



Sminkes: Somogyvári Dóra, fodrász: Vörös Zsuzsanna, stylist: Mitók-Szűke Sára  
Ruhák / blézer: Tatuum, blúz: (S Oliver) Van Graaf, nyaklánc: Parfois, A címlapon blúz és blézer: Zero (Van Graaf), nyaklánc: Tatuum



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS

# A kérdezés és a kételkedés bátorsága

A lélek állandóan meghatározza az emberi létezésünket, mégis nehezen definiálható fogalom. Próbáljuk letapogatni, kilesni, megérteni személyes tapasztalással, a tudomány és a művészet segítségével, a vallás eszközeivel. *Tapolyai Emőke* klinikai és pasztorálszichológussal olyan újévi, lélekmegújító beszélgetésre hívjuk Önöket, amelyet érdemes folytatni 2024 mindennapjaiban is, közösségben, párban, önmagunkkal és Istennel.

◆ **– Hogyan jelenhet meg a spiritualitás a terápia során?**  
– Elsősorban az emberben, a pszichológusban. Hiszen nem keresztény jelmezbe akarjuk öltöztetni a pszichológiát, hanem másképpen tekintünk az emberképre, az egészségre és az egészségtől való eltávolodásra. Klinikai és pasztorálszichológiát végeztem, ez annyit jelent, hogy a klinikumot a teológiával egybekötve tanulom alkalmazni. Ha az embernek, aki velem szemben leül, torz az életképe vagy az istenképe, és ő azt kéri, hogy foglalkozzunk ezzel, akkor dolgozunk vele.

**– Ilyenkor egy torz istenkép nyomorítja meg a személyiséget, vagy egy sérült, illetve patológiás személyiség vetül ki az istenképre is?**

– A torz istenkép és a torz emberkép együtt jár, nem lehet az egyik egészséges, míg a másik egészségtelen. Azt szoktam vizsgálni, hogy hol sérült a kliens emberképe, hol sérült az istenképe, mi veszélyezteti az ember-ember kapcsolatát, vagy az ember-isten kapcsolatát. És ez tulajdonképpen minden pszichopatológiát magában foglal.

**– A hívő ember célja megvalósítani azt, amit a Teremtő megálmodott róla. De nehéz szétszálazni, mi is az Isten álma és mi a mellettünk élők – vagy akár már nem is élők – elvárása.**

– Pontosan, ezért kell megismernünk az Istent, hogy ő milyen. A lelki egészség egy spektrumon helyezkedik el, két szélsőség között. Az egyik szélsőség a mindent szabad és nincsenek törvények, minden csak kegyelem. A másik szélsőség az, hogy minden csak törvény, és a kegyelmet kihagyjuk – bár hirdetjük –, de nem is gondolkodunk róla. Mindkét szélsőség egészségtelen állapot, valahol a középmezsgyén kell elhelyezkednünk. Isten azt mondja: adtam neked kereteket a törvényben, ezek a törvények érted vannak. Ha áthágod őket, annak következményei lesznek, de a szeretetemet és a kegyelmemet akkor is nyújtom feléd. Általában azért nem tudjuk ezt így teljességében látni, mert félünk attól, hogy az egyik vagy a másik oldal beszippant. Ha a kegyelem szippant be, akkor túlzottan engedékenyekké, határtalanná válunk és lezüllünk, ha a törvény szippant be, akkor kényszeres, ítélkező és merev emberekké válunk.



**– Akkor ezen a skálán a különböző személyiségek különbözően állítják be a pontot, ahol a lelkiismeretük szerint tudnak működni. Vajon az isteni szándék szerint is ennyire különböző a lelkiismeret?**

– A mai világ egyik legnagyobb csapdája, hogy azt hirdeti, az igazság relatív, és az érzelmeinken, a hangulatunkon alapszik. A keresztények szerint ez nem így van, hanem Isten igazsága állandó, és azt meg kell ismernünk. A törekvés erre a teljesség felé fejleszt és gyógyít, akkor is, ha ez nem mindig kellemes érzés, sőt gyakran fájó és akár megterhelő is. Egy igazság létezik, az isteni igazság, de ezt nem lehet leegyszerűsíteni az emberi szintünkre. Például ez az Isten azt mondja, nem nyúlhatsz az áldozati ételhez, de azért Dávidnak, amikor menekül és élet-halál között van, megengedi, hogy egyen belőle. Van a Szentléleknek egy nagyon nagy józansága és rugalmassága, amelyre tanít. De ehhez valóban bölcsesség kell és kapcsolat Istennel.

**– Ugyanakkor az Istenhez fűződő kapcsolatunkat az emberi viszonyaink mintájára formáljuk. Erősen befolyásolhatja például az, ahogyan a szüleinkhez kötődünk, ami egyben a személyiségünket is alakítja.**

– Az a tapasztalatom, hogy annak a szülőnek van a legnagyobb hatása a gyermeke istenképére, aki nagyobb érzelmi hatást gyakorolt rá. Sajnos ez lehet jó is, és lehet szörnyű is. Kezdetben ez a szülő lesz a támpontja ahhoz, hogy kikövetkeztesse, milyen lehet az Isten, aztán ahogy olvassa az Igét, észreveszi, miben más az apja és az anyja, mint az Isten, és miben hasonlítanak rá. Ebben vigaszra is lelhet: amit a szülei vétettek ellene, az szülői vétek volt, emberi bűn, nem pedig isteni vonás. Mindez persze szülőként nagy felelősség is.

**– Tehet valamit egy szülő a gyermeke hitéért azon kívül, hogy maga is igyekszik megismerni Istent?**

– Fontos, hogy ne csak úgy legyek együtt Istennel, hogy olvasom a Bibliát, mint egy tanmesét, vagyis: mit kell tennem, illetve mit nem szabad tennem, mert ez nagyon kiskorú, gyermeki viszonyulás. Hajlamosak vagyunk úgy olvasni az Írást, mintha kínai szerencsesütitiket törögetnénk fel, hogy na, mit is üzen mára. Ez keresztény babona. Isten jellemét kell megismernünk, mert akkor ahhoz a miénk is formálódhat, és a gyerekeinknek is vonzó lesz. Isten nem tanmese, hanem egy kapcsolatra hívó személy.

**– A pszichológusszakma többnyire liberális beállítódású szakemberekből áll. Nehéz ebben a közegben képviselni a szakmai-emberi meggyőződésedet?**

– Igen, voltak éles és nehéz helyzeteim, de édesapám és édesanyám egy totalitárius rendszerben éltek és neveltek fel, és azt tanították, hogy a belső szabadság az az, ha nem a rendszer elvárásához igazodom, hanem ahhoz, ami a lelkem mélyén van. Ezt én is így gondolom, és ebben én is teljes mértékben hiszek. Szent Ágoston szerint minden igazság Isten igazsága, tehát a tudományos tény is az. Minden, ami nem illeszthető össze Isten igazságával, az nem tudomány, nem több mint emberi önigazolás, bizonygatás, háborúskodás, szörszálhasogatás, kötekedés, gyűlölet. Persze mindent be lehet erőltetni a statisztikákba, a módszertanokba, de ezeket igyekszem megvizsgálni, hogy valóban tudományos alapokon igazolható-e, és ha igen, akkor az összeegyeztethető-e az Isten igazságával. Ha lehet, nem bocsátkozom harcokba, mert engem az ember érdekel, segíteni, támogatni, gyógyítani, tanítani akarok. Seneca szerint semmi sem világos azok számára, akik vezérüké a legbizonytalanabb vezetőt, a közvéleményt választották.

**– Az ülésről, ahol a klienssel együtt dolgozik a szakember, ki lehet zárni a közvéleményt, de abban a percben, ahogy a kliens kilép az ajtón, ott találja magát a közvélekedés közegében. A pszichológusnak feladata az, hogy felkészítse őt az ettől eltérő értékek képviselőjére?**

– Nem, mert én neki nem elméleteket adok át, hanem a sebzettségét próbálom megérteni, a sebeit igyekszem kitisztítani, bekötözni. Ezt tapasztalva fellélegzik, és innentől kezdve nem kellene elméletek.

**– Nem feltétlenül jellemző a pszichológusszakmában a konkrét segítségadás.**

– Azért, mert bizonyos módszertanok népszerűbbek, az nem jelenti azt, hogy azok jók, vagy csak azok léteznek. Tévhit, hogy az emberben minden információ és minden válasz megvan. Néha szüksége van a külső személyre, aki mutatja az irányt. Másrészt szerintem a pszichológus részéről rejtőzködés, ha nem mutatja meg azt, amit lát, bár azzal kivezethetné a kliensét a gödörből. A konkrét segítségnyújtás visszatartásával akkor sem értek egyet, ha a szakember ezt azért teszi, mert beleverték, hogy neki nem szabad irányt mutatnia, vagy véleményt mondania, és akkor sem, ha csak azért hallgat, mert fél ezekért felelősséget vállalni. Ez valóban nagy felelősség, de nem tartom igazi embertiszteletnek azt, amikor valaki ott ül velem szemben, kitárva a lelkét, én pedig valami magaslatról nézek rá, semmit meg nem mutatva, el nem árulva, meg nem osztva abból, amit látok.



”

## **A hála hatalmas erőforrás, amely képes magaslatokba emelni a leginkább megtört lelket is.**

**– Ez a felelősség számodra a szakmád legnagyobb kihívása?**

– Nem, a legnagyobb kihívás valóban jelen lenni, vagyis tudok-e úgy jelen lenni, hogy meghalljam őt, szeretettel vagyok-e iránta, függetlenül attól, hol áll ahhoz képest, amit én jónak, egészségesnek vagy igaznak látok. Csak ezután jön az összes többi szakmai kihívás, mert a konfrontáció jogát ki kell érdemelni, azt pedig csak hiteles jelenléttel lehet.

**– Január a visszatekintés és az újrakezdés hónapja. Lehet-e tiszta lappal indulni a kapcsolatainkban? Mintha ez volna a legnehezebb.**

– Amikor a kapcsolataink sérülnek, az annyit jelent, hogy kaptunk sebeket és adtunk sebeket. Ha kapunk sebeket, akkor ragaszkodunk az igazunkhoz, ahhoz, hogy valaki végre kérjen bocsánatot, és mondja azt, nem volt joga minket megsebezni. Nem feltétlenül rossz dolog ez, hisz az igazság kimondására vágyunk mindannyian, arra, hogy valaki végre hitelesítse a sebeinket, mert az már önmagában félgyógyulás. Mellesleg a pszichológusok feladata részben ez, hitelesíteni a sebzettségünket, és kimondani, hogy a másíknak nem volt joga átgázolni rajtunk, de ha ragaszkodunk az áldozati mivoltunkhoz, akkor leragadunk a múltban. A másik csoport pedig ahhoz ragaszkodik, hogy neki igenis volt joga sebezni, mert a másik is ártott neki. Ez is agresszió, amikor nem tudunk megalázkodni, és nem tudjuk azt mondani, hogy hibáztam, ártottam. Az akadályoz minket az újrakezdésben, hogy nem tudjuk kimondani: „bocsáss meg” és „megbocsátok”.

**– Nem olyan egyszerű eldönteni, hogy ki a sebzett és ki a sebző, gondolom, olykor a szakember sem tudja ezt egy elbeszélésből megállapítani.**

– Igen, általában szeretnénk az ártatlan pozíciójába elhelyezni magunkat, de ez a pozíció az, amely akadályoz bennünket abban, hogy továbblépjünk. Mindannyian sebzettek vagyunk. És mindannyian vagyunk olyan gonoszak is, hogy sebzünk. Ha ezt elfogadnánk – és itt jön megint a keresztény emberkép, amely szerint mindannyian magunkban hordozzuk a rosszra való hajlamot –, ha ezt nem reszketnénk annyira bevallani, kevesebbet kellene tiltakozni a saját bűntudatunk ellen. Attól félünk, hogyha elveszítjük az igazságunkat, akkor mindent elveszítünk. Pedig pont azáltal stabilizálódna az identitásunk, hogy azt tudjuk mondani: hibáztam, nem akarom újra elkövetni, amit tettem. Nagyon-nagyon nehéz ez. A másik oldal szabadsága pedig az, hogy vétettek ellenem, de nem engedem, hogy ez definiáljon engem. A pszichológia sokszor leragad annál, hogy hol és ki sebzett meg, fejtegetjük a múltat. Ez fontos, de egy ponton túl átok.

**– Miképp érdemes visszanezni az elmúlt évre, hogy az az alapja lehessen a fejlődésünknek?**

– Először bele kell nézni az igazságba. Mi történt? Mit éltem át? Hol kaptam sebeket, miket vesztettem, és milyen sebeket okoztam. Őszintének lenni önmagunkkal az egyik legnagyobb kihívás. A második az, hogy amit kell, azt sirassam el. A fájdalomnak felszínre kell törnie: igen, megaláztak, becsaptak, kihasználtak, visszaéltek a bizalmammal. De egy ponton túl ki kell jönni a siratásból, amelynek része a düh is, haragudnunk kell azokra, akik ellenünk vétettek, és magunkra is, ha vétettünk. Ezután a megbocsátás is komplex folyamat. Megbocsátok annak, aki vétett, de nem feltétlenül azért, hogy új kapcsolatot építsünk, hanem hogy én legyek szabad, mert ameddig haragszom rá, addig hozzákötözöm magam, addig része a mindennapjaimnak, az identitásomnak. A vétkes oldalról pedig vesszünk számot az általunk elkövetett vétkekkel. Azonban ennek megbocsájtásában mi magunk kevesek vagyunk, ki kell nyitni a tenyerünket, és el kell fogadnunk az Isten bocsánatát. Különbelen bele-süppedhetünk abba, hogy gonoszok, szerencsétlenek, nyomorultak vagyunk. Ebből pedig kialakíthatunk egy hamis identitást, vezekelhetünk egy életen át, de mindez torzítja a személyiségünket. Végül nem állhatunk meg itt, hisz a múltunk nem csak sebekből és sebzésekből áll. Életünk tele van áldásokkal. Fontos, hogy hálát tudjunk adni a tegnapiakért, a tavalyiakért, mert a hála hatalmas erőforrás, amely képes magaslatokba emelni a leginkább megtört lelket is.

**– A traumáinkból azért tovább is építkezünk, sokszor megerősödve. Neked van erről személyes tapasztalatod?**

– Nem a trauma formál minket, hanem a viszonyunk a traumához. Ezt fontos hangsúlyozni. Az első nagy trauma az életemben az volt, amikor el kellett mennem tinédzserként Magyarországról politikai menekültként. Egyik napról a másikra fel kellett nőnöm. A következő mérföldkő az volt, amikor öt gyerekkel elváltam. Ez villámcsapás volt a fa törzsében, amelyről nem tudtam, hogy újra kihaj-e, és lesz-e benne élet. De a gyökek megmaradtak, úgyhogy lett. Utána nagyon megviselt a szeretteim elvesztése, egymás után. De hiszek az örökéletben és hiszek az életben.

**– Amikor kamasz lányként el kellett hagynotok az otthonotokat, mi volt az első kapaszkodó, ami segített?**

– Én tizenhat éves voltam, az öcsém tizenöt, a húgom tizenkettő. Bennünk volt az elképzelhetetlen, naív, gyermeki remény és összefogás, hogy egyszer eljön az idő, és hazatérhetünk. Addig pedig tanulunk, küzdünk, dolgozunk, beilleszkedünk, de a legbelső motiváció az volt, hogy egy nap hazajöhetünk. Amikor el kellett mennünk, 1982-öt írtunk, és 1989-ben jöhettek haza először, akkor még csak látogatóba. Kicsit álomvesztés volt. Élt bennem egy romantikus kép az országról, és hazatérve Magyarország „összszugorodott”, sok minden nem ott volt, ahol régen, sokan meghaltak azok közül, akiket szerettem. Megisméltődött a csalódás, a fájdalom, a gyász. De engem már nem lehetett átültetni, később hazaköltöztem, és nem bántam meg.

**– Haragudtál a szüleidre az elveszített régi életed miatt?**

– Nem, ők nem tehetek arról, hogy olyan rendszerben éltünk, ahol a hitem miatt nem vesznek fel a gimnáziumba, nem tanulhatunk tovább, nem lehet teljes az életünk.

**– És a válásod után hogyan tudott a fa mégis kihajtani? Egy gyerekkel is nehéz egyedül maradni, de öttel...**

– Úgy, hogy mindig is szerelmes voltam a gyerekeimbe, és a legjobbat akartam adni nekik. Azt akartam, hogy gazdag és teljes gyerekkoruk legyen, és megtapasztalják, hogy az az Isten, aki velem volt annyi mindenben, az ő életükben is jelen van, hogy szeressék egymást és az embereket. Az ő felnevelésük hatalmas motiváció és erőforrás volt. Én nagyon szerettem és szeretek anya lenni. Biztosan nem voltam velük mindig, amikor szükségük volt rám,

ráadásul a rokonságom külföldön él, rájuk sem számíthatam. De amikor a gyerekeimmel voltam, a jelenlétem a számukra százszázalékos, illetve annál is több volt, amikor pedig nem, akkor folyamatosan azt gyászoltam, hogy nem tudom megadni azt a teljességet, amit szeretnék. Nekem például ezt kellett elfogadnom, hogy Emőke, nem jól döntöttél, nem jól házasodtál. De most ez van, ebből kell főzni, mert a valóság elfogadása szabaddá tesz a változásra.

**– Visszatérve az általad említett nagy kihívásra: hogyan tudtál lélekedben jelen lenni a rendelőkben, amikor otthon várt az öt gyerek?**

– Mindenki mindig úgy van jelen a rendelőkben, ahogyan a saját életében is. Ezért egy pszichológusnak, egy mentálhigiénés szakembernek, egy coachnak kötelessége folyamatosan magán dolgozni azért, hogy jelen tudjon lenni azok számára, akik hozzá fordulnak. Én is sokat dolgoztam és dolgozom magamon. Sokan azt gondolják, ez annyit jelent, hogy elvégzünk egy újabb képzést. Nem. A belső önfejlesztés azt jelenti: merek leülni valakivel szemben, akire felnézek, és merem azt mondani: „Mondd meg, mi a hibám, mit csinálok rosszul, hol kellene változnom!”

**– Soha nem volt kétséged afelől, hogy Isten veled van?**

– Hitvallási szinten nem, de érzelmileg azért volt sokszor, hogy azt kérdeztem: „Hol vagy? Egyáltalán számított nekem? Itt vagy? Érdekel téged, hogy mi van velem?” Megengedem magamnak, hogy legyenek kételyeim, mert ha nincsenek, akkor nem folytatok hiteles beszélgetést Istennel. Ha valóságos kapcsolatban akarok lenni vele, akkor őszintén kell kitárnom magamat. Lehetnek bizonytalanságaim, értetlenségeim, ez minden őszinte kapcsolatba befér. Jézus maga mondja Tamásnak, amikor megmutatja a sebeit a feltámadás után: „Hittél, mert láttál. Boldogok, akik nem látnak, mégis hisznek.” Ebben benne van az a megértés is, hogy srácok, tudom, marha nehéz lesz úgy hinni, hogy nem láttok, amikor a szélrőzsa minden irányából azt mondják: ez agyament, nem divatos, nem így kéne hinni, hanem úgy, mert azzal jobban lehetne illeszkedni. Ez Jézus kedves viszonyulása az ember kételyeihez.

Pál apostol szerint a hit a remélt dolgok felőli bizonyosság és a nem látott dolgokról való meggyőződés. Aki nem tesz fel kérdéseket, az nem kap válaszokat. Sajnálom azokat, akiknek nincs bátorságuk kételkedni, kérdezni. Talán, mert félnek attól, hogy megkapják a válaszokat. Pedig, ha Isten válaszol, akkor ahhoz erőt is ad, hogy azokat elbíruj viselni. Az ő válaszai felemelők, gyógyítók, reményteremtők, mert szeretetből fogantak. ♦