

GALACZI Tibor

Vallás és pszichológia mint közös tér az egyházi oktatásban

Az egyházi oktatás egyik legfontosabb kihívásának látszik a vallásosság és nevelés sajátos viszonya. Ezen sajátos viszonyulás okai számos módon és formában feltárhatók, és minden bizonnyal részben személyiségpszichológiai, fejlődéslélektani, és vallás pszichológiai megközelítések árnyaltabb képet adnának a jelenségről, de ugyanígy vizsgálhatók lennének a szekularizáció hatásai, a kortárs társas környezet változása, a pedagógia módszereinek folyamatos átalakulásai is. Ez a néhány példa részben arra szolgál, hogy a kérdés összetettségét a teljesség igénye nélkül jelezze, másfelől pedig, hogy rámutasson pszichológia növekvő szerepére egyrészt a pedagógiai folyamatokban, másrészt a vallásos életben. Ezen funkció jelentőségének felismerése öröndetes módon tendenciaszerűen megjelent az elmúlt években, jelezve az ez irányú érdeklődés fokozódását. Sok helyen tapasztalható a szekuláris pszichológia különböző területeiről (pl. csoportdinamika, személyiséglélektan egyéni tanácsadás) származó technikai elemek megjelenése akár a nevelési folyamatokban, akár a hívő élet különböző formáiban.

Másfelől, hasonló tendencia állapítható meg azokban a továbbképzésekben, amelyeknek célja a kompetenciahatáron belüli szemléletformálás és a rendelkezésre álló eszköztár bővítése. A lelki egészséggel és annak védelmével kapcsolatos lelkipásztori és mentálhigiénés szakirányú továbbképzések lehetőséget adnak, hogy ezeket az elemeket az alapképzettség kompetenciáin belül alkalmazni lehessen. Ez a szemléletváltozás új perspektívákat nyit és lehetőséget ad arra, hogy adott esetben pedagógusok eltérő megközelítésben közelítsenek saját oktatási gyakorlatukhoz, és ebben általuk szükségesnek vélt módosításokat tegyenek.

Az egyházi oktatásban a nevelői oldal résztvevői számára közhelyszerűnek hangozhat az a megállapítás, hogy a diákok érdeklődésének előterében – fejlődéslélektanilag indokolható módon – növekedésükkel egyidőben egyre markánsabban megjelenik a lélek dolgai iránt érdeklődés, párhuzamosan a vallási tartalmú valóságok komoly megkérdőjelezésével. Az erre az igényre válaszolni akaró pedagógus, segítő vagy lelkipásztor számára mintegy szükségszerűvé válhat az új formák keresése, amely egyszerűen nem veszélytelen: a hit hagyományos formáinak, sőt tartalmainak teljes vagy nagyrésztben megtörténő hátra hagyása könnyen vezethet a már ismert struktúrák felszámolásához, amely által a vallási élet pszichológiai értelemben az egyik legfontosabb szervező és megtartó erejét veszítheti el.

Látható tehát, hogy az új formák elsősorban pszichológiai megközelítést és lelki egészségvédelmi szempontokat tartalmaznak, szekuláris elemek túlsúlyával. Ezzel párhuzamosan az egyházi oktatásnak mindvégig a hit hagyományai alapján kell szerveződnie. Azok a hívő emberek ugyanis, akik egyházi intézményekben tanítanak, az evangélium hirdetésére és az egyház tanítására kapnak különleges küldetést: életük tereiben szükséges megvalósítaniuk Krisztus missziós parancsát. Innentől kezdve az egyház tanításától és hagyományától nem távol adhatnak el teljesen, ugyanakkor felismerve az idők jeleit, fontosnak tűnik a pszichológiai megközelítések alkalmazása a pedagógiai folyamatokban. Ennek a kettősségnek a teljes feloldhatósága talán kérdéses lehet, de meglepő mértékű azoknak a közös valóságoknak a tere, amely a vallásosság és pszichológia egymásba játszó határain megjelenni látszik. Úgy tűnik, a két világ közös párbeszéde nemhogy nem alaptalan, hanem eredményeiben jó lehetőséget adhat a katolikus oktatás számára a hittartalmak korszerű átadására.

Mindezzel együtt ez a helyzet sajátos feszültséget teremt: a változás folyamatával párhuzamosan vallásos körökben széles körben tapasztalható egy, a pszichológiától való távolságvétel és tartózkodás, a másik oldalról pedig egy hasonló bizalmatlanság és óvatosság a hit világával szemben. Ezen kölcsönös idegenkedés oka mindkét oldalról történelmi jellegű, kódolt és örökölt előítéletek mentén történik, bár ezek lebomlásának és a kölcsönös közeledésnek egyértelmű jelei tapasztalhatók.

A vallás és pszichológia összetett, nagy történelmi múlttal rendelkező, sokszor ellentmondásos viszonyának teljes feltárása meghaladná jelen tanulmány kereteit, de mégis, a közeledés tendenciáját

megerősítendő, arra teszünk kísérletet, hogy ismertessük egyrészt az elmúlt néhány év döntően angol-szász, pszichológiai, a vallásos élettel kapcsolatos kutatásainak tendenciáit, másrészt összefoglaljuk azokat a közös pontokat, amelyek a vallásos életet összeköthetik a pszichológiával és amelyeknek íve a teljes szétválasztottságtól és kölcsönös elutasítottságtól az egymás jelentőségének felismeréséig és a közeledésig vezet. Ennek során megvizsgáljuk a vallási tapasztalat pszichológiai szerepét, a hit fejlődésének két modelljét, a szenttel való viszony jelentőségét, a vallással kapcsolatos néhány neuro-pszichológiai kutatási eredményt, végül pedig a közös működési területeket tekintjük át.

A vallási tapasztalat pszichológiai szerepe

Az elmúlt idők fontos felismerései közé tartozik, hogy a vallásosság és spiritualitás az egész élet során fejlődik és párhuzamos egyéb általános fejlődési folyamatokkal és számos pszichológiai aspektushoz kapcsolódhat (Pargament, 1999). A vallásosságnak jelentős szociálpszichológiai hatása van, mert emeli a proszocialitás szintjét (Christy, Rivera & Schlegel és mtsai, 2020), kognitív folyamatokhoz, affektusokhoz és érzelmekhez kapcsolódik és növeli a hitelességet (Christy és mtsai, 2020). Ugyanígy, fontos tényező lehet a személyiség kutatásában, valamint hatással lehet az egészségre, a pszichés jólétre és az életelégedettségre: csökkentheti a depressziót, a szorongást, az alkoholfogyasztást, a droghasználatot és az öngyilkosság kockázatát (Brown és mtsai, 2013).

A vallási megnyilvánulások általában felekezethez kapcsolódóak (denominational), külsők, kognitív és viselkedéses jellegűek, realisták és nyilvánosak (Burke és mtsai, 2005). Allport (1950) szerint „a vallásos emberek gyakran egészségesebbek, hitük által köteleket alakítanak ki Istennel, a teremtéssel és egy magasabb rendű kontextusba helyezik magukat, amelyben sajátos helyet birtokolnak” (Allport, 1950, p. 142). A vallásos megküzdés és mentális egészség közötti pozitív kapcsolat erősebb lehet, ha a személy vallásilag elkötelezettebb, továbbá az Istenhez való kötődés esetén jobb a pszichológiai megküzdés és a distressz kezelése (Koenig, 2018).

A vallásos tapasztalat része az egységélmény, a kapcsolódás (connectedness) csúcselménye (peak experience), amely két létező valóság (transzcendens és immanens világ) egymás közötti megosztásával kezdődik (Lines, 2006). Ez az élmény ugyanakkor nem oldja fel a szelfet, hanem egyértelmű határokkal rendelkezik, amelyeket a vallásos ember időnként erőteljesen megtapasztalhat. Ezen kapcsolat nagy és kitüntetett perceiben a hívő ember kapcsolatba azzal a központi belső erővel, amely mindenkinben közös, mégis egészen egyedi, és amely a növekedés mély forrása (Horney, 1950). Ezek a helyzetek és tapasztalatok erősítik a személy hitelességét (Christy és mtsai, 2020). Másfelől, ez az élményvilág elősegíti a tudatos ego csökkentett működését (hypoegeic state), ez pedig segít a külső világra való fókuszban, spontánabb, kifelé irányuló működést eredményez (Christy és mtsai, 2020).

Egy vallásos hitrendszerben való meggyőződés együtt járhat a nagyobb pozitivitással és egyfajta metakognitív biztonságérzettel, amelyet a tanítások egy része – például a test és a lélek egysége vagy a lélek halhatatlansága – idézhet elő. Az egyedi lélek teremtésének hite megalapozza az igazi szelf (true self) koncepcióját, azt, „akik valóban vagyunk”. Az is elképzelhető, hogy kapcsolat van a valódi én és a hit között, amely hangsúlyos a vallásos embereknél (Christy és mtsai, 2020). A vallásosság segíthet, hogy a személy „rugalmasabb, kreatívabb, bölcsőbb, erényesebb (virtuous), szociálisan integráltabb, fizikailag egészségesebb legyen” (Fredrickson, 2002, 211. o.).

Másfelől, a vallási közösséghez való tartozás által fontos szükségletekre születik válasz: teljesülhet a valahová tartozás igénye (Fiske, 2006), adottá válik vallási szertartásokban való részvétel lehetősége, ezáltal erősítve a vallásos tapasztalatot, a közösségek pedig erősítik a vallási identitást és a proszociális viselkedést. A vallási közösségek továbbá a hívők figyelmét aktívan irányítják az isteni szféra felé (Christy és mtsai, 2020), így egyre inkább elérhetővé tehető az egyén személyes vallásos tudata (religious consciousness), ez pedig pozitív hatással van az egyensúly helyreállítására és az élethelyzeti válság hatásainak és intenzitásának csökkentésére (Frunza, 2019).

Nehéz életesemények során, amikor a szenvedés különböző formái valósulnak meg (Cook, Dixon & Fukuyama 2011), sokan vallásos hitükhöz fordulnak, ezért a segítőknek fel kell ismerniük a problémák fontosságát, és segíteniük kell, hogy ezek a helyzetek empatikus és megértő módon feltárhatók legyenek adott esetben vallásos fogalmak, hitelvek, élmények keretében (Burke és mtsai, 2005). A pszichológiai ellátás különböző szintjein például megfigyelhető, hogy a kliensek a szenvedés legkülönbözőbb formáit megszüntetni és a szenvedést csökkenteni akarva, különböző vallási gyakorlatokat végeznek, amelyeknek terápiás jelentőséget tulajdonítanak, ezáltal mintegy kiegészítve a tényleges terápiát vagy tanácsadói folyamatot (Frunza, Grad & Frunza, 2019). Emellett pedig néhány vallásos intervenció korrektív élményként is működik: a megbocsátás az agressziókezelésben, a remény a depresszióban, a vallásos elkötelezettség a házassági elégedettségben, mások szolgálata a szorongásban, magasabb cél iránti elkötelezettség az értelemkeresésben, meditáció az obszesszív és szorongó gondolkodásban (Cashwell & Young, 2011). A vallási/spirituális beavatkozások továbbá szerepet játszhatnak az egyén gondolkodásának megváltoztatásában, a betegség és a társadalmi támogatás nagyobb mértékű elfogadásában, valamint a létezés mélyebb megértésében, valamint a hit és annak ösztönző ereje hatással lehet a betegségek kimenetelére (Goncalves, Luchetti, Menenez & Vallada, 2015).

Sok esetben a kliensek központi problémája valamilyen elakadás: vakfoltjaik vannak vagy egzisztenciális dimenziók blokkolódnak bennük érzések, gondolatok vagy akár testi megélések szintjén. Ezen blokkolás következtében tünetek, önbántalmazó mintázatok alakulnak ki és az élettel való elégedetlenség mutakozhat (Shafrankse, 2005).

Éppen ezért a vallásos megküzdés formái egzisztenciális kérdésekben (pl. létszorongás, haláltudat) is hatékonyan működhetnek (Cashwell & Young, 2011), ugyanis a szent iratok olyan források, amelyek – mintegy modellt adva az élethez (Cook és mtsai, 2011) – segítenek abban, hogy miként kell remélni, kitartani, szert tenni erőre, bátornak lenni, együtt érezni (Cook és mtsai, 2011).

Ezzel párhuzamosan ugyanakkor nem feledkezhetünk meg a valláspatológiai jelenségekről, ezen is belül a vallás szorongást okozó lehetséges formáiról. A vallás ugyanis – mint láttuk – lehet vigasztaló, nyugalmat árasztó, békét szerző, társas támogatást nyújtó. Ugyanakkor azok a dogmatikus tartalmak, amelyek a büntetést, bünt hangsúlyozzák vagy magas elvárásokat támasztanak, szorongást okozhatnak. A vallásosság és a szorongás közötti kapcsolat azon múlik, hogy az adott személy vallásossága külső (extrinsic) vagy belső (intrinsic) természetű. Az előbbi csökkent, az utóbbi rendszerint magasabb szorongásszinttel jár (Tapanya, Nicki, & Jarusawad, 1997).

Hívó emberek életében vallási gondolatok, hitrendszerek és gyakorlatok mentén a kényszeresség (OCD) sokféle formája jelenhet meg. Kényszereket a vallásos élet egyébként jelentős témái is okozhatnak: aggodalom a bűnösség miatt, büntudat és szégyen, hipermoralitás, kényszeres részvétel rituálékon, ezek nagymértékű gyakorlása, és gondot okozhat mély büntudat vallási gyakorlatok által történő oldása (Cashwell & Young, 2011). Ezeken kívül a vallásos delúziók gyakoriak skizofréniában, bipoláris zavarban és pszichotikus kórképek esetén. Ezek általában abból a vallási-kulturális kontextusból származnak, amelyhez a személy tartozik (Koenig, 2018).

A hitfejlődés két modellje

A vallásos élet pszichológiai megértéséhez két hitfejlődésimodellt hasonlítottunk röviden össze. Azért tartjuk ezt szükségesnek, hogy jobban megközelíthessük a vallásosságnak azt a különleges természetét, amely eltérő módon mutat fel irányokat, és a hétköznapi élettől valamiképpen eltávolodva vagy azon felülemelkedve perspektívákat nyithat az emberek számára. Mindezek segítségével szolgálhatnak arra is, hogy megértsük, miért nem egyenlő módon vallásos az ember, valamint fontos lehet a személyes hit belső növekedésének fejlődési keretbe történő helyezése.

Fowler hitfejlődési modellje

Fowler (1981) modelljének alapja a kognitív fejlődéselmélet. A kutató szerint a hit definíciója: „lojalitás az érték és erő transzcendens központjához” (Fowler, 1981, 14. o.).

Ez azt jelenti, hogy az egyén valamiképpen belső úton van ahhoz, hogy az életében értelmet találjon, és ezen az úton értékeket találva egy bizonyos erő felé tart. Ezt az erőt a különböző vallások eltérő módon nevezik; ennek értelmezése a teológia feladata. Jelen keretben azonban megfelel számunkra csak arra hivatkoznunk, hogy a vallásosság alapja és *sine qua non*-ja a hit. A hit fejlődését vizsgálva Fowler (1981) 3 éves kortól kezdődően az életút végéig tartó hét szintet különít el. Az első szakasz az (1) *intuitív-projektív hit*. Ebben a szakaszban a gyermek a fantáziája, képzelete és érzelmei mentén lép kapcsolatba a hittel, amelynek kifejezése imitáció által történik. A működés egocentrikus, és csak ilyen formában képes értelmezni a hitet. A második szakasz a (2) *mitikus vagy szó szerinti hit*. Erre az időszakra elsősorban a decentralálás jellemző, és a fejlődés normatív működése szerint a szokások és értékek szó szerinti integrációja történik meg. Ilyenkor válnak a hit szempontjából nagyon fontossá a történetek, amelyek az egyes hittartalmak megértésében segítenek. Sokan hitfejlődésük ezen szintjén maradnak, nem fejlődnek tovább (Fowler, 1981).

A harmadik szakasz nagyjából a serdülőkort fedi le, ezt a szerző a (3) *szintetikus-konvencionális hit* időszakának nevezi. Fontossá válik a csoporthoz tartozás, és a hit célja az lesz, másokéval közössé alakuljon. A hit lényeges segítséget nyújthat az identitás kialakulásában, ezért az autoritásra és a tekintélyre nagy érzékenység mutatkozik (Fowler, 1981).

A negyedik szakasz (4) *individuális-reflektív hit* korszaka. Ebben az időszakban kialakul a belső tekintély, és saját maga által meghatározott hit és hiedelemrendszer keletkezik. 30 éves kor körül kezdődik a (5) *konjunktív-összekötő hit*, amely már elfogadja több, akár párhuzamos igazság létezésének lehetőségét. Ebben az időszakban személyiség saját maga alkotja meg a hitét, és ez már nem feltétlen szűrődik meg külső tekintély által. Létrejön a hit és a jelentés saját kifejezési nyelve. Az utolsó, hetedik szakasz az (7) *univerzális hité*. Fowler (1981) szerint a felnőttek ritkán érik el a hitnek ezt a szakaszát. Ilyenkor az ember önmagát és a világot transzcendens és kozmikus egység távlatából látja. Az egyetemes szeretet, a hit, de a halandóság és a lét korlátjainak is mély szintű ismerete válik jellemzővé (Fowler, 1981).

Genia hitfejlődési modellje

Genia (1990, 1995) modellje fejlődéslélektani és tárgykapcsolatelméleti alapokon szerveződik. Elkülönítésében az első lépcsőfok (1) *az egocentrikus hit*, amelynek alapszükséglete a vágyteljesülés. Ebben a fázisban a gondolkodás erősen dichotóm és szélsőséges: a nagyon jó és rossz kettőssége ez. Felnőttknél az istenkapcsolat hasonló jellege korai traumára utalhat. A második fázisban (2) *a dogmatikus hit* alapvetően a vallás szabályaira, törvényeire alapul, a jó és rossz normája a szent szövegek tanítása alapján szerveződik. A harmadik fokozat (3) *az átmeneti hit* (transitional faith). Ebben a helyzetben, amely a serdülőkorban kezdődik, megkérdőjeleződnek az alapvető hitrendszerek és új megközelítésekkel való kísérletezés történik. A negyedik fázis (4) *az újraépített hit*. Ebben a helyzetben az egyének az új hitformákat, elveket korai hitrendszereikbe integrálják és bizonyos értelemben „átépítik” azt. Genia (1990) utolsó fázisként (5) a *transzcendens hitet* jelöli meg. Ebben a pozícióban a személyek sokkal rugalmasabbak, nyitottabbak új lelki tapasztalatokra, képesek sokféle helyzethez a maguk moráljával alkalmazkodni, valamint magasabb rendű, egyetemes erkölcsi elveket magukévá tenni. Ezt a fázist nem minden felnőtt éri el.

A két hitfejlődési modell, mint látható, több ponton is eltér egymástól, már csak alapszerveződésük különbségei okán is: Fowler (1981) alapvetően kognitív megközelítést, Genia (1990,1995) tárgykapcsolatelméleti alapokon lép hozzá a hit kérdéséhez. Ugyanakkor a fejlődési tendenciák nem esnek egymástól távol. Mindkét modellben lényegében egy olyan mozgás történik, amelyben az egyéni, személyes, korai hit és hiedelemformák az egyetemes, átfogó rendszerek felé haladnak. Ez a folyamat egyszersmind a gondolkodás tágulásával is történik, ugyanakkor a külső világ tekintélyszemélyei, vallási szabályok és törvények, valamint szent szövegek tanítása egyre nagyobb hatással van a személy hitére. Mint látjuk, a végső fázisok a nyitottság és rugalmasság, valamint a befogadás és az integráció olyan magasan szervezett formáit mutatják, amelyek mindenki számára nem érhetők el.

A hitfejlődési modellek ilyenformán tehát kapcsolatot mutatnak nevelési folyamatokkal is. A diákok hit-élete bizonyos esetekben életszakaszuknak megfelelően alakul, ugyanakkor előfordulhat, hogy éppen úgy tudnak saját maguknak, gondolatainak, érzéseinek, viselkedésének vagy életeseményeinek foglya lenni, mint a korai hitformákban élő emberek. Fontos lehet tehát a hitfejlődés szintjének felmérése és ismerése, hogy az egyes helyzetekben adekvát segítség legyen nyújtható, hogy általa belső növekedés által az egész személyiség magasabban integrált szintre jusson. Ezért is lehet értelme tehát megvizsgálni a diákok hitének formáit, felmérni belső lehetőségeiket, a szentség szerepét az életükben (Pargament, 2007), ugyanis ezek a tendenciák egyaránt mutathatnak hitük és életszemléletük fejlődése felé.

A szenttel való viszony jelentősége

Minden vallásnak alapvető irányulása a „szent” felé történik. Ez a kérdés ugyanakkor számos kérdést is felvet a „szent” fogalmára vonatkozóan, amelyeknek megválaszolása az egyes teológiák dogmatikai rendszereinek feladata. Általánosan talán megállja a helyét az a megállapítás, hogy a szent és a hétköznapi, a profán egymástól lényegesen eltérő valóságok. Emiatt pedig a szent megközelítéséhez egy bizonyos perspektívaváltás, eltérő szemlélet, megközelítés és attitűd szükséges. Éppen ezért a szentnek és a profánnak a határát, a perspektívaváltás kezdetét terek, szertartások, személyek, idők választják el egymástól, ilyen módon és a vallások alapvetően a két világ határterületén mozognak.

Ugyanakkor a szentség megtalálható az élet egyszerűségében, amikor valaki örömet leli a hétköznapi dolgok, így például kiemelt nevelési feladat lehet, hogy a diákok megtanulják felfedezni a körülöttük lévő szépséget, az istenit (Cashwell & Young, 2011).

A vallások egyik célja tehát mindenben felismerni a szentet, illetve az élet eseményeiből és helyzeteiből egy sajátos nézőpontot alakítani ki, amely folyamat nem más, mint a növekedést segítő a szent látásmód (sacred vision) felélesztése, hogy a szent láthatóvá váljék minden emberben, helyzetben, dolgokban (Conn, 1998). Walsh (1999) szerint ugyanis: „Amit észlelünk, azt vágyaink válogatják ki, érzelmeink színezik, és kóborló figyelmünk teszi töredékké. Azt látjuk a külső világban, ami bennünk van. Ennek az a következménye, hogy sem magunkat, sem a világot nem látjuk tisztán és pontosan.” (Walsh, 1999, p. 175). A vallás tehát a külső és belső világ sajátos szempontú megismerésére kívánja híveit elsegíteni.

A vallásos jelenségek neuropszichológiája

A vallásos élet során megvalósuló létrejövő szemlélet és perspektívaváltás agyi folyamatok átalakulása révén lehetséges. Éppen ezért szükségesnek tartjuk, hogy ebben az írásban rövid kitekintést tegyünk a vallási jelenségek neuropszichológiájára. Természetesen nem állhat feladatként ezen átfogó rendszer teljes ismertetése, mindössze a vallásos élet egyik legalapvetőbb jelensége, az imádság, a meditáció folyamatának neuropszichológiai vonatkozásainak említésszerű felvillantására adódhat lehetőség, ez ugyanis meghatározó a vallásos ember életében.

Fontos kérdés, hogy az agy evolúciós változásai hogyan vezettek a spirituális élmény, a vallás és a rituálék kialakulásához. Ennek megválaszolására először azt kell elismernünk, hogy ha képesek vagyunk a valóságot elemezni, szükségessé válik a mítoszalkotás is, hogy a világot értelmezni is tudjuk és eligazodjunk benne. A mítoszok tehát abban segítenek, hogy a valóságot egészként vagy Gestaltként tekintsük, valamint, hogy a részleteket vagy az egyéneket egy nagyobb összefüggő keretbe absztraháljuk (Newberg & Newberg, 2005). Ezért a képességért felelős agyi régió valószínűleg a jobb (vagy nem domináns) félteke parietális cortexében található, pontosabban a hátsó felső parietális cortexben és a szomszédos területeken van.

A legtöbb meditáció, ima vagy más szemlélődő gyakorlat tartós figyelmet igényel, amely egy sajátos fókuszra irányul. A tartós figyelmet igénylő szándékos cselekedetek és feladatok a prefrontális kéreg (PFC) aktivitásán keresztül indulnak el, különösen a jobb féltekében és gyrus cingulatum kortikális régiójában. Az aktiválás a PFC által termelt és elosztott gerjesztő neurotranszmitter glutamát révén valósulhat meg, amely erősíti a sejtek közötti kommunikációt (Newberg & Newberg, 2005).

SPECT vizsgálatok szerint meditációban a thalamus is emelkedett aktivációt mutat, azaz megnövekszik a GABA aktivitási szintje és a dopaminerg rendszer működése, amely lehetővé teszi a hatékonyabb kommunikációt a PFC és szubkortikális struktúrái között (Newberg & Newberg, 2005). Mindemellett az egységélményt és a holisztikus perspektívát a PSPL (posterior superior parietális lobulus) is facilitálja, ugyanakkor segít a szelf és a külső világ különbségének felismerésében. Minél inkább aktiválódik a figyelmi fókusz a PFC-ban, annál erősebb a PSPL deafferenciációja, amely folyamat segíti az egységérzést. A meditáció és egyéb imagyakorlatok valószínűleg stimulálják tovább a limbikus struktúrákat, a jobb oldali laterális amgydálát és emelik a jobb oldali hippocampus működését is, amely a nucleus accumbens útján tovább emeli a PFC stimuláló funkcióját, és emeli a dopaminerg rendszer neuromoduláris hatásait (Newberg & Newberg, 2005).

Láthatjuk tehát, hogy a vallásos gyakorlatok egy része, kiemelten az imádság és a meditáció jó hatással vannak a dopamin aktivációjára, így alapvetően közelség és egységélményt teremtenek a transzcendens világgal. A tanácsadó számára kiemelt jelentőségű lehetnek azok az előnyök, amelyeket a meditáció tehát kiemelt pszichológiai „előnyöket” is jelent: kapcsolódást, holisztikus perspektívát, békét, figyelmi fókuszot és annak fenntartását, lehetséges pozitív érzelmeket.

A vallás és pszichológia közös érintkezési területei

A pszichológia és a vallás egymással való szembenállása – mint említettük – történelmi alapú és előítéletek mentén szerveződött. A pszichológia érthető módon mindig is törekedett független, önálló, legitim tudománnyá válni, ilyen módon a korai időkben megközelítése pozitívista alapú volt. Párhuzamosan a vallási közösségek a pszichológiát nevetségesnek tartották, tisztelet nélkül és előítéletesen bántak vele (Haque, 2001). Ezzel párhuzamosan a vallási közösségek a pszichológiát idegenként szemlélték, tartva attól, hogy a lélek dolgaiba illetéktelen beavatkozások történnek, amelynek következményei beláthatatlanok és akár kifejezetten károsak (Vitz, 1970; Adams, 1970; Johnson, 2010).

A pszichológusok ugyanakkor egyre inkább rájönnek, hogy a vallásosság és a spiritualitás integráns részét képezi az ember pszichológiai összképének (Brown és mtsai, 2013), ezzel párhuzamosan némely vallásban komoly, tudományos igénnyel jelennek meg pszichológiai szakágazatok. Ennek markáns példájául a lelkipásztori pszichológia tudománya szolgálhat, amely a vallási tapasztalat élményvilágának keretében törekszik megérteni a pszichológiai folyamatokat és célzott intervenciókkal segíteni a személyiség integrációját és hitéletének elmélyülését (Baumgartner, 2006).

Maslow (1964), elvetve a pszichológiai determinizmust, felvetette, hogy a vallást tudományosan kellene vizsgálni, mert ezáltal jobban megérthetőek lennének azok a jelenségek, amelyeket ő „csúcselményeknek” nevezett (Maslow, 1964).

Ezen tendencia megerősödését mutatja, hogy az elmúlt években komoly fejlemények voltak a vallás és pszichológia közös terében. Megtörtént az értékekről való gondolkodás megváltozása: ma már a vallásosságot minden segítői helyzet egyik legfontosabb elemének tartják (Haque, 2001). A valláspszichológia és a lelkipásztori ellátás (care) ugyanis nincsenek egymástól markáns távolságban: mindkettő arra törekszik, hogy visszaadja a reményt (Capps, 1997). A vallás és pszichológia ilyenformán egymást kiegészítő valóságoknak tekinthetők, így nem szükséges versengeniük vagy kizárólagosnak lenniük (Hood, 1996), sőt, további integrálásuk egyre inkább sürgető és szükséges (Schaffer & Dixon, 2003). Pargament (1999) szerint a pszichológia és vallás közös platformjai a hasonló célok, így kiemelten a növekedésfókusz: a pszichológiai ellátás és a vallásosságból származó élményvilág pszichés hatása sok esetben igen közel áll egymáshoz: az értelem és transzcendencia építése (construct), tünetredukció, értelemadás, valamint a kliens tapasztalatainak fókuszált hallgatása és az ő értelmének/értelmezésének (meaning) megértése (Pargament, 1999).

A közeledés jele, hogy professzionális szervezetek, egyetemi programok és kurzusok alakulnak, szakfolyóiratok jelennek meg a valláspszichológia témájában, illetve a közös határterületekről nagy mennyiségű könyvet adnak ki. Pszichológushallgatók igényelték, hogy tanácsadói felkészülésük során

vallási és spirituális integrációval kapcsolatos kurzusokon vegyenek részt (Henriksen, Polónyi, Bornsheuer-Boswell, Greger & Watts, 2015).

Az APA (American Psychological Association) a vallásosságot az emberi élet egyik fontos elemének tartja és a pszichológusok számára különleges képzést javasol. A valláspatológiai jelenségek a Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM), amely kézikönyv a mentális betegségek kategóriát és az egyes diagnosztikus kritériumokat tartalmazza, IV. kiadásában már önálló diagnosztikus kategóriaként jelennek meg. Ez a szemlélet a DSM V-ben is megmaradt, és az *Egyéb klinikai figyelmet igénylő állapotok* fejezetben *Vallási vagy spirituális problémaként* (V62.89, BNO: Z65.8) jelenik meg. Egyre inkább elfogadottá válik a vallás integrálása a pszichológiai segítség különböző színtereibe. Ez a tendencia különösen a kognitív és viselkedéses megközelítésekben figyelhető meg, ahol a vallási témákat arra használják, hogy a vallásos klienseket gondolataik ellenőrzésére és az ellenállás leküzdésére segítsék (Haque, 2001).

Természetesen szükséges, hogy kiemeljük a pszichológia és vallás határait és korlátait is: a két entitás minden közeledési tendencia mellett kiemelendő különbségekkel is rendelkezik. Ilyenek az etikai kérdések, a kompetencia problémája, az áttétel és a viszont áttétel kérdésköre (a vallások gyakorlata ezt nem érinti), az imádság szerepe, a segítő saját hitrendszerének lehetséges hatásai, valamint veszély lehet a terapeuta számára a kliens vallásos értékeivel való túlzott azonosulás, ez ugyanis erős viszont áttételt okozhat, és hátrányként szolgálhat a tanácsadó és kliens eltérő hitrendszeréből származó diszkrepanciatapasztalat is (Brown és mtsai, 2013).

Összegzés

Láttuk tehát a vallás és a pszichológia különbsége és korábbi távolságtartása ellenére létrejövő közös irányba történő mozgását. Ez a közeledés megvalósul egyfelől a vallási közösségek oldaláról, ahol gyakran tapasztalható pszichológiai technikai elemek alkalmazása különböző helyzetekben és folyamatokban. Ezt a tendenciát mintegy megerősíti az ezirányú képzések egyre szélesebb spektruma. Ezzel párhuzamosan a pszichológia tudománya egyre komolyabb kutatásokkal törekszik megérteni és integrálni a vallási életet, meghatározni annak szerepét akár az identitás kialakulásában, akár a közösségi működés szintjein. Ez a rövid áttekintés nem lehetett teljesen átfogó, ezért elsősorban vallással kapcsolatos pszichológiai kutatásokat összegzett, azzal a céllal, hogy a közeledési tendenciára rámutasson. Az egyházi oktatás lényegéből fakadóan egyszerre fogja át a pszichológia, az énefejlődés és az önismeret világát, ezzel párhuzamosan marad hűséges ahhoz a hitlételeményhez, amelyet képviselnie szükséges. Az egyházi iskolák lényegéből fakadóan lehetőséget adnak ennek a két igen fontos, az emberi életet döntően meghatározó valóság integrálására, amely a közeledési tendenciából jó eséllyel remélhető.

Felhasznált szakirodalom

- Adams, J. E. (1970). *Competent to Counsel*. Grand Rapids – Zondervan.
- Allport, G. W. (1950). *The Individual and His Religion: a Psychological Interpretation*. London–Macmillan.
- Baumgartner, I. (2006). *Pasztorálpszichológia*. Budapest–Semmelweis Egyetem (TF) Mentálhigiéné tanszék – Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány – HÍD Alapítvány.
- Brown O., Elkonin D. & Naicker S. (2013). The Use of Religion and Spirituality in Psychotherapy: Enablers and Barriers. *Journal of Religion and Health*. 52(4), 1131–1146. doi:10.1007/s10943-011-9551-z. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22076048/>
- Burke M. T., Chauvin, J.C. & Miranti, J. G. (2005). *Religious and Spiritual Issues in Counseling: Applications Across Diverse Populations*. Abington–Brunner-Routledge.
- Cashwell, C. S. & Young, J. S. (eds). (2011). *Integrating Spirituality and Religion into Counseling: a Guide to Competent Practice*. Alexandria–Wiley.

- Capps, D. (1997). The Letting Loose of Hope: Where Psychology of Religion and Pastoral Care Converge. *Journal of Pastoral Care*, 51(2), 139-149. <https://doi.org/10.1177/002234099705100202>.
- Christy, A. G., Rivera, G. N., & Schlegel, R. J. (2020). Authenticity and the True Self in Religion and Spirituality. In Vail, K. E. & Routledge, C. (Eds.), *The Science of Religion, Spirituality, and Existentialism*, (pp.119–139). Edinburgh–Elsevier Academic Press.
- Cook, S., Dixon, L. & Fukuyama, M. (2011). Integrating Sacred Writings in Therapy. In Aten, J. D., McMinn, M. R., & Worthington, E. L., Jr. (2011). *Spiritually Oriented Interventions for Counseling and Psychotherapy* (pp. 227–301). American Psychiatric Association. doi.:10.1037/12313-000 <https://psycnet.apa.org/record/2010-19903-000>
- Conn, S. A. (1998). Living in the Earth: Ecopsychology, Health and Psychotherapy. *The Humanistic Psychologist*, 26(1-3), 179–198. doi.org/10.1080/08873267.1998.9976972 <https://psycnet.apa.org/record/2000-00095-009>
- Fiske, S. (2006). *Társas alapmotívumok*. Budapest – Osiris.
- Fowler, J. W. (1981). Stages of Faith: The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning. San Francisco–Harper & Row.
- Fredrickson, B. L. (2002). Positive Emotions. In Snyder, C.R. & Lopez, S. J. (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp. 120–134). Oxford–Oxford University Press.
- Frunza, M. & Grad, O. & Frunza, S. (2019). The Role of Spirituality in Therapeutic Practices. *Journal for the Study of Religions and Ideologies*, 18, 60-74.
- Genia, V. (1990). Religious development: A Synthesis and Reformulation. *Journal of Religion and Health*, 29, 85–99.
- Genia, V. (1995). *Counseling and Psychotherapy of Religious Clients*. Westport–Praeger.
- Gonçalves J.P., Lucchetti G, Menezes P.R., Vallada H. (2015). Religious and Spiritual Interventions in Mental Health Care: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Clinical Trials. *Psychological Medicine* 45(14), 2937-2949. doi: 10.1017/S0033291715001166. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26200715/>
- Haque, A. (2001). Interface of Psychology and Religion: Trends and Developments. *Counselling Psychology Quarterly*. 14(3), 241-253. doi: 10.1080/09515070110091317 <https://www.scribd.com/document/771834708/09515070110091317>
- Henriksen, R., Polónyi, M., Bornsheuer-Boswell, J., Greger, R. & Watts, R. (2015). Counseling Students' Perceptions of Religious/Spiritual Counseling Training: A Qualitative Study. *Journal of Counseling & Development*. 93, 59-70. doi: 10.1002/j.1556-6676.2015.00181.x., <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/j.1556-6676.2015.00181.x>
- Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization*. New York–W. W. Norton.
- Johnson, E. L. (2010). *Psychology & Christianity: Five Views*. Lisle – IVP Academic.
- Koenig, H. G. (2018). *Religion and Mental Health*. Research and Clinical Applications. Singapore–Elsevier.
- Lines, D. (2006). *Spirituality in Counselling and Psychotherapy*. Thousand Oaks–SAGE Publications.
- Maslow, A. H. (1964). A Theory of Human Motivation. In Leavitt, H.J. & Pondy, L.R. (Eds.). *Readings in managerial psychology* (pp. 6-24). Chicago–University of Chicago Press.

-
- Newberg, A. B. & Newberg, S. K. (2005). The Neuropsychology of Religious and Spiritual Experience. In Paulotzian, R. F. & Park, C. L. (2005), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (pp. 199-126). New York–Guilford Press.
 - Pargament, K. I. (1999). The Psychology of Religion and spirituality? Yes and No. *International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 3–16. doi.org/10.1207/s15327582ijpr0901_2, https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327582ijpr0901_2
 - Pargament, K. I. & Saunders, S. M. (2007). Introduction to the Special Issue on Spirituality and Psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 63(10), 903-907. doi.:10.1002/jclp.20405, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17828766/>
 - Schaffer, A.D. & Dixon, D.N. (2003). Religiosity, Gender, and Preferences for Religious Interventions in Counseling: A Preliminary Study, *Counseling and Values* 48, 24-33.
 - Shafranske, E. (2005). The Psychology of Religion in Clinical and Counseling Psychology. In Paulotzian, R. F. & Park, C. L. (2005). *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (496-515). New York–Guilford Press.
 - Tapanya, S., Nicki, R., & Jarusawad, O. (1997). Worry and intrinsic/extrinsic religious orientation among Buddhist (Thai) and Christian (Canadian) elderly persons. *The International Journal of Aging & Human Development*, 44(1), 73–83.
 - Vitz, P. C. (1977). *Psychology as Religion: The Cult of Self-Worship*. Grand Rapids - Wm. B. Eerdmans Publishing Co.
 - Walsh, W. M. (1999). Introduction. *The Family Journal*, 7(3), 283-283. doi.org/10.1177/1066480799073014.