

♦♦♦ KUMINETZ GÉZA

Szenvedés és aszkézis a keresztény ember életében

Pasztorálpszichológiai és lelkiégteológiai megfontolások

1. BEVEZETÉS

Az emberi szenvedés vagy a küzdelem, úgy tűnik, végigkíséri nemcsak az egyes ember életét, hanem az emberi történelmet is, hiszen igen sok és sokféle fájdalmat okoztunk és okozunk mind magunknak, mind egymásnak.¹

Az életünk során sokszor és sokféleképp látogathat meg minket ez a gyötrő érzés, illetve állapot; ezért újra és újra megkondítja bennünk az életünk nagy kérdéseit, melyekre a szenvedés révén választ kaphatunk, s az adott válasz életünknek új értelmet ad. Egészen addig éljük meg a szenvedés meddőségét, helyesebben elégtelenségét, amíg fel nem fedezzük Krisztusban azt, hogy Ő hogyan állt hozzá ehhez az emberlétet kínzó érzéshez, állapothoz. Ha tanítványául szegődünk, megtanuljuk a szenvedésben rejlő zsákutcák kikerülését, legyőzzük mindazt a visszahúzó erőt, ami a szenvedésben csábít, illetve megkísért minket, s magát a szenvedést is bekapcsoljuk küldetésünk teljesítésébe.

Hogy mindezt belássuk, ebben a tanulmányban bemutatjuk vázlatosan mindazt, ami fájdalommal, szenvedéssel töltheti el az embert, majd a szenvedéssel szembeni alapvető állásfoglalásokat tisztázzuk, melyek amolyan *optio fundamentalis*ként valamiféle megváltást hirdetnek, hiszen amíg valaki az adott állásfoglalást kívánatosnak tartja, addig hisz benne, remél tőle valamit, röviden ragaszkodik hozzá, tehát szereti.

¹ Az emberi szenvedés négyötödét az okozza, hogy az emberek ártnak egymásnak. A „kínpadot, a korbácsot, a börtönt, a rabszolgaságot, a fegyvereket, ... az ember hozta létre – nem az Isten; a szegénységet és a többletmunkát az emberi fősvénység vagy ostobaság okozta, nem pedig a természet fukarsága.” Vö. LEWIS, C. S., *A fájdalom* (Budapest 2008) 111.

Ugyanakkor az életünk minden új szenvedése lehetőség arra, hogy felülvizsgáljuk korábbi állásfoglalásunkat, s igazabbat találjunk, eljutva az igazi világnézetre és a belőle táplálkozó életérzésre. Mai szóval azt kellene mondanunk, hogy mind érettebb spiritualitással, vagyis mind teljesebb személyiségünket szervező erővel rendelkezünk.

A szenvedés különösen is rokon az aszkézissel, a lelkiiségteológiai irodalom sokat tárgyalt fogalmával. Aszkézis, vagyis a kellő önfegyelemre jutás nélkül nem tudunk megküzdeni vele.

2. A SZENVEDÉS FOGALMA ÉS KÜLÖNBÖZŐ FORMÁI, HATÁSAI, ILLETVE OKAI

2.1. *A fájdalom és a szenvedés fogalma általában*

A szenvedés az ellentétének látszó boldogság fogalmával együtt igen sokarcú jelenség. Alapjelentése nagy vonalakban az alábbi: huzamosabb ideig tartó kínzó testi vagy lelki fájdalom érzése és viselése; ám nem szükségképp passzív elviselést jelent, hanem a fájdalom és gyötrelmes állapot tudatos és tartós vállalását is. A fájdalmat kitűnően írja le Adolf Heimler. Szerinte a fájdalom „a veszély jele: a test területén kiáltás az energia utánpótlásáért; az én szintjén az egyed kiáltása a fennmaradásért és elfogadtatásért; a gondolkodás és a hit területén a személy segélykiáltása a megértésért, illetve a megváltásért. A testi fájdalom a test jólétét fenyegető veszedelmet – feszültségeket, energiatöbbletet vagy hiányt – jelzi. Az én fájdalma a tapasztalati én veszélyeztetettsége önmaga elvesztése vagy az el nem fogadás miatt (Az én-fájdalom kifejezései többek között az önlekiacsinylás, dühérzet, szomorúság, közlési és érintkezési zavarok, visszahúzóds és önmagunk túlértékelése). Az értelem fájdalma a fizikai lét veszélyeztetettsége a sors mint relatív és a halál mint abszolút veszély miatt; az erkölcsi lét veszélyeztetettsége a bűn mint relatív és a kár-

² Vö. HEIMLER, A., *Fájdalom*, in SCHÜTZ, CH. (szerk.), *A keresztyén szellemiség lexikona* (Budapest 1993) 91.

³ Vö. HORVÁTH-SZABÓ K., *Vallás és emberi magatartás* (Piliscsaba 2007) 121–122.

⁴ Vö. LEWIS 116 és 120.

⁵ Vö. HORVÁTH-SZABÓ 130.

⁶ Vö. uo. 122–128. A fájdalomra, annak nagysága és fajtája arányában, igen különbözőképp reagálhatunk. Találóak Adolf Heimler észrevételei. Szerinte a tapasztalt fájdalomra az alábbi válaszreakciókat adhatjuk: megmerevedés, mély hallgatásba vonulás, a tények tagadása vagy tudomásul nem

hozat mint abszolút veszély miatt; a lelki élet veszélyeztetettsége az értelmi üresség mint relatív és az értelmetlenség mint abszolút veszély miatt. Az értelmi fájdalom kifejezése az egzisztenciális és neurotikus szorongás, bánkódás a kapcsolat elvesztése miatt. Legyőzésére a hit vagy a léthez való bátorság képes. A hit fájdalma magának a hitnek vagy a bennünk és körülöttünk lévő istenországnak a veszélyeztetettsége az Istentől való bűnös elfordulás vagy elszakadás által. E fájdalom legyőzésének módja a kereszt, a bánat, a megtérés szándéka és a törődés az Isten országával.”²²

Akár fizikai, akár lelki jellegű is a fájdalom vagy a szenvedés, a korlátozottságunk, a gyengeségünk, a bizonytalan jövő tapasztalatát adja nekünk.³ A fájdalom ugyanakkor „makacsul ragaszkodik ahhoz, hogy észrevegyék. ... A fájdalom első és legdurvább hatása az, hogy megrendíti azt az illúziót, hogy minden rendben van. Megingatja azt az illúziót is, hogy amit birtokolunk – akár jót vagy rosszat –, az a sajátunk és hogy az kielégít minket. Isten ugyanis elveszi tőlünk a hamis boldogság lehetséges forrásait.”²⁴ A szenvedés rákényszerít bennünket, hogy foglalkozzunk vele, figyelmünket a szenvedés okaira, céljaira és lehetséges következményeire irányítja. Ily módon rákényszerít bennünket, hogy a szenvedésben rejlő ellentmondásokkal foglalkozzunk. A megértés, a belátás nem csak értelmi aktus, hanem érzelmekkel áthatott, a személyiség egészét érintő folyamat. A pusztán értelmi belátás önmagában ritkán hoz létre személyiség- és viselkedésváltozást. A változás az érzelmekkel áthatott megértés következménye.⁵ Ám a válaszuk, még ha személyes lesz is, tartalmazhat tévedést, ami újabb szenvedések forrása lehet.

A megtapasztalt szenvedésnek vannak tehát negatív és pozitív hatásai.⁶ Három negatív hatása lehet: a) *Mások bántására sarkallhat*: az agresszió egyik nagy forrása az elviselhetetlen és értelmetlennek gondolt szenvedés, a megtapasztalt igazságtalanság és megalázottság. b) *A fejlődés akadályozója*: a szenvedésben tehetetlenül vergődő (kudarok, megszegyenítő nevelői bánásmód, bántalmazás, szülők elvesztése, váratlan traumák), a szenvedésekért másokat okoló, a szenvedése feloldását csak másoktól váró ember megrekedhet

vétele, túlzott önfigyelés vagy pánik, illetve kétségbeesés, ingerültség és elkeseredés, a környezettől túl sokat követelés, sírás, szomorkodás, szorongás; a külső tevékenységbe menekülés, még több, erőltetett önellenőrzés; bosszankodás, vádaskodás, dühkitörés, színészkedő túlzás és dramatizálás, járulékos pszichoszomatikus zavar, közvetlen fájdalomcsillapítás, kábítószer és gyógyszer-visszaélés. Ezek spontán reakciók, amelyek alapja általában a tehetetlenség többé-kevésbé regresszív határ- és korlát-élménye, ami „lappangó élmény- és magatartáskészségként összefügg korábbi életünkkel és társadalmi helyzetünkkel, és megfelelő aktuális inger hatására megnyilvánul!”. Vö. HEIMLER 92.

személyisége fejlődésében. c) *Akár az átélt, akár az ártatlan emberek, gyermekek szenvedésének látványa, ismerete eltávolíthat Istentől.*

A szenvedésnek nyolc pozitív hatását ismerjük: a) *A szenvedés fejlesztő erő:* a szenvedés hozzátartozik az emberi élet kibontakozásához. A nagy szenvedések gyötrelmes határhelyzetek, melyek alkalmat adnak a problémával való megküzdésre, s ezért érlelik a személyiséget. Ide tartoznak az életkori változással járó krízisek is. b) *A szenvedés önismeretre nevel,* hiszen óhatatlanul keressük szenvedésünk okát, s rátalálhatunk a hiányosságainkra, nem jól megválasztott élettervünkre, hamis motivációinkra, illetve erőforrásainkra is. c) *A szenvedés változásra ösztönöz,* mivel a szenvedő ember óhatatlanul rákényszerül, hogy tetteit, kapcsolatait, szándékait mérlegelje, megítélje. Így a szenvedés kirostálja az értéktelent, átalakítja életérzésünket, a világra, Istenre, önmagunkra vonatkozó képünket. Magát a szenvedést is ajándékként kezdjük látni, mivel ráébresztett tévedésünkre, helytelen életfelfogásunkra. d) *A szenvedés miközben korlátoz, tágítja a horizontunkat:* súlyos betegségek, maradandó károsodást okozó balesetek ágyhoz, tolétszékhez köthetnek bennünket, de előjönnek addig rejtett tehetségek, figyelembe nem vett célok, lehetőségek. e) *A szenvedés Istenhez vezethet:* A határhelyzetek (szenvedés, trauma, veszteség, halálközelség) kérdéseket érlelnek meg bennünk: Van-e örök élet? Van-e értelme annak, ami történt velünk? Mi történik a halálban és utána?⁷ Az iménti kérdésekre adott személyes válaszaink alakítják a kérdésben feltett valósághoz való viszonyunkat. Így pl. az az ember aki a halált csupán az élet befejezésének tekinti, nagyobb valószínűséggel alakít ki hedonista, a pillanatnyi élvezetet, sikerességet biztosító életvitelt. Ellenben az örök életben remélő emberben a szenvedés büntudatot, bűnbánatot, megtérést indíthat el. Az Istenhez való eljutás az élet új értelmét, támaszt is jelenthet. f) *A szenvedés a másik emberhez vezethet:* A szenvedés megváltoztathatja embertársainkhoz fűződő kapcsolatunkat, főleg az olyan emberek vonatkozásában, akikkel nem volt felhőtlen a viszonyunk. Ezért a szenvedés a bocsánatkérés, a megbocsátás és a kiengesztelődés idejévé válik. g) *A szenvedés alkotóerő, vagyis kreativitási tényező:* az átélt kín inspirációt adhat az alkotáshoz. h) *A szenvedés gyógyító erő* is lehet. Tudjuk, hogy sok terápia is nagy fájdalommal, szenvedéssel jár. Minden szenvedés kérlelhetetlenül arra késztet tehát bennünket, hogy szembe-

⁷ Az ember azért lázad a halál ellen, mert „magában hordja az örökkévalóság magvát, amely nem vezethető vissza a pusztá anyagra. A technika összes próbálkozásai, bármilyen hasznosak is, nem képesek csillapítani szorongását. Az élet meghosszabbítása ugyanis nem elégítheti ki a továbbélésnek azt a vágyát, amely kitéphetetlenül gyökerezik az ember szívében.” Vö. Részlet a *Gaudium et spes* lelkipásztori rendelkezésből, in *Az imaórák liturgiája. III* (Budapest 1992) 114.

sítsen önmagunkkal, a valós lehetőségeinkkel. Végeredményben a szenvedés, ha rosszul reagálunk, torzítja személyiségünket, ám ha kellően fogadjuk, úgy érettebb életszemlélettel vagy – a mai szóhasználat szerint – integratív gondolkodási készséggel ajándékoz meg minket.

2.2. A fájdalom és szenvedés forrásai

Szenvedésünk okai négy csoportra oszthatók: 1) önmagunk (nem vagyunk azok, akiknek hisszük magunkat, nem vagyunk azok, akiknek lennünk kellene); 2) embertársaink; 3) a fizikai fájdalom, melyet betegség, baleset okoz; és 4) a bálványok, vagyis az Istenről alkotott torz fogalmaink, melyek óhatatlanul hatnak ránk.

A személyiség fejlődésével járó krízisek is szenvedés forrásai: itt a küzdelem oka főleg a különböző identitásaink kivívása, illetve a számunkra megfelelő életterv kialakítása és az ahhoz való hűség, vagy épp bátor megváltoztatása a feladat.⁸ Személyi érettség, önazonosság tehát nincs helyes erkölcsi ítélőképeség nélkül. Az erkölcsi ítéletről pedig azt kell tudnunk, hogy annak kialakítása megköveteli az egész embert, annak minden képességével, így „jellemeivel, beállítottságaival, tudatalatti determinánsaival, érzelmeivel, valamint racionális döntésekre irányuló képességeivel. Ez az egész ember szubjektív síkon az önazonosság élményében jelenik meg. ... Mármint, ha az erkölcsi ítélet latba veti az egész embert, akkor, ha valakinek nincs önazonossága, logikus, hogy nem lesz képes a felelős, azaz következményeket is öntudatosan vállaló erkölcsi döntésre. Vagy visszajára fordítva ezt a meglátást: minden erkölcsi ítélet-helyzet feltárja az egyén hiányos önazonosságát.”⁹ Az erkölcsi döntési szituációban az ilyen egyén megéli egzisztenciális hiányosságát, vagyis azt, hogy nem az, akinek lennie kellene. Ez a tudat pedig negatív érzelmeket ébreszt, nevezhetjük ezt egzisztenciális büntudatnak, s körülötte a negatív érzelmi állapot a depresszió. Amint látjuk, a depresszió csak tünete a bajnak, a kisiklott életút segélykiáltása. Három fő egzisztenciális vakvágánya van az emberi életnek: a) Menekülés az egzisztenciális szorongástól: ez az elhárított életfeladat vakvágánya. Ha az ember elhárítja magától az egzisztenciális szorongást, személyi kibontakozása megreked, mert elhárítja

⁸ Vö. BENKÓ A. – SZENTMÁRTONI M., *Testvéreink szolgálatában. A pasztorálpszichológiáról mindenkinek* (Budapest 2002) 109–112.

⁹ Vö. SZENTMÁRTONI M., *Vakvágányok és távlatok a személyiség kialakításában*, in *Katolikus Szemle* 33 (1981) 127–128.

magától az életet mint feladatot. b) Menekülés a szabadságtól: ez a determinizmus vakvágánya. Az ember fél felvállalni a szabadsággal járó kockázatot, ezért mindenféle determinizmusba menekül, azaz kondicionálja, függővé teszi döntéseit, csak hogy ne kelljen vállalnia a szabadsággal járó felelősséget. Ám ezzel lemond emberi mivoltának legkiválóbb képességéről. c) Menekülés a transzcendenciától: ez a céltalan élet vakvágánya. Ha az ilyen ember elveszíti külső társadalmi támaszát vagy biológiai jó-létét, önazonossága alapok nélkül marad és személyiségét káosz fenyegeti, a végső széthullás. Jön a kábítószer, a nihilista életfelfogás, az ámokfutás és az öngyilkosság.¹⁰ Ezek az elrontott életek nagy szenvedést (és veszélyt) jelentenek nemcsak az érintetteknek, de a környezetnek, immár a globális környezetnek is.

A szenvedélyek rabsága szintén nagy szenvedést jelent, miként minden bálvány rabszolgasorsba taszítja az óvatlan vagy a veszélyt vakmerően kereső embert.

A betegség, az öregség, illetve a halál tudatosulása szintén szenvedés forrása: ez a pusztulás fájdalomának átélése, az emberi tudat új minősége.¹¹ Az élőlények ugyanis fájdalmat okoznak születésükkel, az életükkel és végül a halálukkal is.¹²

A bűnösségünk megtapasztalása is szenvedés forrása, mivel rádöbbsent felelősségünkre; s ezt a terhet nem háríthatjuk át sem az emberi természet belső szükségyszerűségeire (közvetve így a Teremtőre), sem a társadalom kollektívájára, sem ártatlan embertársunkra (bűnbak állítása). Illúzió ugyanis azt hinni, hogy az idő múlása megszünteti a bűnt.¹³ Ennek a szenvedésnek a gyümölcse: rájövünk engedetlenségünkre, bűnbánat és bocsánatkérés, illetve a javulás, a jóvátétel szándéka ébred és érik meg bennünk.

A szenvedés minősített formája a sorstalanság, vagyis annak a tudata, hogy nem tudok abból a helyzetből kilábalni, melybe más emberek löktek, egyébként képes lennék az alkotó munkára. Ez a kilátástalan és minden tápláló gyökerétől megfosztott sors mindent gyűlölvé és mindenre támadóvá teszi az embert, mert azt hiszi, hogy minden, ami körülveszi, oka az ő változtathatatlan szenvedésének. A pauperizmus az embert önmagából kifordulttá teszi, személyiségét megromlítja. Látható ebből, hogy az ilyen tömeget nem nehéz lázítani, minden rend eltörlésére uszítani. Ilyen volt a sorsa a múlt századokban a proletariátusnak.¹⁴

¹⁰ Vö. SZENTMÁRTONI 1981, 130-134.

¹¹ Vö. RIEMANN, F., *Az öregedés művészete* (Budapest 1987).

¹² Vö. LEWIS 12.

¹³ Vö. uo. 74 és 81.

Szenvedés forrása az igaz, vagyis ártatlan ember sorsa, azé az emberé, aki emberségét birtokba vette és meg akarja tartani, hiszen nemcsak önmagát kell legyőznie, hanem viselnie kell a környezet bántalmazását is, melyet éppen az igaz volt irritál. Krisztus bárányként (nem birkaként) küldi övét a világba, a kígyó okosságával, a galamb szelídségével. Az igazságért üldözés vár Krisztus fiaira, valamint a világ gyűlölete; azé a világé, mely nem szereti a világosságot.

3. VILÁGNÉZETI ÁLLÁSFOGLALÁSOK A SZENVEDÉSSSEL SZEMBEN

A szenvedésünkkel kapcsolatban mindig személyesen válaszolunk, tehát a megkondult kérdésre egész lényünk, vagyis a testünk, a pszichénk és a lelkünks egyszerre ad választ, ami óhatatlanul hitben, reményben és szeretetben jut kifejeződésre, mivel e három készség tükrözi személyes énközpontunk, vagyis önmagunk végső állásfoglalását.

A fájdalommal és szenvedéssel kapcsolatos emberi állásfoglalás (végső értékelés) – vagyis az egész ember válasza – többféle lehet, ami világnézetként, vallásként funkcionál:

1) Ilyen állásfoglalás az, amikor *a szenvedést mint vak tény*t, mint valami önmagában véve rosszat fogjuk fel, ami két további módon mutatkozhat meg: a) A szenvedéstől való menekülés válik az élet alapvető céljává. Ez a nézet tehát nem a boldogság akarásában, hanem a szenvedés kiküszöbölésében véli felfedezni az élet célját. Ez a szenvedés problémájára adott megoldási kísérlet a világtól elforduló, a világtól menekvő jellegű, amelyet „szívesen választ a fáradtság, a neurotikus ember és az életgyenge, életellenes ressentiment is”.¹⁵ Ez a felfogás hisz a szenvedésnek az emberi életből való kiküszöbölésében. b) A szenvedés tényébe egyszerűen beletörődő, rezignált magatartás. Ez „ellentéte a szenvedéstől való menekvés álláspontjának, mert nem hisz a végleges kiküszöbölés lehetőségében, másfelől azonban a kétféle álláspont közös vonása, hogy nem heroikusak, nem igenlik a szenvedést”.¹⁶ Aki ugyanis rezignáltan belenyugszik a szenvedésbe, az nem küzd, hagyja, hogy a rossz megtörténjen, s kénye-kedve szerint bánjon vele.

¹⁴ Vö. KORVIG B., *A proletariátus megszüntetésének módjai hazánkban*, in *Katolikus Szemle* 51 (1937) 591–598. Megjegyezzük, hogy a ma viszonylagos jólétben élő tömegeknek sem sokkal jobb a sorsa.

¹⁵ Vö. NOSZLOPI L., *A világnézetek lélektana* (Budapest 2012) 141.

¹⁶ Vö. uo.

2) *A perfekcionizmus* szerint a szenvedés kerülése éppúgy nem célja az életnek, mint a gyönyör keresése, mivel a legfőbb feladat, a tökéletesedés túl van a fájdalom-gyönyör kettősségén. Ezért a szenvedés a személyi tökéletesedésnek hasznos eszköze lehet, s épp ezért alapvetően igenlendő.

3) *A sztoicizmus* felfogása szerint a fájdalom nem baj. Ám ebben az álláspontban van bizonyos illúzió és önszuggesztió. Ugyanis így érvel a sztoikus ember: „Ha belátjuk a szenvedés semmisségét, akkor megsemmisítettük a szenvedést, megszűnt érzékenységünk vele szemben. A feltétel az, hogy egykedvűek legyünk, ne vágyainkra és érzelmeinkre hallgassunk, hanem – teljes önuralmat szerezve – csak eszünkre. Az én önállítása a sztoicizmusban oly félénk és görcsös, hogy elzárkózik a léleknek az élmények, az élet eseményei által való, minden tovaragadása elől, nem akarja odaadni magát ezeknek. A boldogság csak negatívum: szenvedés-mentesség.”¹⁷

4) *Az epikureizmus* álláspontja szerint ésszerű élettel nemcsak a gyönyörök megtagadása, de azok élvezete is lehetséges. Így a szép és kellemes élet mintegy elúzi a szenvedést. Ez a felfogás eudaimonista, vagyis az élet célját a boldogságban látó életfelfogás, mely igenli az életet, azt nem tehernek, hanem ajándéknak tekinti, s próbál kiküszöbölni minden olyan körülményt, ami erre az idilli állapotra zavaróan hathat.

5) *A pesszimizmus*. A gonoszság megtapasztalása olyan erős élmény lehet, hogy miatta az ember elveszítheti a jóságba vetett bizalmát. Odáig juthat ez a sötéten látó felfogás, hogy egyenesen az erkölcsi rossz végső győzelmében hisz; sőt, eljuthat 6) a *nihilizmus*ig, mely szerint nincs se magunkban, se másban érték, amiért élhetnénk. A nihilizmussal kapcsolatban megállapítjuk, hogy ez a legpusztítóbb életfelfogás, hiszen semmiben és senkiben sem lát és nem is akar látni értéket; az emberi szellem önpusztító eltompulása, kiérlelt világnézeti állásfoglalás. A mindenből kiábrándultság megélése, mely a legirracionálisabb viselkedésre is késszé teheti a benne szenvedőt. Legyőzni humorral, de még inkább a részvét átélésével lehet, legalább is azt a nihilizmust, mely az emberi hitványság megtapasztaltának keserű gyümölcse. Ugyanis „a szégyentől és az önmagától való undorodástól lesújtott embert, aki beismeri az emberiség hazugságait, az a felismerés vezetheti el a részvéthez, hogy a szégyenben mindnyájan egyenlők vagyunk. ... A nihilizmus valódi legyőzése az igazi alázat és szeretet, ezeknek önfeledtsége és odaadása. ... az önfeledtség, amely a benső világban is abszolút jóság és a külső világban is tökéleteset alkot, szemben tudatos törekvéseinkkel, amelyekben szükségképp csalódunk.”¹⁸

¹⁷ Vö. uo. 142.

¹⁸ Vö. uo. 138-139.

7) Az *optimizmus* a pesszimizmus ellentéte, mely alábecsüli a szenvedés adta akadályokat, s nem is akar okulni a fiaskókból, gyakran azért, hogy ne kelljen látnia a bajokat, a szenvedéseket, az igazságtalanságokat, s ne kelljen ellenük felvenni a harcot, mert így biztosítja a maga érdekeit, nyugalmát, biztonságát. Van azonban egészséges optimizmus is, s ennek alapja az a meggyőződés, vagy inkább intuitív bizonyosság, hogy a rossz és a szenvedés nem lehet végső alapja a létnek, mert negatívum, hiány, tökéletlenség csupán.

8) A *tragikus életérzés* egészségesebb a sztoikus és epikureista felfogásoknál, mivel nemcsak átéli a szenvedést, hanem az összeütközést is megtapasztalja. A konfliktus és nyomában a katasztrófa itt központi élmény: értékek és erők ütköznek össze, s a tragikus hős az értéket választja, akit ezért a nyers hatalom többnyire eltapos. Aki azonban nem vállalja az értéket, annak ami marad, azt pesszimizmusnak, kétségbeesésnek, megőrülésnek lehet nevezni. A hősiességre törekvő ember, akinek „a lelkivilága időfeletti értékekre épül fel, az nem fog számítóan és okosan mulandó haszonért perelni, nem lesz megalkuvó, nem fogja toldozni-foldozni azt, ami ferde, nem húzza meg gyáván magát ott, ahol értékeit megsértik”.¹⁹ A hősi lélek végeredményben gyönyört, kielégülést érez a fájdalomban és a szenvedésben is, mert ez a jele annak, hogy értékre törekedett. Ezért a tragikus hős „inkább el akar merülni a harcban, és érezni a saját hiányait, gyengeségét, tökéletlenségét a nagy célhoz viszonyítva, semmint, hogy magának a célnak alacsonyabbra tűzése útján szüntesse meg a saját erőinek elégtelenségét”.²⁰

9) A *humor* mint életfelfogás. „Tragikumnak és komikumnak, optimizmusnak és pesszimizmusnak, komolynak és tréfásnak, megilletődésnek és nevetésesnek, lelkesedésnek és ironiának, könnynek és mosolynak, fenségesnek és mulatságosnak, szárnyalásnak és józanságnak stb., tökéletesen egységes életérzelemmé való összeolvadása. Az életet a humor nagynek és kicsinynek, értékigenlőnek és értékellenesnek, tragikusnak és komikusnak egyaránt látja. ... egyik lényeges vonása, hogy a rosszban és szenvedésben is meglátja a jót és a gyönyört.”²¹ Az igazi humor feloldja a nagy ellentéteket, igen pozitív személyiségformáló tényező.

Ki milyen szenvedésmodellt választ a megtapasztalt szenvedésre adott válaszként, úgy fog megküzdeni a szenvedéssel, vagyis olyan értelmet fog adni neki. Amíg nincs okunk az adott állásfoglalás megkérdőjelezésére, addig értelmesnek tartjuk világfelfogásunkat és a belőle táplálkozó magatartásunkat.

¹⁹ Vö. uo. 147-148.

²⁰ Vö. uo. 149-150.

²¹ Vö. uo. 149 és 152.

Ha azonban az újabb szenvedés megkérdőjelezi felfogásunk és cselekvésünk helyességét, értelmességét, akkor új értelmet kell találnunk szenvedésünknek. Az ilyen krízisben ébredő kételyt is, mint minden mást, a legjobb tudásunk és a legjobb lelkiismeretünk szerint kell megoldanunk.

Láthattuk a szenvedéssel kapcsolatos főbb világnézeti állásfoglalásokat. Mindegyik megfogalmaz valami maradandót, valami igazat vele kapcsolatban, de mindegyik csak részigazságot mond róla. Hogy nem minden szenvedést kell vállalnunk, napnál világosabb, tehát van olyan fájdalom és szenvedés, amit távol kell tartani magunktól. Ha másképp nem lehetséges, hát el kell menekülnünk előle; de az emberi élet nem csak menekvés a szenvedés elől. A szenvedést nem kell keresni, de van olyan szenvedés, amit épp a magunk érdekében kell vállalnunk, hogy ti. megtudjuk, mi is lakik a szívünkben, hogy a lelkünkben ébredő erkölcsi felszólításnak engedelmessé váljunk. Olyan szenvedés is van, aminek nem tudjuk az értelmét, s addig, amíg megtaláljuk, egyfajta rezignációval fogadjuk, tűrjük, igyekszünk bizonyos eltompulással védekezni ellene; az ilyen taktika érthető, ám a szenvedés titka gazdagabb ennél. A szenvedés alááshatja a kedélyünket, természetes, hogy a humorral védhetjük ki ezt a támadását, ám a humor a halállal, az elmúlással szemben nem nyújt kellő védelmet. Ha sokáig nem találjuk a szenvedés értelmét, bármilyen alaposággal keressük is, a végső válasz nem lehet az, hogy minden értelmetlenség, és ezért abszurd az emberi élet. Bizonyos események életünk végéig megmaradnak titoknak, tehát értelmüket soha meg-nem-lelt-nek, de ebből még nem vonható le az a következtetés, hogy az egész élet vagy a történelem értelmetlen lenne, hogy a vak sors játékszerei lennénk. Hogy konfliktus esetén az értéket kell választanunk hősiesen, ez még nem jelenti azt, hogy kis dolgokért fel kell áldozni magunkat, hiszen az értékeknek hierarchiája van.

A szenvedésre vonatkozó helyes állásfoglalások valódi szintézisét Krisztus alkotta és valósította meg. Ezért a továbbiakban részletesebben foglalkozunk a szenvedés katolikus értelmezésével.

4. A SZENVEDÉSRE ADOTT KATOLIKUS VÁLASZ

A keresztyén embert a részvét és a szeretet mozgatja a szenvedés vonatkozásában. A részvét és a szeretet azáltal ad értelmet a szenvedésnek, hogy egy heroikus életforma alkotórészévé teszi. Ez az életforma a világon felülemel-

²² Vö. uo. 142-143.

kedő és mégis a világ felé forduló. Az irgalmasság és mások szenvedésének, az általános szenvedés tényének élménye bizonyos fokig feltételezik egymást. Irgalmasság nélkül a szenvedés világtényét nem látjuk úgy, mint mások szenvedését, mint irgalmasságra szoruló felebarátok szenvedését. „Az irgalmasság által más emberek lettünk, mint azelőtt voltunk, az irgalmasság új ember születése bennünk és a régi ember halála. ... Az volt a nagy újítása a kereszténységnek, hogy nem a gyönyörök és a fájdalmak iránt való eltompulásban látta a jót, hanem megmutatta, hogyan lehet a szenvedést még érezni és bajnak tartani, de mégis boldognak lenni. ... A régi magyar nyelvben a boldogság szó azt a lelki békét, megnyugvást jelentette, amelyet az erény ad.”²² Hasonlít a keresztény felfogás az eudaimonizmusra, de mégsem az, mivel nem a boldogságot, hanem az üdvösséget teszi meg az emberi élet végső céljának, ezért szeretetmorál a neve. Ez pedig azt jelenti, hogy birtokoljuk azt, amit szeretünk, és szeretetünk tárgya valóban a legméltóbb is a mi szeretetünkre.

A keresztény életfelfogás a tragikus életérzésben is talál valami igazságot. Itt a tragikum elsősorban a göggel áll kapcsolatban, vagyis az indokolatlan magabízó önállítással. Eszerint „erkölesi szempontból háromféle ember van. Az első csoportba a teljesen, ördögien gonosz, diabolikus emberek, a másodikba az angyalian jók, szentek, a harmadikba az átlaglények tartoznak. Az emberek legnagyobb része a harmadikba tartozik, és egyúttal ezek a tragikus emberek is. A gonoszak a tragikum alatt állnak, mert hiszen ők lelki megtisztulásra képtelenek, már pedig a tragikum lelki összeomlás árán való lelki megtisztulás. A gonosz csak önmagát igenli, nem az értéket. A szentek viszont tragikum felett állnak, már megtisztultak, és így lelki összeomlás sem érheti őket. ... A szent többé nem önmagát, a saját akaratát akarja, hanem Isten akaratát. Az átlagember is akarja a jót, Isten akaratát, de nem azért, mert Isten akarja, hanem, mert ő akarja. Itt az érték igenlése és a gög keveredik: ez az, ami tragikus. A tragédiában a gögös magabízás, a saját erőnkre való hagyatkozás omlik össze, hogy az értékek igenlése annál szabadabban, tisztábban, fényesebben bontakozzék ki. Ez a keresztény világnézeten felépülő tragikum, amely tisztítóüzet jelent.”²³

A krisztusi életeszmény hősies követésének beteljesedése az új ember, aki cselekvésében gyakorlatias idealista, aki „eszményi, de elérhető célokért küzd, finom, nemes lélek, de a létküzdelemben is megállja helyét. Finomság és erő egyesülnek benne. Bensőleg világos és mozgékony, kifelé nyugodt, jóságos, szelíd és szigorú. Sok érzéke van a szép iránt. Tudatos, logikus, de

²³ Vö. uo. 148.

az összefüggéseket ösztönszerűen is megérzi. Mélyen érez és gondolkodik. Ő tud legjobban elmerülni, de cselekedni és nagy teljesítményt felmutatni is. Állhatatos: megkezdett művét nem hagyja abba, csak a halál akadályozhatja meg benne. Lélekjelenlétét igen heves felindulás közepette is megőrzi. Kezdetben megdöbönt és zavarba ejt, de később ezt a hatást a vele érintkezőkben mély megilletődés és megváltozás követi. Egyesíti magában az oroszlán vadságát és a bárány szelídségét, a déli és az impulzív embernek szenvedélyességét, tüzét, az északi hűségével. Hősies, önfeláldozó, és még ellenségeit is szereti. Nagy tettek és tanítások által megnyilvánítja lelke szépségét, nyugtalanít, gyönyörrel vegyes fájdalmat kelt az emberek szívében, megigézi és követésre bírja őket. ... Az emberi személyiség e legmagasabb fejlődési fokának eléréséhez tehát az ellentétek bizonyos szintézisére van szükség. Ő a szintetikus ember, ... az ösztönösségnek és tudatosságnak, ... a vitalitásnak és szellemiségnek egysége. Egyesülnek benne idealizmus és realizmus, vita contemplativa és vita activa. ... A humor tényezői sem hiányoznak belőle.²⁴ Hitéért kész szenvedni, végső esetben meghalni is. Az értéket, amiben, akiben hisz, a saját életénél is többre becsüli. Úgy tekint a szenvedésre, mint személyi érettségének próbájára.²⁵ A keresztény ember megérti, hogy Isten Fia nem azért szenvedett, hogy az embereknek ne kelljen szenvednie, hanem azért, hogy az ember szenvedései olyanok lehessenek, mint az övéi voltak.²⁶

Hiányos lenne tehát a megváltás gondolata, ha a keresztény ember nem lenne meggyőződve arról, hogy a szenvedés és a küzdelem nem elvesztegetett idő és energia az életünkben, hanem szinte szükségszerű velejárója krisztusivá válásunknak. A szenvedés ténye mégis problematikussá válhat, éspedig azért, mert azt a látszatot keltheti, hogy nincs célja az emberi életnek, nincs isteni gondviselés, hanem csak a véletlen, a vak sors mozgatja, dobálja az egyént és erre-arra taszítja az emberi történelem alakulását. Krisztus egész működése azonban megváltoztatta a szenvedéshez való hozzáállásunkat: „Feltámadása igazolta, hogy Ő emberi természete szerint tökéletes jutalmat kapott a munkáért, küzdelemért és a szenvedésben való helytállásért. A küzdelmes élet adott alkalmat neki olyan erények gyakorlására, amelyek az embert egész nagyságában mutatják meg: a bűnnel szembeállította a megbocsátást, a durvaságot megszegyenítette szelídséggel, az ellenségeskedést szeretettel, az irigységet nagylelkűséggel. Megmutatta, hogy a küldetéshez való hűség csodálatos lelki

²⁴ Vö. uo. 172-174.

²⁵ Vö. DAVANZO, G., *Sofferente/malato*, in DE FIORES, S. – GOFFI, T (a cura di), *Nuovo Dizionario di Spiritualità* (Cinisello Balsamo, MI 1999) 1498.

erőt ad és hogy az örök élet javai kárpótolnak minden veszteségért. ... nem a fáradság és a szenvedés az érték, hanem a személyes magatartás, amit a megpróbáltatásokban is megvalósítunk: a remény, a hűség, a lelki erő, a kötelességteljesítés és az Istenbe vetett bizalom.”²⁷

A szenvedést fel kell vállalnunk, krisztusi módon kell hordoznunk, és ezt Krisztushoz hasonlóan a világ életéért kell tennünk; azért, hogy eljussunk a szeretet teljességére, Isten boldogító színe látására. Az Úr Jézus ugyanis nem azért jött, hogy eltörölje az emberi szenvedést, hanem azért, hogy megtanítson minket úgy szenvedni, ahogyan Ő szenvedett, s így vehetjük birtokba a legteljesebb módon emberségünk titkát. A szenvedés az üdvösségnek is szolgálójává szegődik; az üdvösség ugyanis tágasabb kategória, mint a fájdalom vagy az öröm: mindegyik őt szolgálja, vagyis a Krisztusban igazzá lett embert.

5. AZ ASZKÉZIS FOGALMA ÉS JELENTŐSÉGE A SZEMÉLYISÉG ÉPÍTÉSÉBEN, ILLETVE A SZENVEDÉSSSEL KAPCSOLATOS HELYES ÁLLÁSFOGLALÁS KIALAKÍTÁSÁBAN

5.1. *A szenvedés, mely a keresztény életeszmenyt (újra) közel hozhatja*

A fájdalom, a szenvedés ráébreszti az embert, a keresztény embert arra, hogy a küzdelem együtt jár az élettel, s hogy ez tökéletesedésének, szentté válásának lehetőségét kínálja. A szenvedés nagy alkalom arra, hogy az ember feltegye és megválaszolja élete nagy kérdéseit: Hová megyek? Hogyan megyek? Ki vagyok? Mit kell tennem? Hogyan jutok el az üdvösségre? Hogyan kell élnem és cselekednem? A szenvedő ember életének ebben a sajátos hangoltságában, határhelyzetében fogékonyra válhat mindazokra a nagy vallási élményekre, melyek a vallási életet irányítják. Isten hívásának és szeretetének elfogadása, befogadása ugyanis hat nagy élményszerű felismerés segítségével történik. Ezek: a megtérés, az aszkézis, az önazonosság (csúcselmény), a küldetés (karizma), a határok és a misztika. Megítélésünk szerint igen találóak Szentmártoni Mihály fejtegetései, melyek a fenti felfedezésekre vonatkoznak. A hat állomás teológiai tartalma szerint sajátos jelentést hordoz. A „megtérés azt jelenti, hogy Isten állandóan hívja az embert; az aszkézis, hogy Isten

²⁶ Vö. LEWIS 6.

²⁷ Vö. GÁL F., *A kinyilatkoztatás fényében* (Budapest 1971) 221–222.

hívása nem kényszerítő, hanem kínálat; a csúcslélmény, hogy Isten név szerint szólít meg; a karizma, hogy Isten küldetését szánt mindenkinek; a határok, hogy Isten az üdvösségre hív; a misztika, hogy Isten feltétel nélküli szeretet. Lélektani dinamikájuk szerint: a megtérésben az ember ráérez Isten valóságára; az aszkézisben saját szabadságára; a csúcslélményben ki-voltára; a karizmában küldetésére; a határokon véges voltára; a misztikában a szeretetre. Pozitív kimenetelük szerint: a megtérés szavatolja a céltudatot; az aszkézis a felelősségtudatot; a csúcslélmény az értéktudatot; a karizma a küldetésstudatot; a határok a büntudatot; a misztika az elfogadottság-tudatot.”²⁸

Mármost az életünk során újra és esetleg új módon jelentkező szenvedés magában hordja annak lehetőségét, hogy a fentebb említett hat nagy élmény, felfedezés egyike-másika, vagy mindegyike is osztályrészünk legyen, s ezáltal Isten, a végső létértelem felé fordítson minket.

5.2. *A keresztény életeszemély nélkülözhetetlen és hűséges útítársa: az aszkézis*²⁹

Néhány szó az aszkézisről, mint szabadságunk, identitásunk pajzsáról, amikor is az ember ráébred arra, hogy sok mindentől meg kell tisztulnia, sok mindent komolyan kell igenelnie, ha azzá akar lenni, akivé válnia kell. Emiatt vágyakozik a tisztaságra és az eszmények megközelítésére. Azért is időznénk hosszabban ennél az állomáson,³⁰ mivel ma talán épp ez a legmostohábban kezelt területe a lelki élet művelésének. Holott nélküle minden más élmény illúzióvá, utópiává válhat, öncsaláshoz vezethet, aminek következménye épp a torzóvá váló személyiség.

A helyesen megélt igény az aszkézisre nem kényszer vagy pusztán szokás, hanem hívás, tudatos szembenézés, szükségszerű eszköz, megküzdés mindazon külső és belső tényezővel, ami szabadságunkat, isten-fiúságunkat veszélyezteti. Meg kell tagadnunk tehát a „rendetlen földi vágyakat, a hatalom, gazdagság, érzékiség démonát. ... A teljes tökéletesség még több áldozatot követel: a szív egyszerűségének, őszinteségének, szelídségének, alázatának kifejezését. A mérték Krisztus követése. ... Az önátadás, Krisztus követése

²⁸ Vö. SZENTMÁRTONI M., *Istenkeresésünk útjai. A vallásos megtapasztalás lélektana* (Metanoeite 4) (Szeged 2000) 23-24.

²⁹ Megjegyezzük, hogy minden világnézettel együtt jár egy bizonyos etikai kódex betartásának kötelezettsége, nyomában az annak megfelelő aszkézissel. Az aszkézis is szükségszerű velejárója az emberi életnek, ám konkrét céljait és módjait a választott világnézet, vallás jelöli ki.

³⁰ A fentebb említett hat nagy felismerés egyikénél.

minduntalan beleütközik külső és belső nehézségekbe. A test kívánsága, az élet kevélysége, emberi szempontok inkább a minden órának leszakaszdt virágát jelíge alatt megfogalmazott Horatius-i bölcsességet javallják. Ezért az aszkézis, mint lemondás és küzdelem, állandóan kíséri életünket, egészen a szentség legmagasabb fokáig. Sőt, minél finomabbak a lélek rezdülései a kegyelem hatása alatt, a természet ellenállása annál érezhetőbb.”³¹ Igen sok és sokféle módon védhetjük meg a szabadságunkat. Gál Ferenc szerint ide tartozik az ima, az összeszedettség, az éberség, a böjt, a lelkiismeretvizsgálat, a szenvedélyek belső ellenőrzése és külső leküzdése, a türelem és testi vezeklés.³²

A szenvedés különösen is belső kapcsolatban áll az önmehtagadással, egész lényünkre, vagyis a testünkre, a pszichénkre és a lelkünkre is hat. A szenvedés szinte kényszeríti az embert az önvizsgálatra, életmódja megváltoztatására, egy szóval az önmehtagadásra.

Megvannak az életszentségre vagy önmehtagadó életre való törekvésnek is a fokozatai. Gál Ferenc szerint nagy vonalakban az alábbi három fokozata van: Az első fokon legalább oly mértékben kell megfékezni önzésünket és szenvedélyeinket, hogy a súlyos bűnöket kerülni tudjuk.³³ Ez az önakarat, a mindenároni önérvényesítés letörése. A második fokozatnál tartunk akkor, ha „készek vagyunk a teremtményeket minduntalan Istennel és örök célunkkal kapcsolatba hozni. Annyiban élünk velük, amennyiben segítenek a kötelesség teljesítésében, az erények gyakorlásában, Isten megdicsőítésében. Az ilyen belső közömbösség egyáltalán nem zárja ki a kultúra, technika és civilizáció értékeinek munkálását. ... Az aszkézis ott valósul meg, ahol könnyen elviseljük az anyagi veszteséget, mivel örök javak birtokosai vagyunk, és amikor nem irigyeljük másoktól a szórakozás vagy földi érvényesülés lehetőségeit. Előfeltétel hozzá a mindent megértő és mindent megbocsátó szeretet s a gondviselésbe vetett bizalom. Gyakorlását az emberek elviselésével, az irántuk tanúsított nagylelkűséggel kell kezdeni. Nem féltjük tőlük érdekeinket, mert nem kötöttük boldogságunkat földi javakhoz, illetőleg a békességet többre becsüljük, mint a múlandó előnyöket. Ezzel a lelkülettel a bűnök kerülésén kívül az evangéliumi tanácsok követése is lehetővé válik. ... Az aszkézisnek

³¹ Vö. GÁL F., *Idő az örökkévalóságban* (Budapest 1963) 241-242.

³² Vö. uo. 243.

³³ Ami a súlyos bűnök kerülését illeti, lelkiismeretünket igazítani vagyunk kötelesek azokhoz az erkölcsi normákhoz, melyeket a tanítóhivatal mint követendő szabályokat elénk tár. Az egyház biztos tanításában helyesebb megbízunk, mint pusztán a saját erkölcsi érzékünkre hagyatkoznunk.

az a feladata, hogy helyreállítsa az akarat uralmát és az irracionális vágyakat hozzászoktassa a keresztény életeszménynek megfelelő döntésekhez. ... Harmadik fokozatként emlegetik a kereszt szeretetéét, az önként vállalt vezeklést, áldozatot. ... Az egyház története minden időkből felsorol vezeklőket, akik a betegséget, mellőzést, megaláztatást vagy akár az élet feláldozását úgy tekintették, hogy általa kiegészítik, ami híja van Krisztus szenvedésének, titokzatos teste, az egyház javára. ... A vezeklő aszkézis értékét az áldozatból vezetjük le. ... A test ebben az önfegyelmezésben valamiképpen áldozattá válik. Tehát nem a fájdalom elviselése, az ösztön megtagadása a vallási érték, hanem a magatartás, az elhatározás, hogy Isten kedvéért áldozatot hozok. ... A keresztény aszkézis célja ... Isten szeretetéből fakadó kötelességteljesítés, Krisztus követése. A sokféle vágyat, szenvedélyt, ösztönt csak önfegyelmezőssel irányíthatjuk a cél felé. Nem az a lényeg, hogy különleges önmegtagadásokat végezzünk, hanem az, hogy legyünk készen állandóan Isten akaratának elfogadására és teljesítésére. A váratlan feladatokat elvállalni, a meglepetéseket, kellemetlenségeket alázattal tudomásul venni általában nehezebb, mint a magunktól kigondolt önmegtagadásokat végrehajtani. A gondviselés tényénél meg kell látnunk, hogy Isten nevelni akar bennünket. Tudta nélkül nem ér bennünket csalódás, betegség, megaláztatás. Viszont Ő teremti az alkalmat a jócselekedetekre, a türelem és szeretet gyakorlására. Ezeket kell készségesen felhasználnunk, s akkor nem hiányzik életünkben a lendület. Még egy nagy értéke van a keresztény aszkézisnek: ébren tartja a személyes kapcsolatot Istennel, ösztönöz, hogy Tőle kérjünk erőt, segítséget, kitartást, s ezzel megtanít imádkozni.”³⁴

Az aszkézis gyümölcsei: a megtisztulás igénye, a lelki erő, az erkölcsi tisztaság és az egyetemes szeretet (nincs személyválogatás, még az ellenséget is szereti).³⁵ A szenvedést felfoghatjuk testünket, lelkünket megtisztító aszkézisnek, vagyis üdvösségünk, megszentelődésünk szolgálatára válik. Ismét visszaadhatja lényeglátásunkat, s visszavisz az igazi élet, a Krisztus által ígért gazdagabb élet áramába. Ezért nem szabad félnünk a szenvedéstől (helyesebben le kell győznünk ezt a félelmünket), hanem jó szolgálkat kell látnunk benne.³⁶

A szenvedés így annak eszköze, útja-módja, hogy megtanuljuk az életünk különböző helyzeteiben a legmagasabb rendű, vagyis az erkölcsi értéket

³⁴ Vö. GÁL 1963, 244–247.

³⁵ Vö. SZENTMÁRTONI 2000, 69–71. Az ellenség szeretetének parancsával Krisztus az igazi tolerancia alapját rakta le.

szolgálni. Az életünk ugyanis alapérték, de nem a legfőbb érték; azt az igazság, a jóság és a szépség, röviden a szentség értékével kell telítenünk, akár a szenvedés elfogadásával vagy tudatos vállalásával. Az askézis és a szenvedés tudatosítja bennünk azt is, hogy nem mi vagyunk a Lét Ura, hanem csak teremtmények vagyunk, akik bízhatunk Isten gondviselő jóságában; hogy nem vádolhatjuk Őt azért, mert megszabta földi életünk idejét. Akinek végső szava a szenvedéssel kapcsolatban az Isten vádolása, az Istentől való elfordulás és Isten gyűlölete, az az ember magát helyezi Isten helyébe, s elfelejti, hogy az emberi lét csak isteniesülhet, de istenné nem válhat, épp teremtettsége révén.

5.3. Megküzdés a szenvedéssel: avagy az askézis konkrét módjai, stratégiái

A szenvedésre mint problémára választ, és pedig személyes választ kell találni, illetve a miatta ébredő negatív érzések okozta feszültséget kell oldani. Ezt a kettős küzdelmet nevezi ma a pszichológia megküzdésnek. Ez magába foglalja a probléma értékelését, melyben a szenvedő ember felméri a helyzet veszélyességét és a rendelkezésére álló erőforrásokat, és stratégiát dolgoz ki a probléma megoldására, a keletkezett érzelmi feszültség tompítására, megszüntetésére. Ebbe a megküzdési folyamatba – az erkölcsi ítélet alkotásához hasonlóan – bevonódik az egész személyiség, ezért személyiségalkító, azt érlelő hatása van.

A vallás komoly segítséget nyújt a megküzdés sikerességéhez, mivel a szenvedő mintegy Isten szemével szemlélheti helyzetét. Ez tágas értelmezési horizontot nyújt, hiszen minden esemény Isten gondviselésének védelme, ellenőrzése alatt van. Így a saját szenvedését vagy Isten oltókésének vagy büntetésének vagy tanúságtételre, illetve spirituális növekedésre való lehetőségnek látja. Ugyanis „a fájó esemény Isten terveibe való illesztése, pozitív jelentéssel való ellátása, pszichológiai szakszóval mondva átkeretezése, jelentős hatással bír a stratégia választására és a megküzdő viselkedésmódok meghatározására”.³⁷

A vallásos emberek több megküzdési móddal és eszközzel rendelkeznek, mint a nem vallásosak. A vizsgálatok szerint az éretten vallásos emberek megküzdése sikeresebb és tartósabb, mint a nem vallásosaké. Horváth-Szabó

³⁶ Vö. ROYO MARIN, A., *Teologia della perfezione cristiana* (Cinisello Balsamo, MI 2003) 421–431.

³⁷ Vö. HORVÁTH-SZABÓ 31–33.

Katalin 13 ilyen formát sorol fel: 1) *Spirituális alapú megküzdő viselkedés*: ez egy fajta *lelkigyakorlat*. A szenvedő ember újra közel akar kerülni Istenhez, meg akar tisztulni (gyónás, bűnbevallás egyéb módja). 2) *Jócselekedetek végzése*: a szenvedés okozta új és nehéz élethelyzet életmódja megváltoztatására készíti az egyént, s ez a vallásos embereknél a vallásos életvitel alakítását is magával hozhatja. Így kerüli a bünt, segít másokon, életgyónást végez, ezekkel a tettekkel keresi a megoldást. 3) *Spirituális elégedetlenség kifejezése*: talán az Istennel, az egyházzal és az Isten embereivel való perlekedés ez, melyben haraggal és elégedetlenséggel kéri számon Isten igazságosságát, jóságát (vö. átokszoltárok). Így csökken a trauma okozta érzelmi feszültség, illetve a végső döntést Isten kezébe teszi le a perlekedő. 4) *Vallásos támaszkeresés*: a problémáját egyedül megoldani nem tudó ember lelkipásztorhoz, lelkigondozóhoz fordul támaszkeresés és -találás végett. 5) *Alkudozás Istennel*: ennek a magatartásnak az a célja, hogy Isten akaratát befolyásolja az alkudozó szándékának megfelelően. Ide tartozik a csodavárás, a fogadalomtétel, jó cselekedetek végzése, ima. 6) *Vallásos figyelemelterelés*: a küzdő személy vallásos tevékenységet végez azzal a céllal, hogy elterelje a figyelmét a problémájáról. Így azonban csak elodázza a megküzdést, a problémával való szembenézést. 7) *Megbocsátás*: ez a megküzdési mód igen hatékony lehet a súlyos gyermekkori traumák, illetve párkapcsolati problémák feldolgozásában. Tudjuk, hogy a sértés érzelmi egyensúlyvesztést okoz főleg a sértett félben, ami nem automatikusan áll helyre, hanem a megbocsátás révén. A kiengesztelődés igen jelentős problémamegoldó tényező az emberek közti kapcsolatokban. 8) *Vallásos megtérés*: a krízis és határhelyzeti események gyakran megtérésre, vagyis az Istennel való kapcsolat felvételére készítetnek, motiválnak. Az ilyen helyzetekben átélhetjük korlátozottságainkat, gyengeségeinket. Az igazi megtérés életet átalakító transzformatív megküzdés is, hiszen a megküzdés a korábbi célok, tervek és életvezetés gyökeres megváltoztatásával történik. 9) *A szenvedés felajánlása* valamilyen nagyobb, a személyiséget meghaladó cél érdekében: ez a magatartás is segítség a nehéz és veszélyes helyzetek elviselésében, valamint a halál elfogadásában. 10) *Böjtölés, aszketikus gyakorlatok végzése*: az aszkézis a fájdalom és a nehézségek elviselésére való felkészülés régi eszköze, ezért megküzdési mód is. Azok az emberek, akik edzettebbek a fájdalom elviselésében, képesek a lemondásra és a kitartásra, előnyben vannak a fájdalommal, szenvedéssel való eredményes megküzdésben. 11) *Ünneplés*: furcsa módon az ünneplés is segíti a nehézség

³⁸ Vö. uo. 42–53.

elviselését. Az ünnep ugyanis kiemel a mindennapi rutinból, a szenvedés fájalmát eltereli, találkozást jelent a közösség tagjaival, így az együttlét öröme erőt adhat a további küzdelemhez. 12) *Reménykedés*: a remény felindítása tágasabb horizontba emeli a szenvedő egyént, aki így megláthatja a kiutat, a megoldást. Amíg megoldást keres valaki, addig él a remény is, mivel hisz a megoldás lehetőségében. Ezért a remény adta Istenbe vetett bizalom növeli a megküzdéshez szükséges akaraterőt. 13) *Imádkozás*: talán ez a leggyakoribb vallásos megküzdő magatartás, melynek fő funkciója a kapcsolat, a kötődés, az a tudat, hogy Istenhez mindig fordulhatok bajomban is. Ezért az ima biztonságot és vigasztalást ad. A gyakori imádkozás hozzájárul az étellel való elégedettséghez, az egzisztenciális jólléthez és kedvezően befolyásolja az élet értelmességének tudatát. Megjegyezzük, hogy az ima igen komplex viselkedésmód, melyben az imádkozó nemcsak Istennel, de személyes énközpontjával is kapcsolatba kerül, s mobilizálja egész lényét. Az ún. reflexív imában az ember saját viszonyulásait, érzelmeit, vágyait és tetteit viszi Isten elé, és próbál azokra Isten szemével nézni, így közelebb kerül a problémák megoldásához is.³⁸

A fentiek alapján azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a valláspszichológia és a pasztorálszichológia mai vizsgálódásai alapvetően igazolják a korábbi asketikai irodalom fő belátásait és mértéktartó hagyományos gyakorlatainak helyességét.

6. BEFEJEZÉS

A szenvedés életünk során sokszor és sokféleképpen szegődik útítársunkul; hol kényszerűnek, fenyegetőnek érezzük társaságát, máskor már várjuk érkezését, s készek vagyunk testvérünknek, barátunknak tekinteni; mert hiszen megvan az értelmes életcélért való küzdelemnek is a maga sajátos öröme.

A szenvedés nagy eszköze, katalizátora lehet a személyi érettségnek, mely érzelmi kiegyensúlyozottságot, erkölcsi és vallási érettséget jelent és jelez egyszerre. Olyan megrázó tapasztalat a létünket, javainkat fenyegető veszély átélése, ami döntés elé állít minket: kinyílunk vagy bezáródunk, vagyis ambivalens érzéseket kelthet bennünk. Aki a nyitottság útját választja, abban szelídség és elfogadás ébred; aki bezáródik a szenvedés elől, abban a lélekben megkeményedés és elkeseredés ver tanyát. Az előbbi a szabaddá tevő szeretet útja, míg az utóbbi a vádaskodás és a gyűlölet börtönét kínálja.³⁹

³⁹ Vö. HENRICI, P., *A szenvedés mint feladat*, in *Communio* (1995) 1/16–18.

A szenvedés a megtérés lehetősége is: ráérzés arra, hogy törekeny nádszálak vagyunk, hogy nem mi vagyunk a Lét igazi gazdái; hogy Isten gondviselő jóságában bízhatunk.

Az aszkézis és a szenvedés édes testvérek. A kellő aszkézis és az ezzel járó szenvedés nélkül nem alakul ki személyiségünk tűzfala, vagyis a jellem, mely megszűri, mi mehet ki és mi jöhet be a lélekbe. Nélküle nem lesz a fegyelmezésből önfegyelmezés, nem lesz a nevelésből önnevelés. E nélkül pedig kívülről fognak vezérelni minket, a manipuláció áldozataivá válunk.⁴⁰ A külső és belső akadályok leküzdése nélkül az őszinte vágyakozás ellenére sem tud az ember Isten szolgálatába állni.⁴¹

Az érett személyiség már nem szenved magától, kikerüli az oktalan szenvedést, nem kínoz mást, de mindaddig jogos fájdalmat okoz embertársainak, amíg azokban van valami, ami nem szeretetreméltó. A szeretet tehát olykor jogosan okozhat fájdalmat. A keresztény ember hősie, de csak addig szenved, amíg bele nem tud simulni az isteni akaratra. Utána a szenvedésnek más a neve, úgy hívják, hogy küzdelem.

A lelkipásztor, akiben meg kell lennie a *donum paedagogicum et psychologium*nak, útítárs, Isten embere, aki ott áll az emberi élet minden fontos, kritikus eseményénél: a születés öröménél, a halál fájdalmánál, az élet értelmeg megtalálásának kínjánál, az életállapot választásánál, a mindennapok küzdelmeinek hűséges megvívásánál. Olyan módon van jelen, hogy a tőle segítséget kérőt mindig csak a következő lépés megtételére készíti fel. Hogy a nihilista szívében részvét ébredjen, hogy a szenvedéstől menekülő próbáljon megküzdeni a szenvedés démonával; hogy a pesszimista ne lássa oly sötétet, míg az optimista ne lássa oly felhőtlennek az életet; hogy a hős ne hősködjön; hogy a humor ne csapjon humorizálásba, gúnyba, rágalmazásba; hogy a krisztushívó is különbséget tudjon tenni az Úr keresztje és az emberek által ránk erőltetett sziszifuszi küzdelem keresztje között. Ugyanakkor a lelkipásztornak rá kell ébresztenie útítársát arra is, hogy a köteles és állandó aszkézis nélkül, az élet alapvető szabályainak tudomásul nem vétele esetén a legszebb álmok sem válnak valóra; vagyis az aszkézis állandó tervszerű és megelőző karbantartás, edzés is, ami nélkül lehetetlenné válik minden komolyabb építkezés.

⁴⁰ Régen ezt úgy fogalmazták a lelki írók, hogy uratlanok maradunk, vagyis nem leszünk urai sem külső, sem pedig belső életünknek.

⁴¹ A lelkiismeretelmélet feladataival kapcsolatban a szerzők úgy fogalmazzák, hogy az a keresztény tökéletességre jutás tudománya, művészete, mely „bemutatja nekünk az Istennel együtt dolgozó lelket. Íme. Lassanként levetkőzi hibáit és gyarlóságait, gyakorolja a keresztény erényeket, lelkesen

Mindig tűnhet úgy, főleg a szenvedés örvényében, hogy Krisztus isten-emberi alakja túl magas eszménykép annak megértéséhez, hogy nagy dolgok könnyekből születnek, de akkor próbáljuk meg legalább a saját életünkben követni Őt. Előbb-utóbb igazat fogunk adni a Szentírásnak: semmit sem hoztunk magunkkal e világra, és nem is vihetünk el semmit, kivéve a kegyelmi és erkölcsi értékeket, amit kialakítottunk magunkban. Ez pedig nem más, mint az örök élet ígérete, s ha ez így van, akkor minden fáradságot megér.⁴²

mintázza magában isteni Mesterét, letör minden belső és külső akadályt, ápolja a Szentlélek ajándékait, míg végre csodálatosan fogékony lesz az isteni kegyelem leghalkabb fuvallatának befogadására, minden nappal hasonlatosabb lesz mennyei Atyjához.” Vö. TANQUERAY, A., *A tökéletes élet. Aszkétika és misztika. I* (faksimile kiadás, Tatabánya 2000) 23.

⁴² Vö. GÁL 1963, 247.