

Szentmártoni Mihály

Benkő Antal

A LELKIÉLET  
LÉLEKTANÁHOZ

PRUGG VERLAG

EISENSTADT 1984



SZENTMÁRTONI MIHÁLY / BENKŐ ANTAL

# A LELKIÉLET LÉLEKTANÁHOZ

PRUGG VERLAG

EISENSTADT 1984

Egyházi engedéllyel. — Druck: Eisenstädter  
Graphische GesmbH, Eisenstadt, Österreich.

## ELŐLJÁRÓBAN

II. János Pál első körlevelének kezdő szavaival: „Redemptor hominis – az ember Megváltója“, korunk emberéhez akar szólni, őt akarja Isten felé vezetni. Elismeri, hogy a jelenlegi eszmeáramlatok központi kérdése az ember. A tudományok között legalább oly fontos szerepet foglal el az antropológia, a szociológia, a pszichológia, mint az asztrofizika, a kémia, a biológia. Ugyanakkor azonban hirdeti, hogy a mai ember is csak Istenhez való helyes viszonyában, Krisztus megváltásában találhatja meg igazi értékét, üdvösségét.

Könyvünk ebbe a perspektívába helyezkedik. A modern pszichológia rengeteg értékes elemet fedez fel az emberben, bármilyen is lett legyen esetleg a kutató célja, világnézete. Miért ne olvasztanánk ki ezeket a nemes érceket, és miért ne használnánk föl az Istenhez vezető úton, lelkiéletünkben?

Nagyon sok pontban érintkezik a lélektan és a lelkiélet. Csak néhány témakört tudtunk kiragadni.

Szentmártoni Mihály elsőnek a lelkiélet három alapkérdését: Isten akaratának felismerését, az elmélkedést és a jó begyakorlását (a lelkiélet „technológiáját“) világítja meg a pszichológia tükrében (I., II., III. fejezet). Majd egy eredeti és egyesek számára talán meglepő tanulmányban nyolc szent példáján igazolja, hogy a beteges, patológikus vonások sem akadályai az igazi életszentségnek, ha engedjük, hogy ezeket is az Isten kegyelme járja át, állítsa szolgálatába (VI. fejezet).

Benkő Antal főleg a lelkipásztor szemszögéből vet fel kérdéseket: a lelkipavezetés, az egymás közötti szorosabb kapcsolatok pszichológiai szövevényei és a kiengesztelődszentségének gyógyító dimenziója (IV., V. és VII. fejezet).

Adja Isten, hogy ezek a fejtegetések fényt derítsenek embermivoltunkra, s evvel növeljék Isten és embertársaink iránti szeretetünket.



## ISTEN ÚTJAIN

Isten mindenkit sajátos úton vezet. Boldog az az ember, aki úgy érzi, Isten útjait követi. Tudja, élete nincs elhibázva, helyes irányban halad. Ezért képes alkotni, vagy csendben dolgozni és imádkozni. Érzi, élete Istenben van lehorgonyozva.

De hogyan találjuk meg Isten akaratát? Nem egyszer a lelkipásztoroknak is nehézséget okoz, ha valaki ilyen kérdéssel fordul hozzájuk. A továbbiakban szeretnénk felvázolni néhány irányelvet életünk menetének felülvizsgálásához. Két mozzanatot tartunk különösen fontosnak: tiszta múltunk legyen, és helyesen döntsünk jövőnkert illetően.

### I. TISZTA MÚLT

#### *A gyűlölet átka*

Krisztus Urunk nem egyszer erélyesen lépett fel tanítványaival szemben. A legtöbb esetben súlyos követelményekről volt szó: többször is félelmetesen súlyos szavakkal bélyegezte meg azokat, akik nem akarnak megbocsátani másoknak, embertársuknak. A legklasszikusabb példa a kegyetlen szolga, aki fojtogatni kezdete szolgatársát nevetésgesen kis összeg miatt, jóllehet neki gazdája óriási tartozását engedte el. A másokban pedig Jézus figyelmeztet: ha visszük ajándékunkat az oltárra és közben eszünkbe jut, hogy valakire neheztelünk, forduljunk vissza, és előbb béküljünk ki vele. Hasonló példákat találhatunk még az evangéliumokban. Miért ez a nagy hangsúly a megbocsátáson?

Az elmúlt évek folyamán, amióta lelkipásztori tanácsadással foglalkozom, sok mindent megértettem, pl. azt, hogy a gyűlölet a legrombolóbb érzélem. Teljesen leköti az ember lelki erőit, életét pedig egészen beszűkíti. A gyűlölet ugyanis lényegénél fogva az ellenszenves, gyűlölt személy megsemmisítésére irányul. Ha nagyon kegyetlenül akarunk fogalmazni, akkor azt mondhatnánk: a gyűlölet lelki gyilkosság. De mivel ez ténylegesen legtöbbször kivitelezhetetlen, a psziché más kiutat keres.

Ötven év körüli asszony kereste fel tanácsadómat. Álmatlanságról, kellemetlen testi érzésekről panaszkodott. Olyan jelenségekről számolt be, amelyek akár a parapszichológiában is helyet kaphattak volna: kopogást hall a falon, becsapódik mögötte az ajtó, éjjel lehúzzák róla a takarót, mintha kígyó mászna a testén, kényszer gondolatok üldözik, káromló szavak tódulnak fejébe, és pedig leginkább a templomban.

Eleinte nemigen tudtam mit kezdeni ezekkel a tünetekkel. Elfogadtam őket, mint az ő számára valós élményeket, anélkül, hogy meggyőző magyarázatát tudtam volna adni a dolgoknak. Megértésük kulcsát elárulta egyik álma.

Koporsóról álmódott, de nemigen volt hajlandó bővebben beszélni róla. Ebből sejtettem, hogy az álomnak jelentős üzenete lehet. Megkértem, helyezze magát kényelembe, hunyja be a szemét, és próbálja ismét végigálmódni az álmot. — Látja a koporsót? — Igen, látom. — A koporsó fedele le van csukva. — Igen, le van csukva. — Most lassan felnyílik a koporsó fedele. — Igen, látom, amint lassan felnyílik. — Valaki fekszik benne, de le van takarva. — Igen, valaki fekszik benne. — Most lassan felemeljük a szemfedőt. — Igen. — Most látszik a halott arca. — Igen, látom a halott arcát. — Ki ez a halott?

Itt az asszony felugrott, és elváltozott hangon tiltakozni kezdett: „Nem ismerem ezt az arcot!” Hangja elárulta: *nem akarja felismerni az arcot.*

Tovább folytattuk a beszélgetést, és alig néhány mondat után szóba került volt férje, aki, úgymond, csúnyán kihasználta őt, és nemrégiben elhagyta. Ekkor egyenesen rákérdeztem: „Ugy-e, ő fekszik a koporsóban?” Az asszony érzelmileg összeomlott. Elkezdett szinte átkozódni és öszsze-vissza kiabálni: „Igen, ő fekszik a koporsóban! Gyűlölöm, a halálát kívánom! A legszívesebben a saját kezemmel megfojtanám!”

Ez az asszony ugyanakkor napi áldozó.

Mikor kicsit lecsillapodott, felhívtam figyelmét erre a számára nem tudatos lelkiismereti konfliktusra. Egyrészt gyilkosan gyűlöl, másrészt napi áldozó. A pszichéje nem bírta tovább ezt a konfliktust, azért próbálta kivetni magából ilyen furcsa módon, pszichoszomatikus tünetekben. — Néhány napra rá ismét jelentkezett: „Atya, hosszú hónapok után először aludtam nyugodtan.”



Hasonló esetek nem ritkák. A gyűlölet-szülte lelkiismereti konfliktus különösen egyszerűbb, primitívebb embereknél jelentkezhethet ilyen drámai formában. De minden ember belső világa megkárosodik a gyűlölet, az ellenségeskedés vagy a bosszúvágy hatása alatt. Ezért fontos, hogy „tisztá múltunk“ legyen másokhoz fűződő viszonyunkban. Enélkül nincs lelki élet, nincs nyugodt lelkiismeret. Felül kell vizsgálnunk múltunkat.

### *A keserűség orvoslása*

Nem könnyű maradéktalanul megbocsátani! Éppen ezért nem szabad könnyen napirendre térnünk az elszenvedett sérelmek fölött. A gyűlölködés, a keserűség, az ellenségeskedés egyike a legkárosabb lelki tartalmaknak. Az érzelmek elemzéséből tudjuk, hogy a gyűlölet beszűkíti az ember életterét: csak a gyűlölt személlyel foglalkozik, ez lesz életének domináns témája. Itt, vagy „odaát“ szeretné látni a másik bűnhődését. Titokban elégtételről álmodozik, amely persze a másik megalázkodása árán történik.

Az ilyen negatív érzelmek sokszor álcázott formában jelentkeznek. Néha ilyen módon: „Meg tudok neki bocsátani, de nem tudom elfelejteni a sértést.“ Vagy: „Szeretnék megbocsátani, de nem vagyok képes rá.“ Ha eléggé őszinték vagyunk magunkhoz, akkor ezek a kijelentések mégis csak azt sejtetik, hogy nem vagyunk hajlandók maradéktalanul megbocsátani. Nem zárjuk ki azonban annak a lehetőségét sem, hogy valaki őszintén meg akar bocsátani, talán meg is bocsátott, mégsem tud szabadulni bizonyos utólagos keserűségtől. Éspedig azért nem, mert nem volt alkalma saját magának tisztázni érzelmeit. Ezért most mintegy belülről buzognak. Sokszor maga a vágy, hogy megbocsássunk, még nem elég ahhoz, hogy elmúljon a megbántottság keserű érzelme. Ez pedig nagyban bénítja lelki haladásunkat. Az alábbi kis gyakorlat azt a célt szolgálja, hogy megszabadítsuk magunkat a képzelt vagy ténylegesen elszenvedett sérelmek, megbántások keserűségétől. A gyakorlat három lépést foglal magába. Az eredményhez szükséges, hogy mind a hármat teljes egészében végigjárjuk.

**Első lépés: Őntsük ki a keserűséget!** – Képzeljük magunk elé a sértést okozó személyt, akire haragszunk. Mondjuk

szemébe, mennyire dühösek vagyunk rá, zúdítsuk rá egész keserűségünket, bosszúvágyunkat. Tegyük ezt a lehető leg-súlyosabb szavakkal. Az elkeseredést fejezzük ki szimbolikusan: gyűrjünk össze vagy tépjünk darabokra egy újságot, tapossunk meg egy párnát, vagy hasonló módon „dobjuk ki” magunkból az összes mérget. – Az emberek ugyanis sokszor csak azért halmozzák magukban a keserűséget, mert nem elég bátrak ahhoz, hogy erélyesen szembeszálljanak másokkal, vagy hogy kiálljanak meggyőződésük, igazuk mellett.

*Második lépés: Értékeljük a helyzetet a másik szemszögéből!* – Miután a főnti módon kiöntöttük magunkból a keserűséget (de csak azután!), vegyük ismét fontolóra az egész helyzetet, amelyben a sértést elszenvedtük. De ezúttal a másik szemszögéből. Éljük bele magunkat az ő személyébe, és mondjuk el, hogyan láthatja ő az egész esetet. Ez nem könnyű, de megéri a fáradságot. Közben gondolkodjunk arra, hogy alig van olyan helyzet, mikor valaki rosszindulatúan meg akarja sérteni a másikat. Ha szándékos volt is a sértés, a legtöbb esetben még akkor is az illető boldogtalanságát tükrözi vissza. Mert a boldog ember sohasem rosszindulatú. Ha tehát valaki rosszindulatúnak bizonyult velünk szemben, akkor abban a pillanatban egész biztosan nem volt boldog. És ekkor már nem bosszút vagy gyűlöletet érzünk iránta, hanem együttérzést. Hisz tulajdonképpen nem is mi voltunk igazi célpontja, hanem más valamit vagy más valakit vetített belénk.

Ha mindez mégsem segítene, akkor mélyebbre kell hatolni. Nincs kizárva, hogy olyan emberek vagyunk, akik szinte gyűjtik a sérelmet és keserűséget. Furcsán hangzik, de sajnos igaz: vannak emberek, akik valahogy mindig úgy állítják be a helyzeteket, hogy megsértik őket. És mikor megkapták azt, amit tulajdonképpen kerestek, akkor tele vannak elkeseredéssel. Ha a mi esetünk ez, akkor általános emberi kapcsolatainkat kell felülvizsgálnunk. Meg kell értenünk: nem föltétlenül szükséges, hogy a másik a mi elvárásunk szerint viselkedjék. Sok ember ilyen vagy hasonló előítélettel járja a világot: „Ha valóban szeret... akkor egy kérésemet sem utasítja vissza – akkor mindig megért – akkor nem feledkezik meg a születésnapomról – akkor folyton rám mosolyog...” stb. Be kell látnunk, hogy mindennek ellenére a másik még igazán szerethet.

Harmadik lépés: *Erősítsük meg elhatározásunkat, hogy megbocsátunk!* Ehhez segíthet:

- Idézzük lelki szemünk elé a kereszten függő Jézust... Maradjunk meg ennél a képnél, szemlélve szenvedésének részleteit... ,
- Majd záródokoljunk el saját sérelmünk színhelyére. ... Maradjunk meg egy ideig ennél a képnél is. ...
- Végül térjünk vissza ismét a golgotai képhez, Jézushoz. ... Folytassuk felváltva a két esemény szemlélését... mindaddig, amíg észre nem vesszük, hogy keserőségünk eltűnik, és helyébe felszabadultság, béke és öröm költözik.

Ennek az utolsó lépésnek lélektani ereje abban rejlik, hogy a két kép különféle érzelmet vált ki: Jézusnál átéljük az együttérzést, a megbocsátó szeretetet; megbántottságunknál a keserőséget. Az érzelmek azonban nem olyan gyorsan váltakoznak, mint gondolataink színhelye. Így csak az egyik érzelem uralkodhat bennünk. A másik, amelyet tudatosan is ki akarunk küszöbölni, lassan „lemarad” és meghal.

Mégse legyünk meglepődve, ha mindennek ellenére egy idő múlva esetleg újra visszatér a keserőség. Ismételjük meg türelmesen a gyakorlatot. Mert az áldozat, amelyet a teljes megbocsátás követel, sok esetben túl nagy ahhoz, hogy egyetlen tettel meghozhassuk.<sup>1</sup>

Csak ilyen megtisztult múlttal vállalkozhatunk a lelki élet legfontosabb feladatára: Isten akaratának felkutatására.

## II. MIBŐL TUDOM, HOGY MI AZ ISTEN AKARATA?

### *Bevezetés*

Krisztus Urunk egész életprogramját, egész küldetését egy mondatba tömörítette: „Azért jöttem, hogy Atyám akaratát teljesítsem” (vö. Jn 6,38). Nos, ha kereszténynek lenni lényegében annyit jelent, mint Krisztust követni, Krisztus-szerűen élni, akkor a mi életprogramunk sem lehet más, mint az, hogy mindig és mindenben keressük, megtaláljuk és kövessük Isten akaratát. Hogy ez korántsem könnyű feladat, azt tudjuk egyrészt saját tapasztalatunkból, másrészt a szentek példájából. Saját tapasztalatunk igazolja, mennyi belső vergődést kell átszenvednünk egy-

egy komolyabb, életbevágóan fontos döntés előtt, mire kiérik bennünk az a bizonyosság, amelyet lelki békének nevezünk, annak jeléül, hogy jól választottunk, hogy döntésünk egyezik Isten akaratával. Talán még drámaibb módon találkozunk ezzel a belső vívódással sok nagy szent életében, akik csak hosszú ima, böjtölés és vezeklés után voltak képesek meghozni komoly döntéseiket. Hogy ne a távoli történelembe nyúljunk vissza példakért, gondoljunk csak a mindenki által jól ismert Teréz anyára. Sok éven keresztül szerzetesnővér és tanítónő volt. De, mint ezt saját maga vallja, állandó belső tépelődésben élt, valóban ez-e Isten akarata az ő számára? A „szeretet misszionáriusainak“ alapítása nem egy pillanat műve volt, hanem hosszú keresés végkifejldése.<sup>2</sup>

Persze, az életben nemcsak ilyen életbevágóan fontos döntések léteznek. Mi több, ilyen döntés viszonylag kevés van életünkben. A mindennapi, konkrét helyzetekre, személyekre, feladatokra vonatkozó döntések és választások azonban szintén arra köteleznek bennünket, hogy bennük és általuk is Isten akaratát keressük, felismerjük és kövessük. Nem elvont, akadémiai problémáról van tehát szó, hanem keresztény életünk mindennapi követelményéről.

Három mindenkire érvényes szilárd támpont, amelybe Isten akaratának keresésekor belekapaszkodhatunk: a Tízparancsolat, az Evangéliumok, az egyház hagyománya, tanítása. A Tízparancsolatból pontosan tudjuk, mit szabad és mit nem, az Evangéliumokból kiolvashatjuk, mit jelent a Krisztus-követés, az egyházi tanítás pedig aprólékosan alkalmazza mindezt a mindennapi életre. Jóllehet e három forrás biztos támpontokat nyújt döntéseinkhez, nem pótolja személyes állásfoglalásunkat.

A *Tízparancsolat* általános érvényű parancsokat tartalmaz. De éppen azért, mivel ennyire általános előírásokról van szó, könnyen megtörténhet, hogy nem automatikusan alkalmazhatók a konkrét helyzetre. Vegyük példának az ötödik parancsot: „Ne ölj!” Mindnyájan tudjuk, mire vonatkozik ez a parancs: az emberi élet tiszteletben tartására, amely a legmagasabb érték, és ahonnan minden más érték értelmét kapja. De mi történjék akkor, ha valaki úgy látja, hogy saját életét csak a másikénak fölládozása árán tudja megmenteni? A probléma tehát akkor jelentkezik, mikor két egyenrangú érték ütközik: az én életem és egy másik ember élete. Ezt a dilemmát tovább tagolhatjuk. Az utóbbi

időben nagyon felkavarta a kedélyeket és megosztotta az erkölcssteológusok véleményét az országuk függetlenségéért harcoló írek éhségstrájkja. Jogos-e kockára tenni saját életünket egy ilyen magas cél érdekében? Volt, aki elítélte a sztrájkolókat, és öngyilkosságnak nevezte tettüket. Volt, aki vértanúknak nyilvánította őket. Fontoljuk csak meg: mi tulajdonképpen a különbség ezeknek a fiatalembereknek és Kolbe atyának áldozata között, aki szintén életét adta valakiért? – Nem célunk elemezni ezt a dilemmát. Itt csak arra akartunk rámutatni, hogy még a Tízparancsolat legalapvetőbb törvényeit sem lehet automatikusan, személyes mérlegelés és döntés nélkül alkalmazni egyes esetekben.

Hasonló a helyzet az *Evangéliumok* tanítását illetően is. Bár Jézus tanítása örök érvényű elveket szögez le, mégis megígérte tanítványainak és mindannyiunknak a Szentlelkét, aki majd felvilágosítást ad, mi a teendő az adott helyzetben. Tehát szükségünk van az ő sugallatára. Azt is jelenti ez, hogy vannak és lesznek olyan helyzetek, amelyeket nem lehet automatikusan megoldani, hanem személyes döntést igényelnek.

Ha pedig az *egyházi hagyományhoz* fordulunk, még csak akkor látjuk, milyen bonyolult a kérdés. Különösen ma, az ún. zsinat utáni egyházban. Nagykorúakká, felnőtté nyilvánított bennünket, nemcsak a pozitív hitéleti gyakorlatok terén (böjt, liturgia stb.), hanem éppenséggel lelkiismereti döntéseinkben. Az egyház addig ment ebben a nagykorúsításban, hogy még a családi életben, a házasságban is hivatkozik erre: felelősségteljes apaságról, ill. anyaságról beszél. Vagyis maguk a házastársak, és senki más, hivatottak arra, hogy meghatározzák, hány gyermekük legyen, számításba véve nemcsak anyagi helyzetüket, hanem szellemi, lelki felkészültségüket is. Itt jelentkezik aztán igazán a nagy dilemnák: Mi az Isten akarata a konkrét helyzetben: hány gyermeket vállaljunk?

Azt hiszem, ennél a pontnál eléggé érzékeny területet érintettük ahhoz, hogy meggyőződjünk róla: nem „akadémiai”, fölösleges problémáról van szó, hanem igenis, életünket minden nap érintő kérdésről. Lélektani fontosságát pedig szemléltesse ez a valós eset:

Hatvan év körüli asszony keresi fel a lelkipásztori tanácsadót. Háromszáz kilométeres távolságról utazott fel,

mert, úgymond, nem képes tovább élni problémájával. A közelmúltig, mesélte, jókedélyű, tevékeny volt. Szívesen tartózkodott otthon, a munkáról örömmel sietett haza, ő volt a család lelke. Aztán egyszer csak hirtelen minden megváltozott. A munkahelyen még csak megvan valahogy, de amint közeledik hazafelé, egyre inkább elkedvetleneedik; mire hazaér, egészen búskomorra válik. Semmihez sincs kedve, ideges, érzékeny, ingerlékeny. Környezete nem ismer rá. Arra kéri a tanácsadót, segítsen neki, hogy megszabaduljon depressziójától.

Azután életéről, családjáról számolt be. Egyebek között elmondta, hogy lányának nemrég kisfia született, akiről neki kellene gondoskodnia, mert a lánya is dolgozik. Ennek kapcsán elmesélte a következő részletet.

Közvetlenül a gyermek születése után észrevette, hogy az orvos mintha titkolódzó lenne. Néhány napra rá azt mondta neki, hogy a gyermekben az angolkór kisebb jelei észlelhetők, de oly csekély formában, hogy valószínűleg kinövi majd, és normálisan fog fejlődni. Itt kezdődött az asszony mostani problémája. Körbejárta a leghíresebb gyermekorvosokat, pszichiátereket és pszichológusokat, hogy megérdeklődjék, mi az angolkór és mik a jelei. Mindenkitől ugyanazt kérdezte: Ugy-e, a gyermek normálisan fog fejlődni? Azután vásárolt idevonatkozó könyveket, és tanulmányozta a tüneteket. Azóta rendszeresen figyeli minden nap a gyermek fejlődését, reakcióit, és mindig arra a következtetésre jut, hogy a kicsi a legnagyobb rendben növekedik. Elzarándokolt több kegyhelyre, és fogadalmat tett a gyermek normális fejlődéséért. Mégsem tud megnyugodni. Mire hazaér, jelentkeznek az említett tünetek. Élete kezd kibírhatatlanná válni.

Miről is lehet itt szó? Ez nem közönséges depresszió. Ezt bizonyította az asszony bőbeszédősége is. Mikor pedig a végén rákérdezett: „Ugy-e, Atya, maga mint szakember, ugy-e maga is úgy tudja, hogy még az angolkóros gyerekek 75 %-a is később normálisan fejlődik?” – úgy tűnt, kibújt az igazi problémája. Ezt csak megerősítették további szavai: „Én feláldozom saját életemet érte, már fel is ajánlottam magamat Istennek, csakhogy a gyermek normálisan fejlődjék. És nem szűnök meg imádkozni ezért; én kiimádkozom ennek a gyermeknek az egészségét!”

Ekkor már látszott a probléma igazi oka: nem volt hajlandó elfogadni a kicsi betegségét, az abból származó ne-

hézségeket, amelyek pedig számára majd az Isten akaratát nyilvánítják ki. A tanácsadó a következő kockázatos eljáráshoz folyamodott: „Hunyja be a szemét, helyezze magát kényelembe. – Most ismétlje meg utánam hangosan: ‚Nekem fogyatékos unokám van.‘” Felsikoltott: „Nem, Atya, az Isten szerelmére, ne mondjon ilyet! Ez nem igaz! Én ezt nem vagyok képes kimondani! Mondja, hogy a gyermek normálisan fog fejlődni!” Nem tágitottam: „Mondja utánam: ‚Nekem fogyatékos unokám van. A fogyatékosok azon 25 %-a közé tartozik, akik sohasem lesznek képesek gondoskodni önmagukról, akik sohasem lesznek olyanok, mint a többi gyermek.‘” Az asszony egy pillanatig görcsbe szorulva ült, aztán érzelmileg összetört, keserves sírásra fakadt. Mikor kicsit összeszedte magát, csak ennyit mondott: „Köszönöm, Atya. Három hónap után először sírok. Maga volt az egyetlen, aki nem akart megvigasztalni és azt bizonyítani, hogy a gyermek normálisan fog fejlődni. Most már látom az utat, még ha nem is vagyok képes azonnal rálépni: el kell fogadnom Isten akaratát, hogy fogyatékos unokám is lehet.” „Igen, – mondtam –, imáihoz csatolja hozzá mindig azt is, hogy legyen meg Isten akarat. Én leszek az első, aki szintén azért imádkozom, hogy a gyermek normálisan fejlődjék. De ha Isten mást szánt Önnek, akkor az lesz az Ön útja. Lehet, hogy Önnek kell majd egész életén át gondoskodnia a gyerekekről.”

Ez az eset megértette, hogy Isten akaratát ellen nem lehet következmény nélkül hadakozni. Pál belevakult ebbe a küzdelembe. Mert kellett, hogy valamit már sejtessen igazi küldetéséből, különben érthetetlen a mennyei szózat: „Nehéz neked az ösztöke ellen rugdalóznod” (ApCsel 9,5). Ez az asszony is az ösztöke, a súlyos isteni kéz ellen akart küzdeni. Kevés hiányzott ahhoz, hogy összeroppanjon az egyenlőtlen küzdelemben. Ezért fontos, hogy állandóan keressük és megtaláljuk Isten akaratát döntéseinkben, elhatározásainkban, terveinkben.

### *A probléma igazi megfogalmazása*

E bevezető gondolatok, megfontolások és megrázó példa után próbáljuk meg most közelebből körülírni a problémát. Ahhoz, hogy választ adjunk a felvetett kérdésre „Miből tudom, hogy mi az Isten akarat?”, előbb egy másik kérdésre kell feleletet találnunk: „Mi tulajdonképpen az Isten akarat?”

Általánosan Isten akaratát úgy fejezhetjük ki, mint elvárását, hogy mindig a jót cselekedjük, a rosszat pedig kerüljük. Teológiai kifejezéssel: Isten akarata az, hogy minden ember üdvözljön, elérje végső célját. Ez minden emberre vonatkozó alaptörvény, itt nincs kivétel. Igen ám, de éppen itt kezdődnek a nehézségek. A kérdés ugyanis így üt vissza: De mi a jó a konkrét helyzetben? Visszatérve az ír harcosok esetére, vagy Kolbe atya vértanúságára: mi a jó, az önkéntes halál, vagy a másik ember élete? Ez a dilemma akkor jelentkezik a keresztény és minden egyes ember életében, mikor két látszólag egyforma jóról van szó. Ha ugyanis a dilemma a jó és a rossz között áll fenn, a választás nem kétséges.

Hogyan tudom felismerni, megtalálni azt, ami az én számomra jó, ill. jobb? Mert még az sem egészen biztos, hogy ami önmagában jó, az nekem is jó. Ime egy elméleti, de korántsem lehetetlen példa: Kényelmesen sétálunk a Duna-parton, és hirtelen arra leszünk figyelmesek, hogy egy fuldokló segítségért kiáltozik. A közelben nincs senki, mi nyújthatnánk az egyedüli segítséget. A kérdés: kimenteni a fuldoklót, vagy hagyni, hogy belefulladjon a vízbe? Azt hiszem, senki sincs köztünk, aki ne felelné minden további gondolkodás nélkül: persze hogy kimenteni! Ez az objektív, önmagában tekintett jó, – de csak akkor, ha tudunk úszni. Mert ha nem, akkor nemcsak hogy nem leszünk képesek megmenteni a fuldoklót, hanem magunk is vízbe fulladunk. Mit mutat ez az eset? Azt, hogy az objektív jó nem minden esetben a jó, ill. jobb nekem is. A dilemmát tehát így kell felállítanunk: Mi az, ami az én számomra a jó?

Alapvető lélektani igazság, hogy mikor döntünk, mindig valami jó mellett döntünk. Mert a döntés csak akkor értelmes, ha jóra irányul. Ha tehát nem a jót választjuk, értelmetlenül, vagyis emberi természetünk ellen cselekszünk. Amikor pedig a jót keressük, akkor tulajdonképpen életünk célját akarjuk megvalósítani. Minden konkrét emberi döntésben ott van a szorongó kérdés: Ki vagyok én tulajdonképpen? Mi az életem célja, értelme? Hogyan és mennyiben képes ez a valami, amit most választok, előre vinni kibontakozásomat?<sup>3</sup> Itt érintjük tehát a döntés magját. Keresztény hitünkben tudjuk, hogy életünk végső értelmét Isten alapozza meg. Csak a reá való irányultság adja meg életünk értelmét és célját. Ezért mikor azt kutatjuk, mi ré-



szemre a jó, akkor tulajdonképpen azt kérdezzük: Vajon a választott jó közelebb visz Istenhez és ezáltal életem igazi céljához, vagy nem? Ehhez az Istenre való ráhangolódáshoz kell a biztos ismérv, kritérium, ami megmutatja: igen, megtaláltam Isten akaratát!

Megállapítottuk, hogy *mikor Isten akaratát keressük, akkor egyben létünk végső értelmét kutatjuk*. Isten akarata azonos végső céllal. Ezért Isten akaratának a keresése mindenekelőtt hitet követel: hinnünk kell, hogy Isten teremtett bennünket és Ő kíséri végig az életünket, a halálban sem hagy el bennünket, hanem örök életre vár. Vagy ahogy ezt egy költő megkapóan kifejezte: „Sorsunk az Isten” (Békés Gellért). Ez a hit arra is kiterjed, hogy szabad elhatározásaink is Isten tervét, akaratát szolgálják.

Minthogy tehát minden konkrét döntésben, legyen az bármennyire hétköznapi is, a végső értelemkeresés tükröződik vissza:

*a konkrét elhatározások, választások, döntések akkor fejezik ki Isten akaratát, ha valóban végső célunkat szolgálják.*

A választott helyzet (döntés) és végső rendeltetésünk közötti *összhang* („sorsunk az Isten”) adja meg a biztonságot, hogy Isten akarata szerint járunk el. Ez az összhang nemcsak legbensőbb vágyainknak és keresésünknek felel meg, hanem kritérium arra is, hogy jó úton haladunk.

Ez az *összhang-élmény* eszmefuttatásaink magja. Isten konkrét akarata nem kívülről ránk kényszerített valami, hanem véges döntéseinkben próbáljuk megragadni: annak a célnak a megközelítése, amelyet Isten nekünk szánt. Ezzel nem azt akarjuk mondani, hogy ennek a belső összhangnak a megtapasztalása könnyen megvalósítható feladat. Ellenkezőleg, új helyzetek állandóan új döntéseket kívánnak meg: nem állapot ez, hanem folyamat. Azt sem állítjuk, hogy ez az összhang azonos az ösztönös megelégedettséggel, vagy azzal, ami pusztán az ember kényekedvét szolgálja. Így gyakran éppen az ellenkezője érvényes: ez a tudat csak lemondások árán érlelődik meg. Még azt is szívesen hozzátennénk, hogy ez az összhang-tudat nem is minden döntésnél jelentkezik.

Minden választást imába kell ágyazni. Itt most nem megszokott formulák elmondására gondolunk, hanem Isten szeretetének megelmélkedésére. Erre főleg azért van szükség, mert minden döntési folyamat elbizonytalanodást

is hozhat magával. Az új út, az új lépés keresésénél mintegy megbillen a belső egyensúly: az ember már nem az, aki eddig volt, de még nem is az, akivé majd válik. Ezért van szükségünk egy Isten ajándékozta közbeeső bizonyosságra, vagyis hogy Isten egyformán szeret ebben az állapotunkban, bizonytalanságunkban is. A visszaállított egyensúlyt, azaz az új biztonságot hagyományos nyelven „jó lelkiismeretnek“, „lelki békének“ szoktuk nevezni, és egyike a jeleknek, hogy Isten akarata szerint döntöttünk.

Legtöbbször kísérletek, próbálkozások árán jutunk el az elbizonytalanodásból az új biztonságba.

Ez pedig úgy kezdődik, hogy felállítjuk a lehetőségeket, azaz kiélezzük a dilemmát. Jól szemlélteti ezt az evangéliumi példa: a gazdag ifjú esete. Figyeljük meg, milyen kérdéssel fordul Jézushoz: Mit tegyek, hogy tökéletes legyek? Ez így nem jó kérdés a döntésre, mert nincs dilemma, nincsenek szembeállított lehetőségek. Mi között választ az ifjú? Jézus maga kijavítja a kérdésfeltevést, és dilemma formájában adja vissza: szegénynek lenni, vagy pedig gazdagnak? A döntéshez ugyanis éppen a lehetőségek ilyen szembesítése a lényeges. Ha ez megvan, akkor a következő lépésben azonosítjuk magunkat egyikkel a lehetőségek közül, és megvizsgáljuk érzelmeinket. Ha belső hangulatunkat jellemzi a béke és alapvető bizalom, biztosak lehetünk abban, hogy megtaláltuk Isten akarátát. Ez az, amit korábban „összhang-élménynek“ neveztünk. Ám ha belső hangulatunkat a nyugtalanság, a bizalmatlanság vagy a feszültség jellemzi, akkor a lehetőség, amellyel azonosultunk, valószínűleg nem Isten akarata. A gazdag ifjú szomorúan távozott, mert nem jól döntött. Mindenesetre meg kell vizsgálnunk, milyen lelkiállapotot tapasztalunk a másik lehetőségnél, ha azt fogadnánk el.

Láthatjuk ebből, hogy a felelősségteljes döntés nem pillanat műve, és nem történik automatikusan, spontán módon. Az ember értelmes lény, ami azt jelenti, hogy jellegzetes emberi döntéseink feltételezik az értelem (gondolkodás, ítélet és elemzés) közreműködését.

## **PSZICHOLÓGIAI MODELL ISTEN AKARATÁNAK KERESÉSÉHEZ**

Korábbi elemzéseink során arra a következtetésre jutotunk, hogy Isten akarátát tulajdonképpen úgy is ki lehet

fejezni, mint a számomra a végső cél felé vezető jót. Ennek megtalálásához ajánlja a lélektan a következő modellt, ill. önismereti gyakorlatot. Ne lepjen meg bennünket Isten akaratának és az önismeretnek a társítása. Ha valakinek nyelvhibája van, nem lehet rádió-bemondó = nem Isten akarata. Miért ne alkalmaznánk ezt pozitív formában is? Képességeink felismerése Isten tervét, akaratát mutatja életemre vonatkozóan. Ám ahhoz, hogy ilyen módon merjük keresni Isten akaratát, szükséges három ide vonatkozó tévhit leépítése, amelyek megakadályozhatnak bennünket abban, hogy megértsük az Isten akaratát önismeretünk tükrében.

1. *Isten akaratának keresése nem véletlen szerencse dolga.* Isten akaratát nem szabad úgy elképzelnünk, mint az út mentén fekvő kincset, vagy mint az elvesztett pénztárcát: az találja meg, akinek szerencséje van. Isten akarata a természetünkbe írt isteni terv keresése. Ennek a felismerése kemény munkát kívánhat az embertől.

2. *Isten akaratának keresése nem rejtvényfejtés.* Isten akaratát úgy sem szabad elképzelnünk, mint a történelem előre megírt könyvét, ahol minden ránk vonatkozó igazság, esemény már eleve rögzítve lenne. Nem jelenti, hogy szerencsésebbek, okosabbak némi furfanggal beleolvastak az írott könyvbe, s most boldogan haladnak előre a biztos úton. Nem, Isten akarata nem hasonlít sem írott történelemkönyvhöz, sem keresztrejtvényhez. Ez az emberi szabadság gyökeres tagadásához vezetne. A történelem nincs előre megírva, jó vagy rossz cselekedeteink, sikereink és balsikereink építik. Következésképpen a saját jövőnket is. Eközben azt is hisszük, hogy Isten görbe vonalakkal is tud egyenesen írni.

3. *Isten akarata nem kapható receptre, nincs hozzá utasítás.* Isten akaratát úgy sem szabad elképzelnünk, hogy nekünk azt más előírhatja, elrendelheti, vagy helyettünk biztosan meghatározhatja. A tanács sohasem ment föl az egyéni felelősség alól.

Ha leépítettük ezeket a tévhiteket, akkor rátérhetünk a döntés megkönnyítését célzó segédeszközre, modellre. Isten akarata önmagunk ismeretén alapuló modelljének lényege a következő: fel kell mérnünk múltunkat, jelenünket és jövő lehetőségeinket örök célunk perspektívájában, távlatában. A gyakorlatban Frielingsdorf hat módot ajánl ennek elérésére<sup>4</sup>.

1. *Az életvonal.* Rajzoljunk – legalább képzeletben – egy vonalat, amely életünk egészét szemlélteti. Jelöljük meg egy pontot rajta, amely jelen állapotunkat jelenti. A vonal lehet egyenes, felfelé ívelő vagy lefelé hanyatló, görbe, spirális – aszerint, ki hogyan látja saját életének útját. Az életvonal egységben tudatosítja bennünk életünk folyását, és azt is, hogyan látjuk jövőnket. Sokat segíthet, ha valakivel meg tudjuk beszélni, miért is szimbolizáljuk evvel a vonallal az életünket. Mit üzenhet az életvonal? Ha úgy érezzük: múltunk eddig egyenes ívelésű, töretlen volt, valószínűleg az újabb döntések sem követelnek lényegesebb eltérést a rendes életviteltől. Ha viszont törések jellemzik, esetleg még nem találtuk meg igazi életpályánkat, vagy még mindig keressük önazonosságunkat. Ilyen esetben nincs kizárva, hogy újabb döntéseink szintén eltérést idéznek majd elő.

2. *Ki vagyok én?* A második gyakorlat célja önazonosságunk tudatosítása. Vegyünk tíz cédulát, és számozzuk meg őket 1-től 10-ig. Mindegyik cédulára írjunk fel egy-egy feleletet a feladott kérdésre: Ki vagyok én? Kifejezhetjük önmagunkat szerepeink (hivatás, foglalkozás, diák, munka stb.) kategóriájában, viszonyulásainkban (apa, anya, gyermek, szülő, férj, feleség, főnök, beosztott stb.), képességeink szerint (ügyes, okos, megbízható stb.), kívánságaink alapján stb. Igyekezzünk azt leírni, amit fontosnak tartunk magunkról magunk számára. Olyan dolgokat, amelyeknek esetleges elvesztése gyökeresen kikezdené önmagunkról alkotott képünket, esetleg összeomlással fenyegetné önazonosságunkat.

3. *Önazonosságunk felülvizsgálása.* Ez az előbbi lépés alapján történik. Tanulmányozzuk végig egyenként mind a tíz cédulát, és próbáljuk megfontolni, beleélni magunkat a lehetőségbe: vajon milyen lenne az életem, ha az adott meghatározás már nem állna fenn. Például ha valaki azt írta: családjában vagyok, akkor próbálja beleélni magát abba, milyen lenne az élete, ha hirtelen egyedül maradna? Üzemfelelős: mi történne, ha új helyen alacsonyabb beosztásba kerülne? Hogyan érezné magát akkor, mit tenne, hogyan festene élete?

Miután így áttanulmányoztuk mind a tíz cédulát, állítsuk őket sorrendbe értékük szerint: ez számomra a legfontosabb, aztán következik ez, és így tovább mind a tízet. A ranglétrát a következő kritériumra építsük: mekkora lelki

erőt követelne meg az új beilleszkedés, ha az adott érték elveszne?

4. *Búcsúztató.* Eddig elsősorban jelenünkkel foglalkoztunk. A mostani gyakorlat jövőnket igyekszik meghatározni. Írjuk meg azt a búcsúztatót, amelyet szeretnénk, ha halálunk után elmondanának rólunk. De ne úgy állítsuk össze, mintha holnap meghalnánk, hanem hagyjunk magunknak jókora időt a változásra. A búcsúztatóba valószínűleg belevetítjük jövőnk életünk vágyait, feladatait is. És hogyan képzeljük el életünk végét?

5. *A képzelt nap.* Ez a gyakorlat arra irányul, hogy még konkrétabbá tegyük a jelen pillanat és a végpont közötti időszakot életünk vonalán. Ezért képzeljük el egy jövőnk napot, olyat, amelyet szeretnénk még átélni. Fontos azonban, hogy ez megvalósítható is legyen (pl. ne azt képzeljük, mi lenne, ha halott férjem ismét velem élhetne). Hasonlítsuk össze az így elképzelt napot valós napjainkkal.

6. *Életünk leltára.* Ez a gyakorlat arra irányul, hogy tudatosítsuk életünk tartalmát és ezáltal saját értékünket. Ezért válaszoljunk a következő hat kérdéscsoportra:

a) Mikor érzem magam tökéletesen jól? Kik, mi vagy milyen események ill. tevékenységek váltják ki ezt a jó érzést, vagyis azt, hogy nemcsak érdemes élni, hanem egyenesen nagyszerű, hogy vagyok, és hogy az vagyok, aki vagyok?

b) Milyen képességekkel ajándékozott meg Isten? Mit adhatok másoknak? Mi jót tehetek saját érdekemben, saját kibontakozásomért?

c) Ha összevetem jelen helyzetemet jövőnkbe irányuló vágyaimmal, mit kell még megtanulnom?

d) Milyen vágyakat kellene itt és most megvalósítanom? Van-e olyan vágyam, amit egykor mint valótlant elvettem, de állandóan visszatér?

e) Milyen eszközök állnak rendelkezésemre, amelyek eddig félresikerültek, vagy rosszul használtam fel őket (pl. anyagi helyzet, képességek, barátok)?

f) Mit kellene most elkezdenem? Mit kellene most azonnal abbahagynom?

### *Szent Ignác szabályai*

A szenteket éppúgy érdekelte Isten akaratának problémája, mint minket, úgyhogy a lelki irodalomban sokan

próbálkoztak avval, hogy útmutatókat dolgozzanak ki, amelyek segítségünkre lehetnek a jó választásban. A történelem folyamán különösen híressé váltak Szent Ignác idevonatkozó meglátásai. A loyolai szent maga is sok vergődésen ment keresztül, mire meggyőződött arról, hogy valóban Isten akaratát követi új életmódjában. Lejegyezte ezeket a zseniális irányelveket, amelyeket még ma is tanulmányoznak a pszichológusok és a lelki élet mesterei. Íme néhány utasításaiból.

Szent Ignác előbb azzal foglalkozik, hogy milyen lelki állapotban döntsük. Hiszen tudjuk saját tapasztalatunkból: ha például mérgesek vagyunk, akkor „hirtelenek” is, azaz meggondolatlanul cselekszünk. Tehát ilyen hangulatban nem szabad komoly döntéseket hozni. Ez érvényes általában a negatív kedélyállapotokra: félelem, bosszú, harag, kiábrándultság. Az egyház ezért nem ismeri el például a félelemből között házasságot. Luther Márton félelemből tett fogadalmat, hogy szerzetes lesz. Amint tudjuk, ez nem vált javára, nem volt jó döntés. Hány öngyilkosság történik tudatos vagy nem tudatos bosszúból! A pszichológusok általános véleménye szerint az öngyilkosok mindig büntetni akarnak valakit. Ugyanígy nem reális az ember döntése, ha szomorú, lehangolt, depressziós. – Ilyen lelkiállapotban könnyen érzelmeink rabja vagyunk, és így nem ismerjük fel Isten akaratát.

Szent Ignác három pozitív lelkiállapotot jelöl meg, amelyek kedvez a döntésnek:

– Isten különös kegyelme úgy megragadja a lelket, hogy az ember egy pillanatra sem kételkedik abban, hogy az Ő akaratát fejezi ki ez a belső hívás. Ilyen kinyilatkoztatás, felismerés alapján döntött pl. Szent Pál a damaszkuszi úton. Hasonló kegyelmi megvilágítások viszonylag ritka esetek.

– A döntés belső nyugalmon alapszik. Ez az a lelkiállapot, amiről főntebb részletesebben szóltunk: amikor az azonosulás a lehetőségek egyikével összhang-élményben kristályosodik ki.

– Pozitív keretet jelenthet a döntéshez a rendszeres vizsgálat, az igazság szenvedélyes kutatása. Ezt a lelkiállapotot jellemzi a nyíltság új, meglepő megoldások iránt is. Ilyenkor jó eszköz lehet a Frielingsdorftól ajánlott hat önismeretet elősegítő gyakorlat (lásd 18–19. o.).

Ezek után Szent Ignác arról elmélkedik, hogyan ejtsük meg magát a döntést. Négy eljárási lehetőséget ajánl.

1. Elmélkedjünk arról, vajon az a szeretet, amely a választott alternatíva felé vonz bennünket, Isten iránti szeretetünkéből fakad-e?

2. Képzeljünk magunk elé egy embert, akit nem ismerünk, de akinek minden jót és szépet kívánunk. Gondoljuk el, hogy tanácsért fordult hozzánk éppen abban az ügyben, ami foglalkoztat. Mit mondanánk neki: válassza ezt, vagy azt? Tegyük azt, amit neki ajánlanánk.

3. Képzeljük magunkat halálos ágyunkra, és gondolkodjunk arról, mit érzünk majd akkor mostani döntésünkkel kapcsolatban? Szeretnénk-e, ha sohasem határoztuk volna el ezt vagy azt, vagy örülni fogunk neki?

4. Gondoljuk el, hogyan szeretnénk az Isten ítélőszéke előtt állni az ítélet napján jelen kérdésünkben. Ennek megélése alapján döntsünk<sup>5</sup>.

### *Zárógondolat*

A felvázolt lélektani elemzés csak segédeszköz ahhoz, hogy esetleges döntésünk megalapozott és reális legyen. De nem lényegtelen. Önmagunk mélyebb megismerése éppen az az eszköz, az az út, amely által képesek vagyunk megtalálni, kiolvasni Isten adta természetünkéből az ő akaratát. Az önelemzés tehát nem cél. A leglényegesebb mozzanat Isten akaratának keresésében az, hogy hiszünk az ő mindenre kiterjedő szeretetében; hiszünk abban, hogy Istentől jöttünk, és egész lényünk őutána sóvárog. Éspedig úgy hiszünk, hogy minden konkrét döntésünkben erről az örök honvágyról akarunk tanúskodni. Ennek a hitnek ki kell terjednie esetleges tévedéseinkre is, bizonytalanságunkra, új nekilendülésünkre. Egyszóval hinnünk kell azt, amit Szent Pál oly tömören kifejezett az Areopáguson: „Benne élünk, mozgunk és vagyunk“ (ApCsel 17,28), és hogy minden javukra válik az Istent szeretőknek (Róm 8,28).

## AZ ELMÉLKEDÉS LÉLEKTANI ALAPJAI

### ELMÉLKEDNI – DIVAT VAGY ÉLETSZÜKSÉGLET?

Ma világszerte növekedik az elmélkedés iránti érdeklődés. Nemcsak vallásos embereknél. Ez a felfokozott érdeklődés túl sokáig tart, semmint hogy pusztán divathóbortnak lehetne nevezni. A jelenségnek kell, hogy legyen mélyebb lélektani háttere is. Úgy látszik, annyira uralkodott az emberek tudatán és szívében a „szívtelen” technika és a tudományosságra való törekvés, hogy akaratlanul is új tapasztalatforrások felé fordultak. Ráeszméltek arra, hogy a nagy tudás nem tett bennünket boldogabbá. Erre már Loyolai szent Ignác figyelmeztetett. De ugyan ki hallgat ma még középkori szentekre? A tudás mellett szükségünk van közvetlenebb megtapasztalásra is. Kiegyensúlyozott személyiséget nem lehet csak az értelemnél fogva kialakítani, kell a szív is. Az életet pedig nem elegendő csak a tevékenység síkján kamatoztatni; az életteljesség kibontakozásához elengedhetetlen a szemlélődés megtapasztalása is.

Sajnálatos módon mintha a keresztények is elszoktak volna az elmélkedéstől. Az, amit a lelki írók „elmélkedéseknek” neveznek, leginkább csak igen okos teológiai eszmefuttatások, vagy szentírási fejtegetések, esetleg erkölcsi buzdítások; inkább „agytorna”, mint elmélkedés! Ennek egyik oka alighanem abban a viszolygásban keresendő, amely oly sokáig jellemezte a keresztény írókat, mikor a „koncentráció technikáiról” esett szó. A közelmúltig a keresztény nyugat gyanúsán nézte az ilyen gyakorlatokat.

Valószínűleg van azonban a dolognak mélyebb, egyéni-lélektani oka is. A mai modern ember majdnem teljesen a teljesítményre van beállítva. A személy értékének mérceje a termelőképesség. Áll ez elsősorban az anyagi termelésre, de nemegyszer ugyanez a mérce érvényesül a lelki életben is. Még szerzetesi és papi életek értékelésénél is lehet hallani időnként ilyen furcsa megállapítást: „Ez már nem alkalmas semmiféle komolyabb munkára!” Elfelejtjük, hogy az illető mélyen és világot átfogó lelkiélettel imádkozik. Az ima általában, az elmélkedés pedig még hatványozottabban kiesik ebből az eredményel mérhető kategóriából. Az imának és az elmélkedésnek nincsenek kézzelfogható, felmutatható és megmérhető eredmé-



nyei. Környezetünk pedig éppen ezeket várja el tőlünk. Még pihenésünket is csak teljesítményként tudjuk elképzelni: mennyit úsztunk, kocogtunk, mit olvastunk stb. Az elmélkedés ezzel szemben nagy kivétel: úgy áll életünkben, mint egy mozdulatlan tengely. Pedig minden e tengely körül forog. Így ha ez nincs meg, akkor a semmi körül forogunk. Az élet üresjárat. De maga a tengely önmagában „nem szoigái semmire”. Ezért mindaddig, amíg valami teljesítményt várunk az elmélkedéstől, egész biztosan kiábrándulunk belőle, és félretesszük, mint „haszontalan fényűzést” ebben a rohanó világban!

## A TAPASZTALAT HÁROM DIMENZIÓJA

Az elmélkedés lélektani fontosságának megértéséhez jó kiindulópont az emberi tapasztalat teljessége. Ennek három, egymástól eléggé elkülöníthető dimenziója van. Az élet gazdagabb megéléséhez szükségünk van mind a háromra. Ha bármelyik kiesik, vagy túlteng a másik kettő kárára, életünk beszűkül. Melyek ezek a dimenziók? A teljesítmény, az eksztázis és az elmélyülés<sup>1</sup>.

### 1. A teljesítmény

Már a kisiskolást aszerint értékelik, milyen osztályzatokat hoz haza. Ez aztán folytatódik a munkahelyen és az élet minden terén. A modern termelő társadalom követelményei pedig egyre növekednek. Nem fogjuk sokáig bírni az iramot: lassan mindannyian túlterheltekké válunk. Gondoljunk csak a különböző sportágakban felállított, majd megdöntött és ismét magasabbra emelt csúcsoakra. A szakemberek aggódva kérdezik: vajon meddig lehet még megterhelni az emberi szervezetet, hogy össze ne roppanjon? Ennek a túlterheltségnek egyik legközvetlenebb kóros következménye az, hogy az „organizmusnak” (a mai pszichológiában ez a szó helyettesíti az „embert”!) csak a felszíni, perem-képességei fejlődnek ki, mint pl. az észlelés, a figyelem, a gyakorlati célra irányuló gondolkodás. Ezeknek a képességeknek éppen az a feladatuk, hogy megkönnyítsék a külvilággal való párbeszédet. Ez eddig jó. De mi történik, ha egy ember életét egészen a tevékenységre irányítja? Az, hogy személyiségének egyéb képességei beszűkülnek. Mikor ugyanis valaki minden erejét és képességét egy gyakorlati, teljesítményszerű cél elérésére korlátozza, akkor ebben a törekvésben csak alkalmatlankodná-

nak az érzelmek, a személyes problémák, a vágyak, a spon-  
tán ösztönzések. A legkárosultabbá azonban az érzelmi  
világ válik. Mindez éreztetheti hatását a vallásos életben  
is: a lelki élet is teljesítményé válhat, az erkölcs pedig  
logikává zsugorodik össze<sup>2</sup>.

## 2. Az *eksztázis*

Lélektanilag több jegyét ismerjük. Mint a szó maga is  
jelenti, ki-lépés magunkból, el-ragadtatás. Egyetlen, átfogó,  
erőtéljes, azaz monoideikus eszme, élmény pillanatnyilag  
annyira betölti az egész embert, hogy szinte megfeledkezik  
a szokásos, normális kapcsolatokról a külvilággal, a többi  
dologgal. Léteznek fokozatok és módzatok az ekstázis-  
ban. Lehet egészen egyszerű, csendes, de sodró erejű is.  
Néha rövid ideig tart, de előfordul, hogy órákat is kitölt<sup>3</sup>.

Az ún. természetes ekstázisra példa a futballmérkő-  
zés szurkolói. A játék dinamikája annyira magával ragadja  
őket, hogy minden másról (pl. hideg, éhség) megfeledkez-  
nek, és kontrollálatlan érzelmi kitörések uralkodnak rajtuk.

Torzképe az alkohol és a kábítószeres élvezése. Ezek  
is kiragadnak a mindennapi életből, és bizonyos jó érzés-  
sel felejtetik az élet sötét oldalait. Ekstztatikus fokot érhet  
el a magasrangú művészi élvezet. Az afrikai vallások közül  
többen ezt az utat használják az Istenhez való közeledésre.

Mivel az ekstázisnak ily sok változata van, és könnyen  
el is fajulhat, az Egyház igen korán óvatos volt az eksta-  
tikus megnyilvánulásokkal szemben. Elismerte, hogy felső  
fokán lehet az Istennel való kapcsolat kifejezője, de általá-  
ban a hívek nagy többségére nézve elhatárolta magát az  
ekstztatikus jelenségektől. Innét érthető, hogy a keresz-  
ténység úgy tűnt fel, mintha az értelem vallása lenne. Ha  
belelapozunk imakönyveinkbe, vagy akár a római mise-  
könyvbe, akkor megértjük, mit jelent ez az elracionizáló-  
dás: imáink nem egyszer oly bonyolultak, nyelvük oly szö-  
vevényes, hogy első olvasásra alig tudjuk megérteni, mit  
is akarnak kifejezni. A modern élet egyik vétké, hogy nem  
nyújt elegendő törvényes alkalmat az elragadtatásra. Az  
Egyház keretében a karizmatikus mozgalmak igyekeznek  
pótolni ezt a hiányt is.

## 3. Az *elmélyülés*

Ha az ekstztatikus jelenség inkább elfordulást jelent,  
az elmélyülés a hozzáfordulást emeli ki. Valamibe bele-

mélyedünk. Ez is leköt, de nem annyira monoideikus, és folyamatosabb, mint az eksztázis. Egyesek elsősorban a belső világunkba való behatolást értik az elmélyülésen. A szó eredeti értelmében azonban egy külső tárgy szemléletébe is elmélyülhetünk. Hivatkozhatunk itt is a mindennapi tapasztalatra: mikor órákig ülünk csendben a folyóparton, és elmerengve nézzük a víz egyhangú folyását, vagy mikor a tengerparton álva szemléljük a hullámok nyugtató játékát, akkor vagyunk ilyen állapotban. Utána mintegy álomból ébredve nézünk szét, hol is vagyunk? Érezzük, mennyire megnyugtató volt mindez. Az eksztázis felsőbb fokai és az elmélyülés között néha nem könnyű határt vonni.

Az elmélkedés a megtapasztalásnak ebbe a kategóriájába tartozik. De míg az ún. természetes elmélyülés tárgya valami külső esemény vagy pusztán emberi belső világunk, az elmélkedés Istenhez akar kapcsolni. Hozzá fordulunk, az ő szavát akarjuk hallani, jelenlétét megélni, vele mélyen egyesülni.

Mielőtt belebocsátkoznánk az elmélkedés részletesebb vizsgálatába, keressünk egy meggyőző életpéldát, ahol mind a három dimenziót megtalálhatjuk. Az elmondottak után cseppet sem meglepő, ha Jézusnál a megtapasztalásnak mind a három formájával találkozunk. Napjait fémjelzi a tevékenység: állandóan úton van, tanít, beszél, dolgozik, gyógyít, nevel. De nem rabja tevékenységének. Időnként elvonul, átelmélkedi az éjszakát, elmélyül az Atyával való találkozásban, beszélgetésben. De vannak eksztatikus élményei is: ujjong a lélekben, átszellemül a Tábor hegyén.

## AZ ELMÉLKEDÉS MINT FOLYAMAT

Az elmélkedést elsősorban lélektani oldalról próbáljuk megvilágítani. Ilyen szemszögből legegyszerűbb meghatározásában testi és lelki lazulást, relaxációt jelent. Ez így inkább az elmélkedés külső körülményeit, külső feltételeit fejezi ki, nem pedig a lényegét, ill. tartalmát. Janette Rainwater amerikai pszichológusnő a latin „meditari” igéből vezeti le az elmélkedés definícióját. Szerinte az igének ez a szenvedő formája annyit jelent, mint „vonzódás a központ felé”. Az ember az elmélkedésben besodródik személyiségének középpontjába<sup>4</sup>. Ha etimológiailag talán nem is egészen pontos ez a levezetés, a meghatározás találó.

Az önmagunkba való elmélyülés ugyanis létünk gyökereihez vezethet, és így eredménye az ott jelenlévő Istennel való találkozás is lehet. Hasonló módon az Istenre irányuló elmélkedés önmagunk elmélyítését is szolgálhatja, teljesebb énkre találhatunk. Az elmélyülő találkozás csak akkor lehetséges, ha mentesek vagyunk a belső feszültségektől, a szétforgácsoltságtól, a szórakozottságtól és a nyomásoktól (stresszektől).

Az elmélkedésben végbemenő pszichés folyamatokat figyelve három jellegzetes jelenséget fedezünk fel.

1. A belső megtapasztalás *lineáris*, ugrásmentes, folyamatos. A gondolatok nem szaggatottak, hanem kitarthatóan egy irányban folynak. A személy nem akar egyszerre sok dolog, esemény vagy élmény fölött kontrollt gyakorolni.

2. A külvilággal való *kommunikáció beszűkül*. Az igazi elmélyülés megkívánja, hogy a legmesszebbben kapcsoljuk ki érzékszerveinket: a látást, a hallást, a tapintást. Ezért ajánlatos csukott szemmel elmélkedni. Ez jelképezi az összes érzékek lezárását. Kezdők számára a hangok és zörejek kizárása az egyik legnehezebb feladat. Természetes tehát, hogy az elmélkedők a csendet keresik.

3. Az „én” *passzivitása* az elmélkedés harmadik jellemző vonása. Az énen itt a tudatos kontrollt értjük. Vigyázunk a különbségre: nem a tudatot kapcsoljuk ki, vagy az értelmet, hanem a tudatos kontrollt. A tevékenység folyamán az én aktív: kíséri az események folyását magunk körül és magunkban. Irányítja figyelmünket, mozgósítja a pszichés energiákat, szűri az információkat, ellenőrzi az érzelmeket, kiválasztja a reakciókat, meghatározza a viselkedést, dönt. Az elmélkedésnél passzív, vagyis nem végzi a felsorolt feladatokat, hanem egyszerűen „érdekelt megfigyelő”-ként vesz részt az eseményekben. Csak az „én” ilyen passzív magatartása teszi lehetővé a gondolatok, emlékek, érzelmek, új összefüggések megjelenését. És csak ily módon képes a lélek megnyílni az isteni sugallatok halk hívása előtt.

Ennek a passzivitásnak mély lélektani alapja van. Frankl, a neves osztrák pszichiáter, figyelemre méltó új meglátásokat ad ezzel kapcsolatban. „Tudatalatti vallásosságról” beszél, amely minden emberben megvan, habár sokaknál sohasem jut kifejezésre. Éspedig azért nem, mert nem lehet sem erőszakkal, sem mesterséges úton tudatosítani,

hanem spontán módon kell feltörnie a tudatba (*Bog podsvijesti*, 53). Az elmélkedés keretében ez a meglátás azért jelentős, mert itt is érvényes, hogy az igazán eredeti gondolatokat nem lehet kikényszeríteni: azoknak valamiképpen önmaguktól kell behatolniuk a tudatba.

Ugyanezt a törvényszerűséget fejezi ki kissé más megfogalmazásban P. van Breemen: „Az ima nem keresés – a keresés bizonyos türelmetlenséget fejez ki, cselekvést: én akarok valamit elérni. Az ima várakozás. A várás a másik személyre helyezi a hangsúlyt, akinek jönnie kell. Én csak várni tudok. A várás kifejezi tehetetlenségemet, elégtelenségemet; és ez az én magatartásom Isten előtt. Istent nem lehet arra kényszeríteni, hogy jöjjön. Az egyetlen dolog, amit tehetek, hogy várok. Itt vagyok és várok. Imádkozni annyit jelent, mint elveszíteni a hatalmat magunk felett<sup>5</sup>.“

Világos, hogy az ilyen állapot kialakulása nem pillanat műve. Feltételezi az előkészületet, a „bemelegítést“. Nem lehet elmélkedésről beszélni, ha csak néhány perc áll az ember rendelkezésére, hogy erre a passzív állapotra felkészülhessen. Az általános tapasztalat azt sugallja, hogy az elmélkedésnek legalább negyed óráig kell tartania, hogy a „belső történés“ útnak indulhasson. Az imént idézett P. van Breemen megkapó képpel szemlélteti az elmélkedés mibenlétét:

Imádkozni azt jelenti, hogy Isten jelenlétében állunk nyitott kézzel és nyitott szívvel. Rengeteg dolog van az életünkben, amit görcsösen szorítunk: vagyunk, foglalkozásunk, pozícióink, barátaink, eszméink, elveink, meggyőződéseink. Ezekhez nagyon tudunk ragaszkodni. Görcsösen markoljuk őket. Ha ki is nyitnánk kezünket, még akkor is tenyerünkön vannak. Semmit sem ejtenénk el belőlük. Az elmélkedésben nyitott tenyérrel állunk. Ha készek vagyunk arra, hogy elegendő kitarással nyitva tartsuk kezünket, egy idő múlva odajön az Úr. Megnézi mi van a kezemben, egyenként megérint mindent. Valószínűleg meg fog lepődni: ennyi minden! S akkor talán rám néz és ezt mondja: „Lenne valami kifogásod az ellen, hogy kivegyek valamit a kezedből?“ Készségesen válaszolok: „Természetesen nincs, kivehetsz, amit csak akarsz, hiszen azért vagyok itt.“ Az Úr aztán talán megint rám néz és megkérdez: „És mit szólna ahhoz, ha valamit beletennék?“ És ismét válaszolok: „Természetesen semmi kifogásom nincs ellene, hiszen

azért vagyok itt.“ – Ez az imádság szíve. Az Úr szabadon elvehet, szabadon betehet bármit a kezembe. Senki más ezt nem teheti, csak ő. Hiszen ő az Úr. Nekem csak nyitott kézzel kell várnom jövetelét<sup>6</sup>.

## AZ ELMÉLKEDÉS HASZNOSSÁGA

Nem tűnik-e fényűző pazarlásnak az így első tekintetre „haszontalanul“ eltöltött idő? Ellenkezőleg: az elmélkedés pusztán lélektani síkon is igen jó hatással van az ember lelki egyensúlyára. Természetesen nem az egyszerű vagy ötletszerű elmélkedésekről van szó, hanem olyan esetekről, amikor szerves részévé vált a személy életvitelének. Csak néhány pozitív hatást szeretnénk felidézni.

1. Az *elmélkedés pihentet*. Az elmélkedés elmélyülési állapot. Az ilyen nyugalom idejében a testi és lelki funkciók sikeresebben végzik munkájukat. A lélegzés ritmusa helyreáll, a feszültségek elsimulnak, a szervezet „magára talál“. Ezért a jól eltöltött elmélkedés után az ember pihenten, friss erővel néz körül és indul a munkába. Talán hallottunk már a bölcs szerzetesi arany szabályról: Ha túl sok a munkád, menj el sétálni! Ugyanezt mondhatnánk az elmélkedésről is. Ha valaki „nyakig van a munkában“, üljön le jó félóra elmélkedni! Meglepődik majd, hogy utána rövidebb idő alatt többet fog elvégezni, mint egyébként, és valószínűleg színvonalasabban. Már ilyen szempontból is elmondhatjuk: az elmélkedés nagyon jó időbefektetés; sohasem elveszett idő, még a tevékenység perspektívájából sem.

2. Az *elmélkedés nyugtat*. Valamikor ezt úgy mondták: megkönnyebbülést hoz. Nem mágikus úton, hanem azért, mert feloldódhatnak a nem tudatos érzelmi zavarok, az elfojtott indulatok, a tudatból kitaszított félelmek és szorongások. Ezek mindaddig nyugtalanítanak, amíg szembe nem nézünk velük. Az elmélkedés idején, amikor az „én“ passzív, ezek az elfojtott tartalmak lassan, észrevétlenül megjelennek. Ilyenkor nem félünk szembenézni velük, megértéssel megfigyeljük őket, és elhelyezzük őket személyiségünk egészében, főleg ha ezt valóban Isten jelenlétében tesszük. Az elfojtott tartalmakkal való szembenézés a pszichoterápiának is az első lépése. Van úgy, hogy napokig rossz a hangulatunk, érzékenyek, idegesek vagyunk,

de nem tudjuk miért. Az elmélkedésben aztán egyszer csak ott áll előttünk a kiváltó ok, és elcsodálkozunk rajta: lám, innen a rossz hangulat!

Természetesen az elmélkedésben nem oldódik meg minden problémánk. A szembesülés csak az első lépés a további feldolgozáshoz. De ha azt sem tudjuk, mit kell feldolgozni, akkor biztosan nem lesz megoldás sem. Létezik egy majdnem természetes törvénynek mondható érdekes jelenség. Minden test kiveti magából az idegen tárgyat. A folyó partra veti a hullát, a tenger kiveti a szennyet, a szervezet nem akarja befogadni a műszívet. A psziché is ismeri ezt a törvényt. Igyekszik kivetni magából minden olyan élményt, tapasztalatot, tartalmat, amelyek negatív jellegük miatt veszélyeztetik a lelki egyensúlyt. Innét van, hogy este, lefekvéskor, az ébrenlét és az elalvás közötti állapotban félelmetes, kellemetlen emlékek törhetnek fel tudatunkba. A psziché – ha szabad így fogalmaznunk – tisztítja magát. Ehhez szükséges a fentebb említett lazulás (relaxáció) állapota. Mikor egészen a tevékenységre, az alkotásra vagyunk felhangolva, akkor az ilyen kellemetlen tartalmak felbukkanása zavarhatna a cél elérésében. Ilyenkor más úton védekezünk előlük: elfojtással vagy a személyiség egyéb védekezési mechanizmusával (racionalizáció, projekció stb.) igyekszünk szabadulni tőlük. De ez nem tartós, csak pillanatnyi megoldás.

3. *Az elmélkedés felszabadítja az alkotó erőket.* Az igazán eredeti, alkotó elgondolások, eszmék a tudattalanban születnek, és csak nehezen tudatosulnak. Világosan bizonyítják ezt a nagy alkotók, zeneszerzők, költők, művészek, tudósok. Voltak olyanok is, akik álmukban jöttek rá egy különösen nehéz probléma megoldására, kulcsára. A kreativitás pszichológiája igazolja, hogy a nagy, eredeti meglátásokat általában nem lehet kikényszeríteni. Csak annyit tehetünk, hogy megteremtjük a születésükhöz szükséges feltételeket. A vallásos életben az ilyen eredeti meglátásokat ihletnek, megvilágosításnak szoktuk nevezni. Karl Rahner, a nagy teológus mesélte egyszer, hogy rendszerint korán reggel „alkot”, éspedig úgy, hogy hangosan elmélkedik a diktafonba.

Ihletről és megvilágosodásról beszélve nem szükséges azonnal világrengető újdonságokra, alkotásokra gondolnunk. Eredeti fölfedezés lehet egy jelentéktelen belátás,

a dolgok új értelmezése, egy jól ismert viszony új fénybe kerülése. Fontos az, hogy *nekem* valami újat jelentsen. Éppen az teheti hitelessé az ember életét és közléseit, ha olyan meglátásokra és tapasztalatokra hivatkozhat, amelyek „átjárták a szívét”. Szent Ignác szintén ezzel a figyelmeztetéssel indítja útjára a lelkigyakorlatok vezetőjét. Ne törje magát túlságosan azon, hogy mély teológiai ismereteket nyújtson annak, aki végzi a gyakorlatokat; csak rövid tájékoztató bevezetést adjon a szentírási részbe. Mert nem a nagy tudás a fontos, mondja, hanem az, hogy a lélek belülről ismerje és tapasztalja meg a szentírásban rejlő titkot. A. Haas egy képpel szemlélteti az ilyen elmélkedést. Úgy vagyunk vele, mint egy nagy katedrálissal. Nem az a fontos, hogy éppen a nagyajton lépünk be, történhet bármelyik jelentéktelen mellékajton is. Lényeg az, hogy találjunk egy ajtót. Ha aztán beléptünk, előtt bennünket a katedrális belsejének pazar szépsége. Ez az ajtó az a valami, ami *nekem* tűnik fontosnak az adott szövegben, képben vagy mondatban. Innét kell elindulnom. Ez a szükséges előfeltétel, hogy az alkotó erők felszabadulhassanak<sup>7</sup>.

4. Az *elmélkedés nemesít*. Tudjuk, hogy az alkotásra felhangolt magatartás edz az élet ütéseivel szemben. Egyidejűleg azonban tompít is. Az ember nem veszi észre az árnyalatokat, a szépség és jóság apró jeleit. Ezzel szemben az elmélkedés nemesít. Figyelmessé tesz bennünket a halk hangokra, az élet tartalmassabb megélésének alig észrevehető útjaira. A már idézett P. van Bree-  
men, akiről itt jegyezzük meg, hogy jezsuita és atomfizikus, ezúttal is találó, majdnem költői szavakkal írja le az elmélkedés nemesítő hatását: „Az ima (elmélkedés) várakozás. Ez a várakozás alakítja személyiségemet. Ha képes és hajlandó vagyok várni, megváltozom. Az ima az embert figyelmessé teszi, szemlélődővé. Az ilyen ember nem manipulálja a világot, hanem figyel; nem tépi, hanem cirógatja; nem harapja, hanem simogatja; nem kutatja, hanem csodálja<sup>8</sup>.” Ha pedig életpéldákat keresünk ennek igazolására, akkor akaratlanul is a nagy asszisi dalnok jut eszünkbe, szent Ferenc. A természetéről írt himnusza ma is csodálatot ébreszt bennünk. Vagy szent Ignác, aki lelkigyakorlatos könyvecskéjét a szeretet kontemplációjával zárja; neki minden virág az Istenről beszél.



## AZ ÖSSZESZEDETTSÉG TECHNIKÁI

Az elmélkedés nem pillanat műve: előkészületet igényel, bizonyos bevezetést, előgyakorlatot. A lélektan nyelvén itt az összeszedettség, a koncentráció technikáiról van szó, ami két tényező összejátszásának az eredménye. Bizonyos testi és pszichés feltételek kölcsönhatásából adódik.

### 1. Az összeszedettség testi feltételei

Már szent Ignác figyelmeztet az elmélkedés közben elfoglalt testtartás fontosságára<sup>9</sup>. Nem olyan értelemben, mintha ez lenne a lényeg, hanem azért, mert ez adja meg a szükséges lelkiület támaszát. Vizsgáljuk meg röviden a különféle testtartások előnyeit és hátrányait.

a) *Sétálva* alig lehet elmélkedni. Ismert dolog, hogy szervezetünk energiái összpontosulnak, ha egy célra irányítjuk egész bensőnket. Ennek hiányában pedig fiziológiailag is megoszlanak. A nyugalmi helyzetben a regenerációs folyamat is erősödik. A sétálás esetleg szélsőséges motorikus típusoknál jöhet számításba, akik képtelenek huzamosabb ideig nyugodtan maradni. De ilyen esetben is történjék csendes helyen (erdőben, folyóparton), vagy megszokott szobánkban, ahol szinte automatikusan mozgunk.

*Állva* szintén nehéz elmélkedni az előbb említett okok miatt. Ezenfelül az ember álló helyzetben csak rövid ideig képes teljesen mozdulatlanul maradni.

b) *Térdén állva* elvben lehetne elmélkedni. Jézus életének egyes mozzanatai (betlehemi jászol, keresztt) külön indítanak erre. Legtöbbször azonban több oknál fogva nem ajánlatos. Jóllehet a térden állás kiváló vallásos testtartás, nem alkalmas hosszabb elmélkedésre. Már rövid idő után a figyelem a térdben érzett nyomás felé fordul, így a további „elmélkedés” ennek a zavaró körülménynek kizárása elleni vagy elviselésére irányuló küzdelemmé válik. Ha a kitarítás mellett döntünk, akkor ez a testtartás teljesítmény-nyé lesz, ez pedig nem azonos az elmélkedéssel. A térdelés lehet jó alkalom az önfegyelemre, vezeklésre, ajánlatos szóbeli imáknál, valamint liturgikus cselekményeknél, de az elmélkedéshez nem eszményi testtartás.

c) *A fekvés* látszik a legalkalmasabb testtartásnak. A gyakorlatban azért nem ajánlatos, mert az ember könnyen

elszunnyad. Ha mégis fekvő helyzetben szándékozunk elmélkedni, ügyelni kell két körülményre. Először: csak a hanyattfekvés jön számításba; a kezek eközben a test mellett pihennek, nem pedig a mellen keresztbe téve. Másodszor: az elmélkedés helye sohase legyen az ágy, hanem egy külön erre a célra fenntartott heverő. A fekvő helyzet valószínűleg azért a legalkalmasabb testtartás, mert ebben a helyzetben a legteljesebb a lazítás, ami nagyban elősegíti a szabad asszociációkat. Híressé vált Sigmund Freud heverője, amelyre betegeit fektette, és amit még ma is kegyelettel őriznek a nagy lélekbúvár múzeummá átalakított egykori bécsi lakásán.

d) *Ülve* elmélkedni nekünk nyugati embereknek a legkönnyebb, legegyszerűbb megoldás. De azért itt is jó figyelni egy-két követelményre. A szék ne legyen túlságosan puha (nem megfelelők erre a célra a süppedő fotójók vagy nyugágyak), hanem egyszerű, kényelmes karosszék, támasszal. A cél: olyan kényelmesen üljünk, hogy kiküszöbölhessünk minden nem természetes nyomást. Keleten igen népszerű a lótuszülés, vagy az ún. törökülés. Keresztbe font lábakkal a földön ülve a test szinte lebegni látszik. Megtalálta súlypontját, a legkevesebb energiát igényli. Mi nyugati emberek azonban aligha tudjuk maradéktalanul elsajátítani ezeket a testtartásokat; gyermekkortól kell megszokni. Jelentősnek tartjuk Rainwater figyelmeztetését: ne akarjunk túlságosan különködni az elmélkedés külső feltételeit illetően. Van, aki külön ruhát ajánl, külön szobát, heverőt stb. S mindig akad valaki, aki ezeket a tanácsokat megfogadja, nagy összegeket fordít a „felszerelésre“, hogy aztán néhány nap múlva félredobja mint haszontalan kölöncöt<sup>10</sup>. Fontos az, hogy ki-ki találja meg azt a testtartást, amelyik számára – erőtetetés nélkül – a legnagyobb összeszedettséget biztosítja.

Miért probléma tulajdonképpen a testtartás? Azért, mert a legtöbb ember képtelen huzamosabb ideig nyugodtan, mozdulatlanul maradni. Észre sem vesszük: keresztbe vetjük lábunkat, elmozdítjuk karunkat, áthelyezzük testünk súlypontját, csoszogunk. Ezzel szemben az elmélkedésnél olyan testtartást kell találnunk, amelyen elvben nem kellene változtatni az elmélkedés egész tartama alatt. A testnek valamiképpen önmagát kell hordoznia, csak a legszükségesebb izomfeszültség alkalmazásával. Ezt az ideális testtartást be lehet gyakorolni, pl. a következő módon:

1. A széken használjuk ki az ülésre szánt egész felületet (tehát nem ülünk csak az ülőke szélén).
2. Lábaik kényelmesen, egész talppal a talajon nyugszik, nem keresztbe vetve, hanem egymás mellett, a térdek nem érnek egészen össze.
3. Ha a szék támlája túl alacsony, jobb nem nekidőlni, mert a vállak lerogynak, a fej pedig saját súlyánál fogva hátrabillen, és nemsokára feszültség áll be a nyakizomban.
4. A test súlyát úgy kell elhelyezni, hogy a test ne dőljön se előre, se hátra, se jobbra, se balra, hanem minden különösebb feszültség nélkül egyenes tartásban álljon. Mert fontos hogy a test egész terhe természetes súlypontjára nehezedjék, ekörül rendeződjék el. Ezt elérjük, ha:
  - egyenes tartásban, emelt fővel leülünk a székre;
  - kicsit megdőlnünk minden irányban, míg meg nem érezzük testünk súlypontját;
  - eközben a kezek vagy a mellen keresztbe téve nyugszanak, vagy széttárva egyensúlyoznak;
  - mikor megérettük a súlypontot, mintegy egész testünket ráengedjük; karjainkat ölbe ejtjük, tenyérrel felfelé.
5. Most csukjuk be szemünket, és képzeletben sétáljunk végig testünkön, kérdezve, mentes-e minden nyomástól és feszültségtől? Ezt elősegítheti az autogén tréning: „a kezeim lazán esnek...“ „a lábaim nyugodtan támaszkodnak...“, „a nyakam egészen laza...“
6. Most lassan kinyitjuk szemünket, felidézünk az elmélkedés anyagát, vagy nézzük a képet stb. Utána ismét behunyjuk szemünket, és hagyjuk, hogy a folyamat meginduljon...

Ez természetesen csak egyike a lehető koncentrációs technikáknak. Azért választottuk mert véleményünk szerint a legkönnyebben alkalmazható a nyugati kultúrában nevelkedett személyekre<sup>11</sup>. A testtartásról bővebben ír még Tillmann<sup>12</sup>.

## 2. Az összeszedettség pszichikai előmozdítói

A helyes testtartás a koncentrációnak, összeszedettségnek csak egyik támpontja, a másik a psziché, a lélek megfelelő beállítottsága. Három összetevője van.

a) *A figyelem rögzítése.* Azt jelenti, hogy a psziché egy meghatározott tárgyra, témára összpontosul, kitart mellette, megnyugszik rajta, nem kapkod. A keresztény hagyomány előszeretettel ajánlotta, hogy figyelmünket Isten jelenlétére összpontosítsuk. Szent Ignác ezt így fordította le: álljunk meg egy lépésnyire az elmélkedés megkezdése előtt, egy Miatyánk erejéig gondoljunk kifejezetten Isten jelenlétére, és valami szimbolikus jellel fejezzük ki hódolatunkat. Ma azt is ajánlják, hogy pl. gyűjtsunk meg egy gyertyát. Ez igen kedvelt figyelemrögzítő. Nemcsak liturgikus cselekményeknél alkalmazzuk, hanem vacsoráknál is, ahol intim hangulatot akarunk teremteni. Van valami őserő a lobogó gyertyalángban: egyszerre lenyűgöz és nyugtat. Hasonló figyelemlekötő pont lehet az Ostyá a monstanciában.

Amíg az ember így kitartóan és mozdulatlanul szemléli egy pontot, belülről jelentkeznek a gondolatok, emlékek, képek és érzelmek, amelyeket egyébként észre sem venne. Majd csendben figyelni és rendezgeti őket. A rögzítés anynyira hozzátartozik lelki életünkhöz, hogy a mindennapi életben is gyakran jelentkezik egészen észrevétlenül. Hányszor kapjuk magunkat azon, hogy mozdulatlanul figyelünk egy tárgyat; észre sem vettük, mikor „ragadt ott a szemünk“. A psziché pihenteti magát. Ezt tudva, miért ne alkalmazzánk a módszert tudatosan is az elmélkedéshez szükséges összeszedettség megteremtéséhez?

b) *A ritmikus, természetes mozgások beépítése.* Bármennyire is igyekszünk a külső összeszedettséget a helyes testtartással megteremteni, sem a külvilág, sem szervezetünk nem mozdulatlan. Tudjuk a pszichológiából, hogy az egyhangú, ritmikus mozgás is segíthet lekötni a figyelmet. Mintegy magához idomítja a pszichét, készteti, hogy kitartson egy téma mellett.

Az egyhangú, monoton mozgás klasszikus példája a folyó folyása, a hullámok játéka. Tapasztalatból tudjuk, mennyire megnyugtató mindkettő. Hasonló hatással lehet az óra ketyegése, a felhők húzása az égen, a kötés és horgolás. Ennek pozitív hatása azonban csak megfelelő belső beállítottságnál jelentkezik, mert azt is tudjuk, mennyire idegesít, ha az eresz vagy a vízvezeték csöpög, amikor aludni szeretnénk. Az elmélkedés mesterei azonban leginkább a belső ritmusok felhasználását ajánlják. És ezek között is főleg a lélegzést. Ehhez, sajnos, ma túl sok elő-

ítélet kapcsolódik, mivel egyes keleti elmélkedésformák mindössze csak eddig a pontig jutnak el. A ritmikus lélegzésnek mégis van két igen fontos pozitív hatása. Helyesbítheti a torzult lélegzési formákat, amelyek leggyakrabban pszichés zavarok kifejezői. Ezen felül pozitíven áthidalhatja a figyelem ingadozásait a test természetes ritmusának felhasználásával. Ezért ajánlotta pl. Szent Ignác is, hogy imádkozzuk a Miatyánkot vagy más imát a lélegzetünk ritmusára. Ide sorolhatnánk az olvasóimát, a litániákat is.

c) *Az ideomotorikus tendenciák felhasználása.* A mozgások élénk elgondolásánál felléphet egy tendencia, önkéntelen törekvés, hogy végre is hajtsuk. Ezért ez a mechanizmus tulajdonképpen az előbbi pontban említettnek az ellenkezője. Ott a már meglévő mozgás segítette a pszichés koncentrációt, itt pedig arra törekszünk, hogy a pszichikumból kiinduló folyamat hasson a motorikumra, mozgásrendszerünkre is. Vannak pszichológusok, akik még azt is állítják, hogy amint egy gondolat fellép bennünk, a megfelelő szóképző izom is láthatatlanul megmozdul. Az elgondolt mozdulat csak akkor nem következik be, ha pozitív ellenállást fejtünk ki. A hangulatok és érzelmek is kifejezői a képzetek élénkségének. Tudjuk, ha valaki mérges, keze görcsbe szorul, homloka ráncokba szedődik, ha pedig szomorú, teste megroggyan, háta begörbül.

Az ideomotorikus hatás tapasztalatból is ismert. Fontosságára építettek a lelki élet mesterei is, amikor sürgették, hogy az elmélkedés elején még egyszer szegezzük tekintetünket azokra a főbb pontokra, amikről ténylegesen elmélkedni szeretnénk. Sőt, azt is ajánlották, hogy élénken kérjük azt a kegyelmet is, amit az elmélkedés folyamán szeretnénk elnyerni. Az ideomotorikum elve ma új alkalmazási területre talált az ún. autogén tréningben is, amire fentebb utaltunk.

## AZ ELMÉLKEDÉS FORMÁI

Mindaz, amit eddig elmondtunk, tulajdonképpen csak felkészülés az igazi elmélkedésre. Az előkészítő szakasz kategóriájába tartozhat még a festés, a virágrendezés (ikebana), a zenehallgatás és hasonló koncentrációs vagy lazítási gyakorlatok. Most az elmélkedés nálunk ismert klasszikus formáival akarunk foglalkozni. És itt is főleg

az elmélkedés alatt végbemenő pszichés folyamatokat szeretnénk megfigyelni.

### **1. Képelmétkedés**

A képelmétkedés az utóbbi időben mind jobban terjed.

Amíg az ember egy képet szemléli, észrevétlenül megindulnak lelkében a gondolatok, az asszociációk, az emlékek, az érzelmek. Így a kép valójában csak „inger“, az elmélkedést elindító és a koncentrációt szavatoló külső tárgy. Tudatos és tudatalatti világunkat emlékek, benyomások alkotják. A kép érinti valamelyik mélyen fekvő emlékünket, elfojtott érzelmünket, és az asszociáció útján hatni kezd egész bensőnkre. Tehát személyiségünk legmélyebb rétegeit hozza mozgásba. Innen érthető, hogy minden ember sajátos módon reagál ugyanarra a képre. A képelmétkedésnél fontos, hogy az elmélkedő ne akarjon előre semmilyen pontosan meghatározott élményt vagy tapasztalatot elérni, hanem hagyja, hogy a kép hasson rá. Továbbá ne a kritikus vagy a műértő szemével vizsgálja, hanem egyszerűen figyeljen a szemlélésekor felmerülő belső hangokra. Az ilyen elmélkedés időtartama 30–45 perc. Érdekes, hogy a pszichoterapeuták ezt az időtartamot tartják a legmegfelelőbbnek a terápiás beszélgetésre. Úgy látszik, általában ennyi idő kell ahhoz, hogy az ember megnyugodjék, és meginduljanak a szabad asszociációk; ezen túl viszont már jelentkeznek a fáradtság jelei.

A képelmétkedést csoportban is végzik. Ilyenkor ügyelni kell néhány szabályra. (1) Lehetőség szerint az elmélkedés során minden egyes résztvevőnek legyen alkalma kifejezni a kép előidézte élményét. (2) Ez a közlés ne legyen csak egy szó, hanem egész mondat. (3) Kerülni kell mindenfajta szellemes megjegyzést a kép vagy a festő számlájára, mert ez fellazítja az összeszedettség hangulatát.

### **2. Szóelmélkedés**

A szóelmélkedés már régebb óta ismert, és igen használatos volt a keleti egyházban. Szent Ignác is említi. Kimondok egy szót vagy mondatot, és hagyom, hogy hasson rám. Áll erre mindaz, amit a képelmétkedésről mondotunk, avval a különbséggel, hogy itt a szó vagy a mondat az inger. A mai racionalista ember gyanakvással tekint erre az elmélkedési módra, mert úgy véli, a szavakat nem

szabad kiragadni eredeti szövegekörnyezetükből, összefüggéseikből. Ám itt éppen ez jelent előnyt, mivel így a szó nincs megterhelve egyéb magyarázatokkal. Ilyen szavak lehetnek pl. „szeretet“, „irgalom“, „jószág“, „Jézus Krisztus az Úr“ . . . Kimondjuk a szót vagy a mondatot, és hagyjuk, hogy hasson ránk, járja át egész valónkat.

### 3. *Biblikus elmélkedés*

Vallásos életünkben kétségtelenül ez a leggyakoribb elmélkedésforma. Az ember elolvas egy szentírási szakaszt, és hagyja, hogy az magával sodorja. P. Köster egy kép segítségével igyekszik szemléltetni a biblikus meditáció lényegét. A szentírás elmélkedésével úgy vagyunk, mint amikor valaki sétálgat a mezőn. Egyszer csak fényes tárgyat vesz észre. Odamegy és kikaparja a földből: egy tükördarab. Felemeli, megnézi – és saját magát látja benne, arcának egy kicsiny részét. Ez fellelkesíti, és elkezd tovább kutatni, hogy megtalálja a tükör többi részét is, és ezáltal egyre többet lásson magából<sup>13</sup>. A biblikus elmélkedés tehát ott kezdődik, ahol az ember egy szentírási szövegben, mondatban, képben vagy eseményben *magára ismer*. Ilyen felismerés nélkül nincs elmélkedés, csak szövegolvasás. Így az elmélkedésnek tulajdonképpen három szakasza lesz:

a) *Felismerés*. A szentírási szöveg elmélkedésénél fontos, hogy valami jelentős dolgot találjunk saját életünk szempontjából. Személyesen találkozunk az igével: nekem mond valamit, hozzám szól. Ez a személyes felfedezés lehet egy kifejezés, amely erőt ad, vagy vigasztal, esetleg nyugtalanít. Az elmélkedés tehát nem biblikus kutatás, hanem személyes kapcsolat a szöveggel. Ennek alapján nevezi D. Ray a keresztény elmélkedést „jelentős tartalmú“ elmélkedésnek<sup>14</sup>.

b) *Kitartás*. Talán jobb lenne időzést mondani, mert a kitartás szó erősen erkölcsi színezetű, és teljesítményre emlékeztet. Ha az elmélkedésnél találtunk valami számunkra jelentős dolgot, akkor annál megállunk mindaddig, amíg ki nem merítjük gazdagságát: az érzelmeket, a gondolatokat, a témát. Egyébként a fölfedezés elveszne a benyomások tengerében. Így viszont kidomborodik mint figura a háttérben, hogy az alaklélektan (Gestaltpsychologie) nyelvvel éljünk. Az elmélkedés arany szabálya: Semmi sietség,

semmi kényszer, semmi feszültség! Az idő nem számít. Itt mindig ráérünk; mindig a jelen pillanat a legfontosabb, nem az, ami még következhet.

c) *Elmélyítés*. A kiválasztott szöveg csak keret, amelyen belül végezzük a további „ásatásokat”. Vizsgáljuk a szó vagy esemény egyéb vonatkozásait az életünkre, hogy minél több összefüggésbe ágyazva verjen gyökeret lelkünkben. Az ilyen személyessé vált témákra jó időnként ismételten visszatérni.

#### 4. Szemlélődés (kontempláció)

A keresztény hagyományban az elmélkedés magasabb formáját jelenti. Jogosan, hiszen az ember mindenk előtt látó lény, világ-nézetünk van. A külvilágot leginkább a látáson keresztül ismerjük meg, a szemünk szolgáltatja a legtöbb információt. A szemlélődés kiindulópontja egy esemény, amelyet az ember igyekszik megfigyelni minden apró részletében. Odaképzeli magát a történés színhelyére, mintegy részt vesz az eseményben, közelről nézi, mi is megy végbe. Híres szent Ignác karácsonyi kontemplációja: az elmélkedő figyel, mit tesznek, mit mondanak a személyek, milyen a jászol stb<sup>15</sup>

A mai ember itt is gyanakvó. A tudományra irányuló megismerés mindig a lényeket akarja megfogni. Ezért nem tudunk mit kezdeni a részletekkel. Pedig ez csalóka törekvés. Már csak azért is, mert sok jelenségnél nagyon nehéz, ha egyáltalán lehetséges meghatározni a lényeket. Gondoljunk csak fontosabb fogalmainkra. Mennyi meghatározást találunk pl. az egyházzal, állammal, vallással, művészetről. De azért is kétes ez a törekvés, mert a részletek és a lények megfigyelése két különböző megismerési szinten történik. Nem zárják ki egymást, hanem kiegészítik. Egyik nélkül sem teljes a megismerés. Ha pl. a tékozló fiúról szóló példabeszédben csak a lényeket keressük, valószínűleg nagyon leszűkítjük és elszegényítjük sokrétű üzenetét, pl. a testvérek közötti versengést, az apa nagylelkűségét.

#### AZ ELMÉLKEDÉS VESZÉLYEI

Korábban az elmélkedés hasznosságáról beszéltünk. Talán egyesek fülében megbotránkoztatón is hathat, ha most veszélyeiről írunk. Már nagyon megszoktuk, hogy mindaz, ami vallásos, csak javára lehet az embernek. Pe-



dig az elmélkedésnek is lehetnek kellemetlen mellékhatásai. Háromra hívjuk fel a figyelmet.

1. *A testi funkciók*, élettani működés szempontjából az ellazulás olyan változásokat idézhet elő, amelyek károsak lehetnek a szervezetre. Az izmok feszültsége a minimumra csökkenhet, a vérnyomás leesik, a lélegzés lelassul. Aki egyébként is alacsony vérnyomásban szenved, annak nem tesz jót az ilyen lazítás. Továbbá különösen kezdők-nél fordul elő, hogy a lazítás félresikerül. A test egyes részei túlságosan elernyednek, mások görcsbe rándulnak. Ez a kényelmetlen érzés visszataszítóvá teheti magát az elmélkedést is. A fejfájás rendszerint nem az elmélkedés következménye. Ellenkezőleg, vannak orvosok, akik a fejfájás csillapítására lazítási gyakorlatokat ajánlanak. Az erőlködés következtében húzódik görcsbe a homlok és a szemek körüli izomcsoport, ami még inkább növeli a fájdalomérzetet. Ha ezt kiküszöböljük, maga a fájdalom is csillapodik.

2. *A lelki funkciókat* illetően szintén megfigyelhetők káros hatások. A behavioristák nézete szerint az ember biztonságérzetét a környezetével való kapcsolat adja meg. Állandó párbeszédet folytatunk környezetünkkel, és állandóan ellenőrizzük a külvilágban történő eseményeket, változásokat. Ebből születik meg biztonságérzetünk az adott környezetben<sup>16</sup>. Nos, az elmélkedésnél ez a kontrollmechanizmus legyengül; csökken a kapcsolat a környezettel. Az egyén csak belső biztonságérzetére van utalva. Ez viszont éppen az elmélkedésben meg is inoghat az időnként feltörő félelmek és negatív érzelmek miatt. Emlékezzünk csak arra, hogy féltalomban milyen gyakran jelentkeznek furcsa, esetleg „bűnös” gondolatok, képzetek és érzelmek, amelyek néha képesek megrémíteni, bár tudjuk, nem vagyunk értük felelősek, mert meglazult az ellenőrző képesség. Így az elmélkedés alatt jelentkezhetnek olyan tartalmak is, amelyek összezavarják és elbizonytalanítják a személyt. Éppen ezért fontos, hogy főleg a kezdők valakivel megbeszélhessék elmélkedésük folyamatát. A lelkivezetővel folytatott dialógus megkönnyítheti az árnyoldalak feldolgozását. Ezért tanácsoljuk: ne válasszunk sorozatosan borús témákat az elmélkedéshez, mint pl. Jób szenvedését, az egyiptomi József keserű sorsát, Keresztelő János tragédiáját. Időnként szükségünk van derűsebb témákra is, mint pl. a jó Pásztor, a kánai menyegző. Magától értetődik,

hogy az említett veszély nem jelentkezik szükségszerűen, minden a psziché ellenálló képességétől függ. Éppen ezért az elmélkedés mint tartós imaforma csak irányítással lesz igazán hasznos a depressziósoknak, lelkileg sebezhetőknél. Ahelyett, hogy javítana állapotukon, összekuszálhatja tudatukat, különösen ha nincs senkijük, akivel feldolgozhatnák, megbeszélhetnék mindazt, ami bennük végbe megy.

3. Az *egyén társas kapcsolatára* a csoportban végzett elmélkedés jelenthet bizonyos veszélyt (l. képelemélkedés). Minden csoport nyomást is gyakorol tagjaira. Senki sem hajlandó maradéktalanul kitárulni a nyilvánosság előtt, feltárni legszemélyibb, legintimebb érzelmeit. Ezért lassan kétszínűvé válik. Vagy lassanként a csoportmeditáció kényszerré válik és szertartássá fokozódik le. A résztvevő nem mer sem kilépni, sem megnyílni. Ezenfelül a csoportmeditációnál gyakran nincs elég idő arra, hogy az egyén feldolgozhassa az összes felmerült indítást, meglátást. Ez frusztrációt eredményezhet, és visszahathat a többiekhez való viszonyára.

## NEHÉZSÉGEK AZ ELMÉLKEDÉSNÉL

Amint láttuk, a jó elmélkedés – pusztán lélektani oldalról szemlélve – elég sok föltételtől függ. Érthető, hogy gyakran nem jutunk el arra a mélységre, amit szeretnénk. Főleg három nehézség ismertebb.

1. *Szórakozottság.* Még komoly lelki életet élő személyek is vádolják magukat szórakozottságról. Gondolataink elkalandoznak, észre sem vesszük, és máris munkákon, egyéb problémáinkon jár eszünk. Néha ugyanaz a gondolat jelenik meg a fejünkben, mintegy uralkodik rajtunk, alighogy elmélkedni kezdünk.

Sok hiábavaló bosszankodást kerülhetünk el, ha átgondoljuk a szórakozottság formáit, okait. Mindenekelőtt vesszünk egy pillantást fizikai állapotunkra. Kimerültek vagyunk, testtartásunk fáraszt, álmoság gyötör? A gyógyszer ilyen esetekben világos. – Ha a kiváltó okok pszichikai jellegűek: gondok, képességeinket aránytalanul meghaladó próbálkozás (pl. jóga-meditáció), a megoldást vagy lazítási technikák helyesebb alkalmazása, vagy pedig gondjainknak imádságban való feldolgozása adja meg.

Lehetséges az is, hogy koncentrációs gyakorlataink még nem megfelelők, vagy pedig egyszerűen járatlanok, kezdők vagyunk az elmélkedés terén. – Ha minden koncentrációs próbálkozásunk ellenére sem sikerül megmaradni kitűzött témánknál, akkor taktikát kell változtatnunk. Talán De Mello ajánlata segíthet: fordítsuk figyelmünket éppen a nem kívánt gondolatokra, főként ha ezek rendszeresen visszatérnek.

Hunyjuk be szemünket (vagy ha valakinek jobban megfelel, tartsa félig nyitva), és figyeljünk a megjelenő gondolatokra. A mi szerepünk most olyan, mint azé az emberé, aki az ablakban áll, és nézegeti a járókelőket. Egy idő múlva tudatára ébredünk, hogy gondolkodunk. Ezt akár fokozhatjuk is azáltal, hogy többször megismételjük: „Én most gondolkodom... gondolkodom...” Hirtelen rádöbbenünk: nincs több gondolat bennünk, és várjuk, mikor bukkan fel bennünk a következő. Maradjunk meg annak tudatában, hogy gondolkodunk. Néhány perces gyakorlat után meglepő fordulat áll be: mindaddig, amíg arra gondolunk, hogy gondolkozunk, a gondolatok nem akarnak jönni<sup>17</sup>.

**2. Lelki szárazság.** Lelki szárazságnak hívjuk azt az állapotot, amelyben az ember csak erőfeszítéssel képes kitartani az imában, nem talál benne semmi örömet. Próbálkozik, de úgy érzi, hogy nem halad, bármennyire is szeretne elmélyedni; tehernek érzi az elmélkedésre szánt időt. A legszebb gondolatok nem jelentenek semmit számára, ürességtől kong egész belseje.

Néha nem könnyű megvonni a határt az előbb említett szórakozottság felé. A lelki szárazság is lehet koncentráció hiánya. De közrejátszhatnak erkölcsi okok is: ha az ember nincs megbékélve önmagával, valószínűleg nem lesz bátorága mélyebb pillantást vetni Istenhez való viszonyára sem. Mind itt, mind pedig a szórakozottságnál belejátszhatnak mulasztásaink, napi hibáink, érzékiségünk. Mert az elmélkedést nem lehet kiszakítani – lélektanilag sem – egész életstílusunkból.

Lehetséges azonban, hogy a lelki szárazságnak kifejezetten természetfeletti oka van. Növekedési válságot jelez. Isten újabb lépésre hív, kitartást követel, a szív teljesebb megnyílását, megtisztulását.

### 3. Lelki sötétség

A harmadik és legnehezebb „nehézséget” dezolációnak, lelki szomorúságnak, lelki sötétségnek is nevezik. De a lelki szomorúságot néha tágabban értelmezik, és magára a szárazságra is alkalmazzák. Mi itt inkább szorosabb értelemben vesszük, és végeredményben egynek a lelki sötétséggel. Azt a lelkiállapotot jellemzi, amelyikben a lélek szinte undort és teljes elhagyatottságot tapasztal meg. Végző fokán a belső sötétséget, amiről oly mesteri leírást ad Kis szent Teréz önéletrajzában: „Úgy tűnt, mintha a sötétség hangjai visszhangoztak volna a semmiből, csúfondárosan ismételve: „Te világoosságról álmodozol, és a remény otthonáról; a minden gyönyörűség Uráról képzelődsz; azt hiszed, egy napon majd meg tudsz szabadulni ettől az éjszakától. Csak áltasd magad, örülj a halálnak, amely azonban nem fogja megadni azt, amit remélsz, hanem csak még sötétebb éjszakát, a semmi éjszakáját.”

Mintegy minden emberi külső és belső támasz összeomlik, és a léleknek egyetlen támpontja marad: a csupasz hitben megtalált isteni valóság.

Tulajdonképpen előidézője a lélek legmélyén végbenő tisztulási folyamat. Mondhatjuk tehát, hogy természetfeletti eredetű, mert Isten akarja mindinkább magához vonni a lelket. A következő jegyek segíthetnek annak megítélésében, hogy valóban igazi lelki sötétségről van-e szó: (1) A személy továbbra is őszintén vágyódik a tökéletességre. (2) Minden nehézség ellenére a lélek erkölcsi téren halad előre: alázatos, józan, jóindulatú és – főleg – embertestvérei iránt szeretetteljes. Pszichológiai szempontból sem mondható tehát, hogy az akarat megtört volna. A megpróbáltatás csak még erősebb bevetésre ösztönzi. (3) Tudatában felfokozódik Isten korábbi kegyelmeinek emléke. Él benne az Isten utáni honvágy – mondaná Hume bíboros<sup>18</sup>. Végül (4) annak ellenére, hogy úgy tűnik, mintha az imában és elmélkedésben semmi eredményre sem jutna, benső tevékenysége: a szemlélődés és az önmegfigyelés lényegében érintetlen. A hitben éli, hogy Isten vele van, vezeti<sup>19</sup>.

A lelki élet mesterei óva intenek, hogy össze ne keverjük a lelki sötétséget a pszichés depresszióval, amit a régiek „melankóliának” is neveztek. Ennek jegyeit, főként a kognitív pszichológia szemszögéből, már ismertettük

előbbi könyvünkben<sup>20</sup>. Itt csak röviden szeretnénk említeni, hogy a depressziót az életöröm hiánya, bizalmatlanság, belső tapasztalati üresség jellemzi. Vagy ahogy Keresztes szent János említi: a lelki szárazságban, „bármennyire is levert, gyenge és bágyadt érzéki részünk – mivel kevés élvezetet talál a cselekvésre, a lélek mégis kész és élet-erős marad“ (Az érzékek éjszakája, IX. fejezet). Azaz a melankolikus, a depressziós önmaga körül forog, önmagába rogy, a félelem uralma alatt áll, a lelki sötétségben szenvedő ellenben nyitva áll Isten felé, a szeretet törvénye vezeti. Ezért az elhatalmasodott depresszió kiküszöbölésére nem az elmélkedés hivatott, hanem a pszichoterápia.

## A TÖKÉLETESÉG „TECHNOLÓGIÁJA“

„Legyetek hát tökéletesek, amint mennyei Atyátok tökéletes“ (Mt 5,48). Krisztus Urunk ezt a felhívást minden tanítványához intézi. S bármennyire is „elcsépelten“ hangzik, a keresztény hívő ember egyetlen és valódi életfeladata éppen ez: *tökéletessé válni*. Mit jelent ez? Erről szeretnénk elgondolkozni a következőkben. Pontosabban: megpróbáljuk elemeire bontani a tökéletesség útját, és ezáltal emberközelségbe hozni ezt az egyébként túlságosan misztifikált kifejezést.

### A LELKI ÉLET ALAPJAI

Lelki életünk modellje és célja az *ember Jézus*. Ő egyrészt Isten tökéletes önkinyilatkoztatása az embernek. Benne, Jézusban ismerjük meg Istent. Ugyanakkor saját személyében egyesíti a legtökéletesebb emberi választ erre a kinyilatkoztatásra, az Atya hívására. Az ő személye és élete a legmesteribb példája annak, hogyan kell egy életet Istenre szegezett tekintettel leélni. Ezért a keresztény lelki élet lényegében részvétel Jézus életében. Nem utánoznunk kell Jézust, hanem követnünk, azaz magunkévé kell tennünk gondolkodásmódját, világszemléletét, értékrendszerét! Szent Pál, ez a szenvedélyes Krisztus-követő tudott bámulatos tömörséggel fogalmazni: „Öltsétek magatokra Urunkat, Jézus Krisztust“ (Róm 13,14). „Ugyanazt a lelkületet ápoljátok magatokban, amely Jézus Krisztusban volt“ (Fil 2,5).

A krisztusi lelkület kialakítása a *Szentlélek* műve. Ő vezet bennünket, ihlet és arra készlet, hogy bontakoztasuk ki legnemesebb emberi adottságainkat. Talán ritkán gondolunk arra, hogy a Szentlélek jelenlétének vannak egészen kézzelfogható jelei is. Íme egy nagyon egyszerű példa: próbáljuk elmagyarázni egy nemhívőnek az Oltáriszentség mibenlétét. Nem mondom „titkát“, mert a titkot természetesen nem lehet „magyarázni“ vagy „értelmezni“, hanem mibenlétét: mi az, amit mi hívők az Oltáriszentségről hiszünk. Meglátjuk, mennyire kilátástalan ez a próbálkozás. Ugyanakkor nekünk hívőknek ez a titok valahogy közelálló, magától értetődő, mi valamiképpen „tudjuk“ és „értjük“, hogy Jézus valóban jelen van a kis fehér ostyában. Az értelemnek ez a csodálatos kitérülése a Szent-

lélek műve. Hasonló módon változik a világnézetünk és észlelésünk is: valahogy magától értetődőnek tartjuk, hogy Isten jelen van a világban. Jelenlétét kiolvassuk a természet nagyszerűségéből még akkor is, ha a bölcselek azt állítják, hogy ez ma már nem „Isten-érv”. Gondviselő szeretetét ott látjuk az eseménysorozatok szívében még akkor is, ha a szociológusok empirikus magyarázatot tudnak adni rájuk. A Szentlélek jelenlétének jele a megtisztult motiváció is. Tudjuk, hogy jók akarunk lenni, és jobb jónak lenni, mint gonosznak, még akkor is, ha ez nekünk hívőknek sem sikerül mindig.

Részesedés Jézus életében a Szentlélek jelenléte révén – ez a lelki élet alapja. A konkrét világban, amelyben élünk, ennek az életnek nagyon pontosan meghatározott kezdete a *keresztség*. A Szentháromság nevében történő „fürdés” = keresztség útján épülünk be Krisztusba, azaz az ő Titokzatos Testébe, az Egyházba.

A keresztségben kapott új élet csak csíra, Isten kegyelme pedig mindig csak ajánlat. Ám ha valaki elfogadja, akkor ennek messzemenő következményei vannak egész életére. A lelki élet nem állapot, hanem alkotás és küzdelem. Feszültséget jelent a Lélek iránti hűség és az önző vágyak között, Isten szeretete és a bűn rabsága között. Maga Jézus figyelmeztet ismételten erre: „Szeresd Uradat Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből és teljes elmédből”. De mindjárt hozzáadja a másik parancsot is: „Szeresd embertársadat, mint saját magadat” (Mt 22,37; 39). A Krisztus-követés önmegtagadással jár: „Aki követni akar, tagadja meg magát, vegye vállára keresztségét és kövessen” (Mt 16,24). Ez a felhívás nem jelenti azt, hogy legjobb értékeinket mindenképpen el kell veszítenünk. Ellenkezőleg, minél jobban érvényesítjük Isten adta képességeinket és legszébb adottságainkat, annál jobban épülünk Krisztusba. Röviden: minél emberibbek vagyunk, annál krisztusibbak lehetünk.

### *Kegyelem és természet*

A lelki élet a Szentlélek műve, de feltételezi a tudatos közreműködést. Az isteni hívás és az emberi felelet párbeszédében felismerjük a tökéletesség útjának két dinamikus erejét: az isteni (kegyelmi) és az emberi (lélektani) tényezőt. Ha most elemeire bontjuk e két tényezőt, megkapjuk a tökéletesség útjának modelljét.

### A. Az isteni (kegyelmi) tényezők

1. A keresztség mint kiindulópont: általa Krisztus Titokzatos Testének, az Egyháznak élő tagjaivá válunk.
2. A Szentlélek jelenléte: istengyermeki lelkületet ad a hit, remény és szeretet erényeinek és egyéb ajándékainak kiárasztásával.
3. Krisztus éltető jelenléte: a szentségek, az ima és jöttek útján, az Egyház közösségében.
4. A Szentlélek állandó ihlete és indításai: a Szentírás és az Egyház tanításával, lelkünkben felmerülő hívásaival.

### B. Az emberi (lélektani) tényezők

1. Az alap és kiindulópont: emberi örökölt és szerzett adottságaink és a belőlük fakadó növekedési képességek.
2. Speciális beállítódások (attitűdök), amelyek elősegítik a lelki növekedést: beleélés (empátia), őszinteség, önmegbecsülés, szembesítés (konfrontáció).
3. A begyakorlás technikái (módszerei): felismerés, személyesítés, kezdeményezés, kiértékelés.
4. Tanulási szakaszok, amelyek megkönnyítik az önismertet: megfigyelés, felderítés, megértés, cselekvés.

Az emberi, lélektani tényezőket akarjuk részletesebben vizsgálni. Mielőtt azonban ebbe belebocsátkoznánk, szükséges egy kis kitérő. Van a lelki életnek néhány buktatója, amelyek, ha nem vigyázunk rájuk, könnyen zsákutcába vezetik törekvésünket a tökéletességre.

## A TÖKÉLETESSÉG BUKTATÓI

A lelki élet egyik alapfeltétele Isten felénk hajló szeretetének a megtapasztalása. Ezt a tapasztalatot azonban könnyen elhomályosíthatja két téves észlelés: az eltorzított Isten-kép és a hamis én-kép.

### *Az eltorzított Isten-kép*

Társadalmi felfogásunk az *apában* a szilárd *tekintély-hordozót* látja, aki szigorúan büntet minden engedetlenséget. Az ilyen légkörben a gyermekben könnyen kialakulhat egy olyan érzés, hogy az apa csak akkor szereti őt, ha jó, engedelmes, szorgalmas stb. Ennek következtében a gyermek az apa szeretetét *feltételesnek* éli meg: meg kell szolgálni, ki kell érdemelni. – Isten-képünk ennek a



benyomásnak erős hatása alatt állhat. Úgy véljük, Isten is csak akkor szeret bennünket, ha jók, feddhetetlenek, erkölcsileg egészen tiszták vagyunk. Az ő szeretetét is feltételesnek éljük meg. Ez hamis Isten-kép.

A Szentírás egészen mást mond. Isten irántunk való szeretete *feltétel nélküli*. Íme néhány jellegzetes idézet:

- Iz 49,14-16: Így panaszkodott Sion: „Elhagyott az Úr! Megfeledkezett rólam!” De megfeledkezhet-e csecsemőjéről az asszony? És megtagadhatja-e szeretetét méhe szülőttől? S még ha az megfeledkeznék is, én akkor sem feledkezem meg rólad. Nézd, a tenyeremre rajzoltalak; falaid szemem előtt vannak szüntelen.
- Zsolt 145,8-9: Az Úr irgalmas és jóságos, megfontolt a haragban, és bőséges nála a kegyelem. Az Úr jóságos mindenkire, telve irgalommal minden iránt, amit alkotott.
- Jn 16,26: Azon a napon majd a nevemben kértek, s nem mondom azt nektek, hogy kérem értetek az Atyát, mert az Atya maga is szeret titeket.
- 1Jn 4,7-16: Szeretteim, szeressük egymást, mert a szeretet Istentől van, és mindenki, aki szeret, az Istentől való és ismeri az Istent. . . A szeretetnek nem az a lényege, hogy mi szeretjük az Istent, hanem hogy ő szeret minket. . .
- 2Tim 2,13: Ha azonban megtagadjuk, ő is megtagad minket, de ha mi hűtlenné válunk, ő hű marad, mert önmagát nem tagadhatja meg.
- Lk 15,11-32: A tékozló fiú. Itt adta Jézus tudunkra a legérthetőbben, hogy Isten feltétel nélküli szeret.

Sorolhatnánk tovább a szentírási szövegeket. De ennyi is elég, hogy megértsük: Isten minden feltétel nélkül szeret bennünket. Ilyen és csak ilyen Isten-képre lehet építeni hiteles lelkiéletet. Arra a biztos meggyőződésre, hogy Isten „anyaként” is szeret bennünket, vagyis feltétlenül; egyszerűen azért, mert vagyunk, és övéi vagyunk.

## *A hamis én-kép*

A lelki élet másik nagy buktatója az önmagunkról kialakított téves, hamis kép. Ez a kép pedig mindig hamis és torz, ha túlzottan negatív színekben tüntet fel bennünket saját magunk előtt. Több oka lehet annak, hogy valakiben negatív kép alakul ki önmagáról.

– Kultúránkban szinte általános jelenség, hogy a teljesítményt tartjuk az emberi érték mércéjének. Ma az embert aszerint értékelik, mire képes, mennyire sikeres munkájában, milyen iskolai képzettsége van stb. Mivel a legtöbb ember amúgy sincs megelégedve teljesítményével és képességeivel, szükségszerűen leértékeli önmagát, elégedetlen önmagával.

– A perfekcionizmus, azaz az eltúlozott tökéletességre való törekvés is lehet negatív én-képnek az okozója. Annyira nagyot és tökéletest akarunk alkotni, hogy sohasem vagyunk megelégedve az eredménnyel. Mivel ilyen beállítottsággal semmiképpen sem érjük el a kitűzött színvonalat, lassan kiábrándulunk saját magunkból.

– Szívesen végzünk összehasonlításokat is magunk és mások között. Sok szempontból tehetjük: testi adottságok, szellemi képességek, társadalmi siker stb. Az ilyen értékelés kimenetele legtöbb esetben negatív, óhatatlanul eltereli az ember figyelmét saját értékeiről; valahogy mindig úgy találja, hogy a másik részesült előnyben.

– Hamis lelkeség is okozhat torz én-képet. Ez akkor történik, ha valaki – ki tudja milyen könyvek vagy tanácsok alapján – nem képes megkülönböztetni az igazi alázatosságot a hamis szerénykedéstől, a hiteles önszeretetet pedig összetéveszti az önzéssel.

– Szükségszerűen negatív én-képet szül az is, ha valaki nem képes beépülni Isten tervébe. Sokan nem úgy látják önmagukat, mint Isten elhatározásának és örök kiválasztásának eredményét, hanem inkább „véletlen”, „félresikerült” mellékterméknek. Ezért nem képesek elfogadni önmagukat olyannak, amilyenek Isten megalkotta őket.

Az így eltorzult én-kép megbéklyózza a lelki növekedést. Negatív hatását három lépésben lehet kifejezni: nem szeretjük önmagunkat: mert nem lehet szeretni azt, amivel nem vagyunk megelégedve, amit nem értékelünk; nem szeretünk másokat sem, mert a felebaráti szeretet kiindulópontja és mércéje önmagunk elfogadása: „Szeresd fele-

barátodat, mint önmagadat!"; és végül: nem szeretjük igazán Istent, mert nem szeretjük azt, amit ő szeret, ti. önmagunkat; nem működünk „Isten hullámhosszán”.

Önmagunk helyes ismeretének és szeretetének alapja csak az a tudat lehet, hogy Isten feltétel nélkül elfogad és szeret.

## A. A KRISZTUSBAN ÉLŐ EMBER ÖNTUDATA

Említettük, hogy a lelki élet tulajdonképpeni kezdőpontja a keresztség által kapott istengyermekség, vagyis az a tény, hogy krisztusi életünk van. Ez azonban korántsem elvont, vagy éppenséggel költői ékesszólás. Ellenkezőleg, nagyon is kézzelfogható kifejezési formái vannak. Mindenekelőtt mint Krisztus Titokzatos Testébe, az Egyházba való beépültség mutatkozik meg. Meg kell találnunk saját és sajátos helyünket az Egyházban. Az ily módon „önmagára ébredt” hívő embert a következő lelki vonások jellemzik: páratlanságának tudata, önmaga feltétlen elfogadása, elkötelezettség, tudatos részvétel Krisztus küldetésében és megelégedett szeretet.

### 1. *Páratlanságunk tudata*

Biológiailag, lélektanilag, testileg és szellemileg minden egyes ember eredeti teremtmény, nem pedig másolat. Isten mindenkit személyes feladatra teremtett. Ezért adta neki a képességeknek és adottságoknak azt az egyedülálló kombinációját, amely megkülönbözteti mindenki másától, egyben pedig képesíti a neki és csak neki szánt feladat elvégzésére. Ebben a tudatban külön helyet foglal el azoknak az adottságoknak a felismerése, amelyek az egyént, a hívőt az Egyházban teszik alkalmassá sajátos küldetésére. Szent Pál határozottan állítja: „Szeretném ugyanis, ha mindnyájan olyanok volnátok, mint én magam, de hát mindenki saját ajándékát kapta Istentől, az egyik ilyen, a másik olyat” (1Kor 7,7). – Ez a tudat alapozza meg a pozitív életértékelést: jó helyen vagyok, életem nincs elhibázva. A tökéletességre való törekedésnek „üzemanyaga” ez a beállítottság.

### 2. *Önmagunk és mások elfogadása*

Tudatos elfogadásról van szó: igent mondom életemre, ki-voltomra. Megmutatkozik a pozitív és dinamikus kész-

ségben, hogy hálás szívvel elismerjük mindazokat a testi-lelki adományokat, amelyeket önmagunkban felismertünk. Dinamikus, mert arra készlet, hogy céljuknak megfelelően felhasználjuk őket. De jelenti a korlátok elfogadását is. Aki nem fogadja el korlátait, az hihetetlen mennyiségű lelki erőt pocsékol hiábavaló harcokra. Önmagunk korlátainak elfogadása nem jelent beletörődést vagy rezignációt: „Ilyen vagyok, ilyen a természetem, ezen már úgysem lehet segíteni!” A hiteles önfogadás kiterjed a *lehetőségek* elfogadására is: meg akarom valósítani minden megvalósítható adottságomat az adott körülmények között. De nemcsak önmagunkat kell elfogadnunk, hanem másokat is, mert ők is páratlanok, és mert nekik is sajátos szerepük van Isten tervében. – Önmagunk elfogadása adja meg a kompetencia érzelmét: alkalmas vagyok erre a feladatra, erre a hivatásra.

### 3. *Elkötelezettség*

Önmagunk elfogadásának dinamikus jellege szükség-szerűen elkötelezettségben nyilvánul meg. Eredetiségem tesz fontossá Isten tervében: nincs még egy olyan ember, aki a képességek és adottságok ugyanolyan társításával rendelkezne, mint én, ezért senki sem képes maradéktalanul betölteni az én szerepemet, helyemet az Egyházban. Innen ered a kötelességtudat: felelős vagyok az Istentől rám szabott feladatkörért (I. Ef 4,16). Igen erőteljes szavakkal figyelmeztet erre a személyes felelősségvállalásra II. János Pál pápa is „Redemptor hominis” k. körlevelében: „Mindig szem előtt kell tartanunk azt az igazságot, hogy minden egyes kezdeményezés csak annyiban képes előmozdítani az Egyház hiteles megújulását, amennyiben az egyéni keresztény hivatás hiteles megéléséből, és az ezért a *személyes, egyedülálló és megismételhetetlen* kegyelemért vállalt felelősségből fakad” (21. pont). – Csak ilyen beállítottságban alakulhat ki a felnőtt, nagykorú keresztény ember.

### 4. *Tudatos részvétel Krisztus küldetésében*

Az Egyházban betöltött szerepünk nem véletlen műve: Krisztus küldetésében osztozunk általa. Folytatjuk a megváltás művét a történelemnek ebben a pillanatában, itt és

most. A felismert küldetés, szerep ezáltal életcélá válik. Ehhez azonban Krisztusba helyezett nagy bizalom kell. Csak ő ismeri a nagy mű egész tervét: nekünk csak töredékes ismeretünk van ezzel kapcsolatban. Csak a jelen pillanat feladatát látjuk. Fontos, hogy tudjuk: ez is beletartozik a nagy Tervbe. – Az a tudat, hogy Krisztus tervbe kapcsolódunk, adja meg az élethez oly szükséges alapbizalmat és biztonságérzetet. Ugyanakkor szavatolja életünk egységét: kapocs múlt, jelen és jövő között. Erénye a hűség.

### *5. Megelégedett szeretet*

Ha felismertem az Istentől nekem szánt szerepet, ha elfogadom önmagam, mert tudom, hogy öröktől fogva szeretett teremtménye vagyok, akkor megelégedett leszek hivatásommal, feladataimmal. Nem kínozom magamat, hogy más többet vagy kevesebbet kapott, hogy társadalmilag esetleg értékeőbb tisztséget visel, vagy sem. Igyekszem azt teljesen betölteni, amit Krisztus tőlem vár. Ez a megelégedettség elsősorban lélektani vonás, amit kiegyensúlyozottságnak is nevezhetünk. És uralkodik bennünk hiáink, fogyatékosságaink ellenére is.

Ebben a megelégedettségben találja egyik gyökerét az igazi önzetlen szeretet. Az ember képes mások rendelkezésére állni, az Egyház többi tagját szolgálni, mert belülről gazdagnak érzi magát. Már szent Pál látta, hogy éppen az elkötelezett hívek között jelentkezik ennek ellenkezője: a féltékenység, az irigység. Ezért sürgeti az értékeőbb adományra való törekvést, a szeretet megélését, és élénkli a szeretet eddig sohasem hallott óriási lendületű himnuszát: „Szólhatok az emberek vagy az angyalok nyelvén, ha szeretet nincs bennem, csak csengő érc vagyok vagy pengő cimbalom . . .” (1Kor 13,1). Szívmelegítő példa a megelégedett szeretetre kis szent Teréz „nagy felfedezése”. Elmeséli, hogyan kereste sajátos szerepét az Egyházban. Szeretne misszionárius lenni, hitvalló, vértanú. De ezek csak vágyálmok. Végül rábukkan: az ő helye az Egyház szívében van, ott ő a szeretet. Ez az ő személyes, páratlan és megismételhetetlen feladata: szeretetnek lenni az Egyház szívében. (Vö. olvasmány a zsolozsmában a Szent ünnepén). Nagyon szépen sikerült kifejeznie ezt a belső megelégedettséget a költőnek:

Pénzt, egészséget és sikert  
Másoknak, Uram, többet adtál.  
Nem kezdek érte mégse pert  
És nem mondom, hogy adósom maradtál.

Nem én vagyok az első mostohád;  
Bordáim közt próbáid éles kését  
Megáldom s mosolygom az ostobák  
Dühödt jaját és hiú mellverését.

Tudom és érzem, hogy szeretsz:  
Próbáid áldott oltó-kése bennem  
Téged szolgál, mert míg szívembe metsz,  
Új szépséget teremni sebez engem.

Összeszorítom ajkam, ha nehéz  
A kín, mert tudom, tied az én harcom,  
És győztes távolokba néz  
Könnyekkel-szépült, orcád-fényű arcom.

(Tóth Árpád: Isten oltó-kése)

A Krisztusban való növekedés – a tökéletesség – pozitív útja abban áll, hogy tudatosan kiaknázzuk és rendszeresen fejlesztjük összes természetes és lelki adottságainkat. Ehhez nyújthat hasznos támpontokat a modern lélektan. A továbbiakban szeretnénk megvizsgálni néhány ilyen támpontot, illetve bemutatni a tökéletesség felé vezető út egyik, a pszichológiára alapuló módszerét.

## B. A TÖKÉLETESSÉG TECHNOLOGIAJA

Furcsa cím! Dehát a „technológia“ kifejezés ma már a pszichológiai szaknyelv közkincsévé is vált. Alkalmazhatjuk a lelki életre is, mert nem jelent többet, mint a tanulás folyamatának elméleti ismeretét és gyakorlati alkalmazását. Ha ugyanis elemeire bontjuk a tanulás folyamatát, akkor a következő szakaszokat kapjuk: Az emberek ősidők óta úgy tanultak új dolgokat, hogy megfigyelték a jelenségeket, kísérleteztek velük, felfedezték a bennük rejlő törvényszerűségeket, és ezáltal úrrá lettek a jelenségek felett, vagy legalábbis ellenőrizhették őket. Tehát a tanulás folyamata nem más, mint megfigyelés – felderítés – megértés – cselekvés.

A mai lélektan szerint minden, ami nem örökölt, „tanulás“ eredménye. A tanulás ilyen *tágabb* értelmezése új al-

kalmazási területre talált az önnevelésben. Ezt nevezi Robert R. Carkhuff amerikai pszichológus „emberi technológiának”.<sup>1</sup> Az önnevelésnek, önmagunk „megalkotásának” is az említett tanulási szakaszokon keresztül kell történnie. Hogy bármit is elérhessünk önmagunkkal, ahhoz elengedhetetlen a négy lépés betartása:

első lépés: *megfigyelés* – mi történik bennem?

második lépés: *felderítés* – milyen összefüggésekbe van beágyazva?

harmadik lépés: *megértés* – hol állok ahhoz viszonyítva, ahol lenni szeretnék?

negyedik lépés: *cselekvés* – mit kell tennem, hogy oda jussak, ahová szeretnék?

Talán már megértjük, hogy milyen értelemben beszélhetünk a tökéletesség technológiájáról. Ezeknek a lépéseknek a betartása segítheti a lelki élet növekedését is. A kegyelem nem semmisíti meg a természetet, hanem arra épít és azt tökéletesíti. Nem nehéz belátnunk, hogy minél érettebbé, teljesebbé tesszük a technológia segítségével személyiségünket, annál jobb alapokat biztosíthatunk a kegyelemnek. Pontosabban: annál készségesebben tudunk válaszolni a kegyelem hívására.

A következőkben megpróbáljuk alkalmazni Carkhuff tanulási modelljét a lelki életre. Fejtegetéseinkben nagyrészt J. M. Fuster jezsuita pszichológus könyvére támaszkodunk<sup>2</sup>. Már említettük, hogy a lelki élet alapja a keresztiség által kapott istengyermekség, vagyis a kegyelmi tényező. De a kegyelem önmagában nem elég, szükséges a mi közreműködésünk is. Most ezt a közreműködést szeretnénk lélektani elemeire bontani.

#### I. *Beállítódások (attitűdök), amelyek elősegítik a lelki növekedést*

A beállítódás (attitűd) különösen az amerikai pszichológiában igen divatos fogalom. Egészen egyszerűen kétszenlétet jelent, hogy bizonyos irányban cselekedjünk. Ennélfogva az attitűdök erős hatást gyakorolnak a viselkedésre. Korábban láttuk, mennyire gátolhatják a lelki életet a negatív beállítódások. Most az kutatjuk, melyek azok a pozitív attitűdök, amelyek segítik a lelki életet, és így a tökéletességre való törekvés segédeszközei. Négyet találunk különösen fontosnak: empátia (beleélés), őszinteség, önmegbecsülés és konfrontáció (szembesítés).

## 1. Beleélés (empátia)

Az általános pszichológiában az empátia a másik ember élmény- vagy érzelmi világába való beleélést jelenti. Nos, ezt a képességet hasznosíthatjuk a lelki életben is úgy, hogy visszahatóan önmagunkra irányítjuk. Ilyen formában a beleélés azt jelenti, hogy próbálom megérteni jelenlegi lelkiállapotomat, és ezt világosan megfogalmazva kimondani. Tulajdonképpen két lépésről van szó: tudom, *mit* érzek (bánat, harag, kiábrándulás stb.), és tudom, *miért* érzem így magam, azaz ismerem az érzelem kiváltó okát. Minden érzelmenek van jellegzetes kiváltó oka: a célbaérés váltja ki az örömet, a harag kiváltó oka az akadály a célhoz vezető úton, a félelem a veszély észlelésekor jelentkezik, a szomorúságot egy érték elvesztésének felismerése váltja ki, a féltékenységet pedig a vetélytárs jelenléte. Egy érzelmet úgy lehet a leghatásosabban ellenőrizni, hogy tudatosítjuk kiváltó okát. Ezáltal elérjük azt, hogy nem vagyunk többé az érzelem kiszolgáltatottja, hanem ura. Pl. féltékeny vagyok, mert a másiknak sikere volt.

Az empátia nagy szerepe a lelki életben abban nyilvánul meg, hogy az ember képes tárgyilagosabban látni saját belső világát, nyomon követi a belső történéseket. Továbbá ha ismerjük egy érzelem kiváltó okát, akkor már nem ijesztő többé, és nem köt le értékes pszichés energiákat. Magyarán mondva, képesek vagyunk tisztábban gondolkodni és tárgyilagosan ítélni. Az empátia elősegíti saját élményeink tisztánlátását, és ezáltal mélyebb önismeret-hoz vezet.

## 2. Őszinteség

Hitelességet, egyenességet vagy belső harmóniát is mondhatnánk. Itt mindenekelőtt éppen erre a belső harmóniára gondolunk, és pedig személyiségünk három szintje: a felismerés, az elismerés és az elhatározás között.

Az első szinten igyekszem felismerni jelenlegi állapotomat. A célravezető kérdés itt: Hogy érzem magam, mit érzek tulajdonképpen? A válasz lehet: Kellemetlenül érzem magam társam jelenlétében. Azonban közelebbről megvizsgálva észreveszem, hogy a „kellemetlenül” kifejezés még túl tág és meghatározatlan. Újra fel kell tennem a kérdést: Miért érzem magam kellemetlenül, mi ennek az oka? Ha tehát ezután még egyszer nekirugaszkodunk



és újra megfogalmazzuk a választ, esetleg így fog hangzani: „Kellémetlenül érzem magamat, mert irigylem társam sikerét.” Ez őszinte válasz. Aki szépítgeti vagy tagadja érzelmét, az nem őszinte saját magával szemben.

Ezzel azonban még nem merül ki az őszinteség. Második szinten ezt az érzelmet el kell fogadni, mint saját tapasztalatunk szerves részét. A hangsúly ezúttal nem a kiváltó okon van, vagyis nem a másik sikerén, hanem az érzelem szubjektív élményén: *én* vagyok irigy. Beismerni egy negatív érzelmet még nem jelenti a vele való azonosulást – éppen ezt akarjuk kiküszöbölni. De ha nem fogadjuk el a föllépő érzelmet, ha nem ismerjük el jelenlétét, akkor nem tudunk vele szemben állást foglalni.

Ezután következik a harmadik szint, a harmadik lépés: a döntés. Mi lesz az érzellemmel: elhatárolom magam tőle, vagy hagyom, hogy tovább fejlődjön? Akkor is el lehet vetni egy érzelmet, ha elismerjük jelenlétét – sőt, csakis akkor. Tudjuk, hogy az erkölcsi felelősség ezzel a döntéssel kezdődik. Az őszinteség itt egyszerűen tudatos döntést jelent.

Megpróbáljuk két egyszerű példán érzékeltetni az őszinteség jelentőségét.

Egy férfi erős szexuális vonzalmat érez egy csinos nő jelenlétében. Tudatában van érzelmének. Ha névén nevezi, elismeri mint saját tapasztalatát, és tudatosan elhatározza, hogy nem fogja ápolni ezt a vonzódást, akkor őszinte ember.

Egy férjes asszony erős szexuális vonzalmat érez egy férfi jelenlétében. Megijed az érzelemtől, és azonnal letagadja: „Már hogyan érezhetnék ilyesvalamit én, férjes asszony létemre!” Nem fogadja el az érzelem valóságát, elmenekül előle. Nem őszinte. Sérülékeny marad.

Mindkét példa elbeszélhető fordított előjellel is.

Az őszinteség segíti a lelki növekedést, mert szavatolja a tárgyilagos önismeretet, és rásegít a célszerű cselekvésre. Az eltitkolt érzelem félelmet szül, szorongóvá tesz és bezárkóztató. Csak az igazság tesz szabaddá.

### 3. Önmegebecsülés

Megnyilvánul saját becsületünk, személyes értékeink, jogaink és életstílusunk megvédésében mindaddig, amíg

azok nem ütköznek mások jogaival. Alapja az a tudat, hogy nem mi teremtettük magunkat: Istené vagyunk, tehát az ő „tulajdonát“ védjük. Továbbá azt is jelenti, hogy nem vádoljuk magunkat azért, amiért nem vagyunk felelősek. Csak azokért a tettekért vagyunk felelősek, amelyeket tudatosan és szándékosan viszünk végbe. Az önmegbecsülés harmadik összetevője: saját képességeinkbe vetett bizalom. Isten páratlan feladatra teremtett bennünket, és ehhez megadta a szükséges képességeket is.

Az önmegbecsülés azáltal segíti a lelki növekedést, hogy biztosítja a kompetencia-tudatot: helyénvalónak érzem magam, ezért tudok lelkesen dolgozni. Ugyanakkor hálássá tesz Isten előtt a tőle kapott adományokért, ami viszont még befogadóképesebbé tesz újabb adományokra, végső soron a szeretet befogadására. Ez a beállítódás helyesbíti a hamis én-képet.

#### 4. Szembesítés (konfrontáció)

A mindennapi szóhasználatban a szembesítés többértelmű kifejezés. A bíró szembesíti a tettest a tényekkel. A pszichoterápiában a terapeuta szembesíti a klienset a közlés módja és a közölt tartalom közötti ellentmondással. Pl. valaki azt állítja, hogy meglehetősen, de ezt bánatos hangon, szinte suttogva mondja. A kifejezésmód itt nem egyezik a közölt tartalommal. Ilyen értelemben alkalmazzuk itt a szembesítést. Próbáljuk tehát megfigyelni önmagunk belső világában az ellentmondásokat. Két összetevője van ennek: a belátás és a cselekvés. Először látni kell az ellentmondást, aztán helyes lépéssel kiküszöbölni. Pl. mennyire egyezik életem, vagy egy-egy tettem a vallott eszménnyel? Ez a mindennapi lelkiismeretvizsgálat feladata. A merész szembesítés minden terápia egyik döntő feltétele<sup>3</sup>.

Ez a beállítódás azáltal segíti elő a lelki növekedést, hogy leépíti az védekezési mechanizmusokat. Az ember már nem másokat hibáztat, nem a körülményeket teszi felelőssé sikertelenségeiért, hanem becsületesen vállalja a rá háruló részt.

## II. Módszeres önnevelés

A tökéletességre nem juthatunk el kapkodással vagy rögtönzéssel. Szisztematikus, módszeres munka itt is kívánatos, mint minden egyéb nagy vállalkozásnál. Négy

„technika“ segíti elő a lelki élet elmélyítését: felismerés, személyesítés, kezdeményezés és kiértékelés.

## 1. Felismerés

Mi félelmetesen kevésbé ismerjük önmagunkat. Ismernünk kellene temperamentumunkat, a környezet hatásának következményeit, erős és gyenge pontjainkat stb. Önmagunk megismerését elősegíti az a készség, hogy „elhelyezük“ magunkat környezetünkben. „Az én világom“ a kulcsszó. Mindenekelőtt viszonyulásaink térképét kell kidolgoznunk: Hogyan viszonyulok életem fontos (jelentős) személyeihez: szülők, rokonok, felettesek? Fel kell kutatnom titkos szükségleteimet, félelmeimet és elvárásaimat. Néhány alapvető kérdés nagyban elősegítheti önmagunk mélyebb megismerését: Elégedett vagyok-e? Ha nem, miért? (Ez a „miért“ minden kérdésnél szükséges!) Vannak-e jó barátaim? Ha nincsenek, miért? Hogyan végzem munkámat? Milyen az imaéletem? Beszélgetek-e Jézussal? – Egyszerre elég egy terület a felülvizsgálatra. Természetesen a legideálisabb az lenne, ha ez az önelemzés párbeszéd formájában történne tapasztalt lelkivezetővel. Bárhogy is tesszük azonban, figyeljünk a *domináns érzelmekre*, vagyis azokra az érzelmekre, hangulatokra, amelyek valamiképpen színezik napjainkat: lehangoltság, meglegedettség, zsörtölődés stb. Kutassuk kiváltó okait az empátia segítségével.

## 2. Személyesítés

Személyesíteni egy tapasztalatot vagy érzelmet azt jelenti, hogy felülvizsgálom, mennyiben járulok hozzá, hogy ez az állapot vagy érzelem bennem létrejött. Pl. az imént felvetett kérdések közül elhatároztuk, hogy felülvizsgáljuk imaéleletünket. Ha a válasz így hangzott: Nem vagyok megelégedve imaéletemmel, ez így még személytelen „vallomás“. Tovább kell kérdezni: Mit teszek, vagy mit mulasztok el, ami miatt ez így van? S ekkor sorakoznak a személyesített válaszok: mert nem fordítok elég időt imára, mert nem tudok elmélkedni, mert nem tudom féken tartani képzeletemet stb. Ha eddig eljutottunk, akkor már csak egy lépés választ el bennünket a célszerű cselekvéstől. Ezt biztosítja a harmadik technika.

### 3. Kezdeményezés

Ha ismerjük a ránk eső felelősséget, akkor a következő lépés abban áll, hogy a problémát egyszerűen átstilizáljuk: a személyesített problémát célként fogalmazzuk meg. Probléma: nem fordítok elég időt az imára. Cél: több időt kell fordítanom az imára. Ám hogy ez az elhatározás ne maradjon „valahol a levegőben” – ahogy ez már lenni szokott –, szükséges egy konkrét program kidolgozása. Minden tennél az első lépés a legnehezebb. Ezért pontosan meg kell határozni, mi lesz az első lépés, és mikor tesszük meg. Pl. holnap reggel negyedórát fordítok imára; vagy mától kezdve minden nap 20 percet olvasok egy az imáról szóló könyvből.

### 4. Kiértékelés

A motiváció fenntartása érdekében ajánlatos a megtett út gyakori, lehetőség szerint mindennapi kiértékelése. De nemcsak a mulasztásokat kell regisztrálni, hanem az eredményeket is. A sikerélmény a legjobb ösztönző és a legkedvesebb jutalom.

E technikák és a korábban tárgyalt beállítódások gyakorlati alkalmazását két példán keresztül próbáljuk megvilágítani.

#### a) Péter imaéletével baj van

Péter elhatározta, hogy felülvizsgálja imaéletét. Első lépésként *felismeri* a helyzetet. A beleélés segítségével kutatja érzelmeit. A következő domináns érzelmekre figyel fel: „Bűntudatot érzek, mert nem teszem azt, amit kellene.” Úgy véli, ez a válasz túl általános. Ezért újra kérdez: „Mit értek azon, hogy ,tennem kellene’?” Konkrét válaszait lejegyzí:

- nem érdeklődöm az imaélet iránt
- nem olvasok az imáról
- az ima idején nem kerülöm a szórakoztató gondolatokat
- szívesen keresem az önző élvezeteket
- nem készülök az imára

Mindezt így foglalja össze: „Belső ürességet érzek, mert önzően csak magamat keresem és nem Istent. Ilyen állapotban nehéz imádkozni.”

Második lépésként *személyesít*: „Mi az én felelősségem a problémában? Mit teszek, vagy mulasztok, ami kiváltja

ezt a helyzetet?“ Válaszol: „Belső ürességet érzek, mert nem tudok uralkodni önző vágyaimon.“ Ez az ő hiányossága. A problémát most céllá módosítja: „Az én célom az önző vágyak megfékezése.“

A harmadik lépés a *kezdemenyezés*. Mit tesz Péter a cél elérésének érdekében? Kérdez: „Hogyan valósíthatom meg a célt, azaz önző vágyaim megfékezését?“ Válaszol: „Pontosan meg kell határoznom a feladatokat.“ Apró lépésekre bontja fel a kitűzött célt:

- komoly gyónást végzek
- minden nap néhány apró dologban lemondást gyakorlok
- minden nap fél órát fordítok elmélkedésre
- nem olvasok bizonyos kétes folyóiratokat

Végül négy hónapos perspektívába állítja a célt, és „órarendet“ dolgoz ki. Érzi, ezek apróságok, nem lesz nehéz megvalósítani a tervet. Azonnal kezd. Minden este tíz percet a napi teljesítmény *kiértékelésére* fordít. Négy hónap múlva úgy érzi, imaélete lényegesen javult.

#### b) *Mária nem tud dönteni*

Mária 35 éves, három gyermek anyja. Most ismét terhes, de ezt nem kívánta. Úgy érezte, elég a három gyermek. Barátnőinek elmeséli baját, azok az abortuszt ajánlják. Azzal érvelnek, hogy ilyen esetben a törvény is engedélyezi, hogy az első három hónapban ez egyáltalán nem veszélyes, és hogy addig a magzat nem is ember még. Mária hajlamos a tanácsok elfogadására, de valami ellenkezik benne. Tanácstalan, zavarban van, nem tud eligazodni saját magán. Egyik pillanatban úgy érzi, azonnal elmegy a klinikára, de a másik pillanatban erős félelem vesz erőt rajta, hogy ezzel súlyos bűnt követ el.

Ilyen állapotban találkozik Berta nénivel, volt hitoktató-nőjével. Neki is kiönti szívéét, hosszan elbeszélgetnek. Érzi, Berta néni jól megérti. A bizalmas viszony erőt ad neki, hogy szembenézzen saját állapotával, és *felismerje*: „Hátározatlan vagyok, elbizonytalanodott. Egyrészt barátnőimnek adok igazat, mert nem kívánom ezt a terhességet, és szeretnék már mással is foglalkozni, nemcsak pelenkamóssal. Másrészt félek, hogy tönkreteszem egész erkölcsi világotom, hogy megbüntet az Isten, ha abortálok. Meghasonlottam önmagamban. Ezt így nem lehet kibírni. Szabadulni akarok ebből az önmarcangoló állapotból.“

Berta néni inkább hallgatott, de néha-néha közbevetett egy-egy kérdést, ami igen jó segítség volt a további megfontolásokhoz. Így megkérdezte: „De mondd, Mária, mit gondolsz, miért is kerültél ilyen állapotba? Nem a felelősségvállalástól menekülsz?” – Ez bevilágított Máriának, sikerült *érzelmeit személyesíteni*: „Zavarban vagyok, mert nem merek dönteni. Barátnőim tanácsától sem szabad befolyásoltatni magam, a saját lelkiismeretem szerint kell döntenem.”

*Kezdeményez*: Miután tisztázta saját szerepét a kialakult helyzetben, a problémát céllá módosítja: „Az abortusz gondolatát kell kiiktatnom”. Megkönnyebbül, amikor ezt tudatosítja magában. De Berta néni látja, hogy a probléma esetleg még visszatérhet Mária fejébe. Ezért azt ajánlja, hogy beszéljen XY atyával is, aki tapasztalt lelkivezető. Mária örömmel fogadja az ajánlatot, és mindjárt el is dönti, hogy vasárnap délután felkeresi. Még egy lépést határoz el: vesz egy könyvet a terhességről, mivel úgy látja, hogy ez alkalommal nehezebben mennek a dolgok, mint az előző esetekben. Amikor pedig Berta néni azt is ajánlja, hogy ezután minden nap mondjon egy rövid imát születendő gyermekéért, könnyek szöknek a szemébe. – Minden este elemzi is a megtett lépéseket.

\* \* \*

A lelki élet, ill. a tökéletesség útjának ilyen bemutatása egyesek szemében talán túlzott pszichologizálásnak tűnhet. Vegyük ezt úgy, mint szükséges didaktikai kiélezést a vállalt feladat érdekében, ti. hogy jobban megértsük közreműködésünk fontosságát a lelki életben. Helytelen lenne a lelki életet úgy felfogni, mint pusztán pszichés folyamatot, ahol a leglényegesebb tényezők a „technikai fogások” és a lélektani ismeretek. De ugyanúgy egyoldalú lenne az állítás, hogy a lelki élet oly egyedül és kizárólagosan a kegyelem műve, hogy nincs is szükség a mi közreműködésünkre. A tudatos közreműködés nélkül a lelki élet halott. Tételekben kifejezve:

1. A lelki élet Isten ajándéka, a kegyelem műve – de feltételezi és megköveteli a tudatos közreműködést az ember részéről.
2. A lelki életet nem lehet ötletszerűen élni. Feltételezi a tudatos igyekezetet és a bölcs „stratégiát”. A pszichológia ebben segítségünkre lehet.

## EGYÜTT ISTEN FELÉ

Embervoltunk egyik alapmeghatározója, hogy csak mások közreműködésével válhatunk önmagunkká. A kisgyermek akkor tanul meg beszélni, ha szavakkal, kifejezésekkel közeledünk hozzá. A szeretet csak akkor gyullad fel szívében, ha valaki szeretettel hajol föléje. És nem is elég, hogy általában vegyenek körül emberek. Boldog, megelégedett, kiteljesedett csak akkor leszek, ha megtapasztaltam a rám sugárzó szempárt, ha megéreztem az én értékeimet átölelő szeretetet. Az én-tudat a te-kapcsolatban születik meg.

Áll ez a törvény Istenhez vezető utunkra is. A vallás is közösségben fejlődik ki, és közösséget teremt. Tökéletesség pedig oly mértékben formálódik az egyesek lelkében, amennyiben a végtelen Te-vel találkozik. Paradox módon azonban emberi síkon, a vallási közösségben is meg kell élni ezt a személyes kapcsolatot.

Ennek a személyes, Istenhez vezető viszonynak egyik legfontosabb módozata a lelkivezetés. Ezt a szót hallva, bizonyára felvetődik a kérdés: érdemes ma evvel a témával foglalkozni? Nem írta már 1969-ben Friedrich Wulf, a legrangosabb német lelkiségi folyóirat, a Geist und Leben szerkesztője, hogy „ma a lelkivezetés kríziséről beszélnék. Kétségtelen, hogy új utakat kell keresni a lelki segítségért<sup>1</sup>.“ A főbb ellenvetések: elit-felfogásból született, nem hagy elég szabadságot a Lélek sugallatának, és – főleg – a pszichológia már idejét múlttá tette.

Aki figyelemmel kísérte az utolsó évtizedek szellemi áramlatait, meglepődve, vagy talán meg is döbbenve vette észre, hogy mennyire megszorodtak a „guruk“. Ezek és ezek zarándokoltak Indiába, remélve, hogy valaki segítségükre lesz az élet értelmének felfedezésében, önmaguk kiteljesedésében. A nyugati világban pedig gombamódra ütötték fel sátrukat azok a „guruk“, akik – tudatosan vagy akaratlanul – a felmerült űr betöltésére jelentkeztek.

Az utóbbi években azonban váratlan fordulat állott be a Krisztust követők között is. Annyira, hogy van, aki „a lelkiség és lelkivezetés entuziazmusának koráról“ beszél<sup>2</sup>. A változás egyik okát a technika és a tudomány relativizálódásában kell keresni. Újra felfedeztük, hogy a legnagyobb anyagi és evilági gazdagság sem ér semmit, ha az ember és maga a világ áldozatukká válhat. Az eltömegesedés ve-

szélye pedig a személyes kapcsolat fontosságára ébreszt. Felfedeztük azt is, hogy a 2000 éves keresztény hagyományban olyan kincsekre találhatunk a személyes lelki kapcsolatra vonatkozólag, amit semmiféle guru nem képes megadni. A fontos az, hogy hozzáférhetővé tegyük a mai ember számára is. S ennél a feladatnál éppen a pszichológiának jut fontos szerep. Vagyis a pszichológia nem tette idejét múlttá a lelkivezetést. Ellenkezőleg, megújította, alkalmasabbá tette céljának megvalósítására. Hogy hogyan és miben, erre szeretnénk rámutatni mind jelen, mind pedig „Szövevényes kapcsolatok” című tanulmányunkban. Mintegy bevezetőül azonban röviden vázolni akarjuk, hogy mit értünk lelkivezetésen.

## EGYÜTT AZ ÚTON

A lelkivezetésről igen gyakran szélsőséges, ferde képet alkotnak maguknak nemcsak egyes hívek, hanem a papok is. Az egyik véglet a karikatúrát súrolja: sápadt, főkötös asszony ül szemben a szigorú arcú pappal. Az asztalon kereszt és koponya. Miután a nő kisírta magát, az askéta kioktatja, hogyan kell eljárnia a következő hetekben, hónapokban. A másik felfogás a lelkivezetés rendkívüliségét hangsúlyozza. Úgy állítja be, mintha csak a szenteknek lenne rá szükségük, mintha nem tartozna a keresztény élet mindennapjához.

Mindkét felfogás téves, mert másodrangú szempontokat helyez a központba. Ha a lelkivezetés lényegét akarjuk megragadni, a hit közösségi dimenzióját kell szem előtt tartani. Nem válhatunk kereszténnyé és még kevésbé közelíthetjük meg teljességének kifejlését, ha nincs valaki (vagy valakik), aki(k) utat nem mutat(nak) Krisztushoz. Benne, az ő Lelkétől vezetve, az Atya személyes kapcsolatot teremt mindegyikünkkel. Nevünkön szólít már születésünk előtt. „Benne választott ki a világ teremtése előtt, hogy szentek és feddhetetlenek legyünk” (Ef 1,4). Ugyanakkor ezt az örömhírt valaki révén közli velünk. Így érteti meg, hogy emberek szolgálatát kívánja ahhoz, hogy népének tagjai legyünk, hozzá való kapcsolatunkban növekedjünk.

Miért ne nevezhetnénk tehát joggal lelkivezetőnek az édesanyját, aki Jézus szeretetét palántálja gyermeke szívébe? Vagy az édesapát, aki önzetlen testvériségre oktatja



kicsijét az evangélium szellemében? Mi mást tesz a hitoktató, aki elsődíjazásra készít elő tanítványát?

A lelkivezetés nem rendkívüli dolog. Keresztény követelmény. Joggal írja tehát Ch. Bernard, a római Gergely egyetem tanára: „tágabb értelemben lelkiatyaságról beszélünk mindenkor, amikor valaki (püspök, pap, hívő) lelki tanítással továbbítja és növekedni segíti az isteni életet<sup>3</sup>.“

Olyan értelemben sem rendkívüli, hogy csak a papok végezhetnék. A történelem tanúsága szerint a kereszténység kezdetétől fogva nem egyszer laikusokat választottak lelkivezetőnek a tökéletességre törekvők. Gondoljunk csak az első remetékre. Vagy avilai szent Terézre és annyi más hívő nőre, akik társakat gyűjtöttek maguk köré, és sürgették, irányították őket a teljesebb keresztény önátadás útján. Assisi szentjét soha nem szentelték pappá! Loyolai Ignác sem várt a papszentelésig a lelkigyakorlatadással. Még nem is gondolt a papságra, már vezette az embereket Isten felé. Igaz, hogy nem egyszer meg is gyűlt a baja az inkvizícióval! Xavéri szent Ferenc és boldog Faber Péter akkor akadtak nála horogra, amikor Ignác még nagyon is laikusnak számított. Nem az Isten dolgaiban, hanem az egyházi rend tekintetében. A lelkivezetőnél pedig az első a fontos!

Hogy mennyire nem rendkívüliség, nem „elit“ lelkiségre törekvés a lelkivezetés célja, kitűnik a legtöbb meghatározásból. „A lelkivezetés az a tudomány – írja P. Bruno de Jesus-Maria OCD – és művészet, amelyik elvezeti a lelket tökéletességükre, egyéni hivatásuk szerint<sup>4</sup>.“ Laplace a következőkben jellemzi: „A lelkivezetés segítség, amit egyik ember nyújt a másiknak, hogy önmagára találhasson a hitben<sup>5</sup>.“ És P. Stierli: „a lelkivezetés metodikus és rendszeres egyéni pasztorálás a keresztény tökéletesség vonalán és ennek érdekében<sup>6</sup>.“ A lényeg tehát az, hogy ki-ki elérje a neki megszabott mértéket. S erre a tökéletességre minden keresztény kötelezve van! Stierli meghatározásában megtaláljuk a szorosabb értelemben vett lelkivezetés jellemzőjét: metodikus és rendszeres irányítás. Tehát nem a vezetett „rendkívülisége“.

Éppen ezért helyesen kell értelmezni Ch. Bernard meghatározását a szorosabb értelemben vett lelkivezetésről: akkor beszélünk lelkivezetésről, „amikor a hívő a keresztény élet teljességének keresése közben olyan lelki segítséget kap, amelyik megvilágítja, fenntartja és segíti, hogy

az életszentség eléréséhez megtalálhassa az Isten akaratát?." Nála is kiérezhető a rendszeres és tartós együttműködés a vezetett és a vezető között. Ugyanakkor határozotabban körvonalazza, miben is áll ez a metodikus segítség az Istenhez vezető úton. A lelkivezető az Isten akaratának felismerésében támogatja a vezetettet. Ha el akar na lankadni az úton, akkor kitartásra ösztökéli. És általában segíti, hogy talentumait kamatoztassa, az életszentséget elérje. — Ezt a metodikus, rendszeres segítséget valószínűleg nem minden keresztény tudja megadni akár melyik hozzáfordulónak. Talán képes azt segíteni, aki egy talentumot kapott, de nem azt, aki ötöt. Érthető, hogy a gazdagon megajándékozott, a tíz talentumos vezetőse nagyobb felkészülést igényel, mint az egy talentumosé. Ilyen értelemben a tíz talentumos „rendkívüljobb” igényekkel léphet fel vezetőjével szelben. De ez nem jelenti, hogy csak neki kell törekednie az életszentségre. Ez mindannyiunk hivatása.

A lelkivezetés körül született félreértések oka az is volt, hogy az „életszentséget”, „a keresztény élet teljességét” igen gyakran csak elvontan határoztuk meg. Ideális, eszmei képet rajzoltunk róla, pl. a legnagyobb szentek tettei, hite és szeretete alapján. A fogalmi kidolgozásnak megvan az értelme. De az életszentség és az azt segítő lelki vezetés elsősorban élet, azaz gyakorlat. Ennél pedig mindig figyelembe kell venni a személy adottságait, képességeit. Nem az a fontos, hogy „milyen fokra” jutott vagy juthat el egy lélek, hanem hogy teljesen megvalósítsa azt, amit az Úr vár tőle.

Így értve a „kiváltságos” lelkek irányítása éppen olyan fontos, mint a „mindennapiaké”. Egyik sem időpocsékolás, hanem a keresztény hivatás teljesítésében való közreműködés. Lehetséges, hogy egy remekmű kifaragása több bevetést, nagyobb alkotóképességet kíván, mint egy kisebb méretű darabé. Elvileg azonban mindkettő tökéletes lehet a maga nemében. A remekműnél szerzett tapasztalat távlatokat nyithat meg újabb feladatok elvégzésére. A tökéletesség útján mérföldeket megtett lélek pedig megújulás forrása lehet a közösségben.

Sajnos olyan értelemben rendkívüli a lelkivezetés, hogy igen sok keresztény hamarosan megáll az Istenhez vezető úton. Nem kíván túl messze jutni. Érzí, tudja, hogy ez küzdelembe kerülne. Fél ettől, s ezért nem is kívánja annak

segítését, aki haladásra ösztönözhetné. Legfeljebb elfogadja, hogy általában beszéljenek az erényekről, Isten akaratának kereséséről a prédikációkban, lelki könyvekben. De hogy mindennek alkalmazásánál valaki igazán mellette álljon, aki esetleg figyelmezteti: ezt az oldalt nem veszed észre? nem gondolod, hogy itt az Úr különösképpen vár tőled valamit? – erre már nem kész.

Másrészt azok is gyakran megelégszenek a közepszerűséggel, akik felismerték kötelezettségüket testvérük segítségére. Sokszor nem is sürgetik az összes talentumok kamatoztatását. Vagy pedig úgy vélik, hogy meghaladja erejüket, idejüket, ha valaki azzal a kéréssel fordul hozzájuk, hogy legyen segítségére Isten minél mélyebb szeretetében. Mintha maguk sem lennének meggyőződve arról, hogy Istent teljes szívből és teljes lélekből kell szeretni.

A hatvanas évek kríziseiben gyakran felmerült a kérdés, hogy szükségszerűen személyes, még pontosabban két személy közötti kapcsolatban kell-e kifejeződnie ennek a segítségnek. Az imaközösségek, az életbeszámolók (revision de vie), az érzelmi életre figyelés begyakorlása (sensitivity training) nem tölthetik be jobban ezt a szerepet?

Mind az irodalom, mind pedig személyes tapasztalat alapján a következőket felelhetjük: A revision de vie és a sensitivity training nagy segítséget nyújthat, amikor eltorlaszolódnak (Blockierung) mutatkozik valakinél. A jól, szakszerűen vezetett csoport sokszor hatásosabban segít áttörni egyes akadályokon, vakfoltokon, mintha csak „egy” ember, a lelkivezető utal ezekre. Fontos lehet a csoport ellenőrző hatása, főként a közösségi életre vonatkozó, a felebaráti szeretetet érintő feltételek, elhatározások megvalósításánál. Az imaközösségekkel együtt előmozdíthatják a másik felé fordulást, az Isten szavának keresését és felismerését a többi résztvevő tükrében. Ennek ellenére ma még inkább látjuk, hogy a személyes kapcsolat nem lett fölösleges. Így gyakran már csak azért sem, nehogy a résztvevők „fölvadjanak” a csoportban. Főleg pedig azért, mert a végtelen Te-vel való találkozás alkotja az élet-szépség lényegét. S ennek legkifejezőbb vetülete az emberek közti személyes kapcsolat.

A csoport támogatása és a személyes lelkivezetés két síkra helyezkedik. Nem zárják ki egymást, hanem kiegészítik. Lehet, hogy életünk egyik szakaszán nagyobb teret foglal el a közösségben kapott segítség, másikban pedig

a személyes lelkivezetés. A megtestesülés titka mindenképpen megsejteti, hogy Isten misztériumának megközelítésében döntő szerepet játszik a hívő ember testvér és a Krisztus Lelkétől vezetett emberi közösség. A személyes dialógus nemcsak tükörképe Istennel folytatott párbeszédünknek, hanem legjobb biztosítéka is, hogy valóban az Atyával találkozunk, Fiával egyesülve, a Lélek kiáradásában. A személyes kapcsolat mélyebb szántású és általában alkalmasabb a finomabb lelki megmozdulások felfogására és kiértékelésére. Ezért éri meg, hogy ne kíméljük a személyes kapcsolaton alapuló lelkivezetésre sem az időt, sem az energiát.

A lelkivezetés egyik fő feladata, hogy a vezetett a lélek mélyébe vivő úton, amelyiken Isten várja, felismerhesse és elkerülhesse a tévutakat, a csalárd lidércfényeket. Meg kell különböztetnie a jó és rossz hívogató szavát. Lehetőleg úgy kell ezt elsajátítania, hogy minél szabadabban, azaz minél tisztább indítékoktól mozgatva feleljen a kegyelem szavára. Döntően fontos tehát, hogy a lelkivezető ügyeljen erre a helyes szabadságra, ezt segítse növekedni. Egyik következménye éppen az lehet, hogy a vezetett elég erősnek érzi magát, s hosszabb-rövidebb ideig nem fordul lelkivezetőjéhez. Maga lábán jár.

Más szóval: bármennyire is hasznos a lelkivezetés a tökéletesség útján felmerülő veszélyek, csalódások, önbecsapások elkerülésére, nem állíthatjuk, hogy enélkül nem érhetjük el az életszentséget. Sem pedig azt, hogy mindig, életünk minden szakaszában egyformán van rá szükségünk. Legfeljebb annyit, hogy nélküle minden valószínűség szerint sokkal drágább árat kell fizetnünk, és sokkal könnyebben rekedünk meg az úton. Az elsøre jó példa maga Loyolai szent Ignác. Lelki küzdelmei az öngyilkosság szélére sodorták amikor egyedül indult el az életszentség útján, végezte lelkigyakorlatát. A régi remeték sem engedték ki az újoncokat a pusztába egyedül. Avatott mester keze alatt kellett megtanulniok szembenézni önmagukkal és kitárulni Isten felé. — A második csoporthoz tartoznak azok, akik egy lelkinapon vagy találkozáson fellelkesednek, de hamarosan ki is száradnak. Rendszerint nincs, aki mellettük álljon a megkezdett út folytatásánál. Ide kell sorolni azokat is, akik az imacsoportot vagy magát a személyes lelkivezetést mankónak használják. Azt hiszik, hogy mivel ezek rendelkezésükre állnak, már minden problémát meg-

oldottak. Tulajdonképpen visszariadnak, mert megsejtték, hogy az Isten egész rendkívüli módon tisztogatja a Jézusba kapcsolódó szőlővesszőket.

A lelkivezetés nem más, mint együtt haladni Isten felé, az evangélium szerint, az egyház közösségében. A kinyilatkoztatás mind mélyebb ismerete nélkülözhetetlen a lelki haladáshoz. Bizonyos fokú oktatás tehát kapcsolódhat a lelkivezetéshez. A modern irodalom mégsem hangsúlyozza ezt az oldalt. Egyrészt a nyomtatott betű terjedésével sok minden hozzáférhető lett. Másrészt az elméleti ismeret még nem helyettesíti az egyéni döntést. A könyvek nem vetnek fényt a személyes lépésekre, veszélyeikre. Nem lelkivezetés, ha valakinek a kezébe nyomunk egy jó könyvet – bármennyire fontos és hasznos lehet egyes esetekben. Nem teszi feleslegessé, hogy valaki valóban mellettünk álljon, kísérjen.

„A lelkivezetés személyek közötti folyamat, amelyben két ember együtt dolgozik az Istenhez való mélyebb, kifejezettebben bensőséges és kölcsönös viszony eléréséért<sup>8</sup>.“

Az Egyiptom pusztáiban élő remeték „abba“-nak, atyáknak nevezeték vezetőjüket. A szerzetességbe tömörültek átvették a kifejezést. Innét ered az „abbas“, apát elnevezés, mert előljárójuk lelkivezetőjük is volt. A szóhasználat: lelkiatya—lelkigyermek kiterjedt a kolostoron kívülre is. Mély tartalmat rejt magában: aki Krisztusnak szül vagy felnevel, az lelkileg atyám. De lehet negatív oldala is. Akaratlanul is függő viszonyt teremthet, s ezzel megnehezíti a szabadság fejlődését, sőt az Istenhez való közvetlen kapcsolatot is. A vezetett „gyermek“ marad pszichológiai értelemben és lelki magatartásában. Nem szükségszerű következmény ez. A nagy mesterek elkerülték ezt a veszélyt. Sürgették, hogy a „Teremtő a teremtménnyel és a teremtmény a Teremtővel közvetlenül érintkezzék<sup>9</sup>.“ De a veszély kétségtelenül fennáll.

A „lelkivezető“ és „vezetett“ szópár szintén nem mentes félreértésektől. A mai ember különösen érzékeny minden olyan viszonyra, amelyik manipulációt, kényszert jelenthet. Érthetetlennek találja a századeleji lelkiismereti irodalom egyik fő kérdését: mennyiben tartozik engedelmeskedni a vezetett a lelkiatjának, a vezetőnek. „A ‚vezető‘ és ‚vezetett‘ kifejezések meghamisítják a valóságot, amit ki akarunk fejteni. Talán jobb lenne, ha segítők párbeszédéről, lelki tanácsadásról beszélünk“ — mondja Laplace<sup>10</sup>.

A „kísérő“ szerintünk is jobban kifejezi, hogy együtt haladunk, és hogy a tulajdonképpeni vezető a Lélek. Bizonyos szempontból lehet a vezető tapasztaltabb és előrehaladotabb testvérénél, aki segítségét kérte. De nem ez a lényeges. Hanem hogy mint kívülálló s ugyanakkor a Lélek szavára figyelő – mert maga is halad feléje az egyház közösségében – közreműködjék, hogy testvére jobban felismerhesse és követhesse az Úr hívását. „De – fűzi hozzá Laplace – ezek a kifejezések is elkophatnak, ha nem fedezük fel a mögöttük rejlő valóságot.“

A keresztény lelkivezető semmiképpen sem lehet guru, hangsúlyozza Sudbrack<sup>11</sup>. Egyetlen Mesterünk van, Jézus Krisztus (Mt 23,8). Csak akkor kísérem a másikat az igaz úton, ha Krisztus közösségében maradok, s tudatában vagyok, hogy az ő Lelke szerint kell segítségére állnom. A vezető guru lett, ha akaratlanul is magára irányítja a vezetett figyelmét, magára összpontosítja lelki törekvését. Sudbrack szerint ebbe a hibába esnek a keleti meditációs módszerek nyugatra szakadt képviselői. Messzire kerültek éltető forrásuktól és környezetüktől, amelyek feltételek benső megértésükhöz. A gurunál személyi varázsa kábítja el követőit. Ez még csak fokozódik azáltal, hogy Isten-fogalmuk transzcendentális jellege nem domborodik ki.

Gombamódra szaporodik a guruk száma, akik biztos vezetést ígérnek énünk legbelsejéig. Ami azonban még nem szükségképpen találkozás a végtelen Te-vel. „A kiáltás a mester után nem azért oly hangos ma, mert a fiatalok ‚lelki‘ vezető után vágyakoznak, hanem mert erős személyiség bűvkörébe akarnak menekülni“ – mondja Sudbrack. A keresztény mester akkor érlel jó gyümölcsöt a vezetett lelkében, ha krisztusi nagykorúságra segíti. Hogy valóban ezt tűzte ki céljául, azt abból is megítélheti, készen áll-e a szerepcserére: képes-e vállalni, hogy mesterből, vezetőből kísérő legyen, sőt esetleg tanítvány<sup>12</sup>.

## LELKIVEZETÉS ÉS LÉLEKTAN

Együtt haladni Isten felé, az evangélium szerint, az egyház közösségében, – így foglalhatjuk össze a lelkivezetés mibenlétét. A vezető fő feladata, hogy biztosítsa, megkönnyítse ezt a haladást. Ebben a munkájában oroszlánrész jut az akadályok leküzdésének. Nemcsak annyiban, hogy a bűn kerülését szorgalmazza. Tovább megy és a ve-

zetett mellett áll a megszokott, megrögzött magatartásból eredő nehézségek leküzdésénél.

Minden felnőtt ember, de elsősorban a tökéletességre törekvő érzi, hogy eddigi életformái nemcsak a jó felé vezetik. Síkos, csúszós utak is, amelyek szinte ellenállás nélkül gördítik, begyökerezett rossz hajlamai rabjaként. Meg van győződve, hogy új magatartást, új beállítottságokat kell felvennie. Ugyanakkor érzi, hogy ez a lépés elbizonytalanítja. El kellene hagynia mankóit, amelyek – jól vagy rosszul – szolgálták, de nem meri megtenni. Át kellene építeni eddigi struktúráit: „ez karakteremhez tartozik“, „én már ilyen vagyok, mióta eszemet tudom“. De hogyan is fejlődtek ki benne ezek a „jellemvonások“? Mennyire tudatosak? Mert rengeteg olyan tulajdonságunk van, amiket magunk észre se veszünk. Csak mások tudják – előre! –, hogy milyen feleletet várhatnak tőlünk meghatározott körülményekben. Sok pont azonban nekik sem világos. Szellemesen foglalja össze mindezt „Johári ablaka“ (Joe Luft és Harry Ingham, az ablak kigondolójának kezdőbetűiből):

		<i>Mások</i>	
		ismerik	nem ismerik
saját magam	ismere- m	a nyilvános én	a rejtett és titkolandó részek
	nem isme- rem	vak foltok	az ismeretlen, az új lehetőségek birodalma

A kérdés az, hogyan gyarapíthatjuk önismeretünket, hogyan csökkenthetjük a vak foltokat, hogy aknázhatjuk ki az ismeretlen lehetőségeket? Mert ezek a sötét árnyoldalak alkotják akadályaink gyökereit.

Isten szeretete teljes szívet-lelket, egész embert követel. Éppen ezért a vezetett egész személyiségét kell a tökéletesség útján segíteni. Régi tételt ismétel tehát Wulf kijelentése: a lelkiélet, a vallásosság nem pusztá felépítmény a humánusra. A lelkivezetés döntő feladatai: elvezetni az önismeretre, elmozdítani önmagunk elfogadását, segíteni, hogy megszabaduljunk énünkötől, és együtt keressen Isten konkrét akaratát. – Tanqueray, az aszketika és misztika egyik legismertebb kézikönyvének írója ugyanezt egy hasonlaltal szemlélteti: az Istenhez vezető utat két

mezsgye szegélyezi: a magát kinyilatkoztató Isten tanítása és a konkrét, húsból-vérből álló egyén. Az első az elveket adja meg, a második alkalmazza, „számot vetve temperamentumával, karakterével, nemével, társadalmi helyzetével . . .”.<sup>13</sup>

Miként járjon el tehát a lelkivezető? Hová nyúlhat vissza irányításért? Egyik támpontját az ún. lelkiségi iskolák kincsestára alkotja. Ezek egy-egy rendkívüli egyéniség – Szt. Benedek, Szt. Ferenc, Szt. Teréz, Szt. Ignác . . . – tapasztalatára épülnek. Ismertetik, milyen úton haladt ő Krisztus felé. Sajátos ötvözetbe fogják a teológiai tanítást és a tökéletességre törekvő személytől elvárt magatartást.

Ezek az iskolák, éppen mert évszázadok felhalmozott gyűjteményéből merítenek, igen értékes lélektani ismereteket is közölnek. J.-P. Schaller átfogó munkája: „Direction spirituelle et temps modernes” igazolja, hogy igen sok, a mai pszichológusok felfedezésének tartott folyamat nem került el a régi szerzők és lelkivezetők figyelmét sem<sup>14</sup>. Mindez a lélektani anyag azonban intuitív meglátásokon vagy empirikus megfigyeléseken alapult. A szorosan vett pszichológiai kutatás csak a múlt század második felében kezdődött. Rendszeresen és kísérleti módszerekkel próbáltak fényt deríteni a pszichikai világ minden területére.

Azt gondolhatnánk, hogy a lelkivezetők örömmel üdvözltek az új tudomány vívmányait. Kezdetben éppen ellenkező viszony alakult ki. Mintha váratlan vetélytárs jelent volna meg a színtéren, nem pedig szövetséges. A pszichológia olyan területeket is vizsgálata alá vett, amelyekről legtöbb lelkivezető azt hitte, hogy kizárólag az ő hatáskörébe tartozik: az imádság lefolyása, bűntudat, misztikus jelenségek stb. Igen sok pszichológus agresszíven viselkedett minden vallási megnyilvánulással szemben, vagy módszerét a lelkivezetés helyébe kínálta föl. Gondoljunk csak Freudra és első követőire<sup>15</sup>. Gyakran még azoknál is kétely merült föl, akik nem követték ezeket a szélsőséges álláspontokat. A lélektani, pszichoterápiás módszerek nem alkalmasabbak a vak foltok kiküszöbölésére, mint a régi, klasszikus lelkiségi rendszerek?

A kapcsolatok és határok csak lassan tisztázódtak. Lindworsky 1934-ben megjelent tanulmánya az aszketika és a pszichológia viszonyáról felhívta a figyelmet, hogy az



akaratot nem lehet egy síkra helyezni az izomgyakorlatokkal. Ha az utóbbiaknál a pusztá ismétlés jelentős eredményt érhet el, az előbbinél döntő a motivációs rendszer kidolgozása, elfogadtatása. H. Schmidt *Organische Aszese* c. munkája átveszi Lindworsky elveit és egységes rendszerbe próbálja építeni. Volt, aki kritizálta egyoldalúságát, féltette a természetfeletti elhomályosítását. De igen sokan csodálták építő hangnemét, az ember pozitív tulajdonságainak kiemelését, a dialógust a korabeli német szellemi áramlatokkal. — Meg kell különböztetni, mondja, az általános és a rendkívüli lelkipásztorkodásban nyújtott lelkivezetést. Ez utóbbira a serdülőknak, a lelki betegeknek és azoknak van szüksége, akik az átlagon felüli életszentségre törek-szenek<sup>16</sup>.

Schmidt könyve és az egyre sűrűbben megjelenő pasztorálpszichológiai kiadványok azonban csak az érem egyik oldalára hívják fel a figyelmet. Szinte kizárólag a vezetett lelki alkatának ismeretására és esetleg a beteges tünetek „kezelésére” szorítkoznak. Fel akarják tárni a lelkipásztor számára a „másik ember” benső világát. A. Huth müncheni professzor 1971-ben megjelent kis könyve: *Psychologie der Seelsorge*, késői képviselője ennek az iránynak. Szembeötlő négy részének címe: a másik ember megismerése, a másik ember alapvonásai, a másik ember lényeglátása, a másik emberben működő értékek.

Tagadhatatlan, hogy a lelkivezetőnek ismernie kell azt, akit kísérni akar útján. A pszichológia ebben is sokat segíthet. A tipológiák, karakterológiák tele vannak hasznos utalásokkal, adatokkal. Újabban inkább a személyiség-el-méletek és rendszerek foglalják el helyüket és szerepüket. De éppen a modern pszichológia óva int a „másik” egy-oldalú megismerésének sürgetésétől. Nem azért akarja valaki annyira „megismerni” a másikat, hogy magamagát érezze nyeregben? Hogy a másikat jobban tudja manipu-lálni? Főként a lelkivezetésnek nem lehet a célja a másik ismerete. A lényeges az Istennel való kapcsolat! A másik ismerete, bármennyire hasznos is, csak eszköz. Amikor tehát kizárólag, vagy túlságosan a másik ismerete kerül a központba, fennáll a veszély, hogy a vezető saját biztonságát keresi, saját tervei megvalósítására törekszik. Tudatosan valószínűleg tiltakozni fog, hogy semmiképpen sem akarja ezt. De a gyakorlatban a súlypont eltolódott az em-beri síkra, s ezen belül is a vezető személyiségére.

A modern lélektan fontos lépéseket tett a vezető magatartásának, a vezetethez való viszonyának ismeretében. A pszichoterápiás módszerek kidolgozása érezte meg, hogy micsoda dinamizmus megy végbe a kliens és a pszichiáter, pszichológus között. Később a társadalmi és ipari élet egyéb kapcsolatainál is felfedezték ezeknek a dinamizmusoknak a fontosságát. Önkéntelenül is felmerült a kérdés: nem kellene ilyen kiképzést adni a lelkipásztoroknak, a lelkivezetőknek is?

A kérdésfelvetés annál jogosultabbnak látszott, mert az ötvenes évek elején úgy tűnt, hogy a pszichoanalízist mintegy visszájára lehet fordítani, vagyis helyesen értelmezve a mélylélektant, Istenhez vezető útra bukkanunk.

A nemrég elhunyt salzburgi professzor, Igor Caruso köréhez tartozó pszichoanalitikus, Wilhelm Daim kutatásai vettek ilyen irányt. 1951-ben adta ki *Umwertung der Psychoanalyse* (A pszichoanalízis átértékelése) és 1954-ben *Tiefenpsychologie und Erlösung* (Mélylélektan és megváltás) c. munkáit. Szerinte a neurózis bálványimádás szülötte. Az szenved lelkibetegségben, aki nem az igazi Abszolútot imádja, hanem relatív, viszonylagos értékhez marad kötve, ezt abszolutizálja, ez végső értéke, mozgatója. A lelki egészség és az igazi vallásosság szoros kapcsolatban áll.

Jellemző, hogy egyidejűleg a XX. század első felének egyik legismertebb pap-orvos-pszichológusa, P. Gemelli OFM homlokegyenest ellenkező álláspontot képviselt. Az 1950-ben Rómában tartott lelkivezetői kongresszuson mellett tört lándzsát, hogy a lelkivezetőknek nem is kell kiképzést kapniok a beteges karakterekről és a gyógyításukat célzó eljárásokról. A résztvevők többsége azonban a P. Gabriele de S. M. Maddalene OCD-től készített beadvány mellett foglalt állást<sup>17</sup>. P. Gabriele, miután nyilatkozata harmadik pontjában kifejtette, hogy a „lelkivezetés elsősorban nem az emberi okosság, hanem a teológiai hit síkján játszódik le“, a negyedikben így folytatta:

A lelkivezetés aktusa meghatározott körülmények között élő személy konkrét magatartására vonatkozik. Ez az aktus, emberi síkon, lényegében az okossághoz tartozik. A lelkivezető kiképzésénél nem szabad tehát elhanyagolni az emberrel foglalkozó tudományok egyetlen ágát sem, érintse ez az ember fizikai, fiziológiai vagy pszichológiai szerkezetét (tudatosat és tudattalant, egyénit és közösségit). Csak így lesz képes a lehető legjobban behatolni a

temperamentum és a karakter összetevőibe, és kimerítő képet alkotni. Adott esetekben csak ilyen módon törekedhet arra, hogy kiküszöbölhesse a beteges, neurotikus és pszichótikus elemeket. Ennek ellenére, bármilyen fontos és mély legyen is az általános képzés, a lelkivezető nincs felmentve attól, hogy a komplikált esetek kivizsgálására szakemberekhez forduljon. Így pl. a pszichoanalízis megállapításai kétségtelenül fényt vetnek a lelkivezetés pszichoterápiás értékeire, mégsem alakulhat át pszichoanalízissé. Különböző összekevernék a pszichikai gyógyulást és a lelki tökéletesség felé való haladást, a szakembert és az Úr képviselőjét, az emberi bizalmat és a hit erőnyét. Ne keverjük, de szét se szakítsuk a dolgokat. Énünk helyes látását igen erős teológiai reménynek kell kísérni<sup>18</sup>.

P. Gabriele elvei ma is érvényben vannak. P. Gemelli egyrészt nem tudta belátni, hogy a pszichoterápiás módszerek (köztük a pszichoanalízis) egyes elemeit esetleg föl lehet használni a lelkivezetésben is, jóllehet antropológiai, filozófiai alapjaik sokban tévesek. Másrészt féltette a lelkivezetőket, hogy a beteges, neurotikus egyének gyógyítására adják magukat, és elhanyagolják tulajdonképpeni feladatukat, amelyik más szinten folyik. Tudatában volt a veszélynek is, amit avatatlanként követhetnek el, ha súlyos lelki betegek kezelésébe kontárkodnak. — Daim sem tesz elég különbséget az antropológiai és a pszichológiai szint között. Az ember egészségéhez valóban hozzátartozik az Istenhez való helyes viszony, mert Őtől származik és feléje tart. De ebből nem vonhatjuk le, hogy pszichológiailag csak az egészséges, aki tudatosan is elismeri örök rendeltetését, sem pedig azt, hogy minden neurózis (és még kevésbé, hogy minden pszichózis) „bálványimádásból” ered. Helytelen az a feltételezés is, hogy az egészséges ember szükségképpen vallásos lesz. A felnőtt szabadságához tartozik, hogy Isten ellen is fordulhat. Ádám bizonyosan egészséges volt, és mégsem akart az Úrnak szolgálni. Még inkább áll ez Luciferről. Neurotikus, beteges vonások nem szükségképpen ellenkeznek az igazi élet-szentséggel, mint magával a pszichikai egészséggel sem. Vak foltjainkat, emberi korlátozottságainkat sohasem tudjuk egészen kiküszöbölni. Megítélésüknél az összképet kell tekintetbe venni: az alaptörékvések dinamikáját és harmóniáját. A legsikeresebben pszichoanalizált személy sem ismer meg minden rejtélyt életéből, nem is küszöböl

ki minden félelmet és szorongást. Csak megtanulta, hol „húz félre”, mire kell ügyelnie, hogy a helyes úton maradjon, hogyan fejlődhet harmonikusan a jövőben. Bár neki is megvannak a fonákságai, mégis próbálhat másokon segíteni, mert tudatosításukkal már sok hibának veheti elejét. Ugyanígy a szentek is hősiezen élték a szeretetet, jól lehet maguk is érezték korlátozottságaikat, és mások is vettek észre bennük hibákat.

A lelkivezetést és a pszichoterápiát két körhöz hasonlíthatjuk, mindegyiknek középpontja a másikon kívül esik, de területük egyrésze mégis csak fedi egymást. Középpontjukban, lényegükben különböznek, mert céljuk és alapbeállítottságuk más, és részben más eszközöket, módszereket alkalmaznak.

A lelkivezető a személy Isten felé fordulását akarja előmozdítani. A vak foltok csak annyiban érdeklík, amennyiben a vezetett esetleg ezek miatt topog egy helyben, vagy tér el végső céljától. Hasonlóképpen az eddig fel nem ismert és ki nem használt jó oldalak feltárására azért hívja fel a figyelmet, hogy gazdagíthassa Isten és emberek iránti szeretetét. — A pszichológus arra törekszik, hogy a kliens tisztábban lássa önmagát, jó és rossz oldalaival; megbékélve önmagával új életet tudjon kezdeni. De hogy milyen irányba is indul majd a kliens, ez már nem a pszichológus feladata. Nem is terelheti kifejezetten a kliens figyelmét ilyen kérdésekre, mert könnyen belegabalyodnak filozófiai és teológiai vitákba. Vagy a pszichodinamizmus vizsgálata helyett moralizálásba fulladnak.

Módszereik sem teljesen azonosak. A pszichológus, bármennyire is vallásos, terápiás dialógusaiban nem imádkozik együtt kliensével. Kifejezetten arra sem törekszik, hogy együtt ismerjék fel a Lélek sugallatát, és keressék, hogy milyen irányelveket mutat hasonló esetekre az egyház tanítása, hagyománya.

Röviden: a pszichológus a horizontális, a lelkivezető a vertikális síkon mozog. Semmiképpen sem áll tehát, hogy a pszichológia idejét múlttá tette a lelkivezetést.

Van azonban közös területük is. Mindkettő benső énünk dinamikájának felismerését és rendezését is célozza. Éppen ezért a pszichológus és a lelkivezető magatartásában több közös vonást találhatunk. Mindkettő igyekszik beleélni magát a rábízott személy lelkivilágába. Követni akarja érzelmeit, élményeit, indítékait és kifejezésformáit, hogy

megértő feleleteinek tükrében önmagára ismerhessen, és vállalja a következő lépést. Mind a jó pszichoterapeuta, mind a jó lelkivezető szentnek tartja a személy szabadságát, s arra törekszik, hogy a rábízott mindjobban felnőtt módra használja ezt a drága ajándékot. A pszichológus elsősorban az emberi, természetes szintre összpontosítja módszerét, a lelkivezető pedig a szabadság Isten felé vezető útját igyekszik erősíteni. S ezzel ismét eljutottunk a már előbb említett gondolathoz: bár van közös területük, még ezen sem teljesen egyformán dolgoznak, éppen mert van sajátos céljuk is.

Barry és Connolly könyve szemlélteti a legjobban, hogy mennyit tanulhat és használhat fel a lelkivezető a pszichológustól anélkül, hogy a lelkivezetést pszichológiai rendelővé alakítaná át. Ők a lelkivezetés vezérfonalát az elmélkedésre építik. A lélek itt találkozik Istennel, itt fordul hozzá teljes valójával, itt szól hozzá is az Úr, és itt válik aprópénzzé a hit a mindennapi életre. A vezetett a vezetővel folytatott párbeszédben feltárja, hogyan imádkozik, milyen módon tapasztalja meg Istent. A lelkivezetőnek is „kontemplatív” magatartással kell tehát ebben a dialógusban részt vennie. Nem azt kell sürgetnie, hogy a vezetett neki feleljen, vagy azt sugallnia, hogy az ő utasításainak tegyen eleget. Mindezzel elterelhetné tekintetét az Úrról, és magára irányíthatná. Lehet, hogy első találkozásaikor aktívabban is segítenie kell a vezetettet, hogy megtanulja észrevenni az Úr jelenlétét: megszeresse és értékelje ezt a találkozást az elmélkedésben. Amikor eljutott idáig, akkor a Lélek működésére kell figyelnie, az esetleges ellenállások (szárazságok) kiküszöbölésére, a pozitív indítások felismerésére. Ezt jelenti, hogy együtt halad vele, kíséri.

A következő példa jól izlelteti eljárásukat. Nem szó szerinti (még kevésbé magnóra vett) lejegyzés, amint ezt a kellő titoktartás meg is kívánja. Mégis élethű összefoglalása a párbeszédnek.

Janka fiatal asszony, tevékenyen részt vesz az egyházközség életében. Pár hónapja jár lelkivezetésre József atyához. Ez észrevette, hogy az utóbbi alkalmakkor párbeszédüket unalmasnak találta, sőt kissé bosszankodott is emiatt. Pszichológiai ismeretei alapján tudta, hogy ezek az érzelmek jelei annak, hogy valami nincs rendben. Átgondolta egész kapcsolatukat, és próbálta kiértékelni. Em-

lékezett, hogy Janka első találkozásaiakkor beszámolt, hogy többször egészen közel érezte magához Istent. Utána hosszabb elszórakozottságról panaszkodott, és hogy sok gondja van, rengeteg a munkája. — Elhatározta, hogy legközelebbi találkozásukkor Janka elé tárja, hogyan látja ő a helyzetet; mintegy szembesíti Jankát evvel a képpel.

Janka: Imám megint egész sor szórakozás volt: a család, a munka, az egyházközség, mind ott zajongtak. Olyan elfoglalt vagyok, valóban nincs időm.

József: Azt hiszem, jó gondolatom támadt. Nézzük át együtt, mi is történt az alatt a pár hónap alatt, mióta felkeres.

Janka: Jó gondolat.

József: Hogyan látja ön az egészet? Tudom, örül a dialógusnak. De az egészben több is van, vagy nincs?

Janka: Igen, mélyebb, közelebbi kapcsolatra vágytam Istennel. Mégpedig úgy, hogy hozzá vigyem családom, a templom és a munka tágabb körét is. Ez történt.

József: Én részletesebben látom. Nagyon megérintett, amikor pár hónapja megosztotta velem tapasztalatát, hogy az Úr azt mondta önnek: Leányom. Emlékszik erre? (Janka bólint, arca felderül). Vissza-vissza tért ehhez, és elbeszélgetett az Úrral apjához való viszonyáról. Ez a szándéka azonban lassan ellankadt. — Jött egy szakasz, ahol az Urat mint barátját élte meg. Igen élénk tapasztalat volt. Ezután azonban mintha egyéb zajok kizárták volna az Urat. Saját teendőiről kezdett imádkozni, a döntésekről, amiket meg kellett tennie, eredményeiről, és hogy követni akarja az Urat. Néhány dolog valóban fontos volt az ön számára. De egnél sem tartott ki.

Janka: Ez igaz.

József: Miért állt meg, Janka?

Janka: Megijedtem. Valóban félek, hogy rájövök: nem az a típus vagyok, ami lenni szeretnék. Igazán félek emiatt.

József: Mi a legrosszabb, ami történhetne?

Janka: Ha meglátnám, hogy nagyon is értéktelen és kon-tár vagyok, és ezzel ott hagynék csapot-papot.

József: Hogy érezné magát, ha ez megtörténne?

Janka: Nem tudom. Gondolom, hogy nagyon szégyenleném magamat.

József: Mit gondol, hogy viselkedne ekkor az Úr?

Janka: Ó, azt hiszem, szinte hallani kívánom, amint mondja: Leányom, bűneid meg vannak bocsátva<sup>19</sup>.

Az egész dialóguson végigvonul a kölcsönös megértés, egymás tisztelete. József nem akarja Jankát kényszeríteni. Követi lelki fejlődését, figyelemmel kíséri egész magatar-

tását. Ugyanakkor felelősségéről sem felejtkezik meg. Megérteni nem cinkosság. Amikor tehát úgy látja, hogy Janka valahol megrekedt, nyugodtan kifejti véleményét. Ezzel is Istenhez közeledését kívánja szolgálni.

Janka nem haladt a megkezdett úton. Valami akadályozza. Szaknyelven azt is mondhatnánk, hogy „ellenáll” – a kegyelem indításának, mondaná a teológus, – elfojtott szükségleteinek tudatosításában, mondaná a pszichoanalitikus. Mit tehet ilyenkor a lelkivezető? Mindenekelőtt kerüljön két magatartást. Ne kezdjen „lelki archeológiai kutatásba”. Vagyis ne akarja a pszichoanalitikust játszani. Ne akarja mindenképpen felkutatni, kiásni, hogy esetleg melyik gyermekkori élmény válthatta ki Jankában ezt a magatartást, ezt a bizonyos fokú állhatatlanságot. Jelen esetben jó csalétek lehetett volna az a kapcsolat, amit Janka maga említett az Úr és apja közti viszonyáról. Az ilyen törekvés azonban szinte biztosan vakvágányra tereli a lelkivezetést. Pszichologizálni kezdenek, nem Isten felé fordulnak. Lehetséges, hogy a vezetett maga tartja fontosnak apjához való viszonyát Isten előtt átgondolni. A lelkivezető természetesen segíti ezt a törekvést. Ebben az esetben könnyebb lesz mindezt az imaéletbe beépíteni, s az úton maradni.

A másik végletet képviselné az a lelkivezető, aki az ilyen holtpontoknál egyszerűen avval bocsátaná el a vezetettet: imádkozzék az Úrhoz ebben a kérdésben, úgy látszik, hogy itt valami nehézséggel áll szemben. Mert a vezetett akkor tud nyílt szívvel az Úrhoz fordulni, ha a vezető tükröző feleletein keresztül eléggé tudatosította, hogy mi is akadályozza. Nemcsak nagy általánosságban tér vissza imájához, hanem benső készséggel, hogy vállalni akarja ennek a pontnak mélyebb megfontolását és esetleges kijavítását. Az ilyen benső magatartás már megnyírást jelent az eddig ismeretlen terület, a vak folt felé.

A lelkivezető ebben a dialógusban a lelkipásztori tanácsadásnál alkalmazott alapmagatartást követte. A vezetetre összpontosította magát, az ő útjára figyelt. S mivel megélte, hogy a probléma a vezetett és az Úr közötti kapcsolat, természetesen jött ajkára a kérdés: hogy viselkedne ekkor az Úr? Egyenesen az Úrra irányította a vezetett tekintetét. Lehetséges ez, ha ő maga is kontemplatív marad, ha maga is egyik szemével Istenre figyel.

A lelkipásztori tanácsadás módszereinek, alapbeállított-ságának felhasználása a modern pszichológia egyik leg-jelentősebb hozzájárulása a lelkiezéshez. De a lelki-vezetőnek még itt sem szabad megállnia. Kifejezetten is Istenre kell irányítania a vezetettet; segítenie kell, hogy az Úrhoz való bensőbb kapcsolatában növekedjék. — Ha ezt a két szempontot helyesen alkalmazzuk, elkerülhetjük Jo-nes anglikán lelkész megrovását: „A pszichologizmus meg-fertőzte ez egyházat, főként a lelkipásztori tanácsadást. Miért van az, hogy annyi lelkipásztori tanácsadó tökélete-sen járatlan a lelkiezés tudományában? És miért van az, hogy azok, akiket érdekel a Lélek működése, annyira járatlanok a mélylélektanban, esetleg vissza is utasítják?”<sup>20</sup>

Ahhoz, hogy valaki rendesen dolgozzék, vagy hogy iga-zán szeresse feleségét, nem kell külön pszichológiai tanul-mányokat végezni. Ugyanígy nem szükséges különleges lélektani kiképzés és tapasztalat az istengyermeki, a Lélek szerinti élethez sem — állapítja meg M. Bellett pap és pszi-choanalitikus. Két esetben azonban, folytatja, nem takaré-koskodhatunk vele: amikor pszichótikusokkal és neuroti-kusokkal van dolgunk, és amikor valaki kifejezetten is má-sok vezetésére szenteli magát<sup>21</sup>.

Ha tehát nem akarunk vak módjára világtalanokat ve-zetni, ismernünk kell a lelkiezés teológiai és lélektani útjelzőit.



## SZÖVEVÉNYES KAPCSOLAT

Kapcsolatunk Istennel rendszerint csak akkor mélyül el igazán, ha a hozzá vezető úton avatott kísézőre találunk, aki támogat, sürget, hogy le ne térjünk, el ne lankadjunk. A cél világos: mindinkább megnyílni a végtelen szeretetnek. De éppen mivel mint ember közeledem hozzá, döntő szerephez jut a testvér, akivel személyes viszonyban állok ennek a célnak elérése érdekében. A lelki élet mesterei mindig hangoztatták, hogy ez a kísérő, a lelkivezető ne feledkezzen meg eszköz szerepéről. Egyszerűsége megkívánták, hogy feladata betöltésére tegye magát alkalmas eszközzé. Legyen képzett, rendelkezzen elegendő tapasztalattal, törekedjen maga is mély kapcsolatra Istennel, és éretten, okosan járjon el testvérelével, aki társként szegődött melléje. Az okosság megköveteli, hogy lássa át a bonyolult helyzeteket is és az esetleges következményeket.

A modern lélektanból tudjuk, hogy két egyén közötti rendszeres kapcsolat igen szövevényes viszony. Indítékok, magatartások, érzelmek egész hálózata alakul ki közöttük között, éppenséggel mert szorosabb kapcsolatban állnak. Legyen elég a férj és feleség, az orvos és páciense, a tanár és tanítvány viszonyára emlékeztetni. Mennyi pozitív erőforrás, mekkora segítség a haladásra, fejlődésre, boldogulásra! De ugyanakkor mennyi surlódás, mennyi nehézség származhat, ha a kapcsolat feszült, csalárd, félresikerült.

A lelkivezetésben hangsúlyozzuk a természetfeletti célt. Ennek kell a központban maradni. De együgyűség lenne, ha megfélemlenénk az emberi oldalról. A résztvevők jelen vannak egész személyiségükkel, jó és gyenge oldalaikkal. Lényeges tehát, hogy egymáshoz való kapcsolatuk előmozdítsa a haladást Isten felé, ne akadályozza, ne homályosítsa el a Hozzá való viszony építését. Az okosság ellen vétené az a lelkivezető, aki nem venné figyelembe a vezetett és önmaga között kialakuló viszonyt, a másik indítékait, magatartását és érzelmi áttételeit. – Erre a három pontra szeretnénk kissé rávilágítani.

### *1. Miért választunk lelkivezetőt?*

A legközvetlenebb feleletek: Mert kezdőnek érzem magamat, s már megtapasztaltam, hogy egyedül nem tudom leküzdeni az öncsalásból eredő akadályokat. Mert szük-

ségét látom, hogy valaki az egyház közösségéből álljon mellettem és segítsen a hit mélyebb megélésében. Mert Istent a lehető legjobban akarom szeretni. Mert a lelki írók ismételten sürgetik, hogy az út veszélyes, nem jó egyedül indulni.

Az előbbi kérdés és a felsorakoztatott feleletek motívumaink, indítékaink után kérdeznék: mi indított erre a lépésre. A válaszok vallásilag helyes motívumokat emeltek ki. Lélektanilag pedig tudatos síkon játszódnak le. A tapasztalat igazolja, hogy a legtöbb esetben valóban ezek vagy hasonló okok készítetik az embert arra, hogy lelkivezetőt keressen.

Kis ráfigyeléssel azonban hamar felismerjük, hogy rendszerint nem egyetlen indíték – és nem is mindig csak tudatos – vezeti lépéseinket. Így pl. aki mérnök akar lenni, rendszerint avval indokolja meg döntését, hogy szereti a technikai dolgokat, kedve telik bennük. Gyakran azonban befolyásolja, hogy a mérnököket jól fizetik. Az is előfordul, hogy végeredményben apja noszogatására választotta ezt a pályát, aki maga is mérnök volt. Ha ezek a másodrendű motívumok alátámasztják a központi jelentőségűt, amit tudatosan is vállalunk, minden rendben lesz: az indítékek egymást erősítik. A baj ott kezdődik, ha félig tudatos vagy egészen tudatalatti konfliktus húzódik meg a különböző motívumok között. Amikor pl. valaki úgy érzi, hogy apja noszogatása tulajdonképpen kényszert jelent számára, ami elől azonban nem tud kitérni. Csak megtetőződik ez akkor, ha az illetőnek nincs is elég képessége a matematikához, kémiához.

A motívumok keveredése alól a lelkiélet sem kivétel. A régiek is sürgették szándékaink tisztaságát. A lelkivezető egyik fő feladatának tekintették, hogy segítsen a vezetett indítékainak természetfelettibbé formálásában. Minél inkább ezek foglalják el a központot, ezek legyenek a döntők.

A mai lélektan főként azt hangsúlyozza, hogy motívumaink nem is mindig tudatosak. Sokszor pedig éppen a tudatalattiak befolyásolják lépéseinket, bármennyire is erősödünk a tudatosak mellett. Vagyis ellentét van aközött, amit állítunk és ahogy cselekszünk.

Néhány példán szeretnénk bemutatni, mennyire fontos figyelni a motívumokra a lelkivezetésben. Szélsőséges eseteknek tűnhetnek. De a beteges eset mindig alkalmasabb

a kór felismerésére. Másrészt mindenkiben működnek félig tudatos „beteges“ motívumok is. Tehát nem is annyira rendkívüliek, legfeljebb nem jutottak oly nagy fokra, mint a szélsőségesnek tűnő egyéneknél.

Legtöbb ember avval okolja meg, hogy miért keres lelki vezetőt: tökéletes akar lenni. A kívánság helyes indítékot fejezhet ki. Minden emberi képességünket a lehető legjobb módon Isten szeretete felé fordítani, teljesen neki szolgálni és érte, benne embertestvéreinket. Rudin azonban rámutatott arra, hogy igen könnyen neurotikus motívum: a „perfekcionizmus“ is meghúzódhat mögötte<sup>1</sup>. Itt már nem Isten szeretete áll ténylegesen a központban, hanem a képtelenség emberi gyengeségeink elismerésére, elfogadására. A perfekcionista neurotikus, mert embertelen merevséggel védi saját magát, árnyoldalait. Tagadja a tényleges helyzetet, saját hibáit, és kíméletlen másokkal szemben. Gyakran lép fel ilyen vonás a kezdőknél, a noviciusoknál. Akkor válhat végzetessé, ha a lelki vezető nem ismeri fel, és nem sikerül a helyes „középútra“ vezetnie a rábízottat. — A helytelen motívumok „letörése“ éppúgy félresikerülhet, mint a megalkuvás. Az első maga is perfekcionista kísérletet takarhat: azonnal, mindjárt, gyökerében kiirtani a hibás magatartást. A második pedig nyilvánvalóan elégtelen. A helyes utat és időpontot az a lelki vezető találja meg, aki mindjobban törekszik saját motívumainak tisztázására. Aki elfogadja, hogy neki is megvannak a gyenge oldalai, és mégsem nyugszik bele, hogy minden maradjon a régiben. Módot talál, hogy a vezetettet alkalomadtán szembesítse különböző motívumaival, anélkül, hogy saját magának szüksége lenne „sikerélményre“, vagy anélkül, hogy „gyávaskodna“.

Lehetséges, hogy valaki azért kéri a lelki vezető támogatását, mert nem meri magára vállalni a felelősséget Isten előtt, nem mer dönteni. Pót-lelkiismeretet keres a lelki vezetőben. Így az eszköz, amelyik haladásához segíthetne, lelki kiteljesedésének akadályává lehet, függőség-igényét palástolja, melengeti.

Még kényesebb a helyzet, amikor „lelkibeteg“ keres támogatást a lelki vezetőnél. Tudatosan használtuk a régies kifejezést. Emlékeztet arra, hogy az öncsalás, a meg nem bánt bűn is komoly lelki szenvedés okozója lehet. Főleg azonban utal arra, hogy igen sokan csak a lelki zavart, a pszichés nyugtalanságot érzik magukban. Nem tudják meg-

különböztetni sem fokait (neurózis, pszichózis, vagy csak átmeneti krízis), sem pedig okait (exogén, endogén). Ezért nem is tudják, kihez kell segítségért fordulni: orvoshoz, pszichológushoz, paphoz . . . Esetleg talán sejtik, de kevésbé költségesnek és kevésbé megalázónak tartják a „lelki orvost“, a lelkivezetőt. Az ilyen esetek száma ott növekszik, ahol a lelkivezetés „divattá“ lett<sup>2</sup>.

Igen sok lelkibeteg mentődeszkeként kapaszkodik abba, akiről úgy véli, hogy emberi méltóságát tiszteletben tartva megértően bánik vele, aki minden fogyatékosága ellenére is időt szentel neki. A lelkivezetőnek ilyen magatartást kell sugároznia mindenki felé. Ezzel azonban, akarata ellenére is, csalóka vágyat ébreszthet a pszichés betegben. Olyasmit is remélhet a vezetőtől, amit nem adhat meg neki: pszichikai problémáinak megoldását. Vagy legalább is nem képes ezt megadni a rendes körülmények között és küldetése következtében. A beteg helytelen motivációját a legjobban úgy szerelheti le, ha kezdettől fogva világosan körülhatárolja működését, és ezt szeretettel, de érthetően a vezetett tudomására hozza. — „Az igazság megszabadít“ elve itt is jó eredményt fog teremni.

A lelkibetegek között a depressziósok mellett az ún. paranoiás típus közeledik előszeretettel a lelkivezetőhöz. Mindenben normális embernek látszik. Értelmi képessége fejlett, munkateljesítménye jó, sőt kiváló. Gondolatmenete rendszeres, kivéve a beteges terepet. Gyakran „különcnek“ könyvelik el. Az a meggyőződése, hogy üldözik — ő a szenvedő alany. Vagy pedig ő pereskedik, veszekszik állandóan — ő szenvedtet másokat. Igazát, az igazságot védi, s nem veszi észre, hogy a legnagyobb igazságtalanságok árán. Túlfeszített „logikával“ jut el erre a pontra, ahol — a szélső esetekben — mások testi épségére is veszedelmes lehet.

Miért keresi a lelkivezetőt? Részben mert mint embernek, neki is megvannak a lelki igényei. A betegség nem öli ki az Isten utáni vágyat a szívéből, a láng ég benne, bármennyire is kormoz. Részben pedig megerősítést keres igazára. Kinél remélhet biztosabb támogatást, mint annál, aki maga is vallásos, becsületes, aki másokat is segít ezen az úton: a lelkivezetőnél? — A motívumok még kevertebbek lehetnek, ha a vezető képzett és a közéletben is elismert személy. Vagy ha a beteg azért is keresi egy vallásos ember támogatását, mert ellenlábasa hitetlennek hirdeti magát.

Két-három beszélgetés biztosan elég, hogy a paranoiás kép kirajzolódjék. Pontosan kiépített gondolatmenet, macacs ismétlésekkel, szerénykedő utalásokkal, és főleg me-revség. Ha a lelkivezető kezdettől fogva nem találja meg a megfelelő hangnemet, türelmetlenné válhat, kijelentve (legalább is önmagában), hogy ez „bolond“. Mintha ezzel el lenne intézve a másik lelki segítése, illetve nem-segítése. Isten a „bolondoknak“ nem hirdette örömhírét? Jézus jól tudta, hogy betegek vagyunk, ezért jött gyógyítani a meg-szállottakat, a holdkórosokat . . .

Aki a paranoiásnak be akarja bizonyítani, hogy nincs igaza, az maga is a feketelistára kerülhet. Frontális táma-dással nem lehet bevenni bástyáját. Ösztönösen is ellen-támadásba megy át, amivel minden befogadó képesség lehetősége megszűnik. – A lelkivezető azt sem mondhatja: igaza van, szomszédja (rokona, felettese . . .) valóban igaz-ságtalan önnel szemben. Igen könnyen igazságtalanul jár-na el a harmadik személyt illetően. Mindenképpen olajat öntene a beteges képzelődés lángjára. Arra se vállalkoz-zék, hogy „majd én kivizsgálom a kérdést“. Nem bírónak tették meg testvérei között, és ne is akarjon kétoldali per-gőtűzbe kerülni.

A keresztény szeretet elemi követelménye, hogy a pszi-chózisban és a kijegecesedett neurózisban szenvedőket megfelelő kezelésre küldje, pszichiáterhez, illetve pszicho-lógushoz. Mivel azonban ezeknek a szakembereknek tevé-kenysége nem érinti (önmagában!) a természetfeletti sikot, a lelkivezetőnek továbbra is gondoznia kell a vezetettet.

Ha a beteg elsősorban gyógyszereket kap, a lelkiveze-tőnek csak a betegség fajtáját kell figyelembe venni. Ren-delkezék tehát annyi ismerettel, hogy meg tudja különböz-tetni a neurózisok és pszichózisok fontosabb fajtáit. Test-véreink szolgálatában c. könyvünkben vázoltuk a főbb tí-pusokat és a velük kapcsolatos lelkipásztori feladatokat<sup>3</sup>. A lelkipásztori tanácsadás technikája képesít a beteg meg-értésére, „követésére“, s egyúttal a kellő „távolság“ meg-tartására. Azaz ne akarjuk vizsgálni, analizálni, kezelni, hanem hitbeli növekedését segíteni.

Nagy körültekintéssel kell eljárni, ha a beteg pszicho-terápiás kezelést kap. Amint már előbbi tanulmányunkban említettük, a pszichoterápia és a lelkivezetés bizonyos szempontból fedheti egymást, ugyanazokat a problémákat érintheti. A pszichológus és a lelkivezető azonban mégis

„más nyelvet“ beszél. Hasznos lehet tehát, ha a pszichoterapeuta és a lelkivezető, a vezetett beleegyezésével, meg tudja beszélni eljárás módját. Elejét veszik így annak, hogy a kliens érzelmeit átvigye az egyik „kezelőről“ a másikra, ami mindkettőjük munkáját zavarhatja.

A terapeuta a lelkivezetőnél jobban fel van készülve arra, hogy függetlenítsen tevékenységét külső behatásoktól, más személyek befolyásától. A lelkivezetőnek külön is ügyelnie kell tehát a pszichoterápiát végző vezetett segítségénél. Tudnia kell, hogy a terápia sok mindent tudatosít a kliensben. Ez a folyamat kritikussá teheti eddig vallásos gyakorlataival szemben; a megszokott egyházi kifejezési formákat elvetheti – legalább is egy időre. Gyakran megesis az is, hogy a kliens érzelmi kavargottsága miatt nem fest objektív képet a terápiáról, a terapeutával folytatott dialógusokról. Harcba áll önmagával: meg akar szabadulni neurotikus vonásaitól, de egyszerre fél új életet kezdeni. Öntudatlanul is a lelkivezetőre akar támaszkodni, hogy szövetséges legyen – a változás ellen! Úgy állíthatja be tehát a terapeutát, mint aki akadályokat gördít lelki (értsd: természetfölötti) rendeltetésének útjába, jóllehet csak a jogos változást kívánja előmozdítani. A legtöbb neurotikus akaratlanul is „keveri a kását“. A fontos, hogy a lelkivezető ne engedje magát ebbe belerántani.

Előfordul, hogy a lelkivezető nem tudja, kihez irányítsa a beteget. Világszerte hallani a panaszt, hogy még mindig nincs elég szakember (pszichiáter, pszichoterapeuta) a neurotikusok és pszichótikusok gyógyítására. Az is megesik, hogy aki a közelben működik, talán öntudatlanul is, a vallás ellen dolgozik. Végül pedig nem egyszer a beteg semmiképpen sem hajlandó terápiás kezelésre járni.

A komoly lelkivezető ilyen esetekben sem hagyja el a hozzáfordulókat. Soha se felejtse azonban, hogy a szoros értelemben vett lelki betegek kezelésére nincs szakképzettség. Helyzetét ahhoz a betegápolóhoz hasonlíthatjuk, aki olyan körzetben dolgozik, ahol nincs orvos, nincs kórház. Még ilyen esetekben sem végezhet műtéteket, írhat recepteket. Elegendő képzettség nélküli aktív beleavatkozása a másik halálának közvetlen oka lehet. Elégedjék meg avval a sok jóval, amit az általános egészségügyi szabályok betartásával és betartatásával tehet.

A fent említett paranoiás típus jó például szolgálhat, hogy miként is járjon el a gyakorlatban, hogyan alkalmaz-

hatja a lelkipásztori tanácsadás elveit vele szemben. – Mindenekelőtt próbálja tükrözni a vezetett érzelmeit. Közölje vele: megérti, hogy bosszankodik, ha igazságtalanságot tapasztal mások részéről. Evvel sem el nem ítélte, sem igazat nem adott neki. – A beteg esetleg tiltakozik, hogy nemcsak érzelemről van itt szó, hanem tényekről, ez a valóság. Ekkor megértően fejtse ki: elfogadja, miszerint a beteg valóban így is látja a helyzetet. De ő, a lelkivezető, nem akar ítélni ebben az ügyben, nem akar bíró lenni. Azaz törekedjék függetlenségének megőrzésére. Használja ki az alkalmat a helyes lelkipásztori kapcsolat körülhatárolására. Remélhető, hogy a beteg maga is relativizálja a kérdést. – Végül okosan terelje a beteg figyelmét Jézus szenvedésére. Ő megbocsátott ellenségeinek, imádkozott üldözőiért. Vagyis tárgítsa a beteg lelki horizontját, próbálja erősíteni a természetfeletti motívumok hatóerejét. Ha ez sikerül, a beteg pszichés energiái megoszlanak: Isten felé fordulva csökken üldözési mániája, kverulanciája. S így „lelki“ egészségét is szolgálta. Talán fonákul, de megmarad Krisztus követésében, háttérbe szorítva a maga igazáért folytatott harcot. – Főként pedig növelje benne a bizalmat Isten és az emberek iránt.

Kevés eredménynek tűnhet mindez? Evilági síkon valóban semminek tekinthető. De a lelkivezetésnek más a mérése, mint a földi teljesítményeknek. A lelkivezető ugyanis gyakran nem jut többre az iszákosokkal, szexuális perverziókban szenvedőkkel, az öngyilkosjelöltekkel sem. Ezek az esetek nem egy kérdést vetnek fel az ő lelkében is, kitűnő alkalmul saját motivációi átvizsgálására is. Miért végzek én lelkivezetést? Miért akarok másokat a Krisztushoz vezető úton személyesen is segíteni? A szorosan vett lelki motívumok milyen szerepet töltenek be tevékenységemben? Milyen egyéb igényeim kielégülését remélem – tudatosan vagy félig tudatosan – lelkipásztori működésemtől? Vagy esetleg úgy kell megfogalmaznom a kérdést: miért nem fűlik a fogam a személyes lelkivezetéshez? Miért korlátozom tevékenységem csak bizonyos típusokra? Miért nem merek szembenézni saját motívumaimmal? Azt gondolom, hogy csak a „normálisak“ érdemlik meg fáradozásaimat? Megfeledekzem a pszichológiai igazságról, hogy mindenkinek – tehát nekem is! – megvannak a beteges oldalai, neurotikus vonásai? Nem érnek el pszichótikus fokot életemben, és talán annyira ki sem kristályosodnak,

mint a neurotikusoknál. De hatnak, működnek bennem is. Az összkép „normális”, mert a céloknak megfelelő motívumok kapják a vezető szerepet. De a háttérben, a tudat alatt, a betegesek sem alszanak, éreztetik hatásukat. Nemcsak a vezetettek, hanem a lelkivezető eljárás módjaiban is. Neki is meg kell ragadni minden eszközt, hogy szándékait, indítékait tisztogassa, felszínre hozza, egyenesítse.

## 2. Védekezési mechanizmusok

Nodet, francia pszichoanalitikus, miután emlékeztet, hogy a pszichoanalízisből „szerzett ismeretek ráterelik figyelmünket a vezetett pszichológiai arcélének jelentőségére, óvnak a kizárólagos és elvont moralizálástól”, hozzáfűzi: „A lelkivezető pszichológiai arcéle hasonló módon döntő a vezetettel kezdett dialógusban. Ismernie kell önmagát, mielőtt jogot formálna a másik vezetésére, mert rá nehezedik a kölcsönös kapcsolat irányítása. Sohasem lenne szabad tudatlanságban maradnia ennek a viszonynak természetét, értékét és hatását illetően. A vezető apostoli őszintesége nem kétséges; de saját lelki alkatának felismerése rendkívüli megfigyelő és behatoló képességet kíván meg. Gyakran szükséges egy harmadik személy segítségével, aki jól ismeri önmagát<sup>4</sup>.”

Evvel nemcsak egy igen fontos problémakörre hívja fel a lelkivezetők figyelmét, hanem saját előhaladásuk egyik tényezőjét jelöli meg. Amint a vezetett nem képes a vezető segítségével nélkül önmagából kivetközni, úgy ez utóbbinak is szüksége lesz valakire, aki önismeretében mellette áll.

Viselkedésünk egyik legfontosabb összetevői az ún. védekezési mechanizmusok. Első elméletét Freud dolgozta ki. A kisgyermek nem képes minden ösztönös szükségletét kielégíteni. Környezetére, sőt saját magára is végzetes lehetne, ha pl. dühének szabad folyást engedne. Ugyanakkor nem képes *lemondani* igényéről. Értelmi képességei, kifejező készsége nincsenek eléggé kifejlődve, hogy saját benső világát és a külső valóságot eléggé átláthassa, vele szemben éretten állást foglalhasson. Érti, hogy környezete: szülei, nevelői nem látják jó szemmel, ha csak ösztönigényeit akarja követni. Félelem támad benne, mert azt is megérti, hogy esetleg elveszti szeretetüket, ha minden áron ki akarja magát elégíteni. Nem képes a konfliktust sokáig



elviselni, szabadulnia kell tőle és a vele járó szorongástól. A mód, ahogyan megbirkózik a konfliktussal és a hozzá kapcsolódó szorongással, alkotja a védekezési mechanizmus kezdetét.

Mechanizmusnak nevezzük, mert nem tudatosan végbe menő folyamatok. Vagy legfeljebb egy gyermeki tudat kifejezései. Ebben különböznek a felnőtt lemondásaitól, pl. az igazi önmegtagadástól. A szülő tudja és vállalja, hogy gyermeke betegágya mellett egész éjjel virrasztani fog, bár áldozatába kerül. Mindent megtesz érte, mert szereti. Másra is tudná használni idejét és erejét, de „szóba se jöhet”, mert kész életét is adni a másikért. — Ezenfelül a kifejezés azt is jelzi, hogy készség alakul ki a gyermekben. Hasonló helyzetekben hasonló módon fog reagálni. Sőt esetleg megszokott eljárásával már előre el akarja hártani azt, amiről úgy érzi vagy úgy tapasztalta, hogy szorongást, fájdalmat okozhat.

Legtöbb pszichológiai rendszer magáévá tette a védekezési mechanizmusok alap gondolatát, még ha egyébként nem is követi a freudi iskolát. Nem a freudi ösztön párok konfliktusából vezetnek le minden reakciót, és nem is állítják, hogy mindegyik már a gyermekkorban kialakul. A vita főleg az ún. szocializáció és szublimáció körül folyik. Freud szerint ezek is az ösztönökből kiépülő viselkedési formák. Legtöbb pszichológus azonban állítja és igazolja, hogy a szociálisan elfogadott és kulturálisan értékelt reakciók kialakulásában az ösztönökből le nem vezethető lelki energiaforrások is közreműködnek: az értelem, akarat, sajátosan emberi szeretet stb. Nem is sorolják ezeket a védekezési mechanizmusok közé.

Akkor beszélünk szoros értelemben vett védekezési mechanizmusokról, amikor beidegzett, kijegecesedett magatartásokkal, a tudat közreműködése nélkül, akarjuk óvni magunkat fájdalmas, kellemetlen, szorongató élményektől, helyzetektől. — Bizonyos reakciós mechanizmusokra mindannyiunknak szükségünk van. Váratlan körülmények között nincs is mindig időnk másképp reagálni. És az szintén természetes, hogy a felnőtt is el akar hártani mindent, ami zavarhatná, és pedig minél kevesebb fáradsággal; minél „mechanikusabban”, annál jobb. Valaki találó hasonlattal világított rá a negatív hangsúlyú védekezési mechanizmusok és egyéb, normális reakcióink közötti különbségre: Alvásra mindenkinek szüksége van; csak az össze-

függésből állapíthatjuk meg, hogy valaki betegesen túl sokat alszik-e, hogy pl. az élet keménységétől meneküljön, vagy amiatt, mert lábadozik, vagy energiáit pótolja kimerítő és megfeszítő munka után.

a) Fiatalok kirándulásra készülnek, de szeretnének még másokat is beszervezni, hogy teljes legyen a futballcsapat. Éppen akkor állít be Jóska a plébániára. „Gyere te is, holnapután megyünk.“ Élesen visszavág: „Ilyen időlopásra nincs már időm. Felelős vagyok, nem gyerekeskedhetek.“ Szájuk íze kesernyés lett, de nem akartak vitatkozni. Érezték, hogy hiába lenne.

Amikor a többiek elmentek, a kántor még szóval tartotta Jóskát. A beszélgetés folyamán megnyugodott, és kibökte, hogy alapjában véve szeretne a többiekkel menni. De nem mer heves természetű apjával szembefordulni. Az öreg terrorizálja, még szombat és vasárnap is dolgoztatja újonnan bérelt üzemükben. Jóska maga is észrevette, hogy úgy állítja be még saját magának is a dolgokat, hogy apjának adjon igazat: „Akkor nincs probléma“. Ezért „nem érdekli a kirándulás“, ezért „nem gyerek“. – *Racionalizáció*-nak nevezzük azt a folyamatot, amikor valaki látszat-okkal akar igazolni tudattalan motivációból eredő viselkedést. Nem „akar“ senkit becsapni ezzel, – csak saját magát!

b) Ferenc plébánost kb. egy éve kérte meg Nagyné, legyen lelkipapja. Megegyeztek, hogy havonta egy órát szentelnek erre. Az első időben simán ment minden. Az utóbbi találkozásokkor azonban nehézkesen. Nagyné, szokása szerint, beszámolt imaéletéről. Majd rátért otthoni munkáira, férjéhez való viszonyára, akit – úgy látja – nem képes kielégíteni. Végül egyházközségi feladatairól beszélt. Ferenc atya segített az imádságnál tapasztalt szárazság kiértékelésénél, és megtárgyalta a karitatív munkát illető helyes magatartást is. S bár úgy gondolta, hogy mindent megtett, mégsem érezte magát nyugodtnak; „valami csikorog“, mondogatta magában.

Amikor elment saját lelkiatyjához, meg is említette, hogy valakivel holtpontra jutott a lelkipapításban. Miután kifejtette, hogyan járt el, barátja megkérdezte: beszélgetek férjéhez való viszonyáról is? Nem, mert ez nem fontos, felelte Ferenc. Hisz csak mellékesen említette. – Vagy talán neked mellékes? Nem említette az asszony már három alkalommal ezt a témát? Nem kívántad leértékelni ezt a

kérdést, mert számodra kényes? — Ferenc először védekezett. Lassan azonban derengett előtte, hogy valóban a füle mellett engedte el az idevágó megjegyzéseket. Nem találja módját, hogyan is beszéljen ezekről a kérdésekről egy férjes asszonnyal. Nem érti majd félre? Nem szakadnak föl intim problémák? — Ferenc atya eljárás módját, védekezési mechanizmusát *tagadásnak* nevezzük: a külső, szorongást okozó tárgyat, valóságot, „észre sem veszi“. Strucc-politika: be a fejet a homokba, a biztosnak érzett témákba, helyzetekbe; a vihart, az érzelmileg fenyegető tényállást nem is látjuk!

c) Péter nemrég költözött a plébániára. Éppen leszolgálta a katonaságot. Megkérte a káplánt, Béla atyát, hogy beszélgessenek, mert élethivatását még nem látja tisztán. Papnak hívja az Úr? Béla atya több kérdést tett föl tanulmányairól, eddigi vallási életéről, munkájáról, családjáról. Mindent pozitívnak ítélte, csak egy felelet ütött szöveget a fejébe. Amikor Péter a lányokat illető kérdést avval vágta el: Nem is tudom, mit mondjak erről. Nem is gondolok ilyen kérdésekre. Sohasem volt probléma. 12–13 éves koromban volt ilyen vágyam, de azután sikerült úgy elintéznem, mintha a nemiség nem is létezne.

Péter viselkedése hasonlít Ferenc atyáéhoz. Mert ő sem vesz észre egy fontos tényezőt az életében. Hisz szinte lehetetlen, hogy egy alig 20 éves fiatalembernél a nemiség „sohasem volt probléma“. Minden arra mutat, hogy nem mer szembenézni a kérdéssel, kizárja tudatából. *Elfojtja* a zavarót, a kellemetlent. De nála nem külső tényezőre vonatkozik ez, mint Ferenc atyánál, hanem benső világára, ösztöneire, szorongásaira. — Az elfojtás a legalapvetőbb, legerősebb védekezési mechanizmus. Az egész konfliktust küllebbfjtjük tudatunkból, mintha nem is létezne. Éppen ezért ez a mechanizmus még ott is érvényesül, ahol a többi már csatát veszített. Gyakran találjuk erkölcsileg kifogástalan és jóindulatú személyeknél, főleg fiataloknál. Erkölcsi problémáikra nem találnak más kiutat, mint egyszerűen elfojtják az egész kérdés-komplexumot: ők nem is érznek ilyen dolgokat. A tudatos küzdelem kínosabb lenne, több bevetést kívánna. Lehet, hogy egyes életkörülmények között valaki valóban nem képes erre a konfrontációra. De veszélyes, ha ez az egyetlen vagy a központi magatartás. Puszkaporos hordó, amelyik annál könnyebben felrobbanhat, minél erősebb az elfojtás.

d) Fontos védekezési mechanizmus még a *kivetítés*, projekció. Legtragikusabb formája az üldözési mánia, amit tanulmányunk előbbi részében említettünk. A beteg meg van győződve, hogy rokonai, szomszédai... üldözik. A pszichológiai vizsgálat azonban feltárta, hogy az ilyen személyek maguk vannak tele bosszúvágygal, ők maguk akarják „kiirtani” azokat, akiktől sértést szenvedtek el. De képtelenek elfogadni, hogy ilyen „erkölcstelen” gondolatok, vágyak fel is merülhessenek szívükben. Nem, ez nem tőlük ered, hanem rokonuktól, szomszédjuktól...! Vagyis másnak tulajdonítják a saját magukban fellépő folyamatot, kivetítik. — Mérsékeltebb fokban jelentkezik a kivetítés pl. azoknál, akik állandóan panaszkodnak, hogy feletteseik nem értik meg őket, igazságtalanok. Legtöbbször észre sem veszik, hogy ők maguk járnak el így alantasaikkal szemben, és tulajdonképpen feletteseik felett is uralkodni akarnának. Mivel ez nem sikerül, őket vádolják zsarnoki hajlamokkal.

e) Van, aki úgy próbál megbirkózni a szorongást keltő helyzetekkel, hogy gyerekesen kezd viselkedni, vagy más, korábbi fejlődési fok magatartását ölti magára. A gyerek lehet felelőtlen; nem várják tőle, hogy megküzdjön a problémákkal. — Ezt a mechanizmust *regresszió*nak nevezik. — Klasszikus példája a 4–5 éves kicsi, aki maga is cuclizni kezd, amikor kistestvére születik. Az utóbbi években már nem volt rá szüksége, de most igényli. Így akarja biztosítani a mama eddigi kizárólagos szeretetét. Előfordul, hogy az idősebb testvér az új kisbaba megszületésekor agresszívnek mutatkozik a „betolakodó” ellen. De amikor ezért megbüntetik, hirtelen az *ellentétbe csap át*: agresszivitása helyett most szinte elolvad a másikkal szemben.

Nem célunk az összes lehető védekezési mechanizmusokat felsorolni. Mindig újabb és újabb alfajokkal találkozunk az irodalomban<sup>5</sup>. Létezésükre, hatásukra akartuk felhívni a figyelmet. Mindannyiunknak, vezetetteknek és vezetőknek megvannak védekezési mechanizmusaink. Nyugtalanító, szorongató esetekben, helyzetekben ezekkel próbáljuk elhárítani a nehézséget. Tagadjuk a tényeket, másoknak tulajdonítjuk a bennünk forrongó szenvedélyeket, észre sem vesszük azt, ami minden más embernek világos...

A lelki élet szempontjából a legfontosabb az, hogy ezek a mechanizmusok Istenhez való viszonyunkra is kihatnak.

Vele szemben is védjük magunkat. A hitigazságok egy részét „tudjuk“, de mindennapi életünkre nincs hatásuk. A gyakorlatban mintha nem is léteznének. Valószínűleg nem tévedünk, ha azt állítjuk, hogy egyes örök igazságok, mint pl. ítélet, örök elvettetés lehetősége, azért oly nehéz elmékedési és prédikációs témák, mert benső szorongásaink már eleve elzárkóznak előlük. Az egyházi életben az utóbbi években annyit emlegetett konzervatív és haladó magatartás egyik gyökere is ezekben a védekezési mechanizmusokban keresendő. (Ezért olyan helytelen ezeknek a jelzőknek a „másikra“ való alkalmazása!). Mindkettő racionalizál. Az egyik minden „érvet“ megragad, hogy a változással járó szorongást csökkentse, a másik, hogy ösztönös függetlenségre törekvését biztosítsa! A lelki szárazság egyik oka szintén lehet védekezési mechanizmus: félünk haladni, lemondani, megnyílni.

Mind a lelkivezető, mind pedig a vezetett számára fontos, hogy tudatosítsa: benne is működnek védekezési mechanizmusok Istenhez és emberekhez való kapcsolatában. Ennek elfogadása már bizonyos készséget kölcsönöz konkrét formáinak felfedezésére. Ami nem egyszerű és gyors folyamat. Rendszerint nem elég pl., ha valaki mellünknek szegezi, hogy itt meg ott, így meg úgy védekezünk. Ezek a mechanizmusok nem értelmi rejtvények. Érzelmi szinten játszódnak le. A felnőtt ember használja eszét, akaratát, s velük sok problémát megoldhat. De a fenti példák sejtetik, hogy ezek a mechanizmusok éppenséggel tisztánlátásunkat, akarati szabadságunkat csökkentik, akadályozzák. Meghamisítják, elfelejtetik a valóságot, kancsallá tesznek. Ezért megközelítésüknél döntő szerepe jut az érzelmi elemeknek. A lelkivezetés előnyös körülményeket teremt ehhez is.

Bizonyára tapasztaltuk már, hogy akiben igazán megbízunk, akiknél nem félünk, hogy elítélnek vagy félre magyarázzák gondolatainkat, azoknak el merjük mondani legtakargatottabb titkainkat, legkényesebb problémáinkat. Azaz, hogy elmondtuk, máris megkönnyebbültünk, máris tisztábban látunk<sup>6</sup>. Ha pedig ez a személy ajánl valamit, azt megköszönjük, és próbáljuk megszívlelni. Mindez azért, mert meg vagyunk győződve, hogy a másik becsül, szeret minket. Ez az élmény ad erőt ahhoz, hogy mélyebbre nézzünk magunkba, hogy merjünk változtatni eddigi viselkedésünkön. Egyedül a már kikoptatott vágányokra szalad-

nánk vissza. De a másik szeretetteljes, jóindulatú közreműködése erőt ad, hogy ismeretlen területekre is behatoljunk.

Amint a szorongás alakította ki a védekezési mechanizmusokat, úgy a bizalmat sugárzó kapcsolat alkotja azt a keretet, amelyekben áttörhetjük őket. Ezért fontos, hogy a lelkivezető egész magatartásával szeretetteljes légkört teremtsen. Ebben az isteni szeretet visszfényének kell lennie a vezetett számára. A vezető megértő, igazán emberi kapcsolata Isten elfogadását is tükrözi. Annak a megélése, hogy Isten szeret, hogy elfogad úgy, ahogy vagyok, olyan erő és bizalom forrása, amit egyetlen evilági terapeutikus kapcsolat nem sugározhat. Minden lelkivezetés elsődrendű feladata, hogy egyengesse az „ősbizalomhoz“, az Istenbe vetett bizalomhoz vezető utat.

Az Istennel megélt felszabadító kapcsolat nem azt jelenti, hogy megszűnik minden szenvedés, hogy semmi homály nem környékezi már életünket. Mint minden kapcsolatba, ebbe is belelopakodhat védekezési mechanizmus: a regresszió. A gyerek felelőtlensége, nemtörődömsége észrevétlenül is úrrá lehet fölöttünk. Menekülni kezdünk a felelősségvállalástól, a szenvedés elfogadásától. — Az egész üdvtörténet emlékeztet, hogy az Istennel való találkozás mindig újabb és ismeretlen területekre vezet. Emberileg tehát bizonytalanságot szülhet. S ilyenkor ösztönösen ismét besurranhatnak védekezési mechanizmusaink, és a harc kezdődik előlről. Pusztán lélektanilag is remélhetünk azonban haladást. Részben kezdtük már felismerni, hogy hol is szoktunk félrecsúszni. Másrészt pedig az előbb megízlelt bizalmat keltő találkozás erőt adhat a következő lépésekre. Mechanizmusaink évek hosszú során erősödtek. Áttörésük sem lesz pillanatok műve.

Mindezek után azt is megértjük, miért oly fontos, hogy a lelkivezető maga is forduljon valakihez, aki segíti védekezési mechanizmusainak felismerésében. Az Istennel az elmékedések folyamán kiépülő bizalomteljes kapcsolat sok mindenre fényt vethet szívünkben. Segíthet védekezési mechanizmusaink feltárásában is. De szinte elengedhetetlen, hogy emberi síkon is mellettünk álljon valaki ebben a törekvésünkben. Külső tényezők befolyása, ezek felismerése teszi az embert tárgyilagossá. Paradox módon saját alkatunk, lelki vonásaink felismerésénél is szükséges töltünk független személyek közreműködése. Igen gyorsan

„szubjektív” képet alkotunk magunkról. Ennek megváltoztatása nehezen sikerül, még akkor is, ha jobbak akarunk lenni. Önmagunkba csavarodunk, ha kívülállók nem segítenek nagyobb objektivitáshoz.

Adelaide esete jól összefoglalja, amit eddig a védekezési mechanizmusokról mondtunk. – Egyetemista korban és házassága előtt éveken keresztül fordult Márk atyához lelkiezetésért. Tehetséges, de nyugtalan természete többször gördített akadályt haladása elé. Maga is érezte, hogy mindebbe belejátszott édesanyjához való viszonya. Adelaide melegségre vágyott, megértésre. Édesanyja pedig kicsinyes, rideg természetű és régimódi háziasszony volt. Akaratlanul is konfliktus keletkezett köztük, mert anyja nem titkolta, hogy lánya jövőjét úgy képzei, mint amilyen az ő élete volt.

Adelaide-nek sikerül tudatosítani, hogy házasságuk egyik motívuma is a szülői környezettől való menekülés volt. De emellett őszintén szerette férjét is. Remélte, hogy központi indítéka helyes, mindjobban betölti majd életét, és harmonikus családot alapíthatnak.

Jó pár évig nem találkozott volt lelkiezetőjével, mert férje más vidéken kapott állást. Már négy gyerekük volt, a legkisebb 3 éves, amikor tíz napos vakációra visszautazhatott egyetemi városába. Megkérte volt lelkiezetőjét, hogy fogadja. Meg akarja vele beszélni életét, az egyházzal kapcsolatos problémáit.

Avval kezdte, hogy nagyon jól érzi magát. Gyermekei igen szeretetreméltóak, kedvesek. Sokat dolgozik otthon és félállásban egy nevelőintézetben. Szép eredményeket ér el, s mindenki szereti. Majd rátért egy másik témára: kapcsolatára férjével. Jól vannak, férje igen sokat dolgozik. De úgy érzi, nem kap elég támogatást tőle, mint az egyháztól sem. A társadalmi feszültségek szorongással töltik el, amikor egyedül van. A papok felfogása nem egyezik az övével. Emiatt nem érzi magát otthon a prédikációk alatt, az egyházközségben. Férjével is szeretné megvitatni ezeket a kérdéseket, de az azzal intézi el, hogy sötéten lát. Nincs ideje s nyugalma, hogy munkája után még az ő nehézségein is rágódjék.

Az első két beszélgetéssel eljutottak oda, hogy Adelaide észrevette: fél a haláltól. Nem annyira a sajátjától, hanem gyermekeiétől. Hogy engedheti meg Isten, hogy

esetleg a társadalmi feszültségek áldozatai lehessenek? Szeretné biztonságban látni őket. Leleke mélyén „mindenható“ akar lenni: minden kártyát biztosítani. Ezért is jelent annyit számára munkája, ahol sikerei vannak. Ahol pedig ezt nem éri el, ott feszültséget érez: férjénél és az egyháznál. Ezek nem követik azt, amit ő mond, amit szeretne. Felettük nem uralkodik. Tudja, hogy férje jó apa és jót is akar, mégsem találja elégnek a rá szentelt időt.

A harmadik nap reggel Adelaide telefonon közölte, hogy nem tud jönni a megbeszélésre. Nem jól érzi magát, hányt. Hozzátette: úgy érzem, ki kellett adni mindazt, ami a gyomromat megfekszi; látom, mennyire védem magamat. – A nap beszélgetés nélkül maradt. – Másnap jött, és a következő napokon is. Idejét főleg avval töltötte, hogy felkészüljön a hazatérésre. Mert belátta, hogy férjét nem tudja megváltoztatni. Hidegebb természetű, aminek jó oldala is van: a társadalmi feszültségekben megőrzi nyugalma. Látta, hogy tulajdonképpen neki magának kellene változnia, sok mindent elfogadni Isten és férje részéről. De ez igen nehezen megy. Az a tény, hogy észrevette a maga felelősségét ebben a viszonyban, valamelyes bizalmat ébresztett lelkében. S az is, hogy most már jobban Istenbe kapaszkodva küzdött önmagával a helyes út megtalálásáért. Az egyházi közösség iránt tanúsított magatartását is át akarja vizsgálni. Amit azzal is kifejezett, hogy az utolsó beszélgetéskor a kiengesztelődés, a gyónás szentségében kívánt részesülni. – Útravalóul lelkivezetője a 37. zsoltárt adta neki.

Adelaide főbb védekezési motívumai: félelmének elfojtása. – A beszélgetés elején mindent úgy állított be, mintha semmi nehézsége nem lenne, minden jól menne. – Gyerekes elvárása, hogy férje jöjjön segítségére, „tegye meg az első lépést“. – Belső konfliktusait az egyházra vetítette ki. Ez az „anya“ sem értette meg, mást várt tőle, mint amit szeretne.

A lelkivezetőjével folytatott jóindulatú, megértő és egyszerűsített párbeszéd lehetőséget, bizalmat adott neki, hogy szembe merjen nézni magával. Nem nehezedett rá nyomás kívülről, és mégis kapott külső segítséget: vezetőjének feleleteit, amelyek tényleges lelki állapotát próbálták tükrözni. Mindez párosult pozitív, jó vágyaival: hogy Istent, embertársait, férjét mindjobban szeresse. Ezek jutottak most előtérbe, s felcsillantották lelkében, hogy valójában



mennyire védi magát. Ekkor tört ki elfojtott szorongása, olyannyira, hogy fizikumára is kihatott: hányt. Fájdalmas folyamatban ismerte föl, hogy nem is olyan nyugodt és biztos benne minden. A „mindenütt sikerem van, csak férjem nem ért meg“ kifejezés védekező jellegének észrevétele egészen megrázta. Annyira megrendült, hogy időre volt szüksége, amíg le tudott csillapodni. De azért képes maradt kavargó vágyait világosabban tisztázni. Látta, hogy sikerélményeit ki akarta használni férje ellen. A hibát benne és Istenben, az egyházban kereste. Tudatosan nem kértelkedett Isten szeretetében. De lelke mélyén mégis csak lázadt ellene, kritizálta „gondviselését“. Másrészt ezt mégsem merte magának bevallani. Nem tudta elfogadni, hogy benne „ilyen borzalmas gondolatok“ merülhessenek föl, ilyen vágyai is lehessenek. Kivetítette őket az egyházra, a papokra. Amikor végül is átlátta, hogy benne is burjánzanak rossz kívánságok (bár nem tudatos bűn formájában jelentkeztek), kész volt az egyház keretében keresni a kiengesztelődést.

### **3. Érzelmi átvitelek**

Új ismerőst mutatnak be, rokonszenvesnek tűnik. Meg is mondjuk: emlékeztet nagybátyámra, akinél olyan remek vakációkat töltöttünk. Máskor az első pillanatra ellenszenvesnek találunk valakit: olyan, mint volt matematikatanárnőm.

Ezek az első benyomások érzelmeken is alapulnak. A hang, az alak, a modor kellemes vagy kellemetlen élményeket ébreszt föl. De magunk is tudjuk, hogy felületes vonások váltották ki, nincs sok jelentőségük. Vannak azonban esetek, amikor kapcsolatunk mélyebb, a felmerülő érzelmek egész magatartásunkra kihat. S főként vannak olyan helyzetek, amikor szinte minden ok nélkül a másik tudatlan érzelmi kitérőseinek leszünk tárgyai, vagy pedig mi magunk reagálunk így.

Ez utóbbiakat tette a pszichoanalízis terapeutikájának vezérfonalává. Vizsgálta: miért van az, hogy egyes esetekben a kliens „rajong“ a terapeutáért, jóllehet ez igyekezett éppoly tartózkodóan és tárgyilagosan viselkedni, mint eddig? Miért találja máskor keménynek, követelőnek, ellenszenvesnek? A felelet magja: a kliens a terapeutára vetíti ki, viszi át szülei (vagy más, számára érzelmileg je-

lentős személyek) iránti gyermekkori érzelmeit. Amint akkor boldog volt, ha szeretetet kapott, így értelmezi most a terapeutikus beszélgetés alatti megértő szavakat is. Persze az is megeshetett, hogy rajongásával mintegy előre le akarta kenyerezni a felnőtteket. Ennek megfelelően talán most is saját érdekében akarja magatartásával „manipulálni” a terapeutát. Jelenlegi ellenszenvé pedig abból eredhet, hogy úgy érzi, a terapeuta éppen olyan szigorú, mint apja vagy anyja volt, amikor olyasmit követeltek tőle, amit nem akart megtenni, ami sértette. — Innét az elnevezés: pozitív, illetve negatív átvitel.

Tévednénk azonban, ha azt gondolnánk, hogy a terapeutának mindig pozitív átviteleket kell előmozdítania kliensében. Egyrészt az átvitelek spontánul lépnek föl. A kliens tele van elfojtott érzelmekkel, amelyek lesik az alkalmat, hogy levezetődhessenek. A terapeuta jó céltáblát jelent nekik: érzelmileg közel áll a klienshez (törődik vele, segíteni akar rajta), ugyanakkor „neutrálisan” viselkedik (nem saját érzelmeit akarja közölni, nem ezek állnak a központban, hanem a kliensre figyel, „tárgyilagosan” viselkedik). Másrészt a negatív érzelmek kitörése jobban mutat rá az érzelmi gátlások gócaira, a neurotikus feszültségekre. A pozitív átvitelek mesterséges fejlesztése azt is jelenthetné, hogy a terapeutának van szüksége „sikerélményre”, elkapatja magát. — A negatívoknál tapintatos, de céludatoson ki lehet fakasztani a gennyes helyet. A pozitívoknál tisztánlátással fel kell használnia a kedvező szület, anélkül, hogy engedné belekeverni érzelmeit a klienséibe. Mindenekelőtt pedig ügyelnie kell, hogy saját érzelmeit ne vetítse a kliensbe. Evvel ellenátvitelt, kontratranszferenciát gyakorolna. Lehetetlenné tenné gyógyító munkáját, mert elvesztené tárgyilagosa magatartását.

Az ún. ortodox pszichoanalitikusok éppen ezért „abszolút neutralitást” követelnek a terapeuta részéről kliensével szemben. Ne is találkozzék vele a kezelési órákon és helyiségen kívül; tartózkodjék mindenféle érzelmi megnyilvánulástól a kezelés alatt. Csak így segítheti elő az átvitelek létrejöttét, és csak így értelmezheti őket tárgyilagosa.

A lelkivezetés céljának megfelelően a vezetett érzelmeinek, mint egész benső dinamizmusának is, Istenre kell irányulniok. Mégpedig mindinkább az ő igazi Valóságára,

ahogy magát Fiában kinyilvánította. Tudjuk azonban, hogy Isten-képünk emberi jegyeket is visel magán, bármennyire törekszünk is csak Őt nézni. Egész szókincsünk a családi életre épül: Atya, Fiú, Szeretet... Nem csodálkozhatunk, ha ennek érzelmeit – minden jó és rossz oldalával – Istenre is átvisszük. Félünk tőle, mert apánk szigorú, kemény ember volt; gyenge „apókának” tartjuk, mert apánk helyett anyánk volt a keménykező... – A lelkipapának tehát figyelemmel kell kísérnie a vezetett Istenre irányuló érzelmeit, és vele együtt ki kell értékelni, hogy mennyiben felelnek meg az Ő igazi Valóságának, és mennyiben pusztán emberi életének érzelmi csökevényeivel közeledik hozzá. Főként amikor az Istenrel való találkozás örömeiben, félelmeiben, megalázkodó és lelkesedő érzelmeiben még igen sok érzékileg is átélt elem van. Ilyenkor nagy a veszély, hogy nagyon is emberi érzelmeinket visszük át Istenre.

Ténylegesen azonban igen gyakran léphet föl érzelmi átvitel a vezető és vezetett között is. Pozitív formáját könnyebb felismerni. Ilyen pl. Martina esete. Két éve jár Fábían atyához lelkipapára, aki elégedett, mert hűségesen hallgatja intéseit, követi tanácsait. Martina többször mondta is már neki, hogy milyen boldog, mennyire hálát ad Istennek, hogy végre megértő papra talált. Fábían atyának csak az nem tetszik, hogy akkora lelkesedéssel beszél ismerőseinek lelkipapájáról. Néha pedig úgy ítélte, hogy Martina ürügyet keres gyakoribb gyónásra, mint ahogy megbeszélték. Ehhez járul még az is, hogy ki nem állhatja felletését, a kórházi főnővért.

Hasonló esetekben már a régi írók óvták volna Fábían atyát. Ez a gyerekes rajongás, minden közelség keresése, nem fog jó vért szülni. A modern lélektan hozzáfűzi: engedelmes, féltő lelkiatyjával szemben, mint ahogy apjával is viselkedett; agresszív a főnővérral, amint durcás és felelőtlen volt anyjával. – Mindez szorosabb értelemben érzelmi átvitel, ha Martina „nem is veszi észre”, hogyan jár el, ha mindezt valójában tudatalatti síkon éli is meg.

A túlzott, makacs érzelmi megnyilvánulások szinte biztos jelei annak, hogy átvittel van dolgunk. S mivel nem tudatos síkon játszódnak le, lassú, de határozott átépítő munkára lesz szükség. Ha a vezető ilyen helyzetekben elveszti a fejét, akár úgy, hogy naívan örül sikerének, akár úgy, hogy keményen rendre akarja tanítani a vezetettet,

hamarosan meg fogja tapasztalni a negatív átvitelt. A vezetett nyűgösködni kezd, talán azt hánytorgatja föl, hogy mégsem értik meg, sőt talán követelődzésekkel áll elő. A vezető eljátszatta függetlenségét, és most ennek a gyümölcsseit aratja.

A negatív átvitel lehet azonban az Istennel szembeni nehézségek kifejezője is. Mivel a vezetett nem mer Istennek megnyílni, hideg marad lelkipavezetőjével szemben is. Ilyen esetekben fontos, hogy a vezető túllásson a felszíni problémán, és a felmerült akadály áthágásában segítsen. A negatív átvitel a haladás igen gyümölcsöző alkalmává lehet, csak a vezetőnek legyen ereje kitartásra. Ne tegye magát függővé a vezetett érzelmeitől.

A lelkipavezető mégsem lehet olyan „abszolút értelemben neutrális“, mint egyes pszichoanalitikusok. Mint a közösség tagjának kell testvére mellett állnia. Legyen tehát emberi, melegen megértő és őszintén hiteles a vezetettel szemben. Ugyanakkor tárgyilagosságát, s ezzel segítő képességét csak akkor őrizheti meg, ha lelki megnyilvánulásaira, Istenhez való viszonyára figyel, valóban a vezetett és nem saját érzelmeit helyezi központba. Ne próbáljon tehát sem „atyáskodni“, sem pedig „cimboráskodni“. Gyakran kérdezze meg magától, hogy milyen hatással van a vezetettel való kapcsolata annak Istenhez való viszonyára? Vállalja-e, hogy vezetettje szabadon találkozzék Istennel? Esetleg olyan utakon is, amelyek számára ismeretlenek, de nem állnak ellentétben Krisztus tanításával, sem a Lélek sugallata ellen nem vétkeznek? Egyszóval: ne akarja átvenni saját felfogását, saját örömeit és félelmeit a vezetettre. Elcsúszna az ellenátvitel sikamlós talaján.

Mert ezen a ponton a modern lélektan kifejezetten is inti mindazokat, akik közelebbi és rendszeresebb személyes viszonyban állnak egy másik személlyel: az ellenátvitel a terapeuta, a nevelő, a szociális dolgozó, a lelkipavezető egyik buktatója.

Zsolt egyetemi tanulmányai mellett sokat segített a plébánián: szociális munkákban, a tizenévesek imacsoportjának vezetésében. Jól megértette magát az új káplánnal is. Meg is kérte, hogy legyen lelkipavezetője; érezte, az Úr sokat adott neki, tehát neki is mindinkább szeretnie kell Őt. Érdekes módon azonban, a káplán, mióta Zsolt vezetését elvállalta, nem érezte magát olyan biztosnak, hogy ho-

gyan is bánják vele. Félni kezdett, nehogy szélsőségekbe sodródják szociális tevékenysége. Úgy tűnt neki, hogy Zsolt népszerűséget keres a gyerekek között, és hogy vele szemben sem őszinte. Viszonyuk feszültté vált. A káplán később szinte ideges lett, amikor Zsolt megjelent a láthatáron. Félév múlva pedig maga Zsolt mondta neki, hogy más lelkivezetőt fog keresni, mert úgy látja, hogy felfogásuk mégsem egyezik. A káplán először tiltakozott. De bensőleg megkönnyebbült, amikor Zsolt lemorzsolódott. Bántotta a kudarc, de úgy vélte, hogy nem volt hibás. Egészen a következő lelkigyakorlatig. Egyik elmélkedésben ugyanis az előadó arról beszélt, hogy a lelkivezetésben könnyen átvisszük szüleinkkel, testvéreinkkel szembeni magatartásunkat a vezetettre. Ez bevilágított. A káplánnak volt egy négy évvel fiatalabb öccse, akivel gyermekkorukban kölcsönösen nem szívlelték egymást. Az volt a meggyőződése, hogy szülei öccsét kedvelték, és az iskolában is ő volt a kedvenc. Azt gondolta, hogy már mindezt megbocsátotta. Viszonyuk elég szeretetteljes is volt, nem veszekedtek egymással. De most hirtelen látta, hogy Zsoltot úgy kezelte, mint az öccsét: kritikusan, féltékenyen.

A vezető és vezetett közötti kapcsolatban nem minden érzelem átvitel. Mindketten tehetnek vagy mondhatnak olyat, ami ténylegesen okot adhat a másiknak, hogy örüljön, illetve bosszankodjék. Egyik is, másik is lehet szomorú vagy lelkendező, viszonyuktól független tényezők miatt.

A szoros értelemben vett átvitelt három tulajdonságról ismerhetjük föl. A legkirívóbb: az *érzelem aránytalanul nagy* (a kiváltó okot tekintve). A vezető pl. kedves volt, vagy szigorú és a vezetett túlságos nyájassággal vagy agresszivitással reagál: túloz. Ugyanez előfordulhat ellenkező előjellel: a vezető érzelmi kitörései aránytalanok.

Van, amikor az érzelem mintegy *télrecsúszik*. Az egyik fél barátságos vagy tréfás megjegyzést tesz, a másik pedig úgy vág vissza, mintha a tyúkszemére léptek volna. Másik változata akkor jelentkezik, amikor pl. a vezetett imádkozni akar, de Isten helyett mindig vezetője jut eszébe. Vagy pedig a vezető képtelen arra figyelni, amit a vezetett mond, mert ennek az egyházközségi gyűlésen mondott kijelentését még mindig sértőnek tartja.

Átvitelt jeleznek az *ambivalens*, a megosztott érzelmek is. Vagyis amikor egyidejűleg szeretjük és gyűlöljük a má-

sikat, elfogadjuk, és mégis agresszívek vagyunk vele szemben. Pl.: a vezetőt nem hagyja nyugton az a kérdés, hogy mit gondolhat róla a vezetett; becsüli? lenézi? örül kapcsolatuknak? vagy már nem akarja folytatni? Az ambivalens érzelmek egyik jellegzetes következménye a szeszélyesség: egyik pillanatban így, a másikban úgy.

A *lelkivezetőnél* ellenátvitel jele lehet, ha „nem mer szólni“. Kellott volna, de fél, nehogy elveszítse lelkigyermekét. Ezzel már nem a másik haladása a mérvadó, hanem saját öröme, hogy „lelkiatya“ lehessen. Ugyancsak ellenátvitelt takarhat a másik „kioktatása“. Néha csak arra emlékeztet, hogy a kapcsolat túságosan értelmi síkra futott. De azt is mutathatja, hogy teológiai tudással akar a másik felett „uralkodni“. A beszélgetésben tapasztalt levertség és bosszankodás is szimptomatikus. Az objektív rosszat ki kell javítani. Amikor valami bosszant, akkor személyes érzékenységemben vagyok sértve.

A lelkivezető a párbeszéd alatt nem állhat meg ellenátvitelei vizsgálatára. A vezetettet kell követnie, figyelmét az ő Istenhez való viszonyára kell fordítania. De a beszélgetés után meg kell vizsgálnia, ki kell értékelnie saját magatartását. A kapcsolat alakítása, szövevényeinek tisztázása ugyanis mindenekelőtt az ő kezében van, az ő érettségétől függ.

Ez a reflektálás akkor jár eredménnyel, ha a lelkivezető eléggé ismeri már saját magát. Ha tudatában van, hol vannak az érzékeny, sebezhető pontjai, hol akarja eddigi élete érzelmi hiányait akaratlanul is kárpótolni. Ez az ismeret azonban sohasem teljes. Új körülmények eddig ismeretlen góccokra gyakorolhatnak nyomást. Ezért a lelkivezetőnek is szüksége lesz valakire, akivel átvizsgálhatja, megbeszélheti saját túlzásait, félrecsúszásait, megosztottságait. Akkor tud hitelesen másokat vezetni, ha maga is halad. Ebben a folyamatban neki is segítőre van szüksége, aki báratian áll mellette, előmozdítja tárgyilagosságát.

### *A segítői szindróma*

Tanulmányunkban többször használtuk a kifejezést, hogy a lelkivezető segíti a vezetettet Isten felé vivő útján. Ebben a törekvésben formálódik ki kettőjük között a szövevényes kapcsolat, amelyiknek forrásánál a pszichológia ott találja a motívumokat, szerkezeti megnyilvánulásai kö-

zé sorolja a védekezési mechanizmusokat, és kölcsönhatásuknál feltárja az érzelmi átviteleket és ellenátviteleket.

A segítő kapcsolat a legkülönbözőbb foglalkozások lényeges eleme. Érthető tehát, hogy az utóbbi években magát ezt a kapcsolatot vették a pszichológusok tüzetesebb vizsgálat alá. Önkritika jellege is van ennek, hiszen a pszichológus foglalkozása is ilyen.

W. Schmidbauer bajor pszichológus provokatív stílusban népszerűsítette ezeket a kutatásokat. A lekipásztorok működésére vonatkozó megjegyzései nem egyszer egyoldalúak, tévesek. Ennek ellenére sok hasznot meríthet műveiből mindaz, aki mások segítésének szenteli életét?

Segítő kapcsolatunk több forrásból táplálkozik. Kezdetleges formáját már az állatvilágban megtaláljuk. Köznapi kifejezéssel úgy mondjuk, hogy az állat ösztönösen védi kicsinyeit: élelmet hord nekik, esetleg saját maga veszélyeztetésével szembeszáll az életükre törő ragadozókkal, vezeti-tereli őket stb. A fajfejlődés elméletét elfogadva állíthatjuk, hogy ez az ösztönös szint az embernél sem hiányzik, jóllehet megnyilvánulási formái igen különbözők lehetnek a többi tényező hatása alatt. — A társadalmi fejlődés mindinkább tudatosította a felelősséget a másikkal szemben. Belátjuk, hogy a közösség nem tarthatja fenn magát, ha ki-ki csak magával törődik. Ez a belátás gyakorlatilag a feladatok specializálódását eredményezte: egész sereg „segítő foglalkozás” született meg: szociális gondozók, gyógypedagógusok, pszichológusok, fejlődés-segítők (Entwicklungshelfer) ... De megmaradtak a már ismert tevékenységek is: orvos, pap, nevelő ... Általában nagy tiszteletnek örvendenek, mert közvetlenül az emberrel foglalkoznak. — Igen fontos szerepet játszanak a vallásos motívumok. Gondoljunk csak a jó szamaritánus példabeszédére, a Krisztustól hirdetett ellenségszeretetre. Az önzetlen és minden akadályt leküzdő szeretet az önfeláldozás gyöngyeit termelte ki a századok folyamán a kereszténységben. — Végül: a mások segítésére ösztönző motívumok nem oltják ki egyéb indítékainkat, igényeinket. Nem szűnik meg az ún. önfenntartási ösztön, sem önmagunk kiteljesedésének vágya stb.

Érthető tehát, hogy a segítőkézség is ölthet magára beteges formát. Ezt nevezi Schmidbauer „segítői szindrómának”, Helfer-Syndromnak. Olyan személyiség tünetcso-

portja, akinél már lelki szerkezeté vált, hogy képtelen egyéni érzelmei és szükségletei kifejezésére, ugyanakkor pedig kifelé mindenhatónak és megtámadhatatlannak látszik a közösségi szolgálat terén.

Mindennapi nyelven úgy is mondhatnánk, hogy ő a mindenáron segítő. Az, aki semmi körülmények között nem képes nemet mondani, még ha a másik java kívánná is ezt. Aki hangoztatja az önzetlenséget, de bizalmas körben kifakad, hogy „hozzám mindenki eljön és kiönti a szívét, de rajtam senki sem segít“. Vagy pedig: igazán önzetlenül segítettem százakon, és most hálátlanul senki felém se néz.

Nem kell mélylélektani kutatást végezni, hogy megállapítsuk: aki pl. úgy érzi, hogy mint a mézre a legyek ragadnak rá az emberek problémáikkal, az maga kínálja magát erre a szerepre. Szükségét érzi annak, hogy segítő legyen, de egyszersmind kielégületlen marad. Berne ismert mondanása szerint „megjátssza ezt a játszmát“.<sup>8</sup> Észre sem veszi, hogy világmegváltó szeretetkészségével tulajdonképp milyen előnyököt akar magának elérni. Nem anyagi téren, hanem pszichikailag. Vagyis egyéb indítékok mozgatják, a másik segítése cégér lett. — Végzetes körben forog. Betegesen kevert motívumai hatására tudatalattian csalogatja magához az embereket, hogy segítséget keressenek nála. Gyökerében azonban neki van szüksége arra, hogy „megmentő“, „siratófal“, „lelki szemégtödör“ legyen. De mivel nem tud kellő távolságot tartani, érzelmi függetlenségét nem képes megőrizni, kizsákmányoltnak érzi magát. Másokra fordított áldozataival „önmagának tartozik“! Ezért nem képes áttörni a végzetes kört.

Nem arról van tehát szó, hogy segítsünk-e másoknak vagy sem. A válasz csak igen lehet. Keresztény hitünk és emberi természetünk követelménye ez. A kérdés a hiteles miéltre és az igazi hogyanra vonatkozik. Az evangélium nyelvén azt mondhatnánk, hogy a segítői szindrómás segítő „elfelejti“, nem képes megélni a szeretetparancs második felét: mint önmagadat. Mert hitelesen és építően csak azt tud a másikon segíteni, aki elfogadja önmagát, úgy, ahogy van. Jó és rossz oldalaival, sikereivel és csalódásaival. Aki tudatában van annak, hogy a legáldozatosabb segítésnek is vannak határai, mint magának az életnek. Aki megtalálta saját szabadságát, s ezért képes a másikat sza-



badságának gyakorlásában növelni. Aki feltette magának a kérdést – mégpedig nemcsak felszínesen, hanem minden álarc nélkül –, hogy mi is vezeti segítőkészségében? Aki el meri fogadni, hogy bizonyos „haszna“ neki is van ebből, mert neki is vannak igényei, szükségletei.

A segítői szindrómás segítő nem fogadja el saját magát, nem mer szembenézni jó és rossz oldalaival, úgy él, mintha neki nem lennének igényei, nem lenne senki segítségére szüksége. A lelke mélyén azonban szenved, elégedetlen – kielégületlen.

A kép még világosabbá válik, ha átlátjuk a segítői szindróma kialakulásának fázisait.

1. Önmegevalósításra törő alapigényét nem tudta elegendően betölteni. Vagy azért, mert nem kapott elég szeretetet környezetétől, vagy pedig azért, mert a túlzott babusgatás szinte fékezhetetlen éhséget ébresztett benne. Mivel úgy érezte, hogy nem – vagy nem eléggé – fogadták el, maga sem tudta magát elfogadni úgy, ahogy van.

2. Ugyanakkor észrevette, hogy környezete nagyra értékeli az altruizmust. Megsejtette tehát, hogy legalább ezen az úton elfogadtathatja magát. Ideáljának tűzte ki mások segítségét. De így ez az ideál inkább tirannus lett, nem pedig szabad vállalás. Lényegében véve ugyanis környezete megbecsülését kereste. A másik segítése eszközzé vált, hogy valamiképpen megevalósíthassa saját magát.

3. Ez a konfliktus visszafojtatta saját érzelmeinek és igényeinek őszinte kifejezését. Bensejében kívánja, hogy ő is kapjon, de tudatosan méltatlannak tartja magát erre. Egyoldalúan úgy érzi, hogy mindig csak adnia kell. – Saját élményvilágának befagyasztása képtelenné teszi mélyebb emberi kapcsolatok fenntartására.

Pszichoanalitikus terminológiát használva így is mondhatjuk: Az anyától való függés olyan erős az ilyen személynél, hogy igényeit a vele való identifikációban akarja kielégíteni. Az ő tulajdonságait vetíti magába, ezekkel azonosítja magát. „Mindenható anyaszerepet“ játszik. Ez fellettes énjévé lesz: a segítés „kötelessége“ nem enged elegendő teret egyéni érzelmeinek. Ennek következtében nincs valódi partner-viszonya az emberekhez: felsőbbrendűnek érzi magát, akinek a többitől gondoskodni kell.

A segítői szindrómás nemcsak azt nem képes elfogadni, hogy neki is vannak benső szorongásai, hiányai, hanem

azt sem, hogy valami jót tett, valami igazán jól sikerült. Örömezt sem engedhet meg magának. S végeredményben érzelmileg senkit sem enged magához közel. Ezzel elismerné, hogy ő is éppen olyan mint a többi: szeret kapni és adni, csalódásai is lehetnek, és rászorul a másokra. Ezért csak akkor fordul a másokhoz segítségért, amikor már összeroppant.

Az a benyomás támadhat bennünk, hogy a lelki életben, a lelkivezetésben semmi szerep nem jut szabadságunknak. Legszentebb erényeinket, a szeretet gyakorlását is ennyi tudatalatti, védekezési mechanizmus és átvitel fogja be? Hol találhatjuk meg a kiutat? Hogy növelhetjük felelősségteljes vállalásunkat? Hogy segíthetünk vezetettjeinknek?

A modern lélektanban hiába keresünk traktátust az alázatosságról. De ha nyílt szemmel olvassuk analíziseit, felfedezhetjük, hogy sok anyagot szolgáltat ehhez az olyan fontos erényhez. Szétfosztatja az önmegváltás örök kísértését. Hirdeti, hogy önmagunkba zárkózva, önerőnkben bízva még eléggé tárgyilagos képet sem szerezhethünk magunkról. Mintegy visszhangozza a régi filozófusok állítását: anyagi mivoltunk megakadályoz bennünket, hogy teljesen áttetszők lehessünk önmagunknak.

A terápiás munka azonban azt is hirdeti, hogy az ember nem szükségképpen vész bele ebbe a süppedékes talajba. Lehetséges a kiút, csak vegye fel a kapcsolatot a másikkal, nyíljék meg neki. Ez az első lépés a horizont kitágítására, önmagunkról alkotott helyesebb kép megteremtésére.

A hívő ember elfogadja ezt az intést. S egy döntő elemmel továbbviszi. Az igazi Másikban, Krisztusban a végtelen Te felé nyílik meg. Benne keresi a megváltást. Evvel lehetőséget nyer arra is, hogy a haladáshoz nélkülözhetetlen önvizsgálat, a „lelkiismeretvizsgálat“ ne legyen köldök-nézés, becsavarodás önmaga körül. Mindezt a szerető Te jelenlétében végzi. Ezért sürgette már Loyolai Szent Ignác is, hogy a lelkiismeretvizsgálatot hálaadással kezdjük. Éljük át, hogy Isten valóban szeret; vizsgáljuk meg, hogy mennyi jót kaptunk tőle ma, az elmúlt napokban, években! Az ő szerető jelenlétében (vagyis nem önmagamra hagyatva!) kitárul a szívem, s meg merek nyílni neki és saját ma-

gamnak. Így legyőzzük önismeretünk legnagyobb akadályát: a félelmet, hogy önmagunkkal találkozunk. Nem vagyok egyedül ezen az úton, Ő áll mellettem. Lelkével erősít, megvilágít. Istengyermeki hivatásunk átélése új horizontot nyit meg önismeretünknek, önmegbecsülésünknek.

A Krisztusban új életre támadt ember azonban tudatában van annak is, hogy a megváltás teljességében csak Isten népéhez, az egyházhoz csatlakozva részesülhet. Ez pedig lelki, de látható közösséget is jelent. Részt kell vennie ennek a testnek életében. Nemcsak annyiban, hogy saját erőit, talentumait mások rendelkezésére bocsátja. Hanem úgy is, hogy elfogadja intését, segítő jobbát, vezetését. Mindezt az egyház a „másik“ közreműködésével nyújtja. Csak az ő segítségével nyerheti el a kiengesztelő pecsétjét Istennel, a többiekkel és önmagával szemben. Minél inkább kíván mások szolgálatába állni, mások vezetésében közreműködni, annál inkább kell elfogadnia, hogy ő is segítségre, az egyház vezetésére szorul.

## PSZICHOPATOLÓGIA ÉS ÉLETSZENTSÉG

### A MINDENNAPI ÉLET PSZICHOPATOLÓGIÁJA

Az ember egzisztenciális állapota a világban olyan, hogy nehezen lehetne ujjal rámutatni valakire, és teljes meggyőződéssel azt állítani róla: Íme, a tökéletes ember! Mindannyiunkban vannak ugyanis rendellenességek, félresikerült pszichés kötődések, sohasem megvalósított képességek. A lélektan a mindennapi élet patológiájáról beszél, vagyis olyan rendellenességekről, amelyek zavarók ugyan, de nem akadályozzák lényegesebben az embert a társadalmi környezetbe való „normális” beilleszkedésben. Mégis gyakran hátráltatják ezek a rendellenességek a teljesebb élet kibontakozását. Különösen pedig akkor válnak zavarókká, mikor valaki mélyebb lelki életet él. Persze nemcsak a lelki élet szenved a személyiségzavarok miatt, hanem a környezet is: sok szükségtelen nehézségnek, félreértésnek, konfliktusnak itt kell keresnünk az okát. Hisszük, hogy sok problémát el lehetne kerülni már azáltal, hogy az ember ismeri önmagát, saját személyiségének patológiáját. Ez a hit az ihletője ennek a tanulmánynak, amely a személyiségzavarok és az életszentség viszonyával foglalkozik.

Szeretném előrebocsátani, hogy ez a tanulmány eredeti próbálkozás, ezért magán viseli a keresés és bizonytalanság minden jegyét. Még valamit: az ilyen és hasonló elmékedéseknél gyakran megtörténik, hogy az ember előbb másokra ismer, csak aztán önmagára. Ez megengedett; próbáljunk felismerni ilyen embereket a környezetünkben. De ne azért, hogy elítéljük őket – a lélektan jellegéhez tartozik, hogy nem mond értékítéleteket –, hanem azért, hogy könnyebben megértsük és elfogadjuk őket olyanoknak, amilyenek. De ugyanakkor próbáljunk magunkra is ráismerni, hogy így nagyobb lendülettel dolgozhassunk emberségünk kibontásán, amely sohasem befejezet állapot, hanem mindig nyílt folyamat. „Valamennyien befejezetlenül halunk meg” (G. Cesbron).

Tanulmányunknak van azonban egy másik célja is. Szeretnénk megfigyelni a személyiség-típus és a lelki élet közötti mély összefüggéseket, kölcsönhatásokat. Az ember ugyanis egységes lény: személyisége ráüti pecsétjét életé-

nek minden megnyilvánulására: viselkedésére, erkölcsére, vallására. Az életszentséget nem lehet megvalósítani személyiségünkől függetlenül, mintegy megkerülve saját magunkat, vagy személyiségünkkel ellentétes formában. Ami jó volt Vianney Jánosnak, nem biztos, hogy megfelel nekem is, egyszerűen azért, mert más embertípus vagyok. Van azonban az éremnek másik oldala is: minden személyiségtípusból lehet szent, bármennyire is legyenek alapjaiban patológiás vonások. Ez ezeknek az elméleteknek nagy, pozitív üzenete. Ezt a tételt megpróbáljuk majd egy-egy jól ismert szent életén keresztül igazolni. Mert – pszichológiailag nézve – a szentek sem voltak tökéletes emberek. De tudtak mit kezdeni patológiájukkal!

### *Patológiás alapokra épülő személyiségtípusok*

Tanulmányunk tárgyát olyan személyiségzavarok alkotják, amelyek már leginkább kora gyermekkorban kezdődnek, és végigkísérik az embert az életben. Mint ilyenek, felnőtt korban már annyira rögzödtek, hogy szinte megváltoztathatatlan személyiség-alkattá formálódnak. Nem is annyira értelmi vagy érzelmi zavarokként nyilvánulnak meg, hanem inkább viselkedési rendellenességek formájában. Az ember nem tudja, miért reagál így vagy úgy az adott helyzetben, egyszerűen elfogadja a jelenséget, mint önmagáról alkotott képének szerves részét. Én már ilyen vagyok – szoktuk hallani egy-egy nem mindennapos reakció után. Bennünket itt azonban éppen az érdekel, amit a mindennapi életben nem szoktunk kutatni: az ilyen szokatlan viselkedésmódok mozgatói, a személyiség pszichodinamizmus<sup>1</sup>.

Mikor beszélünk patológiás alapokra épült személyiségről? Három ismertetőjegye van az ilyen személyiségnek: alkalmazkodási merevség, zárt pszichikai körben való forgás és könnyen sebezhető lelki egyensúly.

1. *Alkalmazkodási merevség.* A patológiás alapokra épült személyiséget jellemzi az új helyzetekhez, az új környezethez, új emberekhez való alkalmazkodás nehézsége. Az ilyen emberek nehezen tudják elviselni a változásokat; a megszokott formák és módok emberei ők. Hogy mit jelent ez az alkalmazkodási merevség, azt egy tragikus kimenetelű példán keresztül ismertem meg. Egy ember öngyilkos lett, mikor jelentették neki, hogy hamarosan lebont-

ják házát. Annak ellenére, hogy új lakást ígértek neki, nem tudta elviselni ezt a változást. „Egész életemet beleépítettem ebbe a házba; ha lebontják, nekem már nincs miért élnem” – mondta. Másnap reggel holtan találták házában. Ahhoz pedig, hogy mit jelent a változások iránti rugalmasság, szolgáljon példaként szent Ignác vallomása. Arra a kérdésre, mit tenne, ha eltörölnék az általa alapított Jézus-társaságot, állítólag ezt válaszolta: elég lenne egy negyedóra ahhoz, hogy összeszedje magát és tovább folytassa megkezdett munkáját. E vallomás súlyát megértjük, ha megfontoljuk, hogy egy ember életművéről volt szó.

2. *Zárt pszichikai körben való forgás.* A patológiás alapokra épülő személyiség problémakörében saját maga teremti a patológiáját alátámasztó helyzeteket. A külső világgal szemben nem kreatív, hanem előre rögzített kategóriák által észleli és éli meg.

3. *Lelki egyensúlya könnyen sebezhető.* Az ilyen ember nem tudja elviselni a kudarccokat, feszült helyzeteket. A stressz elől nem tud másképp védekezni, mint hogy még mélyebben elzárkózik a külvilág elől, vagyis állapota állandóan rosszabbodik.

A patológiás alapokra épült személyiség e tulajdonságait majd később, az egyes típusokat vizsgálva jobban megértjük. Most kénytelenek leszünk megelégedni ennyivel. A pszichológia nyolc patológiás alapokra épült személyiségtípust ismer<sup>2</sup>:

1. aszténiás személyiség: passzív-magányos lelki alkat
2. visszahúzódó személyiség: aktív-magányos lelki alkat
3. inadekvát, „alkalmatlan” személyiség: passzív-függő lelki alkat
4. hisztériás személyiség: aktív-függő lelki alkat
5. nárcisztikus személyiség: passzív-független lelki alkat
6. agresszív személyiség: aktív-független lelki alkat
7. kompulzív személyiség: passzív-ambivalens lelki alkat
8. negativista személyiség: aktív-ambivalens lelki alkat

A mai pszichológia figyelmeztet arra, hogy ténylegesen nincs tiszta típus. Mert a típus mindig absztrakció eredménye. Mintha benne a jellegzetességek összessége és csak ezek lennének jelen. Egyes személyeknél azonban annyira kidomborodik egyik vagy másik jellegzetes tulajdonság, hogy mégis csak a típus képviselőjének tekinthetjük őket. Ilyen megszorításokkal kell tehát értelmezni a

következő alkalmazásokat. Tanulmányunkban szentjeinknél is ezeket a jellegzetes vonásokat domborítjuk ki.

## I. ASZTÉNIÁS SZEMÉLYISÉG: PASSZÍV-MAGÁNYOS LELKI ALKAT

### *Általános klinikai kép*

Az aszténiás személyiség megtalálható az élet minden területén. Problémamentesnek tűnik, és viszonylag jól megvan választott hivatásában. Hogyan éljük meg? Röviden talán így jellemezhetnénk: színtelen és félénk. A társadalmi élet háttérében marad, észrevétlenül dolgozgat, bezárkózva magányába.

Tanulságos végigkísérni az aszténiás személyek élettörténetét. Érdekes jelenségeket fogunk találni minden egyes esetről. Gyermekkorukra mindenki úgy fog visszaemlékezni, hogy nyugodt, félénk, engedelmes, az elmarasztalásra talán kicsit túl érzékeny kisgyerekek voltak. Kerülték az ún. kompetitív játékokat, ahol erőre és ügyességre volt szükség. Kedvenc szórakozásuk a legkülönfélébb dolgok gyűjtése volt, leginkább bélyegek, kavicsok. Később sokan szenvedélyes olvasókká, könyvfalókká válnak, esetleg magányos egyetemistákká, valószínűleg természettudományi szakon. Serdülőkorban szigorú aszkétákként élnek. A felnőtt aszténiás nem sok változást mutat gyermekéveivel szemben, csupán átviszi akkori lelki alkatát a felnőttek világába. Itt is magányos, barátságtalan és feszélyezett mások, különösen másneműek társaságában. Kevés érzelmet mutat kifelé, mintha nem is szeretne, nem is gyűlölné. Az emberekkel nem sokat foglalkozik, inkább a tárgyi világ érdekli, különösen a természet. Mindemellett nincs kizárva, hogy gazdag képzeletvilággal rendelkezik, sőt egyes esetekben elképesztően gazdag, érzelmekkel telített leírásokkal találkozunk írásaikban. Intuíciónk ugyanis éles, ezért nem ritkán művészi lelkek. Hogy könnyebben megértsük, milyen emberekről van szó, csoportosítsuk ismertetőjeveiket a lélektan hagyományos kategóriáiban.

### *Tünetek*

1. *Érzelmi színtelenség* – érzelmi megnyilvánulásaikból hiányoznak az árnyalatok, a finomság, a szenvedély. Mint

már említettük, az emberek nem érdeklik őket, nem tudnak másokhoz hajolni, együttérezni.

2. *Fogalmi konfúzió* – érettségük színvonalával gyakran nem arányos fejtegetésekbe bocsátkoznak, vagy a beszélgetés során váratlanul nem a témához tartozó apró, jelentéktelen részletek magyarázatába kezdenek. Gondolataikat kuszaság jellemzi, elemzéseik felületesek, fogalmaik zavarosak.

3. *Önmagukról alkotott képük szintén zavaros*, homályos, de jellemző, hogy ez egy csöppet sem zavarja őket. Önmagukkal nem igen foglalkoznak, meg vannak elégedve magukkal.

4. *Társas viszonyukat jellemzi a magányosság* – akkor érzik magukat a legjobban, ha békén hagyják őket. Éppen ezért mások szemében nem vonzó személyiségek. A társaságban félrehúzódnak, és minél kevesebbet foglalkoznak velük, annál otthonosabban érzik magukat.

Ennyit a tünetekről, éppen hogy csak képet alkossunk magunknak e személyiségtípusról. Elmélkedésünk célkitűzése értelmében nem a tünetek érdekelnek bennünket elsősorban, hanem a viselkedést mozgató lelki alkat, a pszichodinamizmus.

### *Pszichodinamizmus*

Kiindulópontként vegyünk fontolóra egy külső körülményt: az aszténiás személyiség majdnem kivétel nélkül törékeny testalkatú, vékony, vézna ember. Érzelmi gátoltságának ezért bizonyos fokig biológiai szerepe van, ill. biológiai alapja. Ugyanis minden pszichés erőtartálékra szüksége van ahhoz, hogy megőrizze testi energiáját. Köztudomású, hogy a mély, erős érzelmek és indulatok kihatnak a testi funkciókra is. Ma egyre többet foglalkoznak a pszichológusok azzal a hipotézissel, hogy egyes halálesetek oka túl erős érzelmi megrázkódtatás vagy élmény is lehetett. Tényleg nem egyszer hallottunk már esetekről, hogy egy öregember „belehal” felesége elvesztésébe. Már most visszatérve az aszténiás személyiségtípusra, akinek, mint mondtuk, gyenge testalkata van, valószínűvé válik az a feltevés, hogy itt maga a természet védekezik a stresszektől azáltal, hogy „kifelejtette” a gyenge testalkatú emberből a mély és erős érzelmek külső megnyilvánulásának képességét. Ezt még csak fokozza a személyes egyéni tapasztalat: az ilyen gyenge testalkatú személy ugyanis



már korán megtanulja, hogyan kell kerülni azokat a helyzeteket, amelyek erős érzelmi reakciót válthatnának ki. Ez visszahúzódnak, magányának egyik oka. Csodálatos védekező hadművelete ez az emberi pszichének. Ez továbbá az a zárt kör, amelyet általános bevezetőnkben említettünk. Nincs gazdag érzelmi reakciója, s ezt még csak tompítja azáltal, hogy kevés olyan stimulust bocsájt ki környezetére felé, amely arra kötelezné az embereket, hogy foglalkozzanak vele. Már mint kisgyermek „könnyen kezelhető“ alany volt.

Az aszténiások magányosságának másik oka nem annyira biológiai, mint inkább tapasztalati jellegű. Ha alaposabban foglalkozunk az ilyen emberekkel, végső elemzésben mindig oda jutunk, hogy hiányzik belőlük az emberek iránti *ősbizalom*. Valószínűleg valamilyen korai csalódás okozhatta ezt. Tény az, hogy sohasem merik minden fenntartás nélkül rábízni, kiszolgáltatni magukat másoknak. Hogy mit jelent az ősbizalom hiánya az emberben, azt megpróbáljuk egy klasszikus példán keresztül megérteni.

#### *A rabbi és fia*

Egy rabbinak volt egy félénk kisfia. Egy napon odahívta az apa fiát a lépcsőkhöz, felállította az első lépcsőfokra, és így biztatta: „Hunyd be a szemed, fiam, és ugorjál, apád biztos karja megfog majd.“ A kicsi remegve ugyan, de behunyta szemét, ugrott és apja erős karjai elkapták. Aztán a második lépcsőre állította és biztatta: „Hunyd be a szemed és ugorjál, apád biztos keze megfog.“ A kicsi remegve ugyan, de behunyta szemét és ugrott. Apja biztos karja megfogta. Aztán felállította a harmadik, majd a negyedik lépcsőfokra. A kicsi ugrott, és a biztos apai kezek elkapták. „Állj fel az ötödik lépcsőre“ – biztatta az apja. A kicsi félt, behunyta szemét és ugrott . . . de a biztos apai karok nem várták: arccal a földre zuhant. Mikor véresen, könnyes szemmel feltápázkodott, így szólt hozzá a rabbi: „Csak arra akartalak megtanítani, fiam, hogy ne bízzál senkiben, még saját apádban sem.“

Mikor valakiről azt állítjuk, hogy hiányzik belőle az ősbizalom akkor ezt az érzést akarjuk körülírni: az ember úgy érzi, őt leejtették. Azóta nem mer csukott szemmel ugrani, vagyis nem meri rábízni magát az emberekre.

## *Kihatás a lelki életre*

A felvázolt klinikai kép talán lesújtó és kiábrándító. Mit kezdjen magával az ember, ha rájön, hogy többé-kevésbé ilyen aszténiás típus? Lehetséges-e ilyen személyiséggel is igazi, hiteles keresztény életet élni? Mielőtt válaszolnánk erre a kérdésre, vizsgáljuk meg, milyen lesz az ilyen ember vallásos-lelki élete?

Vallásos élete érzelmi megnyilvánulásokban szegény. Értelmével elfogadja a hitigazságokat, gyakorolja vallását, de az érzelmi dimenzió külső jelei nélkül. Vallását is magányosan éli, kerüli a tömeges vallásos megnyilvánulásokat. Könnyen névtelen hívővé válik. A hitigazságokról nincsenek világos fogalmai, de nem is igen foglalkozik velük. Inkább amolyan magától értetődő vallásosságot él. A bűn problémája nem foglalkoztatja különösebben, gyakran nem is tudja, mivel vádolhatná magát, hiszen kevés dolga van az emberekkel, senkit sem gyűlöl. Ellenben főnnáll az a veszély, hogy vallása panteisztikus elemeket ölt. Isten ugyanis könnyen objektummá válik, mivel az ő tudatában a személyi kategória nem fejlett. Istenhez való viszonya személytelen.

Mégis, az ilyen személyiségtípus is élhet hiteles vallásos életet. Sőt szentté is válhat.

### *Aszténiás szent: Keresztes János*

Amennyire ismerjük Keresztes János életét és műveit, valószínűnek látszik, hogy mint személyiség aszténiás típus volt, azaz passzív-magányos lelki alkatú. Elég, ha felfigyelünk két jellegzetes vonásra lelki életében, amelyek egyben tükrözik személyiségét is.

Lelki életének első jellegzetes vonása az *érzelmek hiánya*. Nagyszerűen érzékelteti János lelkiségének e tulajdonságát életrajzírója:

„Joghatósági vizályok és a testvérek közti viták végül a toledói kolostor egyik börtöncellájába juttatták János testvért. Több mint három hónapig marad itt. A sötétben töltött végnélküli órákban azzal szórakozott, hogy felvázolja saját lelkének képét. Amikor kieresztették az oduból, magával vitte iskolásfüzetét, amely tájak és jelenetek valóságos képtárát tartalmazta, olyanformán, mint ahogy ugyanabban az időben és ugyanott El Greco festett. *Hiába kerestek ben-*

*ne riklító, harsogó színeket vad jelenetek kifestésében, hiába kutatták még az elkeseredés, bosszú vagy neheztelés jeleit is, mikor a háttérben ijesztő arccal és mozdulatokkal felvonulnak az ellene harcoló üldözők.*

Moretti, a neves olasz grafológus ismert szentek kéziratát elemzi. Keresztes Jánost tanulmányozva egyebek között így jellemzi: „non è un sensuale” – nem érzékies<sup>2</sup>. Mi több, János kifejezetten hangsúlyozza, hogy az érzelmeknek nincs szerepük a lelki életben. Így tanít: Az ima akkor tökéletes, ha az embernek nem telik benne élvezete. Mert az igazi örömök meghaladják az érezhető örömeket.

Másik jellegzetes vonása a *magányosság*. Környezete hajlíthatatlan individualistának véli. Lelki életét is a magányosság jellemzi. Életrajzírója találóan így nevezi: a lélek sötét éjszakájának *magányos szeráfi vándora*. Lelki életét teljesen egyedül éli. A külső magány, az emberektől való elhúzódság visszatükröződik lelki életében is. „Juan testvér elégedett. Hiszen szenvedhet, imádkozhat, csendben, magányban lehet, csak Istennel kell beszélnie.”

Ez a magányra való hajlam, annak ellenére, hogy alapján patológiás vonás, óriási lehetőségeket is hordoz magában. Az ilyen emberek a nagy magányos szenvedők: bírnak és tudnak szenvedni. Bírnak, mert a szenvedés érzelmi összetevője nem töri meg őket, egyszerűen azért nem, mert nem az érzelmi oldalra fektetik a fő hangsúlyt. Tudnak szenvedni, mert a szenvedés csak fokozódik, ha nincs kivel megosztani. Az aszténiásnak pedig eleme a magány. Keresztes János is úgy lépett be a szentek történelmébe, mint nagy szenvedő. Nagy türelemmel elviselt szenvedéséről élethű képet fest Crisogono de Jesus Sacramentado<sup>4</sup>. Biztosan találkoztunk már környezetünkben is ilyen emberekkel. Elcsodálkozunk azon, hogy törékeny testalkatuk ellenére micsoda szenvedéseket képesek türelmesen elviselni. Itt jegyezzük meg, hogy Keresztes János is apró természetű, csonttá-bőrré aszalódott emberke volt.

Végül szeretnénk megtudni a titkot: hogyan sikerült ennek az embernek megvalósítania a lehetetlent, vagyis hogyan vált az isteni szeretet dalosává aszténiás személyisége ellenére. Helyesbítsünk: nem ellenére, hanem éppen általa, vele és benne. Mert úgy tűnik, éppen ez a titok kulcsa: magunkból kell megalkotnunk a szentet, abból az

anyagból, ami vagyunk. Magunkat kell megismernünk, elfogadnunk, tökéletesítenünk, és így megvalósítanunk. Magunkat – minden patológiás elemmel együtt. Mi tehát a megoldás? Válaszként álljon itt még egy idézet szentünk-ről: „Keresztes János megoldása azonban nem az elfojtásban vagy menekülésben áll, sem a kényszerhelyzetekbe való belenyugvás rabszolgaságában, hanem a *szerves beleépítésben*, saját személyiségének egységében és zártságában, s a kereszténységbe való fölemelésében<sup>5</sup>.”

## II. VISSZAHÚZÓDÓ SZEMÉLYISÉG: AKTÍV-MAGÁNYOS LELKI ALKAT

### *Általános klinikai kép*

A visszahúzódó személyiség lelki alkatát talán úgy értjük meg a legkönnyebben, ha párhuzamba állítjuk az aszténiás személyiséggel. Mind a kettő magányos, de nem ugyanazon oknál fogva, azaz magányosságuk pszichodinamizmusa nem ugyanaz. Míg az aszténiásnak szinte eleme a magány, ez nem mondható a visszahúzódóra. Ez utóbbinak a magány fáj, de nem tud segíteni fájdalmán.

A mindennapi életben ezeket az embereket féltékenyek és magányosoknak, zárkózottaknak éljük meg. Fokozott formájában esetleg életidegeneknek és hidegeknek. Csak kevés barátjuk van, azok is felületesen ismerik őket. Nem ritkán azonban kiváló intellektuális képességekkel rendelkeznek, csodálatos alkotóerejük van. De minden zsenialitásuk mellett alapjában boldogtalanok. Egyes szerzők szkizoid személyiségről beszélnek<sup>6</sup>. E diagnózis azonnal felhívja figyelmünket e típus legszembetűnőbb tüneteire. Vizsgáljuk meg őket részletesebben.

### *Tünetek*

1. *Érzelmi megosztottság* – A szkizoid személyiség zavaros és ellentétes érzelmeket táplál magában. De semmiképpen sem érzelem nélküli. Gyökössy találóan jellemzi: kívül jéghegy, belül vulkánember: visszafojtott indulatai olykor elemi erővel, agresszíven robbanhatnak ki. Mivel érzelmeit nem meri nyilvánosan kimutatni, belül éli meg őket. Ezért gazdag képzeletvilágban él. Az így elfojtott érzelmeket esetleg levezeti költészetben. Érzelmei leginkább

negatív töltésűek: elhagyatottnak, félreértettnek, elkülönítettnek érzi magát. Önmagával is elégedetlen. Elzárkózottsága miatt szenved. Ez, mint már jeleztük, lényeges megkülönböztetője az aszténiással szemben, aki jól érzi magát magányában.

2. *Értelmi szétforgácsoltság* – A szkizoid személyiségre jellemző, hogy mindig támadnak bizonyos mellékgondolatai. Sohasem lát egészen tisztán, mindig sejt még valamit a dolgok mögött. Ezért hajlamos az elvont gondolkodásra, állandóan kutat, kérdez; ebből új, önálló, eredeti kezdeményezések és alkotások születhetnek, de szokatlan, bizarr különbségek is. Leginkább elvont, filozófiai dolgokkal foglalkozik. Ez odáig fokozódhat, hogy elveszíti valóságérzékét, úgyhogy nehezen különbözteti meg a valót a képzelettől.

3. *Negatív kép önmagáról.* – Elidegenült. Nem fogadja el saját magát, kisebbségi érzés gyötri. Aki felületesen ismeri, befelé élő, introvertált embernek mondaná, pedig legtöbbször nem az. Ez a magatartása is csak védekezés a szüntelenül várt, énjét érő esetleges támadásoktól. Ugyanakkor vágyódik a szeretetre, amit azonban nem tud igazán sem el-, sem befogadni.

4. *Bizalmatlanság.* – Másokhoz való viszonyát az esetleges sebek és megaláztatások elővételezett félelmében éli. Ezért kerüli az embereket. Kretschmer találóan jellemzi: olyan ember ő, aki becsukta háza kapuját, hogy senki se háborgassa álmait. Az emberek társaságában kényelmetlenül érzi magát, különösen a másneműekkel szemben. Csak nagyritkán képes normális nemi életre, könnyen homoszexuálissá válik (azaz olyan kielégülési módot keres, ahol a nemiség nem kapcsolódik személyes viszonyhoz). Általában ő a három lépést tartó, a nehezen tegeződő, az érzékeny és nem szívélyes, a kiszámíthatatlan és befolyásolhatatlan ember (Gyökössy)<sup>7</sup>.

### *Pszichodinamizmus*

A visszahúzódo személyiség pszichodinamizmusának megértéséhez lényeges az a körülmény, hogy nála a magány önvédelemből történik<sup>8</sup>. Nehezen kapcsolódik, mert félti énjét. Mivel önmagáról alkotott képe negatív, attól retteg, hogy mások belelátnak, és felfedezik személyiségének nyomorát. Másrészt vágyódik az elismerésre, emberi közelségre, de ugyanakkor fél másokra bízni életét, má-

sok kezére adni boldogságát. Így állandóan patológiás körben mozog.

Az ilyen személyiség-alkat már kora gyermekkorban kezd kialakulni. Valószínűleg korai szülői elmarasztalás előzte meg, ill. váltotta ki a bizalmatlanságot. Az olyan gyermek, akit szülei állandóan mellőznek vagy félrelöknek, kiszolgáltatottnak és magányosnak érzi magát. Elfogadja szüleinek róla alkotott értékítéletét, szégyelli magát, esetleg adott pillanatban önmaga ellen fordul. E korai sebek miatt később is mindig bizonyos távolságot fog fenntartani maga és mások között, hogy így elkerülje a múltban tapasztalt megaláztatások megismétlődését.

### *Kihatás a lelki életre*

Az ilyen ember Istenhez való viszonyát is személyiségének vetületében valósítja meg. Vele szemben is bizonyos távolságot tart fenn. Állandóan kételkedik, mindig valami többet keres, mindig sejt valamit, ami még nincs kimondva közte és Isten között. Ez gyengeség, de egyben esély is. Veszély és gyengeség, mert könnyen elveszíti hitét, ha úgy érzi, Isten „megcsalta“. Másrészt esély, mert szenvedélyes igazságkeresővé válhat. Ezen a síkon hiteles élet-szentséget is megvalósíthat.

### *Visszahúzódo szent: Aquinói Tamás*

Aquinói Tamásról, a keresztény filozófia óriásáról leginkább azt szokták elmondani életrajzírói, mit alkotott. Személyiségével nemigen foglalkoznak. Így kevés hiteles adat maradt ránk róla. De ami megmaradt, az is elegendő, hogy rádöbbenjünk: Tamás jellegzetes aktív-magányos, visszahúzódo személyiség volt.

Hogy milyen korai sebek okozták visszahúzódoását az emberektől, azt ma már nehezen lehetne rekonstruálni. Azt azonban tudjuk, hogy már kora gyermekkorát jellemezte a magány keresése. Ötéves korától kezdve kolostorban nevelkedett, férfitársaságban. A legsokatmondóbb jellemzése azonban a kollégáitól rábélyegzett csúfnév: „néma ökör“. Tamás ugyanis keveset beszélt, behúzódozott belső világába, becsukta élete kapuit, hogy senki se háborgassa lelki világát. Sokáig nem tudtak eligazodni a zárkózott, félrehúzódozott fiatalemberen, amíg egyszer tanítómestere, Szent Albert kezébe nem kerültek Tamás bizonyos jegy-

zetei. A nagy mester, utalva a „néma ökör“ csúfnévre, állítólag ezt mondta: „Gyerekek, ti Tamást néma ökörnek csúfoljátok. De én mondom nektek, ha ez az ökör egyszer elbőgi magát, az egész világ hallani fogja hangját.”

A visszahúzódo személyiségtípus másik ismertetőjegye, hogy a képzelet világában él. Tamás ezt a vonását is beépítette kibontakozásába. Úgy jelentkezik nála, mint állandó koncentráció, egy témára való összpontosítás. Annyira gondolataiba merül, hogy szinte elveszíti kapcsolatát a külvilággal. A sok legendával átszőtt eseményekből kibogozhatjuk azt a magot, hogy bizony nem ritkán nem különböztette meg a valóságot gondolatai világától, amelyben inkább élt, mintsem az emberek között és az emberekkel. Elvitték előle az ételt, Tamás észre sem vette. Egyszer a Szentháromságról diktált, kezében égő gyertya. Annyira belemerült gondolataiba, hogy a gyertya a szó igazi értelmében a körmére égett, úgy kellett égési sebeit gyógyítani. Más alkalommal híres bíboros kereste fel, de kénytelen volt dolgavégezetlenül távozni, Tamást nem lehetett visszabillenteni a valóságba gondolatainak világából.

Mit mondjunk még róla? Esetleg azt, hogy kővér, testes, kopasz ember volt? Állítólag 190 cm magas, lassú mozgású<sup>10</sup>. Ez is megegyezik azzal, amit a karakterológia az ilyen emberekről tud. Hozzátennének még azt, hogy – minden magányossága és zártsága ellenére – roppant gazdag érzelmi világa volt, de befelé élte. Mikor aztán a robbanásig felgyülemlettek benne az érzelmek, versbe öntötte őket. Ki ne ismerné összehasonlíthatatlanul szép himnuszait az Oltáriszentségről? Felfigyelhetünk továbbá arra, hogy Tamásban meglehetősen adag kisebbségi érzés nyilvánult meg. Negatív én-kép kísérte élete végéig. Utolsó napjaiban például meg volt győződve arról, hogy minden, amit írt, csupa szemét. A nőkkel nem igen tudott mit kezdeni még filozófiájában sem: félresikerült férfiakkal tekintette őket.

És mégis, Tamás szent lett. Mi volt a titka? Az, hogy el tudta fogadni személyiségének gyöngeségeit, belevitte a kegyelem áradatába, és ezáltal értékesítette őket. Mi több, tudta, hogyan lehet kihasználni személyiségének patológiáját. Megértette és elfogadta, hogy ő például nem lehet demagóg vagy szónok, hogy egyáltalán nem alkalmas meleg, közvetlen emberközi kapcsolatok teremtésére. Ekkor teljes befektetéssel azoknak az adottságoknak

fejlesztésére és kamatoztatására adta magát, amelyek megvoltak benne: nagy intelligenciája, roppant alkotóereje, szenvedélyes igazságkeresése. Ezt adta oda Istenének, mint kamatoztatott talentumokat. Mert csak azt lehet kamatoztatni, ami van; ami nincs, abból nem lesz több, bármennyire is akarjuk.

Tamást egyik életrajzírója így jellemzi: az alázatosság és bölcsesség szentje. Találóan, mert Tamás alázatos volt: beismerte és elfogadta gyöngeségeit. És bölcs volt, mert tudott mit kezdeni velük. Ez üzenet és kihívás azoknak, akik hasonló személyiség-patológiát vélnek felismerni magukban.

### III. INADEKVÁT, „ALKALMATLAN” SZEMÉLYISÉG: PASSZÍV-FÜGGŐ LELKI ALKAT

#### *Általános klinikai kép*

Az inadekvát személyiség-alkat központi jellemzőjét már kimondtuk megnevezésében: önállótlanúság és másokon csüngő tehetetlenség. Szüksége van egy mindenható, szinte mágiikus erővel felruházott segítőtársra, akiben megbízhat, aki hordozza. Ha sikerül találnia ilyen partnert az életben, akkor jól megvan, elboldogul. Ha azonban nem akad ilyen támaszra, akkor könnyen megtörténhet, hogy egészen elzárkózik a külvilágtól, és visszavonul képzeletének világába.

Az önbizalomnak ez a hiánya megfigyelhető egész magatartásán. Szinte lesi az iránytadó személy minden mozdulatát, apró jelét, amelyet utasításként értelmezhetne. Egyes szerzők szerint sok ilyen inadekvát személyiség van<sup>11</sup>. Persze léteznek fokozatok, hiszen minden ember függ bizonyos értelemben másoktól. Itt azonban olyan lelki alkatról van szó, amelynél ez a függőségi állapot életszükségletté vált, olyannyira, hogy az ember hajlandó feláldozni érte egyéniségét, önállóságát, mindenét. Éppen ez a kizárólagosság a vészjele annak, hogy itt nem egészen egészséges függőségről van szó.

Hogy könnyebben megértsük az inadekvát személyiség lelki szerkezetét, előbb röviden megvizsgáljuk főbb ismertetőjegyeit a már ismert négy kategória szerint, vagyis az érzelmek, a gondolkodás, az önmagunkról alkotott kép és az emberközi viszonyok kategóriájában, majd pedig rész-



letesebben kitérünk két jellegzetes problémájára, a kisebbrendűségi érzelmre és a bizonytalanságra.

### *Tünetek*

1. *Érzelmi világára* jellemző a gyengéd, humanitárius, emberbaráti érzelmek jelenléte. Olyan ember ő, aki a légynek sem tudna ártani. Mások felé nagylelkű és önzetlen.

2. *Gondolatvilágát* jellemzi az értelmi tagadások sokasága. A kellemetlen, zavaró gondolatokat és felismeréseket (magáról vagy a külvilágról) letagadja, kizárja tudatából. Ez különösen megmutatkozik önmagáról alkotott képében.

3. *Önmagáról alkotott képe inadekvát* (nem megfelelő). Valójában kettős szinten mozog. A felszínen úgy látja magát, mint figyelmes, együttműködő, ambíció-mentes, szerény valakit. Lelke mélyén azonban érzi, hogy hiányos.

4. *Másokhoz való viszonya egyszínű*: az állandó alárendeltség és meghunyászkodás beállítottóságával közeledik másokhoz. Bizonytalan, minden mozdulatát megkérdőjelezi, aggódóan mérlegeli szavainak esetleges következményeit, másokra gyakorolt benyomását.

Mielőtt megpróbálnánk behatolni e személyiségalkat pszichodinamizmusába, szeretnénk részletesebben kitérni két jelenségre nála: a kisebbrendűségi komplexusra és az állandóan jelenlévő bizonytalanságra.

### *Kisebrendűségi komplexus*

Az „alkalmatlan“ személyiség minden téren lekcicsinyli saját teljesítményét, leértékeli önmagát; adottságok, erények hiányára hivatkozik. Ugyanakkor felnagyítja gyengeségeit, hibáit. A közös ügyben a sikertelenségért járó felelősséget gondolkodás nélkül magára vállalja. Ezeknek az önvádaknak gyakran persze semmi alapjuk a valóságban. Gyökössy ismét találóan mondja, hogy a kisebbrendűségi komplexust két betűvel jellemezhetjük: EL. Elbizonytalanít, elbátortalanít, elerőtlenít, elszomorít, az elesettség érzését kelti. Ime, az alkalmatlan személyiség fényképe!

Tagadva erőnyeit, képességeit, valamint hivatkozva gyengeségeire és inferioritására, úgy látszik kettős célt igyekszik elérni (nem tudatosan): együttérzést és elfogadást mások részéről, valamint mentességet a felelőségek vállalásától. Mikor ugyanis alárendeli személyiségét má-

soknak, mikor gyöngének mutatkozik, akkor a másikban könnyen felébrednek az „anyás érzelmek“: megsajnálják, felmentik a feladat alól és így megszabadítják bizonytalanságától. Ezzel érintettük másik jellegzetes vonását.

### *Bizonytalanság*

Nehezen dönt. Ha végre rákényszerül, bármit is határoz, hamarosan megbánja. Egy ilyen ifjú kérdezhetette meg egyszer Szokráteszt, elvegyen-e egy bizonyos leányzót, vagy sem? Szokrátesz jól ismerte tanítványát és ezt válaszolta: „Akár elveszed, akár nem, megbánod!”

Az inadekvát személyiség gyakran krónikus fáradtságban szenved. Nem ritkán már reggel fáradtan és kimerülten ébred, és úgy érzi, újabb éjszakát át tudna aludni. Egyébként jó kedélyű, másoknak kevés bosszúságot okoz, kivéve azt az egyet, hogy képtelen bármiben is kitartani, ami biztosan idegesíti környezetét, különösen munkatársait. Még akkor sem képes kitartóan dolgozni, ha jutalomról van szó. Mint a gyerek, mindjárt akarja a jutalmat, a közvetlen kielégülést. Nem képes megdolgozni érte, kiharcolni. Általában jellemző rá, hogy nincs benne ambíció, kezdeményezés, lendület. Álmodozó. Képtelen bármiért is lelkesedni, remegve izgulni, rajongva akarni. Sohasem tűzött maga elé igazi életcélt. Ezért az életben nincsenek sikerei, munkahelyén nem halad, a társadalmi versengésben alulmarad. Mindez azonban őt nem izgatja<sup>12</sup>.

### *Pszichodinamizmus*

A főntiekből már világosan kirajzolódott, hogy itt gyerekes, éretlen lelki alkatról van szó. Az alkalmatlan személyiség megállt valahol a személyi érettség felé vezető úton. Sajnos, még túl keveset tudunk erről a személyiség-típusról; ezért nem könnyű biztos adatok alapján felvázolni viselkedésének mozgatóerőit.

Az eltűzött jó is teremhet rossz gyümölcsöt – talán ebben az irányban próbálhatjuk megközelíteni az ilyen passzív-függő lelki alkatot kiteremtő körülményeket. Csupa szeretetből annyira megóvták a külvilág zordságától, hogy örök gyermek maradt. Szaknyelven: nem alakult ki benne a kompetencia-tudat. Anyira függővé vált az ott-hon kapott támasz miatt, hogy későbbi élete is az állandó veszítés és elhagyatottság rémének jegyében folyik.

Ha visszaemlékezünk az eddig megvitatott két lelki alkatra, vagyis a passzív és aktív magányosokra, akkor könnyebb lesz megértenünk az alkalmatlan személyiség lelki alapbeállítottságát, alapélményét. Az előbbieknél láttuk, hogy nem merik rábízni életüket másokra, mert attól rettegnek, hogy leejtik őket. Az alkalmatlan, passzív-függő lelki alkat alapélménye ennek a fordítottja: ő lenn van, szüksége van arra, hogy felvegyék és megdajkálják! Ezért a legbiztosabbnak látja mások kezébe helyezni életét, sorsát. Mindenki mást alkalmasabbnak tart magánál arra, hogy végezze ügyeit, irányítsa döntéseit. Tehetetlen kisgyermek ő, aki helyett szülei gondolkoznak. Hogy elérje ezt a célt, letagadja egyéniségét, alárendeli személyiségét, letagadja képességeit; gyöngének, kiszolgáltatottnak mutatkozik.

### *Kihatás a lelki életre*

Az alkalmatlan személyiség lelki élete is a fönt vázolt személyiség-vonások jegyében történik. Nevezetesen három tulajdonság lesz vallásos-lelki életének a mozgatója: az engedelmesség, az alázatosság és a szigorú erkölcsi normákhoz való konok ragaszkodás.

Az alárendeltség szüksége nagyszerű talajt biztosít az engedelmességre. A szerzetesi életben ezek válhatnak az engedelmesség hitvallóivá. Nem szükségszerűen negatív értelemben. Ha ugyanis egyszer felismert valamit mint Isten akaratát, azt képességeihez mértén hűségesen megpróbálja megvalósítani. Más szóval, ami emberileg hiányosságot jelent, a kegyelmi együttműködésben eséllyé válhat.

Lelki életének másik jellegzetes vonása az alázatosság. Önmagáról kevés jót fog elmondani. Ellenkezőleg: vádolja önmagát, lekicsinylően beszél magáról mások előtt, bűnösnek vallja magát. Könnyen az aggályosság boszorkánykörébe esik.

Önmagáról alkotott nem megfelelő képét úgy próbálja ellensúlyozni, hogy kegyetlenül szigorú erkölcsi normákat tűz maga elé, s állandóan, örömtelenül küszködik azok betűjének megtartásán. Minél kínosabb ez a törekvés, annál értékesebbnek tartja azt és annál elfogadhatóbbnak önmagát. Ezért könnyen eltorzítja a keresztény eszményt. A keresztény tökéletességet esetleg úgy határozza meg, mint

kegyetlenül nehéz harcot az erkölcsi tisztaságért. Ő maga, mint már említettük, keservesen küzd ezért. A lelki megújulás pl. annyit jelent nála, mint újabb, még szigorúbb szabályokat előírni saját magának, és még nagyobb örömtelenséggel szolgálni őket. Őszintén szólva nem vonzó lelki-keresztény eszme. De ha valaki „beletalál” az ilyen vonalba, vagyis ha ráhangolja lelki alkatát a kegyelemre, a keresztény hullámhosszra, még szent is lehet.

### *„Alkalmatlan” szent: Vianney János*

Hogy az alkalmatlan személyiség is lehet szent, arra tanú Vianney szent János, ez az életszentségért kegyetlenül megharcoló aszkéta. Hogy ilyen személyiség volt, arra nyugodtan következtethetünk életének közismert eseményeiből. Igaz ugyan, hogy sohasem volt valami nagy zseni, vagyis kevés értelmi képességgel rendelkezett, amit talán még hátráltattak a mostoha körülmények, de annyira hiánys képességű és értéktelen azért biztosan nem volt, mint amilyennek magát tartotta. Dolgozatunk nyelvén: Jánosnak mélyenfekvő, gyógyíthatatlan kisebbségi komplexusa volt<sup>13</sup>. Moretti János kézírásának alapján ezt mondja róla: jelleme nincs jól meghatározva („il carattere del soggetto non è ben definitio”). Ez jellemző az inadekvát személyiségre<sup>14</sup>.

Már fiatal korában megfigyelhető nála ez. Ha nincs mellette az állandó támaszt nyújtó Balley apát, akinek minduntalan az a dolga, hogy visszarántsa a kétségbeesés széléről, akkor sohasem váltja valóra álmát, hogy pap legyen. Később már mint híres arsi plébános sem képes elfogadni magát. Tehetetlennek és alkalmatlannak tartja magát mindenre. Állandóan gyötri a gondolat, hogy nem alkalmas hivatására. Meg akar szökni plébániájáról. Sőt kétszer ténylegesen meg is teszi.

1843 egy éjjelén titokban elhagyja plébániáját, és szülőfalujának veszi útját. De még útközben konfliktusba kerül önmagával: nem tud mit kezdeni az engedelmisséggel. Ezért ír püspökének, és megígéri, ha visszarendeli, akkor engedelmeskedik neki. Nyolc nap múlva ismét Ars-ban van!

Az engedelmisséggel érintettük az alkalmatlan személyiség másik jellegzetes vonását. Jánosban is mindig megvolt annak a szükségége, hogy mások irányítsák életét, döntenek helyette. Mint már említettük, ha csak rajta múlik,

nem lett volna pap. Ezt Balley apátnak köszönhette, aki helyette is meghozta a döntéseket az élet nehéz pillanataiban. Később püspökének utasítására tesz mindent. Sőt fiatal kollégájának engedelmeskedik. 1865-ben ugyanis Ars fiatal segédlelkésként kap. A lendületes fiatal pap úgy véli, az öreg csodabogár plébánost is rendre kell utasítani. A szent plébános minden nehézség nélkül alárendeli magát fiatal káplánja vezetésének. De azért tíz év múlva újabb szökést tervez. Ezúttal nem messzire jutott: még a városban elfogták hívei, és visszahurcolták!

Szigorú életéről, a legendasorba illő penészes-krumplibédekről és egyéb rendkívüli vezekléseiről pedig mi más mondjunk, mint hogy azok is jellegzetes személyiség-alkatának visszatükröződései voltak. Vagyis a keresztény eszményért keményen meg kell küzdeni. Vianney János is ropant magas és szigorú normákat tűzött maga elé, és lelki élete keserves, pusztán emberileg örömtelen harc volt az utolsó pillanatig.

Végezetül szeretnénk megtudni Vianney János titkát: hogyan lett szent? Íme a titok kulcsa: hagyta, hogy a kegyelem sajátos személyi alkata szerint vigye. S ez a kegyelem csodálatos alázatossággá alakította kisebbrendűségi komplexusát, kikezdzhetetlen engedelmességgé függőségi szükségét, a legendavilágba illő önfegyelmévé önmagáról alkotott meg nem felelő képét. Új tartalmakat adott annak, amit egyébként gyöngeségnek vélnénk.

#### IV. HISZTÉRIÁS SZEMÉLYISÉG: AKTÍV-FÜGGŐ LELKI ALKAT

##### *Általános klinikai kép*

Neves pszichiáter mondta szellemesen, hogy a különbség a tapasztalt pszichiáter és kevésbé tapasztalt fiatal kollégája között abban mutatkozik meg, hogy az előbbi hamar felismeri a hisztériás pácienszt és azonnal megfutamodik, míg az utóbbi sokat vesződik vele, és mire felismeri, már késő a futás. Frank Lake mondta ezt, még egy külön figyelemztetést fűzve hozzá a lelki gondozással foglalkozó papok részére, akik, különösen az idősebbek, tapasztalatból bizonyára jól tudják mennyi kínt jelenthet egy hisztériás személy rátapadása<sup>15</sup>.

Már e rövid bevezetőül kölcsönvett gondolat is elég ahhoz, hogy eléggé tragikus képet nyerjünk a hisztériás személyiségről. És mégis, keresztény távlatból szemlélve a problémát, merjük állítani, hogy ennek a személyiségnek is vannak esélyei a komoly keresztény életre, amely lehet tartalma egészen a hiteles életszentség színvonaláig.

A hisztériás személyiség népszerű jellemzését megtaláltuk Gyökössy Endre „Magunkról magunknak“ c. könyvében. Innen idézzük a következő leírást. A hisztériás személy számára elviselhetetlen, hogy szüntelenül ne ő álljon az érdeklődés középpontjában, ezért még jó hírért is kész feláldozni. Legyenek körülötte botrányok, kétes személyek, különcök, beteges lelkek, csak történjék és körülötte történjék minden. De akiket így maga köré gyűjt, azokkal egyik napról a másikra szakítani is tud, olykor minden magyarázat nélkül, máskor egy „nagy jelenet“ után.

Ha magatartása miatt bajba, botrányba kerül, támadva védekezik. Ha ez sikertelen, akkor struccpolitikával folytatja, „betegágya“ párnái közé dugja a fejét, és valamilyen csodára vár, amit kizárólag érte cselekszik az Isten. Ha ez nem következik be, jajgat, siránkozik, jeleneteket rendez, elájul, esetleg több altatót vesz be a kelleténél, de jól vigyáz az adagolásra. És akkor „intézkednek helyette“. Ezt elvárja, és különös: rendszerint meg is kapja.

Ő a nagy „tűzijátékos“. Szikrázik, lobog, de hidegen, mint a gőrogtűz. Kívül vulkán, belül jéghegy. Önmagán kívül ritkán szeret valakit, de akkor pusztítóan, bár rövid ideig. A másik ember rendszerint csak arra való, hogy őt visszatükrözze. Ha ezt nem kapja meg, félelmetes, bosszúálló és kegyetlen tud lenni. Ugyanakkor szentimentális. Időérzéke nincs. A pénzt szereti, de nem tud vele bánni. „Rövid lejáratú“ ember. Kezdeti nagy sikerek után kiismerik, és elhúzódnak tőle<sup>16</sup>.

### *Tünetek*

1. *Érzelmi labilitás* jellemzi: érzelmeit nem tudja ellenőrizni, gyakoriak a heves érzelmi kitörések.

2. *Gondolkodásában megosztott*: a valóság kellemetlen vonásait letagadja, nem képes tanulni a tapasztalat alapján.

3. *Önmagáról alkotott képe pozitív*: meg van elégedve magával. Magasra értékeli magát: úgy tudja hogy vonzó, odaadó, kellemes modorú, barátságos.

4. *Emberközti viszonyában zsaroló.* Viszonyaiban kalandra vágyó, flörtöl, mások felé csábítóan közeledik.

### *Pszichodinamizmus*

Minden viselkedésmód megértésének kulcsa a „miért”. Erre adnak feleletet az indítékok, motívumok. Azokról a mozgatóerőkről van szó, amelyek kialakították és működésben tartják az adott viselkedési mintát. Mi tehát a hisztériás személy pszichodinamizmusa: mit akar (tudattalansul), és milyen hadműveletekkel igyekszik elérni?

A hisztériás személyiség mag-konfliktusa arra utal, hogy itt egy gyerekes lélek még mindig attól retteg, hogy elveszíti édesanyját. Valószínűleg a bontakozó „ego” a gyermekkor legelső hónapjaiban az elviselőképeséget meghaladó elszakadási kényszernek volt kitéve. Van ugyanis bennünk egy olyan szükség, hogy már korán azonosuljunk a léttel, a létezővel. Az első találkozás a létezővel az anyán keresztül történik. Ha ő kiesik a gyermek életéből, az én-t elfogja a pánik, hogy a nem-létezővel kell azonosulnia. Hogy ez ne következzen be, a psziché bedob egy manővert: teljesen kifelé fordul (extravertál), és másokhoz kötődik, tapad<sup>17</sup>.

Az ilyen személy ugyanis egyszer s mindenkorra megtanult egy leckét: az elfogadásra („anyára”) nem várni kell, hanem az elfogadást kezdeményezni kell. Úgy érzi ugyanis, őt senki sem hajlandó önszántából elfogadni, ki kell ezt kényszerítenie az emberekből. Innen magyarázhatók viselkedésének egyes megnyilvánulásai, pl. másokhoz való kritikátlan idomulása. Mindennel egyezni fog, mindenkinek mindene lesz – hogy önmagát megmentse. Dramatizál, játszik, önmagát produkálja, mintegy jelezve: itt vagyok, tessék, figyeljetek fel rám, fogadjatok el. Visszaesik gyerekes leki állapotokba: sír, könnyörög, rimánkodik, fenyegetőzik – mindezt azért, hogy elfogadják, babusgassák. Ha mindez nem segít, kegyetlenül, gonoszul meggyűlöli azt, akitől az elfogadást várta.

Még sok mindent el lehetne és el kellene mondani a hisztériás személyiségről, de ez meghaladná tanulmányunk keretét. Még csak megemlíthjük a hisztériás személyiség hármasságát: testi közelségre szomjas – kívánja a simogatást, a testi közelséget; beszéd-szomjas – nem tudja elviselni a hallgatást, a csendet; szex-szomjas – szexuálisan nyílt, kihívó, csábító.

### *Kihatás a lelki életre*

Ha a hisztériás személy vallásos, akkor gyerekesen az. Ő a „hajistenkém csak most az egyszer segíts meg“, az összes szentekhez szaladgáló, gyertyagyújtogató, a még nem nyert lottószelvényt felajánló ember. Nem a büntől, csak következményétől félő ember. Hajlamos rövid ideig „bizseregni“ okkult, misztikus, mágiával foglalkozó társaságokban; aztán vagy ellelkendezi legújabb társaságában, vagy „legyónja“, és máshová lebben. (Gyökössy).

Lelki-vallásos életének van azonban egy nagy pozitív lehetősége is: felfedezheti azt az alapvető igazságot, hogy mindnyájan függünk Istentől. Ha megtalálja ezt az utat és rábizzza magát Istenre, hiteles életszentséget hozhat ki lelki alkatából.

### *Hisztériás szent: Chantal Johanna Franciska*

„Jeanne-Francoise Frémyot, Bénigne Frémyot parlamenti elnök és Marguerite de Barbisey leánya, jómódú és mélységesen katolikus hivatalnok-nemesi család gyermeke. 1572. január 28-án született; édesanyját tudatosan nem is ismerte, mert az másfél évvel később meghalt“ – így kezdi Johanna Franciska életrajzát L. Cognet, jelezve azt, hogy egész életére rá lesz nyomva kitörölketetlen pecsétként a koragyermekkorai tragédia, az édesanya korai elvesztése. Későbbi életében valóban újra meg újra visszatér annak az igénye, hogy elfogadják, törődjenek vele, hogy valahová tartozzék. Ezek pedig mind olyan igények, amelyek jellemzők az aktív-függő lelki alkatra. Hogy ilyen volt, azt alátámasztják életének további eseményei. 1592-ben férjhez megy Christophe-Raboutin-Chantal báróhoz. Hat gyermeket szül, közülük négy marad életben. Két héttel legfiatalabb leánya születése után, 1601. októberében Chantal gróf oly súlyosan megsebesül egy vadászaton, hogy egy hét múlva belehal. Halála olyan csapást jelent Jeanne-nek, hogy a kétségbeesés környékezi.

Fogadalmat tesz, hogy nem megy többet férjhez. Lelki alkata miatt azonban nem tud önállóan élni, szüksége van valakire, akire rátámaszkodhat. Előbb egy kapucinus barátal találkozik, majd később Szalézi szent Ferencre bízta magát. Az ő vezetése alatt születik meg a terv, hogy női rendet alapítsanak. Érdekes megfigyelés: Ferenc és Johanna között mélységes, bensőséges, bizalmas barátság



él. 1616-tól kezdve azonban Ferenc csökkenti találkozásai számát, mert úgy tetszik neki, mintha azok mindkettőjük lelki előrehaladását veszélyeztetnék. Johanna ettől nagyon szenved, és még inkább, mikor 1622-ben, igen korán, elveszíti lelkivezetőjét. Ezentúl emléke ápolásának és művei kiadásának szenteli magát. Csodálatra méltó Ferenc nagy emberismerete. Hiszen a modern pszichológia is csak ezt tudja az ilyen személyiség leghatásosabb terápiájaként: a terapeutának tudnia kell alkalmas időben „lefejtene“ magáról és saját lábára állítani páciensét, amennyiben ez lehetséges.

Johanna Franciska azonban Ferenc halála után sem tud teljesen önállóan, vezető és támogató nélkül boldogulni. Páli szent Vince lesz Ferenc utódja. Ő is nagyszerű emberismerőnek bizonyul, amikor így jellemzi Johanna Franciska lelki alkatát: „Annak ellenére, hogy látszólag nyugalomban és lelki békében élt, akkora lelki nyomorban és kínban teltek napjai, hogy az egyedüli megoldás az volt, hogy elfordítsa tekintetét önmagáról és belső világáról, mert nem tudta azt sohasem elfogadni, képtelen volt elviseelni saját magát<sup>17</sup>.“ Mintha a legmodernebb pszichiátriai tankönyvből olvasnánk a hisztériás személyiség pszichodinamizmusáról!

Sajnos, túl kevés „pletykát“ tudunk Johanna Franciskáról ahhoz, hogy még precízebben megrajzoljuk lelki alkatát. Életében voltak dramatikus események. A családi házat tizennégy éves fia testén átlépve hagyta el, aki annyira ellenezte Franciska távozását, hogy a küszöbre vetette magát. Azt is tudjuk, hogy izzó vassal égette szíve fölé Jézus nevét, hogy hozzá való tartozását láthatóan is kifejezze.

Végezetül szeretnénk megtudni szentünk titkát: hogyan sikerült neki megvalósítania az életszentséget hisztériás, aktív-függő lelki alkata ellenére? A titok kulcsát megadja ő maga. Halálos ágyán így vall önmagáról, miközben nővéreit buzdítja: „Egyeztetek bele teljesen Isten akaratába. Mert az isteni szeretet lelkünk legtitkosabb, legbensőbb részébe hatol kardjával, és elválaszt bennünket önmagunktól.“ Johanna Francisca de Chantal átengedte magát ennek az isteni szeretetnek, és hagyta, hogy az formálja ki belőle egyéniségének pozitív, nemesebb „anyagát“.

## V. NÁRCISZTIKUS SZEMÉLYISÉG: PASSZÍV-FÜGGETLEN LELKI ALKAT

### *Általános klinikai kép*

Az önmagába szerelmes ember – talán így jellemezhetnénk a legrövidebben és legtömörebben ezt a típust. A „nárcisztikus“ jelző ugyanis többet mond, mit az „egocentrikus“. Valahogy így különböztethetnénk meg őket: az egocentrizmus önszeretetet jelent, a nárcizmus önszerelmet. Nevét a régi görög mitológiai Nárcisztól kapta, aki mikor meglátta képét a víz tükrében, szerelmes lett saját magába.

Olyan személyt tartunk itt szem előtt, aki lélektani síkon szerelmes önmagába. Első ismertetőjegye, hogy túlméretezi saját értékét, kiválóságát. Önmagát sokra tartja, ítéletét a másokénál kiválóbbnak. A mindennapi életben ez úgy mutatkozik meg, mint az alázatosság és szerénység teljes hiánya. Önzőnek és másokat kihasználónak éljük meg. Természetesnek találja, hogy mindenki őt szolgálja. De viszonzásul nem ad semmit; meg van győződve arról, hogy ez így van rendjén, mivel ő magasabbrendű értéket képvisel ebben a világban. Az a tudat ihleti, hogy neki különleges helye van a világban.

További jellegzetes vonása a kompetencia-illúzió. Meg van győződve arról, hogy neki minden sikerül, hogy mindenre képes. Ez persze könnyen bajba sodorhatja, pl. ha leszögezi, hogy őt, mint különleges, kiváló egyéniséget nem kötik az evilági törvények vagy megegyezések. Más szóval könnyen elveszíti valóságérzetét, ami mindig annak a vészjele, hogy beteges elferdülésről van szó.

Nem könnyű együtt élni vele. Mások véleményét nem tartja mérvadónak, minden ökördölgést fordít. Mások csak azért vannak, hogy őt szolgálják és csodálják.

### *Tünetek*

Összegezve az elmondottakat, ennél a lelki alkatnál így alakul a már ismert négy tünetcsoport:

1. Szinte állandósult *emelkedett érzelmi állapotban él*: optimista, gondtalan, jóllehet megfigyelhetők nála bizonyos időszakok, amikor depresszióra hajlik. Lényeges, hogy érzelmei saját maga felé irányulnak. Gyönyörködik saját személyiségében, elbűvöli saját nagysága, tökéletessége.

2. *Kognitív expanzivitás* jellemzi: féktelen képzelete van: tele nagy tervekkel, elképzelésekkel. Ugyanakkor könnyen racionalizál: értelmet magyaráz bele dolgokba és eseményekbe. Ez különösen akkor válik áttetszővé, mikor objektív sikertelenségről van szó. Addig módosítja az események leírását, míg végül megint csak ő kerül ki főlényesnek, sikeresnek, nagynak. Mint már említettük, túlértékeli erejét és képességeit.

3. *Önmagáról alkotott képe Nárcisz-kép*: szerelmes önmagába, gyönyörködik különlegességében. Innen életfilozófiája és logikája: jó az, amit ő megkíván; igaz az, amiben ő hisz. Erre a jellegzetességére még visszatérünk, t. i. hogy tántoríthatatlanul hisz a saját igazában. Azzal a meggyőződéssel járja a világot, hogy neki elidegeníthetetlen joga van ahhoz, hogy megkülönböztetett figyelemben részesítsék.

4. *Emberközi viszonyában kizsákmányoló*: mások jóakarátát vagy barátságát készpénznek veszi, magától értetődőnek. Csak kapni tud, adni nem. Nem viszonz szeretetet.

### *Pszichodinamizmus*

Milyen lélektani háttér a mozgatója ennek a viselkedésmódnak? Röviden talán így válaszolhatnánk fel ezt a dinamizmust: A passzív-független lelki alkatban meghonosult az a tudat, hogy ő szeretetreméltó és tökéletes már pusztán létezése alapján, eltekintve attól, mit tesz. Ilyen lelki alkat akkor alakul ki a gyermekben, mikor a szülők szószerint értelmezik azt a tételt, hogy a gyermek Isten ajándéka, és következetesen így is viselkednek vele szemben, azaz éreztetik vele, hogy ő pusztán létezésénél fogva fel van jogosítva minden kiváltságra. A gyermek ezt a lehetőséget nagyon korán el is kezdi kiaknázni: megszokja, hogy neki joga van mindenre. Ha valamit nem kap meg, akkor követelőzik, kényszerít, zsarol.

Ezzel párhuzamosan elmarad az emberközi viszonyokat megalapozó képességnek, az adás-vétel beállítottságának kibontakozása. Az élet ugyanis semmit nem ad ingyen, mindenért „fizetni” kell valamivel, vagy valamiképpen. A passzív-független lelki alkatú ezzel szemben nem tud adni, mivel úgy tudja, ő maga az adottság, az ajándék, és ez elégséges ahhoz, hogy mások boldogok legyenek. Ő ily módon rövid úton megoldotta azt az életen át tartó

kemény harcot, amelyet mások elismeréséért és elfogadásáért kell megvívunk. A nárcisztikus az életnek ezt a dialektikáját saját személyiségében egyesíti: ő egyben az, akit csodálnak és aki csodál, akit elfogadnak és aki elfogadja önmagát. Zárt világban él, és ez az ő patológiája.

### *Kihatás a lelki életre*

A nárcisztikus személyiség önmagát, lelki alkatát viszi bele vallásos-lelki életébe is. Nevezetesen két vonásra szeretnénk felfigyelni nála. Az egyik ilyen vonás a Gondviselésbe vetett rendíthetetlen hite, szinte vak bizalma. Ez a már említett sajátos életfilozófiából és kompetencia-illúzióból ered: ő mindenre képes. Vallásosságában ezt belevetíti az isteni Gondviselésbe, úgyhogy igen gyakran kicsit úgy néz ki a dolog, hogy a Gondviselés is őt szolgálja, akárcsak az emberek. Ez persze óriási lehetőségeket is rejt magában az ilyen ember számára, amint ezt majd a témánkhoz kiválasztott szent példája is igazolja: szinte a vakmerőség határáig megbízik az Istenben, és ez irigylésre méltó biztonságot nyújt neki az életben.

Lelki életének másik vonása a kikezdzhetetlen meggyőződés. Már volt szó arról, hogy mindenestül hisz a maga igazában. Az ilyen embernek ezért kevés hitbéli problémája van; a kételkedés nem az ő kenyere. Ezért tud hatni másokra is: a személyes meggyőződés roppant erejével.

### *Nárcisztikus szent: Xavéri Ferenc*

Érdekes és tanulságos megfigyelnünk, mi ragadott magával egyes szenteket. Valószínű ugyanis, hogy a kegyelem minden ember sajátos, központi személyiségi vonásán keresztül lép be az életébe. Volt például, akit meghatott és magával ragadott Krisztus szenvedése (Keresztes János), volt, akit az isteni értelem nagyszerűsége a világban (Aquinói Tamás). Meglepő-e akkor, hogy Ferencet Isten sajátos lélektani szerkezetén, az önmagába való szerelmén keresztül fogta meg? A fiatal, öntelt önmagára büszke és fényes jövőjében biztos egyetemi tanárt megdöbbennti annak a lehetősége, hogy elveszíti önmagát. „Mit ér neked, ha az egész világot is megnyered, és esetleg elveszíted saját magadat?” – valahogy így élhette meg Ferenc azt az evangéliumi igazságot, amelyet Ignác barátja ismételtetett neki nagy türelemmel és kitartással. A nárcisztikus személy számára nincsen nagyobb félelem, mint az, hogy

esetleg elveszíti önmagát, ön-képét, azt, ami neki a mindene: öröme és büszkesége, kiindulópontja és végcélja. Önmagából indul ki, és önmagába tér vissza minden tetteiben. És Ferencben megszületik a nagy fordulat: inkább mindent feláldoz, de önmagát nem adja, nem hagyja elveszni. Éppen ebben a nem mindennapos megtérési mechanizmusban felismerjük a jellegzetes nárcisztikus lelki alkatot, amilyen Ferencé is volt.

De életének többi ismert mozzanata is igazolja ezt. Aki csak közelébe került, elcsodálkozott hitének, meggyőződésének kikezdehetetlen erején. Neki nincsenek hitbéli képtelenségei. Ami egyidőben nem kevés keservet jelentett azoknak, akikkel együtt élt. Egyik életrajzírója meg is jegyzi, nem minden élc nélkül: Mivel Ferenc szent volt, nagyon könnyen elbocsátotta rendjéből azokat, akikről úgy vélte, nem elég tökéletesek a szerzetesi életre. Lefordítva dolgozatunk nyelvére: akaratlanul is mindig önmagát tette meg a tökéletesség mércéjévé. Hiába, önmagáról alkotott képe megmaradt a régi: nagy, kiváló. Mint embert két jelzővel illeti ugyanaz az életrajzíró: optimizmusra és depresszióra hajlamos. És ha ehhez hozzáadjuk még azt, amit a közelében állók megélték, t. i. hogy „bátor volt az emberi prudencia határáig“, valamint a Gondviselésbe vetett roppant hitét, akkor lassan összeáll a kép és kirajzolódik előttünk a passzív-független lelki alkatú szent: Xavéri Ferenc. Egyben elámulunk Isten csodálatos ökonómiáján: nála semmi sem lehetetlen, még az sem, hogy az embert sajátos – legyen az bármennyire is patológiás alapjaiban – lelki alkatán keresztül tegye szentté.

## VI. AGRESSZÍV SZEMÉLYISÉG: AKTÍV-FÜGGETLEN LELKI ALKAT

### *Általános klinikai kép*

A mindent és mindenkit támadó ember elmélkedésünk alanya. Az aktív-független lelki alkatú embert jellemzi annak szüksége, hogy állandóan bizonyítsa saját felsőbbrendűségét és függetlenségét. Igyekszik minél több hatalmat kisajátítani, magához ragadni, hogy ezáltal megakadályozza annak lehetőségét, hogy másoktól függjön. Milyenek éljük meg a mindennapi életben? Az agresszív személyiség hideg és gromba, mások érzelmei iránt sü-

ket. Úgy tűnik, szinte élvez abban, hogy a másikat meg-alázza, versenytársát leteperje, a gyöngébbet eltapossa. Kevés gyöngédség lakozik benne. A jóságot, az együttér-zést vagy a megértést nem titkolt ellenszenvvel fogadja.

További jellemzője, hogy nem képes elviselni a frusztrációt. Robban. Ha szembesítik sikertelenségével, vagy ballépésével, támad, esetleg bosszút áll. Különben önmagát energikusnak, magabiztosnak és kemény fából faragott embernek látja, és büszke önmagára. Életfilozófiája: olyan világban élünk, amelyben az őserdő törvénye érvényesül, vagyis az erősebb agyonmarja a gyöngébbet. Hát ő megmutatja: ő az erősebb. Innen logikája: mindig az erősebb-nek van igaza és joga. Következésképpen könnyen elítéli és lenézi az ún. passzív erényeket: az irgalmasságot, a megbocsátást és az alázatosságot. Alamizsnát adni sze-rinte vétek, mert ezáltal csak tovább segítjük a másikat, hogy léhűtősködjék. Nála nincs kompromisszum, megalku-vás, csak a gyökeres megoldásokat tartja becsületosnak<sup>19</sup>.

### *Tünetek*

A már elmondottak alapján összegezhetjük az ilyen sze-mélyiség tüneteit a szokásos négy kategória szerint:

1. *Érzelmében ellenséges töltésű:* ingerlékeny, rob-banékony, mogorva, támadó, kihívó.
2. *Kognitív kivetítésekkel* igazolja önmaga helyzetét: mindenki-ben rosszindulatot sejt, vagyis saját bizalmatlan-ságát belevetíti másokba.
3. *Önmagáról alkotott képe elismerő:* büszke energikus mivoltára, keménységére, „férfiasságára“.
4. *Emberközi viszonyaiban* bosszúálló, másokat meg-alázó, büntető.

### *Pszichodinamizmus*

Mi váltotta ki az agresszív személyiségben ezt a támadó magatartást a világgal szemben? A klinikai megfigyelések kimutatták, hogy az ilyen emberek leginkább olyan csa-ládból származnak, ahol a szülői pár így viszonyult: go-romba, erőskezü apa és háttérbe szorult, gyenge anya. Ennek következtében a gyermek az egész külvilágot ellen-ségesnek éli meg. A gyermek ugyanis kezdettől fogva fő-lőslegesnek, eltaszítottnak érzi magát.

Érdekes megfigyelni, hogy az ilyen gyermek korán el is hagyja a szülői házat. Ha ezt nem is teszi meg ténylegesen, valójában nem éli a család életét, hanem a vele egyidősek között keres magának modellt, példaképet. Ez csak segíti abban, hogy nagyon korán megtanulja, hogy a keménység az egyedüli eszköze a fennmaradásnak. Az agresszív személyiség stratégiája tehát a következő: Nem lehet megbízni másokban. Mert ha másokra bízod magad, azok kihasználják ellened erejüket, fölényüket, pozíciójukat, úgy mint a szülők kihasználták ellened azt a körülményt, hogy te kicsi, gyöngye és kiszolgáltatott voltál, ők pedig nagyok, erősek és teljhatalmúak. Ennek soha többé nem szabad megisméltódnie. Ezért ragadj magadhoz minden hatalmat és válj függetlenné. Állandóan éberem kell ügyelni a veszélyekre, mert mindenki csak arra törekszik, hogy téged elgázoljon!

#### *Kihatás a lelki életre*

Gyökössy, akinek „Magunkról magunknak“ c. jólsikerült kis lélekelemzési könyvét már többször is említettük e sorozat korábbi tanulmányaiban, agresszív indulatainkról beszélve kifejti, hogy legalább háromféleképpen lehet robbanni. Van, aki kifelé robban, mint a vulkán: környezetére szórja a fojtogató hamuesőt, azaz másokat sebező indulatait, ellenséges érzelmeit. Lehet robbanni befelé is, vagyis „lenyelni“ saját indulatainkat – aminek leginkább valamilyen pszichofizikai nyavalya lesz a következménye: gyomorfekély, idegesség, epebaj stb. Lehetséges azonban felfelé is robbanni: Isten felé. Példát az ilyen robbanásra találhatunk eleget, mondja Gyökössy, az ún. „dühös-zsoltároknak“, amelyeket egyesek „káromkodó-zsoltároknak“ is neveznek<sup>20</sup>. Az ilyen zsoltárok nem szépek, de őszinték, és ezért bizonyos fokig gyógyítóak.

Nos, véleményünk szerint az agresszív lelki életét valószínűleg az ilyen imádság fogja jellemezni. Imáiban „átkozza“ ezt a rosszul sikerült világot és annak minden nyomorát. Esetleg magát Istent fogja felelősségre vonni mind ezért.

A fenti beállítottságból azonban következhet egy másik megnyilvánulás is: megreformálni ezt a félresikerült világot! Az ilyen emberek válnak nagy vallás-reformátorokká. Valóban, az egyház történelmében nem ismeretlenek az ilyen típusú vándorszónokok: az egyházi, általában a val-

lási életben létező minden gyöngeség, elferdülés és lanygosság elleni könyörtelen harcosok. A nem kanonizáltak közül visszaemlékezhetünk esetleg Savonarolára, a máglyán elégetett „átkozódó” prédikátorra, aki könyörtelenül megbélyegzett mindent és mindenkit, amit és akit gyöngének, megalkuvónak talált. Vannak azonban kanonizált szentek is, akik szentségüket ily módon valósították meg: agresszív, aktív-független lelki alkatuk által.

### *Agresszív szent: Kapisztrán János*

Kapisztrán János saját magát három jelzővel mutatja be: gögös, nagyon keresi a saját igazát, kemény. Vajon kell még több adat ahhoz, hogy felismerjük benne az agresszív, aktív-független lelki alkatot? Alátámasztásul lássunk azonban még néhány jellegzetes mozzanatot e nagy reformátor, hitszónok és harcos életéből.

Minden életrajzírója külön felfigyel János megalkuvást nem ismerő igazságkeresésére. Moretti Kapisztrán János kézírását tanulmányozva ugyanerre a következtetésre jut jellemét illetően: Nem fogad el kritikát, ha valaki mégis elmarasztalná, támad<sup>21</sup>. Igazságtalanság és romlottság látván azonban nem befelé, hanem kifelé robban: támad. Ez az ember egész életében mindig támadott valakit: harcolt az „anarchisták” ellen, a zsidók ellen, az „új női divat” ellen! De persze legnagyobb és legismertebb – a szó igazi értelmében vett – harca a török ellen volt. A ferences barát katonává lesz, és a mai Belgrádnál visszaveri a törököt. Sajnos, ez a győzelem hivatalos szentségének 234 évébe került! Azzal vádolták ugyanis, hogy dicsvágyó volt, és csak magának tulajdonította a győzelmet. Carvajal bíboros pedig úgy vélte, hogy János nem lehet szent, mivel szenthez nem illő módon ideges volt a csata előkészítésének napjaiban. A bíboros azzal is vádolta, hogy nem akart neki engedelmeskedni. E váddal szemben még maga János védekezett életében, mondván: ha a bíborosra hallgat, sohasem nyerik meg a csatát! Mindez kerek 234 évig függőben tartotta szentté avatási ügyét. Végül VII. Sándor pápa 1690-ben mégis csak szentté avatta, mintegy igazolva, hogy Jánosnak volt igaza: nemcsak a török elleni csatát nem nyerték volna meg, de valószínűleg az életszentségért vívott csatát sem nyerte volna meg, ha az említett bíboros receptje szerint cselekszik, mivel lelki alkatával ellentétben cselekedett volna. Isten azonban őt így és ilyennek



akarta: harcosnak, támadónak, az igazságosság és igazhitűség nem mindig kellemes védelmezőjének. Kapisztráni János támadó, agresszív, aktív-független lelki alkata keretein belül valósította meg az életszentséget.

## VII. KOMPULZÍV SZEMÉLYISÉG: PASSZÍV-AMBIVALENS LELKI ALKAT

Minden emberben van pozitív és negatív személyi vonás. Minden emberben van bizonyos mennyiségű agresszív töltés. De nem minden ember birkózik meg egyformán ezekkel a lelke mélyén meghúzódó ellenséges indulatokkal. Van, aki egyszerűen kiéli, kirobban embertársai felé, mint valami vulkán. Van ellenben olyan ember is, aki tagadja, vagy esetleg nincs is tudatában ellenséges indulatainak. De azok ott működnek benne, irányítva életét, viselkedését. Röviden: azok képezik személyiségének motivációs erőit. Az ilyen személyiségtípus mostani elemzésünk tárgya: a kompulzív, ambivalens lelki alkatú ember. Életének és cselekedeteinek mozgató ereje a letagadott és elfojtott agresszivitás, csakhogy ő ennek talán nincs is tudatában<sup>22</sup>.

Az „ambivalencia“ két ellentétes hajlam egyidejű jelenlétét jelenti. Az ellentét állandó konfliktust szül, a konfliktus szorongást. Íme a kompulzív ember lelki térképe! Melyik ez a két hajlam? Az egyik az agresszivitás, vagy burkoltabb formájában annak a szüksége, hogy az ember igazolja egyéniségét, önállóságát és függetlenségét. A másik annak a szüksége, hogy elfogadottnak érezze magát. A tragédia az, hogy a másodikért feláldozza az elsőt. Mivel pedig tudattalanul attól retteg, ha felfedezik ellenséges indulatait, biztosan kitagadják, elvetik vagy elmarasztalják, ezért még önmaga előtt is tagadja agresszivitását. Ebből az állandósult elfojtásból születik a nála oly könnyen megfigyelhető szorongás, amely egyik fő ismertetőjegye.

Ellenséges hajlamait áltál semlegesíti, hogy alárendeltté, függővé teszi magát: törvényeket, szabályokat, előírásokat kényszerít magára – és esetleg másokra. Mert, s erre még visszatérünk – a törvényre hivatkozva nem ritkán kiéli elfojtott és letagadott ellenséges érzületét, mi több, ezáltal bünteti környezetét.

### *Általános klinikai kép*

A főnti rövid általános bevezető után próbáljuk most felvázolni a kompulzív személyiség arcélét. Megjegyezzük, hogy valószínűleg sokkal több ilyen ember él köztünk, mintsem sejtjénk. Mert mint már említettük, minden emberben van agresszív hajlam.

Talán kezdjük azzal, hogy az ilyen emberből kevés életöröm sugárzik. Minden mozdulata, minden tette mélyen fekvő feszültségről, kötöttségről árulkodik. Érzelmait szorongva félti. Igen, ez az, amit úgy első találkozásra megsejtünk benne: mintha nem lenne szabad, nem tud közvetlenül közeledni másokhoz. Szorongás kíséri minden mozdulatát. Mintha valamit rejtegetne, amit senkinek és semmi körülmény között nem szabad megtudnia.

Ennek ellenére – vagy éppen ennek alapján? – szorgalmas és lelkiismeretes ember. Szigorú napirendet tart be, vigyáz arra, hogy minden előírás és szabály szerint történjék. Ha hirtelen új feladatot kell megoldania, zavarba jön. Legjobban dolgozószobájának négy fala között érzi magát, íróasztala fölé hajolva, pontosan előírt munkahelyén. Ha ilyen nincs, maga teremti meg: aprólékos, betegesen foglalkoztatja minden munkánál a szervezeti kérdés<sup>23</sup>.

Mint már említettük, a szabályokhoz való konok ragaszkodás nem ritkán arra szolgál, hogy másokat megbüntessen, kínozzon. Már biztosan találkoztunk olyan háziaszszonnyal, akinek rögeszméje a rend és a tisztaság. Ezért csak szívszakadva engedi be vendégeit a nagyszobába, leginkább levetetve velük cipőjüket. Mikor pedig elmennek a vendégek, akkor beszervezi az egész családot takarítani. Aminek legtöbbször az a következménye, hogy a jövőben mind a család, mind a vendégek lemondanak a nagyszobáról, azt csak esetleg megcsodálják, és inkább a konyhában nyomorognak. Így is lehet embert kínozni. És tény az, hogy általában többet szenvedünk azoktól, akik lelkiismeretükre, törvényekre ill. szabályokra hivatkozva elhanyagolják az igazi szeretetet. Az ilyeneket már Krisztus kíméletlenül megbélyegezte.

A szabályokhoz való konok ragaszkodás nemcsak munkájában van jelen, hanem vallási és erkölcsi életében is. Erkölcsében annyira hangoztathatja e ragaszkodását, hogy erkölcsi élete a tökéletesség karikatúrájává lehet.

A tekintélyhordozóval szemben túlságosan illedelmes és formális. Ő a sohasem tegeződő ember. Mindenkinek

megadja a tiszteletet, egy ranggal inkább többet, mint ne adj Isten kevesebbet! Az embereket státusuk és tisztségük szerint értékeli. Nagyon ügyel arra, hogy semmi olyat ne tegyen, amiért elmaraszthalhatnák vagy megbírálhatnák. Alattvalóival szemben azonban tud önkényes lenni, de ügyesen elrejtí ezt az előírások mögé. Nem saját magát teszi ki az esetleges vádnak, hanem a magánál nagyobb tekintélyre hivatkozik.

Elmondhatjuk még róla, hogy ő a bürokrata ember. Önmagát különben lelkiismeretesnek, lojálisnak, bölcsnek és felelősségtudónak látja. Kevés személyes döntést hoz, mert nemcsak elfogadja a hivatalos tekintély követelményét, hanem azonosul vele, és meg van győződve, hogy ezáltal a nagyobb jót szolgálja. Ez persze nem ritkán jó üzletet jelent, mert elismerést és előléptetést hoz.

### *Tünetek*

Főbb ismertetőjegyeit tulajdonképpen már felsoroltuk. Itt csak megismételjük őket a négy kategória alapján a jobb áttekinthetőség céljából.

1. *Érzelmi beszűkültség* jellemzi: érzelmeit visszafojtja, szorongás kíséri életét. Ami általános kedélyállapotát illeti, általában borús, nyomott hangulatú.

2. *Gondolatvilágában túlzottan módszeres*, kínosan pontos, szörszálhasogató, kicsinyeskedő.

3. *Önmagáról alkotott képe* pozitív: meg van elégedve magával. Önmagát magabiztosnak, gyakorlatiasnak, józanak és erkölcsösnek látja.

4. *Emberközi viszonya*: a felettesek felé megalkuvó és hajlongó, alárendeltjei felé könyörtelen és fölényes. Nagy hangsúlyt fektet a társas kapcsolatok szabályszerűségére.

### *Pszichodinamizmus*

Mindezek után szeretnénk megtudni, mi hajtja ezt az embert, milyen lelki szerkezet mozgatja ezt a viselkedésmódot? Már említettük, hogy két ellentétes hajlam egyidejű jelenléte okozza a konfliktust: agresszió és másokra való utaltság. Az ilyen konfliktus egy korai megoldatlan fejlődési feladatra utal. Minden embernek meg kell küzdenie önállóságáért, személyazonosságáért. Ez a harc már korán kezdődik. A kisgyermek sokszor azért „rossz”, mert érvényesíteni akarja saját személyiségét. Olyan családi környezetben, ahol ezt mindig brutális, goromba módon

elfojtják, vagyis ahol a gyereket teljesen „kézben akarják tartani“, ellenőrizni minden mozdulatát, ahol minden szavát és tettét megbírálják és szigorúan büntetik, röviden, ahol csak a megfélemlítés a nevelő módszer, ott a gyerek könnyen feladja az önállóságáért folytatott küzdelmet és elfojtja még egészséges agresszív indulatát is.

Ilyen elfojtást vélünk viszontlátni a megvitatott felnőtt személyiségnél. Életstílusa, különösen a szabályok mögé való bújása csak eszköz arra, hogy kontroll alatt tartsa ellenséges indulatait, nehogy azok kitörése miatt elveszítse a „szülői jóindulatot“. Innen magyarázható az is, hogy olyan sokat ad a tekintélyhordozó véleményére. Neki tehát nincs egységes személyazonossága. Nem egyesítette magában két alapvető hajlamát: az önállóságra és függetlenségre törő hajlamot a másokra való utaltság szükségével.

### *Kihatás a lelki életre*

Az ilyen lelki alkat óhatatlanul kivetítődik az ember lelki-vallásos életébe is. Vallásossága könnyen ugyanazt a célt szolgálhatja, mint egész életvitele, életstílusa, nevezetesen merevsége és a szabályokhoz való ragaszkodás: védőfalat képez a nem kívánatos ellenséges indulatok ellen.

Vallásosságát jellemzi a törvényhez való hűség és a hagyományos formákhoz való ragaszkodás. Hajlamos a ritualizmusra, a pontosan meghatározott és előírt imák rendszeres elvégzésére, mechanikus vallási gyakorlatokra. Ha ezektől eltérítik, nem tud megnyugodni, szorongást érez. És éppen ez a vészjele annak, hogy nem egészen egészséges indítékokból teszi mindezt. Az elfojtott agresszivitás lehet állandó büntudat forrása: mindig vétkesnek érzi magát anélkül, hogy tudná ennek okát.

Persze e veszélyek mellett lelki alkata lehetőségeket is nyújt elmélyült hitéletre. A szerzetesi életben az ilyenek a szabályok megtartásának szentjei. Büntudatuk aláztatosságra ihleti őket; alárendeltségi igényük tekintélytisztelővé és engedelmessé teszi. Ha ezt őszintén megélik Isten felé, igazi, hiteles életszentséget valósíthatnak meg, mint ezt az alábbi példa is igazolja.

### *Kompulzív szent: Borgia Ferenc*

Borgia szent Ferenc valószínűleg nem a legideálisabb példa ehhez a személyiségtípushoz, mivel nem lehet min-

den további nélkül jellegzetes ambivalens személyiségnek mondani. De felfedeztünk jellemében több olyan vonást, amelyek kompulzív személyiségre utalnak.

Mindenek előtt megemlítjük azt, amiért már korabeli jezsuitái is sokat kritizálták: valójában ő a Rend törvényadója. Szent Ignác ugyanis csak általános irányelveket adott szerzeteseinek, amelyeket később Ferenc, mint Ignác utóda, aprópénzzé váltott fel, azaz szabályokat csinált belőlük. Ezt őszinte meggyőződésből tette, mert így diktálta lelki alkata. Tudjuk róla például, hogy már korábban is, amíg a világban élt mint Gandia nagyhercege, élete be volt ütemezve pontosan meghatározott normák szerint<sup>24</sup>.

Érdekes megfigyelni, hogy életrajzírói, de még mai lelki írók is mindig külön fejezetet szentelnek egy jellegzetes lelki megnyilvánulásának, amit leginkább zavarosságnak neveznek. Ferenc állandóan tanulmányozta önmagát, nem volt sohasem tisztában önmaga lelki világával. Ez az ambivalens ember további jellegzetes vonása. Büntudata nyilvános dolog volt. Már világi életében is sokszor csak így írta alá leveleit: Borgia Ferenc, bűnös<sup>25</sup>. Amibe belejátszhatott egész családjának története.

Feletteseivel szemben nagyon alázatos volt. Nem csodálkozunk azon sem, hogy életrajzírója szavai szerint legnagyobb szenvedése az volt, mikor úgy érezte, elmarasztalják vagy kritizálják. Ez megtörtént egy alkalommal hibáján kívül. Valaki ugyanis egyik könyvében az ő neve alatt jelentetett meg valamit, amit az Inkvizíció betiltott. Ferenc ezt annyira a szívére vette, hogy sokáig nem mert az emberek közé menni, inkább elutazott Rómából.

Ha most összeadjuk az eddig elmondottakat, akkor lasan kirajzolódik szemünk előtt egy személyiségtípus, amely nagyon hasonlít a kompulzív, ambivalens lelki alkathoz. És Ferenc mégis szent lett. Hagyta, hogy a kegyelem vezesse a neki és csak neki szánt úton: azon az úton, amelyre lelki alkatánál fogva képes volt. De itt teljesen Istennek adta magát. A szentség a mi részünkről pedig „csak” enyhiből áll!

## VIII. NEGATIVISTA SZEMÉLYISÉG: AKTÍV-AMBIVALENS LELKI ALKAT

Az aktív-ambivalens lelki alkat a leggyakoribb „hétköznap” patológia, személyiségzavar. Nagyrészt talán azért,

mert kialakulásáért főképp az ellentétes szülői hatás a felelős. Ilyen pedig még az ún. ideális családokban is akad bőségesen.

### *Általános klinikai kép*

Negativista személyiségről beszélünk. Ez ugyanis az első benyomás, amit az ilyen emberrel való találkozás hagy maga után: ennek semmi sem jó. Bosszantó, mikor valaki mindig másként cselekszik, mint ahogy elvárnánk tőle, vagy ahogy az adott körülmények megkívánák. Az élet elviselhetőségének egyik fontos eleme éppen az, hogy nem teljesen kiszámíthatatlan. Vannak előre kiszámítható események és reakciók. A legtöbb emberről tudjuk, hogyan fog reagálni és viselkedni. A negativistánál ezt sohasem lehet előre tudni. Ő kiszámíthatatlan, megbízhatatlan. Ezért nem kellemes együtt élni vele.

Lelki alkata aktív és ambivalens. Ez azt jelenti, hogy nyughatatlan. Ellentétes érzelmi állapotok váltakoznak benne előre kiszámíthatatlan időszakokként. Kritizál, morog, vitatkozik, támad. Agresszív kitörései gyakoriak, meglepésszerűek és nagytöltésűek. Ez néha őt magát is annyira meglepi, hogy hirtelen, majdnem minden átmenet nélkül átesik az ellentétes lelki állapotba: büntudatot érez, bánkódik, megalázkodik, vezekel. Persze ez sem tartós, a legjelentéktelenebb ok újra kirobbantja dühét. És így megy ez egy életen át.

### *Tünetek*

1. *Érzelmi síkon*: ingerlékeny, akaratos, robbanékony. Érzelmei nem arányosak a kiváltó okkal.

2. *Gondolatai ambivalensek*: ellenséges nézeteket vall; következtelen.

3. *Önmagával nincs megelégedve*: kiábrándult, magát félresikerült példánynak tekinti, úgy gondolja, senki sem érti meg.

4. *Emberközti viszonyait* is jellemzi az ambivalencia: türelmetlen másokkal szemben, viselkedésében kiszámíthatatlan, barátságában megbízhatatlan.

### *Pszichodinamizmus*

Milyen pszichodinamizmus mozgatja ezt a lelki alkatot? Általában elmondhatjuk, hogy a negativizmus mindig véde-

kezés jele. Mitől védekezik tehát a negativista személyiség? Valószínűleg attól, amit valójában ő maga, a saját személyisége révén, képvisel és éreztet másokkal szemben: a kiszámíthatatlanságtól. Visszaidézve ugyanis az ilyen lelki alkat fejlődési múltját, a klinikai analízis mindig oda jut, hogy mint gyermek olyan nevelési légkörben élt, ahol nehéz volt megbízhatóan rátámaszkodni a jelentős másokra. Egyszerűbben mondva, vagy olyan szülei voltak, akik ellentétes módon kezelték: szerették és ugyanakkor éreztették vele, hogy semmi belső értéke nincs; vagy maga a család viselte magán a felbomlás jegyeit. Egy klinikai eset pl. arra mutatott rá, hogy az apa állandóan éreztette kislányával: ő az oka annak, hogy ez a házasság egyáltalán létrejött, mint kényszerházasság a gyermek miatt. Így kislányát tette felelőssé minden boldogtalanságáért. Az ilyen gyermek természetesen sohasem lesz képes teljes egészében elfogadni azt az alapvető életfeltételt, hogy az emberek megbízhatók és kiszámíthatók.

A negativista állandó vonzó–taszító konfliktusban él. Egyrészt szüksége van másokra (megbízható szeretetre), de ugyanakkor bizalmatlan az emberekkel szemben, félti személyazonosságát. Ezért támad. Ezenfelül gyenge kontroll-mechanizmussal rendelkezik. Érzelmeit felszínen éli, ezért könnyen sebeshető, indulatain nem tud uralkodni.

### *Kihatás a lelki életre*

A negativista lelki alkat belevetül természetesen a személy keresztény-lelki életébe is. Vallásosságát két vonás jellemzi. Egyrészt állandóan igazolja saját magát, saját igazhitűségét. Teszi ezt támadással, polemizálással, mások megalázásával. Másokban mindig talál tévhitet; magában sohasem. A másik jellegzetes vonás vallásos életében a bűntudat. Agresszív kitörései után elmegy gyónni, vezekel, szigorú aszkétaként próbál élni. Persze csak rövid sikerrel.

Szeretnék itt kitérni egy gyakori problémára. A negativista személy ugyanis az az embertípus, akit gyakran látunk gyónni, de ugyanakkor úgy tűnik, ennek semmi értelme, hiszen úgysem javul meg. Alig mondta el imáit, alig végezte el az elégtételt, máris robban, „vadul”. Minek gyónni, ha az ember nem lesz jobb, nem változik meg? Azt hiszem, ez elhamarkodott ítélet. Nem gondolunk ugyanis arra, hogy ha ennek az embernek nem állna rendelkezé-

sére a büntudattól való szabadulásnak ez az útja, talán egészen széthullana személyisége! A gyónás és általában a szentségek hatását nem szabad csak egyes cselekedetekben felmérni. Ha egy ember évekig mindig ugyanazzal az önváddal tér is vissza, maga a tény, hogy visszatér, életbevágóan fontos jelentőségű lehet: integritása megőrzésének útját járja.

### *Negativista szent: Jeromos*

Hogy Jeromos nem volt kellemes ember környezete részére, azt még legelfogultabb életrajzírói is elismerik. Egyesek ezért még életszentségét is elvitatják. Jeromos ugyanis jellegzetes negativista személyiségtípus volt: támadó, robbanékony, veszekedő, kiszámíthatatlan. Lapozunk bele életrajzába e szemszögből.

347-ben született a dalmát-pannon határon fekvő Stridonban. Tehetséges, de nehezen kezelhető, fegyelmezetlen és meglehetősen fennhéjázó tanuló volt; élénk intelligenciájú, jó emlékezetű és rendkívül érzékeny, szenvedélyes, gyanakvó és féltékeny jellemű. Ellentétes lelki alkata már tanulmányainak megválasztásánál mutatkozott. Szelleme és lelke között harc gyúlt ki: ide-oda ingadozott a profán és a szent iratok iránti érdeklődés között. „Amikor a prófétákat olvastam, azt kellett magamnak mondanom: milyen bárdolatlanok ezek a beszédek, és milyen hanyag a kidolgozásuk! És miután egy éjjelt virrasztásban és imában töltöttem, visszatértem Vergiliushoz, Ciceróhoz és Platónhoz.”

Lelki nyugtalanságának megrázó tragédiáját maga Jeromos hagyta ránk vallomásában: „Mikor a sivatagban letelepedtem, ebben a határtalan pusztaságban, amelyet átizzít a nap, és csak szerzeteseknek nyújt keserves ott-hont, hányszor idéztem képzeletemben magam elé, hogy ott vagyok a római gyönyörök és élvezetek között! Táncoló lányok közt láttam magam. Arcom kiaszott a böjttől, jéggé fagyott testem mégis égett az érzéki vágytól, és a szenvedély tüze magasan lobogott egy majdnem elhalt ember testében. Még most is emlékezem erre. Odáig jutottam, hogy éjjel-nappal szakadatlanul vad ordításra fakadtam. Mellemet megállás nélkül vertem. Cellám ijedtséggel töltött el, mintha csak tudomása lett volna gonosz gondolataimról. Haraggal és kegyetlenséggel eltelve magam iránt vonultam mindig mélyebbre a sivatagban.”



Ellentétes lelki alkata, valamint gyakori esztelen kritikái és kitörései miatt végül nem maradt egyetlen barátja sem. Melléfogásaival a legjobb kezdetet is elrontotta. Könnyen fellobbanó természete és vitára hajló jelleme, gúnyos hangja és szarkazmusa sok ellenséget szerzett neki. Szomorú és megrázó legjobb és legmélyebb barátsága felbomlásának története. Rufinust oly csúnyán megbélyegezte állítólagos tévhite miatt, hogy a seb sohasem tudott begyógyulni. Az eset megdöbbenetete magát a nagy Ágostont is, úgyhogy ennek alapján írta le a következő pesszimista ízű életigazságot: „Vajon melyik barátban ne lásson az ember jövőre ellenséget, ha olyan barátság is, mint amilyen Jeromost és Rufinust kötötte egymáshoz, ily siralmasan végződött?”

Levelei olyan embernek mutatják Jeromost, akinek életmódja ízig-vérig aszkéta, keménykezű lelkivezető, a metsző irónia kését jól tudja kezelni, de ugyanakkor képes mélyen megindulni és forró könnyekre fakadni. Egészen élete végéig megtartotta a szigorú aszkézissel együtt majdnem beteges ingerlékenységét és szokatlanul felfokozott érzékenységét. Polémiában bántóan éles tudott lenni.

Végül szeretnénk megtudni szentünk titkát: hogyan sikerült neki megvalósítania mégis az életszentséget? Két tényező tette ezt lehetővé. Az egyiket maga Jeromos tette magáévá: lefegyverző módon elismerte hibáit. Híressé vált mondása: „Bocsáss meg, Uram, mert dalmát vagyok!”, vagyis heves, robbanékony természetű. Elviselt szenvedései megtisztították, Isten kegyelme pedig megtette a többi – ez a mindent és mindenkit átformáló Más`k Tényező.

\* \* \*

## UTÓSZÓ

Az emberi gyöngeségről, valamint Isten kegyelmének nagyságáról, erejéről elmélkedve szent Pál ezeket a halhatatlan szavakat üzent a korintusi híveknek: „Ez a kincsünk azonban cserépedényben van, hogy a nagyszerű erőt ne magunknak, hanem Istennek tulajdonítsuk” (2Kor 4,7). Mi nyolc tanulmányban a pszichopatológia és az életszentség közötti viszonyról elméltünk. Lényegében nem tettünk mást, mint szent Pál fent idézett megjegyzését próbáltuk lefordítani a modern lélektan nyelvére.

## A GYÓGYÍTÓ JÉZUS NYOMÁBAN

A kereszteny örömhír ujjongó kiáltása: Isten kiengesztelődött az emberiséggel Jézus Krisztusban (2Kor 5,19). Ha elfogadjuk Fiában felénk nyújtott jobbát, gyermekeként élhetünk, isteni természetében részesít. A hit feleletének első lépése az újjászületés szentsége, a keresztség. Első bűnbánatnak, prima paenitentia-nak is nevezik, mert ott nyerjük el addigi bűneink eltörlését és életkeringésébe kapcsolódásunkat, istengyermekségünket.

De az Atya ismeri gyengeségünket. Annyira szeret, hogy kész maga is megvalósítani azt, amit Jézusban ajánl: megbocsátani nemcsak hétszer, hanem hetvenhétszer. Közösségében megnyitotta tehát a secunda paenitentia, a második bűnbánat forrását. Ha ismét tékozló fiúk lettünk volna, újra visszatérhetünk hozzá.

A kiengesztelődés szentségében való részesedés mindenekelőtt a hit szintjén játszódik le. Igent mondani az Atyának, aki végtelenül szeret; aki akkor is visszavár, ha teljesen szakítottunk vele. Igent mondani a Fiúnak, akiben az Atyának kedve telik. Hinni, hogy csak vele és általa támadhatunk új életre, csak az ő Vére moshat tisztára. Igent mondani a Léleknek, aki vezeti és élteni a krisztusi közösséget, az egyházat, hogy egységben maradv a megszentelődés helye és eszköze lehessen.

Ugyanakkor azonban a kiengesztelődés az egész ember feleletét kívánja meg. Értelméét, amelyikkel felismeri balgaságát, önző gonoszságát. Akaratáét, amelyikkel megbánja eltévelyedését, hálátlanságát. Szívéét-lelkéét, amelyikkel megsiratja hűtlenségét és eltököli, hogy fölkel és Atyjához megy.

A kiengesztelődés megélésének lényeges elemei változatlanok maradtak a kétezer év folyamán. Sajátos színezetet is kaptak, a koroknak megfelelően, az egyház életének fejlődése szerint. Az első századokban a közösség kemény vezeklést szab a megtévelyedettre. Csak akkor adja meg neki a kiengesztelődés pecsétjét, amikor már elvégezte a kirovott és gyakran évekig elhúzódható „penitenciát”. Lassan a sorrend megfordul: az őszinte bűnvallo más és bűnbánat azonnal lehetővé teszi a szentségi pecsét, a föloldozás elnyerését. Az „elégtétel” maradhat későbbre. A hangsúlyeltolódás kifejeződik az elnevezésben is: gyónás, confessio lesz a megszokott név. Ebben a pap –

a Krisztustól az Egyházban kapott hatalommal – minde-  
nekelőtt „bírói ténykedést“ fejt ki, aminek a bűnös aláveti  
magát<sup>1</sup>.

Újabbán mintha ismét bizonyos irányváltozásokat ész-  
lelhetnénk. Nemcsak annyiban, hogy mindinkább a kien-  
gesztelődés szentségéről beszélünk. A név az Istenhez és  
az emberekhez való helyes kapcsolat kiépítését akarja ki-  
emelni, a „gyónást“ tágabb összefüggésébe helyezni. Lel-  
kipásztori szempontból eddig másodsorban szereplő szem-  
pontok kerülnek a középpontba. Többek között Jézus, az  
orvos. Ennek nyomán pedig az egyház gyógyító, lelkeket  
orvosló küldetése. Ezenfelül mindinkább megkérdézzük  
az emberrel foglalkozó egyéb tudományokat is, mit mon-  
danak a bűntudatról, a tőle való szabadulás formáiról, mi-  
lyen módon járulhatnak hozzá, hogy a mai ember teljeseb-  
ben merülhessen bele a kiengesztelődés szentségébe.  
Főleg a pszichológiát érdemes ilyen összefüggésben is  
megvizsgálni. A pszichoterápiás módszerekről tárgyalva  
írta Karl Jaspers: „Korunk arra a szerepre kényszeríti az  
orvost, hogy mind nagyobb mértékben olyan feladatokat  
töltsön be, amelyek azelőtt a pap dolgai közé tartoztak<sup>2</sup>.“  
Hozzáfűzhetjük: korunk papjának pedig mindinkább a lelki-  
orvos szerepét is vállalnia kell.

## I. A BETEG BŰNÖS

1. Szinte már közhelynek számít annak a hangoztatása,  
hogy a modern ember olyan, mint a partra vetett hal. Mes-  
terséges és igen gyakran természetellenes környezetben  
él. A nagyvárosok tömegében elszemélytelenedik, a mun-  
kahely robotja eltíporja, a teljesítmény-követelés kikerül-  
hetetlensége izgatja. „Ideges“, „kimerült“, „szorongó“. A  
neurotikusok száma állandóan növekszik. Visszakívánko-  
zik a természet ölére, de nem képes feladni a más szem-  
pontból annyi kényelmet biztosító nagyipartól és techno-  
lógiától megkívánt életformát. Sok mindentől szeretne me-  
nekülni, csak nem tudja, hogyan és hová. Ennélfogva fogé-  
kony mindarra, ami lelki egészséget ígér neki, ami meg-  
könnyebbülést hozhat „bűntudatára“, megszabadíthatja  
szorongásaitól.

Ugyanakkor személyes szabadságát nagyra értékeli.  
Legalábbis biztosítani szeretné magának. Innét érthető,  
hogy igen sok embernél a hatalom emlegetése inkább el-  
lenszenvet, mint jóindulatú közeledést vált ki. Mindaz, ami

felülről jön, manipulációnak tűnik, eleve védekező állásba helyezkedik vele szemben.

Az átlag-hívő sem kivétel ezen a téren. A pap, az egyház bírói ténykedésére való hivatkozás kevés támpontot nyújt arra, hogy ezen az úton szeresse meg a kiengesztelődés szentségét. Sőt téves magatartásokat is érlelhet meg benne. Könnyen az a benyomása kelhet, hogy minden rendben van, „ha eleget tett a törvénynek“, ha megtartotta az előírásokat, még ha bensőleg nem is ért velük egyet, nem is éltetik mindennapját. A legalizmus, a törvénytartás lesz lelkiéletének mércéje. Innét csak egy lépés a minimalizmusba, aminek ismert, elrettentő példája a „nem öltem, nem gyilkoltam, nem raboltam, tehát minden rendben van, bűnöm nincs“. Mert a bíró a törvény betűjét nézi, a külső tettet.

Amikor pedig valami büntudat mégis csak elvezeti a gyóntatószékbe, igen érzékenyen hat rá a pap viselkedése. „A büntudattal közeledő ember magának Istennek a jegyeit véli felfedezni a gyóntatóatyában; jóságában vagy durvaságában Isten irgalmát, illetve szigorát éli meg; ezért a gyóntatóatya csődjénél logikátlan következményként magától Istentől fordul el<sup>3</sup>.“ Ha fontosnak érzett emberi igénye nem talált kielégülést, másutt vagy más módon igyekszik megszabadulni büntudatától. Sajnos ez annál inkább megtörténik, minél kevesebb egyéb ok, külső vagy belső indíték, késztette arra, hogy büntudatától a kiengesztelődés szentségében próbáljon megszabadulni.

Egyre inkább felmerül tehát a gondolat, hogy ne annyira a bírói ténykedést, hanem a gyógyító erőt emeljük ki a kiengesztelődés szentségénél. Danneels belga bíboros mondotta az 1983-as püspöki szinóduson: „Kortársaink alig értik meg a biblikus és keresztény szókinccset: bűn, bűnbocsánat, megigazulás, megváltás. Másrészt igen érzékenyek az orvosi szókincsre; a ‚gyógyulás‘ szinte varázsszó. Igaz, hogy a bűnök megbocsátása elsősorban teológiai valóság; a hozott gyógyulás a lélekre vonatkozik, túlesik az érezhető tapasztalaton. De a bűnbocsánat nem kevésbé belső gyógyulása is az embernek, az egész embernek. . . Sokkal többet kell tehát ezután beszélni a kortársaknak a szentségnek erről a terapeutikus oldaláról.“

„Az egyház, mondja B. Häring<sup>4</sup>, Jézust a legrégebbi idők-től fogva ‚isteni orvosnak, üdvözítőnek, megváltónak‘ nevezte. Ezek a megtisztelő címek egymást értelmezik, és

Krisztus gyógyító, megmentő és megszentelő működésére utalnak. Megment az önmagunkba zárkózottság betegségétől. Új életet és új egészséget ad . . . Krisztus orvos, üdvözítő és megváltó, mert magára vette a bűneinkért járó ítéletet . . . Visszás volna, ha a pap azáltal, hogy túlságos gondot fektet a bűn súlyosságának pontos felmérésére, elterelné a gyónó figyelmét Krisztusról, az isteni orvosról. Magatartása olyan legyen mint az aggódó orvos ítélete.“

Bíró ítélete – orvos ítélete. Ugyanaz a szó, és mégis két különböző légkör. Mindkettőnek alávetjük magunkat, de más lelkiállással. Az első is visszaadhatja szabadságunkat, de a másodiknál van tudatunkban, hogy előmozdítja kiterjedésünket. Viszonyunk más: a bírónál a külső rend megőrzése, helyreállítása forog kockán, az orvosnál a mi személyes javunk, egészségünk.

A klasszikus felfogás sem felejtette el a gyóntató kettős szerepét: medicus et praetor, orvos és bíró. De, jegyzi meg Griesl<sup>5</sup>, a pap ténylegesen az utóbbira volt kiképezve. Ennek következtében, a közösségi lélektan törvényei alapján, nemcsak maga élte ezt a szerepet, hanem környezete, hívei is ennek megfelelő viselkedést vártak el tőle. „A mai ember előterében életének segítése, az orvosi szempont áll.“

2. Az evangéliumok szinte minden lapján találunk olyan eseményt, ahol Jézus tetteivel és szavával hirdeti gyógyító, a beteg és bűnös felé hajló elkötelezettségét. Elég átfutni Máté nyolcadik, Márk második és János ötödik és kilencedik fejezetét. De különösen Lukács, az orvos érzékeny Jézus minden ilyen megnyilatkozására. – Mindenekelőtt ezt a lelkiállást kell magába szívnia annak, aki ma akar Jézus nyomdokaiba lépni a kiengesztelődés szentségének a kiszolgáltatásánál.

A gyóntató, bár részesült Krisztus oldó és kötő hatalmában (Jn 20,21-23) csak akkor találja meg a helyes hangot a betegek gyógyításánál (Mk 16,18), ha nem felejt, hogy maga is testvérei közreműködésére szorul, amikor Istennel ki akar engesztelődni, lelkiileg meg akar gyógyulni. Ne kövesse tehát a szívtelen szolgát, aki azt tartotta a legfontosabbnak, amit a másik ellene tett (Mt 18). Kövesse Krisztust, aki nem szégyellte a betegek között járni, a bűnösök közé állni.

Főként pedig tanulja meg Krisztustól, hogy minden személy örökösként. Ne kezeljen senkit „esetnek“, még kevésbé „számoknak“. Mennyire figyelmes Jézus Zakeussal, a

kafarnaumi századossal, a házasságtörő asszonnyal szemben! Főként azonban János evangéliumának negyedik fejezetéből meríthetünk mesteri tanítást. A samariai asszonnyal folytatott megértő, gyógyító jellegű párbeszéd lélektanilag is remekmű. Jézus abból indul ki, ami az asszonyt foglalkoztatja, a vízfordásból, de felemeli a mesisi titok belátásáig. Nem kényszeríti, tiszteletben tartja, és mégis hozzásegíti, hogy jobban észrevegye helyzetét, és képes legyen benső világát feltárni. Nem keveredik vitába az agresszíven védekező asszonnyal, aki a lényegről a külsőségre, az imádság helyére akarja terelni a beszélgetést. Jézus az igazi imádságra tanítja.

Mintha csak azt mondaná: érezd ki a kiengesztelődés szentségét kérő testvér szavaiból, hogy hol és miként is áll lelkileg. Vedd észre, mitől félsz, mit próbál takargatni, hol akar „mellébeszélni“, mi akadályozza, hogy megnyíljak, és így megtérése teljesebb lehessen. Esetleg elcsépelte formulák mögé bújnak? Megnyugtatja magát, hogy minden rendben van, nehogy hátat kelljen fordítani eddigi életének? Halld meg, amit tulajdonképpen mondani akar, és azt is, amit nem mer kimondani, bár érezteti, hogy lelke mélyén valami még bántja, valami nincs rendezve. Mindezt az ő érdekében és az ő tiszteletben tartásával. Ne saját felismerő képességedet fitogtasd, ne is akard mindjárt „rendbehozni“, még kevésbé rendreutasítani. Megértő, de bevilágító feleleteiddel támogasd, hogy haladjon beteges, bűnös viselkedésének felismerésében, és hogy legyen ereje fölkelni és Atyjához menni. Haladj vele fokozatosan az Istennel és felebarátjával való kiengesztelődés útján.

Aki ezt a lelkületet magáévá tette, az már eljutott a leglényegesebb pontig: kialakította magában a gyógyító Jézus helyes lelkületét. Enélkül csak mesterkéltséggé lesz még a legtökéletesebb technika elsajátítása is.

A gyakorlatban egyesek a gyónó és gyóntató közötti igazi találkozást, érintkezést sürgetik. R. Feneberg pl., miután kiemelte, hogy a papnak meg kell tanulni a *helyes odahallgatás művészetét, bele kell élnie magát a másik lelkivilágába, és így adni indításokat*, a következőkben foglalja össze kettőjük viszonyát: együttesen fáradoznak a kibékítő érintkezés sikerén, kölcsönösen segítik egymást és hagyják magukat segíteni<sup>6</sup>.

A legkiélezettebben Hans Schilling fogalmazta meg ennek az iránynak vezérgondolatait. Az eljárást „pásztorokodó-

gyógyító“ dimenziónak nevezte, s tételekben és posztulátumokban fejezte ki. A gyakorlatra vonatkozó pontjait csaknem teljes egészükben közöljük, mivel fontos támpontot szolgáltatnak további fejtegetéseinkhez. — A kiengesztelés „pásztorkodó-gyógyító“ dimenziója<sup>7</sup>:

a) Az ún. bűnbánati szertartások jól kifejezhetik a bűnbánat közösségi, „egyházi“ dimenzióját. De családok és veszedelmesek, ha azt gondoljuk, hogy teljesen betölthetik az eddig szokásos bűnbánati formák helyét. Végeredményben ugyanis magukra hagyják a résztvevőket lelkiismereti kérdéseikben és konfliktusaikban. Ennélfogva csak korlátolt segítséget nyújtanak az önismeret és a bűntől való szabadulás terén.

b) Az indítványozott eljárás semmiképpen se hatalmi, hanem partneri légkörben folyjék le. Azaz a bűnbánati dialógusban résztvevők egymás közti kapcsolatára a lelkipásztori tanácsadásnak (Pastoral Counseling) a bélyegét kell rányomni; vagy ha a beszélgetés kisebb csoportokban történik, akkor a csoportdinamikából ismert „önismereti csoport“ (Selbserfahrungsgruppe) stílusát kell magán véslnie.

c) Ezeknek a pásztorkodó-gyógyító beszélgetéseknek két foka van. Az elsőnek, a szentséget megelőző (vorsakramental) foknak az a célja, hogy biztosítsa a gyökeréig őszinte önismeretet és önfogadást. A második, a szentségi fok „kifejezetten — bár nem szükségképpen ritualizáltan — az Isten előtti bűnbevallást és a feloldozást célozza“.

d) Jóllehet az első fok céljának elérésére a csoportbeszélgetés igen hatékony lehet, a szentségi fok föltételezi a két személy (lelkipásztor és „lelkigondozott“) közötti beszélgetést.

e) Az indítványozott eljárás határozottan több időt igényel, mint az eddig szokásos gyónás. A második fokkal együtt (amelyik rövid lehet) ritkán kevesebb, mint másfél óra. Gyakran megkíván többszöri egy-egy órás beszélgetést. A csoportmegbeszélések pedig csak akkor válnak be a bűnbánati gyakorlatban, ha valóban megfelelnek az önismereti csoportok dinamikájának, és ezért legalább két teljes hétvégére terjednek ki.

f) A „pásztorkodó-gyógyító“ tartalmú és stílusú beszélgetések megfelelően képzett lelkipásztorokat tételeznek föl. Nem elég tehát a puszta jóindulat és készség. Mond-

hatjuk tehát – anélkül, hogy a föloldozás értékét gyöngíteni vagy emberi síkra redukálni akarnánk –: a gyónás emberi hatékonysága ettől a kiképzéstől függ.

3. a) Schilling indítványa nehézségeket okozhat a kivitelezés terén. Melyik lelkipásztornak van annyi ideje, hogy 1–2 órát foglalkozzék minden bűnbánóval? Ez az ellenvetés érthető, de szerintünk csak a külsőségre tereli a figyelmet. A szolgálati papi ténykedés lényege éppen az, hogy Krisztus Lelkétől kapott küldetéssel és hatalommal, az Egyház közösségében és megbízásából a megszentelődés, az Istenbe kapcsolódás jeleit és eszközeit cselekedje meg: „kiszolgáltassa” a szentségeket. S ezek között is mindegyiknek a krisztusi megváltói áldozatba való bekapcsolódást: a kiengesztelődést és az oltárban való részesedést. Minden más tevékenységnek háttérbe kell tehát szorulni; mert szinte minden mást – az általános papság révén – a hívek is elvégezhetnek. – S melyik pap nem lenne boldog, ha elmondhatná, hogy naponta 2–3 ilyen mélyszántású gyónáshoz tudta segíteni a bűnbánókat? Mit jelentene ez évente! A tanító és kormányzó egyház szintén sejteti, hogy az indítványozott út nem rossz. Meghatározott körülmények között maga is föltételezi, hogy gyümölcsözőbb általános föloldozást adni, mint 1–2 percre sem nyújtható fülgyónások rohanásában azt a benyomást kelteni, hogy a bűnbánó valóban ki tudta magát fejezni, s így emberileg is bele tudott kapcsolódni Krisztus bűnbocsátó áldozatába. Ennek a célnak a megvalósításáért írja elő, hogy az így elnyert általános föloldozás után (amelyik ténylegesen megbocsátja bűneinket) egyenként, személyesen is visszatérjünk az egyházban köztünk tevékeny Krisztushoz, és így tegyük teljessé bűngyógyító érintését a magunk számára. – Találónan jegyzi meg tehát Schilling, hogy az ún. bűnbánati szertartások hasznos szerepet tölthetnek be, de lélektanilag sem mentesek a veszélytől; csökkenthetik az egyéni, személyes felelősségvállalás tudatát, megélését.

A másik gyakorlati nehézségre J. Bommer emlékeztet. Egyrészt sürgeti, hogy a lelkipásztori tanácsadás stílusa kiterjedjen a bűnbocsánat szentségére; bevezetőt is ad ehhez. Másrészt elismeri, hogy nem mindenki és nem is mindig igényli ezt a kiengesztelődési dimenziót. Életének pl. olyan szakaszát éli, ahol jó önismeretre tett már szert, egyben szívből fakadó bánattal lép a gyóntatószékbe. Vagyis kész és érett a „második fok” elnyerésére. Ezért Bom-



mer azt ajánlja, hogy a beszélőszoba és a gyóntatószék legyen egymás mellett<sup>8</sup>. A „pásztorkodó-gyógyító“ modell legyen az egyik út, de a bűnbánó felkészültsége és előkészülete másikat is ajánlhat. Csak a gyóntató sohase mondjon le felelőségéről, hogy a testvért minél teljesebb bűnbánatra vezesse.

Az sem okozhat lényeges nehézséget, hogy a felkészülést esetleg kis csoportokban végezzék a bűnbánók. A tapasztalat igazolja, hogy az ilyen – okosan és szakszerűen irányított – csoportok valóban igen hasznosak lehetnek a résztvevők önismeretének fejlesztésére és benső világuk feltárására, közlésére. Ahol a törzsi életnek még erős gyökerei vannak, ott – misszionáriusok tanúskodnak róla – a közönség előtti, „nyilvános“ bűnbevallás is lehetséges. A lelki megújulási mozgalmak résztvevői (pl. cursillisták, karizmatikusok) szintén nem zárkóznak el az elől, hogy meghitt csoportjukban teljesen feltárják lelküket: jó és bűnös múltjukat.

b) A tulajdonképpeni teológiai és lelkipásztori problémára Schilling „két fok“ megfogalmazása figyelmeztet. Ez a kettéválasztás emlékeztet, hogy az istengyermeki élet újjászületése, a bűnöktől való megtisztulás Isten ajándéka. Kegyelem, amit a legtökéletesebb lélektani folyamat sem képes elérni saját erejéből. Egyszersmind azt is jelzi, hogy a két fok között nincs automatikus kapcsolat. Más szóval: a lélektan hasznos az Istennel való kiengesztelődés útján, de a kaput önjerejéből nem tudja kinyitni.

Közelebbről megvizsgálva mindez azt is jelenti, hogy a szentségi kiengesztelődéshez szükséges emberi lépések sem teljesen azonosak a pszichoterápiában használt eljárásokkal. Hasonlóak, de mégis különbözök. Vagy másként kifejezve: ahhoz, hogy szentségi jel anyaga lehessenek, sajátos jelleget kell magukra ölteniök.

A lélektani elemeket az első fokon természetes állapotukban találhatjuk meg. Schilling c) pontjában önismeretről és önfogadásról beszél. A bűnbánat a lelkiismeretvizsgálatot hangsúlyozza. A pszichológia önmagunk feltárását mozdítja elő, a kiengesztelődés bűneink bevallását kívánja meg. Freud és követői a gyász feldolgozásáról beszélnek (Trauerarbeit), az egyház bűnbánatra szólít fel.

Pusztán szavakról vitáznánk? Előfordul, hogy nem fordítunk különösebb gondot kifejezéseink megválasztására. Máskor új értelmet adunk nekik. De a fenti kifejezéspárok

használata mindkét oldalról tudatosan történik, és jelentésük eléggé meghatározott. Irányuk más. Ennek ellenére nem alternatívákat állítanak föl. Így lehetséges, hogy a kiengesztelődés szentségénél a lélektani tartalomra is figyeljünk, sőt fel is használjuk. De fontos, hogy tudatában legyünk a bennük rejlő különbségeknek is.

Hibáink, gyengeségeink egyik fő oka az *önismeret* hiánya és a képtelenség, hogy önmagunkat elfogadjuk úgy, ahogy vagyunk. Agresszivitásunk, megalkuvásunk, merevségünk vagy állhatatlanságunk rengeteg keserűség, sértés és gyűlölködés okozója. És micsoda kötélhányó járunk, hogy mások, de még saját magunk előtt is rejtessük árnyoldalainkat, ballépéseink gyökereit! S ellenkezőleg, mennyi szorongás és beteges magatartás szűnik meg, ha felfedezzük a helyes összefüggést, ha világosan látunk! Amikor rádöbbenünk viselkedésünkre, vagy az élet rákényszerít, hogy észrevegyük végzetes következményeit, képek vagyunk megjavulni, új utat keresni.

A pszichoterápiás módszerek elsődrendű feladata, hogy keretet nyújtsanak ehhez az önismerethez. Nagy mértékben el is érik céljukat. Nem azzal, hogy nyomást gyakorolnak a kliensre: ismerd meg magad, kutasd föl betegséged formáit, okait! A külső sürgetés csak ellenállást vált ki. A terápiák arra az elvre épülnek, hogy a kliens maga is szabadulni akar betegségétől. Tehát ezt a benne szunnyadó, de különböző tényezőktől meggátolt vágyat kell kihasználni, főlészíteni az önismeret növelésére. A terapeuta első feladata, hogy mind a személyes dialógusnál, mind az önismereti csoportoknál megteremtse azt az atmoszférát, amelyikben ez a benső igény kicsírázhat. Rá-rákérdez, hogy a résztvevő(k) horizontja táguljon. Esetleg szembe-síti a klienset előbbi kijelentéseivel. Az önismereti csoportnál maguk a résztvevők járnak így el egymással. Elméleti ismeretei folytán a terapeuta is kialakít egy képet a kliensről és a csoport magatartásáról. De a legfontosabb nem az ő véleménye, mert éppen arra akarja rávezetni a klienset, a csoport résztvevőit, hogy tanulják meg magukat megismerni és életüket irányítani. — A folyamat rendszerint lassú. De a terapeuta már az első párbeszédet ilyen szellemben végzi jövődő klienseivel. Ennek az atmoszférának biztosítására legtöbb terapeuta nem is maga alkalmazza az esetleges szükségesnek gondolt tesztek; valamelyik intézetbe vagy kollégájához küldi klienseit.

A lelkiéletben is jelentős szerepe van az önismeretnek. Az igazi megtérés megköveteli, hogy átlássuk eddigi vétkeinket, önámításainkat, hogy számot vessünk eddigi tetteinkkel. Küzdeni kell a bűnös hajlamok ellen is, amelyekből vétkeink fakadnak – ismétlik a lelki írók. Különböző visszacsúsunk előbbi állapotunkba, bármennyire hangoztatjuk is, hogy megtértünk.

Ezeknél a törekvéseknél igen hasznos lehet, ha a lelki atya a gyónó iránt hasonló magatartást tud betölteni, mint a terapeuta kliensével szemben. Mindjárt első találkozásukkor – az előkészítő beszélgetésnél, vagy pedig magában a gyónásban – a terapeutikus párbeszéd atmoszféráját teremti meg. Hisz a bűnbánóban is megvan az őszinte szándék, hogy benső világával szembenézzen. Ebben az összefüggésben önkéntelenül is felmerül a kérdés, hogy a térdelő helyzet, a gyóntatószékek személytelen jellege alkalmas-e ennek az atmoszférának megteremtésére. A rács, a függöny, a rejtettség más értékeket akartak biztosítani a gyónók számára. Ezeknek is megvolt és egyes esetekben még ma is megvan a jelentőségük, bár – úgy látszik – a fiatalabb generációnál nem ezek a fontosak.

Az önismeret azonban nem mindig *lelkiismeretvizsgálat*. Mindennapi kifejezések utalnak a különbségre: nem beszélünk önismeret nélküli, hanem lelkiismeretlen munkáról, és nem az önismeretet, hanem a feladat lelkiismeretes vállalását dicsérik. A lelkiismeret erkölcsi elvet, normát foglal magában, ami szerint tetteinket vizsgáljuk, ítéljük. A pszichológiai önismeret semleges síkon mozog, legfeljebb önmagát tekinti normának. A hívő mércéje az Atya végtelen szeretete, az értünk magát fölládozó és Lelkével közösségében továbbra is tanító Jézus. Ezzel a fölismeréssel egész életére derül új fény. Mindent átfogó „atmoszférába” helyezkedik; önismerete az embert teremtő és megváltó Te-hez való kapcsolatba torkollik.

Az ember nemcsak az Isten szeretetét ismeri fel, hanem átvizsgálja, hogy mi módon felelt ő erre a közlésre: szeretettel, engedetlenséggel, tagadással? Ebben és csak ebben az isteni atmoszférában születik meg a bűn valósága és fogalma. Ez az eltévelyedés, ez a tékozlás oly életbevágó, hogy sajátos kifejezést követel – amit azután analogikus értelemben már esetekben is alkalmazunk. Innét érthető, hogy a szorosán vett bűn a pszichológiában ismeretlen fogalom. Nem arra törekszik, hogy Isten előtt, a hoz-

zá való kapcsolatban vizsgálja magát. Legjobb esetben elvonatkoztat ettől a dimenziótól. Sajnos igen gyakran tagadja és evvel feledtetni akarja a beteggel, hogy bűnös is, s hogy problémái végső gyökere ebből az Istennel való viszszász viszonyból eredhetnek.

Paradox módon a pszichoterápia s főleg a pszichoanalízis mégis beszél „bűntudatról”. Ha 1880-ban – írja az ismert francia akadémikus, Jean Guilton – még a bűnöst is ártatlanná akarták mosni, 1950-ben még az ártatlan is bűnös. Mert a pszichológusok mindenkiben bűntudatot fedeznek fel. Csak ezen nem azt értik, amit a teológusok, a hívők. „Tudatalatti, tudattalan bűntudatról” beszélnek, ami nem csekély keveredést okoz mind saját maguk, mind pedig a lelkipásztorok számára, ahogy Charles Baudouin, neves svájci pszichoanalitikus megállapította<sup>9</sup>. Fából vaskarika!

A pszichoanalitikusok „bűntudatát” helyesebben „bűnérzésnek” neveznénk. Minden embernél, főként a neurotikusoknál jelentkezik bizonyos ösztönös szinten megtapasztalt elégedetlenség, s egyúttal annak az érzése, hogy mégis másként kellett volna eljárnia, cselekednie. A tudatba is betör, ezért nevezték el bűntudatnak. De mégsem bűn, mert nem a felnőtt, szabad személy követte el Istenhez való viszonyában. Rendszerint akkor alakul ki bennünk, amikor még nem tudjuk kifejezetten használni értelmi és akarati képességeinket, csak ennek csírái jelentkeznak: a gyermekkorban. Különböző biológiai és társadalmi követelményeknek nem tudunk eleget tenni, s mégis úgy éreztük, hogy valamiképpen felelősek vagyunk ezért. A lelki betegeknek ez az alaphangulat túlságosan a központba kerülhet, s akadályozhatja az Istennel való személyes, felnőtt viszony kiértékelését. A neurotikusoknál ez a bűnérzés, ez a szétfolyó, de egész benső világukra ránehezedő érzelem igen sok szenvedést okozhat. Ettől akarja megszabadítani őket a pszichoterápia. Nagyrészt éppen azért, hogy az ösztönös, gyermekkori élményeket kívánja feltárni, a betegeket helyes önismeretre segíteni. De valószínűleg azt is megsejtjük, hogy ebben a törekvésben azután a fürdővízzel kiöntik a gyereket is: vagyis minden pusztán ösztönös bűnérzés lesz. Tagadják a bűnt, s evvel elejét veszik a legfontosabb kiengesztelőds lehetőségnek, az Istennel való igazi kibékülésnek, a bűnök bocsánatának.

Klaudia esete érzékeltetheti, hogyan alakulhat ki valakiben ilyen „tudatalatti büntudat”. Nyolc és fél éves volt, amikor szülei a pszichológiai intézetbe hozták vizsgálatra. Az első diagnózis: értelmileg csökkent. A gyógypedagógussal töltött órák hatására azonban lassan kezdett meginni ez a megállapítás. Rajzai keltették föl a gyanút: kéz, kar nélküli pólyásokat rajzolt; gyorsan haladt az írás-olvasás elemeinek megszerzésében. Kisült, hogy alig pár hónapos korában Klaudia nagyon vakaródzott, mert bőrét ingerelte a megfertőzött levegő. Anyja erre úgy bepólyázta, hogy képtelen volt karjait mozgatni. Ilyen állapotban kötötte később az asztal lábához. A kicsi természetesen mozogni akart, de nem volt szabad, tilos volt! Három és fél éves terápia után az osztály első tanulói közé tartozott, normális életet élt.

Találónan jegyzi meg tehát A. Snoeck már klasszikusnak számító Gyónás és pszichoanalízis c. könyvében, hogy a legtöbb pszichoterápiás módszer, főként pedig a klasszikus pszichoanalízis nem a felnőtt ént helyezi vizsgálatai középpontjába, hanem a személyiség kifejlődésénél fontos, de az erkölcsi életben mégis csak periférikusnak számító tényezőket<sup>10</sup>.

Teológiailag úgy is mondhatjuk, hogy a pszichoterápiánál a félig tudatos, vagy pedig teljesen ösztönös megmozdulások, törekvések, gátlások felkutatása a döntő. Ezekért pedig már az általános emberi morális szerint sem vagyunk felelősek, – vagy egyáltalán nem, vagy legalábbis nem teljesen. Önismeretünkhöz hozzátartozhatnak, de nem szükségképpen a lelkiismeretvizsgálathoz. Főleg ha ennek végső normáját, Istent s a hozzá való viszonyunkat akarjuk figyelembe venni. Éppen ezért ezeknél az ösztönös szinten megélt eseményeknél ritka esetben beszélhetünk szoros értelemben vett bűnről, aminek legfőbb eleme az, hogy tudva és akarva, felnőtt szabadságunk fényében tettünk lépést Isten és az őtőle megkívánt rend és kapcsolatok ellen. Legfeljebb bűnös hajlamokról, gyengeségekről, bossánatos bűnökről (amennyiben félig tudatosak, illetve akartak) van szó.

A modern ember gyakran csak azt érzi, hogy bensejében sok minden kuszált, zavaros, bűnös, beteges. Önismeretre törekszik, meg akar szabadulni a pszichikailag is ránehezedő büntudattól. A lelkipásztornak ki kell használnia

ezt az ajtót. De fel kell készítenie a hívőt arra, hogy egész életét Isten előtti felelősséggel vizsgálja át. Ebben a természetfeletti dimenzióban fontos szerepet kaphat a helyes önismeret. Ügyelnie kell azonban, hogy a bűnbánó valóban Krisztussal vizsgálja meg tetteit, állásfoglalásait. A pszichikai szempontból beteges oldalak megvilágítása jó lehet arra is, hogy ezeket is elvigye Jézus, az isteni orvos elé. A felnőtt én nem független a gyerekes vonásoktól, amint a valóban bűnös tettek is gyászos hatása lehet a lelki egészségre. Ezek felismerése és vállalása szintén lehet terapeutikus hatású. Nem hiába ismételte Krisztus: menj, a hited meggyógyított, megszabadított!

Mégse legyünk egyoldalúak. A betegség túlságos hangsúlyozása azt a benyomást keltheti, hogy amint annak akaratunkon kívüli tényezők (vírusok, baktériumok, kinővések . . .) az okozói, úgy a lelkiéletben sem döntő a felelősség, a vállalás. Beteg *bűnösök* vagyunk, akiknek Krisztus megváltó kegyelmére van szükségük.

A bűntudat egyik jellemzője, hogy ránehezedik az emberre. Mind a szorosan vett bűn, mind pedig a pszichikai bűnértés megfekszi az egyént, s ezért meg akar szabadulni tőle. Félig tudatosan, vagy egész világosan látja a különbséget a tényállás és az ideál, a norma között; esetleg érzi a ballépésnek, a hiánynak következményeit. Szorongás, lelkiismeretfurdalás jelezheti a hajtótörést, a kihágást.

A megoldást keresheti valaki úgy, hogy az egész tettet, vagy legalább is a vele kapcsolatos felelősségvállalást el akarja fojtani, lelkiismeretéből ki akarja küszöbölni. Van, akinek sikerül is ez – legalábbis ideig-óráig. Innét érthető, hogy a legkeményebb bűnözők nem egyszer nyugodtan alszanak otthon, vagy a rács mögött. Megezik azonban, hogy ez a „felejtés“ nem jár teljes sikerrel és testi, fizikai tünetekben visszasurran, – a pszichológusok nyelvén „konvertálódik“. Griesl<sup>11</sup> említ egy ilyen esetet. Egy háború utáni feketéző egyik nap szegény özvegyet csapott be. Nem szokott így eljárni, de a „pénz soha nem árt“ és „a cimborákat sem hagyhatom cserben“ elvekkal napirendre tért a dolog fölött. Hamarosan azonban jobb keze megbénult. Az orvos semmi szervi okot nem talált. Rövid pszichoterápia hozta meg a gyógyulást, s egyúttal a feketézés földadását.

A terapeutikus módszerek útját *katarzisz*nak nevezzük. Bár különbségeket találunk az egyes eljárások között, pl. van, aki hipnózist alkalmaz, van, aki szótársítást, de a cél

egy: megszüntetni a nyomást a büntudathoz, bűnérzéshez tapadó események, élmények tudatosításával, közlésével. A másikkal való megosztás a büntudattól való szabadulás lényeges eleme – mondja O. H. Mowrer kiváló amerikai pszichoterapeuta<sup>12</sup>. Ez a lépés a bűn felismerését és vállalását foglalja magába. Enélkül „Ágnes asszony” (Arany János) sorsa fenyegeti a bűnöst.

A katarzisz mindennapi jelentőségét kis gyermekeknél is láthatjuk. Addig nem tudnak megnyugodni, amíg apjuknak vagy anyjuknak be nem vallják, hogy eltörtek egy poharat, vagy más hibát követtek el. Igen sokan szükségét érzik, hogy barátjuknak öntsék ki szívüket, s ezzel megosz-  
szák büntudatukat.

A szentségi *bűnbevallás* katarktikus hatása tagadhatatlan. Letettük bűneinket, elmondottuk, megosztottuk, úgy, hogy emberileg biztosak vagyunk: nem jut tovább, és csak „kettőnk között” marad, de főleg Isten előtt. Mert a lelki ismeretvizsgálathoz hasonlóan ennek a közlésnek, a megkönnyebbülésnek egészen új, emberileg elérhetetlen dimenziója van. Isten elé terjesztjük mindazt, amit ellene tettünk; bevallással vállaljuk a felelősséget, s egyúttal hirdetjük, hogy hiszünk megbocsátó kegyelmében, amibe belevetjük magunkat. Megvalljuk tetteinket emberi módon: szí-  
vünkben és szavunkkal, lelkünkben és testünkkel. Egy embernek és mégis az egész közösség előtt, akit a személy képvisel, mert Lelkét egyházára árasztotta ki, és minden bűnünk ennek egységét is gyöngíti.

Menj gyónni, majd meglátod, mennyire megkönnyeb-  
bülsz; valld meg bűneidet a papnak, és új életerő jár át! Ilyen és hasonló buzdításokkal noszogatjuk a gyermekeket, a csüggődöket, a szomorkodókat, hogy járuljanak a kiengesztelődés szentségéhez. Legtöbbször könnyű szívvel hagyjuk el a bűnbánat helyét; nagy kő esik le szívünkről. Ezzel is megnyilvánult a szentség gyógyító ereje. Tanulmányunk második részében, a skrupulistáknál azonban látni fogjuk, hogy ez a pszichológiai hatás mégsem jelentkezik minden esetben. A bűnbevallás lényege szerint természetfölötti szinten terem gyümölcsöt. Főleg a gyermekeknél kell tehát ügyelni, hogy milyen módon fejezzük ki biztatásunkat. Könnyen csalódnak, ha a beigért érezhető megkönnyebbülés elmarad. Sőt „bűnérzés” támadhat bennük, hogy lám nem végezték jól szentgyónásukat, mert nem érzik azt, amit mondtak, hogy érezni kellene.

Az Istennel kiengesztelődést kereső személy legfontosabb aktusa a bűnbánat. Evvel mond nemet elmúlt élete bűnös tetteire: fájdalom és utálat (dolor et detestatio) tölti el, mert látja, hogy tékozló fiú volt. Evvel mond igent Atyjának, akinek a szeretetét újra felfedezte, akihez most teljes szívvel vissza akar térni.

Az előző részekben mondottakból következtethetjük, hogy a modern lélektan nem foglalkozik a bűnös bánatával. De tanulmányoz egy közel álló lelki folyamatot: egy elhunyt szeretett személy miatt érzett bánatot, a gyászt. Jóllehet ez a folyamat elég bonyolult, és nem terjedhetünk ki bővebb magyarázatára, mégis szeretnénk pár gondolatot kifejteni, amelyek hasznosak lehetnek a bűnbánat helyesebb megértéséhez és megéléséhez.

Szerettünk halála fáj, mert távozása „pszichikai amputációt” jelent. Személyiségünk legfőbb gazdagsága a másokhoz való bensőséges viszony; ebből szakad ki egy igen fontos rész, néha szinte az „egész életünk”. Fájlaljuk a másikat, de igazából saját szegénységünket. A *gyász feldolgozásához* tartozik, hogy egyrészt az elhunyt valós képe maradjon meg bennünk, másrészt új szálakat fonhassunk körülötte, helyébe. A helyes kép kialakításához az is hozzátartozhat, hogy az esetleges negatív elemek is felszínre kerülhessenek. Pl. az elhunyt házsártossága; a visszamaradottnál pl. hogy örülnek az örökségnek, és hogy félig tudatosan (tudatalattian) se vádoljuk se magunkat, se másokat a halál miatt: „nem gondoztam eléggé”, „elengedték az útra, bár tudták, hogy veszélyes” stb. Mindezekkel szemben tudatosan állást kell foglalni, mert egyébként elmerülhetünk az érzelmek kavargásában, „életösztönünk” legyengül, vagy pedig túl sok energiát veszteget értelmetlen védekezésre, mások támadására. Mindez lehetséges lesz, ha valaki védekező mechanizmusait „csökkenteni képes azáltal, hogy hisz a jóságban – a sajátjában és másokéban –, és a félelem visszahúzódik; ekkor a gyászoló teljesen átadhatja magát ezeknek az érzelmeknek, és kísírhatja a veszteségen érzett bánatát<sup>13</sup>.” Ellenkező esetben patológikus reakciók lépnek föl.

A *bűnbánó* is elszakad – örökre – valamitől, ami hozzátartozott, ami része volt, amit szeretett. De ha elsősorban azért érez fájdalmat, mert ez a szakítás saját magát érinti (pl. „micsoda emberhez méltatlan rabja lettem a



szenvedélyeknek”), még nem indult el Atyja felé. Fel kell fedeznie, hogy mennyire szereti őt az Isten, hogy Ő a végtelen szeretet. Ha ezt szemlélve nézi eddigi életét, tetteit, akkor hisz a Jóságban, akkor engedi, hogy úrrá legyen egész valóján, s akkor meg fogja siratni bűneit. A teológia nyelvén: Isten végtelen szeretete tölti el szívét, bánata „tökéletes” lesz. Ez teszi lehetővé, hogy új életet kezdjen. Nem méricskélve, nem is siránkozva, hanem őszinte bánattal, aminek központi indítéka, minden űrt betöltő gazdagsága az Isten!

Ez a találkozás a lélek legmélyén megy végbe, ahol az érzelmeknek egész más súlya és jellege van, mint az érzékek terén. Ezért találó az egyház figyelmeztetése, hogy a bűn miatt érzett fájdalmat és undort nem érzékelhető szinten kell kicsikarni. Itt is megnyilatkozhat, de a súlypont az isteni szeretetnek és önmagam szeretetlenségének megélésén van. Annál tökéletesebb, minél inkább Ő tölti el a szívet. Aki nagyon szeret, az mindig tudja, mennyit bocsátanak meg neki (Lk 8,47).

Az utolsó pszichológiai idézet is igazolja, hogy a jóság megélése teremt új életet. A kiengesztelődésnél is az igazi bűnbánatban tapasztaljuk meg Krisztus gyógyító erejét. Ez a pástorkodó-gyógyító mozzanat csúcspontja. Ezért eléggé meglepő, hogy mind gyónási előkészítő szövegeinkben, mind pedig lefolyására vonatkozó utasításainkban viszonylag oly kevés helyet foglal el a bánat. Tagadhatatlan hogy csírája jelen lehet már az önismeretre, a helyes lelkiismeretvizsgálatra fordított törekvésben, amint a „töredelmes” bevallásnál is. Hasonló módon az elégtétel vállalásában és a jófeltételekben. Véleményünk szerint azonban legalább annyi időt és figyelmet kell erre szentelni a kiengesztelődés szentségénél, mint az „előkészítő foknak”.

Ne elégedjünk meg tehát a megszokott bánatima felmondásával, elismérlésével. Legalább annyit tegyünk meg, hogy kifejezetten is megkérdezzük a bűnbánót, hogy az előkészületnél „felindította-e” a bánatot. S ha lehet, menjünk tovább: próbáljunk rákérdezni, hogy mi is vezeti bűneinek megsiratásánál, miért akar szakítani eddigi életével? Menjünk együtt a kereszttövébe, ahol Krisztus minden feláldozó szeretete legjobban kinyilvánul. Használjuk fel a megváltás titkainak ünneplését (karácsony, Úrnapja, pünkösd...), hogy mindinkább rádöbbenjünk: mennyire

szeret minket az Atya, a Fiú, a Szentlélek, és mily méltatlanul éljük mi keresztények ezeket a valóságokat.

Amint a gyász feldolgozásánál fölléphetnek beteges tünetek, úgy a bűnbánatnál is. Sokszor keveredhet bele önmarcangolás, amelyikben végeredményben saját tökéletlenségünket akarjuk mentetni, s ugyanakkor belegabalyodunk a bűnértés mechanizmusaiba. Esetleg leplezett lázadás, agresszivitás működik közre: miért engedte meg Isten mindezt az erkölcsi rosszat! A gyásznál az önsiratás végső következményeként egyesek ténylegesen saját halálukat kívánják és keresik a szeretett személy távozása után. Hasonló módon kerítheti hatalmába a bűnöst Istenbe vetett bizalmának hiányossága miatt a félelem a pokoltól: a teljes kétségbeesés. Van, amikor Isten jóságát gyengeséggé torzítjuk: állandóan mentegetjük magunkat, hogy ne kelljen vállalni a felelősséget, hogy ne fájjon a szakítás. Vagyis titokban így akarjuk igazolni, hogy mégsem oly rettenetes dolog a bűn, nem kell meghalni neki, hogy a rossz mégsem olyan rossz. A pszichológusok szerint a patológus gyász fő forrása éppen ez az ambivalencia, ez a megosztottság. Ugyanarra a tárgyra, személyre két ellentétes érzellemmel reagálunk, mindkettőt meg akarjuk tartani magunkban. Pl. valaki tudja és mégsem akarja tudomásul venni, hogy a szeretett személy meghalt; vagy szerette, de egyszersem gyűlölte is a halottat. Amíg ezek között az érzelmek között nem teremt világosságot, nem képes megnyugodni. A nem őszinte bánat gyökere hasonló forrásra vezethető vissza: a bűnös nem akar, nem mer múltjával tényleg szembenézni, bűneiért felelősséget vállalni, s így Isten megbocsátó irgalmát megélni, egyúttal azonban mégis szeretné, kívánja ezt. „Az Istennek tetsző szomorúság ugyanis üdvös töredelmet eredményez, s ezt senki sem bánja meg; a világ szomorúsága ellenben a halálba visz“ (2Kor 7,10).

## II. A BŰNÖS BETEG

1. A pásztorodó-gyógyító magatartás a bűnbánat szentségében igen hasznos lehet a mai ember megértésére, Istenhez vezetésére. A lelkipásztor feladata, hogy elfogadja kiindulópontját, kihasználja érdeklődését a pszichológia iránt, de mégse pszichologizáljon vele, hanem serkentse a szentségi kegyelem mélyebb megélésére. Bármennyire

is betegesnek tartja magát a modern ember, átlagban mégsem annyira zavart, hogy fel ne tudja ébreszteni lelkében az igazi bűnbánatot, vagyis el ne tudná ismerni, hogy bűnös, és rászorul Isten megbocsátó szeretetére. Ez a szeretet gyógyítja meg lelki poklosságából.

Találkozunk azonban olyan egyénnel is, akik bűnösnek vallják magukat, azok is (vagy legalább is lehetnek bűnösök is), de a betegség annyira hatalmában tartja őket, hogy a lelkipásztornak mintegy első helyen kell a pszichikai gyógyulást előmozdítani, bűnös betegek.

A hagyományos morális a bűnös betegek közé sorolta a rossz szokások rabjait. Olyan cselekvéslánc alakult ki életükben, hogy bizonyos ingerek hatására szinte automatikusan leperog. A folyamat kialakulásánál tudatos bűn vagy mulasztás léphetett föl, de a jelen állapotban az akarat – legalábbis a kérdéses téren – gúzsba van kötve, közvetlenül képtelen közbelépni. A lelkipásztor haszonnal tanulmányozhatja ezeknek az egyéneknek megértésére és segítésére a viselkedési terápiákat és az ún. tanulási módszereket. A rossz cselekvésláncot meg kell törni, helyébe újat kell kiépíteni.

Külön figyelmet érdemel a depresszióban szenvedő vagy erre hajlamos gyónó. Igen gyakran jelentéktelen, bocsánatos bűnöknek tulajdoníthat rendkívüli fontosságot, máskor arról panaszkodhat, hogy nem tudja fölkelteni a bánatot szívében (mert érzelmei csaknem kiszáradtak), vagy esetleg már öngyilkossági kísértései vannak. Ez utóbbi esetben mindenképpen rá kell venni a gyónót, hogy keressen fel egy jó pszichiátert. Az enyhébb megnyilvánulásoknál pedig megértéssel párosult határozottság nyújthat hatékony támaszt.

2. A kiengesztelődés szentségét kereső betegek között a legismertebb a skrupulista. Sok gyónató keresztje. Egyrészt keresi az Istennel való kibékülést, másrészt soha meg nem találja. Úgy érzi, hogy nem kapta meg a megbocsátást, sőt maga a gyónás új bűnalkalommá lett számára.

A skrupulistát meg kell különböztetni az érzékeny lelkiismeretű személytől. Talán a mindennapi életben ez utóbbi is ennek tekinthetik, azaz aggályosnak. De az érzékeny lelkiismeretű nincs gátolva benső szabadságában. Nem is nyugtalan és meg tudja határozni, hogy mikor vétkezett, mikor nem. Szabadon, de teljes erejével törekszik Isten minél nagyobb szeretetére, aki eltöltötte szívét-lelkét. Ezért

akar kérülni mindent, ami megbánthatja. Mint az igazi szerelmes a legkisebb figyelmetlenséggel sem akarja megsérteni választottját.

Hasonló a helyzete annak, aki eddig talán bünt bűnre halmozott, s most rádöbben, hogy mivel tartozik Istennek. Lehet, hogy hirtelen mindent ki akar javítani, minden rosszat kiirtani. Az is előfordul, hogy élete nem volt tele súlyos bűnökkel, de eljut a „második megtéréshez“. Nem egy szent ilyenkor hetente kétszer is kereste a kiengesztelődés szentségében való részvételt. Nem magát féltette, hanem Isten szeretete töltötte be szívét.

Az sem székségképpen skrupulista, aki bensőleg nyugtalan, és külsőleg pontosan megszabott imákkal, gyakorlatokkal rakja tele napját. Gyakran egy nem teljesen földolgozott mulasztást vagy bünt próbál kompenzálni. Ilyen lehet pl. az, aki élete egyik szakaszában látta, hogy Isten papi vagy szerzetesi hivatást kínált föl neki, de – az evangéliumi ifjúhoz hasonlóan – mégsem mondott igent. Most próbálja kárpótolni akkori nagylelkűségének hiányát.

A szoros értelemben vett skrupulisták között találunk olyat, aki munkáját rendesen végzi, csak pl. imaéleténél zavarodik meg: mindig ki kell javítani a legcsekélyebb figyelmetlenséget is. Vagy a szentségi szavak kimondásánál torpan meg, s alig képes befejezni az átváltoztatás szavait. Skrupulista a gyónó, aki nem tudja befejezni bűnvallomását. Látszólag elmondott mindent, ami a lelkén fekszik, de alig kezdi meg a gyóntató a bánatra vonatkozó párbeszédet, máris közbevág: hogy még eszembe jutott... Néha szüntelen kérdésekkel zaklatja a gyóntatót: Ilyen vagy olyan gondolat merült föl bennem, semmi esetre sem akartam, de hátha mégis beleegyeztem; súlyos bűn volt? – Súlyosabb esetekben kétszer-háromszor is visszatér a gyóntatószékbe. Vagy pedig a büntetésből magára szabott imákat annyiszor kezdi újra, hogy képtelen bármi más munkát vállalni.

Kettősség kínozza. Bűnösnek érzi magát, és mégsem képes ettől igazán szabadulni. Büntudata csak növekszik. Egyik oldalról úgy látja, hogy rossz vágyai voltak, de ugyanakkor hangoztatja, hogy nem egyezett beléjük. Az utolsó gyónásban elmondott mindent, ami akkor eszébe jutott, de most mégis úgy látja, hogy hátha mégis kimaradt valami, s emiatt egész gyónása érvénytelen lett. Vég nélküli láncba keveredett, amit nem képes áttörni.

Mélyebbről vizsgálva minden arra mutat, hogy nem képes a szétválasztani a büntudatot és a tudatalatti szorongást. Nem tud dönteni, nem képes sem felelősséget vállalni cselekedeteiért, sem Isten irgalmába vetni magát. – Ezért van, aki azt tartja, hogy a skrupulista tulajdonképpen bálványimádó: lelke mélyén teljesen tisztának tartja magát, bár még mindig nem eléggé, s ezért keveri bele magát olyan mechanizmusokba, amelyekkel még inkább tisztítani kívánja egész valóját. Önmaga és nem Isten körül forog, – minden látszat ellenére! Mert cselekedeteivel azt hirdeti, hogy Isten rideg, keményen büntet stb.; csak egyik oldaláról látja Istenhez való kapcsolatát.

Szado-mazochistáknak is tekintik őket, mert úgy látszik, mintha az önmaguknak okozott fájdalom szerezne nekik kielégülést, de csak azért, hogy az egész kört újra kezdjék. Néha pedig hisztérikus vonásokat mutatnak: bajaik miatt különös figyelmet követelnek a gyóntató részéről.

Hogyan épül ki mindez a skrupulista lelkében? Akik döntési képtelenségére teszik a súlypontot, azok pszichoszinténikusnak tekintik<sup>14</sup>. Ez a felfogás főként francia szerzők között volt általános. Pierre Janet, neves pszichiáter kutatásai szolgáltatották ehhez az alapot. Vele született gyengesége miatt a skrupulista képtelen az élet nehézségeivel megküzdeni; a félelmek és szorongások ebből a képtelenségből születnek.

Mások a skrupulisták obszesszív vonását emelik ki<sup>15</sup>. Helytelen szexuális nevelés, vagy ezen a téren felmerült és meg nem oldott problémák térnek vissza kényszerképzetek alakjában. Az ellenük folytatott védekezés sikertelensége tükröződik vissza a skrupulista beteg büntudatában.

### 3. Miként járjon el a gyóntató a skrupulistákkal?

A súlyos eseteket irányítsa megfelelő pszichiáterhez vagy pszichoterapeutához. Kényes feladat, mert a skrupulista azt gondolhatja, hogy a pap nem érti meg, micsoda lelkiismereti problémája van. Nem tartja magát betegnek, bármennyire is szenved. Igen gyakran attól is fél, hogy végül hite rendül meg, ha nem pap kezeli. Pedig a súlyos eseteknél csak szakértő segítségétől remélhető javulás.

Ha a pap úgy látja, hogy a beteg egész egyéniségét, munkáját nem zavarja a skrupulus, vagy lehetetlen megfelelő szakembert találni, akkor határozottsággal párosult jóakarattal járjon el a skrupulistával szemben.

A határozottság alapelve: nem játszani a skrupulista játszmáját. Mindenek előtt megkívánni, hogy ne forduljon más gyónatóhoz. Hallgassa meg egyszer a gyónását, és utána ne gyónásban, hanem lelkibeszelgetésben fogadja. Evvel a két előírással elkezdí áttörni az eddigi bűvös kört: a gyónást, ami újabb skrupulusokra ad alkalmat, ezért ismét gyónás, és így tovább. Kivételt lehet tenni, ha a skrupulista meg tudna esküdni, hogy valóban súlyos bűnt követett el időközben. A lelkivezető magatartása tulajdonképpen mutatja a skrupulistának, hogy rendkívüli elbánásban részesül. Ha szükséges, meg is mondhatja, hogy állapotát inkább betegségnek, mint bűnösségnek tartja. Ugyanakkor ne hangoztassa sem tudását, sem tekintélyét a skrupulistával szemben, nehogy negatív átvitelt váltson ki benne. A lelkivezető határozottsága mankó a skrupulistának. Mivel nincs elég akarata, nincs döntési képessége, a másokra kell bíznia magát.

A megértés alapelve: a skrupulista rászorul Krisztus gyógyító kegyelmére. Valószínűleg lassú és fáradtságos munkával rá kell vezetni, hogy merjen saját lelkiismerete szerint dönteni, élni. Ezeknél a beszélgetéseknél meg kell beszélni néhány alapvető kérdést. Pl. miért oly nehéz számára a döntés; mitől fél; mi az, amit ezzel a határozatlan magatartással ki akar kerülni, illetve el akar érni? Esetleg arról is kell beszélni, hogy mindez hogyan és mikor kezdődött. Főleg azonban bizalmat kell kelteni benne, a megfelelő korlátok elfogadásával. Istent mint szerető Atyát nézze, ne pedig mint bírát; legyen bizalma benne, mert ő szereti a bűnösöket is. Megkívánja, hogy mi is szeressük, de nem az a célja, hogy büntessen, hanem hogy fölkeltsse szeretetünket, hogy valóban viszonszeressük. Saját korlátaink elfogadása pedig alázatosságra tanít. A skrupulistánál ez hiányzik. Nem képes elfogadni gyengeségeit, botlásait. Nem érti meg, hogy Isten terveiben helyük lehet, hiszen ő jobban szereti a megtérő bűnöst, mint a gögös igazat, aki úgy ítéli, hogy neki nincs szüksége bűnbánatra.

„Míg az elmúlt négy évszázad folyamán sok könyv jelent meg a skrupulisták gyógyításáról, a mai lelkipásztori gyakorlat kevés esetet tart számon. Sajnálatosabb a sok kereszténynél található laxizmus, akik csak nehezen ismerik föl, hogy bűnösök<sup>16</sup>.“ Elgondolkoztató megállapítás a római Gergely Egyetemen a lelkiségi teológia tanárától.

A katekézisnek, a prédikációnak, az egész tanító egyháznak magatartására és kijelentéseire hívja föl a figyelmet. Lelki klímát, atmoszférát alakítanak ezek, amelyek előmozdíthatják egyes erények gyakorlását, de felejtetik fontos tényezők megőrzését.

Megérteti azt is, hogy milyen fontos ma a kiengesztelődés szentségénél a betegség oldaláról megközelíteni a bűnöst. Korunk embere mindenütt a terápiáról hall, érzi korlátait, beteges hajlamait. Reméli, hogy ezekre talál orvosságot a lelki orvosnál, Krisztusnál. Fogadjuk el ezt az alapot, kezdjük ezen a ponton a párbeszédet, mint Krisztus a vízről a szamariai asszonnyal. De ne álljunk meg a felületen, vezessük el a lélek igazi, halálos betegségének felismeréséhez, a bűnhöz és a krisztusi gyógyítás igazi ajándékához, a bűnbocsánathoz. Pásztorokodó-gyógyító módszerrel, de Krisztus nyomdokain.

Megérteti azt is, hogy mennyi függ a lelkipásztor helyes kiképzésétől. Ha ezt megkapja, igen sokan fogják ma is felkeresni a pszichológus helyett vagy mellette. Ha kiérződik, hogy megérti az „emberit“ is, el tudja vezetni a beteg bűnöst és a bűnös beteget a „lelkiekhez“ is. Mindenekelőtt pedig saját magán kell megtapasztalnia, hogy Krisztus meggyógyítja az ő bűneit is, megszabadítja lélekromboló hatásától, új szeretetre gyújtja a szívét. Ez kiárad majd egész személyiségére, és alkalmasabb eszköz lesz, a hogy mások is jobban megélik a krisztusi megbocsátás gyógyító kegyelmét.

## JEGYZETEK

### *Isten útjain*

- 1 DE MELLO, A.: *Sadhana: A Way to God*. Gujarat, Anand (India): Gujarat Sahitya Prakash, 1979, 69–91. o.
- 2 LE JOLY, E.: *Jézusért tesszük*. Eisenstadt: Prugg Vlg., 1983.
- 3 Vö.: JUHÁSZ, L.: *Bölcséleti embertan*. Róma: Teológiai kiskönyvtár, 1978, 121. o.
- 4 FRIELINGS DORF, K.–SWITEK, G. (Hrsg.): *Entscheidung aus dem Glauben*. Mainz: Matthias-Grünwald, 1978, 51. o.
- 5 HITTER, J.: *Loyolai Szent Ignác lelkigyakorlatos könyve*. New York: St. Jutta Fond., 1978, 82–88. o.

### *Az elmélkedés lélektani alapjai*

- 1 További fejtegetéseink vezérfonalát V. SATURA: *Meditation aus der Sicht der Psychologie und der christlichen Tradition*, Salzburg: Otto Müller Vlg. 1981 c. könyvéből vesszük
- 2 Vö. TILMANN, K.: *Die Führung zur Meditation 1, 2*. Einsiedeln: Benziger, 1976.
- 3 UNDERHILL, E.: *Mysticism*. New York: Dutton, 1961. 363–4., 314. o.
- 4 RAINWATER, J.: *You're in Charge: A Guide to Becoming your own Therapist*. Culver City, Ca.: Peace Press, 1979. 138.
- 5 VAN BREEMEN, P.: *Wie Brot das gebrochen wird*. Würzburg: Echter, 1979. 33. o.
- 6 i. m. 32. o
- 7 HAAS, A.: *Commento sulle annotazioni agli esercizi spirituali*. Roma: CIS, 1976, 21. o
- 8 VAN BREEMEN i. m. 33. o.
- 9 HITTER, J. i. m. 57. o.
- 10 RAINWATER i. m. 139. o.
- 11 KÖSTER, P.: *Lebensorientierung an der Bibel*. Stuttgart: Verlag Kath. Bibelwerk, 1978. 24–25. o.
- 12 TILMANN i. m. 63. o.
- 13 KÖSTER, P.: *Ich gebe euch ein neues Herz*. Stuttgart: Verlag Kath. Bibelwerk, 1978. 32. o.
- 14 RAY, D.: *The Art of Christian Meditation*. Wheaton, Ill.: Tyndale Publ., 1977. 17. o.
- 15 Vö. JÁLICS, F.: *Tanuljunk imádkozni*. Eisenstadt: Prugg Vlg. 1977, 56–60. o.
- 16 Vö. SKINNER, B. F.: *About Behaviorism*. New York: Knopf, 1974.



- 17 DE MELLO, A. i. m. 21. o.
- 18 HUME, card. B.: *Searching for God*. London: Hodder and Stoughton, 1977, 126. o.
- 19 MARCOZZI, V.: *Ascesi e psiche*. Brescia: Morcelliana, 1963, 132–135. o.
- 20 BENKŐ, A.—SZENTMÁRTONI, M.: *Testvéreink szolgálataiban*. Eisenstadt: Prugg Vlg. 1981, 74–79. o.

#### *A tökéletesség technológiája*

- 1 CARKHUFF, R. R.: A Human Technology for Group Helping Process, in: *Educational Technology*, 1973, 13, 31–38, és CARKHUFF, R. R.: *Helping and Human Relations*. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1969.
- 2 FUSTER, J. M.: *Growing in Christ*. Bombay: St. Paul Publ., 1981, és FUSTER, J. M.: *Personal Counseling*. Bombay: St. Paul Publ., 1980.
- 3 L. bővebben: BENKŐ—SZENTMÁRTONI i. m. 104. o.

#### *Együtt Isten felé*

- 1 WULF, F.: Seelenführung, in: *Sacramentum mundi* (Hrsg.: K. Rahner—A. Darlap), IV. Band, Freiburg-Basel-Wien: Herder, 1969.
- 2 BARRY, W. A.—CONNOLLY, W. J.: *The Practice of Spiritual Direction*. New York: The Seabury Press, 1983, VI. o.
- 3 BERNARD, A. Ch.: *L'aiuto spirituale personale*. Roma: Ed. Rogate, 1981, 13. o.
- 4 BRUNO DE JÉSUS-MARIE: Saint Jean de la Croix et la Psychologie moderne, in: *Direction spirituelle et psychologie. Études Carmelitaines*, Bruges: Desclée de Brouwer, 1951, 11. o.
- 5 LAPLACE, J.: *La direction de conscience ou le dialogue spirituel*. Paris: Mame, 1965, 23. o.
- 6 STIERLI, J.: L'art de la direction spirituelle, in: *Christus*, 1960, Nr. 25, 23. o.
- 7 BERNARD, i. m. 21. o.
- 8 BARRY—CONNOLLY, i. m. 155. o.
- 9 L. *Loyolai Szt. Ignác lelki gyakorlatos könyve*, 15. p.
- 10 LAPLACE, i. m. 42. o.
- 11 SUDBRACK, J.: *Geistliche Führung*. Freiburg-Basel-Wien: Herder, 1981, 12–16. o.
- 12 SUDBRACK, i. m. 44–45. o.
- 13 TANQUEREY, A.: *Précis de Théologie Ascétique et Mystique*. Paris-Tournai-Rome, 8<sup>e</sup> ed. 1924, 14. o.
- 14 SCHALLER, J.-P.: *Direction spirituelle et temps modernes*. Paris: Beauchesne, 1978.

- 15 L. BENKŐ, A.: *Bevézetés a valláslélektanba*. Róma: Teológiai kiskönyvtár, 1979.
- 16 SCHMIDT, H.: *Organische Aszese*. Paderborn: F. Schöningh, 1952, 456. o.
- 17 L. *Civiltà Cattolica*, 1950, 435. o.
- 18 BRUNO DE JÉSUS-MARIE, i. m. 11–12. o.
- 19 BARRY–CONNOLLY, i. m. 93–94. o.
- 20 JONES, A.: *Exploring Spiritual Direction. An Essay on Christian Friendship*. New York: The Seabury Press, 1982, 32. o.
- 21 BELLET, M.: Psychologie et spiritualité, in: *Christus*, 1969, Nr. 69, 508. o.

#### Szövevényes kapcsolat

- 1 RUDIN, J.: *Psychotherapie und Religion*. Olten-Freiburg i. Br.: Walter Vlg., 1962, 164. o.
- 2 BARRY–CONNOLLY, i. m. 114. o.
- 3 BENKŐ–SZENTMÁRTONI, i. m. 47–100. o.
- 4 NODET, Ch.-H.: Ce qu'une psychologie en profondeur peut apporter au directeur de conscience, in: *Direction spirituelle et psychologie. Études Carmelitaines*. Bruges, Desclée de Brouwer, 1951, 311. o.
- 5 L. pl. a neves magyar származású pszichiáter, L. SZONDI (*Lehrbuch der experimentellen Triebdiagnostik*. Bern-Stuttgart-Wien: H. Huber, 1972<sup>3</sup>) kategóriáit: infláció, inflatív-projekció, introprojekció, projektiv-negáció stb.
- 6 Vö. JÁLICS, F.: *Testvéreink hite*. Eisenstadt: Prugg Vlg., 1979, 11–12. o.
- 7 SCHMIDBAUER, W.: *Die hilflosen Helfer. Über die seelische Problematik der helfenden Berufe*. Reibek b. Hamburg: Rowohlt, 1977.
- 8 BERNE, E.: *Spiele der Erwachsenen. Psychologie der menschlichen Beziehungen*. Reinbek b. Hamburg: Rowohlt, 1970.

#### Pszichopatológia és életszentség

- 1 Vö. ENGLISH, S. O.–FINCH, S. M.: *Introduction to Psychiatry*. New York: Norton, 1964, és SAHAKIAN, W. S.: *Psychopathology Today*. Itasca, Ill.: Peacock, 1970.
- 2 MILLON, T.–MILLON, R.: *Abnormal Behavior and Personality*. Philadelphia: Saunders, 1974. – Millon eredeti kategóriái: 1. asthenic personality: passive-detached pattern; 2. avoidant personality: active-detached pattern; 3. inadequate personality: passive-dependent pattern; 4. hysterical personality: active-dependent

- pattern; 5. narcissistic personality: passive-independent pattern; 6. aggressive personality: active-independent pattern; 7. compulsive personality: passive-ambivalent pattern; 8. negativistic personality: active-ambivalent pattern.
- 3 MORETTI, G.: *I santi dalla loro scrittura*. Roma: Ed. Paoline, 1975, 136. o.
  - 4 CRISOGONO de Jesús Sacramentado: *Životopis Sv. Ivana od Križa*. Sarajevo: Radosna vijest, 1974, 185. o.
  - 5 MANN, P.: *Testvéreink, a szentek*. Eisenstadt: Prugg Vlg., 1980.
  - 6 L. KISKER, G. W.: *The Disorganized Personality*. New York: McGraw Hill, 1972, 210. o. és KOLB, L. C.: *Modern Clinical Psychiatry*. Philadelphia: Saunders, 1973, 90. o.
  - 7 GYÖKÖSSY, E.: *Magunkról magunknak*. Budapest: Ref. Sajtóosztály, <sup>3</sup>1981.
  - 8 MILLON i. m. 227. o.
  - 9 VANSTEENKISTE, C. J.: Tommaso d'Aquino, in: *Bibliotheca Sanctorum*, Vol. XII, 544–563. Roma: Città Nuova, 1969.
  - 10 KIRCH, K.–RODEWYK, A.: *Helden des Christentums*, II. Paderborn: Bonifacius Vlg., 141. o.
  - 11 Vö. CAMERON, N.: *Personality Development and Psychopathology: A Dynamic Approach*. Boston: Houghton Mifflin, 1963, 648. o. és ENGLISH–FINCH i. m. 242. o.
  - 12 Vö. KISKER i. m. 233. o.
  - 13 FOURREY, R.: Giovanni Maria Vianney, in: *Bibliotheca Sanctorum*, Vol. VI, 1039–1045. Roma, Città Nuova, 1965.
  - 14 MORETTI, i. m. 273. o.
  - 15 Vö. LAKE, F.: *Clinical Theology*. London: Darton, Longman and Todd, 1966, 401. o.
  - 16 GYÖKÖSSY, i. m. 36. o.
  - 17 Vö. LAKE, i. m. 380. o.
  - 18 MANN, i. m. 352. o.
  - 19 Vö. MILLON i. m. 252. o. és CAMERON i. m. 651. o.
  - 20 GYÖKÖSSY i. m. 47–49. o.
  - 21 MORETTI i. m. 61. o.
  - 22 Vö. CAMERON i. m. 642. o.
  - 23 MILLON i. m. 252. o.
  - 24 Vö. MORETTI i. m. 103. o.
  - 25 PI. BARTOLL, D.: *Vita de S. Francesco Borgia*. Torino: Marietti, 1925.

*A gyógyító Krisztus nyomában*

- 1 ALSZEGHY, Z.: *A gyónás*. Róma: Teológiai kiskönyvtár, 1978. 32. és 82. o.

- 2 JASPERS, K.: *Wesen und Kritik der Psychotherapie*. München: Piper, 1955. 47. o.
- 3 GASTGEBER, K.: Beichte, in: *Praktisches Wörterbuch der Pastoralanthropologie* (Hrsg. H. Gasteger, K. Gastgeber et alii), Wien-Freiburg-Basel: Herder, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 1975. 105. o.
- 4 HÄRING, B.: *Die große Versöhnung. Neue Perspektiven des Bußsakramentes*. Salzburg: O. Müller Vlg., 1970. 43–44. o.
- 5 GRIESL, G.: Pastoralpsychologische Bemerkungen zu unserer heutigen Bußpraxis. Finkenzeller, J.–Griesl, G.: *Entspricht die Beichtpraxis der Kirche der Forderung Jesu zur Umkehr?* München: Rex Verlag, 1971. 162. o.
- 6 FENEBERG, R.: Die Beichte – Ein Angebot für christliche Lebensgestaltung. Sporschil, G. (Hrsg.): *Wie heute beichten?* Wien-Freiburg-Basel: Herder, 1974. 126. o. – Vö. SCHWAGER, Th.: *Das vergebende Gespräch: Grundlagen und Praxis des Beichtgesprächs*. München: Don Bosco Verlag, 1981.
- 7 SCHILLING, H.: Die therapeutische Dimension der Buße. FEIFEL, E. (Hrsg.): *Buße. Bußsakrament. Bußpraxis*. München: Don Bosco Verlag, 1975. 118–119. o. Lásd még: Schuld und Trauer – Zur Psychoanalyse der Beichte. Tobias Brocher antwortet Manfred Linz, és H. Schilling: Bußpraxis zwischen gestern und morgen. Mindkettő in: *Katechetische Blätter*, 1974 (99); 298–323.
- 8 BOMMER, J.: *Befreiung von Schuld*. Zürich-Einsiedeln-Köln: Benziger Vlg., 1976. 105. o.
- 9 BAUDOIN, Ch.: Les étapes de la Culpabilité. *Dictionnaire de la Spiritualité*, II. 1953. col. 2640.
- 10 SNOECK, A.: *Beichte und Psychoanalyse*. Frankfurt a. M.: Josef Knecht. 1958. 72. o.
- 11 GRIESL i. m. 176. o.
- 12 MOWRER, O. H.: *The New Group Therapy*. New York: Van Nostrand Co. 1964. 88–89. o.
- 13 KLEIN, M.: *Contributions to Psycho-analysis. 1921–1945*. London: The Hogarth Press and The Institute of Psycho-analysis. 1950. 326. o.
- 14 SNOECK, A.: *Escrúpulo, pecado, confesión*. Madrid: Ed. Fax, 1960.
- 15 MORA, G.: The Psychotherapeutic Treatment of Scrupulous Patients. *Cross Currents of Psychiatry and Catholic Morality* (Ed. W. Birmingham–J. Cunneen). New York: Pantheon Books, 1964. 248. o.
- 16 BERNARD, Ch. A.: *L'aiuto spirituale personale*. Roma: Ed. Rogate, 1981. 115. o.

## TARTALOM

Elöljáróban	3
<b>ISTEN ÚTJAIN</b>	<b>5</b>
I. <i>Tiszta múlt</i>	5
A gyűlölet átka	5
A keserűség orvoslása	7
II. <i>Miből tudom, hogy mi az Isten akarata?</i>	9
Bevezetés	9
A probléma igazi megfogalmazása	13
<i>Pszichológiai modell Isten akaratának kereséséhez</i>	16
Szent Ignác szabályai	19
Zárógondolat	21
<b>AZ ELMÉLKEDÉS LÉLEKTANI ALAPJAI</b>	<b>22</b>
<i>Elmélkedni – divat vagy életszükséglet?</i>	22
<i>A tapasztalat három dimenziója</i>	23
1. A teljesítmény	23
2. Az ekstázis	24
3. Az elmélyülés	24
<i>Az elmélkedés mint folyamat</i>	25
<i>Az elmélkedés hasznossága</i>	28
<i>Az összeszedettség technikái</i>	31
1. Az összeszedettség testi feltételei	31
2. Az összeszedettség pszichikai előmozdítói	33
<i>Az elmélkedés formái</i>	35
1. Képelmétkedés	36
2. Szóelmélkedés	36
3. Biblikus elmélkedés	37
4. Szemlélődés (kontempláció)	38
<i>Az elmélkedés veszélyei</i>	38
<i>Nehézségek az elmélkedésnél</i>	40
1. Szórakozottság	40
2. Lelki szárazság	41
3. Lelki sötétség	42
<b>A TÖKÉLETESÉG „TECHNOLÓGIÁJA“</b>	<b>44</b>
<i>A lelki élet alapjai</i>	44
Kegyelem és természet	45
<i>A tökéletesség buktatói</i>	46
Az eltorzított Isten-kép	46
A hamis én-kép	48

A. <i>A Krisztusban élő ember öntudata</i>	49
1. Páratlanságunk tudata	49
2. Önmagunk és mások elfogadása	49
3. Elkötelezettség	50
4. Tudatos részvétel Krisztus küldetésében	50
5. Megelégedett szeretet	51
B. <i>A tökéletesség technológiája</i>	52
1. <i>Beállítódások, amelyek elősegítik a lelki növekedést</i>	53
1. Beleélés (empátia)	54
2. Őszinteség	54
3. Önmegbecsülés	55
4. Szembesítés (konfrontáció)	56
II. <i>Módszeres önnevelés</i>	56
1. Felismerés	57
2. Személyesítés	57
3. Kezdeményezés	58
4. Kiértékelés	58
EGYÜTT ISTEN FELÉ	61
<i>Együtt az úton</i>	62
<i>Lelkivezetés és lélektan</i>	68
SZÖVEVÉNYES KAPCSOLAT	79
1. Miért választunk lelkivezetőt?	79
2. Védekezési mechanizmusok	86
3. Érzelmi átvitelek	95
A segítői szindróma	100
PSZICHOPATOLÓGIA ÉS ÉLETSZENTSÉG	106
<i>A mindennapi élet pszichopatológiája</i>	106
Patológias alapokra épülő személyiségtípusok	107
I. Aszténias személyiség	109
II. Visszahúzódó személyiség	114
III. Inadekvát, „alkalmatlan” személyiség	118
IV. Hisztériás személyiség	123
V. Nárcisztikus személyiség	128
VI. Agresszív személyiség	131
VII. Kompulzív személyiség	135
VIII. Negativista személyiség	139
A GYÓGYÍTÓ JÉZUS NYOMÁBAN	144
I. <i>A beteg bűnös</i>	145
II. <i>A bűnös beteg</i>	160
Jegyzetek	166



