

KABAI SÁRA RÉKA

„Ha Isten nem lett volna velünk...”

Az emlékezés mint traumafeldolgozás a Zsoltárok könyvében

TANULMÁNY

DOI: 10.56699/MT.2024.3.2

ABSZTRAKT

Izrael történetében központi szerepe van az emlékezésnek. Isten utasítja Mózeset, aki parancsba adja a népnek, hogy emlékezzenek meg az Úr tetteiről, jegyezzék fel a Törvény szavait a kezükre, imaszijaikra, és meséljék el unokáiknak is. Az emlékezés ezáltal a hit és az Istennel való kapcsolat alapjává és forrásává válik. 2014-ben jelent meg David Carr biblikus teológus könyve *Holy Resilience* [Szent reziliencia] címmel, mely új horizontot nyitott a Biblia és Izrael történetének szemléléséhez. Szerinte a Biblia válasz az őket ért traumákra (fogság, a Templom elpusztulása, betegségek, háborúk).

A két alapvető megküzdési stratégia közül az egyik, amikor nem beszélünk egy adott eseményről (hallgatás, tagadás). A választott nép ezzel szemben a másik utat választja, a történetek elmesélését, az emlékezést. Tanulmányomban a Zsoltárok könyvére koncentrálna szeretném bemutatni az emlékezés és a traumafeldolgozás kapcsolatát, mely elvezethet a valódi belső békére, mert Istenre mutat és alapoz.

KULCSSZAVAK: Ószövetség, traumakutatás, emlékezés, zsoltárok

Izraelre és a zsidó népre gondolva a mai kor emberének egyik első asszociációja ennek a népnek a viharvert történelme, a megpróbáltatások sora, a megsemmisüléshez közeli állapotok. Innen nézve nincs semmi újdonság abban, hogy traumáról és traumafeldolgozásról beszéljünk velük kapcsolatban. Amikor azonban elővesszük a Bibliát, különös tekintettel az Ószövetségre, mely írott tanúja e nép történelmének a kezdetektől, már nem ennyire egyértelmű a helyzet. Ebben a szövegben is találkozunk háborúkkal, deportálással, fogsággal, de ezek olyan messze vannak a mai kor emberétől – mind

térben, mind időben –, hogy számára nem ennyire egyértelmű az asszociáció. Izrael számára azonban a későbbi traumák átélésében és túlélésében, valamint identitásuk megalkotásában nagyon is fontos szerepet játszottak ezek a kezdeti idők és interpretációik.

Ez adta az alapot David Carr biblikus teológus *Holy Resilience* [Szent reziliencia] (Carr, 2014) című könyvéhez, mely a modern kori interdiszciplináris bibliakutatás egyik eklatáns példája. Jelen tanulmány erre a műre és az általa megnyitott horizontra támaszkodik. A könyv természetéből fakadóan megmarad a biblikum területén, segítségül hívva a pszichológia bizonyos elemeit.

AZ EMLÉKEZÉS FONTOSSÁGA

Az Egyiptomból való szabadulás története mind a mai napig meghatározó a zsidó nép számára. Mózesen keresztül Isten megmutatta hűségét és erejét, azonban nem beszélhetünk klasszikus szabadulástörténetről, amely „happy enddel” zárul. Itt még csak az út kezdetén járunk. Megjelennek az elbeszélésben általános elemek, például nagy megpróbáltatások, lehetetlennek tűnő helyzetek, és a Vörös-tenger előtt a választott nép megéli, hogy a halál torkában van. Megtapasztalja a teljes kilátástalanság, elveszettség és tehetetlenség érzését, mert egyik oldalon az áthatolhatatlannak tűnő vízzel, a másikon a felbőszült egyiptomi katonákkal találja szemben magát. De az Úr átviszi őket a tengeren, kiszabadítva a népet ebből a lehetetlen helyzetből, ráadásul nemcsak hogy megnyílik a Vörös-tenger, de meg is semmisül a másik halálosnak hitt veszély, az egyiptomi sereg. Az Úr a tengerbe veszejtí őket. A korábban életveszélyesnek tűnő fenyegetések kioltják egymást. Az Úr pedig megparancsolja, hogy ezt az eseményt emeljék ünnepi rangra, és emlékezzenek meg róla minden évben (Kiv 12,26–27), sőt, ez legyen az év kezdete.

Nem egyszerű ünnepről vagy megemlékezésről van azonban szó. Maga a héber kifejezés (זָכַר, *zakar*) is tartalmazza az újraélés, a jelenvalóvá tétel jelentéstöbbletét. Amikor a pászkaünnepen felidézük a történetet, nem egyszerű meséről van szó, hanem az ünneplő nép belép a történetbe, és újra átéli. Ennek egyik eszköze a négy gyermek kérdése (az okosé, aki a szertartások értelmére kérdez rá; a szentelené, aki kihívóan kérdez; a nyitott szívűé, aki csak rákérdez; és azé, aki még kérdezni sem tud), amelyen keresztül a családfő elmeséli, miért létezik és miért fontos ez az ünnep, hogyan szabadította meg Isten a népét. Ez az alaptapasztalat határozza meg a gondolkodásukat, és teremt biztonságos közeget a későbbi események szemlélése során is. Isten az, aki Ura minden helyzetnek, mely az ember számára kilátástalan, és ő Izrael szabadító Istene, aki hűséges az általa kiválasztott néphez.

Magában a mózesi történetben, majd a következő negyvenéves pusztai vándorlás során is megjelenik az emlékezet egy másik aspektusa. Isten úgy mutatkozik be, mint Ábrahám, Izsák és Jákob Istene, Aki Van. Azonkívül, hogy ő maga a Lét, a három ősatyára hivatkozik, és a velük kötött korábbi szövetségekre. Ez későbbi dialógusokban, majd a rabbinikus irodalomban is fontos visszatérő elem. Az ősatyák érdemeire való tekintettel nem pusztítja el Isten a népét, és a velük kötött szövetség, illetve a nekik adott

ígéretnek jelentik Isten hűségének az alapját. Mind a hívek, mind Isten részéről megjelenik tehát az emlékezet mint a szövetség és a kapcsolat alapja.

A Sínai-hegyen történt szövetségekötés után Mózes azt a parancsot kapja, hogy a Törvény szavait ne csak ismételjék, de írják is fel a kezükre, hogy mindig a szemük előtt legyen, és folyamatosan emlékezzenek rá (MTörv 11,18). Itt sem pusztán felidézéstről, hanem jelenvalóvá tételről van szó, a Törvény folyamatos ismételtetéséről, hogy az ne külső, azaz az emberen kívül álló dolog legyen, hanem belső, szerves része. Amikor Izrael későbbi történetében arról olvasunk, hogy a nép vétkezett, és elfordult az Úrtól, azt sokszor úgy fogalmazzuk meg a szöveg, hogy Izrael fiai elfelejtették a Törvényt és az Úr rendelkezéseit. Már nem volt jelenvaló, közeli, valóságos számukra, ezért letértek az Úr által szabott ösvényről. Az emlékezés és a hűség kéz a kézben járnak, ezért meghatározó az emlékezés Izrael számára. Ennek a későbbiekben, a traumafeldolgozás vonatkozásában fontos szerepe lesz, mert ez az Isten és népe közötti szeretetkapcsolat alapja.

TRAUMA ÉS TRAUMAKUTATÁS A BIBLIÁBAN

Mindenekelőtt le kell szögeznünk, hogy a traumakutatás, egyáltalán az emberi pszichével, mentális betegségekkel való foglalkozás a modern korhoz tartozik, így nem lehet egy az egyben alkalmazni ősi szövegekre, amilyen a Biblia is. Ez teljes mértékben anakronizmus lenne. Az azonban tény, hogy az emberiség kezdettől fogva átél traumákat, nehéz helyzeteket, amelyeket mindig is különböző módszerekkel próbált meg túlélni, feldolgozni. Maga a jelenség tehát nem új keletű, azonban a vele kapcsolatos fogalmi készlet és a köré kiépült kutatási terület nagyon is az. Éppen ezért amikor a Bibliával kapcsolatban traumafeldolgozásról beszélünk, akkor egy horizontról van szó, egy olyan lencséről, amelyen keresztül ezeket az ősi szövegeket szemlélhetjük. A pszichológiában használt fogalmak egy az egyben történő alkalmazása sem lehetséges a Biblia vonatkozásában, a későbbiekben látni is fogjuk, hogy a bibliakutatók által használt traumafogalomnak némileg sajátos jelentéstartalma van.

A trauma szó az elmúlt években egyre inkább elterjedt, ami egyfelől a fogalom elbogatellizálásához vezetett, másfelől megnyitotta az utat az interdiszciplináris kutatók számára. A biblikusok különböző definíciókat használnak a trauma leírására, de általánosságban elsöprő, kísértő katasztrófaélményként határozzák meg, amelynek hatása olyan erőteljes, hogy magával az eseménnyel nem lehet közvetlenül kapcsolatba kerülni, miközben észrevétlenül befolyásolja mind az egyén, mind a csoport viselkedését és emlékezetét (Carr, 2014). Olyan esemény, mely váratlansága és borzalma miatt túlmutat az elviselhetőség kategóriáján (Caruth, 1996), felülírja az ember megszokott, mindennapi megküzdési stratégiáit, s így az elveszíti a kontroll és a biztonság érzetét (Herman, 2019). Olyan kilátástalan, reménytelen helyzetbe kerül, gyakran elveszítve emberi méltóságát is, amelyben a vele történt esemény megértése és feldolgozása lehetetlennek tűnik (Strawn, 2016). A trauma tehát elmondhatatlan, leírhatatlan, olyasvalami, amire nincsenek szavak. Az a borzalom és rettenet, amellyel az egyén vagy a csoport

találkozik, kilép a mindennapi keretek közül. Ha konkrét csoportokra, kultúrákra vonatkozik, akkor az átélt események kitörölhetetlen jeleket hagynak a csoporton és identitásán, felejthetetlen emléket jelentenek, és alapjaiban átformálják jövőbeli identitásokat (Alexander, 2012).

Elmondhatatlan, leírhatatlan események előtt állva alapvetően két dolgot tehetünk: vagy elnémulunk és csendben maradunk, vagy megpróbáljuk valamilyen módon kifejezni, mi történt velünk. Ennek természetesen számos megnyilvánulási formája és alelete van. A két lehetséges reakciót vizsgálva tudósok (Herman, 2019; Pennebaker, 1997) arra jutottak, hogy a hallgatás és elfojtás még nagyobb károkat okoz, míg az emlékezés és az igazság elbeszélése segíti a feldolgozást, és fontos lépés a felépülés felé mind fizikai, mind mentális téren.

IZRAEL VÁLASZA AZ ESEMÉNYEKRE

A korábbiakat szem előtt tartva a traumakutatás hasznos lencsének tűnik a Biblia tanulmányozásához, hiszen Izrael történelme a nagy megpróbáltatások körül forog. Számos szöveget a babiloni fogság alatt jegyezték le vagy dolgoztak át, mintegy válaszreakcióként az őket ért borzalmakra. S az átélt események elbeszélése az értelemadás cselekedete is (Frechette–Boase, 2016).

A trauma nemcsak azt jelenti, hogy szembesültünk a halállal, hanem azt is, hogy túléltük, méghozzá anélkül, hogy ez abban a pillanatban tudatosult volna. Az ember a visszaemlékezésben nem a közeli halál érthetlenségéhez fér hozzá, hanem saját túlélésének érthetlenségéhez, és ezt idézi fel. Az ismétlés nem egyszerűen annak felfogására tett kísérlet, hogy valaki majdnem meghalt, hanem kísérlet arra, hogy – ami még alapvetőbb és rejtélyesebb – a saját túlélését állítsa (Caruth, 1996).

A babiloni fogság, majd a Templom pusztulása olyan váratlan esemény volt a választott nép számára, amely megsemmisítő erővel nehezedett rájuk. A korábban kapott isteni ígéretek, a legyőzhetetlenség és érinthetetlenség mítosza, amelyet addig őriztek, szertefoszlott. Izrael azonban nem a feladást választotta, és nem hagyta el Istent, hanem paradox módon épp a megsemmisülésből és túlélésből kovácsolt erőt magának. A történetek rendszerezése, újraértelmezése és teológiával való megtöltése jövőt és reményt adott nekik. Istennel való kapcsolatuk és kiválasztottságuk tudata került a középpontba, a néppel kötött szövetség és a nekik adott ígéretek, melyek ezentúl nem kötődtek egy városhoz vagy politikai struktúrához. Senki sem tudta meghódítani vagy felgyújtani kiválasztottságukat – ahogy egy várost felgyújt valaki, és senki sem tudta deportálni vagy elfoglalni, esetleg megölni ezt a tudatot, mint egy királyt (Carr, 2014: 97). Az átélt krízisek nemcsak az egyéneknek okoztak fájdalmat és szenvedést, hanem teljes csoportok identitását törték össze – nem a teljes népet hurcolták fogságba, ez később több konfliktus forrásává is vált –, és arra kényszerítették őket, hogy újraértelmezzék magukat.

Jeremiás siralmaiban az elbeszélő elmegy a végletekig. A nép számára végzetes napot felidézve így fogalmaz: „Eljött a végünk” (Siralm 4,18). A kijelentés paradoxona, hogy

ahhoz, hogy ezt elmondhassa, olyan élő emberre van szükség, aki túlélte „a végünket” (Sonnet, 2016: 352). A trauma nem egyszerűen a pusztulás hatása, hanem alapvetően a túlélés rejtélye is. Csak akkor ismerhetjük fel a katasztrofális tapasztalat középpontjában álló érthetlenség örökségét is, ha a traumatikus tapasztalatot a pusztítás és a túlélés paradox viszonyaként látjuk (Caruth, 1996).

A ZSOLTÁROS VILÁGA

A hagyomány Dávid királynak tulajdonítja a zsoltárokat, de a modern kori exegézis óvatosabban kezeli a kérdést. A zsoltárok datálása és pontos keletkezéstörténetük feltevése nem egyszerű feladat. Kategorizálásuknak sem csak egy lehetséges módja létezik, és vannak olyan szövegek is, amelyek nem illeszkednek egy konkrét kategóriához, vagy tartalmuk miatt többbe is besorolhatók. Az azonban egységesen elmondható, hogy a zsoltárok liturgikus szövegek, és a zsoltáros imádkozó ember. Brent A. Strawn szerint az imádság ugyanúgy tud működni, mint amikor az ember a barátjával beszél, így a traumafeldolgozás folyamatában is azonos szerepet tölthet be. Az itt megjelenő kapcsolat alapja a korábban jelzett szeretetkapcsolat és szövetségi hűség Isten és ember között, mely sosem kérdőjeleződik meg a zsoltáros részéről. Ez az alapmagatartás teremti meg azt a biztonságos közeget, amelyben az események kimondhatóvá válhatnak.

A trauma nem egyszerűen a pusztulás hatása, hanem alapvetően a túlélés rejtélye is.

Ezekben az imádságokban két fontos dolog jelenik meg: a kinyilatkoztatás és a bizalom (Strawn, 2016). Azáltal, hogy megemlítik az eseményeket, feltárják a valóságot, és szavakba öntik a megfogalmazhatatlant. A traumákhoz nagyon sokszor kapcsolódik szégyen, büntudat, akkor is, ha az egyén nem tehet arról, ami vele történt. Ez izolációhoz vezet, az egyén önmagába zárul. Ennek következménye az elfojtás, amely átmenetileg lehet jó megküzdési stratégia, de egy bizonyos ponton túl tovább ront a helyzeten. Amikor megnyílok a másik felé, bizalmat adok neki, és ennek a légkörnek a megteremtése önmagában is gyógyító erejű.

A zsoltárokat nézve a kapcsolat a korábban leírtakkal minden kétséget kizáró. Ezek a szövegek legtöbbször egy nehéz helyzetben lévő ember vagy emberek kiáltásai. Ráadásul nem egyszerűen tudósító művek, hanem költemények, és így saját, metaforikus nyelvük van. Ennek segítségével a leírhatatlan leírhatóvá válik, a megfogalmazhatatlan megfogalmazhatóvá, és amiről nem tudtunk beszélni, arról most képek szólnak (Verde, 2020: 214). A kifejezés segíti a feldolgozást, a zsoltáros azonban nemcsak magának segít, hanem azoknak is, akik a későbbiekben ezeket a szövegeket recitálni, imádkozni fogják. Az emberek nem azért mesélnek történeteket, hogy saját személyiségük változásain dolgozzanak, hanem ennek mindig van közösségi dimenziója is. A hallgatóság is fontos szerepet kap, és a történetek inkább fókuszálnak azokra, akikre hatással lesznek, mintegy térképül szolgálva nekik (Frank, 2013), vagy útjelző táblaként az élet ösvényein.

A zsoltárok elsődlegesen liturgikus művek, sok esetben még az adott ének is meg van határozva, amelynek a dallamára írták őket. A hívők számára e szövegek imádkozása egyfajta út a feldolgozáshoz és az ellenállóképesség (reziliencia) fejlesztéséhez (Verde, 2020).

Ahogy az imádságokban lenni szokott, a zsoltárokban sok esetben találunk valamilyen nehézséget, szorongattatást, megpróbáltatást, amelyből az imádkozó felkiált, és segítséget kér Istentől, vagy nehéz sorsát hánytorgatja fel. A továbbiakban a szavak és a sebek közötti kapcsolatra (Hartman, 2003: 259) szeretném irányítani a figyelmet.

NYELVEZET

Manapság sokszor beszélünk pszichoszomatikus tünetekről, azaz a pszichénkben, a lelkünkben található sebek, nehézségek testi megnyilvánulásairól. Maga a trauma szó is görögül sebet jelent, és kezdetben a konkrét, fizikai sérülések leírására használták. Csak később kapott átvitt, metaforikus értelmet, és mára az eredeti jelentése háttérbe

Az emberek nem azért mesélnek történeteket, hogy saját személyiségük változásain dolgozzanak, hanem ennek mindig van közösségi dimenziója is.

szorult. Márpedig az átélt események nemcsak az emlékezetben, hanem a testben is nyomokat hagynak, a test emlékezik, és mintha az események leképeződnének az ember különböző részein (Kolk, 2014; Taylor, 2014). Ezt szem előtt tartva érdemes megfigyelni, ahogy Istenhez kiáltva a zsoltáros erős képekkel fejezi ki szenvedéseit: „*Lelkem elszorul bennem, szívem megdermed bensőmben*” (143,4). „*Amíg hallgattam, csontjaim megöregedtek, s egész nap*

jajgattam” (32,3). „*Mert füstként enyésznek el napjaim, és csontjaim szárazak, mint a forgács. A szívem, mint a lekaszált, kiszáradt széna, még azt is elfelejtettem, hogy kenyéremet megegyem. Annyit jajveszékel szavam, hogy a bőr már a csontomra szárad*” (102,4–6). A példák sorát folytatva reflexszerű lehetne a felfedezés, hogy a zsoltáros azért használja ezt a nyelvezetet, mert valamit meg akar fogalmazni az átélt traumákból, és ehhez saját érzeteit, a testét hívja segítségül. Az összefüggés vitathatatlan, de az irány mégsem ez.

A sémi népek és így a bibliai antropológia is egységben kezeli az embert, mint test és lélek egységét, pontosabban fogalmazva „átlelkésített testről” beszélhetünk. Az Úr a föld porából alkotta az embert, majd saját lelkét lehelte belé (Ter 2,7), így az embernek nem saját lelke van, hanem az Úr lelkét hordozza magában. Test és lélek átjárja egymást, és nincs határvonal közöttük. Éppen ezért minden érzetnek és érzelemnek megvan a szervi helye, ahol az emberben megtalálható (Pápai Bibliikus Bizottság, 2019). Ezek az egyszerű megfigyelések a mai korban is jelen vannak, a szerelmes ember gyomrában pillangók vannak, s aki fél, annak elszorul a torka. A Biblia tele van ilyen képekkel, gyakran egy testrészt jelöl a cselekvő embert is. Ez jelenik meg az Istennel kapcsolatban is, amikor az Úr jobbjáról beszélnek, vagy a kezéről, mely az emberre nehezedik (Zsolt 32,4; 38,4; 88,7), annak metaforájaként, hogy valamilyen csapást szenvednek el.

A költői képek és erőteljes leírások azonban nem pusztán tudósításra szolgálnak. A zsoltáros nem áll meg a trauma leírásánál, ellentétben Jeremiás siralmaival, mert az a mű egy kérdéssel zárul, mely tovább fokozza az amúgy is feszült helyzetet. A Jeruzsálem utcáin tapasztalható szörnyűségek mintha csak a teljes megsemmisülés nyitóképei lennének. Nincs vigasztalás, nincs kiút, és a próféta azzal a drámai kérdéssel zárja szavait, hogy az Úr talán végleg elvetette népét (Siralm 5,22). Ez a zárlat teszi drámaivá és lélegzetelállítóvá a Siralmakat – az a mérhetetlen hiányérzet, amely az emberben keletkezik. A traumával találkozva ugyanis az embernek szüksége van a közösségre, a kapcsolatokra, a vigasztalásra, a biztonságra (Bonanno, 2009) – mindarra, amit az átélt borzalmak során elvesztett, amiben megingott.

A zsoltáros ebben különbözik a Siralmak szerzőjétől. Két markáns példa erre a 34. és a 77. zsoltár, amelyek nagy vonalakban leképezik a terápiás folyamatot, melynek során az egyén vagy a közösség képes lehet feldolgozni az átélt eseményeket (Strawn, 2016; Hays, 2016).

A ZSOLTÁROS ÚTJA

Egyes tanulmányok rámutattak, milyen fontos a másik személy szerepe a feldolgozás során, ugyanis a traumatizált egyén izoláltnak éli meg magát, senki más nem tudja megérteni, ami vele történt, hiszen ő maga sem tudja feldolgozni. A lehetséges emberi megértőképességen túlra jutott. Innen csak az együttműködés képes visszahozni, annak újbóli felfedezése, hogy nincs egyedül, képes a kapcsolódásra, és van más is, aki átélt hasonlót vagy éppen ugyanazt.

A 34. zsoltár éles segélykiáltás Istenhez egy olyan helyzetben, amelyben nemcsak az ellenségek, de a barátok is az egyén ellen támadnak. Nincs biztos pont, nincs kire támaszkodni, egyedül Isten segíthet rajta. „*Ezt mondja minden csontom: Ki hasonló hozzád, Uram?*” (10). Az egyén legbelsejéből tör fel e kiáltás, a bizalom hangja. Később váltakozik a nehéz, kilátástalan helyzetek elmesélése, a segélykérés, melynek során a zsoltáros egyenesen Istenhez szól, és a felszólítás az Úr dicsőítésére.

Két csoport jelenik meg: az ellenség, amelynek tagjai a zsoltár során elveszítik emberi alakjukat. Idegenekként jelennek meg, akik fogukat csikorgatják, majd konkrétan oroslánokként aposztrofálja őket a szerző, amelyek az egyén lelkét akarják megszerezni. A másik csoport a gyülekezet, a nép, amely kultikus közösség is, mert itt kerül sor Isten áldására és dicsőítésére. Biztonságos közeg, ahova az egyén vágyik, ahol jelen van az Úr.

A beszédhelyzet és az általános leírások, melyeket nem lehet egy adott történelmi eseményhez vagy alakhoz kötni, lehetővé teszik, hogy a későbbiekben bárki bele tudjon helyezkedni ebbe a közegbe, és így a más által átélt traumát a sajátjává tegye (Strawn, 2016). Ezen keresztül pedig lehetőség nyílik a feldolgozásra, hiszen más megfogalmazta azt, amit számára talán lehetetlen volt szavakba önteni.

A 77. zsoltár szépen leképezi a feldolgozás Judith Lewis Herman (2019) által megfogalmazott három szakaszát: a biztonság helyreállítását, a múlt eseményeinek felidézését

és a felettük való siránkozást, valamint az újból megtörténő kapcsolatteremtést a jelen valósággal. Ennek elérése érdekében a bölcsességi irodalom és a történetírás elemeit egyaránt felhasználja (Hays, 2016).

A zsolttár felütése – „*Figyelj tanításomra népem, hallgass ajkam szavára!*” (1) – tipikusan a bölcs tanítómesterek által használt szófordulat, amelyet a Példabeszédek vagy Jézus, Sirák fiának könyvében számos helyen megtalálhatunk. Ezután mindig olyan tanítás következik, mely az életre vezet, a helyes útra, és segít helyreállítani az Istennel való kapcsolatot. A klasszikus „fiam” megszólítás helyett alkalmazott „népem” a próféták nyelvezetét idézi fel, akik Isten üzenetét közvetítették a népnek. A zsolttáros tehát kétszeresen is megbízható figuraként jelenik meg már az első versben.

A későbbiekben az emlékezést hívja segítségül, és a hagyományokra hivatkozik, elmesélve azokat a történeteket, amelyeket atyáitól hallott, és amelyeket azzal a céllal adtak tovább, hogy eljussanak a későbbi nemzedékekhez is, hogy „*reményüket Istenbe vessék*” (6c). A történelmi példák és a velük kapcsolatos tanítás Izrael hűsége, az emlékezet, a felejtés, a bűn és a büntetés körül mozog. Amikor elfelejtették Isten tetteit, és elfordultak tőle, mindig nagy csapás történt, ám a Mindenható végül mindig megkegyelmezett nekik irgalma és hűsége következtében.

Az utolsó szakaszban (67–72) a figyelem a jelenre irányul, Isten cselekvő szeretete kerül a középpontba, a Templom felépítése, Dávid kiválasztása és királlyá tétele. Isten kiválasztja őt, elhívja a juhok mellől, hogy Izrael pásztorává tegye. Ez a kép fontos a zsolttáros számára, mert kifejezi azt a fajta gondoskodást, mellyel a jó király fordul népe felé. A nyáj ugyanis önmagában védtelen a vadállatokkal szemben, a pásztornak kell megvédenie, illetve megfelelő legelőre és vizekhez vezetnie, valamint az elveszett bárányok után mennie, hogy visszavigye őket a nyájhoz. A magyar néppel ellentétben a keleti kultúrák nem alkalmaztak pásztorokuttyát, így a nyáj védelme és irányítása egyedül a pásztor feladata volt. Dávid „*pedig tiszta szívvel legeltette őket, és vezette őket gondos kézzel*” (72). A szív a sémi gondolkodásban nem az érzelmek helye, hanem az ember középpontja, a teljes embert jelöli. A tiszta szív olyan embert jelöl, aki megőrzi az Úr parancsait, hozzájuk szabja tetteit, nem forral álnokságot, egyenes, azaz teljes mértékben jó. Isten maga választja ki és rendeli népe fölé, ő a cselekvő a történetben.

KÖZÖSSÉG EGYMÁSSAL ÉS ISTENNEL

Felmerül a kérdés, hogy a zsolttáros útja mennyiben segíti akár a mai ember traumákhöz való hozzáállását, azok feldolgozását, vagy mit tudunk ebből hasznosítani. Az események általános megfogalmazása segít behelyezkednünk az adott eseményekbe, vagy a magunk életét behelyettesíteni egy-egy leírásba, de hogyan lehet ez segítő, gyógyító jellegű?

Mint már említettük, a zsolttárok alapvetően liturgikus szövegek, ami azt jelenti, hogy egy adott közösségben hangzottak el, és többször megismételték őket. (Ez a mai szerzetesi gyakorlatban is megjelenik a zsolozsmázás során.) Mindkét tényező segít az

újratraumatizálódás elkerülésében, ugyanis az imádkozó nincs egyedül, ott van mellette a közösség. Az ismétlés, azaz az újraelmesélés pedig segíti a feldolgozást, a távolságvételt, egyfajta külső szemléltető álláspont felvételét, és visszaszorítja az újraélés káros formáját.

További fontos aspektus, mely az egyénnek segítséget nyújthat, a kiválasztottságon és a szövetségi hűségen alapuló hit abban, hogy Isten Izrael szabadító Istene. A 116. zsoltár így fogalmaz: „*Erős volt a hitem, még akkor is, mikor így szóltam: Megaláztak igen nagyon! Félelmemben így beszélt ajkam: Hazug minden ember!*” (10–11).

A traumáról szóló zsoltárok a tehetetlenségnek, a védtelenségnek és a halállal szemben való kiszolgáltatottságnak adnak hangot, annak az elkerülhetetlen sorsnak, mely magában foglalja a nyomorúságot és pusztulást, hacsak Isten nem avatkozik közbe (Verde, 2020: 219). A zsoltáros nézőpontja azonban a túlélőé, ezáltal válnak ezek a szövegek az Istenbe vetett hit tanúivá is (30,2,15; 34,9; 37,16; 38,9; 56,8). Az 54. zsoltárban konkrét felszólításként jelenik meg: „*Vesd az Úrra gondodat, ő majd táplál téged, nem engedi, hogy az igaz örökké hánykódjon*” (23).

Azáltal, hogy a hangsúly folyamatosan Isten szeretetére és megváltó tetteire kerül, és az ismétléshez mint az emlékezés és jelenvalóvá tétel formájához a szabadulás eseményén alapuló parancs társul, a hívő magáévá teszi azt a horizontot, ahonnan a történeteket biztonságosan szemlélheti és elemezheti. E lencsén keresztül pedig ezek az emlékek, történelmi események alapjává válnak számára a biztonságnak és a békének, melyek átsegítik a mindennapi élet legnagyobb megpróbáltatásain is. Ez az az alapszöveg és ez az az istenkapcsolat, amely átível időn és téren, és amelyet érdemes elsajátítani – ezáltal ugyanis magunk számára is meg tudjuk teremteni a biztonságos közeget, és átélhetjük a közösség támogató, erőt adó jelenlétét, akkor is, ha fizikailag egyedül vagyunk.

Felhasznált irodalom

- ALEXANDER, JEFFREY C. (2012): *Trauma, A Social Theory*, Cambridge, Polity Press.
- BONANNO, GEORGE A. (2009): *The Other Side of Sadness, What the New Science of Bereavement Tells us about Life after Loss*, New York, Basic Books.
- CARR, DAVID (2014): *Holy Resilience*, New Haven – London, Yale University Press.
- CARUTH, CATHY (1996): *Unclaimed Experience Trauma, Narrative, and History*, Baltimore – London, The John Hopkins University Press. DOI: <https://doi.org/10.1353/book.20656>
- FRANK, ARTHUR W. (2013): *The Wounded Storyteller, Body, Illness and Ethics*, Chicago, The University of Chicago Press.
- FRECHETTE, CHRISTOPHER G. – BOASE, ELIZABETH (2016): Defining “trauma” as a useful lens for biblical interpretation in BOASE, ELIZABETH – FRECHETTE, CHRISTOPHER G. (szerk.): *Bible through the Lens of Trauma*, Atlanta, Society of Biblical Literature, 1–24. DOI: <https://doi.org/10.2307/j.ctt1h1htfd.4>
- HARTMAN, GEOFFREY (2003): Trauma within the limits of literature, *European Journal of English Studies*, 7 (3), 257–274. DOI: <https://doi.org/10.1076/ejes.7.3.257.27984>
- HAYS, REBECCA W. POE (2016): Trauma, remembrance, and healing, The meeting of wisdom and history in Psalm 78, *Journal for the Study of the Old Testament*, 41 (2), 183–204. DOI: <https://doi.org/10.1177/0309089216628420>
- HERMAN, JUDITH LEWIS (2019): *Trauma és gyógyulás, Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig*, Budapest, Háttér Kiadó – Kávé Kiadó – NANE Egyesület.
- KOLK, BESSEL VAN DER (2020): *A test mindent számontart, Az agy, az elme és a test szerepe a traumafeldolgozásban*, Budapest, Ursus Libris.
- PÁPAI BIBLIKUS BIZOTTSÁG (2019): *Mi az ember? (Zsolt 8,5), A bibliai antropológia körképe*, Budapest, Szent István Társulat.
- PENNEBAKER, JAMES W. (1997): *Opening Up, The Healing Power of Expressing Emotions*, New York – London, Guilford Press.
- SONNET, JEAN-PIERRE (2016): Writing the disaster, resilience, and forschreibung, in DUBOVSKY, PETER – MARKL, DOMINIK – SONNET, JEAN-PIERRE (szerk.): *The Fall of Jerusalem and the Rise of the Torah*, Tübingen, Mohr Siebeck, 349–357.
- STRAWN, BRENT A. (2016): Trauma, psalmic disclosure, and authentic happiness, in BOASE, ELIZABETH – FRECHETTE, CHRISTOPHER G. (szerk.): *Bible through the Lens of Trauma*, Atlanta, Society of Biblical Literature, 143–160. DOI: <https://doi.org/10.2307/j.ctt1h1htfd.11>
- TAYLOR, MIRIAM (2014): *Trauma Therapy and Clinical Practice*, Maidenhead, McGraw-Hill Education.
- VERDE, DANILO (2020): Trauma, poetry, and the body, On the psalter’s own words for wounds, *Biblica*, 101 (2), 208–230.

“If it had not been the Lord who was for us...”

Remembrance as trauma processing in the Psalms

ABSTRACT

Remembrance has a central role in Israel's history. God instructs Moses, who commands the people to remember the Lord's deeds, to record the words of the Law on their hands, on prayer beads, and also to tell their grandchildren. In 2014, the biblical theologian David Carr published a book entitled Holy Resilience, which opened a new horizon for looking at the Bible and the story of Israel. According to him, the biblical stories are responses to the traumas that the people suffered (the captivity, the destruction of the Temple, diseases and wars).

One of the two main coping strategies is when we no longer want to talk about the previous events (silence or denial.). God's chosen people, on the other hand, choose the other way, telling stories, remembering.

In this paper, focusing on the Book of Psalms, I would like to show the relationship between remembering and trauma processing, a coping strategy that can lead to real inner peace because it points to and relies on God.

KEYWORDS: Old Testament; trauma studies; remembrance; psalms

KABAI SÁRA RÉKA | A Pázmány Péter Katolikus Egyetemen végzett bölcsészeti- és társadalomtudományi, majd teológiai tanulmányokat. Jelenleg párhuzamosan vesz részt doktori képzésben Rómában a Pápai Gergely Egyetemen (biblikus teológiából) és a PPKE HTK Doktori Iskolájában.