

Tábor Istvánné

## MENTÁLHIGIÉNÉ ÉS A VALLÁS

A mindennapi élet rengeteg olyan kérdést vet fel, amelyekben tájékozatlanok vagyunk, emiatt szorongunk. Gyakran kerülünk olyan helyzetbe, hogy azonnal döntenünk kell, helyt kell állnunk ismeretlen közegben, kínos helyzetbe kerülünk, megszégyenülünk, szorongunk, mások vagy magunk miatt kirekesztődünk.

Ilyen helyzetekben sokan-sokféle módon cselekszünk.

Van, aki elvonul, hallgat, más társaságba, más területre „vándorol” – kiesik látókörünkéből. Van, aki inni kezd, szélsőséges hangulatok, dühöngések áldozatává válik, egyéni és családdrombolásba kezd. Van, aki elmegy a szakorvoshoz, van, aki vallási csoportokhoz csatlakozik.

Sokszor láttam – akár régi tanítványaim körében is – hogy a fiatalok, akik eddig nem voltak vallásosak – hívővé váltak, megtértek. Voltak közöttük, akik a baptista egyházhoz csatlakoztak, mások a Hit gyülekezet tagjai lettek, mások buddhista tanokat kezdtek vallani, mások „mélyen” katolikusok lettek, de van közöttük, aki a Jehova tanúi között találta meg lelki békéjét.

Mit adnak az egyházak, mit ad a vallás? Milyen „személyeken túlmutató” események zajlanak, amikor egyéni „megvilágosodás” segítségével „gyógyulnak” meg kábítószerek, alkoholisták, családi problémákkal küszködők?

Ezek a kérdések foglalkoztattak, amikor elkezdtem ezzel a témával foglalkozni.

Hipotézisem, hogy valami „tudattalan” – tudatunkon túlmutató esemény – kell legyen a személyek életében, melyek alapján meglik „lelki békéjüket” a vallás keretein belül, megtérnek és egészséges felnőttekké válnak. Mentálisan egészségesek lesznek.

## Mentálhigiéné

Egy amerikai biztosítási szakembernek az elmeosztályon szerzett „sajátélményű” tapasztalatai töltötték meg tartalommal a mentálhigiéné kifejezést.

Az Encyclopedia Britannica értelmezése szerint a mentálhigiéné a lelki egészség megőrzésének, valamint annak tudománya, hogyan is lehet megakadályozni az emberi pszichózis és más lelki betegségek kialakulását, kifejlődését.<sup>1</sup>

A mentálhigiéné mindazon erőfeszítés és igyekezet közös elnevezése, mely a lelkileg egészséges személyiség, az egészséges módon működő intézmények és csoportok kialakítására és fejlesztésére, valamint a társadalomba történő integrációra utal.

Magában foglalja a politikai cselekvés, a vallásgyakorlás, a szociális gondoskodás, a közművelődés, a gyógyítás, az oktatás, a törvénykezési és joggyakorlat, a tömegtájékoztatás, a természetes és mesterséges csoportok, valamint a közösségek működési területeit.<sup>2</sup>

A vallás az emberiség kultúrájának egyik területe vagy megjelenési formája. Amint a kultúrának és eltérnek egymástól, a vallás is magán hordozza ezeket a jellegzetességeket. Vallásról helyesebb mindig többes számban beszélni, a „vallás” fogalma a modern világ tudományos koncepciója.

## A vallás

A vallástörténetben a vallások történeti tényei képezik a vizsgálódás tárgyát, az elméletben a vallási rendszerek, funkciók és hatások. 7 vallási dimenzió különíthető el, amely alkalmas e komplex jelenség árnyaltabb tanulmányozására.

– *élmény* – „vallási élmény”;  
 – *társadalmi* – egynél több személy közös élménye;  
 – *narratív* – a vallási élmény története és lényege az utókor számára;  
 – *tanítási* – az élmény tartalmának rendszerezett kifejtése;  
 – *etikai* – a vallás tanításainak megfelelő magatartás;  
 – *rituális* – a vallási élmény keltésének és életben tartásának rendszeres gyakorlatai;  
 – *anyagi* – a vallás tárgyi megjelenése és szervezeteinek gazdálkodása.

A vallás – a gondolkodni, észlelni, érezni és cselekedni képes ember és az őt körülfogó teljes valóság

1 Tomcsányi T.: *Mentálhigiéné képzés a Semmelweis Egyetemen*. Animula, 2002.29.o

2 Tomcsányi Teodóra – Csáky-Pallavicini Roger: *Tanulható-e a lelki egészség?* ( <http://www.oki.hu> )

közötti, az ember által megalkotott, de rajta végtelemül túlmutató viszonyok legáltalánosabb, az ember szubjektív, profán világa és a hitében megmutatózó transzcendens teljesség közötti feszültségre reflektáló feldolgozási mód, világnézet, világszemlélet, általános cselekvésvezérlő önértelmezési mód.

Fenomenológiailag szemlélve a vallás az ember (szubjektum) és a Szent (objektum) találkozása, olyan értelmi, érzelmi és akarati viszony, amelyben az ember a hit eszközei révén viszonyul a számára mutatózó istenihez, a transzcendenciához, megteremtve vagy elfogadva azokat a szent tereket és időket, cselekvéseket, kapcsolatteremtési mintákat és személyeket, amelyek révén kontaktusba kerülhet a létezés őt körülvevő, számára mutatózó teljességével.<sup>3</sup>

A rendszeres vallásgyakorlás – felekezettől függetlenül – mind az egészségi állapot, mind a lelki egészség tekintetében egészségvédő hatása – olvasható egy nemrég a Nature-ben megjelent tanulmányban. A vallásosság kevesebb dohányzással, kevesebb töményalkohol-fogyasztással, magasabb együttműködési készséggel és toleranciával, valamint jobb megbirkózási stratégiákkal jár együtt.

Freud azt állította, hogy a vallás a legbonyolultabb jelenség a civilizációban, és hogy lehetetlenség volna kizárólag egy tényezőre alapozott magyarázata.

A modern humántudományok (pszichológia, szociológia, antropológia, stb.) gyakran átveszik Erich Fromm meghatározását a vallásról. Szerinte „a vallás bármely közösség által elismert eszme- vagy cselekvési rendszer, amely az individuuum számára tájékoztatási keretet és odaadási irányt biztosít”. Segíti az embert abban, hogy megtalálja saját egységét, világméretű alakítson ki magának és eldöntse, hogy mire akarja fordítani energiáit.

A keresztény hagyományban sok jelenetet találhatunk a Bibliában, amelyben a személyek úgy írják le élményeiket, mint akik Istennel kapcsolatban vannak. Ezen személyek mindegyikének beszélgetőtársa a „másik” (Isten vagy Krisztus)

Egy szereplővel való azonosulás, vagy az Isten – beszélgetőtárs szerepének felvétele feltételezi azt is, hogy a személyben megvan a készenlét arra, hogy Isten jelenlétének tudatában legyen. Amikor a vallásos referenciakeret aktív, akkor az egyén hajlandóságot mutat a valóság alternatív észlelésére. (Sundén, 1970)<sup>4</sup>

3 Wikipédia

4 Wikström, Owe: Attribúció, szerepek, vallás. In: Horváth-Szabó Katalin (szerk): *Valláspszichológiai tanulmányok*. 54.o

A szerepátvételt és a szerepfelvételt úgy is leírhatjuk, mint egyfajta önátadást és bizalmat, amely a „másik” akaratának ismeretén alapul. A szereplőmélet alapján készített vizsgálatok közvetetten megerősítették, hogy a kettős szerep megtapasztalása értelmet ad, megerősíti az önbecsülést és részben a kontroll érzését.

A vallásosság fogalma elválaszthatatlanul kötődik a közösséghez is. A fiatalok többsége olyan, aki keresi a lelki vezetőket, aki lelkesen vesz részt a lelkeségi mozgalmakban, aki nagy számban jelen van az önkéntes akciókban. Mindez egy új dimenzió visszatükröződése, mégpedig a „megélt vallásosság” igénye.

A valláslélektani jelenségekben – így a megtérésben is – „nem valamilyen dogma, vagy világnézet az elsőrendűen fontos, hanem az ént megragadó és megmozgató vallásos gondolat, a személyesen átélt isteneszme, röviden a vallásos élmény”<sup>5</sup>

A megtérés legfontosabb indító okai:

- félelem,
- más önző ok,
- önzetlen indíték,
- erkölcsi eszmények,
- lelkiismeret-furdalás és büntudat,
- tanítások megszívlelése,
- utánczás,
- kényszer és társadalmi nyomás.

A megtérés eredményei James szerint:

- az a tudat, hogy e világon kívül van más, magasabb életlehetőség is. A keresztényeknél ez mindig a személyes Istennel van kapcsolatban,
- annak tudata, hogy ez a felső hatalom belső viszonyban áll életünkkel és hogy készségesen alárendelik magukat vezetésének,
- a határtalan felszabadultság érzése; előbbi korlátozott éniük sorompói lehullanak,
- személyes életük központjának eltolódása önzetlen és békés hajlamaik felé, el a „nem”-től az „igen”-hez. (Vető, 1996)<sup>6</sup>

Maga a megtérés lehet pillanatszerű (rendszerint erős, katartikus) vagy (sokszor nem is regisztrálható) folyamatszerű történést.

A megtérési élmények tartalma szerint lehet:

- a büntől való szabadulás motívuma, vagy

5 Fruttus István Levente: A megtérés, mint valláslélektani jelenség. In: Horváth-Szabó Katalin (szerk): *Valláspszichológiai tanulmányok*. 113.o

6 Fruttus István Levente: A megtérés, mint valláslélektani jelenség. In: Horváth-Szabó Katalin (szerk): *Valláspszichológiai tanulmányok*. 116.o

– a lelki megvilágosodás motívuma (ez főleg a fiatalokra jellemző).<sup>7</sup>

### Lelki gondozás

A lelki gondozás az ember transzcendens vonásait is figyelembe vevő mentálhigiénés szemlélet, klienscentrikus pszichoterápiás módszerrel operáló szakterület.

Bár a lelki gondozás a pasztorál-pszichológia részének tekinthető (részben annak terepen végzett formájaként), azt nem fedi le teljesen, sőt bizonyos tekintetben túl is mutat rajta. A mentálhigiénével is rokon, hiszen módszereiben, szemléletében nagyban közösek, attól mégis eltér spirituális szemlélete miatt. A lelki-gondozás a mentálhigiéné egy speciális, saját eszközökkel is dolgozó ága.

A különböző vallási felekezetek, történelmi egyházak, alternatív csoportok igen nagy hangsúlyt fektetnek a lelki gondozásra. Képzett szakembereik foglalkoznak a hozzájuk fordulókkal. Kapcsolatot építenek csoportos foglalkozások, egyéni elbeszélgetések, telefonos szolgálatok, sőt az Interneten történő megszólítás formájában. Módszereikben változatosak és hatásosak. A „megtérés”-„megtérítés” eredménye igen nagy százalékban eredményes.

### Értő figyelem, a hatékony lelki gondozás módszere

Sokan összekeverik a lelki gondozást a gyors segéllyel. Manapság kezd divattá válni a hazai gyülekezetekben is az az amerikai modell, hogy ha valakinek problémája van, vagy az igehirdetés témája megérintette a hallgatót, akkor menjen előre és avatott lelki gondozók imádkoznak érte. Ez a segítségnyújtás kimerül annyiból, hogy egy-két percben kézrátétel, vagy kézrátétel nélkül „prófétai módon” imádkoznak felette. Gyakran még a problémáját sem mondhatja el az, akiért imádkoznak. Előfordulhat néha így is változás a szenvedő ember életében, de ez inkább kivétel, mint törvényszerű. A lelki gondozottak futószalagon érkeznek a „profi” lelki gondozókhoz, akik mindig tudják, miért kell imádkozniuk.

Bevallom, cinikus vagyok ezzel a gyakorlattal szemben, mert úgy érzem, ebből az a hozzáállás tükröződik, hogy igazából nem is érdekel engem

7 Fruttus István Levente: A megtérés, mint valáslélektani jelenség. In.: Horváth-Szabó Katalin (szerk): Valláspszichológiai tanulmányok. 117.o

az az ember, akit lelki gondozni szeretnék. Egy-két perc alatt nem lehet igazi segítséget nyújtani.

Nincs időnk egymásra – lehetne ezt korunk egyik legsúlyosabb lelki betegségének, sőt bűnének tartani.

Egyetemi szinten oktatják az informatikát, matematikát, közgazdaságtant, de sehol sem találunk olyan tárgyat, hogy „szeretet tan”.

Leo F. Buscaglia, amerikai pszichológus bevezetett egy ilyen képzést egy amerikai egyetemen, amit professzortársai gúnyos megjegyzései követtek. Ám olyan sikere lett a fakultatív tárgynak, hogy ezek után már nem lehetett leállítani. Elgondolkodnak a tanulók arról, mit is jelent a szeretet, hogyan fejleszthető ez a képesség életünkben. Az egyik vonása a szeretetnek, ami fejleszthető tanúlással, a figyelem.

Ha valóban figyelni a másikra, akkor meghallanánk örömmujongását vagy segélykiáltását. A szeretet figyelmes. A szeretet meghallja a másikat.

### Értő figyelem és lelki gondozás

A lelki gondozásnál különösen fontos az, hogy figyeljünk a másik emberre. Ennek megállapításához nem kell különösebb felkészültség, de mégis csak a XX. század közepén fogalmazta meg C. Rogers humanista pszichológus az „értő figyelem” módszerét, amely mára a pszichológia, a neveléstudomány legelfogadottabb nézetévé nőtte ki magát.

A figyelem bizalmat is épít. Ha egy ember érzi, hogy figyelünk rá, hogy érdekel minket az, ami vele történik, amiket átél, s ezért nem ítéljük el őt, akkor kezd megbízni bennünk.

Bizalom nélkül lehetetlen segíteni valakinek. Nagy megtiszteltetés az, ha egy ember a bizalmába fogad bennünket, nem szabad ezzel visszaélni. Mi magunk is nehezen bízunk meg egy másik emberben, értékkeljük azt, ha bárki a bizalmába fogad bennünket, s kész elmondani problémáját, bűnét, hiányosságait! Ha megpróbáljuk kioktatni, semmibe venni a másik ember érzéseit, ha elkezdünk vádaskodni, rövid úton lezárjuk a lehetőségét annak, hogy segítsünk rajta, hogy változásra induljon az élete.

Meg kell tanulnunk, s gyakorolnunk kell az értő figyelmet!

A lelki gondozás egyenlőtlen helyzetből indul. Van egy lelki gondozó és egy lelki gondozott. A lelki gondozó úgy érezheti, hogy a másik, aki segítséget kér tőle alacsonyabb rendű, egy bűnös, vagy egy olyan ember, aki képtelen megbirkózni az élet nehézségeivel.

A lelki gondozott is érezheti saját alacsonyabb rendűségét, hiszen saját életét a lelki gondozó életéhez viszonyítva kudarcként foghatja fel. Épp emiatt az egyenlőtlen viszony miatt kér nehezen az ember segítséget másoktól. Nem szeretjük magunkat alacsonyabb rendűnek érezni a másiknál. És ez az igény alapjában véve jogos is. Egy jó lelki-gondozó azonban képes arra, hogy ezt az egyenlőtlen helyzetet valamilyen módon kiegyenlítsse. Sajnos az ellenkezője is igaz és egy rossz lelki gondozó ezt az egyenlőtlen helyzetet erősítheti is. Ilyen esetben a lelki gondozás során tovább mélyül a szenvedő problémája, a lelki gondozás az ellenkező hatást érte el.

Mik azok a közléssorompók, amik akadályozzák a nyílt kommunikációt, s egyenlőtlen helyzetet teremtenek?

Th. Gordon szerint a kommunikáció korlátai és megrontói az alábbiak:

- Ítélezés (kritizálás, címkézés, diagnosztizálás, értékelő dicséret)
- Megoldások közlése (utasítás, fenyegetőzés, moralizálás, zárt kérdések, tanácsadás)
- A másik aggodalmának megkerülése (eltérés, logikai érvelés, megnyugtató).

Lelki gondozásnál nagyon gyakran kerülhetünk ezekbe a hibákba. Különösen mi keresztények, akik mindig szeretjük tudni a megoldásokat, a válaszokat. Sokszor érezzük úgy, hogy mi tudjuk, mi jó a másik embernek, vagy mi az oka annak, hogy ő szenved. Gondoljunk Jób barátaira, akik ahelyett, hogy meghallgatták volna barátjukat, aki szörnyű kínokat élt át, vádaskodtak felette. Jób meg is állapítja róluk: „Nyomorúságos vigasztalók vagytok mindnyájan!” (Jób.16.2)

Milyen sokszor ilyenek a keresztény lelki gondozók is, akik vádaskodással, ítélezéssel, kioktatással próbálják rövidre zárni a másik ember problémáját. Van helye az intésnek is, de a Galata levél szerint ezt különös körülményekkel kell végezni! (lásd Gal.6.1-2)

Maga Jób mondja ki, hogy mire van szüksége egy szenvedőnek: „Nem vagyok olyan erős, mint a kő, nem ércből van a testem. Hát nem kapok segítséget? El van zárva tőlem a szabadulás? Baráti szeretetre van szüksége a szenvedőnek, ha elhagyta is a Mindenható félelmét.” (Jób.6.12-14)

Baráti szeretetre, tehát nem arra, hogy kioktassuk, hogy megmondjuk neki: az ő hibája, hogy ilyen helyzetbe került az élete. Gyakran az emberek a saját hibájukból kerülnek bajba, s lehet, hogy valódi bűn áll egy ember rossz lelkiállapotának a hát-

terében, de ha ezt mi mondjuk ki helyette, akkor lehet, még súlyosbítunk a helyzetén.

Az ítélezés mögött a rejtett üzenet: valami baj van veled, te egy rossz, gonosz ember vagy, sok esetben abban az összefüggésben, hogy nem olyan, mint „én”, a lelki gondozó.

A megoldások közlésével az a baj, hogy azt sejteti: „túl buta vagy ahhoz, hogy magad kitaláld a megoldást, ezért megmondom neked”. A legtöbb esetben az emberek tudják, mi a problémájukra a megoldás, a lelki gondozónak csak a segítsége kell, hogy problémájukat helyesen lássa, s megoldást is találjon hozzá.

Ha valaki egy problémát nagyon mélyen él át, akkor azt nekünk is olyan mélyen kell megértenünk és kezelni. Sokszor hallottam olyan vigasztaló szavakat, mikor a lelki gondozó azt mondta, ez nem is nagy probléma, vagy ezt nevezed te problémának, ha tudnád, hogy én milyen szenvedéseken megyek keresztül... Azt gondolom, ez a hozzáállás sem segít.

Worthington keresztény lelki gondozó a segítségnyújtás öt szakaszát írta le:

- Az első, hogy megértsük a személyt,
  - győződjünk meg róla, hogy az illető érzi, hogy helyzetét értik,
  - legyünk tisztában azzal, milyen információkra van szükségünk a probléma meghatározásához,
  - megfelelő módon adjuk tudtára az illetőnek, hogy pontosan értjük, miről beszél!
- A második lépés a probléma újragondolása,
- A harmadik egy olyan cselekvési terv kidolgozása, amely számos változást tartalmaz, és az illetőt azok végrehajtására ösztönzi,
- Negyedik lépés a személy változásra irányuló törekvéseinek támogatása,
- Az ötödik az utógondozás, annak ellenőrzése, hogy történtek-e változások, és ha igen, azok milyen hatást eredményeztek.”

Worthington különösen a segítségnyújtás első szakaszában tartja fontosnak az értő figyelem technikáját. Mivel ekkor még számunkra is ismeretlen az emberünk problémája. Beszélgetnünk kell, meg kell hallgatnunk, hogy mindenfajta előfeltételezés-től mentesen megértsük, feltérképezzük barátunk gondját.

Tudd, hogy a lelki gondozás folyamat.

Lehet, nem egy beszélgetés oldja meg a problémát, az is lehet, hogy hosszú hetek beszélgetései enyhítenek barátunk baján, de ha igazán segíteni szeretnénk, ne siessük el! Nem kell rögtön meg-

oldást javasolni, nem kell okoskodni, eljátszani a mindentudó szerepét, csak ismerd meg a másikat és az ő problémáját! „Azt hiszem, az a hajlam, hogy mindig válaszoljunk a kérdésekre, hogy segítsünk orvosolni a bajt, hogy úgy tegyünk, mintha mi tudnánk a legjobb megoldást minden problémára – a legnagyobb akadálya annak, hogy az ember odafigyelő hallgató legyen.

Ha észreveszed, hogy odafigyelés közben a megoldáson, gyógymódokon és válaszokon töröd a fejed, akkor rossz úton jársz. A beszélő élményeire, gondolataira és érzéseire kell koncentrálnod, hogy megértsd.”

Amikor az emberek segítségünket kérik, akkor elsősorban azt szeretnék, hogy megértsük őket. Mindannyian arra vágyunk, hogy valakik megértsenek minket, hogy valakit érdekeljen az, hogy mi van velünk. Nem egy érzéketlen, személytelen orvosra vágynak, vágyunk, aki precíz módon rámutat minden bajunk gyökerére, s bajunkat sebészi ügyességgel távolítja el lelkünkéről.

Gordon írt egy gondolatsort az emberi lélek kiáltásáról:

- „Hallgass meg  
Ha arra kérlek, hogy hallgass meg  
És kezdesz tanácsokat adni nekem  
Nem azt teszed, amire kértelek.  
Ha arra kérlek, hogy hallgass meg  
És kezded mondani nekem, hogy  
Miért nem kellene így éreznem,  
Taposol az érzéseimen  
Ha arra kérlek, hogy hallgass meg  
És erre azt hiszed, hogy tenned kell valamit,  
hogy  
Megoldd a problémámat, akkor félreértettél,  
Bármilyen furcsának is tűnik  
Figyelj! Mindössze annyit kértem, hogy hallgass meg!

Jelenléted legyen bátorító számára, hogy elkezdje mondanivalóját. Ilyenkor a nem verbális kommunikációs jelek is fontosak (testtartás, szemkontaktus, távolság...)

Legyenek kísérő reakciók, amiket minimális bátorításnak is neveznek. Bólintás, aha, hmmm, mind arra utal, hogy követjük a másik gondolatmenetét.

Ha megismételjük, összegezzük azokat a gondolatokat, mondatokat, amiket barátunk elmondott, az is bizonyíthatja figyelmünket, azon kívül a bizonytalan megfogalmazásokat segít tisztázni.

Próbáljuk körüljárni a problémát, keressük meg a problémák gyökerét, tanúsítsunk megértést, em-

pátiát, biztosítsuk barátunkat arról, hogy bizalmasan kezeljük információit!

Engedjük, hogy a másik beszéljen. A Prédikátor könyve írja, hogy: „Megvan az ideje a hallgatásnak, és megvan az ideje a beszédnek.” (Préd.3.7) Ne próbáld átvenni az irányítást, csak fejezd ki figyelmedet, érdeklődésedet!

## Bibliográfia

1. Benkő Antal: A valláspszichológiától a vallásosság pszichológiájáig. In: Horváth-Szabó Katalin (szerk): *Valláspszichológiai tanulmányok*.
2. Fruttus István Levente: A megtérés, mint valláslélektani jelenség. In: Horváth-Szabó Katalin (szerk): *Valláspszichológiai tanulmányok*.
3. Tomcsányi T.: A mentálhigiéné jelenségvilága. In: Tomcsányi, T.-Gerzsa, F.-Jelenits I. (szerk.): *Tanakodó*
4. Tomcsányi T.: *Mentálhigiénés képzés a Semmelweis Egyetemen*. Animula, 2002.
5. Tomcsányi Teodóra – Csáky-Pallavicini Roger: *Tanulható-e a lelki egészség?* (<http://www.oki.hu>)
6. Vergote, Antoine: Mi és mi nem a vallás pszichológiája? In: Horváth-Szabó Katalin (szerk): *Valláspszichológiai tanulmányok*.
7. Wikström, Owe: Attribúció, szerepek, vallás. In: Horváth-Szabó Katalin (szerk): *Valláspszichológiai tanulmányok*.

## Összegzés

Hipotézisem, hogy valami „tudattalan”- tudatunkon túlmutató esemény kell legyen a személyek életében, melyek alapján meglik „lelki békéjüket” a vallás keretein belül, megtérnek és egészséges felnőttekké válnak.

Ahogy tanulmányoztam a valláspszichológiát, láttam, hogy sejtésem beigazolódt. A vallási „megtérések” szabaddá tették a bűntől, bűntudattól, önbizalomhiánytól, lelki egyensúlyzavartól szenvedőket.

A megtérés eredményei James szerint:

- az a tudat, hogy e világon kívül van más, magasabb életlehetőség is. A keresztényeknél ez mindig a személyes Istennel van kapcsolatban,
- annak tudata, hogy ez a felső hatalom belső viszonyban áll életükkel és hogy készségesen alárendelik magukat vezetésének,
- a határtalan felszabadultság érzése; előbbi korlátozott éniük sorompói lehullanak,

– személyes életük központjának eltolódása önzetlen és békés hajlamaik felé, el a „nem”-től az „igen”-hez. (Vető, 1996)

A megtérési élmények tartalma szerint lehet:

- a bűntől való szabadulás motívuma, vagy
- a lelki megvilágosodás motívuma (ez főleg a fiatalokra jellemző)<sup>8</sup>

A mentalhigiéné feladata a lelki egészség elősegítése és megőrzése, illetve azon ismeretek és intézkedések felhasználása, melyek arra irányulnak, hogy megelőzzék a lelki rendellenességeket és javítsák az egyén pszichológiai beilleszkedését a társadalomba, illetve képességeit a harmonikus szociális kapcsolatok kialakítására

Ezt a feladatot a vallások lelki gondozói megfelelően látják el

### Summary

During more than 40 years of pedagogical activity, I experienced several times, how my students – teenagers or young adults – joined a church or a sect and found their peace of mind.

In our fast-paced world it has become very popular to found a church or any other religious

8 Fruttus István Levente: A megtérés, mint valáslélektani jelenség. In: Horváth-Szabó Katalin (szerk): *Valláspszichológiai tanulmányok*. 117.o

community. 2009 there were 21 new churches registered in Hungary that means that we have more than 200 churches in the country at the moment. In this paper I examine which aspects of psychology and religion force the individual to join one of these communities, not taking into consideration the economical factors.

The subjects of my paper are mental hygiene, sound health and the 'special' pastoral care of the church.

I examine the reasons and the results of repentance.

I put emphasis on the methods of the pastoral care and the role of love and active listening.

I point out to the communication barriers that lead to failures in the pastoral care.

The necessity of 'friendly love' I support with quotations from the Bible then I introduce the steps of aid giving.

One of the results of repentance and the pastoral care of the church is that the centre of life of the individual moves into an unselfish and peaceful direction, from 'no' towards 'yes'.

This process gives a reason for the individual to join the church and find there his/her peace of mind and reach mental health.