



**N. Stosiek – V. Riechel – G. Evanzin**

# **ÉRZÉK A JÓRA**

**LÉPÉSEK AZ EGÉSZSÉGES  
ÉLETÉRZÉSHEZ**



N. Stosiek – V. Riechel – G. Evanzin

Érzék a jóra  
(Lépések az egészséges életérzéshez)

Női lelki nap, 2009



M. Nurit Stosiek, Schönstatt  
M. Veronika Riechel, Friedrichroda  
M. Gertraud Evanzin, Bécs

# ÉRZÉK A JÓRA

Lépések az egészséges életérzéshez

Női lelki nap, 2009

Családkadémia-Óbudavár Egyesület  
Óbudavár, 2010

A német eredeti mű:  
M. Nurit Stosiek, M. Veronika Riechel, M. Gertraud Evanzin:  
Gespür für das Richtige  
(Schritte zu einem gesunden Lebensgefühl)  
Sekretariat Schönstattbewegung Frauen und Mütter, 2009  
D-56179 Vallendar, Berg Schönstatt 8.  
Tel.: 02 61 / 65 06 - 180, Fax: 02 61 / 65 06 - 168  
E-mail: ml@sbfum.de  
Internet: www.sbfum.de

Fordította: Végesné Mészáros Márta

Idegen nyelvi lektor:  
Schumickyné Könyves Tóth Ildikó

Magyar nyelvi lektor:  
Karvázyné Leveleki Gyöngyvér

ISBN 978-963-87480-6-5

Kiadja a Családkadémia-Óbudavár Egyesület  
8272 Óbudavár, Fő u. 14. Tel.: 20/9892-759  
kiado@csaladakademia.hu • www.csaladakademia.hu  
Felelős kiadó: az Egyesület elnöke  
Nyomdai előkészítés: Palásthy Bt. • www.PalasthyBt.hu  
Nyomás: OOK-Press Nyomda, Veszprém  
Felelős vezető: Szathmáry Attila

# BEVEZETÉS

Elég egy pillantást vetnünk az internet keresőjére, és máris láthatjuk, milyen elképzelések kapcsolódnak manapság az „egészséges életérzés” fogalmához. Itt van például a hagyományos kínai orvoslás, mely szerint a test, a szellem és a lélek összhangja az egészséges életérzés lényeges kifejezője. Egy életmód-klub ajánlata: „Start az egészséges életérzés eléréséhez.”

Az egészséges életérzés elérését helyezi kilátásba a Feng Shui-lakás, vagyis a színek és anyagok egyensúlyba hozásával kialakított berendezés. Aztán ott egy sor program az egészséges étkezéshez. Található több fogyókúra-közösség, valamint „egyensúlytanfolyam”, ami egy hét fitness és lazítás által elvezet bennünket az egészséges életérzéshez.

Mindig az egészség a téma, a test és a lélek összhangja, ám a hangsúly a jó testi közérzet elérésén van.

A kereső egyik találata: link a Schönstatt nőmozgalomhoz: Lépések az egészséges életérzéshez. „Az a nő, aki az egészséges életérzést eléri, maga és mások életét könnyebbé és ugyanakkor értékesebbé teszi.”

Ezzel el is érkeztünk füzetünk témájához: Hogyan lehet ezt az egészséges életérzést elérni?

Az alapvető válaszok, amelyekkel a következőkben foglalkozni fogunk, Kentenich atyától származnak, aki a nemzetközi Schönstatt-mozgalom alapítója. Élete során

emberek ezreit segítette az egészséges életérzés eléréséhez, kit-kit a saját képességeinek, élettörténetének és élethelyzetének megfelelően. Ennek nyomán formálódtak ki az önismeret és személyiségfejlesztés lépései, amelyeket ma már minden kontinensen hasznosítanak.

A következő fejezetekben ezek közül lesz szó néhányról.



# 1.

## EGÉSZSÉGES ÉLETÉRZÉS: ÉRZÉK ÖNMAGADHOZ

Az egészséges életérzés nem egyezik meg egyszerűen a testi egészséggel és a teljesítőképességgel.

Vannak, akik orvosi szempontból „egészségesek”, és mégse mondhatjuk, hogy életérzésük egészséges. Mások – testi korlátjaik ellenére – elérik azt.

A svéd úszónő, Lena Maria Klingvall a 90-es évek végén a világbajnokságokon két arany és egy bronzérmét, az Európa-bajnokságokon négy aranyérmét szerzett. A különleges mindebben: születése óta hiányzott a két karja és a bal alsó lábszára. Magáról azt mondja, hogy soha nem érezte magát „fogyatékosnak”, hanem olyan „normális embernek”, aki „egyszerűen mindent másféleképpen csinál”. Kiskora óta megélte, hogy a szülei magától értetődően elfogadják és szeretik. Ez formálja életérzését mind a mai napig. A boldogsága ragadós. Időközben férjhez ment, és most, negyvenévesen, énekesként és szónokként beutazza a különböző földrészeket, hogy a hitéről tanúságot tegyen. „Tudom, hogy Isten teremtett minket, és minden emberrel különleges terve van. Ha valami rossz történik, ő jóra tudja változtatni. Én valóban megéltem, ahogy ezt a fogyatékossgal kapcsolatban megtette” – mondja.

Az egészséges életérzés nem függ a testi egészségtől. Az a döntő, hogy az ember el tudja-e fogadni önmagát,

vagy nem. Aki értékesnek tekinti magát, az képes lesz beleérezni a testébe és lelkébe, észlelni, hogy mely panaszok jelei valamilyen bajnak, és melyek részei a gyógyulási folyamatnak. Azok a panaszok, amelyeket kemény eszközökkel elnyomunk, ahelyett, hogy kiderítenénk okait, nem gyógyulnak meg. Máshol újra fel fognak bukanni.

## A természet önmagát gyógyítja

Ez olyan alapelv, amit Kentenich atya saját magánál és másoknál is alkalmazott. Nem jelenti a szükséges orvosi terápiás vagy gyógyszeres segítség elutasítását, hanem utalás a gyógyulási folyamat gyökerére: mindig az legyen a cél, hogy a test és lélek saját ereje aktivizálódjon. Ezért – mondja Kentenich atya – „törekednünk kell arra, hogy az egészséges életérzést elérjük”.

Az egészséges életérzés megléte megmutatkozik abban a képességben, hogy életkörülményeinket és környezetünket elfogadjuk és pozitívan alakítjuk. Az elfogadás két irányban is érvényes: tudomásul vesszük a korlátokat és határokat, ugyanakkor kibontakoztatjuk, amit ki lehet bontakoztatni. Sok ember itt szélsőségek közt mozog, mert nem ismeri eléggé önmagát. Túlterheli magát, és túlbecsüli a lehetőségeit. Vagy pedig leereszt és túl kevésbé aktivizálja a saját erejét. Mindkettő felőrli az élet-erejét.

Ezzel szemben Kentenich atya azt hangoztatja: „Az egészséges életérzés annak a megérzése, milyen messzire mehetek, milyen mértékben terhelhetem a testemet.” Azt tanácsolja, hogy jegyezzük meg az ez irányú tapasztalatainkat: *én* milyen messze mehetek el, mikor érkezik el egészségileg az a határ, amikor vissza kell fognom magam, mikor tudok még többet követelni magamtól,

mennyire tudom egy átmeneti szituációban a normálison túl terhelni magam, és mikor ártok ezzel magamnak.

Még egyszer Kentenich atyától: „Az egészséges életérzéshez meg kell tanulnom magamat helyesen értékelni és védeni.” Ez nemcsak az egészséges napjaimban fontos, hanem legalább annyira betegség idején is.

Helyesen értékelni magam azt jelenti, hogy az erőmet helyesen mérem fel, észreveszem az összefüggést a testi és lelki problémák közt. Tapasztalatot gyűjtök: *nekem* mi segít, hogy újra egyenesbe jöjjek? A helyes önértékelés mindenekelőtt: *értékelés*. Csak aki mélyen bensőleg igenli önmagát, tudja a testét és a személyiségét értékelni, és aztán megvédeni. Ez még fontosabb akkor, amikor egy betegség nem gyógyítható, és az erő megfogyatkozik. Az egészséges életérzés az életünk minden szakaszában szükséges, egészen a legutolsóig.

Kiterjed az egészséges és beteg napokra is.

## **Az egészség a szív boldogságából fakad**

Egy szicíliai közmondás szerint „az egészség a szív boldogságából fakad”. A boldogság ajándékozza az egészséges életérzést, mert felébreszti az emberben az életerőt.

Victor Frankl egyszer a következő kérdésnek járt utána: „Tehát nem úgy van, hogy az ember tulajdonképpen és eredendően a boldogságra törekszik?” A válasza: „Azt mondanám, hogy amit az ember igazán akar, végső soron nem az, hogy boldognak érezze magát, hanem az, hogy legyen oka a boldogságra. Mihelyt ugyanis van oka a boldogságra, már magától jön a boldogság és öröm.”

Ha megérezzük egy okot, ami boldoggá tehet, újjáéledünk. „A boldogság egészségessé tesz” – mondják. Azok az emberek, akik gyakrabban boldogok, ritkábban bete-

gek. Természetesen fordítva ez így nem igaz, hogy a betegség a hiányzó boldogságélményből származik. Hanem azt értjük ez alatt: a boldog emberek – adottságaiktól függetlenül – kevésbé lesznek betegek, vagy betegség idején jobban aktivizálják az életerejüket és élni akarásukat, mint a boldogtalan betegek. A boldogság erősíti az immunrendszert.

Az egészséges életézés tehát összefügg azzal a képességünkkel, hogy boldogok legyünk.

## **Hogyan keletkezik a boldogság?**

„Van egy rendszer a fejünkben, ami a boldogság-élményt készíti”, magyarázza az Ulmi Pszichiátriai Egyetemi Klinika orvos igazgatója, Manfred Spitzer. Az agynak ez a része mindig akkor lesz aktív, „ha valami váratlan történik, ami jobb, mint amit vártunk” (Spitzer).

Akkor azt mondjuk: „szerencsénk volt”. Ezek egészen egyszerű dolgok is lehetnek. Egy kislány, Alena azt mondja: „Az a szerencse, ha a kekszcsomagban jó ajándék matricát találok”. És egy kisfiú, Elias kiegészíti: „Nekem az (a szerencse), ha a mama nem kap el az édes-séges szekrényénél.”

Ha valami, ami balul sült volna el, és mégis jól végződik, ez már jel az agyunknak. Olyan anyagokat termel, amik fájdalomgátló, nyugtató, félelemoldó hatásúak, és kellemes-boldog hangulatot teremtenek. Ezenkívül élesítik az érzékelést, és aktivizálják a tanulási folyamatot. Ez a hatásmechanizmus hasonló a kábítószerkéhez (heroin, ópium). De ezekkel szemben az a különbség, hogy nem ártalmas a szervezetnek.

Boldogságot érzünk, ha váratlanul valami széppel találkozunk, amire nem számítottunk: néha elég csak egy hirtelen felfedezett 10 centes – van is ilyen szó: „Glückspfennig” (szerencsepénz).

A kutatók feltettek egy egyszerű kérdést pszichológia szakos hallgatóknak: „Ha az egész életüket veszik figyelembe, pillanatnyilag milyen boldogok?” – A kísérletben az volt érdekes, hogy a hallgatók felét úgy irányították, hogy egy telefonfülke mellett mentek el, amiben váratlanul egy 10 centest találtak. Amikor kiértékeltek a válaszokat, kiderült, hogy akik pénzt találtak, magasabbra értékelték pillanatnyi boldogság-szintjüket, mint a többiek. Egyetlen váratlan jó élmény természetünknek már ok arra, hogy boldogabb legyen.

De igazán gyorsan hozzászokunk ahhoz, ami az előbb még „jó újdonság” volt. A boldogságérzet elmúlik. A boldogság nem tartós állapot. Tovább kell menni, hogy újra kíváncsiak legyünk az új boldogságra.

Ez mutatja, hogy az agyunk „boldogságközpontja” valami másra való. Ösztönözni akar bennünket, hogy tovább növekedjünk, „felébreszteni”, hogy újabb tapasztalatokhoz jussunk, újabb találkozásokat éljünk át. Akkor új egy találkozás, ha ismeretlen embereket ismerünk meg, de akkor is, ha ismerős emberekkel „újra” találkozunk, új dolgokat fedezünk fel bennük.

Kentenich atya hangsúlyozza: Az embernek mindig szüksége van valamire, aminek örülhet. Akkor életérzésében erős és egészséges lesz, még akkor is, ha a teste éppen egy betegségen esik át.

Így tehát a döntő kérdés az egészséges életérzés keresésében: Hogyan tudjuk elérni, hogy mindig legyen valami, ami „csábít”, aminek igazán tudunk örülni?

### **A szenvedélyek:**

#### **„szimat-érzék”, hogy mi tesz boldoggá**

Kentenich atya válasza: Van bennünk „szimat-érzék” arra, ami boldoggá tud tenni bennünket. Csak fel kell fedoznünk, és aktivizálnunk kell. Ez a „szimat-érzék”: a szenvedélyeink.

Hogy a szenvedélyek a boldogság-tapasztalattal szorosán összefüggnek, elég egy pillantást vetnünk a reklámokra: minden területen felbukkan a „szendvedély” szó, és mindenhol a „boldogság ígérétevel” kapcsolják össze. Az autós reklámoknál: „A szenvedély nem ismer fizetési határidőt”. Ugyanez az élelmiszer-hirdetésekből: „Élvezet szenvedélyből”, cipők reklámozásánál: „Járásból szenvedély”. Sőt, egy lakberendezési áruház fenn hirdeti: „Szendvedély nélkül nem megy”.

Nem, szenvedély nélkül nem megy, mert a szenvedélyeinkkel szimatoljuk meg az okokat, amelyek boldoggá tehetnek. Ez áll a „kis” szerencsére, amit egy véletlenül meglett 10 centes váltott ki bennünk, és ugyanúgy egy nagy szerelem okozta boldogságra, vagy egy mély Isten-élményből fakadó boldogságra.

Ezért hangsúlyozza Kentenich atya nyomatékosan: „Szendvedély nélkül nem lennénk emberek, nagy és erős szenvedélyek nélkül nem válunk erős jellemekké, nagy emberré, nem leszünk képesek kiváló teljesítményekre... Ezért szerencsés az, aki természetétől fogva szenvedélyes típus.”

## 2.

# AZ EGÉSZSÉGES ÉLETÉRZÉSHEZ A SZENVEDÉLYEKEN ÁT VEZET AZ ÚT

A tapasztalat mindazonáltal azt mutatja, hogy a szenvedély önmagában nem feltétlenül vezet az egészségessé tevő boldogsághoz. Az egyre növekvő szenvedély-függőségi problémák egyértelműen ezt bizonyítják.

Hogy mi lehetünk „mértéktelenül szenvedélyesek” (J. Kentenich), ez olyan jelenség, ami csak az embernél figyelhető meg. Az egészséges állatnál ez máshogy van: „Az ösztöne megmondja neki, hogy itt az idő, amikor elégedett lehet.” (J. Kentenich) Csak a beteg állatokban, vagy a téves kezelés miatt degenerálódott állatokban – például elkényeztetett háziállatok – nincs meg ez a mérték. Egy táplálkozás-szakértő odáig megy: „A természetben sehol sincs az emberen kívül olyan élőlény, amelynek súlyproblémái lennének. Például nem találunk olyan sast, amelyik nem tud fölrepülni (a túlsúlya miatt). Minden élőlény eléri ezt táplálkozási tanácsadó nélkül is. Mert egyszerűen követik a természetes ösztönüket, és a szervezetük önszabályozását.” (H.-U. Grimm)

Emberként ezen a ponton „hiányos lények” vagyunk: hiányzanak belőlünk azok az ösztönök, amik az állatoknál megbízhatóan beosztják, hogy mikor és milyen mértékben melyik szenvedély „van soron”. Emiatt mi természet-től fogva szenvedély-veszélyeztetettek vagyunk.

## Szenvedély-függőség: túl sok a dolgokból

Szenvedély-függőség létrejöhet úgy, hogy túl sokat fogyasztunk valamiből. Megfelelő mértékben enni egészséges. De ezt a mértéket alaposan túlléphetjük vagy (tele asztal ellenére) alulteljesíthetjük. Így jelenik meg a bulémia vagy az anorexia. Szép dolgokkal körülvenni magunkat egészséges. De ha túlzásba vesszük, eljutunk a pompától való függésig. Komoly munka közben egy kis lazítást keresni olyan dolgokban, amik jól esnek, ez egészséges. De ha ezt túlzásba vesszük, eljutunk a szórakozás- és játékszenvedélyig stb.

Folytathatnánk a skálát az alkohol-, nikotin-, tv-, internet-függőségig és sok másig: ugyanaz a valami, amivel ha mértéktelenül élünk, szenvedélyfüggővé és aztán beteggé tesz. Mértékkel egészségessé és boldoggá tehet. Itt a mértéktelenség az, ami ártalmas. A hatásos gyógyszerek is halálos méreggé válhatnak, ha túladagoljuk őket.

### Élvezet határok nélkül?

Peter Sloterdijk filozófus arra hívja fel a figyelmet egy függőség-magatartásról szóló előadásában, hogy ma sok minden azt ígéri, hogy határtalan élvezetet nyújt. A valóságban azonban az élvezet magába szippant bennünket és tönkretesz. Sloterdijk ezt a „modernség működési illúziójának” nevezi: az embernek „felajánlja a végfelhasználó luxus-életét, anélkül, hogy elárulná, hogy ő maga (az ember) is végfelhasznált lesz”.

Miért van éppen az ember esetében – akinek pedig az élőlények közül életmódja a legfejlettebb – az, hogy szenvedélyei nem ösztönösen kiegyensúlyozottak? – kérdezhetjük.



A válasz az ember szabadságában rejlik. Ezzel a hiányból nagy esély alakulhat ki. Természetesen ez az ösztönös biztonságtól való *mentesség (szabadság)* tartalmazza azt a rizikót, hogy az ember önmagának vagy másoknak ártson. De egyben szabadok vagyunk a nagyobb önkibontakozás *felé* is. Mint embernek, megvan az a lehetőségünk is, hogy irányítsuk a szenvedélyeinket, hogy azokat tudatosan segítségül hívjuk személyiségünk fejlesztéséhez. Egy hasonlattal magyarázzuk el ezt a privilégiumunkat.

### **A vízcsap és a locsolócső**

Ha a kertünket meg akarjuk locsolni és nincs más eszközünk, csak a vízcsap – tehát nincs edényünk vagy slagunk –, akkor megpróbáljuk az összes cserepes növényt a csaphoz cipelni, esetleg néhány növényt kiásunk és a csap alá tartunk. De a talajt, amit tulajdonképpen meg akartunk öntözni, ezzel a módszerrel nem lehet megöntözni. A vízcsap mindig ugyanúgy, kiszámíthatóan folyik. Ennek van előnye, de az a nagy hátránya, hogy csak szűk, behatárolt helyen lehet vízhez jutni.

Ahhoz, hogy a kert minden sarkába jusson víz, jól kigondolt öntözőrendszert kell telepíteni. Más a helyzet, ha van locsolócsövünk: a slag mozgatható, a vizet céltotán oda tudjuk vezetni, ahol szükség van rá, a sugarat is tudjuk változtatni: lehet erősebb, vagy inkább permetező, aszerint, hogy egy bokrot vagy egy törékenyebb növényt akarunk megöntözni.

Ha erősebbre nyitjuk a csapot anélkül, hogy jól megmarkolnánk a slagot, megtapasztaljuk a vízcsappal szembeni hátrányát: a víz erejétől elkezd vadul ugrálni, és kárt is okozhat, ha a vízszugár nem a megfelelő helyet éri el.

Ez hasonlat vonatkozhat az emberi és állati szenvedélyek közti különbségre: az állatok ösztönélete, amit az ösztönök biztonságosan vezérelnek, a vízcsaphoz hason-

lít: kiszámítható, de nagyon rögzített. Az ember ösztönelete hasonlítható a slaghoz: sokkal inkább mozgatható, de könnyebb is rosszul használni. Nem lenne azonban helyes a lehetséges mellékhatásokat úgy visszafogni, hogy a szenvedélyeket is visszafogjuk, elnyomjuk.

Nem a szenvedélyek elnyomása az egészséges út – mondja Kentenich atya –, hanem hogy úgy mondjam: »uralása«? Nem, inkább azt mondom: a szenvedélyek bizonyos belső vezetése/vezérlése a nevelés mesterműve.” (J. Kentenich)

Egy bizonyos belső vezérlés... itt van újra a hasonlatunk: szenvedélyeink „slagját” erősen kézben tartjuk és irányítjuk. Akkor felcsavarhatjuk a „csapot”, és az energiát hasznosítani tudjuk.

## **Miért „bokrosodnak meg néha a lovak”, és hány lóerőnk van?**

Hogy a szenvedélyekkel való helyes bánásmódot bemutassa, a görög filozófus Platón már két és fél ezer évvel ezelőtt egy másik hasonlatot használt:

### **Példabeszéd a kocsihajtóról és a két paripáról**

Az emberi lélek hasonlít egy kocsihoz, amit két zabolátlan ló húz. Az egyik ló a sóvárgás: mindenre reagál, ami érzéki élvezetet ígér: evés, ivás, szexualitás... Éppenséggel telhetetlen, és nehéz megfékezni.

A másik lovat Platón úgy nevezi: „a merész”. Ez indulatos és agresszív. Itt is kimeríthetetlen energiák rejtőznek: ezt a lovat minden vonzza, ami elismerést, megbecsülést és sikert ígér.

Mindkét ló húzza a lélek-kocsit, és összetöréssel fenyegeti.

Ha azt mondjuk: „megbokrosodtak a lovaim”, pontosan ezt a képet írjuk le: a szenvedélyeink magukkal ragadtak, anélkül, hogy akartuk volna. Egyikünk esetében ez valamilyen élvezeti cikk, amit mérték nélkül fogyaszt, másikunknál például dühkitörés. Az ilyen reakciókra mentségül a természetünkre hivatkozni („hát ilyen vagyok”) némiképp naiv dolog. Mi vagyunk a felelősök azért, hogyan bánunk a szenvedélyeinkkel. Ezt a felelősséget Mark Twain nagyon frappánsan így fogalmazza meg: „Az ember az egyetlen élőlény, aki el tud pirulni. De ő az egyetlen, akinek oka is van rá.”

Az ember az egyetlen lény itt a Földön, aki tudja magát irányítani – és kell is ezt tennie.

Platón is erre mutat rá: nem csak a zabolázatlan lovak léteznek, amelyek a „lélek-kocsit” húzzák.

Platón a „kocsihajtóról” is beszél. Ez az emberi értelem. Az értelmünk és akaraterőnk segítségével képesek vagyunk teljesíteni azt, amit az állatoknál az ösztön végez: a szenvedélyeinket úgy irányítani, hogy előrevigyenek, de ne zúzzanak szét. A kocsihajtó hasonlatával élve: a két lovat, amelyek különböző irányba húznak, úgy kell egy cél felé irányítani, hogy előrehaladjanak, és ne essenek bele a következő szakadékba.

Kentenich atya a hasonlatot folytatva hangsúlyozza, hogy milyen fontos a szenvedélyek „lóerőit” a kocsink elé befogni: „Gondoljuk végig, mitől van az, hogy életünkben olyan sok egyensúlyozgatás, bágyadtság van. Attól, hogy nem fogjuk be szenvedélyeinket a lelkünk kocsija elé. Fő szenvedélyünkben rengeteg életerő rejlik, amit nem használunk ki.”

## **A fő szenvedélyek**

Kentenich atya „fő szenvedélyről” beszél. Vagyis amit Platón hasonlattal mond el, ő szóban fejezi ki: az emberi szenvedélyek sokszínűsége visszavezethető arra a

két fő „szenvedélyre”, amelyet a két tüzes paripa szimbolizál. Az évszázadok során ezt a megkülönböztetést felfokozták. „Érzékiségről” vagy „érzéki vágyakozásról”, ill. „öntudatról” vagy „becsületről” beszéltek.

Kentenich atya is használja ezt a megkülönböztetést. De ő azonnal olyan fogalmat is alkot a két fő szenvedélyre, amely által érthetővé válik a pozitív ösztön-irányultság: az odaadás képessége és a hódító hajlam, avagy az ösztön, amely által az ember magát elajándékozni, és az ösztön, amely által megtartani és megőrizni törekszik.

Az, hogy Kentenich atya itt átfogalmazza az ösztön-irányultságot és ezzel együtt azt, ami egészségessé tesz, azt bizonyítja, hogy milyen fontos funkciója van mindkét fő szenvedélynek az egyéniség kialakításában.

Gerald Hüther agykutató azt mondja, hogy mindkét alapszükségletünket már a születéskor magunkkal hozzuk. Gerald Hüther szavaival: „A legrosszabb, ami egy gyermekkel történhet, az, hogy a két alapszükségletét, melyekkel a világra jött, nem elégítheti ki. Már a születése előtt két dolgot megtapasztal a gyermek. Először is, hogy növekszik, és pedig mindennap egy kicsivel, önmagán túl. A második tapasztalat pedig, hogy valakivel a lehető legszorosabban van összekötve. Így jön a világra minden gyermek. Szeretne növekedni, felfedezni, önálló lényé válni. Szabadságot kialakítani, és ugyanakkor kötődve maradni. Azok a gyerekek boldogok, akik a családban megélhetik ezt.”

Hüther itt leírja a két fő szenvedélyt, amelyek végigkísérnek életünk során: az odaadás képessége arra készítet bennünket, hogy valakihez a lehető legszorosabb kötődjünk; a hódító hajlam pedig önmagán túl akar nőni, a nagyságot keresi.

Hüther szavai figyelmeztetnek arra, hogy milyen fontos testi és lelki egészségünk szempontjából mindkét fő szenvedélyünk kibontakoztatása. „Ha valamelyik szük-

ségele nincs kielégítve, a gyermek szükségét szenved. Sok gyereknek csak az marad, hogy pótlék után nézzen. Mert nem kapják meg azt, amire szükségük van, azt veszik el, amit megkaphatnak. Ebből egyre többet akarnak, és így keletkeznek az olyan érzelmek, amelyek egyáltalán nem veleszületettek, mint a mohóság, az irigység, a rosszakarat. Ezek tulajdonképpen nem is érzelmek, hanem magatartásformák. Agyilag ezek az emberek beszűkültek, nem tudnak kinyílni.”

Amit itt Hüther megfigyel, ugyanaz, amit mi korábban függőségként írtunk le. Függőség ott keletkezik, ahol szenvedélyeinkre helytelenül reagálunk. Akkor az egészséges szükséglet telhetetlen lesz, a vágy függőssé válik.

### **A szenvedélyek:**

#### **ösvények az egészséges kibontakozáshoz**

Gerald Hüther egy a sok közül, akik felhívják a figyelmünket: ahhoz, hogy egészségesen tudjunk élni, újra meg kell tanulnunk mély, jellemzően emberi szükségleteinkre figyelni. Joachim Bauer, a belgyógyászat és pszichiátria professzora, arra figyelmeztet, hogy az embereknél az a törekvés, hogy személynek tekintsék, fölötte áll annak, amit szokás szerint önfenntartási ösztönnek nevezünk. A kapcsolatok vagy a személyiség elismerésének megvonása gátolja motivációs rendszerünket, a megerősítés (mindkettőé) viszont ösztönzi.

Ahol az ember mindkét igényét kibontakoztathatja, kötődik is, de ugyanakkor önálló személyiséggé válik (odaadás és hódítás ösztöne), boldog és egészséges lesz.

„Boldog vagyok, ha jó jegyet kapok” – mondja a kis Laura. És Jákob hozzáfűzi: „Én akkor vagyok boldog, ha kung-fuban sárga öves leszek”. Mindannyiunknak volt már ilyen tapasztalata, hogy valamit, ami nem az ölünkbe hullott, sikeresen meghódítottunk. Ez boldoggá tesz.

Az odaadás ösztönében is: a kívánságban, hogy valakihez mélyen kötődjünk, megtaláljuk a boldogság forrását. Majd mindenki a családjával és a barátaival volt a legboldogabb. „Az a boldogság, ha van családotod és barátaid” – mondja egy kislány. És egy másik: „...ha a barátnőim velem játszanak”.

Ha a fő szenvedélyek kiteljesednek, boldog lesz az ember. És a boldogság egészségessé tesz.

Minden emberben benne van mindkét fő szenvedély. De megfigyelhető, hogy a legtöbb emberben az egyik fő szenvedély erősebb motivációs erővel van jelen.

Egy fiatal nő írja: „Bennem, azt hiszem, erősebb az odaadó hajlam. Boldog vagyok, ha másokért tehetek, ha szerethetek. De azt is észreveszem, hogy a feladatok motiválnak. Az a gondolat, hogy jó akarok lenni, jobb, mint a többiek, ösztönöz és erőt ad... Fontosnak tartom az igazságtalanság elleni fellépést... Hálás vagyok, hogy a Jóisten mindkét erőt és vágyat belém ültette: az erőt szeretni, és a vágyat, hogy jó ügyért harcoljak.”

Hogy magunkat egészségesen tudjuk irányítani és nevelni tudjuk, fontos rájönnünk, hogy melyik fő szenvedély a dominánsabb bennünk.

### 3.

## KÖZBÜLSŐ ÖSSZEFOGLALÁS Kérdések Kentenich atyához az egészséges életérzéssel és a fő szenvedélyekkel kapcsolatban

Mielőtt egy megfelelő „önteszthez” fordulnánk, készítsünk egy köztes mérleget az eddig elmondottakból egy Kentenich atyával való virtuális beszélgetés formájában.

A következő kijelentések Kentenich atya személyiség-fejlesztő előadásaiból származnak. A dőlt betűs kérdéseket úgy fogalmaztuk meg, hogy még érthetőbbé váljon Kentenich atya mondanivalója.

*Ebben a füzetben az „egészséges életérzésről” van szó. Tudna ehhez nekünk egy alapszabályt adni?*

Gondoskodj a test és a lélek összhangjáról! Ez azt jelenti: tégy – amennyire lehetséges – az egészséges testért, de mértékkel! Ezért figyelj az elegendő alvásra, mozgásra, emésztésre és anyagcserére! Ez az egészséges aszkézishez tartozik, és áldozatot is követel.

*Mit jelent ez a szó: gondoskodj a test és a lélek „összhangjáról”?*

Figyelj, hogy összhang legyen benned a lelki ember és az ösztönember között. Kicsit hosszabban akarok erről beszélni, de elég az eddig elmondottak gyakorlati alkalmazása is: Az ösztönembert tartsd rendben magadban!

*Az „öszönember” kifejezéssel arról beszél, amivel mi is foglalkoztunk: a szenvedélyekről. A szenvedélyek jók vagy rosszak az embernek?*

A szenvedélyek magukban sem nem jók, sem nem rosszak, ezek teljesen természetes valamik. Másodszor is, a szenvedélyeknek nagy jelentőségük van az értelemre és az akaratra tett kiszámíthatatlan hatásuk miatt.

*Mennyiben „kiszámíthatatlan”?*

A szenvedélyek akaratunktól függetlenül működnek. Innen a név: szenvedély, passió. Az ember viselkedése szenvedő, passzív. Ezt a befolyást már több mint elégszer megtapasztaltuk.

*Ez függ persze az ember típusától...*

Van, aki a természetétől fogva lassúbb, a másik gyors; egyesek felületeseek, mások mélyek és alaposak, az egyik csendes, a másik tűzről pattant.

*Még egyszer menjünk vissza az alapfogalomhoz: Hogyan lehet elérni az összhangot a szenvedélyeink és a személyiségünk között?*

Határtalan túlbuzgósággal biztosan nem érünk célhoz. De azért az összes energiánkat be kell vetni, ám nem szabad elfeledkeznünk a türelem és az okosság gyakorlásáról.

*Mit rejt magában Ön szerint a „fő szenvedély” fogalma?*

Attól függően beszélünk odaadó vagy hódító hajlarról, hogy a fogékonyság az odaadás vagy az érvényesülés iránt nagyobb bennünk. De megpróbálhatunk más szavakat is használni. Az odaadó hajlam készítés arra, hogy magunkat elajándékozzuk, a hódító hajlam vagy akarat-



érvényesítés pedig arra, hogy magunkat megőrizzük. De ezek a kifejezések nem teljesen adják vissza a lényegét.

*Mindegyik szenvedély sok energiát tartalmaz, ami a megfelelő értékre intenzíven reagál.*

Mint egy második természet, ami szunyókál, de rögtön aktívvá válik, amikor a megfelelő tárgy közel kerül hozzá.

*Hogyan ismerhetjük fel, hogy melyik fő szenvedély a dominánsabb bennünk?*

Az egyik út: a tudatalatti lelki élet tanulmányozása. Ezek olyan pillanatok, amikor az érzelmi élet nincs az akarat igájában.

*Milyen alkalmakra igaz ez?*

Minden olyan alkalomra, amikor az akarat nem áll a munka nyomása alatt, és akkor a tudatalatti lelki élet szabadon működhet.

*Tehát a kisebb-nagyobb üres időkben: a buszon hazafelé utazás közben bambulok egy kicsit, vagy zenét hallgatok, elmegyek egyedül sétálni, vagy hagyom a lelkemet repkedni.*

Tanulmányozhatom az álmaimat is, akár ébren, akár alvás közben álmodtam. A legtitkosabb kívánságok törnek föl ilyenkor a felszínre és felfedik a lélek vonzódásait és szenvedélyeit.

A szenvedélyeim megismerésének második útja a temperamentum tanulmányozása.

*A négy típus: szangvinikus, flegmatikus, kolerikus, melankolikus...*

Ha ismerem a temperamentumomat, akkor ismerem a fő szenvedélyemet is. Ha tudom, hogy szangvinikus va-

gyok: fő szenvedélyem az érzékiség. A kolerikusnál a büszkeség. Kizárólag egyfajta szenvedélyt csak a legritkább esetben látunk. Minden emberben általában keverednek a különböző szenvedélyek. Hála Istennek, hogy ez így van! Egy szenvedély egymagában, keveredés nélkül, olyan lenne, mint elefánt a porcelánboltban. Ha a temperamentumok kevertek, akkor a szenvedélyek is azok.

Tehát a fő szenvedély megismerése az egyéni temperamentum felfedezése által fontos eszköz a személyiség fejlesztésben.

Mellesleg kiváló eszköz arra, hogy a családi békét megőrizzük, és érettebbé váljunk. Ha ismerem a saját temperamentumomat vagy a társamét, akkor nagyon sok dolgot megértek...

## 4.

# ÖNVIZSGÁLAT: Nekem mi a fő szenvedélyem?

Kentenich atya válaszaiban útmutató tanácsokat találunk fő szenvedélyünk megismeréséhez, amelyeket a következő fejezetben részletesen kifejtünk.

### Visszapillantás a gyermekkorunkba

Kentenich atya azt ajánlotta, hogy vizsgáljuk meg a kívánságainkat és álmainkat. A fő szenvedély legközvetlenebbül a gyermekkori, jövőről való álmodozásban mutatkozik meg.

Egy kislány így szól: „Ha nagy leszek, az összes szegény kisgyerekeknek segíteni fogok.” Egy másik viszont azt mondja, hogy vagy énekes, vagy színésznő lesz, még nem tudott biztosan dönteni. „Mindenképpen színpadon fogok állni, és a tv-ben szerepelni.” Egy második – a nagymama kérdésére, hogy mi szeretne lenni – spontán ezt válaszolja: „Még nem tudom, de sok alkalmazottam lesz.”

Már itt is megmutatkozik bizonyos irányultság valamely fő szenvedély felé. Ezért segíthet, ha visszaemlékszünk gyermekkori álmunkra és céljainkra. Hogy is volt ez esetünkben:

– Álmodtam arról, hogy a legjobb leszek, és mindig az élre török?

– Kiskoromtól fogva bandavezér típus voltam, aki a többieket magával húzza?

– Amit a fejembe vettem, azt mindenáron végigvittem?  
Vagy

– Gyermeki álmom inkább az volt, hogy hűséges barát nőm legyen, és én is az legyek?

– Órákig tudtam magam nyugodtan elfoglalni, a tevékenységnek, a részleteknek „szentelve” magam: babákat, plüss állatkákat gondozni, ápolni, kis kertecskét kialakítani, vetni bele, öntözni?

További ösvényt mutat fő szenvedélyünk megismeréséhez az a kérdés: mik voltak gyermek, ill. fiatal koromban a kedvenc meséim, történeteim, filmjeim? Milyen szereplők és események hatottak rám különösen: a harcos típusok, kalandok, a jóért, jobb világért harcolók? Vagy inkább olyan alakok és események, amelyek a nagy szerelem és azzal kapcsolatos drámák körül kerüngenek?

Minél idősebbek leszünk, annál nehezebb a természetünkől fakadó alapmotivációra ráérezni. A nevelés vagy az életkörülmények úgy hozhatják, hogy valakire éppen az a szenvedély lesz jellemzőbb, ami a természeténél fogva nem annyira illik hozzá. Így például a II. világháború után férje halála miatt sok asszonynak saját magának kellett a maga és a gyermekei egzisztenciáját újból kialakítania, még hozzá a nehéz, háború utáni időkben. A helyzet kényszerítette őket arra, hogy megküzdjenek a nehézségekkel, legyőzzék azokat és helyt álljanak, még az odaadó típusok is. Ez nyomot hagyott rajtuk.

Épp így a nevelés is oka lehet, hogy a fő szenvedély nem kerül eléggé előtérbe. Mondjuk a szülők nyugodt gyermeket kívántak, s kaptak egy rámenős, aktív és fárasztó kis vadócot. Milyen könnyű is ilyenkor az egészséges hódító-ösztönt negatívnak beállítani! Pusztán azért, mert szerintük nem ilyennek kell lennie egy gyereknek,

állandóan arra oktatják, hogy legyen mégis „kedves” és „jó” gyerek. Éppen azt, ami az erőssége lenne, a gyerek nem kívánt dologként éli meg.

Vagy például egy gyerek kis korától támaszt kereső, bújós típus, aki érzelmileg „jóllakott” akar lenni. De a szülők ezt gyengeségnek ítélik meg, maguk sem voltak képesek soha az érzelmeiket kimutatni. Az ilyen gyerek az odaadó képességét gyengeségnek érzi, és kevésbé érzi magát értékesnek. Ezért megpróbálja a hódító típus kvalitásait megjeleníteni magában, hogy a szülők vágyott odafigyelését megkapja.

A felnőtteknél nem mindig könnyű az eredeti, a természet adta fő szenvedélyt kideríteni. Leginkább akkor lehetséges, amikor a szeretet és a becsület kerül konfliktusba, és csak az egyiket lehet „átmenteni”.

## Mit (nem) akarok minden áron?

Az odaadó típusnak a te-képében a legfontosabb a szeretet, például egy szeretett ember.

Konfliktus esetén mellette dönt, még ha ez a megbecsülés árt is társadalmi pozíciójának. Jó példák erre a rangon alul kötött *szerelemi házasságok*, amelyek esetén olykor le kellett mondani a nemességről, kiváltságokról.

Más példa az ilyen elsőbbségi döntésre, amit Susan Pinker, fejlesztő pszichológus ír a „Nemek paradoxona” című (németül 2008-ban jelent meg) bestsellerjében: Egyre több sikeres asszony fordít hátat a karrierjének, mert fontosabbnak tartja az emberi kapcsolatokat. „Jó anyák és lányok is akarnak lenni, akik gondoskodnak idősödő szüleikről és kapcsolatot tartanak a baráti körükkel is.” (Pinker)

Ebből kiderül, hogy a nőies típus bizonyosan közelebb áll az odaadó típushoz. De nem szabad ebből arra

következtetni, hogy a nőket általánosan az odaadó típus-hoz, a férfiakat pedig a hódító típushoz kell sorolni. Mindkét típus mindkét nemben előfordul.

A *hódító típus* inkább arra hajlik, hogy konfliktus esetén a tiszteletnek és a társadalmi pozíciónak adjon elsőbbséget és a kapcsolatokat háttérbe szorítsa.

Szélsőséges eset, ha egy kapcsolatot hatalmi manipulációknak áldoznak fel. Bonaparte Napóleon például elvált az első feleségétől, Joséphine de Beauharnais-tól azért, hogy Mária Lujza főhercegnőt, az osztrák császár lányát vegye feleségül. E mögött Napóleon részéről egyértelműen hatalmi, politikai érdek állt, és ami még tragikusabbá teszi az esetet, hogy a 18 esztendőös főhercegnő megvetette Napóleont. Mégis feleségül adták hozzá. Metternich, az osztrák követ, állítólag akkor ezt mondta: „Lehet egy egész monarchia bukása és egy hercegnő személyes szerencsétlensége között választani?”

Ma már más idöket élünk, de ilyen elsőbbségi döntések éppúgy előfordulnak, mint korábban: egy kifejezetten odaadó típus mindent feláldoz a szerelemért, még a saját becsületét is, ha kell.

A telivér hódító típus pedig a tiszteletért áldoz fel mindent, még a szerelmet is, ha szükséges.

Hogy kiderítsük fő szenvedélyünket, kérdezzük meg magunktól, hogy mi az, amit semmi szín alatt *nem* szeretnék megélni: *kudarcot* (hódító típus), vagy hogy *mások nem szeretnek és elutasítanak* (odaadó típus)?

Kentenich atya eszközként ajánlja önmagunk alapos megfigyelését ahhoz, hogy felfedezzük fő szenvedélyünket: Mire reagálok spontán, és milyen szavakkal, milyen képekkel stb. Ehhez a következő tesztet nyújtja segítségül:

## Pillantás a spontán reakciókra: szavak, amelyek „ízlenek” és felráznak

### Reklámszövegek

A reklám az embert a tudatalattijában szólítja meg. Itt sokkal inkább reagálunk a szenvedélyeinkkel, mint az értelmünkkel. A reklámpszichológusok olyan szavakat és képeket használnak, amelyek fő szenvedélyeinket közvetlenül aktivizálják.

Mivel a reklámmal állandóan találkozunk (tv-ben, újságban, rádióban stb.), van rá lehetőség, hogy megfigyeljük: milyen szlogenek hatnak ránk erősen? Ha egyiket-másikat feljegyezzük, és kicsit később megnézzük a szavakat, utalást találunk bennük a saját fő szenvedélyünkre. Néhány példa a reklámokból:

### Az odaadó típust megcélzó szövegek:

**Amicelli:** Végtelenül élvezetes. **Fiat Punto:** Az első autó, amit teszteltek... az élvezetre. **Bahlsen** (keksz): A Bahlsenben sok szeretet rejtőzik. **Bailey's** (likőr): Az íz, ami az érzékeket érinti meg. **Chantré:** Nem túl nagy a különbség, de finom. – Élvezzük a finom különbséget! **Womens-net:** Kényeztetve. Kipihenve. **T-Mobile:** Egyszerűen közelebb. (Magyarországon: Együtt, Veled.) **Guhl** (sampon): Élvezet a hajamnak. **Jacobs:** Jacobs kávé – a kényeztető aromával. **Jade:** Szép vagyok a Jadeval. – Az élet kívánságműsor. **Utazási iroda ajánlata:** Luxus biciklizés. **Nimm 2** (cukorka): Egészséges vitaminokat nassolni – Vitaminok és nassolás. **Polo** (autó): Az élet lehet ilyen egyszerű. **Digital:** A jövő bárhova is vezet téged, mi veled leszünk. **AOK:** Az egészségpénztár. Ők mindig rendelkezésemre állnak. **Brother:** A te oldaladon.

## A hódító típust megcélzó szövegek:

**Amnesty International:** Tudod. **Afri-Cola:** Dönts! **Chrysler:** Karakteres autó. **Handelsblatt** (újság): Minden nap számít. **NEC:** Egy ötlettel előbbre. **Nikon:** Csak aki tudja, mit akar, az tudja, hogy mi kell neki. **Oki:** A hatékonyság a minden. **Praktiker:** Olyan nincs, hogy ne menjen. **R+V:** Távlatokat nyitunk. **Volvo:** Markáns forma, karakteres autó. **Continental** (autógumi): Tartsd a távolságot! **Sioux** (cipő): Nyom marad utánad. **Ránc el- leni krém:** Urald teljesen az idők jeleit! **Stuttgarter** (újság): A Stuttgarterrel erős vagy.

Sok reklámkampány megkísérli a különböző szloge- nekkal mindkét típust megszólítani. Néhány példa:

**Danone:** Jól érzem magam. Ebből sosem elég! (oda- adó típus) / Előbb vagy utóbb, de megfogunk a Danone joghurttal! (hódító típus) **Honda:** Először az ember, az- tán a motor! (odaadó típus) / Az álmok ereje (hódító tí- pus). **Peter Stuyvesant** (cigaretta): A végtelen világ illa- ta (hódító típus) / Gyere közelebb, és légy barát! (odaadó típus) **Peugeot:** Biztonsággal nagyobb élvezet (odaadó típus) / Szabadság! És az út oda. A rivális. (hódító típus)

## Hétköznapi bölcsességek a szövegekben

Sok ember előszeretettel viseltetik a „gyors” böl- csességek iránt: az újságokban, kártyákon, tömegközle- kedési eszközökön, és még sok más helyen olyan mondá- sokat lehet találni, amelyek az embereket motiválják, irányítják és szórakoztatják.

Hogy az egyes „bölcsességek” mennyire állják ki a realitás próbáját, az más kérdés.

De jó „tükröz”, hogy fő szenvedélyünk nyomára lel- jünk. Vizsgáljuk meg tehát itt egy kicsit: Mire „ugrok”? Milyen mondások „ízlenek” leginkább, milyen mondáso-



kat tennék ki az íróasztalomra vagy a konyhába motivációként? – Ebből is mutatunk néhányat a fő szenvedélyekre.

### **Az odaadó típust jobban motiváló mondások**

Ne múljon el a napod anélkül, hogy valakinek mosolyt ajándékozol! / Soha ne hagyj, hogy akivel találkozol, ne legyen boldogabb a veled való találkozás után! (Teréz anya) / Idealistának lenni azt jelenti, hogy van erőd mások számára. (Novalis) / Ahol kapni akarsz, adjál! (Lao-tse) / Legyen mindig melletted egy barát, aki bízik benned! (Ír áldás) / Adj időt a barátaidnak, különben az idő elveszi őket tőled! / Ott a hivatásod, ahol mélységesen boldoggá tesz, ha a világ szükségével találkozol! (Frederik Bücher) / Ha ragyogó szemeket akarsz, akkor keresd a jót az emberekben! (Audrey Hepburn)

### **A hódító típust erősebben motiváló mondások**

Ha az életet meg akarod nyerni, nagy téttel kell játszani. / Senki se tudja, mire képes, ha nem próbálja meg. / Nincs kudarc, csak eredmények. / Ha a mai nap nem is volt a barátod, de legalább a tanítód. / Teljesen rendben van, hogy sikeres vagy. / Ha nem tetszik egy helyzet, akkor változtasd meg azt, vagy a hozzáállásodat! / A nagy nehézségeket alakítsd át kicsivé, a kicsiket pedig semekkorává! / Minden ember győztesnek született. / A célok fejük tetejére állított problémák. / Ne várd meg, amíg a hajód kiköt, ússz ki hozzá! / Szeresd, változtasd meg, vagy hagyj ott!

Csak néhány példát írtunk itt le. A hétköznapi tömegével kínál ilyen szavakat, mondásokat.

Ha valaki egy darabig feljegyzi az őt spontán megérintő reklámokat vagy hétköznapi bölcsességeket, akkor két dolgot fog megtalálni: azokat a szavakat, amelyek a

fő szenvedélyéhez illenek, de a másik szenvedélytípus szavait, mondásait is. Ahhoz, hogy megtaláljam a fő szenvedélyemet, segíthetnek a következő kérdések: Ezek közül (a szavak, mondások) melyek azok, amelyek pontosan eltalálják az én képességeimet (például milyen életbölcsest tudok az én típusommal jól megvalósítani), és melyek voltak azok, amelyek azért érintettek meg, mert ott hiányt érzek magamban?

Azok a szavak, amelyek eltalálják a képességeimet, a fő szenvedélyemre utalnak, a többi pedig a kiegészítő erényekre.

Kentenich atya még egy eszközt ajánl fő szenvedélyünk megtalálásához: a temperamentumunk tanulmányozását.

## **Az egyéni temperamentum-keverék, mint ismertető jegy**

Hogy megmutassa, hogyan tudunk alaposabban megismerni valamit, Kentenich atya a következő hasonlatot mondta el. Egy botanikushoz hasonlóan kell eljárnunk, aki egy virágot akar meghatározni. Megfigyeli az egyes jellemzőket: a virágzatot, a termőt stb., és ezáltal a növény sajátosságait átfogóbban meg tudja határozni. Ez alapján tudja megállapítani, hogy a növényt hogyan kell ápolni, és hogyan táplálni ahhoz, hogy virágot hozzon.

Hasonlóképpen segíthet, ha észrevesszük az emberek specifikus jellemzőit és abból derítjük ki a „típust”.

Az emberiség története során nyilvánvalóan mindig voltak különböző személyiség-típusok. Mindig megpróbálták ezeket a típusokat jellemezni. Különböző modellek vannak. Egy nagyon régi megkülönböztetés, amit a görög orvos és filozófus, Hippokratész, majdnem két és fél ezer évvel ezelőtt alakított ki, a négy temperamentum.

A „temperamentum” szó a latin „tempere” szóból (mérésével, kever) származik. A tulajdonságoknak az adottságotól függő kombinációját értjük alatta, ami a személyiség érzelmi, akarat, és szellemi életének bizonyos jelleget ad.

Egy ember se rendelhető egyértelműen egyetlen egy temperamentumhoz, általában azonban van egy domináns, a többi kisebb-nagyobb erősséggel hat.

Érdekes a négy temperamentumot az évszakok képében szemlélni. Az évszak jellemzői visszatükröződnek az adott temperamentum különlegességeiben.

A szangvinikus frissítő és spontán, tele életerővel, mint a természet tavasszal. A flegmatikus a kiegyensúlyozottságával és nyugalomával egy meleg, pihentető nyári napot idéz fel. A kolerikus energikus, küzdő alkatával az őszi vihar erejére emlékeztet, ami minden korhadtat elsöpör. Az élet fejlődéséről gondoskodik. Végül a melankolikus elmélyültségében úgy hat, mint egy téli táj, titokzatos és éppen ezért vonzó.

Saját temperamentumunk típusának felkutatása magától válik vezérfonallá, ami segít felfedezni fő szenvedélyünket: a szangvinikusok és a flegmatikusok olyan alapvonásokkal rendelkeznek, amelyek inkább az odaadó típusra jellemzők. A kolerikusoknál és a melankolikusoknál a hódító típus jelei kerülnek előtérbe.

Kapcsolódva ezekhez a tippekhez, amelyek segítenek önmagunkat megfigyelni a mindennapi életben, még egyszer utalunk arra, hogy miért fontos az egészséges életérzéshez és az egészséges önkibontakoztatáshoz fő szenvedélyünk felismerése:

## „Zseniális fortély” a személyiség-fejlesztésben

Kentenich atya egyik előadásában egy asszony tapasztalatát meséli el: A lelki atyja arra buzdította, hogy próbáljon fejlődni a lelki életében. Kentenich atya: „A pap adott neki egy kiinduló pontot, és így bízta: csak bátran törekedjék a szentségre, és akkor majd egykor ott fenn, az örökkévalóságban, a 12 apostollal fog törvényt ülni, és megítélni Izrael 12 törzsét. A válasz: »Hiszen én ezt egyáltalán nem akarom!« Ha az asszony temperamentumára a »gőg« lett volna a jellemző, kifejezetten olyan ember, akinek erős érvényesülési ösztöne van, akkor lehet, hogy rezonált volna ezekre a szavakra.”

De mivel itt egy odaadó típusról volt szó, egyáltalán nem motiválta a gondolat, hogy valamikor az apostolokkal együtt törvényt ülhessen. Kentenich atya azért ragadta meg ezt a példát, hogy érthetővé tegye: Tisztában kell lennünk azzal, hogy magunknál és másoknál melyik fő szenvedélynek van motiváló hatása. Csak ekkor szerez örömet a személyiségfejlesztés és bontakoztatja ki az egyéni eredetiséget, különben inkább blokkolja. Csak akkor van biztosítva a lelki egészség és életerő.

A kis, hétköznapi motivációkig elmenve is különbséget jelent, hogy milyen szenvedély-típusúak vagyunk. A fő szenvedély mindig tud nekünk segíteni,

- amikor *vágyat* érzek: ilyen szeretnék lenni;
- amikor *szorongást* érzek: nincs elég erőm, bizonyos dolgokat nem vettem számításba, most nem tudom, hogy lássak neki;
- amikor az Isten *különleges események által* (szépekkel és nehezekkel) arra indít bennünket, hogy az életünkön változtassunk: a hódító típus máshogy reagál, mint az odaadó típus.

Újabb ismérv lehet – hogy az adott esetben fő szenvedélyünk tényleg „beszáll-e a játékba” – az a kérdés is: „Erőt ad nekem, ha ezt gondolom? Örömet szerez? Motivál ez a szándék?”

Néhány konkrét hétköznapi példa, ami megmutatja, hogyan lehet kihasználni a fő szenvedély erejét a hétköznapi motivációhoz:

– Lehet, hogy nehezünkre esik rendet rakni pl. a konyhában vagy az íróasztalunkon. A szándék, hogy minden nap rendet rakok, nem sokat fog használni. Más lesz a helyzet, ha bevetjük fő szenvedélyünket: „Nálam mindenki *érezze jól* magát!” – Ez az odaadó típust már motiválhatja. Vagy: „Minden napra *kívánok* magamnak egy rendbe rakott asztalt.” A hódító típust inkább ilyen szándékok keltegetik, mint: „Nem élek a »rangom« alatt!” Vagy: „Amilyen az íróasztalod, olyan az életed.”

– Feszültség van a gyerekünkkel, férjünkkel, vagy valakivel a közvetlen környezetünkben. Tulajdonképpen kedveljük ezt a személyt, de amikor a másik kifakad, a mi természetünk tüskés oldala is előjön. Segíthet a fő szenvedélyt abba a szándékba átfogalmazni: „A szívemben maradsz, akárhogy is viselkedsz” (odaadó típus), ill.: „Nem fog sikerülni engem felidegesítened. Az aranyásók erősebbek!”

– Szeretnénk lelkileg kicsit elmélyülni. De nem sikerül minden nap időt szakítani az imádkozásra. Valahogy nem „ízlik” az imádkozás a napi zűrzavarban. Itt is hozzásegíthet az imádsághoz a fő szenvedély „csalogatása”: „Nap mint nap a szeretet ideje: lélegzetvétel Nálad” (odaadó típus), ill. „10 perc azért, hogy jobban át tudjam látni a dolgaimat és több erőm legyen” (hódító típus).

A fő szenvedélyünk segít, hogy az előttünk álló feladatokhoz és helyzetekhez pozitívan álljunk hozzá. Egy példa:

Ha nehéz feladat előtt állok:

– Nem nyögök, hogy „Miért éppen én?”, hanem azt mondom magamnak: „Csak nekiállok!” Ekkor a barikád leomlik bennem és tudok arról gondolkodni: „Hogyan is csináljam a legjobban, hogy jól menjen a dolog és sikerüljön?” (hódító típus)

– Elképzelem, hogy milyen embereknek segítek ezzel közvetlenül vagy közvetve. Nekik ajánlom ezt a feladatot, s akkor már szeretném a lehető legjobban csinálni (odaadó típus).

## 5.

# KÖZTES MÉRLEG

## Kérdések Kentenich atyához fő szenvedélyünk egészséges kibontakoztatásával kapcsolatban

A következő kijelentések szintén Kentenich atya személyiség-fejlesztő előadásából származnak. A dőlt betűs kérdéseket úgy fogalmazzuk meg, hogy Kentenich atya mondanivalója érthetőbbé váljék (vö. 3. fejezet).

*Újra és újra felhívja a figyelmünket arra, hogy „saját szenvedélyünk ismerete nélkül nem ismerhetjük jól önmagunkat. Önismeret nélkül nincs önnevelés.” – Mit jelent egészen konkrétan a saját típus nevelése? Vegyük például a hódító típust. Mit mondana neki?*

Azt, hogy hozza rendbe az ösztönéletét, vagyis a hatalomvágyát! Más szempontból nézve ez azt jelenti, hogy gyakorolnia kell az alázatot. Én személy szerint meg vagyok győződve arról, hogy az egészséges alázat a legjobb gyógyszer.

*És mit mondjunk az odaadó típusnak, mi a súlypont számára?*

Az élvezetvágy. Óvnunk kell magunkat az élvezetek eltúlzásától, még a túlzott szellemi élvezetekétől is. Más-

részt gyakorolnunk kell a mértékletességet az evésben, ivásban és dohányzásban.

*Tehát a hódító típusnak a hatalmi vágyára kell odafigyelnie, az odaadó típusnak pedig – érzéki irányultsága miatt – az élvezetektől való függőségre.*

Nem szabad egyoldalúnak lennünk és azt hinnünk, hogy az érzékiekre hangoltaknak csak az érzékiséget kell megnemesíteniük. Hiszen olyanok lesznek, mint egy mosogatórongy, ha nem marad bennük egészséges büszkeség. Ugyanez igaz a büszke emberekre is. Nekik is szükségük van a megnemesített érzékiség ellensúlyára.

*Ezt a kifejezés, hogy a „megnemesített érzékiség el-  
lensúlya”, nem értem...*

Képzeljünk el egy erősen kolerikus típust. Érvényesülési ösztöne, ha nem jó irányban bontakozik ki, akkor a saját énjét helyezi a középpontba. Márpedig akkor az ilyennek törekednie kell arra, hogy kibontakoztassa magában az odaadás képességét. Meg kell tanulnia, hogy jószágos legyen, hogy szolgálja a többieket. Különben a kolerikus hosszú távon terméketlen lesz. Vezetőként fontos tulajdonságok hiányoznak belőle: az őszinte összetartozás követőivel. És ezt az őszinte odaadottságot kell tudnia kifejezésre is juttatni.

*Tehát arról van szó, hogy a „megnemesített érzékiség” tulajdonképpen az őszinte, érzékelhető odafordulás a másik emberhez?*

Az érett jellemben ezek az egymást kiegészítő vonások alapján véve mind jelen vannak. Vannak olyan emberek, akikre az egyik tulajdonság nagyon jellemző, a másik viszont csak igen csekély mértékben fedezhető fel bennük.



*Ezt a teljességet alapjában véve minden ember keresi.*

Ha a gyakorlati életre pillantunk, észrevehetjük, hogy azok az emberek, akik alaposan hajlanak az egyik oldal felé, erőteljesen és hathatósan tudnak beszélni a másik szenvedélyről. Például sokat tudnak beszélni a szelídségről, bennük azonban egy csöpp sincs belőle. Hiszen csak vágyódnak rá, hogy ők is szelídek legyenek. Segíteni kell nekik, hogy sikerüljön.

*Hogyan jutunk el erre a teljességre? Például az odaadó típus számára az jelentené a teljességet, ha arra törekedne, hogy megőrizze önmagát, ami a hódító típus erőssége?*

Itt most megvizsgálnám, mit is jelent pontosan az, hogy „törekszem önmagam megőrzésére”.

*Ez abban áll, hogy árral szemben is igyekszem megőrizni egyéniségemet. Biztos, hogy az odaadó típusnál nem ez az első...*

Ha valamilyen formában nem őrzöm meg önmagam, akkor elveszítem személyiségem magját.

Az, hogy csalódunk önmagunkban, hogy rossz irányban fejlődünk, nagyrészt abból következik, hogy fő szenvedélyünket nem nemesítettük meg eléggé.

*Hogyan történik a fő szenvedély megnemesítése?*

Tegyük fel, hogy erős bennem az odaadás képessége... Akinél ez így van, annak nagyon fontos odafigyelnie arra, hogy lelkileg újra és újra erőteljesen megtisztuljon. Például az odaadó típus könnyen megsértődik és rendkívül érzékeny, vagyis hajlamos a hálátlanságra...

*Igaz, hogy az odaadó típus kész egy emberért mindent beveti, de „ellenszolgáltatásként” hálát, ragaszkodást vár. Ha ezt nem kapja meg, sőt a másik esetleg ud-*

*variatlanul reagál, az odaadó típus igen csalódott lesz. Ez megzavarja az érzelmeit, az érzékszerveit, már nem tud tisztán gondolkodni a csalódás miatt...*

Érzékelésében és ítéletében zavarodottá, bizonytalanná, határozatlanná válik. Ez bizony nagyon gyakran összekapcsolódik az erős odaadó képességgel.

Ha odaadó hajlamomat nem terelem valahogyan mederbe, ha nem őrzöm meg önmagamat – itt tetten érhető mindkét kifejezés: magamat elajándékozni és magamat megőrizni –, akkor odaadó képességem révén egyoldalúvá válok.

*Hogyan történjék ez konkrétan? Meg vagyok bántva, mert oly kevés hálát kapok, pedig mennyit fáradoztam másokért. Mit jelent ebben az esetben „mederbe terelni”?*

Igyekszem nemes lelkűen jó lenni másokhoz. Hogyan szerezhetek nekik örömet, még akkor is, ha ez számomra áldozattal jár?

Úgy, hogy amikor odafordulok valakihez, önzetlenségre törekszem.

De az érvényesülési ösztönt is egyensúlyban kell tartani! Ez pedig azt jelenti, hogy megőrzöm önmagamat a teljes önelajándékozástól!

*Vessünk most egy pillantást a hódító típusra. Ön korábban már egészséges alázatnak nevezte önmagunk nemesítését. Miért éppen alázatnak?*

Mert ez azt jelenti, hogy képesek vagyunk érvényesülési ösztönünket szabályozni... Milyen sok ember beteg manapság amiatt, hogy érvényesülési ösztöne nem egészséges!

*De az alázat nem tesz beteggé, alacsonyabb rendűvé? Hiszen minden kibontakozásnak az egészséges önértzet az alapja!*

Az alázat és az egészséges öntudat egymásnak el-  
lentmondának? Nem! Nézzük az Istenanya életét: „Na-  
gyot művelt velem, íme, ezentúl boldognak hirdet engem  
minden nemzedék.” (Lk 1,47) Egészséges öntudat...  
Nem könnyű mindig a megfelelő időben a megfelelő dol-  
got hangsúlyozni. Vagy elnyomjuk, vagy előcsalogatjuk  
a gögöt, amit aztán már nem tudunk megtörni.

*Mindenesetre a hódító típusnak még a hibáit is na-  
gyon nehéz belátnia. Ilyenkor már az is nagy alázatnak  
számít, ha azt mondja: vállalom a gyengeségeimet.*

Gondolják csak meg, hogy hányszor jutnak eszünk-  
be ilyen és hasonló feszültséget okozó gondolatok: „Hát  
jó, de ha ezt mások is megtudnák..., ha tudnák, milyen  
gyenge vagyok...” De azért vannak a „kedves” hiányos-  
ságaim, hogy hibáimat elfedjék.

*Hogyan tanulhatná meg a hódító típus, hogy vállalja  
a gyengeségeit önmaga és mások előtt?*

Mit kell tennünk?

1. Ne csodálkozzunk magunkon... Ha csodálkozom  
magamon, az nagyrészt gög.

2. Ne csüggedjünk el. Ez a legfontosabb. Mivel a  
csüggedtség és a csüggedtek korában élünk, ezt tudnunk  
kell.

3. Ne érezzük otthonosan magunkat a bűnökben:  
nemcsak Istennek, hanem nekem is tovább kell dolgoz-  
nom. Ha elkövettem egy hibát, akkor ne lepődjek meg,  
ne csüggedjek el, hanem azonnal kezdjem újra. Dolgoz-  
zam, és valóban komolyan dolgozzam.

*Pozitív irányban pedig: mit tegyen a hódító típus, hogy tisztába kerüljön gyengeségeivel?*

1. Váljék az alázat csodájává.
2. Váljék a bizalom csodájává: az alázat bizalom nélkül betegség.
3. Váljék a türelem, a szelídség, a jóság csodájává.

*Mit ért itt bizalom alatt?*

Egészséges önbizalmat, egészséges bizalmat az emberekben és egészséges bizalmat az Istenben. Ez a kulcsa sok mai lelki betegségnek.

*E rövid gondolatcsere során kapott indíttatások értésünkre adják, hogy fő szenvedélyünk nevelése egész életünkre szóló feladat!*

Lényegében azon kell fáradoznunk, hogy a gyepelőt egyre inkább saját kezünkbe vegyük saját magunk megismerése terén.

## 6.

# A FŐ SZENVEDÉLY KIBONTAKOZTATÁSA:

## Lépések az egészséges életérzés felé

A második fejezetben már szó volt a görög filozófus, Platón által használt képről, mely szerint az emberi lélek egy kocsi, amelyet két ló húz. A kocsihajtó az értelmünk, ő irányítja a lovakat.

Platón továbbá azt is mondja ebben a hasonlatában, hogy az ilyen irányítás bizonyos képességeket igényel: az erényeket. Az erény olyan magatartás, ami a gyakorlás során olyannyira „második természetünké” válik, hogy képesek leszünk azt spontán, biztosan és belső örömmel aktivizálni.

A kocsihajtónak – az értelmünknek – szüksége van a bölcsesség erényére, hogy képes legyen irányítani a kocsit.

Két fő szenvedélyünket – a hasonlat szerint a lovakat – is alakítanunk kell megfelelő erények által, hogy energiáikat optimálisan ki tudjuk használni.

A becsvágy és hódító ösztön esetében a *bátorság erényével*, az élvezetre vágyó és odaadó ösztön esetében pedig a *mértékletesség erényével*.

Ha sikerül fő szenvedélyeink energiáit úgy befogni, hogy teljes egészségben kiegyensúlyozottak legyünk, ak-

kor leszünk képesek igazságosak lenni magunkhoz és másokhoz is. Ez az *igazságosság erénye*.

Ami itt hétköznapi életünk szempontjából egy kicsit elvontnak tűnik, az lelki egészségünk tekintetében nagy jelentőséggel bír. Erről szól a következő fejezet.

## **Miért egészséges az, ha erényekkel bírunk?**

Mindannyian ismerjük azt a problémát, hogy vannak dolgok, amelyeket nem tartunk ugyan jónak, mégis újra és újra megtesszük. Közben nem érezzük jól magunkat, mégis megtesszük.

Ennek okai a belénk ivódott értékek. Ezek legtöbbször nem azok az értékek, amelyeket megnevezünk, ha valaki megkérdezi, hogy milyenek szeretnénk lenni, mit tartunk fontosnak. Ilyenkor olyan értékeket nevezünk meg, amelyekre vágyunk. Arról beszélünk, amilyenek ideális esetben lenni szeretnénk.

Ami sokkal inkább jellemez a hétköznapijainkban, azok az „értékek”, amelyek a szó tágabb értelmében „belénk ivódtak”: valahogyan cselekedtünk, és ezt az agyunk, mint példát raktározza el.

Mondjuk, például, valaki elhatározza ugyan, hogy egészségi okokból nem eszik édességet, mégis mindig megteszi. Az esze azt mondja (több-kevesebb meggyőződéssel): „Tudom, hogy nem tesz jót nekem. De az édesség ízlik.” Ami itt „értékként” az érzéseinkbe bekerül, az a jó íz. Az értékelés így szól: „Az édességek jók, élvezetet szereznek.”

Valahányszor édességet eszünk, ez az értékelés egyre jobban beleivódik az agyunkba. Így aztán az édesség megpillantásakor már jön is az impulzus: „Jó ízű, jót tesz. Edd!” Egyre nehezebb lesz ellenállni. Kentenich

atya egyszer ezt a fiataloknak nagyon szemléletesen ábrázolta:

„Tegyük fel, hogy nagyon szeretem az almát. A szerencse vagy szerencsétlenség úgy hozza, hogy a legjobb fajta kerül elé. XY kapta ajándékba. Az alma hamvas pirossága különös vonzást jelent a szememnek. Az észlelés elképzelésként átkerül a fantáziámba. Rögtön eszembe jut ennek az almafajtának a csodás íze. Alig bukkan föl ez az emlékkép, az előttem álló alma és fantáziámban lévő képe máris különös erőt kap, vonzerőt, hasonlót a mágnesességhez... A testemen átfut valami bizsergés, a szív tájéka közelében. Most az alma iránti vonzalomból az alma utáni törekvés lesz.

Hirtelen elindul a szívből az idegeken át egy mozdulat az izmokhoz, a kézhez. Az alma felé vonzza minden tagomat. A kéz kinyúlik, az alma után kap, és a következő pillanatban az első falat már el is tűnt a fogaim mögött.”

Az, ami az agyban értéként volt elraktározva, erős impulzust adott: Tedd meg!

Természetesen lehetséges a fordítottja is: Ne tedd! Aki reggel az ébresztő óra csengésére nem kel föl rögtön, annak az agya ehhez a cselekedetmintához szokott hozzá. Az óra csörgése azt az impulzust váltja ki: „Maradj fekvél!” A kellemes meleg ágy megerősíti azt.

Szenvedélyeinknek sajátos dinamikája van. Nem kérdezik, mi az egészséges, jó és felelősségteljes. Arra reagálnak, ami jól néz ki, jól cseng, ízlik, kellemes tapintású, elomlik a szánkban, tehát arra, ami az érzékeknek tetszik. És arra reagálnak, ami lehetőleg gyorsan elismérést vagy védettséget közvetít az érzéseknek, lehetőleg haladéktalanul, és tekintet nélkül a mellékhatásokra.

Ha mindig engedünk ezeknek az ösztönöknek, akkor azok fogják meghatározni, merre tartsunk. „Akkor az oktalanság fog uralkodni” – vallhatjuk együtt egy sláger-

szöveggel. Ez hosszú távon se a testnek, se a léleknek nem tesz jót. Mennél inkább engedünk, annál nehezebb lesz máshogy viselkedni. Egyszer csak lehetetlennek tűnik majd. Akkor a „szükségből erényt kovácsolunk”, és azt mondjuk: „Hát, én ilyen vagyok.”

Egyre inkább kiderül azonban, hogy ez a hozzáállás, ahogy a saját neveletlenségünkkel békét kötünk, megterheli az együttélésünket. Nem leszünk boldogabbak. Kapcsolatok mennek tönkre, az emberek csődöt mondanak, mert hiányzik belőlük az erő ahhoz, hogy emberek legyenek.

Nem kell ebbe beletörődnünk. Ugyanúgy be tudjuk vésni az agyunkba azokat az értékeket, amelyek számunkra, mint személyiségnek, fontosak. Ezzel jelezzük a szenvedélyeinknek, hogy mi az, amihez sürgősen szükség van rájuk: a gyengeség az ismétlődő megengedésből keletkezik. Az erősség a következetesen helyes magatartásból keletkezik.

Az édesség megpillantásakor az „Ízlik = jót tesz. Edd!” impulzust megválaszolhatjuk így is: „Nem, most nem!” Elalvás előtt elhatározhatjuk: „Holnap az óra csörögésére azonnal felkelek, mindegy, hogy csinálom.”

Első alkalommal ezek a tettek közelítenek az „erőszakos cselekményekhez”. De ha egymás után többször (nem csak néhány hetente egyszer) sikerül, jobban fog menni, mert a határozottság „jó benyomást tesz” a szenvedélyekre. Fogékonyak lesznek az akaratere, különösen ha tartósan jó hatással vannak a testre és a lélekre. Az életerő növekszik.

Már egész kicsi változás is „hullámeffektust” képes kiváltani, ami az ösztönéletünket megragadja: „Ízleni” fog neki az a magatartásmód, amit kezdetben „egyáltalán nem talált vonzónak” (M. Spitzer), mert eleinte nem kellemes. „Már Arisztotelész megmondta, hogy a jó ember



nem véletlenül lesz jó, hanem gyakorol, aztán már nem is tud más lenni.” (M. Spitzer)

Tényleg érdemes meggondolni: „Az ismétlés teszi. Mint a mesterhegedűsöknél, akiknek 5000-10 000 órára van szükségük, amíg igazán jól megy nekik a játék. Ugyanez érvényes itt is.” (M. Spitzer)

Ha egy mesterhegedűs ilyen sok óra gyakorlást vállal, az nem csupán akarati tett.

Boldoggá teszi, hogy egyre jobban tudja tenni azt, ami a szenvedélye, a hegedülést.

Így van ez velünk is, ha szenvedélyeinket a kis jótettekkel gyakoroljuk: boldoggá tesz az, ha apránként azzá válunk, amik lenni szeretnénk. Az angol író, John Ruskin ezt úgy fogalmazza ezt meg, hogy „a legnagyobb fizetség a fáradozásainkért nem az, amit kapunk érte, hanem az, amivé válunk általa.”

Ezt a képességet nevezzük erénynek: a jót, amit tenni akarok, valóban tenni tudom, jó *vagyok*. Az erényekhez hozzászokni egészséges, és boldoggá tesz.

## **A bölcsesség erénye: biztosan a helyeset választani**

Bölcsesség alatt sokan egyfajta „eszességet”, „ra-vaszságot” értenek, ami segít nekik rossz szokások mellett is jól érvényesülni az életben. Itt nem erről van szó. És nem is arról, hogy valahogy átevickéljünk az élet áttekinthetlenségén.

### **Az adottságok biztos megragadása**

A bölcsesség az a képesség, hogy adott szituációban olyan tudjak lenni, és úgy tudjak cselekedni, hogy általa jó legyek és jót tegyek. Segít rájöttünk, hogy mi helyes, és mi helytelen. Ez erőt takarít meg, mert nem kell állan-

dóan minden lehetséges tanácsadót megkérdezni. Másrészt megkövetel tőlünk valamit: azt a készséget, hogy az életünket a saját kezünkbe vegyük.

### **Egyedi élet-tanácsadás**

Ha Albert Schweitzer testünk öngyógyító képességét a mi „belső orvosunknak” nevezi, akkor a bölcsesség érényét nevezhetjük személyes (élet)tanácsadónknak. Az okosság része az értelmünknek, ami erősen a sikeres élet felé irányít. Hasonlít – hogy folytassuk a hasonlatot – egy intelligens, együtt érző tanácsadóhoz, aki érti, hogyan kell az általánosan helyes dolgokat a mi esetünkre alkalmazni. Például az helyes, ha egy anya lehetőség szerint segít a gyerekének, ha saját maga nem tud az egyről a kettőre jutni. De hogy éppen mennyi segítségre van szüksége, tényleg nem tud egyedül továbbmenni vagy csak kényelmes, hogy az anya tud-e segíteni abban a pillanatban vagy van valami fontosabb dolga, ez mind olyan részlet, amit minden esetben máshogy kell mérlegelni.

A bölcsesség a konkrét szituációra is ad tanácsot. Rámutat arra, hogy mikor engedhetünk a szenvedélyeinknek, és mikor kell uralnunk őket. Arra ösztönöz, hogy megtegyünk olyan dolgokat, ami a mi lelki alkatunk, típusunk számára nem könnyű. Például az odaadó típusnak nincs ínyére, hogy egyedül mindenkivel szembe szálljon. De néha mégis meg kell tennie. A hódító típus számára nehéz, ha nem kaphatja meg a megbecsülést. De adódhat olyan helyzet, amikor az igazság kedvéért mégis el kell viselnie.

A kezdő tanácsadónak még nincs meg az a magabiztossága, mint annak, aki már évtizedek óta dolgozik. Az ember a gyakorlatból tanul. Így van ez a bölcsességgel is. A bölcsesség növekszik az életünk során, ha gyakoroljuk, vagyis ha követjük tanácsait, és tanulunk saját helytelen magatartásunkból. Így növekszik a tapasztalat.

A bölcsesség – életre való irányultsága miatt – intenzív kölcsönhatásban áll a szenvedélyeinkkel. Csak akkor tudjuk kibontakoztatni, ha egyidejűleg a szenvedélyeinket is neveljük.

## **A bölcsességnek szüksége van a megfelelő környezetre**

Tegyük fel, hogy elmegyünk egy élet-tanácsadóhoz, vagy egy orvoshoz. Egy alapos beszélgetésre készülünk. Az állapotunkat akarjuk ismertetni és a megfelelő segítséget várjuk. De a rendelőben minden oldalon van egy képernyő, elől egy krimi megy, a bal oldali falon egy beszélgetős műsor (még hozzá az, amelyiket egyáltalán nem szeretjük) és jobbra pedig egy régi játékfilm megy, mind-egyik félhangosan.

Ezenkívül az íróasztal melletti CD-lejátszóból klasszikus zene szól, és a titkárnő 3-5 percenként bejön a szobába és megszakítja a beszélgetést, hogy valamilyen információt továbbadjon. Ebben a hangulatban valószínűleg nem túl sok minden kerül a felszínre valóságos állapotunkról, és nem lesz meg az az érzésünk sem, hogy a velünk szemben ülő fejében lenne hely a számunkra. Persze ilyen környezetbe egy orvos vagy terapeuta se juttatna bennünket.

Mi magunk viszont megtesszük. Sőt, a bensőnkben még több „film” fut párhuzamosan. Az agykutatók kiderítették, hogy a benyomások, információk, képek, amelyek az egész nap folyamán ránk zúdulnak, 10 másodpercenként megtölthetnének egy CD-t (egy óra alatt már 360 CD-t!). Elképzelhetetlen mennyiség, még akkor is, ha életritmusunk miatt nem is kell ennyivel megbirkóznunk.

Agyunk ilyen „üzemelésé” mellett lehetetlen tisztán látni, hogy egy adott szituációban mi a jó, és mi a helyes. Ehhez összeszedettségre és koncentrációra van szükség. Szükség van a bensőnkben egy térre, ahol meg tudunk teremteni egy kis távolságot attól, amit mások mondanak,

gondolnak és tesznek, hogy a bölcsesség meg tudja hozni a helyes döntést arról, hogy mit gondoljak *én* erről a dologról? Mit *kell tennem*, és mit *akarok tenni*?

A szemlélődésnek ez a tere nem jön létre azáltal, hogy néhány napra elvonulunk egy szemlélődő kolostorba vagy egy divatos csend-hotelbe, ami a magányt, a természet-közelséget és a nyugodt komfortot biztosítja. Hiszen oda is magunkkal visszük mindazokat a benyomásokat és gondolatokat, amelyeket évek óta magunkban hordunk.

A *bensőkben* kell megteremtenünk egy olyan teret, ahol a bölcsesség segítségével magunkra találunk, nyugodt légkörben tisztába kerülünk magunkkal, és azzal, hogy mit kell tennünk. – Ennek kulcsa Kentenich atya szerint:

### **Az emlékezet és a fantázia nevelése**

Ami az érzékeinken keresztül ránk zúdul, az mind az *emlékezetünkbe kerül*, és minél érdeklődőbbben figyelünk meg valamit, annál intenzívebben. Az agyban keletkezik egy kötés, és így ha csak eszünkbe jut a benyomás, máris újra aktívvá válnak azok az érzések és ösztönök, amelyeket az eredeti élmény megtörténtekor elraktároztunk. Egy bizonyos személy már réges-rég elment, de mihelyt a vele lezajlott jelenet eszembe jut, újra előnt a düh. Láttam egy csudaszép naplementét. Ha erre visszagondolok, újra felébred bennem a szépség megnyugtató érzése. A *fantázia*, a képzelőerő képes ezeket a benyomásokat „kiteljesíteni”, megváltoztatni, „kiszínezni”, gazdagítani érzéseinknek, alapállásunknak, ösztönös vágyainknak megfelelően. Ami aztán bennünk élményként megmarad (és amiről azt mondjuk, hogy a valóság, hiszen mi magunk tapasztaltuk meg), az már az eredeti benyomás „gazdagított” formája. Ezért egy szangvinikus ugyanazt az eseményt máshogy – színesebben, részletesebben –

adja vissza, mint egy flegmatikus. Vagy olyasvalaki, aki az élmény pillanatában nagyon letört hangulatban volt, máshogy őrzi azt meg emlékezetében, mint egy jókedvű ember. Érzéseink, ösztöneink és szenvedélyeink már mind benne vannak abban a benyomásban, amit mi a „magam tapasztaltam” jelzővel látunk el.

A bölcsesség azokra az információkra van utalva, amelyek érzékeinken keresztül ránk zúdulnak. A szituációtól függően kell megmutatnia, hogy *most* mi a helyes. Minél erősebben színezték át szenvedélyeink a benyomásainkat, annál nehezebb lesz a bölcsességnek a valóságot hitelesen megítélni és megfelelő tanácsot adni. Ezért fontos, hogy belső érzékeinket – a fantáziát és az emlékezetet – is neveljük. Kentenich atya konkrét dolgokról beszél.

### **Vessünk gátat a benyomások áradatának!**

A táplálkozás esetében egyértelmű számunkra, hogy „ésszel” kell ennünk, választanunk kell, hogy mit és mennyit eszünk annak érdekében, hogy egészségesek maradjunk. Mialatt szájunkhoz emeljük a falatot, ki kell nyitnunk a szánkat. Adott tehát egy bizonyos küszöb, amíg a falat belénk jut.

A benyomások fogyasztásával kapcsolatban más a helyzet. Hiszen nem tarthatjuk csukva a szemünket és a fülünket. Így aztán állandóan újabb és újabb képek, szavak, élmények zúdulnak ránk.

Mégis irányíthatjuk ezeket. Sok olyan dolog van, amit nem muszáj megnéznünk, meghallgatnunk és megtennünk. Mi magunk is gátat vethetünk a benyomások áradatának.

Ugyanúgy, ahogy nem eszünk meg mindent csak azért, mert ízlik, nem egészséges mindent válogatás nélkül befogadnunk, pusztán azért, mert „még az is” érdekes. Néhány éve létezik egy tendencia, amelyet őshazájában, az Egyesült Államokban downshiftingnek („leszállás-

nak”) neveznek, Németországban pedig „önként vállalt egyszerűségnek”.

Többek között azt tanácsolja, hogy fontoljuk meg, hogyan használjuk a médiát. Például állandóan tekergetjük a rádió vagy a tévé gombját, vagy pedig tudatosan akkor kapcsoljuk be (és utána rögtön ki), amikor egy bizonyos műsort meg akarunk nézni. Hangulatunktól függően szörfözünk az interneten, vagy ebben is meghatározunk magunknak egy bizonyos mércét. Legyen bátorságod elszigetelni magadat! – hangzik a jó tanács.

### **A benyomások súlyozásáról**

Sok benyomás esetében nem szabadon választjuk, hogy akarjuk-e, hogy hassanak ránk, vagy sem. Tapasztalatokat *szerezünk*, sok minden *zúdul ránk*. A belső érzéseink – a fantázia és az emlékezet – pedig elsősorban arra reagálnak, ami kapcsolatos a fő szenvedélyünkkel. A sikerélmény és az elismerés pozitívan hat a hódító típusra, az elfogadottság megtapasztalása, az érzéki és lelki élvezet élménye pedig az odaadó típusra gyakorol kedvező hatást. A megszegyenítés és a kudarc negatívan hat a hódító típusra, míg az odaadó típust a szeretet elvesztésének megtapasztalása, az élvezet megvonása stb. érintik negatívan. Általában a negatív dolgok jutnak eszünkbe, amikor visszatekintünk elmúlt napunkra. A negatív tapasztalatok erőteljesebben bukkannak föl. Ha nem teszünk ellenük, tovább dolgoznak bennünk. Az emlékezet ezekhez hasonló szituációkat villant fel. A fantázia pedig az egésztest kiszínezi. Ez aztán agresszívvé és letörtté tesz bennünket. Az ösztönélet nem jut nyugvópontra, és a következő alkalommal ahhoz fordul, amit pótlékként megkaphat. Az ilyen atmoszféra a bölcsességnek kevés teret enged ahhoz, hogy az valóban a jót közvetíthesse.

Kentenich atya ezért tanácsolja, hogy amikor visszatekintünk a napunkra, koncentráljunk tudatosan a pozitív

dolgokra: „Nem kell a bennünket ért becstelenségekkel és sértésekkel foglalkoznunk. Más dolgokra kell gondolnunk.”

Nem kell elnyomnunk a negatív élményeket, de a figyelmünket másra kell irányítanunk. Mivel ajándékozott meg ma az Isten, hol akart boldoggá tenni? Megízleltem már ezt az örömet okozó dolgot?

Ezekkel és ezekhez hasonló kérdésekkel lehet a lelki energiát a napnak azokra az élményeire fordítani, amelyek boldogságot vagy meglepetést okoztak. Ez pihenteti a lelket. A pihent lélek nyugodt. Ebben a légkörben a bölcsesség hatékony lesz. Tud segíteni nekünk kibontakoztatni azokat az erényeket, amelyek fő szenvedélyünket tökéletesítik: a mértékletesség és a bátorság erényét.

Az említett két erény hatásmechanizmusa megfelel annak, amit a természetgyógyászat a hasonlóság elvének nevez: a természet a hasonlót hívja segítségül az öngyógyító erők aktivizálódása érdekében. Például a hideg lábfürdő – Kneipp atya szerint – a tapasztalatok alapján segít a krónikusan fázós lábúaknak. A csalánt, ami viszkető, fájó hólyagocskákat okoz, a könnyű égéseknél, csalánkiütésnél és rovarcsípéseknél használják.

A két fő szenvedély megnemesítésénél ugyanígy felfedezhetjük a hasonlóság elvét: azok az erények, amelyek a mindenkori fő szenvedélyt formálják, hasonlóak hozzá, és ezért maguktól tudnak hatni az ösztönökben. Nem az emberre „kívülről” rákényszerített dolgokról van szó. Az odaadó hajlamnak a mértékletesség erénye felel meg, a hódító hajlamnak pedig a bátorság erénye.

## A mértékletesség erénye az odaadó típus irányítúje

### A kötődés vágya

Az erősen odaadó típusú emberek a te-típusok. Már a beszédmódjukban észre lehet venni, hogy ahol a hódító típus inkább „én”-t mond, ők gyakrabban használják a „mi”-t. Így is élük meg önmagukat: a „te”-re és a „mi”-re irányultan. Előnyben részesítik az emberekkel való kapcsolatokat a „magányos” pozícióval szemben, még ha az megtisztelő is. Az emberek közti kapcsolatban gyakran megérik a másik boldogságát vagy szomorúságát, szinte még mielőtt az illető maga észrevenné.

„Sok szeretet rejlik bennük” – mondhatnánk egy reklámszlogenel. „Egyszerűen csak odaállíthatsz, és elmondhatod, ami a szíveden van. Ő mindent kedvesen meghallgat, az idő nem számít” – mondja egy asszony a barátnőjéről, aki odaadó típusú. Az ösztön, hogy önmagát elajándékozza, összekapcsolódik azzal a vágygal, hogy elfogadják, hogy az ő szeretetét szeretettel viszonozzák, hogy megélhesse a védettséget.

Természetesen vannak az odaadás hajlamában kiforratlanságok, amiket ki kell egyensúlyozni:

Az odaadó típus erősen az érzelmekből él. Mindent élvez, ami az életet „kerekké”, kiegyensúlyozottá és harmonikussá teszi. Élvezem, hogy itt vagyok a családomnak, remélem, hogy a gyerekeink még sokáig itthon maradnak – mondja egy anya, akinek a legidősebb gyereke hamarosan egyetemista lesz.

Az odaadó típust az érzékszerveikkel érzékelhető élvezetek – látás, hallás, ízlelés – is jó érzéssel töltik el. Ő valóban képes átadni magát valami szépnek és jónak, képes „végtelenül élvezni”, ahogy egy másik reklámszlogen mondja, amelyet mintha csak az odaadó típusra talál-



tak volna ki. A szép élményektől feltöltődik, el tud időzni bennük.

Természetesen vannak az odaadó hajlamban kiforratlanságok, amelyeket ki kell egyensúlyozni.

### **„A határt kitűzni”**

Az előző fejezetben Kentenich atya szavait idéztük, melyek szerint az odaadó típusnak „ki kell tűznie odaadó hajlamának határát”. Ezzel Kentenich atya a mértéktelenség veszélyére figyelmeztet. Nézzhetjük a dolgot pozitív oldalról is: „A szeretet sohasem mondja, hogy »ennyi elég«.” Mivel ennél a szenvedély-típusnál legerősebb a szeretet ereje, gyakran hiányzik nála a mérték, nem tudja, mikor elég. A legszívesebben mindenkivel törődne és mindenkinek mindent odaadna. Amikor egyszer egy női lelki napra jó néhány olyan résztvevő jött el az utolsó pillanatban, akik nem is jelentkeztek előre, a szervező azzal találta szemben magát, hogy a sütemény nem lesz elegendő a résztvevőknek. Néhány csoport sütött ugyan süteményt, de csak azoknak, akik előre jelentkeztek. Amikor elmondta a problémáját, valaki a szervező csoportból megkérdezte: „K. is jön?” Az „igen” válaszra hozzáfűzte: „Akkor nyugodt lehetsz, ő mindig egy fél cukrászdát hoz magával!” És valóban, amikor az illető befutott, az autójában több torta is volt. „Nem tudtam dönteni, ezért többfélét sütöttem. Haza is vihetem...” Ami itt szerencsés volt, az máskor terhessé tud válni. Például az anya, aki gyermekét állandóan gyengédséggel halmozza el, nem tesz jót neki. Aki szüntelenül csak másokkal törődik, ezzel öntudatlanul valami „kötelességet” ró rájuk. Az odaadó típus hajlamos arra, hogy törődése által mások törődését biztosítsa saját maga számára. Kentenich atya figyelmeztet arra, hogy könnyen megsértődik, rendkívül érzékeny, vagyis fogékony a hálátlanságra. Gyakran csalódott a másik vélt hálátlansága miatt. Egy odaadó típusú

ember csak nehezen képes megérteni, hogy a „megajándékozott” talán a maga részéről nem igényel olyan nagy közelséget, és ezért minél inkább körülugrálják, annál visszafogottabbá válik. Gyakran személyes elutasításnak éli meg, és ennek megfelelően megbántottan reagál rá.

A szeretetre való erős hajlam mindig magában hordja az élvezetre való képesség jellemvonását is. Ez is fontos nevelési terület az odaadó típus számára.

### **Kisiklás nélkül élvezni**

Hogy az élvezetre való képesség jellemvonása pozitív dolog, az abból következik, hogy a hittudósok a mennyországot Isten élvezetének (*fruitudo Dei*) írják le. Kentenich atya úgy fogalmaz imájában, hogy az Atya – szeretetéből fakadóan – átadja magát Fiának a Szentlélekben „örök élvezetre”. Tehát az élvezet képessége isteni eredetű.

Az odaadó hajlam élvezetre vágyó ösztöne azonban bizonyos beszűküléshez vezethet. Én *saját magamat* élvezem. Amikor feláldozom magamat emberekért és dolgokért, valójában *magam miatt* teszem. Az Istenben ezzel szemben az Atya, a Fiú és a Szentlélek *egymásnak* ajándékozzák magukat kölcsönös „élvezetre”. Mind a három isteni személy a másikat keresi, nem pedig saját magát.

Ha egy erős odaadó képességű ember nagy szerelmet él át, megéli a szeretetnek ezt az élvezetét. A szeretet nem mértéktelen, hanem végtelen. Táplál, de nem töm el. Ha azonban egy odaadó típus már nem érzi a szeretetet, nagy lesz a kísértése, hogy a legközelebbi pótlékhoz meneküljön: egyik féktelenül eszik, a másik falja a filmeket, vagy az interneten böngészik. Megint mások úgy reagálnak, hogy a telefonon lógnak. Míg az egyiket „fogyasztják”, már azt kérdezik: „Mi van még?”, és mégis szánalmasan kielégületlenek maradnak. Mert semmi nem tudja

megadni azt, amit az odaadó típus tulajdonképpen mindenben keres: az arcot, aki szeretettel vonzódik hozzá.

Itt az odaadás képessége éppen az előtt a küszöb előtt áll meg, amely az érettséghez tudna vezetni. Figyeljük meg az érettséget azon az asszonyon, akinek odaadó hajlamát Isten nevelte!

### **Az asszony, aki ismeri a mértékét**

A következőképpen tudnánk összefoglalni, amit a Biblia Máriáról mond.

Isten mindig elvezeti ahhoz a ponthoz, ahol erős odaadó hajlama visszautasításba ütközik. Egész anyai szeretete benne van abban, amit a 12 éves Jézusnak mond, amikor 3 napi keresés után a templomban megtalálja: „Gyermekem, miért tetted ezt velünk? Lásd, apád és én szomorúan kerestünk.” (Lk 2,48)

De fia reakciója láthatóan távolságtartó: „Nem tudtátok, hogy nekem Atyám dolgaiban kell fáradoznom?”

Ugyanez történik egy másik alkalommal, amikor segíteni akar a kánai menyegzőn (Jn 2,1-12). De a fia itt is elutasítóan reagál. Egy másik alkalommal Mária nagyon aggódik Jézusért, mert üldözik és meg akarják ölni. Jön Mária, hogy hazavigye magával, de ezt a választ kapja: „Azok az én anyám és rokonaim, akik hallgatják és tettekre is váltják Isten szavát.” (Lk 8,21) Jézus mindig elvezeti ahhoz a ponthoz, ahol erős odaadó képessége próbára lesz téve. Mária nem húzódik vissza, nem reagál sértődötten, nem védekezik. Megismeri a mértéket.

Hagyja, hogy az Isten mélyrehatóan avatkozzon bele szeretetre való hajlamába, ahogyan azt Simeon megjövendölte neki: „és a te lelkedet is tör járja át”. (Lk 2,35)

Kiállja a „tört”, a „szúrást”: az idegenséget, ami a 12 éves Jézus szavaiból felé árad; a feszültséget, hogy az ifjú párt nem tudja kiségiteni zavarából, de mégis hiszi, hogy a fia megtalálja a segítség módját.

Mária úgy tágítja a mértékét, hogy elfogadja azokat a határokat, amelyeket Isten kiszabott neki, és még inkább átadja magát neki. Hagyja, hogy a „tördöfés” újra elérje őt, és bízik benne, hogy Isten szeretete tovább fogja vezetni. Elmegy a fia keresztjéig, nem menekül el onnan.

És megéli, hogy Istennek mindezzel *terve* van, ami az ő növekedését is magában foglalja. Minden „tördöfés”, minden lemondás egyre mélyebb megtapasztalásba torkollik, egészen a feltámadás eseményéig, amiben örökre ajándékkul kapja fiának végleges közelségét.

Kentenich atya Máriát egyszer a „mértéktartás megtestesülésének” nevezte, ő az asszony, akinek közelsége megvéd a „kihágástól és a kisiklástól”.

Márián látjuk, hogy a mértéktartás emberi nagyságot jelent. A mértékletesség erénye nem közepszerűséget jelent, hanem koncentrált erőt, amely állandó ritmusban köt össze két dolgot, akár a tüdő ki- és belégzése: a lemondást és az élvezetet.

Így ez az erény állandó váltakozása a *lemondásnak* – elengedés, önmagam megőrzése – és az *élvezetnek*: befogadás, önmagam elajándékozása.

Mindig, amikor az egyik kilépne a medréből, a mértékletesség erénye megmutatja az átjárót a másikba.

Kentenich atya ezt a váltakozást így fejezi ki szavakban: helyesen élvezni, helyesen lemondani, vagy pedig:

### **Először lemondani, aztán élvezni**

Az erős odaadó hajlamú embernek sokat kell gyakorolnia ezt a váltakozást.

A lemondásnak és az élvezetnek sok arca van.

Anyaként késztetést érzek arra, hogy kicsi gyermeknek, aki a házi feladatával kínlódik, gyorsan segítsék. *Először jön a lemondás*: meg kell tanulnia a nehéz feladatokat is megoldani, *aztán az élvezet*: megjutalma-

zom a kicsit külön odafigyeléssel, mert olyan derekasan megküzdött (és magamat is, hiszen együtt szenvedtem vele!).

Csalódott vagyok, mert valaki, akinek önszántamból olyan sokat segitettem, oly kevés hálát mutat. *Először jön a lemondás*: azt mondom magamnak (és az Istennek), hogy nem azért akartam körbetáncolni, hogy hálás legyen, hanem tényleg csak segíteni akartam (legalábbis ez volt a szándékom), *aztán az élvezet*: kérem Istent, hogy bensőm ürességét valahogy töltsse be, és ajándékozzon meg valamiféle jellel, hogy *Ő* köszöni ezt a szolgálatomat.

Nagyon nagy csábítást érzek, hogy felhívjam egy barátnőmet, és otthagyjam a vasalást, ami amúgy se jelent túl nagy élvezetet. *Először jön a lemondás*: kivásalom az egész mennyiséget, amit célul tűztem magam elé, *aztán az élvezet*: telefonálok.

Szomjasan jövök be a kertből, és a hűtőből kiviszem a hideg tejet. Szomjas vagyok. *Először jön a lemondás*: várok egy szempillantást, mielőtt iszom, nem akarok mohó lenni, *aztán a pohár hideg tej jótéteménye maga az élvezet*.

Kapok egy levelet, amit már nagyon vártam. *Először jön a lemondás*: nem szakítom föl már a postaládánál, hanem bemegyek a házba, és szép nyugodtan kinyitom a levelet, *aztán az élvezet...*

Ebből a néhány példából láthatjuk, hogy az odaadó típusnak milyen sok alkalma adódik a hétköznapi életben, hogy „megsebezhesse magát”, elfogadja a határt, ami aztán az intenzívebb élvezet küszöbe lesz. A tudatos lemondás ugyanis felerősíti az azt követő élvezetet, különlegessé teszi az egyszerű dolgokat. Aki igazán éhes (és ezt igazán észleli is a lemondás pillanatai által), az sokkal jobban élvezi az egyszerű ételeket, mint aki csak mellékesen eszik. Aki nagyon vágyik egy ember után, de tud várni, amíg a találkozás lehetséges lesz, intenzívebb örömet érez a valóra válás után.

Minden „tördőfés”, amit magunkon ejtünk, minden lemondás elveszi szenvedélyeinktől azt a magától értetődő „érzést”, hogy minden így megy majd tovább, és mindent megkaphatunk. Ezért lesz a következő élvezet megint „meglepetés”. A meglepetések boldoggá tesznek. Egyébként ezért könnyebb a másikat boldoggá tenni. Hiszen magunkat nem igazán tudjuk „meglepni”. A boldogság nem megrendelhető ajándék.

## **A bátorság erénye a hódító típust erősíti**

### **Akarom! Tudom! Megteszem!**

A cím háromszoros „én”-je tükrözi a hódító típus alapirányultságát. Egy-egy „én”, aki lenni, növekedni, valamit elérni akar.

Ez jól kifejezi a fáradhatatlan tevékenységi lázat, a vágyat a nagyság és a teljesítmény után. Az erősen hódító típusú emberek harcos típusok, akiket a konfliktusok és a nehézségek felélénkítenek. A problémák esélyt adnak nekik arra, hogy az eddig elérték határát újra átugorják.

A hódító típus vezetni akar. Hogy elérje a célját, szenvedélyesen aktivizálja összes energiáját, és kész arra, hogy sok másról lemondjon. Erős érvényesülési akarata megmutatkozik belső harcaiban és ellenállásában. Nem adja fel egyikönnyen. Ha mégis arra kerül a sor, az azt jelenti, hogy a helyzet reménytelen. Összehasonlítva az odaadó típussal, nem az izgatja, hogy élvezzen egy dolgot, hanem hogy azt megvédje a veszélyekkel szemben. A vágya elsősorban nem az, hogy odaadja magát az emberekért, hanem hogy valami nagyot tegyen értük, sőt az egész emberiségért.

A hódító típus erőssége a büszkeség. A büszkeség erősíti őt az áskálódások kezelésében, de behatárolja a ki-

bontakozását is, mert a büszkeség könnyen válhat önhittséggé és makacssággá.

### **Ne vakmerő, hanem „bátor légy!” (J. Kentenich)**

Ha egy erősen hódító hajlamú ember valamit a fejébe vesz, hajlamos a vakmerőségre. A vakmerőségben van valami önkényesség. Vak rizikószellem az értelem közreműködése nélkül. Nagyon könnyen vállal olyan kockázatokat, ami vakmerő és veszélyessé válhat.

Egészen más a helyzet, ha valaki bátor. Bátor az, aki félelme ellenére azt teszi, amit helyesnek tart, valamit kockáztat a nagy rizikó ellenére, ha valami nagy dolog a tét. Nem a személyes harci kedv vagy a várható megbecsülés és nyereség határozza meg erőbevetését, hanem a dolog, ami veszélyben forog, például egy ember élete, egy család egzisztenciája, egy vállalkozás stb.

Ezek szerint lehet bátor egy félős ember is. Az odaadó típusnál a bátorság kiegészítő erény, ami kiegyenlíti a „túl kevés” küzdő szellemet, és megakadályozza abban, hogy csődöt mondjon a nehézségeknél.

Az erősen hódító hajlamú embernek ellenben ahhoz van szükség a bátorság erényére, hogy képes legyen szabályozni aránytalanul nagy mértékű és értelmetlen küzdő szellemét.

Míg az odaadó hajlamot az élvezet csapdájától kell megóvni – attól, hogy a kellemes és szép pusztán eszközzé válják ahhoz, hogy *saját magát* élvezze –, addig a hódító hajlamot a hatalom csapdájától kell megőrizni. Attól a természetes ösztönétől, hogy mindenáron hatalomhoz akarjon jutni. Lehet szó egy kilátástalan helyzet felett gyakorolt hatalomról a javakkal való vakmerő pókerezés révén, egészen az élete kockáztatásáig; vagy az emberek felett kemény bánásmód révén gyakorolt hatalomról, amikor azok nem hajlandók önkéntesen alárendelni magukat; vagy az ÉN állandó túlkapásai miatt kialakult

gyengeségek felett gyakorolt hatalomról; sőt az agresszív ateizmus révén még az Isten felett gyakorolt hatalomról is.

Hogy melyik csapdától könnyebb megőrizni az embert, azt nehéz megmondani.

Az viszont egészen biztos, hogy a kifejezetten hódító típusnak nagy próbatétel önmagát kiegyensúlyozottan nevelni. Még ha kedveli is a próbatételeket, felülről jövő segítség nélkül aligha tud győzedelmeskedni önmaga fölött.

Ezért beszél Kentenich atya a háromszoros csodáról, amire ennek a szenvedélytípusnak szüksége van.

### **A „csoda”-képlet, mint az érettség kulcsa**

Az előző fejezetben már volt szó Kentenich atya ide vonatkozó tanácsairól.

A hódító típus:

– „Ne lepődjék meg” gyengeségein. „Ha meglepődik, az többnyire büszkeség.” Ezért kell az „*alázat csodájának*” lennie.

– „Ne csüggedjen el”, ez a legfontosabb. A csüggedtség és csüggedtek korában élünk. Ezért legyen a „*bizalom csodája*”.

– „Ne érezze otthonosan magát a bűnben..., hanem mindig azonnal kezdjen új életet. Dolgozzon, és valóban keményen dolgozzon. Ezért legyen a „*türelem, szelídség és jóság csodája*”. Más szóval nem puhány, de türelmes magatartású.

Feltűnő, hogy Kentenich atya mindhárom alapmagatartást kifejezetten „csodának” nevezi. Ha közelebbről megvizsgáljuk, akkor kiderül, hogy ezekben a viselkedési formákban a három „isteni erényre”: a hitre, reményre és a szeretetre utal.

Az „*alázat csodájának*” lenni. Kentenich atya az alázatot a lelki egészség egyik jelének tartja. Hasonlóan fogalmaz a pszichoterapeuta Erich Fromm: „Az alázat az a magatartás, amelyben az ember le tudja győzni a hiúságát



és én-központúságát.” Az erős hódító ösztönrel megáldott embernek szüksége van egy nálánál nagyobbra, hogy a vele való kapcsolata mércét, tartást adjon számára. Különben elhatalmasodik rajta a saját szenvedélye, és nem nagyon fogja hagyni, hogy embertársai szembe szálljanak vele. A hit, mint isteni erény, nagy megkönnyebbülést jelenthet a hódító típus számára. Egy nagyobb valakiben hinni azt jelenti, hogy nem kell tökéletesnek lenni, úgy viselkedni, és ebben kitartani. Ez a szenvedély-típus pedig vágyik erre, hiszen a lelke mélyén ő is megéli gyengeségeit.

Kentenich atya mond néhány dolgot arról, hogy konkrétan hogyan jelenik meg az alázat magatartása az önnevelésben. Az „*értelem alázatáról*” azt mondja: „Nem szabad fennhéjázónak lennünk, nem szabad többet feltételeznünk magunkról, mint amennyit tudunk. Nem szabad büszkélkednünk a jóval, amit esetleg tettünk.” Beszél a „*szív alázatáról*”. Ez „magában foglalja a mély megelégedettséget azzal az állapottal, amelyben éppen élünk”. Mert az is a hódító típus egyik gyengesége, hogy nehezen tud elégedett lenni. És végül az „*élet-aláatról*”, mely „az életstílus egyszerűségét jelenti, azt, ahogyan lakunk, öltözünk, táplálkozunk és viselkedünk”. Közérthetően ezt mondanánk: olyan életstílust jelent, amely lemond minden hivalkodásról.

A második „csoda” is felszabadulást jelent: A „*bizalom csodájának*” lenni. Ebben a remény isteni erénye jelenik meg. A hódító típus sem mentes a csüggedtségtől, éppen azért, mert az önmagával kapcsolatos kétségeit és a határaiba való beleütközést inkább elnyomja magában, mint beismeri.

Ha vezető típusként megtanulja, hogy Isten vezetését elfogadja és ezáltal egyre inkább átadja magát a Nagyobbnak, pihentebb és nyugodtabb lesz. „Az az ember, aki érvényesülési ösztönét megzabolázta, általában nem

ideges”, mondja egy alkalommal Kentenich atya. Ez a nyugalom a bizalom magas fokából ered.

És végül a harmadik: a „*türelem, szelídség és jóság csodájának*” lenni. Itt a szeretet isteni erénye szűrődik át, és ebben „rejlik” a hódító típus tulajdonképpeni érése. Természetétől fogva nem könnyű számára, hogy magával és embertársaival jóságosan, türelmesen, emberbaráti módon bánjon. Meg kell tapasztalnia, hogy nem a teljesítmény, hanem a szeretet okozza a legnagyobb boldogságot. Kentenich atya egy fiatal nőnek – aki kifejezetten hódító típus volt – egyszer azt javasolta, hogy minden este kérdezze meg magától, hogy hol és mikor érintette meg Isten szeretete *aznap* – nem tegnap és nem tegnapelőtt –, és ő hogyan válaszolt rá. Isten iránta való szeretetéről kellett gondolkodnia. Ez által a mindig új meg tapasztalás által maga a Szeretet válik az élet nagy tapasztalatává. A „szeretet csodája” éppen a hódító típusnál ér célt.

Végezetül vessünk egy rövid pillantás arra az erényre, ami képessé tesz bennünket, mint kifejelett személyiségeket, hogy embertársainkkal szemben igazságosak legyünk.

## **Az igazságosság erénye: mindenkinek azt adja, amire szüksége van**

Bennünk él az a vágy, hogy ne csak mi magunk fejlődjünk egészségesen, hanem segíteni tudjunk ebben azoknak is, akiket szeretünk, és akikért felelősek vagyunk.

Ehhez biztos utat jelent önnevelésünk, saját fő szennvedélyünknek megfelelően.

Kentenich atya mindig rámutatott erre az összefüggésre. Példaként állít elénk egy anyát, akinek kamaszko-

rú a lánya. A lány „állandóan a fiúkkal flörtöl, mégpedig oly módon, hogy félnem kell, hogy holnap vagy holnapután történik valami. Megtehetem, hogy eltiltom a lányomat. De vajon fog ez valamit használni?” Sokkal hatásosabb, ha ez az anya megkérdezi magától: „Nincsenek az én szívemben is hasonló ösztönök, mint amelyek most a lányomban tombolnak? Nincs nemi fegyelmezetlenség a természetemben? Mit kell most tennem? Először meg kell kísérelnem ezt a fegyelmezetlenséget újra legyőzni önmagamban.”

További példaként egy igazi hódító típusú fiút hoz fel, aki pillanatnyilag szélsőségesen lázad. Mondhatnám neki, hogy „barátocskám, most aztán megmutatom neked, mitől döglök a légy, ki az úr a háznál!” – Ez akár helyes is lehet. Fontos azonban hogy először magamat fegyelmezzem, vagyis fel kell tennem magamnak őszintén a kérdést: „Nincs-e bennem is sok féktelenség, fegyelmezetlenség?”

A felelősség, hogy másokat jó emberré formáljunk, közvetlenül összekapcsolódik a küzdelemmel azért, hogy mi magunk is jó emberré váljunk. Így minden magunkon végzett munka egyben már gyermekünk, társunk, a ránk bízottak nevelése is.

Kentenich atya azt mondja: „Ez a titkos hatékonysága az olyan embernek, aki belsőleg szilárd alapon áll és hiteles a szava. Meg kell ragadnom az alkalmat, hogy még egyszer a saját szívembe markoljak, és újra megküzdjek a bennem lévő ösztönökkel. A küzdelem eredményeképpen már tudok megfelelő tanácsot adni. Meglátják, hatni fog.”

Az igazságosság erénye (az a képesség, hogy embertársainknak azt adjuk, amire szükségük van az egészséges kibontakozáshoz) az által a rejtett munka által fejlődik, amit a saját bensőnkön végzünk. Akkor mi is *igazságos* emberek leszünk, egészen mély értelemben.

Igazságosak leszünk embertársainkhoz azt a vágyunkat illetően, hogy kiteljesedett emberré fejlődjenek. A saját személyiségünk ereje segít nekik abban, hogy teljes emberekké váljanak az ő egyedi jellegzetességeiknek megfelelően.

Innen nézve az igazságosság erényét körülírhatjuk egy afrikai mondással, ami kerek egészé teszi az egészséges életérzéssel kapcsolatos gondolatainkat: „Az ember embernek gyógyszere.”

# BEFEJEZŐ GONDOLATOK

Ebben a füzetben kísérletet tettünk arra, hogy a körünkben oly divatos „egészséges életérzés” keresését arra irányítsuk, ami az embert teljes emberré teszi: lelki erejének kibontakozására, fő szenvedélyének megfelelően.

Annak a pedagógiának néhány eleme alapján tettük ezt, amelyet Kentenich atya csaknem száz évvel ezelőtt az ifjúsággal kapcsolatos munkája során kezdett kifejleszteni, és ami azóta már minden kontinensen segít az embereknek személyiségük fejlesztésében.

Kentenich atya már munkássága kezdetén felhívta a figyelmet arra, hogy bármilyen jók is ezek a lépések, önmagukban nem vezetnek sikerre. Látnunk kell a saját gyengeségeinket, a hatásokat, amelyek éppen ma nehezítik meg, hogy kifejlésszük önazonosságunkat.

Annyi minden zúdul ránk nap mint nap, hogy gyakran nincs erőnk a személyiségünk megfelelő neveléséhez. Ezért marad sok minden elrejtve még a magunk számára is, kiváltképp lelki mélységeink és magasságaink terén.

Kentenich atya nyomatékosan hangsúlyozta, hogy két dologra van szükségünk. Egyrészt arra a fejlődési útra, ami segítségünkre van, hogy a napi életben folyamatosan munkálkodhassunk emberségünkön. De a nevelési rendszernél fontosabb az a meggyőződés, hogy a kegyelem mérhetetlen áramlása mindig rendelkezésünkre áll.

Kentenich atya itt Schönstatt alapélményére mutat rá: egy pedagógiai út nyomán létrejött egy Mária-kegy-

hely, ahol Mária különleges módon, nevelőként hat az emberekre. Ha felidézzük a szót: „Ember embernek gyógyszere”, láthatjuk, hogy a Máriával való találkozásban éppen ezt éljük meg, az Ő közelsége gyógyít és megszentel.

Az emberek benső bajaikban békét találnak, jobbá lesznek, mert Mária újfajta Isten-képet közvetít számukra: azt az Isten-képet, ami valójában a kereszténység örömhíre: az irgalmas, szerető Atyáét, aki annál inkább el- és befogad, minél gyengébbnek érezzük magunkat.

Kentenich atya az Istenanya schönstatti és világszerete megtalálható szentélyét „korunk szeretet-dómjának” nevezi. „Falán megtörik a mai ember szenvedése, belsejében különleges módon Isten- és lélekszeretet lakik. Békéjében a legelkínzottabb szív is megnyugszik, mert az Atyánál és az Anyánál van.”

Schönstatt azzal járul hozzá az egyes ember és az emberiség gyógyulásához, hogy Máriához kötődve, vele szeretetszövetséget kötve lehetővé teszi a teljességre törekvő növekedést. Az odaadó típust a szeretet és szeretetből való kibontakozás élteti, a hódító hajlam pedig nagy célokat talál, amelyekért érdemes élnie.

Kapcsolódjunk be mi is ebbe az élethosszig tartó kalandba, hogy Isten kegyelme által kiteljesedett embereké váljunk!

# Josef Kentenich atya rövid életrajza

## Gyermekkor

1885: Josef Kentenich a Köln melletti Gymnichben született.

1894: Az oberhauseni St. Vinzenz árvaházba kerül.

Az árvaházba kerülésekor édesanyja az Istenanya Mária oltalmába ajánlja. A kilencéves Josef tudatosan átéli ezt a felajánlást. Mária átveszi a nevelését és gondoskodik róla. „Ami vagyok és ami Schönstattból lett, azt az Istenanyának köszönöm.”

## Ifjúság

1904: Belép a pallottinusok társaságába, Limburgban tölti a novíciátust és teológiai tanulmányokat folytat az egyetemen.

Éveken át nehéz lelki válságot él át, ami az erejét is próbára teszi. A rendkívül tehetséges Josef Kentenichet az a kérdés foglalkoztatja: Mi az igazság és meg tudom-e ismerni? A sok kétség és bizonytalanság, ami nyomasztja, nem érinti a Mária iránti szeretetét. Az Istenanya segítségével találja meg a kivezető utat belső problémáiból. Mária nem is sejthető mélységben részesíti J. Kentenichet a Szentháromság és az emberek iránt érzett szeretetében.

## Pap, spirituális

1910: Pappá szentelik, és a társaság ehrenbreitsteini gimnáziumában tanár lesz. 1912-től a Schönstatt-Vallendar újjáépített gimnáziumban lesz a tanulók spirituálisja. Megmutatkozik Kentenich atya pedagógiai tehetsége.

Nevelési célja világos, lelkesíti a tanulókat: határozott, szabad személyiséggé válni és szentül élni a modern világban. Kentenich atya a gimnazistákat komoly önnevelésre tanítja, és Máriát anyának és nevelőnek ajándékozza nekik.

### **Schönstatt alapítása**

1914. október 18-án néhány tanítványával együtt megteszi az első lépést a Schönstatt-mozgalom alapítására. Egy kis schönstatti kápolnában szövetséget kötnek Máriával: a „szeretetszövetséget”. Ez tartalmazza azt a kérést az Istenanya felé, hogy ebben a kápolnában különös módon legyen jelen, és hasson szabad emberek nevelőjeként. Itt egy zarándok- és kegyhely fog kialakulni sokak számára, ebben bíztak a fiúk és Kentenich atya.

Ők ehhez radikális, hitből fakadó étellel és Schönstattért végzett munkával járulnak hozzá. „Semmit nélkülöd – semmit nélkülünk” a rövid összefoglalása a Máriával közös útnak, ami most kezdődik.

Az alapítás órájának elképzelése egyre inkább valósággá válik. A schönstatti kápolna a kiindulópontja egy világszerte elterjedt mozgalomnak, amelyben férfiak, nők, gyerekek és ifjak, családok és papok is részt vesznek. Időközben a Föld 30 országában 200 Schönstatt-kápolna születik. Sokan zarándokolnak ezekbe és kérik Máriától a kegyelmet, hogy keresztény hivatásukat az élet minden próbatételében, az egyházban és a társadalomban meg tudják valósítani.

### **Koncentrációs tábor**

1941-1945: Kentenich atya a nácik foglya volt, először a koblenzi börtönben, majd a dachau koncentrációs táborban. A koncentrációs táborban is rendületlenül dolgozott élete fő feladatán, hogy az embereknek az irgalmas szívű Istent hirdesse, és segítsen nekik Mária segít-



ségével, hogy maguk is megszeressék az Istent. Sok fogoly közelről megtapasztalhatta az Istent Dachau poklában Kantenich atya által.

### **Utazások világszerte**

1947-48-ban Kantenich atya Dél-Amerikába, Afrikába és az USA-ba utazik, hogy segítsen felépíteni a mozgalmat ezekben az országokban. Mária iránti szeretete ösztönzi, hogy világszerte érte dolgozzon.

### **Száműzetés**

1951-1965 között az Egyház elválasztja Kantenich atyát művétől. Milwaukee-t (USA) jelölik ki tartózkodási helyéül. Az illetékes egyházi hatóságok vizsgálják őt és alapítását. A Schönstatt-tól való távollét hosszú éveiben Kantenich atya bizonyítja szeretetét az Egyház iránt és hűségét műve iránt.

### **Utolsó életevek**

1965 szentestéjén tér vissza Schönstattba. 80 évesen szakadatlanul dolgozik a még megmaradt időben a Schönstatt-mozgalom külső és belső megformálásán. A sok határidő, tanácskozás, lelkigyakorlat és a rengeteg napi munka ellenére az egyes emberekkel való törődést tartja a legfontosabbnak. Mély istenkapcsolata és az atyai jószág, ami sugárzott belőle, sokaknak adott elképzelést Istenről, az Atyánkról.

1968. szeptember 15-én Isten hazahívta Kantenich atyát az örökkévalóságba, röviddel azután, hogy első alkalommal mutatott be szentmisét az újonnan épített Szentháromság-templomban a Schönstatt-hegyen.

Most már új módon vezeti tovább életművét. Hogy valóban ezt teszi, sok ember megtapasztalta, aki kapcsolatban van vele és problémájával hozzá fordult.

# TARTALOM

<b>Bevezetés.....</b>	5
<b>1. Egészséges életérzés: érzék önmagadhoz .....</b>	7
A természet önmagát gyógyítja .....	8
Az egészség a szív boldogságából fakad.....	9
<b>2. Az egészséges életérzéshez</b>	
<b>a szenvedélyeken át vezet az út .....</b>	13
Szenvedély-függőség: túl sok a dolgokból.....	14
Miért „bokrosodnak meg néha a lovak”, és hány lóerőnk van? .....	16
<b>3. Közbülső összefoglalás</b>	
Kérdések Kentenich atyához az egészséges életérzéssel és a fő szenvedélyekkel kapcsolatban....	21
<b>4. Önvizsgálat: Nekem mi a fő szenvedélyem? .....</b>	25
Visszapillantás a gyermekkorunkba .....	25
Mit (nem) akarok minden áron? .....	27
Pillantás a spontán reakciókra... ..	29
Az egyéni temperamentum-keverék, mint ismertető jegy .....	32
„Zseniális fortély” a személyiség-fejlesztésben .....	34
<b>5. Köztes mérleg</b>	
Kérdések Kentenich atyához fő szenvedélyünk egészséges kibontakoztatásával kapcsolatban .....	37
<b>6. A fő szenvedély kibontakoztatása:</b>	
<b>Lépések az egészséges életérzés felé.....</b>	43
Miért egészséges az, ha erényekkel bírunk? .....	44
A bölcsesség erénye.....	47
A mértékletesség erénye.....	54
A bátorság erénye a hódító típust erősíti .....	60
Az igazságosság erénye .....	64
<b>Befejező gondolatok .....</b>	67
<b>Josef Kentenich atya rövid életrajza .....</b>	69



**„Az a nő, aki az egészséges életérzést eléri, maga és mások életét könnyebbé és ugyanakkor értéke-  
sebbé teszi.”**

**Hogyan lehet ezt az egészséges életérzést elérni?**

**Schönstatt azzal járul hozzá az egyes ember és az emberiség gyógyulásához, hogy Máriához kötődve, vele szeretetszövetséget kötve lehetővé teszi a teljességre törekvő növekedést. Az odaadó típust a szeretet és szeretetből való kibontakozás él-teti, a hódító hajlam pedig nagy célokat talál, amelyekért érdemes élnie.**

**Kapcsolódjunk be mi is ebbe az élethosszig tartó kalandba, hogy Isten kegyelme által kiteljesedett emberekké váljunk!**

ISBN 978-963-87480-6-5



9 789638 748065