

Önmeghaladás, életcélok, jóllét

A lélektani és spirituális dimenziók összefüggései

Néhány alkalommal találkoztam Gyökössy Bandi bácsival. Többek között, amikor a papnevelő intézetbe jártam, és párszor eljött hozzánk, autóval én hozhattam-vihettem. Fontos beszélgetések voltak ezek számomra. Meg az a néhány alkalom az ő otthonában. Utolsó találkozásunkkor – éppen a szemináriumban tartott előadása után, este vittem hazafelé – megkérdeztem tőle, tudna-e ajánlani nekem valakit, akihez az álmaimmal fordulhatnék. Gondolkozás nélkül azt mondta: „Van egy jó barátom, *Bodrog Miklós* evangélikus lelkész.” S emlékszem, ezt is mondta: „Tudod, Feri, ha megakadok egy-egy álmmal, én is hozzá megyek.” Ez igazán jó útlevel volt nekem. Megkérdeztem, hivatkozhatom-e rá, mondta, hogy egész nyugodtan. Így a katolikus papnövendék a református lelkész révén elkerült az evangélikus lelkészhez. Bodrog Miklóshoz jártam jungi komplex terápiára, analízisre. Számomra az ökumené egyik legszebb élménye ez a kör. Tehát amit a könyveim, a személyén túl köszönhetek Bandi bácsinak, az, ahogyan segítséget kaptam tőle a hivatásomra és a személyes életemre vonatkozóan is.

*

Nem vagyok sem elméleti, sem tudós ember, sokkal inkább a terepen élő lelkigondozó. Amiről beszélni fogok, annak természetesen megvannak az elméleti-tudományos alapjai, de elsősorban az embertársak között, természetes vagy önismereti csoportokban, baráti, lelkigondozói kapcsolatokban, beszélgetések során szerzett tapasztalataimat és az ezek nyomán született megfontolásaimat szeretném megosztani veletek.

Robert A. Emmons amerikai pszichológus azt mondja, hogy három nagy csoportba oszthatjuk a spiritualitásra vonatkozó kutatásokat.¹ Az elsőbe kerülhetnének azok, amelyek az emberről mint spirituális lényről szólnak, és úgy tekintenek a spiritualitásra mint az emberi személy egy semmi másra vissza nem vezethető részére, aspektusára vagy adottságára, személyiségvonására. A második nagy csoportba azok a tudományos kutatások tartoznak, amelyek az emberről olyan lényként beszélnek, mint akinek vágyai, szándékai vannak, melyek nyomán életcélokat tűz ki, és ezekben megjelenik a spirituális dimenzió. A harmadik csoportban pedig a spiritualitásról mint olyan jelenségről beszélhetünk, amely érzelmekben, érzésekben, lelki folyamatokban mutatkozik meg.

Szeretném Emmons felosztását követni, s először a spiritualitásról mint mindegyikünkre jellemző, másra vissza nem vezethető emberi vonásról s a lélektani dimenzióval való összefüggéseiről beszélek.

Tulajdonképpen már a vallásra vonatkozó kutatásokban is fölmerült az a kérdés, hogy a vallásgyakorló és a vallásukban elkötelezett embereket összeköti-e valami közös lélektani ismérv. A személyiségfejlődést meghatározza-e az elmélyült vallásgyakorlat?

A kutatásokból kiderül, hogy személyiségünknek vannak olyan közös jellemzői, amelyek összefüggnek az elmélyült vallásgyakorlással. Hat ilyen találtak.² Az első az etikus élet, erkölcsös életvitel, a második a figyelem fegyelmezetttsége, a harmadik az érzelmi átalakulás. Az elmélyülten vallásgyakorló személyeket több pozitív és kevesebb negatív érzelem jellemzi, illetve ér-

¹ Csíkszentmihályi Mihály – Selega Csíkszentmihályi, Isabella (szerk.): *Élni jól – Tanulmányok a pozitív pszichológiáról*. Budapest, 2011, Akadémiai Kiadó. ■ ² Süle Ferenc: *Valláspatológia*. Szokolya, 1997, Gyuró Art-Press.

zelemlágukban az átlaghoz képest határozottabban jelenik meg a békesség, harmónia, az érzéseknek, érzelmeknek valamiféle rendezettsége. A negyedik, hogy az elmélyült vallásosságban élők személyiségét nem énközpontú, hanem reményközpontú motivációk jellemzik. Az ötödik a növekvő tudatosság, a hatodik pedig az életbölcesség.

Amikor a kutatók a spirituális érzékenységet vizsgálják, a fentiekhez nagyon hasonló személyiségvonásokat szoktak felsorolni. Mindehhez hozzájárul például egy olyan értelemben vett tudatosság, amelyet a reflektálás, a változatoságban és a változásban az egységben látás, az összefüggések megragadásának képessége, a teljesség felismerése és az elkerülhetetlen elfogadása jellemez.

Ennyit szerettem volna mondani az elméleti megalapozáshoz. És most következék néhány példa a lelkigondozói tapasztalatból. Egy házaspárral beszélgettem, kiscsoportban. Arról számoltak be, hogy már hosszú folyamaton vannak túl: házastársi kapcsolatukkal elégedetlenek, sokat küzdenek egymással, ezért elmentek egy családterapeutához. A terápia fontos volt nekik, de tulajdonképpen nem sokkal lettek jobban. (Ez egyáltalán nem a terápia kritikája.) Azt kérdeztem tőlük, föl tudnának-e idézni az elmúlt időszakból spirituális élményeket vagy tapasztalatokat. Mindketten említettek ilyeneket, de egyik sem volt közös tapasztalat. Akkor megkérdeztem tőlük, hogy van-e közös spirituális élményük. Szinte gondolkodás nélkül egymásra néztek: „Én mondjam, vagy te?” S akkor a feleség átadta a szót a férjének, aki a következőt mesélte el: „Hajnalban, amikor félálomban vagyok, annyira jólesik hozzábújni, olyan kis kifli, nagy kifli módjára. Amikor így összebújunk, azt élem át, hogy te nekem nagyon fontos vagy. Hogy nem véletlenül házasodtunk meg, hogy akármennyi nehézségünk van, akármennyi változást élünk is át, összetartozunk. És hogy a mi házasságunk jó, értékes, miközben nehezen, konfliktusosan éljük meg.” S akkor a feleség így folytatta: „Én is ugyanezt akartam mondani. És hogy olyan nagy dolog az, hogy ezt a hajna-

li összebújást még nem tettük tönkre. Hogy valamiképpen szentnek tartjuk, és nagyon vigyázunk rá.” Hogy évek óta, amikor hajnalban egyikük kezdeményezi ezt az összebújást, sosem utasítja el a társa. Mert ennek az összebújásnak valahogy spirituális jelentése és jelentősége van, amit mind a ketten megélnék, miközben – ezt tudatosították is – erről még sosem beszéltek.

Ha egyszerű lélektani megközelítéssel nézzük ezt a közös élményt, ezt a néhány hajnali percet, azt mondjuk: természetes, módosult tudatállapotban átélt hangulatról van szó. Talán ennyire. De hogyha a spiritualitás felől közelítünk hozzá, látjuk, hogy óriási jelentősége van. Ezt a jelentést ki tudtuk ragadni és fel tudtuk erősíteni ebben a csoportban, és egy hónap múlva – amikor megint találkoztunk – azt mondta ez a házaspár, hogy gyökeres fordulat történt az életükben. Hogy ennek az élménynek a kapcsán megtanultak a jó felükkel találkozni egymással. És itt történt egy újabb fordulat, ami szintén a spirituálisnak és a lélektannak egy sajátos összefüggését mutatja. Azt mondta a feleség: „Tudod, Feri, én tanultam arról, hogy mit jelent a szexuális bántalmazást elszenvedett terápiajában a tanú szerepe. Hogy van valaki, aki tanúsítja, hogy a bántalmazás megtörtént. Ez nagyon fontos a gyógyulás folyamatában. Az volt számomra óriási élmény, hogy ebben a vallási kisközösségben ti tanúi lettetek a jónak. Annak a jónak, ami bennünk van. Bennem is ott van, a férjemben is ott van, és a kapcsolatunkban is ott van. És ezért, amikor magamra maradnék a fájdalommal, és beszűkülnék a problémáimba, akkor föl tudom idézni a közösségi élményt is. Ti tanúskodtok arról, hogy bennem, a férjemben és a spirituális kapcsolatunkban ott van ez a jó. Ez a spirituális kincs.”

Eszembe jutott egy férfi, *Ric Elias*,³ aki túlélte egy repülőgép-szerencsétlenséget. Két évvel később a következőket mondta: „Tulajdonképpen nem változtam meg attól, hogy túléltem ezt a légi katasztrófát. Többé-kevésbé ugyanaz az ember vagyok, aki voltam. Igen ám, de két éve nem veszekedtem a feleségemmel. És ha megkérdem magamtól, miért nem, akkor nem azt

3 www.ted.com

mondom, hogy azért, mert gyökeresen átalakultam, hanem mert amikor úgy igazán nekiállnék megvédeni és keresztülvinni a magam igazát a társammal szemben, a következő jut eszembe – s ez abból az élményből fakad, hogy túléltem valamit, amiben meg is hallhattam volna: Te, a feleségem fontosabb vagy nekem, mint hogy igazam legyen.” Ez egy spirituális szál. Valaminek a fölülmúlása. A saját igazamnak, az igazságérzetemnek, akár a jogos panasozomnak a fölülmúlása. Ami egy nagyon nehéz, egyébként lélektanilag is leírható helyzetben valamiféle kiutat kínál vagy megoldást hoz. Nevezhetnénk akár az egybetartozás igazságának is.

John M. Gottman, aki a házasság tartósságának az egyik legismertebb kutatója, végzett egy vizsgálatot: tizennégy éven keresztül kísért hatzszázötven házasságot.⁴ A kutatás végén azt állapította meg, hogy a párok 69 százaléka (!) krónikus vagy megoldhatatlan életproblémával él. (Magunk között szólva: az emberi természet ismerve azt gondolom, hogyha 20-30-40-50 évig kutatná őket, végül lenne belőle száz százalék is...) Gottman föltette hát a kérdést: kik azok, akik együtt maradnak, és kik azok, akik elválnak? A válasz nagyon egyszerű, egy mondatban összefoglalható: azok maradnak együtt, akik megtanultak megoldhatatlan problémákkal együtt élni. Itt megjelenik a spirituális dimenzió is, amely lehetővé teszi, hogy miközben ezek a problémák megmaradnak megoldhatatlannak, és érzelmileg, kapcsolatilag hallatlanul megterhelők tudnak lenni, aközben ezek az emberek mégiscsak valamilyen választ tudnak adni e problémákra. Nem megoldást, hanem választ. A spiritualitásnak az a gyönyörűsége, hogy az érzéseinkkel, a kapcsolatainkkal, az emberi személységünkkel, a sebzettségünkkel dolgozunk, s lehetővé válik, hogy ne pusztán egy probléma megoldását keressük, mert azt sokszor nem találjuk meg. De rájöhetünk arra – és ez a spiritualitás szerepe –, hogy nemcsak a problémáinkra kereshetünk megoldásokat, hanem maga a probléma válhat a megoldás részévé.

Hadd mondjak erre is egy példát. Egy házastársi kapcsolatban előbb-utóbb rádöbbenek ar-

ra, hogy alapvető, elemi, jogos emberi szükségleteim közül jó néhányat a házastársam – aki azt mondta, hogy szeret – akár folyamatosan is nem tud kielégíteni. Ez a kérdés elindíthat bennünket egy lélektani munka felé. Ez rendjén is van, de a lélektani munkával párhuzamosan előbb-utóbb egy lényegi kérdéssig juthatunk. Ez pedig így hangzik – sarkosan fogalmazok: „Te vagy fontosabb, vagy a szükségletem?” És ha erre a kérdésre azt a választ tudom adni, hogy „te fontosabb vagy, mint a szükségletem” – amely attól még fontos nekem, és be kéne tölteni, mert érthető, értelmes, emberi és jogos –, akkor mondhatjuk, hogy a probléma része volt a megoldásnak. Épp azáltal tudtam eljutni e fölismerésre, és ennek révén a társamhoz vagy a kapcsolathoz fűződő elmélyültebb, elkötelezettebb viszonyra, hogy egyszer csak törvényszerűen elakadtam, és azt mondtam, hogy ezt a problémát nem tudom megoldani. Tehát ahol nem találunk lélektani megoldásokat, ott a spirituális megközelítés föltárhathja, hogy a probléma miként lehet a megoldás része.

Teológiai professzorunk, *Fila Béla* mondta egy alkalommal: „Tudják, az élet akkor kezdődik, amikor az ember megkapta a halálos sebet.” Az élet előbb vagy utóbb mindenkit megsebez. *Csikszentmihályi Mihály* beszél arról, hogy életutakat vizsgálva különböző sebzettségű embereket lát. Néha nagyon sebzett embereket. És azt állítja, hogy szerinte két csoportba oszthatjuk őket. Az egyikbe azok tartoznak, akik alapvetően a *sebzettségükből* adnak valamilyen választ az élet kérdéseire, a másikba pedig azok, akik a *sebzettségeikre* adnak valamilyen életválaszt.

Egy asszony, akinek az egész családját kiirtották Auschwitzban, elköltözött Jeruzsálembe, és árvaházat alapított. Egy riporter megkérdezte tőle: „Az összes gyerekét megölték. Hogy van ereje ahhoz, hogy most mások gyerekeivel foglalkozzon?” Az asszony azt válaszolta: „Ez az árvaház a válaszom Auschwitzra.”

*Irvin D. Yalom*nak megjelent egy kis kötete egy szívsebész barátjával folytatott beszélgeté-

⁴ Gottman, John M. – Silver, Nan: *A boldog házasság hét titka*. Budapest, 2000, Vince Kiadó.

séről.⁵ Ez a szívsebész fiatalember tizenhét évesen, 1944–45-ben hamis papírokkal bujkált Budapesten. Egy alkalommal tanúja volt annak, hogy egy nyilas pribék két idős embert kísér az utcán. Mivel a fiú nagyon bámulta őket, a nyilas férfi őt is odaparancsolta. Azt mondta, hogy ezek hárman zsidók, ezért elviszik őket. Ez a fiatalember nagyon akart élni. Amikor egy rendőr ment velük szembe, fölkiáltott: „Ártatlanul vagyok itt!” Kivágta magát ebből a nagyon nehéz helyzetből, és elmelehetett. Az idős házaspár azonban nem. Ez a fiatalember Nyugat-Európán keresztül az Egyesült Államokba ment, orvosi egyetemre járt, és sebész lett. Évtizedeken keresztül számtalan műtétet végzett el hatalmas eredményességgel. Tucatnyi új sebészeti eljárás fűződik a nevéhez. Hetvenéves elmúlt már, amikor egy élmény egyszer csak fölszakította az elrendezetlen gyerekkori traumáját, s akkor a következőre jutott: „Most megértettem, miért lettem szívsebész. Azért, mert amikor a műtőben döntök életről-halálról, amikor rajtam múlik élet és halál, és én az élet mellé állok, ez tulajdonképpen az eredeti traumám megismétlése. ’44–45-ben eldöntöttem, hogy ki éljen és ki haljon. Most rájöttem, hogy azért volt nekem annyira természetes közeg a sebészeti műtő, mert ott éreztem, hogy élek.” Kívülről azt mondhatnánk róla, hogy nem járt pszichoterápiára, nem dolgozta föl lélektani munkával a traumáját. Sőt, azt bizonyos értelemben mindig megismételte a műtőben. Igen ám, de azazal, hogy megmentette emberek életét, tulajdonképpen a saját *sebzettségére* adott konstruktív választ. Tudjuk, hogy mások, nagyon sokan a *sebzettségükből* adnak választ az életre, és egy életen keresztül annak foglyaiként élnek. Ezt úgy is leírhatjuk, hogy az élettapasztalatukat azonosítják az étellel. Miközben az élet több, mint amit tapasztalunk belőle.

Ha hatékonyan szeretnék gyógyulni, úgy tűnik, nagyon érdemes a lélektani gyógyulás útján is járni, ahogy az említett pár is járt párterápiára, családterápiára. Ez a munka általában a spirituális utunkat is egyengeti. Képességeket, készségeket tisztítunk, s így gyógyulunk.

De ez sosem lesz elég. *Viktor E. Frankl* beszél arról, hogy egy ideig azt kérdezzük: mit várok az élettől? Aztán jön a forduló, s már az a kérdés: mit vár tőlem az élet? Van egy pont, amikor úgy tűnik, az életünk a spirituális választól fog tovább növekedni, ami azonban szorosan összefügg a lélektani valóságunkkal, személyiségünk érettségével.

Egy női kliensemről szeretnék néhány szót szólni, aki nagyon világosan megértette, átélte, hogy milyen fontos a lélektani és a spirituális dimenzió, és hogy ezek nem pótolják egymást. Az édesanyja alkoholbeteg volt, és súlyosan bántalmazta a lányát egész gyerekkorában, aki alig tizenhét éves volt, amikor elköltözött otthonról, tulajdonképpen a bántalmazó környezetből. Tíz évig nem is volt hajlandó beszélni az édesanyjával, nem is találkozott. De aztán az élete előrehaladtával fölmerült egy természetes igénye, hogy valahogy rendezze kettejük kapcsolatát. Ráadásul komolyan elakadt az élete. Meghívta édesanyját egy ebédre, hogy közben beszélgetnek, elmondja, mi is történt vele gyerekkorában, és serdülőkorában miért költözött el. De az édesanyja egyáltalán nem volt veendő erre. Aztán befejezték az ebédet, és ő hazakísérte az édesanyját, mert vágott rá, hogy valami kistüljön ebből a találkozásból. „Tíz év óta most láttam először az anyámat, csak megértem, hogy mit csinált velem.” Próbálta tisztázni a helyzetet magáért is, de az édesanyja mindent háritott. A fiatal nőtől ez hihetetlen indulatot váltott ki, és magáról megfeledkezve csépelni kezdte az anyját. S akkor szakadt ki belőle nagyon sok fájdalmas mondat. És ahogy ütötte-vágta, egyszer csak a tudatosság egy pici szikrája megjelent benne, és észrevette a félelmet édesanyja tekintetében. Egyszer csak ráébredt, hogy ez ugyanaz a félelem, amit ő élt át akkor, amikor az anyja bántalmazta. Abban a pillanatban abbahagyta az édesanyja verését. Faképnél hagyta, és pár hét múlva eljött hozzám. Többször beszélgettünk. Először egy nagyon világos lélektani munkára volt szükség: hogy mit is csinált ott, mi történt vele, benne. Annak megerősítésére, hogy érthető volt az indulata. Annak a

5 Yalom, Irvin D. – Brent, Robert L.: *Szólók a rendőrnek*. Budapest, 2012, Park Könyvkiadó.

föltartására is szükség volt, hogy mindez miért történt. Az elfogadó légkörben megértette és el tudta fogadni önmagát. S egyszer csak beállt egy fordulat. Azt mondta: „Feri, nagyon köszönöm. Tulajdonképpen nagyon hálás vagyok, hogy elfogadtál engem így, hogy én az anyámat ütöttem, pedig te pap vagy. Most ezzel nagyon jól vagyok. Most jól vagyok, de valami miatt meg rosszul vagyok. Feri, én nem arra vágytam, hogy üsse az anyámat. Hiszen az anyámtól kaptam az életet. Ha őt csak ütni tudom, akkor...” A lélektani munka végeztével – most egyszerűen mondom – egyszer csak magától föltárlult a spirituális dimenzió. S elkezdünk arról beszélni, hogy mit tehetne azért, hogy ezt a spirituális-ontológiai-egzisztenciális dimenziót valahogy bejárhatóvá tudja tenni. S akkor azt mondta: „Hiába, hogy megfogadtam, hogy nem megyek vissza az anyámhoz, mert nem ért semmit abból, hogy mit tett velem, most vissza fogok menni hozzá, hogy bocsánatot kérjek tőle.” Talán érthető, hogy itt nem meghunyászkodásról volt szó. Nem arról, hogy visszament pítizni, hogy „ismerd el”, nem. Végigjárt egy nagyon fontos utat a személyisége fejlődésében. „Bocsánatot kérek, mert ezzel tartozom magamnak is, meg az anyámnak is. Tisztában vagyok ezzel.” Becsöngetett az édesanyjához, aki lejött a lépcsőn, s a lány kimondta, hogy „édesanyám, bocsáss meg nekem”. S akkor az édesanyja elkezdett sírni, és azt felelte: „Megérdemeltem.”

Nem akarom magyarázni, mert szerintem érthető. Olyan sok mindent lehet sokféleképpen félreérteni, de bízom bennetek, hogy jól értitek.

A saját életemből is hoznék egy példát, amit úgy nevezhetnénk, hogy spirituális ugrás. Huszonegy éves voltam, és hívást éreztem a papság felé. Igen ám, de hivatásos sportoló, magasugró voltam. Mégis, huszonhárom évesen már bent voltam a papnevelő intézetben. Mégpedig úgy, hogy hétfőn érkeztem meg, pedig szombaton még egy pénzdíjas versenyen indultam. S a papnövendék barátaim, akik látták, azt mondták: „Feri, az volt benned furcsa, hogy míg mi idegenül mozogtunk a szeminárium-

ban, az ágyunkat, az asztalunkat, a székünket keresve, te úgy voltál ott, mintha mindig ott éltél volna. Jöttél-mentél, rajtad egyáltalán nem látszódott ez a zavar.” Ezt nevezem spirituális ugrásnak. Volt egy veszteség, az addigi életutamnak az elhagyása, amit nem gyászoltam meg. Már fölszentelt pap voltam, amikor egyszer csak elkezdtek magasugróálmaim lenni. S ezek nagyon fontosak voltak nekem. Arra figyelmeztettek, hogy nem végeztem el egy lélektani munkát. A sporttal kapcsolatos veszteség egész gyászunkáját egyszerűen átugrottam, amikor jelentkeztem a papnevelőbe. Ez az ugrás sokat segített nekem, hogy egy másik irányba tudjam vinni az erőimet, az életemet. Aztán elvégeztem a lélektani munkát. Lépésről lépésre, fájdalomról fájdalomra, szenvedésről szenvedésre és veszteségről veszteségre. Létezik tehát olyan, hogy spirituális ugrás, de ennek az az árnyéka, hogy földolgozatlanul hagyunk valamilyen lélektani témát. A vallás gyakran igyekszik rávenni bennünket erre az ugrásra. Sérült vagy? Sebzett vagy? Veszteséged van? Hiányod van? Nyomorod van? Ugord át ezt az egészet egy spirituális lendülettel. Ez pedig vagy megy, vagy nem. Nagyszerű, ha megy, akkor élő spiritualitással képesek vagyunk továbbműlni, továbbvinni az életet. De van, hogy nem megy. Olyankor úgy tűnik, hogy kikerülhetetlenül elérkezett egy tenyeres-talpas lélektani munkának az ideje. Érzésekkel, fájdalommal, gyászunkával.

A második csoport: az életcél. Kutatásokból kiderült,⁶ hogy a szubjektív jóllét szempontjából azok az emberek élnek pozitívabb életet, akiknek nem pusztán életcéljaik vannak, hanem – s ez itt a kulcs – belső, de nem énközpontú életcéljaik, amelyekhez spirituális életcélok is kapcsolódnak. *Annette Mahoney* és munkatársai azt találták, hogy azok a házastársak, akik a kapcsolatukat szent, transzcendens, spirituális jellegűnek, jelentőségűnek is tartották, nagyobb házastársi elégedettségéről számoltak be, mint akik ezt nem állították, illetve akik nem törekedtek a kapcsolat fenntartására.⁷ S ehhez kapcsolnám, hogy a spiritualitással kapcsolatos kutatások harmadik csoportja az úgy-

6 Csikszentmihályi Mihály – Selega Csikszentmihályi, Isabella (szerk.): *Élni jól*, i. m. (Lásd az 1. lábjegyzetet.) ■ 7 Uo.

nevezett spirituális érzéseké és érzelmeké. Például ma egyre fontosabbá válik a kutatásokban a hála szerepének feltárása. Kiderült, hogy enyhén, közepesen vagy súlyosan depressziós betegek, akiktől azt kérik, hogy mindennap írjanak le öt dolgot, amiért hálásak, határozottan jobb állapotba kerülnek.⁸

Egy záró történet a halálról. Eljött hozzám egy édesapa. Azt mondta: „Nem tudom, jó helyen járok-e. Látom, ez itt egy katolikus templom, de tulajdonképpen mindegy is, hogy katolikus-e, mert én azt hiszem, hogy egy papot keresek. Tulajdonképpen eléggé zavarban vagyok, de az hozott ide, hogy ma délután gyönyörűen sütött a nap, a gyerekeim játszottak a nagyszobában, a feleségem néha odament hozzájuk, játszott velük, és én ültem a karosszékemben, s néztem a családomat. S ahogy ültem, olyan mély hálát éreztem, amelyet még soha életemben. Teljesen eltöltött. És egyszer csak ráébredtem, hogy mennyire hálás vagyok a feleségemnek, az életnek. S akkor elindult bennem egy másik indíttatás, hogy ezt szeretném kifejezni, szeretném megköszönni. Akkor elkezdtem mondani – én nem vagyok vallásos vagy hívő ember –, hogy köszönöm neked, sors. De ez bu-

tán hangzott. Az is, hogy köszönöm élet – vagy világ. Rájöttem, hogy én ezt *valakinek* szeretném megköszönni. És akkor könnyes szemmel odamentem a feleségemhez, a gyerekeimhez, és megsimogattam őket. Látták, hogy valami nincs rendben velem. Amikor megköszöntem nekik, rájöttem, hogy ez még mindig nem elég. Arra gondoltam, hogy eljövök egy paphoz, hogy mondja meg, hogy ilyenkor mit kell csinálni.”

Ha valaki tele van halálával, és spirituális érzés vagy érzélem tölti el, hogy lehet azt valamilyen jó irányba vinni? Az érzésekből nemegyszer föltárul a spiritualitás világa, és ez fordítva is igaz. A spiritualitás világában élésünk spirituális érzéseket és érzelmeket hoz: hálát, áhítatot, örömet, meglepedettséget, rácsodálkozást.

Ezért mondják azt a kutatások, hogy azok, akik magukon túlmutató életcélokkal, életértelmmel rendelkeznek, a lélektani világuk, az érzéseik, az érzelmeik, a lelki békéjük és a harmóniájuk szempontjából is sokkal jobban vannak. Egészen odáig, hogy a halálon túlmutató életcéljaik is lehetnek. Ahogy *Carl Gustav Jung* is hangsúlyozta, hogy azok a haldoklók vannak jobban, akiknek a halálon túlmutató életcéljaik vannak.

⁸ Seligman, Martin: *Flourish – élj boldogan! – A boldogság és a jóllét radikálisan új értelmezése*. Budapest, 2011, Akadémiai Kiadó.