

# Az igazi gyógyulás felé vezető út

## Gondolatok a lelkipozásról

Több mint négy évtizedig éltem Japánban, ahol nagyon hozzászóktam ahhoz, hogy katolikus pap létemre nem keresztényekkel építsek ki mélyebb kapcsolatot. Hosszabb ideig foglalkoztam alkoholistákkal, bebörtönzöttekkel, fogyatékkal élő gyerekek szüleivel, a társadalom perifériájára szorítottak különféle csoportjaival, alkalmazva a lelkipozás szemléletét és módszereit. Magyarországra való hazatérésem után elsősorban lelkipozással kezdtem foglalkozni. Az elmúlt két évben a Semmelweis Egyetem, a Károli Gáspár Református Egyetem Főiskolai Kara és a Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola közös lelkipozói posztgraduális továbbképzésébe bekapcsolódva lehetőségem nyílt arra, hogy mélyebben beletekintsek a lelkipozás lényegébe. Ez arra ösztökélt, hogy – elsősorban a magam számára – tisztázzam ennek mibenlétét. E tanulmányban eddigi meglátásaimat foglalom össze.<sup>2</sup>

Ez a tisztázás azért is szükséges volt számomra, mert hosszú évtizedek után visszatérve Magyarországra feltűnt számomra a „lelki” szó többjelentésű használata, amely sokakban zavart kelthet. Tapasztalatom szerint a magyar nyelvben a *lelki*, *pszichológiai*, *szellemi*, *spirituális*, *transzcendens* szavak jelentése tisztázásra szorul.

### PSZICHOLÓGIA ÉS SPIRITUALITÁS

A lelkipozó – bármelyik pszichológiai, pedagógiai iskola elgondolása szerint – folytathat segítő beszélgetést a lelkipozóval, ugyanakkor a gondozott szükségletének megfelelően

Istennek, Krisztusnak is helyet biztosít e folyamatban. A pszichológiai, pedagógiai és lelkipozói területet sem mesterségesen behatárolni és elkülöníteni, sem összekeverni nem szabad, mert egyik sem használható a másik helyett. Analógiaként az apa kapcsolatára gondolhatunk gyermekével, akinek fejlődése elképzelhetetlen az anya szerepe nélkül. A lelkipozónak ismernie kell a gyógyítási folyamatban fontos szerepet játszó pszichológiai, pedagógiai elemeket, az alkalmazható technikákat és azok határait, s ezen alapelemek alkalmazásánál saját határait is. Egyszersmind tudatosítania kell, hogy valójában a gyógyító Istennel működik együtt akkor is, amikor sok esetben anélkül folytat segítő beszélgetést, hogy erről szó esne. A lelkipozó úgy viszonyuljon a lelkipozóhoz, ahogyan Krisztus a hozzá fordulókhoz: szeretettel, megértően és önfeláldozóan. Felelősségéből fakadóan tennie kell azért, hogy gyengeségei, korlátai ne akadályozzák a gyógyító Isten munkáját a lelkipozóban.

A *spiritualitás* a lelkipozás fontos szintje. A lelkipozónak minden rábeszélés vagy meggyőzés nélkül kell támogatnia a gondozottat, hogy nyitott legyen a transzcendens valóság mint alapvető emberi igény iránt. Ha a lelkipozó hisz abban, hogy ez az igény minden emberben megvan, akkor a megfelelő időben és formában segíti gondozottját, hogy ráébredjen erre. A lehetőségekre érzékeny lelkipozó ébren tarthatja és fejlesztheti a gondozott nyitottságát a transzcendens felé. Ne megy el az „adódó” lehetőségek mellett, mert

1 A lelkipozás és a lelkipozás fogalmi tisztázásához lásd a jelen számunk 153–156. oldalán található írást. ■ 2 Ezek a jegyzetek sokban támaszkodnak a következő forrásmunkákra: Crabb, Lawrence J.: *Közelebb Istenhez – fogyasztói szemlélettel?* Budapest, 2000, Hannat Kiadó; Faber, H.–van der Schoot, E.: *A lelkipozói beszélgetés lélektana*. Budapest, 2002, Semmelweis Egyetem; Ciarracchi, Joseph W.: *A Minister's Handbook of Mental Disorders*. New York, 1993, Integration Books. Vicks, Robert J.–Parsons, Richard D.–Capps, Donald (eds.): *Clinical Handbook of Pastoral Counseling*. Vol. 1. Expanded Edition. New York, 1993, Integration Books.

ezek új életet adhatnak, gyógyíthatnak, igazi szabadsággal és biztonsággal ajándékozhatják meg a gondozottat.

A lelkigondozó olyanokkal is találkozik, akik őszintén kifejezik óhajukat arra, hogy Istennel kerüljenek mélyebb kapcsolatba. Ha a gondozott vallásos beállítottságú, a lelkigondozó adjon segítséget neki, hogy mélyíthesse Istenhez fűződő kapcsolatát, és személyesebben, meghittebben viszonyulhasson hozzá. Ilyenkor arra kell figyelni, hogy a lelkigondozó személye ne kerüljön Isten és a gondozott közé. (Mivel csaknem minden lelkigondozó meg van győződve arról, hogy ennek az elvnek megfelelően működik, időnként célszerű szupervíziót kérni.) A lelkigondozott váratlanul is találkozhat Istennel, általában azonban hosszú folyamat eredménye a transzcendenshez fűződő kapcsolat kiépítése.

A lelkigondozónak tudatosítania kell, hogy gondozottja másképp viszonyul hozzá, mint egy pszichiáterhez vagy pszichoterapeutához. Isten emberét látja benne, és mást vár tőle, mint egy orvostól vagy szociális gondozótól. Feltehetően azért jön hozzá, mert útmutatónak tekinti az életet megalapozó végső igazságokkal kapcsolatban.

## A GYÓGYULÁS ÚTJÁN

A nondirektív lelkigondozói attitűd nagyon fontos a gondozottal fenntartott kapcsolatban. Ez a magatartás segíti a bizalom kibontakozását, a lelkigondozott lépésről lépésre kialakuló, önálló és felelősségteljes hozzáállását a konkrét valósághoz, és magát a gyógyulási folyamatot is. A körülményeknek megfelelő formában – néha szavak nélkül – a hittel telített magatartás már önmagában is igényt ébreszthet a transzcendens iránt. Emellett a lelkigondozónak sajátos feladatai is vannak, különösen azok mellett, akik kifejezetten igényt mutatnak a transzcendens valóságra.

Ha a lelkigondozó arra törekszik, hogy belső erőforrásainak felfedezésében segítse a gondozottat, csökkentse annak szorongását vagy megerősítse egészséges magatartását, nagyon fontos lépéseket tesz a teljes gyógyulás felé. Azzal az

igyekezettel, hogy a gondozott kikerüljön a krízisből vagy megszabaduljon a függéstől, öngyűlölettől és felelőtlenülettől, elérheti, hogy az megtalálja önmagát és jobban érezze magát a mindennapi életben. Ez azonban nem feltétlenül jelenti azt, hogy a gondozott képessé válik ingyenes szeretettel adni önmagát. Ebben az segít neki, ha megtapasztalja Isten nagylelkű szeretetét és a belőle áradó erőt. Ha ugyanis csak azzal foglalkozik a gondozott, hogy mit kap, és figyelmen kívül hagyja, hogy ő mit tehet másokért, akkor még nem teljesedett ki igazán a személyisége. Téved, amikor gyakran azt gondolja: „már megtanultam magamat szeretni és értékesnek tartani, így biztos, hogy automatikusan másokat is szeretek és értékesnek tartok”. Minden ember másokért élő ember is, és ezen az úton tanulásra, gyógyulásra van szüksége. Másfelől, ha csak *másokra* figyel, feldolgozatlan önelutasításról lehet szó, ami szintén kísérésre szorul.

A lelkigondozó fontos feladata tehát, hogy segítse a gondozottat az integráció folyamatában: megtalálni nehézségeinek okait, felfedezni erőforrásait, felkészülni a jövőre, meghozni a helyes döntéseket stb. Ha a gondozott „eljut önmagához”, valóságban látja helyzetét, kétségkívül elindul ezen az úton, de ez nem jelenti azt, hogy problémái megszűntek, és megtörtént a gyógyulás. Vannak határhelyzetek és krízisek (halál, szenvedés, bűn, krónikus betegség stb.), amelyek elviselésében és feldolgozásában különös szerepet kap a hit dimenziója, ahol az önátadás kínálja a továbblépést, azaz hogy a szenvedő ember a szerető Isten kezébe tudja helyezni önmagát. Ez akkor történik meg, amikor a gondozott – miközben saját útját keresi – engedi, hogy Isten határozzon életéről.

A lelkigondozó azáltal növelheti gondozottja nyitottságát az új életre, hogy segít neki felismerni kapcsolatait a transzcendens erővel is. Ez az odafordulás minden lelkigondozott esetében más és más időben és körülmények között mutatkozik meg. Általában elmondható, hogy az ember akkor lesz szabadabb és akkor kezd rádőbbseni értékére, amikor képessé válik befogadni a szeretetet és a bizalmat. Az igazi szabadság és értékesség megtapasztalása Isten

ajándéka. Ebben az irányban jár jó úton a lelkigondozott, ha a lelkigondozó segítségével elkezdí átfórmálni helytelen önképét, és felfedezi saját értékeit. Ez támogatja annak felfedezésében és megtapasztalásában, hogy Isten jó, minden körülmény között gondját viseli, akkor is, ha ezt az ember olykor nem látja tisztán.

Ezért úgy is megfogalmazhatjuk a hitet, mint önmagunkká válást, önigenlést Isten szeretetének megtapasztalásán keresztül. Ha imájában és életében Istenre figyel a lelkigondozó, megtanul őszintén figyelni a lelkigondozottra is. Ilyen szavak nélkül is hatást gyakorol a gondozottra, mert a lelkigondozó magatartása érezteti vele az evangélium örömet, mely felszabadító hatást gyakorolhat rá. Gyakran lassan, alig észrevehetően, később már világosabban és határozottabban, szinte magától indul a lelkigondozott Isten felé. Természetesen nem minden folyamat alakul így, de annál inkább sikerülhet, minél inkább megtisztul a lelkigondozói kapcsolat az önközpontúságtól és az önerőre támaszkodástól, mind a lelkigondozó, mind a gondozott részéről.

Tudjuk, hogy a hiten alapuló magatartás, az Istenre irányulás nem egyszerűen néhány okos következtetésből fakad, hanem az ember belső világának legmélyebb vágyai között van akkor is, ha sok minden elfedi e vágyat.<sup>3</sup> *Carl Gustav Jung* a következő *Erasmus*-idézetet helyezte küssnächti házának ajtaja fölé: „Vocatus atque non vocatus, Deus aderit.” („Híva vagy hívatlanul, Isten jelen van.”) Jung mindvégig ragaszkodott e mondat tükröztes felfogásához. 1960-ban, egy évvel halála előtt így írt: „A döntő kérdés az ember számára így hangzik: a Végtelenre irányulsz-e, vagy sem? Ez az emberi élet kritériuma.”<sup>4</sup>

## AKADÁLYOK AZ ISTEN FELÉ VEZETŐ ÚTON

Sok lelkigondozott azért nem jut el igazi Gyógyítójához, Istenhez, mert olyan akadályokba ütközik, amelyek lehetetlenné teszik számára e találkozást. A lelkigondozónak nem azért kell

ismernie ezeket az akadályokat, mintha emberi erővel, egyedül neki kellene elvennie őket a gondozott útjából. Ez nem lehetséges. Azért fontos az ismeretük, hogy a megfelelő pillanatban felhívjuk rájuk a gondozott figyelmét.

### 1. Sérült érzelmek és attitűdök

A legalapvetőbb kísértés a *kétkelés*, a *bizalmatlanság Isten jóságában*. Sokaknak nehéz belátni Isten jóságát, mert nem úgy alakul az életük, ahogyan szeretnék. Isten nem változtatja meg a dolgokat úgy, ahogyan kérik, ezért nem lehet elhinni róla, hogy jó. Vannak, akik elméletileg elfogadják Istent mint Teremtőt, mint hatalmas Erőt, de nem hisznek abban, hogy valóban jó, hiszen akkor megszüntetné fájdalmukat, szenvedésüket, vagy legalábbis könnyítene rajtuk. Az ilyen emberek a következőképp fejezik ki vívódásukat: „Kétkeltem Istenben, noha tapasztalom, hogy szükségem van rá.” „A hosszan hallgató Isten gyűlöletessé válik számomra, emiatt viszont magamat is gyűlölni kezdem, és tele vagyok lelkiismeret-furdalással.” „Betegségem miatt nem tudok bízni Istenben, tele vagyok feszültséggel. Néha még arra is gondolok, hogy jobb lenne, ha semmit sem tudnék Istenről.” „Nem kapok választ Istentől arra, amit kérdezek, nem ad megoldást, amit pedig várok tőle.”

Gyakran találkozunk olyan lelkigondozottal, aki tele van indulattal, ami különböző súlyosságú pszichológiai, pszichoszomatikus rendellenességekben is megnyilvánulhat: étkezési, szexuális, hangulati stb. zavarokban. A mélyen gyökerező *harag* Istennel szemben is hat, akadályozva a közeledést hozzá és a kommunikációt másokkal.

Különös figyelemmel kell fordulni az olyan gondozotthoz, akit *keményszívűnek* talál a lelkigondozó. Visszafogottsággal és ítéletmentesen viszonyuljon hozzá, mert valószínűleg sok sebet hordoz, tele van félelemmel, talán fájó emlékei vannak lelkészéről, lehet, hogy Istenre is haragszik, mert csalódott benne. Egyházi vagy vallási téren sebzett emberek számára már

<sup>3</sup> Vö. Szentmártoni Mihály: *Lelkipásztori pszichológia*. Budapest, 2001, Szent István Társulat, 27. ■ 4 Uo.

egy lelkész pusztá jelenléte is fenyegető lehet. Az ilyen lelkigondozottal való kapcsolatban a lelkigondozónak arra kell törekednie, hogy megerősítse benne az emberi alapokat, az önazonosságot, segítse az alapvető lelki szükségletek kielégítése felé.

Akinek a szívében csak *kétségbeesés* van, és nem is hajlandó kikerülni belőle, nem keresi Istent. A hozzá vezető úton az tud elindulni, akinek a szívében megszületik a vágy egy más, egy új élet felé. Egy új életszakasz vagy új életvitel mindig e vágy felébredésével kezdődik el.

## 2. Gátak, ellenállások

Nehéz mélyebb beszélgetést folytatni azzal a lelkigondozottal, akiben erős *ellenállás* lakik. Ennek egyik oka, hogy nem képes szembenézni azzal, amivel – talán tudja is, hogy – szembeülnie kellene, ezért ellenáll annak, hogy szó essék róla. Ez az elhárítás akkor is működik, amikor valójában szeretne beszélni a problémájáról. Ilyenkor nagy türelemre van szükség, és gondos szeretettel kell építeni a bizalmas kapcsolatot. Az ilyen ember azon túl, hogy ellenállást mutat, valójában attól is fél, hogy a lelkigondozó elutasítja őt. Az ellenállás leküzdése az Isten felé vezető út első lépésévé válhat. Felismerésekor azonban mindezt nem szabad ráolvasni a gondozottra, mert a többnyire nem tudatos ellenállás tényének közlése inkább csak megkeményít, falat emel. A lelkigondozó rendszeresen imádkozzék azért, hogy gondozottja meg tudjon nyílni Isten szeretete előtt.

A testi és főleg a lelki szenvedést senki sem tudja eltávolítani a lelkigondozott életéből, de *a szükséges szenvedéstől való menekülést* nem lehetetlen belső vállalással alakítani. A szenvedés valósága kigyógyít az önközpontúságból: amikor minden mást elenged a gondozott, amihez ragaszkodott, tárt karokkal, bizalommal várhat Istenre. Maga *az istenkeresés útja is tele van fájdalommal és szenvedéssel*. Aki nem hisz abban, hogy ezekben a szomorú és reménytelen tapasztalatokban Istennel találkozhat, lehetőségeket veszít el. Erre Jézus ellenpéldája a bizonyíték. Az az Istenhez menekülés viszont,

amely nem akar szembeülni az olykor fájdalmas valósággal, nem találja meg Istent, mert az ilyen „keresés” pótcelekvés. A valósággal akkor néz szembe az ember, amikor látni akarja, mi megy végbe benne, hogyan viszonyul szenvedéseihez. Ennek vágya már útba igazíthat a transzcendens felé.

Van, aki nem tudja beismerni: „Önmagamtól nem vagyok képes *ingyenesen szeretni* – sem embert, sem Istent!” E képesség hiánya akadályozza Isten ingyenes szeretetének felismerését és befogadását. Az ilyen ember, noha elméletileg tudja, hogy Isten szeretete ingyenes, szeretné azt kiérdemelni, miközben tapasztalja, hogy ez nem lehetséges.

## 3. Önközpontúság

Aki annyira ragaszkodik önmagához, hogy állandóan azon töpreng, „mi lesz vele”, abban ez az *önközpontúság többnyire megakadályozza a találkozást Istennel*.

Az ember *nem támaszkodhat csupán saját erejére*, amikor Istent keresi. Maga a keresés is a Szentlélek ajándéka. Ezt kémi, vágnyi kell, beismerve, hogy magunktól képtelenek vagyunk kitarthatóan keresni őt. Ragaszkodni egy probléma saját elgondolás és elvárás szerinti megoldásához komoly akadályt jelenthet Isten megtalálásában. Az igazi megoldást vagy a problémához való helyes hozzáállást Isten adja meg, és nem az egyén gondolja ki. Ha valaki azt hiszi, hogy csak ő keresi Istent, csak ő vágyódik rá, és nem döbben rá arra, hogy *Isten még inkább keresi őt*, és nála sokkal inkább vágyódik találkozásukra, belefárad az istenkeresésbe és elveszíti a türelmét, pedig a gyógyulás felé vezető út hosszú, és ritkán vannak benne hirtelen változások. Ugyanakkor aki engedi, hogy Isten belépjen az ő életébe, dolgozik azon, hogy kapcsolatot építsen ki vele, s maga is keresi ennek rászabott módját.

Ha valaki a saját elgondolásai, feltételei szerint akarja valamire kényszeríteni Istent, ő nem engedi, hogy megtalálja, mert ez nem szolgálja az illető javára. Ha megengedné, akkor hamis, a maga képére és hasonlatosságára teremtett istennel találkozna az ember, ami csak elmélyíte-

né önközpontúságát. Az ember akkor indul el az igaz Isten felé vezető úton, ha nemcsak abban az esetben fogadja el őt jónak, amikor az elgondolásai szerint, hanem akkor is, amikor azoktól eltérően cselekszik; ha valóban azt akarja, hogy Isten vezesse az ő elképzelései szerint; ha őszintén rá tudja bízni azt, amire leginkább vágyódik, és hajlandó bármit elfogadni az ő döntése nyomán. Istent, benne az igazi boldogságot és a valódi gyógyulást ugyanis azok találják meg, akik az ő akaratát keresik.

#### 4. Istenkapcsolati zavarok

Ha a lelkigondozott csak emberi kapcsolatokban keresi *végső biztonságát*, nem fogja megtalálni azt. Félreveheti őt a lelkigondozóval fenn tartott kapcsolata is, ha ez azért fontos számtára, mert biztonságot ad neki. Kettejük bizalmi viszonyának kialakulása után eljön az az idő, amikor feltehető a kérdés: „Mi ad neked igazi biztonságot?” Jól meg kell fontolni, mikor, ki-nek és hogyan tesszük fel ezt a kérdést, mert csak akkor szabad megfogalmazni, ha meg vagyunk győződve arról, hogy akár kimondja, akár nem, a gondozott a transzcendenshez fűződő kapcsolatában fogja megtalálni a választ.

Előfordul, hogy a lelkigondozott azért *veszítette el az utat Isten felé*, mert számára „Isten” nem élő személy. Nincs összeköttetésben Istennel, mert önmagával és embertársaival is elvezítette a kapcsolatot. Ebben a helyzetben nagy türelemre és feltétel nélküli bizalomra van szükség. Nincs gyors megoldás. A gondozott új viszonyának kialakulása az élethez, önmagához és embertársaihoz időt igénylő folyamat. A lelkigondozónak ezt végig kell vele járnia, és a legkülönbözőbb lehetőségeket kell keresnie, hogy segítsen neki élő kapcsolatot kialakítani Istennel.

Sok ember akkor kezd igazán közeledni Istenhez, amikor önerőből már mindent megpróbált helyzete javítására, és teljes kudarcot vallott.

#### 5. Helytelen elvárások

Aki csak azért keresi a kapcsolatot Istennel, mert reméli, hogy az előmozdítja *helyzete pillan-*

*natnyi javulását*, nem találkozik vele, mert nem találhat rá az, aki csak problémáinak megoldására akarja használni őt. Ha csak *megkönnyeb- bülést és vigaszt* vár Istentől, akkor az ember valójában nem őt, hanem a tőle kapható ajándékot keresi.

Ha elindul a *saját elgondolásain alapuló gyógyulás* útján, bizonyos nehézségeken talán átvergődik az ember, de ha krónikus és csak részben gyógyuló sebeket hordoz, az önerőre számítás útja egy ponttól kezdve járhatatlan lesz. A látható, a most megtapasztalható elfedi a nem látható valóságot, és a saját erőforrások elégtelenek az Istenre támaszkodás nélkül.

Annak belátása hűján, hogy az, *amire a régi, helytelen biztonság épült*, összedőlt, Isten nem tudja felépíteni az új élet alapjait, mert akadályozza őt a régi alapok állandó keresése.

#### 6. Elégtelen megoldási kísérletek

*Az energiáknak a pillanatnyi gondok orvoslásába fektetése* miatt nem jut erő és idő Isten misztériumának szemlélésére. Aki állandóan a *miértjére* keresi a választ, akár saját életével, akár a világ helyzetével kapcsolatban, nem tud megbátározni a misztériummal, amely valójában az isteni valóság. Ha szomorúsága és fájdalma közepette múló kis örömök után fut az ember, lehet, hogy *pillanatnyi megelégedettséget* tapasztal, de nem találkozik Istennel, az igazi öröm forrásával.

*A pszichoterápia, a személyiségfejlesztés során szerzett* mélyebb önvizsgálat, önfelfogadás, az igazi indítékok feltárása, a múlt „kiásása”, a gyermekkori bántalmak emlékezete önismertetre vezet, de önmagában nem feltétlenül jelent gyógyulást, illetve nem vezet automatikusan Istenhez. Az Isten-ismerethez keresés, szándék, idő és Isten iránti nyitottság is szükséges.

A lelkigondozónak *nemcsak problémákat kell orvosolnia* vagy *kérdéseket kell megválaszolnia*, hanem amennyiben lehetséges és amikor erre a gondozottnak igénye van, meg kell mutatnia az Isten felé vezető utat is.

## A LELKIGONDOZÓ SEGÍTŐ SZEREPE AZ ISTEN FELÉ VEZETŐ ÚTON

A lelkigondozó látja a gondozott állandó harcát a csalódottsággal, az elviselhetetlen fájdalmat tűrni próbáló gyengeséget, a kibírhatatlan elégedetlenség terhét, ugyanakkor azonban azt is látnia kell, hogy mindezek az *akadályok nagy kincseket rejthetnek* magukban. A fájdalomban vergődő ember állandóan kérdéseket tesz fel, melyek lehetőséget nyújtanak a lelkigondozó számára, hogy mélyebbre vigye ezeket a kérdéseket, és a gondozottal együtt keresse az igazi válaszokat az Isten felé vezető úton.

A gyengeség és a tehetetlenség valójában aranybánya, csak érteni kell a „bányászathoz”, az arany kitermeléséhez, a salak eltávolításához. Ebben kell támogatni a lelkigondozottat. A lelkigondozottnak akkor is tanulnia kell az Istenre hagyatkozást, ha nem látja, hogy az hová vezet. Hosszú folyamat ez. Ne keressen bizonyítékokat, hogy valóban jóságos és megértő-e az Isten, hanem akár kockázatot is vállalva próbáljon bízni benne. Ez az ugrás talán nagyon nehéz, mégis pótolhatatlan. Ha a lelkigondozónak saját tapasztalata van erről, jobban tud segíteni, mintha csak könyvből ismerné az ilyenfajta bizalmat.

Amikor a lelkigondozó a gondozottal beszélget, tartsa szem előtt: a gondozottnak szüksége van arra, hogy *olyan kérdéseket is halljon tőle, amelyek elgondolkodtatják az élet értelmével kapcsolatban, és közvetve segíthetik a gyógyulásban.*

Ilyen kérdések lehetnek a következők:

- Miben látja az élet értelmét és értékét?
- Mi jelentett eddigi életében igazi értéket?
- Miben nem talál most értéket és értelmet?
- Vágyódik-e arra, hogy a jelen „értelmetlenségében” is találjon valamikor értelmet és értéket?
- Mi ad pillanatnyi biztonságot számára, és mi az, amiről úgy érzi, hogy hosszú távon biztonságot ad?
- Honnan tudna erőt és bátorságot meríteni a jelen problémáival való szembesüléshez?
- Milyen szempontból jelenthetnének erőforrást a múlt tapasztalatait?

- Mire lenne még szüksége a sérülések gyógyulásán kívül?
- Mit szeretne tenni, amikor meggyógyul?
- Mire vágyódik, amiről tudja, hogy saját erejéből nem képes rá?
- Mire vágyódik lelki sebeinek gyógyulása érdekében?
- Mi az, ami érzelmileg érinti, tapasztal-e valahol, valamivel kapcsolatban olyan falat, amelyet nem tud áttörni, és erőlködésében csak sebzi magát?
- Kik vannak nála is nehezebb helyzetben, akik a segítségére szorulnának?
- Mi az, amit ő tudna tenni másokért?
- Vágyódik-e arra, hogy igazi béke és öröm költözzön az életébe; mit tud tenni ennek érdekében?
- Mit gondol, milyen akadályokkal kell szembenéznie a boldogsághoz vezető úton?
- Mire van most szüksége a kiteljesedett, harmonikus emberi élet érdekében?
- Mi hiányzik ahhoz, hogy szabadon, örömmel és szeretettel tudjon cselekedni?
- Mire lenne szüksége, hogy igazi bocsánatot tapasztaljon, és valóban meg tudjon bocsátani másoknak?
- Mit tesz azért, hogy meg tudjon bocsátani másoknak, és segítse meggyógyulni őket?
- Van-e valami, amit eddig még nem osztott meg, de érzi, hogy a segítségére lenne, ha megtenné?

Sokak nehézségei az *élet négy jelentős területével* kapcsolatosak. Ha a lelkigondozott hajlandó foglalkozni valamelyik területtel, az segíti mélyebb kapcsolatba kerülni a lelkigondozóval:

- egészség
- vagyoni állapot
- szexuális élet
- Istenhez fűződő kapcsolat

Amennyiben a gondozott az Istenhez fűződő kapcsolatával akar foglalkozni, akkor a lelkigondozónak arra is figyelnie kell, hogy a gondozott vállalja a felelősséget életvitelének alakításáért. Akkor sem mentesül a felelősségteljes döntésektől, ha megtanul bízni Istenben.

Attól, hogy hiszi: Isten munkálkodik az életében, továbbra is használnia kell szabad akaratát az Istennel folytatott együttműködés érdekében. Isten nem mondja meg neki rendkívüli úton, még a Szentírás szavain keresztül sem, mit kell tennie, hogyan kell döntenie. Imáiban figyelnie kell a Szentlélek irányítására, és lelki-gondozójával megfontoltan kell felismernie és megkülönböztetnie Isten akaratát.<sup>5</sup> A lelkigondozó legyen felkészülve erre. Különösen ügyeljen a gondozott *gyógyulásával kapcsolatos magatartására*. Ha a gondozott azt várja Istentől, hogy először gyógyítsa meg betegségét, élete sebeit, és csak azután hajlandó kapcsolatba lépni vele, akkor a lelkigondozó igyekezzen felvilágosítani őt, hogy az Istenhez fűződő kapcsolatban nem lehet feltételeket szabni. Az, ingyenes szeretetnek, amely az emberközi viszonyokban is szükséges, még inkább jelen kell lennie az Istennel való kapcsolatban: feltétel nélkül bízni kell Isten gondviselő szeretetében. A *teljes gyógyulás első lépései* a pszichoterápián, az önismereten vagy önellfogadáson, illetve mások elfogadásán keresztül vezetnek, és az Istenbe vetett feltétel nélküli bizalomban folytatódhatnak. Kérdés, hogy a lelkigondozott fájdalmai és betegségének kellemetlen tapasztalatai ellenére is képes-e erre. Ekkor valójában már a kereszthordozó Krisztus segíti őt, aki szenvedései árán megszabadított bennünket szenvedéseink és halálfélelmünk káros hatásától.

Az említett négy téma a lelkigondozás fontos része. Természetesen semmire sem szabad kényszeríteni a gondozottat, de helyzetének és képességeinek megfelelően a lelkigondozónak mást kell adnia neki, mint amit a professzionális pszichoterápia jelent. Ebben segítséget jelenthet az a tudat, hogy Istentől *küldetést* kapott lelkigondozottjához. Isten megelőzte őt, és már munkálkodik a gondozottban. Ő most Isten munkatársaként, segítőkjeként van jelen. Nem saját tekintélyével hat, hanem az Istentől kapott erővel működik együtt vele az ő munkájában.

A lelkigondozó, akinek küldetése van Istentől, az Istenhez fűződő helyes kapcsolatot segíti elő annak életében, aki hozzá fordul, akkor is, ha a gondozott ezt nem tudatosítja magában. Ez nem dogmatikus kijelentéseken vagy morális ítékezéseken keresztül valósul meg, mert a lelkigondozó semmiről sem igyekszik *meggyőzni* vezetettjét. Mindenképpen önálló személynek tekinti azt, akivel beszélget, és engedi, hogy szabadon elfogadja vagy elutasítsa mindazt, amit mond neki. *Meghívás és kihívás révén történik a lelkigondozás*, ugyanakkor nem támaszkodik tekintélyre. A lelkigondozó nem fenyegető, inkább úgy viselkedik, mint egy kísérő, a másik mellett álló személy, ezért munkájában nagy szerepet játszik az együttérzés és a beleérzés.

A lelkigondozó abban segíti a gondozottat, hogy ne merüljön el teljesen problémái, betegsége kiküszöbölésében, hanem hogy *helyzetét tekintse misztériumnak*. Ez nem azt jelenti, hogy imába vagy meditációba menekül, sem pedig, hogy tagadja vagy szőnyeg alá söpri a problémáját, hanem inkább azt, hogy szembenéz a fájdalmas valósággal, beszél róla azokkal, akikben bíz, de beismeri, hogy valójában nem ismeri betegségére eredetét, kiváltó okait. Azt sem tudja biztosan, meg fog-e gyógyulni vagy sem, vagy milyen mértékben tapasztalja meg a gyógyulást. Mindez misztérium. Valamikor, valamilyen formában többet fel fog ismerni belőle, most azonban fejét lehajtva áll vagy térdel előtte. Beismeri, hogy ez a misztérium nagyobb valóság, mint ő maga, tisztelettel kell fordulnia hozzá, és türelemmel várnia, hogy lassan felismerjen belőle valamit, és megtanulja, hogyan viszonyuljon hozzá. A misztérium maga ismereti meg magát, mert valójában Krisztus misztériumáról van szó, melyet nem a gondozottnak vagy a lelkigondozónak kell boncolgatnia, inkább kérniük kell Istent, hogy tárjon fel belőle annyit, amennyit óhajt, akkor és úgy, ahogyan ő akarja. Az igazi gyógyulás és felszabadulás ezért – a múlt sebeinek megismerése és önmagam el-

<sup>5</sup> Vö. Nemes Ödön SJ: *Ima és élet* I. kötet, II. rész, Budapest, 2002, Jézus Társasága Magyarországi Rendtartománya, Korda Kiadó, 91.

fogadása mentén – Krisztus útjának ismerete és a misztérium befogadása.

E szenvedésekkel teli úton a gondozottnak meg kell találnia az Istenbe vetett bizalom új életet adó erejét. Ez azt jelenti, hogy az ember feladja az élete felett addig gyakorolt „hatalmát”, és *engedi, hogy Isten rendelkezzen fölötte*, jószágos gondviselése szerint. Ilisz és bízik abban, hogy Isten *valami jót fog kihozni* a jelen nehéz és fájdalmas helyzetből az ő és szerettei számára, akkor, amikor úgy határoz. Tehát nem válik minden egy csapásra világossá e bizalom jegyében, hanem annak, aki megtette a magáét, Isten megmutatja az utat, és megadja az erőt, amellyel új életet kezdhet a nehézségek közepette.

Legyen minden lépés valóban *őszinte* az Isten felé vezető úton. A gondozott mindig úgy viszonyul Istenhez, ahogyan tud. Előfordul, hogy bizonytalan, és nagyon nehéz Istenben bízni. Lesz idő, amikor haragot érez iránta, és perlekedni szeretne vele. Lesz, amikor teljesen ködben érzi magát, és nem látja Istent. Lesz, amikor nagyon bűnösnek és gyengének tartja magát, s mivel esetleg múltjáért elítéli önmagát, azt hiszi, hogy Isten is elítéli őt, ami természetesen nem igaz. Lesz, amikor örömet érez, de félelmet is fog tapasztalni, vagy egészen belefárad az Isten-keresésbe. Bármit érezzen is, mindig őszintén tárja fel Isten előtt! Az a legfontosabb, hogy *áttetsző legyen előtte*, és valóban őt keresse, ne csak az okok feltárását, a problémák megoldását vagy pillanatnyi vigaszt.

Mint minden hosszú úton, ajánlatos *ébren tartani a vágyat a célbaérésre*. Esetleg képzeljen foglalkozzon azzal, hogy mit fog tapasztalni:

- amikor teljesen képes lesz bízni Istenben;
- amikor minden feltétel nélkül rá tud hagyni;
- amikor teljesen ki tudja szolgáltatni magát Istennek Krisztusban;
- amikor úgy ismeri meg Krisztust, és úgy tudja szeretni, mint barát a barátot;
- amikor Krisztussal együtt siet az emberek szolgálatára;
- amikor megéli, hogy Krisztus hogyan munkál-

kodik az ő és mások életében, és a szeretet művét szemlélve megízleli a Krisztussal folytatott együttműködés örömét minden körülmények között;

- amikor élete minden sebében és kudarcában látja a kincseket, és őszintén hálát tud adni mindenért, ami az életében történt;
- amikor bepillantást nyer élete misztériumába, és látja, hogy Isten valóban mindent a javára fordított;
- amikor hinni tud abban, hogy ez mind csak a kezdet, mert még sokkal több öröm vár rá, és elképzelhetetlen boldogságban lesz része, amikor a világ végén feltárul előtte Isten szerető elgondolása az ő és szerettei életéről;
- amikor megtapasztalja, hogy a halál nem más, mint átkerülni Isten egyik tenyeréből a másikba, hogy még közelebből részesülhessünk az ő végtelen irgalmában és szeretetében.

Bármilyen erős ez a vágy a gondozottnak, ne csodálkozzon azon, hogy *ellentétes vágyakat is tapasztal* magában. Próbáljon ellenállni ezeknek, és kitartóan kérje Isten-kapcsolat iránti vágyának erősödését. Mivel még nem érkezett meg, gyötrik nehézségei és fájdalmai, szenved a bizonytalanságtól, mert még nem tudja egészen Isten karjába vetni magát. Ez természetes. Az ellentétes érzések és tapasztalatok dacára határozza el Isten erejével, hogy bíz benne, és *kérje bizalmának erősödését*. Erősítheti az a tudat, hogy Isten még inkább vágyódik találkozni vele, mint ő maga; Isten még jobban keresi őt, mint ő Istent.

Mindeközben *nagy szerepet kap az ima*. A lelkigondozó rendszeres imaélete teremti meg azt a légkört, amelyben a vezetett elindulhat Isten felé. Az ima sok esetben mély, erős vágy kifejezése; a gondozottnak pedig még az Isten iránti vágy erősödéséért is imádkoznia és tennie kell. Legyen igazán személyes, amikor kifejezi, hogy vágyik Istenre, de egyúttal beismeri, hogy a maga erejéből képtelen járni ezen az úton, ezért kéri Istentől az erőt, a nyitottságot, a bizalmat és a bátorságot, hogy elindulhasson feléje és kintson.

Ia a lelkigondozó valóban vágyódik közelebb segíteni gondozottját Istenhez, őszintén



imádkozik érte. A gondozottnak is szüksége van imára, de ügyelni kell arra, hogy ez ne merüljön ki csodavárásban a szükséges pszichoterápia, személyiségfejlesztés vagy a személyes felelősségvállalás helyett, mert az ilyen valójában nem ima. Igazi ima esetén Isten áll a középpontban. A gondozott tehát abban szorul segítségre, hogy ne az önmaga elgondolásai szerinti utat kérje Istentől. Sokkal fontosabb megkérdeznie tőle, hogy ő mit kíván. Azt kérje, hogy megtalálja Isten akaratát, és az ő tenyerébe helyezhesse magát. Az ilyenfajta ima nagy érettséget kíván a gondozottól, ezért sokaknak hosszú lehet az ehhez vezető út. Eleinte azt kell komolyan kérnie, hogy Isten akaratának megfelelően meg tudja hozni az életével kapcsolatos fontos döntéseket, és legyen ereje és bátorsága kivitelezni őket. E döntések és megvalósításuk után kezdődik el az igazi, mély kapcsolat Istennel.

Felmerülhet a kérdés, hogy a lelkipozó mikor és hogyan imádkozzon együtt a gondozottjával. Ha a beszélgetés során természetesen támad igénye a gondozottnak az imára, akkor

akár a kötött, akár a szabad ima helyénvaló. Ugyanakkor a lelkipozónak nem szabad arra használnia az imát, hogy valamire rávegye a gondozottat. Gyakran vannak olyan helyzetek, amikor jobb, ha nincs – legalábbis szavakban kifejezett – ima.

## ÖSSZEGZÉS

Ezzel az írással arra kívántam rávilágítani, hogy a lelkipozást mikor nevezhetjük ténylegesen „lelki”, vagyis spirituális tevékenységnek, amely megnyitja az utat Isten és az ember igazi misztériuma felé.

Arra is rá akartam mutatni, hogy az igazi gyógyulás érdekében mennyire lényegi kérdés a transzcendens felé való megnyílás, amelyet azonban nem lehet kikényszeríteni, és amely a gondozott szabad döntésén alapul.

Gondolataim háttérben ott él bennem a vágy, hogy egyre több testvérem az Úrban legyen képes igazán szabadon, örömmel és szeretettel végezni a lelkipozás szép, felelősségteljes, életadó szolgálatát.