

Megbénít vagy szárnyakat ad a hit?

Az ekkleziogén neurózisról egy segítőkapsolat alapján

„Beláthatatlan értéket jelent számomra, amikor meg tudom engedni önmagamnak, hogy megértssem a másik személyt.”

Carl R. Rogers

Nagyapám lelkész, édesapám „több mint lelkész”: egy gyülekezet laikus presbiter vezetője volt harminc-egynehány éves korától egészen időskoráig. Utánuk én azzal a sorskönyvi tiltással¹ éltem az életemet, hogy „ne légy sikeres”. Van egy feloldás is e tiltásban: „kivéve, ha az egyházi »karrier«”. Van még egy nagyon erős „szerezz örömet” parancs is a sorskönyvemben. Ez nekem – mint szüleim negyedik, de egyetlen fiúgyermekének, az „édesanya szeme fényének” – természetzerűleg kijárt. Így hát tizennyolc évesen azt az életpályát álmodtam meg magamnak, hogy előbb elvégezzem az orvosi egyetemet (ami ugye a legnagyobb presztízszű képzés), majd a műszaki egyetemet (mert a műszaki tehetségem és érdeklődésem talán genetikailag determinált volt), utána elvégezzem a teológiát (mint a legmagasabb fokú tudományt), és végül a legmagasabb rendű hivatást fogom gyakorolni: emberek halászja leszek.

A sorskönyvemet a „sors” némileg átírta. Mire az orvosi egyetemet elvégeztem, már több mint négy éve nős voltam, volt két gyermekem, egy elég jól működő szoftverfejlesztő tevékenységgel és majdnem főállású rendszergazdai munkám. Az orvoslás elkezdése után azért nekiálltam megvalósítani az álom második nagy művét is, de a műszaki egyetem orvosi biológiai szakmémök képzését végül az első vizsgaidőszak előtt feladtam. „Nem fért bele” a nappali orvoslás, az éjszakai programozás, a család és a keresztyén szolgálat közötti mínusz másodpercebe.

Ezt beláttam, és a terv e részét elengedtem. A végső célt azonban nem tudtam elengedni. Ezért hát ösztönszerűen küzdöttem azért, hogy igazán sikeres gyülekezeti vezető és – ha végül lehetséges – lelkipásztor legyek majd belőlem.

A keresztyén munkában szép sikereket értem el. Jóllehet a „siker” szó, a „karrier” fogalom mint a bűnös és halálra ítélt emberi vágyak legpusztítóbbja szerepelt fogalmi szótáramban. Talán éppen ezért minden apró és nagy lehetőséget – amely világi karriert kínált volna – következetesen és persze nem kevés belső, de önmagam számára sem bevallott büszkeséggel utasítottam vissza. Meg is kaptam a számomra szükséges elismerést a keresztyén szolgálatban. Először gyermekeket tanítottam bibliakörben. Majd fiatalokkal foglalkoztam ifjúsági vezetőként. Aztán ifjú házások csoportjának vezetője lettem, és így tovább, egyre feljebb. És közben mindenkit tanítottam. Azt tettem, amikor csak tehettem, amit lelkész nagyapámtól és presbiter édesapámtól tanultam: hirdetem az Igazságot, mert „a hit hallásból van, a hallás pedig Krisztus beszéde által... Hogyan hallják meg igehirdető nélkül...” (Róm 10,17.14). Ezt nemcsak a szószékről és kiscsoportban tettem, hanem gyakoroltam a személyes lelkigondozásban is: mondtam az Igazságot, hiszen „megismeritek az igazságot, és az igazság megszabadít titeket” (Jn 8,32).

Azután amikor az egyik barátom – aki az én bizonyágtételeme lett hívő keresztyénné – egy külföldi kiküldetésén nem tudott megállni a kínáló lehetőség előtt, és szerelmi kalandba bonyolódott, majd összezavarodva és kétségbeesve jött haza, én teljes meggyőződéssel alkalmaztam az elveimet: szembesítettem az Igaz-

sággal. És nem értettem. Nem értettem, hogy ő miért nem ért meg engem, miért nem érti az „igazságot”, miért nem jut bűnbánatra, miért nem tér meg, és főleg miért akarja, hogy én értem meg őt abban, hogy mennyi-mennyi félelem, fájdalom, keserűség, harag és kétségbeesés van benne önmaga, a felesége és a házassága miatt. Nem értettem. Nem fogadtam el semmit abból, amit érzett, gondolt és mondott. Fantasztikusan „fennkölt” prédikációkat mondtam neki találkozásaink során és írtam neki több tucat e-mailben. (Néha egészen elámultam magamtól, attól az „ismerettől”, amely bennem Isten Igéjéről volt.) Újból és újból „keményen fejbe vertem” a Bibliával, amit persze akkor a szeretet legnagyobb és talán egyetlen valódi megnyilvánulásának gondoltam.

Azóta sok év eltelt már. A barátom már több éve eltávozott a földi világból. A feleségétől végül nem vált el, a családját nem hagyta ott, kötelességtudóan és hűségesen gondoskodott róluk, próbálta őket hitelesen szeretni mindvégig. Közben szomorúsággal telten és magánytól megtörve távolodott el tőlem, a barátoktól és a gyülekezettől. Én pedig vártam, hogy egyszer majd csak megtér. Pedig csak arra vágyott, arra várt, hogy elfogadást és megértést kap azoktól, akik számára igazán fontosak.

Amikor elkezdtem a Semmelweis Egyetem mentálhigiénés képzését, már javában dolgoztak bennem a kétségek önmagam felől. Nemcsak a „menetrendszerű” középletkori krízis, hanem a keresztyén szolgálatban kialakult sok konfliktusom és kudarcom miatt is. De az igazán „ütős” felismeréseket a képzés – főként a professzionális mentálhigiénés segítőkapcsolat stúdiuma – hozta el számomra. Szinte az első előadástól kezdve „ezerrel” hittem benne, néha talán túlságosan is. Aztán a második félév gyakorlatainak egyik segítőkapcsolata egészen különleges élményt hozott. Döbbenetes volt számomra, amikor harmadszor talákoztam a kliensemmel. Azt tapasztaltam, hogy a képzés során a szívembe kaptam egy attitűdöt, a „kezembe” pedig egy eszközt, amellyel valóban segítőkapcsolatban tudok lenni a hozzám fordulóval.

Nem hogy győzködnöm nem kell, de adott esetben még annak sem kell kiderülnie, mivel nem értek egyet, vagy mit tartok akár sületlenségnek mindabból, amit elmond. Akár teljesen „láthatatlan” is maradhatok. A beszélgetés végén pedig nem kell azt éreznem, hogy „na, most jól megmondtam a magamét, de gőzöm sincs, mi ebből az övé, és főleg mi az Istené”. Mindez olyan erősen hatott rám, hogy három beszélgetés alatt drámai változások történtek bennem is, és ami fontosabb, a kliensben is. Mással magyarázni nem tudom, csak azzal, hogy valódi elfogadást és megértést élt át.

Ez az élmény volt az, ami arra motivált, hogy a mentálhigiénés szakember képesítéshez szükséges záródolgozatomat éppen e klienskapcsolat bemutatásából írjam (mely záródolgozat rövidített és szerkesztett változatát tartja most kezében a kedves Olvasó). Jelentős a párhuzam a kliens és köztem a fentebb néhány részletükben felvillantott téves értelmezések, hitek és hiedelmek terén is. A keresztyén tanítás e félreértéseiből és félreértelmezéseiből gyökerezik kliensem egyik központi – habár talán csak egyszer kimondott – témája, a *szégyen*, s a megbocsátásra korábban soha nem találó *bűntudata*, amely olyan erős volt, hogy az öngyilkosság „megoldásáról” fantáziáló elkeseredésbe taszította.

Tanulmányomban először elméleti áttekintést adok a vallással összefüggő lelki megbetegedésről, az úgynevezett ekkleziogén neurózisról. Bemutatok néhányat az egyházak tanításában és vallásgyakorlatában felfedezhető tényezők közül, amelyek megbetegítő hatást fejtenek ki az erre érzékeny emberekből. Arról is írok, hogy milyen megoldásokkal csökkenthető ez a megbetegítő hatás, hogy a vallási közösségek hatékonyabban jeleníthessék meg az Örömhír gyógyító hatását. Végül röviden, szemelvénytulajdonképpen bemutatom a fentebb említett mentálhigiénés segítőkapcsolatot is.

AZ EKKLÉZIOGÉN NEURÓZIS

Sokat írtak már a vallás² megbetegítő hatásáról. A szakirodalomban olvasható, alább idézett

2 A dolgozatban a keresztyén vallással foglalkozom, jóllehet a megbetegítő hatás nem csak ebben jelenhet meg.

megállapítások, összefüggések igazságát személyes tapasztalatom csak megerősíti. Személyes tapasztalaton elsősorban azt értem, amit én átéltem, másodsorban pedig azt, amit barátok, ismerősök és kliensek beszámolóiból ismertem meg.

A vallás lelki betegséget okozó hatásával a pszichológia kezdete óta foglalkozik. *Sigmund Freud* ezt írja *Egy illúzió jövője* című művében: „Kétséges, vajon az emberek egészében véve boldogabbak voltak-e a vallásos tanok korlátlan uralmának idején, mint ma: erkölcsösebbek semmi esetre sem voltak. (...) Az emberek bűnöztek, utána áldozatot hoztak, vagy megbánták bűneiket, ezáltal feloldozást nyertek, hogy újra bűnözhessenek.”³ Ebben az írásában azt mondja Freud, hogy a vallás voltaképpen „kollektív neurózis”, a neurózis pedig lényegében „individuais vallásosság”.

A fejezetcímében szereplő „ekkléziogén” szó *Eberhard Schaetzing* berlini nőgyógyász szóalkotása, amelyet egy nagy feltűnést keltett cikkében 1954-ben írt le először. Olyan lelki megbetegedésekre alkalmazta, amelyeket az egyház okoz (ecclesia = egyház). Schaetzing ezen főként olyan szexuális zavarokat értett, amelyek mögött valamilyen félreértett, helytelenül gyakorolt vagy túl szigorú vallásos nevelés volt felfedezhető. Később a fogalmat kiterjesztették mindazokra a lelki megbetegedésekre, amelyek esetében megállapítható valamilyen vallási eredet.⁴

Pszichiátriai és pszichológiai körökben az utóbbi időben általánossá vált az a nézet, mely szerint az ekkléziogén neurózisok szinte eltűntek a pszichiátriai kórképek közül. Ugyanakkor számos jelenség figyelhető meg a társadalomban, főként a vallási közösségekben, amelyek arra utalnak, hogy ez koránt sincs így. Mi lehet az oka, hogy az említett szakmák keveset foglalkoznak ezzel a témával? Az egyik lehetséges magyarázat, hogy a pszichiáter és pszichológus szakemberek jelentős része nem tapasztalta magán e jeleket, és mintha szőnyeg alá is akarják söpörni, mint „nem korszerű” problémát.

Egy másik lehetséges ok (és ez az előbbi okot részben magyarázza), hogy nagyon sokan csak akkor kerülnek pszichológushoz, pszichiáterhez a problémájukkal, amikor a vallásos életformát már rég elhagyták, és – ha csak a szakemberben nem merül fel – nem is derül fény arra, hogy a problémák gyökere valamilyen régi, esetleg gyermekkorából származó, vallási eredetű neurózis.⁵

Szándékosan hagytam ki az előbbi felsorolásból a lélek gyógyításával is foglalkozó szakmák közül a pásztorálpszichológiát. Örömteli, hogy ez a diszciplína meghatározó súllyal van jelen a magyarországi szakirodalomban, szakmai képzésekben és a gyakorlatban. A képzett lelkigondozó szakemberek számára nagyon is ismert probléma az ekkléziogén neurózis.

AZ EKKLÉZIOGÉN NEURÓZIST KÖZVETLENÜL KIVÁLTÓ TÉNYEZŐK

„Az igazságkereső szenvedélyt elhallgattatja a megfellebbezhetetlen tekintély súlyával terhes válasz.”

Paul Tillich

Az ekkléziogén neurózisok tünetei nem különböznek más neurózisokéitól, ezért is nehéz megállapítani, hogy eredetük a vallással kapcsolatos lehet. Az érintettek ezt általában nem ismerik föl, vagy tüneteiket nem akarják összefüggésbe hozni hitükkel, vallásukkal.

Az ekkléziogén neurózis tünetei leggyakrabban az indulati kontrollal és a szexuális élettel kapcsolatos lelki konfliktusként jelennek meg. Nézzük meg közelebbről a tüneteket előidézõ leggyakoribb konfliktusokat.

1. A harag és az agresszió kezelése

A keresztyén tanítás a kezdetek óta nagy hangsúlyt fektet az önfegyelem megőrzésére, mint ami a keresztyén életvezetésnek kimondott (vagy sokszor kimondatlan) célja. Ennek gyökerei a test-lélek dualizmusának görög felfogásá-

³ Budapest, 1991, Párbeszéd Kiadó, 45. ■ ⁴ Endrass, Elke – Kratzer, Siegfried: *Megbetegítő hit?* Budapest, 2006, Kálvin Kiadó, 30–33. ■ ⁵ Uo. 35–37.

ban keresendők: „Az önfegyelem elvesztése azt jelenti, hogy az ember teret ad a testének és testi vágyainak, holott Istenhez közel álló tulajdonságokkal rendelkező értelmének és lelkének vezetésére kellene hagyatkoznia” – írja e gondolkodásmódról *Michael Klessmann*.⁶ Emiatt a keresztyénségben rendszeresen megjelennek olyan tanítások vagy értelmezések, amelyek a hívőt soha nem haragvó emberként jelenítik meg. A harag és az agresszivitás mint az egyik legfőbb emberi gyengeség, véték és bűn szerepel ezekben a tanításokban. A klasszikus erkölcsstani felosztás szerint a harag a hét főbűn egyike. Ezt rendszerint bibliai idézetekkel is alátámasztják, az Ószövetségből és az Újszövetségből egyaránt. „Hallottátok, hogy megmondattok a régieknek: Ne ölj! Mert aki öl, méltó arra, hogy ítélkezzenek felette. Én pedig azt mondom nektek, hogy aki haragszik atyjafiára, méltó arra, hogy ítélkezzenek felette...” (Mt 5,21–22). „Minden keserűség, indulat, harag, kiabálás és istenkáromlás legyen távol tőletek minden gonoszsággal együtt. Viszont legyetek egymáshoz jóságosak, irgalmasak, bocsátsatok meg egymásnak, ahogyan Isten is megbocsátott nektek a Krisztusban” (Ef 4,31–32). „Most azonban vessétek el magatoktól mindezt: a haragot, az indulatot, a gonosz-ságot, az istenkáromlást, és szátokból a gyalázatos beszédet. (...) Öltsetek tehát magatokra – mint Isten választottai, szentek és szeretettek – könyörületes szívet, jóságot, alázatot, szelídséget, türelmet” (Kol 3,8.12). A bibliai részek tiltó-parancsoló formájának egyszerű értelmezése könnyen eredményezi azt, hogy a haraggal és az agresszióval kapcsolatos ismeretek a keresztyén emberek jelentős részében teljesen hamis képzetekkel társulnak. Vagyis nem kezelni és helyesen megélni akarják indulataikat, hanem mintegy nem létezővé tenni azokat.

Ezzel szemben – mint láttuk – a szeretet, a jóság és a szelídség kiemelt jelentőséget kap a keresztyén tanításban, és gyakran a haraggal és a keserű indulattal állítják szembe, mint az ezek helyett választandó érzületet, viselkedést.

Ebből aztán könnyen érthető és tanítható az, hogy a hívőnek olyan embernek kell lennie, aki soha nem érez haragot vagy dühöt, tehát soha nem agresszív, hanem mindenki iránt szeretetet érez, és ezért mindenkivel szelíd.

Ez a fentebb leírt egyszerűsítő és szélsőséges értelmezés, valamint a belőle fakadó tanítás nem jelenik meg az egész keresztyén egyházban, hiszen a Biblia tanításának teljességével nehéz lenne összeegyeztetni. Hiszen meg van írva az is, hogy: „Ha haragusztok is, ne vétkezetek: a nap ne menjen le a ti haragotokkal” (Ef 4,26, Zsolt 4,5). Sok keresztyénben mégis az említett szélsőséges beállítódás alakul ki. Ezt két tendencia is elősegíti:

– Az indulatok szabályzását a hívő ember az érzések szintjén akarja gyakorolni. Vagyis lehet, hogy van „engedélye” arra, hogy negatív érzéseket is érezzen, ami mintegy az „éretlen” és „testi” ember megbocsátható tulajdonsága, az érettség és lelkiség vágyott állapotaként mégis az lebeg a szeme előtt, hogy ezek az érzések is eltűnjenek belőle. Az egyházi, gyülekezeti tanításból viszont kevés konkrét útmutatást kap az indulatok kezelésének mikéntjére.⁷

– Nagyon „kifinomult” jutalmazó-büntető viselkedésmód alakul ki gyülekezetek egy részében, ahol a gyülekezet vezetése és/vagy a gyülekezeti tagok elmarasztalják azt az (éretlen) embert, akin meg lehet figyelni a harag jeleit, ellenben jutalmazzák és felmagasztalják azt, aki jól tudja kimutatni szelíd szeretetét (tehát az ő értelmezésük szerint érett). Ezt a fajta „fegyelmezést” leginkább a gyülekezeti, egyházi szolgálatokba való bevonás vagy be nem vonás teszi lehetővé.

Mely felekezetekről és milyen gyülekezetekről beszélünk? Konkrét felekezetek megnevezésére nem pusztán konfliktuskerülő óvatosságból nem vállalkozom, hanem mert az a megfigyelésem, hogy a nagy történelmi egyházakban ugyanúgy, mint az egészen kicsiny újprotestáns felekezetekben található olyan kisebb-nagyobb közösségek (házi, egyházi, bázisközösségek és gyülekezetek), amelyekben a fentebb leírt jellemzők

⁶ Klessmann, Michael: Harag és agresszió az egyházban. *Embertárs*, 2005/2., 101. ■ ⁷ Wömmack, Andrew: Az érzelmek meg-
szabolázása. *Andrew Wömmack Ministries*, 2007, 32–33.

felismerhetők, még ha az őket magába fogadó felekezet hivatalos tanításától és gyakorlatától nagyon távol vannak is ezek. Gyökössy Endre e kisközösségek megnevezésére egy új kifejezést alkotott: *ekléziola* (egyházacska). Ezek – Gyökössy megállapítása szerint – „többnyire skizoid, depresszoid, hiszteroid vagy kényszeres mini-pápák” köré szerveződnek, akik „bűvkörükbe vonzzák a szokványos, elsvárosodott gyülekezetek, egyházak olyan tagjait, akik elevenségre, mozgalmasságra, érdekességre, valami »más«-ra vágyanak”. Ennek megfelelően Gyökössy érdemesnek tartotta, hogy az ekléziogén (ő ezt az írásmódot alkalmazta) neurózistól megkülönböztessük az ekléziológén neurózis fogalmát.⁸

Az előbbieken bemutatott tanításbeli torzítások, félreértelmezések és a közösségek gyakorlatában megjelenő szélsőséges megnyilvánulások egyik következménye számos kapcsolati konfliktus. Michael Klessmann ezt írja: „A harag és az agresszió ilyen merev elítélése teljesen figyelmen kívül hagyja azok lehetséges pozitív funkcióját; a szeretet, kedvesség, barátságosság stb. egyoldalú hangsúlyozása pedig elsiklik azok árnyoldalai felett: – a szeretettel és barátságossággal nagymértékben be lehet kebelezni és manipulálni a másik embert; – a kedvességgel és jószággal iszonyatosan fel lehet dühíteni másokat, ha valaki sohasem vállalja nyíltan másokkal szemben saját kívánságait, céljait; – a gondoskodással meg lehet fojtani a másik embert azáltal, hogy korlátozza annak önállóságát.”⁹

Másik következménye annak, ha a hívő ember nem fejezheti ki haragját, hogy önmagával is komoly konfliktusba kerül. Hiszen azt tapasztalja, hogy sok olyat érez, amit tilos lenne, és több olyat pedig nem, amit „kötelező”. Ezt a belső konfliktust az egyénnek valahogyan fel kell oldania. Hogy ezt hogyan teszi, az énjerejétől, érettségétől, védekező mechanizmusainak készletétől függ. Az *agresszivitás speciális megjelenési formái az egyházban* című írásában Szabó Ildikó részletesen kifejti, hogy milyen for-

mákban *nem fejeződik ki* a harag és az agresszió a keresztyén gyülekezetekben. A sokféle elhárító mechanizmus közül azt a hármat emelem ki, amely szerintem témánk szempontjából a legjellemzőbb:

Ellentétbe fordítás. Amikor az eredeti impulzusnak pontosan az ellenkezőjét teszi az ember, s ezáltal meggátolja az elsődleges impulzus tudatba jutását: „A haragos ember feltűnően és néha túlzásokba hajlóan barátságos és udvarias. Keresztények között ez a magatartás az alázat megnyilvánulásának is tűnhet, amiért elismerést kap az illető – és valójában megerősítést az elhárító mechanizmusában.”¹⁰

Passzív-agresszív viselkedés. Az ezt választó ember haraga nem nyilvánul meg kifelé, mindig higgadt marad. Ugyanakkor a figyelmes szemlélő (és persze a „figyelmetlen” is, csak nem tudatosan) észreveszi a szemrehányást, az erkölcsi fölényesség indulatát. Eric Berne szavával élve ő az, aki gyűjti a „zsetonokat”, amelyeket aztán majd egy játszmában keményen bevált akár annál, akitől gyűjtötte, akár valaki másnál.¹¹

Az én ellen fordulás. Hasonló az előző mechanizmushoz. Valaki például dühöt, haragot érez, amelyet azonban nem fejezhet ki. Az érzés azonban olyan erős, hogy letagadni nem tudja, ezért büntudatérzésre váltja át. Vagyis hirtelen azt kezdi gondolni, hogy ő volt a bántó, ő a felelős a másik érzése miatt, ami akár annyira erős is lehet, hogy kész bocsánatot kérni a másiktól, vagy akár valamilyen jóvátételre. Azt is lehetne mondani, hogy a lelkiismerete által helytelenített indulatot, amelyet a másik iránt érzett, maga ellen fordítja: önmagával szemben gyűjt zsetont, amit persze talán soha senkinél nem vált be.

2. A szexualitásról való gondolkodás

A neurotizáló lelki konfliktusok másik nagy területe a szexualitás. A keresztyénség az agresszióhoz hasonlóan kezeli a szexualitást: azért annyira veszélyes mindkettő, mert olyan elemen-

⁸ Gyökössy Endre: Ekléziogén és ekléziológén neurózis. *Theológiai Szemle*, 1988/3., 177–181. ■ ⁹ Klessmann, Michael: Harag és agresszió az egyházban, i. m. 101. (Lásd a 6. lábjegyzetet.) ■ ¹⁰ Szabó Ildikó: Az agresszivitás speciális megjelenési formái az egyházban. *Embartárs*, 2005/2., 109–116. ■ ¹¹ Berne, Eric: *Sorskönyv*, i. m. 161–168. (Lásd az 1. lábjegyzetet.)

táris erővel törnek föl, hogy általuk az ember elveszitheti az ellenőrzést önmaga fölött.¹² Ahogy az indulatkontroll esetében, itt is az okozza az alapvető félreértést sok hívő számára, hogy bizonyos keresztyén tanításokban összekeveredik a vágy és a cselekvés, az érzés és a tett. Ez a félreértés leginkább a Jézus Krisztus hegyi beszédében szereplő egyik mondat félreértelmességéből következik: „Én pedig azt mondom nektek: aki kívánsággal tekint egy asszonyra, már paráznaságot követett el vele szívében” (Mt 5,28). Gyakran hangzanak el ez alapján félreérthető vagy félreértelmezett tanítások keresztyén vezetők szájából, amit jól illusztrál az Amerika nyolcadik legnagyobb egyházát (Saddleback Church) alapító *Rick Warren* egy tanításának részlete: „A Mt 5,28-ban Jézus ezt mondja: »Én pedig azt mondom nektek: aki kívánsággal tekint egy asszonyra, már paráznaságot követett el vele szívében.« Tudományos kutatások kimutatták, hogy az agyunk számára mindegy, ha egy gondolat megfog az agyunkban, vagy ha a gondolat a valóságban is megtörténik velünk. Ugyanazzal a mentális hatással jár. Az idegrendszer szempontjából nem jelent semmilyen különbséget.”¹³ E mondatok nagyon hangzatosak, ám a szerző több fogalmat nem vagy csak homályosan definiált bennük. Például mit ért azon, hogy „egy gondolat megfog” (az angolban: think a thought), összevetve azzal, hogy „a gondolat a valóságban is megtörténik velünk (you experience the thought in action)? Azt, hogy az egyik esetben csak gondolkodom valamire, a másikban megteszem ugyanazt? Mert ha igen, akkor mit ért azon, hogy „ugyanaz a mentális hatásuk” (it makes no difference to your brain)? Az agynak mely részében? Vagy úgy az egészben? És ha mindez igaz is bizonyos megkötésekkel, mi ennek a következménye vagy jelentősége számunkra? Tudományosan bizonyítja, hogy legbelső gondolataim és érzéseim fölött kell uralkodnom, mert különben elveszett vagyok? (Nem bocsátkozom teológiai fejtegetésekbe totális deprivaltságról és kegyelemről...).

Az ilyen és ehhez hasonló megfoghatatlan, de annál félreérthetőbb megfogalmazások alapján sok hívő fejében alakul ki óriási káosz a szexualitással kapcsolatban. A fiatalok őszinte kérdéseire több keresztyén szülő és gyülekezeti vezető ismeret vagy bátorság híján nem ad elfogadható és megnyugtató válaszokat, nem tár fel összefüggéseket Isten szava és a korszerű biológiai-pszichológiai ismeretek között. Helyettük megalapozatlan állításokkal és általánosításokkal, valamint bibliai idézetek súlykolásával próbálnak ellentmondást nem tűrően meggyőzőek lenni. A következő példa *Dawson McAllister*től származik, aki rádiós prédikátorként hetente százazrekhez szól: „Mivel a házasság előtti szexnek semmi köze az igazi szeretethez, csak fájdalmat és csalódást okoz azoknak, akik az igazi szeretetet keresik. A Biblia szerint ha két ember összeházasodik, egy testté lesz (Efézus 5,31). A szex csak a korona ezen az egységen. Ha egy pár szexuális viszony után szakít, az olyan, mintha húst tépnénk szét.”¹⁴

Ezeknek köszönhetően sok esetben a teljes kiábrándulás lesz a fiatalok reagálása: a szülők, tanítók és végül a Biblia mindenféle tekintélynek elvetése. Mások pedig az, hogy inkább nem is foglalkoznak ezzel a területtel. Sokan gondolják aztán úgy, hogy az Istenben való hittel nem fér össze a szexuális felvilágosító irodalom olvasása vagy a témával foglalkozó dokumentumfilmek nézése. A korábban említett éretlen énvédő mechanizmusokkal működő emberek pedig neurotizálódnak. Viszont az is elképzelhetetlen számukra, hogy ilyen jellegű problémáik megoldásához szakember segítségét kérjék.

Mindez azt eredményezi, hogy a hívő emberek jelentős része nem tudja kezelni a vágyai és a lelkiismerete közötti konfliktusokat. Ilyen konfliktusterület lehet például az önkielégítés vagy az olyan szexuális fantáziák, amelyekben a házastárson kívüli személyek (is) szerepelnek. Az érintett személy lelkiismerete tiltakozik a dolgok ellen, de nem tudja kezelni ezeket a vá-

12 Klessmann, Michael: Harag és agresszió az egyházban, i. m. 101. (Lásd a 6. lábjegyzetet.) ■ 13 Warren, Rick: *Hogyan őrizzük meg a tiszta erkölcsöt a szolgálat során?* <http://www.baptista.hu/torokszentmiklos/elemeck/lelkipasztorok.htm>
■ 14 McAllister, Dawson: *Mi az igazi szerelem, és miről ismerhető fel?* ChristianAnswers.Net, 1997. <http://www.christiananswers.net/hungarian/q-dml/dml-y030h.html>

gyakat. Amint azt fentebb a haraggal és az agresszióval kapcsolatban említettem, e hívők különböző elhárító mechanizmusokkal a szexuális vágyaikat is elfojtják, de más, társadalmilag és lelkiismeretileg egyaránt elfogadható tevékenységekbe nem tudják átvetelni azok ösztönenergiáit (szublimáció). Így aztán a belső konfliktus nem szűnik meg. Az elfojtott, eltagadott vágyak és impulzusok pedig a felszín alatt várják a kedvező lehetőséget, hogy azután vulkánként robbanhassanak.¹⁵

A szexualitás témakörének másik érzékeny területe a szüzesség. A szüzesség és a tisztaság fogalmi a keresztyén szótárban a tökéletesség szinonimái. És ki ne vágya arra, hogy tökéletes legyen? Így nem egy esetben a határozott, de szeretetteljes véleménynyilvánítás helyett „ádáz harc” indul a szüzességért és a házasság előtti tisztaságért. Hollandiában 1998-ban hatalmas botrányt kavart a közszolgálati Evangéliumi Műsorszolgáltató (De Evangelische Omroep, DEO) egyik dokumentumfilmje, amelynek középpontjában a szüzesség állt.¹⁶ A film – amely keresztyén „pedagógiai” céllal készült, de valójában szadista módon alázott meg iskolás gyerekeket – óriási felháborodást váltott ki Hollandiában. Készítői a riporterek kérdéseire nem tudtak elfogadható magyarázattal szolgálni: úgy tűnt, föl sem fogták a történetek súlyát.

A példákat hosszan lehetne sorolni. Összefoglalva az eddigieket: bizonyos keresztyén csoportok számos nem kellően átgondolt és félreisiklott tanítással és életgyakorlattal olyan álláspontot képviselnek, vagy olyan módszereket alkalmaznak, amelyek sok hívő embert összezavarhatnak, elbizonytalanítanak, és önértékelési, valamint kapcsolati problémákkal terhelnek meg.

Jogosan merül fel a kérdés, hogy ha az evangélium örömhír és gyógyító hatása, amit tuda-

mányos kutatások adatai is igazolnak,¹⁷ akkor hogyan lehetséges, hogy bizonyos helyzetekben és esetekben mégis megbetegítővé válik a hit vagy a vallási közösség?

TOVÁBBI OKOK KERESÉSE

Az eddig említett, közvetlen kiváltó tényezőkön kívül más elméleti és gyakorlati okok is hozzájárulhatnak az ekkleziogén neurózis kialakulásához. Az alábbiakban ezek közül mutatok be néhányat.

1. Eltorzult istenképek

Neurózis forrásává válhat az a kép, amelyet a hívő ember őriz magában Istenről. Az istenkép szorosan összefügg az ember önmagáról alkotott képével, az önértékeléssel, önbecsüléssel, valamint a bűn, a büntudat és a szégyen témakörével is. *Pál Ferenc* különböző irodalmak alapján kilenc torz istenképet sorol fel: ítélkező, bürokrata, tétlen, bosszúálló, teljesítményváró, halálhozó, erőtlen, jóságos zsaru, kiszámíthatatlan, önkényes Isten.¹⁸ A legközismertebb talán az *ítélkező isten*, aki semmi mást nem csinál, folyton csak ítél. Az ilyen istenben hívő ember egész élete egy folyamatos per, melynek során az őt elmarasztaló ítélet mindig jó előre kész. Ő semmi más nem lehet, csak bűnös. Az ilyen hívőnek nagyon nehéz valóban elhinnie, hogy Isten szereti, pedig nagyon sokszor mondják ezt neki, és talán ő is mondogatja magának. Egy másik nagyon elterjedt istenkép a *teljesítményváró isten*. Ő nem ítél folyamatosan, mert ha jól teljesítek, akkor szeret, ha viszont nem teljesítek, akkor nem szeret. Az ilyen istenkép „jól jöhet” annak, aki pedáns, rendes és teljesítményközpontú, hiszen őt a teljesítményváró isten szinte mindig szeretni

15 Mihalec Gábor: *Beteggyé tesz-e a hit? Ekkleziogén neurózisok*. <http://www.gondolkodohit.hu/beteggetesz.htm> ■ 16 Drenth, Jelte: *A világ eredete*. Budapest, 2010, Nyitott Könyvműhely, 87–95. A film készítői arra kértek egy tanárnót, hogy szervezzen a diákjainak egy kis ünnepséget, ahol megajándékozzák egymást, mindenki azt az osztálytársát, akinek a nevét korábban egy sorsoláson kihúzta. Aztán a kamera követte a diákok készülődését, hogy ki hogyan próbálta a meghatározott összegből a legszebb ajándékot kihozni, amivel talán elnyerheti osztálytársa tetszését. Elérkezett a nap. A következő képsorokon azt láthatták a nézők, hogy felnőtt kezek kalapáccsokkal könyörtelenül szétverik, „megbecstelenítik” az ajándékokat. Majd az „ajándékok” szétosztása következett. A dráma elkerülhetetlen volt: a gyerekek megalázottan vették át szétvert ajándékaikat, miután láthatták, hogyan semmisült meg addigi munkájuk eredménye. Ha valakinek esetleg nem lett volna világos a film mondanivalója, annak egy szószéki hang foglalta össze azt: „A szüzesség olyan ajándék, amelyet nászéjszakánkon csorbítatlanul kell átnyújtatunk választottunknak.” ■ 17 Cseri Péter: A vallásosság és az egészség kapcsolata. *Embertárs*, 2004/1., 4–11. ■ 18 Pál Ferenc: *Tükör által világosan*. Budapest, 2009, Kairosz Kiadó, 94–149.

fogja. De akinek igencsak szüksége lenne a szeretetre, mert se nem pedáns, se nem rendes, és keserűen talán már bele is törődött abba, hogy semmiben sem jó, azt az ilyen isten sohasem fogja szeretni.

A bűn és a bűntudat témaköréről való gondolkodás területén a vallás és a pszichológia régóta szemben áll egymással. Ezt az ellentmondást az utóbbi időben egy új megközelítés oldja fel, amely behozta a *szégyen* fogalmát. A szégyen és a bűntudat eszerint egymással ellentétes érzések. A bűntudat cselekvésre indító, a bűnösségtudatot a bűnbánat és a megbocsátás (kegyelem) által feloldó folyamat. A szégyen cselekvést gátló, a bűnösségtudat elfojtását, tagadását eredményező, bénító indulat.¹⁹ Pszichológiailag értelmezve a bűntudat az egyén énjét megjelenítő működés, mint az önelfogadás és az önértékelés, az érett védekező mechanizmusok alkotórésze, s mint ilyen, nélkülözhetetlen a személyiség megfelelő működéséhez. A szégyen ezzel ellentétben káros, és káros folyamatokat indíthat el.

2. Vallás és pszichológia szembenállása

Az ekkleziogén neurózisokat kiváltó okok között szerepet játszhat a keresztyén vezetők egy részének jelentős pszichologiaellenessége és ebből eredő alacsony szintű pszichológiai képzettsége. Példaként néhány gondolat *Edward S. Williamstól*: „Miközben a keresztyén tanácsadó szolgálat szájával a Szentírást szolgálja, tanításával és gyakorlatával aláaknázza a Szentírás mindahhoz való elégségességébe vetett hitet, ami az élethez és a kegyességhez tartozik. (...) A Szentírás összekeverése a pszichológiai igazságokkal hamis evangéliumot hozott létre. (...) Láttuk ezt az önbecsülés-mozgalomban, ami az embert állította a középpontba, Istent pedig valahová kívülre, vágván arra, hogy jókat érzésesen velünk önmagunkról.”²⁰

A szembenállás egyik oka, hogy a múlt században a pszichológia tudományának fejlődésével

és a pszichiátria kialakulásával párhuzamosan és azzal részben összefüggésben bontakozott ki a szekularizáció, az elistentelenedés és elszentségtelenedés folyamata. Ezért a vallási vezetők egy részében nagyon élénken él például Freudnak a vallást elmarasztaló sok megállapítása. Az eltérő szóhasználatból eredő félreértések, az egymást megérteni nem akarás okozza például azt, hogy a pszichológiának a kóros bűntudatról alkotott negatív véleményéből a „kóros” jelző nem jut el az előbb említettek füléig. Ennek megfelelően Magyarországon a „teológiai képzésben mind a mai napig nem szerepel megfelelő szintű pszichopatológia- és pszichoterápia-képzés, amire pedig a gyülekezetbe kerülő lelkészeknek alapvetően szükségük lenne”.²¹

Ugyanakkor a szembenállás a pszichológia és a pszichiátria oldaláról is megfigyelhető volt, különös tekintettel a szocialista országokra, ahol a lelki tudományokról nemcsak a spiritualitást drótkéfézték le, hanem még a lelket is, hiszen az ideológia azt tanította, hogy lélek nincs, csak lelki jelenségek.²²

Mindez azt eredményezi, hogy a két terület – vallás és lélekgyógyászat – számos képviselője inkább tagadja, hogy a problémák, amelyekkel foglalkoznak, sok párhuzamosságot és átfedést mutatnak, mintsem hogy föladják állóháborújukat. Ez a lelkész- és hittudományi képzés mellett az orvos- és pszichológusképzést is hosszú időn keresztül meghatározta (és nem kis részben még ma is meghatározza) Magyarországon.²³

Még egy részterületet említek, a teljesség igénye nélkül: a különböző keresztyén tanítások emberképeinek, embertanának szembenállását, valamint ezeknek a pszichológiával való részleges szembekerülését. Ez nagyon összetett téma, mivel részben nyelvi, részben teológiai, ugyanakkor a pszichológiához is kapcsolódik. A lényege az, hogy főként Magyarországon a keresztyén teológusok nagyobb része az úgynevezett dichotomikus, vagyis két részből álló modellt használja az ember működésének leírására, az-

19 Uo. 154–156. ■ 20 Williams, Edward S.: *A keresztyén tanácsadás sötét oldala*. <http://www.scribd.com/doc/55949251/Edward-S-Williams-A-keresztyen-tanacsadas-sotet-oldala>, 98. ■ 21 Süle Ferenc: A vallásos betegek pszichiátriai ellátásának megoldatlanságai. *Embertárs*, 2010/2., 157. ■ 22 Uo. ■ 23 Uo. 154–161.

az testről és lélekről beszélnek. Így az a keresztyén tanítás, mely szerint „a test a lélek ellen tör”, automatikusan szembehelyezte a vallást a lélekkel foglalkozó tudományokkal, hiszen ők test és lélek egységét és egymásra épülését tanítják, nem a szembenállásukat.

Ugyanakkor sok teológus szerint a Biblia emberképe nem kettős, hanem hármass tagozódású: testről, lélekről és szellemről szólva ők trichotomikus modellt tárnak elénk.²⁴

LEHETSÉGES MEGOLDÁSOK

„Ő nem az a véres Isten: / az a véres Isten nincsen. // Kard ha csörren, vér ha csobban, / csak az ember vétkes abban.”

Babits Mihály: Zsoltár gyermekhangra

Az előző bekezdés már el is vezetett a keresztyénség és a pszichológia szembenállása feloldásának kezdetéhez, és ezen keresztül az ekkleziogén neurózis jobb megértéséhez és kezeléséhez.

1. Integrált vagy összeegyeztethető emberkép

A megoldások közül az egyik a pszichológiai és a bibliai emberképek egymáshoz közelítése, integrálása lehet. Ez elsősorban a keresztyén teológusokra váró feladat, hiszen úgy tűnik, a biológiai és pszichológiai tudományok oldala ebből a szempontból sokkal egységesebb. De érdekes adalékokkal szolgálhatnak azok az újabb tudományos eredmények is, amelyek egyre inkább a spiritualitás felé fordíthatják a pszichológiát.

Az előbbiekkal nagyon összecsengő neurológiai kutatásokat említtem még, amelyek az agynak nemcsak nem természetes közegben (in vitro), hanem a működés közben vizsgált (in vivo) anatómiáját is képesek feltárni, ábrázolni. Ennek eredményeképpen ma már egészen más felfogásunk van a gondolkodásról, az értelemről, az érzésekről, az érzelmekről, az akaratról és a jellemről, mint korábban. Mindezek közül talán a legérdekesebb és a köznapi ember számára legérthetőbb terület a limbikus rendszert és

annak egyik magvát, az amygdalát tanulmányozó kutatás.

Ennek alapján azt lehet mondani, hogy nem egy, hanem két agyunk van: egy „értelmi” és egy „érzelmi”. *Daniel Goleman* írja a következőket: „...kétféle elménk van, egy gondolkodó és egy érző. Ennek a két, homlokegyenest ellentétes agytevékenységnek az egymásba játszása alkotja belső életünket. A racionális gondolkodás többnyire tudatos: nagyobb figyelem-összpontosítás, elmélyedés, a latolgatás, a reflexió képessége jellemzi. De párhuzamosan létezik a megismerésnek egy másik rendszere is: indulatos, heves, időnként illogikus – ez az érzelmi elme. Az érzelem/racionalitás kettőssége nagyjából megfelel a fej és a szív népi különválasztásának; mélyebb meggyőződést jelent, ha valamit a szívünkkel is tudunk, mint ha csak racionális elménkkel. Kétféle elménk, az érzelmi és a racionális többnyire szoros harmóniában működik együtt, s a kétféle tudás egymásba fonódva igazít el az élet dolgaiban.”²⁵ Mintha a Biblia archaikus fogalmi rendszere nem is lenne annyira idejétmúlt, hanem a legkorszerűbb tudományos kutatások eredményeivel egybecsengően mondaná el, hogy mennyivel bonyolultabb is az ember és működése, mint ahogyan azt egy egyszerű anatómiai struktúra képes leírni, vagy mint amit egy szeretettel odamondott „térj meg” parancs az igaz élet útján tarthat, ahogyan ezt sokan hiszik.

2. Enni a tudás fájáról

A következő lépések a továbbhaladást jelentik az előbb vázolt úton, amely már nemcsak általános megoldásokat kínál az ekkleziogén neurózissal foglalkozó orvosok és lelkészek számára, hanem a megbetegedésben érintetteknek is segítséget jelent. Az egyik lehetséges lépés az önálló gondolkodásra való biztatás és a fejlesztés. A különböző tudományterületek fentebb felvillantott „harcai” és „békekötései” jól illusztrálják, hogy mennyire dinamikus változik vallás és tudomány összefüggése, párbeszéde és együttműködése. Főként egyes vallási vezetők, de né-

24 Uo. 160–161. ■ 25 Goleman, Daniel: *Érzelmi intelligencia*. Budapest, 2008, Háttér Kiadó, 24.

ha tudósok is szívesen tartják híveiket gyermekségben vagy kiskorúságban. *Elke Endrass és Siegfried Kratzer Megbetegítő hit?* című könyvükben azt javasolják, hogy együnk a tudás fájáról. Ez a keresztyén fül számára nagyon ijesztő lehet, hiszen a „tudás fája” a bűnnel, a halálos bűnnel analóg fogalom. De ha megfontoljuk, egészen egyértelműen láthatjuk, hogy nem helyénvaló a félelem. A tudás, az ismeret ma már nem az Isten elleni lázadás szinonimája. Sokkal inkább a tudás és az ismeret visszautasítása az Isten elleni lázadás, hiszen az üdvösséget Isten a Jézus Krisztusban megnyilvánuló kegyelemre alapozva, a benne való hit alapján adja az embernek, és nem azért, mert az ember még a gondolatától is sikeresen távol tartja magát mindannak, amit valaha valaki bűnösnek ítélt.²⁶ A korszerű mentálhigiénés, pszichológiai és kommunikációs ismeretek elsajátítása, valamint a hozzájuk fűződő készségeink fejlesztése szinte elengedhetetlen az ekkléziogén neurózisból tartósan gyógyulni vágyók számára.

Hasonlóképpen azt is javasolja Endrass és Kratzer, hogy az ekkléziogén neurózisban szenvedő hívőnek a bibliaértelmezési gyakorlatát is érdemes megvizsgálnia. Gyökössy Endre korábban említett cikkében is van egy ezzel egybeeső állítás: „Szólnom illik arról is, ha valaki akár az eklézsiában, akár ekléziolákban, vagy esetleg hiperpietista, a bibliai Igétet szó szerint értelmező merev családi nevelés által neurotizálódik...”²⁷ A Biblia merev, szó szerinti értelmezése nagy károkat tud okozni, ugyanakkor, mivel sok fundamentalista keresztyén közösség tanít erre, nehéz tőle félelmek nélkül elszakadni.

3. Az irgalmas Atya karjaiba

Elengedhetetlen az is – mondja Endrass és Kratzer –, hogy szakítsunk a gonosz és torz istenképekkel. A helytelen tanításoktól és félreértelmezésektől megtisztított Biblia Istene

nem olyan, akitől félni kell. Ha a keresztyének előtt a tékozló fiú példázatában levő apa állna mint a Biblia Istenét bemutató kép, mennyivel felszabadultabban és örömtelibben járhatnának sokan.

Ezzel együtt az önbizalomnak és önértékelésnek is fel kell épülnie. Ez fog a megfelelő önrendelkezéshez kellő erőforrást adni, ami nélkülözhetetlen a kiteljesedett élethez. Csak az autonóm ember szabad döntése tud valódi Isten felé fordulást és valódi emberek felé fordulást is eredményezni. Az önbizalom és önértékelés felépítése nehéz és fáradságos út. Egy Endrass és Kratzer által említett amerikai kísérlet azt mutatja, hogy sokkal könnyebben változtatható egyszerű külső eszközökkel (prédikációval, előadásokkal) az emberek istenképe, mint az önmagukról alkotott képük és önbecsülésük.²⁸ Ehhez sokkal több erőfeszítést kell tennie önmagáért az embernek, és a külső segítség is nagyobb elköteleződést és hosszadalmas befektetést igényel (pszichoterápia, lelkipáterelési kísérés).

4. Az egyház és a „szakma” együttes odaállása a beteg mellé

Tilmann Moser pszichoanalitikus a keresztyén egyházaknak szóló üzenetében azt írja, hogy komolyan kellene venniük azokat a pszichiáter szakembereket, akik az Isten meg nem tapasztalásának útján szenvedőket kísérve látják, hogy az embereknek az élethez többre van szükségük, mint a jó magaviselet, az erkölcs és az anyagi jólét: áhítatra, vallási fogékonyságra és Istenre.²⁹ Süle Ferenc valláslelektan-kutató pszichiáter pedig a spirituális sokszínűség különböző irányzatainak megismerését és a bennük fellelhető spirituális értékeknek és egyetemes szellemi tartalmaknak a pszichológiai személyiségfejlesztő módszerekbe, a pszichoterápiába és e szakterületek képzéseibe való beépítését szorgalmazza.³⁰

26 Endrass, Elke – Kratzer, Siegfried: *Megbetegítő hit?*, i. m. 132–133. (Lásd a 4. lábjegyzetet.) ■ 27 Gyökössy Endre: *Ekléziogén és ekléziológén neurózis*, i. m. 177–181. (Lásd a 8. lábjegyzetet.) ■ 28 Endrass, Elke – Kratzer, Siegfried: *Megbetegítő hit?*, i. m. 134–135. (Lásd a 4. lábjegyzetet.) Megjegyzem, hogy a kísérlet vélhetőleg a tudatos istenképet vizsgálta, és annak változásáról számol be. Ellenben a tudattalan istenkép sokkal szorosabb összefüggést mutat az önértékeléssel. ■ 29 Röser, Johannes: *Anyá és gyermek – Az istenmérgezésről az istenkérdésig*. *Embertárs*, 2004/2., 183. ■ 30 Süle Ferenc: *A vallásos betegek pszichiátriai ellátásának megoldatlanságai*, i. m. 155–162. (Lásd a 21. lábjegyzetet.)

Elengedhetetlen tehát, hogy az ekkleziogén neurózisban szenvedőket az egyház és a pszichológiai-pszichiátriai-pasztorálpszichológiai szakma együtt, összefogva, interdiszciplináris szemléletben és gyakorlatban támogassa és segítse a gyógyulás felé.

EGY MENTÁLHIGIÉNÉS SEGÍTŐKAPCSOLAT

1. A kliens és a kapcsolat rövid ismertetése

Kliensem – nevezzük Zoltánnak – egy baráti házaspár harminc év körüli férfi tagja. Kereszténynek. Kapcsolatunkban, beszélgetéseinkben ez központi szerepet töltött be.

Egy találkozásunkkor szóba került a mentálhigiénés képzés, amelyre akkor már néhány hónapja jártam. Amikor röviden beszámoltam az élményeimről, Zoli úgy reagált, hogy nagyon érdekelné az önismereti munka, és szívesen eljönne hozzám „egy ilyen segítőbeszélgetésre”.

Érdekes ugyanakkor, hogy amikor végül valóban eljött beszélgetni, szinte megijedt attól, hogy önmagával foglalkozzon, mert „az valami bűnös és hiú emberi dolog”. Az első beszélgetésünkre azzal az elképzeléssel érkezett, hogy a „böls, tapasztalt és elismert tanítót” megkérdezi arról, hogyan kell egy férfinak/férjnek/apának jó keresztényként élnie, és kész receptekkel, konkrét megoldásokkal a tarsolyában fog távozni. Csodálkozott, hogy nem ezt kapta, de beszámolója szerint nagyon kellemes volt a meglepetés.

Élete legtöbb területével kapcsolatban nagyon jellemző volt rá az „így kell élni – de én nem vagyok erre képes” szemléletmód. Az „így kell”-t leginkább konkrét bibliai idézetek és gyülekezeti tanítások alkották, a „nem vagyok erre képes” pedig nemcsak egy megállapítás volt, hanem óriási családottság, kiábrándultság önmaga miatt, és főként hatalmas szegény.

Szegényérzete leginkább két dologból eredt: egy konkrét esemény miatt kialakult, ki nem mondott, de valójában nem is tudatosult szegénykezésből, másrészt a feleségével, Emmával való konfliktusok feldolgozhatatlanságából. Ez

utóbbi azt jelenti, hogy volt a fejében egy kép arról, hogy egy komoly keresztyén ember hogyan rendezi a konfliktusait – szelíden, szeretetteljesen –, és ha ez nem ment így, akkor összeomlott. Ebben az állapotában a felesége minden kritikája (amelyek jelentős része akár dühös túlzás lehetett) a tények és az igazság teljes tekintélyével hatott rá, és ezért Zoli a világ „leggázabb” emberének érezte magát.

A konkrét eseményről a harmadik beszélgetésünkön számolt be – nagyon-nagyon nehezen. Egy több évvel korábban, még a házasságuk előtt, „romantikus körülmények között együtt töltött” éjszakáról van szó, amelyet képtelen volt megbocsátani önmagának. A „romantikus körülmények között” fogalmának pontos meghatározása nem derült ki a beszélgetésünkben, de annyi igen, hogy nem történt szexuális egyesülés, sőt valódi értelemben vett szeretkezés sem, hanem valamiféle szexuális játékot is magában foglaló nyári éjszakát töltöttek együtt egy parkban későbbi feleségével. Az asszony számára – kliensem beszámolója alapján – ez nem jelentett különösebben nagy problémát, de Zoltán nem tudta feldolgozni a tényt, hogy nem bírta ki teljes szexuális tisztaságban a házassága előtti időszakot.

Zoltán folyamatos önmaga ellen fordulásban próbálta megvédeni magát belső konfliktusaitól, amelyek az önmaga megfelelőségéről kialakított és vágyott kép, valamint a valóságban tapasztalt helyzetek közötti feszültségből fakadtak. Többször kért és kapott segítséget gyülekezeti lelkipásztoroktól, vezetőktől, többször megpróbálta mindezt Istennel megoldani, de nem sikerült.

Mivel szegénykezése, hamis bűntudata és nagyon negatív önértékelésének önmaga számára helyes hozzáállásként való magyarázata mögött is egyházi tanítások és bibliai részek tévértelmezései álltak, azt gondolom, hogy kliensem problémája az ekkleziogén neurózis.

2. Szemelvények a beszélgetésekből

Az alábbiakban a segítőbeszélgetések jegyzőkönyveiből fogok idézni néhány részletet annak bemutatására, hogy miben látható a kliens

ekkleziogén neurózisa, és hogyan változott helyzete a találkozásaink során.

Érdekes az a nagyon határozott véleménye, hogy egy férfi egyszerre csak „1.0” dologra tud figyelni. Nem egy olyan prédikációt hallottam már, amelyben a szónok ehhez hasonló egyszerűsítésekkel akarta illusztrálni a férfiak és nők közötti különbségeket. Talán azért, mert jól jön, ha a férfi prédikátor vicces dehonesztáló megjegyzéseket tesz a saját nemére. Aztán ezek a kijelentések bizonyos emberek fülében megakadnak, hosszan tartó és jelentőségteljes értelmet nyerve bennük. Zoltán negatív önértékelése jó talaja volt annak, hogy ez így történjen.

Kliens 1.: *És én ezzel sokat küzdök, hogy hogyan vezessem a családomat. És erre különböző modelljeim vannak, de hát igazából, mivel ilyent még nem csináltam, ezért csak tapogatok a sűrűben. Hogy mégis egy férfi, aki egy dologra tud figyelni maximum, tehát 1.0 dologra tud fókuszálni, az hogyan tudja egyszerre azt csinálni, hogy legyen kapcsolata az Úrral, a családjával, tudja, hogy mi lesz most, mi lesz holnapután, tudja, hogy amikor a felesége ezt mondta, akkor mit gondolt. És hogy most merre tartunk. És hát mindig voltak sűrűlódások... ez az élet része, de mi az utóbbi időben sok bajt okoztunk egymásnak, és úgy láttam azt, hogy igazából nem biztos, hogy ez még az a makadámút, amin érdemes úgy végigdöcögni úgy kettes fokozatban, úgy értem, érdemesebb lenne megnézni, hogy ez hogyan működik az életben máshol.*

Segítő 1.: *Tehát... valójában a mostani konfliktusok megerősítik benned azt, hogy szeretnéd tudni, hogy hogyan lehet, hogyan kell jól csinálni egy férfinak, hogy vezeti a családját, közben dolgozik, közben tanul, és sok dologra kell figyelni meg felelősséget vállalni, ugyanakkor a férfi – ahogy mondtad – csak egy dologra tud figyelni.*

A következő párbeszédből egyértelműen látható, hogy a kliensnek mennyire alacsony az önértékelése. Úgy látja, hogy nemcsak az a baj, hogy több területen nem tud helyt állni, hanem főleg az, hogy helytelenül viselkedik azzal, hogy „túlreagálja a dolgot”, vagyis hogy nem tudja az

indulatait, érzéseit nem létezővé tenni. Megfigyelhető benne az én ellen fordulás védekezési mechanizmusa. Problémáinak okát pedig abban látja, hogy nem elég mély a kapcsolata az Úrral.

Kliens 2.: *Noha régebben el bírtam hordozni a kritikát sokkal könnyebben. Ahogy így elmélkedtem, láttam, hogy egyre több dologba fogtam mindig bele, és egyre kevesebb dolog volt, amit igazán jól tudtam csinálni, ezért egyre több kritika ért. És el kell ismerni, hogy ezek tényszerűek, és tényleg nem tudok egyre több területen helytállni. Igen, tehát ez így van, ahogy mondtad... Igen, és arra gondoltam, hogy alapvetően, ha egy családapá, egy férj másképp éli az életét, akkor már ezért nem kerül ilyen helyzetbe, mert fel tud készülni hétfőről keddre, és valószínű ez egy életviteli probléma. Ismerek embereket, akik kiakadnak ugyan, hogyha beszélnek nekik, de azt le tudják kezelni. Vagy visszaszólással, vagy egyszerűen annyira mély a kapcsolatuk az Úrral, hogy egyszerűen nem is ők hallják meg, hanem egyből az Atyához megy, vagy... vagy, hogy az ember olyan sok... olyan sokszor látta magát, hogy túlreagálta a dolgot, hogy már az fáj neki, hogy miért reagálok ennyire túl a dolgot.*

Segítő 2.: *Vagyis azt mondod: „Nem az a gáz, hogy így reagálok ezekre a dolgokra, hanem az, hogy ha én így reagálok, az azt mutatja, hogy én tök gáz vagyok. Nem az a probléma, hogy rosszul reagálok, hanem a fő probléma, hogy engem ez annyira mélyre taszít, hogy beindít egy ilyen teljes elveszettségállapotot. Míg más lehet, hogy rosszul reagál, de túllép rajta.”*

A következő beszélgetési szakaszban, amelyet a második találkozás jegyzőkönyvéből idézek, Zoltán nagyon nehézkesen és körülményesen számol be arról, hogy mennyire „lenullázza” feleségének a kritikája, és képtelen megvédeni magát ezzel szemben. Helyette negatív istenképe és önértékelése „egymással összefogva” ismét kilátástalanságba taszítják. Az is megfigyelhető, hogy csaknem teljesen azonosul párja érzéseivel, azokat maximálisan jogosnak tartja. Így nem marad számára más, csak a mélységes szégyenérzet. Ez egyébként a nonverbális kom-

munikációján keresztül még erőteljesebben átjött, mint amennyire a szavakból érezhető volt (a szemkontaktus kerülése, majd „lopva” újrakeresése, fészkelődés, hirtelen témaváltás és témavesztés, de leginkább az extrém lassú, vontatott, akadozó, sőt néha teljesen összezavarodott beszéd a „kényes” részeknél).

Kliens 3.: *Igen, hmm... Igen. És aztán úgy a nap folyamán... ööö... fölhívott valaki, és jól leszíndott, hogy most ezt hogy gondoltam komolyan stb. stb., hogy „paraszt” meg „szemét”, és akkor... gyakorlatilag úgy megint... Jó, hát hozzátartozik, meg úgylis itt marad, elmondhatom, tehát... tehát, hogy... hogy Emma volt. Amúgy biztos, hogy nem érintett volna annyira. És utána, most gyakorlatilag megint le nullára...*

Segítő 3.: *Amit elmondta itt legutóbb, meg múltkor is sokszor elhangzott, talán nem mondtad ki ennyire explicit módon, hogy minden kritika leépít, de valójában egy kritika épít le totál, teljesen, amikor Emmától jön a kritika.*

Kliens 4.: *Igen.*

Segítő 4.: *És az úgy kihúzza a lábad alól a talajt.*

Kliens 5.: *...Igen...*

Segítő 5.: *Olyankor nincs senki, aki szeret.*

Kliens 6.: *Hmmm... (Hosszan hallgat.) Hmmm... Igen... Igen, erre is gyanakodtam már, hogy minden bizonnyal van egy lelki kötődés kettőnk között, ami... amire valaki azt mondja, hogy nem jó, mert az ember ne a feleségéhez kötődjön, csak az Úrhoz, aztán majd a felesége kötődik a férjéhez. Aztán volt, aki azt mondta, hogy hát ketten lesznek eggyé, és persze, hogy kötődnek egymáshoz, hát elválaszthatatlan egység onnantól, hogy az Úr összekötötte őket... Azt lehet csavarozni, hogy nem jó, hogy ha egy férfi függ egy... egy szélfúttá emocionális személytől, aki nem meggondoltan mond dolgokat. Én legalábbis úgy gondolom. Tehát, hogy szeresd önmagad, akár mint gondolat vagy tapasztalat... tehát maga az érzés, amit el kéne képzelni, ismeretlen nekem. Egy időben ezzel foglalkoztam, még amíg több időm volt a Bibliát olvasni, és valamelyik könyvben találtam azt, hogy bőven elég nekünk, hogy az Úr szeret minket. Ugye, mert ő is megtagadta a saját életét, és mi is megüresítjük magunkat... Azt hiszem,*

hogy ezt egy picit önzőnek tartom, de nem zárom ki... nem zárom ki, hogy ez a... ez az út, mert látom azokon az embereken, akik így normálisan viszik az életüket, hogy úgy rendben vannak magukkal. Hogy így nem tudják magukat megbántani. Igen!... Igen! Igen. Tehát nem tudják magukat megbántani.

Segítő 6.: *Igen. Tehát úgy jól el vannak magukkal. Jól kijönnek „egymással”...*

Aztán a második beszélgetés vége felé óvatosan „bevallja”, hogy azért mégis szereti magát.

Kliens: *Tehát valami önszeretetet mégis van bennem. Úgy suttyomban szeretek például egy jól megírt levelet újra elolvasni. Vagy valamit, amit úgy jól megcsináltam, lopva megnézni: „Na... tényleg jól!”... szóval... igen.*

Segítő: *Én még néha négyszer, ötször is!*

Ettől egyre bátrabban számol be arról is, hogy ugyan a „férfi nem lehet érzelmes”, mégis mennyire vágya az érzelmre az Istennel és a feleségével való kapcsolatában, de úgy általában az életben, és milyen jó volt, amikor még nem kellett „gondolnia” arra, hogy szeretik, hanem ezt belül érezte.

Kliens: *Úgy régebben, tizenéves koromban, akkor még nem is voltam hívó úgy igazából... sokkal több olyan istenélményem volt. Például imádtam a csillagos eget nézni, és akkor sokkal közelebb éreztem magamat Istenhez. És... hát, most... erre valahogy gondolnom kell, és nem a magamé ez az érzés.*

Az elfogadás és megértés élménye lassan fel szabadította. Harmadik találkozásunkkor nagyon nehézkesen, de elmondta, hogy mi történt öt évvel ezelőtt, ami őt azóta is szegyenben tartja, amit a jelen kudarcai csak tovább mélyítenek. Nem kérdeztem tőle semmit, hagytam, hogy olyan tempóban és olyan mélységben mondja az eseményeket és az érzéseit, ahogy neki jó. És gyakorlatilag önmaga hozta el magának a megoldást. Nemcsak megértette, de el is hitte, és nemcsak elhitte, de át is élte a megbocsátást. A megbocsátást Istentől és önmagától.

Kliens 7.: *Ühüm... Sok lekipásztossal beszélgettem az utóbbi időben, és... és nagyon sok mindenről beszélünk velem kapcsolatban. Hogy most miért vagyok olyan, amilyen. És bárholnan is boncolgattuk, erről a dologról soha egy... egy szót nem... nem mertem beszélni... És... és azt gondolom, hogy ez most, mivel elmondtam neked, ez már egy óriási dolog. Ami eszembe jut akkor, amikor erre gondolok, az az, hogy sajnálom és tojom le. Majd legközelebb jobb lesz. Valami ilyesmi. És... és azt gondolom, hogy már nincs egy ilyen érzelmi kapcsolatom ezzel a dologgal. Igen... Azt hiszem ezt... igen, ezt így is meg lehet fogalmazni. Hmmm... (Mosolyog.) De ez még annyira új nekem, hogy... most... most nagyon barát-kozom, hogy...*

Segítő 7.: *Tehát „itt lógott eddig rajtam, elbújva, és szinte mintha a hátamon lenne, hiszen sohasem láttam, csak a terhe nyomasztott... de most... most úgy... úgy lent van a rötyiben...”*

Kliens 8.: (Nagyot nevet.)

Segítő 8.: *„... úgy le... letaszítottam magamról...”*

Kliens 9.: *Aha.*

Segítő 9.: *„... és még úgy rá is tojtam.”*

Kliens 10.: (Megint nagyot nevet.) *Azt hiszem, pont ez... ezt a szót használtam! (Nevet.)*

Segítő 10.: *„Mert hogy ha Isten szeret!?... Akkor... azt az érzést is le tudom tojni!” „Csak ez még nagyon-nagyon új.” „Kicsit furcsa. Kicsit félelmetes.” „Lehet-e ilyent csinálni? Megengedhetem-e én ezt magamnak? Aki ilyen szégyenletes.”*

Kliens 11.: *Hát már megengedtem magamnak... (Nevet.) És... van ennél nagyobb dolog is az életben. És nem ért véget a világ, igen. (Csend, majd sóhaj.) Igen, így eszembe jutnak ezek a beszélgetések valamelyik lekipásztossal... és... és akkor is ezek a gondolatok jutnak eszembe, hogy „jó, hát ezt majd kezeljük, ezt majd megoldjuk, ez most nem idevágó stb. stb...” Tehát egyértelmű, hogy el akartam ma-*

gamtól teljesen hessegetni, és... és... a hátam közepén legyen, hogy ne is lássam...

Az idézetek alátámasztják, hogy a kliens „önpusztító” erejű szégyénérzete összefügg nagyon alacsony önbecsülésével, negatív önértékelésével, ami mellé még egy teljesítményváro zord istenkép is tartozik. Ezenkívül a bűnről, különösen a szexuális bűnökről és a bűnbocsánatról való gondolkodása is tovább mélyítette „eltűnésre” (megsemmisülésre) készítő szégyenét. Mindez végül az öngyilkossági fantáziálásig menő neurózisba taszította. Ekkor keresett meg. Nagyon hálás vagyok azért, hogy nem hiába.

ÖSSZEZÉS ÉS BEFEJEZÉS

A vallással összefüggő lelki megbetegedést, az ekkleziogén neurózist kiváltó lehetséges okok közül a *harag és agresszió kezeléséről*, valamint a *szexualitásról való gondolkodás merevségét* emeltem ki, amit az *eltorzult istenképek*, valamint a *vallás és pszichológia szembehelyezése* okoznak.

A lehetséges megoldások közül a modern pszichológia és a vallás által kínált *emberképek integrálását*, valamint a Biblia értelmezésében e *korszerű tudás felhasználását* emelem ki, amihez az egyháznak először *szakítania kell a torz istenképekkel*, és a lélek gyógyításával foglalkozó szakmákkal *együtt kell a rászorulók mellé állnia*.

Nem lettem lelkész, és „több mint lelkész” sem, de elégedett vagyok azzal, ami vagyok. Örülök annak, hogy korábbi tapasztalataim nagy segítséget adnak az ekkleziogén ártalmakban szenvedők megértéséhez és elfogadásához. A vallási eredetű lelki megbetegedések helyes kezeléséhez és megelőzéséhez még sokat kell változniuk az egyháznak és a lelki betegségekkel foglalkozó tudományoknak is. Ebben a változásban – elfogultan és büszkén mondom – élen jár az interdiszciplináris szemléletű mentálhigiénés szakma.