

Határátlépés karanténban

*Boldogok, akik házában laknak,
szüntelenül dicsérhetnek téged!
Zsolt 84,5*

*Örömet lelhetsz ott is,
ahol soha nem keresnéd.
Marilynne Robinson*

A koronavírus okozta járvány korlátozásainak idején Dr. Siba Balázs, Dr. Thoma László, Szabóné dr. László Lilla teológiai tanárok - református lelkészek a maguk szakterületén jelentkező, rendkívüli időszak szülte kérdésköröket vetették fel. Az alábbi lélektani és spirituális hangvételi levelezésben ennek a közös keresésnek a gyümölcse olvasható.

Balázs: 2001. szeptember 12-én repültem volna az Egyesült Államokba ösztöndíjra egy évre és előtte napon volt a búcsúpartim. Az ünneplés közepén megcsörrent a telefon, egy barátom hívott és kért, hogy kapcsoljuk be a tévét. Először nem tettük meg, mert nem értettük miről beszél. De aztán újra hívott és lassan leesett, hogy miről van szó. A televízióban láttuk, de nem hittünk a szemünknek. Mint egy akciófilmben a new york-i ikertornyok kártyavárként omlottak össze.

Hetekig tartott a bizonytalanság és az álomszerű állapot, mintha nem a valóságban járnánk. Pár hét után végül kijuthattam az amerikai egyetemre és ismerőseim beszámolója alapján már egy másik világba csöppentem ahhoz képest, mint amilyen ez az ország még augusztusban volt. Majdnem minden autón „God save America” felirat díszelgett és majdnem minden házon amerikai zászló lobogott. Megrendült egy világkép és sokan váltak nyitottá a végső kérdésekre azokban a hónapokban.¹

Persze az amerikai kultúra más, mint az európai, de a szekularizált vén kontinens történetében is találunk olyan eseményeket, amelyek határátlépésre és az addigi világkép újraértékelésére készítettek nemzedékeket. Háborúk, rendszerváltások, válságok, járványok és tömegszerencsétlenségek krízisei egyben lehetőségek is voltak, hogy új, vagy régen elfeledett orientációs pontokat keressünk.² Mivel az emberek nem tudnak sokáig „homokdűnéken élni,”³ a szétesés időszakában szükségünk van arra, hogy szilárd talajt keressünk. Vajon milyen irányba keresnek ma sokan?

Laci: Újra meg újra ámulatba ejt az ember alkalmazkodóképessége, melynek megléte, működése, ténye többféleképpen magyarázható. Én Isten ajándékaként tekintek rá, az istenképességünk részeként, hiszen az életet, annak továbbadását és az életküldetésünk betöltését segíti. A mindennapjainkban is folyamatosan jelen van ez, de e mostani helyzetben

¹ PARGAMENT, Kenneth I. – ANO, Gene G. – WACHHOLTZ, Amy B.: *The Religious Dimension of Coping: Advances in Theory, Research, and Practice*, in: R. PALOUTZIAN & C. PARK (eds) *The Handbook of the Psychology of Religion*, New York: Guilford Press, 2005, 479-495, 480.

² WITT, I.: *Lebensgeschichte und Alltag - Zum Verständnis der Amtshandlungen in der Volkskirche*, in: Grözinger, A., LUTHER, H. (Hg.), *Religion und Biographie - Perspektiven zur gelebten Religion*, München: Kaiser, 1987, 233-243, 241.

³ POLÁKOVÁ, J.: *Perspektive der Hoffnung - Transzendenzsuche in der Postmoderne*, Paderborn: Schöningh, 2005, 102.

különösen, látható módon. Kényszerű alkalmazkodás ez ugyanakkor, amire eltérően reagálnak az emberek.

Ebben az összefüggésben tudom értelmezni a keresést: ma a legtöbben -tudatosan vagy tudattalanul- az alkalmazkodás lehetséges útjait keresik. Ebben pedig mintázatokat vélek felfedezni.

Vannak, akik az ismertnek, a megszokottnak a megőrzését keresik. Minden erőforrást afelé mozgósítanak, hogy a krízis időszakán át megőrizhessék és lehetőség szerint rekonstruálhassák azt, ami volt. Ők azok, akik közül kikerülhet, aki átviszi „...fogában tartva a Szerelmet a túlsó partra!”⁴

A megnyugvást, békét keresők igyekeznek a lehető legkevésbé foglalkozni a hírekkel és belső stabilitást igyekeznek teremteni maguknak.

Az álmodók, új világ építők már több lépéssel előre járnak, új dolgokat találnak ki és szövögetik az álmukat a vírus által „megtisztított”, kevésbé globalizált és felpörgetett világról.

És találkozom sok összezavarodott, különféle mentális és fizikai tüneteket produkáló emberrel, akiket igen megvisel ez a helyzet és akiknek rendkívüli nehézséget okoz az alkalmazkodás.

De mi most a legfontosabb kérdése az embereknek? Az, hogy meddig is tart a jelen helyzet.

Egy lelkész kollégám ajánlotta figyelmembe azt az írást, amiben háromféle értelmezési kategóriát, képet fogalmaznak meg. A hóvihár, a tél és a kis jégkorszak képét.

Ha hóviharként értelmezzük a krízist, akkor bár hevesen tombol, de belátható időn belül vége lesz. Fennakadásokat okoz, de majd elolvad a hó, visszarendeződik minden, és nagyjából mehet tovább minden úgy, ahogy előtte.

Ha télként tekintünk rá, akkor már egy hosszabb időszakról beszélünk, de ez is kiszámítható, ritmus-szerűen követi majd a tavasz.

A kis jégkorszakként történő értelmezési keretben hosszabb elhúzódással, akár éveken át ívelő hatásokkal kell számolnunk. Nemcsak némi adaptivitást, de radikális változásokat, igazán maradandó nyomokat is hagyhat ez a társadalomban, közösségekben, egyéneknél.

Akár a biznisz szférában, vagy non-profit területen, esetleg egyházi vezetésben érdekelt az ember, végig kell gondolnia az irányokat, a teljes működést, a struktúrákat. Feltehetően a legalapvetőbb célokig vissza kell bontani mindent (legalább gondolatban), és alkalmazkodni kell a beálló változásokhoz, illetve a változó paradigmához- írja a szerző.⁵ Kérdés, hogyan érintheti a családokat a krízis állapot hossza, illetve, hogy melyik képet vallják magukénak a fenti három közül?

Lilla: A kijárási korlátozással a mindennapjaink legmeghatározóbb tényezője az otthon, a család, és a kapcsolatok, amit ebben élünk meg. Bár a digitalizáció lehetőséget ad külső kapcsolódásokra is, de a személyközi kommunikációnak van egy olyan dimenziója, ami semmilyen online találkozással nem helyettesíthető, így ezekben egészen a velünk élőkre vagyunk utalva.⁶ Mindez egy olyan korban, amikor a család mint életforma komoly válságot mutat.

Egy-egy család vagy együtt lakó közösség attól függően, hogy hány felnőtt hány és milyen idős gyermekkel milyen – a rendkívüli időszakban is folytatott – mindennapi feladatokkal néz szembe, más-más kihívások elé néz ebben az időszakban.⁷ Most, amikor a kisgyermekeiket

⁴ NAGY László: *Ki viszi át a szerelmet?*

https://www.magyarulbabelben.net/works/hu/Nagy_L%C3%A1szl%C3%B3-1925/Ki_viszi_%C3%A1t_a_Szerelmet

⁵ CROUCH, Andy – KEILHACKER, Kurt – BLANCHARD, Dave: *Leading beyond the blizzard*,

<https://journal.praxislabs.org/leading-beyond-the-blizzard-why-every-organization-is-now-a-startup-b7f32fb278ff>

⁶ Vö. NYITRAI Erika: *Az érintés hatalma*, Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2011, 8.

⁷ Ld. a családi életciklusok témáját in: HEGYINÉ FERCH Gabriella: *Családpaszichológia*, Budapest: Corvinus Kiadó, 154-175.

nevelő családokból a nagyszülők, barátok, pedagógusok támogató közössége kiesett, a kamaszokat nevelők pedig egyszerre négy fal között találják magukat az éppen leválni akaró, a barátok közösségében túlélni képes fiatalok kritikus flegmaságával és grimaszaival. A nukleáris családokra most különösen nagy testi, lelki, érzelmi, kapcsolati és spirituális teher nehezedik. Ráadásul az elmúlt évtizedek tendenciái azt mutatják, hogy a legtöbb család egyre több mindent az otthonon kívül old meg. Már a korai fejlesztés, majd az intézményes- felügyelet, oktatás, étkeztetés, kulturális és sportfoglaltságok megannyi feladatot az otthon kívülre helyeztek. Ezzel együtt természetesen maradt ki mind a szülők, mind a gyermekek életéből az ezekben történő közös tapasztalat és tanulás, ami nemcsak a kihívások felvállalását, hanem a családi kapcsolatok gazdagodását is magában hordozhatta volna.

A mögöttünk lévő évek, évtizedek érdekes ambivalenciát mutatnak. Miközben a családot a legtermészetesebb módon tartjuk „az emberi lényegét kimunkáló”⁸ közösségnek, a családi élettel foglalkozó kutatók egyre sürgetőbbnek tartják az iskolai oktatásba beépített családi életre nevelést, mert otthon a mai nemzedék nem sajátít el olyan családi életközösséget, ami az életet szolgálja. Nem véletlenül beszélnek a kutatók a „család utáni családról.”⁹

Ha a fentieket végig gondoljuk, akkor egyértelművé válik, hogy a családok a krízis hosszának megfelelően kerülnek egy eddig számukra teljesen ismeretlen helyzetbe, amiben hosszabb időn keresztül kellene hirtelen a családi élet minden területét betölteni és abban még egy egész világot megrengető krízishelyzetre is megfelelő módon reagálni. Mondhatni kettős válság szakadt rájuk. Hiszen egyszerre kellene jól működő családként az élet minden dimenzióját ’menedzselni’, másrészt a járvány következtében előállt krízist a saját családjukra nézve - a gyermekek életkorára, a szülők munkahelyére, az előállt egzisztenciális kiszolgáltatottságra, a nagyszülők korára és állapotára tekintettel - hordozni, feldolgozni, majd valami mód kezelni, megoldani.

Sokan jól és derűlátóan rendezték egybe családjaikat egy, a hóvihár képével leírható rövidebb megpróbáltatásra. Olyan erőket és megközelítéseket mozgósítottak, amelyek egyfajta növekedésként is elkönnyvelhetők. De most, hogy már látjuk, hogy a hóvihár telet is hozott a ragyogó tavaszi napsütésbe, egyre inkább előjönnek a megszokott dinamikák, amelyek kihangosítják a család amúgy is meglévő gyenge pontjait. A kérdés, hogy a kis-jégkorszak hosszabb időszakában sikerül-e Fentről jövő erőhöz és új lehetséges mintákhoz kapcsolódniuk? Mi minden segíthet akár az egyedülállóknak, akár a családoknak, hogy újult erővel és átgondoltan vigyék a mindennapjaikat, illetve vegyék fel a küzdelmet az előttük álló hosszabb, válságos időszakban?

Balázs: A lehetséges válaszok közül én az élet heti ritmusát emelném ki.

Az ókori Közel-Keleten egyedülálló volt az, hogy a zsidók heti egy olyan napot tartottak, amikor nem a munka határozta meg a napi cselekvésüket.¹⁰ Egyedülálló volt, hiszen a későbbi századok során is, elsősorban az uralkodó réteg, a gazdag nemesek és később a városi polgárok és mesteremberek engedhették csak meg maguknak a pihenőnap megtartását. A tengerentúlon és Európában a 19. század végétől vezették be a pihenőnapot a szélesebb társadalmi rétegek számára.¹¹ Generációk nőttek fel úgy, hogy meghatározó volt számukra a vasárnapi ebéd, az együtt töltött idő az asztal körül. Mára azonban a fogyasztói társadalom mintha elfelejtette volna a pihenőnap nemcsak szakrális, hanem fiziológiai jelentőségét is. Christopher Ringwald találóan értékeli a kialakult helyzetet: „a keresztyének és sokan mások manapság hétvégénként

⁸ BAGDY Emőke: *Családi szocializáció és személyiségzavarok*, Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó, 2002, 6.

⁹ SCHWEITZER, Friedrich: *Das Recht des Kindes auf Religion*, Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus, 2000, 20.

¹⁰ LOWERY, Richard H.: *Sabbath and Jubilee*, St Louis: Charlice Press, 2000, 108.

¹¹ RINGWALD, Christopher D.: *A Day Apart - How Jews, Christians, and Muslims Find Faith, Freedom, and Joy on the Sabbath*, Oxford: Oxford University Press, 2007, 160.

már két szombatot tartanak.”¹² A karantén idején még inkább összeolvadhatnak a napok, ahogy a házi csoportomban az egyik házaspár idézte egyik beszélgetésüket. A feleség kérdése: „Milyen nap van, drágám?” A férj válasza: „Csütörtök, de nem mindegy?” Az online istentiszteleték önmagukban kevésbé tudják saját előkészületünk nélkül megtörni azt az érzést, amit Zygmunt Bauman „cseppfolyós életnek” nevez.¹³

Mindemellett a megszentelt idő várása és megtartása egyben emlékezés a szabadító Istenre. Ezt az ígértet Dorothy Bass a keresztyénekre is vonatkoztatja és megjegyzi: „A shabbat megtartása egyben a szabadság gyakorlása, annak a kijelentése, hogy nem vagyunk alkalmazotti eszközök ... sem pedig igavonók. A shabbat megtartása arra is emlékeztet, hogy szabadok vagyunk és újra emlékeztet arra az Egyre, akinek szabadságunkat köszönhattük és köszönhetjük a mai napig.”¹⁴

A legfontosabb sajátossága a keresztyén békesség megélésének és így a nyugalom napjának megszentelésének egyaránt az, hogy Krisztusra mutat. Jézus mondja: „Békességet hagyok nektek, az én békességemet adom nektek, de nem úgy adom nektek, ahogyan a világ adja. Ne nyugtalankodjék a ti szívetek, ne is csüggedjen!” (Jn 14, 27)

Amikor Jézus találkozik tanítványaival feltámadása után, szintén ezzel a kifejezéssel találkozunk: „békesség néktek.” (Jn 20,19, 21, 26) Vajon mit jelenthet az a békesség, amit Jézus ennyire fontosnak tart, hogy a tanítványai is részesüljenek belőle?¹⁵

A שָׁלוֹם (shalom) héber szava központi jelentőségű az Ószövetség lapjain és nagyon gazdag jelentéstartalma van. Egészen a békében léttől a megváltásig számos jelentéssel találkozunk. A shalomnak van fizikai, lélektani, szociális és spirituális dimenziója. A helyreállított kapcsolatokról szól: Istennel, egymással, de saját magunkkal is.¹⁶ A shalom az az állapot, amiben minden meggyógyul, minden szakadék áthidalásra kerül Isten által. Isten számos ajándékot ad számunkra a hétköznapiak során és a vasárnap annak a megszentelt ideje lehet, amikor egyszerre van jelen életünkben a hálaadás, az emlékezés, a megpihenés és az előre tekintés a következő hétköznapiakra és Jézus visszajövetelére egyaránt. Ideje lehet ez az idő a hétköznapi tervek készítésének is az örök élet reménységének fényében.

Az ógörög nyelvben, így az Újszövetségben is találunk két kifejezést az időre: az egyik a χρόνος (kronosz), a másik a καιρός (kairosz). A kronosz az az idő, amit órával, naptárral mérni tudunk (ApCsel 13, 18), a kairos pedig az Istentől rendelt idő, kiemelt idők az életünkben (Mk 1,14). Ilyen minősített alkalom bármikor előfordulhat hétköznapijainkban, de hétről-hétre lehetünk részesei a rendelt minőségi időnek is.

A megszentelt idő sokféle formát ölthet. Nem vagyunk sem helyhez sem időhöz kötve amikor Istenhez imádkozunk és rácsodálkozunk szüntelen jelenlétére. Mégis vannak olyan dedikált idők, amikor erre külön figyelhetünk és gyakorolhatjuk.

Richard Foster szerint Isten tiszteletét is tanulni és gyakorolni kell. Hét egyszerű lépést ajánl azoknak, akik szeretnének előrébb jutni hitgyakorlásuk ezen területén:

1. Isten jelenlétének átélését naponta gyakorolnunk kell. Napjaink során valamikor felszakadhat belőlünk egy imádság, hálaadás, de ezen túl fontos, hogy minden nap legyen egy dedikált idő arra, hogy Krisztus jelenlétére fókuszáljunk bibliaolvasásban, imádságban, bűnvallásban.

2. Hitünk interakcióban növekszik, Krisztussal és hittestvéreinkkel. Fontos, hogy hitünk gyakorlásának legyenek kics csoportos alkalmak is, akár az online térben.

¹² RINGWALD: *A Day Apart*. 139.

¹³ BAUMAN, Z: *Liquid Life*, Cambridge, Polity Press, 2005.

¹⁴ BASS, Dorothy: *Receiving the Day*. Jossey-Bass, San Francisco, 2000. 48.

¹⁵ Lásd bővebben: KELLER, Timothy: *The Meaning of Shalom in the Bible*. in: Carson, D. A. (ed.): *The NIV Biblical Theology Study Bible*. Zondervan, 2018. forrás: <https://www.thenivbible.com/blog/meaning-shalom-bible/>.

¹⁶ SZABÓ Csaba: *Béke*, in: BARTHA Tibor (szerk.): *Keresztyén Bibliai Lexikon*, Kálvin Kiadó, Budapest, 1993, 166-168, 167.

3. Készítsük fel magunkat a vasárnapra! Foster javasolja azt, amit a zsidóság évezredek óta gyakorol a szent nap kapcsán. Ez pedig az, hogy a vasárnap már szombat este elkezdődik, a megfelelő pihenés, a lelki, szellemi, fizikai felkészülés már része a vasárnapi istentiszteletnek.

4. Annak a lelkületét kell kimunkálnunk magunkban, hogy akarjunk együtt lenni testvéreinkkel az Isten jelenlétében, még ha csak virtuális módon tehetjük is ezt meg.

5. Készítsük a lelkünket arra, hogy valóban merjünk Istentől függni, rábízni életünket és vágyjunk arra, hogy Isten cselekedjen és tanítson bennünket!

6. Legyünk kegyelmesek és megengedőek mindazzal kapcsolatban, ami elvonhatná figyelmünket Istentől. Ezek nem kell, hogy megakadályozzanak bennünket abban, hogy Istenre figyeljünk.

7. Tanuljunk meg áldozatot hozni az istentiszteletért! A gyülekezeti (online) istentisztelet kapcsán előfordulhat, hogy nem érezzük a hiányát, vagy szükségét és vasárnap a lustaságunk győz, vagy éppen sok olyan negatív tapasztalatot gyűjtöttünk eddig, ami azt mondatja velünk, hogy nem éri meg a szellemi és fizikai erőfeszítést az istentisztelet látogatása. Foster maga így vall erről: „Uram, semmi kedvem az istentisztelethez, de vágyom arra, hogy neked adjam ezt az időt. Ez az idő Hozzád tartozik. És kész vagyok arra, hogy ezt az időt elvesztessem Érted.”¹⁷

Az ünnep kiemel minket a hétköznapiakból, kérdés, hogy napi szinten milyen lelki, szellemi és fizikai megküzdési stratégiák segíthetnek?

Laci: A megküzdési stratégiák mindig az ember és a környezetének kapcsolatában öltenek testet. A környezet formálja a személyt és többnyire az ember azt gondolja, hatással van a környezetére.¹⁸ Azért ez utóbbi gyakran inkább illúzió. Meg az előbbi is. Minden esetre egyensúlyi állapotot szeretne az ember fenntartani. Ehhez pedig érzékelní kell, mi veszélyeztetí az egyensúlyt, aztán reagálni is rá. Ez a potenciális egyensúlyvesztés (tehát az attól való félelem, az arra való felkészülés) stresszhelyzetet eredményez. Lazarus kétféle alapvető megküzdési formát különböztet meg a stresszhelyzetre vonatkozóan egyén és a környezet relációjában: a probléma-, illetve az érzelemközpontú megküzdést.¹⁹ A problémaközpontú megközelítés során a problémára, helyzetre irányul a figyelem, az egyén a megváltoztatásra tesz kísérletet. Ebben a hozzáállásban a megismerés, megértés, elemzés dominálnak. Gyakran ez tanulási folyamatot is jelent, aminek gyümölcse a hatékony elkerülés lehet: az egyén legközelebb időben felismerve egy hasonló helyzetet képes lesz elkerülni azt. Az érzelemközpontú megküzdés sajátossága, hogy a változás történhet a hozzáállásban is, azaz a személy magában változtat meg valamit, különösen, ha a környezetben nem tud változtatni. Az érzelemközpontú megküzdés során az egyén a stresszhelyzet okozta érzelmi reakciók enyhítésével, a negatív érzések elhatalmasodásának gátlásával, kompenzálásával reagál.²⁰

¹⁷ FOSTER, Richard J.: *Celebration of Discipline – The Path to Spiritual Growth*, Special Anniversary Edition, San Francisco, HarperOne, 2018, 172.

¹⁸ KOPP Mária – SKRABSKI Árpád: *Magatartás és család*. Új Bioetikai Szemle, 7. 4. sz., 2001, 1–25.

¹⁹ LAZARUS, R. S. – LAUNIER, R.: *Stress related transactions between person and environment*. in: PERVIN, L. – LEWIS, M. (szerk.): *Internal and external determinants of behavior*, New York: Plenum Press, 1978, 126–149.

²⁰ Lazarus és Folkman a problémaközpontú és érzelemközpontú megküzdési módokon belül további nyolc stratégiát különít el: 1. Konfrontáció (a problémával való szembehehelyezkedés, aktív megküzdés), 2. Eltávolodás (a helyzettől való érzelmi és mentális távolságtartás – sokszor azért, hogy időt nyerjen az ember), 3. Érzelmek és viselkedés szabályozása (a helyzetben legjobban segítő viselkedés megtalálása), 4. Társas támogatás keresése (a környezetben rendelkezésre álló erőforrások feltérképezése), 5. Felelősség vállalása (tulajdonképpen kontroll gyakorlás egy adott helyzetben), 6. Problémamegoldás-tervezés (kiértékelő, racionális stratégia), 7. Elkerülés-menekülés (a konfrontáció elkerülése érdekében), 8. Pozitív jelentés keresése (a negatív helyzetnek pozitív értelmet tulajdonít). Ezek a stratégiák a kiegyensúlyozott, felnőtt, nem patológiás személyiség jellemzői. LAZARUS, R. S. – FOLKMAN, S.: *Coping and adaptation*. in: Gentry W. D. (szerk.): *The handbook of behavioral medicine*, New York: Guilford, 1986, 235–312.

Lelki, szellemi, fizikai megküzdési stratégiáink sokat elmondanak rólunk. Mérhetetlen haszna van az önismeretnek ezen a téren is: az automatikusan működésbe lépő, az előszeretettel használt vagy épp elhanyagolt, esetleg vágyott, de elérhetetlen megküzdési stratégiáink élettörténetünk következményei. Tulajdonképpen az a jó hétköznapi megküzdési stratégia, ami működik. Teljesen egyéniek vagyunk ebben azzal együtt, hogy ha ezekben nem alakul ki metszet, nem lehetünk közösségekben.

A hétköznapi helyzetekben a pozitív jelentés tulajdonítás például egy gyakori megküzdési stratégia, amiben keresztyén emberek kapcsolódni tudnak. Izgalmas ránézni arra, hogy a Szentírás emberei is élnek ezzel, olykor kifejezetten Isten biztatására. Ez közösségi funkció is, amit meg kell élnünk, de ha kizárólagossá válik, az egyoldalú, megbetegítő lesz. Ebben pedig nemcsak a gyülekezeteknek, nagyobb közösségeknek, de a családoknak is fontos szerepe van: a gyermekeink elé élhetjük a megküzdési stratégiánkat s ezáltal készíthetjük fel őket az életnek azon helyzeteire, amikor már nem leszünk velük, amikor egyedül kell helyt állniuk.

Általánosságban igaz, hogy az aktivitásba, cselekvésbe fordító megküzdési stratégiák jobbat tesznek a lelki egészségünknek.

Lilla, hol van az aktivitás és passzivitás, befelé fordulás (csend) és kifelé fordulás egyensúlya ebben az időben? Mi szolgálja általánosságban a lelki egészségünket?

A lelki egészségünket leginkább a helyesen, a helyzetnek megfelelően megválasztott megküzdési stratégia szolgálja. Az ember hosszú távon nem tudja elhordozni a kontrollvesztés állapotát. Az elhúzódó krízisekben különösen hangsúlyossá válik, hogy miben élhető át a biztonság, a tudat, hogy a dolgok minden nehézség ellenére rendben haladnak tovább. Érdekes számba venni a Pargament által azonosított három leggyakoribb vallásos megküzdési hozzáállást.²¹

Vannak, akik szeretik a saját kezükben tudni a kontrollt. Az önirányító (self directing) megküzdési stílushoz folyamodók a nehézségeket kihívásként értelmezik, Isten jelenlétét pedig leginkább úgy értelmezik, hogy ő az, aki az erőforrásokat és az eszközöket biztosítja a nehézségek leküzdéséhez. Az ilyen típusú emberből krízis idején megannyi kreatív energia szabadul fel, ami mentén egy felfokozott aktivitásban mintegy átrobog az előtte tornyosuló problémákon. Ez a megközelítés viszont a hosszan elhúzódó, alapvetően kiszámíthatatlan, be nem látható határhelyzetekben - mint a mostani is - inkább visszafele sül el. A felfokozott kontroll lehetőségeit is felülmúló kiszámíthatatlanság és magatehetetlenség szorongásba, haragba, depresszióba, szomorúságba vált át, ami még inkább nehezíti a helyzetet.

A másik oldalon állnak a belenyugvók (deferring megküzdési stílus). Ők a kontrollt egészen Isten kezébe teszik le. A maguk lehetőségeit is egy felsőbb vezetőnek rendelik alá. Ez leginkább a tekintélyelvű, fundamentalista vallásossággal van összefüggésben, ahol a biztonságot tradíciók, illetve vezetők és az általuk meghatározott szabályok biztosítják. Természetes módon kapcsolódik mindehhez a belenyugvó részéről egyfajta passzivitás, ami gyakran negatív önértékeléssel is jár. A belenyugvó – bár elsőre azt feltételeznénk róla, hogy Istenre hagyatkozásából különleges erőkre lel – nagyban kiszolgáltatott ezekben a helyzetekben, hiszen teljességgel a környezetében lévők kompetenciáira és életértelmezéseire van szorulva. Ő maga csak elszenvedője annak, amit az élet hoz, mind hozzáállásában, mind cselekedeteiben a körülményeknek rendeli alá magát. A szenvedést sem egy belső szabad döntés mentén fogadja el, pusztán belenyugszik az adott felállásba.

Egy harmadik megküzdéssel élnek azok, akik a biztonságukat sem nem pusztán magukban, sem nem pusztán egy felsőbb vagy a Legfelső Hatalomban, hanem az ember és Isten kapcsolatában látják. Pargament által együttműködő (collaborative) stílusnak nevezett megküzdés leginkább a belsővé vált hit- és vallásgyakorlat keretein belül alakul ki. Istent társként tudhatják maguk

²¹ HORVÁTH-SZABÓ Katalin: *Vallás és emberi magatartás*, Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet – Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány, Budapest, 2012, 34-39.

mellett a nehéz élethelyzetben, aki egyrészt segít felülkerekedni, tevőlegesen helyt állni a felmerülő problémák megoldásában, másrészt aki megtalálható a legnehezebb érzelmi átélésekben, aki mindezeknek ráadásul még értelmet is adhat. Lazarus és Folkman fenn hivatkozott koncepciójára visszautalva láthatjuk, hogy ez mindkét – problémaközpontú és érzelmközpontú – megküzdési módot beépíti magába. Ennek következtében a vizsgálatok azt mutatják, hogy ez a leghatékonyabb megküzdési stílus.²²

A kérdés, hogy hogyan lelhetünk rá arra az Isten-kapcsolatra, ahol átélhetjük, hogy Isten sem nem csupán erőforrásokat biztosít a mi földi hadakozásunkban, sem nem csupán a távolból rendez a világot, így a mi személyes életünk ügyeit, hanem társul választ maga mellé és mindeközben hordozza a legkülönfélébb érzéseinket, amikben nem csak megtart, hanem felemel. Tekintetünket egyrészt ráirányítja a mi lehetőségeinkre, a mi tetteink jelentőségére miközben megajándékoz a bizalomból és a reményből születő érzésekkel.

Ez a kapcsolat az imádság, a belső szoba ajándéka, ami bár személyes elvonulásban, befelé fordulásban élhető meg, mégsem passzivitás, sem nem zár magába, hanem egyrészt éber jelenlét Isten számára, másrészt ez a kapcsolat ráirányítja a figyelmünket mindazokra, akik felé minket küld szolgálatba az Úr.

Így kerülhet egyensúlyba a befelé figyelés és a kifelé fordulás, az elindulás és a megérkezés. Ahogyan Bodó Sára fogalmaz: „A hit ébredése, növekedése a csend titkaiban történik, bátorsága, vallástétele pedig az emberek előtt.”²³ Ebben tere van a nyugalomban történő feltöltöztetésnek és a küldetésben odaszánt tetteknek, a bizalomból születő ráhagyatkozásnak és a Vele való találkozásban felismert cselekvésnek.

Mindez mégsem a ma embere szerinti aktivitás és passzivitás kettőségének felel meg. Hiszen a sabbat, a shalom, a napi csendesidő, a vasárnap megszentelése is csak egyfajta aktivitásban, a Istenre figyelésben, odaszánt éberségben élhető át. Ahogyan a szolgálat is ráhagyatkozásból kell szülessen, különben csupán egyénieskedő aktivitássá lesz.²⁴

Erre hív és ebben tart bennünket a Fentről áradó Élet. Ebben történhet meg az a minőségi, mélyen átformáló határátlépés, ami tágassá teszi még a karantént is.

²² Vö.: PARGAMENT, K. I.: *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*, New York: Guilford Press, 1997.

²³ BODÓ SÁRA: *Imádság a zaj korában*, in: Szabó Lajos: *Szavak és hallgatások az imádságban*, Budapest: Luther Kiadó, 2018, 63.

²⁴ Az imádságban gyakorolt és az abból születő életszemlélethez vö. MUSTÓ Péter SJ – HÁRI Ildikó SSND: *Ahol otthon vagy*, Budapest: Jezsuita Kiadó, 2017, 280-290.