

Megtalálható-e Isten a könyvtárban?



A fenti kérdés egy – az előadókhoz intézett hozzászólás – keretében hangzott el a *Valláspszichológia és mentálhigiéné* címmel rendezett tudományos-módszertani konferencián, amelyet az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem (EKKE) Társadalomismereti Tanszéke, az egyetem Mentálhigiéné és Spiritualitás Kutatócsoportja és a Magyar Pszichológiai Társaság Valláspszichológiai Szekciója rendezett június elején.



A tanácskozás kezdetén dr. Sárkány Péter egyetemi tanár, az EKKE Társadalomtudományi Intézetének igazgatója köszöntőjében hangsúlyozta: a vallás és a spiritualitás erőforrás, hatásuk kiemelt a lelki egészség szempontjából, ezért kutatásuk nélkülözhetetlen. Az intézetigazgató, egyben a mentálhigiénés, közösség- és kapcsolatépítő szak felelőse, ezen minőségében, a mentálhigiénés képzések és szakemberek jelentőségére is kitért. Szavai szerint: „Nem minden emberi szenvedés igényel orvosi vagy pszichológusi beavatkozást.”

A nap felépítésében jól tükrözte a téma elméleti megalapozottságának fontosságát és a gyakorlati tapasztalat szükségességét. Ennek megfelelően a három előadásból álló blokkokat egy-egy választható workshop követte, délelőtt és délután is.

Az egyházi könyvtárosok számára a valláspszichológiát vizsgáló szakemberek gondolatai lehetnek a leghasznosíthatóbbak, ezért ezeket kívánom itt közreadni. Sütő Balázs Benjámin doktorandusz a tudományterület fő kutatásait szemlélve elmondta, hogy a vallásosság inkább jó hatással van a mentális jólétre, a lelki egészségre. Privát jellege miatt azonban e tényező nehezen vizsgálható.



Az, hogy a vallásgyakorlás jótékony volta mennyiben érvényesül, függ a személyiségtől, az életkortól és olyan további tényezőktől, mint a kreativitás, fantázia, játékoság. Az élményalkotásra és spontaneitásra hajló vallásos egyének könnyebben találják meg az ún. „átmeneti tereket”, ahol a külső realitással egyeztetett módon jelenhet meg belső valóságuk. A valláshoz társuló szorongás azonban ronthatja a mentális jólétet.

Izgalmas gondolatokat osztott meg Horánszky-Horváth Hajnalka is, aki a hitfejlődés szakaszairól és annak mérési módjáról adott elő. A hitszakaszok korábbi hierarchikus modellje mellett, azt meghaladó, más módon kategorizált hitfejlődési szakaszokat ismertetett. Érdeklenség, hogy a kutatáshoz felvett interjúk átíratának készítését AI asszisztált módon valósították meg.

Endrédy Balázs előadásának már a címe is igen beszédes volt: *„Szépen könyörgök, segíts rajtam!”* Nem meglepő, hogy ő a kéri-ima egészségre gyakorolt hatásáról beszélt. Bár a pandémia időszakát már magunk mögött hagytuk, az előadó kiemelte: a 2020-as évben volt az „ima”, s a szó külföldi megfelelőire való rákeresés a valaha volt legmagasabb mértékű. A pszichológus áttekintette a vallásosság kutatásának történetét, kitért a különböző imamódokra és az imádság motivációs hátterére. Megtudhattuk, a vallásosság nemcsak erkölcsi és esztétikai kategória. S a kötött és szabad szavas imák preferenciája sokat „mond” művelőjének személyiségéről. Endrédy saját 2026-os kutatásának eredményeit ismertette elmondta, az imádság mögött az önfelismerés, az elvárás vagy a kapcsolati faktor húzódhat meg.

Összességében tehát sokféle motivációja lehet a kéri imának. Ebből kiindulva különböző vallásos megküzdési stratégiáról beszélhetünk: az önirányító (erőt kérünk, hogy megoldjuk problémáinkat), az együttműködő (Istent partnernek tekintve mi is tesszünk ügyünkért, és Tőle is várjuk a segítséget), a beleenyugvó (Istennek engedjük át a kontrollt, nem várunk segítséget), az alkudozó (egyfajta „üzleti tárgyalást” folytatunk Istennel az ima keretében).

A konferencia délelőtti workshopjain az időgazdálkodás, a keresztény dizájn, valamint az értelem és az érzelem kölcsönhatása volt a téma. A délutáni szakaszban a Jacob Levy Moreno-féle pszichodráma alapokon nyugvó playback technikával és a biblioterápia módszerével ismerkedhettek a résztvevő szakemberek és a mentálhigiéné szakos hallgatók.

Egyházi könyvtárosként megnyugtató, hogy a különböző területekről érkezett pszichológus kutatók a címadó kérdésre végül azt felelték, ha a kérdezőnek az a tapasztalta, akkor a könyvtári tér segíti az Istenhez való kapcsolódást, s így jelen van Isten a könyvtárban (is).

LASKAY ANNA

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem

Tittel Pál Könyvtára

Fotó: Várad Alex