

KVT BEVEZETŐ ELŐADÁS

2026. április 18.

Kedves Közösségi Testvérek!

Január óta számtalanszor elképzelttem, hogy ma kiállok elétek, és megszólalok. Csak azt nem tudtam elképzelnem, hogy mit tudok mondani olyat, ami biztató, előremutató, és tapasztalatom szerint működik a konfliktusok esetében. Ugyanakkor ne tűnjön úgy, mintha én ügyesebben kezelném a konfliktusaimat, mintha én előrébb járnék nálatok. Emiatt igen nehéz helyzetben érzem magam, és amit mondok, azt legalább annyira mondom magamnak is, mint titektek.

A Bokorban megtanultuk, hogy „*ügy*”-es, Isten országáért „*gondban levő*” emberekké kell válnunk. A rendszerváltás előtti évtizedekben ellent kellett állnunk az államhatalomnak, a szocialista ideológiának, még abban az esetben is, ha azt egyházi személyek képviselték. A rendszerváltás óta pedig a „hármaseszményt” az evilág kísértéseivel szemben kell képviselnünk.

Észrevétlenül is kialakult bennünk egy szembenállás azokkal a dolgokkal és emberekkel szemben, akik mást képviselnek, mást gondolnak értékesnek. És ez a szembenállás könnyen válik az alapállásunkká a céljaink elérését hátráltató, és ezért leküzdendő akadályok, vagyis az „evilággal” szemben.

Ha pedig a szembenállás alapállapottá válik bennünk, akkor az a testvérbarátunk is könnyen a leküzdendő akadály szerepében találja magát, aki mást gondol valami számunkra fontos dologról.

Igen, a céljaink jézusiak, tiszták – és mégis hasonlítani kezdünk evilág azon fiaihoz, akik a környező világot a céljaik elérését gátló akadálnak látják.

Ezt a világtól való elidegenedést és az ezáltal létrejövő támadó mozzanatot nagyon találóan írja le Hartmut Rosa német szociológus rezonancia elmélete. Önmagában ezzel azonban nem érdemelne Rosa kitüntetett figyelmet. Azzal már igen, hogy egy másfajta viszonyulást javasol az emberekhez és a világhoz, melyet *válaszképességnek*, a *rezonancia* képességének nevez.

Rosa leírja az általa javasolt viszonyulás négy mozzanatát.

Az első a „*megszólítás*”, a megérintődés mozzanata, amikor valaminek vagy valakinek sikerül átjutni a magunkban felépített páncélon. Amikor valami – és ez már a második mozzanat – *megindít* bennünket, pontosabban valamilyen válaszreakciót *indít el* bennünk. Az emóció szó nem véletlenül kapcsolatos a latin *mozgás* szóval. Jó esetben tudatosítani tudjuk testünkben a válaszreakciónk fiziológiai tüneteit is: pl. égnek áll a hajam, a hideg futkos a hátamon stb.

Rosa szerint „*a rezonanciatapasztalatok megváltoztatnak minket, és éppen ez adja az élelenség tapasztalatát. Ha már nem hagyjuk, hogy valami megszólítson és megváltoztasson minket, ... akkor belül halottak, megkövültek, röviden rezonanciára képtelenek vagyunk.*” A változás eredményeként – és ez már a harmadik mozzanat – érzelmi viszony alakul ki bennünk a másik személyhez, a lezajlott beszélgetéshez, de akár egy megmászott hegyhez vagy elolvasott könyvhöz kapcsolódóan. Enélkül a mozzanat nélkül *kapcsolat nélküli kapcsolatról*, Rosa szavaival *vonatkozás nélküli vonatkozásról* beszélhetünk csak, és előbb-utóbb eljutunk a kiégés állapotába.

A negyedik mozzanata, vagy inkább jellemzője a rezonanciának a *kezelhetetlenség*. Ez két dolgot is takar: egyrészt azt, hogy nincs olyan módszer, amivel a rezonancia létrejötté kikényszeríthető. Olyan ez, mint az elalvás: minél inkább akarjuk, annál kevésbé sikerül. Másrészt – és ez legalább annyira fontos –, a rezonancia kezelhetetlensége azt is jelenti, hogy nem tudjuk, milyen irányban és milyen mélységben fogunk megváltozni.

Elmesélek egy történetet, amihez hasonló bizonyára közületek is sokakkal megtörtént már. Évekkel ezelőtt az egyik fiam elé mentem ki a vasútállomásra autóval. A parkolóban egy furcsa fickó készségesen navigált egy szabad parkolóhelyre – utána persze szeretett volna pénzt kapni a segítségért. Amikor legközelebb újra találkoztunk a parkolóban, szóba elegyedtem vele. Kiderült, hogy a polgárdi szociális otthonban lakik, ahonnan az ápolók elengedik, hogy vonattal bejöjjön Fehérvárra koldulni. A halom fémpénzt pedig este szétosztja a barátai között. Rövidesen eljutottunk addig a beszélgetésben, hogy igazából nem is pénzre van szüksége, hanem hogy megszólítsa, hogy figyeljen rá valaki. Azáltal, hogy nem *akadály*nak tekintetem ezt az embert, hogy időt tudtam szakítani rá, létrejött köztünk egy egyedi, személyes viszony, megvalósulhattak a rezonancia imént elmondott mozzanatai.

Ahogy írom ezeket a gondolatokat, elképzelek egy vitát a közösségünkben, mondjuk a választásról, az aktuális politikai szembenállásról. És bizony úgy érzem, hogy az előbb elmondott szép gondolatoknak, a rezonanciának esélye sincs megvalósulni a vitában. Hogy miért? Úgy gondolom azért, mert a vitáink, konfliktusaink túlságosan elvont dolgokról szólnak. Annyira elvontak, hogy az életünkre, környezetünkre gyakorolt hatása igazából már meg sem jelenik a vitában, ha szabad így fogalmazni, elidegenedünk a saját álláspontunktól is. És ez lehetetlenné teszi a rezonáns kapcsolódást egymáshoz.

Ha tehát lehet egy javaslatom, egy vitában – ha eszünkbe jut – próbáljunk abba az irányba elmozdulni, hogy az elhangzó vélemények, álláspontok hogyan hatnak ránk, és megtudni, hogyan hatnak a másokra.

Amint elkezdjük ezt próbálgatni, rájövünk, hogy önmagunk, a belső állapotunk kifejezése nem is olyan egyszerű. Mert valójában mi magunk sem vagyunk vele tisztában, hogy milyen érzések jönnek elő bennünk.

Miközben készültem a mostani mondandómmal, az egyik KV-beli társam küldte el e-mailben a Szemlélek egyik cikkét, amely a Ferenc pápa által életre hívott szinódus munkamódszerét, a *Lélekben való beszélgetést* ismerteti.

Kiragadok két mondatot az ismertetőből: „*Miközben egymást hallgatjuk, próbálunk nyitott szívvel a másik felé fordulni, és figyelni arra, amit mond, és arra is, hogy ez mit vált ki bennünk. Érezhetünk ellenállást, dühöt, ellenszenvet, értetlenséget, de lelkesedést, örömet is.*”

Miért a nyitott szívünkkel kell Ferenc pápa szerint a másik ember felé fordulunk? A keleti tanítások szerint a bölcsesség a szívben lakik. De a katolikus Miskolc-nyelvi egyetem egyik „Ünnepélyes áldása” is – kis bokros igazítással – így szól:

*Áldjon meg titeket a ... jóságos Isten,
és töltse el szíveteket üdvöt adó bölcsességgel!*

Talán a bölcsesség első lépése az, hogy felismerjük magunkban az említett ellenállást, dühöt, ellenszenvet, értetlenséget, vagy éppen lelkesedést és örömet.

És ezek a gondolatok átvezetnek egy másik, számomra nagyon tanulságos gondolatmenethez.

Sok évvel ezelőtt olvastam Riekje Boswijk-Hummel holland pszichoterapeuta *A párkapcsolat forradalma* című könyvét. Most már mondhatom, hogy Rosa-i értelemben igencsak rezonáltam rá. A könyvben a szerző által javasolt módszer nemcsak azért forradalmi, mert szerinte a kapcsolat javításához elég az egyik fél elszántsága. Hanem főleg azért, mert leírja ennek a folyamatnak a sokszor nehéz és fájdalmas módját. Úgy gondolom, ezt a módszert nemcsak a párkapcsolatban, de minden tartósabb emberi kapcsolatban alkalmazhatjuk.

Riekje szerint a szívünk közepében lakó *szeretetet* úgy veszik körül az imént emlegetett érzelmek, mint a hagymahéjak. Ahhoz, hogy eljussunk a szívünkben lakó tiszta szeretethez, át kell rágnunk magunkat a hagyma héjain. Ez lehet, hogy időben is egy hosszabb folyamat.

Ha megpróbálok az érzelmeim mögé nézni, rájöhetek, hogy egy helyzetben nem is annyira *megbántott*nak érzem magam, hanem inkább *dühös*nek. De az is lehet, hogy *dühöt* érztem a *szomorúság* helyett. Ezek a helyettesítések lehetnek például amiatt is, hogy a neveltetésünk, szocializációnk miatt bizonyos érzelmeket nem volt szabad átélnünk.

Lehet, hogy spoilerezés, de a folyamat végén biztosan a bennünk levő *fájdalom*hoz jutunk el.

Ha kitartó vagyok, a fedő alól előbukkanó érzelmek hihetetlen mennyiségben kerülnek a felszínre. Szembesülök mindazzal, ami az évtizedek folyamán felgyülemlett bennem. A szerző ezt így írja le: „*Felvonod a zsilipkaput a duzzasztó előtt, amelynek vize az idők folyamán felduzzadt. Gyakran úgy fogod érezni, hogy az érzések ilyen áradatát nem is vagy képes feldolgozni.* »Ha utat engedek ennek a bánatnak, soha nem fog véget érni«, vagy: »Ha utat engedek ennek a dühnek, mindent pozdorjává török.« Az a gondolat, hogy ilyen mennyiségű érzelemnek szabad utat adjon, tényleg megremítheti az embert.”

Szeretném hangsúlyozni, hogy a folyamat nem az esetleges cselekedeteimet legalizálja, csak a bennem levő érzések átélését. Saját tapasztalatom szerint segítség, ha az érzelmeim energiáját nem cselekedetekbe áramoltatom, hanem a testemet használom úgy, mint egy üreget, amelybe beleengedem, belekiabálom az érzelmeimet. A testem hihetetlen intelligenciával jeleníti meg számomra őket, és reflektál rájuk.

És hogy mi a haszna ennek a sok erőfeszítésnek? Tapasztalatom szerint az őszinteség – abban az értelemben, hogy levetkőzöm azt a szerepet, aminek kezdetben magam sem voltam tudatában – hatni fog a másik emberre. Az ilyen értelemben vett meztelenség, őszinteség a másik emberből is őszinteséget vált ki.

A házasságomban sokáig magabiztosságot, rendíthetetlenséget sugároztam feleségem, Zsuzsa felé, ami azt váltotta ki belőle, hogy rám nem kell figyelnie, nekem nem árthat semmi. Amikor viszont elkezdtem kifejezni számára, hogy valamivel megbántott, hogy valami igenis számít, amikor gyengének, elesettnek látott, akkor természetes volt számára, hogy jobban figyeljen rám, jobban figyelembe vegye azt, amit én szeretnék.

Egy kis kitérővel utalok arra, hogy John Veltri kanadai jezsuita szerzetes a hagymahéjak lefejtéséhez hasonló módszert ír le az imádsággal, például a nap végi visszatekintéssel kapcsolatban: Istenhez is úgy kerülhetek közelebb, ha több lépésben mögé nézek az érzelmeimnek, őszinte vagyok önmagamhoz, és kapcsolatba kerülök a belső világgal.

Csak annyit mondok, érdemes kipróbálni.

Végül, talán kicsit eltávolodva a praktikus tanácsoktól, de próbálva a kép egészét nézni, utalnék Thomas Moore (nem azonos Morus Tamással) *A lélek rejtelvei* című könyvére. Moore felidézi, hogy a különböző kultúrákban szándékosan megsebzik, éheztetik stb. a beavatandó személyt, és a kereszténységben is szerepe van a fájdalomnak, a kudarcnak a lélek finomulásában. Mint írja, „*ugyanazt a felismerést alkalmazhatjuk a kapcsolatokra is: néha a fájdalmakon és az akadályokon keresztül haladunk egymás felé. Ez nem jelenti feltétlenül azt, hogy valami alapvetően hibádzik a kapcsolatban; épp ellenkezőleg, a kapcsolatban támadó bajok lehetnek egy bensőségesebb viszony beavatási próbái.*”

Thomas Moore gondolata számomra biztatás arra, hogy a kapcsolatainkban felmerülő nehézségeket ne zárt kapunak, hanem egy olyan küszöbnek tekintsük, amely által a kapcsolatban és a tudatosságban egy magasabb szintre léphetünk.

Ezekkel a gondolatokkal, és az idézett ünnepélyes áldással kívánok a mai napra is, és a jövőre nézve is előre vivő és bennünket jobbá tevő beszélgetéseket!

*Áldjon meg bennünket a ... jóságos Isten,
és töltsse el szívünket üdvöt adó bölcsességgel!*

Tanos Gábor