

Borota Gábor

# Átalakító

A keresztény hit és önismeret  
hétköznapi átalakító ereje

# Tartalomjegyzék

Írta: Borota Gábor

Nr: 742-2020.  
Imprimatur  
Albae Iuliae, die 17-a Iulii 2020.  
Dr. Gregorius Kovács  
Archiepiscopus

Gondozta: Jánossy Gábor  
Kiadja: Stella Maris Alapítvány  
1539 Budapest, Pf. 638.  
[www.tengerneksillaga.hu](http://www.tengerneksillaga.hu)

ISBN szám: 978-615-6087-08-9

Lektor: Ft. Tamás Barna  
Könyborító terv: Lungu Arnold  
Korrektúra: Bazsó-Dombi Attila és Bazsó-Dombi Enikő

Készült a Co-Print Kft. nyomdájában ([www.co-print.hu](http://www.co-print.hu))  
Felelős vezető: Gebauer Gergő

2020. október

BEVEZETŐ .....	5
I. TEST, LÉLEK, SZELLEM: HÁRMAS EGYSÉG AZ EMBERBEN ...	9
I.1. Mindenki hordoz kisebb-nagyobb sérüléseket a lelkében ...	16
II. AZ ISTENNEL EGYÜTTJÁRÁS LÉLEKTANA .....	19
II.1. Feltárlkozás Isten előtt .....	20
II.1.a) A feltárlkozásra szükségünk van .....	21
II.1.b) A feltárlkozás gyümölcse: a belső gyógyulás .....	23
II.1.c) Isten nem hagy magunkra a küzdelmeinkben .....	29
II.2. A hit működése az életünkben .....	32
II.3. Jézus befogadása az életünkbe .....	35
III. PÁRKAPCSOLAT ÉS HÁZASSÁG .....	41
III.1. Önismeret és a sebek gyógyítása .....	43
III.2. A házasság egy új dimenzió .....	45
III.3. A szülői áldás ereje .....	48
IV. NEMISÉG ÉS TISZTASÁG .....	53
IV.1. Belső szabadság .....	55
IV.2. A biológiai életkor és tisztaság összefüggései .....	58
IV.3. A tisztaság előnyei és hátrányai .....	61
IV.4. A tisztaság tágabb perspektívában .....	62
V. BOLDOGSÁGKERESÉS .....	65
V.1. A boldogság gyümölcse .....	66
VI. A HARAG .....	71

VI.1. Az érzelmek meghatározása, típusai, szerepük az ember életében .....	71
VI.2. A harag .....	74
<i>VI.2.a) A harag nem mindig jogos</i> .....	75
<i>VI.2.b) A harag kifejezése és annak helyes módja</i> .....	78
VII. ÚJRAKEZDÉS .....	83
VII.1. Újrakezdés nélkül nincs változás .....	84
VII.2. Veszteségekből felállni .....	86
<i>VII.2.a) A gyásmunka szakaszai</i> .....	87
VII.3. Kapcsolat és felelősségvállalás .....	89
VII.4. Akadályok a felelősségvállalás útjában .....	93
ZÁRÓ GONDOLATOK .....	95

## BEVEZETŐ

Európában, főleg annak nyugati felében a kereszténység hanyatlását éljük. Több nyugati államban zárnak be templomokat, a hívek nagy számban lépnek ki a Katolikus Egyházból. A felszínes szemlélőnek úgy tűnhet, mintha mára a fejlett nyugat meghaladta volna a „vallásosság béklyóit”, mintha olyan szabadságban élne, amelyben „felesleges kérekkötő” a hit. Pontosabban az Istenbe, vagy valamilyen felsőbb hatalomba vetett hit, ugyanis a személyi, emberi jogokba és önmegvalósításba vetett hit a reneszánszát éli.

Individualista kor ez, amelyben az Isten-szeretet, a hazaszeretet, az önfeláldozás vagy a családközpontúság fogalmi kiüresedtek, megmosolyogni való kacatokká lettek. Úgy tűnik, hogy a kereszténység megszűnt értéknek lenni és értéket közvetíteni. A legtöbb ember a hagyomány szintjén ragaszkodik ugyan valamennyire a kereszténységéhez (például templomban is megesküdtött a házastársával, vagy vasárnaponként részt vesz valamilyen Isten-tiszteleti szertartáson), de ez nem elegendő ahhoz, hogy a világ, vagy legalábbis Európa, jobb helyé váljon. Mintha a kereszténységnek már nem lenne megtartó ereje, már nem vonzó a felvilágosodott ember számára.

A racionális, mindent érteni akaró ember száműzte a vallásából az érthetetlen vagy nehezen megmagyarázható tanokat. Mintha még hinnenk Istenben, de csak abban az „istenben”, akit át tudunk préselni az emberi agy szűrőjén, rációján. Ehhez azonban le kell nyesni minden oldalhajtást, hogy a kép tökéletesen illeszkedjen a keretbe. Azonban minden levágott hajtással szegényebbek leszünk. Az emberi agy, mivel a felfogóképessége véges, nem képes befogadni Istent a maga teljességében. Ez azt jelenti, hogy minél inkább ragaszkodunk ahhoz, hogy csak az érthető, logikusnak tűnő dolgokat fogadjuk el igaznak, annál inkább megfosztjuk magunkat az Istennel megélt élet átalakító, megszentelő hatásától. Éppen attól zárjuk el magunkat, amire leginkább vágyunk: a boldogságtól.

Természetesen fontos törekedni arra, hogy Istent az értelmünkkel is egyre jobban megértsük, megismerjük, de ez önmagában nem elég. Ha az lenne, akkor a világnak ez a fele nagyon szép és szent lenne, hiszen van rengeteg tanítás, dogma, ami magyarázza Istent az embereknek, és mégis azt látjuk, hogy a kereszténység hanyatlik. Ha megfordítjuk a képet, akkor joggal kérdezhetjük: nem azért hanyatlik-e Európában a kereszténység, mert megérteni akarja Istent, ahelyett hogy szeretetben egyesülne vele a misztika útján? Vajon mi történe akkor, ha az emberek helyet adnának életükben a misztikának, a valóságon túli valóságnak; ha ahelyett, hogy Istent meg akarják érteni, inkább eltelnének vele?

A megértésbe, a tudományba vetett hit gögössé teszi az embert, mert azt a hamis gondolatot ülteti el a fejében, hogy ura lett annak, amit megismert. Ez azonban nem teljesen igaz. Hiába tudjuk, hogy az eső hogyan keletkezik, nem tudunk kedvünk szerint esőt zúdítani a földre. Hiába értjük, hogyan keletkeznek a szelek, nem tudjuk befolyásolni, hogy hol fújjanak.

A kereszténység jelenlegi állapotát tekintve érdemes lenne önvizsgálatot tartani: mennyire tud, akar a modern ember túllépni saját magán és valami nagyobb valóság részévé válni? Mennyire akarjuk tényleg, őszintén befogadni Istent az életünkbe?

E könyv megírásának ötlete abból a felismerésből fakadt, hogy a vasárnapi vallásosság nem képes átalakítani az emberek életét, ugyanakkor az Isten iránti teljes felajánlottság igen. Felajánlani magunkat Istennek azt jelenti, hogy teljes hatalmat adunk neki az életünk felett, és minden tervünket alárendeljük az ő akaratának. Nem kell ahhoz papnak vagy szerzetesnek lenni, hogy valaki az egész életét Istennel élhesse. A napunk minden pillanatában kapcsolatban lehetünk Istennel, még akkor is, amikor tudatosan nem gondolunk erre.

Sok keresztény – legalábbis az én tapasztalatom szerint – elkülöníti a hétköznapi életét a hitéletétől. Sokan gondolják úgy, hogy például katolikusnak lenni annyit jelent, hogy az ember vasárnap és ünnepnap elmegy templomba, a gyermekét megkereszteli és hittanra járattja, elhívja a papot a haldoklóhoz, fizeti az egyházadót. Elég lenne ennyi, hogy valaki jó katolikus és jó ember legyen? Sokan élnek úgy, hogy eszükbe sem jut, hogy Isten ennél sokkal komolyabb kapcsolatra

vágyik velük. Egy olyan kapcsolatra, ami nyomot hagy az életünkben, ami teljesen felforgatja a hétköznapijainkat és átalakít minket. Igen, fontos megérteni azt, hogy Jézus tanítása nem egy életidegen, az ember valóságától elrugaszkodott eszme, hanem a hétköznapiok szerves része.

Ha a kereszténység hanyatlásának okait firtatjuk, akkor jusson eszünkbe, hogy önmagunkban kell keresni a hibát. Jézus szavai nem veszítettek időszerűségükből, nem váltak hatástalannokká az idő múlásával. Az emberek változtak meg, és zárkóztak el tudatosan vagy tudat alatt ettől a lüktető spirituális valóságtól. Ha megértjük, hogy Jézusnak van mondanivalója minden élethelyzetünkben, hogy a tőle kapott tanításban élet és erő lakozik, akkor elindulhat bennünk az átalakulás és új emberekké leszünk. Erről szól ez a könyv.

Szeretném a kedves Olvasóval megosztani a tapasztalataimat, amelyek átalakították az életemet, és másokét is. Nem céлом tudományos meghatározásokat adni, nem a rációt, hanem a lelket akarom megszólítani ennek a könyvnek a sorain keresztül. Meg szeretnék mutatni egy olyan spirituális utat, ami ösztönzést adhat arra, hogy az Olvasó elkezdje, vagy nagyobb lendülettel folytassa Istennel a párbeszédet, megismerje a saját élethivatását, hogy miként tud egyre inkább bekapcsolódni a rá vonatkozó isteni tervbe. Ehhez azonban szükséges lesz a nyitottság olyan pszichológiai és spirituális tartalmakra, amik elsősorban talán meredeknek, hihetetlennek tűnnek.

Arra kérem a kedves Olvasót, hogy nyitott szívvel olvassa ezt a könyvet, és ne hozzon ítéletet róla, amíg a végére nem ért. Legyen ez egy izgalmas közös utazás, ahol nem méricskélünk, nem ítélünk, nem döntünk, csak akkor, amikor hagytuk, hogy a lelkünkben leülepedjenek a felkavarodott, megérintett tartalmak. Engedjük meg, hogy Isten megérintsen minket és hozza fel bennünk mindazt, amit Ő akar. Ne szabjunk határokat Isten munkálkodásának bennünk, hogy szabadon adhassa nekünk amit jónak lát.

Kérem az Urat, hogy mindenki tudja magához venni ebből a könyvből mindazt, ami a hasznára lehet, és tudja figyelmen kívül hagyni azt, amire nincs szüksége. Minden Olvasóra kérem a Szentháromság-Egy Isten áldását!

## I. TEST, LÉLEK, SZELLEM: HÁRMAS EGYSÉG AZ EMBERBEN

Az ember a Szentháromság mintájára, hármas egységben teremtett: van teste, szelleme (vagy nevezhetjük pszichének is, azonos értelemben használom a két fogalmat), lelke. Ebben az értelmezésben a test a fizikai világ megjelenítője, vagyis része annak a világnak, amelyben él. A szellem azt jelenti, hogy van tudata, gondolatai, személyisége, és képes új dolgokat kitalálni, teremteni. Ez azt sugallja, hogy az ember testével része a teremtett világnak, de pszichéjével fölötte is áll az őt körülvevő környezetnek.

A lélek azt jelenti, hogy az ember elválaszthatatlan Istentől, mert a magot, a tartalmat magát ez a hármas egység a lelken keresztül kapja. Ezáltal az ember része lesz a természetfölötti, spirituális világnak. Ennek a hármas létnek az egysége adja a teljes és tökéletes egészséget az embernek. Legalábbis a kezdetek kezdetén valahogy így lehetett. Nehéz azt elképzelni, hogy Isten ilyen törekeny testet alkotott az embernek. Mert ha kicsit is belegondolunk, akkor biztosan meg tudnánk fogalmazni javaslatokat Istennek, hogy miként lehetne jobbá tenni az emberi testet. Például, ha a fogaink soha nem lyukadnának ki, ha a csontunk törhetetlen lenne, vagy ha nem öregednénk. De kérhetnénk azt is, hogy a szülés legyen fájdalommentes, hogy az emberek soha ne fáradjanak el, vagy éppen tudjanak repülni. Ha szabadjára engedjük a fantáziánkat, sok ötletünk támadhat, hogyan lehetne „továbbfejleszteni” a minket körülvevő fizikai világot.

Amennyiben a pszichés képességeinkre gondolunk, azon is lehetne javítani. Például megadhatta volna Isten, hogy sokkal könnyebben tudjunk tanulni, hogy mindenki értse a világ összes nyelvét, vagy gondolatátvitellel tudjunk kommunikálni, esetleg gondolatlan tárgyakat mozgatni. Az emberi lélek tekintetében is vágyhatunk többre. Ha Istentől kaptuk a lelkünket, akkor miért ne lennénk képesek legalább egy részére azoknak a dolgoknak, amiket Ő tud? Esetleg kézrátétellel halottakat fel támasztani, amputált kart visszanyeríteni, vagy éppen tomboló viha-

rokat lecsendesíteni. Lehetne mindenkinek prófétáló tehetsége, esetleg látomásai arról, hogy a világ valamelyik távoli részében éppen mi történik, vagy olvashatnánk egymás lelkében úgy, ahogyan Isten teszi. Az ötleteknek csak a képzelet szab határt. Mégis, mintha a teremtés a maga összetettségével és felfoghatatlan nagyságával híján lenne a kreativitásnak, amikor az ember képességeiről van szó. Hogyan lehet ez?

Talán Isten ne akart volna hatalommal bíró, egészséges, boldog embereket teremteni? Vajon egy szenvedő, pusztulásra ítélt világot álmodott meg nekünk? Nem hiszem! Sokkal valószínűbb az, hogy a mai világ csak egy nagyon halvány mása annak a világnak, amit Isten teremtett. Feltételezem, hogy amikor az ember még tökéletes egységben volt Istennel, akkor a teste nem volt törékeny. Magán hordozta Isten tökéletességét és erejét. Romlatlan volt, mint maga Isten. Az ember tökéletesen ismerte önmagát, egy volt önmagával és a természettel, bírta valamennyi képességét. A lelke pedig folyamatosan Istennel volt, képes volt befogadni teljesen az ő kegyelmeit, és azokat önmagán keresztül kiárasztani a teremtett világra. A lelke olyannyira tiszta és hatalmas volt, hogy képessé tette arra, hogy Istennel együtt sétáljon az Édenkertben, színről színre láthatta Őt. Ez a hatalom, bölcsesség, tudás, mind Istentől áradt az emberre, és az Istenhez fűződő kapcsolat tette ezeket az ajándékokat tisztákká, építő jellegűekké.

Ebben a tiszta, tudatos állapotban döntött úgy az ember, hogy elfordul Istentől és a sötétséget választja. Nem hihetjük, hogy amikor az ember ennyire közel volt Istenhez, akkor véletlenül sikerült bűnbe esnie. Sokkal valószínűbb, hogy a még több tudás és hatalom utáni vágy elvakította, és már nem Istenre figyelt, nem Ő volt a fókuszában, hanem valamilyen isteni adomány megszerzése: a jó és a rossz tudása. Bármilyen értékesek Isten ajándékai, abban a pillanatban, amikor már nem a Teremtőre vágyunk, hanem valamilyen általa teremtett dologra, elszakadunk a lényegtől, és arra ítéltetünk, hogy az adomány iránti vágy uralkodjon fölöttünk. Amíg az Úrra vágyunk, neki adunk hatalmat az életünk fölött. Ha másra vágyunk, akkor annak a másvalaminek adunk hatalmat. Ez a természet rendje: amire vágyunk, az alakít minket.

Ennek a döntésnek a következményeiről sokat tudunk, hiszen tapasztaljuk nap mint nap szenvedések formájában. De nem csak a bűn, és

általa a szenvedés léptek be a világunkba, hanem megbomlott az emberben a hármasság: a test, a szellem és a lélek egysége. Minden összezavarodott az emberben és a természetben. A test a lélek ellen támad, a szellem a testet betegíti meg, a lélek gyengesége pedig negatívan hat testre és szellemre egyaránt.

Ha a hétköznapi életünk tapasztalatait hívjuk segítségül, akkor könnyen megérthetjük ezt a kölcsönhatást. Gondoljunk csak a dohányzásra. Káros szokás, szenvedély, aminek nagyon sokan hódolnak, és nagyon sokan bele is hálnak. Az Egészségügyi Világszervezet becslései szerint a dohányzás a XX. században közel 100 millió ember halálát okozhatta. Hogy a testünkre miként hat, azt legtöbben tudják: rákot, tüdőbetegséget, légúti betegségeket okozhat, nőknél meddőséggel, férfiaknál impotenciával hozták összefüggésbe. A következményeit még hosszasan lehetne sorolni. Egyértelmű tehát, hogy miként hat a dohányzás a testre, de mi köze ennek a lélekhez vagy a pszichéhez?

A dohányzás hatással van az agy működésére. A szervezetbe került nikotin mindössze 7 másodperc alatt eljut az agy úgynevezett örömközpontjába és ingerelni kezdi azt. Az ember ilyenkor megkönnyebbülést él át, kienged a feszült állapotból, és az az érzése támad – nem véletlenül –, hogy a cigaretta segít megnyugodni. Az agy, mint a psziché alapja, megtanulja, hogy a cigaretta jó, mert attól meg lehet könnyebbülni. A megszokás szépen, lassan függőséggé alakul. A függőség kialakulásával a személyiség fokozatosan elkezd megváltozni. A dohányzásnak láthatatlanul központi szerepe lesz, a vágy uralomra tör. A nikotinfüggő ember türelmetlen, ideges lesz, ha nem juthat hozzá a vágyott szerre. Türelmetlenségében megbánthat másokat, a viselkedésével rombolhatja a kapcsolatait. A kialakult függőség, ami kezdetben látszólag csak a testre gyakorolt hatást, megváltoztatja az egyén személyiségét, ha tetszik, ha nem. Ennek természetesen az Istennel megélt kapcsolatra is hatása lesz.

Szent Pál azt mondja, hogy a test a Szentlélek temploma (1Kor 6,19-20). Ha pedig valaki módszeresen mérgezi a Szentlélek templomát, az vajon jót, vagy rosszat tesz az Isten iránti kapcsolatának? Nem azt akarom mondani, hogy minden egyformán romboló az ember számára, ami nem egészséges. Modern életünknek szinte elkerülhetetlen velejárója,

hogy az étel, amit eszünk, vagy az ital, amit iszunk, nem teljesen egészséges. Ugyanakkor nem mindegy, hogy akaratlanul ki vagyunk téve bizonyos ártalmaknak, vagy hosszú időn keresztül tudatlanul, közömbösen, vagy szándékosan pusztítjuk önmagunkat. Itt az emberi lélek szembemegy Isten rá vonatkozó akaratával, hogy boldog és egészséges legyen. Azokon a területeken, ahol bármilyen okból szembemegyünk Istennel, Ő nem tud nekünk segíteni, amíg a viselkedésünkön nem változtatunk.

A függőség tehát reálisan közénk és Isten közé áll. Ez nem jelenti azt, hogy aki valamilyen függőségben szenved, annak nem lehet élő kapcsolata Istennel. De azt igenis jelenti, hogy aki nem küzd a függőségeivel, nem kér segítséget Istentől, embertől, hogy segítsen neki szabadulni, az megadta magát valaminek, ami nem az Úrtól jön. Hogy ennek milyen hatásai vannak a lelki életre, arról mindenkinek érdemes elgondolkodnia. Isten teljesen vágyik ránk, a személyiségünk minden részére, a teljes embert akarja üdvözíteni. Hogyan sikerülhet neki ez, ha valaki szándékosan elrejt a személyisége egy részét előle, ha bizonyos területekre nem engedi be? Itt a tudatosság nagyon fontos szerepet játszik.

Lehetnek bennünk rejtett ellenállások, amik nem engedik, hogy befogadjuk mindazt, amire vágyunk. Sokszor tapasztaltam már ilyet a saját életemben, illetve mások életében is, akiket volt szerencsém pszichológusként kísérni. Ha életünk valamely területén ellenállunk a változásnak, ott nagy valószínűség szerint nem fog változás történni. Isten a teremtéskor komolyan gondolta a szabad akaratot, és ez a gondolata most is érvényben van. Nem veszi el senkitől a függőségét, ha nem akarja komolyan odaadni. Nem lép be a lelkünk, életünk olyan területeire, ahova nem kap meghívást. Ugyanakkor minden apró lépésünket, amivel szeretnénk megnyílni neki, megáldja, és erőt ad ahhoz, hogy meg is tudjuk tenni, amit helyesnek tartunk.

Ha abból indulunk ki, hogy az ember hármas egység, akkor az ember problémáit is hármas mivoltukban kellene kezelni. Az előző példánál maradva, a dohányzásról való leszokást elő lehet segíteni tapasztalattal, vagy más olyan szerekekkel, amik csökkentik az elvonási tüneteket (ez lehet izzadás, remegés, hányinger, rossz közérzet, általános feszültség

érzés, stb.). Önmagában a testi rásegítés viszont nem elegendő, hiszen kialakult egy pszichés függőség is. Szükség lehet pszichológus segítségére, mivel a dohányzó személy éveken keresztül dohányzással oldotta a feszültségeit, megtanította az agyát arra, hogy a problémákra a nikotin a válasz. Elhitette magával, hogy nem kell figyelmeztetnie a munkatársát, ha bántó a viselkedése, hanem elég kimenni és elszívni egy cigaretta-t, attól megnyugszik. Meggyőzte önmagát arról, hogy nem kell a szüleinek megmondania, hogy ne szóljanak bele folyton az életébe, mert a cigarettától úgyis elmúlik a belső nyomás és frusztráció. Ezt az agy engedelmesen megtanulta és begyakorolta a dohányzás évei alatt. Így tehát, amikor a munkatárs ismét bántóan viselkedik, vagy a szülők újra beleszólnak valamibe, amihez nincs közük, akkor az agy rögtön nikotinért fog kiáltani. Ez a kiáltás olyannyira erőteljes lehet, hogy minden más hangot elnyomhat. Ilyen esetben nem elég a testi segítség, hogy gyorsan feltesz valaki egy tapaszt, hiszen ettől még nem fog csökkenni az érzelmi feszültség, csak a nikotin utáni vágy, de attól még a fájdalom ott marad.

Mit lehet hát tenni? Hogy a leszokás biztosabb legyen, meg kell tanulni éretten, helyesen kezelni a személyközi konfliktusokat. Például azt lehet mondani a munkatársnak, hogy „kérlek, ne beszélj velem ilyen hangon, mert számomra ez nagyon sértő és megalázó. Szeretném, ha tisztelettel szólnál hozzám.” Igen ám, de mi van akkor, ha a cigarettafüggő személy egész életében arra szocializálódott, hogy nem szabad feleselni, az érzéseinket nem szabad kimutatni, felvállalni? Akkor valószínűleg egy ilyen mondat gondolata is rémülettel fogja eltölteni, talán el sem tudja képzelni, hogy mi történhet azután, hogy ezt kimondta. Féltet a munkatárs haragjától, attól, hogy el fogja őt utasítani, esetleg ordítózni fog vele, gúnyolódni, és fokozni fogja vele szemben a bántó viselkedést.

Ilyenkor szükség van szakember bevonására, aki mellett elfogadó, szerető légkörben tanulhatja meg a helyes önvédelmet, ami egyszerre tartja tiszteltben a konfliktusban érdekelt felek személyi méltóságát. Igen, ez egy tanulható folyamat, ami átalakíthatja az emberi kapcsolatainkat. Mélyebbé, szebbé, tartalmasabbá teheti őket. Ha tehát valaki megtanulja kezelni a problémáit ott, ahol keletkeznek, és kielégítően

tudja működtetni a kapcsolatait, akkor nem lesz szüksége arra, hogy a nikotin örömközo hatására támaszkodjon. Ezáltal csökken benne a feszültség, könnyebb lesz nemet mondani a következö szál cigarettára.

Ehhez kapcsolódik elengedhetetlenül a lélek szintje is. Kutatások bizonyítják, hogy a vallásukat gyakorló emberek védettebbek a függöség kialakulásával szemben, vagy hamarabb, könnyebben leszokhatnak a már kialakult függöségeikről. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy mindenki, aki templomba jár, könnyedén leteszi a függöségeit. Sajnos önmagában nem elegendö vallásos cselekedeteket végezni. Isten az, aki adja a szabadulást, nem a vallásos szertartások, amelyek fontosak ugyan, de csak annyiban, amennyiben Isten erejét, megújító közelségét közvetítik. A szertartások célja, hogy az embert segítsék belépni a természetfölötti valóságba (sajnos nem minden szertartás vezet Isten felé – például az okkult rituálék!). De ahhoz, hogy beléphessen a természetfölöttibe, szükség van nyitottságra, öszinte vágyra, hitre, hogy valóban megtörténhessen a találkozás. Az ember végig ülhet úgy egy szentmisét, hogy alig, vagy egyáltalán nincs rá hatással.

Láttam olyat, hogy valaki az utolsó doboz cigarettát letette az oltárra, és többé nem vágyott arra, hogy rágyújtson (ezzel párhuzamosan sokat dolgozott a függösége emberi oldalán is). Olyanokat is láttam, akik sokat imádkoztak, de mintha nem lett volna hatása az életükre. Vajon ugyanaz az Isten egyeseknek segít, másoknak nem? Nem túl valószínű. Az okot, véleményem szerint, inkább ott kell keresni, hogy az emberek nem egyformán nyílnak meg Istenre és a tőle jövő kegyelmekre. Minden ember életében vannak elakadások. Mindenkinek lehet az életében olyan terület, ahol valamilyen korábbi sérülés miatt ellenáll az Isten iránti teljes önátadásnak. Ahol pedig nem engedünk teret Istennek, ott az Ő gyógyító ereje nehezen nyilvánulhat meg bennünk.

A pszichés működésünk, vagyis lényünknek ez a nagyon emberi oldala egyaránt hat a testünkre és a lelkünkre. Képzelnék el egy állandóan kötekedö, rosszindulatú személyt. Egy olyan embert, aki szereti bántani a körülötte lévő embereket, és nem hagy ki egy lehetőséget sem, ha valakit sértegethet. Hogyan hat ez az illetö testi egészségére? Köztudomású, hogy az ember érzései testi érzet formájában megjelennek a testében is, a figyelmes szemlélö könnyen lokalizálhatja azo-

kat. Ha valaki nagyon megijed, érezheti úgy, hogy minden erő kiszállt belöle és alig áll a lábán. A feszült ember úgy érezheti, hogy a gyomra olyan kicsire szűkült össze, mint a gombostű. Aki szerelmes azt hiszi, hogy pillangók vannak a hasában.

Minden érzésnek megvan a maga testi kivételése. A negatív érzések egészségkárosító hatásáról sok tanulmány született. Beszélgettem olyan üzletemberrel, akinek nagyon stresszes volt az élete. Elmesélte, hogy az erős stressztől hogyan hullt ki foltokban a haja, hogyan lyukadtak ki a fogai, és milyen elváltozások lettek a bőrén. Ennek a fordítottja is működik: amikor valakiben megszűnik a feszültség, akkor a gyomra is kienged, nincs már többé görcsben. A rákos megbetegedések kapcsán sokat lehet hallani arról, hogy aki érzelmileg kiegyensúlyozott, jó kapcsolatot ápol a környezetében élökkel, az ellenállóbb a megbetegedéssel szemben.

Visszatérve az állandóan kötekedö, rosszindulatú személy példájához, elmondhatjuk, hogy viselkedését a lelke is megsínyli. A rosszindulat eltávolítja az embert Istentől, aki maga a jóindulat és szeretet. Vagyis ez, a psziché szintjén megnyilvánuló gyengeség mérgezi a lelkivilágunkat, éket ver az ember és Isten közé. Nem szolgálhatunk egyszerre két úrnak. Az emberi lélek képtelen arra, hogy egyik pillanatban szándékosan bántó legyen valakivel, míg a következöben mély Isten-élménye legyen: vagy az egyik állapot hiteles és a másikat megjátssza, vagy fordítva. A kettö együtt nem megy, mert a lelkünk nem tud ilyen nagy „szintkülönbségeket” megugrani.

A lelki életünknek is lehetnek olyan aspektusai, amelyek betegséget okozhatnak a lélekben és a pszichében egyaránt. Fontoljuk meg a különböző istenképek lelki hatásait: ha valaki úgy gondolja, hogy Isten távol van, nem érdeklik az emberek, és úgysem segít, ha kéri, annak valószínűleg elutasító istenképe van. Az elutasítottság reménytelenséget szülhet, és olyan hamis gondolatokat, hogy „engem már Isten se szeret, nem törődik velem”. Ez a lelki attitűd kihat az emberi pszichére reménytelenség, depresszió formájában. A depresszió pedig megbetegíti a testet, csökkenti annak ellenálló képességét a betegségekkel szemben, és a kör újra bezárult. Ez még akkor is igaz lehet, ha valaki ateistának vallja magát. Az ateistának az élet a halálig tart, ami, ha öszinték



akarunk lenni, nem egy vonzó végkifejlet a legtöbb ember számára. Ki vágyrna arra, hogy az életének az legyen a vége, hogy elenyészik a teste a föld alatt? Sokakat ez szorongással tölt el, mások pedig az élet élvezetébe menekülhetnek. Nem kell nagy fantázia ahhoz, hogy kitaláljuk ezeknek a reakcióknak a hatását a testre és a pszichére.

Látható tehát, hogy az emberben lévő hármas egység, a test, a lélek és a szellem egysége nem elhanyagolható. Mindhárom terület nagyon fontos és sérülékeny. Az emberi élet törekeny, mint ahogyan a hármas lét harmóniája is. Nem kell nagy dolgok történjenek ahhoz, hogy valamelyik területen probléma alakuljon ki, ami aztán maga után vonja a többi terület megterhelését, esetleg sérülését.

Mindezek ellenére, pszichológus praxisom során többször találkoztam olyan emberekkel, akik úgy gondolták, hogy nekik nincs semmilyen problémájuk, teljesen rendben van életük mindhárom területe. Hallottam sok éve dohányzó férfitől olyan kijelentést, hogy a tüdeje tökéletesen egészséges. Beszélgettem olyan fiattal, aki Istent hibáztatta az élete valamilyen kudarcáért, miközben azt állította, hogy neki jó kapcsolata van az Úrral. Találkoztam olyan helyzettel is, amikor valaki nem vette észre, hogy elmarja maga mellől az embereket, miközben meg volt arról győződve, hogy őt mindenki szereti. Hogyan lehetséges mindez? Ennek a megértéséhez ismernünk kell a lelki sebek kialakulásának a folyamatát.

### ***1.1. Mindenki hordoz kisebb-nagyobb sérüléseket a lelkében***

Mint már említettem, az emberi élet és a hármas egység nagyon törekeny. Ez azt jelenti, hogy kisebb ártalmak is károkat okozhatnak az ember személyiségében, vagy akár a testében. Személyiségünk bármelyik területén sérülhetünk, bármikor. Ezt az igazságot megéri kiindulási alapként elfogadni. Nem, nem csak csecsemőkorban lehet sérüléseket szerezni. Az emberi élet a fogantatástól kezdve ki van téve annak a veszélynek, hogy valami káros hatás érheti. Vírusok, fertőzések a magzat halálát okozhatják. Vagy gondoljunk csak a várandósság alatti dohány-

zás, esetleg alkoholfogyasztás káros hatásaira. Fizikai hatás is érheti a magzatot. A feleségem az első gyermekünk születése előtt nem sokkal véletlenül a szekrény széléhez ütötte a hasát. Néhány nap múlva megszületett a fiúnk, és véraláfutás volt az egyik sipesontján. Már a fogantatás pillanatától kezdve fizikai sérülések érhetik a gyermeket, ami ellen nem tud védekezni. De az ártalom nem csak ezen a síkon jelenhet meg.

Beszélgettem egyszer egy olyan fiattal, aki felnőtt korában tudta meg, hogy nem kívánt terhesség gyümölcse. Ez a fiatal elmesélte nekem, hogy egész életében kaparta a bőrét a lábán, sokszor véresre marva magát, de soha nem tudta megfejtetni, hogy miért. Amikor azonban megtudta a fogantatása körülményeit, akkor megértette, hogy ezért bántja magát, hogy ezért érezte magát elutasítva egész életében. Olyan lelki teherrel jött a világra, amit egész fiatal felnőtt koráig cipelt magával. Senki nem mondta el neki, hogy nem kívánt gyerek volt, de ő mégis érezte, a lelkén hordozta ezt a terhet. Nyilván ez nem azt jelenti, hogy megszületése után nem kapott szeretetet, törődést. Azonban ez mind nem volt elegendő ahhoz, hogy szabadulni tudjon ettől a nyomasztó érzéstől, amit megfogalmazni sem tudott magának. Egyébként az esetek túlnyomó többségében a véletlenül megfogant, de utána megtartott magzatot a szülők szeretettel és törődéssel veszik körül, ugyanakkor nem (lenne) szabad elmulasztani, hogy a gyereket felszabadítsuk a fogantatása negatív körülményeinek pszichés hatásától.

Az említett fiatalban nagy feszültségek szabadultak fel amikor megismerte az igazságot, és gyógyult benne ez a rejtett önmarcangolás és önvád. Nem tehetett róla, mégis terheket kellett cipelnie, amiktől csak felnőtt korában tudott megszabadulni. Régen köztudott az is, hogy a várandósság lefolyása komoly hatást gyakorol a megszületendő babára. Nem mindegy, hogy az édesanya csendben és békében élve készül a szülés csodálatos élményre, vagy sem. Az édesanya minden érzelmi rezdülése megérinti a magzat lelkét is, mély nyomokat hagyva benne. Ebben az időszakban különösen felértékelődik az édesapa szerepe, akinek lehetősége van arra, hogy az anya számára biztosítsa a nyugodt, érzelmileg stabil környezetet, hátteret, ahol a nő teljesen ráhangolódhat a várandósságra, hiszen tudja, biztonságban van.

Ezek a példák talán segítenek megérteni, hogy nincs olyan ember a Földön, aki teljesen védett lenne minden lehetséges ártalomtól. Ha pedig már a magzati korunkban is érhetnek sérülések, a későbbi időszakokról nem is beszélve, talán könnyelműség kijelenteni bárki részéről is, hogy neki biztosan nincs szüksége semmilyen belső gyógyulási folyamatra. Nem szeretném azt a látszatot kelteni, hogy minden embernek pszichológushoz kellene járnia. Szó sincs róla! De azt fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy mindenkinek törekednie kell arra, hogy a hármasság egységet, a test, a lélek és a psziché egységét megvalósítsa, esetenként helyreállítsa. Akik jól működő családból jönnek, azoknak abban van nagyobb felelősségük, hogy fenntartsák az egységet. Akik kevésbé jól működő családból származnak, azoknak elérni, kialakítani lesz nehezebb az egyensúlyi állapotot. Bárhogy is legyen, fontos a tudatosság. Amikor belül úgy érezzük, hogy valami nincs rendben, akkor annak járjunk utána.