

Boldogok a boldogtalanok

Az emberek szívesen csüngenek illúziókon, és menekülnek a boldogság oázisaiba.

*A karácsonyfa és a gyertyafény gyakran arra szolgál,
hogy vattába csomagolják a szenvedést és a szomorúságot.*

*Az Adventnek és a Karácsonynak azonban fel kellene nyitnia a szemünket
az élet keserű oldalára is.*

Rövid napok és hosszú éjszakák, fényfüzerek és pogácsaillat – a levegőben lóg a Karácsony –, és ezzel a vágyakozás a közelségre, a valakikhez tartozásra és a békére. Gyakran hasonló irányba tartanak még azoknak a vágyai is, akik félelmetesnek tartják az ünnepeket, és menekülésszerűen egy idegen nagyvárosba vagy pálmafákkal szegélyezett trópusi strandra repülnek: Az a vágyakozás mozgatja őket, hogy megszakítsák a hétköznapiakat, azok erőfeszítéseit és csalódásait, vagy társadalmunk viharos változásai közepette fölkeressék a boldogság egyik szigetét.

Évről évre elhangzik a panasz, hogy várakozásainkkal túlterheljük az adventi és karácsonyi időszakot. Ennek megfelelően számos magazin és internetkommentár tárja az emberek elé, hogyan lehet megakadályozni a feszült lelkiállapotot, a csalódottságot és az ürességet. Ennek ellene mondok, és szót emelek azért a jogért, hogy végre egyszer legyen szabad boldogtalanok lenni is! Mégpedig éppen Adventben, mert ezt számos boldogságígérettel csomagolják vattába.

Az élet értelmére irányuló különböző közvélemény-kutatások szerint társadalmunk többsége számára a lehető legtöbb vidámság és élvezet adja az élet értelmét. A boldogságot a szakadatlan „pozitív” érzelmekkel, a kellemes tapasztalatokkal és a csúcspontokkal teli élettel azonosítják. És úgy gondolják, hogy ezt „meg lehet csinálni”.

Ez elsőrangú meseelbeszélés. Sikertelenül kísérli meg pótolni az élet egyre fogyatkozó értelmét. Az a meggondolatlan feltételezés azonban, hogy a boldogságot „meg lehet csinálni”, mindenekelőtt hallatlan nyomást fejt ki. Mert ahol szabadon lehet keresni a boldogságot, ott létrejön a kényszer, hogy lehetőleg meg is találjuk. Az az elvárás, hogy önmaga vállalkozójaként mindenki maga menedzselje az életét, túlterheltségbe és kimerültségbe manőverezi az embert. Nincs mit csodálkozni azon, hogy ilyen irreális elképzelések esetén nehezen érvényesülnek a sötét érzelmek.

Magunk vagyunk az oka?

Azt a feltételezést, hogy a jó hangulatban levés az élet normális állapota, illusztrálja a „szomorú lehangoltságról” szóló beszéd. Ez a szöfordulat ugyanis közvetve feltételezi, hogy az emberi élet tulajdonképpen alaptónusa az öröm. Mintha az élet dallama természetből fogva csak dúrban lenne megkomponálva. Ha más hangok keverednek az életbe, ha valaki boldogtalan, nyomottnak érzi magát, vagy melankolikus, akkor lehangoltnak érzi magát. Talán megkérdezi magától, hogy mi nincs rendben vele, és a lehető leggyorsabban megpróbálja jó hangulatba hozni magát – ahogyan az ember felhangol egy hamisan szóló hangszert.

Ha valaki mégis elköveti azt a hibát, hogy beszél létének kellemetlenségeiről – munkahelyének pocsék hangulatáról, fájdalmas szerelmi kapcsolatáról vagy nagymamája halála miatti tartós gyászáról –, akkor beszélgetőtársa gyakran magában a szerencsétlenül keresi a hibát, és hamarosan a megoldási tippek széles palet-

táját kínálja fel: „Beszélj ki magad egyszer valakivel!” „Keress új állást!” „Ne sajnálj magadtól egyszer jót! Talán egy wellness-nap!” E javaslatok mindegyike körmönfont üzenetet tartalmaz: „Rajtad múlik, hogy jó hangulatban vagy-e. Te vagy az oka annak, hogy boldogtalan vagy.”

Az az elvárás, hogy az élet csupa vidámságból álljon, rögtön hármasszoros szenvedést okoz azoknak, akik szerencsétlenül érzik magukat: Először is boldogtalanok érzik magukat. Másodszor szemrehányásokat kell meghallgatniuk amiatt, hogy nem fektetnek be elég energiát boldogságuk érdekében. Harmadszor: sokan hajlanak arra, hogy önkritikusan mustrálgassák magukat: „Mindenkinek más boldog, csak én nem. Hát mit csináljak rosszul?” Ehhez a hármasszoros szenvedéshez társul még az az erőfelemesztő nyomás, hogy azzal ámitsanak másokat, hogy jó a hangulatuk. Mert aki elégedetlen, arra az a gyanú vetül, hogy kész csódlény. És ki akar lúzernek számítani? Látszólag ellentmondás, de találó: Sokan boldogabbak lennének, ha időnkint szabad lenne boldogtalanok lenniük.

Jó okok a szomorúságra

Jó okok vannak a szomorúságra. A realista látásmód megmutatja a szenvedés elkerülhetetlenségét. Sok minden, ami boldogtalanra tesz, kérdés nélkül tör be az életünkbe: a munkahely elvesztése, egy súlyos baleset, társadalmi konfliktusok... A szomorúság azonban azzal is összefügg, hogy elhibáztunk egy helyzetet. Például ha valaki elszalasztott egy lehetőséget arra, hogy szerelmet valljon valakinek. A szomorúság azonban mindenekelőtt akkor jelentkezik szóra, ha küszöbön áll a búcsú hozzánk közel álló emberektől, például amikor a gyerekek elhagyják a házat, vagy a párunknak több hónapra külföldre kell utaznia, hogy ott végezze a munkáját. Mindezekben a kis búcsúzásokban a végső búcsú kopogtat az ajtónkon: a halál. És ha meghal egy szeretett ember, akkor az emiatti szomorúság gyakran évekig nem tágít.

A melankolikus szomorúság konkrét indítékok nélkül is rátörhet valakire: például ha valaki rájön, hogy semmi sem tartós, amit az ember alkotott; vagy: az élet értelme kétséges, és nincs biztos válasz. Mindez azt mutatja: csak a szándékosan vakoknak és a rosszul tájékozottaknak nincs miért szenvedniük – a szomorúságra való képesség ellenben a lelki egészség jele, és arról tanúskodik, hogy az illető reálisan látja a valóságot.

Segítségét jelent-e a hit? Kiemelhet-e valakit a szomorúságból és a szorongásból? A válasz gyakran így hangzik: Épp ellenkezőleg! Az Istenbe vetett hit boldogtalanra tesz. Maga Isten tesz boldogtalanra!

Isten arra szólított fel minket, hogy nagyot gondoljunk az emberről. Lehetővé tette számunkra, hogy az Ó lányaiként és fiaiként értelmezzük és becsüljük magunkat. De minél jobban hiszünk Istennek, és minél nagyobbakat gondolunk az emberről, annál botrányosabbá válik, ami az emberrel történik. Annál jobban megsebez Isten hallgatása. Jób szenvedései – az éhező és emberi

méltóságuktól megfosztott kirekesztettek, akik hiába remélnék és küzdenek – mélységesen irritálják a hitet. Olykor azt gondolom: Mennyivel egyszerűbb lenne az élet, ha Isten nem létezne! Akkor kitarthatnék a semleges szemlélő szerepében, és tartózkodhatnék attól, hogy ítéletet mondjak egy-egy történés értelméről vagy értelmetlenségéről. Sok mindent könnyebb lenne elviselni és megérteni. Ezzel szemben a hit szenvedővé és boldogtalanná tesz; megtanít erre a kiáltásra: „Hol vagy, Isten? Légy végre Isten!”

Létezik a vigasztalhatatlanság méltósága. Az élet nem sikertörténet. Számos ok vált ki kétséget az élet jósága iránt. És minél nagyobbakat gondolunk az emberről – a hit erejéből –, annál kevésbé lehet megmagyarázni és jóvátenni, amit egyes emberek elkövetnek egymás ellen.

Ez a vigasztalhatatlanság elválaszthatatlanul hozzátartozik a keresztény Adventhez. Karácsonykor természetesen azt ünnepeljük, hogy Jézusban Isten valóban a szemünk elé lép, és minden emberi dolog olyan helyé válhat, ahol felragyog az, ami Szent. Istennek ez az eljövetele azonban egyúttal fájdalmasan rejtett marad, éppen azért, mivel annyira emberi.

Az Advent, Isten jövetele, felébredésre hív: Isten radikális és ijesztő határátlépése ez, amellyel belép a gyámoltalanságba és a puszta testiségbe, egy tehetetlen és sebezhető életbe. De ahelyett, hogy hagynánk, hogy ez az Isten jöveteléről szóló, megzavaró elbeszélés felriasszon minket, a liturgiában és prédikációkban, személyes imáinkban és a beszélgetésekben gyakran az „alvó állapot” gombját nyomjuk meg.

A remény nem gyávaság

Remélni nem utolsósorban azt jelenti: elvetni az illúzióinkat – az Istennel kapcsolatos illúziókat is. Az evangélikus teológus, Dietrich Bonhoeffer élete ilyen reményről tesz tanúságot. Bombazápor és a nácik általi kivégzésének fenyegető veszélye közepette verset ír a börtönben: „Jóságos, szent erőktől rejtve, védve / nyugalmas csend és béke vesz körül...” Ez nem a saját helyzetének túlmagasítása, hanem mindenekelőtt alighanem könyörgés magáért Istenért: „Istenem, igazold magad annak, akinek megígérted magad! Mutasd meg magad olyan Istennek, aki csodálatosan megőriz minket!”

A Karácsony *ki-ábrándító*, kijózanító ünnep. Leleplezi a szemfényvesztéseket és az illúziókat, és szembesít a valósággal, annak szép és rettenetes, nagyszerű és nyomorúságos oldalával. Az ez iránti finom érzéket jeleníti meg a Jézus pelenkáit övező kultusz. Aachenben sok évszázada mutogatják Jézus pelenkáit, és tisztelik azokat Jézus életére emlékeztető darabokként. Függetlenül attól, hogy itt Jézus valódi pelenkáiról, hamisítványokról vagy utánzásokról van-e szó, nem kérdéses: Az emberek megőrizték finom érzéküket Isten emberré levésének konkrét és zavaró mozzanatai iránt, és ezért indultak el erre a furcsa pelenka-zarándoklatra. A pelenkák a bűzt és az ürüléket jelképezik, a könnyeket és a rászorultságot, azt a gyámoltalanságot és rothadást, amely az emberi testhez és élethez tapad. Nem csupán majd Jézus keresztje, hanem már a születése is rémség.

Emberi létünk a véres születés és az utolsó lélegzetvételek között feszül: bizalom és kétségbeesés, magány és védettség, szánalmasság és nagyság jellemzi. Jézus Krisztusban Isten átöleli ezt a létezést, és arra bátorít minket, hogy megbecsüléssel és lojálisan forduljunk mások és önmagunk felé – hogy növekedjünk az önmagunk iránti barátságban.

Boldogíthat-e a boldogtalanság?

Az önmagunkkal való megbarátkozás életművészete nem utolsósorban abban mutatkozik meg, hogyan bánunk sötét érzéseinkkel és gondolatainkkal. A boldogtalanság természetesen fáj. A búslakodás fájdalmat okoz. De mit segít az, hogy a szomorúság „boldogít”?

Az első mozzanat abban állhat, hogy megfosztjuk drámaiságától a saját szomorúságunkat, és ezzel „normalizáljuk” is. Vagyis az, hogy nem lebegünk szüntelenül emelkedett hangulatban, hanem olykor boldogtalannak is érezzük magunkat, vagy mélységes bánatot érzünk – ez mindenestül emberi, és hozzátartozik az élet kettősségéhez. Csak az egész csomag – benne a szürke hétköznapokkal – alkotja az élet teljességét.

A boldogtalanság művészetéhez hozzátartozhatna továbbá, hogy megengedem a létezés jogát egy-egy szomorú napnak. Megengedem, hogy fájdalmat okozzon az a fájdalom, amely egy veszteségben vagy bizonyos emberek égbekiáltó bajában rejlik – vagy időt és teret adok a saját szomorúságomnak. A saját lelkünkkel szembeni, effajta jóindulatú-barátságos magatartáshoz tudatos életkultúrára van szükség egy olyan társadalomban, amely önmaguk optimalizálására trenírozza a tagjait; abban a társadalomban, amely megköveteli: „Gondoskodj arról, hogy a számodra nehéz időszakokban a lehető leggyorsabban ismét funkcionálj, és jó hangulatba hozd magad!” – és amely egyre inkább kémiai hangulatjavítókkal vezérli a boldogtalanság elleni optimalizációs harcot.

És végül: Bonhoeffer kettős útmutatást ad, amikor a nácik fogásában azt írja 1944-ben: „Keresztény mivoltunk ma csak kétféleképpen mutatkozik meg: az imádkozásban, és abban, hogy azt tesszük az emberek között, ami helyes.”

A helyeset tenni: nem engedjük, hogy akár mások hatalma, akár a saját tehetetlenségünk megbénítson minket, hanem itt és most kezünkbe vesszük az életünket. Isten maga az, aki felépíti új világát, és az idők végezetén beteljesíti, de ezt az új világot a mi életünk, a mi döntéseink, a mi könnyeink és a mi szeretetünk köveiből építi – és ezért a világtörténelem és minden egyes ember konkrét élettörténete valódi és abszolút komolysággal bír.

Imádkozni: a keresztény imádság nem véd meg a bánattól és a kétségbeeséstől, de megóv a közömbösségtől; arra szólít fel minket, hogy szembeszálljunk saját bajunkkal, és megnyissuk a szemünket és a szívünket mások nyomorúsága számára. A saját szomorúságunk és tehetetlenségünk elmúlásáért imádkozni lehetséges ugyan, de ez alapján éve infantilis kísértés. Viszont a hitben olyan horizont nyílik meg, amelyben mindennek helye van – a bajnak és nem-értésnek is: ezeket nem muszáj legyőzőm vagy legyűrnöm, elfojtanom vagy kirekesztenem, inkább megengedhetem, hogy közel jöjjenek hozzám, mivel azt remélem, hogy minden bele van ágyazva egy korlátlan isteni összefüggésbe, amely életet és szeretetet ígér.

Bonhoeffer ezekkel a szavakkal fejezi ki a keresztény reményben rejlő fájdalmat és vigasztalást: „Az átmenetiben élünk, és a végsőben hiszünk.”

Melanie Wolfers

A szerző Bécsben élő szalvatoriánus apáca, teológiai doktor, lelkipásztor, több könyve jelent már meg; többet itt: www.melaniewolfers.de.

Forrás: CIG 2016/49