

A modern lélekgyógyászat és a keresztény hagyomány

Bevezetés

A viselkedés módosítására való törekvés nem csupán a modern pszichoterápiák célkitűzése. A keresztény hagyományokkal átszőtt európai kultúra alapvető jellemzője, hogy az egyén tökéletesítésére törekszik. A korai keresztény aszkézis gyakorlata számos olyan felismerést, módszert ajánl, amelyek a mai korszerű viselkedésmódosító eljárásoknak is részét képezik. Ez a változásra, tökéletesedésre való törekvés élesen elüt azoktól a kultúráktól, amelyek a változatlanyságot, a belenyugvást hirdetik. Az emberi személyiség megváltoztathatóságába vetett hit tehát mind a pszichoterápia, mind az aszkézis alapfeltétele. A célkitűzés megfogalmazása ugyan különböző, ez azonban nem érinti az alapvető nézőpontot. A terápiás törekvések azt célozzák, hogy a személy jobban alkalmazkodjék, önmagával harmóniában éljen. Az aszketikus törekvések a személy tökéletesebbé tételét célozzák, végső célként az isteni tökéletességet jelölik meg.

E közös kiindulópont mellett is feltűnő, hogy már a korai keresztény időkben milyen fejlett viselkedésmódosító gyakorlatokat dolgoztak ki, elsősorban a monasztikus életmód kibontakozása során. A kolostorok belső életét, a szerzetesek életmódját szabályozó iratok, regulák a mai kognitív terápiás gyakorlat számos elemét tartalmazzák. Összevetésünkben elsősorban Johannes Cassianus, illetve Nursiai Benedek, valamint II. Guigo apát munkáira támaszkodunk. A teljesség igénye nélkül csak pár fontosabb mozzanatot emelünk ki.

A viselkedésmódosító eljárásokról általában

A XX. század elejétől kibontakozó viselkedésterápiák az ember külsőleg megfigyelhető reakcióit állították a figyelem előterébe. Arra törekedtek, hogy a feltételek, ingerhelyzetek tervszerű módosításával gyakoroljanak befolyást a kóros viselkedés alakulására.

Az úgynevezett kognitív fordulat (I. Vigilia, 1987. szept.) jelentős szemléleti változást eredményezett a viselkedésterápiák történetében¹. A „külső ingerek” nem adnak többé elégséges magyarázatot a viselkedésre. Az ember nem „inger-reakció gép”, mint ahogy a klasszikus irányzat ezt feltételezte.

A kognitív szemléletváltozás lényege, hogy a viselkedés különféle megnyilvánulásainak háttérben összetett, strukturált „belső folyamatokat” tételezünk fel. Ezek a belső folyamatok teszik lehetővé, hogy az információkat rendezzük, s ezáltal idegrendszerünk tanulásra képessé váljék. E belső folyamatok nyelvi szimbólumok formájában nyilvánulnak meg. Bandura, a kognitív irányzat egyik vezéralakja hangsúlyozza, hogy az ember a tapasztalatait nyelvi és képzeleti szimbólumok segítségével dolgozza fel, és ezek szerint tervezi jövőbeni cselekedeteit is². Szimbólumalkotás nélkül képtelenek lennénk reflexív gondolkodásra. Az emberi viselkedést tehát nem csupán a kiváltó ingerek és a következmények befolyásolják, hanem köztes kognitív folyamatok is. Ezekről függ, milyen szimbolikus értéket tulajdonít az egyén a közben észlelt eseményeknek. Egy gyakorlott

autóvezető számára a kocsiiban észlelt zajok például egészen mást jelentenek, mint utasa számára, aki nem ért a gépkocsihoz és nem tud vezetni. A kognitív értékelés még a viselkedést közvetlenül befolyásoló siker vagy jutalom szempontjából is jelentős. Egy kísérletben kimutatták, hogy az alanyok viselkedése nem aszerint változik, hogy a próbákban ténylegesen milyen eredményeket érnek el, hanem aszerint, hogy milyen eredményeket várnak el maguktól. Némi túlzással igaza lehet tehát a kognitív pszichológusoknak, mikor azt állítják, hogy az emberekkel nem az történik, amit remélnek, hanem az, amit várnak. (Amennyiben a reményt úgy definiáljuk, mint „objektív” valószínűséget.)

Wolpe, a viselkedésterápiák egyik megalapozója még azt állította, hogy „a gondolkodás ugyanazoknak a mechanisztikus törvényszerűségeknek van alávetve, mint más viselkedések”. Ma ezt az állítást inkább megfordítjuk: a viselkedés sokkal inkább a kognitív folyamatok hatása alatt áll, mint korábban gondoltuk.

A kognitív terápiák alapelvei

Bármilyen lélektani iskoláról legyen is szó, a viselkedés változása mindenképpen tanulási folyamat. Mai ismereteink szerint az embernél a verbális tanulás mellett az utánzásnak, a példa követésének is nagy jelentősége van. A tanulásnak verbális és utánzásos módját Benedek Regulájában külön is hangsúlyozza. Az apát... „duplici debet doctrina suis praesse discipulis...” (ettős tanítással kell vezetnie tanítványait — inkább tetteivel, mint szóval) Reg. 2, 11.

A 70-es évektől kezdődően kognitív terápiák gyűjtőnév alatt olyan eljárásokat dolgoztak ki, amelyek a fenti elveknek megfelelően a gondolkodás és általában az információfeldolgozó folyamatok közvetlen befolyásolását célozzák. E sokféle módszer a következő két alapelvre vezethető vissza.

1. Megvilágítás, magyarázat, értelmezés (hangsúlyozzuk, hogy nem a pszichoanalízis „értelmezéséről” van szó!).

A gondolatokat a legtöbb módszer részletesen, írásban rögzíti. E „jegyzőkönyvek” segítségével a gondolatok, érzések és viselkedés közti kapcsolatok érthetővé válnak. Az írásos rögzítés önmaga is hozzájárulhat ahhoz, hogy megtörrjük az eddig „gyógyíthatatlan” kapcsolatokat a gondolatok és érzelmek között. Például arról panaszkodik valaki (vagy hozzátartozói), hogy rendkívül sértődékeny, a legkisebb kritikát sem tűri. Az eredmények elemzése során kiderül, hogy a bíráló számára azt jelenti, hogy személyében is leértékeli (séma: ha nem értenek egyet velem, személyemben utasítanak el). Az érzelmi reakció tehát igazában indokolt: személyünk elmarasztalása mindannyiunk számára fájdalmas élmény. A gondolat hibás: egy vélemény vagy tett elutasítása nem azonos az egész ember leminősítésével.

A részletes, részben írásos elemzés során más, a valósággal jobban összemérhető gondolatokat fogalmazhatunk meg, új hipotéziseket állíthatunk fel (például: annak a magyarázatára, hogy X. miért nem ért velem egyet ebben a konkrét kérdésben).

2. A tényekkel való egybevetés, realitás-kontroll.

A gondolatok olyan lélektani jelenségek, amelyek nem egész pontosan tükrözik a valóságot. Számos megnyilvánulásunk inkább feltételezésekre támaszkodik, nem pedig a tényekre. Ha a beteget erre rá tudjuk vezetni, és hibás gondolkodási pályáit módosítani tudjuk, valószínű, hogy a jövőben az élet tényeivel és saját gondolataival is könnyebben boldogul. Megfelelő gyakorlatok segítségével efelől megbizonyosodhat, és a korábbiól eltérő, új megoldásokat dolgozhat ki. A gyakorlatban egyszerre többféle módszert is alkalmazunk. Ezek alapvető célja tehát az, hogy a betegnek önmagával, önértékelésével kapcsolatos beállítódásai megváltozzanak.

A pszichoterápia és a szerzetesi életeszmény

Ma már általában elfogadják, hogy a pszichoterápia hatékonysága jelentős részben a szakember személyi adottságaitól függ. Carl Rogers munkásságának köszönhetjük, hogy világos fogalmaink vannak a pszichoterápia szükséges és elégséges feltételeiről. Erről a kérdésről egyikünk a Vigilia 1985. júniusi számában közölt tanulmányt⁴. Rogers hangsúlyozza, hogy ezeket a személyi tulajdonságokat tanulással, képzéssel fejleszteni lehet.

Ha eltekintünk a nyelvi megfogalmazástól, könnyen kimutatható, hogy a lélekgyógyászat alapelveit a Regulát alkotó atyák is felismerték. Elég, ha csak egy-egy utalással támasztjuk alá megállapításainkat.

Az empátia fogalommal leírt követelményeket (1. a fenti tanulmányt) Szent Benedek⁵ részletesen kifejti, amikor az apát feladatairól értekezik. Egyébként is úgy jellemzi a kolostor apátját, mint aki a testvérek lelki orvosa. Hangsúlyozza, hogy az apát igazodjék a másik jelleméhez, amikor vele foglalkozik⁶. (Ez a ráhangolódás az empátia lényege.) Felismeri az apát és a szerzetesek közötti kapcsolat érzelmi mozzanatait is: „plus amari quam timeri” (inkább szeressék, mint féljék).

A feltétel nélküli elfogadás — a másik Rogers-féle alapfogalom. Ez azt jelenti, hogy a lelki gyógyító beavatkozás csak akkor lehet hatékony, ha az orvos betegét (vagy a pszichológus kliensét) fenntartások nélkül olyannak tudja elfogadni, amilyen. Ha alaposabban megvizsgáljuk, igazában a keresztény szeretet fogalomról van szó. Cassianus⁷ részletesen kifejti ezt a követelményt, amikor arról ír, hogy milyen legyen a szerzetestársak magatartása egymással szemben⁸.

A kongruencia, vagyis az a kíváncsi, hogy a szakember hiteles legyen, gondolatai és szavai fedjék egymást, ugyancsak fontos követelmény. Mind Cassianus, mind Benedek többször sürgeti, hogy „szívünk megegyezék szavunkkal”⁹. A kolostori élet Isten jelenlétének állandó élményét kívánja, amely egyúttal a teljes transzparencia állapota. „Isten angyalai előtt fogadott meztelenség.” Ebben a légkörben csak az igazán szívből jövő szavaknak van hitele.

Természetesen túlzó egyszerűsítés lenne azt állítani, hogy a kolostoralapító atyák a modern lélekgyógyászat minden eszközét felismerték. Inkább csak arra szeretnénk rámutatni, hogy a lelki tökéletesedés keresztény gyakorlata, valamint a lelki egészség helyreállításának modern gyógymódjai közt számos meglepő azonosság, esetenként analógiák tárulkoznak fel. Még nyilvánvalóbb ez a párhuzam, ha a kognitív terápiás elveket is figyelembe vesszük.

„Kognitív elemek” az aszkézis gyakorlatában

A kognitív terápiák lényegéből fakad, hogy a gondolkodás befolyásolására, tudatos kontrolljára törekszenek. Ez a törekvés az aszkézis során eleve nyilvánvaló. A keresztény ember nem csupán külső viselkedését, de gondolatait is ellenőrzés alatt tartja, és azokat nemesíteni igyekszik. Az ember gondolataiért is felelős, gondolattal is vétkezhet. A kontroll végső forrása: Isten mindentudása — előtte semmi rejtve nem maradhat. A belső gondolati kontrollt tehát „külső kontroll” segíti.

A belső gondolatok külső ellenőrzés alá helyezését szolgálják egyes terápiás gyakorlatok is: például a dohányzásról való leszokás programjában a szóban vagy írásban tett ígéret. Arra biztatjuk a fogyókúrázót, minél több ismerősének beszéljen fogyási szándékáról: így saját kontrollja idegen kontrollal erősödik. Családtagunk vagy barátunk kérdő tekintete elég lehet ahhoz, hogy eldöntsük: vegyünk-e még egyet a süteményből.

Az életszentségre, tökéletességre, alázatosságra való törekvés iskolája sok olyan

gyakorlatot ajánl, amelyek mai terápiás törekvéseinkhez hasonlóak vagy akár azokkal azonosak. A megigazulás és a gyógyulás fogalmait a Szentírás nemegyszer párhuzamosan használja (lásd Jak 5, 16, Mt 9, 2–6, Lk 6, 18, Reg 46, 5–6). Az atyáknál is végigkövethető ez a gondolat. A tökéletesség definíciója szinte azonos a „lelki egészség” mai fogalmával. A tökéletesség végső állapota, amelyre folytonosan törekszik a szerzetes, Szent Benedeknél az Isten-szeretet. Az Isten-szeretet a félelemmentesség állapota. „Ha tehát az alázatos-ságnak ezen a fokain fölemelkedett a szerzetes, akkor azonnal eljut az Istennek arra a szeretetére, amely, mivel tökéletes, kizárja a félelmet.” ... quae perfecta foris mittit timorem¹¹. A félelemmentes állapot azt jelenti, hogy viselkedésünket pozitív célok vezérlik, nem pedig félelmek által irányított menekülés. (Ma úgy mondjuk, hogy a neurózis = elkerülő, menekülő viselkedési stratégia.)

Érdeemes elidőzni az alázatosság kérdésénél, amely annyit szerepel a régiéknél, s annyira divatjamúlt érték manapság. Az alázatosság: a tökéletesség felé vezető út, az alázatosságot a Regula szellemében úgy gyakoroljuk, hogy önmagunk negatív vonásait, tökéletlenségeit előtérbe állítjuk, hangsúlyozzuk, megvalljuk, egyszóval „verbalizáljuk”. Az alázatos szerzetes látszólag úgy viselkedik, mint a modern kor önképzavarokban szenvedő depressziós betege. Az ilyen boldogtalanok ugyanis csak önmaguk negatív értékmozzanatait képesek átélni, önmagukat megvetik, leértékelik, utálják. Frank¹², a neves kognitív pszichológus „demoralizációs szindrómáról beszél”, amely egyúttal a teljes reménytelenség állapota.

A Regulák szerzetese számára mindaz érték, ami a depressziósnak szenvedés. Az önmagát háttérbe állító, gyarlóságát hangsúlyozó verbalizáció a depressziós beteg szenvedését tovább fokozza. Az alázatos szerzetes viszont egy lépést tesz a „tökéletesedés” felé. Az önleértékelő verbalizáció ilyen módon (mivel pozitív érték tapad hozzá) mintegy védelem lehet a depressziós gondolati sémák ellen. Szaknyelven „deszzenzitizáció” jön létre, a negatív önértékelés egy-egy megnyilvánulása a maga konkrét helyén marad, nem jelenti egyúttal az egész személy totális leértékelését, mint a depressziósoknál. (Ők, ha valamely konkrét dolog miatt elmarasztalják őket, azonnal úgy érzik, hogy mint személyeket is leértékelik őket. Például a következő séma alapján: „Ha valaki nem ért velem egyet, azt jelenti, hogy nem szeret.”)

A szerzetes alázatossági gyakorlatai annál is inkább értékhardozók, mivel ezek az apát és a szerzetestársak elismerését váltják ki. A büntudat hangsúlyozása nem valami állandósult szorongás táplálására szolgál, hanem ezáltal a több-életre való törekvés nyilvánul meg. A modern én-pszichológia nyelvén ez azt jelenti, hogy amikor a szerzetes az alázatosságot gyakorolja, én-ideáljára hivatkozik: ettől természetesen elmarad, de állandóan törekszik rá. A depressziós önostorozása: destruktív, célirányulás nélküli fájdalom, ahol az én-ideálok elérhetetlen távolba vesznek¹³.

A viselkedésmódosító eljárásoknak egyik újabb irányzatát önkontroll módszernek nevezi a szakirodalom. Ennek lényege az, hogy a szakember irányítása mellett a páciens maga végzi a terápiás gyakorlatokat, s közösen kidolgozott program alapján fokozatosan közelíti viselkedését a kívánt célhoz. Az önkontroll módszerek hatásos alapelemei többek között: az önmegfigyelés, az ismétlés, az ígéret, a fogadalom, a szerződés. A kívánt viselkedés így először külső ellenőrzés alatt valósul meg, majd lassan belső szabállyá válik. Például a tériszonyban szenvedő fokozatosan egyre nehezebb helyzetek elé állítja magát, az orvosával való előzetes egyeztetés alapján.

Az aszkézisben való előrehaladás a terápiához hasonló elvek szerint valósul meg. A Regula hangsúlyozza, hogy a szerzetes beszélje meg az apáttal, milyen önmegtagadást vállal, nehogy az különben „felvulkodottságra” vezessen. Az apát szerepét valamelyik választott idősebb testvér is felvállalhatja. A Regulák erre többször is buzdítanak. Az önmegfigyelés, az önkontroll fejlesztése az éltszentségre törekvés elengedhetetlen kelléke.

„Mindenkinek meg kell figyelni a lélek tevékenységét és rezdüléseit, és úgy kell megjegyezni, mintha el akarnánk mondani egymásnak...” (Vita Antonii cap. 55)¹⁵.

Számos bölcs mondás vagy önnevelő szabály tartalmaz olyan elemeket, amelyeket a kognitív lélektan nyelvén is megfogalmazhatunk. Egyes mondások, formulák, fohászok alkalmasak lehetnek arra, hogy viselkedésváltozást, illetve hangulati változást idézzenek elő. Velten kimutatta, hogy verbális önreflexiók érzelmi tartalmuktól függően visszahatnak a tényleges érzelmi állapotra. Ennek megfelelően optimizmust, reményt, bizalmat stb. sugárzó mondások, fohászok ennek megfelelő érzelmi állapot fenntartását segíthetik elő. Verbális formulákat a modern terapeuta is használ, amikor például önbizalom-hiányban szenvedőkön akar segíteni¹⁶.

Számos kognitív lélektani mozzanat olvasható Cassianusnál is. Ilyen részek találhatók például az Institutiones 6. könyvében, amikor a tisztátalanság szelleméről ír. Nagyfokú lélektani bölcsesség mellett tanúskodik a Collationes patrum 12. értekezése a tisztaságról vagy a 22. értekezés az éjszakai kísértésekről.

Cassianus lépésről lépésre halad előre, ugyanúgy, ahogy bármelyik mai terapeuta. Elsőként az ésszerű bűjtölést javasolja, ugyanis a „falánkság és torkosság bűne” vezet arra, hogy a „tisztátalanság nedvei” kiválasztódjanak. Hangsúlyozza, hogy az ésszerű mértéket a bűjt ne haladja túl. A második lépésben lelki gyakorlatokat javasol, az állandó alázatosság, a belső türelem, a szelídség erényének elsajátítására. Ezeknek a célja az, hogy fegyelemre tegyünk szert, és a harag, a rossz kedély, a feltűnni vágyás és gőg szenvedélyeit legyűrhessük. („Ahol a harag mérge található, oda a kéj tüze is behatol.”)

Figyelemre méltó, hogy Cassianus nevelési törekvései elsősorban nem a „külső ember” elpusztítására irányulnak, nem a testet akarja megsemmisíteni, hanem a lélek derűjét keresi. Olyan változásokra törekszik, amelyek belső békét eredményeznek. A lelki tökéletesedés legfőbb eszközei a saját gyengeségek bevallása (bűnbocsánat), zsoltárok-ból vett mondások, éjszakai virrasztások.

Az aszkézis gyakorlatainak hátterében szilárd értékrend, határozottan körvonalazott énéidéál rejlik. Ez kiválóan alkalmas arra, hogy a változó személyiség számára „húzóerőként” szolgáljon, anélkül, hogy neurotikusokra jellemző irreális célokat jelentene. Utóbbi veszély elkerülését a közösség, az apát, a lelkiatya segítsége is biztosítja.

A gyógyítás egyik alapelve, hogy a változások fokozatosak legyenek, a kívánt célt lassú közelítéssel érjük el. A fokozatosság elvét az említett írásokban is megtaláljuk. A lelki élet mesterei felismerték, hogy az újnak előbb meg kell szilárdulnia, mielőtt egy lépéssel tovább mennénk. Benedek az alázatosság gyakorlásának 12 fokát írja elő. Guigo apát a kolostor négy lépcsőjéről beszél¹⁷.

A verbális viselkedés és az aszkézis

A kolostori élet szabályalkotói — ha nem mondták is ki — felismerték, hogy a viselkedés aszkézise a beszéd aszkézisével együtt jár. Ma azt mondjuk, hogy a verbális viselkedés módosítása útján a látható viselkedés is megváltozhat. Különös jelentősége van az „önkommunikációnak”, az önmagunkkal való hangos vagy rejtett párbeszédnek. Külön tanulmányt érdemelne annak vizsgálata, mit jelent az ima ebből a szempontból. Az atyák számos utalásban foglalkoznak a beszéddel. A beszéd, ezáltal a viselkedés kontrollját mozdítja elő a silentium is. Ennek jelentősége közismert a kolostori életben. Benedek a Regula 6. fejezetében értekezik a taciturnitásról. II. Guigo apát az önkommunikáció lélektani szempontból is kifogástalan gyakorlatát írja elő, amely a kötött imától a szemlélődő imáig terjed. Ez mai értelemben „önverbalizációs tréningnek” is nevezhető.

Külön figyelmet érdemel az engedelmesség, mint a szerzetesi hármasság fogadalom

egyike. Lélektani szempontból az engedelmesség azt jelenti, hogy egy adott helyzetben nem saját döntési alternatíváim közül választok, hanem külső erőnek rendelem alá magam. Ma különösen furcsán hangzik, ha azt állítjuk, hogy az engedelmesség az egyén választási lehetőségeinek kibővülését eredményezheti, hiszen a belső determinációit külső segítséggel feloldhatja. Bizonyos határok között tehát az egyéni szabadság növekedését is eredményezheti, annál is inkább, mert olyantól fogadunk el irányítást, döntést, akinek értékrendjét, tudását, tapasztalatát a magunké elé helyezzük. Az apát személye ezt a szerepet tölti be.

Irodalom 1. *Tringer, L.*: A lélekgyógyászat kognitív fordulata. *Vigilia*, 1987/9, 663. — 2. *Bandura, A.*: Model of causality in social learning theory. In: Mahoney, M. J., Freeman, A. (eds.): *Cognition and Psychotherapy*. (81–100. o.) New York. 1985. — 3. *Wolpe, J.*: The practice of behavior therapy. New York. 1969. — 4. *Tringer, L.*: Rogers és a modern lélekgyógyászat. *Vigilia*. 1985/6. 461. o. — 5. *Szent Benedek Regulája*. In: Szennay András (szerk.): *Népek nagy nevelője*. Bp. 1981. Ford: Söveges Dávid. — 6. *Reg.* 2, 30–32. — 7. *Jobannes Cassianus: De institutis coenobiorum*. Bp. 1980. (Ford.: Simon Árkád.) — 8. *Lásd pl. De Inst. X. könyv. 15, 16.* — 9. *Reg.* 19, 6–7. — 10. *De Inst. IV. 36.* — 11. *Reg.* 7, 67. — 12. *Frank, J. D.*: Psychotherapy: The restoration of morals. *Amer. J. Psychiat.* 131, 271–274. 1974. — 13. *Ld. Cassianus: De Inst. IV. könyv 39.* — 14. *Már Szt. Vazul is előírta regulájában, hogy az egyik testvér érezze magát felelősnek a másikért.* — 15. *L. Nigg, W.*: A szerzetesek titkai. Bp. 1984. Ford.: Beöthy György. — 16. *Tringer, L.*: A pozitív önverbalizáció fejlesztése. *Idegggy. Szle.* 1987. 168. o. — 17. *II. Guigo: A kolostor lépcsői*. In: Szennay A. id. m. (ford.: Szabó Flóris).

