

MIT TANULHATUNK A SZENVEDÉSBŐL?

A destruktív és konstruktív szenvedés okozta poszttraumás feltámadás lehetősége

Gombkötő Beáta

Evangelikus Hittudományi Egyetem
doktorandusz
E-mail: gombbetti@gmail.com

DOI: 10.56037/978-963-380-281-6.26

Jézus feltámadása után megmutatta sebeit a tanítványainak. Mit jelent ez? Tényleg csak annyit, hogy higgyenek benne? De miért csak a sebei által volt felismerhető? Mi történt a testével, hangjával, arcával és viselkedésével? Hogyan néz ki egy kínzást, traumát és halált átélt ember? Felismerhető vagy felismerhetetlen? Felismerhető-e egyáltalán az, hogy ki halott, és ki él? Jézus elmosta a határt élet és halál között. A Bibliában több olyan életforma van, amire Jézus azt mondja: ez nem élet, hanem ez maga a halál. Sok minden előidézhetheti ezt az állapotot egy ember életében, az egyik ilyen a trauma és az azt követő poszttraumás stressz-állapot. Hogyan támadunk fel ebből? Mi lesz a sebeinkkel? Mit tanulhatunk a Jézus feltámadását követő negyven naphoz és az ő sebeiből?

Kulcsszavak: trauma / sebek / feltámadás / élet / halál

WHAT CAN WE LEARN FROM SUFFERING?

The Possibility of Post-traumatic Resurrection from Destructive and Constructive Suffering

Jesus showed his wounds to his disciples after his resurrection. What does this mean? Did he want them to believe in him? But why was he recognizable only by his wounds? What happened to his body, his voice, his face, and his behavior? What does a man who has been through torture, trauma, and death look like? Is he recognisable or unrecognisable? Is it even possible to tell who is dead and who is alive? Jesus erased the boundary between life and death. In the Bible, there are several ways of life that Jesus considers not life but death. Many things

can create this state of mind in a person's life, one of them experiencing trauma and the subsequent post-traumatic stress disorder. How do we recover from this? What happens to our wounds? What can we learn from the forty days after Jesus' resurrection and his wounds?

Keywords: trauma / wounds / resurrection / life / death

Van itt valaki életben?

„Van itt valaki életben? – kérdezik az amerikaiak németül. – Emelje fel a kezét, aki él! – Próbálom megmozdítani az ujjaimat, hogy jelezzem, életben vagyok. Egy katona sétál el mellettem, annyira közel, hogy látom a sárccsíkokat a nadrágján. Orromban érzem az izzadság szagát. *Itt vagyok* – próbálok kiáltani. *Itt vagyok*. Nincs hangom. Átfésüli a tetemeket. A szeme végigfut rajtam, bármifajta felismerés nélkül. Egy koszos rongyot tart az arca elé. – Emelje fel a kezét, aki hall engem – mondja. Alig mozdítja el a rongyot a szájáról, amíg beszél. Erőlködöm, hogy megtaláljam az ujjaimat. *Soha nem jutsz ki innen élve*, ezt mondták nekem: a kápó, aki kitépte a fülbevalómat, az SS-tiszt a tetoválógéppel, aki nem akarta rám pazarolni a tintát, a munkavezető a fonalgárban, az SS-katona, aki belelőtte a lányokat az árokba a hosszú, hosszú menetelés során. Hát ilyen érzés, amikor beteljesül az igazuk.”¹

Ez lenne a destruktív szenvedés, amely teljesen értelmetlen, és elpusztítja az embert? A magyar származású Edith Eva Eger *A döntés* című könyvében ír azokról a mérhetetlen szenvedésekről, amelyeken a náci haláltáborokban ment keresztül. Elgyengült testét halott tetemek közül emelték ki az amerikai katonák. Se beszélni, se mozogni nem tudott. Dorothee Sölle ezt a fajta szenvedést az értelmetlen szenvedés kategóriába sorolja, amely olyan állapotba taszítja az embert, amelyben és amelyről már nehéz beszélni. A munkatáborok szélsőséges körülményei között – ahová részben erőltetett menetben hajtották őket – a rabok éheztek, több mint tíz óra kemény fizikai munkát végeztek naponként, verték, megalázták őket, ami miatt többen valószínűleg destruktív pszichózisban is szenvedtek – jó példái ezek az értelmetlen nyomorúságnak. Sölle szerint ez a fajta szenvedés „azért értelmetlen, mert az érintett embereknek nincs többé lehetőségük arra, hogy meghatározzák cselekvésük irányát, hogy tanuljanak tapasztalataikból, vagy hogy olyan dolgokat tegyenek, amelyek bármit is megváltoztatnának. [...] Van olyan szélsőséges fájda-

¹ EGER 2021, 112. o.

lom, amely teljesen önmagába fordítja az embereket, vakká és süketté teszi őket, és elpusztítja kommunikációs képességüket.”² Sölle szerint fontos kimondanunk, hogy ez a fajta szenvedés értelmetlen, sőt cinizmus az értelmét és leginkább a teológiai értelmét keresni.

Edith Eva Eger viszont túlélte ezt a fajta szenvedést. Túlélőként pedig azt írja, hogy a szenvedésben nincsen hierarchia. „Semmi nincs, ami az én fájdalmamat rosszabbá vagy jobbbá tenné a tiednél; nem létezik olyan grafikon, amelyen ábrázolhatnánk az egyes emberek bánatának relatív jelentőségét egymáshoz képest.”³ A túlélő, aki valamilyen traumán vagy krízisen ment át, nem kicsinyelheti le saját szenvedését, akkor sem, ha nem járta meg Auschwitz koncentrációs táborát. Ahhoz, hogy szenvedéseinkről gondolkodni tudjunk, túl kell élni őket. Edith Eva Eger szerint, ha túléltek őket, akkor már beszélhetünk arról, hogy a látszólag értelmetlen és destruktív szenvedés után is lehet konstruktív életet élni.

„Valamikor az életben elszenvedünk valamilyen megpróbáltatást, szerencsétlenséget vagy bántalmazást, amelyet a körülmények, más emberek vagy intézmények okoztak – tehát valami olyasmi, ami felett alig vagy egyáltalán nincs befolyásunk. Ilyen az élet. Így válunk áldozatokká. Ez mind kívülről érkezik. [...] Ezzel szemben az áldozattudat belülről fakad. Senki nem tehet minket áldozattá, csakis mi magunk. Saját magunk börtönőrei leszünk, amikor az áldozati elme korlátai mellett döntünk.”⁴

A náci haláltáborok destruktív szenvedése tulajdonképpen trauma. A *trauma* görög eredetű szó, és sebet, sérülést jelent. Azóta többféle definíciója is keletkezett. „A trauma olyan átélt eseményre adott érzelmi reakció, amelynek kezelése meghaladja érzelmi képességeinket. [...] a trauma nem régi esemény története, hanem a még mindig bennünk élő akkori fájdalom, rettenet és félelem jelenlegi lenyomata.”⁵

A náci haláltáborokba hurcolt embereket egyszerre többféle trauma is érte. Edith Shiro amerikai pszichológus és traumaterapeuta csoportosítása alapján a következőket tudtam beazonosítani:⁶

- *Krónikus trauma*, amely a hosszan tartó háborús vagy üldöztetett helyzetben éri az embert, és évekig szenvedést okoz.
- *Kollektív trauma*, amelyet egy szűkebb embercsoport él át, például népirtás vagy háború következtében.

² SÖLLE 1975, 68. o. Ford. G. B.

³ EGER 2021, 27. o.

⁴ Uo. 27–28. o.

⁵ SHIRO 2023, 54. o.

⁶ Vö. uo. 57–58. o.

- *Történelmi trauma*, mert a zsidók üldöztetése történelmi tapasztalat.
- *Transzgenerációs trauma*, mert az átélt traumák generációkon átívelnek anélkül, hogy ennek bárki tudatában lenne.
- *Fejlődési trauma*, ha a káros élmények életkorilag sebezhető időszakban következtek be.

Az elpusztított emberek gyásza és az átélt traumák ellenére Edith Eva Eger arra tette fel az életét, hogy az ő irányításával és segítségével a traumatizált emberek ne csak túléljenek, hanem megerősödjenek az élet összes viszontagságának ellenében, és kiszabaduljanak saját koncentrációs táboraikból, a múltban ragadt, bénult, borúlátó, kiengesztelhetetlen, megtorló és váddal teli állapotból. A néma, halottnak tűnő helyzetből visszavezeti őket az életbe azért, hogy ne a nácioknak legyen végül igazuk, akik azt mondták neki, hogy „soha nem jutsz ki innen élve”.

A szélsőséges fájdalom teljesen önmagába fordítja az embereket, vakká és süketé teszi őket, és elpusztítja kommunikációs képességüket, elpusztítja az életüket akkor is, ha látszólag életben vannak. A traumát átélt emberek életét megkeseríthetik emléketőrések, rémálmodok, álmatlanság, étvágytalanság, hiperaktivitás, ingerlékenység, dühkitörések, önpusztító viselkedés, hiperérzékenység, koncentrációs nehézségek, disszociáció, negatív gondolatok és érzelmek, torz önkép, társas elszigetelődés, krónikus testi fájdalmak, gyomorpanaszok, fejfájás stb. Amennyiben ez így marad, igaz lesz rájuk, hogy „soha nem jutsz ki élve”, mert igazából nem élnek. Ez nem azt jelenti, hogy megszűnnek létezni. A testük még működik. Jobb esetben még mindig képesek az élet rutinjára. Lélegeznek, csinálnak és fogyasztanak dolgokat, jönnek-mennek, de tulajdonképp nem igazán élnek, nem érzik, hogy döntési szabadságuk lenne afelett, hogyan élnek, poszttraumásstressz-szindrómától szenvednek, és továbbra is a múlt áldozatai. *„Tudok cselekedeteidről, hogy az a neved, hogy élsz, pedig halott vagy.”* (Jel 3,1b) Milyen élet ez? Milyen halál ez? Élet vagy halál? Van szabadulás a destruktív szenvedésből? Hogyan értelmezhető a feltámadás a trauma utáni élettel kapcsolatban?

Ki halott?

„Anyánk több évet fiatalodott a fetești-i hullaházban, mintha bizony valaki kisimította volna rajta a fogság gyűrődéseit, a bőre olyan bársonyos lett, mint egy újszülötté, az arca kisimult, a haja visszanyerte selymességét és fényleni kezdett, lábcédulája a feje felett lóg a falon, a születési rubrika kitöltetlen maradt rajta, csak a halálozási adatokat írták rá a rögtönzött kartondarabkára, eszerint már akkor beállhatott a halál, amikor a kórház ápolói leemelték Marin pungás szekerekéről és egy kerek vastepsire

tették, majd legurigáztak vele a halottak pincéjébe, és magára hagyták, pedig akkor még biztosan élt [...]

[...] akkor én lábujjhegyre álltam és megvilágítottam a halott nő arcát, Anyánk volt az [...], kerekesebb fejjel feküdt, az egyik keze a tepsin mellett lógott [...], a gyertyák megvilágították Anyánk kicsi testét, nekem az jutott eszembe, hogy én is elférnék mellette kényelmesen ezen a hűvös fémtepsin, akkor Anyánk hirtelen nagy levegőt vett, majd remegő tüdővel kilélegezte, mintha sóhajtott volna, Pál testvér a mellére tapasztotta a fülét, mozog, mondta, mozog a szíve!, Anyánk kinyitotta a szemét, ránk nézett, verebecskék, végre értem jöttetek, mondta, mehetünk [...]

Anyánk napokig feküdt Nadia ágyában, ugyanúgy, mint a tepsiben, nem beszélt, nem nyitotta ki a szemét.”⁷

Visky András író hat testvérével és édesanyjával együtt egy szovjet mintára létrehozott romániai munkatáborba telepítették, miután az 1956-ot forradalmat követően református lelkész édesapját huszonkét év börtönre ítélték. Édesanyja többször annyira meggyengült, hogy a „hetedik halálának” bekövetkeztekor nem kórházba, hanem egyenesen a hullaházba szállították a legkisebb fiú, Visky András emlékei, elképzelései szerint. A szovjet típusú munkatábor szélsőséges és értelmetlen körülményei szintén némitó, bénító hatással bírtak a hétgyermekes édesanyjára. Visky András könyve elején kijelenti, hogy története fikció, egy olyan felnőtt író fikciója, aki a gyermekként megélt többéves gulágtapasztalatát sehogy sem tudja szétválasztani a fantáziájától. Ez is egy valós aspektusát mutatja meg a traumának.

Karen O'Donnell szerint háromféle törés jellemző egy traumatizálásra.⁸ Először a túlélő testi integritása, testi teljessége törik meg. Ez lehet a bizonytalanság érzése, testi sérülés vagy a testbe való behatolás, invázió megtapasztalása. Másodszor a trauma túlélője megtapasztalja az időben, időérzékelésben bekövetkező törést. Ez lehet a traumatikus esemény emlékének blokkolása, ami az emlékezet idővonalában űrt hoz létre. De az idő megtörését jelentik a traumatikus esemény jelenbe behatoló emléketörései vagy álmainkban megjelenő rémképei is. Harmadszor a trauma túlélője törést tapasztal a trauma tudatosulásában, megismerésében és a róla szóló kommunikációban és nyelvben. Ennek az is lehet az oka, hogy egyszerűen nem emlékszik pontosan a traumatikus eseményre, nem tud kognitívan hozzáférni, így képtelen megérteni és tudatosítani azt. Az is lehetséges, hogy a traumatikus esemény

⁷ VISKY 2022, 318–320. o.

⁸ Vö. O'DONNELL 2019, 7. o.

tudatosul a túlélőben, de a trauma túlélőjének nincs olyan nyelve, nincsenek olyan szavai, amelyekkel kifejezhetné, mi történt vele, és hogyan érzi magát.

Visky András esetében a gyermekkorában átélt trauma törést okozott a testben, amely éjszakai ágyba vizezési problémaként jelentkezett. Mivel a gulágon nem volt ágyuk, minden éjszaka cserélni kellett alatta a szalmát. Továbbá törést fedezhetünk fel a trauma tudatosulásában, részleteinek megismerésében és az időérzékelésében is, mert sok mindenre nem úgy emlékszik, mint ahogy az a valóságban megtörtént.

„A traumatizáltak esetében fontos, hogy először biztonságban érezzék magukat, a testi integritásuk helyreálljon. Ezek után szükség van arra, hogy képesek legyenek emlékezni és elmesélni a történeteket. Olyan traumanarratívát kell találniuk, amelyből megértik azt, hogy mi történt velük. Az emlékek és a megértés juttatja el a túlélőket a jövőbe.”⁹

Visky András *Kitelepítés* című regénye ilyen narratíva, ilyen beszéd. A fent idézett részlet valóságtartalma a fent említett okokból kérdéses, mégis jól érzékelteti azt, hogy milyen egy élőhalott. Élve van a hullaházba zárva. Az anya többször azért imádkozik a Mindenhatónak, hogy ne legyen több reggel, hogy vegye magához, szólítsa el, gyakran megesis vele, hogy nem tud felkelni. Amikor szekéren elviszik, úgy tűnik feladja, és a gyermekei felől végrendelkezik. Mégis túléli. Életben marad. A hullaházban jelenetben pedig úgy tűnik, hogy egyenesen feltámad.

A Bibliában többször halottnak neveznek olyan embereket, akik még élnek, mint például a tékozló fiút és Jairus leányát. A gadarai megszállott, bár él, mégis a sírboltokban lakik, mintha halott lenne. Arra is van példa, hogy élőnek neveznek olyanokat, akik halott állapotban vannak, de mégsem holtak, mint például a szárdísi gyülekezet angyalát. Előfordul, hogy nem a végső távozás az, amire Jézus céloz akkor, amikor a halálról beszél, hanem a céltalan, üres létezésre vagy egy megváltozott testi-lelki diszfunkcionális állapotra. A tékozló fiúról az apja azt mondja, hogy meghalt. A disznók vájújánál várja, hogy jusson neki is valami. Jairus leányáról is azt mondják, meghalt – ezt pontosan nem tudjuk –, de az biztos, hogy beteg, és azon kívül, hogy fekszik, nem tud mást csinálni. A gadarai megszállott olyan mentális állapotban van, amely a holtak közé, a sírokba űzi őt.

A Biblia szerint ezt a fajta létezést nem lehet életnek hívni, ez szimpla vegetáció. Túlélni nem ugyanaz, mint élni. Ez nem természetes halál, hanem természetellenes halál. „Ébredj fel, és erősítsd meg a többieket, akik halófélben vannak, mert nem táltam cselekedeteidet teljesnek az én Istenem előtt.” (Jel 3,2) Máté Gábor trauma-

⁹ Uo.

szakértő orvos minden interjúbán elmondja: „A trauma nem az, ami velünk történt, hanem az, ami a velünk történt esemény hatására bennünk történik.”¹⁰ És mi történik a traumáinkkal, ha nem tudunk megbirkózni velük? „Bessel van der Kolk szerint megrekednek a testünkben, és a rettegés és tehetetlenség állandósult állapotában tartanak bennünket.”¹¹ Nem maradhat így az ember. Jézus nem hagyja az embereket se halott, se élőhalott helyzetben. Megváltoztatja az állapotukat. Feltámasztja őket.

Amikor Jézust a feltámadásról kérdezik, nagyon erős kijelentést tesz: *„Isten pedig nem a holtak Istene, hanem az élőké.”* (Mt 22,32b) Ezzel több dologra utalhat, így arra is, hogy amennyiben Isten az élőké, a feltámadás is valós lehetőség olyanoknak, akik élni akarnak, és szabadulni szeretnének az élőhalott állapotból, esetünkben a traumatizált bénultságból, diszfunkciókból, emléketörésektől, krónikus fájdalmaktól stb. A feltámadással kapcsolatban visszautal Isten Mózesrel való találkozására:

„Én vagyok atyádnak Istene, Ábrahám Istene, Izsák Istene és Jákób Istene. Ekkor Mózes eltakarta az arcát, mert félt rátekinteni az Istenre. Az Úr pedig azt mondta: Meglátam népem nyomorúságát Egyiptomban, és meghallottam segélykiáltásukat a sanyargatók miatt, mert ismerem fájdalmukat.” (2Móz 3,6–7)

Az Ószövetség úgy írja le a zsidó nép rabszolgaságát Egyiptomban, mint egy komoly munkatábor, ahol sanyargatták, diszkriminálták és elnyomták a hébereket. Ráadásul az egyiptomiak szisztematikus népirtásba kezdtek azzal a törvénnyel, amely előírta az újszülött zsidó kisfiúk megölését. Erre Isten azt mondja, így nem lehet élni, ez nem élet. Kimentelek titeket.

A gyógyulások, szabadulások és feltámadások mindig szemmel láthatók, kézzelfoghatók a Bibliában. Mindenki találkozhat a feltámadottal, beszélhet hozzá, és megérintheti. A szemünk láttára megy végbe mindez. Jézussal sincs ez másképp. Megjelenik a tanítványainak, és hétköznapi életet él velük. Jézus feltámadása után olvashatunk halálának utóhatásairól és halála utáni utóéletéről, új életéről is. Vajon ugyanolyan maradt szenvedései, traumái után, mint amilyen előtte volt? Mi változik? Mit demonstrálnak a sebei? Mi köze Jézus sebeinek a mi sebeinkhez? A feltámadás rezilienciához¹² vezet, vagy benne van egy potenciálisan új élet lehetősége, ami meghaladja ezt?

¹⁰ Vö. SHIRO 2023, 47. o.

¹¹ Uo.

¹² A reziliencia olyan képesség, amely elősegíti a traumával való hatékony megküzdést.

Hogyan támadunk fel?

„Tamás pedig, egy a tizenkettő közül, akit Ikernek hívtak, nem volt velük, amikor megjelent Jézus. A többi tanítvány így szólt hozzá: Láttuk az Urat. Ő azonban ezt mondta nekik: Ha nem látom a kezén a szegek helyét, és nem érintem meg ujjammal a szegek helyét, és nem teszem a kezemet az oldalára, nem hiszem. Nyolc nap múlva ismét benn voltak a tanítványai, és Tamás is velük. Bár az ajtók zárva voltak, bement Jézus, megállt közepén, és ezt mondta: Békesség nektek! Azután így szólt Tamáshoz: Nyújtsd ide az ujjadat, és nézd meg a kezeimet, nyújtsd ide a kezedet, és tedd az oldalamra, és ne légy hitetlen, hanem hívő! Tamás pedig így felelt: Én Uram és én Istenem!” (Jn 20,24–28)

Dorothee Sölle a szülés fájdalmáról szóló írását azzal zárja, hogy „a fájdalom is szentség, Isten jelenlétének jele”- Sölle nem traumatológus, nincs külön teológiája a trauma utáni lét értelmezésére, de *Suffering* (Szenvedés) című könyvében többféle szenvedést is megkülönböztet egymástól. Nagyjából két csoportba sorolja az emberi fájdalmat. Van, aminek egyáltalán nincs értelme, mert csak rombol, de van példa értelmes szenvedésre is, amelyből valami új születik. A vajúdás számára a legértelmesebb szenvedés, amely „fájdalma által felvetett valódi kérdés az lenne, hogyan értelmezhetjük a szenvedést szülési fájdalomként [...]. Hogyan közelíthetjük meg a fájdalmainkat úgy, hogy ne értelmetlen vesekőként kínozzanak, hanem vajúdási fájdalomként, amely egy új létezést készít elő?”¹³ Ezek szerint a szenvedésnek köze van, köze lehet az emberi élet megújulásához. A katarzis szó, amely eredetileg orvosi kifejezés volt, tragikus események átélése révén lelki megtisztulást és felemelkedést jelent. Ezek a megközelítések magukban hordozzák a szenvedés konstruktív tulajdonságát, amely nem szükségszerűen rombolja az embert, hanem éppen ellenkezőleg, általa növekszünk és ezzel együtt teljesen meg is változunk.

A *poszttraumás* állapot olyan életforma, amelyben felborul az idő. A traumatikus tapasztalatok nem tartják tiszteletben a múlt, a jelen és a jövő közötti határokat, az ember szenvedéstörténete a jelenben is folytatódik. Ennek különböző végkifejletei lehetnek. A trauma következménye lehet poszttraumás növekedés is, amely teljesen átformálhatja az ember személyiségét azzal, hogy alapjában rengeti meg a status quót, átrendezi életünket, hitünket, viselkedésformáinkat, a fontossági sorrendet, az élethez való hozzáállásunkat. Fontos elmondani, hogy a növekedés nem automatikus, nem törvényszerű, és nem szünteti meg a sebeket. Sebekkel együtt növekszünk. Ezekkel együtt támadunk fel abból a természetellenes „halálból”, ahová a trauma miatt kerültünk. Amikor Jézus halála után csodálatos módon megjelenik

¹³ SÖLLE 1995, 79. o. Ford. G. B.

tanítványainak, a szenvedés nyomai még láthatók a testén. A sebek megmaradnak. A halál nyomai megmaradnak. Jézus megmutatja sebeit a tanítványainak, és azt kéri tőlük, hogy nézzék meg, érintsék meg őket.

Az életet soha nem lehet visszaállítani a korábbi állapotába, ezt tükrözi a feltámadott Jézus megjelenésének minősége is. Jézus egyszerre ismerős és mégis ismeretlen számukra. Van olyan feltámadástörténet, amelyben felismerhetetlen. János evangéliumában felismerhető formában jelenik meg a tanítványainak, mégis kísérteties formában, mert zárt ajtókon keresztül lép közéjük. Lukács evangéliumban szellemnek hitték, nem ismerték fel, ezért mutatta meg a sebeit. A sebeiről ismerték fel.

Hogyan néz ki egy ember a traumatapasztalat után? Milyen a teste, milyen a lelke? Felismerhető mások számára, felismerhető önmaga számára? Edith Eva Eger és Visky András leírásaiból tudjuk, hogy a trauma hatása valóban kísérteties, mert a munkatáborokba elhurcolt nők nem hasonlítanak az élőkre. Inkább halottnak néznek ki, mint élőknek, annyira kevés bennük az élet, hogy egyenesen a hullaházba viszik és fémtepsire teszik vagy halott emberek kupacába dobják őket. Nem tudnak beszélni és mozogni, vagy másképp mozognak, mint mielőtt a trauma megtörté volna őket. A megsebzett test és lélek ezek után lassan gyógyul. A sebek, a megtört test és lélek még sokáig szemmel látható. A változásokat nemcsak az áldozatok tapasztalják, nemcsak őket érinti, hanem a környezetüket is.

Amikor elképzeljük az éppen csak pár napja megkínzott és megfeszített Jézus Krisztust, aki kísérteties módon tanítványai közé lép sebeivel, akkor feltehetjük a kérdést: Vajon a „halál” utáni élet jobb élet? Az emberek a trauma megtapasztalása révén tényleg fejlődhetnek, és fejleszthetnek kíváncsias képességeket? A fejlődés általában nem automatikus. „Szándék és eltökéltség kell hozzá, időt és energiát kell befektetnünk. [...] Megvan a maga üteme, és nem siettethetjük. A gyógyuláshoz bátorság, sebezhetőség és a folyamatba vetett bizonyos mértékű hit szükséges.”¹⁴

Jézus feltámadása után visszamegy a tanítványai közé. Ne felejtjük el, hogy Krisztus keresztre feszítésének traumája nemcsak Jézust, hanem a tanítványokat is érintette. Egy erőszakos kivégzés tanújának lenni önmagában is traumatikus, de ők a mesterük, Messiásuk, Istenük, barátjuk ártatlanul elszenvedett kereszthalálát nézték végig. Az emmausi tanítványok történetében láthatjuk, hogy a történetekre nem találják a megfelelő narratívát, nem találják a megfelelő szavakat, és összevitatkoznak. Jézus többször megjelenik a tanítványainak. Időt tölt velük. Szembesíti őket sebeivel, ezzel együtt saját traumájukat is felszínre hozza. „A gyógyulás nem olyasmi, amire egyedül képesek vagyunk. Szükségünk van valakire, aki utat mutat,

¹⁴ SHIRO 2023, 86–87. o.

és olyan környezetet biztosít, ahol biztonságban érezhetjük magunkat.”¹⁵ Jézusnak a tanítványi közösség volt ez a biztonság, a tanítványoknak pedig Jézus. Nagyon sok időt fordítunk Krisztus kereszthalálának értelmezésére és újraértelmezésére. A feltámadás utáni történetek megmutatják a trauma és az általa okozott halál utóéletét. Ezek újraértelmezése közelebb vihet minket saját sebeinkhez és egy új élet lehetőségéhez. Mit tanulhatunk ezekből?

Shelly Rambo a *Resurrecting Wounds: Living in the Afterlife of Trauma* (Feltámadó sebek: Élet a trauma utóéletében) című kötetében ír erről az utóéletről. A kereszténység bővelkedik a túlvilági életről alkotott képekben, teológiai magyarázatokban, liturgikus gyakorlatokban, amelyek a halálon túli világról alkotott képünket formálják.

„Ezek a víziók nagyrészt a túlvilági élet leírására összpontosítanak, és egy olyan jövőbeli helyre, amely a Jézusban mint Krisztusban a hívő keresztények számára van elkülönítve. A túlvilági élet a túlvilági létet jelzi – a jelen életen kívüli teret és időt. És mégis, amikor a feltámadást túlvilágiként fogjuk fel, elszalasztjuk a lehetőséget, hogy a feltámadásról ebben a világban beszéljünk. A feltámadás jelentése felé fordulva a keresztény teológiában a trauma tanulmányozásán keresztül megkérdőjelezzük a természetes és a természetfeletti, a földi és a mennyei közötti feltételezett felosztást. Ha rávilágítunk arra, hogy a bibliai szöveg milyen a trauma kontextusában, akkor a feltámadás nem annyira arról szól, hogy az élet legyőzi a halált, hanem inkább arról, hogy az élet feltámad a halál folytonosságá középette. Jézus visszatérése egy olyan életről való gondolkodásra ad lehetőséget, amelyet sebek jellemeznek, és amely mégis újjáteremtődik rajtuk keresztül.”¹⁶

Shelly Rambo feltámadásteológiája kimeríti Edith Shiro kritériumait a poszttraumás növekedés fázisairól. Azzal, hogy Jézus megmutatja sebeit, tudomásul veszi a múltbéli esemény fájalmát és azt, hogy ez mekkora befolyással volt az életére. Nem tünteti el a sebeit. Tudatosítja saját magában és a tanítványaiban is, ezzel együtt pedig elfogadja, hogy ez történt vele. Biztos helyet, menedéket keres olyan embereknél, akikkel biztonságban érzi magát. Új narratívát ad, ezt láthatjuk például az emmausi tanítványok történetében. Egészen Mózesztől kezdve megpróbálja elmagyarázni nekik, hogy mi is történt vele, hogyan is kell érteni az ő életét, szenvedését, halálát, feltámadását. A traumatikus tapasztalatból származó újfajta világfelfogást, új szövetséget, új istenember kapcsolatot mutat meg, amelyből végül új vallás lesz. Végül pedig eljut az átalakulás fázisába. Ez a mennybemenetelhez hasonlít, annak ellenére, hogy a poszttraumás növekedés nem túlvilági esemény. Ezt Jézus tanítványainak átalakulásán is

¹⁵ Uo. 90. o.

¹⁶ RAMBO 2017, 207. o. Ford. G. B.

megfigyelhetjük, akik halászokból és vámszedőkből lettek vándorprédikátorokká, gyülekezetalapítókká, apostolokká. Nem mentek, nem mehettek vissza oda, ahonnan a kereszthalál traumatikus és a feltámadás ellenállhatatlan tapasztalata előtt jöttek.

„Megérkezünk valahová, ahol úgy érezzük, otthon vagyunk. Egy olyan helyre, ahol ápolhatjuk és táplálhatjuk a testünket és lelkünket, a függetlenségünket és a kapcsolatainkat, és ahonnan továbbléphetünk egy tudatosabb, a szolgálat és a feltétel nélküli szeretet által meghatározott élet felé.”¹⁷

Mit tanulhatunk Jézustól a halálról és a halál utáni életről? A kereszténység egyik legfontosabb tanítása, hogy van élet a halál után. Ezt a tanítást abban az esetben is fontos hangsúlyozni, amikor valaki túlélőként megmenekül, de még alig él, diszfunkcióval, poszttraumás stresszel küzd. A mennyország ebben az esetben a poszttraumás növekedés szimbólumává válik, de minden bizonnyal több is annál. Jézusnak sem volt egyszerű oda eljutnia. Megkínózták, meghalt, szembesült a sebeivel, megmutatta őket, szembesített vele másokat is, beszélt róluk, értelmezte őket, narratívát keresett és adott, magának és másoknak is. A kereszténység és a keresztény ember motivációja és teológiája nem koncentrálódhat csak a túlvilági, vagyis a tényleges testi halál utáni létre és ígéretre. Jézus működésében, tanításában és azokban a cselekedetekben, amelyeket feltámadása után tett, világosan látszik, hogy a természetellenes „kvázi” halál ellen folyamatosan és fokozottan küzd. Van élet a halál után. Van élet a tékozló fiú számára és Jairus lánya számára is, akikkel Jézus szerint nem kevesebb történt, mint hogy feltámadtak, és feltámadásuk ténye nem a tényleges testi haláluktól függött, hanem attól, hogyan élnek tovább.

Ha a tényleges testi halál után a mennyország a cél, a remény és az ígélet, akkor mennyivel inkább ígélet ez abban az esetben is, amikor még nem haltunk meg, hanem traumatizálódva vegetálunk, szenvedünk, egy helyben toporgunk. Edith Eva Eger is ezt a célt tűzte ki maga elé, a feltámadást és mások segítségét egy új élet, egy új életminőség felé. A poszttraumás feltámadás és növekedés lehet ilyen – még az életben megtapasztalt – átalakult, mennyei állapot. Fontos észrevenni, hogy Jézus sem jutott el ide azonnal és automatikusan, hanem egy folyamatot figyelhetünk meg a feltámadása utáni negyven napban. Nem ment rögtön a mennybe, negyven napig sebeivel együtt még a tanítványaival maradt. Szembesítette őket. Beszélt hozzájuk. Minket, jelenkori tanítványait is ugyanezekkel a sebekkel és a feltámadás lehetőségével szembesít. Mit tanít ez a negyven nap? A szenvedésből, a sebekből is születhet új élet.

¹⁷ SHIRO 2023, 39. o.

Összegzés

„Valamikor az életben elszenvedünk valamilyen megpróbáltatást, szerencsétlenséget vagy bántalmazást, amelyet a körülmények, más emberek vagy intézmények okoztak – tehát valami olyasmi, ami felett alig vagy egyáltalán nincs befolyásunk. Ilyen az élet.”¹⁸ Ha ebből a valóságos tapasztalatból indulunk ki, akkor nem azt látjuk, hogy Krisztus elvette a világ bűnét. A bűn valóság. Keresztény emberek is sok szenvedést okoznak egymásnak. Ilyen az élet. Még mindig ilyen az élet. Ellenben ha Krisztus feltámadásának valóságából indulunk ki, akkor azt látjuk, hogy a traumáink által okozott természetellenes „halál” az, amelyből szeretne minket megszabadítani minden áron. Ebből viszont van szabadulás. Nemcsak túlélés, hanem növekedés is. Klinikai pszichológusok igazolják a poszttraumás növekedés tényét. Nem automatikus, nem könnyű, sajnos nem tapasztalja meg mindenki időben, de létezik a „halál” utáni élet. A feltámadás valós. Jézus nem nyugszik bele a szenvedés destruktív hatásába. Szabadulásban, konstruktivitásban és feltámadásban gondolkodik. Ezzel nem értelmet ad a szenvedésnek, hanem megváltást ad belőle, új életet. A sebeink viszont megmaradnak. Először lehet, hogy felismerhetetlenek leszünk miattuk, később viszont általuk leszünk felismerhetők, újjászületünk általuk.

„A feltámadás nem annyira arról szól, hogy az élet legyőzi a halált, hanem inkább arról, hogy az élet feltámad a halál folytonossága közepette. Jézus visszatérése egy olyan életről való gondolkodásra ad lehetőséget, amelyet sebek jellemeznek, és amely mégis újjáteremtődik rajtuk keresztül.”¹⁹

Hivatkozott művek

- EGER, Edith Eva: *A döntés*. Ford. Farkas Nóra. Open Books, Magyarország, 2021.
 O'DONNELL, Karen: *Broken Bodies*. SCM Press, London, 2019.
 RAMBO, Shelly: *Resurrecting Wounds*. Baylor University Press, Waco, 2017.
 SHIRO, Edith: *A trauma váratlan ajándéka. Út a poszttraumás növekedéshez*. Ford. Pétersz Tamás. HVG Könyvek, Budapest, 2023.
 SÖLLE, Dorothee: *Against the Wind. Memoir of a Radical Christian*. Ford. Barbara Rumscheidt – Martin Rumscheidt. Fortress Press, Minneapolis, 1995.
 VISKY András: *Kitelepítés*. Jelenkor, Budapest, 2022.

¹⁸ EGER 2021, 27. o.

¹⁹ RAMBO 2017, 207. o.