

*Mikola (sz. Nyiri) Emese<sup>1</sup>:*

## Egy keresztény írás- és olvasásterápia lehetőségei. Szemelvények egy megbékélés-gyakorlathoz

### *Abstract. Opportunities of a Christian Reading and Writing Therapy. Guidelines for an Exercise of Reconciliation.*

The Second Vatican Council approved the use of scientific results in the Church. According to this, the application of writing and reading therapy for individual or group counselling, supplemented with pastoral purpose is possible.

In my point of view, the connection of Christianity to the tradition of texts such as *lectio divina*, spiritual practice, *soliloquia*, share many common elements with the techniques of writing and reading therapy. We could use and facilitate the pastoral way of finding God in an enriching and reinforcing way. If we can accompany today's people, or even ourselves, along the path that Christians have followed for thousands of years and continue to follow, then beyond the benefits of therapy, we can make part from a spiritual community. From this point of view, not only has pastoral psychology been enriched by an old-new counselling method, but also, theology, by a particular path of adult catechesis.

In the practical part of my study, I selected seven short texts from the Confessions of St. Augustine of Hippo for the individual practice of reconciliation.

**Keywords:** Cristian reading and writing therapy, spiritual exercises, postcritical adaptation, adult catechesis.

---

<sup>1</sup> Doktorandusz, Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Ekumené Doktori Iskola, E-mail: ny.mikolaemese@yahoo.com.

1.

A napjainkban egyre népszerűbb olvasás- és írásterápiát az alábbiakban a lelkigondozás módszereként fogom megvizsgálni, pasztorálpszichológiai szempontok alapján. Az olvasás- és írásterápia együtt és külön is alkalmazható módszerek. Közöttük gyakoriak az átfedések, így bemutatásuk során együtt fogom tárgyalni a kettőt, kiemelve helyenként az olvasásra vagy az írásra vonatkozó partikularitásokat.

E két terápiát, a tengerentúliak emelték az akadémiailag elfogadott módszerek rangsorába. Az olvasás-, avagy biblioterápia első rendszeres orvosi alkalmazásáról már az 1800-as évek elejétől van ismeretünk. Benjamin Rush, akit az amerikai pszichiátria atyjaként emlegetnek, elérte, hogy Philadelphiában a mentális zavarokkal küszködő betegeket emberséges körülmények között tartsák, és olyan könyvtárakat bocsássonak rendelkezésükre, melyekben útleírások és történelmi regények vannak.<sup>2</sup> John Minson Galt egy 1853-as értekezésében ezt azzal indokolja, hogy a könyvek „*kellemes érzések forrásaiként szolgálhatnak*”.<sup>3</sup> Felmerült a kérdés, hogy a Biblia része legyen-e az ilyen jellegű könyvtáraknak. A nem megfelelő használatra hivatkozva sokan elvetették a kérdést, de Galt például kiemelte, hogy a melankóliában szenvedő betegeinek kedvenc olvasmányai a zsoltárok.<sup>4</sup>

Az írásterápia következetes klinikai tesztelése csak 1980-as évektől indult el, a texasi austini egyetemen, James Pennebaker kezdeményezése nyomán. Pennebaker szociálpszichológusként kezdett figyelni az önkifejező írás pozitív változást hozó hatására. Mivel a huszadik században a tudományos szemlélet egyre nagyobb hangsúlyt fektetett a bizonyíthatóságra vagy a cáfolhatóságra, így az olvasás- és írásterápia létjogosultságához lehetőleg objektív vizsgálati módszereket kerestek. Így döntöttek klinikai vizsgálatok mellett: a *Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk. Az őszinte beszéd és írás gyógyító ereje*. című

---

<sup>2</sup> Len LEVIN: *Bibliotherapy: Tracing the Roots of a Moral Therapy Movement in the United States from the Early Nineteenth Century to the Present*, in: *Journal of the Medical Library Association (JMLA)*, 101(2), 2013. 89–91.

[https://www.researchgate.net/publication/236639906\\_Bibliotherapy\\_Tracing\\_the\\_roots\\_of\\_a\\_moral\\_therapy\\_movement\\_in\\_the\\_United\\_States\\_from\\_the\\_early\\_nineteenth\\_century\\_to\\_the\\_present/link/580f7e0b08aea04bbcba5912/download](https://www.researchgate.net/publication/236639906_Bibliotherapy_Tracing_the_roots_of_a_moral_therapy_movement_in_the_United_States_from_the_early_nineteenth_century_to_the_present/link/580f7e0b08aea04bbcba5912/download) (utolsó letöltés: 2020. feb. 21.)

<sup>3</sup> „*To many patients, [reading] proves a source of agreeable feelings, during time which would otherwise be full of the tedium of ennui.*” Uo. 89.

<sup>4</sup> Uo., 90.

könyvében Pennebaker kutatócsoportjának vizsgálatairól számol be.<sup>5</sup> Az egyetem kreditrendszerének köszönhetően, mely a kutatásban lévő részvételt is pontosza, aránylag rövid idő alatt sok kísérletet és felmérést sikerült végrehajtani. A klinikai vizsgálatok, konkrétan: a vérnyomás, pulzusszám, bőrellenállás, vérképlet monitorizálása vagy gyógyszeres kezelés hatékonysági fokának az ellenőrzése; ha az olvasás- és írásterápiát kísérő terápiaként alkalmazták, a vártnál is jobb eredményeket mutattak ki.<sup>6</sup>

A fennemlített kutatások tovább folytatódnak, Pennebaker az austini egyetemen tevékenykedik,<sup>7</sup> magyar nyelvterületen pedig Thomka Beáta *Narratívák* című tanulmánykötet-sorozata e témát dolgozza fel.<sup>8</sup> A liverpooli egyetemnek ma már van olvasáskutató központja, *Centre for Research into Reading, Literature, and Society*, amely 2016-ban jelentette meg a rangos Oxford University Press kiadónál azt a tanulmánykötetet, ami az intézet olvasás- és írásterápiával kapcsolatos kutatási eredményeiről számol be.<sup>9</sup>

Ma már nem csak az Egyesült Államokban, hanem Ausztráliában és Európában, így Magyarországon is találkozhatunk olvasás- és írásterápiás foglalkozásokkal. Kórházakban komplementer terápiaként, emellett fegyházakban, könyvtári vagy fejlesztő programokon, de akár hittanórán, ifjúsági találkozókon is alkalmazzák.

Tájékozatlanság lenne a részünkről elfogadni azt, hogy az írás- és olvasásterápia amerikai „találmány”. Ha figyelmesebben megnézzük bemutatásukat, koncepciójuk és módszerük egyáltalán nem tűnik idegennek. Tény viszont, hogy az Amerikai Egyesült Államokban tesztelték, és emelték tudományos rangra mindazt, ami a gyakorló keresztény ember számára inkább cselekvés, mint terápia. Az elmélyült olvasás, szövegeken való elmélkedés vagy

---

<sup>5</sup> James W. PENNEBAKER: *Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk. Az őszinte beszéd és írás gyógyító ereje*, Háttér Kiadó, Budapest, 2005.

<sup>6</sup> Bridget MURRAY: *Writing to Heal*. <https://www.apa.org/monitor/jun02/writing> (utolsó letöltés 2020. márc. 9.). James W. PENNEBAKER: *Rejtett érzelmeink*, 1. fejezet: *Önvalomás és gátlás: egy új irány kezdetei*, 13–25. 4. fejezet: *Vallomások a laboratóriumban*. 64–81. James W. PENNEBAKER – John F. EVANS: *Gyógyító írás*, Kulcslyuk Kiadó, 2018. 17–30.

<sup>7</sup> James W. PENNEBAKER kutatói oldala. <https://pennebaker.socialpsychology.org/> (utolsó letöltés: 2020. feb. 19.)

<sup>8</sup> Pécsi Tudományegyetem Narratív Kutatócsoport: [http://modernirodalom.btk.pte.hu/hu/tartalom/narrativ\\_kutato csoport](http://modernirodalom.btk.pte.hu/hu/tartalom/narrativ_kutato csoport) (utolsó letöltés: 2019. márc 9.); LÁSZLÓ János – THOMKA Beáta (szerk.): *Narratívák 5. Narratív pszichológia*, Kijarat Kiadó, 2001.

<sup>9</sup> BÉRES Judit: *Olvasás és egészség*. <http://www.irodalomterapia.hu/publikaciok/olvasas-es-egeszseg.pdf> (utolsó letöltés: 2019. márc 9.).

önmagunk lelkével való társalgás sok hasonlóságot mutat az egyre nagyobb érdeklődésnek örvendő írás- és olvasásterápiával.

Vegyük tehát szemügyre miből áll egy ilyen terápiás módszer:

Első kiemelt lépés az olvasás- és írásterápiánál egyaránt az önidő megteremtése. Ez már eleve egy kihívás a mai aktív generáció számára. A 21. század emberének, ha nem csoportosan, hanem egyénileg végzi mindezt, fontos arra figyelnie, hogy megteremtse magának a „zavartalan-ság” idejét vagy legalább félóráját, vagyis zárja le az elektronikai kütyüket, és olyan időpontot szemeljen ki, melyben nem zavarhatják meg, nem szakítják félbe. Lehetőleg ez az időpont és ez a hely állandó legyen, és naponta igénybe vehető.<sup>10</sup>

Loyolai Szent Ignác lelkigyakorlatos könyvének *Annotatió*jában a szerző hasonló odaadást, fókuszálást kér a gyakorlatozni vágyótól: „*Ötödik jegyzet: Nagy haszonnal jár, ha az, aki a gyakorlatokat végzi, nagylelkűen és Teremtője és Ura iránti nemesszívűséggel lép be azokba és minden akarását és szabadságát neki felajánlja, hogy isteni Felsége úgy személye, mint pedig mindene felett, amivel bír, leghörszentebb akarata szerint rendelkezék.*”<sup>11</sup> Schütz Antal az elmélekdedések bemutatásánál a következőt emeli ki: „*Kiválasztom a megfelelő helyet az elmélekdedésre... tudatosítom magamban Isten jelenlétét... és elfogalom az elmélekdedésre kijelölt helyemet.*”<sup>12</sup>

Második lépés a ráhangolódás: nem ajánlatos felszínesen átsiklani fölötte, mert az olvasás itt nem pusztán információszerezés, és az írás nem csak közlés. Az olvasott szövegnek érzéseket kell generálnia, az írás a letisztult kritikai gondolkodás eszközeként kell, hogy funkcionáljon. Az írásra szánt időt vagy a szövegolvasást örömteli, önmagában is gyógyító tevékenységnek, apró ünnepnek ajánlott tekinteni. „*Amit az írásra vonatkozó egyszerű instrukciók nem adnak vissza, az az írás kontextusának, körülményeinek hatalmas ereje. Az, hogy miként, mikor és hol írsz, tapasztalataink szerint esetenként legalább annyira fontos, mint az, hogy mit írsz*”<sup>13</sup> – írja Pennebaker. Szent Ignác már Isten létének a tudatosításával

---

<sup>10</sup> Benoit STANDAERT: *Megbocsátás és kiengesztelődés. A pannonhalmi bencés közösség lelkigyakorlata*, Bencés Kiadó, Pannonhalma, 2008. 11–12.

<sup>11</sup> LOYOLAI SZENT Ignác: *Lelkigyakorlatai*, Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár (PPEK), [http://www.ppek.hu/konyvek/Loyolai\\_Szent\\_Ignac\\_Lelkigyakorlatai\\_1.pdf](http://www.ppek.hu/konyvek/Loyolai_Szent_Ignac_Lelkigyakorlatai_1.pdf). 11. (utolsó letöltés: 2020. feb. 21.)

<sup>12</sup> SCHÜTZ Antal: *Elmélekdedési módszerek* (szócikk). In: *Magyar Katolikus Lexikon*. <http://lexikon.katolikus.hu/E/elm%C3%A9lke%C3%A9si%20m%C3%B3dszerek.html> (utolsó meglekintés: 2019. okt. 31.)

<sup>13</sup> PENNEBAKER–EVANS: *Gyógyító írás*, 43.

megteremti ezt az ünnep-érzést. Második lépés nála az előimádság, ami ennek a ráhangolódásnak, elmélyülésnek a folytatása: „*néhány fohással fölajánlom minden lelki tehetséget Istennek.*”<sup>14</sup>

Minden olvasásterápia alapja egy, a terápia céljának megfelelő, gondosan kiválasztott szöveg. A terápia során a szöveg elolvasásra és megvitatásra kerül. Az olvasásterápia nem műelemzés, hanem önreflexióra serkentő beszélgetés vagy elmélkedés, ami segít személyes kontextusba helyezni a szövegben fellelt és kiélt konfliktusokat. Szerencsés esetben megoldási opciókat is felmutat.<sup>15</sup>

Az összehasonlítás végett, az olvasásterápia fenti definíciói után, Loyolai Szent Ignác meghatározását is érdemes elolvasnunk: „*Első jegyzet: Lelkigyakorlat alatt értünk bármely lelkiismeretvizsgálást, elmélkedést, szóbeli és elmebeli imát és más lelki működést, amint azt a továbbiakban kifejtjük; amint ugyanis testi gyakorlatok a sétálás, járás-kelés és futás, úgy lelkigyakorlatoknak nevezzük lelki életünk minden olyan tevékenységét, amely a lelket előkészíti és képessé teszi arra, hogy kiirtsa önmagából az összes rendetlen hajlamát és miután azokat kiirtotta, keresse és megtalálja Isten akaratát abban, hogy életét a lelke megmentésére rendezze be.*”<sup>16</sup>

Az olvasásterápia során a történet távolsága objektívebb nézőpontot biztosít ugyanarra a konfliktusra, másrészt egy csoportos terápiánál a résztvevők szabhatják meg, milyen szinten tárulkoznak fel. Csak a szöveg mentén nyilvánítanak véleményt, vagy saját problémáikat is elmondják a többiek előtt. A pajzs és távolságtartás nem mindig segít abban, hogy a felismerésből cselekvés, megvalósítás váljon. Sokszor a felismerés sem teljes addig, amíg az egyénben nem tisztázódnak le bizonyos dolgok. Gabriele Rico ezt így összegzi: „*Csakis az egyéni nyelvhasználatod tükröz téged, mert annak van ereje, hogy tápláljon, gyógyítson és segítsen.*”<sup>17</sup> Így az olvasásterápia kiegészülhet írásgyakorlatokkal. Ezek lehetnek egyszerű instrukciók: *Mi zavar most (vagy a tárgyalt eseményben) a legjobban? Mi az, ami miatt éjjel nem tudsz aludni?*, de akár többlépcsős, rávezető, rászoktató gyakorlatok is kidolgozhatóak, melyek előírt szóhasználattal vagy perspektívaváltással segítenek az érzelem feldolgozásban. Perspektívaváltás: ha egyes szám harmadik személyben

<sup>14</sup> SCHÜTZ: *Elméledési módszerek.*

<sup>15</sup> Beth DOLL – Carol DOLL: *Fiatalk biblioterápiája. Könyvtárosok és mentálhigiénés szakemberek együttműködése,* Könyvtári Intézet, Budapest, 2011. 13–25.

<sup>16</sup> LOYOLAI: *Lelkigyakorlati,* 11.

<sup>17</sup> Gabriele L. RICO: *Pain and Possibility. Writing Your Way through Personal Crisis,* Jeremy P. Tarcher Inc., Los Angeles, 1991. 11. „*Only your personal language has the power to mirror you, has the power to nurture, heal and help.*”

írjuk le saját történetünket, vagy még semlegesebben úgy kezdjük, hogy „XY-t egy nap megbántották/megsértették azzal, hogy...”<sup>18</sup>

Szóhasználat: nemcsak nyelvészeti, de a már fent említett klinikai kutatások is igazolták szavaink tartalmának érzemgeneráló funkcióját. Pennebaker és kutatócsoportja ezt visszafelé is ellenőrizték, azaz ha többnapos írásterápia során ugyanazt a traumatörténetet úgy próbálom megírni, hogy az általam használt negatív kifejezéseket megpróbálom legalább semlegesre cserélni – *utálom a szomszédom helyett a nehezen viselem el a szomszédom* –, már enyhítem a traumára való visszaemlékezés negatív hatásait. Fontos megérteni, hogy itt nem önbecsapásra, önáltatásra akarnak rávenni minket. Nem szabad megírni úgy a rosszat, mintha az csodálatos lenne, de a rossz elismerése mellett a megrázkódtatásból származó, önmegerősítő tapasztalatoknak is helyet kell adni. Szóhasználat szintjén is hatásosan gyakorolható a romboló érzésektől való megszabadulás: azok a kísérleti személyek, akik a szomorú kifejezés helyett az írásterápia során tudatosan a nem boldog kifejezést használták egészségesebbek maradtak.<sup>19</sup>

Mindezeknek természetesen akkor van értelme, ha minimum négy egymást követő napon át írjuk történetünket, vagyis azt, ami leginkább lefoglalja az elménket. Negyedórán keresztül, ennyi már elég ahhoz, hogy szóhasználatunkban, gondolatainkban tetten érjünk bizonyos logikátlanságokat, egyensúlytalanságokat.<sup>20</sup>

Az írás rendet rak az emberben. Az, ami beszéd vagy gondolat révén káosznak tűnik, az írás során leülepszik: érzelm–gondolat–cselekvés különválasztódnak.<sup>21</sup> Benő Eszter szerint „[a]z írás egyben az intellektuális felfedezés eszköze, amelynek során a tudatban tárolt gondolatainkat lineárisan megjelenítjük, tárgyasítjuk őket, és mintegy kívülről szemléljük, mélyebben átgondoljuk. Carl Bereiter szerint a szövegalkotás folyamán a tudás átrendezése, átformálása valósul meg, ez pedig új gondolatok, új meglátások megszületését eredményezheti.”<sup>22</sup>

---

<sup>18</sup> PENNEBAKER–EVANS: *Gyógyító írás*, 111–120.

<sup>19</sup> James W. PENNEBAKER: *A stressz szavakba öntése: egészségi, nyelvészeti és terápiás implikációk*, in: LÁSZLÓ–THOMKA (szerk.): *Narratívák 5.*, 189–204; PENNEBAKER–EVANS: *Gyógyító írás*, 94.

<sup>20</sup> PENNEBAKER–EVANS: *Gyógyító írás*, 53–66.

<sup>21</sup> BRUNER–LUCARIELLO: *A világ narratív újrateremtése a monológban*. Idézi: LÁSZLÓ János: *Narratív pszichológia. Összefoglaló*, in: *Pszichológia*, 2008(28), 4. 301–317. <https://doksi.hu/get.php?lid=19890> (utolsó letöltés: 2020. márc. 9.)

<sup>22</sup> BENŐ Eszter: *Kreatív írás és idegennyelv-oktatás*. <http://rmpsz.ro/uploaded/tiny/files/magiszter/2011/osz/5.pdf> (utolsó letöltés 2019. márc. 9.)

Pasztorálpszichológiájában Baumgartner az Isten-történetek gyógyító erejének a hatásmechanizmusáról a következőket írja:

*„Mivel a történetek az azonosulás és projekció útján megengedik az egyénnek, hogy úgy érezzen, ahogyan az ember általában érez, szubjektív élmények tabuját helyezik hatályon kívül, és hozzásegítenek ahhoz, hogy az egyén újrafogalmazza helyzetét az emberi közösségben. A történet ugyanis azt sugallja: amit te most megélsz, érzel és kérdezel, azt élők meg, érzik és kérdezik a többiek is... Ezenkívül játékeretet biztosítanak ahhoz, hogy az általánossal összefüggésben megérezzük személyes egységünket.”<sup>23</sup>*

Tulajdonképpen az elolvasott, feldolgozott vagy megbeszélte irodalmi mű is így hat az olvasásterápia során. Ahogyan Somfalvi Edit kutatásai is megerősítették, egy megfelelően kiválasztott bibliai történet már önmagában is oldja a szorongást.<sup>24</sup>

A szöveg részleteinek újraolvasása, mondatok kiemelése a feldolgozási folyamatnak természetes része egyéni és csoportos terápiánál egyaránt. A csoportos foglalkozásoknál a foglalkozásvezetőnek már az olvasás során figyelnie kell a résztvevők reakciót. Hat-e rájuk a szöveg, és ha igen, hogyan? A túlságosan felkavaró vagy túlzottan egyszerű szövegek nehezíthetik a csoporttagok megnyilatkozási szándékait. A meg tárgyalt, átgondolt érzelmeket, élethelyzeteket kötelezően személyes kontextusba szükséges helyezni, hogy érzelmi folyamatokat is elindíthassanak.<sup>25</sup>

Ha egyénileg végez valaki egy írásterápiás gyakorlatot, fontos tisztázni és leírni önmagának, a lehető legkonkrétabban, hogy *mi* okozta a felindulását, *kire* vagy *kikre* haragszik, és *miért*.<sup>26</sup> Csoportos terápiánál is meg kell teremteni az egyéni letisztázás helyzetét, például önálló munka formájában.

A feldolgozás végére újra el kell jutni a részletektől az egységig. *Mit veszítettél és nyertél ebből az élethelyzetből, érzésből kifolyólag? Hogyan fogja mindez befolyásolni jövőbeni gondolataidat és cselekedeteidet?* Zárásként pedig fontos teljes kilépésként értékelni magunkat és a terápiát, hogy visszatérhessünk a jelenbe. *Mennyire tudtad kifejezni legmélyebb*

---

<sup>23</sup> Isidor BAUMGARTNER: *Pasztorálpszichológia*, Semmelweis Egyetem, Budapest, 2000. 556.

<sup>24</sup> SOMFALVI Edit: *A gyermekkori szorongás oldása bibliai történetekkel*. Doktori értekezés, Debrecen, 2015.

<sup>25</sup> DOLL–DOLL: *Fiatalok biblioterápiája*, 21–22.

<sup>26</sup> PENNEBAKER: *Rejtett érzelmeink*, 243.

*gondolataidat és érzéseidet? Nulla és tízes skálán válassz ki egy értéket, osztályzatot. Mennyire érzed most magad szomorúnak vagy zaklatottnak? Mennyire érzed most magad boldognak vagy derűsnek? Mennyire volt értékes a mai alkalom számodra? Szintén nullától tízig osztályozandó.*<sup>27</sup>

Szent Ignác a következőképpen zárja elmélkedési rítusát:

*„Az elmélkedés végén föllallok helyemről, s mielőtt napi teendőimhez fognék, ülve és sétálgatva röviden visszpillantok az elmélkedésemre, és megvizsgálom: a, Helyesen jártam-e el abban? Az emlékezetet, értelmet, akaratot kellően fogalakoztattam-e? b, Nem voltam-e szórakozott? Ha igen, keresem ennek okát, megbánom hanyagságomat, és fölteszem magamban, hogy azt máskor elkerülöm. c, Milyen elhatározásokat tettem? Ezeket jól az emlékezetembe vésem, hogy napközben eszembe jussanak.”*<sup>28</sup>

Érdekes, hogy míg a vallásos források a tevékenységre, az elmélkedésre helyezik a hangsúlyt, addig az amerikai pszichológusok az eszközre, azaz az olvasás és írási tevékenységre. Viszont alapjaiban ugyanarról beszélünk, egy olvasás és írás által stimulált és elmélyített elmélkedésről, amelynek célja a lelki béke vagy akár az istenkeresés.

A szövegek mentén való gondolkodás és érzelmeink leírása bizonyítottan hatásos testi és lelki egészségünkre egyaránt. A téma tehát már évtizedek óta elismert kutatási terület, mégis egyfajta „spanyolviaszi” kiátkozottságban van. Egyrészt, mert annyira egyszerűnek tűnik, másrészt pedig, mert humán- és reáltudományág egyaránt tud egy szegmenst találni magának, ahol írás és olvasás az ő tudományos szemszögéből indít el sajátos folyamatokat.

Az olvasás- és írásterápia módszere koncepciójában a pasztorálpszichológia koncepciójával rokon, hiszen a csoportos és egyéni tevékenység során a terapeuta alakíthatja a módszert, és személyes tapasztalatait is szükségyszerűen beleszőheti az újabb tevékenységekbe. Tehát nem kizárólag az elmélet alakítja a gyakorlatot, hanem egymást alakítja a kettő. *„Csak a gyakorlatban, tulajdonképpen a lelkigondozói beszélgetésben válnak nyilvánvalóvá az elmélet vakfoltjai. A gyakorlat már ezzel az ismeretszerzés helyévé válik.”*<sup>29</sup> Hiszen amíg a fogorvos könnyedén tud lokalizálni egy fájó fogat, és eldöntheti, hogy kihúzza, vagy kezelni

---

<sup>27</sup> PENNEBAKER–EVANS: *Gyógyító írás*, 55–66.

<sup>28</sup> SCHÜTZ: *Elmélet és gyakorlat*.

<sup>29</sup> BAUMGARTNER: *Pasztorálpszichológia*, 46.

kezdi, addig a lelkigondozó jó pásztorként legfennebb terelni tudja a gondolatokat, irányítani a folyamatokat, de közvetlen beleszólása nincs. Baumgartner ezt „*önszabályzó rendszermodellnek*”<sup>30</sup> nevezi.

Benoit Standaert bencés szerzetes és lelkigyakorlatok vezetője így ír erről a folyamatról a *Megbocsátás és kiengesztelődés* című könyve előszavában (a könyv egy egyhetes lelkigyakorlat leírását tartalmazza):

*„Annak is világosnak kell lennie, hogy nem léphetek fel ezen dolgok szakértőjeként, s még kevésbé olyan személyként, aki azért jön, hogy megoldja mások problémáit. A feladatot inkább szolgálatnak tekintem: Isten Igéjéből kiindulva táplálhatom azt a kiengesztelési folyamatot, amely már elkezdődött körötökben, és abból kiindulva, amit Isten kínál, meg tudok világítani néhány szempontot.”*<sup>31</sup>

Míg működésében mindkettő, az olvasás- és írásterápia és a pasztorálpszichológia – ugyanúgy, mint a keresztény igével és írással összefüggő úzus – önszabályzó rendszer, addig céljában, perspektívájában helye sincs a terápia és a keresztény hagyományok összehasonlításának.

*„Keresztény értelemben nem az gyógyult, aki visszanyeri testi épségét – bármennyire benne van ez a keresztény gyógyulás fogalmában –, hanem az, aki fel tudja mutatni az emberi léthez szükséges erőt. A keresztények Isten emberré lett fiában, Jézus Krisztusban találják meg a bátorítást ahhoz, hogy elfogadják véges emberi létüket, amelyhez a legyőzhetetlen betegségek és a halál is hozzátartoznak. Békét tudnak kötni önmagukkal.”*<sup>32</sup>

Az írás- és olvasásterápiát nem lehet amerikai találmányként beemelni egy keresztény kontextusba, még akkor sem, ha stílusával hozzáigazítjuk és dogmatikailag ellenőrizzük. Nem csupán arról van szó, hogy a keresztény ember feltétlenül „vegytiszta” keresztény szövegeket kellene kapjon, hanem hogy az egóján túllépve és túltekintve meglássa Istent, és hazataláljon.

---

<sup>30</sup> Uo., 47.

<sup>31</sup> STANDAERT: *Megbocsátás és kiengesztelődés*, 5.

<sup>32</sup> BAUMGARTNER: *Pasztorálpszichológia*, 50.

A béke megtalálása után a keresztény ember hálát érez, és átadja magát az öröme-  
nek, hogy ezek a válaszok mindig is ott voltak, és ott lesznek. Az amerikai tudomány  
ebben már nem vesz részt, megáll a tüneti kezelésnél. A keresztény hagyomány, a keresz-  
tény ember nem állhat meg ennél a pontnál, mivel számára a teljesség, az öröm, a meg-  
nyugvás csak Istenben lehetséges. „Az ember minden egyéb földi teremtménytől különbözik  
abban, hogy őt Isten a saját képására és hasonlatosságára alkotta. Ágoston erre a képmás-voltra  
utal Vallomásainak legelején – ...mert magadért teremtettél bennünket és nyugtalan a szí-  
vünk, míg meg nem nyugszik benned –, és éppen a természetünkbe oltott istenképmás az,  
amiért semmi másban nem tudunk megnyugodni, csak az Őképben, Istenben.”<sup>33</sup>

A pasztorális írás- és olvasásterápiában tehát „fel kell ragyognia a Jézus Krisztusról  
szóló üdvösségüzenetnek”.<sup>34</sup> E pasztorális cél tudatosítása viszont nem nehéz, ha vissza-  
nyarodunk a kereszténység lelkeségi hagyományaihoz, az *exercitia spiritualis* vagy a *lectio  
divina* szokásához. A párhuzamok és a közöttük lévő átjárhatóság elég evidens. Egy  
korhű, életképes gyakorlatot biztosíthat a keresztény lelkigondozóknak, a keresztényeknek  
vagy a keresztény közösségeknek, ha az analógiákra való felfigyelés mentén gazdagítjuk,  
és a tudományos eredmények alapján adaptáljuk ezeket a keresztény lelkeségi gyakorla-  
tokat.

Mindezek nem kizárják, hanem erősítik egymást. Nem a hagyományok összemö-  
sésán, hanem a belső lelki folyamatokban van a lényeg: az elmélyülésnek abban az élmé-  
nyében, ahová eljuthatnak a keresztények olyan gyakorlatok által, melyeket ma már a  
tudomány is megerősít.

A bibliaolvasás mint *lectio divina*, a lelkigyakorlat, a *soliloquium* olyan önreflexív felis-  
meréseket hordoznak, melyek közelebb visznek Istenhez. A kettő, mármint a szövegol-  
vasás és az Isten felé való közeledés együtt működik, szimultán fejt ki hatását. „Jézus végül  
is nem enged meg magának egyetlen olyan szót sem az üdvösségről, amely ugyanakkor ne volna  
gyógyító is.”<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup> HEIDL György: *Magadnak teremtettél. Egy közhely színeváltozása*. II. rész,  
<https://heidlgyorgy.com/2012/11/08/magadnak-teremtettel-egy-kozhely-szinevaltozasa-ii-resz/>  
(utolsó letöltés: 2019. okt. 31.)

<sup>34</sup> BAUMGARTNER: *Pasztorálpszichológia*, 43

<sup>35</sup> BAUMGARTNER: *Pasztorálpszichológia*, 29.

A lelkigyakorlatok során a vezető szintén egy bibliai citátum vagy lelkiségi szöveg köré építi fel az aznapi elmélkedést. A *lectio divina* során az aznapra kijelölt bibliarészlet az alap. A *soliloquium*ban egy dilemmából indul ki az író vagy olvasó.

Napjaink katolikus vagy akár ökumenikus lelkigyakorlata is az elvonulással veszi kezdetét. Bár ezek általában közösségi elvonulások, de a külvilág kizárása telefon, internet vagy egyéb médiahasználat szintjén és az állandó ott-tartózkodás itt is alapelvárás. A lelkigyakorlat vezetője naponta egy adott tematikus elmélkedéssel segíti a résztvevőket. Ezek, akárcsak a liturgiák, a közösségben zajlanak. Benoit Standaert így mutatja be a lelkigyakorlatot: „*A lelkigyakorlat egyik legfontosabb gyümölcse az Isten Igéjének fényében nyert önismeret... Minden lelkigyakorlat arra tanít, hogy az ember szabadságának legmélyebb gyökereiből határozza meg újra életének döntését.*”<sup>36</sup>

*Lectio divina* az elmélyült, spirituális bibliaolvasás gyakorlata. „XVI. Benedek pápa *Verbum Domini* (Az Úr szava) kezdetű apostoli buzdításában a Szentírás imádságos olvasására: »lectio divinára« ösztönöz. Ez a Szentírásnak imádságos megközelítési formája, melyet az első századoktól alkalmaz az egyház.”<sup>37</sup>

Egy egységében megragadható, körülbelül tíz versből álló bibliai szövegrész többszöri elolvasását javasolja a hagyomány, mely Guigo, karthauzi szerzetes nevéhez fűződik: „*Amikor a minap kézi munkával (azaz fizikai munkával) foglalatostkodva a lelki ember munkálkodásain gondolkodtam, hirtelen négy lelki lépcsőfok jutott eszembe: tudniillik az olvasás, az elmélkedés, az imádság és a szemlélődés. E kolostori lépcsőn át a földről az égbe juthatunk fel.*”<sup>38</sup>

A szöveg többszöri elolvasás után a szívünkhöz legközelebb álló idézetet vagy gondolatot ragadjuk ki. Ezen meditáljunk, próbáljuk behelyezni mindennapjainkba, aktuálissá tenni az üzenetet. Majd a felmerülő gondolatokat imában vezessük Isten felé. Azaz „*keresetek az olvasásban, találni fogtok az elmélkedésben, zörgesetek az imádságban, és ajtót nyitnak nektek a szemlélődésben.*”<sup>39</sup>

A *lectio divina* gyakorlata a Biblia olvasásaként terjedt el, ezért önkéntelenül felmerülhet a kérdés, hogy szabad-e más szövegekre is alkalmazni. A dilemma inkább dogmatikai,

<sup>36</sup> STANDAERT: *Megbocsátás és kiengesztelődés*, 11.

<sup>37</sup> NYÚL Viktor: *Lectio divina segédanyag*. <https://pecsiagyhazmegye.hu/lelkipasztorokodas/lectio-divina-segedanyag> (utolsó letöltés: 2019. okt. 31.)

<sup>38</sup> Idézi ACZÉL László Zsongor, pálos szerzetes. *Imaórák*.

<http://www.zsongoraty.hu/images/imaorak/imaorapdf/63.pdf> (utolsó letöltés: 2019. okt. 31.)

<sup>39</sup> Uo.

azáltal, hogy a *lectio divinát* vagy a lelkigyakorlatot más inspiráló szövegekre is alkalmazzuk, még nem vitatjuk el a Szentírás szent és elsődleges mivoltát, vagy akár Clairvaux-i Bernát megállapítását, miszerint a Biblia Isten és ember találkozási helye.

Teológiai alapigazság, hogy az emberi lélek Istenre rezonál, írja Fekete Károly teológus. „*Akkor is szól a húr, amikor a nyomorúság, kiszolgáltatottság szólal meg, akkor is, amikor az elveszettség miatt zendül meg, akkor is, amikor az ígéreteket hirdeti.*”<sup>40</sup> Így természetes, hogy szent vagy kegyességi szövegek, spirituális írások, inspiráló megerősítésként szolgálhatnak a mai keresztények számára. Az ilyen szövegek olvasásakor többet érünk el, mint egy egyszerű konfliktuskezelés, ugyanis holisztikusan szemlélve az embert, nem állhatunk meg annak egy kiragadott, általa problémásnak nevezett részénél.

Az olvasásterápia során a szöveg elolvasása után, a beszélgetés alatt a vezető elismételhet egy fontos mondatot vagy kulcsszavakat a szövegből, ha a résztvevők visszakoznak megszólalni, vagy éppenséggel egy elmérgesedő vitát szükséges leállítania. A szöveg ízlelgetése, ismétlése ismert a vallásos gyakorlatban is.

*„A soliloquia alapvetően önmagunkkal folytatott párbeszédet, magánbeszédet, monológot jelent. Ennek nagyon szép példája Bonaventura műve, amelyben az ember tulajdon lelkével beszélget. Fontos látnunk, hogy a keresztény soliloquium-irodalomnak a meditáció az alapja. Ha a meditáció alapjelentését nézzük, a latin Vulgata meditatio, meditari kifejezése a héber haga 'mormol, dörmög, nyög', illetve a görög meletan 'gyakorol, folytat, kigondol' szavaknak felel meg. A korai szerzetesség a bibliai textus félhangos ismétlését, recitálását értette rajta. A soliloquium-irodalomban a folyamatosság és ismétlés az ember ön- és istenkeresésének attribútumává lesz.”*<sup>41</sup>

A megélt és átélt szöveg a keresztény gyakorlat során imában tisztázódik le. Az ima kibontakoztatja az üzenettel kapcsolatosan felmerülő érzéseinket és szándékunkat az irányban, hogy az általa kapott felismerést cselekedetekké is tudjuk váltani. „*A lelkigyakorlat legtöbbször új elhatározással végződik, egy világosan megfogalmazott elköteleződéssel, amelyet imádságban is kimondunk.*”<sup>42</sup> A végső és „*legmagasztosabb cél*” – Benoit Standaert gondolatmenetét végigvezetve – az újramegtérés.

<sup>40</sup> FEKETE Károly: *Amikor a lélek húrjai megszólalnak*, in: BARÁTH Béla (szerk.): *A Debreceni Református Hittudományi Egyetem évkönyve a 472. tanévről*, 2009/2010. 81.

<sup>41</sup> PÉNTEK Veronika: *Magányos beszélgetések Istennel. (A pseudo-ágostoni Soliloquia két magyar fordítása)*, in: ItK, 2011, XCV. évfolyam, 3. szám. 342.

<sup>42</sup> STANDAERT: *Megbocsátás és kiengesztelődés*, 13.

## 2.

Az alapok ismertetése után vegyünk egy konkrét helyzetet, a részletek további tisztázása végett. Témánk legyen a harag feldolgozása, a megbocsájtás, a megengesztelő-dési szándék.

A megbékélés-gyakorlat elején el kell fogadnunk azt az alapigazságot, hogy csak a kibéküléshez szükséges két ember, a megbékéléshez és megbocsájtáshoz elegendő a megbántott fél. „*A terapeutikus írás előfeltétele, hogy az érintett felismerje annak értelmét, és valóban belevesse magát a munkába*”,<sup>43</sup> avagy „*Gondolj úgy az érzelemerkifejező írásra, mint a te saját gyógyító ritusodra.*”<sup>44</sup> Medgyesi Pál a következő gondolattal indítja el a *Praxis Pietatis*: „*Valaki e könyvecskébe valaha betekintesz, arra intelek és kérlek, hogy addig ennek olvasásához ne kezdj, míg szíved szerint el nem végezed és magadban el nem szánod, hogy valósággal igaz tökéletes és buzgóságos kezdője, gyakorlója és végzője akarsz lenni az istenfélelemnek, és abban teljes lelkedből és minden erődből szorgalmatoskodni igyekezel.*”<sup>45</sup>

Tegyük fel, hogy megvan az alkalmas önidő és az alkalmas hely, találunk egy ráhangolódási gesztust légzőgyakorlat, ima vagy ének formájában. Rá tudunk-e rögtön kapcsolódni egy bibliai citátumra? Ki tudjuk-e kapcsolni öt perc alatt a várost, a családi és munkahelyi gondokat, a reklámokat, a hírfolyamokat, amik akaratunk ellenére is letelepsznek az agyunkban? Amennyiben olyan általánosságok helyett, mint a megbékélés, a bűn, a megbocsájtás, egyenesen saját kontextus specifikus gondjainkat kezdjük el tisztázni, akkor igen. Ahogyan Richard Wurmbrand tette ezt rabsága alatt:

*„Te mondtad: Nem jó az embernek egyedül lenni. És most ide hoztál engem ebbe a magánzárkába. Te Évát azért teremtetted, hogy Ádámmal legyen. És most elzártad tőlem a feleségem. Azt cselekedted velem, amire te magad mondtad, hogy nem jó.”*<sup>46</sup>

---

<sup>43</sup> SYLVIA WINNEWISSER: *Einfach die Seele frei schreiben*, Humboldt, 2010. 13. „*Voraussetzung für ein therapeutisches Schreiben ist, dass die oder der Betroffene den Sinn erkennt und wirklich an sich arbeiten will.*”

<sup>44</sup> PENNEBAKER–EVANS: *Gyógyító írás*, 52.

<sup>45</sup> MEDGYESI PÁL: *Praxis Pietatis. Azaz Kegység gyakorlása*, Koinónia Könyvkiadó, Kolozsvár, 2003. 11.

<sup>46</sup> RICHARD WURMBRAND: *Beszédek a magánzárkában*, Harmat–Koinónia, Budapest–Kolozsvár, 1996. 11.

Íme egy példa az expresszív írásra. Ennek lényege egy téma megragadása, egy gondolat következetes, logikus és főleg őszinte kifejtése. Az írás során, melyet mindenki szigorúan csak önmaga használatára kell írjon, nem lényeges a szépírás vagy a helyesírás. Csak az a belőlünk feltörő gondolatfolyam letisztázása és gondolataink jobb megértése a cél. Gabriele Rico szerint a gyermekkori mesélés ösztönét megszakítja a hibacentrikus oktatás, ami az írás aktusát szétszaggatja javítandó darabokra.<sup>47</sup> Ezért lenne tanácsos erről elfeledkezve, a kommunikáció az expresszivitás céljából írni.

Ezután folyamodhatunk a külső szöveghez, az elmélkedési alaphoz. A lelkigyakorlatok mintájára, melyek a huszonegyedik században, általában hétnaposak, hét rövid szöveget választottam ki Hippói Szent Ágoston *Vallomásaiból*. Azért Hippói Szent Ágoston, mert ő volt az, aki *Vallomásaival* a keresztény önvizsgálatot megteremtette, és mert őt is számos revelációjában segítette a Szentírás. A szövegeket hét egymást követő napon olvassunk, majd dolgozzunk fel expresszív írásban, majd imában.

Elmélkedések:

1: *„Uram Istenem, micsoda öble van mélységes titkaidnak és gonoszságaim következményei innét milyen messzire sodortak. Gyógyítsd meg szemem, hogy együtt örvendezzenek világosságoddal.”*<sup>48</sup>

2: *„Viselkedésemet azok dicsérték meg, akiknek akkor tetszésére lennem egyet jelentett a nekem tisztességes életmóddal. Nem láttam az aljasság mélységes szakadékát, amelybe szemed elől aláhanyatlottam.”*<sup>49</sup>

3: *„Rabul ejtettek a színházi játékok. Zsúfoltak voltak nyomorúságom képmásaival és belső tüzem gyújtó taplóival... Ha a régi vagy költött emberi bajokat úgy adják elő, hogy semmi fájdalmat nem érez a néző, elégedetlen morgással távozik. Ha pedig fájdalomra gyullad a néző, figyelmesen ottmarad, és örvendezve sírdogál. Tehát a fájdalmat is szeretjük?”*<sup>50</sup>

4: *„Miért szül gyűlöletet az igazság? Miért válik ellenségünké igazságot hirdető embered? Hiszen a boldog életet szeretik és ez nem egyéb, mint az igazságon való örvendezés.*

---

<sup>47</sup> Gabriele L. RICO: *Garantiert schreiben lernen*, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2004. 13. *„Dieser Verlust setzt mit dem Beginn der Schulzeit ein. Im Unterricht wird der ganzheitliche Vorgang des Schreibens in einzelne Teile zerlegt.”*

<sup>48</sup> Aurelius AUGUSTINUS: *Vallomások*, ford. Városi István, Gondolat, Budapest, 1982. 379.

<sup>49</sup> Uo., 52.

<sup>50</sup> Uo., 73.

*Azért van ez, mert az igazságot ugyan szeretik, ha azonban bárki valami mást szeret, ezt a mást akarja igazság gyanánt.*<sup>51</sup>

5: *„Ki gombolygatja szét e rettentően kuszált és egybegubancolt csomótömeget? Utálatos. Arra sincs kedvem, hogy feléje nyúljak és még csak látni sem akarom. Téged kívánlak immár igazság és ártatlanság. Dicsőséges fényvel sugaras és nem unható bőséggel teljes szépség, ó drága ékesség, te. Nagy-nagy nyugalom van nálad és zavartalan élet. A hozzád térő Ura örömebe lépett [Mt 25,21] nem fél immár, és legfőbb jóságban boldogsággal teljes.*<sup>52</sup>

6: *„Uram, hogyan kereslek téged? Ha ugyanis téged, Istenemet kereslek, a boldog életet keresem. Kell téged keresnem, hogy éljen a lelkem. Lelkemből él a testem, a lelkem pedig belőled.*<sup>53</sup>

7: *„Ajándékból van egnéhány derék cselekedetünk, de közülük egyik sem örök. Reméljük, hogy mindezek végezetével megszentelő fölséged ölné megpihenhetünk. Te azonban, Jóság, te más jóra nem szorulsz, örökkön pihensz, mert nyugalmad nem más, mint Magad. Ámde felebarátjával valaki megérteti-e mindezt? Melyik angyal miféle angyalnak magyarázza meg ezeket a kérdéseket? Miféle angyal, melyik embernek? Tőled kell ezt kérnünk, benned kell keresnünk, nálad zörgessünk érte. Így csupán így kapunk és találunk, és így nyitnak ki nekünk [Mt 7,8].*<sup>54</sup>

Szent Ágoston parafrazálja azokat a bibliai citátumokat, melyek a felismerésekben segítettek. Mindemellett kognitív és érzelmi folyamatokat is próbál megragadni és írásban rögzíteni, a pontosabb megértés érdekében. Ezáltal szinte ő maga egy gyakorlati példa, „szemléltetőanyag” az olvasás és írás adta megértési élményekhez. A szövegbe belehelyeztem a fordítók által lábjegyzetben megjelölt bibliai parafrázisokat, hogy ezáltal még több kiindulópontot adjak a további elmélkedéshez, gyakorlathoz.

Végezetül a végső felismeréseket és elhatározásokat érdemes szintén expresszív írásban rögzíteni, törekedve arra, hogy minél több kognitív szót, az oksági gondolkodás és belátás szavait használjuk, mint *rájöttem...*, *ezentúl...*, *azt tanultam ebből, hogy...*<sup>55</sup> Ezután szükséges megteremteni a távolságot és objektíven reflektálni magára az elmélkedésre,

---

<sup>51</sup> Uo., 309.

<sup>52</sup> Uo., 71.

<sup>53</sup> Uo., 304.

<sup>54</sup> Uo., 475.

<sup>55</sup> PENNEBAKER: *Rejtett érzelmeink*, 135.

mennyire sikerült elmélyedni, gondolatokat kifejezni, következtetésekre jutni.<sup>56</sup> Végezetül az új elköteleződés vagy a hála imájával zárni.<sup>57</sup>

Mindannyian, akik hasonló önvizsgálatra adtuk magunkat, szembesülünk azzal, hogy a kezdeti lelkesedés és öröm után visszaesések, kudarcok is következnek. Ilyenkor véget nem érő, sziszifuszi tevékenységnek tűnik minden. Szent Ágoston is szembesült sokszor ezzel, ő ilyenkor az Ovidiustól szállóigévé vált mondást idézte. *„Látom a jót, helyeslem is, mégis a rosszat cselekszem.”* (*Video meliora, proboque, deteriora sequor.*) Henri Nouwen, holland katolikus író a tékozló fiú példázatából az idősebb fivér példáját használja erre az állapotra. Látszólag mindent megtesz, a sikerek mégis késnek, sőt már azokkal szemben is hátrányban érzi magát, akik meg se próbálkoznak a jobbulással. Mivel önerőből, mint a felvilágosodás modern embere hitte, nem fog menni.

*„Így szembesülve az önmegváltás lehetetlenségével, már értem Jézusnak Nikodémusához intézett szavait: Ne csodálkozz azon, amikor azt mondom, »fentről kell újjá születnetek«. Valóban, valaminek történnie kell, amit én magam nem válthatok ki. Nem születhetek újjá alulról, azaz saját erőmből, saját elmémből, saját lélektani meg-látásaim által.”<sup>58</sup>*

Ahogy a haraghoz nem kell görcsösen ragaszkodni, úgy a megbékéléshez sem szabad. A megbékélés és megbocsátás folyamatát gátolják ezek a ragaszkodások és elvárások.

### 3.

*„A protestánsok közül néhányan mostanában fedezik fel újra e módszert – írja Standaert a lelkigyakorlatokról. – A svájci Neuchatel melletti grandchamps-i közösség (gyakran a taizéi testvériség női változatának tekintik őket) abból a kezdeményezésből született, hogy rendszeresen lelkigyakorlatokat szervezzenek világi hívők részére. Az elmúlt negyedszázad óta az anglikán papság körében is valami hasonló van kibontakozóban.”<sup>59</sup>*

---

<sup>56</sup> PENNEBAKER–EVANS: *Gyógyító írás*, 158–159.

<sup>57</sup> STANDAERT: *Megbocsátás és kiengesztelődés*, 13.

<sup>58</sup> Henri J. M. NOUWEN: *A tékozló fiú hazatérése. Egy hazatalálás története*, Ursus Libris, 2001. 98.

<sup>59</sup> STANDAERT.: *Megbocsátás és kiengesztelődés*, 9.

Paul Tillich már a XX. század derekán a kereszténység egy szükségszerűen új korszakáról gondolkodik, „amely egyesíti magában mind a középkori katolicizmust, mind a protestantizmust és a humanizmust is, ugyanakkor mindhárom felett áll.”<sup>60</sup> Tillich belátta, hogy a 21. század embere kiábrándult az elvek és áramlatok vitáiból, a ráció hasztalan próbálkozásaiból. Leginkább újra csak a saját ösztönére hallgatna, és befelé fordulna, saját igényei és érzései felé. A legkülönbözőbb társadalmi rétegekben és életterületeken is észlelhető egyfajta spirituális szomjúság.

A posztmodern kor – melyben a legkonzervatívabb elméletírók szerint is jó néhány évtizede benne vagyunk – egy rohanó, gyorsan változó világ. A teológus Grözinger szerint a stabilitás hiánya már olyan mértékű, hogy nagy átmenetek helyett manapság már „naponta ki kell találnunk önmagunkat.”<sup>61</sup> Mivel a modernnel együtt a rációba vetett hit is felszámolódott, az általánosságtól az egyedi, a konkrét, az aktuális felé való elmozdulás született meg.

Siba Balázs arról ír disszertációjában, hogy erősödik az igény arra, hogy az univerzális sémák helyett és mellett (Fowler, Piaget, Erickson, Oser-Gmüder) kontextusspecifikus és nem absztrakt elméletek lássanak napvilágot. „Éppen ezért az egyházban, teológiában nem szabad elmulasztanunk, hogy az embert és hitét az egyéni élet kontextusában vizsgáljuk.”<sup>62</sup> Mint Wurmbrand saját életét és Isten-kapcsolatát a magánzárkában.

A posztmodern emberről szóló elméletek, rögtön csődöt mondanak, ha őket számba véve általánosítani kezdünk a ma emberéről. Az általánosítások mentén való eligazodás helyett, magát az embert kell néznünk. Természetesen a kontextusspecifikus megközelítésnek és diverzitásnak addig van értelme, amíg elfogadja Isten igazságát és a megváltás szükségességét, azaz amíg a határok feszegetése nem csap át öncélúságba vagy önmegsemmisítésbe.

#### 4.

A középkori szerzetesi élet, melyben ezek a gyakorlatok megfogantak, és a posztmodern ember rohanása között, ami alatt ezek a gyakorlatok életre kelnek, azaz alkalmazásra kerülnek, van némi különbség. Ez a „szakadék” már túlságosan nagy ahhoz, hogy ne vegyünk

---

<sup>60</sup> Heinz ZAHRT: *Az Isten-kérdés. Protestáns teológia a XX. században*, kiadja a Református Zsinati Iroda, Budapest, 1997. 354.

<sup>61</sup> A. GRÖZINGER: *Die Kirche ist noch zu retten? Anstiftungen für das Christentum in postmoderner Gesellschaft*. Idézi: SIBA Balázs: *Isten és élettörténet*, Loisir Könyvkiadó, 2010. 147.

<sup>62</sup> SIBA B.: *Isten és élettörténet*, 51.

róla tudomást. Viszont adaptációval áthidalható. Ezen adaptáció lehetőségei és bizonyos teológiai vagy vallásdidaktikai irányzatokhoz való csatlakozása már külön tanulmányt igényel.

Tény, hogy az írás- és olvasásterápia 80-as évek óta folyó, klinikai vizsgálatokra is kiterjedő kutatásai lényeges segítséget nyújthatnak abban, hogy a keresztény gyakorlatok adaptációja sikeres legyen. A Németh Dávid 2017-es, vallásdidaktikai könyvében felvetett dilemma esetünkben is helytálló: „*Vajon elkerülhető-e ez a csapda, amibe a nyugati valláspedagógia beleesett? Komolyan vehetjük-e úgy a tanulókat, hogy közben nem vizezzük fel, nem tesszük szórakoztatóvá, de nem is tagadjuk meg a ránk bízott evangéliumot.*”<sup>63</sup>

Egy keresztény írás- és olvasásterápia a keresztény spirituális hagyományok felelevenítéséért és ezek életképes adaptációja érdekében lényeges. A cél nem a pusztá hagyományörzés, és nem is a tetszelgő modernkedés. A cél egy olyan módszer, mely segíti a posztmodern embert hitének a megélésében. Nem elégséges, és nem is egészséges megszólni azt a keresztényt, aki istentisztelet helyett vagy mellett hétvégeként hindu mantrákat mormolgat, autogén tréningre vagy éppen sámangyűlésre jár. Mindezt azért teszi, hogy megtalálja lelki békéjét. Kínáljunk neki keresztényi lehetőséget erre is, persze vulgarizálás és kiárusítás nélkül.

„*Amióta azonban a 18. századtól kezdődően egyre nő az európai kultúrában azok száma, akiknek semmilyen ismerete nincs a Bibliával, egyházzal kapcsolatban, és semmiféle kapcsolatuk nincs a keresztény közösséggel, a felnőttek között végzett katechetikai szolgálat egyre nagyobb jelentőséggel bír. A kiterjedő szekularizáció egyre inkább felértékeli a felnőttkatechézis szerepét a ma egyházában.*”<sup>64</sup>

Ha végig tudjuk kísérni a ma emberét, vagy akár saját magunkat, azon az úton, melyet többezer éve már jártak és járnak a keresztények, úgy, hogy 21. századi életérzéseinket, dilemmáinkat is figyelembe vesszük, akkor valóban egy spirituális közösség részesei lehetünk. Ezáltal nem csak egy régi-új lelkipozícióval gazdagodott a pasztorálpaszichológia, hanem a felnőttkatechézis egy sajátos útjával a teológia.

---

<sup>63</sup> NÉMETH Dávid: *Vallásdidaktika. A hit-és erkölcsstan tanítása az 5-12.osztályban*, Károli Gáspár Református Egyetem–L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2017. 235.

<sup>64</sup> HODOSSI Sándor: *A felnőttkatechézis református modelljei Magyarországon*. Doktori értekezés, Debrecen, 2008. 5.

## Felhasznált Irodalom

- AUGUSTINUS, Aurelius: *Vallomások*, ford. Városi István, Gondolat, Budapest, 1982.
- ACZÉL László Zsongor: *Imaórák*. <http://www.zsongoratya.hu/images/imaorak/imaorapdf/63.pdf> (utolsó letöltés: 2019. okt. 31.)
- BAUMGARTNER, Isidor: *Pasztorálpszichológia*, Semmelweis Egyetem, Budapest, 2000.
- BENŐ Eszter: *Kreatív írás és idegennyelv-oktatás*. <http://rmpsz.ro/uploaded/tiny/files/magiszter/2011/osz/5.pdf> (utolsó letöltés 2019. márc. 9.)
- DOLL, Beth – DOLL, Carol: *Fiatalok biblioterápiája. Könyvtárosok és mentálhigiénés szakemberek együttműködése*, Könyvtári Intézet, Budapest, 2011.
- FEKETE Károly: *Amikor a lélek hírvai megszólalnak*, in: BARÁTH Béla (szerk.): *A Debreceni Református Hittudományi Egyetem évkönyve a 472. tanévről*, 2009/2010. 81.
- HEIDL György: *Magadnak teremtettél. Egy közhely színeváltozása*. II. rész, <https://heidlgyorgy.com/2012/11/08/magadnak-teremtettel-egy-kozhely-szinevaltozasai-ii-resz/> (utolsó letöltés: 2019. okt. 31.)
- HODOSSI Sándor: *A felnőttképzés református modelljei Magyarországon*. Doktori értekezés, Debrecen, 2008.
- LÁSZLÓ János – THOMKA Beáta (szerk.): *Narratívák 5. Narratív pszichológia*, Kijárat Kiadó, 2001.
- LÁSZLÓ János: *Narratív pszichológia. Összefoglaló*, in: *Pszichológia*, 2008(28), 4. 301–317. <https://doksi.hu/get.php?lid=19890> (utolsó letöltés: 2020. márc. 9.)
- LEN LEVIN: *Bibliotherapy: Tracing the Roots of a Moral Therapy Movement in the United States from the Early Nineteenth Century to the Present*, in: *Journal of the Medical Library Association (JMLA)*, 101(2), 2013. 89–91. [https://www.researchgate.net/publication/236639906\\_Bibliotherapy\\_Tracing\\_the\\_roots\\_of\\_a\\_moral\\_therapy\\_movement\\_in\\_the\\_United\\_States\\_from\\_the\\_early\\_nineteenth\\_century\\_to\\_the\\_present/link/580f7e0b08aea04bbcb5912/download](https://www.researchgate.net/publication/236639906_Bibliotherapy_Tracing_the_roots_of_a_moral_therapy_movement_in_the_United_States_from_the_early_nineteenth_century_to_the_present/link/580f7e0b08aea04bbcb5912/download) (utolsó letöltés: 2020. feb. 21.)
- LOYOLAI SZENT Ignác: *Lelkigyakorlatok*, Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár (PPEK), [http://www.ppek.hu/konyvek/Loyolai\\_Szent\\_Ignac\\_Lelkigyakorlatok\\_1.pdf](http://www.ppek.hu/konyvek/Loyolai_Szent_Ignac_Lelkigyakorlatok_1.pdf). 11. (utolsó letöltés: 2020. feb. 21.)
- MEDGYESI Pál: *Praxis Pietatis. Azaz Kegység gyakorlás*, Koinónia Könyvkiadó, Kolozsvár, 2003.
- MURRAY, Bridget: *Writing to Heal*. <https://www.apa.org/monitor/jun02/writing> (utolsó letöltés 2020. márc. 9.)
- NÉMETH Dávid: *Vallásdidaktika. A hit-és erkölcsstan tanítása az 5-12.osztályban*, Károli Gáspár Református Egyetem–L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2017.

- NOUWEN, Henri J. M.: *A tékozló fiú hazatérése. Egy hazatalálás története*, Ursus Libris, 2001.
- NYÚL Viktor: *Lectio divina segédanyag*.  
<https://pecsiegyhazmegye.hu/lelkipasztorkodas/lectio-divina-segedanyag> (utolsó letöltés: 2019. okt. 31.)
- PENNEBAKER, James W.: *A stressz szavakba öntése: egészségi, nyelvészeti és terápiás implikációk*, in: LÁSZLÓ János – THOMKA Beáta (szerk.): *Narratívák 5. Narratív pszichológia*, Kijárat Kiadó, 2001. 189–204.
- PENNEBAKER, James W.: *Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk. Az őszinte beszéd és írás gyógyító ereje*, Háttér Kiadó, Budapest, 2005.
- PENNEBAKER, James W. – EVANS, John F.: *Gyógyító írás*, Kulcslyuk Kiadó, 2018. 17–30.
- PÉNTÉK Veronika: *Magányos beszélgetések Istennel. (A pszeudo-ágostoni Soliloquia két magyar fordítása)*, in: ItK, 2011, XCV. évfolyam, 3. szám. 342.
- RICO, Gabriele L.: *Pain and Possibility. Writing Your Way through Personal Crisis*, Jeremy P. Tarcher Inc., Los Angeles, 1991.
- SCHÜTZ Antal: *Elmélkedési módszerek* (szócikk). In: *Magyar Katolikus Lexikon*. <http://lexikon.katolikus.hu/E/elm%C3%A9lked%C3%A9si%20m%C3%B3dszerek.html> (utolsó megtekintés: 2019. okt. 31.)
- SIBA Balázs: *Isten és élettörténet*, Loisir Könyvkiadó, 2010.
- SOMFALVI Edit: *A gyermekkori szorongás oldása bibliai történetekkel*. Doktori értekezés, Debrecen, 2015.
- WINNEWISSER, Sylvia: *Einfach die Seele frei schreiben*, Humboldt, 2010.
- WURMBRAND, Richard: *Beszédek a magánzárkában*, Harmat–Koinónia, Budapest–Kolozsvár, 1996.
- ZAHRNT, Heinz: *Az Isten-kérdés. Protestáns teológia a XX. században*, kiadja a Református Zsinati Iroda, Budapest, 1997.