

DEBRECENI REFORMÁTUS HITTUDOMÁNYI EGYETEM
DOKTORI ISKOLÁJA

**Az énkép, a testkép és az étkezés biblikus értelmezése
és a pasztoráció lehetőségei**

TÉZISFÜZET

Témavezető:

Dr. Bodó Sára Anna

Írta: Lucski Márta

Debrecen, 2022

Az énkép, a testkép és az étkezés biblikus értelmezése és a pasztoráció lehetőségei

I. A disszertáció célja

Az állandóan formálódó életkörülmények és társadalmi átalakulások között felvetődik a kérdés, hogy miképpen lehet értelmezni napjainkban magát az embert, az önértékelést és az emberi élet értékeit. A kultúra és a civilizáció fejlődése mára olyan jelentős változásokat idézett elő a nyugati civilizációként aposztrofált országokban, így Magyarországon is, amelyek újabb és újabb kutatásokat kívánnak. Amikor ezt a fejlődést természetes és szükségszerű folyamatnak tartjuk, akkor arról sem szabad elfeledkezni, hogy ez egyúttal kihívás is. Nem csupán az eszközökben, a tudományos ismeretekben, a társadalmi nézetekben történt változás, hanem az egyén önmeghatározásában is. Újra meg kell válaszolni azokat a kérdéseket, hogy kicsoda az ember, milyennek látja önmagát, milyen az énképe, milyen a saját életéhez vagy a testéhez való viszonyulása.

Ezen körülmények között világosan látható, hogy sokan elbizonytalanodtak és küzdenek a szorongással, betegségekkel, félelmekkel, bizonytalan jövőképpel, folyamatosan szűkülő társas, bizalmi kapcsolatokkal. Mindemellett a külső, társadalmi nyomás és elvárások miatt is egyre nagyobb terhet kell az embernek hordoznia. Más látható a kommunikációs csatornák által az ember elé vetített világban és mást a hétköznapi valóságában. Az interneten keresztül és a televízióban vetített reklám, mint a befolyásolás egyik leggyakrabban megtapasztalt formája azt üzeni, hogy az embert a karcsú, fitt, fiatalos test teszi sikeressé és értékké. Ezt vetített idealisztikus képet összekötik az elérhetőség realitásával, mégis sokak számára ezek az ideálok elérhetetlennek bizonyulnak. Mindennek következtében az egyén

érvényesítése és hibátlanná formálása elsődleges motivációvá és céllá lett a fejlett társadalmakban. Ezzel szemben a hétköznapi valóság egyre betegbb képet mutat, amelyben a test, a lélek és a szellem is komoly sérüléseket szenved el.

A dolgozat ezt a jelenségekört vizsgálja. A következő kérdésekre való válaszkeresés az egyik fő kiindulópont: az életstílus megváltozása és a szépségideáloknak a társadalomban való meghatározó jelenléte milyen kölcsönhatást mutat az énkép, testkép, önértékelés, önbecsülés kialakulásával? Hogyan hatnak a ma élő ember önértékelésére a társadalom által diktált ideálok? Mindezek tükrében miképpen lehet segíteni az említett körülmények között élő személyt a társadalmi elvárások alól való felszabadulás és a kiegyensúlyozott, egészséges, pozitív önértékelés elérése érdekében? Az említett kérdésekre keresett válaszok megközelítése pasztorálpszichológiai szempontú. A disszertáció fontos célja, hogy feltárva a bibliai, teológiai háttérrel aktuális válaszokat lehessen adni, illetve segítséget, támogatást nyújtani ezen összefüggés vonatkozásában a ma élő modern ember számára, aki a maga által formált világban egyre inkább elveszettnek érzi magát, mert elhalványodtak az alapvető felismerések, meghatározások az emberrel, az emberi léttel és annak értékességével kapcsolatban. Az önértékelési problémák, a megfelelési kényszer által okozott feszültség az egyénben önmagával és az léttel kapcsolatban állandósult elégedetlenséghez vezetnek. A pasztoráció során megvalósuló támogatás és segítségnyújtás lehetőségeinek és módszereinek leírása a dolgozat fő célja, annak érdekében, hogy az egészséges énkép és testkép, illetve ezekkel összefüggésben az egészséges önértékelés kialakításában és fejlesztésében részt vállalhasson. Az ember felismerheti értékességét és elfogadottságát az Istennel való kapcsolatában. Emellett fontos lehet annak a felmutatása a pasztoráció során, hogy az Isten által teremtett világban megtalálható az értelem és a szépség, amelyek pozitív

tartalommal tölthetik meg az ember életét, így ráatalálhat saját létezésének és személyének értékességére. A pasztoráció gyakorlatában egy olyan módszer alkalmazása szükséges, amely figyelembe veszi az önértékelési zavarokkal, illetve énkép- és testképzavarokkal küzdők sajátos problémáit. Az Istennel való kapcsolat mellett az emberi kapcsolatokon keresztül szerzett pozitív élmények és feladatok adhatnak segítő, pozitív visszajelzést és megerősítést az ember személyének és életének értékességének megtapasztalásához. Isten elfogadásán és erőt adó bátorításán túl a társak felől érkező megerősítés és feltétel nélküli elfogadás hozhatnak pozitív változást az egyénben az énképet, a testképet és az önértékelést illetően.

II. A témafeldolgozás módszere és a disszertáció gondolatmenete

A témafeldolgozás módszere tekintetében a disszertációban a szakirodalom keresése és feldolgozása során előtérbe kerültek azok a magyar és idegennyelvű, elsősorban teológiai és pszichológiai témájú könyvek és tanulmányok, amelyek segítségével fontos információk és kutatási eredmények álltak rendelkezésre a dolgozatban szereplő különböző témakörök leírásához és értelmezéséhez. A különböző résztémák bemutatása és értelmezése során levont következtetések és ezeknek a pasztoráció során alkalmazható párhuzamai és összefüggései kerültek megfogalmazásra.

A disszertáció gondolatmenetét figyelembe véve kerültek rendszerezésre a különböző altémák. A dolgozat elején bemutatásra kerülnek az önértékelési zavarok, a szégyen és a bűntudat érzésének sajátosságai, valamint a kialakulásukat meghatározó fejlődéslélektani jellemzők. A szégyen és a bűntudat okozhatja az ember kisebbségi érzését, belső, önmagával szembeni elégedetlenségét, amelyek az énkép és testképzavarok háttérben megfigyelhetők. Az önértékelésre negatívan ható környezet által erősödhet fel

a gyermekben a szégyen és a büntudat érzése, amely a személyiségfejlődés során rögzülhet, majd különböző zavarok formájában megjelenik. A disszertáció vizsgált témakörének felvezetése és kiegészítése érdekében került ez a rész a dolgozat elejére.

A következőkben bemutatásra kerültek az ember személyének és létezésének fontos aspektusait feltáró és különböző szempontból értelmező teológiai és bibliai antropológiai nézetek. A pasztoráció számára fontos, hogy a Biblia tanítása szolgáljon alapként, kiegészítve a pszichológiai ismeretekkel, hogy majd ezeket egymás mellé állítva saját álláspontot alakíthasson ki. Ennek érdekében lényeges volt annak a feltárása, hogy miképpen értelmezi a Biblia és az alapján a teológia az embert, az emberi testet és lelket, illetve ezek egymásra utaltságát. A teológiai antropológia részben elsősorban Kálvin, Barth, Pannenberg és Tillich antropológiái szolgáltak alapul, kiegészítve más, főként 20. századi teológusok álláspontjaival. A bibliai antropológia részben a hangsúly az ószövetségi és az újszövetségi emberértelmezésre helyeződött, különös tekintettel a test és a lélek értelmezésére. Ehhez a témához kapcsolódó jelentős biblia-teológiai művek, tanulmányok, lexikonok és szótárak szolgáltak forrásul. A bibliai antropológiai rész kiegészítéseként szolgál a szépség ószövetségi értelmezéséről írt exkurzus.

A dolgozat folytatásában a pszichológia tudományának eredményei kerültek bemutatásra a személy és az én értelmezésével kapcsolatban. A hangsúly az énkép jellemzőire, fejlődésére illetve a testképpel való összefüggéseire helyeződött. A téma kifejtéséhez 20. századi és kortárs pszichológiai szakirodalom került feldolgozásra.

Az étkezés, egészség és betegség részben az énkép és a testkép kérdéskörével összefüggésében fontosnak bizonyult az evészavarok jellegzetességeinek és kialakulásuk hátterének a feltárása. Az evészavarok a testkép zavaaraival állíthatók párhuzamba, hatásukra az étellel és az evéssel

kapcsolatban alakul ki egy negatív attitűd a személyben, amelyek minden esetben negatív hatást gyakorolnak az ember önértékelésére. A mai kor egyik gyakori tünetegyüttese ismerhető meg ebben a részben, amely leginkább a külső megjelenésre és az egyéni teljesítményre vonatkozó, a környezet részéről érkező elvárásokkal hozható összefüggésbe. Az egészség- és betegségértelmezés tekintetében a dolgozat szempontjából lényeges volt Antonovsky *szalutogenikus* modelljének a bemutatása, amely a beteg és egészséges állapotot új megközelítésbe helyezte, a korábbi nézetektől eltérően jelentősebb fluktuációt feltételezve a kettő között. Az egyén önmeghatározását és önértékelését befolyásolja saját testi és lelki egészségi állapotáról kialakított látásmódja. A témával összefüggésben lettek bemutatva az életminőség, az életmód és az életstílus fogalmai, amelyek tekintetében kölcsönhatás figyelhető meg az ember önértékelésének és énképének vonatkozásában. A rész végén szerepel az étkezés és az életmód témájához kötődően a zsidó étkezési szokásokról írt exkurzus, amelynek alapja az ószövetségi törvény alapján kialakult, az ételhez kapcsolódó értelmezések és szokások bemutatása, kiegészítve Jézus asztalközösségeinek fő jellegzetességeinek bemutatásával. A pasztoráció szempontjából a Jézus asztalközösségeinél megmutatkozó elfogadás és befogadás elemei válnak hangsúlyossá.

A dolgozat utolsó egységét képezi a pasztoráció megközelítésére és a dolgozatban bemutatott felismerések gyakorlati alkalmazására vonatkozó fejezet. A korábbi fejezetek alapján megismert, az ember értékességére, testi és lelki létezésének összefüggéseire és az ezeket érintő gyakori zavarokra vonatkozó ismeretek és meglátások alapján kereshet válaszokat a pasztoráció. Magyar és külföldi, a témához kapcsolódó szakirodalom került feldolgozásra, amelyek segítségével megismerhetők azok a lelkigondozói és pasztorációs módszerek, amelyek hatékony támogatást jelenthetnek a csökkent önértékelésű, énkép- és testképzavarral küzdők esetében. A rész végén

egyéniileg kiválasztott, a téma értelmezésének megfelelő példákon keresztül kerül bemutatásra az a pasztorációs módszer, amely alkalmazható a gyakorlatban.

III. A disszertáció eredményei

Az ember Istenhez való tartozásában, az Istennel és más emberekkel való kapcsolatában, Istennek az ember felé irányuló megbocsátó szeretetében és elfogadásában rátalálhat saját maga értékes voltára. Ezek a Bibliából megismerhető kijelentések alkalmassá lehetnek a mai kor emberének az énképére és énképe fejlődésére való reflektálásra teológiai megközelítésben.

Az Istenhez és a világhoz való kapcsolata határozza meg az embert. A teológia értelmezése szerint az ember Isten embereként, Istenhez tartozóként van jelen a világban. Ez a tény fontosabb önmaga értékelésénél a személy meghatározását illetően. Ahogyan Isten tekint az emberre, ami az ember létének értékét képezi, arra lehet alapozni a pasztorációt. A keresztyén életszemlélet és a keresztyén ember önfogadása szempontjából mindezek fontos tényezőket jelentenek. Az ember önértékelésének alapja Isten emberhez fűződő viszonya.

A bibliai antropológia a jelenkorban más perspektívákkal is kiegészült. A jelenkori irányzatok az emberi testet helyezik a középpontba. Testünk hozzátartozik a személyiségünkhöz, az egész lényünk meghatározója és a test állapota, megjelenésében, egészségi állapotában hozzátartozik az énünkhöz, önmagunk értékeléséhez, valamint meghatározza életminőségünket.

Az Ószövetség antropológiájára tekintettel megállapítható, hogy az ember kapcsolataival által meghatározott személyiség. Személyiségét képezi a szociális kapcsolatainak intenzitása, a külvilággal való összeköttetése, agilitása és státusza a közösségen belül. A mai ember számára korunk

társadalmában szintén lényegesek az említett tényezők, valamint az is megállapítható, hogy ezek hiánya vagy károsodása megbetegítő hatással van az ember pszichéjére, személyiségére és ezáltal önértékelésére. A 21. századra jellemző elidegenedés és elmagányosodás a társadalomban tovább mélyíti ezek hiányának negatív következményeit.

Az ószövetségi antropológiában a test az ember személyiségének és lelkivilágának kifejező eszköze. Megjeleníti az érzelmeket, az indulatokat, valamint az egyes testrészek sajátos jelentéssel bírnak. Az ember a maga testiségében van jelen az adott történetben. Az embernek nem teste van, hanem az ember egy a testével. Ebből következik, hogy már a Biblia szemlélete szerint sem válik mellékessé a test az ember személyiségével, lelkével szemben. Az ember testisége nem választható el a lelkétől, személyiségétől. A test elengedhetetlen az ember cselekvéséhez és jelenvalóságához a világban. Mindenekelőtt a Biblia szemszögéből az ember testének, mint magának az embernek legfőbb funkciója, hogy abban és általa is Istent dicséri. A mai társadalomban és modern gondolkodásban a test külső megjelenése és egészsége fejezi ki az ember személyiségét, szokásait, életmódját, ennek következtében értékét is determinálja.

Az újszövetségi testképek inkább pozitív megközelítést kapnak, az ember testisége felértékelődik. Jézus emberré léte és testi jelenvalósága új látásmódot nyújt a test tekintetében, az Isten emberré létén keresztül újabb dimenziót kap a testértelmezés. A beteg vagy fogyatékosokkal élő emberek testiségükben Jézus környezetében hiányosságaik, különbözőségük ellenére is értékessé válnak, jelenlétében megtörténik a gyógyulás az életükben. Pál apostol esetében találunk pozitív és negatív megközelítést is a testről, úgy is, mint a Szentlélek temploma, de úgy is, mint ami gyenge, bűnös és a földi élet terheinek és megkötözöttségeinek hordozója.

Korunk társadalmában leginkább az tapasztalható, hogy a testre, annak elvárt hibátlanságára és esztétikumára jelentősen nagyobb hangsúly helyeződött. Emellett szinte eltörlődött az ember lelki világának, személyiségének a szerepe. Az önmagunkról alkotott testkép ennek következtében erős kölcsönhatásban áll a saját személyünkről alkotott énképpel. Éppen emiatt alakulhatnak ki különböző zavarok, leginkább a gazdaságilag fejlett társadalmakban.

A Biblia állásfoglalása a test szerepéről az ember személyét illetően megerősítésként szolgál a pasztoráció során, a testről való egészséges gondolkodás és gondoskodás fontosságának tekintetében.

A Bibliában több helyen szerepel a szépség olyan értelmezésben, mint ami Isten adománya, Isten áldása az ember számára. Ez azonban nemcsak az ember szép megjelenésére vonatkozik, hanem minden másra is, ami szép a világban, a környezetben. Bármivel kapcsolatban jelenik meg a szépség, mindig kapcsolódik hozzá Isten áldása. A bibliai gondolkodásban a szépséggel kapcsolatosan nem az esztétikai érték volt a meghatározó, hanem az Isten általi teremtettség, amely magában hordozta azt, hogy minden, amit Isten teremtett, jó.

Ahol az Ószövetség említést tesz az emberi szépségről, egy ember szép megjelenéséről, arcáról, vagy szép termetéről, ott ez nem önmagában számít fontosnak vagy kerül megítélésre. A belső szépség és jóság függvényében nevezhető egy szép ember valóban szépnek. Az Ószövetség értelmezése szerint a szépség természetéből eredően nem állandó, örökkévaló. Sokkal inkább a benne megjelenő minőség függvénye. Ennek értelmében akár viszonylagosnak is nevezhető.

Kutatások alapján megállapítható, hogy már a bibliai korban is megfigyelhető volt az a jelenség, hogy más elvárásokat támasztott a társadalom a nők és a férfiak szépsége felé. Emellett megemlítendő, hogy az Ószövetség

többször használja nőkre a szép jelzőt, mint a férfiakra, annak ellenére, hogy jóval több férfi szereplője van az Ószövetség könyveinek, mint női szereplő. További fontos tényező, hogy a külső szépség a sikerrel és az eredményességgel is összefüggésben áll a Biblia szereplői között, mely hatással lehetett személyiségükre. Arra lehet következtetni, hogy az énkép formálódásában még a Biblia embere számára is fontos volt a külső megjelenés, azonban nem kizárólagos és mindenek feletti érdeme az embernek. A bibliai alapú pasztoráció megerősítést adhat a tekintetben, hogy a külső megjelenés nem elsődleges szempont az egyén megítélésében, ezáltal az ember saját magáról alkotott énképét nem a külső jegyeknek kell elsősorban determinálniuk.

A pasztorálpszichológia célja, hogy a modern pszichológiai kutatás eredményeit megismertesse és átvezesse a teológiai gondolkodásba, tudományba, valamint a lelkipásztori gyakorlatba. Emellett az emberre vonatkozó teológiai felismeréseket közvetíti más tudományágak számára. Ennek tükrében lényeges a jelenkori pszichológiai kutatások ismerete annak érdekében, hogy azokra teológiailag is reflektálni lehessen. Az énkép, testkép és az étkezés pasztorálpszichológiai megközelítése érdekében dolgozatomban az étkezési zavarok pszichológiai, mentálhigiénés hátterét tártam fel.

A pszichoszomatikus betegségértelmezés alapján a betegséget az ember nemcsak elszenvedí, hanem alakítja is. A betegség nem egy izolált jelenség, hanem a beteg életében funkciót tölt be. Az étkezési zavarral küzdők a táplálkozási szokásaik megváltoztatásával és szélsőségessé tételével az evésre fókuszálva érzik magukat kiteljesedve. Ez jelentkezhethet a szigorú megvonásban (anorexia nervosa) vagy a falási rohamokban, amely esetekben a lehető legtöbb ételt veszik magukhoz és fogyasztják el (bulimia nervosa, binge eating disorder).

A koherencia érzésének hiánya a testkép és énkép zavarok elsődleges forrása. Az étkezési zavarral küzdők esetében a leggyakoribb háttértényező a családi és társas kapcsolatok instabilitása, a különböző pszichikai zavarok, mint a szorongásos neurózisok, a gyermekkori traumák vagy a depresszió, valamint a károsodott énkép és testkép. Az érzelmi instabilitás szintén kockázati tényező, mivel valószínűbbé teszi az egészségkárosító magatartásformák megjelenését.

A külső megjelenés szociokulturálisan meghatározott ideáljai, valamint az ezek elérésére irányuló társadalmi nyomás az evészavarok kialakulásában jelentős szerepet játszanak. A pasztoráció az ezektől való függetlenedés elősegítésében játszhat szerepet, melyhez segítségül szolgál a Biblia emberképe, az Istenhez való tartozásának kiemelése, az ember értékessége Isten előtt, illetve az Istennel való kapcsolat bátorító, életet megújító hatása az ember életében.

Megállapítható, hogy a testtel való elégedetlenség kedvezőtlen következményekkel jár mind a testi, mind a mentális egészségre egyaránt. Hiányosságokat mutatnak a kóros evési attitűdökkel élők az önellfogadásban, az alkalmazkodó- és együttműködési képességekben.

Az életmód teológiai megközelítése segítségére lehet a károsult énképpel, testképpel, valamint étkezési zavarokkal küzdők számára. Lényeges a keresztyén identitás megfogalmazása, az etikai értékmegalapozás és a keresztyén élet saját formájának megtalálása. A vallásosság az önmagunkról alkotott kép tekintetében egy sajátos viszonyulást eredményez. Konstruktív módon szükséges befogadni az öröm keresését mind az életvitelben, mind a hitéletben. Ez a látásmód segíthet egy pozitív énkép eléréséhez, mely által az önellfogadás megvalósulhat, és az egyén felülemelkedhet a lelki és önértékelésre vonatkozó károsodásokon.

Napjainkban nehéz megvalósítani a profitorientált gazdaságokban, társadalmakban, hogy az egyén függetlenítse magát a külső állapotoktól. Ezek közé sorolhatóak a társadalmi elvárások az ember külső megjelenésére vagy életmódjára való tekintettel, melynek hatására egy egocentrikus látásmód jöhet létre az egyénben, annak sérülékenységevel együtt. Ezzel szemben léphet fel a keresztyén életszemlélet és ezzel összefüggésben a keresztyén közösség, amely felemeli a nehézségekkel küzdőket, akár saját lelki, akár külső környezet által meghatározott tényezőket figyelembe véve, a szükségben lévő felebarátra is tekintettel van és az igazságosságra és szeretetre törekszik Krisztus példája nyomán. Ennek a megvalósítása lehet cél a keresztyén pasztoráció gyakorlásában.

Az éhség csillapításán túl az étel a legkomplexebb jelenségek egyike, hiszen társadalmi, kulturális, gazdasági és ökológiai folyamatok eredője és következménye egyaránt. Az ételhez való viszonyban az identitás és például vallási, világnézeti megfontolások is megjelenhetnek. Mindemellett az étel egyszerre örömforrás, valamint esztétikai dimenziója is van. Amellett, hogy elfogyasztása a mindennapok meghatározó cselekvése, egyben létszükséglet. Az étkezés közösségi esemény, amely a társadalom különböző szintjein interakcióra alkalmat adó esemény és elősegítheti a társadalmi kohéziót. A személyes, közösségi és nemzeti identitás egyik legmeghatározóbb tényezője az étel. Az étel és az étkezés biblikus hátterének és leírásának feltárása segítségével megalapozhatóvá válik az étkezés keresztyén identításra és énképre gyakorolt hatása, valamint segítő jellegű lehet a pasztoráció során a közösségbe való integrálás szempontjából.

Az étkezéssel összefüggésben a keresztyén ember számára Jézus asztalközösségei és annak jellemzői jelenthetik a legfőbb támpontot, amely a közösségbe való integrálás, a társadalmi megkülönböztetések elhagyásának, valamint a szeretetközösség gyakorlásának legteljesebb példája. A

pasztorációs gyakorlatban segítő lehet a közösség asztal körüli megélése, mely a tényleges funkcióin túl szimbolizálja a keresztyén testvéri közösséget, amely segítségül lehet az egyén önértékelésének növelésében. Az elfogadó környezet, a közösség megtapasztalása, az örömben való osztozás pozitív hatással lehet az énkép- és testképzavarokkal küzdők esetében, akikben a kisebbségi érzés, a bűntudat gyengíti az önelfogadás képességét. Közösségben érezheti az egyén igazán értékesnek önmagát. Ebben lehetnek segítségül Jézus asztalközösségei a bibliai alapú lelkigondozás számára.

Az étel és a társaság alapvető emberi igények, amelyre minden embernek szüksége van. Egyrészt a testünk fenntartása szempontjából, másrészt társas igényeink tekintetében. E tekintetben lényeges az asztalközösségek vizsgálata a pasztorálpszichológia szempontjából is. Jézus a maga cselekedeteivel az asztalközösségeket illetően szembement kora társadalmi pozícióival és kérdéseivel. Ennek legfőbb oka, hogy olyan emberekkel vállalt asztalközösséget, akikkel egy hagyományos, korabeli zsidó közösségben tilos volt asztalközösséget vállalni. Ide tartoztak a hitetlenek, a nők, az idegenek, a pogányok. Az, hogy kivel, mikor és hol eszünk, definiálja pozíciókat a társadalomban. Emellett szimbolizálja kapcsolatrendszerünket, társadalmi rangunkat. Ehhez viszonyítva Jézus az asztalközösség során megélte a saját példázatait, és szakított kora elvárásaival. Ebből kiindulva pasztorációs szempontból jelentős különböző származású, rangú, életkorú, nemű emberek közös étkezésének jótékony hatásait vizsgálni, például a gyülekezet közösségén belül. A közös étkezések során társas lelki és testi gyógyulás megy végbe, ezáltal javítható az ember életminősége, amely szintén pozitív hatást gyakorol az önértékelésre.

A pasztorációs szemlélet ismertetése érdekében fontos megismerni Jézus példáját és viszonyulását a közös étkezésekhez, a Vele való találkozás és az asztalközösségnél megvalósuló vendégszeretete hatását az Újszövetség

emberére az ismert bibliai történetek alapján. Ez az ismeret megalapozza a közös étkezéseknek a személyiség egészségét segítő és építő funkcióinak elgondolását.

A kenyér megtörése és egymásnak való átadása az összetartozás, az életet adó táplálék megosztásának, azaz a gondoskodásnak a szimbóluma, így jelentős a pasztoráció szempontjából is. Izraelben a korai évezredektől kezdődően a legalapvetőbb étel a kenyér volt, így a kenyér a legfontosabb ételként jelenik meg a Bibliában is. A kenyér magát az életet szimbolizálja, így az abban való osztozás a személyes életben való összetartozás jelentését is magában hordozza. A pasztoráció gyakorlása során lényeges ennek a felmutatása, nemcsak a közösségbe való befogadás tekintetében, hanem az egyéni élet terheiben való osztozás szempontjából egyaránt.

Az étkezéseket és a hozzájuk társuló ételeket két nagy csoportba lehet sorolni a Biblia leírása szerint. Az első a hétköznapi étkezések, a mindennapok során, a leginkább földműveléssel foglalkozók ételjei. A második csoport az ünnepek étkezései. A zsidó nép ünnepeihez számos étel és étkezési szokás sorolható. Sok ezek közül már az Ószövetség korábbi évszázadaiban kialakult. Az ünnepek mellett megemlítendőek a szombat és a szombat ünnepléséhez kötődő étkezési szokások. Az étkezések közötti különbségtétel az alkalom tekintetében szemléletformálónak válhat, ugyanis az életmódban, és nem utolsósorban az egészségi állapot tekintetében egyensúlyt teremthet a szerényebb hétköznapi étkezések és gazdagabb ünnepi étkezések váltakozása.

Azon múlik az egészséges énkép, mennyire látjuk az életünket értékesnek, és az Isten megtartó erejének a jelenvalósága mennyire meghatározó az életünkben. Vagyis a keresztyén ember magában Istenben, az Istennel való kapcsolatában látja meg az élete értelmét. Mindez hozzájárul, hogy elfogadja önmagát, és a hálaadás örömeivel éljen értékes és ennek érdekében egészséges életet. A pasztoráció során az elfogadó közeg biztosítása

nevezhető meg az egyik legfontosabb szempontnak, illetve az empátia éreztetése az önmagukban bizonytalan egyének felé. Az válhat leginkább gyógyítóvá, ha az egyén azt tapasztalja meg a beszélgetés során, hogy megértik a nehézségeit, és elfogadják, támogatják őket bizonytalanságaik ellenére is.

Korunkban sokan küzdenek a negatív énkép és testkép következményeivel, emiatt felelőssége a keresztyén embernek és közösségeknek, valamint a segítő szolgálatban munkálkodóknak, hogy e problémák sajátosságait, kialakulásuk jellemző okait ismerjék. Ezek segítségével lehet támaszt nyújtani a szenvedőknek, felmutatva, hogy Isten szeretete és elfogadása minden emberi mérce fölött van, és ezt elfogadva élhet az ember kiegyensúlyozott életet.

A pasztoráció során, az igehirdetés, a katechézis vagy a diakónia területén végzett tanítás és szolgálat által felmutatható egy egészséges énképű és önértékelésű ember. A dolgozatban említett bibliai példák és azok feldolgozására tett javaslatok segítségül szolgálhatnak a pasztoráció során a szemléletváltás elérésében. Az ember a meglévő belső erőforrások által képes a változásra, így az önmaga felé irányuló elutasítás tekintetében elérhető egy pozitív változás vagy fordulat. Isten elfogadása az ember számára bátorítást ad, amely által képessé válik a cselekvésre, a kitartásra és így az egészséges önértékelésre. A másik felé megnyilvánuló tiszteleten és elfogadáson keresztül válik megtapasztalhatóvá Isten szeretete és elfogadása, mely a legfontosabb segítség a pasztoráció során.

IV. A disszertáció tézisei:

- 1) Az ember felelős önmagáért, ezáltal ő tehet a legtöbbet saját jólléte és gyógyulása érdekében, de ebben Istennel való kapcsolata által

nincs magára hagyva. A pasztoráció során lényeges a változásra és gyógyulásra való képesség felmutatása.

- 2) Az életminőség és az önértékelés kölcsönhatásban állnak egymással. Ha az embernek jó a szubjektív életminősége, akkor pozitív az önértékelése. Ezzel összefüggésben az a személy, akinek egészséges az önértékelése, igényessé válik személyisége és életmódja tekintetében. A pasztorációnak mint életgondozásnak kell segítségül lennie az ember életminőségének és önértékelésének javításában, pozitív megerősítésében.
- 3) Az ételek közül a kenyér a Bibliában az élet szimbólumaként jelenik meg. Az ételhez való negatív viszonyulás az életet és az ember személyét is negatív módon formálja. Testképzavar, énképzavar és evészavar nem alakul ki egészséges, pozitív önértékelés és életlátás esetén. Az étellel való kiegyensúlyozott kapcsolat feltételez egy egészséges énképet és egy pozitív életszemléletet.
- 4) A pasztoráció gyakorlatának megvalósítására az egyház és a gyülekezeti közösség több tevékenységében is lehetőséget kínál. Az igehirdetés során tanítás hangzik el az önmagunkhoz és Istenhez való viszonyunk rendezéséről, a katechézis során énképformálás történik a személyes találkozásokon keresztül, valamint a diakóniai szolgálat és a lelkigondozói beszélgetésben válik az elfogadást éreztető és az önértékelést erősítő pasztoráció életszerűvé.
- 5) A személyes lelkigondozásnak nem a mindenáron való megváltoztatás a célja, hanem a lelkigondozott elfogadása, hogy ezáltal Isten evangéliumának fényében tudja értékelni önmagát, Istennel, másokkal és saját magával való kapcsolatát rendezni. Arra bátorítani, hogy képes a változásra.

V. Summary

The biblical interpretation of self-image, body image and eating and the possibilities of pastoral care

People can find their own value in their belonging to God, in their relationship with God and other people, in God's forgiving love and acceptance of man. These statements from the Bible can be suitable for reflecting on the self-image of today's people and the development of their self-image in a theological approach.

A person is defined by the relationship with God and the world. According to the interpretation of theology, humans are present in the world as the people of God, as belonging to God. This fact is more important than their own assessment in terms of defining a person. Pastoral care can be based on the way God views man, which constitutes the value of man's existence. All these are important factors from Christian point of view concerning life and self-acceptance of the Christian person. The basis of a person's self-evaluation is God's relationship with a person.

Biblical anthropology has been supplemented with other perspectives in our age. Contemporary trends focus on the human body. Our body is a part of our personality, it defines our whole being. The condition of the body in its appearance and health is a part of our self, our self-evaluation and determines our quality of life.

Considering the anthropology of the Old Testament, it can be established that a person is a personality determined by his or her relationships. His/her personality is formed by the intensity of his/her social relationships, his/her connection with the outside world, his/her agility and his/her status

within the community. The aforementioned factors are also essential for today's people in our society, and it can also be established that their absence or impairment has a morbid effect on a person's psyche, personality and thus self-esteem. The alienation and loneliness in societies of the 21st century further deepen the negative consequences of their absence.

In Old Testament anthropology, the body is a form of expression of a person's personality and spirituality. It shows emotions, moods, and individual body parts have specific meanings. The person is present in the given event in his/her physicality. Man does not have a body, because human beings are complete in themselves. It follows that even according to the biblical view, the body does not become secondary to the person's personality and soul. A person's physicality cannot be separated from his/her soul and personality. The body is essential for human action and presence in the world. Above all, from the point of view of the Bible, the main function of the human body, as the human being himself, is to praise God in and through it. In today's society and modern thinking, the external appearance and health of the body express a person's personality, habits, and lifestyle, thereby determining a person's value.

The New Testament images of the body are given in a more positive approach, therefore the human body is valued. The physical presence of Jesus offers a new way of seeing the body, through God's being a man, the interpretation of the body takes on a new dimension. In the presence of Jesus, people who are sick or living with disabilities become valuable despite their impairments and differences in their physicality and healing takes place in their lives in the presence of Jesus. In the case of the apostle Paul, we can find both positive and negative approaches to the body, such as the temple of the Holy Spirit, but also as something that is weak and sinful.

In the societies of our time, the most noticeable thing is that the body and its expected flawlessness and aesthetics have been significantly more emphasized. In addition, the role of a person's psyche and personality is almost dwarfed. As a result, the body image we create about ourselves strongly interacts with the self-image we create about our own person. This is precisely why disturbances can arise in today's, especially economically developed, societies. The Bible's position on the role of the body in relation to the human person serves as a confirmation during pastoral care, regarding the importance of healthy thinking and care for the body.

In many parts of the Bible, beauty is encountered as a gift from God, a blessing from God for man. However, this applies not only to a person's beautiful appearance, but also to everything else that is beautiful in the world or in the environment. Whatever beauty appears in connection with, God's blessing is always associated with it. In biblical thought, the aesthetic value was not the determining factor in relation to beauty, but it was the creation by God, which carried within itself the fact that everything God created is good.

Where in the Old Testament we read about beauty, about a person's beautiful appearance, face, or beautiful stature, it is not considered important or judged in itself. Depending on the inner beauty and goodness, a beautiful person can be called truly beautiful. According to the interpretation of the Old Testament, beauty is by its nature not permanent, it is eternal. Rather, it depends on the quality that appears in it. In this sense, it can even be called relative.

Based on research, it can be established that the phenomenon that society set different expectations for the beauty of women and men was already observable in the biblical age. In addition, it should be mentioned that the Old Testament uses the adjective „beautiful” more often for women than for men,

despite the fact that there are significantly more male characters in the books of the Old Testament than female characters. Another important factor is that external beauty is also related to success and effectiveness among the characters of the Bible, which could have an impact on their personality. It can be concluded that external appearance was important even for the man of the Bible in the formation of his self-image, but it is not an exclusive and above all human merit. Biblically based pastoral care can provide confirmation that external appearance is not a primary consideration in the judgment of an individual, thus the self-image of a person should not be primarily determined by external features.

The goal of pastoral psychology is to make the results of modern psychological research known and to translate them into theological thinking, science, and pastoral practice. In addition, it conveys theological insights about man to other disciplines. In light of this, it is essential to know contemporary psychological research in order to be able to reflect on it theologically. In order to provide a pastoral psychological approach to self-image, body image and eating, I explored the psychological and mental health background of eating disorders in my thesis.

Based on the psychosomatic illness interpretation, the person not only suffers from the illness, but also shapes it. The disease is not an isolated phenomenon, but plays a role in the patient's life. People with eating disorders feel fulfilled by changing their eating habits and making them extreme by focusing on eating. This can manifest itself in severe deprivation (anorexia nervosa) or in bouts of binge eating, in which they take in and consume as much food as possible (bulimia nervosa, binge eating disorder).

Lack of a sense of coherence is the primary source of body image and self-image disturbances. In the case of people with eating disorders, the most

common background factors are the instability of family and social relationships, various psychological disorders such as anxiety neuroses, childhood trauma or depression, as well as damaged self-image and body image. Emotional instability is also a risk factor, as it makes the emergence of health-damaging behaviours more likely. It is an important statement that a person with healthy self-image, body image and self-esteem cannot have an unhealthy approach toward food.

Socio-culturally determined ideals of external appearance, as well as social pressure to achieve them, play a significant role in the development of eating disorders. Pastoral care can play a role in promoting independence from these, which is aided by the Bible's image of man, highlighting his belonging to God, man's value before God, and the encouraging, life-renewing effect of the relationship with God in a person's life.

It can be concluded that dissatisfaction with the body has adverse consequences for both physical and mental health. People with pathological eating attitudes show deficiencies in self-acceptance, adaptability and cooperation skills.

A theological approach to lifestyle can help those struggling with damaged self-image, body image, and eating disorders. It is essential to formulate the Christian identity, to establish ethical values and to find one's own form of Christian life. Religiosity results in a specific attitude regarding the image people create about themselves. It is necessary to constructively embrace the search for joy both in the way of life and faith. This way of seeing can help to achieve a more positive self-image, through which self-acceptance can be realized and the individual can rise above mental and self-esteem damages.

Nowadays, in profit-oriented economies and societies it is difficult for the individual to become independent from external conditions. These include social expectations regarding a person's appearance or lifestyle, as a result of which an egocentric view can be created in the individual, together with his vulnerability. On the other hand, the Christian approach to life and in this context the Christian community can arise, which lifts up those who are struggling, whether by their own spiritual or external environment, by following the example of Christ in love and acceptance. Achieving this can be a goal in the practice of Christian pastoral care.

In addition to satisfying hunger, food is one of the most complex phenomena, as it is both a result and a consequence of social, cultural, economic and ecological processes. In relation to food, religious identity and worldview considerations can also appear. Moreover, food is both a source of pleasure and an aesthetic dimension. In addition to the fact that its consumption is a defining action of everyday life, it is also a necessity. A meal is a social event that provides an opportunity for interaction at different levels of society and can promote social cohesion. One of the most defining factors of personal, community and national identity is food. By exploring the biblical background and description of food and eating, the impact of eating on Christian identity and self-image can be established, and it can be helpful in terms of integration into the community during pastoring.

In connection with eating, for Christians Jesus' table communities and their characteristics can be the main reference point, which is the most complete example of integration into the community, the abandonment of social distinctions, and the practice of a community of love. In the pastoral practice, the experience of community around the table can be helpful, which, in addition to its actual functions, symbolizes the Christian brotherhood, which

can help in increasing the self-esteem of the individual. An accepting environment, experiencing community, and sharing joy can have a positive effect on those struggling with self-image and body image disorders, in whom feelings of inferiority and guilt weaken their ability to accept themselves. An individual can feel truly valuable in a community. Table communities of Jesus can help in this for biblically based pastoral care.

Food and companionship are basic human needs that all humans need. On the one hand, in terms of maintaining our body, and on the other hand, in terms of our social needs. In this regard, the examination of table communities is also important from the point of view of pastoral psychology. With his actions regarding table communities, Jesus went against the social positions and questions of his time. The main reason for this is that he shared a table with people with whom it was forbidden to share a table in a traditional Jewish community of the time. This included several marginalised groups, women, foreigners or pagans. Who, when and where we eat defines our position in society. It also symbolizes our relationship system and social rank. Compared to this, Jesus lived his own parables during the table fellowship and broke with the expectations of his time. Based on this, it is significant from a pastoral point of view to examine the beneficial effects of eating together with people of different origins, ranks, ages, and genders, for example within the church community. During shared meals, social mental and physical healing takes place, thereby improving one's quality of life, which also has a positive effect on self-esteem.

Breaking bread and passing it to each other is a symbol of togetherness. Sharing life as giving food means care, so it is also significant from the point of view of pastoral care. Bread was the most basic food in Israel from the ancient times, so bread also appears as the most important food in the Bible.

Bread symbolizes life itself, so sharing it also carries the meaning of belonging in personal life. In practicing pastoral care, it is essential to demonstrate this, not only in terms of acceptance into the community, but also in terms of sharing the burdens of individual life.

A healthy self-image depends on how valuable people see their life and themselves and how decisive the presence of God's sustaining power is in their lives. In other words, the Christian sees the meaning of his or her life in God himself, in his or her relationship with God. All of this contributes to accepting themselves and living a valuable and therefore healthy life with the joy of gratitude. During pastoral care, one of the most important aspects can be called the provision of an accepting environment, as well as the feeling of empathy towards individuals who are insecure in themselves. It can be most healing, if, during the pastoral care, the individual experiences that they understand their difficulties, accept and support them despite their insecurities.

In our time, many people struggle with the consequences of negative self-image and body image, for this reason it is the responsibility of the Christian person and communities, as well as those working in the helping service, to know the characteristics of these problems and the typical causes of their development. With the help of these, we can give support to those who are suffering, showing that God's love and acceptance is above all human standards, and by accepting this one can live a balanced life.

In the practice of pastoral care, by teaching and serving in the field of preaching, catechesis or diakonia, we can present the image of a person with a healthy self-image and self-esteem. The biblical examples mentioned in the thesis and the suggestions for processing them can serve as a help in order to achieve a change of attitude during pastoral care. It is capable of change through the internal resources existing in a person, so a positive change or

turnaround is possible in terms of the rejection directed towards oneself. Acceptance of God gives people encouragement, which enables them to act, to persevere, and thus to have a healthy self-esteem. God's love and acceptance can be experienced through respect and acceptance of others. Introducing a new perspective can become the most decisive help during pastoral care.

VI. Theses of the dissertation

- 1) It is the individual who can do the most for his or her own well-being and recovery. Human beings are responsible for themselves, but through their relationship with God, they are not left alone. In pastoral care it is important to demonstrate the person's own ability to change and heal.
- 2) Quality of life and self-esteem are related with each other. If a person has a good subjective quality of life, his or her self-esteem is positive. In this context, a person with a healthy self-esteem becomes demanding in terms of his or her personality and lifestyle. Pastoral care, as life care, should help to improve and positively reinforce a person's quality of life and self-esteem.
- 3) Among foods, bread appears in the Bible as a symbol of life. A negative attitude towards food shapes life and a person's personality in a negative way. Body image disorders, self-image disorders and eating disorders do not develop in the case of a healthy, positive self-evaluation and outlook on life. A balanced relationship with food presupposes a healthy self-image and a positive outlook on life.
- 4) The church and the congregational community offer opportunities for the practice of pastoral care in several activities. During the preaching of God's word, teaching is given about the arrangement of our

relationship with God and ourselves. During the catechesis, self-image formation takes place through personal encounters, and the diaconal service and pastoral care can give a feeling of acceptance and strengthen self-esteem.

- 5) The purpose of personal pastoral care is not to change the person at all costs, but to accept it, so he or she can evaluate himself or herself in the light of God's gospel, arrange his or her relationship with God, others and himself or herself. The main purpose of the pastoral care is to encourage people that they are capable of change.

VII. Tudományos közlemények (MTMT azonosító: 10070894)

LUCSKI MÁRTA: Étkezési zavarok pasztorálpszichológiai megközelítése, In: *Fiatal Kutatók és Doktoranduszok VIII. Nemzetközi Teológuskonferenciájának Tanulmánykötete* (szerk. Kiss Gábor), Doktoranduszok Országos Szövetsége, Budapest, 2018, pp 152-158.

LUCSKI MÁRTA: Az énkép, a kulturális környezet és a keresztyén hit kapcsolata dél-koreai reformátusok között, In: *Tavaszi Szél / Spring Wind 2019 Tanulmánykötet I. kötet*, Doktoranduszok Országos Szövetsége, Budapest, 2020, pp 453-459.

LUCSKI MÁRTA: 2Mózes 13,20-22 – Isten útjai, In: *Igazság és Élet: Folyóirat a lelkipásztori és nevelői munka számára* (1788-8174). Kiadja a Tiszántúli Református Lelkésztovábbképző Intézet, Debrecen, 2020 (4) pp 774-782.

LUCSKI, MÁRTA: The Impact of the Reformed Youth Movements during the First Half of the Twentieth Century on the Personal Life of Church Members and Hungarian Youth, In: Park Gyeong Su – Kovács Ábrahám (szerk.): *Reformed Legacy in Korea and Hungary: Religious, Cultural and Theological Approaches*, Debreceni Református Hittudományi Egyetem, Presbyterian University and Theological Seminary Press, Seoul-Debrecen (2022) pp 143-158.