

szemben. Ők az *abszolút szeretet és igazságosság* felszólítását követik, függetlenül attól, hogy az hová vezet. Fowler azt írja: „Azok az emberek, akiket legjobban a hatodik fokozattal lehet jellemezni, általában olyan minőségekkel rendelkeznek, amelyek *megingatják* a normalitásra vonatkozó megszokott ismerveinket. Az önfenntartás iránti közömbösségük, a transzcendens morális és vallási aktualitással kapcsolatos ízlésük és érzéseik eleven-sége rendkívüli és gyakran *kiszámíthatatlan* vonásokkal látja el cselekedeteiket és szavaikat. Az egyetemességre hajló részvét iránti odaadásuk sértheti szűkös elképzelése-

iket az igazságosságról. Azzal, hogy *áttörik* a túlélés, a biztonság és a jelentőségtelenség általi megszállottságunkat, fenyegetik a becsültségéről, a jóságról és az okosságról alkotott, jól kiegyensúlyozott szabványainkat.” Ha pedig aziránt érdeklődünk, milyen szerepet töltenek be az ilyen emberek lelkiéletében a hit mélyen fekvő, „elrettető” és „elbűvölő” összetevői, akkor a válasz csak ez lehet: Úgy tűnik, az Istentől, a Lét alapjától, illetve a jövő hatalmától való *félelmet tökéletesen elnyelte az Isten iránti lelkesedés*, az Istentől elbűvöltség. „Semmi sincs Istenben (a Lét alapjában), amitől félni kellene”, mond-

ja a kora középkori dominikánus misztikus, *Eckhart mester*.

A hit egyetemességre hajló, hatodik fokozatának leírását olvasva a keresztény ember rögtön a názáreti *Jézusra* fog gondolni, de minden vallási közösség fel tudná sorolni köreiből azoknak a nevét – például a buddhizmus is, kezdve magával *Gautama Buddhával* –, akik éppúgy *áttörték a normalitás megszokott ismérveit*, mint szellemi testvéreik a többi vallásban. És mindenütt sokan vannak azok a *vértanúk*, akiket azért öltek meg, mert kortársaik nem tudták kibírni hitüknek a normalitást felborító erejét.

Peter Rosien

## Isten az én terapeutám

Izmael gyerekkatonája, valahol Afrikában: „Nincs más választásom, mint azt tenni, amit a harcosok megkívánnak tőlem. Szüleim és testvéreim már nem élnek. Senkim sincs, akihez mehetnék. A harcosok fegyvert adnak nekünk, és arra kényszerítnek, hogy foglyokat lövjünk agyon. Telepumpálnak minket drogokkal. Azért ölök, hogy én magam életben maradjak. A fegyver megvéd engem, életben tart. Amikor ölök, nincsenek semmilyen érzéseim. Ha nem ölök, akkor érzem, mennyire egyedül vagyok, mennyire elhagyatott. Csak a mecsetben érzem jól magam, mert ott Istennel találkozhatok.”

Hanna harmincas évei közepén lévő nő, valahol Németországban. Egyedül él. Nem önként. Szívesen állna kapcsolatban egy férfival. Egy meghatározott férfival. De az nem akarja őt. Amikor az illető ezt megmondja neki, nagyon rosszul van. Az ezt követő első napokban sokat sír, alig tud már odafigyelni a munkájára. Egy napon, a karácsonyi bevásárlás közepette, Hanna szünetet tart egy templomban. Csöndesen beül egy padba, nézi az oltárt, a templom ablakait, az égő gyertyákat. Egyszer csak egy erős érzés jelenik meg benne, a védtettség árama. Azt gondolja: „Istenem, te kedvelsz engem. Benned vagyok, és te bennem. Nincs szükségem rá, erre a férfira.”

*Elie Wiesel*, a 2016-ban elhunyt író túlélte a holokausztot. Miután kiszabadult a koncentrációs táborból, a szövetségesek kívánságára leírta, miket élt át ott. A szörnyűségekre emlékezés egy akasztófán kivégzett fiatal férfi halálának elbeszélésével végződik. „Több mint fél órán át függött ott, és szemünk előtt vívta haláltusáját élet és meghalás között. És az arcába kellett néznünk. Még élt, amikor elmentem mellette. Nyelve még piros volt, szeme még nem aludt ki. Hallottam, amint mögöttem egy férfi megkérdezi: 'Hol van Isten?' És hallottam, amint egy hang azt feleli bennem: 'Ott van – ott lóg az akasztófán.'”

Miért érzi úgy Izmael, Hanna és Elie, hogy Isten megerősíti őt? Nem lenne-e kézenfekvő mindhárom esetben elcsüggedni, és „köszönettel” lemondani Istentől, aki nem szabadít meg? Sem a gyerekkatonai léttől, sem egy nagy szerelem kilátástalanságától, sem egy iszonyatos rendszer fogdmegeitől?

Nincs olyan Isten, aki erős kézzel beavatkozna, hogy helyreigazítsa a világot. Minden rettenetes dolog megtörténik. Minden, ami szomorú, megmarad. A halál bekövetkezik. S az emberek mégis tanúi egy olyan erőnek, amely továbbviszi őket, s azt súgja nekik: Bármi történjék is, veled vagyok!

„Ez a 'terapeuta Isten' iránti szeretet, akire mindenekelőtt a kétségbeesetteknek van szükségük”, mondja *Boris Cyrulnik*. Olyan Isten ez, aki gyógyít, aki növeli az élet súlyos terheivel szembeni ellenállóerőt. A neurológus és pszichiáter *Cyrulnik* 1937-ben született Franciaországban, olyan zsidó bevándorlók gyermekeként, akik a nácik elől menekültek, mégis koncentrációs táborban kellett meghalniuk; ő számít a

„rugalmas ellenállási képesség” („reziliencia”) kutatása egyik atyjának. Azt kérdezi: Mi tesz minket erőssé? Mitől nem válunk kétségbeesetté a csaknem kilátástalan helyzetekben? Meglepő, hogy nem utolsósorban „Istennel” válaszol erre. A terapeuták évtizedeken át sem tudományos érdeklődéssel, sem nagybecsüléssel nem fogadták az effajta választ. Nagyszerű dolog, hogy most attól a férfitől jön ez a válasz, aki azt mondja magáról: „Nem nevezném hívőnek magam.”

„Végre ismét nyilatkozik a válás témájáról egy nagy pszichiáter. Ez nagyon régóta nem fordult elő”, mondja *Henning Freund* német valláspszichológus. Hosszú időn át vezetett egy ambuláns pszichiátriai és pszichoterápiás klinikát Frankfurt am Mainban, 2014 óta magánpraxisa van Heidelbergben. Számára magától értetődő, hogy a terápia forrásaként használja föl a vallást és a vallásosságot. *Cyrulnik* kutatásait bátorításként fogja föl: A vallást nem „kezelni” kell; igenis nagy jelentősége van egy ember egész élete szempontjából.

No, mit szolt volna ehhez *Sigmund Freud*?! A 20. század elején ő alakította ki azt a látásmódot, amely évtizedekre normává vált; rendszerében Isten nem más, mint egy túlmagasított apafigura, amelyet fejlődése során az ember mindenképpen leráz magáról. Számára a vallási elképzelések nem a tapasztalat lecsapódásai vagy a gondolkodás eredményei voltak, hanem egyszerűen illúziók. Ha egy felnőtt „még mindig” hitt, az számára azt jelen-

tette, hogy az illetőnek nem sikerült kinőnie a gyermeki létből.

### **Kikezelní Isten az emberből?**

A vallással szembeni nagy távolságtartás miatt maradt a pszichoanalízis meghatározó tényezője Európában – messze Freud után is? „A nemzetiszocializmus tapasztalata után semmiképpen sem akarták már egymással elegyíteni a pszichiátriát és az ideológiát”, mondja Henning Freund, aki ezzel közvetve megerősíti, hogy a vallás sokak számára ideológiának számított és számít. „Németországban olyan mélypszichológiai áramlatok váltak fontossá, amelyek Sigmund Freud befolyása alatt állnak. Később sok praxisba és klinikára bevonult a viselkedésterápia, s ez már csak azért is figyelmen kívül hagyja a vallást, mivel azt nem lehet mérni.”

De körülbelül két évtizede „spirituális fordulatot” lehet megfigyelni a pszichoterápiában. Ezt kiemelkedően jelzi az az éberségi hullám, amely nyomot hagyott az egészség-tudományokban és a pszichiátriában. „Most először érkeznek meg a pszichoterápiába olyan koncepciók, amelyek jelentősek a spirituális hagyományokban”, magyarázza Henning Freund. Komoly szakmai egyesülések is megint komolyan foglalkoznak vallási kérdésveté-

sekkel. Valami mozgásba jött.

Hogy a vallás miért épp a kétértelműségeket erősíti meg, erről az agykutatásnak ma olyan pontos ismeretei vannak, amelyek Freudnak csak csíraszerűen álltak rendelkezésére. „Amint a kísérletek mutatják, az ekstázisos szerelmi tapasztalat, illetve a horrortörténetek hallgatása ugyanazt az agyterületet aktivizálja. Az idegsejtek szintjén a csodálatos és a félelmetes nem elmenté egymásnak. Az ellentétes érzetek fiziológiailag összekapcsolódnak, hogy a szervezet egyensúlyban maradjon”, mondja az agykutató Boris Cyrulnik. Ebből következik: gyógyító erejű az, hogy a félelmetes dolgok megtapasztalásával szembe tudjuk állítani az ekstázisos tapasztalatait. Ily módon Isten éppen azok számára elérhető, akiknek nagy félelmekkel kell együtt élniük: „Az említett agyterületek kémiai állapotát befolyásolni lehet valamilyen anyag bevitelével, de éppúgy valamilyen erős belső elképzeléssel is.”

Boris Cyrulnik nem látja szükségessé, még kevésbé előnyösnek Isten „kikezelését” az emberből, ha egyszer a beléje vetett hitnek ilyen pozitív hatásai vannak. Lehetséges, hogy ez a hit sok európai számára csak azért tűnik „kiskorúságnak”,

mivel kulturálisan „beoltották őket” a racionalitásnak mint az értelmes ember legfőbb kifejeződési formájának freudi képeivel?

Cyrulnik rámutatott arra, milyen szerepet játszanak a félelmek, a szorongások a vallásokban, amelyek képesek ezeket mértékadóan formálni, és ezáltal hatalmas kulturális befolyásra tudnak szert tenni. Híres példákat talál erre a Bibliában. Pál esete ilyen: Egész missziós tevékenysége lényegileg az idegentől való félelem legyőzésén nyugszik. Ezért ott is terjeszti a kereszténységet, ahol állandóan számolnia kell a halállal. Isten iránti szeretete minden akadályt legyőz. Saját megtérése – úgy, ahogyan a Biblia ábrázolja – mennyei ekstázis, amely néhány másodperces élmény alapján megtérést eredményez.

### **Szeretet nélkül Isten rejtve marad**

Mindazonáltal hamis dolog lenne a félelem és az ekstázis fiziológiai összefüggéséből azt a végkövetkeztetést levonni, hogy ez az összefüggés szükségszerű előfeltétele a terápiai szempontból hatékony istenkapcsolatnak. A legtöbb ember nem valami pillanatnyi élmény és megtérés által, nem az elveszettségben és megmentődésben tapasztalja meg Isten, hanem „azáltal, hogy



megtanul beszélni”, mondja *Cyruľnik*: „Úgy kezdik el Istent szeretni, ahogyan az anyjukat szeretik.” Ha gyermekként a szüleimmel beszéltek, akkor Istenről is kialakíthatók valamilyen elképzelések? Az agykutató válasza: igen – s rámutat a fejlődési folyamatra: Nagyjából háromévesen a gyerek képes szavakba foglalni a közelséget, ötévesen mély empátiát tud tanúsítani mások iránt, hét-nyolc éves korában képes valamiféle elképzelést kialakítani az „idő”-ről: „Ha a gyerek ebben az időpontban hall a környezetében valamilyen kulturális elbeszélést a halál utáni életéről, kész arra, hogy elhiggye.”

Mivel a későbbi istenkép a kora gyermekkori kötődési tapasztalatokból fakad, itt születik meg az alapja annak, hogy Isten terapeutává válhat-e, vagy sem: „Az a gyermek, akit elhanyagoltak, aki semmilyen kötődést nem tapasztalt meg, nem képes szeretni – Istent sem”, mondja *Boris Cyruľnik*. Mert a másik megtapasztalása neurológiailag bevésődik; ha nem tesz szert ilyen tapasztalatra, akkor majd hiányzik az „Istent érzékelő antennája” is. *Hennig Freund* nem látja ezt ilyen kategorikusan: „Látunk olyan eseteket is, amikor emberek felnőttként hirtelen megtapasztalják a szeretetteljes Istent.” *Freund* „megtérésnek” nevezi ezt, de nem valami fundamentalista jellegű személyiségváltozást ért rajta, hanem szabaddá válást, a kötődési képesség újbóli megszerzését. Újból és újból a szeretet az, ami képes ezt létrehozni.

Még ha e tekintetben mást gondolok is, mint *Cyruľnik*, mégiscsak az ő érdeme, hogy elemzésébe szervesen beépítette azt a „hitmodellt”, amely nem abból indul ki, hogy az istenkapcsolat vagy létezik, vagy nem, hanem „a bizonytalanul kötődő gyermek” hitét is érzékeli. Erről a gyerekről mondja ez a modell,

hogy „fenntartással szereti Istent” – de igenis képes szeretni. *Freund* személyesen fogalmaz: „Ebben találtam meg újból magamat.” De az, hogy egy bizonytalan kötődésből is kinőhet a hit, csak az érem egyik oldala, mondja; a másik az, hogy az emberi kapcsolatok később képesek újból megerősíteni a hitet: „Csak a lányom iránti szeretet tett engem valóban képessé a szeretetre.”

Tehát terapeutaként Isten nélkülözhetetlen? *Freund* ellentmond: „Istenre nem azért van szükségünk, hogy egészségesek maradjunk vagy egészségesé váljunk. A vallás sok megküzdési stratégiát kínál, de sok ateista ezek nélkül is elboldogul az életben. Például az önmaguknak adott pozitív utasításokkal dolgoznak: 'Ezt már el tudom intézni!’, és az adott helyzetre irányulnak: 'Kidurrant az autógumim? Hát akkor ki kell cserélnem. Az imádság itt nem segít.’”

A vallás manapság mégis vitathatatlanul része sok ember életének, és újfajta figyelemben részesül. *Cyruľnik* megvizsgálta a vallási rendszerek jelentőségét fejlett kultúrákban, és ebből kiindulva arra a felismerésre jutott, hogy a vallás megerősít. De az egyén megerősödésének helyét kell állnia két kihívással szemben.

Az egyik kihívás: Mindenekelőtt Nyugat-Európában, de nem csupán ott, léteznek olyan társadalmak, amelyek a vallásosság új formáit alakítják ki. Az emberek „spirituálisan nyitottak”, de össztársadalomként már semmiképp sem tartoznak valamelyik hagyományos valláshoz. Ez az új „spiritualitás” hogyan erősíti hát meg az embert? Milyen forrásokból táplálkozik? Következményekkel jár-e az együttélésre nézve?

A másik kihívás: Mivel az egyén a politika és a társadalom szövetében él, meg kell kérdezni: Vallásossága párbeszédképesé teszi-e? Tá-

mogatja-e abban, hogy megértést tanúsítson mások mássága iránt? Békésebbé teszi-e a világot? A vallás és a spiritualitás csak akkor pozitív tényező, ha a szeretet az alapjuk, az a készség, hogy beleérezzük magunkat a másik helyzetébe, az ő szemével lássuk a világot. Az Istenbe vetett hittel igazolni a gyűlöletet és az erőszakot – ez képtelenség ott, ahol az Istenhez kötődés a szeretet megtapasztalásából nő ki, és legyőzi a barát-ellenség sémát. Ez azonban csak akkor sikerül, ha valaki képes tapasztalatot szerezni az „idegen Istenről” is, arról, akiben mások hisznek.

Aki számára elérhetőek ezek a tapasztalatok, az *Cyruľnik* szerint a lehető legnagyobb ajándékot kapja. Aki megnyílik az idegen gondolkodás- és hitvilágok felé, az eljuthat erre a felismerésre: „De hiszen mindez nem is olyan idegen számomra! Oly sok hozzám és a hitemhez közelebb dolog létezik. Milyen csodálatos! És abban, ami számomra idegen marad, még titokzatos és szeretettel teli ráadásajándékot láthatok.”

*Boris Cyruľnik* azt mondja, hogy ebben a megélt nyitottságban legszívesebben azt kiáltaná az emberiségnek: „Világ összes hívői, egyesüljetek!” Ezen azt érti, hogy családjuk, kultúrájuk és környezetük által bármilyen különbözően meghatározottak is az emberek, közösen azt érezhetik, hogy egy nagy erő hordozza őket. „Hívőkön” pedig azokat az agnosztikusokat és ateistákat is érti, akik szerető szívből fakadóan hallanak, beszélnek és cselekszenek. Így tekintve *Cyruľnik* maga is hívő, még ha nem vallásos hívő is.

*Britta Baas*

*Forrás:* Publik-Forum, 2018/22

## ELŐFIZETÉS

Tisztelettel kérjük Olvasóinkat, hogy legkésőbb **2021. február végéig** újítsák meg előfizetésüket. A lap ára a költségek emelkedése miatt változik, az éves előfizetés **2.000,- Ft** lesz, illetve annak, aki postán kéri, a – minden évben emelkedő – postaköltséggel együtt **4.000,- Ft**.

A befizetés lehetőség szerint **banki átutalással** a lapot terjesztő **KISZE Bt.** számlájára (számlaszám: 10918001-00000057-09540006), vagy az Unicredit Bank bármely fiókjában a fenti számlára történő **pénztári befizetéssel** történjék. Rózsaszín **belföldi postautalvánnyal** is lehet, ekkor a **KISZE Bt.** a címzett, és a **bankszámlaszámot** kell feltüntetni. **Mindhárom esetben** kérjük közölni az előfizető nevét, címét, és azt, hogy „Érted vagyok”-előfizetés. – A terjesztéssel kapcsolatos bármilyen ügyben Gromon András főszerkesztőtől lehet tájékoztatást kérni.

Együttal tájékoztatjuk kedves Olvasóinkat, hogy az elmúlt évben a járványhelyzet által okozott nyomdai bonyodalmak miatt küldtünk együtt két-két lapszámot, és ez nagy valószínűséggel így lesz majd a járvány megszűnéséig. Köszönjük megértésüket!