

KABAI SÁRA RÉKA

SZAVAKBA ÖNTENI AZ ELMONDHATATLANT

Traumafeldolgozás a Zsoltárok könyvében

1. Bevezetés

Az utóbbi évtizedekben megnövekedett a biblikus traumakutatás iránti érdeklődés, és az ezzel kapcsolatos cikkek és tanulmányok száma,¹ amelynek fókuszában alapvetően két szövegcsoporthat találhatók. Az első a nagyprófétáké (Jer, Ez, Iz), amely a babiloni fogsághoz mint a választott nép legnagyobb traumájához köthető, a másik csoport pedig, nem meglepő módon, a zsoltároké, melyek anyagukat és felépítésüket tekintve is számos kutató szerint a traumafeldolgozás folyamatának mintapéldái.²

Ezen kijelentés háttérében a traumakutatás elterjedésének és más tudományágakban való megjelenésének története áll, melynek első nagy hulláma az 1990-es években az irodalomban figyelhető meg. Az idetartozó Soshana Felman, Geoffrey Hartman és Cathy Caruth munkásságára a legnagyobb hatással a freudi alapokon nyugvó pszichoanalízis és dekonstrukciós elméletek voltak.³ Emellett alapozták a pszichiáter Besser van der Kolk és a pszichoterapeuta Otto van der Haart munkásságára,⁴ akik a traumatikus események agyi régiókban történő változásait, lenyomatait vizsgálták. Kutatásuk rámu-

1 Erről átfogó képet ad Németh Áron Szegedi Nemzetközi Biblikus konferencián elhangzott előadása, mely megjelent a következő konferenciakötetben: NÉMETH ÁRON: Trauma-Hermeneutik und das Alte Testament. Ein forschungsgeschichtlicher Panorama-Schnappschuss. In: BENYIK György (szerk.): *Hermeneutik oder Versionen der biblischen Interpretation von Texten*. Szegedi Nemzetközi Biblikus Konferencia Alapítvány, Szeged, 2023. 761–780.

2 Danilo VERDE: From Healing to Wounding. The Psalms of Communal Lament and the Shaping of Yehud's Cultural Trauma. *Open Theology*, 2022/8. 345–347.

3 Shoshana FELMAN – Dori LAUB: *Testimony. Crises of Witnessing in Literature, Psychoanalysis and History*. Routledge, New York 1992., Geoffrey H. HARTMAN: On Traumatic Knowledge and Literary Studies. *New Literary History*, 1995/26. 537–563., Cathy CARUTH (ed.): *Trauma. Explorations in Memory*. The Johns Hopkins University Press, Baltimore, 1995., Cathy CARUTH: *Unclaimed Experience. Trauma, Narrative, and History*. The Johns Hopkins University Press, Baltimore, 1995.

4 Vö. MÓRICZ Nikolett: Traumák a zsoltárokban: Az erőszak narratívájának poétikai feldolgozása a 22. zsoltár példáján. *Ókor*, 2019/18. 87–88.

tatott arra, hogy a traumatizált személyek gyakran ütköznek nehézségekbe az általuk átélt megterhelő esemény koherens történetként, narratívaként történő felidezésében és elmesélésében. Sokkal inkább töredékek, *flashback*ek, rémálmodok, emléknymok és képek kusza rendszere van az 'emlékezetükben'. Ezen a ponton tud segíteni az irodalom, a költészet, melynek képi és metaforikus nyelve képes arra, hogy szavakba öntse az elmondhatatlant, egyszerre adva képi és konkrét formát eseményeknek, érzelmeknek, ez által segítve a kifejezést és a gyógyulási folyamatot is. A sokszor elmondhatatlannak bélyegzett trauma elmondhatóvá válik az irodalomban.⁵ Hartman szerint ezért az irodalmi traumakutatás egyik központi feladata, hogy felfedezze a szavak és sebek közötti kapcsolatot.⁶

Tekintettel arra, hogy a zsolotárok alapvetően lírikus költemények, a biblikus traumakutatások megjelenésével a figyelem hamar rájuk irányult.⁷ A biblikus traumakutatás fellendülése óta a tudósok folyamatosan hangsúlyozzák a bibliai történetek mögött rejlő traumatikus eseményeket mint azok eredetét és forrását,⁸ valamint ebből következően ezen szövegek egyfajta terápiás funkcióját is. Ez a fajta olvasat nagy körültekintést igényel, a benne rejlő potenciális veszélyek miatt, hiszen modern metódusokat alkalmazunk antik szövegekre. Figyelembe véve azonban, hogy az Isten szava élő, eleven, átható és örök érvényű, azaz minden kor és minden ember számára hordoz üzenetet, a biblikus szövegek szemlélése a trauma szemüvegén keresztül lehetséges. Ez a folyamat egyben a klasszikus metódusok fejlődéseként is értelmezhető, mely során a biblikus exegézis túllép saját, akadémikus keretein.⁹

5 Danilo VERDE: Trauma, poetry, and the body, On the psalter's own words for wounds. *Biblica*, 2020/101. 214.

6 Geoffrey HARTMAN: Trauma Within the Limits of Literature, *European Journal of English Studies*, 2003/7. 259.

7 Lásd Christopher G. FRECHETT: Destroying the Internalized Perpetrator. In: Eve-Marie BECKER – Jan DOCHHORN – Else HORN (eds.): *Trauma and Traumatization in Individual and Collective Dimensions: Insights from Biblical Studies and Beyond*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2014. 71–84., Brent A. STRAWN: Trauma, Psalmic Disclosure, and Authentic Happiness. In: Elizabeth BOASE – Christopher G. FRECHETTE (eds.): *Bible through the Lens of Trauma*. Society of Biblical Literature, Atlanta, 2016. 143–160., Rebecca W. Poe HAYS: Trauma, remembrance, and healing. The meeting of wisdom and history in Psalm 78. *Journal for the Study of the Old Testament*, 2016/41. 183–204., Danilo VERDE: Trauma, poetry, and the body. 208–230.

8 David CARR: *Holy Resilience*. Yale University Press, New Haven, 2014. 3–10.

9 John GARLAND – Rebecca W. Poe HAYS: Trauma Healing through Psalms 136–139. A Trauma-Informed Canon-Critical Framework. *Horizons in Biblical Theology*, 2024/46. 104.

Az irodalmi traumakutatások előszeretettel tekintenek a zsoltárokra olyan irodalmi alkotásokként, melyek egyfelől egyéni és kollektív traumák nyomait viselik, másfelől olyan vallásos szövegek, melyek az 'életben maradás eszközei', és elengedhetetlen részét képezik a traumafeldolgozás és értelemadás, valamint a gyógyulás folyamatának.¹⁰ Jelen tanulmány célja ennek az állításnak a közelebbi vizsgálata mind általánosságban, mind bizonyos zsoltárcsoportok elemzésén keresztül.

2. A zsoltáros alaphelyzete

Mindenekelőtt fontos különbséget tenni a zsoltárok és más lírikus költemények, irodalmi alkotások között. Az első és legfontosabb különbség, hogy a zsoltárok liturgikus szövegek, a zsoltáros pedig imádkozó ember.¹¹ Kifejeződik benne Izrael hite és kiválasztottságtudata, személyes kapcsolata Istennel, személyes vallásossága, melynek alapja Isten ígérete és szövetségi hűsége, mely sosem kérdőjeleződik meg a zsoltáros részéről.

A mai kor embere, és főleg a mai kor kereszténye számára a személyes kapcsolat Istennel egy megszokott és mindennapi dolog, melynek jelentősége és különlegessége felett éppen e miatt a hétköznapiság miatt könnyen elsiklunk. Ahhoz, hogy a zsoltáros alaphelyzetét és annak kiemelt szerepét a traumafeldolgozásban jobban megértsük, érdemes felidézni Izrael hitének és vallásosságának ezen aspektusát, és annak különböző elemeit és következményeit. Jacobson általánosságban így határozza meg a személyes vallást: *„Ezt a kifejezést [személyes vallás] egy sajátos, könnyen felismerhető vallásos magatartás megjelölésére használjuk, amelyben a vallásos egyén úgy tekint magára, mint aki szoros kapcsolatban áll az istenivel, segítséget és útmutatást vár személyes életében és ügyeiben, számít az isteni haragra és büntetésre, amennyiben vétkezik, de ugyanakkor mélyen bízik az isteni könyörületben, megbocsátásban és a felé irányuló szeretetben, ha őszintén megbánja tetteit. Összegezve: az egyén számít Istennek, Isten törődik vele személyesen és mélyen.”*¹²

Többről van itt szó, mint egyszerű jogokról és kötelességekről, vagy egy *do ut des* viszonyról, mely a római és görög kor vallási magatartását meghatároz-

10 VERDE: From Healing to Wounding. 345.

11 KABAI Sára Réka: „Ha Isten nem lett volna velünk...” Az emlékezés mint traumafeldolgozás a Zsoltárok könyvében. *Máltai Tanulmányok*, 2024/3. 17.

12 THORKILD JACOBSEN: *The Treasures of Darkness. A History of Mesopotamian Religion*. Yale University Press, New Haven, 1976. 147.

ta.¹³ Itt az istenségek lefizethetőek voltak, és a hívek kapcsolata legtöbbször haszonelvű volt, azért mutattak be áldozati adományokat, és azért tettek fogadalmakat, hogy ezzel valamit kicsikarjanak az istenségtől, valamit elérjenek. Ezzel szemben a személyes vallás egy sokkal komplexebb és dinamikusabb¹⁴ kapcsolatot feltételez, melyben nemcsak igazságosság, de irgalom is megtalálható. „Az egyén számít Istennek, Isten törődik vele személyesen és mélyen.”¹⁵ Az imádság és minden vallásos cselekedet ezen a horizonton kerül értelmezésre. Ezzel egybecseng a *Magyar katolikus lexikon* meghatározása, mely szerint az imádság „a szó szoros értelmében beszélgetés Istennel”,¹⁶ továbbá azon pszichológusok és teológusok véleménye, akik szerint az imádság ugyanúgy működik, mintha az ember a saját barátjával beszélgetne.¹⁷

Ez az alapmagatartás teremti meg azt a biztonságos közeget, amelyben az események kimondhatóvá válnak.¹⁸ Egy baráttal folytatott beszélgetésben tere és helye van az érzelmek teljes spektrumának, a szép és durva szavaknak egyaránt, mert lehetőség van arra, hogy őszintén és mélyen feltárjam magam a másiknak, mert nincs bennem félelem vele szemben. Ez tükröződik a különböző zsoltárookban, melyek szintén az emberi érzelmek teljes palettáját megjelenítik, annak pozitív és negatív részeivel együtt, kifejezve: hálát (Zsolt 100), örömet (Alleluja zsoltárok), bűnbánatot (Zsolt 50), fájdalmat (Zsolt 137), elhagyatottságot (Zsolt 55), megsemmisülést (Zsolt 88) és megmenekülést (Zsolt 18) egyaránt.

A trauma során az egyén többek között ezt a kapcsolatot és biztonságot veszíti el. Herman úgy fogalmazza meg a traumatikus eseményt, mint ami felülírja az ember megszokott, mindennapi megküzdési stratégiáit, valamint

13 HELMUT KOESTER: Introduction to the New Testament. Volume 1, History, Culture, and Religion of the Hellenistic Age. Second edition. Walter de Gruyter, New York, 1995. 347–48.

14 AMY C. COTTRILL: *Language, Power, and Identity in the Lament Psalms of the Individual*. T & T Clark, New York, 2008. 101.

15 JACOBSEN: *The Treasures of Darkness. A History of Mesopotamian Religion*. 147.

16 Imádság. In: *Magyar katolikus lexikon*. <https://lexikon.katolikus.hu/I/imádság.html> (Letöltés ideje: 2024. november 7.)

17 STRAWN: Trauma, Psalmic Disclosure, and Authentic Happiness. 143–160., JAMES W. PENNEBAKER: *Opening Up. The Healing Power of Expressing Emotions*. Guilford Press, New York, 1997. 24., LARRY VANDECREEK – MARK-DAVID JANUS – JAMES W. PENNEBAKER – BRADLEY BINAU: Praying About Difficult Experiences as Self-Disclosure to God. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 2002/12. 29–39., KIMBERLY N. SNOW – MARK R. McMINN – RODGER K. BUFFORD – IRV A. BRENDLINGER: Resolving anger toward God: lament as an avenue toward attachment. *Journal of Psychology & Theology*, 2011/39. 130–142.

18 KABAI: „Ha Isten nem lett volna velünk...” 17.

azokat a rendszereket, melyek a kontroll érzetért, a kapcsolatteremtésért és az értelemadásért felelősek.¹⁹ A bibliakutatók is hasonló meghatározásokat követnek. A trauma olyan elsöprő, kísértő katasztrófaélmény, amelynek hatása olyan erőteljes, hogy nem lehet közvetlenül kapcsolatba kerülni vele, miközben észrevétlenül, közvetett módon befolyásolja mind az egyén, mind a csoport viselkedését és emlékezetét.²⁰ Olyan esemény, mely váratlansága és borzalma miatt túlmutat az elviselhetőség kategóriáján.²¹ Az egyén olyan kilátástalan, reménytelen helyzetbe kerül, melyben a vele történt esemény megértése és feldolgozása lehetetlennek tűnik.²² Ez egy olyan izolált állapotot eredményez, mely a traumát átélt személyt elvágja mind a külső, mind a belső valóságtól, hiszen saját magával sem tud kapcsolatba kerülni, elhagyják a szavak.

Tekintettel arra, hogy az ember szociális lény, és a történelemben sajnálatos módon számos példát találunk nemcsak egyéni, de közösségi traumaélményekre is – a Biblia szintjén maradva elég, ha a választott nép deportálására és a Templom pusztulására gondolunk –, ezek nem csupán az egyénre, de a közösségre is hatással vannak. Az átélt események kitörölhetetlen jeleket hagynak a csoporton és annak identitásán, olyan felejthetetlen emlékek, melyek alapjaiban átformálják jövőbeli identitásukat.²³

Pennebaker²⁴ kutatásaira támaszkodva Herman²⁵ megerősíti, hogy az ezen leírhatatlan eseményekre adható két lehetséges válasz a hallgatás és a kifejezésre való törekvés, az emlékezés, melyek közül a zsolttáros útja egyértelműen a második. Kutatásaikban arra jutottak, hogy az emlékezés és az elbeszélés segíti a feldolgozást, és fontos lépés a gyógyulás felé, míg az elfojtás hosszú távon nagyobb károkat okoz. Az elbeszélés továbbá az értelemadás cselekedete is.²⁶

19 Judith HERMAN: *Trauma és gyógyulás. Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig*. Háttér Kiadó – Kávé Kiadó – NANE Egyesület, Budapest, 2019. 33.

20 CARR: *Holy Resilience*. 7.

21 CARUTH: *Unclaimed Experience. Trauma, Narrative, and History*. 64.

22 STRAWN: *Trauma, Psalmic Disclosure, and Authentic Happiness*. 144.

23 Jeffrey C. ALEXANDER: *Trauma, A Social Theory*. Polity Press, Cambridge, 2012. 6.

24 PENNEBAKER: *Opening Up, The Healing Power of Expressing Emotions*.

25 HERMAN: *Trauma és gyógyulás*.

26 Christopher G. FRECHETTE – Elizabeth BOASE: Defining “trauma” as a useful lens for biblical interpretation. In: Elizabeth BOASE – Christopher G. FRECHETTE (eds.): *Bible through the Lens of Trauma*. Society of Biblical Literature, Atlanta, 2016. 5.

Izrael számára az emlékezés (זכור *zakar*) nemcsak lehetőség, de isteni parancs²⁷ is, és mózesi intés²⁸ is egyben, és mint ilyen, az identitásuk része. Ez a fajta emlékezet egyben felidézés is, jelenvalóvá tétel és az adott események újbóli átélése, valósággá tétele. A hívő izraelita számára az év kezdete is egy emlékezés, történetesen az Úr átvonulására való emlékezés, mely nem csupán az Úr szabadító cselekedete, hanem egy komplex, örömmel és nehézségekkel, vérrel és halálveszéllyel terhelt esemény.

A Zsoltárok könyve szervesen illeszkedik ebbe a hagyományba. A zsoltáros megjeleníti a hívő közösséget, hangot és formát adva eseményeknek, érzéseknek a túlélő nézőpontjából.²⁹ Caruth úgy fogalmaz, hogy a trauma nem egyszerűen a megsemmisülés hatása, hanem – alapvetően – a túlélés rejtélye is. Csak akkor ismerhetjük fel a katasztrófális tapasztalat középpontjában álló érthetlenség örökségét is, ha a traumatikus tapasztalatot a pusztítás és a túlélés paradox viszonyaként látjuk.³⁰ Nemcsak maga a traumatikus esemény váratlan az egyén számára, de az a tény is, hogy ő maga túlélte. A választott nép számára identitásuk szerves részévé vált, hogy úgy tekintettek magukra, mint a „szent maradékra”, akiket az Úr az utolsó pillanatban megmentett.³¹ Ez jelenik meg a 124. zsoltárban a vadászhaló metaforájában,³² valamint konkrétan a 118. zsoltárban: „Az Úr nagyon megfenyített engem, de nem engedett át a halálnak.” (Zsolt 118,18.)

Ezek a költemények liturgikus szövegek, amelyeket énekeltek vagy recitáltak (bizonyos esetekben meg van adva egy konkrét ének, melynek a dallamára írták őket), azaz folyamatosan, közösségben ismételték. Ebből következik, hogy a zsoltáros alapvetően nem magának, vagy nemcsak magának ír, hanem a közösségnek, mely ezáltal kiemelt szerepet kap. A zsoltárok térképül és útjelző táblául szolgálnak számukra a feldolgozás útján, valamint az ellenálló-képesség (reziliencia) fejlesztésében.³³ Ezenfelül minden egyéni trauma egyben kollektív traumává is válik.

27 Kiv 12,24–27.

28 MTörv 11,18–21.

29 KABAI: „Ha Isten nem lett volna velünk...” 21.

30 CARUTH: *Unclaimed Experience*. 58.

31 Jean-Pierre SONNET: Writing the disaster, resilience, and forschreibung. In: Peter DUBOVSKY – Dominik MARKL – Jean-Pierre SONNET (eds.): *The Fall of Jerusalem and the Rise of the Torah*. Mohr Siebeck, Tübingen, 2016. 352.

32 Zsolt 124,7.

33 Arthur W. FRANK: *The Wounded Storyteller. Body, Illness, and Ethics*. University of Chicago Press, Chicago, 2013. 17., VERDE: Trauma, poetry, and the body. 216–217.

Azáltal, hogy nemcsak konkrét történelmi eseményeket jelenítenek meg, hanem általános leírásokkal is dolgoznak, lehetőséget teremtenek arra, hogy a későbbiekben bárki bele tudjon helyezkedni ebbe a közegbe, így a más által átélt traumát a sajátjává tudja tenni.³⁴ Ez nyit utat ahhoz a biztonságos, megértő közeghez, amelyre a traumatizált embernek a leginkább szüksége van – és amelytől az adott élmény elszakította.³⁵

A zsoltóáros alaphelyzete a hívő izraelitáé, aki személyes kapcsolatban áll a hűség és gondoskodó Istennel, aki személyesen és mélyen törődik vele, és ebből a bizalmi pozícióból fogalmazza meg imádságát vagy panaszát. Minden ilyen erős kiáltás és panasz mögött ott van a kapcsolat, és annak története, és egy olyan 'Te' jelenlétét feltételezi, aki minden viszontagság ellenére megszólítható.³⁶

3. Antropológia és nyelvezet

Maga a *trauma* kifejezés görög eredetű (τραυμα), melynek jelentése seb, s olyan komoly, mély sérülésre utal, mely átszakítja a szöveteket. Elsődlegesen az orvostudományban használták, fizikai sérülésekre szakkifejezésként, a modern korban kapott átvitt értelmet. Konkrét használata azonban mind a mai napig létezik, a traumatológus olyan orvos, aki kifejezetten durva, fizikai sérülések ellátására szakosodott, maga a traumatológia pedig az a konkrét hely a kórházakban, ahol a komoly fizikai sérüléseket és szövetkárosodásokat látják el. Manapság ez a használat háttérbe szorult, sokkal inkább a pszichológiai értelmezés került előtérbe, mely egy nem kívánt, stresszel és fájdalommal járó eseményt jelöl.

Van der Kolk műve (*A test mindent számontart*)³⁷ lendítette fel a modern kori traumakutatást, és kapcsolta össze a szó két jelentését, a konkrét fizikai valóságot a lelkiével. Van der Kolk kutatásának és megfigyeléseinek lényege, hogy ezek a traumatikus események nemcsak az ember lelkére vagy szellemére,

34 STRAWN: Trauma, Psalmic Disclosure, and Authentic Happiness. 155.

35 George A. BONANNO: *The Other Side of Sadness, What the New Science of Bereavement Tells us about Life after Loss*. Basic Books, New York, 2009. 72.

36 Claus WESTERMANN: Die Rolle der Klage in der Theologie des Alten Testaments. In: Claus WESTERMANN – Rainer ALBERTZ – Eberhard RUPRECHT (eds.): *Forschung am Alten Testament. Gesammelte Studien II. zu seinem 65. Geburtstag am 7. Oktober 1974*. Kaiser, München, 1974. 250–269., különösen 252–253.

37 Bessel VAN DER KOLK: *A test mindent számontart. Az agy, az elme és a test szerepe a traumafeldolgozásban*. Budapest, Ursus Libris, 2020.

érzelmi részeire vannak hatással, hanem lenyomatot képeznek a testben.³⁸ Nemcsak neurobiológiáról, azaz agyi lenyomatokról van szó, hanem konkrét testemlékezetéről. Az adott traumatikus esemény során végzett cselekedetek, mozdulatok, reakciók is mentésre kerülnek az emberi emlékezetben, ezáltal bizonyos helyzetek, mozdulatsorok képesek kiváltani a traumatikus esemény során átélt érzelmeket, illetve bizonyos kiváltó ingerek azonos testi reakciókat eredményeznek, mint amelyek az eredeti esemény átélésekor történtek. Szélsőséges esetben ez konkrét *flashback* formájában valósul meg, amikor a traumatizált személy újra átéli az eredeti eseményt, kiszakadva a jelen valóságából, azt élve meg, hogy megint abban a helyzetben és körülmények között van. Ez a jelenség például hazatért háborús veteránok körében gyakori, akik ismét a fronton képzelik magukat, és ellenséget látnak maguk körül a hétköznapi emberekben is egy ilyen *flashback* során.

A modern kori traumakutatás nézőpontja sok hasonlóságot mutat a bibliai antropológiával,³⁹ amely szintén egységben szemléli az embert. A Biblia tanúsága szerint Isten a föld porából teremti meg az első embert, és saját lelkét leheli belé, így válik az ember élő lélekké vagy élő lényvé (נֶפֶשׁ חַיָּה *nepeš hayyah*).⁴⁰ Ebből fakad a test és lélek egysége, a kettő átjárja egymást, nincs határvonal közöttük, ezért a biblikus antropológia átlelkesített testként definiálja az embert. Az egyes érzelmeknek is éppen ezért megvan a testi helye, szervi megfelelője, amihez nemcsak gondolkodásban, de nyelvi szinten is kapcsolódik. A Biblia leírásaiban körülbelül nyolcvan testrész (külső és belső) jelenik meg, melyek többletjelentéssel bírnak; vagy érzelmeket jelölnek, utalva arra a helyre, ahol az adott érzelem keletkezik (pl. a félelem esetén az ember torka elszorul, vagy megremeg a gyomra), vagy tulajdonságokat, erényeket és bűnöket (pl. a gyomor a falánkságot és a szexuális vágyakat is jelöli). Ezenfelül egyes testrészek jelölhetik a teljes embert, annak adott cselekedetét, illetve számos állandósult kifejezésben szerepelnek testrészek. A harag során az ember arca elváltozik, a szeretet kifejezésére pedig a „*kedves/drága vagy a szememben*” szófordulat jelenik meg Izajásnál.⁴¹

38 Miriam TAYLOR: *Trauma Therapy and Clinical Practice*. McGraw-Hill Education, Maidenhead, 2014. 7.

39 Ennek legújabb, hivatalos, tanítóhivatal által készített összefoglalója: PÁPAI BIBLIKUS BIZOTTSÁG: *Mi az ember? (Zsolt 8,5). A bibliai antropológia körképe*. Szent István Társulat, Budapest, 2019.

40 Ter 2,7.

41 Iz 43,4.

Az embert csak a testén keresztül, azzal együtt lehet megérteni, mert a testem én vagyok. A szív a sémi gondolkodás számára nem az érzelmek központja, hanem a teljes emberé, az egyén középpontja, mely éppen ezért a teljes embert jelöli. Az, akinek a szíve tiszta, nemcsak gondolataiban vagy érzelmi szinten kedves, hanem megfelelő cselekedeteket is hajt végre, illetve egészséges, és egységben van saját magával és a teremtett világgal, valamint Istennel. Harmóniában, egységben van. Amikor a Biblia embere valamilyen átélt eseményt vagy érzelmet ki akar fejezni, mindig a testét hívja segítségül, azon keresztül értelmezi saját magát és a vele megtörténtekeket is.⁴²

A Zsoltárok könyve különleges helyet foglal el ezen szövegek között, mert ötvözi az irodalom, azaz a költészet nyelvét a korábban leírt képi világgal, így saját, metaforikus nyelvezete van. Ennek segítségével a leírhatatlan leírhatóvá válik, a megfogalmazhatatlan megfogalmazhatóvá, és amiről nem tudtunk beszélni, arról most képek szólnak.⁴³ Ezáltal konkrét segítséget jelent a nehéz, traumatikus események feldolgozásában nemcsak a hívő közösség és a választott nép, de a mai kor embere számára is, visszaadva a trauma során elvesztett szavakat, melyek kulcsfontosságúak a gyógyulás és feldolgozás folyamatában.

A továbbiakban egy konkrét zsoltárcsoport elemzésével (Zsolt 136–139) vizsgálom meg ezt a bizonyos feldolgozási folyamatot közelebbről, Herman kutatásaira alapozva.

4. A „zsoltáros folyamat”

A zsoltáros kapcsolatrendszerét vizsgálva, különös tekintettel a zsoltáros és Isten kapcsolatára, Strawn arra a megállapításra jut, hogy a panaszzsoltárok fontos szerepet játszanak a szenvedések enyhítésében és a traumafeldolgozásban.⁴⁴ Az általa úgynevezett „zsoltáros folyamat” alapja a zsoltárokban kifejezésre jutó stabil és biztonságos kapcsolat Isten és a zsoltáros között, mely nem kérdőjeleződik meg, annak ellenére sem, hogy a zsoltáros gyakran panaszkozik az Isten általi elhagyatottságról. Strawn értelmezésében,

42 VERDE: Trauma, poetry, and the body. 228–229., COTTRILL: *Language, Power, and Identity in the Lament Psalms of the Individual*. 52.

43 VERDE: Trauma, poetry, and the body. 214.

44 Brent A. STRAWN: Poetic Attachment: Psychology, Psycholinguistics, and the Psalms. In: William P. BROWN (ed.): *Oxford Handbook of the Psalms*. Oxford University Press, New York, 2014. 413.

figyelembe véve, hogy az Istenre alkalmazott metaforák között dominálnak a biztonságot és bizalmat kifejező képek, a szenvedés és frusztráció kifejezésének kettős célja van. Megerősítik és tovább mélyítik az Istennel való kapcsolatot, valamint megakadályozzák a valódi érzések letagadását, mely által a zsoltáros meghasonlana saját magával, és hamis képet építene fel – mely a későbbiekben ellehetetlenítené a kapcsolatot. A zsoltárokból azt látjuk, hogy ez a folyamat működik, és a panaszkodás a „*kapcsolódás sugárútja-ként*”⁴⁵ jelenik meg.

Mindkettőnek azonos fontosságú szerepe van: a fájdalom kifejezésének és az ebben megtalálható Isten-tapasztalatnak, illetve az Istenhez való (újra)kapcsolódásnak. Az a sajátos szerkezet, amely a panaszzsoltárokból megfigyelhető, azaz hogy az őszinte panasz leírásával nyit, mely ezen zsoltárokra jellemző módon dicséretbe fordul, Isten megbízhatóságát hangsúlyozza. Ezáltal mutatnak a szenvedés enyhítésére vezető utat, és válnak az egyik legerősebb tanúivá Isten cselekvésének az Ószövetségben.⁴⁶ A panasz és lamentáció tárgyán, állapotán túl lehet jutni, akkor is, ha erőbefektetést igényel. Ezt a munkát, melyet a zsoltáros Istennel és Isten előtt végez el a zsoltár folyamán, nevezi Strawn „*zsoltáros folyamatnak*”.⁴⁷ Feltárja, hogy a továbblépés, valamint a szenvedés csökkentésének elsődleges útja a negatív érzések kifejezése és elsiratása, mert ez nyit szabad teret új lehetőségeknek, adott esetben pozitív érzelmeknek.⁴⁸

Ez a folyamat egyben érést, fejlődést is jelent, amelyben a zsoltáros alapvető szükségleteit fejezi ki, és érzéseit, akkor is, amikor ezek kemények, negatívak, átkok. Sokszor teológiailag problémások a bibliakutatók számára az átokzsoltárok, illetve a zsoltáros néhány keményebb kijelentése, de fontos szem előtt tartani a kijelentések mögötti sötét körülményeket is, negatív, reménytelen történelmi helyzeteket, amelyek a lamentáláshoz vezettek. Ennek fényében sokszor nem maguk a kemény kijelentések fontosak, hanem a költő szívében végbemenő változások,⁴⁹ melyek a „*zsoltáros folyamat*” során végbemennek.

45 SNOW: Resolving anger toward God: lament as an avenue toward attachment. 130–142.

46 CLAU WESTERMANN: *Praise and Lament in the Psalms*. T & T Clark, Edinburgh, 1981. 267.

47 STRAWN: *Poetic Attachment*. 413.

48 GEORGE H. POLLOCK: *The Mourning-Liberation Process*. International Universities Press, Madison, 1989., DONALD CAPPS: *Biblical Approaches to Pastoral Counseling*. Westminster, Philadelphia, 1981. 56., ERIC FROMM: *You Shall Be as Gods. A Radical Interpretation of the Old Testament and Its Tradition*. Holt and Company, New York, 1991. 208.

49 FROMM: *You Shall Be as Gods*. 210.

Ha ezt az átalakulást egy terapeutikus keretből szemléljük, akkor a zsoltárokban az a szabad tér jelenik meg, ahol minden érzés kimondhatóvá válik, azok is, amelyek kényelmetlenek, nehezek vagy nem szalonképesek.

A zsoltárokból megjelenő szabad tér és Istenbe mint biztos pontba vetett megingathatatlan bizalom, amely olyan erős, hogy a panaszkodás és kétségbeesés pillanatait is kiállja, segít a hívő közösségnek és a mai kor emberének is. A zsoltárok ugyanis, mint a liturgia részei, imádságok, amit mind közösségi, mind egyéni szinten lehet végezni, ismételni, és ezáltal magunkévá tenni. Az újraolvasás és újrafelhasználás tálcán kínálja fel a benne rejlő terápiás lehetőségeket és előnyeit. A 131. zsoltár a zsoltáros személyes Istenbe vetett bizalmából indul ki, mely a gyermek-anyja kapcsolaton keresztül jelenik meg, és eljut az Istenbe vetett reményre történő felszólításra, melynek címzettje egész Izrael. Ez csak egy példája annak, hogy a zsoltáros nem csupán tanúsítja saját hitét, mely a nép egészének hitét jeleníti meg, hanem meg is hív az ehhez való csatlakozásra.

Nem minden zsoltár jut el azonban önmagában ehhez a fordulathoz. A biblikusok által egyik leginkább problémásnak tartott zsoltár a 137., amelyet Zenger *par excellence* erőszakzsoltárnak nevez,⁵⁰ és az imaórák liturgiájába is csak az első hat vers került be. Az ezután következő szakasz nem pusztán egy átok Edomra és Babilonra, de egy erőszakos cselekedet iránti vágy kifejezése is:

„Babilon leánya, te nyomorult,
boldog, aki megfizet neked
rajtunk elkövetett tetteidért!
Boldog, aki megragadja
és sziklához vágja kisdedeidet!”
(Zsolt 137,8–9)

A biblikus traumakutatás és a Strawn által bevezetett zsoltáros folyamat lehetővé teszi, hogy ezt a teológiailag problémásnak és nehéznek tekintett szakaszt értelmezni tudjuk, azáltal, hogy nemcsak önmagában vizsgáljuk,

50 ERICH ZENGER: *A God of Vengeance? Understanding the Psalms of Divine Wrath*. Westminster John Knox, Louisville (Kentucky), 1996. 47.

hanem a körülötte lévő zsoltárokkal egy csoportban, illetve mint egy folyamat részét. Ehhez Garland és Hays cikkét⁵¹ veszem alapul, mely a 136–139. zsoltárokat egy szekvenciaként elemzi, pasztorális szempontból, az egyes zsoltárookban a traumafeldolgozás egyes fázisait felismerve és elemezve. Ezen folyamat során az alábbi lépések jelennek meg az egyes zsoltárookban: a résztvevőket egy mantraszerű fókuszálással felkészíti a traumák gyógyításának munkájára (Zsolt 136), felszabadítja az emberi stresszre adott válaszok teljes skáláját (Zsolt 137), közvetlenül válaszol minden ilyen stresszre adott válaszra (Zsolt 138), majd – egy drámai feloldásban – úgy jellemzi Istent, mint aki szorosan kapcsolódik az emberi biológiához és élethez (Zsolt 139).⁵²

A Zsoltárok könyvének formájával, keletkezésével kapcsolatban jelenleg számos tanulmány és elmélet, eltérő iskola létezik, melyekre jelen cikk terjedelmi keretei miatt külön nem térek ki.⁵³ Az általánosan megállapítható, hogy a zsoltárok eltérő jelentést és értelmezést kapnak, ha nemcsak izoláltan, de kisebb csoportokban, vagy jelenlegi sorrendjükben olvassuk és vizsgáljuk őket.⁵⁴ Az egyes szekvenciák vizsgálatát azon elméletek teszik lehetővé, melyek úgy tekintenek a Zsoltárok könyvére, mint antológiára, amelyben az adott esetben egymástól független művek egy aktuális szükségletnek megfelelően kerültek válogatásra és elrendezésre.⁵⁵

Figyelembe véve, hogy a zsoltárok közösségi, liturgikus használatra íródtak, anyaguk forrása a választott nép történelme, mely több esetben traumákkal terhelt, jelen szekvencia vizsgálata, mint a traumafeldolgozás folyamata, illetve az abban való segítségnyújtás, egyáltalán nem idegen maguktól a szövegektől. Ez Strawn elméletéből is látszik, aki hangsúlyozza a zsoltárookban megjelenő terápiás hasznot, mely nem rejtetten van jelen, hanem konkrétan felajánlásra kerül az olvasó és imádkozó ember számára.⁵⁶ A későbbi elemzés

51 John GARLAND – Rebecca W. Poe HAYS: Trauma Healing through Psalms 136–139. A Trauma-Informed Canon-Critical Framework. *Horizons in Biblical Theology*, 2024/46. 103–130.

52 Uo. 109.

53 A kapcsolódó szakirodalomhoz lásd Uo. 106. 7. lábjegyzet.

54 Yair ZAKOVITCH: On the Ordering of Psalms as Demonstrated by Psalms 136–150. In: William P. BROWN (ed.): *Oxford Handbook of the Psalms*. Oxford University Press, New York, 2014. 214.

55 David WILLGREN: *The Formation of the "Book" of Psalms, Reconsidering the Transmission and Canonization of Psalmody in Light of Material Culture and the Poetics of Anthologies*. Mohr Siebeck, Tübingen, 2016. 25.

56 STRAWN: Poetic Attachment. 415.

során láthatóvá válik, hogy jelen zsoltárok nemcsak a vizsgált lencsén keresztül, hanem tematikusan is kapcsolódnak egymáshoz.⁵⁷

4.1. Zsolt 136 és a mantraszerű refrén

Ezt a zsoltárt „Nagy Hallél zsoltárnak” is nevezik, vagy „Nagy Hálaéneknek”, és több szempontból is különleges. Az Isten áldására való felszólítás keretezi (v. 1 és v. 26), amelynek indoka egyfelől Isten jóságá, másfelől a refrénként megjelenő יְהוָה מְלִוְעַל יָם דָּסַח (amit a legtöbbször úgy fordítanak, hogy „mert irgalma örökkévaló”). A דָּסַח (hesed) azonban nemcsak irgalmat jelent, hanem utal Isten hűséges szeretetére, mely egyben aktív és cselekvő is, nem pusztán érzelem, hanem konkrét cselekedetekben mutatkozik meg. Az Isten felé irányuló áldásmondás tulajdonképpen válaszreakció az általa a nép felé tanúsított magatartásra, és ezáltal a kettejük közötti kapcsolat elismerése és megerősítése is.

A refréneknek és ismétlődéseknek különböző funkciói vannak az egyes szövegekben, belső kapcsolatot teremtenek, összekötnek bizonyos részeket, hangsúlyoznak egy-egy gondolatot, vagy éppen különböző részeket választanak el egymástól, ezáltal tagolva a szöveget. A 136. zsoltár azonban az egyetlen, amelynek a felépítése azt a mintát követi, hogy minden második sora azonos. Ezért lehet nem pusztán refrénnek, hanem mantrának is nevezni. Olyan rövid mondat vagy kifejezés (a héberben mindössze három szó), amit az ember folyamatosan és ritmikusan tud ismételni. Ennek a különböző vallási hagyományban megvan a maga szerepe, de fontos helyet foglal el a traumafeldolgozásban, illetve a traumatikus események során is.

Terapeuták és pszichiáterek gyakran javasolják pánikbetegséggel küzdő pácienseiknek, hogy legyen egy biztonsági szavuk vagy kifejezésük, amit a rohamok közeledtekor, vagy éppen alatta tudnak ismételni, ezáltal koncentrációjukat és figyelmüket erre, és nem magára az eseményre irányítva. Ezenfelül a pánikrohamok gyakori kísérő jelensége a hiperventilláció, azaz a hirtelen, kapkodva és szabálytalanul vett levegő, mely, ha sokáig fennáll, akkor hypoxiához, azaz oxigénhiányos állapothoz vezethet. Az ilyen gyorsan történő, mély levegővétel során ugyanis az emberi szervezet képtelen a rendes oxigénfelvételre, amelynek több kóros következménye is lehet, többet

57 John GARLAND – Rebecca W. Poe HAYS: Trauma Healing through Psalms 136–139. 106–108 és a kapcsolódó lábjegyzetek.

között eszméletvesztéshez vagy ájuláshoz vezethet. Ilyenkor fontos a tudatos légzésszabályozás, amiben a mantra is segítséget nyújthat, hiszen rövidege miatt könnyen lehet igazítani hozzá a be- és kilégzés folyamatát. A légzés helyreállítása egyben a szervezet (és az egyén) nyugalmi állapotának visszaállításához vagy annak megtartásához vezet. Ilyenkor ugyanis nemcsak a légzésszám, de a pulzus is megugrik, mert a kapkodva vett levegővel együtt a szív is egyre gyorsabban kezd el verni, aminek szintén nincsenek jótékony hatásai hosszabb távon.

A mantra ismétlése tehát az önnyugtató egyik legkézenfekvőbb és legraktikusabb módja, mert könnyen alkalmazható akkor is, amikor az egyén egyedül van.

A 136. zsoltár szerkezete ezt a ritmust mutatja, minden első vagy páratlan sora egy állítás, míg minden második vagy páros sora a mantraszerű refrén. Hatása ezáltal kettős, páratlan sorai ugyanis kifejtik, mit ért a páros sorokban jelen levő חֶסֶד (hersed) alatt. Ez a hívő tudatára hat, mintegy logikusan alátámasztva, miért is jó az Úr, és miért fontos, miért biztonságos a vele való kapcsolat. A páros sorok ellenben a szervezet megnyugtatót segítik elő, fizikai és tudatalatti szinten egyaránt, mely egy traumatikus esemény során valóban az első lépés a feldolgozás, illetve gyógyulás felé. Amíg ugyanis a szorongás állapota fennáll, mindenféle helyreállító munka lehetetlen.⁵⁸ Bármilyen gyógyulási folyamat vagy terápiás munka csak akkor kezdhető meg, ha az egyén biztonságos közegben érzi magát.⁵⁹

A zsoltár folyamán Isten alapvető tulajdonságai jelennek meg: teremtő és megváltó, szabadító. Nemcsak irgalmas szeretete örökkévaló, hanem ereje és hatalma is végtelen. A 2–4. versek stabilizálják elsődleges pozícióját a többi vallás istenségei között, akiket a választott nép ismert. Nemcsak az istenek Istene, de az urak Ura is, azaz minden fejedelem és uralkodó fölött áll. Ez utal arra a hagyományra, mely szerint egyes népek királyai magukat is isteneknek, vagy az isten leszármazottainak tekintették. Izrael Istene azonban mindannyiuk felett áll.

58 Peter A. LEVINE: *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. North Atlantic Books, Berkeley (California), 2010. 97–109.

59 Vö. HERMAN: *Trauma és gyógyulás*. 159., VAN DER KOLK: *A test mindent számontart*. 212–213., JEFF TODAHL – ELAINE WALTERS – DEEPA BHARWDI – SHANTA R. DUBE: *Trauma Healing. A Mixed Methods Study of Personal and Community-Based Healing*. *Journal of Aggression, Maltreatment, and Trauma*, 2014/23. 622–625.

Ezután úgy jelenik meg, mint teremtő, aki megalkotta a világot bölcseséggel és logikával, azaz kozmoszt alkotott (v. 5–9). Aktív jelenléte azonban nemcsak a világ kezdetére korlátozódik, hanem jelen van Izrael és az emberiség történelme során konkrét cselekedetekkel (v. 10–22) és gondoskodó jelenlétével (v. 23–25). Itt érdemes megfigyelni a nézőpontváltást is:⁶⁰ korábban Isten volt a középpontban, aki E/3-ban cselekedett, míg a 23. verstől kezdve a fókuszban a közösség (mi) van, akikre Isten cselekedetei irányultak.

A megmentés és a szabadítás mellett a táplálás is megjelenik (v. 25), azaz nem egyszeri cselekedetekről van szó, hanem folyamatos jelenlétről, ugyanis míg egy ellenséget vagy királyt elég egyszer legyőzni, a testet folyamatosan, naponta többször is táplálni kell, hogy életben maradjon. Azáltal, hogy ez az utolsó cselekvés, amit Istenhez rendel a zoltáros, kifejezi az Isten és népe között meglévő szoros, feltétlen bizalmi kapcsolatot, mely lehetővé teszi, hogy a hívő teljesen ráhagyatkozzon teremtőjére. Ez teremti meg azt a feltétlen bizalmi légkört, melyben a negatív eseményekre emlékezés megtörténhet.

4.2. Zsolt 137 a válaszreakciók tükrében

Zakovitch a zoltárok sorrendjét és a köztük lévő kapcsolódási pontokat vizsgálva a 137. zoltárt betoldásként értelmezi, mely megtöri a 136. és a 138. zoltár ívét a maga történelmi karakterével.⁶¹ Ha kontextusban szeretnénk vizsgálni, akkor a zoltár alaphelyzete kapcsolatban van a 136,23-mal, ahol a választott nép szükséghelyzete jelenik meg, amikor mélyen voltak, és ez ad reményt a 137. zoltár számára, hogy az Úr most is meg fogja hallgatni. A következő zoltárral párban szemlélve pedig a Strawn által jelzett panaszszoltárookra jellemző karakterisztikus vonást fedezhetjük fel, amikor a panasz és átok áldássá fordul át.

A 137. zoltár azon kevés zoltárok egyike, melynek történelmi háttere egyértelmű, a nyitó verse egyből felidézi a fogság történelmi eseményét.⁶² Nyelvtanilag az itt használt igealakok, valamint a שָׁם (šam) helyhatározó többszöri jelenléte azt a benyomást keltik, hogy nem egyszerű eseményleírásról, hanem szemtanúi beszámolóról van szó.⁶³ Ha elfogadjuk ezt az állítást, akkor az egész zoltár hang-

60 GARLAND – HAYS: Trauma Healing through Psalms 136–139. 111.

61 ZAKOVITCH: On the Ordering of Psalms. 216.

62 GARLAND – HAYS: Trauma Healing through Psalms 136–139. 112.

63 XI LI: Post-Traumatic Growth, Belief in a Just World, and Psalm 137:9. *Biblical Theology Bulletin*, 2021/51. 176.

vétele más beállításba kerül, ugyanis egy traumát átélt ember konkrét emlékeivel és válaszreakcióival találjuk szembe magunkat, mely indokoltá teszi a poszttraumás szemszögből történő értelmezést. Maga a fogság egy keserű tapasztalat⁶⁴ a választott nép számára, melyet a zsoltár felütése is megerősít a passzív cselekvésekkel, mint az ülés és sírás, illetve az aktív cselekvés (ének) megtagadása.

A zsoltár dinamikáját tekintve a lírai én a száműzöttek csoportjában helyezi el magát, mely passzívan van jelen, és szemben áll az elnyomók aktív csoportjával, akik elhurcolták őket, és most éneket követelnek tőlük. Ezután a zsoltáros kiszól a csoportból, előbb saját magához (v. 5–6), majd Istenhez fordulva (v. 7), végül pedig egy általános átokformulával zár (v. 8–9). A katasztrófa áldozatának szemszögéből nézve ez a zsoltár a maga szimbolikus nyelvezetével segít hidat építeni a traumát követő érzelmi és mentális széttöredezettségben.⁶⁵

Kutatásokból tudjuk, hogy az embernek vannak természetes válaszreakciói a különböző stresszhelyzetekre, melyek az érzékelt veszélyre adott választ irányítják. Ezek a biológiai adottságok teszik lehetővé a túlélést, azáltal, hogy segítik a menekülést, védekezést, vagy ennek érdekében a test energiáinak összehangolását, átcsoportosítását vagy a szükséges információkra való koncentrációt.⁶⁶ A klasszikus válaszreakciók a *figyelem* (felfokozott éberség), a *menekülés* (legáltalánosabb), a *harc* (amikor nem lehet menekülni; ez utóbbi két stratégia üss vagy fuss néven is ismert), *lefagyás* (ijedség miatti dermedtség) és az összeomlás (teljes magatehetetlenség). A trauma lényege, amikor az egyén vagy csapdába esik bizonyos válaszreakciókban, vagy bizonyos kiváltó ingerek hatására újra és újra produkálja az adott válaszreakciót, akkor is, ha annak nincs az adott pillanatban helye és létjogosultsága.⁶⁷

Az egyes válaszreakciók megnevezése az első lépés ahhoz, hogy az egyén megértse, miért és hogyan cselekedett az adott helyzetben. Ez egyben az első lépés a gyógyulás felé vezető úton is.⁶⁸ A felsorolt reakciók közül a

64 Charles Agustus BRIGGS: *A Critical and Exegetical Commentary on the Book of Psalms*. T & T Clark, Edinburgh, 1907. 484.

65 Kathleen M. O'CONNOR: How Trauma Studies Can Contribute to Old Testament Studies. In: Eve-Marie BECKER – Jan DOCHHORN – Else HOLT (eds.): *Trauma and Traumatization in Individual and Collective Dimensions. Insights from Biblical Studies and beyond*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2014. 214.

66 LEVINE: *In an Unspoken Voice*. 31–52.

67 Uo. 64–66.

68 HERMAN: *Trauma és gyógyulás*. 177–95., LEVINE: *In an Unspoken Voice*. 73–95.

zsoltár nyitóverseiben az összeomlás teljes magatehetetlensége kerül (v.1–2) ábrázolásra a folyó mellett ülő és síró, hangszereit félretevő népben. A hangszerek felakasztása az aktív, liturgikus cselekményekről, azaz Isten dicsegetéről való lemondást, vagy az attól való megfosztottságot jelzi. Olyan fizikai esemény, mely a mögötte rejlő lelki traumát is kifejezi, az Istennel való kapcsolat megtörését, melyet az aktív, liturgikus ünneplésen keresztül valószínűsíthetünk meg.

Az 5–6. versben felfokozott éberség vagy fixáció figyelhető meg, ahogyan a zsoltáros Jeruzsálemről beszél, illetve a radikálisan egyirányú lehetőségekről (önátkozás), amelyek abban az esetben következnek be, ha felhagy ezzel a koncentrálással. Az utolsó két vers (v. 8–9), ahol a csecsemők meggyilkolására történő brutális és agresszív felszólítás található, ebben a rendszerben a *harc* válaszreakciót mutatja. Ez utóbbi két részt együtt vizsgálva az átok, mely először az énre, majd az ellenségre irányul, értelmezhető szabad érzelmkinyilvánításnak. A zsoltáros utat enged azoknak az érzéseknek, amelyek benne eddig elfojtva voltak jelen, amiket korábban nem lehetett kifejezni, és az átok nem más, mint ezen szabad érzelmkinyilvánítás része. Egy nyilvános fájdalommal teli kiáltás Istenhez.⁶⁹

Amennyiben a teljes zsoltárcsoportot vizsgáljuk, a 136. és a 138. zsoltár kontextusából egy olyan személy képe bontakozik ki, aki bíz Istenben és a világban lévő kozmoszban és igazságban – ám a 137. zsoltárban azzal találja magát szembe, hogy ez a rend felborult. A káosz elhatalmasodott, és olyan igazságtalanság történt, amin ő maga nem tud segíteni, de hisz abban, hogy Isten nagyobb ezen eseményeknél. Az igazság és a bosszú Istennél van, aki képes helyreállítani a világot, képes a káoszból ismét kozmoszt alkotni. Egy igazságos világba vetett hitből tud csak megszületni ilyen nyersen és mégis művészi a gyász és a fájdalom éneke, amelynek címettje maga Isten.⁷⁰ A traumatikus eseményre adott pozitív válasz szemszögéből nézve szükségte-lenné válik a zsoltáros erőszakos nyelvezetének kritizálása.⁷¹

69 Walter BRUEGGEMANN – William H. BELLINGER: *Psalms*. Cambridge University Press, New York, 2014. 575–576.

70 Li: Post-Traumatic Growth, Belief in a Just World, and Psalm 137:9. 181., BRUEGGEMANN – BELLINGER: *Psalms*. 576., GARLAND – HAYS: Trauma Healing through Psalms 136–139. 117–118.

71 Li: Post-Traumatic Growth, Belief in a Just World, and Psalm 137:9. 182.

4.3. Zsolt 138, a túlélő éneke

Míg a 137. zsoltár egy traumatikus esemény elszenvedőjének nézőpontját ábrázolja és a konkrét helyzetet idézi fel, az utána következő 138. zsoltár a túlélő nézőpontjából ír,⁷² aki tele van reménnyel. Nem egy lezárt eseményből szólítja meg közvetlenül Istent, hanem egy folyamat közepén. Az Úr szabadító cselekedetei a jelenben történnek, ahogyan az áldás is a zsoltáros részéről, mindezek alapja azonban a kapcsolat és a korábbi, hasonló események (Zsolt 138,4).

Zakovitch elemzése során számos kapcsolatot talált ezen zsoltár és a 136. között, ezek közül a legfontosabb a mantraszerű refrén és a 138. zsoltár kapcsolata.⁷³ A szabadítás Isten gondoskodó, aktív, hűséges szeretetének legkonkrétabb és leghatalmasabb megnyilvánulása, mely ezen zsoltár központi témája. Ezenfelül a 138,8-ban konkrétan megjelenik ez a refrén, azzal a különbséggel, hogy itt személyes hangvételen, Istenhez szól, E/2-ben, ellentétben a 136. zsoltár refrénjétől, ahol általános kijelentésként találjuk, E/3-ban.⁷⁴

Strawn elmélete szerint a zsoltáros folyamat része, hogy a panaszzsoltárok átfordulnak áldásba vagy dicsőítésbe, így, ha a 138. zsoltárt a 137.-kel párban vizsgáljuk, akkor pontosan ezt találjuk. A Jeruzsálemről való esetleges elfeledkezés, illetve a vele való fájdalmas viszony, amit az elnyomók jelenléte és követelése váltott ki, itt új tónust kap. Nem jelenik meg a város neve konkrétan, de a „szent templom” egyértelmű kifejezése, mely most az imádság és áldásmondás irányává válik. Amiből az előző zsoltárban átok fakadt, itt az áldás forrásává válik. A negatív érzések kifejezése és a rajtuk való siránkozása teret nyit új lehetőségek, pozitív érzések megjelenésének.⁷⁵

A történelmi helyzet azonban feltételezhetően azonos, ugyanis nem a templomban található a zsoltáros, hanem azon kívül, csak a templom felé fordul, azaz tőle távol, száműzetésben van. Ezt erősíti meg a 7. versben megjelenő „szorongatás”, és az „ellenségei haragja” is. Az alaphangvétel azonban teljesen más, így a két zsoltárt tekinthetjük úgy is, mint egy adott traumatikus eseményre adott két eltérő válasz, vagy a traumafeldolgozás két különböző állomása.

72 Frank Lothar HOSSFELD – Erich ZENGER: *Psalms 3. A Commentary on Psalms 101–150*. Fortress Press, Minneapolis (Minnesota), 2011. 528.

73 Yair ZAKOVITCH: *On the Ordering of Psalms*. 215.

74 GARLAND – HAYS: *Trauma Healing through Psalms 136–139*. 119.

75 STRAWN: *Poetic Attachment*. 413.

A korábbi zaklatott állapothoz képest a 138. zsoltár alaphangulata a bizalomé. A zsoltáros ismét az Úrhoz fordul, közvetlenül, ami azt jelzi, hogy a kapcsolat, mely korábban megtört, most helyreállt. Jelen vannak a múlt megterhelő eseményei, de már nincs akkora súlyuk és erejük, mint korábban. Lehetővé válik az aktív cselekvés, a szabad beszéd, és a pozitív emlékek felemlegetése is. Míg a 137. zsoltárban a Sionról származó ének sötét árnyként és kegyetlen parancsként jelent meg, melyet idegen földön lehetetlen végrehajtani, addig itt maga a zsoltáros intéz felszólítást a föld minden királyához. Nemcsak a parancs iránya változik meg, de a célközönség is kiterjedtebbé válik. Már nemcsak az elnyomó uralkodókhoz szól, hanem mindenkihez, ezáltal saját, beszűkült látásmódjából is képessé válik kiemelkedni, és azon túlra tekinteni. Nem fojt el vagy tagad le semmit, viszont nem koncentrálni túlzottan ezen eseményekre, fókuszpontjának közepébe Isten és a vele való kapcsolat kerül.

Az igazságos világba vetett hit pozitív módon kerül kifejezésre⁷⁶ Isten irgalmas, szabadító cselekedetei során, mely különbséget tesz a hívő és az ellensége között, az alázatos és a felfuvalkodott között, mindkettő felé kinyújtva kezét, de más intencióval. Az ellenség felé kinyújtja kezét, mely a bosszú tipikus metaforája, míg a zsoltárost megszabadítja az Úr jobbjá. Kettejük kapcsolatának helyreállása a zsoltár végén történik meg: „Az Úr mindent véghez viszi értem”, azaz Isten irgalmas, aktív szeretetének oka a benne hívő, az ő megmentése, megváltása. Ez a biztonságos kötődés teszi lehetővé, hogy a fájdalom megnevezésre, illetve egy narratív keretbe történő beillesztésre kerülhessen.

4.4. Zsolt 139: Isten mint menedék

A traumával való szembenézés elengedhetetlen feltétele egy biztonságos közeg,⁷⁷ mind fizikai, mind érzelmi szempontból. Minden terápiás munka alapja egy olyan bizalmi közeg megteremtése, ahol szabad tere lehet a feldolgozásnak. A modern pszichológia ezt az állapotot szeretet alapú kapcsolatnak nevezi, mely a szeretet egészséges kifejezésére és befogadására utal,⁷⁸ azaz kölcsönösségre. Egy olyan alapvető bizalmi kapcsolatról van tehát szó, amelyben

76 GARLAND – HAYS: Trauma Healing through Psalms 136–139. 119.

77 HERMAN: *Trauma és gyógyulás*. 133–136.

78 VAN DER KOLK: *A test mindent számontart*. 121–213.

az elfogadás, megértés és szabadság is megjelenik, mint a kölcsönös szeretet kifejezésének konkrét megnyilvánulási formái.

Miután a 138. zsoltárban megtörtént az Isten és a zsoltáros közötti kapcsolat helyreállítása,⁷⁹ a 139. zsoltár jeleníti meg ezt a közeget, és egyben ezt a részét is a terápiás folyamatnak. A feltétlen szeretet forrása Isten, aki nemcsak a zsoltáros életében, de már azelőtt is jelen volt gondoskodó szeretetével, amikor még csak gondolat volt megteremtése előtt (139,13–16). Ez a fogantatás előtti magatartás Isten részéről, melynek következménye, hogy az ember élete nem céltalan, esetleges, hanem egy olyan teremtő van mögötte, aki akarta és eltervezte létét, ez az alapja ennek a szoros kapcsolatnak. Erre a szeretetre ugyanis a zsoltáros válasza a feltétlen bizalom és a folyamatos Istenhez fordulás.

Isten azonban nem egyszerűen úgy jelenik meg, mint aki gondoskodó, feltétlen szeretettel hívta életre a zsoltárost, hanem egy sokkal komplexebb képet kapunk róla, melyre a zsoltáros reakciója sem mindig egyértelmű. Ez az egész szövegnek bizonytalan, kétértelmű léggört ad.⁸⁰ Isten első leírása nagyon pozitív, olyan, aki ismeri az embert, annak gondolatait, számontartja, és a megértéssel sem kell sokat bajlódnia, hiszen „*még nyelvemen sincs a szó, és te már érted egészen, Uram*” (Zsolt 139,4). Az Úr mindenhol érezhető jelenléte elől nem lehet elfutni vagy elbújni, sem elszökni, mely egyszerre félelmetes és lenyűgöző.

Ennek köszönhetően különböző olvasatai lehetségesek ennek a zsoltárnak, melyet nagyban befolyásol az olvasó személye és állapota. Ha a traumára adott lehetséges válaszreakciók és a feldolgozás folyamatából szemléljük, akkor jelentős elmozdulás van a korábbi Jeruzsálemre történő fixációhoz képest. Jeruzsálem és a Templom az Úr jelenlétének a helye, ami éppen ezért egyszerre szent és érzékeny téma. A 137. zsoltárban az átok, a 138.-ban az áldás forrása. Ezzel szemben itt Isten átlépi a Templom falait, és olyan személlyé válik, aki mindenhol jelen van. Még az alvilágban is, a Seolban (139,8b), amely a hagyomány szerint a feledés helye, ahol Isten nincs jelen. Ő azonban itt sem hagyja magára a zsoltárost, sőt, minden sötétséget fénnnyé változtat.

A 19–22. versek keménységére, illetve a 23. versben található felszólításra való tekintettel („*Vizsgáld meg Istenem*”) ennek a fény–sötét párhuzamnak le-

79 ZAKOVITCH: On the Ordering of Psalms. 218.

80 David G. FIRTH: Psalm 139. A Study in Ambiguity. *Old Testament Essays*, 2019/32. 491–510.

het metaforikus értelme is, és vonatkozhat a zsoltárosban lévő sötétségre. Itt először egy kívánság jelenik meg Isten felé, majd egy költőinek is tekinthető kérdés, mely önreflexióra indítja a zsoltárost. Azonban nem változtatja meg, hanem megerősíti korábbi kijelentését az ellenségei iránt tanúsított érzelmelek kapcsolatban. Az utolsó versben pedig szeparálja magát a gonoszoktól, és kifejezi az Istenhez való tartozása iránti vágyát.

A traumafeldolgozás, illetve a Strawn által többször említett zsoltáros folyamat szempontjából két megállapítást lehet tenni ezen szakasszal kapcsolatban. Az első, hogy a biztonságos közegben szabad tere van az érzelmek kinyilvánításának, így az áldás és az átok, pontosabban a bosszú és az igazságszolgáltatás iránti vágyak is helye van. Az, hogy Istenhez fordul ezzel a kéréssel, megerősíti, hogy az igazságszolgáltatás iránti vágyról van inkább szó, mint konkrét gyilkos szándékról vagy tervekről.

Ezenfelül rámutat arra, hogy a traumatikus események után nem létezik teljes gyógyulás, mert az átélt események okozta sebek megmaradnak, akkor is, ha sikerül azokat feldolgozni. A trauma úgyis definiálható, mint olyan esemény, mely kitörölhetetlen nyomot hagy az egyénben. Ez a későbbiek folyamán enyhülhet, illetve a feldolgozás által lehetségessé válik, hogy az egyén együtt éljen vele, de teljesen sosem fog eltűnni, így az ezzel járó keserűség és fájdalom is mindig jelen lesz, és kifejezésre fog kerülni.⁸¹

5. Összefoglalás

A zsoltárok alapvetően liturgikus művek, amelyek a közösség számára keletkeztek, hogy megfogalmazzák nemcsak a választott nép történetét, hanem mindazokat a reakciókat, érzéseket, helyzeteket, amelyeket ezalatt átéltek. A biblikus traumakutatás fényében szemlélve ezek a szövegek még több mondánivalóval tudnak szolgálni, és Strawn zsoltáros folyamatáról szóló elméletén keresztül jól hasznosíthatóak a traumafeldolgozásban is. Abból a meghatározásból kiindulva, hogy a trauma olyan esemény, mely kitép a valóság szövetéből, és izolál másoktól, még magamtól is, majdnem lehetetlenné téve a történetek kifejezését, a zsoltárok hidakká válnak. A zsoltáros folyamat kiterjeszhetőségét, azaz több zsoltár együttes elemzését segíti az az új egzegetikai irányvonal, mely a Zsoltárok könyvét nem antológiaként szemléli, hanem mint könyvet, mely-

81 GARLAND – HAYS: Trauma Healing through Psalms. 136–139. 123.

ben az egyes zsoltárok fejezetként jelennek meg. Ez segíti elő főleg az egymást követő zsoltárok közötti kapcsolatok intenzívebb elemzését.

Ahogy Herman is felhívja rá a figyelmet,⁸² a traumafeldolgozásban a legfontosabb a biztonságos közeg megléte vagy megteremtése, mely a trauma során megszakadt bizalmi kapcsolat helyreállításának kezdetleges formája. A zsoltáros alapmagatartása az Istenbe vetett hit, mely az Isten általi kiválasztottságon és az ő szövetségi hűségén alapul, ezért stabil pont. A kiválasztottságot senki sem tudja megölni, deportálni, felgyújtani, megsemmisíteni, ahogy egy királyt, egy várost vagy a templomot.⁸³ Ez az alapmagatartás teszi lehetővé a zsoltáros számára, hogy szabadon megfogalmazzon különböző érzelmeket, eseményeket, és ez teszi alkalmassá arra, hogy segítsen másokat a traumák feldolgozásában.

A jelen cikkben vizsgált 136–139. zsoltárok szekvenciaként történő elemzéséből megállapítható, hogy a traumafeldolgozás egy olyan bonyolult, összetett folyamat, mely különböző állomásokból áll. Ezek szemlélhetőek külön, de a teljes képet figyelembe véve könnyebben értelmezhetővé és feldolgozhatóvá válnak. Ez az együttes szemlélet, mint egy nagyobb folyamat része, egyben az értelemadás folyamata is. Így a teológiai, első ránézésre problémás szövegek, melyek nyelvezete erős, vagy akár átokformulákat is tartalmaz, kezelhetővé válik, és a helyére kerül. Ebben a folyamatban szemlélve fontos, kiemelt szerepet kapnak. Tekintettel arra, hogy a traumatikus esemény átélésekor az egyént ért hatás olyan nagy, hogy elveszíti a kapcsolatot magával és a világgal, illetve a vele történt eseményekkel, a zsoltáros szerepe elsődlegessé válik azáltal, hogy szavakba önti az elmondhatatlant.

Irodalomjegyzék

- ALEXANDER, Jeffrey C.: *Trauma, A Social Theory*. Polity Press, Cambridge, 2012.
BONANNO, George A.: *The Other Side of Sadness, What the New Science of Bereavement Tells us about Life after Loss*. Basic Books, New York, 2009.
BRIGGS, Charles Augustus: *A Critical and Exegetical Commentary on the Book of Psalms*. T & T Clark, Edinburgh, 1907.

82 HERMAN: *Trauma és gyógyulás*. 133–136.

83 CARR: *Holy Resilience*. 97.

- BRUEGGEMANN, Walter – BELLINGER, William H.: *Psalms*. Cambridge University Press, New York, 2014.
- CAPPS, Donald: *Biblical Approaches to Pastoral Counseling*. Westminster, Philadelphia, 1981.
- CARR, David: *Holy Resilience*. Yale University Press, New Haven, 2014.
- CARUTH, Cathy (ed.): *Trauma. Explorations in Memory*. The Johns Hopkins University Press, Baltimore, 1995.
- CARUTH, Cathy: *Unclaimed Experience. Trauma, Narrative, and History*. The Johns Hopkins University Press, Baltimore, 1995.
- COTTRILL, Amy C.: *Language, Power, and Identity in the Lament Psalms of the Individual*. T & T Clark, New York, 2008.
- FELMAN, Shoshana – LAUB, DORI: *Testimony. Crises of Witnessing in Literature, Psychoanalysis and History*. Routledge, New York, 1992.
- FIRTH, David G.: Psalm 139. A Study in Ambiguity. *Old Testament Essays*, 2019/32. 491–510.
- FRANK, Arthur W.: *The Wounded Storyteller. Body, Illness, and Ethics*. University of Chicago Press, Chicago, 2013.
- FRECHETT, Christopher G.: Destroying the Internalized Perpetrator. In: Eve-Marie BECKER – Jan DOCHHORN – Else HORN (eds.): *Trauma and Traumatization in Individual and Collective Dimensions: Insights from Biblical Studies and Beyond*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2014. 71–84.
- FRECHETTE, Christopher G. – BOASE, Elizabeth: Defining “trauma” as a useful lens for biblical interpretation. In: Elizabeth BOASE – Christopher G. FRECHETTE (eds.): *Bible through the Lens of Trauma*. Society of Biblical Literature, Atlanta, 2016. 1–24.
- FROMM, Eric: *You Shall Be as Gods. A Radical Interpretation of the Old Testament and Its Tradition*. Holt and Company, New York, 1991.
- GARLAND, John – HAYS, Rebecca W. Poe: Trauma Healing through Psalms 136–139. A Trauma-Informed Canon-Critical Framework. *Horizons in Biblical Theology*, 2024/46. 103–130.
- HARTMAN, Geoffrey H.: On Traumatic Knowledge and Literary Studies. *New Literary History*, 1995/26. 537–563.
- HARTMAN, Geoffrey: Trauma Within the Limits of Literature, European. *Journal of English Studies*, 2003/7. 257–274.
- HAYS, Rebecca W. Poe: Trauma, remembrance, and healing. The meeting of wisdom and history in Psalm 78. *Journal for the Study of the Old Testament*, 2016/41. 183–204.
- HERMAN, Judith: *Trauma és gyógyulás. Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig*. Háttér Kiadó – Kávé Kiadó – NANE Egyesület, Budapest, 2019.

- HOSSFELD, Frank Lothar – ZENGER, Erich: *Psalms 3. A Commentary on Psalms 101–150*. Fortress Press, Minneapolis (Minnesota), 2011.
- JACOBSEN, Thorkild: *The Treasures of Darkness. A History of Mesopotamian Religion*. Yale University Press, New Haven, 1976.
- KABAI Sára Réka: „Ha Isten nem lett volna velünk...” Az emlékezés mint traumafeldolgozás a Zsoltárok könyvében. *Máltai Tanulmányok*, 2024/3. 17–22.
- KOESTER, Helmut: *Introduction to the New Testament. Volume 1, History, Culture, and Religion of the Hellenistic Age*. Second edition. Walter de Gruyter, New York, 1995.
- LEVINE, Peter A.: *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. North Atlantic Books, Berkeley (California), 2010.
- LI, Xi: Post-Traumatic Growth, Belief in a Just World, and Psalm 137:9. *Biblical Theology Bulletin*, 2021/51. 175–184.
- Magyar katolikus lexikon*. <https://lexikon.katolikus.hu/I/imádság.html> (Letöltés ideje: 2024. november 7.)
- MÓRICZ Nikolett: Traumák a zsoltárokban: Az erőszak narratívájának poétikai feldolgozása a 22. zsoltár példáján. *Ókor*, 2019/18. 87–88.
- NÉMETH Áron: Trauma-Hermeneutik und das Alte Testament. Ein forschungsgeschichtlicher Panorama-Schnappschuss. In: BENYIK György (szerk.): *Hermeneutik oder Versionen der biblischen Interpretation von Texten*. Szegedi Nemzetközi Biblikus Konferencia Alapítvány, Szeged, 2023. 761–780.
- O’CONNOR, Kathleen M.: How Trauma Studies Can Contribute to Old Testament Studies. In: Eve-Marie BECKER – Jan DOCHHORN – Else HOLT (ed.): *Trauma and Traumatization in Individual and Collective Dimensions. Insights from Biblical Studies and beyond*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2014. 210–233.
- PÁPAI BIBLIKUS BIZOTTSÁG: *Mi az ember? (Zsolt 8,5). A bibliai antropológia körképe*. Szent István Társulat, Budapest, 2019.
- PENNEBAKER, James W.: *Opening Up. The Healing Power of Expressing Emotions*. Guilford Press, New York, 1997.
- POLLOCK, George H.: *The Mourning-Liberation Process*. International Universities Press, Madison, 1989.
- SNOW, Kimberly N. – McMINN, Mark. R. – BUFFORD, Rodger K. – BRENDLINGER, Irv A.: Resolving anger toward God: lament as an avenue toward attachment. *Journal of Psychology & Theology*, 2011/39. 130–142.
- SONNET, Jean-Pierre: Writing the disaster, resilience, and fortschreibung. In: Peter DUBOVSKY – Dominik MARKL – Jean-Pierre SONNET (eds.): *The Fall of Jerusalem and the Rise of the Torah*. Mohr Siebeck, Tübingen, 2016. 349–357.
- STRAWN, Brent A.: Poetic Attachment: Psychology, Psycholinguistics, and the

- Psalms. In: William P. BROWN (ed.): *Oxford Handbook of the Psalms*. Oxford University Press, New York, 2014. 404–423.
- STRAWN, Brent A.: Trauma, Psalmic Disclosure, and Authentic Happiness. In: Elizabeth BOASE – Christopher G. FRECHETTE (eds.): *Bible through the Lens of Trauma*. Society of Biblical Literature, Atlanta, 2016. 143–160.
- TAYLOR, Miriam: *Trauma Therapy and Clinical Practice*. McGraw-Hill Education, Maidenhead, 2014.
- TODAHL, Jeff – WALTERS, Elaine – BHARWDI, Deepa – DUBE, Shanta R.: Trauma Healing. A Mixed Methods Study of Personal and Community-Based Healing. *Journal of Aggression, Maltreatment, and Trauma*, 2014/23. 622–625.
- VAN DER KOLK, Bessel: *A test mindent számontart. Az agy, az elme és a test szerepe a traumafeldolgozásban*. Budapest, Ursus Libris, 2020.
- VANDECREEK, Larry – JANUS, Mark-David – PENNEBAKER, James W. – BINAU, Bradley: Praying About Difficult Experiences as Self-Disclosure to God. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 2002/12. 29–39.
- VERDE, Danilo: Trauma, poetry, and the body. On the psalter’s own words for wounds. *Biblica*, 2020/101. 208–230.
- VERDE, Danilo: From Healing to Wounding. The Psalms of Communal Lament and the Shaping of Yehud’s Cultural Trauma. *Open Theology*, 2022/8. 345–361.
- WESTERMANN, Claus: Die Rolle der Klage in der Theologie des Alten Testaments. In: Claus WESTERMANN – Rainer ALBERTZ – Eberhard RUPRECHT (eds.): *Forschung am Alten Testament. Gesammelte Studien II. zu seinem 65. Geburtstag am 7. Oktober 1974*. Kaiser, München, 1974. 250–269.
- WESTERMANN, Claus: *Praise and Lament in the Psalms*. T & T Clark, Edinburgh, 1981.
- WILLGREN, David: *The Formation of the “Book” of Psalms, Reconsidering the Transmission and Canonization of Psalmody in Light of Material Culture and the Poetics of Anthologies*. Mohr Siebeck, Tübingen, 2016.
- ZAKOVITCH, Yair: On the Ordering of Psalms as Demonstrated by Psalms 136–150. In: William P. BROWN (ed.): *Oxford Handbook of the Psalms*. Oxford University Press, New York, 2014. 214–228.
- ZENGER, Erich: *A God of Vengeance? Understanding the Psalms of Divine Wrath*. Westminster John Knox, Louisville (Kentucky), 1996.