



Bevezető sorok

Kicsi fény, olajcsepp, csipetnyi só

A háború alatt a Dessewffy utcai házunk pincéjében kucorogtunk, amikor hirtelen elaludt a villany, és sokáig nem is gyuladt fel. Ma, ha elalszik a villany, tudjuk, hogy hamarosan újra égni fog. De akkor már nagyon fáradtak, kimerültek voltunk, és ráadásul ránk zuhant a sötétség a pince mélyén. Szinte elviselhetetlen, újabb lelki tehernek tűnt. Akkor feleségem felment a lakásba és lehozott egy marék karácsonyi gyertyát. Mit jelentett akkor az a néhány szál maradékgyertya! Meg-meggyújtottunk belőle egy-egyét, amíg tartott.

Hogy miért idézem fel lélektani könyvünk elején ezt a borongós, végül mégis felragyogó képet? Mert talán írásomat efféle gyertyafénynek szánom a beborult lelkű emberek megsegítésére.

Vagy egy másik képpel magyarázva: egyszer nagyon nyikorogott az előszobaajtó. Az éles hang minden nyitásnál beleszúrt az idegeinkbe, s ettől családunk tagjai óráról órára érezhetően egyre ingerültebbek lettek. Édesanyám mindannyiunknál okosabb volt; elővette a varrógépből a kis olajozót, szépen megolajozta a sarokpántokat, és ezt mondta: – Ennyi az egész, már nem is nyikorog.

Nos, szeretném, ha a következő fejezetek is egy-egy ilyen olajcseppé válnának ott, ahol nyikorgó életek várnak a megoldásra, olajozásra.





És még egy kép: édesanyám mindig remek leveseket tált elénk, egy alkalommal mégis úgy éreztem, hogy valami hiányzik az ételből. Igazából nem tudtam megállapítani, hogy mi – ránéztem a fiamra, mint vendéglátóipari technikusra. Erre ő óvatosan, hogy a nagymamát meg ne sértse, tolt felém a sótartót. Megértettem, egy kis só hiányzik a levesből. Csipetnyi só, és ízessé vált a leves.

Kicsi fény, egy olajcsepp, csipetnyi só – csak ennyit szeretnék nyújtani a következő oldalakon, hogy ahol sötét van, világosabb legyen, ahol csikorog, ott zajtalanabban menjen az élet, ahol ízetlen, ott pedig ízessé váljanak napjaink.





I.

A lelki komplexumról

Talán úgy illenék, hogy ha *lélek*ápolásról írok, mindenekelőtt tisztázzam: mi az a „lélek”, hol is van bennünk a lélek, és hogyan viszonylik egymáshoz a test, a lélek s az isteni Szellem.

De nem teszem ezt, mert nem a fogalmak tisztázása most a feladatom, hanem önmagunk lelkigondozásához szeretnék útmutatót nyújtani.

Ha olvasóim között van valaki, akinek még az is probléma, hogy egyáltalán van-e lélek, hiszen azt még soha senki nem látta, tudományosan nincsen igazolva a léte – akkor az illető gondoljon bele abba, hogy például az elektromossággal kapcsolatban is elmondhatjuk mindezt! Tudtommal még máig tisztázatlan az elektromosság mint „olyan”. Ám ettől függetlenül használjuk, és hallatlanul szerteágazó tudomány foglalkozik vele.

Tudott dolog, hogy az idegosztályok ápolitjainak zömén a legmodernebb ideg- és agyvizsgálatokkal sem találunk elváltozást, s a testi leletek is nagyjából negatívak – ám ezek az emberek mégis betegek. A gyógykezelés lényege a *beszélgetés*. És ha létezik eredményes gyógykezelés, akkor az ezen az úton található.

Márpedig ha valami meg tud betegedni, és valamit bennünk így meg lehet gyógyítani, akkor az a valami *van!* Van lelkünk, ami megsebezhető, és megfelelő módon meg is gyógyítható.





De mindezeken kívül nekem mint hívó lelkigondozónak a legvégső érve: *Jézus Krisztus*. Ő is tudott „valamit” a lélekről, értett valamicskét hozzá, s ha beszél a lélekről: akkor az létezik!

Jézus ezt mondja a lélekről: *„Mert mit használ az embernek, ha az egész világmindenséget [kozmoszt] megnyeri is, de lelkében [pszichéjében] kárt vall?”* (Mt 16,26)

A mérleg egyik serpenyőjébe beleteszi a kozmoszt, másik serpenyőjébe a pszichét – és Jézus szemében a lélek javára billen a mérleg mutatója!

De vajon nem ez a valóságos helyzet is?

Ha az ember lelke súlyosan megsérül (kárt vall), vajon nem válik-e számára értelmetlenné az egész világ? Aki már látott lelki beteget teljes autizmusban, magába visszahúzódottságban egy pontra meredve, mozdulatlanul feködni, az tudja, hogy ennek a léleknek szinte „megszűnt” a világ. A világ ezermillió lehetőségével se tudja kimozdítani őt lezártóságából. De aki ért a lélekhez, s meg tudja találni a lelki sérülést, és ott tud segíteni: az „csodákat” művelhet! Ahogy Jézus Krisztus is ezt cselekedte.

A lelki sebek, amikor már ily súlyos módon jelentkeznek, elmérgesedett, rögződött, krónikus sebek. Ilyenkor már valóban nem könnyű a segítség, ha nem is lehetetlen.

Úgy érzem, pontosan ezért van szükségünk lélekápolásra, önmagunk lelkigondozására, hogy lelki sebeink ne váljanak elmérgesedett sebekké. Ismerjük fel idejében sérüléseinket, hogy Isten Szentlelke segítségével önmagunk is legyűrthessük azokat! Vagy idejében fordulhassunk lelkigondozóhoz.

Figyeljük meg például, hogy mit eredményezhet egy hosszú életem át egy gyermekkori lelki sérülés, ha azt soha senki fel nem fedi s maga az illető sincs tisztában vele. A példa alanya egy





Lélekmutató

Önmagunk lelkigondozása

Bevezető sorok	
Kicsi fény, olajcsepp, csipetnyi só	7
I. A lelki komplexumról	9
II. Az elnyomott és „elfelejtett” bűnről	15
III. A sötét felebarát	22
IV. Ítéleteink és „elő”-ítéleteink	30
V. Az álomról	36
VI. Az érzelmek és a hit	48
VII. A kisebbségi érzés	53
VIII. Kérdések és tíz fontos tanács...	57
IX. A bánatról	63
X. Tudsz-e aludni?... Miért nem tudsz aludni?	68

Az élet alapállásai

Bevezetés helyett	
A lélek három alapmozdulata	75
1. „Bolygó idegen vagyok...”	79
2. Kapcsolatok elengedése	85
3. Az elengedés művészete	89
4. A „támasz”	96
5. A holtbiztos támaszték	103





Lelkigondozói tanulmányok

A Biblia archetípusai	111
Lelkigondozás és pszichoterápia	125
Házasság- és családápolás	148
Az AIDS mint Isten büntetése?	155
A szenvedélybetegek lelkigondozása	162
Hogyan győzzük le a depressziót?	177
Hasznos tanácsok beteglátogatáshoz	183
Halálon innen – életen túl	186
Jegyzetek	203

