

Az istenkép átalakulása mint a gyógyulás útja

Abortuszban érintett nők lelkigondozása

Hét éve tartunk lelkigyakorlatokat abortuszon átesett nők számára. E folyamatban – mely előtt „levetett saruval” állunk – a négy nap során komoly átalakulások, többnyire tartós belső gyógyulások történnek. A résztvevők egzisztenciális találkozást élnek meg a mélységekben is szerető Istennel és önmagukkal. „Gyengéden kivették, és megoperálták a szívemet.”

Azt tapasztaltuk, hogy bár valóban segít a sorstársi közösség, a mélyen eltemetett problémák hangos kimondása, a gyászfolyamat lezárása – tartós és mélyreható változást a résztvevők Istentől alkotott képének átalakulása eredményez.

Azáltal, hogy nemcsak kognitív, hanem érzelmi szinten is megéreztek, hogy Isten elfogadja és úgy szereti őket, ahogy vannak – lehetővé vált, hogy magukat is elfogadják és szeressék. És végső soron a magukkal való jobb viszony volt az (a folytatódó istenkapcsolattal együtt), ami a családjukkal, környezetükkel való kapcsolatukat is javította. „Mi van veled, anya, hogy már nem is kiabálsz?”

Kulcsszavak: istenkép, abortusz, belső gyógyulás, lelkigondozás, abortusz után, lelkigyakorlat.

BEVEZETÉS

Hét éve tartunk lelkigyakorlatokat abortuszon átesett nők számára. Nagyon érdekes és szép tapasztalat, ahogy a négynapos alkalmak alatt komoly átalakulások, belső gyógyulások történnek, amelyek többnyire tartósan bizonyulnak. Azt tapasztaltuk, hogy bár valóban segít a sorstársi közösség, a mélyen eltemetett problémák hangos kimondása, a gyászfolyamat lezárása – tartós és mélyreható változást a résztvevők Istentől alkotott képének átalakulása eredményez. Ez az, amit hónapokkal-évekkel később is visszajeleztek nekünk.

Talán azért is, mert azáltal, hogy valahogyan megéreztek, Isten elfogadja és úgy szereti őket, ahogy vannak, lehetővé vált, hogy magukat is elfogadják és szeressék. És végső soron a magukkal való jobb viszony volt az (a folytatódó istenkapcsolattal együtt), ami a családjukkal, környezetükkel való kapcsolatukat is javította.

Egyéni lelkigondozásban hasonló tapasztalatokat szereztem. A találkozások sorozatában sok téma előkerül, de előbb-utóbb eljutunk odáig (különösen az érettebb, negyven feletti lelkigondozottakra igaz ez), hogy a végső kérdés, amely a leginkább izgatja őket, nem is annyira az egyébként fontos emberi kapcsolataikra vonatkozik, hanem arra: igazából kicsoda Isten, és legfőképpen hogyan viszonyul hozzájuk.

Figyelemre méltó C. G. Jung megállapítása: „Életük delén, azaz harmincöt éven túli pácienseim közt egyetlenegy sincs, akinek végső problémája ne a vallásos lelkiség, irányulás volna. Igen, végső soron mindegyik abba betegszik bele, hogy elvesztette azt, amit eleven

vallások mindenkoron megadtak híveiknek, s egyikük sem gyógyult meg igazán, aki nem nyerte vissza vallásos lelkületét, orientálódását...”¹

Hasonlóan nyilatkozik napjainkban *Horváth-Szabó Katalin*, a téma hazai szakértője is: „A tapasztalatok azt mutatják, hogy minden krízis egyben spirituális krízis is.”²

A téma már csak azért is nagyon izgalmas, mert egyre több kutatás támasztja alá, hogy a személyes szinten megélt pozitív istenkapcsolat pozitív összefüggésben áll a mentális és a testi egészséggel, illetve az általános jólléttel. A vallásos tapasztalat és az Istennel való kapcsolat legmeghatározóbb ténye pedig az istenkép. Horváth-Szabó szerint az istenkép kérdése ma már a valláspszichológiai irodalom központi témája. *Robu Magda* pedig megállapítja: „Az istenkép központi jelentőségét egyre több pszichológiai paradigma ismeri fel.”³

Írásom első felében az istenkép témáját és az ezzel foglalkozó szakirodalmat tekintem át, második felében pedig az abortuszban érintett nők lelkigondozása során szerzett gyakorlati tapasztalatokat mutatom be.

ISTENKÉP, ISTENFOGALOM: BELSŐ KONFLIKTUSOK

Ana-Marie Rizzuto munkássága nyomán *istenfogalmon* (*istenkoncepción*) az Istenről szerzett tudatos, inkább kognitív ismeretek összességét értjük, melyeket leginkább a verbális tanulás, a vallásos szocializáció során sajátítunk el. Az istenkép ezzel ellentétben inkább tudattalan, arról szól, amit a személy Isten iránt érez, és arról, ahogyan szerinte Isten viszonyul hozzá; az a mód, ahogyan a személy érzelmi, illetve kapcsolati szinten megtapasztalja Istent – tehát főként emocionálisan vezérelt valóság. Elsajátítása leginkább az egészen korai interperszonális kapcsolatokhoz kötődik. (Kialakulásáról és a befolyásoló tényezőkről később még szó lesz.)

A kettő összessége alkotja az *istenreprezentációt*, melybe akár ellentétek is beleférnek, és amelynek összetettsége lehetővé teszi a negatív történések pozitív feldolgozását.

A lelkigondozót ezek közül leginkább az istenkép foglalkoztatja, a pszichológiai szakirodalom is ezt kutatja, mivel a konkrét intrapszichés és interperszonális kapcsolatokban (beleértve Istent is, mint személyt) ez bizonyul meghatározónak.

A terminusok tisztázása esetünkben korántsem csupán tudományos kérdés. Gyakran előfordul ugyanis, hogy a tudatos istenfogalom meglehetősen ellentmondásban áll a tudattalan istenképpel. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy amíg a személy tudatosan, a szavak szintjén egy jó, mindenható, akár még irgalmas Istenről is beszél, addig belül szorong, és egy könyörtelen, távoli Istentől való félelem mozgatja, nem pedig az evangélium öröme. Ez a szembenállás pedig a lelki élet és a kapcsolatok komoly zavarait idézheti elő.

Ráadásul az ellentmondásra többnyire nem derül fény: ahogy *Karl Frielingsdorf* is leírja, „a tudatos és a tudattalan istenképek ugyanabban az emberben egymásnak ellentmondhatnak, miközben ez a tény maga is tudattalan marad”.⁴

1 C. G. JUNG: *Gondolatok a vallásról és a kereszténységről*, Kossuth, Budapest, 1996, p. 16. ■ 2 HORVÁTH-SZABÓ K.: *Vallás és emberi magatartás*, SE Mentálhigiénés Intézet – Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest, 2012, p. 196. ■ 3 ROBU M.: *Az istenreprezentáció kognitív szempontú vizsgálata*. Doktori (PhD) értekezés, Debreceni Egyetem, Debrecen, 2013, p. 7. https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/197809/Robu_Magda_disszertacio_t.pdf?sequence=7&isAllowed=y ■ 4 K. FRIELINGSDORF: *Istenképek*, Szent István Társulat, Budapest, 2007, p. 20.

Az ellentmondás oka az istenkép, illetve istenfogalom kialakulásának különböző mechanizmusában rejlik: hiába szerez valaki pozitív kognitív ismereteket Istenről – a korai interperszonális kapcsolatokban szerzett, illetve későbbi, érzelmileg kódolt tapasztalatok zsigeri szinten meghatározzák, hogyan viszonyulunk Istenhez. A dolognak köze van a bal, illetve jobb agyféltekés tanulási folyamatokhoz is.

Ma már komoly szakirodalom foglalkozik az istenkép kérdésével, de a mérések és kutatások rendre beleütköznek abba, amit Frielingsdorf így fogalmaz meg: „Istent soha nem tudjuk teljes mértékben megragadni, és végső soron az Istenről szóló beszédben »írásstudatlanok« maradunk. Örökre az igaz Isten keresésének útján bandukolunk.”⁵

ISTENKÉP ÉS LELKI EGÉSZSÉG

Miután a pszichológia évtizedekig úgy beszélt a vallásról, mint patológiás tényezőről, az utóbbi időben felébredt az érdeklődés a vallásosság és a testi, illetve mentális egészség összefüggése iránt. A fizikai egészség és a vallásos gondolkodás közötti pozitív összefüggésről számtalan szacikket olvashatunk,⁶ de most már a lelki egészség és a vallásosság kapcsolatáról is komoly szakirodalom áll rendelkezésünkre. A témával foglalkozó írásokból lényegében azt a következtetést lehet levonni, hogy az internalizált vallásosság – amikor is személyes kapcsolatunk van egy szerető, elfogadó Istennel – pozitív összefüggésben áll a lelki egészséggel.⁷ Allport megkülönbözteti a bensőséges (*intrinsic*) és külsődleges (*extrinsic*) vallásos orientációt: Kirkpatrick és Pargament kutatásai szerint⁸ az első mutat párhuzamot a pozitív istenképpel, az Istenhez (és másokhoz) való biztonságos kötődéssel és a jobb mentálhigiénés állapottal.

Hefti azt is megállapítja, hogy egyre több bizonyíték van a pszichiátriai zavarok vallásos, illetve spirituális megközelítésének hasznosságára. Baetz és társai pedig kimutatták, hogy a pszichiátriai páciensek körében a depresszió tünetei kevésbé súlyosnak mutatkoztak azoknál, akik akár a nyilvános vallásgyakorlást, akár az egyéni spiritualitást fontosnak tartották. A vallásos páciensek rövidebb időt töltöttek a kórházban, és nagyobb volt az élettellel való elégedettségük.⁹

Exline és társai¹⁰ sokféle vallási nehézség és a depresszió kapcsolatát vizsgálták meg, és azt találták, hogy mindegyik közül az Istentől való elidegenedtség érzése az, ami legbiztosabban előrejelzi a depressziót. Egy negatív istenkép befolyással van arra, hogyan érzékeli és értékeli az egyén önmagát, másokat és a világot.

Konkréten az istenképekről többek között Koenig (2001)¹¹ mutatta ki, hogy a pozitív istenképek a boldogsággal, elégedettséggel függnek össze. Pargament és Mahoney szerint „az a hit, hogy egy szerető, gondoskodó Isten tartja kontroll alatt a világot, hozzásegít a trauma vagy

5 Uo. p. 8. ■ 6 Ezek közé tartoznak többek között az *American Journal of Public Health*, a *Journal of the American Medical Association*, a *Journal of Consulting and Clinical Psychology* és a *Journal of Personality and Social Psychology* cikkei. ■ 7 Vö. HORVÁTH-SZABÓ K.: *Vallás és emberi magatartás*, i. m. pp. 23–25. ■ 8 Uo. ■ 9 R. HEFTI: Integrating religion and spirituality into mental health care, psychiatry and psychotherapy, *Religions*, 2011/2., pp. 611–627. ■ 10 C. GRIMES: God image research. A literature review, in G. MORIARTY – L. HOFFMAN (szerk.): *God Image Handbook for Spiritual Counseling and Psychotherapy*, The Haworth Pastoral Press, Binghamton, 2007, p. 26. ■ 11 HORVÁTH-SZABÓ K.: *Vallás és emberi magatartás*, i. m. p. 23.

más nehéz élethelyzet átértékeléséhez, elfogadásához, még akkor is, ha nem értjük Isten szándékát. Az irgalmas, jóindulatú, szerető Istenben való hit erősíti a változásokhoz való alkalmazkodást és a megküzdést, míg a negatív istenképpel rendelkezők tele vannak növekvő szorongással, bizonytalansággal.”¹²

Felmerül persze a kérdés, hogy a mentálisan egészséges ember fejleszti-e ki a belülről vezérelt vallásosságot, vagy a belülről vezérelt vallásosság eredményezi a mentális egészséget. Valószínűnek látszik, hogy a kapcsolat kétirányú. Úgy tűnik, „összezavart” emberek „összezavart” istenképeket alakítanak ki,¹³ és oda-vissza szoros összefüggés van az istenkép és a lelki egészség között – mely összefüggésbe beletartozik az énkép is.

Ezért (is) sürgetőnek látszik, hogy az emberrel foglalkozó legkülönbözőbb tudományok bio-pszicho-spirituális egységként kezeljék a személyiséget.

ÉNKÉP ÉS ISTENKÉP

Abortuszon átesett nők körében szerzett empirikus tapasztalataink azt mutatják, hogy a pozitív kapcsolati változások az istenkép és az énkép gyógyulásából együtt következtek, és hogy ez utóbbi kettő „együtt mozog”. Az egyéni és csoportos lelkigondozás során szerzett tapasztalatok világossá tették számomra, hogy szoros összefüggés áll fenn az énkép és az istenkép minősége között. Ezt a korrelációt kutatások is bizonyítják.

A kettő összefüggését véleményem szerint az is magyarázhatja, hogy az elsődleges interperszonális kapcsolatok talaján alakul ki mindkettő. Amit az anya visszatükröz a csecsemőnek saját magáról, az meghatározza, hogy szerethetőnek, értékesnek érzi-e majd magát (énkép), ugyanakkor az anya reakcióin keresztül tanulja meg azt is, hogy a „mindenség” megbízható, gondoskodó, jó-e (istenkép).

*Francis, Gibson és Robins*¹⁴ megállapítja, hogy ha valaki azt hiszi, Isten úgy néz rá, mint értéktelen, nyomorult bűnösre, akkor az énképe is negatív. Vagy a másik irányból nézve: aki magát értéktelennek, méltatlannak tartja, az úgy hiszi, hogy Isten és mások is így vélekednek róla. Ezzel ellentétben aki azt érzékeli, hogy Isten úgy tekint rá, mint aki feltétel nélkül elfogadható, annak az énképe is pozitívabb.

Negatív énkép esetén kialakul egy ördögi kör (amit a gyakorlatban is számtalanszor megfigyeltünk): éppen „azok a személyek, akiknek a legnagyobb szüksége volna egy türelmes, elfogadó, szerető Istenre (akiknek alacsony az önértékelése), nagy valószínűséggel kritikusnak, elítélőnek, elutasítónak látják őt”.¹⁵ És mivel Isten is bizonyára elutasítja őket, magukat sem tudják szerethetőnek látni – ezt a feltételezést pedig napról napra igazolódni is látják emberi kapcsolataikban.

Lelkigondozói munkám legnagyobb kihívásának tartom ennek az ördögi körnek a megtörését. Más, kicsit kiélezettebb megközelítéssel élve: hogyan ismertethetem meg Isten szeretetét azzal az emberrel, akinek alaptapasztalata sincs a szeretetről? A kérdésre a spirituális térben megjelenő személyes Isten aktív működésében és a lelkigondozó közvetítő, illetve hiánypótló szerepében keresem a választ.

12 Uo. ■ 13 BARTÓK T. SJ: *Istenkép*, 2009: <http://www.kaplonyibaratok.ro/foldal/44-eartok-tibotgyeb/1446-bartok-tibor-sj-i-istenkep-nagyboejt-2009.html> ■ 14 L. J. FRANCIS – H. M. GIBSON – M. ROBBINS, in C. GRIMES: *God image research*, i. m. ■ 15 ROBU M.: *Az istenreprezentáció kognitív szempontú vizsgálata*, i. m.

AZ ISTENKÉP ALAKULÁSA ÉS ALAKÍTÁSA

„Nehézségeink jó része abból adódik, hogy Istent azoknak az embereknek a képére képzeljük el, akikhez első kapcsolataink fűződnek. A gyermek alig tehet mást, mint hogy Istenre terjeszti ki azt a képet, melyet apja, anyja, rokonai, első nevelői kapcsán kialakított. Észre sem vesszük, s máris Istenre hárítjuk a szüleinkkel szembeni követeléseinket” – írja *Simone Pacot*.¹⁶

A legtöbb elmélet szerint az istenkép kialakulásának döntő szakasza az első három életév. Más kapcsolatainkhoz hasonlóan az Istennel való kapcsolatunkat is úgy alakítjuk, hogy hasonlítson a szüleinkkel szerzett tapasztalatainkra.

Hogy melyik szülő szerepe nyom többet a latban, arról már némileg különbözőképpen vélekednek a kutatók. *Vergote*¹⁷ (ellentétben *Freuddal*) határozottan állítja, hogy az emberek istenképe következetesen az anyával (elsődleges gondozó) való kapcsolatra hasonlít jobban, mint az apjukról alkotott képre. Más kutatások ezt úgy finomították, hogy az a szülő a meghatározóbb, aki jobban számít a gyerek életében. Megint mások viszont (különösen a kora felnőttkortól) döntőbbnek találták az énképet az istenképre nézve, mint a szülőkkel való kapcsolatot. Hozzáteszem: tudjuk, hogy az énkép legerősebb meghatározója viszont szintén a szülőkkel való korai kapcsolat...

Sok kutató véleménye megegyezik abban is, hogy az istenkép nem állandó konstruktum, hanem folyamatosan változik. Rizzuto szerint az istenképet életünk folyamán újra és újra átdolgozzuk, átalakítjuk új tapasztalataink mentén. *Jones* szerint ha az istenkép túl merev, egy-egy életkori normatív krízis átmeneteken össze kell törnie, hogy a fejlődés folytatódhasson.

Az Istennel kapcsolatos hiedelmek – akár elkötelezett hívókról, akár ateistákról van szó, akiknek egyébként szintén van istenképük („milyen az az Isten, akiben nem hiszel?”) – tudattalan folyamatokon alapulnak, és hosszú, bonyolult fejlődéstörténet áll mögöttük.

Rizzuto naív vállalkozásnak nevezi azt, ha az Istennel kapcsolatos tudatos hiedelmeket pusztán tudatos eszközökkel próbáljuk átalakítani. A hit, miszerint Isten létezik vagy nem létezik, illetve hogy milyennek látjuk őt, „hihetetlen érzelmi befektetés” eredménye.¹⁸

Az istenkép kialakulásáról és megváltoztatásáról számos további elmélet (és terápiás gyakorlat) született a különböző terápiás iskolák megfogalmazásában. A következőkben áttekintem a legfontosabbakat.

A *kötődéseméleti iskola* (*Noffke és Hall*)¹⁹ szerint az Istennel kapcsolatos belső reprezentációk a korai kötődés talaján alakulnak ki. Az ismétléssel megtanult kapcsolati minták zsigerileg kódolódnak (lásd még a neurológiai megközelítést), és az itt szerzett tapasztalatok generalizálódnak, és áttevődnek az Istennel való kötődési stílusra is. A bizonytalanul kötődő egyének Istent kontrolláló, kevésbé gondoskodó, távoli entitásnak élik meg.

16 S. PACOT: *A mélységek evangelizációja*, Sarutlan Kármelita Nővérek, Magyarország, 2003. ■ 17 Vö. J. W. JONES: Psychodynamic theories of the evolution of the God image, in G. MORIARTY – L. HOFFMAN (szerk.): *God Image Handbook for Spiritual Counseling and Psychotherapy*, i. m. pp. 33–55. ■ 18 Uo. ■ 19 J. L. NOFFKE – T. W. HALL: Attachment psychotherapy and God image, in G. MORIARTY – L. HOFFMAN (szerk.): *God Image Handbook for Spiritual Counseling and Psychotherapy*, i. m. pp. 57–78.

Az istenkép a terapeutával létrehozott kapcsolatban szerzett új minták, ezek neurális szinten történő rögzülése útján javul, de az újonnan kódolt kapcsolati tapasztalatokat integrálni kell a verbális, szimbolikus kódrendszerbe is. Intenzív spirituális tapasztalatok, belső képeken alapuló gyakorlatok és az ima elősegíthetik a maladaptív reprezentációk gyógyulását.

Ez a terápiás iskola az élő Istennek nemcsak a létezését, hanem a folyamatban való aktív részvételét is feltételezi. A terápiás gyakorlat egyébként meglehetősen hasonlóságot mutat az általunk vezetett lelkgyakorlatokkal (lásd írásom második felét).

A *dinamikus rövidterápia* (TDLP, Strupp és munkatársai)²⁰ az analitikus irányzatban gyökerezik, alapgondolata, hogy a személyközi problémákat a múltban tanultuk meg, fenn tartjuk a jelenben, és „kiéljük” a terápiában. Az elmélet szerint az istenkép együtt fejlődik a szelffel, végig az Erikson szerint meghatározott fejlődési fázisokon. Bár itt is meghatározók a korai kapcsolatok (megbízható anya = megbízható Isten), a későbbi fázisok fejlődési feladatainak sikeres megoldása is hat az istenképre.

Egy fejlődési fázisban való megrekedés ciklikus maladaptív minták kialakulásával jár együtt, vagyis ezeket a viszonyulásokat újra és újra eljuttassuk más kapcsolatokban és Isten-nel is. Ezért ez a terápiás módszer a kapcsolati minták javulását próbálja elérni, melyeket internalizálva a szelffel együtt „automatikusan” javul az istenkép is.

Az *egzisztencialista-integratív terápia*²¹ Rollo May-tól ered, és a humanisztikus-fenomenológiai irányzatok közé tartozik. Alapvetése, hogy az ember akkor válik szabaddá, ha tudatosítja az őt irányító, befolyásoló hatásokat, melyeknek korábban nem volt tudatában. A szabadság pedig nagyobb felelősségvállalást tesz lehetővé. A terápiában az elkötelezett, hiteles kapcsolatot fontosabbnak tartja, mint az alkalmazott intervenciókat, technikákat.

Az istenképpel kapcsolatos problémákat a hit individuációjának hiányában látja, illetve az énkép hiányosságaiban (túl pozitív vagy túl negatív önkép). További lehetséges ok a hiteles kapcsolatok hiánya, vagy az ezekre való képtelenség (például az érintett nem tud bízni). A változás legfontosabb eszköze az éntudatosság megerősödése és a terápiás kapcsolatban szabadon megélt érzelmkifejezés, annak a bizalomnak a megélése, hogy a terapeuta és Isten felé is szabad haragot, fájdalmat és más negatív érzéseket kifejezni.

*Neuroteológiai megközelítés:*²² a neurológia elképesztő ütemű fejlődése olyan vizsgálatokat is lehetővé tett, melyek arra keresik a választ, hogy hogyan működik az agy az istenkapcsolat vonatkozásában (neuroteológia). Az ezzel foglalkozó kutatók fiziológiailag is megmagyarázzák az istenkép és az istenfogalom közötti lehetséges ellentmondást, amikor különbséget tesznek a memória implicit, illetve explicit kódolási rendszere között, valamint ezzel kapcsolatban a bal (ide köthető az istenfogalom) és a jobb agyfélteke (ahol az istenkép rögzül, a többi érzelmi behatással együtt) működésmódja között, valamint a traumának a neurális fejlődésre gyakorolt hatását is vizsgálják.

20 G. MORIARTY: Time-limited dynamic psychotherapy and God image, in G. MORIARTY – L. HOFFMAN (szerk.): *God Image Handbook for Spiritual Counseling and Psychotherapy*, i. m. pp. 79–104. ■ 21 L. HOFFMAN: Existential-integrative psychotherapy and God image, in G. MORIARTY – L. HOFFMAN (szerk.): *God Image Handbook for Spiritual Counseling and Psychotherapy*, i. m. pp. 105–137. ■ 22 F. GARZON: A neuroscientific approach and the God image, in G. MORIARTY – L. HOFFMAN (szerk.): *God Image Handbook for Spiritual Counseling and Psychotherapy*, i. m. pp. 139–156.

Ők is megerősítik a korai tapasztalatok jelentőségét azon az alapon, hogy az amygdala idegi hálózata rendkívül intenzíven alakul az első években. Egy traumatapasztalat a stressz-hormonszint megemelkedését, az amygdala és ezzel az implicit memóriarögzítés erős aktiválódását, valamint a hippokampusz ideiglenes gyengülését, és ezzel az explicit memória és a memóriarögzítési folyamat károsodását hozza magával.

Az istenkép javulása akár Isten emlegetése nélkül is megtörténhet, amennyiben a kliens számára tekintélyszemélynek számító terapeutával olyan kapcsolat alakul ki, ami új idegkapcsolatok létrejöttét teszi lehetővé, melyek zsigeri szinten pozitív memórialenyomokat idéznek elő.

Kutatások bizonyítják, hogy belső élmények képzeletben való megélésekor ugyanaz történik az agyban, mint amikor valóságosan játszódik le ez az élmény. Ezért a jobb agyféltekét (és az implicit memóriát) aktiváló képzeletgyakorlatoknak, valamint az Istennel kapcsolatos érzelmi élmények átélésének komoly terápiás hatása van azáltal, hogy reparatív módon hatnak az idegpálya-hálózatra: a traumásan fejlődött vagy nem kielégítően „drótozott” hálózatban új, „jó” kapcsolatokat hoznak létre. Ezt az (elsődlegesen érzelmi) hatást a lelkigyakorlatainkon is felhasználjuk.

A *racionális-érzelmi viselkedésterápiát* (REBT)²³ Albert Ellis dolgozta ki a kognitív viselkedésterápia alapjain. Azt feltételezi, hogy az érzelmi zavarokat nem annyira maguk a negatív események, hanem a negatív eseményekre adott rossz válaszok váltják ki.

Az istenkapcsolat fejlődését Ellis szerint két tényező határozza meg: a szülővel való korai kapcsolat, illetve az egyén önbizalomszintje. Az istenkapcsolati nehézségek a negatív énpercepció eredményei: az, ahogyan magát látja az egyén, megfelel annak, ahogyan színte Isten viszonyul hozzá. Ezért aztán a negatív minták egyrészt létrehozzák, másrészt fenn is tartják a negatív istenképet.

A terápiás próbálkozások a szelfet és az Istent illető irracionális hiedelmek kognitív alapú megdöntésére irányulnak. (Etikai szempontból fontos viszont, hogy ez ne jelentse a kliens át/meg/eltérítését saját vallásából.)

Érdekes, hogy bár Ellis maga meglehetősen vallásellenes volt, terápiás tapasztalatai alapján beismerte, hogy a lelki zavarok terápiájában hatékony lehet a kliens vallásos hitének bevonása.²⁴

A *teisztikus pszichoterápia*²⁵ a teista világvallások világnézetén alapul, a spirituális megközelítést integrálja a főbb terápiás irányzatok eszközeivel. Feltételezi, hogy a létező Isten és az emberiség közti kapcsolatban valódi, működő spirituális folyamatok zajlanak.

Az istenkép kifejlődését összetett folyamatnak látja, amelyre komoly hatással lehet egy-egy intenzív istentapasztalat. A problémákat egyrészt a gyerekkorból hozott és fel nem dolgozott asszociációk okozzák, másrészt a meg nem bánt vagy megbocsáthatatlannak felfogott bűn, amely eltorzítja az énképet. Az istenkép javulását különböző vallási gyakorlatok, illetve szentírási idézetek felhasználásával éri el, ezek között kognitív és érzelmi

23 B. JOHNSON: Rational emotive behaviour therapy and the God image, in G. MORIARTY – L. HOFFMAN (szerk.): *God Image Handbook for Spiritual Counseling and Psychotherapy*, i. m. pp. 157–181. ■ 24 Vö. ROBU M.: Az istenreprezentáció kognitív szempontú vizsgálata, i. m. ■ 25 K. O'GRADY – P. S. RICHARDS: Theistic psychotherapy and the God image, in G. MORIARTY – L. HOFFMAN (szerk.): *God Image Handbook for Spiritual Counseling and Psychotherapy*, i. m. pp. 183–209.

alapú intervenciók is vannak. Ez a megközelítés is mutat hasonlóságokat az általunk vezetett lelkigyakorlattal.

Napjainkban egyre erősebb igény mutatkozik a spiritualitás és a pszichoterápia integrálására. Akár ilyennek tekinthető a teisztikus terápia is, de nemrégiben megjelentek olyan új utak, amelyek konkrétan a (főleg Szent Ignác-i²⁶) lelkigyakorlatok módszertanát és eszközeit kapcsolják össze a pszichoterápia szakmai módszereivel.

Ilyen például a David Benner által kidolgozott Intensive Soul Care²⁷ (intenzív lélekápolás), amely a Szent Ignác-i lelkigyakorlatok lelkivezetését dolgozza egybe az analitikus és az egzisztenciális pszichoterápia elemeivel.

A pszichoterápiás szakmán belül is vannak tehát próbálkozások az intenzív spirituális tapasztalatoknak, így például a lelkigyakorlatos formának a személyiség gyógyításában való felhasználására. A spiritualitás iránti növekvő igény pedig fokozatosan talán legyőzi a szakma ellenállását. René Hefti már említett, *Integrating religion and spirituality into mental health care, psychiatry and psychotherapy* [A vallás és a spiritualitás integrálása a mentálhigiénés ellátásba, a pszichiátriába és a pszichoterápiába] című tanulmányában meg is állapítja, hogy bár a spiritualitás integrálása az említett területeken máig ellentmondást gerjeszt a szakmában, a rá vonatkozó igényt nem lehet figyelmen kívül hagyni, ráadásul egyre több bizonyíték van ennek az integrációnak a jótékony hatásaira.

AZ ISTENKÉPEKKEL VALÓ SZEMBESÜLÉS PROBLÉMÁI ÉS GYÓGYÍTÓ HATÁSA

Frielingsdorf, aki a belső gyógyuláshoz vezető út fontos állomásának tartja az istenképeinkkel való szembesülést, azt is leírja, milyen nehézségek tartanak vissza ettől. Ezek az akadályok különösen jellemzőek a vallásosan nevelt emberre, aki számára a negatív érzelmek kifejezése gyakran „tiltott zóna”. A negatív érzelmek felszabadítása és helyes mederbe terelése azért rendkívül fontos, mert a kifelé le nem vezetett agressziót a személy önmaga ellen fordítja.

Saját tapasztalatunk is, mennyire felszabadító tud lenni, amikor a lelkigondozó megteremti a teret, ahol a kliensnek szabad haragudnia Istenre (és másokra is). Ennek nemcsak az a hozadéka, hogy a negatív érzelmi töltet nem feszíti tovább a klienst, hanem meg is nyitja az utat Isten felé. Ha valakire haragszom, az már legalább személy. Nem elvont fogalom, hanem valaki, aki iránt érzéseim lehetnek, akihez beszélhetek. Leomlik egy fal, és egy egészséges kapcsolat kezd megteremtődni a kliens és az ő személlyé váló Istene között.

Frielingsdorf tehát a következő akadályokat látja az istenképekkel való szembesülés útján:

- az agresszió és más negatív érzelmek elfojtása;
- Isten megszüpített kivetítése (gyakran egy „vagyapa”-istenkép) mint intrapszichés elkerülő stratégia;

²⁶ Szent Ignác lelkiségét és lelkigyakorlatos könyvét alapul vevő, kontemplatív stílusú lelkigyakorlatok.

■ ²⁷ D. G. BENNER: Intensive soul care. Integrating psychotherapy and spiritual direction, in L. SPERRY – E. P. SHAFRANSKE (szerk.): *Spiritually Oriented Psychotherapy*, American Psychological Association, Washington, D.C., 2005, pp. 287–306.

- a személy a szüleivel való konfliktusos, ám erősen kötődő viszonyt Istenre viszi át
- helyettesítő módon Istennel szemben éli meg a feszültséget, amelyet a szülő felé nem enged meg magának.

MEGBETEGÍTŐ ISTENKÉPEK

Frielingsdorf fontosnak tartja az általa démonikusnak nevezett torz istenképek felismerését, mivel „ezek a tudatalattiból fejtik ki hatásukat, olyan módon, hogy az illetőnek tudati szinten pozitív istenképekről van tudomása”.²⁸

A démonikus istenkép Isten egy-egy tulajdonságának abszolutizálásából, sőt szélsőséges felfogásából fakad. A szerző a következő megbetegítő istenképeket különbözteti meg:

- *Büntető bíróisten*: a kérlelhetetlen bíró, aki minden hibát könyörtelenül megtorol, anélkül, hogy annak hátterére vagy indítékaira rákérdezne.
- *Halálisten*: nem életet, hanem halált és szenvedést okoz, és ebben a fenyegetésben tart.
- *Könyvelőisten*: érzelem és szív nélküli démon, robot, aki az ember összes hibáját, bűnét automatikusan regisztrálja, és számon kéri a nagy végelszámolásnál.
- *Teljesítmény- vagy hajcsáristen*: számára az ember annyira értékes, amennyit teljesít, és amennyi sikere van. Pillanatnyi elismerést lehet csak kicsikarni tőle, hogy újra figyeljen az emberre, annak megint hozni kell számára valami teljesítményt.

A „lelkek megkülönböztetése” és az önreflexió segít abban, hogy felismerjük és dekonstruáljuk a pusztító istenképeket, és megalkossuk az életet adó, építő istenképet, megismerjük a valódi Istent, akinek alapvető viszonyulása az emberhez Jézusban vált láthatóvá: „az egyes ember méltóságának és szabadságának tisztelete, amelyet az elfogadás és szeretet alapoz meg, és amely független attól, hogy az egyén Isten mellett vagy ellene szóló döntést hoz”.²⁹

GYAKORLATI TAPASZTALATAIM AZ ISTENKÉP GYÓGYULÁSÁRÓL: LELKIGYAKORLATOK ABORTUSZON ÁTESETT NŐK SZÁMÁRA

1. A lelkigyakorlatokról röviden

„*Ne félj, én nem ítélek el*” címmel tartunk négynapos lelkigyakorlatokat abortuszon átesett nőknek. A cím Jézust idézi, aki a házasságtörésen kapott asszonynak mondta ezt. Évente 2-4 alkalommal szervezzük meg egy csendes helyen, legfeljebb tizenöt ember számára (az intimitás érdekében). A lelkigyakorlatok célja eredetileg az, hogy végbemenjen az elakadt gyászfolyamat, és a résztvevők kiengesztelődjenek Istennel, önmagukkal, a gyermekükkel és a többi „szereplővel”. Ugyanakkor látjuk, hogy mindez az istenkép megváltozásán keresztül történik. Komoly hangsúlyt fektetünk erre, mert ebből következik a többi változás.

A lelkigyakorlat menetrendje rendkívül intenzív. A kétórás ebédidőn kívül csak néhány kisebb szünetben van lehetőség pihenésre, különben reggel nyolctól este kilencig (bizonyos napokon akár tovább is) folyik a lelki munka.

28 K. FRIELINGSDORF: *Istenképek*, i. m. p. 40. ■ 29 Uo. p. 41.

2. Keretek

Mind a fizikai, mind a lelki környezetet nagy gondossággal készítjük elő, illetve minden szinten törekszünk a lelkigondozói munkában olyannyira fontos keretek megfelelő kialakítására.

A helyszínen csak a csoportunk van jelen (van konyhás, de vele alig érintkeznek), családtag sem látogathat ide (földrajzilag is félreeső helyszínt igyekszünk választani). A résztvevők 2-4 fős szobákban vannak elszállásolva. Aki különösen problémásnak ígérkezik, próbáljuk egy szobába tenni valamelyik segítőnkkel. Idejük nagy részét azonban a közös teremben töltik, melynek „meleg” hangulatáról előre gondoskodunk. Odafigyelünk a hőmérsékletre, a felső és a hangulatvilágításra, kemény padló esetén szerzünk szőnyeget, a (puha borítású) székeket U alakban rendezzük el, hogy egymást és minket is jól lássanak. Hangsúlyt fektetünk az egyes fázisokban használt gyertyák és még a virágok elrendezésére is. Nagy szerepet játszik a nyugodt zene (gitárral kísért ének, illetve zenei CD). Az étkezés sem mellékes: a finom főétkezések között mindig rendelkezésre áll tea, kávé, sütemény, gyümölcs.

A fizikai feltételeket azért soroltam ilyen részletességgel, mert fontosnak tartjuk, hogy így minden érzékszerven keresztül pozitív impulzusok érhék a lelkigyakorlatozót. Tudjuk (még ha nem is tudományos igénnyel járunk el így), hogy az istenképet és énképet meghatározó („zsigeri szintű”) neurális kapcsolatok éppen e fizikai percepciók nyomán alakulnak ki már a kora gyermekkorban, illetve így módosulhatnak később is, elősegítve ezzel a biztonságos kötődés kialakulását.³⁰

A lelkigyakorlaton azonban törekszünk a teljes érzelmi biztonságérzet megteremtésére is. A „nem ítélek el” nem csak a címben szerepel – a folyamatok valóban teljesen ítéletmentes légkörben zajlanak. Mivel sorstársi közösségben szólnak meg a résztvevők, nem félnek attól, hogy a másik megítéli őket. A történeteket meghallgatva egyébként is az utolsó dolog, ami a hallgatóban megfogalmazódik, az ítékezés lenne. Sokkal inkább fájdalom, az együttérzés az, ami megjelenik, vezetőkben és társakban egyaránt. „Először talákoztam olyan emberekkel, akik elmondták az életüket – az én problémáim ehhez képest kicsinek tűntek!”³¹

Az érzelmi biztonságérzet kialakításához tartozik, hogy mindenki ígéretet tesz a teljes diszkrécióra (amit már a hirdetésben garantálunk), az erre való felhívást a lelkigyakorlat elején és végén is nyomatékosan megismétljük. A közösségi szabályok tisztázásával pedig már rögtön az elején megpróbáljuk kiküszöbölni az egymásnak adott „jó tanácsokat”, kioktatásokat. Finoman, de leszögezzük, hogy mindenki csak magáról beszéljen, ha valaki később mégis másokat akarna tanítani – ami ritkán fordul elő –, azt kedvesen, de határozottan leállítjuk. (Ezek az intézkedések a lelkigondozói keretek kialakításában a szerződéskötésnek felelnek meg.)

Nem nélkülözhető elem a légkört illetően a humor. Bármennyire nehéz témáról van szó, szükséges, hogy a sokszor valóban drámai jelenetek, intenzív érzelmkitörések időszakai között legyen ideje a nevetésnek, a felszabadult vidámságnak is. Ez részint a közös,

30 Lásd Bowlby és társai munkásságát, valamint a neurológiai megközelítést írásom első felében. ■ 31 Az ebben a részben a résztvevőktől idézett mondatok kisebb részben a lelkigyakorlat végén, nagyjából az utótalálkozó keretében (hat hónappal vagy akár hat évvel a lelkigyakorlat után, attól függően, ki mikor vett részt rajta) hangzottak el.

rendkívül jó hangulatú étkezések alkalmával valósul meg („ennyit életemben nem nevettem még”), részint pedig a szöveges bevezetőket is – a súlyos tartalom ellenére – igyekszünk humorral fűszerezve, némi könnyedséggel előadni – már ahol erre egyáltalán lehetőség van. Nyilvánvaló, hogy míg az abortusz lelki következményeiről szóló tapasztalatok közé vagy a katarzis pillanataiba nem fér bele a humor, addig például az imádságról már lehet úgy beszélni, hogy a kis történetek, nonverbális gesztusok felszabadítsanak a nevetésre, és – tudományosan megfogalmazva – a pozitív emocionális hatások elősegítsék az üzenet nem tudatos szintű, jobb agyféltekés percepcióját és rögzülését – így az istenkép alakulását is.

A légkört illetően meg kell még említeni, hogy – már csak a téma intim volta miatt is – a négy nap során olyan szintű intimitás alakul ki a résztvevők között, hogy saját bevallásuk szerint szinte „családtagokká válnak”. Sokan a későbbiekben is számon tartják egymás sorsát, és más területeken is segítik egymást.

3. A vezetők

A kontextushoz tartoznak még a hétvége vezetői, illetve kísérői. Nem egyszerű eldönteni, melyik szó lenne helyesebb: a programot vezetik, a mélyben zajló folyamatokat azonban legfeljebb kísérik, vagy talán éppen csak tanúi ezeknek. Az egyszerűség kedvéért a továbbiakban a „lelkigondozó” kifejezést fogom használni.

Legfőbb feladatunk a keretek biztosítása. A lelkigyakorlatot ketten vezetjük egy szintén lelkigondozói végzettségű, empatikus pappal, de velünk van egy vagy két állandó, önkéntes segítőnk is, akik a korábbi lelkigyakorlatok résztvevői közül kerülnek ki. Jelenlétük nélkülözhetetlen: „kapunyitogatóként” a legnehezebb fázisokban előkészítik a talajt saját történetük elmondásával, így a többieknek már könnyebb megszólalniuk. Külön odafigyelnek a résztvevőkre és sokszor a gyakorlati részletekre (például a kávéra) is, valamint imádsággal kísérik az egész folyamatot. A team tagjainak Istenre és egymásra hangoltsága fontos szerepet játszik a folyamatban. A napokat ezért a teamtagok közös imádságával és megbeszélésével kezdjük és zárjuk.

4. A résztvevők

Nem beszélhetünk homogén csoportról, még akkor sem, ha tapasztalataik nagyon sok hasonlóságot mutatnak. Az abortusz utáni szindrómának saját irodalma van, és leírása külön tanulmányt érdemelne, de a legtipikusabb tapasztalatok a (valláosságtól független) büntudat, a veszteségérzet, az érzelmi „lefagyottság”, az üresség érzése, az énkép súlyos megromlása, depresszív tünetek,³² piszkosság és értéktelenség érzése, szorongás, alvási problémák, álmok a gyerekről, évfordulós tünetek. Jellemző még a kapcsolatok megromlása (különösen a partnerrel), a megszületett gyerekek túlféltése; a magány, végső soron az érintett személy elidegenedése Istentől, önmagától és az emberektől. Ezek a tünetek néha azonnal, sokszor viszont akár évtizedes késéssel jelentkeznek, gyakran hosszabb, látszólag tünetmentes időszak után vulkánszerűen törnek fel.

32 A *British Journal of Psychiatry* 2011-ben közölt tanulmánya 877 ezer nő adatait vizsgálva arra jutott, hogy az abortusz 81 százalékkal növeli a pszichés megbetegedések előfordulásának esélyét.

Résztvevőink különböző korúak (20–80 év), vallásúak, műveltségűek (háziasszony, orvos, tanár, varrónő, eladó stb.), jönnek faluról és városból is. Meg kell említeni a részvétel kapcsán, hogy nem jöhet el az, aki nem tud elejétől végéig ott lenni; nem vehet részt egyszerre anya és lánya (amikor tudtunkon kívül így jöttek, egyiküket haza kellett küldenünk a legelőjén); nem vehet részt valaki olyan pszichológiai rendellenességgel, amely komolyan zavarná a többiekét, illetve az illető saját folyamatait. (A depresszió nem tartozik ezek közé.) Friss traumapasztalattal, friss gyásszal (akár friss abortusszal) sem javasolt a részvétel.

Egyébként a jelentkezéseknél nem is ez a jellemző: bár vannak eltérések, az átlagos életkor 40–60 év, ami azt jelenti, hogy sokan húsz, harminc, negyven éve cipelik magukkal ezt a terhet. A tipikus történet, hogy bizonyos körülmények (amelyek külön feldolgozást érdemelnének) aktiválják a hosszú ideig eltemetett fájdalmat és büntudatot, és amikor ezek szintje eléri és meghaladja az abortusz miatt érzett szégyenét, akkor az érintett vállalja, hogy jelentkezzen erre a lelkigyakorlatra – ami rendkívül nehéz és bizonyos értelemben már önmagában gyógyító lépés.

„Azért jöttem el, mert úgy éreztem, így nem lehet élni. Kívülről semmi nem látszott rajtam, de valójában olyan voltam, mint a kívülről csendesnek látszó tenger, senki nem látta, micsoda háborgás van belül.”

5. A struktúra

Egészen röviden, az értelmezhetőség kedvéért felvázolom a lelkigyakorlat menetét. Nem írok le mindent, csak néhány történetet emelek ki. Az első nap (késő délután érkeznek a résztvevők) a megérkezésről szól, illetve este, az Istenről alkotott képünkről szóló bevezető után mindenki elmesél egy történetet az életéből, amikor „Istennel találkozott”. Abortuszról még nem eshet szó. Ebben az első megszólalásban valamit már mondanak az életükről, de még nem kell mélyre menniük. Maga a megszólalás a fontos.

A második nap délelőtti a „lemerülése”: mások tapasztalatainak meghallgatása után mindenki elmondja a maga nehéz történetét. (Nincs sorrend; mindenki akkor beszél, amikor késznek érzi magát. Aki befejezte, meggyújt egyet a nagy gyertya körül elhelyezett kis gyertyákból, és rövid, halk, meditatív ének adja a közjátékot két megszólaló között.) Ez érzelmileg rendkívül intenzív fázis. A délután és az este az irgalmas Istenről, az önmagunkkal és másokkal való kiengesztelődésről szól, mindenféle szimbolikus gyakorlattal.

A harmadik nap az elveszített gyerek(ek)é. Nagyon finoman hangolt érzelmi környezetben megszemélyesítjük a veszteséget, és hagyjuk végigmenni és lezárulni a sok éve elakadt gyászfolyamatot. Az este így már nyugodtan szólhat magáról a részt vevő személyről, perspektíváiról, itt egyenkénti beszélgetés és imádság is sorra kerül.

Az utolsó nap délelőtti a „lecsengetése”, a további utak felvázolásáé, az istenkapcsolat (az imádság személyes módjai) kognitív (de azért érzelmi elemekkel átszőtt) megerősítése. A program az ebédrel zárul.

Az egész folyamatnak keretet ad az imádság és a transzcendens jelenlét.

A katarzis két időszaka (az abortuszok története az élettörténetbe ágyazva és a baba elgyászolása) között és körül érzelmi elemekkel szintén átszőtt, de kognitív információkat is tartalmazó bevezetőket hallanak a résztvevők a hármas kapcsolati szál (a transzcendens, az intrapszichés és az interperszonális szintek) mentén. Ezek mindig kapnak valamilyen

„jobb agyféltekés” megerősítést konkrét gyakorlat, egy imaforma vagy szimbolikus cselekedet által,³³ illetve reflexiók körrel is zárunk egy-egy részt.

Bár a struktúra pontosan kidolgozott, rugalmassággal kezeljük. Mindig adódnak kisebb-nagyobb változások, kitérők aszerint, amit az adott szituáció megkíván.

6. Végül is mi történik a lelkigyakorlaton? – A belső folyamatok ismertetése

Amikor ezen kezdtem gondolkozni, úgy éreztem, „bajban vagyok”. Nem tudok komoly „intervenciókat” felsorolni, végső soron semmi különösét nem csinálunk. Valami mégis történik, mert tényleg a végtelenségig sorolhatnám „a lelkigyakorlat óta teljesen megváltozott az életem”, „tősgyökeresen átalakult minden”, „én ott meggyógyultam”, „huszonhat év után végre tudok aludni” kezdetű visszajelzéseket. Történik valami, ami viszont nagyon nehezen megfogható vagy szavakba önthető.

Mégis megkísérek megjelölni néhány tényezőt.

Egzisztenciális találkozás a mélységekben is szerető Istennel és önmagával

A lelkigyakorlatozó a magában leginkább elfogadhatatlannal, a gyűlölt részével találkozik egy olyan légkörben, ahol eközben nem ítélik el, ahol elfogadják. „Isten emberei” (és a sors társi közösség) ebben is szeretik, méltányolják, és ez azt közvetíti számára, hogy Isten is így viseltetik iránta.

Teljesen új tapasztalat, hogy bármilyen borzasztót mond el magáról, az énje legsötétebb pontjainak felszínre hozása nem jár együtt a szeretettség elvesztésével. Hogy nem a jó oldalai, a teljesítménye miatt fordulnak hozzá szeretettel, hanem önmagáért. Talán annak megtapasztalása ez, amit Simone Pacot „a mélységek evangelizációjának” nevez, vagy amiről *Raniero Cantalamessa*³⁴ azt írja, hogy „Isten szeretete azon a távoli ponton érte el az embert, ahová önmagát elűzte Isten elől menekülve”.

Ahogy egy résztvevő beszámolt róla: „És Ő, az Úristen ezen a fájdalomon keresztül vezetett el a hitemhez. Pontosán ezen a szörnyű bűnön keresztül éreztem meg, hogy törődik velem, hogy nem vagyok közömbös számára. Megláttam, hogyan törődik velem Isten, mint kis gyermekével, milyen sokat ad nekem.”

Egzisztenciális találkozás történik meg, két szinten: a résztvevő egyszerre találkozik egy számára eddig ismeretlen, személyes Istennel, aki mindenestül elfogadja, és ugyanakkor önmagával.

„Megéreztem Jézus szeretetét, személyesen találkoztam Vele!” „A lelkigyakorlat segített elhinnem, hogy értékes vagyok Isten számára, találkoztam vele személyesen a szeretet által.”

33 Tartós változást akkor lehet elérni az istenképben és az istenkapcsolatban, ha a terapeuta használja az érzelmek, a metaforák és a terápiás kötődés erejét, hogy hozzáférjen a kliens szubszimbolikus istentapasztalatához. Önmagában a teológiai igazságok közlése nem hoz változást (vö. G. MORIARTY: Time-limited dynamic psychotherapy and God image, i. m.). ■ 34 R. Cantalamessa szentbeszéde a Szent Péter-bazilikában tartott nagypénteki szertartáson: <http://www.magyarokur.hu/ferenc-papa/raniero-cantalamessa-szentbeszede-szent-peter-bazilikaban-tartott-nagypenteki-szertartason>

Ebben a találkozásban Isten nem csupán „érzékelhető reprezentáció”, hanem kézzelfogható valóság.³⁵

„Addig minden papnak meggyóntam az abortuszt. Folyton kerestem Istent, de nem találtam. Addig úgy volt, hogy ahogy a Szentlélek bejött, úgy ki is ment. De ott ő felvett a hajójába. Azóta is nagyon sok kegyelmet kapok. Felkelek, és azt kérdezem: miért érzem ennyire jól magam? Az emberek is jobban viszonyulnak hozzám. Teljesen megváltozott az életem. Szeretnék többet adni Istennek. Hogy megköszönjem neki, hogy észrevett.”

E találkozást sok minden segíti – a fizikai és érzelmi környezet, a zene, a többiek történetei, a tanúságtételek, a sorstársak és a lelkigondozók, kísérők szeretetteljes elfogadása, a társak támogatása (a síróknak zsebkendőt hoznak, türelemmel várják, hogy újra meg tudjon szólalni, amikor nagyon nehéz). Ezek mind a megtartó funkciót erősítik, és ebben a „megtartottságban” bármilyen nehéz témáról őszintén lehet beszélni.

„Nincs szavam arra, hogy kifejezzem, mennyire köszönöm Istennek és nektek a szeretetet, elfogadást és melegséget, amit ott kaptam. Ez a lelkigyakorlat életem egyik legfontosabb eseménye. El sem tudjátok képzelni, mekkora szükség van rá!”

A lelkigyakorlatnak a mélységekbe leereszkedő fázisában, amikor mindenki elmondja a saját történetét, a magunk részéről szinte egyáltalán nem használunk verbális eszközöket. Csak meghallgatás és megtartás van. Tér, ahol megtörténhet a találkozás.

Tudjuk, hogy a torz istenkép kialakulása leginkább arra az időszakra tehető, amikor még nincs is verbális kifejezés. Úgy tűnik, a fordított folyamat is (tehát az istenkép gyógyulása) ugyanígy jön létre, meghatározók a nonverbális eszközök, még akkor is, ha az újonnan kialakuló istenkép később kognitív módon, verbális eszközökkel is igyekszünk megszilárdítani.

Itt feltehetően az történik meg, amiről a neuroteológiai megközelítés beszél: a közvetlen, érzelmekkel telített istentapasztalat új neurális hálózatokat hoz létre, amelyek aztán generalizálódnak, és átalakítják az emberi kötődési kapcsolatokat is. Ahogy *Bucci* is rámutat:³⁶ a szubszimbolikus tudás csak úgy módosítható, ha ugyanazzal a kódolással kapja a kliens az új információt. *Cheston* és munkatársai³⁷ pedig megállapítják, hogy a nagy intenzitású érzelmi változás az istenkép átalakulását hozza magával.

Végző soron tehát a rizuttói értelemben vett istenkép és istenfogalom kiengesztelődése történik meg a lelkigyakorlaton, ahogy ezt az egyik részvevő utólagos közlése illusztrálja (reflexiója arra is jó példa, hogy az istenkép változása hogyan hatott önmagával való kapcsolatára):

„Már nem félek Istentől. Régen nagyon féltem. Korábban azt hittem, minden bajom azért van, mert én »azt« csináltam. Elvileg tudtam, hogy nem azért, de mégis úgy éreztem. Gyűlöltem magamat. Nem főztem magamra, elhanyagoltam magam. Huszonhat évig nem szerettem magamat. Olyan volt, mint amikor bezárnak egy zárkába, és nem tudsz kijönni. A lelkigyakorlat óta kifestettem a szobám. Már adok magamra. Befestettem a hajam. Már nem sírok, ha a fiamnak születésnapja van. Azóta nem jár hozzám a mentő. Jóban vagyok Istennel.” Példa ez Rizzutónak arra a megállapítására is, hogy „az istenkép valódi erő az egyén pszichodinamikájában”.³⁸

35 K. O'GRADY – P. S. RICHARDS: Theistic psychotherapy and the God image, i. m. pp. 183–209. ■ 36 J. L. NOFFKE – T. W. HALL: Attachment psychotherapy and God image, i. m. p. 67. ■ 37 Uo. ■ 38 A. M. RIZZUTO: *Critique of the Contemporary Literature in the Scientific Study of Religion*: <http://www.godimage.org/rizzuto.pdf>, p. 14.

Az istenkép és az énkép gyógyulása

A gyerekkori torzulások mellett az istenkapcsolat fejlődésében nehézségeket okozhat még a „megbánatlan” és a megbocsáthatatlannak tartott bűn. A bűn megnehezíti az egyén számára, hogy Istenhez kapcsolódjon, mert torz képet táplál az énről. Amikor elveszíti a kapcsolatot valódi spirituális identitásával, úgy tűnik, Istennel való kapcsolatát is elveszíti. Többé már nem érzi magát méltónak Isten szeretetére és figyelmére.³⁹

Pontosan ez történik az abortusszal kapcsolatban. Ha a személynek egyáltalán volt is bármi kapcsolata Istennel, úgy érzi, ezzel méltatlanná vált rá. A mindent elárastató bűntudat pedig – karöltve azzal a tudattal, hogy Isten is elfordult tőle – az énkép súlyos torzulásaihoz vezethet. A hozzánk érkező nők egyik közös jellemzője éppen a szinte teljesen lenullázott önértékelés.

„Egyszerűen értéktelennek éreztem magam. És hiába lett volna lehetőségem jobb állásra, úgy éreztem, nem fogadhatom el. Mert a diplomám ára a gyermekem élete volt.”

„Amikor a férjem újra és újra bántott, én nem tettem semmit. Úgy gondoltam, nem is érdemlek jobb bánásmódot.”

Ráadásul annak az érzésnek, hogy a bűnösség elárastja az ént, következménye lehet, hogy a személy önértékelésének csökkenése lerombolja azokat a tényezőket, amelyek az alapvetően egészséges lelkiismeret-furdalást megkülönböztetik a bűntudattól.⁴⁰ *Bartók Tibor* ír arról, hogy egy fenyegető, büntető, bosszúálló Isten képe destruktív módon felerősíti a bűntudatot és a bűn érzését, és mélypontra süllyeszti az önbecsülést. A jezsuita szerző megállapítja, hogy „az ilyen istenkép a személyiség alakulását lefelé vezető spirálként irányítja, amit többnyire csak valamilyen mély, radikálisan a korábbiakkal ellentétes vallásos élménnyel lehet megállítani.”⁴¹

Döntő fontosságú a gyógyulás folyamatában az énkép és az önértékelés javulása, ami láthatóan kéz a kézben jár az Istenről alkotott kép, a hozzá való viszonyulás változásával. *Bernard J. Tyrrell* szerint: „A kereszténység hihetetlen örömhíre az, hogy az Atya kegyelme által a hívőnek módjában áll a titokzatos, ám valóságos módszer: magára öltetni Krisztus szellemét, és a sajátjaként birtokolni azt az énképet, amely Jézus Krisztusban is megtalálható. »Élek, de már nem én élek, hanem Krisztus él énbennem.«”⁴²

„Mivel Isten elfogad engem, én is elkezdtem többre értékelni magam. Ha magamat nem tudom elfogadni, hogy várhatom el mástól, hogy tiszteljen?” – vallotta a lelkigyakorlatunk egyik résztvevője.

Úgy tűnik, az értékesség újonnan felfedezett érzése abból fakad, hogy Isten nem haragszik az érintettre, feltétel nélkül szereti, fontos neki. Ebből következik az, hogy ő is szeret-heti, elfogadhatja önmagát.

Megtapasztalható a résztvevők részéről egyfajta „engedélyadás” önmaguknak az örömrre és a reményre.

39 Vö. K. O'GRADY – P. S. RICHARDS: Theistic psychotherapy and the God image, i. m. ■ 40 Vö. TOMCSÁNYI T. (2002) és TRINGER L. (2005), in ROBU M.: *Az istenreprezentáció kognitív szempontú vizsgálata*, i. m.

■ 41 BARTÓK T. SJ: *Istenkép*, i. m. ■ 42 B. J. TYRRELL: *Krisztus-terápia. A gyógyulás krisztusi útja*, Jel, Budapest, 2009, p. 110.

„Abbahagytam a magam hibáztatását. Jó volt kisírni magam! A lelkigyakorlat közelebb hozott Istenhez. Előtte tükörbe se mertem nézni. Nem becsültem semmire magam. Most igyekszem kihasználni a tehetségeimet. Megéreztem a boldogságot. Váltakoztak a prioritásaim. Másoknak is tovább tudtam adni: értékes vagy! Addig szürke egér voltam.”

„Úgy érzem, hogy Isten szemében értékes vagyok – amit eddig nem igazából hittem –, és reménnyel nézek a jövőbe.”

Az utótálálkozókon rákérdeztünk a résztvevőknél mind az Istennel, mind az önmagukkal való viszonyuk alakulására. Az eredmény meglehetősen egyöntetű volt: kivétel nélkül mindenki az istenkapcsolata gyökeres és erőteljes megjavulásáról számolt be, és hasonló volt a helyzet az önmagukkal való kapcsolattal is, bár ezen a téren néhányan csak kisebb mértékű javulásról számoltak be. Meg kell jegyeznem, hogy tapasztalataim szerint azoknál nem tudott végbemenni az énkép nagymértékű gyógyulása, akiknél a háttérben nemcsak abortusz, hanem gyerekkori szexuális abúzus is előfordult (amiről inkább csak a négy szemközti beszélgetésben számoltak be).

Kimondani, ami belülről feszít

Viktor E. Frankl logoterápiája azt tartja a gyógyulás útjának, ha belülről *szabaddá válunk*. Azzal, hogy a résztvevők kimondják, amit korábban kétségbeesetten titkolni igyekeztek, illetve megengedik maguknak azokat a fájdalmas érzéseket, amelyeket korábban a tagadással próbáltak elfojtani, hatalmas felszabadulást élnek meg.

„A lelkigyakorlat után éreztem meg, hogy mi is az élet, megéreztem a felszabadulást.”

Szinte mindenki beszámol arról, mekkora tehertől szabadult meg, milyen megkönnyebbülést, felszabadulást jelentett számára a lelkigyakorlat.

Véleményem szerint a belső feszültség szintjének csökkenése az önértékelés javulásával együtt eredményezheti azt is, amiről annyi résztvevő beszámolt a későbbiekben: hogy türelmesebbé vált, képes kezelni az indulatait.

„Már elfogadom az embereket, elsősorban a családtagjaimat. Mert Isten engem is elfogad. Már nincs gyűlölet. Régebben csapkodtam, tényérokat törtem. Más, pici dolgok is megváltoztak.” „Már nem húzom fel magamat annyira.” „A gyerekek azt kérdezték: „Mi van veled, anya, nem is kiabálsz!”

Emberi kapcsolatok

O'Grady sok kutatást idéz, melyek mind arra a következtetésre jutottak, hogy akik szoros, személyes kapcsolatban vannak Istennel, jobb eséllyel létesítenek szerető, megerősítő kapcsolatot másokkal. Részint mert az Istennel való egészséges kapcsolat mintául szolgálhat más kapcsolatokhoz („Ha az irgalmas Isten nekem is megbocsátott, én is tudok elsőnek bocsánatot kérni.”), részint pedig az istenkapcsolat érzelmi és spirituális haszna miatt („Jobban el tudom fogadni az embereket hibáikkal együtt. Irgalmasabb vagyok magamhoz és másokkal szemben. Jobban tudok örülni saját dolgainak és másokénak”).

Az utótálálkozókon konkrétan megkérdeztük a résztvevőket arról is, hogyan alakult a lelkigyakorlat óta a többi emberrel való kapcsolatuk, és többnyire igen nagymértékű javulást jeleztek vissza. Azt is sokan elmondták, hogy nyitottabbá váltak:

„Boldog vagyok, nagy ajándékot kaptam Istentől. Korábban csak a saját problémámat láttam, most nyitott a lelkem másokéra is.”

Pargament⁴³ meg is állapítja, hogy az Istennel való kapcsolatban megélt biztonság azzal jár, hogy az ember a biztonság szigetéről léphet ki a világba, és nagyobb bátorsággal keresi a világ jelentésének egyéb formáit.

Az imádság

A teisztikus pszichoterápiához hasonlóan mi is felhasználjuk az ima különböző módjait arra, hogy gyógyuljon a torz istenkép, és benne az egyén olyan személyként tapasztalja meg Istent, akihez biztonságosan lehet kapcsolódni. Az imádságról szóló elképzelésük alapján átalakul, párhuzamosan az istenképükkel.

Az imádságról mind tapasztalati, mind verbális úton sokat tanulnak a résztvevők a négy nap alatt. Ez különösen a későbbiekre nézve fontos; hogy amikor már hiányoznak a lelki-gyakorlat biztonságot adó keretei, akkor is képesek legyenek magának a biztonságot adó kapcsolatnak a befogadására, fenntartására és elmélyítésére.

„Korábban az ima csak muszájból volt. Most már nem teher, megtanultam imádkozni. Mintha kinyitottak volna egy zsilipet: a saját szavaimmal imádkozom.”

„Gyerekkoromban megtanítottak imádkozni, de csak daráltam. A lelki-gyakorlaton megértettem, hogy meg is lehet hallani Isten szavát. A beszélgetés vele más, mint ha csak olvasok.”

A korábbi felfogás helyén, hogy az imádság bizonyos szövegek végigmondása, megjelenik a tapasztalat a személyes imádságról, amely találkozás, jelenlét és kommunikáció. Ahogy Jones idézi Rizzutót: a belső istenkép szíve-magja a jelenlét megtapasztalása, az, hogy kapcsolatban állok valaki mással. Jézus „lejön a szentképről”.

Az imatapasztalatokban a résztvevők azt is felfedezik, hogy – Németh Dávid pasztorál-pszichológia-professzor megfogalmazásával élve – Isten boldog, amikor sikerül visszaszeretnie az embert a vele való kapcsolatba.⁴⁴

A lelkigondozó szerepe

A különböző pszichoterápiák hatékonyságát mérve a kutatások azt találták, hogy igazából maga a kapcsolat az, ami leginkább számít. A szakirodalom a terápiás iskolákat külön-külön taglalva is egyöntetűen arra a következtetésre jut, hogy a terapeutával/lelkigondozóval való hiteles kapcsolatban javulhat meg az énkép és az istenkép is.

Ugyanakkor tisztában vagyunk vele, hogy nem az a lelkigondozó feladata, hogy újra-játssza az elsődleges gondozók szerepét. Nem vagyunk pszichoterapeuták. A lelki-gyakorlatokon – bár végbemenni látunk a szakirodalomban leírt terápiás folyamatokat – nem pszichoterápiás technikákat alkalmazunk. Egy pszichoterápia felkészültebb szakembereket és sokkal hosszabb időt venne igénybe. Itt a lelkigondozó szerepe lényegében annyi, hogy részvételével megteremtődik az a spirituális tér és idő, amelyben megtörténik a találkozás.

43 HORVÁTH-SZABÓ K.: *Vallás és emberi magatartás*, i. m. p. 23. ■ 44 NÉMETH D. – IZSÁK N.: *A lélek titkai*, Harmat, Budapest, 2012, p. 27.

Ez a kliens számára egy egzisztenciális találkozás Istennel és ugyanakkor önmagával is. Ebben a találkozásban íródna át a régi minták és jönnek létre újak. „Én valami újat viszek végbe. Utat csinálok a pusztában, és ösvényt a járatlan földön” (Iz 43,19). A lelkigondozó ugyan megjelenít egy kapcsolatot, személyével segíti létrejönni a találkozást, viszont az sokkal intenzívebb, mélyebb behatás, mint a lelkigondozóval való kapcsolat. Túlmutat rajta, meghaladja azt. Valami olyan történik, ami túl van az empirikusan megismerhető dolgok határán. A transzcendenssel való találkozás ez, mely előtt mi úgy állunk, mint Mózes a csipkebokornál. Egy olyan ablak szerepét töltjük be, amelyen át a kliens ráláthat a transzcendensnek legalább egy részletére, és amelyen keresztüljön a fény, hogy világosabbá váljon a kliens belső világa.

A lelkigondozó szeretete sokszor kézzelfoghatóbb, mint Istené (különösen ha nincs erről szóló gyerekkori alaptapasztalat). Ahogy az egyik egyéni lelkigondozói beszélgetés keretében elhangzott: „Amikor azt javasoltad, hogy próbáljam meg magam úgy nézni, ahogy Isten néz rám, szeretettel – az nem nagyon ment. Inkább azt képzeltem magam elé, ahogy te nézel rám.”

Blatt és Behrends kimondják: a cél az, hogy a kliensek internalizálják a terapeuta karakterét, hogy megtanuljanak úgy bánni magukkal, ahogy a terapeuta bánik velük.⁴⁵ Mindazonáltal nagy eredménynek tartjuk, hogy a résztvevőknél a kötődés nem irányunkban, hanem Isten felé alakul ki. Ugyanakkor világos számomra, hogy az istenkép javulásában szerepet játszik az „Isten emberéről”, a papról alkotott kép változása is.

„Megismertem M. atyát. Korábban a papokat olyan paposnak képzeltem. M. atya más, közele. Azóta máshogy nézek a papokra, olyan közeleiek lettek. És azóta érzem, hogy Isten nagyon szeret.”

„Amikor M. atya arról beszélt: »Te nagyon értékes vagy Isten számára« – rám mutatott. Megéreztem Jézus szeretetét, személyesen találkoztam vele.”

Meglátásom szerint a lelkigondozó alapvetően akkor tölti be jól a szerepét ezen a lelki gyakorlaton (ahogy máshol is), ha hiteles, ha rendben tartja a kapcsolatait felfelé, befelé és kifelé. Ezzel lényegében visszakanyarodunk a rogersi értelemben vett lelkigondozás feltételeihez, a hitelességhez, az áttetszőséghez és az elfogadáshoz...

Jálcis Ferenc mondja: „A csendes elidőzés Jézusnál a legjobb felkészülés arra, hogy hiteles kapcsolatokat alakítsunk ki embertársainkkal. Tetteink eredményessége helyére kisugárzásunk hatékonysága lép... Jézus aktív életet élt ugyan, de igazából a kisugárzása miatt keresték. Nagy erő áradt ki belőle: a jelenlétével gyógyított. [...] Jézus nem arra szólít fel bennünket, hogy csodákat tegyünk, hanem azt szeretné, hogy annyira mélyen Őbenne gyökerezzünk, hogy az emberek meggyógyuljanak a velünk való kapcsolat révén.”⁴⁶

KONKLÚZIÓ

Bár terápiáról nem beszélhetünk a lelkigyakorlattal kapcsolatban (és nincs is szándékunkban), gyógyulások kétségtelenül történnek az alkalmainkon. Mert Isten gyógyít. Teljesen

45 Vö. G. E. MORIARTY: Time-limited dynamic psychotherapy and God image, i. m. p. 89. ■ 46 Szóbeli közlés alapján.

világos számunkra, hogy nem az alkalmazott technikák vagy az előhívott intrapszichés folyamatok eredményezhetnek ilyen mértékű változást négy nap alatt – hanem a személyes, élő Istennel való találkozás, aki „azért jött, hogy megkeresse és megmentse, ami elveszett” (Lk 19,10).

Spirituális történetésekről van szó, a lélek (*ruah, pneuma*) sorsáért vívott küzdelemről, éppen ezért elengedhetetlen az erős spirituális háttér. Legfőbb erősségünknek tartom, hogy olyan erős imaháttérrel „kunyerálunk össze” (négy szemlélődő szerzetesközösség és sok magánember imádkozik intenzíven a résztvevőkért és a vezetőkért), amely biztos alapot jelent – ehhez képest a változásban játszott saját szerepünk igazából nem annyira jelentős. Leginkább csak arra kell figyelnünk, „hogyan ne rontsuk el Isten munkáját”.⁴⁷

Ezeket a lelkigyakorlatokat – ahogy a lelkigondozói gyakorlatban általában – elemi erővel jelenik meg „az ember integritás és teljesség utáni vágya, és az, hogy a végtelen Isten által elfogadottnak tudja magát, hogy végre létezhesen. A kiirthatatlan istenszükséglet éppen akkor tapasztalható meg, amikor az ember épp ott tart, hogy elveszítse önmagát.”⁴⁸

A lelkigondozó pedig nem tehet mást, mint hogy teljes személyiségét átadva „áteresztí” magán az erre a szükségletre válaszoló szeretetet, miközben rácsodálkozik arra, ahogy Isten működik.

A szerző mentálhigiénés lelkigondozó, a kárpátaljai Család és Élet Egyesület vezetője. A munkácsi római katolikus egyházmegyében vezet lelkigyakorlatokat.

Márta Palojtay: The road to healing. Transformation of the God image. Counseling post-abortion women. *We have been holding retreats for post-abortion women for seven years. Over the four-day-process we witness a deep and mostly lasting transformation, and inner healing. It is an existential encounter of the participant with a God loving her even in the abyss – and with herself.*

Indeed, the sympathy of the peer group is helpful. So is the chance to express the long suppressed emotions, as well as the completion of the grief process – however, what we have seen to cause a long-lasting and thorough change is the transformation of their God-image.

Through understanding not only on the cognitive but also on the emotional level that God accepts and loves them as they are, it became possible for them to accept and love themselves, too. And it was this improved relationship with themselves (together with the on-going connection with God) that transformed their relationship with family and others. „What’s up with you, Mom? You don’t shout any more?”

Keywords: *God image, abortion, inner healing, post-abortion, counseling, retreat.*

47 Kővári Magdolna SSS szóbeli közlése. ■ 48 „Ekkor odajött Jézus, és velük tartott” – Az életválságokban gyakorolt lelkigondozói kísérés kritériumai és kritikája, in I. BAUMGARTNER: *Pasztorálpszichológia*, Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest, 2006.