



A SUSZTER LYUKAS CIPŐJE



A hitelesség mindannyiunk számára fontos fogalom a társas kapcsolatainkban, a gyerekevelésben, a szakmánkban. Ugyanakkor olykor előfordulhat, hogy értékrendünknek, elveinknek nem tudunk teljesen megfelelni a saját életünkben. Maradhatunk ilyenkor hitelesek?



*A nagy nép olyan,
mint a nagy ember:
Ha hibát követ el, felismeri,
Ha felismert, beismeri.
Ha beismert, orvosolja.
És aki rámutat hibáira,
legjóságosabb tanárának
tekinti.
(Lao-ce)*

◆ A HITELESSÉG GYÖKERE

„Síkraszálhat-e az ember hitelesen és bizalomkeltően a társadalom megváltoztatásáért anélkül, hogy önmagával és a közvetlen környezetével kezdené?” (Friedemann Schulz von Thun) Ha a hitelesség nyomába szeretnék eredni, érdemes az önvizsgálatot saját magamon kezdenem. Családokkal, párokkal és gyerekeveléssel foglalkozó szakemberként, hiteles maradhatok-e akkor, ha időnként türelmetlen vagyok a gyerekeimmel, ingerült a férjemmel, és én magam is küzdök a munka-magánélet kényes egyensúlyával?

Töreksem rá, hogy az értékrendemmel összhangban éljem az életemet, de előfordul, hogy hibázok, és a tetteim nem mindig beszélnek azokról az értékekről, amelyeket mély meggyőződéssel vallok.

Ennek az ambivalenciának a feloldása a reflektivitásban rejlik. A hitelességem záloga nem a tökéletes, hibázás nélküli élet, hanem a szembenézés azzal, ami történik. Akkor tudok hiteles maradni, ha képes vagyok elemezni és értékelni a tetteimet, az ezekhez kapcsolódó érzéseimet, és igyekszem feltárni a mélyben meghúzódó motivációm is. Akkor vagyok hiteles, ha alázatos tudok maradni, az elkövetett ballépéseimért felelősséget vállalok, és azon dolgozom, hogy kijavítsam, amit elrontottam, illetve mindent megteszek azért, hogy a jövőben ne kövessem el újra ugyanazt a hibát.

A tökéletlenség felvállalása azonban nem könnyű, mert magában hordozza annak a veszélyét, hogy elveszítjük a bizalmat és a tiszteletet. Elliot Aronson és Carol Tauris a *Történetek hibák (de nem én tehetek rólok)* című könyvükben főként orvosi és politikai példákon keresztül mutatják be, hogy a tévedéseink felvállalása valójában pontosan az ellenkező hatást váltja ki: megerősíti a bizalmat. A szerzőpáros leírja, hogy a hibáink felvállalása nemcsak minket segít a megtisztulás és felszabadulás útján, hanem a kapcsolatainkat is megerősíti. Magam is számtalan példát láttam arra, amikor a családterápiás ülésen a családtagok felhagytak a mentések keresésével és őszintén beismerték a hibájukat, a kapcsolat pedig kizökkent abból a negatív spirálból, amibe belekerült. Nap mint nap tapasztalom, hogy a kapcsolatokban tanúsított önreflexió segíti a múlt fájdalmainak feldolgozását. Gyógyító erővel bíró mondatok lehetnek: „Ezt alaposan elrontottam. Minden igyekezetemmel azon leszek, hogy ez többé ne forduljon elő.” / „Nagyon igyekeztem jól csinálni, de magam is szükségét szenvedő ember voltam. Bocsáss meg, hogy nem figyeltem eléggé az érzelmi szükségleteidre!” / „Igazad volt, tévedtem. Igyekezni fogok, hogy kijavítsam, amit elrontottam.”

A kapcsolatokban tanúsított önreflexió

segíti a múlt fájdalmainak feldolgozását.

AMI A SZÍVEMEN, AZ A SZÁMON?

„Úgy ragyogjon a ti világosságotok az emberek előtt, hogy lássák jó cselekedeteiteket, és dicsőítsék a ti mennyei Atyátokat.” (Máté evangéliuma 5,16)

Ha végiggondolom a számomra hiteles emberek sorát, közös bennük, hogy szenvedélyes elkötelezettséggel élték az életüket, mélyen hittek abban, amit tettek. Ehhez elengedhetetlen az önismeret és önazonosság, hogy önmagunkkal összhangban legyünk. Ez azonban semmi esetre sem jelent mindentudást, vagy a belső kételyek, esetleg az ellenvélemények elnyomását. A hiteles ember fel meri tenni az igazán nehéz kérdéseket, és miközben igyekszik világosan megfogalmazni a saját válaszait, képes a párbeszédre, illetve van bátorsága az eltérő válaszok meghallgatására.

A jól csengő szavaknál fontosabb a személyes példamutatás. Többek között ezért is szeretem a családterápiás munkát, amely során kettős vezetéssel, terapeutárral dolgozunk. A kettőnk munkamódja és kommunikációja indirekt módon hat a családra, és mintát ad az egyeztetési folyamatra, egymás tiszteletére, az eltérő vélemények kezelésére és az együttműködésre is.

Paul Watzlawick családterapeuta és kommunikációs szakember 1967-ben megjelent munkájában fogalmazta meg, hogy minden kommunikációnak van tartalmi és relációs szintje, és úgy gondolta, hogy akkor vagyunk kongruensek, ha ezek összhangban vannak egymással. Amikor az idegességtől remegve magunkra erőltetjük az elfogadó mosolyunkat, akkor lehetetlenné tesszük az őszinte, mély és hiteles kapcsolódást. Ehelyett a saját érzelmeink tisztázása után érdemes kifejezni, hogy mi zajlik bennünk, miközben tekintettel vagyunk a másik emberre és a helyzetre is. Friedemann Schulz von Thun szavaival élve: „Koherencián nemcsak az értendő, hogy a kommunikációm összhangban van a saját lelkiállapotommal,

céljaimmal és értékeimmel, hanem része az is, hogy ez az összhang a partnerem lelkiállapotára és a »helyzet igazságára« is kiterjed.” Vagyis amikor remegek az idegességtől, akkor sem kezdek el dühösen ordítani, hanem a saját érzelmeim megfigyelése és tudatosítása után a helyzethez és a másikhöz igazítom a mondanivalómat.

SZABAD HIBÁZNI

A hibáink felvállalása azért is nehéz, mert egyikünk sem szeretne ostoba fajankónak tűnni, és a „rögzült szemléletmód” annyira beágyazódott a kultúránkba, hogy veszélyesnek tűnik a beismerés, hogy hibát vétettünk. A „rögzült szemléletmód” mélyén az a meggyőződés húzódik meg, hogy azok, akik kudarcot vallanak, menthetetlen lúzerek. Ideje felismernünk a „fejlődési szemléletmód” üzenetét, amely szerint a tévedés és a hiba nélkülözhetetlen eleme a tanulási folyamatnak, hiszen nem tudhatunk mindent, és kész megoldásaink sincsenek az összes felmerülő problémára, amivel a jövőben találkozni fogunk. Carol S. Dweck pszichológus kutatásai egyértelműen bizonyították, hogy ebben úgy támogathatjuk a gyermekeinket, ha nem a velük született képességeikért, hanem az erőfeszítéseikért dicsérjük őket. Ez a hozzáállás enyhíti a hibázáshoz kapcsolódó disszonanciát („Okos vagyok, mégis elrontottam.”), és hozzásegíti őket ahhoz, hogy felnőttkorukban felelősséget vállaljanak a tévedéseikért, hiszen azok nem megváltoztathatatlan személyes kudarcok, amelyek leplezéséhez vagy megmagyarázásához az önigazolás fegyveréhez kell nyúlni, hanem a fejlődési folyamat természetes velejárói. Ez az üzenet nemcsak a gyermeknevelés során lehet segítségünkre, hanem saját magunk, sőt a körülöttünk élők tetteinek meg/éltelése helyett is bátran alkalmazhatjuk.

Nem az a baj tehát, ha kilyukad a suszter cipője, hiszen a cipők olykor tönkremennek. Nem érdemes azonban attól a susztertől cipőt venni, aki tudomást sem vesz a hibás láb-belijéről, és folyamatosan lyukas cipőjében jár. ♦

Források:

Carol S. Dweck: Szemléletváltás – A siker új pszichológiája, HVG Könyvek, 2015.

Elliot Aronson és Carol Tavris: Törtétek hibák (de nem én tehetek rólok), Ab Ovo Kiadó, 2009.

Friedemann Schulz von Thun: A kommunikáció zavarai és feloldásuk, Háttér Kiadó, 2019.



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

MI TÖRTÉNT VASÁRNAPTÓL PÉNTEKIG?

◆ **Virágvasárnap:** Mekkora arc ez a Jézus! Saját szememmel láttam, amikor egy bénának mondta, hogy kelj fel, az meg csak úgy táncolni kezdett. Világbajnok a csávó, a szövegei is óriásiak, teljesen „aha” élmény az összes mondata. Boldogok, akik sírnak, tiszta költészet, eredeti hang, überelhetetlen. Én is a számara elé dobáltam a virágokat, és meghajoltam, nem vagyok egy alázatos típus, de benne tényleg van valami több, valami nagyobb, amikor elhaltadt mellett, éreztem, hogy nekem erre van szükségem, egész életemben erre vágytam. Este óriási bulit csapunk, végre eljött a Megváltó!

Hétfő: Hú ez a fejfájás, rég voltam ilyen másnapos, alig emlékszem valamire az estéből, mit is ünnepeltünk? Ja, a Jézus, hogy eljött a Megváltó, tényleg nem semmi, kinézek az ablakon, hát itt prédikál a ház előtt. Nem túl jókedvű, a világ végéről magyaráz, meg hogy kövessük őt a szegénységbe, hát, nem tudom, nem ezt vártam, neki vannak ilyen szuperképességei, mért nem intézi el a felszabadítást egy személyben? Mit vár tőlem, hát tudok én halottat feltámasztani? Amúgy tényleg szimpatikus forma, ütnek a hasonlatai meg minden, de hogy kövessem a forró sivatagba víz meg kaja nélkül, csak úgy csám-borogni, hát nem tudom, kicsit visszaalszom, aztán meglátom, hogy vagyok.

Kedd: Végre kialudtam magam, a fejfájásom is elmúlt. Lemegyek a piacra, hátha Jézus arrafelé prédikál, beval-lom, kicsit hiányzik az a virágos beszéde a mennyek országaról. A názáretit hiába keresi, mondja a hentesem, miközben egy bárányt nyúz, állítólag éjjel lelépett a tanítványaival együtt, pont annyian távoztak, amennyien jöttek. Na, ennek se volt túl sok értelme akkor, minek magyarázott ennyit, ha egyetlen embert se sikerült rávennie, hogy kövesse? Szépek a csodák, jó a дума, de mire fel, ha semmin nem változtat? Mondjuk ez sem véletlen, hisz valami olyasmit vár el, hogy mondj le mindenről, gyakorlatilag ingyen. Hogy cserébe megkapod a mennyek országát? Nem tudom, eléggé légből kapott ügy...

Szerda: Na, hallom a híreket, állítólag ez a Jézus is csak egy újabb etrenek szektát indított, ő is tagad egy csomó törvényt meg dogmát, ráadásul el van szállva magától, azt állítja, hogy ő a Jóisten, ez azért tényleg durva. Nem tudom, hozzám a szerény emberek közelebb állnak, nem pont ő mondta, hogy aki felmagasztalja magát, az meg-aláztatik, meg fordítva? Mondják itt az előljárók, hogy megszegett három törvényt is a legszentebbek közül. Nem mondom, én se vagyok hibátlan, cserébe a világot sem akarom megváltani...

Nagycsütörtök: Azt mondja az egyik vezetőnk, hogy aki megfizeti az adót, és betartja a parancsokat, az rendes ember. Olyan jó volt ezt hallani! Igazából erre vágytam már rég, hogy valaki megszabadítson a szorongástól, amit az a kényszerképzet okoz, miszerint minden igyekezetem ellenére rossz ember vagyok. Azzal a szektavezetővel is azért szimpatizáltam, mert megnyugtató, hogy értékes vagyok, csak cserébe elvárt egy csomó mindent. Szerintem ez így nem felszabadítás, hanem üzlet... De most megnyugodtam, nem vagyok én rossz, fizetem az adót, hú vagyok a feleségemhez, megtartom a szombatot, mi kell még? Ember vagyok, nem Isten, a föld pedig oly messze van az égtől... Sokan amúgy még ennyire sem képesek!

Nagypéntek: Szabadság van, mindenki azt csinál, amit akar, amíg meg nem szegi a törvényeket. Most mondd meg, ez a Jézus is, mért nem tudott nyugton ülni a fenekén? Mért kell káromkodni, világvégével fenyegetőzni, a vezetőikkel keckeckedni? Mért nem volt jó neki a sivataga, meg az a néhány örült, aki követte? Márpedig a törvény az törvény, azért van, hogy betartsák, úgyhogy ítéljék csak el szépen, ő sem kivétel. Ugyanolyan ember, mint te meg én! Bizonyos szempontból rosszabb is, mert a beszédével mindenkit összezavar, más sem hiányzik nekünk, mint egy újabb polgárháború... Nem mondom, ez a Barabás sem egy angyal, de róla tudjuk, hogy csak egy egyszerű, őszinte gyilkos, nem hárit, bevallja, szabadít-suk fel őt... ◆



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A CSOPORT ÉS A FLOW EREJE

A Szabadúszók című filmről
pszichológusszemmel

Szabadúszók. Milyen beszédes ez a szó! Gyakran elfelejtkezünk arról, hogyan kell igazán szabadnak lenni, csak úszni az árral, azt gondoljuk, hogy ez a gyerekek különleges képessége. Vajon felnőttként is átélhetjük az áramlatélményt, amely során teljesen elmerülünk abban, amit csinálunk, nagyon jól érezzük magunkat és nagyon jól is teljesítünk?

◆ A TÖRTÉNET

A Szabadúszók című film egyik főhőse, a már két éve munkanélküli Bertrand, első látásra tipikus, középkori lúzernek tűnik, akit annyira kicsire húzott össze a depresszió, hogy már semmilyen lehetőséget sem lát maga előtt. Gyermekei szemében teljesen elvesztette a tekintélyét, nevetségesnek tartják őt, és bár felesége végtelenül türelmes és elfogadó vele, mégsem sikerül magára találnia és kilábalnia ebből a fásult és enervált állapotból.

Egy napon azonban különös hirdetésre lesz figyelmes: amatőr szinkronúszó csapatba új tag kerestetik. Annak ellenére, hogy Bertrand semmit sem tud erről a sportágról, mégis ellátogat az edzésre. Érdekes figurákkal találkozik: van a csapatban egy nagyhangú nőcsábász; egy állandóan dühös, kötekedő alak; egy önmagában kételkedő harmincas férfi; egy békés, húsz év után is feltörekvő metálénekes; egy egyedülálló, kissé gyermeki lelkületű éjjeliőr; egy külföldi, akit senki sem ért; és egy szorongó szerfűgő. Az edzőkről pedig még szót sem ejtettünk.

Egy csoportterápián sem verődne össze ennyire színes társaság, és ezek az emberek tulajdonképpen kapaszkodókat próbálnak nyújtani egymásnak. Szaunázás közben ítékezés nélkül öntik ki egymásnak a lelküket. A társas támogatás keresése pedig egészen új szintre emelkedik, amikor beneveznek az amatőr világbajnokságra, és együtt kezdenek el küzdeni egy közös célért.

Kép: IMDb



Az egyéni tragédiák és krízisek súlyosabb lelki gyötrődéshez vezetnek, ha magányosan éljük meg őket, mint ha vannak mellettünk társak.

MEGOSZTHATÓ TÖRTÉNETEK

Az egyéni tragédiák és krízisek súlyosabb lelki gyötrődéshez vezetnek, ha magányosan éljük meg őket, mint ha vannak mellettünk társak. Jean Vanier szerint az ebből fakadó életuntság fájdalmát „találjuk azokban is, akik különböző okok miatt megtapasztalják az elutasítást, a kitaszítottságot, azt az érzést, hogy nincs rájuk szükség, mivel értéktelennek tekintik őket. (...) Ez a kedvtelenség jellemző azokra a férfiakra és nőkre is, akik nem dolgoznak. Állásuk elvesztésével fokozatosan elveszítik éntudatukat, önmagukba vetett bizalmukat...”

Pszichológusi munkánk során rendszeresen tapasztaljuk, hogy a kliensek szinte feloldozásként élik meg, amikor felismerik, hogy nincsenek egyedül a problémájukkal, mások is hasonló nehézségekkel küzdenek, mint ők. Felszabadító élmény, hogy a félelmeinket, küzdelmeinket és kételyeinket megoszthatjuk egymással, és támogatjuk egymást a nehézségek közepette. Csepeli György szavaival élve ilyenkor „az eredeti zavar, baj, panasz, krónikus egzisztenciális probléma elveszíti az egyénbe zárt, titkolni kénytelen voltából származó fölös feszültségkeltő potenciálját.”

Nincs ez másképp a kapuzárási pánikba süppedt szereplők esetében sem, akiknek a kölcsönösség, az érzelmi támogatás, a közös célok, az ezek mellett való elköteleződés és együttműködés segít abban, hogy szembenézzenek a problémáikkal, felelősséget vállaljanak önmagukért és változtassanak az életükön. Az egyénileg átélt kudarcok társas térbe emelése támogatja az egyéni megküzdésüket, miközben egy közös úton is elindulnak, és a csoporthoz való tartozás átsegíti őket azokon a nehézségeken, amelyekkel egyedül nem tudtak megküzdeni.

Vannak olyan optimális kapcsolatok, amelyek rendet visznek a tudatba és biztosítják az áramlatélményt.

A CSOPORT EREJE

Amikor a gyermekeinkről van szó, hosszan soroljuk a csapatsportok pozitív hatásait, legyen szó a fizikai aktivitásból származó előnyről, a csoporthoz tartozás megtartó erejéről, a közös célokért való összefogásról vagy a tevékenység közben megélt flow-élményről. Bár ezt olykor nehezebb meglátnunk, de nincs ez másképp felnőttkorban sem, hiszen egy összetartó, támogató közösséghez tartozni ebben az időszakban is számtalan előnnyel járhat. Lehet, hogy nem fogunk szinkronúszni, focizni vagy kosárlabdázni, de jó eséllyel találunk olyan közösségben megélhető tevékenységet, ami örömet szerez és kiszakít a hétköznapi mókuskerekéből. Az így megélt szabadidős tevékenység segíthet, hogy jobban megismerjük önmagunkat, felfedezzük személyiségünk új oldalait és rejtett erőforrásainkat. A minőségi személyes kapcsolatok megtapasztalása során fejlődik az empátiánk, a toleranciánk, a másik felé odaforduló, értő figyelmünk, és őszintébb, hitelesebb lesz a kommunikációnk.

A TUDAT RENDJE

A film szereplői sok küzdelem árán eljutnak oda, hogy előadásukat nézve leginkább a áramlatélmény vagy flow kifejezés jut eszünkbe. A fogalom megalkotója, Csíkszentmihályi Mihály szerint akkor tudjuk ezt leginkább átélni, ha a tudatunkban rend uralkodik, az áramlatélmény ugyanis szándékos figyelemösszpontosítás eredménye. Az áramlatélmény során olyan mélyen belefeledkezünk egy aktív tevékenységbe, hogy szinte megszűnik a világ körülöttünk, az idő pedig elröpül vagy éppenséggel megáll. Ilyenkor tiszta tudattal vagyunk jelen a pillanatban, nem bánkódunk a múlton, és nem aggódunk a jövő miatt. Egy cél érdekében megszerzzük az irányítást az energiáink felett, és ezáltal teljesebb emberré válunk.

Emellett Csíkszentmihályi Mihály beszél arról is, hogy vannak olyan optimális kapcsolatok, amelyek rendet visznek a tudatba és biztosítják az áramlatélményt. Az ilyen kapcsolatokban az embereknek a saját céljaikat össze kell egyeztetnünk a többiek céljaival, másrészt hajlandónak kell lennünk a magunkén kívül a másik ember céljaira is figyelmet fordítani.



Bertrandnak és társainak a szinkronúszás a flow-élményt adta meg, hiszen megtalálták azt a felkészültséget és összpontosítást kívánó tevékenységet, ami lelkesítette őket, illetve olyan világos célokat jelölt ki, amelyek folyamatos visszacsatolást is biztosítottak. Mindezek mellett a kapcsolati tényezőkre is fokozott figyelmet kellett fordítaniuk, hiszen választott sportjuk feltétele, hogy egymással is szinkronban legyenek.

KIS LÉPÉSEKBE

Néha nem a nagy dobásokban, hanem az apró lépésekben és a kis tettekben van az erő és a fejlődési lehetőség. A siker sem mindig zajos és elsöprő, hanem lehet lassú, és olyan, ami csak nekünk jelent nagy előrelépést, mások számára tökéletesen érdektelen – mint egy amatőr világbajnoki döntő, amiről még a sajtónak sem akarózik megemlékezni.

Ezeknek a férfiaknak a története bemutatja, mennyire könnyű szem elől téveszteni a helyes irányt, főleg akkor, amikor már az is bizonytalanná válik, hogy mi a helyes. Hogy milyen nehéz megfelelni a folyton változó nemi szerepeknek, és megtalálni az élet értelmét. Hogyan legyenek jó munkaeurók, jó apák, jó férfiak, egyáltalán hogyan kell jól csinálni az életet? Hogyan lehet felvállalni igazi valónkat, ha még azt sem tudjuk, hol keressük azt, de valahogy mintha mindenki jobban tudná nálunk, hogy milyen emberré kellene válnunk? ♦

Források:

Csepeli György: Szociálpszichológia, Osiris Kiadó
Csíkszentmihályi Mihály: Flow – Az áramlat – A tökéletes élmény pszichológiája, Akadémiai Kiadó



SZÖVEG –
FÜTŐ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

NYOMTALANÍTÁS

- ◆ – Jó napot!
– Jó napot!
– Ezért a szőnyegért jöttem, a férjem szúrta ki még reggel, amikor a kutyát hozta le, én meg siettem érte. Maga már megnézte?
– Ja, nem, épp csak most értem ide, a szomszédos utcát már végigjártam, de ezt itt még nem néztem meg, de különben én is egyből a szőnyeget szúrtam ki, ígéretes, ahogy így szépen össze van tekerve és még át is kötötték valamivel.
– Talán ki kellene teríteni és akkor meg tudjuk nézni, hogy lássuk milyen, hogy nem kopott-e nagyon. Meg azt, hogy nincs-e egy hulla belecavarva. Na jó, csak viccelek. Legalábbis remélem.
– Hát, ha gondolja, nézze csak meg bátran. Ha akarja, legyen a magáé.
– Nem, nem, maga ért ide előbb, magáé az elsőbbség. Különben sem létkérdés, van otthon szőnyegünk. Ez amúgy is csak olyan kincskeresés nekem, ha találok valamit, az öröm, ha nem, akkor nem. Évek óta csinálom már, és minden évben azon gondolkodom, hogy ha az emberek már kidobálták a 40-50 év alatt felgyülemlett, feleslegessé vált cuccokat, akkor mi lesz kirakva jövőre, de aztán egy év múlva megint ugyanakkora hegyekben állnak a holmik, mint az előző évben. És maga, talált már valamit?
– Nem igazán, egy-két könyvet szedtem össze, nincs szíven otthagyni. És ön?
– Ó, én igen, két kosarat, egy diavetítőt és egy lámpabúrát, meg egy nagyon szuper étkezőasztalt, az a barna ott, a kocsii tetején, látja?
– Á, igen, azt én is láttam már az este, de a férjem azt mondta, hogy eszembe ne jusson bevinni a lakásba, pedig jó masszív, lehet vagy 100-150 éves.
– Igen, szerintem is szép darab. Egy kicsit ugyan kopott, de még állja a sarat.
– Tudja, eltöprengtem ezen és olyan fura arra gondolni, hogy hány generációt szolgálhatott ki, hogy apák és fiúk ültek mellette, hétköznapi, karácsonykor, meg születésnapokon. Arról beszélgetek, hogy kivel mi volt aznap, vagy a háborúról, 56-ról. Szóval így. És ráadásul nem is lehetett ez egy olcsó darab anno, mégis az utcára került. Kicsit szomorú ez valahol. Aztán én meg fogom, felrakom a csomagtartómra és máris az enyém. Egy kis suvickolás, meg némi bútorápoló és fél óra múlva már a mi étkezőnkben áll és máris én ülök mellette, meg az én fiam és ha ez az asztal elég szerencsés, akkor lehet, hogy a fiam fia is, meg akár majd annak a fia is. Ugyanannál az asztalnál, aminél az előző apák és fiúk. Nem is tudom, aztán arra gondoltam, hogy talán mégis jobb lenne, ha nem vinném haza, nem tudnék egy asztalnál ülni azokkal az emberekkel, ismeretlen családok ismeretlen generációival.
– Hm, hát nem is tudom.
– Nos, akkor mi legyen a szőnyeggel? Elviszi?
– Nem, köszönöm, nekem már nem kell.
– Már nekem sem.
– Akkor viszlát!
– Viszlát! ◆



SZÖVEG –
KIRÁLY ESZTER

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

ÉSZSZERŰ KERESZTÉNYSÉG, KORSZERŰ HITVÉDELEM

Az apologetika, vagyis a hitvédelem a vallást érő kritikákra ad érveken nyugvó válaszokat. Művelői, az apologéták egy tan védelmezői, akik a teológusi, filozófusi és szónoki mesterséget ötvözik. Közéjük tartozik a Kálvinista Apologetika nevű honlap és YouTube-csatorna ifjú alapítója, aki disputaestjein neves ateista természettudósokkal, filozófusokkal vitatja meg például Isten létének, a léleknek, a rossz eredetének kérdéseit, de érvel olyan kényes témákban is, mint a homoszexualitás, a bűn vagy az abortusz. Mottója, hogy a kereszténység észszerű, munkássága pedig színvonalas szellemi pengeváltás a vagdalkozás korában. **Nagy Gergely** református lelkésszel beszélgettünk.

♦ – Hogyan vált személyes ügyeddé a hitvédelem?

– A Kálvinista Apologetika protestáns, református, kálvinista hitvédelmi misszió a Reformáció 500-émlékéhez kapcsolódóan indult el: akkor egy katolikus teológus ismerősömmel közösen találtuk ki, hogy felelevenítjük a 16-17. század nagy vitáit, hogy a reformáció eredeti nagy kérdései újra előtérbe kerülhessenek. Rendeztünk egy katolikus-protestáns vitasorozatot az úrvacsoráról, a pápaságról, a purgatóriumról. Később elindult egy honlap, egy Facebook-oldal, folyamatosan szervezünk nyilvános disputákat, készítünk videókat. A teológiák közti különbségek után az érdeklődésem a filozófia és az ateizmus felé fordult.

– Sokak hitének alapja egyfajta megtérésélmény, személyes, belső lelki történet. Van helye ezeknek a nem hívőkkel való vitában?

– Keresztényként valljuk, hogy a megtérésünk a Szentlélek munkája: nem azért hiszünk, mert az eszünket meggyőzték az istenérvek, hanem mert Istenben újjászülettünk. Viszont, bár a megtérésünk számunkra egy meghatározó tapasztalata lehet annak, hogy Isten létezik, a mi személyes élményünk nem biztos, hogy mást is meggyőz majd erről. Ezért van szükség arra, hogy felelni tudjunk mások kérdéseire, felvetéseire. Nem feltétlenül csak azért, mert a válaszaink hitre juttatják őket – az érvek önmagukban nem elegek, Isten munkája kell a megtéréshez. Ám az apologetika eszköze lehet a Szentléleknek.



A Biblia alapján kötelességünk is, hogy megfeleljünk azoknak, akik számonkérnek bennünket a hitünkről: „Mindig készek legyetek megfelelni mindenkinek, aki számot kér tőletek a bennetek levő reménységről, szelídséggel és félelemmel” – írja Péter apostol. Ha így teszünk, akkor intellektuálisan nagykorú keresztényekké válhatunk, akik ha érzelmileg mélypontra kerülnek is, tudják az eszükkel, hogy miben hisznek – így a hitük nem élmény lesz csupán.

– Hogy folytathat hitvédelmet, aki nem képes magas szinten vitázn?

– Nem csak az apologetika, de a bizonyágtétel vagy az evangélium hirdetése is eszköz. Ráadásul – Kálvin nyomán – az életünk maga is lehet istentisztelet: az, ahogy a munkánkat végezzük, ahogy másokhoz viszonyulunk, azt szolgálhatja, hogy mások meglássák Krisztust rajtunk keresztül. Van, akinek nincsenek meg azok a kognitív képességei, amelyek alkalmassá tennék egy formális istenérv megtanulására, megértésére, de az életével, a saját szavaival mégis számot tud adni. Ez is hitvédelem, hiszen próbára teszik a hitét, és ő nem bukik el. Az egész életünk lehet egy istenérv.

– Volt-e olyan ateista érv vagy vitapartner, amely vagy aki nagy hatással volt rád?

– A dr. Szalai Miklós ateista filozófussal folytatott disputánk ilyen volt. Ő az ELTE-n tanít, könyvet is írt az ateista istenérvek témájában. A vitaesten és az azt megelőző felkészülés alatt – amely során kölcsönösen megosztottuk az anyagainkat – olyan intellektuális kihívások elé állított, amikkel korábban nem gondoltam volna, hogy szembesülök. Tőle láttam, hogy lehetséges az ateista filozófiát és érvelést máshogy is művelni, mint ahogyan sok ateista teszi a hétköznapi helyzetekben, akár az interneten. És azt is, hogy – noha a látszat ellenére kevés van belőlük – vannak nagyon erős és jó érvek az ateizmus mellett, amelyek kihívást jelenthetnek a keresztényeknek.

– Melyek ezek?

– Kettőt emelnék ki. A rosszból vett érv szerint valószínűtlen az, hogy létezne egy tökéletesen jó és mindenható Isten akkor, hogyha a világban levő rossz létezik. Ezeket összeegyeztethetetlennek tartja, azt állítja, hogy nagyon sok – látszólag – értelmetlen gyötrelmet látunk, amelyek nem történhetnének meg egy tökéletesen jó és mindenható Isten létezésének esetében. Ha Isten létezne, szeretne, és megszüntethetné az értelmetlen szenvedést. Erre épül a másik erős érv, az Isten rejtettségéből vett érv, ami abból indul ki, hogy léteznek emberek a világban, akik önhibájukon kívül, helyzetükből fakadóan nem hisznek – ám ha valóban lenne egy olyan Isten, aki kapcsolatot szeretne kialakítani minden emberrel, akiket egyformán szeret, akkor ilyen vétlen hitetlenség nem létezhetne. Ha önmagában áll ez a két érv, akkor jó okunk lenne azt gondolni, hogy a keresztények Istene nem létezik.

– Ezekkel a valóban súlyos felvetésekkel szinte minden keresztény szembesül. Mit tehet, aki fél, hogy rosszul felel, de kitérni sem akar?

– Akkor van baj, ha azt hisszük, hogy nagyon határozott és biztos választ tudunk adni ezekre a kérdésekre. Nem szabad elintézni annyival, hogy „a szabad akarat miatt van a rossz” vagy hogy „Isten útjai kifürkészhetetlenek”. Lehet, hogy nekünk ezek meggyőző mondatok, de egy kívülálló számára nem olyan erősek, mint amilyenek mi gondoljuk. Nem annyira egyértelmű, hogy a szabad akaratból hogyan következik a rossz léte, sőt, azzal sem ért mindenki egyet, hogy a szabad akarat egyáltalán létezik. A keresztény teodíceák – így hívjuk a teológiában a rossz létezésére adott magyarázatokat – komoly ateista kritikákat kapnak, nagy horderejű viták folynak ezekről.

Biztosan rosszul akkor tudunk válaszolni, ha azt hisszük, hogy nálunk van a százszázalékos válasz. Inkább legyünk nyitottak, és ismerjük el, ha valamit nem tudunk.

– Melyek a leggyakoribb ateista tévhitek a kereszténységről?

– Az új ateisták, akikkel gyakran találkozni a közösségi médiában, jellemzően két dolgot hisznek tévesen a keresztényekről. Az egyik, hogy nincsenek racionális keresztények, mert aki hisz, az nem „tud”. Ehhez kapcsolódik az is, hogy a kereszténység nem észszerű. Eközben a világ vezető gondolkodói, filozófusai, természettudósai közt sokan vannak keresztények, akik nem azért azok, mert bennük maradt egy gyermeket vágy valamiféle túlvilág iránt, és nem is azért, mert félnek és nem tudnak megbirkózni azzal, hogy a halál után nincs semmi – hanem azért, mert meg vannak győződve hitük igazságairól. A keresztény hit sosem mellőzi a tudást, nem ellentéte annak, nem vele szemben áll. A hívők többsége nem infantilis, és a kereszténység történetéből is látszik, hogy már a kezdetekkor sem gondolták, hogy csak egyféleképpen lehetne értelmezni minden bibliai szakaszt. Talán mondhatjuk, hogy azt a kereszténységet a legnehezebb cáfolni, ami nem karikatúra.

– Mi alapján mondhatjuk, hogy a kereszténység észszerű?

– A felvilágosodást követően terjedt el a nézet, hogy csak az észszerű, amit – természettudományos, racionális – bizonyítékokkal alá tudunk támasztani. És mivel a kereszténység főbb állításai, például a feltámadás, nem igazolhatók természettudományos módon, a kereszténység nem lehet észszerű. A keresztény filozófusok egyik útja, hogy bizonyítékokat keresnek, és történelmi, filozófiai érvekkel igazolják, hogy Krisztus feltámadt, tehát a kereszténység észszerű. A másik út – amit én jobbnak tartok –, hogy azt mondjuk: az észszerűségnek nem az a kritériuma, hogy be lehet-e bizonyítani valamit tudományos tényekkel vagy filozófiai érvekkel. Hiszen az életünkben számos olyan dolog van, amit észszerűnek fogadunk el, mégsem tudjuk és sokszor nem is akarjuk igazolni – ilyen például a más emberek tudatos elméjébe vetett hitünk. Soha nem bizonyította nekem senki azt, hogy a mellettem ülő embernek ugyanolyan személyes tudata van, mint nekem. Ezek az úgynevezett bázishitek, amik nem igényelnek további bizonyításokat. A református episztemológia, ami Alvin Plantinga nevéhez fűződik, itt teszi fel a kérdést, hogy miért ne lehetne az istenhitünk

is egy ugyanilyen bázishit? Lehet, hiszen nem bizonyítékokon alapszik, hanem a Szentlélek munkásságán. Kálvin nyomán azt valljuk, hogy Isten egy bizonyos istenérzékkel, a *sensus divinitatis*szal teremtett meg minket, amivel felismerjük őt a világban. A bűn hatására ez az érzék eltorzul – ám amikor megtérünk, Isten helyreállítja bennünk, és nem feltétlenül észérvek alapján jutunk ugyan hitre, de megkapjuk a hit ajándékát. Tehát ha azt mondjuk, hogy észszerű azt gondolni, hogy a másik embernek ugyanolyan személyes tudata van, mint nekem, és márpedig ezt nem tudjuk bizonyítani, akkor ugyanígy lehet észszerű az én Istenbe vetett hitem is.

– Általános iskolai tanár is vagy. Van olyan istenérv, amit akadémikusok és gyerekek egyaránt be tudnak fogadni?

– Például a kalám kozmológiai istenérv, ami egy közérthető, mégis nagyon mély érv, filozófiai körökben a legtöbb publikáció ezzel kapcsolatban születik pró és kontra. Tavasszal jelenik meg az érvert ismertté tevő gondolkodó, William Lane Craig „Észszerű kereszténység” című könyve magyarul, abban ezzel, de többek között a feltámadással kapcsolatos vagy a csodákból vett érvekkel is megismerkedhetnek az érdeklődők. A kalám kozmológiai istenérv abból indul ki, hogy mindennek, aminek a létezésének van kezdete, annak a létezésének oka is van. Az univerzum létezésének van kezdete, tehát az univerzum létezésének oka van. Ehhez kapcsolódóan már a gyerekeknek is vannak háttérismereteik a világról, az univerzumból, fizikáról. Végig tudunk menni együtt a felmerülő kérdéseken. Létrejöhet-e valami a semmiből? Keletkezik-e bármi csak úgy? Nem. Az univerzum kezdetével kapcsolatban már megértik az *a priori* filozófiai érveket, például hogy miért nem lehet végtelen a múltunk. Tudnak kapcsolódni a tudományos állításokhoz is, az ősröbbanáshoz, ahhoz, hogy az univerzum energiája fogy – így el tudunk jutni a konklúzióra, hogy az univerzum létezésének oka van. És akkor már lehet beszélgetni arról, hogy milyen lehet ez az ok. Lehet-e anyagi? Nem, hiszen az univerzum az anyag. Lehet-e időbeni? Nem, hiszen az univerzum időben létezik, és nem hozhatja létre saját magát. Végül lépésről lépésre megérkezünk oda, hogy egy anyag-talan, időtől független létező az univerzum alkotója, hiszen nem jöhetett létre csak úgy a semmiből, és nem létezhet végtelen ideje. Nem gondolom azt, hogy a gyerekek ezt teljes mértékben megértik, megjegyzik, de legalább azt látják, hogy vannak észszerű válaszok a kérdéseikre. Ez sokszor fontosabb, mint maga az érv. ♦