

## A lelkészek és a helper-szindróma

### Bevezetés

A Jézus által hirdetett felebaráti szeretet az altruizmus, a másokon való önzetlen segítség megnyilvánulása. Gyökereit az emberi természetben kell keresnünk, s mint egyetemes emberi megnyilvánulás, nem a vallásos egyének vagy a kereszténység kizárólagos sajátja<sup>2</sup>. Azonban, amiként például a mózizmus és az iszlám is, a másokon való, önös érdektől mentes segítséget a kereszténység is egyik legfontosabb alapértékének tartja, amely aztán a nyugati kultúrában elvárt viselkedési normává vált. Ebben a tekintetben, Jézus tanítása nyomán, mások segítése, a nagylelkűség, mindaz, amit a jóság fogalmával jelölünk, olyan imperatívusz, amelyet a keresztény embernek még az ellenségeivel is gyakorolnia kell<sup>3</sup>.

A hivatásos segítség mint az altruizmus szakszerű és módszeresen végzett, ún. professzionizált változata olyan segítői kapcsolatra vonatkozik, amelyben legtöbbször két személy vesz részt, s ahol az egyik fél a segítő, a másik fél pedig a segítséget kérő kliens. E kapcsolati forma elmélyült, személyes viszony, mely a szó gyógyító erejére és az érzelmi szintű önmegértésre alapoz. Pszichológiai jellegzetességeit a neves amerikai pszichológus, Carl Rogers írta le, aki rámutatott arra, hogy a pszichoterápia hatékonysága nem annyira a módszeren, mint in-

<sup>1</sup> Jakabházi Béla Botond lelkész, pszichológus, a Babeş–Bolyai Tudományegyetem Ecumene doktori iskolájának diákja.

<sup>2</sup> Az altruizmus és felebaráti szeretet rövid evolúciós magyarázatát lásd: Pinker, S.: *Hogyan működik az elme*. Budapest, 2002, Osiris Kiadó, 370–379.

<sup>3</sup> A Hegyi Beszéd első fejezetében (Mt 5,44–45) Jézus az istenfiúságot a feltételek nélküli szeretethez köti: „Én pedig azt mondom néktek: Szeressétek ellenségeiteket, áldjátok azokat, akik titeket átkoznak, jót tegyetek azokkal, akik titeket gyűlölnek, és imádkoztatok azokért, akik háborgatnak és kergetnek titeket. Hogy legyetek a ti mennyei Atyátoknak fiai, aki felhossa az ő napját mind a gonoszokra, mind a jókra, és esőt ad mind az igazaknak, mind a hamisaknak” (Károli).

kább a terapeuta személyiségén múlik<sup>4</sup>, valamint a közte és kliense közötti bizalmas, elfogadó és őszinte kapcsolat<sup>5</sup>.

Az érett, funkcionális segítői kapcsolatban a lelkipogozó, a mi esetünkben a lelkész, kiegyensúlyozottan, őszintén, türelmesen és bizalommal fordul a híve felé, a rogersi értelemben vett empátia, kongruencia és feltételek nélküli elfogadás által. Célja az, hogy a segített személy minél hamarabb függetlenül és segítség nélkül felelősségteljes és érett döntéseket tudjon hozni, olyanokat, amelyek az élet szolgálatában állnak, azaz saját és társai jóllétét szolgálják, és megfelelnek az adott közösség erkölcsi elvárásainak. A lelkészi munka lényege ilyen értelemben az egyéneknek és csoportoknak (családoknak, közösségeknek) nyújtott pszichológiai-spirituális támasz, amely a segítő és a segített fél részéről is állandó önismereti munkát, őszinteséget, rugalmasságot és hitelességet feltételez, valódi, autentikus kapcsolatot a felek között.

A lelkész mint hivatásos segítő nem csupán a másik emberért, hanem önmagáért is felelős. Találóa fogalmaz Hézser, amikor azt mondja, hogy „a saját egészség megőrzése egyenértékű – emberképünk szerint – a másikért való fáradásunkkal. Szállóigévé vált a bibliai ajánlás: szeresd felebarátodat, mint önmagadat. Itt ezt így értelmezhetjük: gondoskodj önmagadról úgy, mint a felebarátról. Vagy még élesebben fogalmazva: aki magáról nem tud jól gondoskodni, az nem fog tudni jól gondoskodni a másiról sem”<sup>6</sup>. A segítség akkor egészséges (hatékony, őszinte és rejtett indítékoktól mentes), ha az önszeretet, a saját igényeink és szükségleteink egyensúlyban vannak a mások jóllétéért tett erőfeszítéssel.

### A diszfunkcionális segítség

A mások segítése torz formákat is ölthet különböző okok miatt, pl. sérült személyiség, motiváció, környezeti faktorok (pl. az intézmény szervezeti kultú-

<sup>4</sup> Fodor László – Tomcsányi Teodóra: *Segítő kapcsolat, segítő szindróma, segítő identitás*. [http://internet.afsz.hu/resource.aspx?ResourceID=afsz\\_tamop222\\_szakanyag\\_online\\_tomcsanyi.](http://internet.afsz.hu/resource.aspx?ResourceID=afsz_tamop222_szakanyag_online_tomcsanyi.), 1. o., letöltve: 2015. július 27.

<sup>5</sup> A gyülekezeti lelkész számára idegenként hathat a hívekre mint kliensekre való utalás. A humanisztikus pszichológia egyik megalapozójának, Carl Rogers személyközpontú terápiás vonalát nevezik kliensközpontú terápiának. Rogers azért vezeti be a kliens fogalmát, mert ezt méltóbbnak tartja a hagyományos páciens kifejezésnél, amely a betegség képzetével társul és passzivitást sugall. A kliens kifejezéssel a segített személy mint a lelkipogozóval egyenlő fél iránti tisztelet jut kifejezésre.

<sup>6</sup> Snellenperg Enikő: *Önmagunkra találásunk elválaszthatatlan a számunkra elfogadható ember-, világ- és Istenképtől*. Beszélgetés dr. Hézser Gábor pasztorál-pszichológussal, *Szabadság* 2009. szeptember 8.

rája). Az egyház szervezeti kultúráját elemezni nem szándékunk itt, részletesen a későbbiekben inkább a szindrómás segítő személyiségvonásaira és motivációira térünk ki, valamint a segítői kapcsolat aszimmetriájából fakadó veszélyekre.

A külső kulturális normák által közvetített „parancsok”, amelyeket az egyén magának úgy fordít le, hogy abból kényszerítő erejű késztetés válik, amelynek következtében a segítő foglalkozású minden áron segíteni akar másokon, nem az altruizmus megnyilvánulása, hanem egy torzult formája a mások iránti törődésnek. Egyes esetekben a segítő azáltal kívánja enyhíteni, nem tudatosan, saját lelki szenvedéseit, hogy figyelmét a saját problémáiról nagymértékben átirányítja a szenvedőkre. Gyakran az önfeláldozás álcájába burkolódik, és megtévesztő lehet a kívülállók számára. Nem kizárólag a hivatásos segítő (orvosok, pszichológusok, szociális munkások, lelkészek stb.) viselkedhetnek így, hanem bárki, aki olyan felelősséget vállal másokért, amelyek túlzott mértékűek, azaz meghaladják tűrőképességük és szakmai kompetenciájuk határát. Gyakorlatilag az ilyen személy keresi és meg is találja azokat a helyzeteket, amelyekben figyelmét mások segítésére irányíthatja. Az önző érdekből fakadó segítés az altruizmus árnyoldala, amelyet elsősorban a hiányos önismeret alakíthat torz működési mintává. Forrása a saját élettől való menekülés.

A diszfunkcionális segítő jellegű kapcsolatokkal nem csak az ún. szakmabeliek (lelkészek, orvosok, szociális munkások stb.) esetében találkozhatunk, hanem mindazokban a segítő jellegű kapcsolatokban, amelyben az egyik fél függő, szubmisszív és a másik fél domináló, agresszív, vagy gondoljunk az alkoholista és a kodependens közötti erős kötelékre. Az ilyen jellegű kapcsolatok működnek, nemritkán egy egész életen át tartanak, ellenállnak a változásnak, merevek, és a felek képtelenek fejlődni, ugyanis saját szűk szerepeik rabságában (és biztonságában) élnek.

A hivatásos segítőik esetében a diszfunkcionális segítség jelei nem csupán a szakavatott megfigyelő számára nyilvánvalóak. Egy olyan viselkedésmódról, tünetegyüttesről van szó, amelyet a szakirodalom segítő- vagy helper-/helper-szindrómának nevez<sup>7</sup>. Ez a szindróma felelős a kiégés és a depressziós tünetek jelentős részéért, lelkészek körében is. Köztudott, hogy a lelkészi pályára lépők között Erdélyben a szelekció nem történik módszeresen végzett, tudományosan igazolt pszichológiai szempontok által, ugyanakkor a szupervízió hiánya is elősegíti azt, hogy a lelkészi pályára lépők olykor rejtett, önmaguk előtt sem ismert indítékok alapján választják hivatásukat. E személyek indítékai között megtalál-

<sup>7</sup> Fekete S.: *Segítő foglalkozások kockázatai – helper-szindróma és burnout jelenség.* *Psychiatria Hungarica* 1 (1991). 17–31.

hatóak olyan diszfunkcionális motívumok, amelyek gyakran korai megoldatlan traumákra és érzelmi konfliktusokra vezethetők vissza. A későbbiekben ezek a rejtett indítékok okozzák a legsúlyosabb lelki zavarokat hivatásuk végzésében, főleg, ha a saját sérülékenységük és tudattalan motivációik felismeretlenül maradnak. Ilyen sérülékenység-forrást képeznek az olyan érzelmi problémák, amelyek a magányosság és elszigeteltség, szeretetszükséglet, mások függővé tételének vágya és más hasonló téma köré csoportosulnak.

A „helferes” segítőre jellemző a szélsőségesen ingadozó önértékelés. Önbecsülésüket mások segítése által erősítik, és segítségüket szabályosan ráerőltetik a másik személyre, legtöbbször azok igényeinek figyelembevétele nélkül. Továbbá mások segítségét munkájuk hatékonyabbá tételében nagymértékben elutasítják („megoldom magam is” alapon – pl. a lelkész nem küldi pszichiáterhez pszichotikus kliensét), saját testi határait nem veszi figyelembe, saját igényeit és szükségleteit elhanyagolja. Elvárja a hálát és az elismerést a segítettek részéről, és dühös lesz vagy depressziós tünetek jelentkeznek, ha azok „hálátlanok”.

Paradoxonnak tűnik, viszont a diszfunkcionális, kényszeres segítő önző módon próbál önzetlen lenni: látszólag, önmaga előtt is, másokon segít, valójában azonban saját lelki egyensúlya megőrzése céljából végzi munkáját. Szüksége van arra, hogy a „megmentő” szerepét öltse magára, és így irányíthatson másokat (a mások felett gyakorolt hatalom szelíd és álruhás változatában). Motiválhatja továbbá a mások életén és problémáin való élőködés, a bizalmas kapcsolatok iránti szomja, voyerisztikus kíváncsiaskodás stb.<sup>8</sup> A szindrómás segítő lehet a mindig elégedetlen, tökéletességre vágyó kényszeres perfekcionista, aki saját személyes vagy szakmai kudarcai esetében kíméletlenül ostorozza magát, és magánéletében is „szakemberhez” méltóan akarja alakítani kapcsolatait. Vagy lehet a mindig panaszkodó mártír, akinek nincs magánélete (a segítő szerepét személyes kapcsolataiban is folytatja, ő az, aki gyerekei, párja, közeli barátai körében is „palástot visel”), és lehet az a segítő is, aki határtalanul összemossa saját életét hívei magánéletével (az intimitás-szükséglete kielégítése céljából), vagy ellenkezőleg, a szakmai és magánéleti szerepeit túlzott merevséggel választja szét. Ő az erős segítő, aki otthonában az álarok lerakásával követelőző, sértett, gyenge vagy agresszív gyerekké válik. Amikor a szakmai visszajelzés és az önkritika hiányzik, a segítő szereppel (különösen lelkészek esetében) járó hatalom csábítása a súlyos etikai vétségek elkövetését segíti elő: a kliens pénzforrássá, szexuális

<sup>8</sup> Collins, G. R.: Christian Counseling: A comprehensive guide. Nashville, <sup>3</sup>2007, Thomas Nelson, 31–32.

kapcsolattá válhat<sup>9</sup>. Bármilyen változatában nyilvánuljon is meg, a szindrómás segítség gyökereiben és következményeiben egy jól meghatározható tünetcsoportra utal.

### A helper-szindróma meghatározása

A diszfunkcionális segítőkre jellemző tünetegyüttest Schmidbauer helper-szindrómának nevezte, amelyet az önfeláldozó magatartás egyik szélsőséges formájaként határozott meg. Az 1977-ben megjelent, azóta több nyelven számtalan kiadást megért *Der Hilflöse Helfer* címet viselő, mérföldkönek számító sikerkönyve a segítség kritikáját tartalmazza, amely mindenképpen kijózanító mű, mivel lebontja az idealizált és heroizált, a valóságnak nem megfelelő segítői szerepről kialakított képet.<sup>10</sup>

Schmidbauer pszichoanalitikus szempontból vizsgálta a segítő pályán tevékenykedők személyiségét, indítékait (motiváció), valamint a diszfunkcionális segítő - kliens kapcsolatot. Bár a freudi személyiségelméletet számos bírálat érte (tudományos megalapozatlansága miatt elsősorban), mégis hasznos az analitikus gondolatmenet nyomán haladni, ugyanis a szindrómás segítség jellemzőinek a felismerése ebben a paradigmában kézenfekvő. Megjegyzendő, hogy bár a témában Schmidbauerrel kezdve rengeteg mű látott napvilágot, hiányoznak a témát feldolgozó empirikus vizsgálatok. Ez a tény óvatosságra int, és a kényszeres segítő jellemzőinek leírását, motivációit egy olyan elméletnek kell tekintenünk, amely minden segítő foglalkozású személyt és minden lelkipogonozással foglalkozó lelkeszt a saját szakmai szerepének a komoly felülvizsgálatára kell, hogy vezesse (egyéni terápiás munka, önismereti csoportban való részvétel és szupervízió keretében).

Schmidbauer nem általában bírálja a segítő foglalkozásúakat, hanem arra mutat rá, hogy vannak emberek, akik saját problémáikat, gyengeségeiket és segítségre szorulásukat a komolyan elkötelezett, mindig minden helyzetben a segítségre szorulóknak megmentőjének álarca mögé rejtik. Nem a spontánul segítők (mint amilyen a példázatbeli irgalmas samaritanus) vagy az ésszerűen és módszeresen hivatását végző személyek az érintettek, hanem azok a sérült egyének,

<sup>9</sup> Mándi N. és Fekete S.: A segítő krízise In Csürke J. és mtsai (szerk.): Mindennapi kríziseink – A lélektani krízis és a krízisintervenció kézikönyve. Budapest, 2009, Oriold és Társai Kiadó, 256–257.

<sup>10</sup> Gyakorlatilag minden szerző, aki a témáról ír, Schmidbauer megállapításait veszi alapul

akik mások segítségével a saját sérelmeik elől menekülnek. Erőfeszítéseik jutalma az elégtétel és a belső, lelki nyugalom. Ezért válhat a segítség droggá, melynek dóziszát állandóan növelni kell, nem véletlen, hogy ily módon a kiégés szinte elkerülhetetlenné válik.<sup>11</sup> Életük beszűkül, kizárólag a hivatása gyakorlását tartják fontosnak, és meggyőződésük, hogy csakis ez adhat életüknek értelmet. Következésképpen magánéletük gyakorlatilag megszűnik létezni, leszűkülnek a családi és baráti kapcsolatok. A szindrómás segítő az, aki még késő este is klienst fogad (mert képtelen nemet mondani), akinek az a fontos, hogy mindenben megfeleljen saját túlzott elvárásainak. Schmidbauer hasonlata szerint teherbírása, segítőkézsége erős bástyának mutatja, de a falak mögött elhagyott, éhes csemmő sír<sup>12</sup>.

Schmidbauer meghatározása szerint a helper-szindróma a saját érzelmek és szükségletek kifejezésének képtelensége, amely a személyiségstruktúra részévé vált. A szindróma háttérben a kora gyermekkorban átélt, nem tudatos, indirekt szülői elutasítást feltételezi. Az ilyen személy azért segít másokon, hogy saját valódi érzéseit, szükségleteit ne kelljen észrevennie.<sup>13</sup> Mások érzelmeire és szükségleteire fogékony, mások tehetetlensége láttán erősnek érzi magát, míg ön maga előtt elutasítja azokat az érzelmeket és szükségleteket, amelyeket másokban meglát. Mások számára a sérthetetlen és hibátlan segítő próbál lenni. A kívülálló, aki a segítő-szindrómás segítő munkáját figyeli, rádöbben, hogy az úgy él és dolgozik, mint aki önmagát nem szereti, s aki a „Szeresd felebarátodat, mint magadat!” jézusi felhívást egy rögeszmés-kényszeres, belső ürességet és bizonytalanságot feloldani hivatott magatartásban látja. A kellő önszeretetet és hiteles emberség hiányzik belőle, életelve: „Szeresd felebarátod magad helyett is!”

### A szindrómás segítők személyisége

A pszichodinamikus személyiségelméletben a tökéletességre törekvő, a szülői és társadalmi értékeket magában foglaló felettes én (superego) a cenzor szerepét játssza az egyén életében, eldöntve azt, hogy mi a helyes és mi a helytelen<sup>14</sup>. A kora gyermekkorban átélt, nem tudatos, indirekt szülői elutasítás hatására a

<sup>11</sup> Schmidbauer, W.: *Hilflose Helfer, Über die seelische Problematik der helfenden Berufe*. 9. kiadás. Reinbek bei Hamburg, 2000, Rowohlt, 21.

<sup>12</sup> Uo. 18.

<sup>13</sup> Uo. 15.

<sup>14</sup> Freud elmélete szerint az id (ösztönén), az ego (én) és a superego (felettes én) kiegyensúlyozott működése és a közöttük keletkező konfliktusok, feszültségek sikeres csökkentése biztosíthatja a lelki egészséget. A pszichoanalitikus személyiségelmélet leírását

gyerek azonosul a felettes énnel, melyekhez kényszerítő erejű altruista normák társulnak. Ez a korai gyermekkori narcisztikus sérülés nem válik tudatossá a későbbi segítő számára. A későbbiekben mint szindrómás segítő végezheti hivatását, személyiségsérüléseinek okait, mivel azok tudattalanok, nem ismerheti fel segítség nélkül.

A sérülés okai és jellemzői különbözőek lehetnek: gyermekkori elutasítás, rejtett narcisztikus szükségletek, felettes-énnel való azonosulás, indirekt agresszió és a kölcsönösség kerülése<sup>15</sup>. A következőkben minden okot röviden körvonalazok a segítő-szindróma kialakulása feltételeinek szempontjából.

### Gyermekkori elutasítás

Vannak felnőttek, akiket gyerekkorukban szüleik, nevelőik nem szerettek feltétel nélkül, vagy nem alakult ki a biztonságosan kötődés. Esetleg gyermekként nagyon sok felelősségük volt. Megtanulták saját szükségleteiket elnyomni, nagyon érzékenyek viszont mások érzelmei iránt, szabályosan lesik azokat. Az elutasítás okai különbözőek lehetnek: a szindrómás felnőtt nem kívánt gyermek volt, a legjelentősebb felnőttekkel (szülők) hűvös, távolságtartó kapcsolata volt, a szülők a gyermekkel nem törődtek stb. Felnőtt korban ezek az emberek törékeny lelki egyensúllyal rendelkeznek, rendkívül sebezhetőek, és amit a gyermekkorban megtapasztaltak, hogy csak akkor szeretik őket, ha bizonyos elvárásoknak megfelelnék, hiányzik belőlük az önbecsülésnek a belső forrása. Önértékelésük mások jóváhagyásától függ, minden megerősítést kívülről várnak. Érthető, hogy keresik azokat a helyzeteket, amelyekben mások dicsérik és hálásak nekik, mert csak így felejthető az üresség, és egy ideig elhiszik, hogy fontosak és szerethetőek. Ugyanakkor nagyon gyakran mártírszerepben tetszelegnek: ők azok, akik feláldozzák magukat mások jóléte érdekében. Úgy gondolják, legbecsesebb jellemzőjük az, hogy tudnak szenvedni és önfeláldozóak lenni. A gyermekkorban, pl. rossz szülői nevelés által kialakított, onnipotencia-érzésre utaló patológiás büntudat arra ösztönzi őket, hogy felelősséget vállaljanak mások érzelmeiért. Gyakori a mindent-vagy-semmit gondolkodásmód, a fehér-fekete látásmódja és értékelése az embereknek és a világnak, ami a segítségben azt a torz elképzelést szüli, hogy minden esetben segítőkésznek és elérhetőnek kell lennie, különben önző ember. Az önzőség nála a saját igényeire és szükségleteire való odafigyelést

lásd Carver, S. C. – Scheier, M. F.: *Személyiségpszichológia*. Budapest, 2003, Osiris, 194–221.

<sup>15</sup> Schmidbauer, W.: *Das Helfersyndrom*. Hamburg, 2013, Rowohlt, 43.



is jelenti. „Nem lehetek fáradt, nem mehetek szabadságra, nem lazíthatok, nem vallhatok kudarcot, különben csódtömeg vagyok.”

A gyermekkori elutasítás hatására a segítő hivatást választó személy függővé válhat: a segítség függőjévé. Ezt bizonyos hiedelmek megerősíthetik: ha a családban a mások gondozása (pl. beteg hozzátartozó) a családtagok más szükségleteit teljes mértékben fölülírja, és amennyiben az önfeláldozó magatartást állandóan erősítik a gyermekben, a saját szükségletei kielégítésére tett kísérleteit pedig az önzés vádjával elfojtják, a gyerek megtanulja, hogy saját igényeit és vágyait elfojtja, mások igényeit és szükségleteit pedig minden esetben előnyben részesítse, hogy neki saját vágyai és szükségletei nem szabad legyenek. Éppen ezért e diszfunkcionális minták elkerülése érdekében van szükség arra, hogy a gyermekek saját maguk iránti felelősségtudatát a szülők és nevelők erősítsék, és az interperszonális kapcsolatokban a megfelelő határok észlelésére és azok betartására neveljék.

Az elutasítás, el nem fogadottság okozta sérülések következményei:

– a megerősítések állandó keresése – elismerés utáni sóvárgás, mindig azt kell érezniük, hogy rájuk szükség van

– nagyon merev elképzeléseik vannak arról, hogy mi a „rossz”, „helytelen” és mi a „jó” és „helyes” - ez a merevség, fehér-fekete gondolkodás megnyilvánul az attitűdök, gondolatok, hiedelmek szintjén

– saját dühük és agressziójuk fenyegeti a saját magukról kialakított képet, ezért e kellemetlen érzelmeket gyakran elfojtják, mert nincs kellő önbizalmuk ahhoz, hogy felvállalják saját érzelmeiket azok teljességében

– képtelenek kiegyensúlyozott, kölcsönösen gyümölcsöző kapcsolatokra, meghitt barátságokra, mivel nekik állandóan adni kell. Gyermekkoruk sérelmei lehetetlenné teszik, hogy őszintén elismerjék gyengeségeiket, és képtelenek segítséget kérni

– ideáljuk a hősiezen önzetlen, egyéni szükségletektől és igényektől mentes szuper-segítő

### **Rejtett narcisztikus szükségletek**

Amennyiben a segítő gyermekkorában érzelmi traumákat tapasztalt meg, a maradandó és kellőképpen fel nem dolgozott sérülések egy olyan, ún. narcisztikus jellegű hiányt képeznek, amelyet mások segítése és függővé tétele által próbálnak pótolni. A sérült személyiség rendkívül érzékeny mások szükségletei iránt, és mélységesen képes empatizálni. A narcisztikus hajlamú segítő saját gyermekkori sérelmei következményeképpen fejlesztette ki azon képességeit,



hogy érzékeny és fogékony legyen mások érzelmei iránt. Önmagukban ezek a képességek pozitívak és szükségesek a hivatásvégzéshez, a gond abban rejlik, hogy a narcisztikusan sérült segítők ezeket a képességeit az önmagán való segítség céljával használja. Ezért az innen származó empátiás készség és altruizmus alapjában véve hamis: a komoly segítők álarca mögött egy bizonytalan, alacsony önértékelésű, félnék egyén küzd az elfogadásért. A bírálatot nehezen tűri, protekcionista, túlon túl fontos számára a külső megerősítés, amely, ha elmarad, depressziós zavart kelt, és darabokra töri énképét és önbecsülését.

### Indirekt agresszió

A segítők-szindrómás lelkipogozó által megfogalmazott kérések tulajdonképpen parancsok. Mivel nem képes asszertív módon kommunikálni, nyílt agressziót pedig egyáltalán nem fejez ki, passzív-agresszív módon nyilvánul meg: áskálódik, gúnyolódik, pletykál, esetleg becsmérlően beszél klienseiről, híveiről vagy kollégáiról. Fontos megjegyezni itt, hogy úgy tűnik, társadalmunkban elfogadott és a norma része az, hogy egy férfi szabadon kifejezheti a dühét, míg a nőktől általában nehezebben fogadják ezt el. Ezért aztán marad a dühnek és haragnak vagy csalódásnak az indirekt kifejezési lehetősége,<sup>16</sup> amely nyilván nem női sajátosság, hanem a társadalom által szentesített viselkedésmintázat része. Ebből a szempontból is az erdélyi nők nehezebb helyzetben vannak, mint a tőlük nyugatabbra élő társaik. De akár női, akár férfi segítőről van szó, a szindrómás segítők közvetlenül nem mutat nyílt agressziót, hiszen ezt szigorú felettes-énje nem engedi meg. A diplomatikus és kimért színfal mögött a feldolgozatlan és fel nem vállalt agresszióját azokban a helyzetekben nyilvánítja ki, amelyekben pl. másokat gyanúsíthat meg agresszióval. Ilyenkor különböző manipulatív módszerekkel kiváltja a másik agresszióját,<sup>17</sup> vagy egy harmadik személy védelmére kel, és amit saját védelmében elfogadhatatlannak tart, abban (agresszív megnyilvánulásokban elsősorban) felhatalmazottnak tekinti magát, ha másvalaki védelmében teszi. Ugyanakkor a tipikus szindrómás segítőre jellemző, hogy amennyi-

<sup>16</sup> Micus, C.: *Friedfertige Frauen und wütende Männer? Theorien und ergebnisse zum Umgang der Geschlechter mit Aggression*. Weinheim, 2002, Juventa, 178.

<sup>17</sup> Fodor L. – Tomcsányi T.: *Segítő kapcsolat, segítő szindróma, segítő identitás* – online forrás [http://www.afsz.hu/resource.aspx?ResourceID=afsz\\_tamop222\\_szakanyag\\_online\\_tomcsanyi](http://www.afsz.hu/resource.aspx?ResourceID=afsz_tamop222_szakanyag_online_tomcsanyi), 8. o. [http://internet.afsz.hu/resource.aspx?ResourceID=afsz\\_tamop222\\_szakanyag\\_online\\_tomcsanyi](http://internet.afsz.hu/resource.aspx?ResourceID=afsz_tamop222_szakanyag_online_tomcsanyi), letöltve: 2015. júl. 27.

ben a segítségét elutasítják, dühös lesz, olyannyira, mintha életcéljától fosztották volna meg.

### **Kölcsönösség kerülése**

A segítő szindrómás személyek rendkívüli mértékben terhelhetőek, s mivel negatív érzelmeiket nem tudják megfelelően kifejezni, ugyanakkor ezeket el is fojtják (nem engedik meg maguknak, hogy gyengéknek vagy sérthetőknek láttassanak), azt a látszatot keltik, hogy nincs szükségük kölcsönösségre. Valójában képtelenek a kölcsönösségen alapuló kapcsolatokra, ezért az ilyen helyzeteket elkerülik. Számukra a segítés egy teljesítményorientált tevékenység, amelyet az az elképzelés vezérel, hogy minél többet kell adni másoknak, míg a saját igények és szükségletek jelentéktelenek, vagy egyenesen akadályt jelentenek a segítő heroikus, másokért tett erőfeszítéseiben. Kapcsolataiból hiányzik az adás-kapás egyensúlya. A kölcsönösség kerülése még párválasztását is meghatározza, előszeretettel választ olyan élettársat magának, aki védelemre és ápolásra szorul, s akihez úgy viszonyulhat, mint a jóindulatú zsarnok vagy segítőképző szülő.

### **A szindrómás segítőök motivációja**

A szindrómás segítő azért segít másokon, hogy saját valódi érzéseit, szükségleteit ne kelljen észrevennie, és hogy kitölthessen egy olyan belső űrt, mely a spontán érzésektől való félelemből is származik. Vizsgáljuk meg röviden azt, hogy melyek is azok az indítékok, amelyek a professzionális segítőök kényszeres és diszfunkcionális magatartásaihoz vezetnek.<sup>18</sup>

### **Félelem és tehetetlenség**

A lelkész a lelkigondozás és általában tevékenységei során a mások problémáival való foglalkozás által saját magát (is) segíti. Számos tudatos és tudattalan indíték játszhat közre abban, hogy a segítő a lelkigondozottak problémái által újra meg újra „megoldja” a saját problémáit. Sokkal könnyebb mások nehézségeivel foglalkozni, mint saját lelkünk mélyére nézni. Nem kell azt feltételeznünk, hogy a segítő szakemberek általában – és a lelkészek különösképpen – saját nar-

<sup>18</sup> Leene, Gert J. F. – Schuyt, Theo N. M.: *The Power of the Stranger: Structures and Dynamics in Social Intervention – A Theoretical Framework*. Hampshire, 2008, Ashgate Publishing Ltd., 57–59.

cisztikus hiányérzetük, intimitásigényük és önző indítékaik miatt vállalták hivatásukat, vagy hogy a segítői hivatás mint professzió kizárólag az ilyen típusú személyiségeket vonzza. Viszont fokozottan kell tudatosítanunk, hogy nem vagyunk mentesek a segítőkre általában leselkedő veszélyektől, kísértésektől (önigazolás, tekintély, hatalom, mások függővé tétele magunkhoz láncolás által, a segítői szerep által megerősített felsőbbrendűség-érzés).

A segítő szerep biztonságot ad, akkor is, ha alapján véve bizonytalanok vagyunk. Tekintéllyel ruház fel, még ha nincs is önbecsülésünk és önbizalmunk, hatalmat ad akkor is, ha gyengének érezzük magunkat. Thomas Maeder szerint az altruista emberek, akik komoly erőfeszítéseket tesznek annak érdekében, hogy másokon segítsenek, nem gyanúsíthatóak eleve azzal, hogy hátsó szándékok vezetik őket tevékenységükben. Viszont éppen a „segítő professzió” (mint amelyet feltételez az egészségügy, az önkéntesség, lelkeszség stb.) vonzza magához azokat a személyeket, akik szakmai szerepüket azért választják, mert vonzza őket – tudatosan vagy tudattalanul – a hivatással járó szerep tekintélye, a felhatalmazottság érzése (hogy mások függnek tőlük, sőt hogy kiszolgáltatottak előttük), a jóságos segítő szerepében való tetszelgés, mások dicsérete és hódolata előttük, vagy hogy mások segítése által önmagukon is segítenek. A segítséget kérő személy veszélyben van, ha olyan segítőhöz fordul, aki ún. sebzett gyógyító, aki nem oldotta meg és nem képes kontrollálni saját sérüléseinek következményeit. A sebzett gyógyítónak két lehetősége van: a nehezebb és „üdvözítő” út az önismeret rögzítés útja. Ez az út vezethet el az őszinte, együttérző, alázatos segítségi magatartáshoz, melyben a másokon való segítség mások érdekében történik. A sérült, sebeit fel nem ismerő személy számára a másik út a könnyebb, de szinte a biztos katasztrófához vezet. A segítő ebben az esetben, tudatosan vagy tudattalanul, hivatását eszközként használja arra, hogy elkerülje a saját problémáival való szembesülést. Tekintélyt és hatalmat szerez azért, hogy kompenzálja gyengeségeit és sebezhetőségét. Analitikus szóhasználattal élve: a narcisztikus hiány vezérli. Ezért választja a szindrómás segítő hivatását, mely iránt egyébként nagyon elkötelezett. Helyzete azonban kényelmetlen kényszer. Hivatása tulajdonképpen ürügyet szolgáltat arra, hogy letagadja vagy leválassza magát érzelmeitől, amelyek vállalása fájdalmas lehet. Fokozatosan egy hideg és merev eszközzé válik, nem pedig sebezhető és esendő emberi lényé. Abban az illúzióban élhet, hogy feláldozza magát mások jólléte érdekében, és a felebaráti szeretet vagy önzetlenség nevében éli életét, holott valójában ez a szeretet és önzetlenség eltorzított formája az evangéliumi szeretetnek. Örömtelen és túlhajszolt életében azon fáradozik, hogy minél tökéletesebb segítő lehessen mások számára. Diszfunkcionális gondolkodásának tévedése az, hogy miközben az önzetlen segítő szerepét ölti

magára önmaga előtt, alapjában véve az önérdek motiválja, és valamilyen lelki elégtételt nyer önsanyargatásig fajuló kényszeres segítségével. Letagadja vagy elferdíti saját érzelmeit és szükségleteit, teszi mindezt a tévesen értelmezett és betegesen megélt önzetlen „másokért való élés” égisze alatt. Mivel energiái nagyobb részét arra fordítja, hogy védelmezze saját helyzetét, tekintélyét, segítői imázsát, elkerüli az önmagával való őszinte szembenézés alázatra és szerénységre intő önismereti munka nehézségeit. Gyakorlatilag a hatalomért és saját kényelméért feláldozza lelki egészségét, és a teljességgel megélt, változó emberi élet helyett mereven ragaszkodik ahhoz a mókuserékhez, amelyben vergődik.<sup>19</sup>

Amennyiben – jézusi képpel élve – lehetséges volna beteg fáról egészséges gyümölcsöt szedni, úgy a helper-szindrómás lelkész is nagyszerű lelkigondozó lenne. Emberekkel, drámákkal való találkozásában azonban azért kétes segítségének a hatékonysága, mert az előtte lévő, segítségre szoruló személy valódi érdekei helyett a saját szükségleteit vetíti ki a másik személyre. Természetesen mindent megtesz annak érdekében, hogy a segített személy mindent megkapjon, amire szüksége van, és elégedett legyen. Ha ebben kudarcot vall, akkor segítőként és lelkészként úgy érezheti, hogy elbukott, kudarcot vallott, és menthetetlenül értéktelen. Ezért aztán még nagyobb lendülettel akar segíteni, nehogy a kudarc esetén ismét saját értéktelenségével kelljen szembesülnie. Ebben a folyamatban a híve pusztán eszközzé válik a lelkész saját önbecsüléséért vívott kétségbeesett harcában.

## Önérdek

A másokon való segítség által a lelkész erősebbnek érezheti magát. Az „óráló” szerepében rejtett uralkodásvágyának is szabad utat engedhet. Ugyanakkor a segítői szerep, amelyet a társadalom pozitívan értékel és díjaz, erősíti az önbecsülést és önbizalmat. Ismert jelenség a szociálpszichológiában, hogy a rossz hangulat elűzésének egyik leghatékonyabb módja a másokon való segítség, mások problémáival való foglalkozás. Mivel az ember hajlamos az erkölcsi felsőbbrendűség magaslatát keresni bármilyen helyzetben, a segítő is ilyen helyzetben találhatja magát, ezért is keresheti és erősíti meg ezt a szerepét.

<sup>19</sup> Maeder, T.: *Wounded Healers*. The Atlantic Monthly, 1989/1, 37–47.

## A segítői kapcsolat aszimmetriája

A szolgálat a lelkész esetében is felhatalmazást, azaz hatalmat jelent, a lelkész és a gyülekezeti tag közötti kapcsolat is alapjában véve egy aszimmetrikus kapcsolat. A lelkészek, mint ahogyan a szociális munkások vagy más, professzionális jellegű segítők, még az önkéntes munkát magukra vállaló személyek esetében is fontos kérdés az, hogy mi a segítői szándék indítéka. A kérdés megválaszolásának sürgető fontosságát vizsgáljuk meg Klessmann gondolatmenté alapján.<sup>20</sup> Eszerint a segítségnek vannak „nemes és igazi okai”, amelyekről könnyen és szívesen beszélnek lelkészi összejöveteleken és a templomokban: segítők lelkészekként, mert ez a hivatásuk, mert ez a jézusi élet értelme, mert így teljes az életük. Ezek helyes érvek, amelyek bizonyítják a hivatási motivációk tisztaságát. De ezek mellett ott vannak az „igazi okok”, amelyekről nem szívesen beszélnek, sőt, belegondolni is kínos: a szolgálat hatalmat jelent. A lelkigondozók akkor élnek vissza sajátos helyzetükből származó hatalmukkal, amikor tudomást sem akarnak venni arról, hogy a segítségnek az uralkodáshoz is köze van. Ezért is kell a lelkésznek körültekintően bánnia a segítői, lelkészi szerepével, és ellenállnia annak a kísértésnek, hogy a lelkigondozás során a saját konfliktusait, problémáit is feldolgozza. Megbízásával akkor él vissza a legsúlyosabban, ha a segítség leple alatt, a másokon való segítség és támogatás ürügyén saját problémái elől menekül el. A segítő magatartását nem csupán az ún. nemes okok határozzák meg, mert a valósághoz az is hozzátartozik, hogy a lelkigondozói szerepben tulajdonképpen saját segítség-igényüknek akarnak eleget tenni, amivel szembenézni illúzióromboló lehet.

A segítségben és a hatalmi kapcsolatokban az erőviszonyok hasonlóak, viszont a cél ellentétes: míg egy hatalmi kapcsolat célja a fennálló alá- és fölérendeltségi viszony megőrzése, addig a segítői kapcsolat célja a segített személy autonómiájának és optimális működésének az elősegítése vagy visszaállítása, amely egyfajta felhatalmazást is magában hordoz. Van den Berg a hatalom meghatározásában a következő definíciót használja: egy személy vagy csoport azon képessége, hogy a saját érdekében más személyek vagy csoportok cselekvési opcióit és lehetőségeit korlátozza. A segítői kapcsolat éppen ennek ellenkezője: egy személy vagy csoport azon képessége, hogy más személyek vagy csoportok cselekvési opcióit és lehetőségeit kiterjessze a célzott személy vagy csoport érdekeit

<sup>20</sup> Klessmann, M.: *A klinikai lelkigondozás kézikönyve*. Debrecen, 2002, Debreceni Református Hittudományi Egyetem Gyakorlati Teológiai Tanszéke, 253–254.

támogatva.<sup>21</sup> Szem előtt kell tartanunk: mindig fennáll a kockázata annak, hogy egy segítői kapcsolat kimondottan hatalmi kapcsolattá alakuljon. A segítő és segített kapcsolata kiegyensúlyozatlan (terapeuta – páciens, orvos – páciens, lelkigondozó – kliens, lelkész – hívei), mivel a szerepek eleve feltételeznek egy alárendelt-fölérendelt viszonyt. A jó segítő észleli és tudomásul veszi a szerepéből fakadó autoritást, de nem él vissza szerepével. A szindrómás segítő viszont ezeket figyelmen kívül hagyja, vagy egyenesen tagadja, kliense, híve bizalmával visszaél, és a függetlenség, és a segített saját kompetenciájába vetett hite erősítése helyett a kliensben a függőséget erősíti meg. A szindróma diszfunkcionális és megbetegítő sajátossága nagyban függ a segítői szerepre való reflektálás és analízis elmulasztásától, amely a segített személy kihasználásához vezethet, olyan rejtett indítékok kielégítésére, mint a saját fontosság, nagylelkűség és kompetencia érzései, melyek lelkészek estében nemritkán a keresztyéni szeretet és nagylelkűség leple alatt fejtik ki önös és romboló hatásukat.

A hagyományos segítői kapcsolati modell helyett, amely az említett hatalmi kapcsolat veszélyét hordozza magában, a kölcsönösségen alapuló segítői modellt kell megtestesítenünk. A kölcsönösség azt feltételezni, hogy mindkét fél változik a lelkigondozás folyamán: a lelkigondozó lelkész ad, viszont kap is cserébe, a kölcsönösen gyümölcsöző kapcsolat terében.

### **A segítő-szindróma következményei és a kiegészítés összefüggése**

A lelkész, amennyiben a tévesen értelmezett felebaráti szeretet nevében a segítség és a gyengék támogatásának a rabjává válik, továbbá az ingatag lelki egyensúlyát a segítő hivatás választásával és gyakorlásával próbálja fenntartani, egy olyan függőség taposómalmába kerül, amelynek első szakasza az önfeláldozás tudatából fakadó elégtétel, aztán a segítség kényszere, végül pedig a kiegészítés, és akár az öngyilkosság kockázata. Aki saját lelki, érzelmi, fizikai és spirituális igényeit csak mások segítése árán próbálja kielégíteni, hatalmas árat fizet ezért, és nagy árat fizettet a környezetében élő emberekkel is, elsősorban családtagjaival.

A szindrómás segítőnek szüksége van arra, hogy aránytalanul többet adjon, mint amennyit kaphat. Akkor is segíteni akar, amikor nincs szükség a segítségére. Mások igényeiről és szükségleteiről többet tud, mint a sajátjairól. Hivatásvégzésében túlhajszolja magát, ezért sokszor kimerült. Amikor depresszióba esik,

<sup>21</sup> Berg, H. van den: *Sociologie van de Hulpverlening*. Meppel, J. A. Boom, 1963, 20. in N.M. Schuyt *The Magnetism of Power in Helping Relationships. Professional Attitude and Asymmetry*, Social Work and Society International Online Journal, Vol 2, No 1 (2004)

mások támogatását elutasítja, inkább fordul a gyógyszerek és alkohol nyújtotta megkönnyebbüléshez. További következmény a depresszív zavarok mellett a pszichoszomatikus megbetegedések és a kiégés.

A kiégési szindrómát ebben a tanulmányban csak érintőlegesen említjük, mivel a segítő hivatásúak és lelkészek körében tapasztalható gyakori előfordulása okán külön cikket érdemel.

A Herbert Freudenberger által körülírt jelenség (1974-ben írta le először egy jelentős, sokat idézett cikkében<sup>22</sup>), amelyet a krónikus érzelmi megterhelések nyomán fellépő fizikai, emocionális és mentális kimerülésnek az állapotaként határozhatjuk meg. A kiégés nem minden esetben következménye a szindrómás segítő sérült személyiségének, és nem minden személy, aki a segítő szindróma jeleit mutatja, fog szükségképpen kiégni, viszont az ő esetükben a kiégésnek a veszélye fokozottabb, mivel személyiségük jellemzői erre hajlamosítják őket. A merev életformává, kényszerű szükségletté vált segítség örömtelen függőséggé válik. Időnként szükség lehet arra, hogy háttérbe helyezzük saját igényeinket és jólétünket azért, hogy hozzájáruljunk valaki más vagy egy közösség életminőségének javításához és jóllétéhez. Viszont a saját testi-lelki egészségünk és kapcsolataink elhanyagolása sosem lehet indokolt.

### **A szindrómás segítőkön való segítség**

A segítő lelki kiegyensúlyozatlanságára és saját szakmai határainak a nem ismerésére vall a mindenáron segíteni akarás rögeszmévé válása. A lelkeszi hivatásban (is) a perfekcionizmusnak és a mindent-vagy-semmit gondolkodásmódnak, az ilyen jellegű határtalan „szolgálatkészség” vezet a kiégéshez, depresszióhoz, megromlott családi és baráti kapcsolatokhoz.

A szindrómás segítség rabságából azonban van kiút, és a szindrómás segítőből is válhat jó segítő. Ebben a gyógyulási és képzési folyamatban elsősorban a szupervízió nyújthatja a megfelelő támaszt, emellett fontos az önismeret (egyéni és csoportos formában), és általában a külső szakember által segített belső munka (pszichoterápia, spirituális coaching, lelki gyakorlatok stb.) A csoportmunkában például a hivatással és szakmaisággal kapcsolatos diszfunkcionális attitűdök, a szakmai szerepre vonatkozó torz elképzelések, a rejtett indítékok felszínre kerülnek, ugyanakkor – pszichodramás csoportban – begyakorolhatóak azok az új viselkedési minták, amelyek mindaddig elképzelhetetlenek voltak a kényszer-

<sup>22</sup> Freudenberger, H. J.: *Staff Burn-out*. Journal of Social Issues, Vol. 30, No 1 (1974), 159–165.



res segítő számára: szégyen és büntudat nélkül felvállalni saját szükségleteket, a saját sérülékenységtől és gyengeségektől való irreális, eltúlzott félelmek helyett az ezekkel való fokozatos szembesülés; ezáltal a lelkész a saját elképzelt ideálja helyett „valódi” emberré válik, a legjobb értelemben vett átlagemberré. Megtanulja anélkül vállalni hibáit, hogy a tökéletlenséggel („gyarlósággal”) való kérdések végletébe csábuljon.

Az önismeret fontosságát nem lehet elégszer hangsúlyozni. Templomban, főleg ünnepek előtt híveik lelkére kötik a lelkészek, hogy végezzenek önvizsgálatot, viszont használható módszert és közeget ehhez nem szoktak ajánlani. Gyakran a lelkész sem tudja, kihez vagy kikhez forduljon, és az introspekcióval, segítség és támogatás nélküli önvizsgálattal próbálja beérni. Így a szindrómás segítő is önmagára van utalva, ily módon képtelen felismeri saját magában azt, hogy a segítési szándék mögött önző érdekek (is) állnak, hogy neki nagyobb szüksége van a segítői szerepre, mint a problémával küzdő híveinek a segítségre. Arra sem fog ráébredni, hogy a segítői, lelkigondozói hivatását esetleg önbecsülése erősítésére használja. Csoportos és egyéni önismereti munka, szupervízió és megbízható mentorokkal való beszélgetések során a szindrómás segítő megtanulhatja az önértékelés megerősítésének más, egészséges módzatait. Pszichoterápiás „kezelése” során pedig megtanulhatja értékesnek érezni magát akkor is, amikor nincs a lelkigondozó vagy lelkész szerepében, megtanulhatja, hogy nem kell állandó jelleggel áldozatot hoznia másokért annak érdekében, hogy teljes embernek érezze magát. A segítő szindrómás számára tehát a segítség elérhető és kézenfekvő, és a visszautasítás gyakorlásával, hobbi üzésével és rekreációs időtöltéssel, a mások segítségének és támogatásának kérésével, a kimerülés és fáradtság testi és érzelmi jelzéseinek komolyan vételével, a témában való olvasással a szindrómás lelkész a tökéletesség helyett megtanulhat egyensúlyra törekedni, kényszeres, örömtelen segítőből emberséges, hiteles, érett lelkigondozóvá válni.

Ami a prevenciót illeti, Egyházunk intézményi szinten is haladéktalanul be kellene vezesse a pszichológiai alkalmasságvizsgálatot, elsősorban a lelkészi pályára készülő teológiai hallgatók, de a gyakorló lelkészek számára is. A saját hiányosságok és az egyéni vulnerabilitás tudatában, a motivációk tisztázásával és szakmával kapcsolatos hiedelmek vagy vélemények felülvizsgálatával a leendő lelkészek jobb döntéseket fognak tudni hozni, pl. azt illetően, hogy gyülekezeti lelkészségben, kórházi lelkigondozásban vagy a vallásoktatásban keressék a képességeiknek és személyiségüknek leginkább megfelelő munkát. A saját személyiség-típus, temperamentum szakszerű módszerekkel való tudatosítása során lelkészekként teljesebb és realisabb rálátásuk lehet a saját mentális állóképessé-

gük határait és teherbírásuk mértékére. Mindezek felbecsülhetetlen segítséget jelenthetnek az elkerülhető krízisek és a nem szükségképpen elkövetendő szakmai hibák kivédésében.

### Zárszó

Önmagunk és munkatársaink egészsége érdekében tudatában kell lennünk annak, hogy a lelkész nem képes mindenkin segíteni, minden problémát megoldani, és minden hívét sikeresen lelkigondozni. Bár időnként hízelgő lehet a lelkészségünkre nézve az, ha híveink „az Isten emberének” tartanak, ez a megtisztelő cím magában hordozhat egy irreális elvárást, amelynek jó lenne minden esetben ellenállni, éspedig azt, hogy mi mint lelkészek nem tévedhetünk, nem vallhatunk kudarcot sem hivatásunk végzésében, sem magánéletünkben. Az ilyen és hasonló valótlan elvárások helyett lelkészekként egy modell vagy példakép megtestesítőivé kell válnunk. Az unitárius lelkész élete nem azért lehet modellértékű, mert esetleg tökéletes volna, vagy mert hibátlan segítő lenne, netán problémamentes az élete és tökéletes a családja. A példaérték nem az idealizált és valótlan elvárásoknak megfelelni akaró életben rejlik. A modellérték abban áll, hogy milyen mértékben tud emberségesen és hitelesen, ámitás nélkül szembenézni a személyes és szakmai kudarcával, és milyen mértékben képes közösséget vállalni még azokkal is, akiket mindenki más szégyellne felvállalni és szeretni. Hivatásból ember, ahogy Hézszer megfogalmazza: „[...] »hivatásos ember» vagyok. Vállalom, hogy embernek, és nem lelkésznek teremtettem, hogyha akarnék, sem tudnék tökéletes lenni. Azt, hogy mint ember napról napra újat fedezek fel az életemben és az életben, és ez nehéz is, és gyönyörű is egyben. Ez a »hivatásból embernek lenni« jó életprogram a magam számára, és gazdagító lehet, ha mások rajtam ezt meglátják, mások számára is. [...] Ennyiben az én lelkészideálom: a mindennapi ember.”<sup>23</sup>

### Felhasznált irodalom

Pinker, Steven: *Hogyan működik az elme*, Budapest, 2002, Osiris Kiadó  
Fekete Sándor: *Segítő foglalkozások kockázatai – helper-szindróma és burnout jelenség*. *Psychiatria Hungarica* 1 (1991). 17–31.

<sup>23</sup> Hézszer, G.: *Újra szárnyra kapni. Interjúk és előadások a krízisről és a segítségnyújtásról*. Marosvásárhely, 2013, Lector, 13.

- Mándi Nikoletta – Fekete Sándor: *A segítő krízise*. In Csürke József és mtsai (szerk.): *Mindennapi kríziseink – A lélektani krízis és a krízisintervenció kézikönyve*. Budapest, 2009, Oriold és Társai Kiadó.
- Freudenberger, H. J.: Staff Burn-out. *Journal of Social Issues*, Vol. 30, No 1 (1974), 159–165.
- Collins, G. R.: *Christian Counseling: A comprehensive guide*. Nashville, 32007, Thomas Nelson.
- Carver, S. Charles – Scheier, Michael F.: *Személyiségpszichológia*. Budapest, 2003, Osiris.
- Schmidbauer, Wolfgang: *Das Helfersyndrom*. Hamburg, 2013, Rowohlt.
- Hézszer, Gábor: *Újra szárnyra kapni. Interjúk és előadások a krízisről és a segítségnyújtásról*. Marosvásárhely, 2013, Lector
- Schmidbauer, Wolfgang: *Hilflose Helfer, Über die seelische Problematik der helfenden Berufe*. 9. kiadás. Reinbek bei Hamburg, 2000, Rowohlt.
- Micus, Christiane: *Friedfertige Frauen und wütende Männer? Theorien und Ergebnisse zum Umgang der Geschlechter mit Aggression*. Weinheim, 2002, Juventa
- Snellenperg Enikő: *Önmagunkra találásunk elválaszthatatlan a számunkra elfogadható ember-, világ- és Istenképtől*. Beszélgetés dr. Hézszer Gábor pasztorál-pszichológussal, Szabadság 2009. szeptember 8.
- Leene, Gert J. F. – Schuyt, Theo N. M.: *The Power of the Stranger: Structures and Dynamics in Social Intervention – A Theoretical Framework*. Hampshire, 2008, Ashgate Publishing Ltd.
- Maeder, Thomas : *Wounded Healers*, *The Atlantic Monthly*, 1989/1
- Klessmann, Michael: *A klinikai lelkipozás kézikönyve*. Debrecen, 2002, Debreceni Református Hittudományi Egyetem Gyakorlati Teológiai Tanszéke.