



Anselm Grün

Bánjunk jól önmagunkkal!

Bevezetés

A korai szerzetesség kedvelte Jézusnak ezt a mondását: „A mennyek országa erőszakot szenved, és az ember csak erőszakkal ragadhatja magához” (Mt 11, 12). Persze aszketikus értelemben fogták föl: csak az mehet be Isten országába, aki erőszakot alkalmaz önmagán, teljes elszántsággal Isten országa mellett dönt és harcol érte.

A szentírás-magyarozók nem egysegések e mondás értelmezésében; többen úgy magyarázzák, hogy erőszakos emberek megakadályozzák Isten országának eljövételét: „elragadják”, hogy megakadályozzák az emberek belépését.

A korai szerzetesek másképp látták: Isten országa erővel tör be, ellenállhatatlanul utat tör magának, de

csak mindenre kész, elszánt emberek ragadhatják magukhoz. A jézusi mondás így arra az erőszakra adott ösztönzést, amelyet sok szerzetes és keresztény alkalmazott önmaga ellen, erőszakkal fojtva el szenvedélyeit.

Ez az *agresszív aszkézis oda vezetett, hogy a keresztények agresszíven viselkedtek a másként hívőkkel és a másként gondolkodókkal szemben is.* „A döntő Isten akarata. Az előtt meg kell hajolnia mindenkinek, kerül, amibe kerül. A népeknek is meg kell hajolniauk előtte.” Így vált az erőszak a pogányok megtérítésének eszközévé. Az ilyen agresszív hitbeli magatartást azonban ma az egyházon belül is meg lehet figyelni. A rigoristák mindig erőszakosan bánnak önma-

gukkal, és azokkal az emberekkel is, akik ellen küzdenek. A szelíd Jézus nevében erőszakosan lépnek föl azokkal szemben, akik nem ugyanazt a teológiai vonalat képviselik.

Ezt a jelenséget azonban nemcsak a konzervatív csoportokban vagy a radikálisok részéről lehet megfigyelni: mindannyiunkban megvan a hajlam, hogy erőszakosan bánjunk önmagunkkal, és épp elég gyakran Isten nevében tesszük ezt.

Ebben a tanulmányban előbb azt keresem, milyen okok vezetnek ahhoz, hogy ilyen rigorózusan bánjunk önmagunkkal, majd a Bibliában és a spirituális hagyományban annak útjait keresem, hogyan bánhatnánk magunkkal irgalmasabban és szelídebben.

I. A rigorizmus jelensége

A *rigorizmus* annyit jelent, mint merev szigorúság, hajlíthatatlan szigor. A rigorizmust manapság nem csupán a vallás területén lehet megfigyelni. A *fundamentalisták* egyre szaporodnak a politikában is, és egyre inkább meghatározzák világunk arculatát. Fundamentalista muszlimok okoznak rettegést a világ számos pontján, vagy fundamentalista jobboldali radikálisok Németországban és Franciaországban. De minden társadalmi mozgalomban akadnak rigoristák. Vannak rigorózus környezetvédők, rigorózus vegetáriusok, rigorózus abortusz-ellenzők, rigorózus kocogók és rigorózus idegengyűlölők. A cél, amit követnek, lehet jó is. De elrettentő, *ahogyan* követik céljukat. Mennyi önfajosság és mennyi keménység! Mintha a világ üdvössége kizárólag az ő útjuktól függene...!

1. Az önmagunkkal szembeni keménység okai

Az önmagunkkal szembeni keménység okai többnyire élettörténetünkben található meg. *Ha az embert gyermekkorában megsebesítik, és nem veszi szemügyre, nem dolgozza fel sebeit, nem engesztelődik ki velük, akkor*

arra van kárhozható, hogy folytonosan megsebesítse önmagát és másokat is. Az a fájdalom, amit a gyerek érez, amikor megsebzik, oly nagy, hogy el kell fojtania, hogy egyáltalán életben maradjon. A fájdalom elnyomása azonban oda vezet, hogy az embernek fokozatosan minden érzését ki kell ölnie, hogy életben maradjon. Az ember védekezik a sérülések ellen, hogy megóvja magát a fájdalomtól.

Egy gyermek mindenekelőtt akkor sebesül meg, ha nem veszik komolyan egyszerűségében és különlegességében, ha átsiklanak az érzelmein, vagy nevetségessé teszik őt. John Bradshaw *spirituális sebesülésnek* nevezi ezt. A spiritualitást elsősorban érzésként értelmezi, az „Az vagyok, aki vagyok” érzésként. Ha tehát a gyereket nem veszik komolyan én-voltában, akkor a legbensejében sebesítik meg.

A gyermeknek a maga én-szerűségére iránti érzékét akkor sebesítik meg, ha *nem önmagáért szeretik*. A legnagyobb trauma, ami egy gyereket érhet, ha meghússítják azt a vágját, hogy *személyként* szeressék, és megélhesse, hogy az ő szeretetét is elfogadják. Az effajta sebesülés oda vezet, hogy *belsőleg elzárkózik*, és daczból úgy véli, nincs szüksége sze-

retetre. De ez kétségbeesésből fakadó reakció, és egyre keményebb és üresebbé teszi az embert, és képtelenné arra, hogy valódi kapcsolatokat létesítsen. Az ilyen személy elvágja magát minden szeretettől, amely után pedig alapjában véve vágyik.

Akinek a „belső gyermekét” megsebeztek, az *vagy kifelé, vagy befelé irányuló erőszakkal reagál*. A feldolgozatlan sebek arra kényszerítenek minket, hogy továbbadjuk őket: megsebezünk magunkat, vagy megsebezünk másokat.

Önmagunk megsebesítésének egyik formája önmagunk büntetése. A múlt fel nem dolgozott agresszióit önmagunk ellen fordítjuk. Ez az önbüntetés aztán gyakran depresszióban nyilvánul meg, vagy olyan pszichoszomatikus tünetekben, mint a gyomor- és bélzavarok, fejfájás, hátfájás. – Az önbüntetés *másik formája* az önvád. Az ember megalázza önmagát, a legrosszabb embernek tartja magát, és mindent leértékel, amit tesz, gondol vagy érez. – *További formája* önmagunk megsebesítése vagy megcsonkítása. Nem egy baleset önmagunk (öntudatlan) megbüntetésének kifejeződése. A balesetben kitörhet a saját személyünk elleni elfojtott erőszak. De a balesetben ott rejtőzhet a mások elleni öntudatlan erőszak is.

Az önmagunkkal szembeni rigorista viselkedés másik oka rejtőzhet *az egyoldalú nevelésben*, amelyben mindenekelőtt a *férfiás erényeket*, a keménységet és a harcot hangsúlyozzák, s az érzelmeket inkább leértékelik. Ekkor a gyermek is alkalmazkodni fog, és egyre inkább el fogja fojtani érzelmeit. „Hogy valaki végül is mennyire erőszakosan viselkedik, szinte kizárólag attól függ, erőszakos viselkedésre nevelték-e, vagy sem” (Bailey).

Ugyanígy a gyermek agresszivitásához vezet *a nem világos nevelés* is, amelyben a szülők mindig engednek, hogy nyugalmuk legyen. A túlságos engedékenységet a gyermekek nyilvánvalóan *úgy fogják föl, hogy a szülők beleegyeznek agresszív viselkedésükbe*. Viszont a legkevésbé agresszív gyermekek olyan szülői házakból jönnek, ahol világosak a magatartási szabályok, amelyeknek a betartására kicsi kortól fogva szeretetteljes, nem büntető módon ügyeltek.

Az a gyerek, amelyik *túl kevés szeretetet* tapasztal, *elég gyakran reagál félelemmel*: az elutasítástól, az egyedül hagyástól, a csődöt mondástól és a büntől való félelemmel, az élettől való félelemmel. A gyermek *megpróbálja túlzott szigorúsággal kiűzni a félelmet*. Mivel önmagában nem talál fogódzót, a világos és szigorú követelményekben keres szilárd kapaszkodót. Az önmagával szembeni keménység tehát kísérlet arra, hogy legyőzze mélyen ülő szorongását, amely a hiányos védettségéből keletkezett. Ez a kísérlet azonban kudarcra van ítélve.

A félelem mellett *a bizalmatlanság* is oka a rigorizmusnak. Mivel a gyermek nem képes szilárd és világos kapcsolatot kiépíteni szüleiével, bizalmatlan lesz mindenkivel szemben, megbízhatatlannak és fenyegetőnek éli meg őket. Aztán megpróbálja önmagával szembeni bizalmatlanságát úgy legyőzni, hogy *világos normákhoz igazodik*. Ezek a bizonyossággal töltik el, hogy valamelyest mégiscsak képes tisztességesen élni, jöllehet belsejében agressziók és érzelmei robbanóanyaga halmozódott fel, amely minden pillanatban felrobbanhat. A normák óvnak ezzel a robbanóanyaggal szemben. Minden energiáját arra kell fordítania, hogy a robbanóanyagot összetartsa, és megakadályozza a robbanást.

Az önmagunkkal szembeni keménység további oka *a hamis idealizmus*. Csak akkor érzem jól magam, ha megfelelek bizonyos ideáloknak. Minden mást, ami bennem van, de nem felel meg ezeknek az ideáloknak, elfojtok. De minél inkább elfoj-

tom, annál erősebb lesz a szorongásom, hogy egyszer kitör a bennem rejlő vulkán. Ennek megakadályozására szigorítom a parancsokat és rituálékat, egyre följebb csavarom az ideálokat, *egyre szigorúbb és keményebb leszek önmagamhoz*. Azt képzeljük, hogy Isten azt szeretné, ha ezt vagy azt ideált teljesítenénk, például mindig uralkodnánk magunkon, mindig barátságosak lennénk, mindig másokért élnénk, mindig engedékenyek lennénk, sosem egoisták. De ez nem Isten akarata, hanem a mi ideálunk, amellyel saját becsvágyunkat elégítjük ki.

Saját szükségleteink és ösztöneink elfojtása önmagunkkal szembeni agresszivitáshoz és másokkal szembeni keménységhez vezet. Ez mindenekelőtt a szexualitás elfojtására érvényes. Az elfojtott szexualitás megakadályozza, hogy a szexualitás humanizálódjék a gyermekben. (Példa Marburgi Konrád, Árpád-házi Szt. Erzsébet gyóntatója; szexuális kapcsolata nem volt Erzsébettel, de szadista szexuális kötődése igen: levétköztette és korbácsolta. Továbbá az egyik legveszélyesebb boszorkányüldöző lett...)

Az elfojtott szenvedélyek *legrosszabb következménye az a kegyetlenség, amely a lelkiismeretben rejtőzik*. Ha erőszakkal űzik ki az agressziót a gyermekből, akkor a gátolt agresszió áttelepül a felettes-énbe, egy rigorózus lelkiismeretbe. „A túlságosan szigorú lelkiismeretben rejtőző kegyetlenség az agresszió egyik legveszélyesebb formája, mert látványosan *támadhatatlan*, különösen ha tudattalan marad. Mindig a jó céllal igazolja magát, és ezzel egyúttal kegyetlen módszereit is igazolja. Védőbástyává válik, ahová egyébként nem megvalósítható hatalmi igények fészkelik be magukat, és életpellenes uralmat gyakorolnak” (Furrer).

Furrer szerint az ilyen agresszív felettes-én eredete a nevelésben van: ha a szülők rigorózusan bánnak önmagukkal és gyerekeikkel, akkor a gyermeki felettes-ént is erősen megtöltik az agressziók és hatalmi érzések. Az egyetlen kivezető út ebből az agresszióból, ha türelmesek vagyunk önmagunkkal és a körülöttünk lévő emberekkel. Aki azonban toleráns és türelmes akar lenni, annak *el kell fogadnia*, hogy az elégtelenség, a rossz, a hiba, sőt a gonosz is bizonyos mértékben jelen van a világban, és ez így is marad. Aki ezt nem képes *eltűrni*, annak türelmetlennek kell lennie. Aki nem képes *tűrni* a hibákat, annak rigorózusnak kell lennie.

2. A hiányos önszeretet formái

Peter Schellenbaum önpusztításnak nevezi az önmagunkkal szembeni erőszakot, és ennek az önpusztításnak a képeit látja a görög hőroszokban (hősökben), akiknek az élete gyakran embertelen büntetéssel végződik. *A büntetés azt ábrázolja, hogy hamis élet-beállítottsága hogyan tudja elpusztítani magát az illető embert, hamis mércék alkalmazásával hogyan képes az ember tönkretenni önmagát*. A büntetésben rigorista jellemvonásokat fedezhetünk fel.

Itt van mindjárt *Sziszüfosz* (Sziszi-fusz). Egy követ kell felgörgetnie egy csúcsra, de amikor már majdnem fölér, az mindig visszagurul... *Sziszüfosz* azokat az embereket jelképezi, akik *heroikusan feszített és rezignáltan nyomott benyomást* keltenek, akik sosem veszítik el az ellenőrzést önmaguk fölött, de ugyanakkor élettörténetük során újból és újból rossz dolgokat élnek meg, amelyek nyilvánvalóan kivonják magukat ellenőrzésük alól: a belső indíttatás teljes hiányának szakaszait, kapcsolataik összeomlását, foglalkozásbeli csődöket, röviden olyan eseményeket, amelyekben hosszú időn át fáradságosan felépített művük hirtelen megrepedezik és összeomlik.

A *Sziszüfosz* alakjában kifejeződő keménység *az önmagunk fölötti kontroll, amely azonban csak oda vezet, hogy az egész élet kiesik ellenőrzésünk alól*. A kontroll nem szolgálja, hanem megakadályozza az életet. Akinek minden érzését és cselekedetét ellenőriznie kell, az igen sok energiát használ el önmaga számára, és aztán hiányzik belőle az az energia, amellyel a csúcsra görgethetné a követ: röviddel a cél előtt föladja, és teljesen elengedi magát. Minden fáradozása hiábavaló volt.

Itt van aztán *Prokrusztész*, az útonálló szörnyeteg, aki foglyul ejti a vándorokat, ágyába fekteti őket, s ha „rövidek”, megnyújtja tagjaikat, ha „hosszúak”, levág belőlük, de áldozatai mindenképpen meghalnak kezei között. „*Prokrusztész ágya*” közmondásosan azt az előre adott sémát jelöli, amelybe valaki belekényszeríti önmagát vagy másokat.

Josef Rudin szemében *Prokrusztész* a perfekcionista testesíti meg, aki *mindent radikálisan megrövidít, megcsonkít, megnyújt, meghajlít vagy megerőszakol, ami nem illik bele merev elképzeléseinek Prokrusztész-ágyába*.

Elég gyakran saját ideálképünkhöz igazítjuk magunkat erőszakkal. Ilyenkor az ideálkép fontosabb számunkra, mint Isten akarata; nem Istenrőlunk elképzelt képét akarjuk kibon-

takoztatni, hanem *önmagunkról már készen álló képünket*, amelyet szüleinktől vagy tanárainktól vettünk át, vagy a hősies életre vonatkozó saját becsvágyunkból, álmainkból alakítottunk ki; egész életfeladatunkat abban látjuk, hogy addig nyújtsuk vagy zsugorítsuk magunkat, amíg bele nem illünk a képbe. Ez sokakat annyira túlterhel, hogy túlfeszítettéven belepesztülnek.

Jézus legyőzte a maga üzenetével a zsidó Törvényben megtestesült *Prokrusztész*: az egyes embert vette tekintetbe, és megérezte, mi tenne jót neki; nem elvont normákat állított föl, hanem belehelyezkedett a másik emberbe, hogy megérezze, mi az, ami éppen jót tesz neki. Vonatkozik ez a gazdag ifjúra is...!

Újabb görög hérosz *Tantalosz*. Zeusz fia, aki az istenek lakomáján eszik a halhatatlanná tevő ambróziából; büszkévé lesz, henceg az istenek által rábízott titkokkal; elbizakodottságában próbára akarja tenni az istenek mindentudását: megöli a fiát, és ételül szolgálja fel; rájönnek, és hármas büntetésben részesítik: egy kristálytisztá vizű tóban áll rettenetes hőségben, de mihelyt inni akar, a víz visszahúzódik; rettenetesen éheznek, gyümölcsök lógnak a feje fölött, de mihelyt enne, egy szélroham elragadja azokat; hatalmas szikla függ fölötté lazán, s azzal fenyegeti, hogy bármely pillanatban lezuhan és szétmorzsolja (= tantaluszi kínok).

Tantalosz azokat az embereket jelképezi, akik azt hiszik, nekik minden sikerül. Önmagukat túlbecsülve kegyetlenül bánnak magukkal, nem veszik tekintetbe saját határaikat, s ez aztán kegyetlen kínokhoz vezet: semmit sem képesek már élvezni, bármi után nyúlnak éhségük és szomjúságuk csillapításra, az visszahúzódik. Olyan emberek ők, akik a bőség közepe éhen és szomjan halnak, mivel képtelenné váltak arra, hogy a jelen pillanatban legyenek, és azt élvezzék, amit az kínál nekik. Mindig is túl akarták lépni a saját mértéküket, s most az élet közepe el vannak vágva az élettől.

Tantalosz az irigy ember jelképe is. Mértéktelenségében elpusztítja a fiát, vagyis saját „testét és vérét”. – Az irigy ember az *önpusztításig menően visszaél saját testével*, és ezért az élvezetre való képtelenséggel bűnhődik. Az irigység megakadályozza a valódi élvezetet. Az irigy ember meg akarja kaparintani az élvezetet, és nem talál kielégülést. Minél többet fogyaszt, annál kevésbé képes élvezni. Sosem elégedett. *Mivel nem a pillanatban él, és nem képes a pillanatot élvezni, irigysége kielégíthetetlen*. Az

élvezet közben már a következő, még nagyobb élvezetre figyel. Így önmagának árt, kegyetlenül bánik önmagával, és magának okoz tantaluszi kínokat.

Prométheusz minden bizonnyal a legismertebb titán. Ő is próbára tette az isteneket, majd ellopta a tüzet az emberek számára, mire Zeusz azzal büntette, hogy a Kaukázus szikláihoz kovácsoltatta, mellét gyémánt szöggel fúratta át, s naponta jött egy sas, amely a májával táplálkozott, de az mindig újra nőtt, így kínjai sosem értek véget.

Prométheusz azokat jelképezi, akik azt hiszik, hogy erőszakkal elrabolhatják Istentől, amit szívesen birtokolnának. Hiányzik belőlük az alázat és az Isten iránti tisztelet. Az az ember, aki önmaga fölé emeli magát, végül saját fogságában landol: halandóságának sziklájához láncolják. S ha valaki fellázad Isten ellen, azt megsebesíti az élet: naponta eszik egy sas a májából. Isten ellen fellázadni annyit jelen, mint az élet ellen fellázadni, önmagunkat megsebesíteni és azokhoz a sziklához láncolni, amelyek csak tehetetlenül nézhetjük, hogyan megy el mellettünk az élet.

Prométheusz társadalmi vonatkozásban annak az embernek a jelképe, aki úgy véli, mindenre képes a saját erejéből, nincs hozzá szüksége az istenekre és áldásukra. Ma több prométheuszi ember van, mint valaha; különösen a nyugati ember képzeletét, hogy képes maga úgy alakítani a világot, ahogyan szeretné, hogy hatalmas van a világ fölött, nem kell tekintettel lennie arra a rendre, amelyet az istenek szabtak meg a világ számára. *Prométheusz* elrabolta a tüzet; a tűz pusztítani is tud: az atombomba akár az egész Földet is...

Személyes vonatkozásban a prométheuszi ember az, aki azt hiszi, képes maga kézben tartani az életét, meg tudja tervezni úgy, ahogyan akarja. Ő az, aki egyoldalúan tudatosan él, nem kerül kapcsolatba tudattalanjával, mindent értelemmel és akarattal tervez meg, és nincs szíve. A máj az ókorban az *érzelmek* székhelye volt: csak megkínzott, szétzabált érzelmei vannak. Továbbá a máj feladata a *méregtelenítés*: megkülönbözteti, mi hasznos a szervezetnek, mi méreg; megbetegszik, ha túl sok zsírt és alkoholt viszünk be; a máj megbetegedése arra int, hogy „engedjük el” a „túl sokat”. A szétzabált máj azt jelképezi, aki már nem tudja, mi jó és mi rossz neki, s aki mértéktelenségével és nagyzási fantáziáival önmagának árt.

Következő hősünk *Phaeton*. A napisten, Hélios fia; hogy ezt bizonyíthassa játszótársainak, azt kéri ap-

jától, hogy egy napig kormányozhassa a Nap kocsiját; apja könyörög neki, mondjon le erről, mert túlterhelné magát; ő nem enged; megkapja a kocsit, de nem képes kézben tartani a lovakat: alattuk gőzzé válnak az erdők, felfornak a vizek, lángba borul a föld; végül Zeusz egy villámcsapással leteríti a vakmerő ifjút, aki elég.

Phaeton azokat jelképezi, akik *megbilincselik önmagukat*: csak azért, mert kifejezésre jutatták a vágyukat, ki kell tartaniuk mellette; senkitől sem fogadnak el tanácsot, még jóindulatú apjuktól sem. Ebben a makacsságban sok, önmagukkal szembeni keménység van: nem engedik meg maguknak, hogy ők is hibázhatnak, hogy visszavonhatják a kívánságukat, mert az értelmetlen, hogy le kell mondaniuk egy tervükéről, mert az pusztulásba visz; attól félnek, hogy gyengékné válnak vagy ingatagnak látszanak majd. Ez a makacsság elfojtja minden belső sejtésüket. Többnyire érzik, hogy elgaloppíroztak magukat, de megtiltják maguknak, hogy helyesbítsenek. *Inkább vesszen az egész élet, mint hogy beismerjék hibájukat*. Így abban a tudatban, hogy minden rosszul fog végződni, szabadjára engedik a sorsot. Az ilyen emberek barátai gyakran tehetetlenek...

Az önmagunkkal szembeni kegyetlenség további formája a saját nagyságunk mámore; ezt fogalmazza meg *Daidalosz és Ikarosz* (Daedalusz és Ikarusz) mítosza. Az apa híres építész, de nem tűr maga mellett senkit: megöli nővére fiát, aki sikeresen dolgozott nála; menekülniük kell; Krétán megépíti Minósznak a labirintust; tovább akarnak állni, de a király maradásra kényszeríti őket; hogy mégis elmenekülhessenek, *Daidalosz* tollakból és viaszból szárnyakat készít magának és fiának; óvja fiát, se túl alacsonyan, se túl magasán ne repüljön; *Ikarosz* eleinte óvatos, de aztán megmámorosodik a könnyed szárnyalástól, a nap megolvasztja a viaszt, kőként zuhan a tengerbe; apja látja ezt, a következő szigeten leszáll és megvárja, míg a tenger kiveti fia holttestét; örömtelenül él ott, míg a halál meg nem váltja búskomorságától.

Mindketten kegyetlenül bánnak magukkal. Az apa *senkit nem tud megtűrni maga mellett*. Munkatársa meggyilkolásával saját lelkét gyilkolja meg: már csak menekülésben képes élni. Sikerei egy időre elfeledtetik vele életének ürességét, de a sors utoléri. Amikor meghal a fia, akibe minden reményét vetette, már csak búskomor vegetálásra képes.

De a fiával is kegyetlenül bánt *Daidalosz*. Az az apa, aki nem tud megtűrni maga mellett másokat, olyan fiút nevel föl, aki túl magasra akar törni, *mindenki másnál magasabbra*. A fiú szeretne legalább egy ponton fölébe kerekedni az apjának, akinél nem volt esélye, hogy megmutassa, kicsoda; ez az esélytelenség megakadályozta, hogy megtalálja saját mértékét, így mértéktelessé válik, és ebben zátonya fut.

Ma is számtalan „*egyet ostromló*” ember van, akit megszedítenek saját lehetőségei, aztán meredeken lezuhan. Politikusok és gyárosok, akik mindenki másnál gyorsabban csinálnak karriert, sportolók, akiket hirtelen földcsér a sajtó, sikeres börtözők, akik aztán elveszítenek minden mértékét, és mindent elbuknak. De vannak ilyen eget ostromlók a lelki életben is, pl. akik korán meditálnak nagyon sokat, megszedülnek spirituális tapasztalataiktól, azt hiszik, egyre közelebb kerülhetnek Istenhez, közben elfelejtik az életet (pl. nem veszik komolyan a testüket), *elfojtják az árnyékukat, de az kikerülhetetlenül utoléri őket...* Isten mellett fiatalos lelkesedéssel meghozott döntésünket a hétköznapok magasságaiban és mélységeiben kell ismételtén kivitelezni, és ismételtén megerősíteni.

Az önpusztítás képe (végül) *Niobé* is. *Niobé* olyan dolgokra volt büszke, amiket érdem nélkül, az istenek ajándékából kapott: okosságára és szépségére, apjára, férjére; legbüszkébb azonban tizennégy gyönyörű gyereke volt, hét fiára és hét lányára. Azzal dicsekedett, hogy ő a legboldogabb nő és anya. Fennhéjázása azonban pusztulását okozta: azt akarta, hogy Théba asszonyai Léthó istennő ikrei, Apolló és Artemisz helyett az ő gyerekeit tiszteljék; az istenek megharagudtak, és megsemmisítették fiait és lányait; búsan ült hulláik között, mígnem a szenvedéstől kővé merevedett; könnyei azonban tovább folytak, és nem lehet feltartóztatni őket.

Niobé nincs önmagánál; nem érzi saját életét, hanem *arra büszke, amit érdeme nélkül birtokol. Életét másokra építi; a gyermekei, a szépsége, a birtoka alapján határozza meg önmagát, nincs saját identitása, önmagában üres és unalmas; identitását abból meríti, amit birtokol (vö. Erich Fromm: Birtokolni vagy létezni?).*

Aki visszariad a lelkének belsejébe vezető fáradtságos úttól, hogy megismerje magát és fölfedezze magában Isten képét, az kizárja magát az életből. Nem talál el önmagához, és ezért nem talál el az élethez és a szeretethez sem.

Az önpusztítás még *Niobé* egy másik magatartásában is megmutatkozik. Léthó istennőhöz hasonlítja magát, és úgy véli, hogy mivel az csak két gyereket szült, ő maga – tizen-négy szép és okos gyerekével – jobban megérdemli az isteneknek kijáró tiszteletet. A magát máshoz hasonlítás elvágja őt az élettől.

Ezt a jelenséget gyakran megfigyelhetjük a mai életben és nyelvben is. Mindennek „szupernek” kell lennie. De hol marad akkor a kicsi, a nem látható, a nem feltűnő. És mennyi riválist kell folyton kijátszanunk, hogy szuperek maradhassunk?

Az összehasonlítási kényszer megakadályozza az egymásba olvadást másokkal, és magányossá tesz. Aki másokkal hasonlítja össze magát, az mindig mögöttük kullog, hiszen másoknak mindig vannak olyan tulajdonságaik, amelyek nekünk nincsenek meg. Ezért, hogy az összehasonlítási harcban helyt tudjunk állni, a saját értékeinkhez kell rögzülnünk, és be kell csuknunk a szemünket mások tulajdonságainak gazdagsága előtt.

Mivel *Niobé* kívülről meghatározott, és csak a másokkal való összehasonlítással tudja meghatározni önmagát, nem képes elviselni azt a fájdalmat sem, amellyel az istenek sújtják. A fájdalom is kívülről éri: nem tartozik öhozá, nem is képes azt átalakítani; nem tud banni a fájdalommal, az határozza meg őt: megkövesedik. Az összehasonlítási kényszer önmagunk megkövesedéséhez, önpusztításhoz vezet.

Niobé kővé vált arcából szakadatlanul folynak a könnyek, de nála ezek sem az élet jelei, hanem a belső ürességé. A könnyek képesek a fájdalmat életté, sőt örömmé változtatni, de *Niobé* könnyei, amelyek automatikusan folynak az arcáról, a halál jelei. Arca – az arc, amellyel odafordulásunkat vagy elfordulásunkat mutatjuk meg másoknak – megkövesedett. Szemei megmerevedtek, senkinek sem képesek már a szemébe nézni. Aki a másokkal való összehasonlításból él, annak a szemei megvakulnak: semmit sem képes már felismerni, mert mindig csak önmagára irányult.

3. Rigorizmus a lelki életben

Sok lelki embernél megfigyelhetjük a rigorizmus különböző formáit az önmagunkkal, de olykor a másokkal való bánásmódjukban is.

Első példánk az *önvádolás*, amiben az ilyen ember a lehető legkeményebben részesíti magát, mielőtt valamilyen hibát vétett: „Már megint! Ezt elkerülhetted volna! Jobban kell igyekezned! Semmire sem vagy alkalmas! Meg kell tudnod birkózni ezzel!” Valószínűleg élethosszig tartó

tanulási folyamatban tanuljuk csak meg, hogy hibáinkkal, gyengeségeinkkel, szenvedélyeinkkel kiengesztelődjünk, barátságosan bánjunk velük, és megengedjük, hogy ilyesmi megtörténhet velünk.

Mindenekelőtt akkor szoktunk irgalmatlanul banni önmagunkkal, ha *bűnt* követünk el. *Különösen a perfekcionista köröz folyton a bűn és a bűntudat körül; folyton fél attól, hogy bűnbe bonyolódik, állandó bűntudat gyötri.* A végzetes viszont az, hogy a perfekcionista minden felelőséget elhárít magától, ha valóságos bűnére figyelmeztetik, és például azt mondják neki, hogy „egoista, aki mindig csak a saját fehér ingére gondol”. Ekkor mélységesen megsértődik és megsebesül; ez rettenetes, csaknem a megsemmisüléssel egyenlő megaláztatást jelent neki, hiszen végül is annyira igyekezett, hogy tökéletes és bűntelen legyen. Az ilyen ember nem képes örülni, mert mindennél lehetséges bűnt gyanít, és a bűntudat sosem hagyja nyugodni.

A *tévesen felfogott aszkézis* is önmagunkkal szembeni agresszivitáshoz vezethet. Nyugati hagyományunk az aszkézis görög fogalmát (*gyakorlás, edzés*) negatívan, sanyargatásként, *megsemmisítésként* értelmezte. Már maga a szó is agresszivitást fejez ki: megsemmisítünk, elvágunk, erőszakosan leválasztunk valamit magunkban. Az aszkézissel le akarjuk győzni magunkat, *uralkodni akarunk* minden gondolatunkon, érzelmünkön és szenvedélyünkön. Az aszkézis így sok keresztény életében a saját szükségleteik és vágyaik feletti *zsarnoksággá válik*. A „pánaszketizmus” azonban éppoly veszélyes, mint a „pánhedonizmus” (Henry Bremont), amely egyébként más öltözetben is megjelenhet, például az örökös siránkozásban, hogy „minden olyan nehéz, nem tudok megváltozni, így kell elfogadnotok”. Ebben a nyafogó viselkedésben sok reménytelenség és önelutasítás, önagresszivitás rejtőzik.

A görög aszkézis megsemmisítésként való félreértése *sok bajt okozott* Nyugaton, többek között azzal, hogy az ember lelki struktúrájára való tekintet nélkül adott tanácsokat. Pedig ha csak a *tünetek ellen* harcolunk, nem pedig azoknak az emberi pszichében rejlő okai ellen, akkor az e fajta aszkézis úgy hat, mint egy grandiózus elfojtási apparátus, ennek minden végzetes következményével. Az aszkézisnek nem harcolnia kell az ember ellen, hanem *szolgálnia kell* őt, és el kell sajátítania a ma közkincsnek számító lélektani ismereteket, különben csak árt, és a vallásos élet leállásához, lelki sterilitáshoz, sőt pszichikai bénuláshoz vezet.

Az aszkézis megrontásáért a kereszténységben *mindenekelőtt a perfekcionista felelősek*, akik tévesen értelmezték azt a jézusi mondást, hogy „Legyetek tökéletesek, mint mennyei Atyátok” (Mt 5,48). Tökéletesnek lenni jézusi értelemben azt jelenti, hogy egészsznek lenni, nem pedig azt, hogy perfektnek és hibátlannak lenni. A perfekcionista szeretne egyre hasonlóbba válni Istenhez. Szeretne azonosulni vele. De az Istennel mint legfőbb példaképpel való azonosulás belekergetheti az embert az önmagával szembeni felfokozott igények, valamint az önkínzó elfojtások és depresszív kisebbségi érzések spiráljába. A perfekcionista *kényszerrendszert épít föl magának*. Ennek azonban az lesz a következménye, hogy az elfojtott ösztönök *visszaütnék*, és folytonosan kísértésként vagy neurotikus tünetekként kérnek szót, továbbá az ilyen ember vértelenné, lélektelenné, szellemtelenné válik, lelki roncs lesz belőle. Így lesz az aszkézisből önpusztítás.

Az önmagunkkal szembeni erőszak újabb formája *az önleértékelés*. Ezt is gyakran fogják föl alázatként, pedig az alázat bátorság saját valóságunk belátásához, ahhoz, hogy szembenézzünk saját mélységeinkkel, lemerüljünk saját árnyékunkba, és kiengesztelődjünk sötét oldalunkkal. Az önleértékelés viszont csak *az öntülértékelés fonákja*: mivel nem vagyunk a legjobbak, a legrosszabbaknak tartjuk magunkat. A felsőfoknak mindenképp meg kell lennie.

Az önleértékelés olykor nagyon *ki-finomultan jelentkezik*, úgy, hogy az illető nem bízik saját érzelmeiben, vagy semmit érőnek tartja saját gondolatait; az önleértékelés máskor az önvádolás alakját ölti, például amikor valaki környezetének minden konfliktusáért önmagát tartja felelősnek, rögtön védelmébe véve az esemény többi szereplőjét.

Az ember önmagával szembeni agresszivitásának egyik formája *az áldozati bárány magatartása* (a mártírkodás). Jung szerint ez az archetipikus fogalom nem illet meg minket, mert általa önmagunk fölé emeljük magunkat. Aki mindig mindent magára vesz, mindig vállára veszi a többiek összes problémáit, az *túlbecsüli önmagát* – keményen bánik magával. Ezzel *agressziót vált ki* másokból is; egy áldozati bárány ellen nem lehet harcolni; az ember nagyon rosszul érzi magát a környezetében, büntudat alakul ki benne; az áldozati bárány váltja ki ezt a büntudatot, és ezzel hatalmat gyakorol rajtunk; ebben a ha-

talomban fejeződik ki magának az áldozati báránynak az agresszív alaphangulata. A *depresszió* általában az önmagunkkal szembeni agresszió kifejeződése, de mindig rejlik benne egy jó adag kifelé irányuló agresszió is: arra kényszerítjük a többieket, hogy fojtsák el érzelmeiket.

A betegségben is ott lehet mind a kettő: *az önmagunkkal és a másokkal szembeni agresszió* egyaránt. – Egy diáklánynak gyakran volt migrénje, de ezzel az egész osztályt is terrorizálta egyúttal. A migrén lehet annak a kifejeződése, hogy az ember túlságos nyomás alá helyezi önmagát, vagy elnyomja gondolatait, kívánságait, de másokon is lehet uralkodni vele. – Egy apa infarktust kapott; a család most már nem mondhat ellent neki, hiszen ezzel az újabb infarktust veszélyeztetné. – Ebben érezzük meg, mennyi agresszió rejtőzhet a betegségben. Sok pszichoszomatikus betegség az önmagunkkal szembeni agresszió kifejeződése: az az agresszió, amit megtiltunk magunknak, saját testünk ellen irányul. Van, aki szerint minden betegség magán viseli az önpusztítás jegyét is.

A hamisan értett keresztény ideálok is az önmagunkkal szembeni agresszivitás kifejeződéseié válhatnak. A *szegénység* – egyebek mellett – azt fejezheti ki, hogy készek vagyunk életünket és javainkat másokkal megosztani; de gyakran az élettagadás magatartásává válik: ekkor az embernek örökösén rossz lelkiismerete van, ha megenged magának valamit, hiszen „annyi baj van a világon”. Szép dolog a rászorulónak adni pénzünkéből, de ha feldühít, hogy a megajándékozott esetleg egy pohár sört is vesz belőle, akkor ez annak a jele, hogy adományommal *hatalmat is akarok gyakorolni*. – Másik példa: Egy lelkigyakorlaton egy igen idealista ifjú morgott, hogy minek áll annyi étel az asztalon; elég a lekvár, minek még méz is. Egy szoptató anyja, akinek éppen több táplálékra volt szüksége, megjegyezte: „Csak akkor tudsz kevesebbet enni, ha mindnyájan kevesebbet eszünk?” Ez az *élettagadás*: az ember nem enged meg magának semmit – de másoknak sem, és rossz lelkiismeretet kelt másokban, ha azok mégis megteszik.

4. Emberek és tárgyak elleni erőszak

Ma rettenetes méreteket ölt az emberek erőszakos viselkedésre való készsége. Ha az okait kutatjuk, miért válik oly sok fiatal erőszakossá,

akkor többnyire azok saját erőszak-tapasztalatában találjuk meg. Bár sokszor nem tapasztaltak fizikai erőszakot, de annál több lelki kegyetlenséget. *Ha egy gyerek nem kap elég figyelmet, vagy nem veszik komolyan az érzelmeit és szükségleteit, akkor elkezd tönkretenni valamit*. Az erőszak gyakran kiáltás az odafordulásért: „Mi mindent kell még tönkretennem, hogy végre törődjete velem?” Ha megsértik, nevetségessé teszik a gyerekeket, nem marad számukra más megoldás, mint hogy kudarcukat agresszióra váltsák.

Aki erőszakot alkalmaz más személyek vagy tárgyak ellen, az *egyáltalán mindig kegyetlenül bánik önmagával is*. Ha a másikat verem, mindig szétverek valamit önmagamban is, lerombolom az önbecsületemet. Ha brutálisan bánok a tárgyakkal, ugyanolyan brutálisan fogok bánni magammal is. Akikből kihalt minden érzelm, azok elveszítik kapcsolatukat önmagukkal és a dolgokkal. Nem érzik önmagukat, és semmilyen viszonyuk sincs a dolgokhoz.

Némely pszichológus úgy véli, hogy az agresszív érzések az üstben lévő gőzhöz hasonlóan keletkeznek, felhalmozódnak, és szelepet kell találniuk. Ezért az embernek meg kell találnia az erőszak *levezetésének módját* (favágás, futball, krimi-nézés). Kísérletek mutatták meg azonban, hogy ez az elmélet nem érvényes korlátlanul. Az agresszió testi levezetése (pl. biciklizés) segíthet, de az agresszió nyilvános rituáléi (futball, bokszeccsek) nemigen segítenek leépítésében, inkább még fokozzák az agressziót.

Ezért ma más utakat kell keresnünk, hogy megbirkózhassunk az agresszióval. Az agressziót aligha lehet büntetéssel megakadályozni. *A pozitív viselkedés pozitív megerősítése sokkal hasznosabb, mint a negatív viselkedés negatív megerősítése*, vagyis a hibás magatartás büntetése. A büntetés épp az ellenkezőjét is eredményezheti, azaz inkább megerősítheti az erőszakra való hajlamot, ha maga a büntetés is agresszív viselkedésből áll. *A szeretetre és odafordulásra épülő nevelési magatartással* fejleszthetünk ki leginkább nem-agresszív viselkedést a gyermekekben. Minden gyermeknek szüksége van a szülők *feltétlen* odafordulására, a létezéshez való *feltétlen* jogosultság megtapasztalására. És meg kell tapasztalnia, hogy szülei jól bántanak kudarcukkal, és nem a gyermekeket mint gyöngébbik részüket büntetik meg azért, hogy ismételt csalódások érik őket az életben.

(Folytatjuk)