

Révész Szilvia

A krízis mint lehetőség



A krízisek életünk fájdalmas, nehéz időszakai. Szeretnénk elkerülni őket, minél gyorsabban kimenekülni belőlük, visszarázódni az élet megszokott menetébe. Isten szemszögéből nézve azonban a krízis nem a túlélésről, a kimenekülésről, inkább a változás, a növekedés, a megújulás lehetőségéről szól. Írásomban a krízisek sajátosságait és a bennük rejlő lehetőségeket vizsgálom egyéni és közösségi szinten.

A témával alaposabban is foglalkozom a Harmat Kiadónál megjelent *Keserűből édeset* című könyvemben, illetve a márciusi Egyén és közösség tudományos ismeretterjesztő konferencián tartott rövid előadásom kapcsán.

KRÍZIS VAGY NEHÉZSÉG?

A krízis több, mint nehézség. A nehézségek viszonylag hamar megoldhatók, a krízis megállít, mert ismeretlen a számunkra, váratlanul, felkészületlenül ér. Nincs rá kész megoldóképletünk, nincs meg az eszközkészletünk, hogy gyorsan helyreállítsuk a kárt, pótoljuk a hiányt, megszüntessük a bizonytalanságot. Többnyire tapasztalataink sincsenek ezen a területen. Nem csak negatív események, történések okozhatnak krízist. Ilyen lehet az első munkavállalás, a házasságkötés vagy az első gyermek érkezése is. Ugyanakkor a krízis – ha sikeresen túljutunk rajta – gazdagít. Új tapasztalatokhoz vezet, új dolgokra tanít, gazdagítja jellemünket, problémamegoldó kész-

„A krízis nehézsége összetettségéből fakad. Egzisztenciálisan, érzelmileg, kapcsolatilag, hitben és ki tudja, még hány dimenzióban forgatja fel az életünket.”

ségünket, növeli a hitünket.

A krízis nehézsége összetettségéből fakad. Egzisztenciálisan, érzelmileg, kapcsolatilag, hitben és ki tudja, még hány dimenzióban forgatja fel az életünket.

Az *érzelmi terhek* is kikerülhetetlen részei a kríziseknek. A probléma nem az érzelmekkel van, de helytelen kezelésük okozhat problémákat, ha elfojtjuk őket, nem merünk velük szembesülni, mert gyengeségnek, hitlenségnek tartjuk. Vagy épp ellenkezőleg, ha az érzelmeinkre hallgatunk, azok irányítanak, vezetnek egy krízisben, és az válik céllá, hogy „jól” érezzük magunkat. Az első esetben azt kockáztatjuk, hogy az elfojtott érzelmek később máshol, váratlan helyzetben és módon törnek majd a felszínre, például pszichoszomatikus tünetekben, lelki eredetű megbetegedésekben. A másik esetben pedig fennáll a veszély, hogy az érzelmi nyugvópontra fókuszálva beérjük majd álmegoldással is.

A legtöbb válság az *identitás krízisével* is együtt jár (pl. kapcsolati krízisek, mint a válás, özvegyesség, vagy a természetes fejlődési szakaszok krízisei, mint a tinédzserkor, életközépi válság, nyugdíjazás...). Átrendeződnek a viszonyok, átalakul az, amihez képest meghatározzuk magunkat. A krízisben nyilvánvalóvá válik, hogy többé már nem leszünk, nem lehetünk ugyanazok. Nem lehetek a férje, felesége, nem lesz a pástorom, nem lesz a barátom, nem látom reggel az íróasztal mellett vagy az iskolapadban, más öleli át lefekvés előtt. Ez a váltás élesen jön. Egyik nap még együtt, másnap már külön utakon. Többé már nem ő az, akihez képest magam definiálhatom, és még nem tudom biztosan, hogy merre is tovább.

De épp ez az a pont, ahol a leginkább nyitottak vagyunk arra, hogy meghalljuk Isten hangját, és elfogadjuk üzenetét. Így lehet a hitpróba, az életkrízis személyiségfejlődésünk újabb állomása, ahol hasonlóbba válhatunk ahhoz, akinek Isten szánt, az Atya álmódott. A krízisben könnyen megrendül az ember önértékelése és önbizalma, az énképe is eltorzul. Ahogy Ruth könyvében Naomi (akinek a neve gyönyörűséget jelent) is tiltakozik az ellen, hogy eredeti nevén hívják, és inkább a keserűséggel azonosul, amikor Márának szólíttatja magát. A kifosztottság, megkeseredettség válik alapértelmezett helyzetévé. Ez a negatív, torz érzelmi állapot és énkép eltorzítja a gondolkodását, szemléletmódját, istenképét is. A veszteségén keresztül látja Istent, mint aki bajba döntötte, kifosztotta, ítéletével utóolérte őt. Ez sok hívő alapélménye egy komolyabb krízisben. Így



a hívő életében a komolyabb krízisek könnyen válnak *hitkrízissé* is. A külső történések hatással vannak az Istennel való kapcsolatra is. A Bibliában azt is látjuk, hogy Isten gyakran politikai vagy szociális krízisekkel tette próbára népe hitét. A személyiségfejlődésünk különböző szakaszaiban jelen lévő próbák is hitvizsgák és lehetőségek, hogy jellemünk gazdagodjon, ebben az életszakaszban is bizalmat tanuljunk, bölcsebbé váljunk. Nem az a cél, hogy a hívő az életkríziseken sértetlenül menjen át, hanem hogy e próbák által a hite megmaradjon és megerősödjön, éretté váljon.

Amikor az élet nehezzé válik, két dolog közül választhatunk: közelebb kerülünk Krisztushoz, vagy gyengül a vele való kapcsolatunk, a belé vetett bizalmunk. Időnként a krízisnek kell kimozdítania bennünket. Isten bezár ajtókat, mert eljött az ideje továbblépni. A zárt ajtó előtt vesztegelve ráébredünk, hogy az életben maradáshoz most már lépünk kell, a változás elkerülhetetlen. Isten jól ismer, és tudja, hogy ragaszkodunk a megszokotthoz, a biztonsághoz, és a körülmények kényszerítő hatása nélkül nem biztos, hogy továbblépnénk. De a krízis elvisz arra a helyre minket, ahol Isten használni szeretne.

A HITKRÍZIS ESÉLYEI

A hitkrízis három lehetséges kimenetele:

- az összetört hit
- a megfeneklett hit
- az érett, erős hit.

Az összetört hit – akik a „hit dolgában hajótörést szenvedtek”

A hit hajótörést szenved a hitpróbában (lásd 1Tim 1,19),

„Az őszinte szembenézés mindig fájdalmas, de Isten friss jelenlétével, szavával, vezetésével jutalmazza azt. A küzdelmek, gyötrelmek és emberi erőlködés után felszabadító érzés ezt megtapasztalni.”

ha kiderül, hogy a tárgya saját vágyunk volt csupán, és nem tudunk őszintén szembenézni ezzel. Van, aki képtelen beismerni, hogy ha bármilyen jó szándék vezette is, de félreértette Isten vezetését, akaratát. Ragaszkodik saját igazához, megharagszik Istenre, és hátat fordít neki. Feladja a hitet és a hitben járást, Jézus követését.

A megfeneklett hit – akik „kiskorúak maradtak”

Mások nem szakítanak ilyen látványosan az Istennel. Látszólag hívők maradnak. Eljárnak a gyülekezetbe, keresztény életet élnek, csak megfeneklett az Istennel való kapcsolatuk. Nem kockáztatnak többé. Időnként saját kudarcaink által tanít, visz előre Isten. Őszintén hittük, hogy ő hívott, ő vezetett, de egy idő után be kell ismernünk, hogy erősen befolyásoltak saját vágyaink és motivációink. Az őszinte szembenézés mindig fájdalmas, de Isten friss jelenlétével, szavával, vezetésével jutalmazza azt. A küzdelmek, gyötrelmek és emberi erőlködés után felszabadító érzés ezt megtapasztalni. Szembenézni hibáikkal az erők erénye. Mert elméletben tudjuk, hogy senki sem tökéletes, de egy konkrét helyzetben csak kevesen ismerik be, hogy tévedtek. Emberek vagyunk, akik több-kevesebb sikerrel igyekeznek jól hallani a Mindenható hangját. És minden őszintén beismert tévedésünk erősebbé, érettebbé, kipróbáltabbá tesz. Ilyen a tanulás útja.

Az érett, erős hit

A hitkrízis az Isten követésének, a hitben járásnak elkerülhetetlen része.

Naomi sem tudta, hogyan tovább, amikor hazaindult Móáb földjéről. Ruth sem tudta, hogy alakul majd a jövője, amikor meglátogatta Bóázt. Ábrahámnak sem lehetett egyszerű elhívottként, „népek atyja”-ként

gyermektelenül várni újabb hosszú éveket. Józsefet is kísérthette a feladás gondolata, amikor épp becsületesége és tisztessége juttatta a börtönbe. Dávidnak is lehettek kérdései Isten felé, mikor már – elvileg felkentként – sokadjára kellett Saul elől menekülnie. Pedig ők voltak Izrael hősei!

Hol és mikor váltak azzá? Talán épp azokban a kétségekkel teli pillanatokban, amikor nem adták fel.

A KRÍZISEK TÍPUSAI

Természetes és rendkívüli krízisek

Az emberi élet természetes velejárói az életszakaszok fejlődési krízisei: ezek azokhoz az időszakokhoz köthetők, melyek során a fejlődéshez szükséges, természetes változások végbemennek, ilyen például a serdülőkori krízis, az életkezdés krízise, az életközépi válság vagy az időskori krízis. Teremtettségünknel fogva belénk van kódolva, hogy a nagy életváltozásokkal párhuzamosan bennünk is – az idegrendszerünkben, a hormonháztartásunkban – megváltozik valami, amitől furcsán érezzük magunkat, elbizonytalanodunk korábban biztosnak vélt, megszokott dolgainkban, elveszítjük a stabilitásunkat, és mindez arra késztet, hogy újragondoljuk az életünket. Isten azért tervezte az emberi életet így, hogy kimozduljunk a már megszokottból, hogy kezdjük el érezni a változás, a változtatás szükségességét, hogy újfajta készségeket sajátítsunk el, hogy alkalmassá váljunk a következő életszakaszhoz szükséges szerepcserékre, hogy képesek legyünk továbblépni, elengedni a megszokottat, és kilépni az ismeretlen felé, amely titokzatos módon egyre vonzóbbá válik. Ahogy a teremtett világban, a természetben is minden változásban, mozgásban van, úgy az ember is arra teremtett, hogy változzon, növekedjen, fejlődjön, érjen. Kultúránk azt sugallja, az élet célja, hogy elérjünk egy ideális állapotot, jólétet, komfortot, sikert, és ezt kell megtartanunk a boldogsághoz. Ezért van az, hogy a krízishelyzetekben ösztönösen csak a zavar megszüntetésére, az egyensúly helyreállítására törekszünk. Pedig a krízis célja épp az, hogy valami megváltozzon. Isten eredeti terve az emberrel nem a külső körülményekre, a komfortra és idillre vonatkozik, sokkal inkább a belső értékek kiforrásására, mely egy élethosszig tartó fejlődést igényel. Jó esetben az évek múlásával egyre inkább azok leszünk, akiknek az Atya álmodott és teremtett. Egyre érettebbek, a sallangtól, az elvárásoktól,



„A jól feldolgozott fejlődési krízisek életünk fontos lépcsőfokai a felnőtté és érett személyiséggé válás folyamatában.”



a kultúra nyomásától vagy a rossz családi örökségtől egyre inkább mentesek, letisztultak. Isten terve szerint valódi énünk, a jelmezektől és díszletektől független, igazi énünk meztelen valóságában egyre szebbé és nemesebbé, egyre krisztusibbá válik. És ez a folyamat a kríziseken keresztül halad előre. Minden életszakasznak megvannak a kulcsfontosságú feladatai, melyek sikeres megoldásával az ember egyre alkalmasabbá, felkészültebbé, egyre érettebbé válik. Aztán eljön a változás, a továbblépés ideje, amikor elbizonytalanodik. Jó irányba halad az életem? A helyemen vagyok? Sikerült megvalósítanom az álmaimat? Ez nemcsak a fizikai, de a lelki életre is igaz.

Ezeket a folyamatokat természetes krízisként is emlegetik, amely első hallásra azért érdekes elnevezés, hiszen egy krízist az ember mindig természetellenesnek érez, soha nem tart helyénvalónak. Természetes krízis, mert normális, hogy átmegyünk rajta, az élet elkerülhetetlen velejárója.

A jól feldolgozott fejlődési krízisek életünk fontos lépcsőfokai a felnőtté és érett személyiséggé válás folyamatában.

Néha még ezek a viszonylag kiszámítható életkrízisek is meglepnek bennünket, és időnként külső segítség, tanácsadó kell ahhoz, hogy azonosítani tudjuk, mi történik velünk.

Mennyivel inkább felkészületlenül érnek azok a váratlan krízisek, melyekkel egy hirtelen megjelenő, bekövetkező életesemény nyomán bármikor szembetalálhatjuk magunkat! Egy közeli családtag halála – amit Naominak háromszorosan is át kellett élnie –, egy válás, egy baleset, egy gyógyíthatatlan betegség, a munkahely vagy az otthon elvesztése, természeti katasztrófák, etnikai forrongások vagy terrortámadások pillanatok alatt

megfoszthatnak attól, ami a biztonságot, a jövőt jelentette a számunkra.

A rendkívüli, váratlan krízisek egy része sokakat érint. Naomi idejében ilyen volt például az éhínség. Korunkat, környezetünket milyen krízisek jellemzik? Ilyen például a devizahitel- válság, amely miatt a közvetlen környezetünkben is többen otthontalanná váltak, vagy a gazdasági válság, melynek következtében az Egyesült Államokban nyugdíjasok, idősek ezrei veszítették el nyugdíjalapjaikat. Ilyenek a természeti katasztrófák, a környezeti változások, a terrorcselekmények vagy akár a hormonális fogamzásgátlók mellékhatásaiként is jelentkező meddőség (ma egyes adatok szerint a fogamzóképes fiatal nők 25%-ánál jelentkezik valamilyen termékenységi probléma). Korunk alapvető krízisélménye az emberi létezés céltalanságának, bizonytalanságának élménye. A 20. században az emberiségnek egy újabb veszteséggel kellett szembenéznie: eltűnnek a szorosabb közösségek, a szokások, tradíciók, hagyományok. A modern ember ezt megkönnyebbüléssel nyugtázza, de megfedkedzik a hagyományok szerepéről. Ezek a rituálék meghatározták a változások keretét és módját, körülírták a szerepeket, ki hogyan viszonyuljon az új helyzethez, a változáshoz. A változásokat kísérő krízisek enyhítésére született rítusok egyfajta hídként megkönnyítették az átmenetet az új életszakaszba, élethelyzetbe. Biztosították az elválást az előző élethelyzettől (mint például a gyászhoz kapcsolódó szokások, vagy a házasságkötés során a lány kikérése a szülői házból), elősegítették az eltávolodást a régitől és a közeledést az új élethelyzet felé (lakodalmas menet, halottas menet), valamint az új viszonyokba való belépést (lakodalom, keresztelő). Ezek a rítusok nemcsak az érintett személy, de környezete számára is fontosak voltak, hiszen mindenki előtt világosan deklarálták a változást, és az ebben érintett hozzátartozók is egy „biztonságos” módon átélhették, feldolgozhatták saját veszteségüket vagy az új kapcsolódást. De ilyenek (voltak) az idő vagy az évszakok múlását követő rítusok is (számvetés óév estéjén, betakarítási ünnep), vagy a biológiai élet állomásait kísérő rítusok (férfivá avatás). Segítettek szembesülni a változással, biztonságos keretet adtak hozzá, mert tudtuk, úgy történik majd velünk is, ahogy előttünk olyan sok emberrel, és arra is számíthattunk, hogy a bizonytalanban nem maradunk egyedül, hisz a közösség is felelősséget vállal értünk.

„Istenképűségünkől fakadóan belénk van plántálva a vágy, hogy nyomot hagyjunk a világban vagy legalább egy másik ember életében. S amint tudatosan bennünk ez a cél, rendeltetés, kikerülhetetlenné válik a felelősség, az erőfeszítés és a küzdelem.”

Az élet válságait, a változás időszakait a modern ember is hasonlóan éli át, de a szokások, rítusok elvesztése kapcsán sokszor magára maradt szorongásaival, félelmeivel. Olyan modernnek lettünk, hogy többé nincs szükségünk hagyományra, tradícióra. Nem szeretnénk, hogy mások részesei legyenek életünk változásainak, úgy érezzük, ez a magánéletünkbe való beavatkozás, valami külső elvárás és nyomás, ami csak teher lenne. De mi van a szokások helyett? Sok minden igényli a figyelmünket, rengeteg információ vesz körül, folyamatos a pörgés. Ebben a rendkívül impulzív és rohanó világban könnyen elterelődünk az igazán fontos dolgoktól, és érzéketlenekké is válunk irántuk. Kevésbé fontos Isten személyes terve az életünkkel, közösségünkkel. Ha akarunk is tőle valamit, az leginkább az, hogy segítsen megvalósítani álmainkat. Az információáradat miatt a lehetőségek számolatlan tárháza áll előttünk, ami elbizonytalanít, másrészt az elvárásaink is sokkal magasabban vannak, ami viszont nyomásként nehezedik ránk.

„Ebben az időben” másik nagy kísértésünk a komfort, a kényelem. Jólétünk mindennél fontosabb. Nehezen viseljük, ha valamire várni kell, valamiért áldozatot kell hozni. Lehetőség szerint elkerüljük a felelősséget. Biztosabb nem belefolyani a dolgokba, és kényelmesebb is.

De nem erre születünk. Istenképűségünkől fakadóan belénk van plántálva a vágy, hogy nyomot hagyjunk a világban vagy legalább egy másik ember életében. S amint tudatosan bennünk ez a cél, rendeltetés, kikerülhetetlenné válik a felelősség, az erőfeszítés és a küzdelem. A posztmodern ember Istentől és a többi embertől is független, „felnőtt lett”, akinek önmagának kell(ene) megfogalmaznia saját világképét, életcélját, értékrendjét, és többnyire magára marad a kríziseivel, egyedül keres kiutat, megoldást belőlük. De a krízisek felkészületlenül érik. Nem szokta az ismeretlent, a kényelmetlent, a bizonytalant, és nehezen bírja a nyomást.

MEGOLDÁSI LEHETŐSÉGEK, VESZÉLYFORRÁSOK

Az igazi probléma nem a krízisekkel, hanem a rájuk adott rossz válaszainkkal van. Mert a lényeg a folytatásban, a válaszban van. Életünk következő fejezetében, amely épp ekkor, a krízis kellős közepén veszi kezdetét. Akkor is, ha a krízis közepén csak ritkán gondolunk

arra, hogy ezek a keservesen meghozott döntések, fájdalmas reakciók jelölik ki a folytatás irányát. Nem maga a történés, hanem ahogy arra reagálunk. Mert a rossz is tehet jobbá, és a nehézség terelhet egy másik útra, amelyen járnunk kell.

„Meggyőződésem, hogy az élet tíz százalékban az, ami történik velem, és kilencven százalékban az, ahogy erre reagálok. A hozzáállás fontosabb, mint maga a történés. Fontosabb, mint a múlt, a neveltetés, az anyagi helyzet, mint a körülmények, mint a hibák, a sikerek vagy mint amit mások gondolnak, mondanak vagy tesznek. Sokkal fontosabb, mint a megjelenés, a tehetőség vagy az ügyesség. Ez fog felépíteni vagy szétszakítani egy céget... egy gyülekezetet... egy otthont” – írja *Charles Swindoll*.

A reakció csak rajtunk múlik! Az a mód, ahogyan válaszolunk a kihívásra, meghatározza azt a történetet, amelyet egy nap majd elmesélhetünk. A fő kérdés tehát: mit teszünk a krízissel? Hogyan reagálunk a válságos helyzetekben? Végül milyen megoldást találunk? Hol folytatódik az életünk?

A krízisek lehetséges kimeneteleit a körforgalom képeivel szemléltetem. Ahogy egy körforgalmat többféle kihajtón is elhagyhatunk, úgy egy krízishelyzetet követően is különféle utakon folytathatjuk az életet.

A legjellemzőbb megoldások:

- az összeomlás
- a sikertelen megoldás
- a kompromisszum
- és a jó megoldás.

Az összeomlás

Akkor következik be, ha az ember kilép a krízishelyzetből, feladja a küzdelmet. Nem bírja elviselni a válságos helyzet okozta érzelmi nyomást, nem lát kiutat, nincs ereje továbbkeresni, küzdeni, inkább kilép a helyzetből – s ha nem talál más kiutat, akár az életből is.

Sikertelen megoldások

Ezek hátterében igen gyakran a rossz szülői minták, válságmegoldások állnak. Úgy válnak ezek a reakciók életünk részeivé, hogy sokszor tudatában sem vagyunk, mi történik velünk, miközben csak a feszült helyzetekben, a nyomások között, ösztönösen ezekhez a gyerekkorunktól belénk égett mintákhoz nyúlunk. Gyors és kézenfekvő megoldást jelentenek. Ilyen az alkohol, drog,

„A szülőktől látott rossz minták, rossz válságmegoldások a személyre szabott réseink, melyekkel nem árt résen lennünk a krízisek idején.”

gyógyszerek, falánkság vagy anorexia, játékszenvedély vagy kényszeres cselekvések. De ide tartoznak a kontrollálatlan, intenzív érzelmi kitörések vagy az álomvilágba való menekülés a valóság kihívásai elől (például videójátékok, számítógépes játékok, romantikus filmek vagy ábrándozgatások), sőt a túlzásba vitt sport, egészséges életmód (ortorexia), de akár a munkaalkoholizmus is. Átmenetileg mind csökkenti a nyomást, kiemeli a feszült valóságból, és egy másik, biztonságosabbnak tűnő világba repít. A problémát azonban nem oldja meg, nem szünteti meg a feszültség eredeti forrását, nem írja felül, nem teszi semmissé a valóságot, amellyel másnap reggel újra szembesülni kell. Csak tovább ront a helyzeten, újabb és újabb problémákkal tetézi az egyébként sem egyszerű szituációt.

A rossz családi mintákat senki sem szeretné lekövetni. Az emberek többsége nem azért ismétli felmenői jellemhibáit, szenvedélybetegségét, mert nem látja, mennyire károsak azok. Hisz saját bőrén tapasztalta meg a negatív következményeket, s valószínűleg gyerekkora óta szívesen megfogadta, hogy ő soha, és bezzeg majd. De a krízishelyzetben, amikor nem bírja tovább a nyomást, az a sokat látott, régi minta automatikusan felidéződik, és lám, neki is enyhülést ad, őt is felszabadítja. Olyan ez, mint egy lyukas esernyő, melyen az eső értelemszerűen mindig ugyanott, a lyukon keresztül folyik be, és az ember nem véletlenszerűen ázik el alatta, hanem előre kiszámítható módon épp ott, ahol a rés található. A szülőktől látott rossz minták, rossz válságmegoldások a személyre szabott réseink, melyekkel nem árt résen lennünk a krízisek idején.

Kompromisszum

A kompromisszum látszólag egy észszerű, jónak tűnő megoldás. A probléma, hogy nem az az út, melyen akkor és ott tovább kellene mennünk. Biztonságos, eredményeket is hozhat, az is lehet, hogy a külső szemlélő számára tökéletes megoldásnak tűnik, de legbelül tudjuk, hogy nem ez a mi igazi rendeltetésünk, nem itt lenne a helyünk. Alkalmazkodtunk egy olyan helyzethez, melyet korábban, a krízis előtt elfogadhatatlannak tartottunk volna, de igazából ma sem tudunk teljesen azonosulni az értékeivel. Ez a belső feszültség újra krízishelyzetet teremthet, bármikor a felszínre törhetnek a bennünk feszülő ellenérzések. Álmegoldás, mert a kompromisszumban az ember nem képes önazonos életre.

Az igazi megoldás

Többféle módon is eljuthatunk a valódi megoldáshoz. A krízist kiváltó tényező spontán, mindenféle komolyabb külső beavatkozás nélkül, magától megszűnik, vagy az ember a saját és a környezetében élők segítségével, külső és belső erőforrások mozgósításával megoldja a helyzetet.

Amire egy krízisben érdemes figyelni

- **A helyes időzítés fontossága.** Nagy a kísértés, hogy gyorsan találjunk valami megoldást. Várni, amíg várni kell. Arra koncentrálni, amit abban a szakaszban akar tanítani az Isten, időnként nagy kihívás.
- **Aktív hozzáállás.** Lépni, ha eljön a cselekvés ideje. A krízis másik veszélye, hogy belemerevedünk, ott rekedünk a problémában, és életünk elakad egy fájdalmas veszteségnél. Sok sorsot láthatunk hozzánkötve egy fájdalmas múltbeli emlékhöz, melynek fel nem dolgozott terhe időről időre a felszínre tört, és visszaránt a fájdalmas múltba – kifosztva a jelent, és elrabolva tőlük a jövőt.

A közösségek megtartó ereje a krízisben

Néhány évtizeddel korábban a krízisek feldolgozásában nagy segítséget jelentettek az előző generációk, a közösség, a hagyományok, szokások, rituálék. Mára a közösségek többsége lebomlott, a nagycsaládok megszűntek, helyüket átvették a nukleáris családok (szülő és gyerekek), a legtöbb ember a krízisben is magára maradt. Pedig a lélek ugyanaz, s a krízisben még nagyobb szüksége lenne a támogatásra, a támogató környezet megtartó erejére. A krízis jellemzően beszűkít, torzítja az ember érzékelését, és minimalizálja a kapcsolatait, az őt érő hatásokat is. Ebben a különleges állapotban életbe vágó, hogy legyen mellettünk valaki, aki kirángat, ki segít a mélységből, s aki reálisabban, érzelmektől mentesen látja a helyzetet. Mindezek miatt *a támogató közösségek szerepe egyre fontosabb*, s várhatóan a jövőben egyre jobban felértékelődik. *Ez új missziós lehetőséget, kapcsolódási pontot jelenthet gyülekezeteink számára a körülöttünk élők felé.*

Ennek a kihívásnak azonban csak az egészséges közösségek képesek megfelelni. Elengedhetetlen az őszinteség, nyitottság, ítélkezésmentes, együttérző hozzáállás. Nem tekinthetjük a krízist tabunak, amiről szégyen a gyülekezetben beszélni. Hogyan fordulnának bizalommal idegenek egy krízishely-

„A kritikus élethelyzetek nyitottabbá teszik a körülöttünk élőket is a szeretet és a támogató segítség elfogadására. Hogy megfelelő segítséget nyújtsunk, az egészséges, nyitott, szerető közösségen túl felkészült segítőkre is szükségünk van.”



zetben ahhoz a közösséghez, amelynek tagjai se merik megosztani egymással nehézségeiket, harcaikat? Hogyan reagálunk mások nehézségeire? Mit mondunk, mit nem mondunk a krízisben lévőknek? Mert a lélek támogatása, a vigasztalás szolgálata se olyan egyértelmű a ma embere számára. A felszínes érdeklődés, a felületes beszéd, a közhelyek egy krízishelyzetben lévő számára akár fájdalmat vagy terhet is jelenthetnek. A 2Kor 1,4-ben megfogalmazottak jó kiindulópontot jelenthetnek ebben a szolgálatban. Olyan területen vigasztaljunk, tanácsoljunk másokat, melyen korábban mi magunk is átéltünk már kríziseket. „...mi is megvigasztalhassunk másokat minden nyomorúságban azzal a vigasztalással, amellyel az Isten vigasztal minket.” (2Kor 1,4) A kritikus élethelyzetek nyitottabbá teszik a körülöttünk élőket is a szeretet és a támogató segítség elfogadására. Hogy megfelelő segítséget nyújtsunk, az egészséges, nyitott, szerető közösségen túl felkészült segítőkre is szükségünk van.

Gyorssegély egy krízis esetén

- Nézzünk szembe a tényekkel!** Ami megtörtént, megtörtént. *Azért így szól a Seregek Ura: Gondoljátok meg, mi történik veletek!* (Hag 1,5).
- Öntsük ki a szívünket!** Most nem kell erősnek látszanunk. Az érzelmek kimutatása nem gyengeség, hanem az emberi lélek természetes válasza. *Kelj föl, jajgass az éjszakában, az örökös kezdetén! Öntsd ki szívedet, mint a vizet, az Úr színe előtt! Emeld föl hozzá kezeidet gyermekeid életéért, akik elaléltek az éhségtől minden utcasarkon.* (JSir 2,19)!
- Lépjünk át a miérteken!** Engedjük el azokat, adjuk át Istennek! Akár azt is elmondhatjuk neki, hogy csalódtunk benne. *Ez szó szerint az a levél, amelyet Jeremiás próféta Jeruzsálemből küldött a foglyok közt megmaradt véneknek és papoknak, prófétáknak és az egész népnek, akiket fogságba vitt Nebukadneccar Jeruzsálemből Babilóniába,* (Jer 29,1).
- Kiáltunk!** Hívjuk segítségül Istent, kérjünk kegyelmet a mai napra! Kérjünk bölcsességet, hogy jól lássuk a helyzetet. *Bölcsé teszek, és megtanítalak, melyik úton kell járnod. Tanácsot adok, rajtad lesz a szemem.* (Zsolt 32,8)!
- Váltunk nézőpontot!** Istenre nézzünk, és ne a körülményekre! *Tekintetem a hegyekre emelem: Honnan jön segítségem? Segítségem az Úrtól jön, aki az eget és a földet alkotta.* (Zsolt 121,1–2)!
- Döntsük el, hogy bízni fogunk Istenben!** *De én hiszem, hogy még meglátom az Úr jóságát az élők földjén. Reménykedj az Úrban, légy erős és bátor szívű, reménykedj az Úrban!* (Zsolt 27,13–14)!
- Adjunk hálát az áldásokért!** Keressük a hálaokokat! *Mindenért hálát adjatok, mert ez az Isten akarata Jézus Krisztus által a ti javatokra.* (1Thessz 5,18)
- Tudatosítsuk magunkban, hogy a folytatás a mi válaszunkon, a reakciónkon múlik!** *Tanúul hívom ma ellenetek az eget és a földet, hogy előtökbe adtam az életet és a halált, az áldást és az átkot. Válaszd hát az életet, hogy élhess te és utódaid is!* (5Móz 30,19)!
- Mérlegeljük a lehetőségeket!** *Sokféle szándék van az ember szívében, de csak az Úr tanácsa valósul meg.* (Péld 19,21)
- Várjunk!** Ne meneküljünk ki a nyomás alól! Ne hamarkodjunk el a döntést! *Lelkünk az Urat várja, ő a mi segítségünk és pajzsunk.* (Zsolt 33,20)!
- Olyanokkal időzzünk, akik értik, ami velünk történik, akik feltöltenek!** Kerüljük azokat, akik csak leszívnak! *Aki bölccsekkal jár, bölccsé lesz, az ostobák barátja pedig romlottá lesz.* (Péld 13,20)!
- Engedjük el a múltat, és induljunk el a jövőnk felé** *Ne a régi dolgokat emlegessétek, ne a múltakon tűnődjétek! Mert én újat cselekszem, most kezd kibontakozni, majd megtudjátok! Már készítem az utat a pusztában, a sivatagban folyókat fakasztok.* (Ézs 43,18–19)!
- Lássuk a krízist lehetőségként!** Esélyként, melyben új kezdet, új környezet, új kihívások, új kapcsolatok várnak.