



Farkas József

Mentálhigiéné

Amikor a farizeusok meghallották, hogy a szadduceusokat elnémitotta, köréje gyűltek. Egyikük pedig, egy törvénytudó, kísértetni akarta őt, és megkérdezte tőle: „Mester, melyik a nagy parancsolat a törvényben?” Jézus így válaszolt: „Szeresd az Urat, a te Istenedet teljes szivedből, teljes lelkedből és teljes elmédből! Ez az első és a nagy parancsolat. A második hasonló ehhez: Szeresd felebarátodat, mint magadat! E két parancsolattól függ az egész törvény és a próféták.” (Máté 22,34-40)

Az igazságot el lehet mondani a tudomány nyelvén, de el lehet mondani a művészet vagy a vallás nyelvén is. A tévedés még nem lesz igazsággá attól, ha mesterkéltné, tudományos szavakkal mondják el, vagy akár kánaáni nyelven prédikálják a templomban. Másfelől az igazságnak akkor is győzelmes ereje van, ha nem tesszük mindig hozzá, hogy „ezt Isten mondja”. Most másképpen, a lélekgyógyászat nyelvén fogom elmondani a Biblia üzenetét.

Az orvosi vizsgáladásoknak van egy viszonylag fiatal ága, így nevezik: mentálhigiéné. Ez az emberi élet egészségtanával foglalkozik. Az összemeri élet harmóniáját, egészséges rendjét keresi, és pedig nem a test, hanem a lélek felől. Azt a kérdést teszi fel: Hogyan kell viselkednünk, együtt élnünk embertársainkkal, ha azt akarjuk, hogy harmonikus, nyugodt életre jussunk? Most ennek a tudmánynak a fénykörébe helyezem az idézett ígét, tehát nem az üdvösség és a kárhozát a tét, hanem az idegrendszerünk.

Az elmúlt héten ismertem meg egy asszony szomorú történetét, aki tizenöt éves házasságát ebben az egy mondatban foglalta össze: „Pedig én mindent egy lapra tettem fel!” Szerelmi házasság volt, és ő valóban mindent erre az egy lapra tett fel: szerelem, házasság, férj. Mindent odaadott a férjének, mint egy cseléd; úgy szolgálta, hogy a maga fejlődését elhanyagolta, mindene a férje volt. És végül mégis csődbe jutott a házasság, az asszony nem tudta ezt elviselni, és öngyilkos lett. A mentálhigiéné szempontjából két súlyos hibát követett el ez az asszony. Tanuljunk most ebből a két hibából!

Az egyik hiba az volt, hogy mindent *egy lapra* tett fel. A mentálhigiéné szempontjából ez rossz dolog. Az élet sokkal gazdagabb, vál-

tozatosabb, semhogy egy lapra lehetne vagy kellene mindent feltenni. Nagyon mutatós ez erkölcsileg, egyháziilag, semmi kifogást nem lehet emelni az ellen, ha valaki mindent erre az egy lapra tesz fel, hogy házasság. Mégis azt kell mondani, hogy téves, rossz, nem szabad! Legalábbis két lapra kell mindent feltenni: Szeresd az Urat, a te Istenedet – és szeresd felebarátodat! Mint lelkes, mint Jézus dolgainak kutatója mondom, hogy az sem jó, ha valaki mindent arra az egy lapra tesz fel, hogy „Isten”, de az sem jó, ha mindent arra a lapra tesz fel, hogy „ember”. A mentálhigiéné egyik alapszabálya: Szeresd az Urat, és szeresd felebarátodat! Ha az egyiknél baj van, akkor oda kell szaladni a másikhoz. Ha Istenben csalódik valaki, akkor szaladjon oda másikhoz, az emberhez, ha pedig az emberben csalódik, akkor szaladjon oda Istenhez. Bizony, lehet Istenben is csalódnia. Sokan csalódtak benne Jeremiástól és Jóbtól kezdve egészen napjainkig, mert Isten egészen más, mint ahogy mi elgondoljuk. És az emberek is egészen mások, mint ahogy mi követeljük tőlük. Teli vagyunk tehát csalódásokkal, és ha valaki egy lapra tesz fel mindent, és jönnek a csalódások, menthetetlenül belemegy a katasztrófába. *Több lapra* kell feltennünk az életünket, de legalább erre a két lapra: Isten és ember. Legyen Istened, és legyen embered! „Legyen Istened” – ez azt jelenti, hogy Isten nagy világügyéből egy részletügy legyen *nagyon* a tiéd! Istenre nézve harcolj valamiért, Rá nézve tanulj valamit, szeress valakit, alkoss valamit! Ha van Istened, akkor sokkal kevésbé viselnek meg az emberi megrázkódtatások. Ez nem vallásos igazság, ez egy egyszerű mentálhigiéné igazság. Ha sodor valami szellemi ügy, ha van valami szép szenvedélyed, ha

fölfelé is tekintesz, ha túlnani erőket is kapsz, akkor rád zúdulhat mindenféle ár, nem fogsz elmerülni benne.

A másik hiba, amit ez az asszony elkövetett, hogy jobban szerette a férjét, mint *önmagát*, holott az Ige ezt mondja: Szeresd felebarátodat, mint magadat! „Mindent neki”, „mindent érte” – és egyszer csak tönkrement az élete azon, hogy erre nem kapott visszhangot. Főként abban mutatkozott meg, hogy nem szerette jól önmagát ez az asszony, hogy elhanyagolta a saját személyiségét. Nem formázta, nem csiszolta, nem fejlesztette. A „Szeresd felebarátodat, mint magadat” olyasmit jelent, hogy felelősek vagyunk a személyiségünkért. Nem valami szuperszeretet, Isten előtt kedves dolog az, ha úgy törődöm a másikkal, hogy közben a saját személyiségem elsorvad. Ennél az asszonynál az volt a baj, hogy önmaga fejlődésének, gondolkodásának, küldetésének ügyével nem törődött.

Egyre nagyobb meglepetéssel figyelem, hogy nagyon sok szerelem és házasság azért bomlik fel, mert az egyik annyira szereti a másikat, hogy az már elviselhetetlen a másiknak. *Túlságos szerelem* miatt bomlik fel egy sereg szerelem és házasság. Mert az emberek manapság a szabadságot is sokra becsülik, nemcsak a szerelmet, és amikor egy szerelem annyira túlméretezett, hogy mint egy folyondár, körülveszi a másikat, egyszerre terhes lesz a szerelem. Ez az asszony túlságosan sokat adott a férfinak, és ettől felbomlott a házassága.

Itt vagyunk a központi témánknál: Szeresd felebarátodat! Hogyan kell szeretni úgy, hogy betöltsük ezt a parancsolatot? Abból a manapság nagyon divatos szövből indulok ki, hogy az ember manipulálható lény. A manipulálás célirányos tevékeny-

ségek sorozata. Cselekszem valamit a másikkal, de célirányosan; valamit el akarok érní nála. Az iskolában a tanítás, vagy amit a fiatalokkal a katonaságnál csinálnak, az is manipulálás. És amit a szerelmes csinál a szerelmével, az is manipulálás. Induljunk ki innen: Meddig mehet el a manipulálás? Miféle joga van valakinek, hogy szeretet vagy szerelem címén manipulálja a másikat? Mire jogosít fel a szerelem?

Max Frisch leírja a naplójában egy andorrai fiatalember történetét, akiről egyszer csak kisütötték, hogy zsidó. Az egész közösség elkezdte őt zsidóként kezelni. Megvannak erre a klisék, hogy milyen a zsidó: nincs érzelmi élete, nem szeret senkit, csak a pénzre gondol, rafinált. Ezt a zsidó-klisék ráhúzták erre a fiatalemberre, és akárhol bukkant fel, azzal jöttek neki: „Persze, te zsidó, ezt meg ezt csinálod!” Addig manipulálták bele ezt a klisék, míg elkezdett gondolkodni: „Tényleg! Ezeknek igazuk van, engem valóban csak a pénz érdekel.” Aztán jött egy zsidómészárlás, és ezt a fiatalember is megölték. És akkor kiderült, hogy nem is volt zsidó. Volt egy elképzelés, hogy milyen a zsidó, és ezt olyan következetességgel vágta hozzá, hogy lassan sikerült belemanipulálni.

Mostanában eszmélt rá a lélektan, a szociológia, a politika, hogy milyen félelmetes lehetőség a *manipulálás*. Egy csirkébe hiába próbálom belemanipulálni, hogy ő kacsa, nem fog sikerülni, de az embernél döbbenetesen nagy a lehetőség a manipulációra. A legújabb vizsgálatok azt derítették ki, hogy az öröklés szinte semmi ahhoz képest, amit a környezet bele tud manipulálni az emberbe. Ha ez így van, akkor valaki talán felállíthatja ezt a tételt: A szeretetnek joga és kötelessége, hogy a jó dolgokat belemanipulálja a másik emberbe. Tehát van bennem egy gondolat, egy program, egy kép, és a másik ember – aki lehet a szerelmem, a barátom, a gyerekeim – arra való, hogy elfogadja ezt a képet. Végül is jó az elképzelésem! Szerelmem tüzével beleégetem azokat a vonásokat, amiket elképzeltem róla. Mit szólnak ehhez a definícióhoz: A szeretetnek joga van ahhoz, hogy a jó dolgokat belemanipulálja a másik emberbe?

Szeresd az Urat, és szeresd a felebarátodat! Istenre vonatkozóan van ilyen parancsolat: Ne készíts róla

faragott képet! A „faragott kép” azt jelenti, hogy nekem van valamilyen elgondolásom Istenről, és felmutatom ezt a képet azzal, hogy „Isten, légy szíves olyan lenni, mint ez a kép”! Mert különben mire való a kép, ha Isten nem olyan? Isten nem megy bele az ilyen manipulációs játékokba. Isten szabad és szuverén, és mindig meglepetésszerű.

Ha Istent nem szabad manipulálni, vajon a felebarátodat szabad? Ha Istenről nem szabad képet alkotni, a felebarátról szabad? Ha Istennel nem szabad erőszakoskodni, hogy legyen olyan, amilyenek én őt elképzeltem, vajon a másik embert szabad kényszeríteni arra, hogy olyan legyen, amilyenek én a róla – esetleg valóban szeretettel – készült „képben” előírom? Itt vagyunk a szeretet igazi problémájánál.

A legkeményebb ítéletet mondom erre az eljárásra: Aki így szereti a másikat, az elrabolja a másiktól a *jövőjét*. Minden ember jövője alakulhat, de ha nekem eleve van egy képem a másik emberről, akkor a bontakozó jövőjét rabolom el. Megölöm a jövőjét, és ezzel a jelenét is, mert a jelenben bontakozik ki a jövő. Nem szabad így szeretni! Valami más a szeretet tartalma.

A szeretet *erőteret* biztosít a másikkal, amelyben önmagát valósíthatja meg. Szabadságot biztosít neki, de nem üres szabadságot, hanem erőhatásokkal átjárt szabadságot. A segítő, ajándékozó szeretet finom erőhatásokkal átszótt szabad terét a másik arra használja fel, hogy megvalósítsa benne önmagát.

Elmondok egy történetet, amely sok embernek a története. Megszületett egy családban a gyermek, mondjuk egy lány. Örülnek a szülők, és megálmodják, megtervezik a jövőjét. Kezdődik a manipuláció: „Légy jó kislány! Legyél istenhívő, bibliás kislány! Vigyázz, hogyan öltözködsz! Vigyázz, most még ne járj fiúkkal! Gyere haza ekkor! Vigyázz, el ne áruld Istenedet, becsületedet, családodat!” Megvan a kép, és gyömszölik bele a gyereket a képbe. Néhány évig sikerül a „szerepet” rákényszeríteni a lány személyiségére, de egyszer csak előáll az az új helyzet, hogy a személyisége elválk a szereptől. Levegő kerül a szerep és a valóságos arc közé, és a lány fuldoklik a szerepjátszás kínjában.

Hozzám rendszerint ebben a fuldoklásban jönnek tanácsért, segítségért. Van, akit csak odáig manipuláltak, hogy legyél jó kislány, és most kinlódik, hogy jó kislány legyen, de nem megy. Van, akit belemanipuláltak egy házasságba, és a házasságának ötödik vagy tizedik évében kezd fulladozni: „Rám erőltettek egy szerepet, és nem bírom, megfulladok benne.” Mit lehet ilyenkor tanácsolni? Rendkívül kényes a helyzet! Nehéz és kényes operációk várnak néha rám. Volt úgy, hogy azt mondtam: „Testvérem! Ne dobd még le a szerepet, mert alatta *nincs senki!* A személyiséged, az akaraterőd olyan rettentően elsorvadt a szerep mögött, hogy egy kicsit még erősítsük a belsőt, az új embert, aztán majd letezzük a szerepet, de most még ne!” Milyen rettenetes rizikó az, amikor leveszem valakiról a szerepet! Most aztán mi lesz? Nagyon kedves meglepetések is értek már. Volt úgy, hogy valaki levette a szerepét, amellyel odakényszerítették egy férfihoz, és az így elnyert új szabadságban egyszer csak felismerte: „Milyen kedves férfi ez! Ha így szabadon viszonyulok hozzá, nem muszájból, nem az anyámért, nem az Istenért, hanem csak úgy emberi módon, kiderül, hogy ez egy rendkívül érdekes férfi.” De persze nem biztos, hogy mindig jól sikerül a dolog.

Miről is van szó? Belemanipuláltak a gyerekebe egy szerepet, és az valameddig funkcionált. Ezt nevezik úgy, hogy a nevelés sikeres volt. De általában egyszer csak leválik a szerep, és akkor jön a súlyos életkrízis, és akkor történik az ember emberré válása, amikor valami módon reagál erre a krízisre.

Ha ezeken eltöprengünk, megint csak elérkezünk a kérdéshez: Kicsoda az ember? Milyen a *még nem manipulált ember*? Hogy tekintsünk arra a gyerekekre, akit éppen most kezdnek manipulálni a szülők, az iskola, az egyház? Kicsoda az ember? A felelet meghatározza a manipulációk jogosultságának határát.

Jézus másként gondolkodott az emberről, mint az egyház. Az egyház – a bűneset és az „eredendő bűn” dogmája nyomán – azt tanítja, hogy a gyermek született bűnös, bukkott, rossz. Ezt a rossz kis emberpalántát, aki meg van terhelve Ádám és az utána következő nemzedékek minden bűnével, a „jó intézmé-

nyek” fegyelmébe kell befogni. *Jó intézmény*: a család, az egyház, a társadalom. Született tehát egy kis „vadállat”, azt a jó intézmények szorításába kell befogni, hogy megszeli, és rendes ember váljék belőle. Ez az egyház képlete az emberről. Jézus nyitott szemmel látta a valóságot, s ő úgy gondolta, hogy született egy rendes kis emberpalánta, amit a *rossz intézmények* tönkre akarnak tenni. Ilyen intézmények: a család, az egyház, a társadalom. Születik Isten kezéből egy aranyos pici gyermek, és a család, az egyház, a nemzet, és ezekben a faji gyűlölet, az elfogultság, az előítéletek, a korlátoltság, a téves eszmék rossz hatása alá kerül. „Ha olyanok nem lesztek, mint ezek a gyermekek, nem juttok be a menynek országába!”

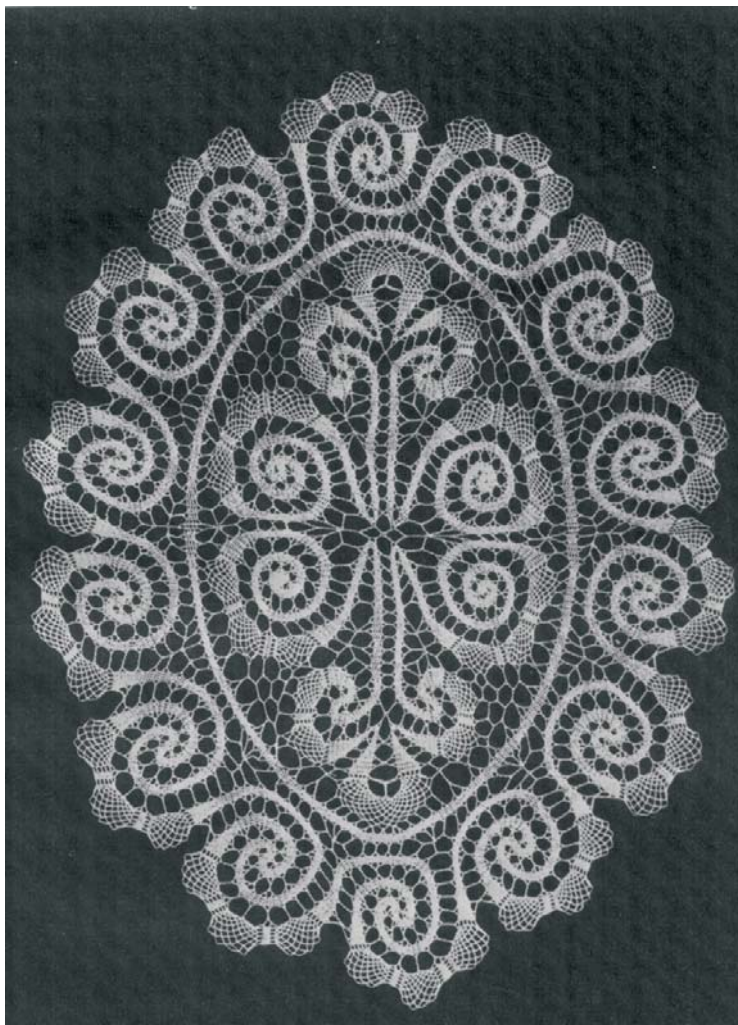
Félelmetes ez a szembesítés? Én Jézus pártján vagyok, aki azt mondta, hogy a társadalom és a vallás mindenféle koloncának, gyűlölködésének, dogmatizmusának me-revgörcséből *szabadítsuk ki az embert* Isten gyermekeinek szép szabadságára.

Ha ez így van, akkor talán nem kell olyan nagyon manipulálni a gyermeket. Ha ez így van, akkor talán több szabadságot kellene ajándékozni az embernek, hogy abban bontakozzék ki, és válósítsa meg önmagát. Állítom, hogy a szabadságban nem lesz feltétlenül vadállattá az ember, éppen ellenkezőleg: minél inkább regulázzák, annál inkább vadállattá lesz. Tessék megfigyelni a gyermeket! Ha szabadságban és tapintattal terelgetik – mert persze kell terelgetni –, egyszer csak valami méltóság, valami szép emberi vonás bontakozik ki benne.

Tehát én maradok annál a definíciónál, hogy az igazi szeretet erőte-ret ajándékoz a másinak.

Utoljára még ezt a problémát vetem fel: Ha olyan jó ügy a szeretet, ha olyan kívánatos, olyan szép, mi-

ért van az, hogy mégsem megy? Mert látni kell, hogy nem megy. Miért van baj a szeretet-üggyel? Adok még egy definíciót a szeretetről. Kierkegaard mondta: „A szeretet azt jelenti, hogy *végtelen adósságba bonyolódtam valakivel*.” Érdemes ezen hosszan elmélkedni. Akkor szeretek valakit, ha észreveszem, hogy végtelen, megfizethetetlen adósságba keveredtem vele. Vigyázat! Nem azt jelenti, hogy jó üzletet kötöttem valakivel! Nem az a szeretet, hogy megkaptam valakit,



és most ölelem, szorítom magamhoz, az enyém, milyen nagyszerű! A szeretet azt jelenti, hogy végtelen adósságba bonyolódtam valakivel szemben. Az a baj, hogy ezt a végtelen adósságot nem tudjuk törleszteni. Nincs miből. Itt van a szeretet-ügy nagy buktatója. Így nem tudunk szeretni. Üzleti alapon talán még megy, de közénk jött Jézus, és ő éppen itt tudta a szeretet-ügyet mozgásba hozni. Jézus ezzel kezdte: Engedd, hogy Isten szeressen téged, és akkor majd te is fogsz tudni szeretni másokat! Kierkegaard defini-

ciója Istenre is áll. Isten is végtelen adósságba bonyolódtott, amikor téged, engem embernek teremtett. Majdnem istenkáromlás ez, de alapjában véve gyönyörűséges evangélium. Isten végtelen adósságba bonyolódtott, amikor nem állattá, hanem emberré teremtett, és Isten vállalja ezt az eladósodását. A Biblia ezt így mondja: „Örökkévaló szeretettel szeretlek téged!”

Még egyszer elmondom ezt a hihetetlen mondatot: Isten végtelen adósságba bonyolódtott veled szemben is, amikor emberré teremtett. Örökkévaló szeretettel szeret téged is a mennyei Atya. Nem a te szeretetedre érkezik utólagos feleletül az ő szeretete. Ő előbb szeretett téged, és azt várja, hogy egyszer végre szólalj meg feleletül az Ő szeretetére a te viszonzszereteted.

Isten szeretete nem kötöz meg téged semmiben. Ő valóban szabad teret biztosít neked, hogy kereshesd és megvalósíthasd benne magadat. Az Ő szeretetének körén belül lehetsz akár tékozló fiú, akár emberektől elidegenült, keserű ember is, de ugye tudod, hogy akkor kezd majd igazán gyógyulni az életed, ha Isten szeretete téged is arra indít, hogy az Ő módján szeresd a többieket.

Ha Isten szeretete igazán hatékonyra lesz benned, akkor elkezded szeretni az ellenségeidet is. És ez nem lesz nehéz, keserű törvény, amit magadat gyötörve akarsz betölteni. Az a kedves meglepetés és öröm lesz benne, hogy: „Uram, erre is adsz erőt nekem?” Fogadj el annyi szeretetet Istentől, hogy ilyen örömeinkben lehessen részed!

Forrás: Eretnek evangélium. A kockázatos szabadság (Nyolc evangélizáció, 1969), 21-28.

A 80 oldalas, kis alakú füzet megrendelhető: Somhegyi Kiadó és Nyomda Kft., 2481 Velence, Gárdonyi u. 40. – Tel.: 22/472-174 – E-mail: somhegyi@somhegyikft.axelero.net