

B év

Köszöntelek Benneteket nagyböjt első vasárnapján Jézus Jóhírével: „*Közel van az Isten Országára!*”

A mai rövidke evangélium Jézus pusztai *megkísértéséről*, és működésének első mondatáról szól, mely így hangzik: „*Itt az idő! Térjete meg és higgyetek az Örömhírnek!*”

Legutóbb a betegekről volt szó, felmerülhet, hogy valaki nem bűnös, hanem csak beteg. Mit kell tennie annak?

Vizsgáljuk meg most lelkiismeretünket úgy, hogy azt kérdezzük magunktól, hogy bűnös vagyok vagy inkább beteg?

Ének: Kyrie... Gloria...

Imádkozzunk! Istenünk, bűn és betegség könnyen keveredik a tudatunkban, és büntudatunk hamis lehet, amivel vádoljuk magunkat. Add, hogy különbséget tudjunk tenni köztük, aki él és szeretsz örökkön örökké.

### Evangélium Márk könyvéből (1,12-15)

*A Lélek nyomban arra ösztönözte, hogy menjen ki a pusztába. Negyven napig kinn maradt a pusztában, közben megkísértette a sátán. Vadállatokkal volt együtt, de angyalok szolgáltak neki.*

*János elfogatása után Jézus Galileába ment, s ott hirdette az Isten evangéliumát és mondta: „Beteljesedett az idő, és már közel van az Isten országa. Tartsatok bűnbánatot, és higgyetek az evangéliumban.”*

A pszichológia négy féle *büntudatról* tud: Büntudatunk van, ha eszményeink és a gyakorlatunk közt feszültség van (ontológiai vagy egzisztenciális büntudat). Büntudatunk van, ha szabad akarattal erkölcsi normáinkat megszegyük (racionális vagy reflexív büntudat).

De büntudatunk lehet úgy is, hogy előnti érzelmeinket a bűnösség tudata, és utána keressük meg az okát (pszichológiai büntudat). Végül lehet valakinek büntudata úgy, hogy vétkesnek érzi magát, de nem tudja, miért (irracionális, vagy neurotikus büntudat).

Ez *utóbbi kettőről* szeretnék elsősorban szólni, ahol nyilvánvaló, hogy nem bűnösségről, hanem *betegségről* van szó.

### 1) Előzmények: szomorúság, ingerültség, levertség

Az elmélkedés a *bűnről és büntudatról* szól, ezért folyamatában vizsgáljuk a depresszió és a mánia kialakulását és főleg kapcsolatát a bűnnel és büntudattal.

Egyetlen komplex alapérzés három faktora jelentkezhet nálunk, különböző sorrendben: *a szomorúság, az ingerültség, a levertség*. Mi okozza ezeket? A test is hat a lélekre és a lélek is a testre. Pl. az influenzától leverték leszünk, majd ingerültek. De a „gondbetegség”, a beteges aggodalmaskodás is szomorúságot, levertséget, ingerültséget okozhat. A túlhajszolás vagy unalom, az elismerés hiánya vagy éppen a siker, a kritika és a túlérzékenység stb. mind oka lehet az említett alapérzésnek.

Források: Gyökössy: Magunkról magunknak; Benkő-Szentmártoni: Testvéreink szolgálatában

## 2) A mániás-depresszív személyiségzavar

A pszichológus ránk néz, és azt méricskéli: csupán *ciklotim* alkatúak vagyunk, netán *cikloid* tüneteink vannak?

Minden ember lelkiállapotára jellemző az *öröm és szomorúság*. Váltakozva is. Ez természetes. De az öröm és szomorúság váltakozása lehet kóros is. Ha a lehangoltság és a feldobottság kóros, és a *depresszív* és *mániás* állapotok ciklikusan jelentkeznek, a legenyhébb változatot *ciklotimnek*, a súlyosabbat *cikloidnak* nevezzük. Megjegyzendő, hogy a váltás egyeseknél rövid, másoknál hosszabb idő után következik be. Sőt olyanok is vannak, akiknél a mánia és a depresszió jellegzetes tünetei egyszerre fordulnak elő. („Egyik szemük sír, a másik nevet”).

### a) A depresszió

A krónikussá vált szomorúság, levertség tulajdonképpen már kezdődő, esetleg kialakult *depresszió*. Sokszor már nem is százalékokban fejezzük ki a depressziós betegek arányát, hanem így kérdezzük: „Vajon mindenki depressziós nálunk?” (Bizonyos kimutatások szerint mi élen járunk ebben a világversenyben).

A depresszió szindrómái számosak, melyek közül néhányat bűnnek minősíthetünk: nyomott hangulat, munkaiszony, érdektelenség és érzéketlenség mások iránt, szétszórtság, halálvágy, öngyilkossági gondolatok, restanciák, lelkiismeret-furdalás, kimerültség, emberundor, túlérzékenység, önvádba süppedés. Ezeket a tüneteket kísérő testi fájdalmak: nehézlégzés, szédülés, émelygés, bél-, és reumatikus panaszok stb.

### b) A mánia

A depressziós passzivitásából egy idő múlva túl aktívvá válik a beteg, melyeket szintén bűnként minősíthet a lelkiismerete. Agresszíven intézkedővé, kötekedővé, költekezővé, telefonmániássá, fecsegővé, sőt lelkendezővé, túlságosan vidámkodóvá, kitárulkozóvá, követelőzővé, magyarul agresszív-mániássá válhat.

Ha az illető hívő, keresztény, akkor ebben az állapotban ég, lobog, és hihetetlen aktivitást produkál, térít, szervez és szentnek érezheti magát. Ezt a „felpörgött” mániás állapotot azonban nem lehet gyógyulásnak és valódi megújulásnak tekinteni, mert általában ezután egy újabb depressziós állapot következik.

## 3) A neurotikus bűntudat

Van még a *neurotikus bűntudat*. Erre a bűntudatra egy drámai erejű példa, amely ennek a bűntudatnak a belső logikáját szemlélteti: Hogyan lehet ott bűntudatot érezni, ahol nincs bűn? A következő logika szerint: „Az anyám engem esetlennek, értéktelennek és fölöslegesnek látott. Ő, aki jól tudta, hogy milyen vagyok, nem talált szeretetre méltónak. Istenem, te tévedsz, mert ha te is azt látnád, amit az anyám szeme látott, te is utálattal fordulnál el tőlem” (Frank Lake).

Nyilván itt egy gyerekes erkölcsi beállítottságról van szó, és egy infantilis lelkiismeretről, amelyet a pszichológia „felettes én” fogalommal jelez. Ez a felettes én normális gyermekkorban, de abnormális, ha megmarad felnőttkorban is. Az említett személynek nincs önazonossága (saját erkölcsi ítélőképessége), mindig mások szemén keresztül értékeli önmagát.

Minden helyzetben, ahol erkölcsi döntés előtt állunk, megéljük egzisztenciális hiányosságunkat, hogy nem vagyunk azok, akiknek lennünk kellene. Ez a hiányosság-tudat negatív érzelmeket szül, amit ha az irracionális bűntudatból fakad (mint a példabeli), akkor nem megtérés következik belőle, hanem az irracionális bűntudat negatív érzelmi hangulatot eredményez. Veszélyes dolog tehát, ha nincs érett, felnőtt lelkiismeretünk, saját erkölcsi ítélőképességünk!

#### 4) Terápia

Az egész folyamat egyes állomásainál fel kellene sorolni a *teendőket*, magunkat és másokat érintően. Felsorolás helyett kiemelek egy-egy tennivalót.

A *szomorúság, ingerültség, levertség* állapotában segíthet egyéni megoldásként a „csak azért is” elhatározás („Csak azért is” örülök!). Megoldás a baráti, illetve közösségi segítség: „A megosztott bánat fél bánat!”

A *mániás-depresszív* állapotban a gondolatokat kell gyógyítani (a „metanoia” erre is vonatkozik). A gondolati motiváltság teljes megfordulása kell, következésképp pedig teljesen új életforma. Ez nem érhető el olcsó tanácsokkal, sem beolvasással („Fel a fejjel, szedd össze magad!”). Szeretetlégkörre van szükség, beleérző képességre, a tőlünk telhető partneri-testvéri viszonyra. (Krónikus esetben szakemberre és gyógyyszerre).

A *neurotikus bűntudat* kezeléséhez annak felismerése és felismertetése kell, hogy saját lelkiismeretemen keresztül kell megítélnem magam! („felettes én” helyett saját ítélet). Ami pedig a gyerekes, „érzések”- szülte tévhiteket és téves gondolatfűzéseket illeti, azok tarthatatlanságát kell kimutatni. Ilyenek pl.: „Összetörtem egy poharat, én mindig ügyetlen vagyok”. „Engem nem szeretnek, én értéktelen vagyok”. „Nekem nem sikerül semmi, én egy szerencsétlen vagyok”. „Velem nem ért egyet senki, én fogyatékos vagyok” stb. Vagy mániás periódusban: „Én jól feleltem, én egy zseni vagyok”. „Énrám figyel mindenki, én egy csodálatos lény vagyok”. „Én rátok költöttem egész fizetésemet, én jó fej vagyok!” stb.

--- Metanoia! *Gondolkodás és életfordítás!* Minden lelkigyakorlatnak is ez a célja. Beteges bűntudatunktól csak úgy tudunk szabadulni, ha megismerve önmagunkat, vélt bűneinket, megfelelő terápiával megszabadulunk tőlük. Jézus szava: „Itt az idő!” Most vagy soha!

[Kovács László elmélkedése elhangzott 2024. február 18-án a Bokorportán, online csatlakozási lehetőséggel]



William Dyce:  
*Fájdalmak embere*