

DEBRECENI REFORMÁTUS HITTUDOMÁNYI EGYETEM
DOKTORI ISKOLÁJA

**Az énkép, a testkép és az étkezés biblikus értelmezése
és a pasztoráció lehetőségei**

Doktori értekezés
a gyakorlati teológia tárgykörében
Témavezető: Dr. Bodó Sára Anna

Írta: Lucski Márta

Debrecen, 2022

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	4
1. Önértékelési zavarok, szégyen és büntudat.....	9
1.1. Az önértékelési zavarok kihívásai a jelenkor embere számára	9
1.2. A szégyen és a kisebbségi érzés fejlődéslélektani megközelítése	11
2. Az én fogalmának értelmezése a teológiai antropológiában.....	16
2.1. Az én teológiai antropológiai megközelítése és értelmezése	16
2.2. Az ember mint társas lény a teológiai antropológia értelmezésében.....	21
2.3. A szelf értelmezése a teológiai antropológia tükrében	25
3. Testben élünk – A test és a lélek bibliai antropológiai összefüggései	29
3.1. A test és a lélek bibliai antropológiai értelmezése	29
3.2. Az Ószövetség emberképe.....	33
3.3. Emberkép és testkép az Újszövetségben	38
Exkurzus: A szépség értelmezése az Ószövetségben	47
4. Ki vagyok én? – Az énkép kialakulásának folyamata	62
4.1. Az énkép fogalmának meghatározása a pszichológiában.....	62
4.2. A testkép és az énkép összefüggéseinek bemutatása.....	67
5. Étkezés, egészség és betegség.....	72
5.1. A testképzavarok kialakulását előmozdító tényezők.....	72
5.2. A leggyakoribb evészavarok bemutatása	74
5.3. A lelkiállapot hatása a betegség kialakulására és a gyógyulásra.....	81
5.4. Az egészség és a betegség pasztorálpszichológiai megközelítése.....	88
5.5. Az életminőség és az életmód fogalmainak megközelítése.....	91
5.6. Az egészség mint életminőség.....	96
Exkurzus: Étkezési szokások a zsidóságban	98
6. A pasztoráció lehetőségei	110
6.1. A pasztoráció lehetőségei az énkép- és testképzavarokkal küzdők segítésében	110

6.2.	Támpontok a pasztorációban	113
6.3.	A lelkigondozás célja.....	118
6.4.	Az énkép és az önértékelés formálása a pasztorációban	120
6.4.1.	Pasztoráció az igehirdetés szolgálatán keresztül	122
6.4.2.	Pasztoráció és katechézis – énképformálás a tanításon keresztül	123
6.4.3.	Pasztoráció a diakóniai szolgálatban – az énkép erősítése a közösségben.....	125
6.5.	Bibliai példák alkalmazása a lelkigondozásban	128
	Összefoglalás.....	132
	Summary	138
	IRODALOMJEGYZÉK.....	144

Bevezetés

Az állandóan formálódó életkörülmények és társadalmi átalakulások között felvetődik a kérdés, hogy miképpen lehet értelmezni napjainkban magát az embert, az önértékelést és az emberi élet értékeit. A kultúra és a civilizáció fejlődése mára olyan jelentős változásokat idézett elő a nyugati civilizációként aposztrofált országokban, így Magyarországon is, amelyek újabb és újabb kutatásokat kívánnak. Amikor ezt a fejlődést természetes és szükségszerű folyamatnak tartjuk, akkor arról sem szabad elfeledkezni, hogy ez egyúttal kihívás is. Nem csupán az eszközökben, a tudományos ismeretekben, a társadalmi nézetekben történt változás, hanem az egyén önmeghatározásában is. Újra meg kell válaszolni azokat a kérdéseket, hogy kicsoda az ember, milyennek látja önmagát, milyen az énképe, milyen a saját életéhez vagy a testéhez való viszonyulása.

Ezen körülmények között világosan látható, hogy sokan elbizonytalanodtak és küzdenek a szorongással, betegségekkel, félelmekkel, bizonytalan jövőképpel, folyamatosan szűkülő társas, bizalmi kapcsolatokkal. Mindemellett a külső, társadalmi nyomás és elvárások miatt is egyre nagyobb terhet kell az embernek hordoznia. Más látható a kommunikációs csatornák által az ember elé vetített világban és mást a hétköznapi valóságában. Az interneten keresztül és a televízióban vetített reklám, mint a befolyásolás egyik leggyakrabban megtapasztalt formája azt üzeni, hogy az embert a karcsú, fitt, fiatalos test teszi sikeressé és értékessé. Ezt vetített idealisztikus képet összekötik az elérhetőség realitásával, mégis sokak számára ezek az ideálok elérhetetlennek bizonyulnak. Mindennek következtében az egyén önértékelése és hibátlanná formálása elsődleges motivációvá és céljá lett a fejlett társadalmakban. Ezzel szemben a hétköznapi valóság egyre betegbb képet mutat, amelyben a test, a lélek és a szellem is komoly sérüléseket szenved el.

Jelen dolgozat ezt a jelenségekört vizsgálja. A következő kérdésekre való válaszkeresés az egyik fő kiindulópont: az életstílus megváltozása és a szépségideáloknak a társadalomban való meghatározó jelenléte milyen kölcsönhatást mutat az énkép, testkép, önértékelés, önbecsülés kialakulásával? Hogyan hatnak a ma élő ember önértékelésére a társadalom által diktált ideálok? Mindezek tükrében miképpen lehet segíteni az említett körülmények között élő személyt a társadalmi elvárások alól való felszabadulás és a kiegyensúlyozott, egészséges, pozitív önértékelés elérése érdekében? Az említett kérdésekre keresett válaszok megközelítése pasztorálpszichológiai szempontú. Az elsődleges cél, hogy feltárva a bibliai, teológiai háttérrel aktuális válaszokat lehessen adni, illetve segítséget, támogatást nyújtani ezen összefüggés vonatkozásában a ma élő modern ember számára, aki a maga által formált világban egyre

inkább elveszettnek érzi magát, mert elhalványodtak az alapvető felismerések, meghatározások az emberrel, az emberi élettel és annak értékességével kapcsolatban. Az önértékelési problémák, a megfelelési kényszer által okozott feszültség az egyénben önmagával és az élettel kapcsolatban állandósult elégedetlenséghez vezetnek.

A témafeldolgozás módszere tekintetében a disszertációban a szakirodalom keresése és feldolgozása során előtérbe kerültek azok a magyar és idegennyelvű, elsősorban teológiai és pszichológiai témájú könyvek és tanulmányok, amelyek segítségével fontos információk és kutatási eredmények álltak rendelkezésre a dolgozatban szereplő különböző témakörök leírásához és értelmezéséhez. A különböző résztémák bemutatása és értelmezése során levont következtetések és ezeknek a pasztoráció során alkalmazható párhuzamai és összefüggései kerültek megfogalmazásra.

A disszertáció gondolatmenetét figyelembe véve kerültek rendszerezésre a különböző altémák. A dolgozat elején bemutatásra kerülnek az önértékelési zavarok, a szégyen és a bűntudat érzésének sajátosságai, valamint a kialakulásukat meghatározó fejlődéslélektani jellemzők. A szégyen és a bűntudat okozhatja az ember kisebbségi érzését, belső, önmagával szembeni elégedetlenségét, amelyek az énkép és testképzavarok háttérben megfigyelhetők. Az önértékelésre negatívan ható környezet által erősödhet fel a gyermekben a szégyen és a bűntudat érzése, amely a személyiségfejlődés során rögzülhet, majd különböző zavarok formájában megjelenik. A disszertáció vizsgált témakörének felvezetése és kiegészítése érdekében került ez a rész a dolgozat elejére.

A következőkben bemutatásra kerültek az ember személyének és létezésének fontos aspektusait feltáró és különböző szempontból értelmező teológiai és bibliai antropológiai nézetek. A pasztoráció számára fontos, hogy a Biblia tanítása szolgáljon alapként, kiegészítve a pszichológiai ismeretekkel, hogy majd ezeket egymás mellé állítva saját álláspontot alakíthasson ki. Ennek érdekében lényeges volt annak a feltárása, hogy miképpen értelmezi a Biblia és az alapján a teológia az embert, az emberi testet és lelket, illetve ezek egymásra utaltságát. A teológiai antropológia részben elsősorban Kálvin, Barth, Pannenberg és Tillich antropológiái szolgáltak alapul, kiegészítve más, főként 20. századi teológusok álláspontjaival. A bibliai antropológia részben a hangsúly az ószövetségi és az újszövetségi emberértelmezésre helyeződött, különös tekintettel a test és a lélek értelmezésére. Ehhez a témához kapcsolódó jelentős biblia-teológiai művek, tanulmányok, lexikonok és szótárak szolgáltak forrásul. A bibliai antropológiai rész kiegészítéseként szolgál a szépség ószövetségi értelmezéséről írt exkurzus.

A dolgozat folytatásában a pszichológia tudományának eredményei kerültek bemutatásra a személy és az én értelmezésével kapcsolatban. A hangsúly az énkép jellemzőire, fejlődésére illetve a testképpel való összefüggéseire helyeződött. A téma kifejtéséhez 20. századi és kortárs pszichológiai szakirodalom került feldolgozásra.

Az étkezés, egészség és betegség részben az énkép és a testkép kérdéskörével összefüggésében fontosnak bizonyult az evészavarok jellegzetességeinek és kialakulásuk hátterének a feltárása. Az evészavarok a testkép zavaraiival állíthatók párhuzamba, hatásukra az étellel és az evéssel kapcsolatban alakul ki egy negatív attitűd a személyben, amelyek minden esetben negatív hatást gyakorolnak az ember önértékelésére. A mai kor egyik gyakori tünetegyüttese ismerhető meg ebben a részben, amely leginkább a külső megjelenésre és az egyéni teljesítményre vonatkozó, a környezet részéről érkező elvárásokkal hozható összefüggésbe. Az egészség- és betegségértelmezés tekintetében a dolgozat szempontjából lényeges volt Antonovsky *szalutogenikus* modelljének a bemutatása, amely a beteg és egészséges állapotot új megközelítésbe helyezte, a korábbi nézetektől eltérően jelentősebb fluktuációt feltételezve a kettő között. Az egyén önmeghatározását és önértékelését befolyásolja saját testi és lelki egészségi állapotáról kialakított látásmódja. A témával összefüggésben lettek bemutatva az életminőség, az életmód és az életstílus fogalmai, amelyek tekintetében kölcsönhatás figyelhető meg az ember önértékelésének és énképének vonatkozásában. A rész végén szerepel az étkezés és az életmód témájához kötődően a zsidó étkezési szokásokról írt exkurzus, amelynek alapja az ószövetségi törvény alapján kialakult, az ételhez kapcsolódó értelmezések és szokások bemutatása, kiegészítve Jézus asztalközösségei fő jellegzetességeinek bemutatásával. A pasztoráció szempontjából a Jézus asztalközösségeinél megmutatkozó elfogadás és befogadás elemei válnak hangsúlyossá.

A dolgozat utolsó egységét képezi a pasztoráció megközelítésére és a dolgozatban bemutatott felismerések gyakorlati alkalmazására vonatkozó fejezet. A korábbi fejezetek alapján megismert, az ember értékességére, testi és lelki létezésének összefüggéseire és az ezeket érintő gyakori zavarokra vonatkozó ismeretek és meglátások alapján kereshet válaszokat a pasztoráció. Magyar és külföldi, a témához kapcsolódó szakirodalom került feldolgozásra, amelyek segítségével megismerhetők azok a lelkipásztori és pasztorációs módszerek, amelyek hatékony támogatást jelenthetnek a csökkent önértékelésű, énkép- és testképzavarral küzdők esetében. A rész végén egyénileg kiválasztott, a téma értelmezésének megfelelő példákon keresztül kerül bemutatásra az a pasztorációs módszer, amely alkalmazható a gyakorlatban.

A dolgozat témájához kötődő fogalmak közül a legfontosabbak a következők: énkép, testkép és önértékelés. Az *énkép* az egyénnek az az önmagáról alkotott képe, amelynek két fő összetevője közül az első a saját maga által megtapasztalt és felismert tulajdonságok összessége, amelyek által megfogalmazza, hogy milyennek látja önmagát. Az énkép másik lényeges alkotóelemét képezik a környezet visszajelzései. E kettő együttesen alkotja az énképet.

A *testkép* fogalmáról nem alakult még ki általánosan elfogadott meghatározás, azonban azt a folyamatosan fejlődő képet jelenti, amelyet az ember a saját testével kapcsolatban érzékel, és amely alapján egy külső képet alkot magáról. A testkép szoros összefüggést mutat az énképpel, az egyén önmeghatározásának részét képezik a testről alkotott belső képek. Zavarok elsősorban abban az esetben jelentkeznek, ha a testkép torzuláson megy keresztül, vagyis ha nincs összhangban az egyén belső, önmagáról alkotott képe testével kapcsolatban a valós testképpel. Az ember testben létezik, így annak állapota, kinézete, az arról alkotott kép hatással van önmeghatározására és énképére egyaránt.

Az *önértékelés* jelenti azt a személyes megítélést, ahogyan az ember értékeli, minősíti önmagát. Amennyiben ez az értékelés egészséges és főképp pozitív, akkor rendelkezik kellő mértékű önbizalommal, melynek következtében képesnek és alkalmasnak érzi magát a különböző tevékenységekre és a célok elérésére, mind a feladatok, mind a társas együttélés tekintetében. Az önértékelési zavar ebből következően azt az állapotot írja le, amikor a személy nem érzi magát képesnek és alkalmasnak a mindennapi élet kihívásainak való megfelelésre.

A pasztoráció során megvalósuló támogatás és segítségnyújtás lehetőségeinek és módszereinek leírása a dolgozat fő célja, annak érdekében, hogy az egészséges énkép és testkép, illetve ezekkel összefüggésben az egészséges önértékelés kialakításában és fejlesztésében részt vállalhasson. Az ember felismerheti értékességét és elfogadottságát az Istennel való kapcsolatában. Emellett fontos lehet annak a felmutatása a pasztoráció során, hogy az Isten által teremtett világban megtalálható az értelem és a szépség, amelyek pozitív tartalommal tölthetik meg az ember életét, így rátalálhat saját létezésének és személyének értékességére. A pasztoráció gyakorlatában egy olyan módszer alkalmazása szükséges, amely figyelembe veszi az önértékelési zavarokkal, illetve az énkép- és testképzavarokkal küzdők sajátos problémáit. Az Istennel való kapcsolat mellett az emberi kapcsolatokon keresztül szerzett pozitív élmények és feladatok adhatnak segítő, pozitív visszajelzést és megerősítést az ember személyének és életének értékességének megtapasztalásához. Isten elfogadásán és erőt adó bátorításán túl a társak felől érkező megerősítés és feltétel nélküli elfogadás hozhatnak pozitív változást az egyénben az énképet, a testképet és az önértékelést illetően. Ennek az élménynek a megtapasztalását elősegítő alkalmak és a személyes vagy csoportos beszélgetések szintén a

pasztoráció részét képezhetik, amelyek a tárgyalt problémák enyhítése érdekében segítségül lehetnek.

Az önértékelési zavarok egyik lehetséges melléktünete az evészavarok. Ezek kialakulásának és a háttérükben megfigyelhető okoknak a bemutatása szintén a dolgozat részét képezik. Az alapvető megfigyelés és feltételezés a tárgyalt kérdéskörrel kapcsolatban, hogy az ember számára fontos, hogy érezze a kontrollt a saját élete felett. Az ember életében a fő motivációs tényezők a célok, amelyeket az ember önmaga számára meghatároz. Ha a fiatalabb korosztályokra gondolunk, akiket elsősorban érintenek ezek a zavarok, számukra az elsődleges cél a munka- és a párválasztás. Ezek elérése érdekében törekszik az ember önmagát ezekre alkalmassá formálni. Azonban éppen a munka és a párválasztás azok a területek, ahol a külső megjelenés kifejezetten fontos tényezőnek számít. Így ha ezekben nem tapasztal sikert, elfogadást vagy elismerést, akkor ebből következően csökkentértékűnek fogja tartani önmagát és ennek következtében alakulhatnak ki a különböző zavarok az ember személyében. Ahogyan a későbbi fejezetekben bemutatásra kerül, a másik tényező, amely elősegíti az önértékelési, énkép-, testkép- és evészavarok kialakulását, a túlzott és szigorú elvárásokkal és kontrollal bíró családi és környezeti háttér. Itt az egyén szintén nem érzi azt, hogy ő irányítja a saját életét, ezért a kontrollt az étkezési szokásaira összpontosítja, azok betartása által érez sikerélményt. Ennek tükrében fontos, hogy a pasztoráció során ezekre is próbáljunk megoldást találni, amely által a hangsúly a külső elvárásoknak való megfelelés kényszeréről áthelyeződik az Isten által meghatározott élet felé, amelyben az ember a külső, társadalmi elvárásoktól függetlenül rátalálhat önmaga értékességére és elfogadottságára, még töredékességében is. A pasztorációs gyakorlatban ehhez lehet segítséget és útmutatást nyújtani a bibliai példák segítségével. A környezeti elvárásokon és társadalmi ideálokra való felülemelkedés elérése lehet a cél a pasztoráció során, amely által egyúttal az evészavarok kialakulása is elkerülhetővé válhat. Az ember értékesnek láthatja önmagát emberlétének töredezettsége ellenére is.

1. Önértékelési zavarok, szégyen és büntudat

1.1. Az önértékelési zavarok kihívásai a jelenkor embere számára

A jelenkor egyik jelentős kihívását jelentik az ember személyével kapcsolatban az önértékelési zavarok. Egy személy önelfogadását számos tényező nehezítheti. A mai modern korban olyan újabb társadalmi, ökonómiai tényezők determinálják az egyén értékességét, amelyek korábban nem voltak jelen a közösségekben.

Az önértékelés zavarainak kérdésével foglalkozva nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy ez a lelki probléma mindig az adott kor, az adott társadalmi kontextus keretei között értelmezhető és értelmezendő. Természetesen vannak általános, minden körülmény között jelenlévő és jellemző kiváltó okok, de akkor van lehetőség a hatékony segítségnyújtásra, ha világossá válnak azok a sajátos, csak az adott korra jellemző speciális körülmények és hatások, amelyek kiválthatják az egyénben az énkép és az önértékelés zavarát.

A 21. század embere már egy globális virtuális világhálóban éli az életét, aminek következtében még több impulzussal kell megküzdenie. Az internet a mindennapok meghatározó részévé vált, ezáltal erőteljes hatással bír a személy közösségi életére, szokásaira, manipulálja vágyait, céljait, cselekvéseit, sőt kimutatható függőségről is beszélhetünk.

A megfelelés miatt gyakran anyagi erőt meghaladóan is teljesíteni kell ezeket az íratlan elvárásokat, mert különben az egyén kitiszítottnak érzi magát a közösségből, amely szintén erősen negatív hatással van az önértékelésre. Ha ez bármilyen okból nem könnyen megvalósítható, akkor ez az érzet önértékelési válsághoz vezethet, amely által felerősödik a negatív énkép. Ahhoz, hogy egy személy ebből az önértékelési válságból ki tudjon jönni, arra a felismerésre van szükség, hogy a kulturális környezet gyakran elérhetetlen ideálokat állít az ember elé, ezáltal nem képes elfogadni önmagát a maga valóságában. Segítségül lehet az ember számára, ha képes elfogadni önmagát a maga valóságában, valamint ha a saját lehetőségeihez igazítja céljait, ezáltal képes a felszabadult életre és a szeretetteljes önelfogadásra.¹ Ehhez a pszichológia és a szociológia által megfogalmazott következtetéshez társul, illetve ezt módosítja a keresztyén látásmód, a Krisztus szerinti élet, amely más értelmezésben, világi

¹ BAGDY (1999): Mentálhigiéné, 30.

mércétől eltérő módon mutatja fel az egyén és az élet értékességét az ember Istennel való kapcsolatának fényében.

A 21. század embere a történelemnek egy olyan korszakába érkezett, amikor a földi élet több vonatkozásban is gyökeres átalakuláson megy keresztül. Az a jelenség figyelhető meg, hogy az emberek átvándorlása a cybertérbe példátlan, rendkívül gyorsan zajlik és elképesztő méreteket ölt. Az internet még alig negyvenéves, de mára több milliárd ember folyamatosan jelen van az online világban, és arányuk évről évre nő. Ez a tendencia jelentősen meghatározza azt a jövőt, amely társadalomként és egyénként vár az emberre. A történelem eseményeinek sorozatában megfigyelhető, hogy a legkisebb változásoknak is, amelyek az emberi viselkedést és szokásait érintik, komoly következményeik vannak. Egy ilyen léptékű felfedezés, mint az internet különösen is magában hordozza azt a lehetőséget, hogy teljesen átalakítsa az emberi élet megannyi területét a gyermekkori fejlődéstől kezdve az identitás formálódásán át a szocializációig. Az online térben való kapcsolattartás inkább mélyíti az egyén elszigeteltségét, ahelyett, hogy oldaná vagy enyhítené a magányát.²

Ezekben az új körülményekben megváltozik az én kialakulása és az énről alkotott fogalom, ugyanis az identitás kialakulása és formálódása már nem kizárólag a szemtől szembeni személyes visszatükröződésre épül, hanem online tapasztalatként jelenik meg. Már a csecsemők és attól kezdve a kisgyermekkor felé haladva az egészen kicsi gyermekek is érintőképernyőket használnak, a virtuális térben egészen másképpen tapasztalják meg a világot, az emberi környezetüket és benne önmagukat. A nagyobbak már virtuális szemüveget hordanak és széttöredezett én-tudatukkal vissza sem akarnak térni a valós világba, mert abban már nem tudnak biztonságosan, szociálisan jelen lenni.³ Míg korábban a gyermekek ügyességi játékokban, versengésben mérték egymáshoz magukat, mindezt szemtől szembe, érzékelve a testi erőlködést egy-egy küzdelemben, addig ma rezzenéstelen arccal ülnek egymás mellett, egymásról tudomást sem véve merednek okos eszközük képernyőjére. Ez kapcsolatteremtési képtelenséghez és ezen túl fizikai erőtlenséghez, mozgáskoordinációs zavarokhoz is vezethet.

A korábban együtt átélt élmények mára eltűntek. A fiatalok ma is sokat foglalkoznak a külső megjelenésükkel, azonban elsősorban már nem közvetlenül egymásra, hanem okoseszközük képernyőjére néznek, és a különböző retusáló alkalmazások segítségével igyekeznek önmagukról a legtokéletesebb megjelenést kialakítani és nyilvánossá tenni. Ez

² Példaként említve, az elmúlt években közvetlenül megtapasztalhattuk a társas elszigeteltséget és annak hatásait a COVID-19 járvány következtében (2020-2022).

³ AIKEN (2020): Cybercsapda, 331.

mind a közlőt, mind közösségi tér szereplőit hamis irányba mozdítja el, hiszen a közölt kép nem a valóság, sokkal inkább az óhajtott én-ideál. Az énkép válságához vezethet, ha naponta azzal kell szembesülni, hogy a valódi külső kevésbé tökéletes, hiszen az eszközön megformált és közzétett megjelenés sokkal elfogadhatóbb. Előbb-utóbb ez azt is eredményezheti, hogy a valódi találkozások ritkulnak, vagy egy idő után el is maradnak, hiszen az egyfajta lelepleződés lenne a virtuális énnel szemben. Ettől a magány érzése válik kínzóvá, elviselhetetlenné, miközben a közösségi térben százak, talán még ezrek is vannak ismerősként számon tartva.

1.2. A szégyen és a kisebbségi érzés fejlődéslélektani megközelítése

A felnőttkori pszichés deficit a legtöbb esetben gyermekkori okokra vezethető vissza. A gyermekkorban rosszul kezelt, rosszul irányított érzelmi fejlődés felnőttkorra olyan önértékelési, önbecsülési válsághoz vezethet, ami bénítóan hathat az egyénre, akár a gondolkodás, az érzelmi megnyilvánulás vagy a cselekvés szintjein. A fejlődéslélektani áttekintésben a személyiségfejlődés néhány meghatározó állomása ismerhető meg, amelyekben alapvető önértékelési minták rögzülhetnek.

A negatív önértékelésnek több formája létezik, amelyek közül elsődlegesek *a szégyen és a bűntudat*. Annak érdekében, hogy a pasztoráció során megfelelő segítségnyújtásban lehessen részesíteni a zavarokkal küzdőket, szükséges megismerni az említett negatív érzelmek fő jellemzőit, illetve kialakulásuk körülményeit.

A fejlődéslélektan a születés pillanatától korszakonként vizsgálja a növekedés szakaszait, a kezdeményezéseket az újszülött jelzéseitől a későbbi verbális megfogalmazásokig és az azokra adott külső válaszokat, mint az emberi környezet, elsősorban a család jelzéseit. A második-harmadik életév az a fejlődési szakasz egy gyermek életében, amikor kitárul számára a világ, ezáltal az önállósodásnak olyan gyors tempójú fejlődési elemeit éli át, mint a mozgás szabadsága vagy a beszéd képessége. Ez a „saját lábon állás” azonban akadályokba ütközik, ami a szülői korlátozásokban fejeződik ki. Amennyiben ezek a korlátozások túlzóak, úgy az autonóm kezdeményezés folyamatosan kudarcba fullad, ami a szégyen és a kételkedés kialakulását alapozza meg. A szégyen abból a tapasztalatból táplálkozik, amelyet az erősen korlátozó környezet alakított ki, majd a „*semmit nem tudok jól csinálni*”, „*semmi sem vagyok jó*” megfogalmazásban éri el tetőpontját. Amennyiben a fejlődés későbbi szakaszaiban korlátozásokkal találkozunk, úgy ez az önértékelési deformáció erősödik fel az egyénben, rögzül

és ez a negatív énkép lesz a meghatározó. Ez pedig lelki, illetve kapcsolati zavarokhoz vezet.⁴ Az énnel, a személyiséggel kapcsolatos pozitív vagy negatív érzelmek, amelyek valamilyen eredmény, teljesítmény vagy társas összehasonlítás alapján alakulnak ki egy személyben, szintén nagymértékben kötődik a környezethez, a társas kapcsolatokhoz, illetve az ezekről származó visszajelzésekhez, értékelésekhez. A fejlődéslélektannal foglalkozók arra a felismerésre jutottak, hogy hat elkülöníthető alapérzelmet lehet megfigyelni már az első életév végén. Ezek alakulnak ki leghamarabb az emberben, és ezek a legtermészetesebbek, habár azzal kapcsolatban vita folyik, hogy ezek velünk születettek, vagy tanultak. A hat alapérzelem a következő: *öröm, félelem, harag, meglepettség, szomorúság, undor*. Ezt követően, 18-24 hónapos kor körül, amikor az éntudat és az énkép elkezd erősödni a gyermekben, már felfedezi a saját maga különálló létezését a környezetétől, új érzelmek jelennek meg, melyeknek alapjai a tanult társas normák és szabályok. Ezek közé a másodlagos érzelmek közé tartozik például a zavar, a büszkeség, a büntudat vagy az irigység. Mivel másokkal való összehasonlításon és a környezetben látott és tanult normákon alapul, így ezeket társas érzelmeknek lehet tekinteni.⁵

A külső megjelenéssel, a testképpel, de akár az énnel, az önértékeléssel összefüggő zavarok esetében megfigyelhetőek az említett másodlagos érzelmek, vagyis a zavartság, a büntudat és ezekkel összefüggésben a szorongás, vagy ezek felhalmozódása esetén a kisebbségi érzés, amely a sérült énképhez vezet. A másodlagosnak nevezett érzelmek kialakulása alapján megerősíthető az a feltételezés, hogy a negatív énkép vagy testkép a társas összehasonlításon alapul, és nem az emberben saját magából eredően alakul ki. Másokhoz viszonyítva értékeli jónak vagy rossznak magát egy személy, amely sokszor az alapvetően meglévő pozitív hozzáállást is megronthatja.

Körülbelül kétéves korra alakul ki a büszkeség érzése, mivel ekkorra tanulja meg a gyermek mások normáit és megítélését értelmezni és figyelembe venni, majd ezek alapján megítélni a saját tetteiket. Ha megfelel a külső elvárásoknak, akkor pozitívan értékeli magát, ha azonban negatív visszajelzésekkel találkozik, vagy nem éri el a társas elvárások szintjét, akkor a szégyen érzése erősödik fel benne.⁶ A pasztoráció szempontjából annak a krisztusi szeretetnek a felmutatása lehet a járható út, amely nem korlátoz, hanem szabadságot kínál és az embert önmaga valóságában fogadja el, mert nem csak azt látja, aki az ember, hanem azt is, akivé lehet Istennel és Isten által.⁷ Ehhez szükséges a megfelelő, Biblián alapuló útmutatás a pasztoráció

⁴ BERNÁTH – SOLYOSI (1997): Fejlődéslélektan olvasókönyv, 39.

⁵ COLE – COLE (2006): Fejlődéslélektan, 262.

⁶ Uo.

⁷ BAUMGARTNER (2003): Pasztorálpszichológia, 164-165.

során, amely megmutatja, milyenné válhat az ember, ha bizalma van Isten felé, hogyan ismerheti fel saját értékeit és lehetőségeit, illetve miképpen ösztönözheti Istennek az ember felé megnyilvánuló elfogadása az embert a másik ember, a tőle különböző elfogadásra. Ha a személy megtapasztalja a másik emberen keresztül Isten elfogadását, akkor az növeli önértékelését és önellfogadásának mértékét.

A következő fejlődési szakaszban a négy-ötéves gyermek már oly mértékben észleli maga körül a világot, hogy felismeri azokat a szerepeket, viselkedésformákat, amelyeket elvárnak tőle. Azonban nem csak elvárásoknak igyekszik megfelelni, hanem kezdeményezővé válik, amikor a saját céljait akarja megvalósítani. Ebben az életkorban még nem válik el egyértelműen a mesevilág és a valóság, így a céljai között gyakran olyanok is szerepelnek, melyek túlnőnek a valóságon. Ezért sok olyan fantáziát kell elnyomnia, vagy átírnia magában, melyeket korábban alakított ki, és ha ez nem sikerül maradéktalanul, a fantáziái miatt kialakul a büntudat érzése. Kialakul a felettes énje, amely a fantáziák és vágyak miatt ugyancsak büntudatot kelt. A gyermeki büntudat a kezdeményezés és az elfojtás ütközéséhez vezet, aminek következtében felnőttkorára vagy minden kezdeményezéstől félni fog, nem csupán a munkában, hanem a párkapcsolatokban is, vagy túlkompenzáló exhibicionizmus lesz rá jellemző. A családnak óriási szerepe van abban, hogy büntudathoz kapcsolódó érzések lelkiismeretté formálódjanak, amely mentén kibontakozhat a későbbiekben egy morális érzék. Ez teszi képessé arra, hogy vágyai elérhető célként realizálódjanak, amiért lehet és érdemes küzdeni. Így megmarad a céltudatos szándék, az azt tovább vivő bátorság, illetve a távolinak tűnő célok eléréséért folytatott igyekezetben nem lesz bénítóvá a büntudat vagy a büntetéstől való félelem.⁸

Lelkigondozóként a büntudat, bűnösségérzés szorításából kivezető út egy olyan istenkép megjelenítése, amelyet Krisztus által ismerhetünk fel. Isten nem a büntetésben, hanem a szeretetben hatalmas, ezért az Ő viszonyulása sokkal inkább a megerősítés, a bátorítás, mintsem a korlátozás.⁹ A pasztoráció során ennek az istenképnek a közvetítése eredményezhet gyógyulást az énképzavarokkal és a csökkent önértékeléssel küzdő személyek esetében. Az ember értékességének felmutatása a cél, amely bátorító hatásával egyúttal változásra is ösztönöz, így az ember képesnek látja magát arra, hogy másképpen tekintsen önmagára és a világra.

⁸ BERNÁTH – SOLYMOSSI (1997): Fejlesztéslélektan olvasókönyv, 34-35.

⁹ BUSS (1965): Self-Theory and Theology, 51.

A személyes identitás kialakulása, az *én* elkülönítése és megkülönböztetése másoktól a kisgyermekkorban kezdődik el. A kisgyermek eleinte még egocentrikusan gondolkodik, nem érti, vagy nem tudja elképzelni, hogy mások másképpen látják a világot, mint ő, vagy másképpen gondolkoznak. Ez a képesség csak négy-ötéves kor körül alakul ki, amikor már elkezdene véleményt formálni másokról, valamint elkezd fejlődni az a képességük, hogy felmérjék mások mentális állapotát.¹⁰ Az énkép formálásához elengedhetetlen lépés, hogy magunkat össze tudjuk hasonlítani másokkal, észre tudjuk venni a hasonlóságokat és a különbségeket, amelyek által definiálni tudjuk önmagunkat. Mindezekhez szükséges az előbb említett képesség, hogy az egyén képes legyen másokat felmérni, jellemezni, elkülöníteni mások gondolatait, nézőpontjait a sajátjától.

Az iskoláskor egy újabb fontos állomása annak az útnak, amelyen rögzülnek az önértékelésnek a közösségben elfoglalt hely szerinti jellemzői, illetve a deformáció is bekövetkezhet. Ebben az életkorban megjelenik a versenyszellem és a bizonyítás kényszere. A gyermek eredményeket szeretne felmutatni, amelyből visszacsatolásként rögzül a hasznosság, a fontosság érzete. Ha azonban a készségeinek színvonala, az előnytelen társas környezet kudarcok sorozatát eredményezi, akkor kialakul az elégtelenség érzése, amely ha tartóssá válik, akkor kisebbségi érzésként rögzül. Ebben az esetben gátolttá lesznek a még ki nem próbált készségek, képességek, csökken a teljesítési kedv, így mindez előnytelen helyzetet eredményezhet a felnőttkorban.¹¹ Az iskoláskor számos változást hoz a gyermek életében. A megváltozott élethelyzet, követelmények, társas környezet hatással van a személyiség- és énképfejlődésre. Mind a felnőttek, mint a társak részéről nagyobb elvárásokkal szembesülnek, így az önértékelésük fenntartása és erősítése érdekében nagyobb erőfeszítéseket kell tenniük, mint korábban. Mivel egyre jobban fel tudják mérni mások elvárásait, gondolatait, így az ezeknek való megfelelési kényszer is felerősödik ebben a korban. Jelentősebb lesz ebben a korban az énképre vonatkozóan a másokkal való összehasonlítás. A másokkal való összehasonlításon alapuló énkép nyolcéves kor környékén kezd megjelenni.¹² Míg a korábbi életszakaszban az önmagukról megfogalmazott leírások, jellemzések értékítélettől mentesek, addig az iskoláskorban az önértékelés szempontjából megnő a másokkal való összehasonlítás mértéke, már gyakran másokhoz viszonyítva alkotnak képet önmagukról. Ezt nevezik társas összehasonlításnak.¹³ A pasztoráció szempontjából fontos kiemelni, hogy ettől a kortól

¹⁰ COLE – COLE (2006): Fejlődéslélektan, 346.

¹¹ BAUMGARTNER (2003): Pasztorálpszichológia, 166.

¹² *i.m.* 594.

¹³ *i.m.* 590.

kezdődően a gyermek önmagáról alkotott képét erősen befolyásolják a környezet és a társak. Ez egyrészt utat mutat a segítségnyújtásban, hogy az egyén felé közvetített pozitív visszajelzések, megerősítések építőek lehetnek a pozitívabb énkép és önértékelés elérésében. Emellett maga az egyén is tudatosíthatja önmagában, hogy a külső véleményektől való függetlenedés képessége a belső kiegyensúlyozottságot erősítheti. Ha a keresztyén ember elsősorban valóban az Istennel való kapcsolata által meghatározottnak látja magát, amely a bibliai emberkép alapja, akkor ez a hit a belső, szubjektív én erősödését szolgálhatja.

A gyermekek önértékelését amiatt is fontos figyelemmel kísérni, mert a gyermekkori önértékelés minősége befolyással bír a felnőttkori önértékelésre. Vizsgálatok szerint azoknak a felnőtteknek az esetében, akiknél alacsony önértékelés, szorongás, depresszió, vagy más mentális betegségek jelentkeznek, az ők esetében nagyobb valószínűséggel már gyermekkorban (iskoláskor vagy serdülőkor) kialakult és rögzült a negatív énkép és az alacsony önértékelés.¹⁴ Ennek ellentétjeként feltételezhető, hogy azokra a gyermekekre és fiatalokra, akiknek magasabb az önértékelésük és pozitív az énképük, kevésbé jelentenek veszélyt a mentális betegségek vagy viselkedészavarok, mivel erős énképük miatt ezek kialakulásának esélye alacsonyabb.

Az iskoláskorra jellemző továbbá az önértékelés vonatkozásában, hogy a gyermekek elsősorban a képességeik és a mások által való elfogadottság alapján értékelik magukat. A képességek tekintetében lényeges szerepet töltenek be a testi, fizikális képességek.¹⁵ A testtel összefüggő képességek, és az ebből következő előnyök, amelyek a társak részéről való elfogadottság érzetét növelik, befolyásolják az önértékelést. Gyakori példa erre, hogy játék során a kövér vagy gyenge fizikumú gyereket nem választják be a csapatba, mivel nem tartják képesnek arra, hogy erősítésként szolgáljon a csapatjátékban. Ennek következtében a gyermekben az az érzés erősödik fel, hogy ő nem képes bizonyos dolgokat az elvárásoknak megfelelően teljesíteni, ez pedig negatív önértékeléshez vezet, illetve erősíti a testével való elégedetlenséget, hiszen a kirekesztettséget testi adottságai miatt tapasztalja meg. Mindez felerősíti egy negatív testkép kialakulásának esélyét.

A serdülőkor a személyiségfejlődés szempontjából újabb kihívásokkal állítja szembe a fiatalt. Az önjellemzés tekintetében már lényeges szerepet játszanak az általános értékrendek és élettervek is.¹⁶ Ebben a korban bővül azoknak a tényezőknek a sora, amelyek által a serdülők

¹⁴ COLE – COLE (2006): Fejlődéslélektan, 592.

¹⁵ *i.m.* 593.

¹⁶ *i.m.* 669.

meghatározzák önmagukat. Ide tartoznak „a tanulmányi képességek, a sportteljesítmény, a pályaalkalmasság, a külső megjelenés, a társas elfogadottság, a közeli barátság, a romantikus vonzerő és a magatartás”. Ezek tekintetében alakítanak ki véleményt önmagukról.¹⁷ Látható itt is, hogy a külső megjelenéssel, a testiséggel összefüggésben lévő tényezők nagymértékben befolyásolják a serdülők önértékelését. Az ezen a téren tapasztalt negatív visszajelzések, elutasítások csökkentik az elfogadottság érzését és a pozitív énkép megerősödését. Identitásuk és önértékelésük formálását munkálja külső megjelenésük tanulmányozása és másokkal való összehasonlítása.

Nemcsak a korai, de a későbbi, felnőttkori önértékelés fejlődését és minőségét is meghatározzák a gyermekkori és fiatalkori tapasztalatok. Az elutasító vagy kritikus környezet halmozottan veszélyezteti az egészséges énkép, testkép és önértékelés kialakulását. Azon kérdésekre kell választ keresni, hogy miképpen tekinthet az ember önmagára a Biblia tanítása szerint, hogyan lehet befolyásolni az egészséges önértelmezés és önértékelés kialakulását, illetve hogyan lehet enyhíteni a különböző zavarokat vagy megelőzni azok kialakulását az énnel és az önértékeléssel kapcsolatban. A pasztoráció gyakorlata során fel lehet mutatni egy olyan emberképet és emberek közti viszonyulást, amelynek alapja a keresztyén hit és annak tanítása Isten és a felebarát szeretetéről. Amennyiben így nyilvánvalóvá válik az elfogadás, az empátia és a bizalom, úgy az növelheti az ember értékességének tudatát, amely hatással van nemcsak személyes önértelmezésére és önértékelésére, hanem az életminőségére egyaránt.

2. Az én fogalmának értelmezése a teológiai antropológiában

2.1. Az én teológiai antropológiai megközelítése és értelmezése

A mai korszellem hatására, leginkább az individualista társadalmakban elsődleges igény lett az ember számára, hogy önmagát definiálja, meg tudja határozni az énképét, illetve hogy minél részletesebb én- és életértelmezésre tegyen szert. Az individualista kultúrákban az egyén értéke a hangsúlyos, ezért a legtöbben arra törekednek, hogy önmagukat, mint egyéniséget megértsék, feltárják, valamint ezt az egyéniséget el tudják fogadtatni másokkal. Másrészt az emberek saját magukból is a lehető legvonzóbb és legsikeresebb ént akarják megmutatni, mind megjelenésben, mind szellemileg és lelkileg. Ez a jelenség korunk társadalmában

¹⁷ COLE – COLE (2006): Fejlődéslélektan, 670.

szignifikánsan jelen van, ennek következtében megfigyelhetők a pozitív és a negatív hatásai egyaránt az egyén és a közösség életében. Az állandóan változó társadalmi ideálok még inkább megnehezítik az ember törekvését arra nézve, hogy önmagát saját valóságában el tudja fogadni.

Az énképünk meghatározása során nehézségekbe ütközhetünk, hiszen egyrészt életünk különböző szakaszaiban, életkorunk előrehaladtával folyamatos változást figyelhetünk meg személyiségünkben, másrészt ismeretes, hogy az ember lelkének, elméjének olyan rejtett elemei is vannak, amelyek meglétéről nem is tudunk feltétlenül, hiszen csak bizonyos speciális élethelyzetek hozzák azokat elő. Mindezek ellenére törekszünk énünk megismerésére és jobbra formálására, valamint arra, hogy személyiségünkben ki tudjunk teljesedni, és megbecsülésre, elismerésre vagy akár sikerre is szert tegyünk. A hívő keresztyén ember számára ezen a ponton elsődleges szemponttá válhat az, hogy mit mond a Biblia az emberről, mi az ember értéke, szerepe és küldetése a teremtett világban. Ahhoz, hogy a mai ember énképének jellegzetességeire, sajátos problémáira tudjunk teológiailag reflektálni, a teológiai antropológia korábbi válaszait, értelmezéseit is érdemes figyelembe venni. Ahogyan a teológia a Biblia alapján értelmezi az embert, az alapot adhat a keresztyén ember önértelmezéséhez.

A témával kapcsolatban az a kérdés merülhet fel, hogy milyen minőségben tér el a teológia emberértelmezése a kortárs társadalmi emberértelmezés között. Míg a mai társadalmi gondolkodás vagy pszichológiai irányzatok az egyénre helyezik a hangsúlyt, addig a teológia és ezen belül a teológiai antropológia az embert Istennel való kapcsolatának tükrében vizsgálja és fogalmazza meg álláspontjait. Ehhez társul az egyén közösségi szerepe. A teológiai antropológia álláspontja az emberről megfelelőbben tudja segíteni a pasztoráció gyakorlatát az útmutatásban és a keresztyén emberértelmezésben, amely segítségül lehet azok számára, akiknek önértékelésükben nehézségeik adódnak. Az ember saját életében betöltött szerepének és központi jelentőségének átformálása és egy másfajta szemléletmód felmutatása gyógyító hatással lehet az alacsony önértékelésű személyek számára.

A következő szakaszban a Biblia és a teológia fő álláspontjai kerülnek bemutatásra az ember létezését, illetve személyének jellegzetességeit és jelentőségét illetően.

Az ember fogalmát teológiai megközelítésben így fogalmazza meg *Herbert Vorgrimler* német teológus: „Az „ember” teológiai értelmezése annyiban összecseng a klasszikus filozófiával, hogy „az ember” kivételt jelent az eleven lények összessége alól, mivel „ő” birtokában van annak a képességnek, hogy reflexív módon és kifejezetten viszonyuljon

önmagához és minden máshoz.”¹⁸ Az ember az egyetlen olyan élőlény, aki erre képes, vagyis egyedi módon képes saját magáról véleményt formálni.

A teológiai antropológia egyik legfontosabb kiindulási pontja az ember istenképősége, az *imago Dei*, amely az alapja a teremtéstörténet szerint Isten és ember különleges kapcsolatának. Többféleképpen értelmezhető az embernek ez a tulajdonsága. Kálvin szerint Isten képe az emberben „lelki kép”.¹⁹ Az ember felismerheti önmagában a benne lévő jót, amely által hasonlatos Istenhez. Ezt úgy éri el Kálvin tanítása szerint, hogy visszatér Krisztushoz, aki „helyreállítja bennünk az igazi és teljes épséget”.²⁰ Az énképről és annak formálódásáról szóló jelenlegi teóriáktól eltérően Kálvin az *Institutio* 15. fejezetében úgy utal az ember önismeretére, mint ami úgy születik meg az emberben, hogy felismeri a teremtéstörténet alapján, hogy milyen volt az ember a teremtéskor, majd milyen lett a bűneset után.²¹ E kettőnek az ismerete vezet a helyes önismerethez, mivel egyszerre tisztában lehet azzal az ember, hogy milyennek szánta őt Isten, vagyis milyennek kellene lennie, mire kell törekednie Isten szándéka alapján, illetve milyenné vált és válhat Istentől való elfordulásában.

Az Istenhez való visszatalálás által felfedezheti az ember önmagában a jót. Az önsegítés és személyiségfejlesztés alaptétele, hogy minél többet foglalkozik az ember önmagával, annál inkább kiteljesedhet, megismerve természetét és személyiségét. A Biblia tanítása alapján – amelyre Kálvin is utal – éppen ellenkezőleg teremődik meg az emberben a helyes önismeret, amely újra közelebb viszi Istenhez, illetve amely újra értelmet adhat a létezésnek. Ha Istenhez fordul, akkor azzal nemcsak a hitét erősíti, hanem önmagában is fejlődhet, megtalálva létezésének az értelmét és szépségét az Istennel való kapcsolatban.

Pannenberg értelmezésében az ember istenképősége elsősorban az ember Istennel való kommuniójára utal.²² Arra használja a Biblia az istenképőséget, hogy leírja az ember végzetét, amely az Istenhez való tartozás. Ez az Istenhez való tartozás úgy emeli ki az ember különös méltóságát, hogy az embereket sérthetetlenné teszi és megalapozza az élet kioltásának megtiltását (1Móz 9,6)²³, mivel Isten az embert a saját képmására teremtette. Isten elhívása az ember méltóságát sérthetetlenségében fölébe emeli az emberi természet kiszámíthatatlanságának.²⁴ Az ember Istennel való kapcsolatából eredő értékessége fölötte áll

¹⁸ VORGRIMLER (2006): Új teológiai szótár, 136.

¹⁹ KÁLVIN (1559): *Institutio* I., 140.

²⁰ *i.m.* 142.

²¹ *i.m.* 137.

²² PANNENBERG (1985): *Anthropology in Theological Perspective*, 74.

²³ RÚF: „Aki ember vérént ontja, annak vérént ember ontja. Mert Isten a maga képmására alkotta az embert.”

²⁴ PANNENBERG (1985): *Anthropology in Theological Perspective*, 242.

az egyéni, emberi természet által meghatározott tulajdonságoknak. Emellett az ember életének, létezésének legnagyobb többlete a keresztyén értelmezés szerint, hogy kapcsolatot tud létesíteni Istennel. Ez a kapcsolat hatással van élete minden területére, szokásaira, értékrendjére, életértelmezésére, illetve belső lelki erőként segíti a személyes kiegyensúlyozottság elérését. Az Istennel való kapcsolat biztonsággá lesz az ember számára.

Az embernek Kálvin meglátása szerint képessége van arra, hogy felismerje az élete valódi lényegeként, egyúttal céljaként az Istennel való kapcsolatot. Értelme által az ember megismerheti Istent,²⁵ amely egyúttal a helyes és valódi önismeretnek is a feltétele.²⁶ Az erre irányuló törekvéssel együtt jár, hogy felül tud emelkedni a személyes életében vagy saját személyiségét illetően megtapasztalt nehézségeivel, így mindezt értelme és hite által az Istennel való kapcsolat fényében tudja átértelmezni, amely egyúttal az élete és személye értékességét is jelenti. Ily módon kerülhet vissza abba a kezdeti tökéletes állapotba, amelyre Isten szánta az embert.

A bibliai korban a gondolkodást még legjelentősebben a vallás tanítása határozta meg. Ma az a nehézsége a hitnek, a vallásnak és így az egyháznak, hogy már számos más forrás formálja az ember értelmét, gondolkodásmódját. Így nehezebb megtartani a Biblia tanításainak relevanciáját. Az istenképűség meghatározó jellegét ez csökkenteni tudja a mai emberek számára.²⁷ Ezáltal háttérbe szorul az a nézet, hogy az ember saját értékességét az Istenhez való tartozásában és az Istennel való kapcsolatban keresse. A keresztyén tanítás és pasztoráció feladatként tekinthet ennek hangsúlyozására és átértelmezésére a mai kor emberek számára.

Ebben a kérdéskörben további nehézséget jelenthet, hogy a Biblia emberének életét meghatározó kérdések, körülmények nem a mai emberének kérdései és körülményei. Közvetlen normatívát így nehéz találni a Szentírásban bizonyos jelenkori pszichológiai vagy társadalmi jelenségekre, amelyek az ember énképét határozzák meg. Csupán hozzájárul a felmerülő kérdések megválaszolására, amelyeket különböző perspektívákból lehet megközelíteni.²⁸ Ennek ellenére fontossá lehet abban, hogy az egyén saját értékességét egy másik szemszögből közelítse meg. A bibliai tanítás az emberről összefoglalható akképpen, hogy az ember kezdetben tökéletes közösségben volt Istennel, majd természete megromlott, bűnbe esett, így eltávolodott Istentől. Azonban az ember Krisztus által, a hit által visszatálhat Istenhez, melynek következtében ugyancsak megváltozhat önmagáról alkotott képe és önértelmezése.

²⁵ KÁLVIN (1559): *Institutio* I., 37.

²⁶ *i.m.* 33.

²⁷ FREVEL (2009): *Biblische Anthropologie*, 46.

²⁸ *i.m.* 47.

Ha ma az önértelmezés, az énkép kérdésével foglalkozunk, akkor az egyik legmeghatározóbb kérdése az egyénnek, hogy miképpen lehet leginkább önmaga, hogyan tudja önmagát legjobban megmutatni, ami által kiteljesedettnek érezheti személyiségét. Ehhez gyakran különböző ideálokat választ, amelyekhez aztán saját magát méri. Ismert fogalom a pszichológiában az *énideál* fogalma, amely azt fejezi ki, milyen szeretne lenni az ember, milyen az a kép, amilyennek legszívesebben látná önmagát.

Habár nem kell az embernek tökéletesnek lennie ahhoz, hogy elégedett legyen önmagával, mégis természetes a példaképek, ideálok választása az egyéni fejlődés folyamatában. A teológiai antropológia tételei között is találhatunk ehhez társítható tételeket. Alapvető tételként fogalmazza meg *Karl Barth* dogmatikájának antropológiai részében, hogy Jézus az első számú ember, az egyetlen tökéletes ember, aki mindenki felett áll, és akiből kiindulhat a teológia emberről alkotott értelmezése.²⁹ Azonban Jézus emberi létezése nem pusztán emberi, hanem egyúttal Isten valósága is megmutatkozik benne. Ő tehát az első minden teremtett dolog és ember között. Továbbá fontos tényezőként említi Barth, hogy Jézus emberi mivoltában minden embernek az embertársa is.³⁰ Jézus Krisztus viszonyulása az emberhez felmutatja azt a példát, amelyet a keresztyén embernek követnie kell a másik emberhez való odafordulásában és a vele való kapcsolatában. Barth értelmezését alapul véve, az ember nem válhat tökéletessé, mivel Jézus az egyetlen tökéletes ember, így az ember tökéletességre való törekvése hiábavaló és elérhetetlen. Azonban Jézus példája ösztönözheti az embert a másik ember értékességének és saját személyének, életének értékességének meglátásában az alapján, ahogyan Jézus emberré lett és az emberekhez viszonyult.

Jézus az evangéliumok tudósítása szerint nem nevezi magát Messiásnak,³¹ az Emberfia megnevezés ellenben minden esetben Jézustól származik, ezzel a névvel utalva önmagára és az ő küldetésére. Az ősegyház hagyománya és dogmatikája azonban nem vette át az Emberfia megnevezést, mindössze egy helyen fordul elő a hitvallásokban.³² E szerint korábban Jézus emberekhez hasonló voltának értelmezése az ősegyházban háttérbe szorult. Mára azonban változott ez a megközelítés, emiatt a teológiai antropológia újra foglalkozik Jézus embervoltával, amely egyúttal példaként is szolgál a mindenkori keresztyén ember számára.

²⁹ BARTH (1959): *Kirchliche Dogmatik* III/2, 158.

³⁰ *i.m.* 159.

³¹ STAUFFER (1984): *Jézus alakja és története*, 134.

³² *i.m.* 135.

Az „*Én vagyok*” kijelentés a „legmélyebb önmegjelölése Jézusnak”. Isten emberré létét fejezi ki, így utalva önmagára, hogy ahol ő van, ott egyúttal Isten is jelen van. Ezzel az ember új képét mutatja fel egy olyan világban, ahol megtalálható „Isten élő, ünnepi, teremtető és szabadító emberiségének epifániája”.³³ Jézus a vele való kapcsolatban, a hozzá való kötődésben nyitja meg az ember számára a valódi létezést, hogy azzá legyen, amivé a teremtetésben egyedüliséget kapott. Ez az egyedüliség abban van, hogy az ember Istenért van, hogy Isten dicsőségének munkálásában találja meg léte értelmét, ezáltal emelkedik a többi teremtmény fölé. Ennek mikéntjét mutatta meg Jézus, amikor életének értelme az Atyának való engedelmségben az Atya dicsőségének munkálása volt.

Habár Jézusnak az emberi volta hangsúlyt kap az evangéliumokban, ami azt jelenti, hogy az emberhez lett hasonlóvá, Barth ennek ellenére hangsúlyozza antropológiájában az ember alapvető különbözőségét Istentől. Meglátása szerint az ember saját emberségét úgy is felismerheti, mint ami szemben áll az istenivel, ami megkülönbözteti vagy elkülöníti tőle. Ezáltal ismerhető fel a teremtettség, a megváltás és Isten akaratának a beteljesítése létezésünkben, vagyis ami az ember életének meghatározója és egyben célja Isten teremtményeként.³⁴

Mindezek alapján kiemelhető, hogy az ember és az én az Istennel való kapcsolat tükrében fontos a teológiai antropológia szempontjából. Az embernek szüksége van az Istennel való kapcsolatra ahhoz, hogy önmagát megismerje, ezáltal el tudja fogadni önmagát saját hiányosságaival együtt. A keresztyén ember éni ideálja a Krisztusban bemutatott emberkép lehet, aki pásztorként gondoskodik az emberről, akiben újra megtalálhatja az élete értelmét, valamint aki világossá teszi önmaga számára személyének és életének jelentőségét és célját. Habár az ember Istentől eltávolodott, ebből erednek hibái és nehézségei, mégis lehetőséget kap arra, hogy visszataláljon Istenhez. Ez a kapcsolat értékessé teszi az ember életét.

2.2. Az ember mint társas lény a teológiai antropológia értelmezésében

Ami különösképpen is hatással van az énképre és az egyén önmeghatározására, az a másokkal és a környezettel való kapcsolat. A közösségi kapcsolatok, szerepek, viszonyok jelentik az egyik legmeghatározóbb tényezőt az ember énképe és egyúttal önértékelése

³³ STAUFFER (1984): Jézus alakja és története, 159.

³⁴ BARTH (1959): Kirchliche Dogmatik III/2 (1959), 160.

szempontjából. A teológiai antropológia vonatkozásában szintén fontos kitérni a másokkal való kapcsolat jelentőségére, a közösségben való létezésre.

Nyilvánvaló különbség figyelhető meg Jézus humanitása és az ember humanitása között a másikkal való viszony tekintetében. Barth *Ember és embertárs* című művében a következőképpen fogalmaz: „Van kapcsolat ember és ember között, egymás közt is. De csak Jézus humanitása az, amely teljes mértékben és kizárólagosan az emberért való. Az, hogy a lét értelme tisztán a másik emberért való, csak Jézussal kapcsolatban jöhet szóba. Minden más humanitásban a kölcsönös érdek fogalma van jelen, a Jézus humanitásában viszont az „őérettük” egyirányú, megfordíthatatlan.”³⁵ A másikért való létezés lehet egy kiemelendő pont vagy tanítás Jézus humanitása alapján, amely fontos lehet az ember önértelmezése és léte értelmezésének, céljának meghatározása szempontjából.

Barth úgy fogalmaz, hogy Jézus, habár ember is, egyúttal minden embertől különböző, hiszen benne Isten van jelen. Nem saját magáért, hanem Istenért létezik. Jézus Istennel való kapcsolatában egyedülálló, így emberlétének is alapja az emberrel ellentétben az isteni létben való létezés.³⁶ Emil Brunner szerint Jézus létezésében és Istennel való, mindennek felett álló kapcsolatában tökéletes példaként van jelen az ember előtt, akit az embernek követnie kell, és akinek a követésében az ember létezése kiteljesedhet. „Jézus Krisztus a valódi Imago Dei, amelyet az ember úgy kap vissza, hogy hit által Krisztusban van.”³⁷ A Krisztusban való hiten keresztül ismerheti fel az ember leginkább Istennel való kapcsolatában rejlő értékességét, amely a keresztyén teológiai antropológia értelmezésében fölötte áll a más emberekkel való kapcsolatainak. Ez az elsődleges tényező, amelynek hatással kell lennie önértelmezésére.

Ebből következik egy fontos tétel az emberrel kapcsolatban, amit Barth hangsúlyoz, hogy az emberi létezés alapvetően és teljességében az Istennel való együttlét.³⁸ Ez maga az élet. Ehhez társul egyúttal a Jézussal vagy Jézusban való lét. Mert aki Jézussal van, az Istennel is együtt van.³⁹ Fontos még kiemelni Barth dogmatikájából, ami az antropológiával kapcsolatos, hogy az ember nemcsak Istennel együtt való létezésében ember, hanem létezése Istentől függő létezés.⁴⁰ Az ember élete, személye kiteljesedéséhez rá van utalva Istenre, így ezt az Istennel

³⁵ BARTH (1990): *Ember és embertárs*, 67.

³⁶ BARTH (1959): *Kirchliche Dogmatik III/2*, 161.

³⁷ BRUNNER (1950): *Die christliche Lehre...* 69.

³⁸ BARTH (1959): *Kirchliche Dogmatik III/2*, 161.

³⁹ *i.m.* 162.

⁴⁰ *i.m.* 167.

való kapcsolatában találhatja meg leginkább, az Istennel való kapcsolat adja meg az értékét az embernek.

Az ember saját létértelmezésében, habár társakkal van körülveve, társas környezetben éli az életét, mégis önmaga jelenti a középpontot a saját életében. Barth szerint az emberlét, a humanitás legfőbb koncepciója az, hogy „én vagyok”, azaz önmagamért, függetlenül létezem. Az ember meg van arról győződve, hogy fontosságában, jelentőségében mindenekelőtt való és pótolhatatlan, leginkább önmaga számára. Azonban a különféle élethelyzetek és konfliktusok a személyiséget próbára teszik. Az „én vagyok” kijelentés nem írhat le egy folyamatos, állandó állapotot, hiszen minden egyes eset más oldalát vagy személyiségjegyeit hívja elő az egyénnek, amelyeket megküzdési formákként alkalmaz. Barth úgy írt erről, hogy ez a feladat az embert egy szüntelen feszültségben tartja, mivel ezeknek igyekszik megfelelni. Így „az ember szüntelenül más és más viselkedésre kényszerül.”⁴¹ Pannenberg ezt a gondolatot úgy egészítette ki, hogy az ember, mivel a világban él, és így arra nyitott, egyúttal rá is van kényszerítve arra, hogy befogadja a körülötte lévő világot. Az emberben egyidőben zajlik az én felé való irányultság és a világ felé irányuló nyitottság feszültsége. Az énre irányultság és a világra való nyitottság közötti konfliktus áthidalására az ember önmagától képtelen.⁴² Ezt a feszültséget csak egyetlen módon tudja feloldani, ha önmagát az Istennel való kapcsolatban értelmezi. Az Istenhez fűződő kapcsolat ugyanis elválaszthatatlan a másik emberhez fűződő kapcsolattól. Ennek megalapozása megtalálható teremtetéstörténetben (1Mózes 1,27), ahol így olvasható: „Megteremtette Isten az embert a maga képmására, Isten képmására teremtette, férfivá és nővé teremtette őket.” - Ez a kijelentés magában hordozza azt az igazságot is, hogy az ember nem egyedüllétre, hanem közösségre, kapcsolatra, szövetségi kötelékre van teremtve, illetve ennek megélésében lehet igazán önmaga. Ebben a teremtettségben értelmezhetetlen az „én” a „te” nélkül. Ebben a kötelékben és az ezzel együtt járó felelősségben válik nyilvánvalóvá az ember igazi személye.⁴³ Azokat a követelményeket, amelyeket Isten támaszt teremtményével szemben, csak akkor tudja teljesíteni, ha közösségben van a másik emberrel, ha életét szociális környezetével való interakcióban éli. Ez a kapcsolat minden helyzetben más-más viszonyulást követel az egyéntől, de ebben a sokféleségben mégis egységet, önazonosságot nyerhet az ember.

⁴¹ BARTH (1990): Ember és embertárs, 23.

⁴² PANNENBERG (1998): Mi az ember?, 44.

⁴³ OTT (1972): Die Antwort des Glaubens, 165.

A másokkal való kapcsolatok szintén hozzájárulnak az egyén fejlődéséhez és a személyiség formálódásához. A másik ember egyfajta tükör lehet az ember számára ebben a tekintetben. Barth megfogalmazásában a másikat látni, vele kapcsolatot létesíteni azt is jelenti, hogy láthatóvá teszi magát az ember a másik számára. „Ha engedem, hogy ő is lásson engem, hogy a szemembe nézzon, egészen biztos, hogy én is látom őt. Ez a kettős értelme a szemnek és a látásnak. Minden olyan látás humánus nélkül való, amelyben a látó maga rejtve marad, vonakodik attól, hogy embertársa előtt, akit ő lát, magát is láthatóvá tegye.”⁴⁴ A másik emberrel való kapcsolat ekképpen lehet segítség az ember számára önmaga megismerésében. A másokkal való kapcsolatban, a közösségben teljesebbé válhat leginkább személye és egyénisége.

Barth kiemeli, hogy ehhez szükséges a humanitás, amely az emberi lét egyik meghatározottsága. „Mivel az ember Istentől és Istenért van, mivel Isten alkotása, arra van teremtve, hogy Isten szövetségese legyen. Léte rendeltetési lét. Létmódjában egyenlőség áll fenn életének értelme és aközött, hogy Istentől és Istenért való. Az emberi létnek ez a rendeltetésszerűsége, létmódjában e megfeleltetése, illetve hasonlóságai: ez a humanitás. A humanitás az egyik ember együttlété a másik emberrel.”⁴⁵ Az ember létéhez és személye kiteljesedéséhez, illetve önértelmezéséhez ekképpen hozzátartozik az Istennel való kapcsolat, az Istenért való létezés, ezekkel alkot teljességet a másik emberrel való kapcsolat.

Az egymással való együttélés bizonyos értelemben egymásért való lét. Barth egyik további meghatározása szerint „a humanitás az ember találkozásban-lété jelenti, vagyis az ember elhivatottságát arra, hogy találkozzék a másik emberrel. Az együttlét a másik emberrel: találkozás vele. A humanitás tehát: létünkhöz alapvetően hozzátartozik, hogy találkozzunk a másik emberrel.”⁴⁶ Az ember számára önmaga való megismeréséhez, a humanitás megtapasztalásához elengedhetetlen a másokkal való kapcsolat. Ha mindez életet formáló szemléletté válik, akkor képes az ember önmagát nemcsak önálló individuumként, hanem az emberiség egészének részeként értelmezni.

Az ember életének kiteljesedése, a humanitás megélése és ezáltal az én formálódása csak abban az esetben lehet eredményes és válhat teljessé, ha tekintettel van embertársaira, őket segíti, ezáltal az embereket egyesítő közösséget erősíti. Egy egészséges közösségben az egyén önzését, önkiteljesítését az írott vagy íratlan erkölcsi szabályok, értékrendek, illetve a másik ember azonos jogainak elismerése szabályozzák. A krisztusi követelmény azonban továbbmegy

⁴⁴ BARTH (1990): Ember és embertárs, 84.

⁴⁵ *i.m.* 66.

⁴⁶ *i.m.* 77.

ezen, nem csak a másik élni hagyásának elve kell, hogy meghatározza a másikhoz való viszonyulást, hanem együttérzésre, törődésre, a másikért való cselekvésre is szükség van. Az „*Amit csak szeretnétek, hogy az emberek tegyenek veletek, mindenben ugyanúgy tegyetek ti is velük...*” (Mt 7,12) szabálya önzetlenségre szólít, és ez a magatartás teremti meg a békességet, a harmóniát és az összetartozás erejét egy közösségen belül. Amikor az egyén elfogadja ezt a krisztusi parancsot, alárendeli magát a közösségnek, a másik embernek, de ezáltal saját érdekeit is szolgálja.⁴⁷ Embertársaink szeretete, jóakarató támogatása nemcsak a közösségi élet alapja, de a saját életünk kiteljesítéséhez vezető út is.⁴⁸ A mai tendenciák az önértelmezés tekintetében arra irányulnak, hogy az önmagunkkal való törődés elsődleges és szinte kizárólagos tényezője és feltétele annak, hogy pozitív énképre tegyünk szert. Azonban mind a teológia, mind a pszichológia hangsúlyozza és bizonyítja, hogy a társas lét az emberi lét teljességének és a jóllétének szükséges eleme. A pasztoráció gyakorlata számára mindez alapul szolgálhat. A másik ember elfogadásának és tiszteletének kölcsönös megvalósulása segítheti az egyén önértékelésének erősödését.⁴⁹

2.3. A szelf értelmezése a teológiai antropológia tükrében

A korábbi részek alapján szükséges áttekinteni, hogy miképpen vélekedik a teológia, azon belül a teológiai antropológia az ember önmegismeréséről és önértelmezéséről. A két legfontosabb tényezőnek az ember Istennel és másokkal való kapcsolata bizonyul nemcsak a létezés, hanem az önértelmezés és önmegismerés szempontjából is. *Paul Tillich* úgy vélekedik az ember és a világ kapcsolatát illetően, hogy az emberben magában testesül meg a világ, így képes a létet önmagán belül is közvetlenül megtapasztalni.⁵⁰ Azonban az ember csakis önmagát figyelembe véve nem ismerheti meg önmagát. Ezt a nézetet magyarázza Tillichnek az a további megfogalmazása, hogy az ember saját lényét csak a világ parányi részeként érzékeli és értelmezi. Mégis éppen ez a világban való jelenlét teszi lehetővé, hogy az ember találkozzon

⁴⁷ BENE (2006): Megdőlt az életfa, 172.

⁴⁸ PANNENBERG (1998): Mi az Ember?, 58.

⁴⁹ A társas létben teljesedik ki az én, így az én gyógyítása is társas környezetben, a társak részéről érkező visszajelzések, a társak viszonyulása alapján válhat teljessé. Ezek alapján lehet törekedni a pasztoráció gyakorlatában olyan módszerek és alkalmak megvalósítására, ahol az egyén számára megtapasztalható válik, hogy a közösség által ismerjen rá saját értékességére. A különböző társas interakciók lehetnek segítségül ennek megvalósításában.

⁵⁰ TILlich (2002): Rendszeres teológia, 145.

benne önmagával. Tehát az ego és a világ kölcsönös összefüggése az „alapvető ontológiai szerkezet”.⁵¹

Különböző elképzelések figyelhetők meg az énnel kapcsolatban kialakított értelmezések terén. Egyesek úgy vélik, az egyén a maga valóságában kizárólag önmagában értelmezendő, függetlenül a környezettől, míg mások szerint az egyén, az én csakis az őt körülvevő világ összefüggésében vizsgálható.

Pannenberg ezzel kapcsolatban úgy fogalmazott, hogy alapvetően az egyes egyének elsősorban nem a saját szelfükhöz kapcsolódnak, hanem más személyekhez, és ezen keresztül a csoporthoz, melyhez tartozásukban kapcsolódnak a közösségtudathoz, egyfajta „mi-tudat” alakul ki bennük.⁵² Véleménye szerint ebből a mi-tudatból ered az én-tudat. Ez alátámasztja azt a meghatározást, hogy az én, a szelf, és az identitás formálódásában az egyén közösséghez való tartozása a legdominánsabb tényező, ebből alakul ki vagy ettől különíthető el később az egyéni éntudat.

Az Istennel való kapcsolat is szorosan kötődik a szelf teljességéhez, amennyiben az egyén ezt a teljességet nem csak a földi élet határain belül véli felfedezni, hanem azon túl is. Mert az önazonosság, a szelf végső soron az Istennel való kapcsolaton alapszik, így a személyek szabadok lehetnek szociális helyzetükkel szemben. Mindez nem zárja ki az egyén szelfjének szociálisan közvetett voltát. Az Istennel való kapcsolat éppen azt alapozza meg, hogy az ember más emberekkel közösséget alkosson.⁵³

A bibliai emberkép úgy mutatja be az embert, mint Isten partnerét és ezzel együtt, mint a másik ember partnerét. Az egyén ebben a partnerségben nem elveszíti, hanem megtalálja önmagát. Éppen ezért az Istennel való kapcsolat nem valami járulékos része az emberi életnek, amely nélkül is tökéletes lehet, hanem elsődleges és alapvető. E partneri közösség hiteles példája Jézus Krisztus. Ami Őbenne megmutatkozott, az az ember kiváltsága, lehetséges útja önmagában és az embertárssal való kapcsolatában. Ahogyan Jézus megélte és nyilvánvalóvá tette az istenképűséget, úgy törekedhet az ember arra, hogy ez a személyes életében is megmutatkozhasson. Személyében, cselekedeteiben, a szenvedő iránti érzékenységében világosan látszik, hogy az Istennel való kapcsolat nem öncélú, szubjektív esemény, hanem olyan életaradás, melyben mások részesülnek. Az emberért elvégzett küldetése tette Őt azzá,

⁵¹ TILICH (2002): Rendszeres teológia, 147.

⁵² PANNENBERG (1985): Anthropology in Theological Perspective, 240.

⁵³ *i.m.* 241.

aki egyedülállóan volt. Magatartása mutatja meg számunkra, hogy a mások irányában való nyitottságunk és érte való készségünk tesz, tehet azzá, amivé Isten teremtett bennünket. Ebből viszont világosan következik, hogy az istenképűség nem valami statikus adottság, hanem dinamikus cselekvés, ami találkozásokban, interakciókban valósul meg.⁵⁴

Teológiai értelmezés szerint az ember létezésének forrása Istenben van, ennek következtében az ember énképe, öntudata és ezek természete egyaránt Istentől származik.⁵⁵ Emiatt kérdés lehet a keresztyén ember számára, hogy milyen mértékben befolyásolja saját maga megítélését a társadalomban betöltött szerepe, helyzete, amelyek alapvetően meghatározzák identitását, énképét és önértékelését, illetve ezeket miképpen képes összeegyeztetni keresztyén hitével és identitásával.

Pannenberg úgy fogalmaz teológiai antropológiájában, hogy ha az ember dönt a hívó élet mellett, akkor abban megtalálja az élete örök értelmét, függetlenül attól, hogy az emberi társadalomhoz miképpen tartozik.⁵⁶ Ezen nézetek tükrében a keresztyén ember számára mind énképe, mind önértékelése tekintetében az lehet az elsődleges szempont, hogy Istenhez tartozik, aki teremtette a világot, és Jézus Krisztus által megváltott ember. Ez az Istenhez való tartozás fölötté áll a társadalmi szerepeknek.

Lényeges tényező az ember énképét és önmeghatározását illetően a másokkal való kapcsolat. *Paul Tillich* úgy véli, hogy az ember csakis önmagát figyelembe véve nem ismerheti meg önmagát. Erre utal *Tillich*nek az a megfogalmazása, hogy az ember saját lényét csak a világ parányi részeként érzékeli és értelmezi. Mégis éppen ez a világban való jelenlét teszi lehetővé, hogy az ember találkozzon benne önmagával. Tehát az ego és a világ kölcsönös összefüggése az „alapvető ontológiai szerkezet”.⁵⁷ Ehhez a gondolathoz köthető *Pannenberg* meglátása, mely szerint alapvetően az egyes személyek elsősorban nem a saját szelfükhöz kapcsolódnak, vagyis nem az „én-tudat” az elsődleges, hanem más személyekhez, és ezen keresztül a csoporthoz, melyhez tartozásukban kapcsolódnak a közösségtudathoz, egyfajta „mi-tudat” alakul ki bennük.⁵⁸ Az ember szemlélheti és megértheti önmagát a másokkal való kapcsolatában, ezáltal szintén lényegessé válnak a személyes kapcsolatok és a közösségben, társadalomban való jelenlét.

⁵⁴ SZATHMÁRY (1990): *Teológiai antropológia dióhéjban*, 99-104.

⁵⁵ PANNENBERG (1985): *Anthropology in Theological Perspective*, 91.

⁵⁶ *i.m.* 167.

⁵⁷ TILICH (2002): *Rendszeres teológia*, 147.

⁵⁸ PANNENBERG (1985): *Anthropology in Theological Perspective*, 240.

Az Istennel való kapcsolat egyaránt szorosan kötődik a szelf teljességéhez, amennyiben az egyén ezt a teljességet nem csak a földi élet határain belül véli felfedezni, hanem azon túl is. Mert az önazonosság, a szelf végső soron az Istennel való kapcsolaton alapszik, így a személyek szabadok lehetnek szociális helyzetükkel szemben. Mindez nem zárja ki az egyén szelfjének szociálisan közvetett voltát. Az Istennel való kapcsolat éppen azt alapozza meg, hogy az ember más emberekkel közösséget alkosson. Mégis, az Istennel való kapcsolata felszabadítja az embert arra, hogy függetlenné váljon szociális kapcsolatainak konkrét, adott idejű formájával kapcsolatban. A közösségtől való függetlenedésben az egyén számára kikristályosodhat saját egyénisége, ami egyúttal segítheti az egyént egy tökéletesebb kiteljesedés eléréséhez a közösség tagjaként.⁵⁹ *Bernd Janowski* meglátására utalva, az ember létezésében nem egy értelme által meghatározott, önmaga felé irányuló lény, hanem az emberi élet kapcsolatokban való élet, olyan kapcsolatban, amelyet a Teremtő Isten alapított.⁶⁰

A társakhoz való viszonyuláson túl az ember Isten általi létezése, Istenhez való tartozása és Istennel való kapcsolata az emberi létezés végső lényege a teológiai antropológia szerint. Ebben a kapcsolati rendszerben találhat az ember önmagára, ezek adják létezésének értelmét, és ebben találhat rá azon rendeltetésére, hogy mások javára is éljen. A pasztoráció során fontos segítség lehet az önértékelési zavarokban, kisebbségi érzésben szenvedők számára felmutatni, mi is az ember rendeltetése a teremtett világban. Egységben élni Istennel és egymással. Ebben a közösségben az én jelentősége átalakul, így már nem a személyes érvényesülés, egyéni előnyszerzés, az elvárásoknak való megfelelés lesz az elsődleges, hanem az Istenért és embertársért való élet határozza meg a személynek, a személyes életnek az értékességét. Ezeknek a felismerése, megértése és bizonyossággá válása segítségül lehetnek a tekintetben, hogy az ember képes legyen felülemelkedni önmagán, önmagára és másokra is másképpen tekinteni, valamint felismerni mindezekben az értelmet és a szépséget, ami a pasztorációs segítségnyújtás célja is.

⁵⁹ PANNENBERG (1985): *Anthropology in Theological Perspective*, 241.

⁶⁰ JANOWSKI (2009): *Anerkennung und Gegenseitigkeit*, 203.

3. Testben élünk – A test és a lélek bibliai antropológiai összefüggései

3.1. A test és a lélek bibliai antropológiai értelmezése

A testképre vonatkozóan vizsgálhatjuk a Biblia testértelmezését, amely nemcsak kortörténeti szempontból enged betekintést a testről alkotott múltbeli elképzelésekbe és nézetekbe, hanem azt is bemutatja, mi a test szerepe az ember létezését illetően. Az ember lelke és teste összetartozik, a kettő hatással van egymásra, vagyis a test maga az ember, személyiségétől és létezésétől elválaszthatatlan tényező. A pasztoráció során segítségünkre lehet, ha a testükkel elégedetlen, önértékelési zavarokkal küzdők számára fel tudjuk mutatni, milyen üzenetet közvetít a Biblia a testről. Ha sikerül egy másik perspektívában láttatni a test lényegét és szerepét az ember életében, azáltal formálódik az egyén személyes meglátása saját testével és annak értékességével kapcsolatban. Annak megértése és felmutatása szükséges a pasztoráció során, hogy ha az ember önmagát tiszteli, akkor a testét is tisztelnie kell a maga valóságában. Így kerülhet testi-lelki-szellemi valóságában összhangba, így válhat az önmagáról alkotott képe kiegyensúlyozottabbá.

Az ókori Közel-Keleten a testről nem léteztek a modern kor felfogásához hasonló fogalmak vagy ismeretek. Azonban különböző meghatározások elterjedtek voltak már évezredekkel ezelőtt is. Főképpen a hellenizmus hatására kerültek előtérbe az afféle nézetek, miszerint a test és a lélek külön létezők, sőt az is megfogalmazódott, hogy a test csak a lélek kivetülése, látszata. A lélek a központ, amely mindent áthat. Azonban a hellenizmust megelőző korra tekintve ezzel ellentétes nézetek voltak meghatározók.⁶¹ A lélek és a test nem különállók, hanem együtt alkotják az embert.

A Biblia szerint a test materiális létezése és az azt megelevenítő lélek együttesen jelenti az életet.⁶² A Bibliának a mi modern fogalmainktól eltérő koncepciója volt a testről. Lényeges eleme a bibliai antropológia test- és lélekértelmezésének, hogy a test és a lélek olyan szorosan összetartoznak és egyesültek, hogy nem lehet őket megkülönböztetni vagy szétválasztani. Sőt, tulajdonképpen a test a lélek külső formája.⁶³

⁶¹ MALINA (2012): The Idea of Man and Concepts of the Body in the Ancient Near East, 52.

⁶² *i.m.* 53.

⁶³ *i.m.* 64.

A modern kor emberről alkotott fogalmai, meghatározásai a Biblia emberképének újabb megközelítéseit mozdították elő. A bibliai antropológia jelenkori irányzatai az emberi testet helyezik a középpontba.⁶⁴

Az emberi test az Ószövetségben leginkább az Istennel való viszonyában és a teremtettséghez való viszonyulásában értelmezendő.⁶⁵ Emellett az Ószövetségben a testet alapvetően kapcsolati funkciójában tekintik jelentősnek, ezért feltételes konstrukciót alkot társadalmi, szociális és történeti vonatkozásban.⁶⁶ Mindez alátámasztja azt az álláspontot, hogy a test a bibliai szóhasználatban magát az embert jelenti. Az ember számára lehetetlen a létezés a test nélkül.⁶⁷

A bibliai antropológia szempontjából lényegessé válik a test kulturális, szociális és történelmi viszonyrendszere.⁶⁸ Az ember testi létezésében komplex módon van jelen az adott társadalomban. Fontos kérdés és a kutatás során vizsgált kérdéskör, hogy a külső megjelenés, az ember testi léte milyen mértékben tartozik hozzá az ember személyiségéhez, és mennyire befolyásolja az önmeghatározást, az énképet, vagy a lelki egészséget. Ahogyan a bibliai antropológia a Biblia tanítása alapján megállapítja, hogy az ember maga a test, az ember személye és teste nem választható külön, úgy ez a megállapítás lényeges lehet a jelenkori ember-, személyiség- és testértelmezés szempontjából is. A test megjelenése, állapota hatással van az ember személyiségére, meghatározza létezését, másrészt *kommunikál* is a külvilággal, valamint reprezentálja az egyént adott közösségében. Érinti az egyént, a saját, személyes önérzetét testének esztétikája és egészségi állapota. Mindez hatással van viselkedésére, lelki állapotára, így a másokhoz való viszonyulására is.

A test nem változatlan, hanem állandó kommunikációban van és kölcsönhatásban áll más emberekkel és a környezettel, emellett a társadalmi sztereotípiákkal és világnézetekkel, valamint előzetes individuális és személyes tapasztalatokkal. Az egyén, mint test a társadalom szerkezetének a része, melyet meghatároznak a testiségről alkotott aktuálisan érvényes és uralkodó elképzelések a társadalomban.⁶⁹

A test fogalma az Újszövetségben gyakran fordul elő. Azonban nem amiatt válik a test megdicsőültté a bibliai értelmezés szerint, hogy szép vagy erős. Az Újszövetségben a test

⁶⁴ BESTER – JANOWSKI (2009): Antropologie des Alten Testaments, 17.

⁶⁵ WAGNER (2015): Anthropologie(n) des Alten Testaments im 21. Jahrhundert, 20.

⁶⁶ HÄUSL (2009): Auf den Leib geschrieben, 159.

⁶⁷ Ennek értelmében alátámasztható az a feltételezés, hogy a test állapota hatással van az ember személyére és életminőségére.

⁶⁸ *i.m.* 134.

⁶⁹ *i.m.* 135.

(szóma) az egész embert jelenti, leginkább Isten előtt való létezésére utalva.⁷⁰ Az ember egyszerre test és lélek. A test értelmezésének újszerűségét éppen János evangéliumának prologusa adja, melyben ezt olvassuk: „*az Ige testté lett.*” (Jn.1,14). Itt a *szarx* szó szerepel. A görög gondolkodás szerint a *logos*nak semmi köze a testhez, a szellem és a test világa összeegyeztethetetlen.

Azon értelmezése is fontos a testnek az Újszövetségben, amely az emberek közösségét írja le, mint a test tagjai.⁷¹ A 2Kor 12, 12-27-ben élénk adott közösség világosan megmutatja az egymásra utaltságot is az összetartozás tényszerűsége mellett. A „test” csak az azt alkotó tagok összekapcsolódásában és egymás kiegészítésében tud létezni. A *szóma* kifejezés nem a „lélek börtönét” jelentette, hanem Krisztusra utalva azt a személyt jelenítette meg, aki az ember megváltásáért odaadta egész valóját. Ez a Jézusi életmű a test meghatározásának új irányát jelölte ki, amelyben elnyeri azt a megbecsülést, ami megilleti, és segítségül van abban, hogy az ember helyesen tudja értelmezni önmagát. Jézus személye tovább vezet a test helyes értelmezésén, ugyanis elvezet a másik emberhez, amiképpen Isten szeretetét az emberek iránt gyakorolt cselekedeteiben fejezte ki.

Biológiai működésére nézve különböző helyek utalnak a testre. *Ezek összefüggésben állnak például a betegséggel és az egészséggel (Mk 5,29), vagy a táplálkozással (Jak 2,16). Ugyanehhez a gondolatkörhöz tartoznak a következő igehelyek: Mt 6,22 és Mt 6,25.* A test tehát az ember tulajdonképpeni énje. A páli értelmezés szerint is egy ember, egy személy kizárólag testiségében valóságos és létező.⁷² Azonban a testet sokszor azonosítja a bűnnel, ugyanis a test kívánságai teszik az embert hajlamossá a bűnre, és képesek eltéríteni a Lélek vezetésétől. A kívánságok beteljesítése által vezetett ember elfordul az embertársától, kiszakítja magát a közösségből, mert csak önző érdekeit tartja szem előtt. Ezzel a magatartással azonban felrúgja a teremtetésbeli rendeltetését, amely az egyént a másikkal való kapcsolatában, a másikkal való közös munkálkodásban határozza meg. A helyreállásnak, a helyes én-értelmezésnek egyetlen módja és lehetősége van, Krisztusban felismerni és követni az embert, azaz az ember igazi, eredeti valóját, ami az Istennek való megfelelés és az emberek felé történő szolgálat.

A test mellett a lélek az, amely az ember részének tekinthető a bibliai antropológia értelmezésében. A *nefes* fogalma jelölheti az ember egészét, személyét, mivel a héber gondolkodásban az ember fizikai és lelki valója nem különbözik és válik el élesen egymástól,

⁷⁰ COENEN – BEYREUTHER – BIETENHARD (1972): Theologisches Begriffslexikon zum Neuen Testament, 867.

⁷¹ i.m. 867.

⁷² i.m. 870.

hanem egységben van a kettő.⁷³ Az ószövetségi antropológiára tekintve Wolff meghatározása szerint „a *nefes* (lélek) egynek tekintendő az egész emberi lénnel, különös tekintettel a lélegzetére; mindeközben az embernek nem *nefese* van, hanem ő maga *nefes*, az ember *nefesként* létezik”.⁷⁴ Emellett más jelentése is van szónak. A *nefes* jelöli a táplálékfelvétel és a jóllakottság szervét (garat, torok).⁷⁵ Ennek következtében a *nefes* összefügg jelentésében az étvágygal is. A magyar nyelv kifejezésében is a torok szóból származik a torkos kifejezés. Bibliai példát találunk a *nefes* és az étvágy összefüggésére a Példabeszédek könyve 10,3 versében: „Nem hagyja az Úr éhezni az igaz *nefesét*, de a bűnösök mohóságát elveti.”⁷⁶ Érdekes és egyben fontos a jelentésbeli párhuzam a lélek és az étvágy között. A lélek és a test egysége az ószövetségi értelmezésben: a *nefes hájach* (élő lélek) kifejezi azt a pszichoszomatikus egységet, amely jellemző az Ószövetség elképzelésére az emberről.⁷⁷ A *nefes* tágabb értelemben az érzések helye, hiszen a torok és a gége, amelyek kifejezésére az Ószövetség szintén használja a szót, a vágyak és az igények helyét jelenítik meg.⁷⁸ Ugyanígy a *rúah* is kifejez különböző érzéseket és érzelmi állapotokat.⁷⁹

Szintén Wolff antropológiájában található a következő megfogalmazás: „A *nefes* a hiányt szenvedő ember szervének tűnik”, amit Isten jóllakat.⁸⁰ Az ember mindennapos tevékenységei során is, mint például az étkezés, kapcsolatba léphet Istennel, aki ezeknek is a Teremtője, és aki az embert felruházta ezekkel a képességekkel, tulajdonságokkal.⁸¹

A *nefes* jelöli az Ószövetségben a lelki- és kedélyállapotok helyét. Az érzelmek helye is lehet, mint gyűlölet (2Sám 5,8) vagy szeretet (Énekek 1,7; 3,1-4), a gyász (Jer 13,17) vagy az öröm (Zsolt 35,9).⁸² A boldogságára vagy boldogságkeresésére érvényes, hogy a bölcs, imádkozó élet teszi boldoggá a *nefest*.⁸³ Az ember Istennel való kapcsolatának fontossága ezen a ponton is lényeges, mivel abban tud az ember kiteljesedni és önmagára találni. „Az ember teremtesen belüli sajátossága az Istenhez fűződő különleges kapcsolatának fényében érthető meg.” Az ember önmegértésének feltétele az Isten emberhez fűződő kapcsolata. A

⁷³ DI VITO (2012): Alttestamentliche Anthropologie..., 225.

⁷⁴ WOLFF (2003): Az Ószövetség antropológiája, 26.

⁷⁵ i.m. 27.

⁷⁶ i.m. 28.

⁷⁷ DI VITO (2012): Alttestamentliche Anthropologie..., 214.

⁷⁸ i.m. 226.

⁷⁹ i.m. 227.

⁸⁰ WOLFF (2003): Az Ószövetség antropológiája, 28.

⁸¹ i.m. 198.

⁸² i.m. 35.

⁸³ i.m. 38.

teremtéstörténetben az ember Isten megszólításából születik.⁸⁴ Wolff megfogalmazása szerint „az ember elsődleges rendeltetése az Ószövetség szerint, hogy Istent dicsérje és Neki éljen.”⁸⁵ Úgy találhat az ember önmagára, úgy élheti át a teljességet, ha személye, lelke által Isten szerint és Istent szolgálva él. Erre is rámutat a bibliai lélekértelmezés. A pasztorációban ebből következően fontos hangsúlyozni az Istennel való kapcsolat erősítését, elmélyítését az önmagunkkal való megbékélés érdekében. Az Istenerért való létezés, az Istennel való kapcsolat értelmet és feladatot ad az embernek, amely által az ember teljes valójában, testében és lelkében egyaránt örömteli, tartalmas életre találhat.

3.2. Az Ószövetség emberképe

A bibliai antropológia feladata rámutatni, hogy a kor adott körülményei között mit üzen a Biblia az ember életének vagy személyének önmagában való értékességéről.⁸⁶ Fontos bibliai antropológiai fogalmak a teremtettség, az ember életének múlandósága vagy az egyéni biográfia irreverzibilitása. Ezekben valósul meg az ember önreflexiója és testisége. A közelebbi kapcsolatok, a kultúrához és világhoz való tartozás szintén az ember személyiségének meghatározói.⁸⁷ Az *én* fogalmának modern alkalmazásának hatására a kutatók az Ószövetségben is elkezdték keresni a személy egységének és lényegének bemutatását bibliai értelmezésben. Ezt azonban nehéz megtalálni, csak homályos utalások vannak efféle fogalmakra. További nehézséget jelent, hogy a felvilágosodás kora által a lélek fogalma az *én-be* (*self*, *Selbst*) lett átültetve.⁸⁸

Az önmeghatározás szempontjából fontos a történetiség és a kultúra feltárása.⁸⁹ Keresztyénként a Biblia tanítása az emberről, és az ember létének biblikus értelmezése elengedhetetlen az önértelmezés szempontjából. Hiszen mindig is érdekelte az embert, mi a létezésének oka, mik a lehetőségei, és létezésének értelme.⁹⁰ Erre találhatunk utalásokat a Biblia emberének tekintetében is.

⁸⁴ WOLFF (2003): Az Ószövetség antropológiája, 197.

⁸⁵ *i.m.* 270.

⁸⁶ FREVEL (2009): Biblische Anthropologie, 46.

⁸⁷ *i.m.* 53.

⁸⁸ DI VITO (2012): Alttestamentliche Anthropologie..., 215.

⁸⁹ BESTER – JANOWSKI (2009): Anthropologie des Alten Testaments, 6.

⁹⁰ WAGNER (2015): Anthropologie(n) des Alten Testaments im 21. Jahrhundert, 13.

Az ókori antropológia álláspontja szerint az embert a szellemisége, a tudatos önértékelése és a szabadsága jellemzi. Az ember méltósága a zsidó-keresztény hagyományban gyökerezik és az ember Istennel való kapcsolata az alapja. Habár az Ószövetségben annak tudata áll a vallásos hit középpontjában, hogy Izráel Isten tulajdon népe, amellyel Isten szövetséget kötött, az egyénnek is kezdettől fogva szembe kell néznie azzal, hogy Isten hitet követel tőle és felelős magatartásra szólítja fel.⁹¹

A személy és a személyiség fogalma mai értelemben vett formájában nem szerepel az Ószövetségben,⁹² így nehéz a személy fogalmára megfelelőt találni. Az akkori fogalmak az emberről, mint személyről ellentétben állnak a mai fogalmakkal. Nemcsak azért, mert hiányzik a *persona* (latin) fogalma (maszk, szerep, státusz) vagy a görög *proszópon* (arc, maszk, homlokzat) fogalmának megfelelője, hanem azért is, mert eltérő nézete és meglátása van az emberről.⁹³

Az ószövetségi gondolkodás szerint csak Isten határozhatja és mondhatja meg, hogy ki az ember.⁹⁴ Ez az elsődleges szempont az ember önmeghatározásában. Magának a személy fogalmának meghatározására kevés szó szerepel az Ószövetségben, és kevés helyen.⁹⁵ Az ember méltányossága önmagában ma összehasonlíthatatlanul nagyobb szerepet kap, mint a bibliai antik világban, ahol szegényes volt az embernek, mint személynek elismertsége.⁹⁶ A szociális viszonyokhoz és a valláshoz, kultuszhoz való tartozás lényegessége azt is magában hordozza, hogy az Ószövetség emberének nincs igazán kapcsolata saját magával, legalábbis a Bibliából ez nem derül ki.⁹⁷

Christian Frevel megállapítja, hogy kifejezetten szűk az az összefüggés, amely áthidalást mutatna a személyiség ókorban való értelmezése és a mai, modern személyiségelméletek között.⁹⁸ Azonban más fogalmak segítségével tehetünk próbálkozásokat a Biblia emberének önmeghatározására. Ahol a Biblia a „belső embert” említi, ott találhatunk utalásokat az ember személyiségéről, identitásáról, énképéről.⁹⁹ Az újkori identitás története a modern személyiségfogalomra meghatározza a külső és a belső relációját. *Bernd Janowski* a következőképpen fogalmazott: „a gondolataink, elképzeléseink vagy érzéseink elgondolásunk

⁹¹ VORGRIMLER (2006): Új teológiai szótár, 572.

⁹² FREVEL (2015): Person – Identität – Selbst, 65.

⁹³ JANOWSKI (2009): Anerkennung und Gegenseitigkeit, 181.

⁹⁴ WAGNER (2015): Anthropologie(n) des Alten Testaments im 21. Jahrhundert, 14.

⁹⁵ FREVEL (2015): Person – Identität – Selbst, 70.

⁹⁶ FREVEL (2009): Biblische Anthropologie, 45.

⁹⁷ FREVEL (2017): Von der Selbstbeobachtung zum inneren Tiefen, 27.

⁹⁸ FREVEL (2015): Person – Identität – Selbst, 71.

⁹⁹ *i.m.* 67.

szerint *belül* vannak, míg a dolgok a világban, amelyekhez ezek a szellemi állapotok kapcsolódnak, *kívül* vannak. Ezenkívül úgy gondoljuk, hogy a képességeink vagy a lehetőségeink is *belső dolgok*, amely szintén fejlődésre vár, amelyen keresztül ezek a potenciálok a kinti világban megnyilvánulnak és teljesülnek be.”¹⁰⁰

Az ember mentalitása is kulturálisan eltérő, vagyis befolyásolja az adott kultúra az egyént, annak személyiségét és viselkedését.¹⁰¹ Meyerson fogalmazta meg, hogy az ember személyiségét, gondolkodásmódját nagymértékben meghatározza, melyik korban él, annak a kornak mik a jellemzői. Emellett az adott kultúra, amelyben él a személy, nagy befolyással bír a személyiség formálódására.¹⁰² Mindezek érvényben vannak akkor is, ha a Biblia korának emberére tekintünk, de ugyanúgy a ma emberének esetében is. Schmidt *Anthropologische Begriffe* című művére hivatkozva megfogalmazható, hogy „az ember létének a lényege a viselkedésében, szokásaiban mutatkozik meg: abban fejeződik ki, hogy ki ő, hogy mit tesz.”¹⁰³ A szokások és a cselekedetek fontossága már egészen az Ószövetség korától kezdve meghatározó. Ha a Törvény betartására gondolunk, a zsidó nép életében tagadhatatlanul a központot, az emberi élet lényegét jelentette a Törvény betartása, az általa előírt szokások megtartása és az ezek szerinti élet. Az Izráel Istenéhez való tartozást fejezte ki mindez. Magát az embert, identitását, énképét nagymértékben határozták meg mindezek.

Izráel emberével kapcsolatban meghatározhatjuk az úgynevezett kollektív személyiség fogalmát. Ez az ószövetségi személyes identitás, merőben eltér a mai felfogástól. Az Ószövetségben az én, a személy az atyai házban létezik, ahhoz tartozik. Ebből az is következik, hogy személyes morál, amely a szociális szerepektől, a közösség szokásaitól és moráljától független, nem létezik.¹⁰⁴

Taylor összehasonlítja a modern és a bibliai, azon belül is az ószövetségi értelmezését az ének, a *Selbstnek*, az ember személyiségének. Négy modernkori szempontot vesz figyelembe: 1. Az újkori felfogás arról, hogy az emberi méltóság a megelégedettség és az önkorlátozáson alapul. Mindkettő úgy érhető el, ha radikálisan leválunk a világban betöltött személyes és szociális helyzetünkről; 2. A személyes egység érzékelése és a személy határainak világos definiálása; 3. A személyiség belső mélységének újkori gondolata; 4. Az újkori meggyőződés arról, hogy emberlétünk az autonóm és önmagunk által meghatározott cselekvésekre való

¹⁰⁰ JANOWSKI (2009): Anerkennung und Gegenseitigkeit, 181.

¹⁰¹ WAGNER (2015): Anthropologie(n) des Alten Testaments im 21. Jahrhundert, 20.

¹⁰² BESTER – JANOWSKI (2009): Anthropologie des Alten Testaments, 8.

¹⁰³ i.m. 11.

¹⁰⁴ DI VITO (2012): Alttestamentliche Anthropologie..., 222.

képességeken alapul. Ehhez társul Taylor meghatározásában az Ószövetség négy szempontja az identitásról: 1. Az egyént meghatározza és megköti szociális identitása; 2. A személyiség határa nem meghatározott; 3. A személy a közösségi és a társadalmi életbe ágyazott és abban testesül meg, vagyis nincs jelen a belső mélység, belső én gondolata; 4. Az ember autentikus másoknak való engedelmisségében és másoktól való függésében.¹⁰⁵

Az egyénről való ószövetségi elképzelés eltér a mai énről alkotott meghatározásoktól. A modern én önmagára való irányultsága és kötetlensége, amely maximum a család közösségében értelmezi az egyént, az ószövetségi értelmezésben az izráeliták esetében egy nagyobb körre terjed ki, mivel a rokoni kapcsolatok nagyobb kiterjedésűek. A család nélkül az egyén nem is tényező, így Izráel inkább családok és csoportok összessége, mintsem egyének alkotta közösség.¹⁰⁶

A nagycsaládban találta meg az izráeli ember a személyes identitását és saját énjét. A patriarchális családszerkezet egyik előnye az volt, hogy az egyén a nagycsaládban szociális stabilitást tapasztalhatott meg.¹⁰⁷ A családban megvolt az egyén szerepe, csakúgy, mint a jogai és a kötelességei. Mindez egyrészt célt adott az ember számára, másrészt biztonságot és védettséget jelentett.¹⁰⁸ Amely közösséghez tartozunk, amilyen családban felnőttünk, amely társadalom, nemzet tagjai vagyunk, az határozza meg legnagyobb mértékben az önmagunkról alkotott képünket.

Az ókori gondolkozásban, így az Ószövetség gondolkodásában is a személy csak úgy jelentős, mint az adott közösség része, tehát a kollektív értelmezés a meghatározó.¹⁰⁹ Önmagában nem volt jelentős az egyén, csakis a szociális formák tagjaként. Az adott néphez való tartozás fontos volt az egyén önmeghatározása számára.¹¹⁰ A szociálisan kötetlen én modern gondolata kontrasztban áll az Ószövetség korabeli izráelita családba való beágyazottság gondolatától. Az egyén identitása tehát a bibliai értelmezésben nem lényeges.¹¹¹

Christian Frevel így fogalmaz: „A bibliai identitás-elképzelés az idegenekhez és Izráelnek önmagához való viszonyán alapszik, életrajzilag változékony és a szociális kontextualizációval feloldhatatlan módon össze van kötve.” Az egyén és közösség viszonya megkérdőjelezhetetlenül fontos az Ószövetség emberértelmezésében. Habár az Ószövetség

¹⁰⁵ DI VITO (2012): *Alttestamentliche Anthropologie...*, 217.

¹⁰⁶ *i.m.* 218.

¹⁰⁷ *i.m.* 219.

¹⁰⁸ *i.m.* 220.

¹⁰⁹ FREVEL (2015): *Person – Identität – Selbst*, 76.

¹¹⁰ FREVEL (2017): *Von der Selbstbeobachtung zum inneren Tiefen*, 25.

¹¹¹ DI VITO (2012): *Alttestamentliche Anthropologie...*, 223.

nem említi kimondottan az ember énképét, ha a mai fogalmakra, meghatározásokra kivetítjük az ószövetségi tanítást, akkor a közösségben betöltött szerepe az egyénnek igazolja azt, hogy a szociális kapcsolatok meghatározzák és befolyásolják az identitást és az énképet.¹¹² A szeretet, a barátság, a jogi, törvényes elismerés és a szociális értékelés zavartalan kapcsolatot tesz lehetővé önmagunkkal és a közösséggel. Az ószövetségi környezettel kapcsolatban feltehető a kérdés, hogy abban a társadalmi, szociális környezetben miképpen alakult ki az egyén elismertsége. A kulcsszó az igazság (igaz emberség), mind a közösséggel való, mind az Istennel való kapcsolatra vonatkoztatva.¹¹³

A kulturális konvencióból származik az ember jelentősége a Bibliában, és nem önmagától. Ennek része a vallás.¹¹⁴ Az ember Istenhez való kötődése az ószövetségi antropológia alapja. Már az 1Móz 1,27¹¹⁵ is az ember istenképűségét, Istennel való kapcsolatát hangsúlyozza.¹¹⁶ A Biblia embere Istennel való viszonyában fejezi ki önmagát. Az Istenhez és a világhoz való kapcsolata határozza meg az embert. Az ember, mint Isten embere van jelen a világban. Ez fontosabb a saját értékelésénél.¹¹⁷ Mindez kétoldalú viszonyulásra utal. Egyrészt Isten már a teremtéssel kezdődően meghatározza azt, hogy ki az ember, és mi a létezésének a célja. Másrészt az ember aszerint értékeli életét és benne saját maga személyét, hogy mennyire érzi közel magát Istenhez, vagyis áldások vagy nehézségek határozzák-e meg az életét. Különbség van a belső és a külső világ között, és ez leginkább a személyiség megfigyelésén, az önvizsgálatban figyelhető meg.¹¹⁸ Az ember belső világa képezi az Istentől való szabadságot, ahol a döntéseire kap szabadságot.¹¹⁹ A döntések meghatározzák az életet és így a személyiséget, mivel az életminőség hatással van az egyén önmagáról alkotott képére és önértékelésére egyaránt.

Mindezekből az következik, hogy csak Isten által van az embernek képessége arra, hogy megtalálja, felismerje a helyét a világban.¹²⁰ Az ember erre önmagában nem képes. A Biblia tanításának, és a bibliai antropológia e tételének tükrében felvetődik a kérdés, hogy a mai pszichológiai és terápiás irányzatok, amelyek az egyént önmaga megismerésére ösztönzik,

¹¹² FREVEL (2015): Person – Identität – Selbst, 70.

¹¹³ JANOWSKI (2009): Anerkennung und Gegenseitigkeit, 193.

¹¹⁴ FREVEL (2009): Biblische Anthropologie, 46.

¹¹⁵ RÚF: „Megteremtette Isten az embert a maga képmására, Isten képmására teremtette, férfivá és nővé teremtette.” (1Móz 1,27)

¹¹⁶ BESTER – JANOWSKI (2009): Anthropologie des Alten Testaments, 15.

¹¹⁷ *i.m.* 16.

¹¹⁸ FREVEL (2017): Von der Selbstbeobachtung zum inneren Tiefen, 11.

¹¹⁹ *i.m.* 17.

¹²⁰ *i.m.* 11.

miképpen egyeztethetők össze a bibliai tanítással, és miképpen lehetnek valóban eredményesek az ember önmagára találásának útján.

Látható az Ószövetség emberképére való tekintettel, hogy az embert az Istennel és a közösséggel, vagyis a más emberekkel való kapcsolata és a velük való összetartozása határozza meg. Istenképűsége, Istenhez való tartozása és a közösségben betöltött szerepe adják az emberi élet legfőbb értékét. Ez a megállapítás formálhatja a ma emberének is az énképét és önértékelését. Az ember rátalálhat önmaga értékességére az Istennel való kapcsolatában, valamint a másokkal való közösség megélésében. Mindkettőhöz köthető a szolgálat, amelyben az ember megtapasztalhatja személyes értékességét, hiszen ez értelmet, tartalmat ad az ember életének.

3.3. Emberkép és testkép az Újszövetségben

Az Újszövetségi antropológia nem függetleníthető teljesen az ószövetségi alapoktól, illetve minden bizonnyal hatottak rá a fogság utáni perzsa és görög gondolkodás felismerései. Bár nem veszi át a görög dualista filozófia emberszemléletét, kifejezéseit azonban használja. Különböző fogalmakat használ az ember testi és lelki valóságának kifejezésére, mint például a *pneuma*, a *pszükhé*, a *szarx* és a *szóma*. Az embernek ezek a részei nem nélkülözhetik egymást, csak együttességükben van értelmük. Érdemes először ezeknek a szavaknak a jelentéstartalmát megvizsgálni.

A *pneuma* szó jelentése az Újszövetségben számos módon értelmezhető, az Ószövetségben található *nefes* szóhoz hasonlóan jelent szelet, fuvallatot, lélegzetet, ugyanakkor jelenthet életet, életkedvet vagy élőlényt is. Mindezek mellett a lélek és a szellem szavak jelentését is magában hordozza.¹²¹ A *pneuma* azonban nem az ember személyiségéhez kötődik, mert ez a fogalom Isten lelkét jelenti, vagyis habár az ember létezésének része a *pneuma*, mégis az nem az ember személyiségét, hanem Istenhez való kötődését tartja fenn.¹²² Az emberre és az ember lelkére használt másik újszövetségi fogalom a *pszükhé*, amely „az emberi öntudat, szellemi tevékenység székhelye...”¹²³ Az ember érzelmeinek, érzéseinek és kívánságainak a

¹²¹ VARGA (1992): Görög – magyar szótár, 791-792.

¹²² i.m. 914.

¹²³ i.m. 1026.

helye, így az ember létezésének azokat az elemeit foglalja önmagába, amelyek az ember öntudatát fejezik ki, vagyis amelyek az ember sajátosságai a teremtmények között.¹²⁴

Az újszövetségi szóhasználatban és szemléletmódban leginkább a *szóma* szó fejezi ki az embert meghatározó testi-lelki egységet. Ez fejezi ki az ember természetének megoszthatatlanságát. Habár önmagában elsősorban testet jelent, mégis magába foglalja az ember testi létezésének azt az aspektusát, amely az ember személyét, személyiségét elválaszthatatlanként értelmezi a testi létezésről. Ezáltal a *szóma* nemcsak testet, hanem személyt vagy egyént is jelent. Ugyancsak a *szóma* kifejezés jellemzi az emberi testet abból a szempontból, hogy az magának az életnek a helye, illetve azon keresztül érzékeli az ember a körülötte lévő világot. A *szóma* fejezi ki az emberi élet teljességét, annak minden vonatkozásával és szükségletével együtt.¹²⁵ Isten dicsőítését is a testben (*en szómáti*) kell megvalósítania.¹²⁶ Az ember a testén keresztül egész személyében és létezésében az Isten dicsőítésére, Isten szolgálatára kap felszólítást.

A *szarx* szó jelentésében hangsúlyozza az ember létezésének földi jellegét, testiségét, testi meghatározottságát, vagyis „az ember egzisztencia külső, látható empirikus oldalát, vonatkozását”. A kifejezés jelentéstartalmában magában hordozza a test és a lélek egységét az emberben.¹²⁷ János evangéliumának prologusában, „*az Ige testté lett*” (Jn 1,14) versben szintén a *szarx* szó szerepel.¹²⁸ Fontos megjegyezni a *szarx* jelentésével kapcsolatban, hogy az ember testi létezésének esendőségét, bűnre való hajlandóságát ez a kifejezés hordozza leginkább magában az embert leíró kifejezések közül. Gyakran állítható párhuzamba a *pneuma* szóval, amely szintén hangsúlyozza Isten lelkének erejével szemben az ember, a test gyengeségét.¹²⁹ Mindebből lehet következtetni arra az újszövetségi álláspontra az emberrel kapcsolatban, hogy a test és a test által az ember erőtlenség, csak Isten teheti őt erőssé. Isten lelke, a *pneuma* ad az embernek életet és életkedvet.

Míg a görög filozófia alkotóelemeire szedi az embert a maga vizsgálódásában, addig az Újszövetség inkább az Istennel való kapcsolatában, Istenre való utaltságában, megváltásra szorultságában igyekszik meghatározni az embert. Az ember kifejezést nem használja úgy, mint

¹²⁴ BULTMANN (1998): Az Újszövetség teológiája, 171.

¹²⁵ VARGA (1992): Görög – magyar szótár, 915.

¹²⁶ RÚF: „...dicsőítsétek tehát Istent testetekben!” (1Kor 6,20); „...szánjátok oda magatokat élő, Istennek tetsző áldozatul” (Rm 12,1). Ezek a helyeken az *en szómáti* (testben, magatokban) kifejezés található.

¹²⁷ VARGA (1992): Görög – magyar szótár, 858.

¹²⁸ Uo.; Valószínűleg Jézus emberré válásának azt az aspektusát kívánta hangsúlyozni János evangélista, hogy az ember testi, földi létezésének minden nehézségét és szenvedését magára vállalta Jézus azért, hogy emberré lett, emiatt használhatta a *szarx* szót ezen a helyen.

¹²⁹ i.m. 859.

általános értelmű meghatározást, hanem konkrétan szól férfiról és nőről, felnőttéről és ifjúról, szabadról és szolgáról, zsidóról és görögről, sőt néven nevezi szereplőit, akiknek története túlmutat az adott körülményen, és így általános érvényű üzenetté válik. Az Újszövetség is az Ószövetséghez hasonlóan az istenképűségben határozza meg az ember egyedülállóságát a teremtmények között, de éppen a bűnössége által elveszítette ezt a kegyelmi adományt, ezáltal az istenképűsége már nem ugyanaz, mint amit a teremtettségben kapott, ebből következően önmagával is meghasonlott. „Az ember, aki létezik, nem lényegileg az, ami, ezért azzá kell lennie, mert elidegenedett a maga igazi lététől. Az elidegenedés valódi mélysége, hogy attól idegenedett el, akihez esszenciálisan tartozik, vagyis Istentől.” Az ember életére ezért jellemző a gyengeség, a bűnre való hajlandóság, ahogyan a Róma 3,22-23 kijelenti: *„Mert nincs különbség, mindenki vétkezett és hijával van az Isten dicsőségének.”* Mindezek ellenére azáltal van esélye az embernek arra, hogy önmagára, élete valódi céljára és értelmére rátaláljon, hogy Isten nem vonta meg tőle gondoskodását. *„...felhozza napját gonoszokra és jókra, és esőt az igazaknak és hamisaknak.”* (Mt 5,45) Az evangéliumokban Jézus tanítása egyértelmű utalásban fogalmazza meg az ember önmagára találásának, helyes énképének, önértékelésének és az ebből fakadó lelki egyensúlyának módját, lehetőségét. Ez pedig nem más, mint az Istennel való közösség, az Istenben megtalált élet, ami által az igazi önmagától elszakadt teremtmény visszatalál Teremtőjéhez, így egyúttal visszatalál önmagához. *„Én vagyok az út, az igazság és az élet, senki sem mehet az Atyához csakis énáltalam.”* (Jn 14,6). E nélkül az ember nem lehet más, mint céltévesztett, meghasonlott, válsággal küzdő lény, még akkor is, ha a maga által felépített világába látszólag jól boldogul. *„Mit használ ugyanis az embernek, ha az egész világot megnyeri, lelkében pedig kárt vall?”* (Mk 8,36)¹³⁰ Az Újszövetség tanításából az emberrel kapcsolatban fontos kiemelni az Istennel való kapcsolatát, Isten által való teremtettségét, valamint bűnös természetét, amely elfordította Istentől. Az ember bűnös állapotában ugyanúgy tekint Isten az emberre, a hiányosságai ellenére is elfogadja és gondoskodik róla, majd a Krisztusban való megváltás által elhívja egy megújult életre.

Az Újszövetségben megmutatkozik egy olyan emberkép, amely a megváltást elfogadva, a hite által kerülhet újra kapcsolatba Istennel, ezáltal képessé válik egy megújult életre. Az emberrel és énjével kapcsolatban itt szintén az válik hangsúlyossá, hogy az Istennel való kapcsolata és a hite adja meg az élete értékességét, nem önmaga miatt különleges az ember. Ezt az Istennel való kapcsolatot folyamatosan keresnie kell, és fenn kell tartania az embernek. Az Isten keresése párhuzamba állítható azzal az énkereséssel, amely a ma élő embert foglalkoztatja.

¹³⁰ BARTHA (1993): Keresztyén Bibliai Lexikon, 374-375.

Ez gyakran okoz nehézségeket és zavarokat, hiszen szembesül személyének összetettségével és folyamatos váltoásaival, emiatt nehezzé lesz az önmeghatározás. Az ember csupán részismereteket szerezhet önmagáról, ahogyan Isten teljes megismerése is felette van az emberi értelemnek és képességeknek. Fontos azonban kiemelni, hogy Isten mindezekről függetlenül az emberhez közel jön és elhívja arra a kapcsolatra, amelyre az ember teremtettségétől fogva rendeltetett. Így értékessége Isten előtt személyének hiányosságai ellenére is megmarad.

Jézus egyik legfontosabb tanítása, amellyel kiegészítette a korábbi ószövetségi törvényt, hogy „*Szeresd felebarátodat, mint magadat!*” (3Móz 19,18), hogy szeressétek ellenségeiteket, arra szólította fel követőit, hogy a másik szeretete, elfogadása által képesek legyenek önmagukat is elfogadni. Ahogyan Jézus kapcsolatot teremt az emberrel, szeretetben elfogadja, úgy annak hatására akarja az emberben azt az érzést feléleszteni, hogy elfogadja és szeresse önmagát. Az Újszövetségben hét helyen jelenik meg az a kifejezés, hogy mint magadat (*hos eautou*), összefüggésben azzal a parancsolattal, hogy szeressetek másokat (Mt 19,19; Mt 22,39; Mk 12,31; Lk 10,27; Róm 13,9; Gal 5,14; Jak 2,8). Isten azt várja az embertől, hogy úgy szeresse a másik embert, ahogyan önmagát szereti.¹³¹ Az ember képes arra, hogy elfogadással és szeretettel forduljon a másik emberhez, amelyre a hite indítja. A másik emberrel való szeretetkapcsolat és a szeretetből fakadó cselekvések következtében növekedhet az ember értékességének tudata önmagával kapcsolatban. Az ember a hitből fakadó szeretetének megnyilvánulásai által válik értékessé és szerethetővé önmaga számára.

Az ember szeretete Isten, a másik ember és önmaga irányába a bibliai értelmezés szerint azt is magába foglalja, hogy ezáltal realizálódik az embernek saját értékessége Isten előtt.¹³² Mindez igaz lehet az ember egész valójára, a testét is beleértve. Az Ef 5,29 szerint „*Mert a maga testét soha senki nem gyűlölte, hanem táplálja és gondozza, ahogyan Krisztus is az egyházat.*” A test szeretete összefügg az arról való gondoskodással, egyúttal a táplálással. A táplálkozás, a táplálás a szeretet egyik jeleként jelenik meg. Ahogyan mások irányába is kifejezhető a szeretet az ételen, az etetésen keresztül, úgy az ételhez való viszonya az embernek értelmezhető ekképpen is.¹³³

¹³¹ BECK (1999): Jesus and Personality Theory, 198.

¹³² i.m. 200.

¹³³ Az étel megvonása, amikor az már kórossá válik, pszichés okokkal a háttérben, kifejezi az ember önmaga ellen való fordulását. Ugyanakkor, amikor az ételre, önmaga táplálására túlzó hangsúly helyeződik, akkor ez a cselekvés kifejezi azt a hiányzó szeretetet, amelyet alapvetően máshonnan, másoktól várna az ember, ennek pótlására alakul ki a túlzó evés.

Ahogy az aranyszabályban megfogalmazódnak Jézus szavai, „*Amit csak szeretnétek, hogy az emberek tegyenek veletek, mindenben ugyanúgy tegyetek ti is velük, mert ezt tanítja a törvény és a próféták*” (Mt 7,12), akképpen megjelenik egy alapvető feltevés, hogy az embernek vannak bizonyos elképzelései arról, mit szeretne, hogy mások vele tegyenek, hogyan viselkedjenek velük, miképpen bánjanak velük. Ebben kifejeződik egyfajta pozitív beállítottság, önfogadó szeretet, amelynek jellemeznie kellene az embert. Ha ebben sérül, akkor a felgyülemlett negatív érzések az embert mások ellen fordíthatják, kifelé irányuló agresszió formájában, de önmaga ellen is felerősödik az elbizonytalanodás, a csökkent önértékelés, a kisebbségi érzés. Úgy érezheti, nem elég értékes ahhoz, hogy mások sajtát, jelen valóságában elfogadják és szeressék.

Az Újszövetségre tekintve az figyelhető meg, hogy Pál apostol tanít legrészletesebben az emberről, ő használja leggyakrabban az újszövetségi szerzők közül a *szóma* kifejezést. Ez a kifejezés foglalja magába jelentésében leginkább az emberi lét teljességét. A test elválaszthatatlanul kötődik a létezéshez, a test maga az ember.¹³⁴ Különböző érzések és maga a hit is társulnak értelmezésében a testhez. A hitre vonatkoztatva azt vallja, hogy az embernek a hitét és ahhoz való hűségét a testében kell megőriznie, azaz a testben való életre vonatkozik.¹³⁵ Az ember tehát testi létében is képviseli a hitét. A római levélben így fogalmaz: „...*szánjátok oda testeteket élő és szent áldozatul...*” (Rm 12,1). A test nem esztétikumában, megjelenésében lényeges, hanem az emberre, mint személyre utal, mivel a test és az ember, mint személy összetartoznak, elválaszthatatlanok egymástól. Ez igazolja azt a megállapítást, hogy a test és annak állapota hatással van az ember személyére. Ennek következtében a testiségben megjelenő hátrányok vagy hiányosságok hatással vannak az ember személyére és önértékelésére.

Pál leveleiben az Ószövetségben szereplő *bászár* szó jelentését a *szómával* azonosítja, annak jelentésbeli mélységére tekintettel, szemben a földi kívánságokat követő *szarxszal*. A *szóma* megfelelőbb módon fejezi ki az ember Istennel való közösségét, amely megújító erővel bír. Ebben éled újjá és talál menedékre az ember, testi létében is.¹³⁶ Rudolf Bultmann szerint az ember teste „szervesen hozzátartozik az ember énjéhez”, olyan mértékben, hogy bizonyos helyeken a *szóma* szót *énként* fordították a bibliafordítók.¹³⁷ A test tehát maga az ember, és

¹³⁴ BULTMANN (1998): Az Újszövetség teológiája, 162.

¹³⁵ GNILKA (2010): Az ember mint testi létező Pál apostol értelmezése szerint, 71.

¹³⁶ GIBSON (1981): The Body as Theology in Pastoral Psychology, 292.

¹³⁷ BULTMANN (1998): Az Újszövetség teológiája, 163.

ehhez a testben való létezéshez hozzátartozik, hogy az ember fordulhat önmaga felé elfogadással, ugyanakkor el is fordulhat önmagától.¹³⁸

Egyrészt elmondható, ahogyan *Joachim Gnilka* megfogalmazta, hogy a test határozza meg az embernek a világban történő működésének az idejét és a helyét.¹³⁹ Az egészségi állapot befolyásolja az élettartamot, a helyre vonatkozóan azonban már a társadalomban betöltött szerep és a test megjelenése közötti összefüggésre lehet gondolni.

Nemcsak a gyülekezet, de minden ember egyaránt a Szentlélek temploma, amelyet a testében hordoz. Erre utaló igehelyek például az 1Kor 3,16 és az 1Kor 6,19.¹⁴⁰ Ezen páli értelmezés szerint az ember teste értékessé válik, hiszen abban van jelen a személy, amelyben a Szentlélek jelen van. Azonban az ember a testét Istentől kapta, ezáltal Istenhez tartozik, így a test és azzal összefüggésben az ember létezésének értékessége csak az Istennel való kapcsolat fényében válik teljessé.

A test fogalmához a Római levélben negatív tartalmak, jelentések társulnak.¹⁴¹ A test halandó és hajlamosít a bűnre, az ember nehezen tud ellenállni a kívánságainak.¹⁴² A Róm 7,22-23¹⁴³ szintén a test bűnösségét hangsúlyozza. Egyúttal kifejti itt Pál, hogy a belső ember¹⁴⁴ gyönyörködik Isten törvényében, a test azonban hajlamos más törvényeknek engedelmeskedni. Az ember nem tud sok esetben parancsolni a test kívánságainak. Isten törvényének tekintélyét nem kérdőjelezheti meg az ember, még akkor sem, ha a saját testi léte és annak esendősége miatt nem tudja azt követni és teljes mértékben betartani. Úgy fogalmaz, hogy nincs benne semmi jó, vagyis önmagától nem képes arra, hogy csakis jót cselekedjen, és arra törekedjen. Itt a testi mivoltára gondol Pál apostol, amely magában hordozza a bűn elkövetésére való hajlamot, és amelynek az ember a rabszolgája. Az ember belső énjének erőtlensége válik itt hangsúlyossá. Az ember természetében Pál értelmezése szerint effajta kettősség uralkodik. A belső ember szemben áll a testi és szellemi létével az embernek. Úgy is lehetne fordítani ezt a kifejezést, mint *legbelsőbb én*, amely az ember szelfjére utal. Ez az, amely Istenhez kötődik és törvényeit csodálja.¹⁴⁵ Pál apostolnál megtalálható ebben a szakaszban az ember személyiségének

¹³⁸ BULTMANN (1998): Az Újszövetség teológiája, 164.

¹³⁹ GNILKA (2010): Az ember mint testi létező Pál apostol értelmezése szerint, 73.

¹⁴⁰ RÚF: „Nem tudjátok, hogy ti Isten temploma vagytok, és az Isten Léleke bennetek lakik?” (1Kor 3,16); „Vagy nem tudjátok, hogy testetek a bennetek levő Szentlélek temploma, akit Istentől kaptatok, és ezért nem a magatokéi vagytok?” (1Kor 6,19)

¹⁴¹ *i.m.* 75.

¹⁴² RÚF: „Ne uralkodjék tehát a bűn a ti halandó testetekben, hogy engedelmeskedjete kívánságainak.” (Rm 6,12)

¹⁴³ RÚF: „Mert gyönyörködöm Isten törvényében a belső ember szerint, de tagjaiban egy másik törvényt látok, amely harcol az értelmem törvénye ellen, és foglyul ejt a bűn tagjaiban lévő törvényével.” (Rm 7,22-23)

¹⁴⁴ A belső ember kifejezés értelmezhető a mai nyelvhasználat alapján *szelf*ként vagy az *én*ként.

¹⁴⁵ BUTTRICK (1952): The Interpreters Bible, 502.

összetettsége.¹⁴⁶ Habár legbelső énjé ismeri a jót, és követni szeretné, mégis testében és elméjében elbukik, mert annak kívánságait követi. Abban az esetben történhet változás az ember életében, ha Krisztus uralja az ember természetét, vagyis a testnek ő a feje.

Pál apostolnál a *testben élni* (*en szarkhi*) kifejezés nem kizárólag az ember testi létezésére vonatkozik, hanem jelent egyúttal bizonyos meghatározottságot vagy korlátozottságot. A testi lét korlátozza az embert az Istenhez való tartozás tökéletességében, amelyet saját testének hibái, bűnei és korlátjai nehezítenek meg. Egy másik gyakran előforduló kifejezés a *kata szarki*, vagyis *test szerint*, amely életmódot, létmódot is jelenthet. Ebből a jelentéstartalomról arra lehet következtetni, hogy nemcsak az ember megjelenését vagy egészségi állapotát határozza meg a teste, hanem életmódját vagy életminőségét is befolyásolhatja.¹⁴⁷ Az újszövetségi és azon belül a páli értelmezés az emberről arra utal, hogy a test meghatározza az ember egész létezésének minden aspektusát, de egyúttal magában hordozza korlátait is.

Fontos leszögezni mindezekből következően, hogy a páli antropológia nem dualista.¹⁴⁸ Ahol Isten megérinti az embert, ahol kapcsolatba lép vele, az nem csak a lélek, hanem a *szóma*, az ember teljes egésze. Pál apostolnak az előbbieken taglalt meglátásaihoz kapcsolódik *Rudolf Bultmann* nézete, aki a következőképpen fogalmazta meg az ember testiségének kérdését: „A test (*szóma*) szervesen hozzátartozik az ember énjéhez... úgyhogy kimondható: az ember nem *szómával* rendelkező, hanem *szómaként* létező.”¹⁴⁹

A *szarx*-nak el kell vesztítenie a dominanciáját. Az ember létezése, még testi mivoltában is, többlettartalommal bír. Mert az ember *szóma*, olyan élőlény, aki a maga teljességében Istennel áll kapcsolatban a benne lévő lélek (*pneuma*) által. Az ember, mint *szóma* élő, hívő, imádkozó, Istennel *koinóniában* élő lény.¹⁵⁰

A római levélben a test olyan megközelítésben jelenik meg, mint ami az ember bűnre való hajlandóságának az okozója. Ezelőtt a test, hús (*szarx*) az ember fizikai mivoltát fejezte ki. De nemcsak magát a testet, hanem az egész embert is jelölheti a szó. Pálnál jelenik meg ez az értelmezés, hogy a testben való lét az ember Istentől való elidegenedését okozza.¹⁵¹ A test szerinti lét az ember régi énjére utal. Pál úgy ír az emberről a bűnnel kapcsolatban, hogy

¹⁴⁶ A *szóma* a görög szóhasználatban nemcsak a testet, hanem az embert, mint egészet jelenti. Platónnál a *szóma* jelentése: személy. Arisztotelésznél a test: *substantia*. Forrás: HERCZEG (2010): Róma 8,1-13 – Testben élni, 86.

¹⁴⁷ HERCZEG (2010): Róma 8,1-13 – Testben élni, 87.

¹⁴⁸ Szemben áll tehát a páli gondolkozás a sztoikusoktól és majd Platóntól eredő felfogástól, ahol kettő vagy három (test, lélek, szellem) részre osztották az ember egészét. Ez az elképzelés egyfajta hierarchiát is magába foglalt, és a lélek, a szellem a test fölé helyeződött fontosságban. Forrás: COENEN – BEYREUTHER – BIETENHARD (1972): *Theologisches Begriffslexikon zum Neuen Testament*, 869.

¹⁴⁹ BULTMANN (1998): *Az Újszövetség teológiája*, 162-163.

¹⁵⁰ HERCZEG (2010): Róma 8,1-13 – Testben élni, 89.

¹⁵¹ BARTON – MUDDIMAN (2001): *The Oxford Bible Commentary*, 1096.

választania kell, az Isten szerint való élet és a bűn útja között, mert az első az, amelyik az életre vezet, míg a másik halálra. Ehhez kapcsolódik a Római levél 8. fejezete is, ahol az egyik választási lehetőség a Lélek szerinti élet, vagyis Krisztus követése, és a másik ezzel szemben a test szerinti élet, amely nem fogadja be Krisztust. Az apostol arra inti itt a keresztyéneket, hogy ne a test kívánságai által legyenek vezetettek életvitelükben és lelkükben, hanem Krisztus tanításának kell prioritássá lenniük életükben. Tisztában van azzal, hogy az ember testisége által vezetve engedhet a világnak, de mégis törekedni kell arra, hogy a Krisztus szerint élő ember ezen úrrá tudjon lenni. Ha az ember a testiségen felül tud emelkedni, és hagyja, hogy a Lélek vezesse, az a páli értelmezés szerint egyúttal a szabadságot is jelenti.¹⁵² Pál szemléletváltásra hívja el a keresztyén embert. Habár a testiség az ember létezésétől elválaszthatatlan, nem kell elsődlegessé vagy kizárólagossá válnia az ember önmeghatározásában. „Ezt nem kell tennie többé a Krisztushoz tartozó embernek, hiszen ő már Lélek szerint élhet.”¹⁵³ Arra is utal, hogy a Lélek embere felül tud emelkedni a bűnös hajlamokon, míg a test szerint élő ember erre képtelen. Ha az ember enged a testnek, akkor az egész személyisége eltávolodik Istentől.¹⁵⁴

A Rómaiakhoz írott levél 7. fejezetének befejezése érdekes fordulatot hoz, és egyúttal mély emberismeretről árulkodik. Valószínűleg Pál saját tapasztalatait fogalmazza itt meg. Lehet jelen állapotának is a bemutatása, vagy egyfajta visszaemlékezés is korábbi tapasztalataira önmaga személyére tekintettel, mielőtt keresztyénné lett.¹⁵⁵ Míg a korábbiakban a test szerinti élet bűnéről és a Lélek szerinti élet szabadságáról értekezik az apostol, addig a rész lezárásában így fogalmaz: „*Én magam tehát értelmekkel az Isten törvényének szolgálom ugyan, testemmel azonban a bűn törvényének.*” (Rm 7,25b). Egyes értelmezések szerint ez a vers ellentmondása miatt egyfajta kiegészítés, marginális jegyzet lehet. Azonban árulkodhat Pál apostol önismeretéről is, hiszen bár értelmével ismeri Isten törvényét és tanítását, sőt azt hirdeti másoknak is, mégis tisztában van vele, hogy az ember esendő, testi létezéséből senki nem képes valójában kivetközni és azt teljesen elhagyni. A 8. fejezetben rávilágít Pál apostol a Krisztust követő, Lélek szerinti élet áldásaira. Az életnek kettős értelme van, hiszen egyrészt előre mutat a Krisztus engesztelő áldozata általi eszkatológikus létre, de másrészt már a földi, test szerint való élet is új minőséget szerez, amely jobb életet ajándékozik a Krisztust követőknek.¹⁵⁶ Vagyis a földi életnek is új értelmet adhat a Lélek szerinti lét. Az ember életminőségét is

¹⁵² BARTON – MUDDIMAN (2001): The Oxford Bible Commentary, 1097.

¹⁵³ HERCZEG (2010): Róma 8,1-13 – Testben élni, 87.

¹⁵⁴ BUTTRICK (1952): The Interpreters Bible, 501.

¹⁵⁵ *i.m.* 499.

¹⁵⁶ BARTON – MUDDIMAN (2001): The Oxford Bible Commentary, 1097.

meghatározhatja, ha Isten követése határozza meg életvezetését és életértelmezését, így önértelmezését is.

A test által befolyásolt létezés elkülönül a Lélek vezetésétől. A test szerinti létezés sorolható a földi dolgok iránti érdeklődés, mint például az étkezés vagy az öltözködés. Pál arra utal, hogy a keresztyén ember nem követheti egyszerre a test és a Lélek útmutatását, nincs kompromisszum, hanem csak az egyik mellett lehet elköteleződni. Erre hajlamos az ember, hiszen „a testnek törvényei vannak, sőt öntörvényűvé is képes válni.”¹⁵⁷ Ezért szükséges a Krisztus szerint való élet Pál tanításában. Ismeri az ember jellemét és hajlandóságát a test szerint való életre, emiatt arra inti olvasóit, hogy a Lélek által legyen irányított az ember életvitele és gondolkodása.

A test lehet bármilyen gyenge vagy kimerült, nem az határozza meg az embert a tanítványságban, a Krisztus-követésben, a keresztyén életvitelben. Mert a belső, lelki ember az, amely a Lélek által minden nap újra megújul. A páli értelmezés így jeleníti meg az ember énjét. Testiségében lehet bármilyen, de a Szentlélek munkája és ereje által a belső én folyamatosan erősödhet és megújulhat. A test ereje, ha Krisztus követésén és szolgálatán munkálkodik, átformálódik az élő lélek erejévé.¹⁵⁸

Hangsúlyozza, hogy nem a testért és a test kívánságaiért kell küzdeni, mert az a bűn felé irányítja az embert.¹⁵⁹ A belső ember Pál apostol szóhasználatában az emberi természet legfelsőbb szintje, amely az Isten törvényében gyönyörködik (Rm 7,22). Ezt állítja szembe a külső emberrel, amely az emberek szeme előtt van, mert a külső, a test számára elkerülhetetlen a romlás. A belső ember azonban nem egyenlő az új emberrel. Ugyanis az új embert újjáteremti lelkében Isten igazsága (Ef 4,24), a belső ember viszont jelen van minden emberben létezésünk által. Ez a belső ember teszi valakit képessé arra, hogy az örök dolgok felé nyitottá legyen, és arra, hogy a jót meglássa a világban, vagyis fogalma legyen a jóról, még akkor is, ha cselekedni nem tud mindig jól, azaz eszerint.¹⁶⁰

Az Újszövetség értelmezésében, különösképpen Pál apostol esetében a leglényegesebb az ember egysége, közössége Krisztussal. Ez egyúttal ebben az értelmezésben magát az ember énjét, szelfjét is jelenti és magába foglalja. Ennek tükrében az válik hangsúlyossá, miképpen segítheti a keresztyén ember életének és természetének küzdelmeit a Krisztussal való egység.¹⁶¹

¹⁵⁷ BARTON – MUDDIMAN (2001): The Oxford Bible Commentary, 1098.

¹⁵⁸ BUTTRICK (1952): The Interpreters Bible, 323.

¹⁵⁹ *i.m.* 383.

¹⁶⁰ *i.m.* 677.

¹⁶¹ LUBBERS (1952): The Mirror of the Self, 293.

Az Újszövetség emberképével kapcsolatban megállapítható, hogy hasonlóságot mutat az Ószövetségben megismert emberképpel. Az ember legnagyobb értékessége az Istennel való kapcsolatában rejlik. Isten Lelke az, amely felruházza az embert az élettel, vagyis Isten által vált az ember életképessé.

Az ember testi létében magában hordozza a gyengeséget, mégsem választható külön a lélek a testtől. A test maga az ember, az élet egyet jelent a testi létezéssel. Ez az összefüggés arra mutat rá, hogy az ember testi állapota van személye és élete minden aspektusára. A pasztoráció során fontossá lehet a test és a lélek egyensúlyának kiemelése, mivel ez eredményezhet egészséges önértékelést az emberben. Az ember testi és lelki egységében a pasztoráció támogatja a test elfogadását és tiszteletét.

Exkurzus: A szépség értelmezése az Ószövetségben

A Biblia betekintést enged az ókori Közel-Kelet szépségről alkotott képébe és fogalmába. Egyrészt megjeleníti a szépség ószövetségi meghatározását és jelentéstartalmát az Istennel való azonosításában és kapcsolatában, például ahogyan megjelenik a vallási életben és a kultuszban. Másrészt az ember szépségére vonatkozóan szintén megtalálhatók olyan szakaszok, amelyek egy-egy bibliai személy külső szépségét írják le, de emellett egy sajátos szemléletmódot is felmutatnak. A szépség bibliai alapú értelmezése abban a tekintetben lehet a pasztoráció segítségére, hogy megjelenítse, milyen szerepe és jelentősége van a szépségnek az ember életében, milyen értékeket hordoz magában, és ezáltal miképpen járulhat hozzá életminőségének javulásához és gazdagodásához.

A szép funkcionális értelmezése abban is megmutatkozik, hogy a szépségre, a szépre viszonylag ritkán utalnak az Ószövetségben specifikus kifejezések, azonban a szép más szavak jelentésével is egybeesik. Ezek közül kiemelkedőek a *tób* és a *kábód* szavak, amelyeket az Ószövetség a szépség leírására is használja. A *tób* szó igegyöke azt jelenti: jónak lenni. De más hasonló jelentésben is megjelenik és értelmezhető, mint például vidámnak, boldognak, jókedvűnek lenni, valamint ez a szó tartalmazza jelentésében a rossz ellentétpárját.¹⁶² A *tób* jelentésében ugyancsak magába foglal minden olyan dolgot, ami megfelel a Tórának, vagyis Isten útmutatásának.¹⁶³ Emellett jelenti magát a szépséget, a jóérzést, a boldogság érzését, a

¹⁶² NAGY (2000): A szépség fogalma az Ószövetségben, 108.

¹⁶³ RAD, VON (1969): Der heilige Krieg im alten Israel, 120.

célszerűséget és az etikai értelemben vett jót.¹⁶⁴ A *kábód* szó igegyöke azt jelenti: nehéznek lenni, hatalmasnak, fenségesnek lenni, dicsőséggel bírni. Főnévként pedig jelenti többek között a tekintélyt, a bőséget, a dicsőséget és az egészséget. Ha Istenre vonatkozóan szerepel a szó, akkor végtelen jóságát és nagyságát jelöli.¹⁶⁵ Ehhez kapcsolódva jelent szentséget és tiszteletet is.¹⁶⁶ A szépség ennek értelmében nemcsak az esztétikumot jelenti az ószövetségi értelmezésben, hanem mindazt, ami az ember életét nemesíti és gazdagítja.

Istennek a teremtésben megvalósuló tettei mindig is gyönyörködésre és magasztalásra indították Izráel népét.¹⁶⁷ A teremtettségben jelenlévő szépség és jóság gazdagítja az ember életét, ezért hálával tartozik Istennek, aki minden jó forrása és teremtője.

A *jáfa* ige jelentésében kapcsolódik a szépség kifejezéséhez. Különböző árnyalatait mutatja meg a szépségnek, mint például szépnek lenni, széppé válni vagy széppé tenni, megszépíteni.¹⁶⁸ Ezt a szót elsősorban a külső szépség leírására használja az Ószövetség, ahogyan az a következő igeszakaszokból kiderül: „*Fölékesítetted magadat arannyal, ezüsttel; gyolcsba, selyembe és tarka ruhába öltöztél; finomliszt, méz és olaj volt az eledeled. Nagyon-nagyon megszépültél, sőt még a királyságot is elérted.*” (Ez 16,13); „*Szép volt nagyságával, hosszan kinyúló ágaival, mert gyökerei sok vizet kaptak.*” (Ez 31,7); „*Legszebb vagy az emberek közt, kedves szavak áradnak ajkadról, meg is áld Isten örökre.*” (Zsolt 45,3); „*Mily szép a szerelmed, húgom, menyasszonyom! Mennyivel jobb szerelmed a bornál, olajod illatosabb minden balzsamnál.*” (Énekek 4,10); „*Milyen szépen lépkedsz saruidban, te fejedelmi lány! Csípőd vonalai ékszerhez hasonlóak, művészi kéz alkotásai.*” (Énekek 7,2)¹⁶⁹ Jelentése egyúttal etikai színezettel bír, vagyis a szép mellett jelent helyest, tisztességest és helyénvalót.¹⁷⁰

Gerhard von Rad egyik alapvető megállapítása a szépséggel kapcsolatban, hogy a szépségről beszélhetünk úgy, mint létezőről, és úgy is, mint eseményről. A szép, mint létező feltételez egy objektív viszonyulást. A nyugati esztétika és művészet fogalma a szépet létezőként feltételezi. Az Ószövetségben azonban javarészt a szép történészként jelenik meg.¹⁷¹

A teremtmény szépsége Isten teremtő erővel bíró szava által jut kifejezésre. Ahol elhangzik a Teremtőnek ez a dicsérete, ott sehol sem a teremtmény látható, objektív szépségéről

¹⁶⁴ BAUMGARTNER (1974): Hebräisches und Aramäisches Lexikon zum Alten Testament, 355-356.

¹⁶⁵ NAGY (2000): A szépség fogalma az Ószövetségben, 109.

¹⁶⁶ BAUMGARTNER (1974): Hebräisches und Aramäisches Lexikon zum Alten Testament, 436.

¹⁶⁷ RAD, VON (2007): Az Ószövetség teológiája, 289.

¹⁶⁸ GESENIUS (1962): Handwörterbuch über das Alte Testament, 412.

¹⁶⁹ TERVANOTKO (2015): Gendered Beauty, 2.

¹⁷⁰ NAGY (2000): A szépség fogalma az Ószövetségben, 108.

¹⁷¹ RAD, VON (1969): Der heilige Krieg im alten Israel, 119.

van szó, hanem eseményként kerül kifejezésre. A Teremtő dicséretében, magában a teremtés eseményében jelenik meg a szépsége.¹⁷² Ez a gondolatmenet arra enged következtetni, hogy az ember Isten által való teremtettsége folytán önmagát láthatja jónak, szépnek és értékesnek, mivel Isten ekképpen tekint a teremtményre.

Fontos megemlíteni, hogy az Ószövetség értelmezésében a külső szépség csak akkor nevezhető valóban szépnek, ha az természetében is szép és jó. A belső szépséget más fogalmakkal párosítja, mint például a tisztaság vagy az erényesség.¹⁷³ Nem elég külsőleg szépnek lenni, csak az lehet valóban szép az ószövetségi gondolkozás szerint, akinek a személyisége is „szép”. Ezt az értelmezést támasztja alá, hogy leggyakrabban az Izráel története szempontjából jelentős személyek vannak szépként bemutatva, például Dávid, mint király, vagy Sára és Rebeka, mint matriarchák.¹⁷⁴

Izráelben a királyság létrejötte után hangsúlyosabbá vált a király szépsége, amely megerősíti az uralkodó dicsőségét, és amely tulajdonsága a többi férfi fölé helyezi. A bírák működésének idején nem játszott szerepet a bírák kinézete vagy alkata, a királyok esetében viszont már lényeges lett. A felszentelt királynak megjelenésében is reprezentálnia kellett királyi fenségét. A 45. zsoltár ünnepélyesen dicséri a király szépségét: *„Legszebb vagy az emberek közt, kedves szavak áradnak ajkadról, meg is áld Isten örökre!”*¹⁷⁵ A király szépségében válik felismerhetővé, hogy Isten megáldotta.¹⁷⁶ A király uralkodásához ugyanakkor hozzátartozik a fényűzés és a csillogás: *„...ezért kent föl téged társaid közül Isten, a te Istened öröm olajával. Mirha, aloé, kasszia illata árad minden öltözetedből, elefántcsont palotákból hárfák vidámitanak.”*¹⁷⁷ A szépség, mint fényűzés a király nagyságának ábrázolásaként jelenik meg. A szépségnek ez az aspektusa sokkal erőteljesebben megtalálható Salamon esetében, mint Dávidnál, Saul esetében pedig már egyáltalán nincs jelen.¹⁷⁸

A 45. zsoltár 10-16. verseiben szó esik a királynő szépségéről, akit a király kiválasztott. Ez adja meg szépségének fenséges mivoltát, ez teszi igazán nagygyá szépségét. A fenséges szépség teljesen új ábrázolásként jelenik meg. Az alkata, öltözete, ékszerei és királyi tartása szolgálják a szépség ábrázolásának fenségességét.¹⁷⁹ Érdekes összevetni a szép nőnek ezen

¹⁷² RAD, VON (1969): Der heilige Krieg im alten Israel, 123.

¹⁷³ NAGY (2000): A szépség fogalma az Ószövetségben, 113.

¹⁷⁴ PEETZ (2008): Abigajil, die Prophetin, 72.

¹⁷⁵ RÚF: Zsolt 45,3.9

¹⁷⁶ RAD, VON (1969): Der heilige Krieg im alten Israel, 127.

¹⁷⁷ RÚF: Zsolt 45, 8-9

¹⁷⁸ i.m. 128.

¹⁷⁹ i.m. 129.

ábrázolását a Példabeszédek könyvében álló derék asszony dicséretével (Péld 31, 29-31), ahol inkább az ellenpéldaként említett familiárisabb kép jelenik meg, és említi azt is, hogy „...*múlándó a szépség, de az Urat félő asszony dicséretre méltó...*”.

A királyság korában tehát a szépség megjelenik a fényűzésben, a királyt körülvevő pompában, díszítettségben, ezzel egy további, új megközelítést kap a szépség értelmezése az Ószövetségben.

A kultuszra való tekintettel érthető és egyértelmű kapcsolódás figyelhető meg a szépség és az istentisztelet, mint az áldások közvetítője között, csakúgy, mint ahogyan a szépség az áldás következményeként jelenik meg. Mivel az istentiszteleten adják az áldást, így ahhoz hozzátartozik a szépség, a bőség, a gazdagság, a teljesség. Azonban fontos megjegyezni, hogy az istentisztelethez tartozó szépség is funkcionális értelemben értendő, nem a díszítettségében. A különbségtétel a szép, mint létező, és a szép, mint esemény között az istentisztelet esetében hangsúlyossá válik. A szépség megjelenik az istentisztelet zenéjében, amely szintén inkább eseménynek, történésnek nevezhető, ám ez is csak az egyik formája a szépségnek. A kultuszban a pompa és a dicsőség szintén meghatározó szerepet töltött be, mivel ezek fejezték ki Isten nagyságát.¹⁸⁰ Az istentisztelet élményéhez hozzátartozott a szépség megtapasztalása és annak csodálása. De ezt nem a külső pompa, díszítettség eredményezte, hanem magának az istentiszteletnek az élménye, Isten jelenvalóságának megtapasztalása. Mégis, azok a helyek, ahol Isten tartózkodott és megjelent, Izráel hite szerint széppé váltak. Ezekhez a helyekhez tartozik Jeruzsálem, Sion, és maga Kánaán is.¹⁸¹ Fontos gondolat és összefüggés mindezekkel kapcsolatban, hogy ahol Isten jelen van, vagy akinek az életében Isten jelen van, az széppé válik. A szépség ezen értelmezése, mint teljesség és gazdagság értékességet fejez ki. Isten áldása mellett Isten dicsérete is szépséggel ruházza fel az ember életét.

Izráel a kultusz gyakorlása során találkozott a szépség legmagasabb rendű formájával Isten magasztalásában.¹⁸² A szépség nem egy abszolút, öncélú valóság Izráel számára, hanem olyan, amit Isten folyamatosan ajándékozik a világ számára. Emiatt az Istennel való összefonódás miatt a szépség Izráel számára legnagyobb mértékben a vallás és a kultusz vonatkozásában vált fontossá.¹⁸³ Az is sajátos vonás az Ószövetségben, hogy Isten, mint a szépség szerzője a világban nem érzékelhető, látható vagy hallható az ember számára közvetlenül, holott a szépség

¹⁸⁰ DYRNESS (1985): *Aesthetics in the Old Testament*, 427.

¹⁸¹ *i.m.* 428.

¹⁸² RAD, VON (2007): *Az Ószövetség teológiája*, 288.

¹⁸³ *i.m.* 291.

más formáit az ember leginkább az érzékelés által tudja megtapasztalni és befogadni. Így Izráel számára a szépség jelenlétének elsődleges színtere nem a világ, hanem a Szentírás, amelyből megismerhető Isten, és ami a hit legfőbb forrása.¹⁸⁴

A szépség a költészet formájában szintén megjelenik az Ószövetségben. Az lehet szép, ami megtalálható a természetben, mint a teremtet világ része, de olyan dolog is lehet szép, amelyet előállítanak, megalkotnak, mint akár a művészeti alkotásokban. A Teremtő Isten, aki megalkotta a világot, az ő alkotásai jelentik a szépet. A nyelvhasználatban gyakran a művészeket is nevezik alkotóknak, így a „teremteni” szó egyfajta szekuláris értelmezést kapott ennek következtében. Mégis nagy különbség, hogy az ember csak munkálkodni képes, úgy tud alkotni dolgokat. Teremteni egyedül csak Isten tud, az ember nem válhat teremtővé. A világ teremtése Jahve által és a világ fenntartása az ószövetségi himnuszköltészet egyik kiemelkedő tárgya. Ez pedig szorosan összefügg a hitérettel, hiszen annak a kifejeződése mutatkozik meg a költészetben.¹⁸⁵ Az embernek minden tevékenysége, bármilyen jellegű is legyen, mindig a teremtettség határain belül történik.¹⁸⁶

A művészi alkotások mai értelmezése és az ószövetségi értelmezés között jelentős különbségként figyelhető meg, hogy az Ószövetségben az alkotások szépsége csak funkciójukban jelentős, ettől távol áll a szépség objektív, önmagában való létezése vagy művészi értékelése. Nem az esztétikai értékük a fontos, hanem az, hogy Isten dicsőítését szolgálják.¹⁸⁷

Az Ószövetség legszebb művészi alkotásaihoz tartoznak a dicsőítő zsoltárok. Művészi, esztétikai értékük azonban egyedül funkciójukban áll, mégpedig abban, hogy Istent dicsőítik. Isten dicsérete az ember számára is szép és kedves, mert a dicséret mondásában vagy megénekelésében kifejezheti háláját azért a dicsőségért és szépségért, amit Isten a világnak és az embernek adott.¹⁸⁸

A kultusz szépségéhez tartoznak az épületek, kultuszi tárgyak, az öltözékek és ékszerek szépségei. Az épületek elkészített szépsége jelentős szerepet kap a királyság korában, ugyanígy

¹⁸⁴ GRUND (2003): *Wie schön sind deine Zelte*, Jakob, 165.

¹⁸⁵ RAD, VON (2007): *Az Ószövetség teológiája*, 286.

¹⁸⁶ RAD, VON (1969): *Der heilige Krieg im alten Israel*, 130.

¹⁸⁷ *i.m.* 131.

¹⁸⁸ RAD, VON (2007): *Az Ószövetség teológiája*, 289.

a királyi udvarhoz tartozó tárgyak, ékszerek, vagy fegyverek ékességei. Magától értetődő, hogy ezek is mind funkcionalitásukban jelenítik meg a szépséget.¹⁸⁹

Legjelentősebb mértékben Izrael művészete az elbeszélői és költői ábrázolásban figyelhető meg.¹⁹⁰ Az Ószövetségben mégis a művészetek közül egyértelműen a beszéd- és énekművészet tölti be a leghangsúlyosabb szerepet. A szép szó, azaz a *dábár tób* különös jelentőséggel bír az egész Ószövetségben. A képi művészet számára Izraelben nagyon csekély szerep jut.¹⁹¹

A Példabeszédek könyvének egyik fontos részét képezi a szépségről szóló beszéd. Itt sem magáról a szépségről, mint önmagában létező jelenségről van szó, hanem a szép emberről vagy a szép dolgokról. Ez is egy eltérő megközelítése az Ószövetség szépségfogalmának. Leginkább az fejeződik ki, hogy a szép magától értetődően hozzátartozik az emberhez, amely az ember jó érzését szolgálja, akár az öltözetben, ékszerekben, akár a jó illatokban vagy finom ételekben, italokban. Ugyanakkor a szépséget egybeveti a bölcsességgel. Ez pedig alátámasztja azt, hogy az Ószövetség egyedül funkcionalitásában értelmezi a szépet. Minden szépségnek nem önmagában, saját esztétikai értékében van jelentősége, hanem az emberi együttélésben, az ember életében, kapcsolataiban, amelynek szépsége felékesíti, örömmel tölti el, és ami széppé teszi az életet.¹⁹²

A szépségnek Istenhez való kapcsolatának bemutatása után a következőkben az ember szépségének ószövetségi értelmezésére helyeződik a hangsúly.

Ahol az Ószövetségben a szépségről olvashatunk, egy ember szép külsejéről, arcáról, vagy szép termetéről, ott ez nem önmagában számít vagy kerül megítélésre. Mindig a belső szépség függvényében nevezhető egy szép ember valóban szépnek. Például az Ez 28,17-ben az olvasható, hogy „*Szépségedben felfuvalkodtál, rosszra használtad bölcsességedet a fényűzés kedvéért*”. A fényűzés is megronthatja az ember belsőjét, ha annak szeretete eluralkodik az ember szívében, és nem marad meg bölcsességében. De a szépség mellett, hogy az embert önmagát felfuvalkodottá teheti, és ezzel megronthatja, akár veszélyessé is válhat. Az Ószövetség elbeszélőinek és lejegyzői intenzíven foglalkoztak az emberi szépség ambivalenciájával és annak akár veszélybe sodró természetével. Három különböző elbeszéléskörben is megjelenik a motívum: az őstörténetben az istenfiaik (1Móz 6,1-4), az atyák

¹⁸⁹ RAD, VON (1969): Der heilige Krieg im alten Israel, 130.

¹⁹⁰ RAD, VON (2007): Az Ószövetség teológiája, 288.

¹⁹¹ RAD, VON (1969): Der heilige Krieg im alten Israel, 132.

¹⁹² i.m. 113.

történeteiben a fáraó (1Móz 12,10-20), és a királyokról szóló történetekben Dávid király esetében (2Sám 11). Ebben a három történetben a nő szépsége a konfliktus kiváltója. A nagyhatalmú ember hatalma által meg tudja szerezni a szép nőt. Az fejeződik ki ebben a három történetben, hogy abban a közösségben, ahol az emberek közt jelentős hatalmi- és erőkülönbségek vannak, jelen esetekben a férfi és a nő találkozásában, ott egy kompromittáló helyzet alakulhat ki, ahol tulajdonképpen a hatalommal rendelkező hatalma által bitorolhatja a szépet. Ez a motívum úgy mond előre mutat az emberiségnek egy nagy problémája, amely az emberi szépségből következik.¹⁹³ Egy további érdekes aspektusa a szépségnek, hogy a szépség értelmezésének van egy szociális vonatkozása is. A szépről való elképzelés a csúcsteljesítmény felé irányul, ehhez tartozik a virtuozitás, a klasszikus, a tökéletesség. Ebben a vonatkozásban a szépség csak a kiválasztottak, az elit kiváltsága. Ezért is van a szépnek, mint történésnek egy embereket összekötő karaktere, mert itt nincs jelen az elitréteg megkülönböztetése.¹⁹⁴

Mindezt az tudja leginkább feloldani, ha a külső szépséghez jószág társul.¹⁹⁵ Itt is megfigyelhető, milyen lényeges az Ószövetség gondolkodásában, hogy a külső szépség csak a belső szépség megléte által válik igazán széppé. Ahogyan egy szép tárgyat, például amit a kultuszban használtak, az tesz széppé, hogy Isten dicsőségét szolgálja, úgy a külsőleg szép embert is az Isten szerinti élet, az ebből származó értékek tesznek széppé.

Azt is érdemes megjegyezni, hogy az Ószövetség értelmezése szerint a szépség természetéből eredően nem állandó, örökkévaló. Sokkal inkább a benne megjelenő minőség függvénye. Ennek értelmében akár viszonylagosnak is nevezhető.¹⁹⁶

A külső szépség a férfi és a nő kapcsolatában, szerelmében játszik meghatározó szerepet. Csak az effajta kapcsolatban jelentős, más emberi kapcsolatokban nem érvényes.¹⁹⁷

Egyes szövegrészeknél az Énekek énekében annyira hangsúlyossá válik a szeretett személy szépségének a dicsérete, hogy műfaji kritika alá esik, miközben ezek a dalok legrészletesebben a szép emberről beszélnek. A szeretett személy szépségének dicséretéhez tartozó szövegek struktúrája két részből áll: a szeretett ember szépségének ámulattal teli dicséretét követi annak bemutatása. A 4,1-7-ben a szöveg kereteként jelenik meg a csodálat kifejezése: „*De szép vagy kedvesem, de szép vagy!*”(4,1), és „*Mindened olyan szép kedvesem,*

¹⁹³ RAD, VON (1969): Der heilige Krieg im alten Israel, 115.

¹⁹⁴ *i.m.* 119.

¹⁹⁵ *i.m.* 116.

¹⁹⁶ *i.m.* 123.

¹⁹⁷ AUGUSTIN (1983): Der schöne Mensch im Alten Testament und im hellenistischen Judentum, 26.

semmi hibád nincsen.” (4,7). Ezután összehasonlításokkal érzékelteti a szerelme szépségét. Míg az első rész formája egy felkiáltás, addig a második rész összehasonlításból áll, melyben részt kap az összehasonlító kép szépsége az emberi szépséggel, és ezzel emeli a szeretett személy szépségét.¹⁹⁸

Az emberi szépségről egy különös szemléletet alkothatunk, ha az emberre, mint teremtményre alkalmazzuk az „...és látta Isten, hogy ez jó” mondatot. A szépség így a teremtettség alapszik, ezáltal az ember azért szép, mert teremtmény. Ez nem afféle szépségként értendő, amely megkülönbözteti a szép embert egy csúnya embertől (ezzel is foglalkozik az Ószövetség, például Jákób feleségei tekintetében). Olyan szépség ez, amely minden emberre érvényes teremtettségük által.¹⁹⁹ Az ember teremtettségében önmagát is láthatja szépnek, hiszen megismerhette, hogy Isten őt szépnek találta.²⁰⁰

Nem szabad megfeledkezni arról sem, hogy az Ószövetség felhívja a figyelmet a szépség múlandóságára is. Izráel értelmezése szerint minden szépnek, ami a világban megtalálható, Isten az adományozója, szerzője. Ehhez hozzátartozik, hogy amit adhat, azt el is veheti.²⁰¹

Miközben a szépség gyakran kapcsolódik Isten dicsőítéséhez, vagy Isten jelenlétéhez, előfordulhat, hogy eltúlozzák a szépség funkcionális karakterét az Ószövetségben.²⁰²

A következőkben külön kerülnek ismertetésre a férfi és a női szépség általános jellemzői az Ószövetségben, külön kiemelve egyes jelentősebb szereplőket.

A férfi szépség különböző jelzőiről összefoglalást készítettek, amelyek leggyakrabban megjelennek a szépként bemutatott férfiakról az Ószövetségben. Ezek a jelzők a következők: kiemelkedő testmagasság, erős, atletikus testfelépítés, hosszú haj, szép szemek, sima és fiatal bőr, valamint szépen gondozott szakáll.²⁰³

Az Ószövetségben több férfiról kapunk olyan ismertetést, hogy szép külsejük volt, jelen dolgozatban három férfi szereplőjéről emelnék, akikről azt írja az Ószövetség, hogy szépek voltak. Közülük az első József volt, akiről ezt olvassuk a 1Móz 39,6-ban: „*Józsefnek szép termete és szép arca volt*”. A következő férfi, akinek a szépségéről olvashatunk, Dávid. Az 1Sám 16,12-ben olvashatunk arról, hogy „...*pirospozsgás, szép szemű és jó megjelenésű*

¹⁹⁸ AUGUSTIN (1983): Der schöne Mensch im Alten Testament und im hellenistischen Judentum, 50.

¹⁹⁹ RAD, VON (1969): Der heilige Krieg im alten Israel, 123.

²⁰⁰ RAD, VON (2007): Az Ószövetség teológiája, 290.

²⁰¹ DYRNESS (1985): Aesthetics in the Old Testament, 426.

²⁰² i.m. 427.

²⁰³ AVIOZ (2009): The Motif of Beauty in the Books of Samuel and Kings, 344-345.

volt”.²⁰⁴ Ezután szólítja fel Isten Sámuel, hogy kenje fel őt. Mégis, nem ez lehetett a választás oka. Ezelőtt így ír a Szentírás: „*De az Úr ezt mondta Sámuelnek: Ne tekints a megjelenésére, se termetes növésére, mert én megvetem őt. Mert nem az a fontos, amit lát az ember. Az ember azt nézi, ami a szeme előtt van, de az Úr azt nézi, ami a szívben van*”. (1Sám 16,7) Dávid szépségéről más helyen is szól az Ószövetség, például az 1Sám 17,42-ben: „*Amikor a filiszteus rátekintett, megvetően nézett Dávidra, mert fiatal volt, pirosposzgás és jó megjelenésű*”.²⁰⁵

Habár a királyok közül Dávid szépsége kiemelendő, akinek szép küllemét többször említi az Ószövetség, mégis sikerének nem ez volt a kulcsa, hanem a katonai és politikai sikerei. Ugyanakkor, amikor úgy jelenik meg, mint Isten áldásának hordozója és annak közvetítője a nép felé királyként, ott már fontossá válik a külső szépsége, mert ebben látják megjelenni Isten áldását. A harmadik férfi, akinek a szépségét megjegyzi az Ószövetség, ő Dávid fia, Absolon (2Sám 14,25): „*Egész Izráelben nem volt olyan szép ember, akit annyira dicsérték volna, mint Absolon. Nem volt benne semmi hiba tetőtől talpig*.” Mégis, Józsefhez és Dávidhoz hasonlóan nem a külső szépsége, amit meghatározó, hanem karakterében volt példaszerű.²⁰⁶ Mindhárom férfi esetében igaz tehát, hogy nem a külső szépségük az, ami meghatározza őket, hanem a példaszerű természetükhöz adódik hozzá a szépségük.

Penchansky arról ír, hogy a három férfi szépsége erőteljesebb karakterré tette őket, mivel szép külsejükkel kiemelkedtek a többi férfi közül.²⁰⁷ Ebből is az következik, hogy a szépséget nem önmagában tartja jelentősnek az Ószövetség, hanem funkcionalitásában, jelen esetben a többiektől való megkülönböztetés céljából, vagy a vezetői szerep betöltéséhez.

Mindössze három férfiről jelenti ki az Ószövetség, hogy szép külsejű férfiak voltak, mégis mindháromhoz jelentős irodalmi hagyomány kötődik. Ellenben a szépként bemutatott nőkről legtöbbször csak annyit tudunk meg, hogy szépek voltak.²⁰⁸

A női szépség általános jellemzőiről az Ószövetségben a következő összegzést készítették, amelyek leírják a leggyakrabban említett tulajdonságait, külső jegyeit a szép nőknek. Ezek a következők: gyengéd vonások, szimmetrikus arc, hosszú, sötét haj, szép

²⁰⁴ TERVANOTKO (2015): Gendered Beauty, 3.

²⁰⁵ *i.m.* 4.

²⁰⁶ AUGUSTIN (1983): Der schöne Mensch im Alten Testament und im hellenistischen Judentum, 141.

²⁰⁷ PENCHANSKY (2013): Beauty, Power and Attraction, 14.

²⁰⁸ TERVANOTKO (2015): Gendered Beauty, 10.

szemek, világos bőr, kellemes hang, megkapó öltözk és ékszerek, szépítő- és illatszerek használata.²⁰⁹

Több nőről is olvasható az Ószövetségben, hogy szép külsejű volt. Az első, akiről ezt olvassuk Száraj, Ábrahám felesége: „...*Nézd, tudom, hogy asszony vagy.*” (1Móz 12,11b). Ezután az 1Móz 12,14-ben is megerősíti Ábrahám felesége szépségét: „...*az egyiptomiak látták, hogy nagyon szép az asszony.*”(1Móz12,14), de mindössze ezen a két helyen olvashatunk arról, hogy Sárát szépségnek említi. A következő, akinek a szépségét említi az Ószövetség Rebeka. Ezen szövegek közül az egyik, amikor Izsák először találkozik vele: „*Nagyon szép leány volt...*” (1Móz 24,16a), utána pedig, amikor Gerárba mennek, és – hasonlóan Ábrahámhoz Egyiptomban – félti Izsák a feleségét a helyi férfiaktól szépsége miatt: „*Félt bevallani, hogy a felesége, hogy meg ne öljék annak a helynek a lakói Rebeka miatt, hiszen szép asszony volt*” (1Móz 26,7b). Érdekes párhuzam, hogy mindkét nő esetében fenyegetettséget jelent férjük számára feleségük szépsége.²¹⁰

A Genézis egy testvérpár szépségét is kiemeli, vagy inkább összehasonlítja, ők Ráhel és Lea. Lea szemeit kedvesnek írja, bár itt a szónak a jelentése vitatott. Többféleképpen magyarázzák a *raq* szót, amely egyedül itt szerepel az Ószövetségben a szem jelzőjeként²¹¹. Más jelentések is felmerülnek a szóval kapcsolatban, mint lágy, gyenge; elpuhult, kényeztetett; lágy, szelíd; gyáva, félénk, bátortalan.²¹² A szép, ragyogó szem egyébként is hozzátartozott az ókori keleti női szépségideálhoz. Azonban azt nem állíthatjuk, hogy Lea csúnya volt, míg Ráhel szép. Inkább arra kell következtetnünk, hogy a Genézis csak Lea szemeit emeli ki, ellenben Ráhelnek egész arcát és termetét is szépségnek nevezi.²¹³ Mégis kifejeződik az 1Móz 29,17-18-ban, hogy Jákób a szépet, vagyis Ráhelt szerette. „*Leának kedves szemei voltak, Ráhel azonban szép termetű és szép arcú volt. Jákób Ráhelt szerette meg...*”²¹⁴

Sámuel első könyvében szerepel Abigail, akiről szintén kiderül, hogy szép nő volt: „*A férfit Nábálnak, feleségét Abigailnak hívták. Az asszony okos és szép, a férfi azonban durva és rossz természetű volt...*” (1Sám 25,3). Később Dávid feleségül veszi Abigailt (1Sám 25,42).

²⁰⁹ AVIOZ (2009): The Motif of Beauty in the Books of Samuel and Kings, 344.

²¹⁰ TERVANOTKO (2015): Gendered Beauty, 5.

²¹¹ KUSTÁR (2009): Milyenek voltak Lea szemei?, 10.

²¹² i.m. 11.

²¹³ i.m. 18.

²¹⁴ Az 1975. évi új fordítású Biblia javított kiadása (1990) így ír: „Lea gyenge szemű volt...”

Abigail és férje, Nábál esetében megfigyelhető egy jó-rossz ellentétpár. Az Abigailt jellemző jó szó ellentétes értelmű a Nábált leíró rossz szóval.²¹⁵

További női szereplő az Ószövetségben, akinek a szépsége kiemelendő, Eszter. Mordokajnak volt a gyámleánya, és az is kiderül róla, hogy különösen szép lány volt: „...*A leánynak termete is, arca is szép volt...*” (Eszter 2,7). A könyv szerzője valószínűleg azért hangsúlyozza ki Eszter szépségét, hogy magyarázza, miért került be elsőként a király háremébe, és miért lett később királynővé.²¹⁶ Ugyanez a fejezet ismerteti (Eszter 2), hogy tizenkét hónapon át szépültek meg a nők, mielőtt a királynak bemutatták őket. Ezután a 15. versben olvassuk, milyen kiemelkedő volt Eszter szépsége: „*Eszter mégis mindenkinek megtetszett, aki csak látta.*” Emiatt lett kiválasztva királynőnek is: „*És a király minden nőnél jobban megszerette Esztert, minden leánynál jobban megnyerte tetszését és szeretetét.*” (Eszter 2,17). Emellett Eszter kiemelkedő szerepéhez és szépségéhez járul hozzá, hogy Izráel népének megmentőjeként tekintenek rá.²¹⁷

Összefoglalásképpen megállapítható, hogy a nők szépségének fontos szerepe volt a házasságkötések tekintetében. Szinte elsődleges szempontként merül fel több helyen, mi alapján választottak feleséget maguknak a férfiak. A Deuteronomium törvénye még azt is megengedi a zsidó férfiak számára, hogy *szép* idegen nőt elvegyenek feleségül: „*Majd a foglyok között meglátsz egy szép nőt, megkedveled, és feleségül akarod venni, akkor vidd be a házádba... Így légy a férje, ő pedig a feleséged.*” (5Móz 21,11-13). Itt is a szépség úgy jelenik meg, mint elsődleges szempont a szerelem és a házasság terén.²¹⁸ Emellett megemlítenéd, hogy az Ószövetség többször használja nőkre a *szép* jelzőt, mint a férfiakra, annak ellenére, hogy jóval több férfi szereplője van az Ószövetség könyveinek, mint női szereplő.²¹⁹

Ahogy minden népnek és kultúrkörnek, úgy ez Izráel kultúrájában is megtalálható a szépség jelenségének értelmezése. Az ember és megjelenésének szépsége is megtalálható, de a természet, az égitestek szépségét is csodálta: „*Ki ez a lány? Úgy ragyog, mint a hajnal, szép, mint a holdsugár, tiszta, mint a fénylő nap, ámulatba ejtő, mint egy zászlóerdő.*” (Énekek 6,10), de a beszéd szépsége is kifejeződik bizonyos helyeken: „*Utálatosak az Úr előtt a gonosz gondolatok, de tiszták a kedves szavak.*” (Péld 15,26); „*Lépes méz a kedves beszéd: édes a léleknek és gyógyulás a testnek.*” (Péld 16,24); „*Csak ennyi vagy nekik: pajzán dalok énekese,*

²¹⁵ PEETZ (2008): Abigajil, die Prophetin, 62.

²¹⁶ TERVANOTKO (2015): Gendered Beauty, 7.

²¹⁷ AUGUSTIN (1983): Der schöne Mensch im Alten Testament und im hellenistischen Judentum, 210.

²¹⁸ UO.

²¹⁹ TERVANOTKO (2015): Gendered Beauty, 10.

akinek szép a hangja, és jól pengeti a lantot. Hallgatják a beszédedet, de nem aszerint élnek.”
(Ez 33,32).²²⁰

Végül arra is érdemes kitérni, hogy az Ószövetségben számos helyen jelenik meg úgy a szépség, mint Isten adománya, Isten áldása az ember számára. Ez azonban nemcsak az ember szép megjelenésére vonatkozik, hanem minden másra is, ami szép a világban, a környezetben. Bármivel kapcsolatban jelenik meg a szépség, mindig hozzá kapcsolódik Isten áldása.

Az izraeli tradíciókban gyökerező áldás és szépség közti összefüggés jelenik meg az áldásmondásokban. Az áldáshoz tartozik a túlradó bőség, ahogyan az az 5Móz 33,13-17-ben megjelenik: *„Megáldotta földjét az Úr az égből hulló harmat ajándékával és a lenti vizekkel...”*. Az itt található héber *máged* szó adományként is érthető. Minden bizonnyal valami különösen jót és egyúttal szépet akar ezzel kifejezni. Hasonló értelmezése van Bileám áldásának (Num 24,5-7): *„Mily szépek a sátraid, Jákób, a hajlékaid, ó Izráel!...”*. Ezekben az áldásmondásokban nemcsak úgy mutatkozik meg a szépség, mint ami érzékelhető, hanem a költői nyelvezet is emellett ezt a szépséget akarja hangsúlyozni.²²¹ Ebben egyúttal kifejeződik Izráel kiválasztottsága is, mert szépsége, amelyet az Úr adott neki, megkülönbözteti őt minden néptől.²²² A továbbiakban is ez fontos motívummá válik, a szépség és az Istentől való kiválasztottság összefüggése.

Felismerhető egy további lényeges momentum arra vonatkozóan, hogy Isten áldásaival miképpen függ össze a szépség. Az áldás egyúttal a jövőre irányul, egy a jövőben megvalósuló állapot fejeződik ki benne. Ennek az értelmezésnek lényeges helye van azokban az ószövetségi szövegekben, amelyek a szépségről beszélnek. Erre egyik példa Ézsaiás könyvéből a 62,2-5 rész: *„Látni fogják igazságodat a népek, dicsőségedet az összes király. Új neveden szólítanak téged, amelyet az Úr maga ad majd neked. Ékes korona leszel az Úr kezében, királyi fejdísz Istened tenyerén. Nem mondanak többé elhagyottnak, országodat sem mondják pusztaságnak, hanem úgy hívnak, hogy gyönyörűségem, országodat pedig úgy, hogy férjnél van. Mert gyönyörködik majd benned az Úr, és országodnak ő lesz a férje”*. Ez az igeszakasz is egy jövőbeli áldásos állapotnak a szépségéről beszél.²²³ Az itt említett áldott állapotokban megjelenik a szépség, amely hozzátartozik a szépként megélt élethez.

²²⁰ RAD, VON (2007): Az Ószövetség teológiája. 288.

²²¹ RAD, VON (1969): Der heilige Krieg im alten Israel, 125.

²²² GRUND (2003): Wie schön sind deine Zelte, Jakob, 10.

²²³ RAD, VON (1969): Der heilige Krieg im alten Israel, 127.

Megfigyelhető továbbá, hogy ahol Isten megmentő tetteiről van szó, és ahol Isten törvénye van kihirdetve, ott nincs szó a szépről, például az Egyiptomból való megszabadítás, pusztai vándorlás vagy próféták törvényhirdetésének esetében. Ugyanez érvényes az egyes ember életében végbemenő szabadítás és a törvényről szóló beszédek komplexuma esetében. Mindezek alapján az Ószövetség teológiája számára az igazán lényeges tényező az, hogy mi történik Isten és ember, Isten és a nép, valamint Isten és a világ között. Ennek lényegét a szentségében és a törvényben látja, amelyben a szépnek nem lehet lényeges jelentősége.²²⁴

Az Ószövetségben a szépségről szóló beszéd a teremtmény szépségére koncentrálódik, az emberre, mint teremtményre, egy ország vagy egy város szépségére, a király, a királynő vagy a királyi udvar szépségére. Emellett felmerül a szépség, mint a kultusz ünnepélyes szépsége, mindennel, ami ahhoz hozzátartozik, és végül a jövőben megvalósuló megszentelt állapot szépségére. Mindezek összességében, direkt vagy indirekt módon, Isten áldásaival függenek össze. Az áldás jelent bőséget, gazdagságot, sikert, és ehhez tartozik a szép sokféle módon.²²⁵

Ezzel kapcsolatban tehát ki lehet jelenteni, hogy az Ószövetségben a szépség Isten áldásával függ össze, nem a szabadításával.²²⁶

Az eddigiekben leírtak betekintést nyújtottak a szépség ószövetségi értelmezésébe, hogy mit jelentett az Ószövetség korának évszázadaiban élő ember számára, illetve arról, hogy miképpen hozták azt kapcsolatba Istennel.

Az Ószövetség értelmezése a szépségről kétségtől kívül összetett. Az elsődleges megfogalmazás az Ószövetségben és az ebből való következtetés, hogy maga a szépség nem számít értéknek, csupán abban az esetben, ha az belső szépséggel, értékekkel is társul. Emellett lényeges értelmezés, hogy minden, ami szép, Istentől származik és Istennel áll kapcsolatban, így a teremtettség által minden szépnek tekinthető. Inkább az egyes események szépsége a fontos, mint a tárgyak vagy az egyes személyek szépsége. A szépség minden esetben Isten dicsőíti.

Bizonyos esetekben fontossá válik a külső szépség az Ószövetség értelmezésében. A nők esetében elsődleges szempontnak bizonyul a szép külső, amikor egy férfi kiválasztja őket feleségül. Sőt, például Eszter történetére gondolva, az ő szépsége eredményezi Izráel népének felszabadítását. A királyok esetében pedig szépségük emeli ki őket a többi férfi közül.

²²⁴ RAD, VON (1969): Der heilige Krieg im alten Israel, 120.

²²⁵ *i.m.* 121.

²²⁶ *i.m.* 127.

Nehéz állást foglalni amellet, hogy valójában fontosnak vagy kevésbé fontosnak számít a szépség az Ószövetségben, de a különböző értelmezések és megközelítések alapján inkább arra lehet következtetni, hogy önmagában másodlagos szerepet tölt be, és csak akkor válik fontossá, amikor más pozitív tulajdonságokkal társul. A kutatások eredményei alapján arra a következtetésre lehet jutni, hogy az énkép formálódásában még a Biblia embere számára is fontos volt a külső megjelenés, azonban nem kizárólagos és mindenek feletti érdeme az embernek. Mert ami szép, az nem biztos, hogy jó is. Éppen fordítva, ami jó, az egyúttal széppé válik.

A külső szépség nagyon meghatározó szemponttá vált a mai modern társadalmakban. Sokak számára elsődleges céllá vált, hogy szépek legyenek, ezért nagy áldozatokat is képesek hozni, és elszántan küzdenek azért, hogy megfeleljenek a kor szépségideáljainak.

Számos pszichés problémát éppen az eredményez, hogy a személy nem találja elég szépnek, külsőleg vonzónak önmagát, emiatt felerősödik benne a kisebbségi érzés, sérül az önértékelése, amely növeli annak az esélyét, hogy más lelki betegségek vagy zavarok is kialakuljanak. A testben való létezés, az ember lelkének, személyének és testének elválaszthatatlan volta következtében a külső megjelenéssel való elégedettség esetén az énkép is károsodik. Az énképünk tekintetében a vonzó külső a megvalósítandó cél. Mivel az ideálisnak tartott testképünk, amely összefüggésben áll az énképünkkel, nem egyezik a valós énképpel és testképpel, ezért ez a felismerés különböző zavarokat eredményez személyiségünkben, növeli az önmagunkkal és megjelenésünkkel kapcsolatos elégedetlenségünk érzését. Különösképpen is nehézségként érinti a fiatal korosztályokat ez a kérdéskör, mivel ők fokozottan érzékenyek a társakkal való összehasonlítás tekintetében, amely nagy hatással bír formálódó énképükre és testképükre. A kiegyensúlyozott és egészséges énkép, testkép és önértékelés elérésének érdekében fontos a szemléletváltás, amely a szépség lényegére és értékére vonatkozik. Az ószövetségi értelmezés olyan aspektusait mutatja be a szépségnek, amelyek eltérnek a mai korban uralkodó, a szépségre csupán külső esztétikumként tekintő nézetektől.

A szépség értelmezésével kapcsolatban két fontos pontot lehet kiemelni az Ószövetség alapján, amely a pasztoráció során lényeges lehet. Az első a külső szépséggel járó kiemelt helyzet, amely már az Ószövetségben is megjelenik. Ez arra enged következtetni, hogy a szépség az emberiség története során mindig előnyt jelentett egy személy számára. Párhuzamba állítható ez a megfigyelés a mai kor nézeteivel, amelyek által a külső megjelenés fontosságára nagy hangsúly került. A szép test és megjelenés elérése sokak számára célt jelent, mivel ennek

segítségével könnyebben tudnak érvényesülni az élet több területén, különös tekintettel a fiatalabb korosztályokra. Amennyiben nem sikerül elérni vagy megközelíteni az aktuális ideált, akkor a személyben könnyen frusztráció és kisebbségi érzés alakul ki. Az ember azonban felülemelkedhet a külső szépség mindenáron való elérésére irányuló törekvésén. Fontos lehet annak a meglátásnak a felmutatása, hogy a jóság tesz igazán széppé valamit.

A pozitív énkép, testkép és önértékelés erősítése érdekében, habár a külső megjelenésnek a személyiségre ható meghatározó voltát nem lehet letagadni, mégis fontos arra helyezni a hangsúlyt, hogy az ember több a külső megjelenésénél. A bibliai értelmezés szerint az emberi élet és ezzel együtt a testi létezés értékességét nem a külső megjelenés, hanem az Istennel való kapcsolat határozzák meg.

A másik fontos tényező a szépséggel kapcsolatban, hogy az Ószövetség Isten áldásaként értelmezi. Szép és jó az lehet, ami Istentől származik. Ebből kiindulva az ember értelmezheti a teremtett világot és benne saját létezését Isten áldásaként, amely által képessé válhat azt értékelni és elfogadni.

A pasztoráció során fontos szemléltetni, hogy a szépség áldásként van jelen a teremtett világban és az ember életében, amelyen keresztül az ember megtapasztalhatja, hogy az élet lehet örömteli, önfeledt és vidám. Szépséget és jószágot találhat az életében, amelyet Isten adományoz az embernek. Mindez értelmet és célt jelent számára, amelyek által értékes lesz élete. Ennek következtében pedig önmagát is tekintheti értékesnek, a szépre és a jóra érdemesnek.

4. Ki vagyok én? – Az énkép kialakulásának folyamata

4.1. Az énkép fogalmának meghatározása a pszichológiában

Ebben a fejezetben arra helyeződik a hangsúly, hogy miképpen értelmezi az én fogalmát a pszichológia tudománya. Más értelmezések kerülnek bemutatásra, mint amelyeket a Biblia közöl az ember személyével kapcsolatban. Azonban fontos a pszichológia és a fejlődéslélektan meghatározó megállapításainak megemlítése annak érdekében, hogy a pasztoráció különböző területeihez tartozó alkalmak során megfelelően lehessen értelmezni az önértékelési-, énkép- és testképzavarok jellemző lelki háttereit. Ezeket figyelembe véve alkotható egy komplex kép, amely a segítségnyújtás során lényegessé válik.

Az énkép összetettségének megfogalmazására és értelmezésére a pszichológia tudományával foglalkozók számos alkalommal kísérletet tettek. Az ember személyisége rendkívül összetett, különböző tényezők befolyásolják kialakulását és változásait. Az adottságokon és az objektív személyiségjegyeken túl fontos kiemelni az énképre jellemző szubjektivitást. Ezen fogalom megértésére és a már korábban megfogalmazott értelmezések ismertetésére irányul a következő fejezet tartalmában.

Az *éntudat* az ember sajátossága, amely azok közé a tényezők közé sorolható, amelyek által különbözővé válik más élőlényektől.²²⁷ A pszichológia és a szociológia tudományában is fontos fogalmat képez az *én* vagy másképpen a *szelf* fogalma. A szociálpszichológia az a terület, ahol ez a kettő találkozik és fedi egymást. Értelmezésében a nyelv, a szelf és a kultúra szoros összefüggésben állnak egymással.²²⁸ Az adott kulturális környezet, amelyben az egyén felnő vagy él, az egyik legfontosabb tényező azok között, amelyek hatással vannak az egyén énképének alakulására.

A személyiséglélektan elsőrendű feladata a személyiségalakulás folyamatának elemzése. A személyiségalakulás útját a szociális magatartásformák, az értékrendszerek, az énkép, az önértékelés, illetve az önszabályozás vagy önkontroll funkciók megjelenésével lehet jellemezni.²²⁹ Az ember önmagáról alkotott képe vagy véleménye a személyes élet számos aspektusára komoly hatással van. Ahhoz, hogy ezeket a hatásokat lehessen vizsgálni és értelmezni, mindenképp szükséges tisztázni az *én* és az *énkép* fogalmát. Két fontos összetevőt kell megnevezni az *én*nel kapcsolatban: az egyik az *én-fogalom*, amely azt foglalja magába,

²²⁷ COLE – COLE (2006): Fejlődéslélektan, 260.

²²⁸ BUSS (1965): Self-Theory and Theology, 46-47.

²²⁹ KULCSÁR (1990): Személyiség – Pszichológia, 3.

amit a személy önmagáról *tud*, amilyen képpel rendelkezik önmagáról, amely fogalom több egyéni és társas tényező hatására alakul ki és fejlődik. Ettől elkülönült egy másik fontos fogalom, az *önértékelés*, amely azt fejezi ki, ahogyan a személy *érez* önmagával kapcsolatosan, illetve hogyan értékeli önmagát.²³⁰ Az embert egyaránt alkotja test és lélek. Mindkettő meghatározóvá válik az énfogalom, valamint az önértékelés, az önbecsülés tekintetében. Az önértékelés kulcsszerepet tölt be a tekintetben, hogy miként irányítja és szabályozza egy személy a gondolatait, érzéseit és viselkedését.²³¹

Maga a *szelf*, a belső én úgy van jelen, úgy fogalmazható meg vagy tárható fel, ha képes egy személy reflektálni önmagára. Amikor egy személynek a *szelfjét*, belső énjét próbálják feltárni, akkor elsősorban abból lehet kiindulni, hogy miképpen reflektál önmagára. Az a kép az elsődleges forrás, amilyennek az egyén látja saját magát, amit saját magával kapcsolatban észrevesz, megtapasztal. Ehhez társulnak a külső forrásból érkező visszajelzések, vélemények, tapasztalások. Amit ezek együttesen alkotnak, azt nevezik *énképnek* vagy *énkoncepciónak*.²³²

Több tényező is befolyásolja, hogy miképpen alkotja meg egy személy saját énképét. Először is értelmezi saját érzelmeit, gondolatait, valamint a viselkedését különböző szituációkban. Másodszor értelmezi a kívülről, másoktól érkező reakciókat, véleményeket. Ezek együttes értelmezése tud elvezetni annak a meghatározására, hogy választ lehessen adni a *Ki vagyok én?* vagy *Milyen vagyok én?* kérdésekre, melyek által egy személy képes jellemezni önmagát bizonyos tulajdonságokkal.²³³ Egyes megállapítások szerint a gondolatok, az érzések, a belső, lelki folyamatok erőteljesebben hozzájárulnak a személyiség meghatározásához, mint a viselkedés megfigyelése és az abból levont következtetések.²³⁴ Ennek oka, hogy a viselkedést sok esetben nagyobb hatékonysággal lehet kontrollálni, a gondolatokat és a pillanatnyi érzéseket felül lehet írni, így a viselkedésen keresztül a külvilág felé eltérő jelzéseket lehet küldeni és kivetíteni, mint ami az emberben ténylegesen zajlik. Ezek alapján arra is lehet következtetni, hogy a külvilág visszajelzései nem feltétlenül a valós érzelmekre és gondolatokra, illetve a valós személyre reflektálva érkeznek, hanem csupán a kifelé mutatott, felülírt viselkedési formák vagy reakciók alapján. Ez a gondolatmenet alátámaszthatja a belső ember felé való odafordulás jelentőségét annak érdekében, hogy minél részletesebb képet tudjon az ember alkotni önmagáról.

²³⁰ SMITH – MACKIE – CLAYPOOL (2016): Szociálpszichológia, 155.

²³¹ *i.m.* 156.

²³² BUSS (1965): Self-Theory and Theology, 47.

²³³ SMITH – MACKIE – CLAYPOOL (2016): Szociálpszichológia, 157.

²³⁴ *i.m.* 159.

Az énképhez minden esetben társul egy *énideál*, amely azt a képet mutatja be az egyénről, hogy milyen szeretne lenni. Általában ez az énídeál bizonyos mértékben eltér az egyén reális énképétől. Ha nem szélsőségesen nagy, irreális az eltérés a kettő között, akkor a meglévő énídeál állandó motivációt és célt jelent az egyén számára. Az énídeál általánosságban véve a jövő felé mutat, mint egy cél vagy egyfajta remélt énkép. Azonban bizonyos megfigyelések szerint az énídeál eredete a múltban keresendő. Az énídeál kialakulhat akár egy idealizált szülőkép alapján. Ez a kép állhat a háttérben, amikor egy személy belső mércét alakít ki önmagában arra vonatkozóan, hogy milyen szeretne lenni.²³⁵ Ezen a ponton lehet felismerni egy lényeges motívumot, amely a keresztyén lelkigondozás és pasztoráció során fontos lehet. Az ember természetszerűen más emberekhez hasonlítja önmagát, amikor kialakítja az énídeálja képét. Ez azonban, főképp szélsőséges esetekben, könnyen frusztrációhoz, állandó megfelelési kényszerhez vezethet. Az ember nem válhat tökéletessé, nem ez kell legyen a cél. Ebben mutathat fel egy másik irányt a keresztyén értelmezés és a pasztoráció. Krisztus nem a tökéletes embereket szólította meg és gyűjtötte maga köré, mivel az esendő, lenézett, kidasított emberekkel ugyanúgy közösséget vállalt. Ő azt is elfogadja, akinek nyilvánvalóak a gyengeségei, és egy új életlátást, célt mutat fel az ember számára. Nem hibátlan embereket szólított meg, hanem közelségével és elfogadásával a megtört embereket tette képessé arra, hogy önmaguk határain túllépjenek, és elinduljanak a változás, egy megújult élet útján. Értékesé teszi az emberi életet az emberi mércéktől függetlenül. Ennek a felmutatása lényeges a pasztorációban, a lelkigondozás, a diakónia, a katechézis és az igehirdetés szolgálata során.

A szociális visszajelzéseknek az énkép alakulásában betöltött szerepét elsőként *Mead* (1943) ismerte fel. Mead szerint mindenki úgy reagál önmagára, ahogyan környezete viseltetik iránta, olyan képet alakít ki önmagáról, amelyet környezete minősítő reakciói fejeznek ki. A szociális visszajelzés (feedback) fontossága kétségtelen az önértékelés és az énkép kialakulása szempontjából. Az önértékelés elsősorban azokban a helyzetekben tud formálódni, ahol az egyén teljesítményét a szociális környezet minősíti. A szociális, nonverbális és verbális visszajelzések így az énkép kialakulásának jelentős feltételei és egyúttal az énképet alakító tényezők.²³⁶ Számos tényező, például egy személy életmódja, beszédstílusa, viselkedése, cselekedetei által mások felé közvetített kép a meghatározó a tekintetben, hogy a különböző megnyilvánulásai nyomán az ezekre adott reakciók alapján milyen énképet alakít ki önmagáról.²³⁷ A társas összehasonlításnak lehetnek pozitív és negatív hatásai egyaránt a

²³⁵ KOHUT (1971): A szelf analízise, 118.

²³⁶ KULCSÁR (1990): Személyiség – Pszichológia, 54.

²³⁷ LUBBERS (1952): The Mirror of the Self, 294.

személy önmagáról alkotott képére. Ami megkülönbözteti a személyt másoktól, az a saját egyéni, egyedi énképének alkotóelemévé válik.²³⁸ Emellett a társadalom struktúrája, a kulturális közeg is hatással van az én kialakulására.²³⁹ Az egyén önmagáról alkotott képe kognitív struktúra, amelynek kialakulásában döntő szerepet játszanak a siker és a kudarcélmények, a szociális környezet verbális és nonverbális minősítő reakciói, az azonos státuszú társakkal történő összehasonlítás és a szociális szerep. Jelentéstartalma olyan személyiségvonásokban fejezhető ki, amelyekkel a személy azonosítja önmagát.²⁴⁰ Az ént lehet úgy is értelmezni, a társas környezet befolyásolására vonatkoztatva, mint ami alapvetően egy társadalmi struktúra része, és a társadalomban tapasztalt élményekből ered.²⁴¹

Mindezek alapján az énkép kialakulásában a környezet szerepe döntőnek tekinthető, ugyanis a társak reakciói, visszajelzései és minősítései révén jön létre a saját magunkra vonatkozó élmények mentális képe, az én úgynevezett szimbolizált leképeződése. Az énkép kialakulását befolyásolják a szociális interakciók és reflexiók, valamint a másokhoz való összehasonlítás és a különbözőségek felismerése. Az énkép tulajdonképpen az egyénnek bizonyos időben és bizonyos körülmények között önmagáról alkotott képe. Ez a kép lehet tudatos vagy tudattalan, reális vagy eltorzult. Ez a megfogalmazás alátámasztja azt a feltételezést, hogy az adott közösség, amelyben az ember él, hatással van saját maga megítélésére.²⁴² Ezek alapján arra a megállapítás tehető, hogy a társas környezet viszonyulásai és visszajelzései gyakorolják a legmeghatározóbb hatást az egyén önmagáról alkotott képével kapcsolatban.

Összegzésképpen megállapítható, hogy a kutatók általános nézete szerint az énkép kialakulásában szerepet játszik az egyén saját magáról alkotott képe, a közösségben és a társadalomban betöltött szerepe, illetve a környezet visszajelzései az egyén személyére vonatkozóan. Mindezekből következik, hogy a lehetséges sérülések is ezekre vezethetők

²³⁸ SMITH – MACKIE – CLAYPOOL (2016): Szociálpszichológia, 161.

²³⁹ Alapvető különbségek figyelhetők meg az én megalkotását illetően az individualista és a kollektivisták kultúráiban. Az én definíciójával kapcsolatban az individualista kultúrákra jellemző, hogy az egyéniség jelentősebb mértékben független a társas kontextustól. Ezzel szemben a kollektivisták kultúráira jellemző, hogy a személy másokhoz a társas szerepeken és kapcsolatokon keresztül kapcsolódik. Fontos jellemzők az individualista esetében a belső, személyes én jellemvonásai, mint az érzések, gondolatok, képességek és vonások. A kollektivistában a külső, nyilvános én (státuszok, szerepek, kapcsolatok) a meghatározók. Az individualista társadalomban az egyén jelentős feladatai közé sorolhatók: egyéninek lenni, önkifejezés, saját célok előtérbe helyezése, nyíltság. A kollektivisták társadalmakban jelentős feladata az egyénnek a valahova tartozás, a beilleszkedés, megfelelően viselkedni, csoportcélok előtérbe helyezése és a közvetettség; Forrás: SMITH – MACKIE – CLAYPOOL (2016) *i.m.* 169.

²⁴⁰ KULCSÁR (1990): Személyiség – Pszichológia, 65.

²⁴¹ MEAD (1973): A pszichikum, az én és a társadalom, 179.

²⁴² BRANDEN (1969): The Psychology of Self-Esteem, 107.

vissza. E tekintetben különösképpen is meghatározóak a környezet visszajelzései és elvárásai. Ebből következően fontos lehet a pasztoráció során, az egyén segítségével a környezettel való viszony feldolgozása, a lehetséges változtatások felvázolása és az új súlypontok keresése az egyén életében, amelyeken keresztül új megközelítésből tekinthet önmagára.

Egy további lényeges következtetés a tárgyalt témakörben az önértékelés kérdésével kapcsolatban, hogy az embernek alapvető szüksége, hogy szeretetet tapasztaljon meg, és elfogadást érezzen a társak részéről. Aki ezeket megtapasztalja, az tudja magát értékesnek látni. A kisebbségi érzés, az önértékelési zavarok ebből következően akkor alakulnak ki, ha a szeretetet és az elfogadást az egyén nem tapasztalja meg, kiváltképp azoktól a közvetlen környezetében lévő személyektől, akiktől a leginkább várná. Ezek pedig, ahogyan a dolgozat elején a Bevezetés részben említésre kerültek, további zavarokat okozhatnak, akár – a dolgozatban a későbbiekben bemutatandó – evészavarokban is nyilvánvalóvá válhatnak.

Az önértékelés fogalmának jelentése nem egyenlő az énképpel. Az énfogalom általános jellegű, magába foglalja azt, hogy az egyén mit gondol önmagáról. Ezzel szemben az önértékelés azt fejezi ki, hogyan *érez* saját személyével kapcsolatban, illetve hogy ez alapján pozitívan vagy negatívan értékeli önmagát vagy a személyisége bizonyos vonásait. Így azt is kifejezi, hogy egy személy milyen mértékben elégedett önmagával vagy mennyire tartja önmagát értékesnek.²⁴³ Az önértékelés morális értékelés, ehhez a morálhoz olyan akaratlagos dolgok tartoznak, amelyek nyitott választási lehetőségek az ember számára.²⁴⁴ Ebből következően az egyén *választhat* olyan mércét, amely szerint értékeli önmagát. Így az embernek lehetősége van ennek a mércének a formálására, megváltoztatására. Ennek az elérése kulcsfontosságú lehet a gyógyulás érdekében a pasztoráció során. Arra lehet rávezetni a lelkigondozottat, hogy a korábbtól eltérő értékrend szerint alakítson ki véleményt magáról, amely által újra értékesnek láthatja önmagát.

Az önértékelés mértéke fordított arányosságban van az énkép és az énídeál közötti eltérés nagyságával. Minél kisebb az eltérés a kettő között, annál nagyobb és kiegyensúlyozottabb az egyén önértékelése. Ebből következően minél nagyobb az eltérés az énkép és az énídeál között, annál alacsonyabb az önértékelés szintje.²⁴⁵ Emellett hatással van az önértékelésre elért sikerek vagy kudarcok, valamint azoknak az embereknek a véleménye, akik fontos szerepet töltenek be

²⁴³ SMITH – MACKIE – CLAYPOOL (2016): Szociálpszichológia, 170.

²⁴⁴ BRANDEN (1969): The Psychology of Self-Esteem, 114.

²⁴⁵ BUSS (1965): Self-Theory and Theology, 47.

az ember személyes életében.²⁴⁶ Ezenfelül minden ember bizonyos társadalmi sztemderdek alapján is megítéli önmagát. Abban az esetben, ha a személy azt tapasztalja vagy érzékeli, hogy ezeknek a sztemderdeknek nem tud megfelelni, akkor következésképpen sérül az önértékelése.²⁴⁷

A gyenge önértékelésű személynek az a víziója, hogy miután eléri a célját, azután szeretve lesz és megkapja azt az elfogadást, amit nem kapott meg a szülők vagy a környezet részéről. A gond legtöbb esetben viszont az, hogy ez a cél megvalósíthatatlan, így azt igazán soha nem tudja elérni, hacsak nem enyhít vagy módosít ezeken a célokon, kívánságokon vagy önmaga felé irányuló elvárásokon.²⁴⁸ Ez a meghatározás alátámasztja azt a feltételezést, hogy az önértékelés a szeretettel és az elfogadással van leginkább összefüggésben.

A gyermekkorban átélt események és tapasztalatok hatással vannak az egyén önértékelésének minőségére. Ebben a korban, ha a gyermek maga körül számára érthetetlen vagy ismeretlen érzelmekkel, indulatokkal és ezekből fakadó tettekkel szembesül, például elnyomás vagy harag, akkor bár próbálja eleinte megfejtetni a látottakat vagy hallottakat, mégis később ezt a törekvését feladja, és egy idő után nagy eséllyel önmagát vádolja. Mindezekre haraggal, szorongással, elzárkózással, depresszióval válaszol, majd feladja, hogy megértse maga körül a világot.²⁴⁹ Ez megalapozza többek között az evészavarok kialakulását is, amely egyfajta ellenreakcióként jelenik meg a környezet elutasítása és a negatív tapasztalatok, érzések következtében. A negatív önértékelés következtében például az egyén bizonyításképpen megvonja magától az ételt, megváltozik az ételhez való viszonya.

4.2. A testkép és az énkép összefüggéseinek bemutatása

Habár a testkép fogalmának meghatározására nem lehet egységes és konkrét definíciót találni, azonban a fogalom és az ehhez társuló jelenségek körülírásával már régóta foglalkoznak a szaktudományok, úgymint az orvostudomány, a pszichológia, a pszichiátria vagy a filozófia. A testkép az egyén saját, szubjektív tapasztalata a testéről. Ehhez kapcsolódik a test, a külső megjelenés esztétikájának vagy esztétikai mértékének személyes megítélése.

²⁴⁶ SMITH – MACKIE – CLAYPOOL (2016): Szociálpszichológia, 170.

²⁴⁷ BRANDEN (1969): The Psychology of Self-Esteem, 113.

²⁴⁸ KULCSÁR (1990): Személyiség – Pszichológia, 56.

²⁴⁹ BRANDEN (1969): The Psychology of Self-Esteem, 115.

Először *Paul Schilder* (1935)²⁵⁰ neurológus és pszichoanalitikus határozta meg a testkép fogalmát, a szakirodalom gyakran utal az ő definíciójára. Azt állította, hogy a testkép az a kép, amelyet elménkben formálunk a saját testünkről, vagyis ahogyan a testünk megjelenik magunk számára. Látjuk magunkat, felismerjük a testrészeinket, testi határainkat, így a testünk egységét, ezáltal kialakul egy „testséma”, amely egy háromdimenziós kép saját magunkról, a testünkről. Ezt a képet nevezte el testképnek. Schilder előtt már más pszichológusok, mint *William James* (1890) is foglalkoztak a kérdéssel, és megállapították, hogy a testkép kapcsolatban áll az önbecsüléssel, az önbizalom mértékével. Ebből következően a testképünk hat önmagunkra, ezáltal a másokra tett benyomásunkat is befolyásolhatja.²⁵¹ Mások is foglalkoztak a testről alkotott mentális reprezentációk meghatározásával, úgymint *Pierre Bonnier* (1902), vagy *Henry Head* és *Gordon Holmes* (1911), akik először használták a testséma fogalmát, amellyel kifejezték a test szenzomotoros működését²⁵², ahogyan a test és így az egyén a testben jelen van a világban és érzékeli azt, ezáltal alakítva ki képet önmagáról és a világban való jelenvalóságáról.

Lawrence Korb (1975) a testkép fogalmát további részekre osztotta. Elkülönítette a test-észleléseket (*body perception*), amelyek a testtel kapcsolatos élmények összessége, valamint a test-koncepciót vagy testfogalmat (*body conception*), amely magába foglalja azokat a gondolatokat, érzéseket és emlékeket, amelyek által fejlődött az ego a testi lét összefüggésében.²⁵³ Ezekhez a fogalmakhoz társítható még a test-affektusok (*body affect*) fogalma, amely hangsúlyozza a saját test felé irányuló érzelmi viszonyulások létezését.²⁵⁴ További jelentős személy a testképkutatásban *Seymour Fisher*, aki leginkább a testtudattal, annak problémáival és a testkép határaival foglalkozott a pszichológia megközelítésében.²⁵⁵ További definíciók folyamatosan születtek a szaktudományokban, amelyek rávilágítanak a testkép és az én pszichológiai értelemben vett összefüggéseire. Ahogyan a testi élmények szerveződnek, úgy alakul ki egy mentális kép az egyénben a saját testével kapcsolatban.

A testkép kialakulását több tényező is befolyásolja, úgymint a személyes tapasztalatok, vagy a szociális és kulturális környezet hatásai és visszajelzései az egyén testével, megjelenésével kapcsolatban. A test a szelf reflexiója, és a legközpontibb helyet foglalja el saját magunkról alkotott képünk meghatározásában. A testkép kifejezi, hogyan látjuk magunkat testi

²⁵⁰ SCHILDER (1962): *The Image and Appearance of the Human Body*, 11.

²⁵¹ BERNSTEIN (1990): *Objective Bodily Damage*, 132.

²⁵² FEHÉR – KÖVESDI – SZEMEREY (2019): *Testképek a gyógyításban*, 7.

²⁵³ BERNSTEIN (1990): *Objective Bodily Damage*, 132.

²⁵⁴ SZEMEREY (2019): *A testkép fogalmi keretei*, 27.

²⁵⁵ FEHÉR – KÖVESDI – SZEMEREY (2019): *Testképek a gyógyításban*, 8.

létünkben, illetve milyennek láthatnak minket mások. Mindez az életkor előrehaladtával, illetve a különböző lelki hatások következtében folyamatosan változik.²⁵⁶

Az én vagy a szelf érzékelésének elsődleges alapja a test, amelyhez társulnak a testről alkotott, folyamatosan változó mentális reprezentációk. A testi énben egyesül a pszichikai érzékelése a saját testnek, a testi funkcióinak felismerése és ezzel együtt kialakul a testkép érzékelése. Értelmi és lelki fejlődéssel párhuzamosan fejlődik a test felismerése. Az ember először kisgyermekkorában feltérképezi saját testi határait, adottságait, képességeit, majd ezáltal alakít ki először egy képet önmagáról. A kisgyermekkortól kezdve, amikor a gyermek először tapasztalja meg saját testi határait és adottságait, tudatosul benne a testisége, majd a látott és megtapasztalt jellegzetességek alapján kialakít magában egy bizonyos testképet. A test mozgásképességének és test belső működésének megismerése szintén hozzájárulnak testi én, azaz a testkép kialakulásához. A testkép ezek alapján a testnek az imént megnevezett funkcióinak és jellegzetességeinek mentális leképeződése. A test érzékelése hozzátartozik az én kialakulásához. Ahogyan kialakul a test határainak felismerése, úgy a belső én is formálódik. Az önálló én formálódása, az én különállóságának érzékelése összefüggésben áll a test megismerésével.²⁵⁷ Ebből következik, hogy a testkép az életkorok egyes stádiumaiban különbözően alakul és változik. Ezt befolyásolják a saját testről és a külső megjelenésről alkotott egyéni észrevételek, illetve a társadalom által közvetített ideálokhoz, elvárásokhoz való viszonyítás.

Három jelentős fázis különíthető el a testkép kialakulásának fejlődésében. Az első szakasz a test fizikális voltának első, korai felismerése. Ez a csecsemőkorban kezdődik el, amikor is az anya jelenti azt a személyt, szelf-objektumot, akin keresztül érzékeli önmagát. A testkép fejlődésének legkorábbi szakaszában még nem különül el az anyától az én és a test. A második szakaszban kialakul a testkép első felismerése, és integrálódnak a belső és külső elkülönített felismerései. Ebben a fázisban tapasztalja meg a kisgyermek saját testének határait, és kezdi felmérni saját különálló testi létezését a külvilággal szemben. Még nem tud teljes képet alkotni, azonban már felismeri teste behatároltságát. Amint felfedezi önmagát, testét a tükörben, akkor kezdődik el annak a megismerése és elkülönítése, hogy létezik a saját teste, amelyben ő él, amelynek határait már felfedezte, de azon túl van egy külső teste, vagyis az a kép, amely a tükörben látható. A mozgását is látja és felismeri a tükörképben.²⁵⁸ Ez tehát az első alkalom és

²⁵⁶ FALLON (1990): *Culture in the Mirror*, 80.

²⁵⁷ KRUEGER (1990): *Developmental and Psychodynamic Perspectives on Body-Image Change*, 255.

²⁵⁸ *i.m.* 256.

időszak az ember életében, amikor ráismer önmagára külső szemlélőként és megismeri önmagát egy külső kép alapján.

A kisgyermek miután megismerte önmagát a tükörben, azután kezdődik el a harmadik fázis a testkép és egyúttal az öntudat alakulását illetően. Ekkor már tudja definiálni saját testét, és felismeri önmagát a tükörben. Ez a korszak 15-18 hónapos korban kezdődik. Ebben a korban felerősödik az éntudat, és már meg tudja különböztetni, hogy ki ő, ki az ő énje, és ki az, mi az, ami nem ő.²⁵⁹ Itt alakul ki először az a tudat, hogy a testünk vagyunk mi, abban létezőnk, és egyúttal az a határ önmagunk és a külvilág között.

A kamaszkor meghatározó jelentőségű a testkép fejlődésében, amely lényeges a személyiség érésének tekintetében is. Nincs azonban konkrét lezárása a testkép fejlődésének. A felnőttkorban megtapasztalt hatások, amelyek a személyt érintik, és a test változásai mind folyamatosan alakítják a testképet.²⁶⁰ Mindez alátámasztja a testkép lényegességét, és hogy a személyiség, éntudat, énkép kialakulásának milyen erőteljes szerepe van a testképnek, hogy milyennek látjuk önmagunkat, kívülről és belülről egyaránt érzékelve.

Sarbin (1952) feltételezett egy szabályos kialakulási folyamatot a szelf alakulásában. Ennek a folyamatnak az első állomása a *szomatikus szelf* kialakulása, „erre épül – motoros tapasztalatok alapján – a *receptor effektoros szelf*, s a kettővel egységes struktúrává integrálódik a később kialakuló *szociális szelf*.” Jóllehet az énkép korai szomatikus és motoros tapasztalatokra épül, explicit, tudatosuló tartalmát kétségkívül elsősorban a szociális visszajelentések határozzák meg.²⁶¹ Ez alapján a társas környezet visszajelzései felértékelődnek az énkép és a testkép kialakulásának folyamatában. A másokkal való összehasonlítás és a környezet részéről jövő visszajelzések nagyobb szerepet játszanak, mint a saját, mozgással összefüggésben lévő tapasztalatok a testképpel kapcsolatban.

Az ember testi volta, annak megjelenése hozzáadódik az énértelmezéséhez. Ahogyan a korábbi fejezetekben már bemutatásra kerültek az erre való utalások, a megjelenéssel kapcsolatos elégedettség vagy elégedetlenség hatással van az énképre, a környezet részéről származó, az egyén külső megjelenésére irányuló megjegyzések, visszajelzések befolyásolják a személy önmagára vonatkozó megítélését. Lényeges megállapítás, hogy a külső megjelenés

²⁵⁹ KRUEGER (1990): *Developmental and Psychodynamic Perspectives on Body-Image Change*, 257.

²⁶⁰ SZEMEREY (2019): *A testkép fogalmi keretei*, 36.

²⁶¹ KULCSÁR (1990): *Személyiség – Pszichológia*, 55.

a szociokulturális tényezők egyik legmeghatározóbbja.²⁶² Mindebben a döntő szerep az emberi testre irányul.

A külső megjelenés esztétikája számos esetben meghatározza, hogyan kezelik az embert társai.²⁶³ Az egyik legmeghatározóbb szociokulturális tényezőként említhető a külső megjelenés.²⁶⁴ Az egyént, az egyes embert a többiektől a külső és belső jegyei, illetve tulajdonságai alapján lehet megkülönböztetni.²⁶⁵ Ezek mind formálják az egyénről kialakított képet, ennek következtében saját magáról alkotott képet is.

A külső megjelenés befolyásolja egy személy megítélését a környezet, a társak és saját megítélése szempontjából egyaránt. *Cash* szerint a fizikális megjelenés pszichológiája két részre osztható. Az első perspektíva a megjelenés kívülről, vagyis ahogyan mások látnak minket. Angolul ez a kifejezés így hangzik: „*view from the outside*”. Ez a perspektíva azt vizsgálja, miképpen befolyásolja a fizikai vonzerő a szociális észrevételt, a személyközi interakciókat és a személyi fejlődést. A második perspektíva az egyén individuális élményét foglalja magába a saját fizikai esztétikumát és tulajdonságait illetően. Ennek a perspektívának az angol megnevezése: „*view from the inside*”. Ide tartoznak a testképek változói és a fizikális szelf-koncepció.²⁶⁶ Ez a két perspektíva azonban nem minden esetben egyenrangú. Vagyis a szépség és a mások által vonzónak ítélt megjelenés még nem garancia a pozitív testképhez. Ennek fordítottja is igaz, vagyis a kevésbé vonzónak tartott külső sem egyenesen arányos a negatív testkép meglétével.²⁶⁷ Mindez alátámasztja, hogy akár a negatív testképet, vagy a külső megjelenéssel való elégedetlenség okozta csökkent önértékelést más tényezők is kialakítják és befolyásolják.

Összefoglalásként megállapítható, hogy az ember saját énjéről alkotott képe, amelynek kialakulását a személyes tapasztalatok és a környezet visszajelzései alakítják elsősorban, szoros összefüggést mutat a testképpel. Az egyik sérülése hatással van a másikra. A pasztoráció során egy olyan szemléletmód átadása, közvetítése válhat fontossá, amely egyaránt tiszteletben tartja az embert testi létezését, valóságát és személyét illetően. Az elfogadás érzésének megtapasztalása által kerülhet az énkép és a testkép kiegyensúlyozott állapotba, amely által az ember képes elfogadni önmagát, amely javulást eredményezhet az önértékelésére vonatkozóan.

²⁶² DEMETER – TÚRY – CZEGLÉDY (2015): Az evészavarok egy lehetséges kockázati tényezője, 232.

²⁶³ CASH-PRUZINSKY (2002): *Body Images*, 72.

²⁶⁴ DEMETER – TÚRY – CZEGLÉDY (2015): Az evészavarok egy lehetséges kockázati tényezője, 232.

²⁶⁵ KIRÁLY – KRISTÁLY (1998): *Önismeret, Emberismeret*, 28.

²⁶⁶ CASH-PRUZINSKY (2002): *Body Images*, 51.

²⁶⁷ *i.m.* 52.

5. Étkezés, egészség és betegség

5.1. A testképzavarok kialakulását előmozdító tényezők

A dolgozat témájának egyik alapvetése, hogy a testről kialakított megváltozott nézetek és megítélések zavarokat okoznak az egyénben, amely könnyen az önértékelés gyengüléséhez vezet. A magas elvárások és a tökéletesség ideáljainak hálójában sokan elbizonytalanodnak, amint szembesülnek azzal, hogy a társadalomban jelenlévő ideáloknak nem tudnak megfelelni. A kommunikációs csatornák világméretűvé válása, az információk folyamatos áradása növeli az elbizonytalanodás esélyét, különösen a fiatalabb korosztályokban, amely veszélyezteti a lelki egészség fenntartását. A keresztyén pasztoráció gyakorlatában ennek következtében szükséges megtalálni azokat a lehetséges segítségi módokat, amelyek új perspektívát mutatnak fel, új megvilágításba kerülnek a ma felértékelődött külsőségek. Ennek érdekében szükséges, hogy alapvető ismeretünk legyen az evészavarokról és az ezekhez kötődő testképzavarokról, mivel a segítségnyújtásban fontos lehet a zavarok hátterében meghúzódó okok feltárásában, illetve az eredményes kiútkeresésben.

A test szépségének, fittségének fontossága nemcsak a külső megjelenésre fordított energia mértékét növelte és alakította át. Egyrészt személyes lélektani hatása is van, hiszen az egyén önértékelését meghatározza saját külsejéről alkotott képe, testképe. A testkép kialakulásához hozzájárulnak a külső visszajelzések, amelyeket az egyén nehezen kerülhet el, valamint nehéz magát függetlenítenie ezektől, kiváltképpen fiatalkorban. Másrészt társadalmi, közösségi megítélés szintjén is szerepe van a fizikális megjelenésének. Ha ezeken a területeken egy személy nem kap elegendő pozitív visszajelzést és megerősítést, akkor kialakulhat egy belső bizonytalanság a külső megjelenéssel összefüggésben, amely az énképére, az önmagáról alkotott képére szintén hatással van.

Az ember önfogadásának rendkívül nagy szerepe van a lelki egészség szempontjából. Éppen ezt igazolja, hogy akik testképzavarral küzdenek vagy akár csupán elégedetlenek a megjelenésükkel a saját maguk meglátásának vagy a környezet sugalmazásának következményeként, ők korlátozottá válnak önmaguk kiteljesedésében. A testképzavarokhoz vagy pusztán a külső megjelenéssel kapcsolatos nagyfokú elégedetlenséghez különböző lelki zavarok, betegségek társulnak, amelyek szintén megnehezítik a lelki egészség elérését.²⁶⁸

²⁶⁸ BRANDEN (1969): The Psychology of Self-Esteem, 107.

A külső megjelenés szociokulturálisan meghatározott ideáljai és az ezek elérésére irányuló társadalmi nyomás az egyik legjelentősebb szerepet töltik be az evészavarok kialakulásában.²⁶⁹ Minden ember a társadalom külső megjelenésre vonatkozó elvárásainak a hálójában él. Az egyén nehezen tudja magát ettől függetleníteni. Ekképpen a megjelenésre vonatkozó külső elvárások az elsődleges okok közé sorolhatók az evészavarokat illetően.

Amennyiben a saját testről és az ideálisnak tartott testről eltérő a vélemény és a kialakult kép, az növeli a saját testtel, megjelenéssel kapcsolatos elégedetlenség érzését, amely hozzájárul az önbizalom csökkenéséhez, így csökken az önértékelés és az evési szokások megváltozásának is nő az esélye.²⁷⁰ Ebből következik, hogy az önmagával elégedett, önmagát elfogadni képes egyén nem küzd evészavarokkal. Az evészavarok háttérében tehát mindig belső elégedetlenség húzódik meg.

A táplálkozás az érzelmekhez szintén erősen kötődik. Mind az öröm, mind a bánat érzése kifejezésre juthat az ételfogyasztásban. Ahogyan Forgács Attila fogalmaz: „Bármilyen érzelem elehető, eliható.”²⁷¹ Az étel az egyik legősibb örömforrás, így az öröm, az ünneplés velejárója, kihangsúlyozója, ugyanakkor a bánat, a negatív érzelmek megtapasztalása esetén enyhíti a fájdalmat, és elfeledteti a rosszat. Az étel feltétele az életnek, emellett meghatározója a lelki működésnek.²⁷² Nemcsak testileg, de lelkileg is táplálja az embert.

Lényeges az étkezéssel kapcsolatban kiemelni annak kapcsolatteremtő és -építő funkcióját. Az életadás és az ételadás, melynek legelső formája az anya-gyermek kapcsolatban mutatkozik meg, a tápanyagadáson túl érzelmi köteléket képez a két fél között. A közös étkezés, az ünnepi étkezés jó érzéssel tölti el az embert, az összetartozást szimbolizálja. Egyúttal a közös evés kifejezi az emberi kapcsolatokat is.²⁷³ Az közös étkezés az emberiség története során mindig az egyik legjelentősebb társasági esemény volt, és kiemelkedően fontos kapcsolatteremtő és -fenntartó funkcióval is rendelkezik.²⁷⁴ Az etetés, az étellel való kínálás a megbecsülést és a szeretetet fejezi ki. Az étkezésnek ezek alapján számos olyan aspektusa van, amely hatással van az embernek nemcsak a testi, de a szellemi és lelki fejlődésére egyaránt. Mivel az emberi élet számos pontján meghatározó, emellett a létfenntartáshoz elengedhetetlen cselekvés az étkezés, éppen emiatt, ha ezen a területen keletkezik zavar az egyénben, testi és

²⁶⁹ DEMETER – TÚRY – CZEGLÉDI (2015): Az evészavarok egy lehetséges kockázati tényezője, 231.

²⁷⁰ *i.m.* 233.

²⁷¹ FORGÁCS (2018): Az evés lélektana, 30.

²⁷² *i.m.* 33.

²⁷³ *i.m.* 150.

²⁷⁴ *i.m.* 151.

mentális értelemben egyaránt, akkor komoly nehézség jelentkezik a gyógyulás útján való elindulásban. Nemcsak létszükséglet az étkezés, de érzelmi kötődés is kialakulhat az evéssel kapcsolatban, amely lehet pozitív és negatív érzelem is. Tekintheti az egyén boldogságforrásnak az étkezést és az ételt, ugyanakkor meg is vonhatja magától oly módon, hogy az már zavarok kialakulásához vezet, mivel egyrészt ezt tudja kontrollálni, másrészt úgy érezheti, az evési szokásainak változtatásával tudja leghatékonyabban befolyásolni külső megjelenését.

5.2. A leggyakoribb evészavarok bemutatása

Míg korábban az evészavarokat pusztán testi betegségként vagy betegségek tüneteként kezelték, később már a különböző lelki zavarokkal összefüggésben is értelmezték azokat. Kiváltó okként elsősorban a családi tényezőket nevezték meg, majd ehhez társultak a különböző kulturális és társadalmi tényezők.²⁷⁵ Említésképpen szükséges megnevezni a témához kapcsolódóan a leggyakoribb evészavarokat és fő jellemzőiket. Az egyik legelterjedtebb evészavar az *anorexia nervosa*, amely kóros soványságot, a soványságra való kényszeres törekvést jelenti. Az érintettek testképzavarban szenvednek, jellemzően a valós testméretüknél kövérebbnek látják önmagukat. Fiatal nők között a leggyakoribb, akik leginkább a társas elvárások és ideálok hatására elégedetlenek a testükkel, testsúlyukkal, emiatt annak csökkentésére irányuló módszereket alkalmaznak, és e folyamat következtében válhatnak anorexiássá. A lehetséges okok közé sorolhatók bizonyos személyiségtényezők, mint például az alacsony önértékelés, a perfekcionizmus vagy az emocionális túlérzékenység²⁷⁶, az adott társas környezet vagy fiziológiai folyamatok. Gyakran származnak olyan családból, ahol a teljesítményt értékelik, emiatt nehéz vagy sok esetben elérhetetlen cél az állandó megfelelés.

Mindez stresszkeltő hatású lehet, így az étkezés megvonását az önmérséklet egyik formájának tartják.²⁷⁷ Kialakulásuk hátterében állhat a teljesítménykényszer következtében az is, hogy az egyén bizonyítani akarja, hogy ura a saját életének, testének, és ennek bizonyítására, megvalósítására megfelelőnek bizonyul a táplálékfelvétel kontrollálása. Ezzel együtt úgy érzi, hogy nemcsak az evést, de az életének más aspektusait is tudja önállóan irányítani. A fogyás következtében, leginkább még a kóros állapot elérése előtt, a társak részéről elismerésben

²⁷⁵ FORGÁCS (2018): Az evés lélektana, 41.

²⁷⁶ KIRKPATRICK – CALDWELL (2004): Evészavarok, 111.

²⁷⁷ ATKINSON (1999): Pszichológia, 305.

részesül, és ez ösztönzően hat rá. De ezzel együtt, az alacsony, hiányos önbecsülés miatt – amely az anorexia kialakulásának mozgatórugója –, függővé válhat mások dicséretétől, és saját önértékelésének kizárólag mások véleményén alapul. A fogyás, az erős önkontroll által úgy érzi, elért valami jelentős dolgot. A lelki, belső én üressége a testi én eredményei által töltkezik fel, ezáltal válhat hosszan fennálló állapottá a tárgyalt evészavar.²⁷⁸ Forgács Attila pszichológus úgy fogalmaz, hogy „az anorexia nervosa egyfajta dac, családon belüli éhségstrájk.”²⁷⁹

Egy másik gyakori evészavar a *bulimia*, amely gyakoribb, mint az anorexia. Jellemzője, hogy az egyén egyszerre nagy mennyiségű, magas kalóriatartalmú élelmiszer-mennyiséget fogyaszt el, majd az étkezés után rövid időn belül purgálás (hányás, hashajtás) útján ezektől megszabadul, kiürítve a szervezetéből. Veszélye a betegségnek, hogy nem feltétlenül történik súlyvesztés vagy -gyarapodás, az érintett személy testsúlya normál mértékű maradhat, ennek következtében a betegség rejtett marad. A bulimiások személyiségét illetően azt állapították meg szakemberek, hogy jellemző rájuk a csökkent vagy negatív önértékelés, és a személyes identitás érzésének sérülései vagy az egészséges identitásérzet hiánya. Ennek összefüggésében a depresszió szintén gyakori a bulimiások között, „az ételt a hiány és az üresség kitöltésére használják”.²⁸⁰

Emellett más, a jelenkor társadalmi szokásaihoz és elvárásaihoz kötődő, újabb típusú evési zavarok is megfigyelhetők. Ere példa az *orthorexia nervosa*, amely egy újabb megszállottsági forma az étkezéssel kapcsolatosan. Ez a zavar az egészséges, vagy egészségesnek tartott táplálékok kényszeres használatát jelenti. E formában tehát az étel minősége a kényszeresség tárgya. Éppen az egészséges étkezés túlhajszolása válik betegséggé. A tiszta ételek evésének egyfajta spirituális jelentése is van. A diétahibákat bűntudat követi, és vezekelni kell miattuk.²⁸¹

Alapvetően a serdülők és fiatal felnőttek között a leggyakoribbak az evési zavarok, amelyek esetében jelentős a szomatikus szövődmények és a pszichiátriai kísérőbetegségek előfordulása.²⁸² Jellemzően ebben a korban találkoznak először számottevőbb mértékben a külső alapján való megítélés jelenségével, következményeivel, hatásaival, pozitív vagy negatív irányban történő bírálat szerint.

²⁷⁸ KIRKPATRICK – CALDWELL (2004): Evészavarok, 23.

²⁷⁹ FORGÁCS (2018): Az evés lélektana, 155.

²⁸⁰ ATKINSON (1999): Pszichológia, 306.

²⁸¹ KOPP (2008): Magyar lelkiállapot 2008, 540.

²⁸² LUDÁNYI – SZABÓ (2015): Az evészavarok és a személyiség kapcsolata a középiskolás korosztályban, 160.

A különböző életkorokban az adott életkor sajátos körülményei hatással vannak a testkép és a külsővel való elégedettség kialakulására és minőségére. Serdülőkorban például a leglényegesebb a kortársak megítélése és az elfogadottság érzése. Amennyiben ez inkább a negatív tartományba tartozik, akkor ennek következtében növekszik a külső megjelenéssel való elégedetlenség mértéke is. Ennek a fordítottja szintén igaz, vagyis a társak elfogadásának érzése növeli az elégedettség és az önbizalom mértékét, így ez megelőző tényező lehet a különböző zavarok kialakulásában.²⁸³ A serdülő korosztályt ennek következtében különösképpen is veszélyeztetik a különböző énképet vagy testképet érintő zavarok, például az evészavarok, emiatt nemcsak a kezelésben, hanem a prevenció során is kitüntetett figyelmet kell szentelni e korosztály felé. A pasztoráció leginkább ebben a szakaszban lehet a fiatalok és az érintettek segítségére.

A legújabb elmélet az evészavarok okának meghatározásánál a többdimenziós kockázati szemlélet modellje. Ennek három fő összetevője ismert. Az első a szociokulturális veszélyeztetettség, amely magában foglalja a társadalmi és a családi nyomást. A második a pszichológiai háttér, amelyhez tartoznak többek között a fejletlen én vagy a kognitív- és hangulatzavarok. A harmadik összetevő az egyén biológiai felépítése, vagyis a zavarok kialakulására való biológiai hajlam.²⁸⁴

A személyiségre is jelentős hatást gyakorolnak az evészavarok. Az evészavarosok jelentős része hiányosságokat mutat az önkontroll, önirányítottság, önelfogadás és alkalmazkodóképesség területein, valamint alacsonyabb az együttműködési képességük mértéke.²⁸⁵ Nemcsak az egyéni problémák, hanem a családon belüli viszonyok és szabályok is meghatározzák az ember fejlődését, működését, és az énképének kialakulását.²⁸⁶

Az evészavarok és a depresszió egyszerre is jelentkezhetnek egy személy esetében, ilyenkor jellemző, hogy a kettő egymást felerősíti. Ugyanis azok, akik depresszióban szenvednek, ők a legtöbb esetben csökkent önértékeléssel és önbecsüléssel bírnak, negatív módon fordulnak önmaguk felé. Az ehhez hasonló érzések megléte esetén könnyen kialakulnak testképzavarok és evészavarok.²⁸⁷ Azonban egyes kutatások arra mutatnak rá, hogy a szülők szerepe és megnyilvánulásai szintén meghatározóak lehetnek az egyes zavarok kialakulásában. A szülők kritikus megjegyzései a gyermekük külső megjelenésével, alakjával kapcsolatosan, még ha segítő vagy ösztönző szándékúak is, sokszor negatív hatást gyakorolnak

²⁸³ DEMETER – TÚRY – CZEGLÉDI (2015): Az evészavarok egy lehetséges kockázati tényezője, 233.

²⁸⁴ COMER (2005): A lélek betegségei – Pszichopatológia, 366.

²⁸⁵ LUDÁNYI – SZABÓ (2015): Az evészavarok és a személyiség kapcsolata a középiskolás korosztályban, 173.

²⁸⁶ SZTANÓ – RESS – PÁSZTHY (2007): Az evészavarok családi kockázati és protektív tényezői, 51.

²⁸⁷ KIRKPATRICK – CALDWELL (2004): Evészavarok, 87.

a gyermek önbecsülésére.²⁸⁸ A gyermek vagy a fiatal ebben az esetben éppen azok részéről tapasztal meg erőteljes kritizálást, akik részéről leginkább várná a feltétlen elfogadást.

A család más szempontból is meghatározó a zavarok kialakulásában. A család kultúrája, kulturális háttere befolyással van a család működésére, családon belüli szerepekre, az egyes tagok autonómiájára vagy kohéziójára. Ezek a normák hatással lehetnek az étkezési attitűdökre.²⁸⁹ Az evészavarok kialakulásában és fenntartásában szintén lényeges szerepet játszanak a különböző családi diszfunkciók. Ezek közé sorolható a megfelelő kommunikáció hiánya, ezzel összefüggésben a konfliktushelyzetek kerülése és tisztázatlansága, az érzelmek elfojtása vagy éppen az állandó feszültség a különféle viták és nézeteltérések következtében.²⁹⁰ Emellett azokra a családokra, ahol élnek evészavarokkal küzdők, általában jellemző a szülők túlvédő magatartása és a gyermekek autonómiájának csökkenése.²⁹¹ Mindemellett egy további megfigyelés az evészavarokkal küzdőkkel kapcsolatban *Kopp Mária* megállapítása miszerint, „a kényszeresség és a másoktól való elkülönülés közös sajátossága az evészavaroknak.”²⁹² A családban jelenlévő feszültségek, az elnyomott érzelmek, valamint a nem megfelelő kommunikáció következtében izolálódik az egyén a környezetétől, beszűkülnek a kapcsolatai és a benne lévő feszültséget különböző kényszeres cselekvéseken keresztül vezeti le.

Látható mindezek alapján, hogy a külső megjelenéssel való elégedetlenség, így az evészavarok kialakulásának hátterében is jelentős szerepet játszhatnak a médiákon keresztül közzétett ideálok és emellett a szülők és a kortársak által kifejezett társas összehasonlítások. Ez a két folyamat legnagyobb mértékben a serdülők testkép- és étkezési zavarainak kialakulásának hátterében.²⁹³ Mindezzel párhuzamba állítható az el-nem-fogadottság érzése, amely csökkenti annak az érzetét az egyénben, hogy szeretik és elfogadják. Ebből levonható az a következtetés, hogy a pasztoráció különböző területein gyakorolt és éreztetett elfogadás segítheti az említett körülmények között élő személyt, hogy más szemszögből tudjon tekinteni önmagára. Fontos a pasztoráció során erősíteni az énképében és testképében sérült személy önbecsülését, önértékelését, illetve felmutatni Istennek az emberhez való elfogadó és különleges viszonyulását oly módon, hogy az a saját értékességének az érzetét növelje.

²⁸⁸ DEMETER – TÚRY – CZEGLÉDI (2015): Az evészavarok egy lehetséges kockázati tényezője, 234.

²⁸⁹ SZTANÓ – RESS – PÁSZTHY (2007): Az evészavarok családi kockázati és protektív tényezői, 58.

²⁹⁰ KIRKPATRICK – CALDWELL (2004): Evészavarok, 126.

²⁹¹ SZTANÓ – RESS – PÁSZTHY (2007): Az evészavarok családi kockázati és protektív tényezői, 49.

²⁹² KOPP (2008): Magyar lelkiállapot 2008, 540.

²⁹³ DEMETER – TÚRY – CZEGLÉDI (2015): Az evészavarok egy lehetséges kockázati tényezője, 234.

A testtel és általánosságban a külső megjelenéssel való elégedettség kétségkívül fontos az egyén számára. Ha az egyén mindezzel elégedetlen és ez az érzés hosszú távon meghatározza az önmagáról alkotott képét, akkor ez jelentős mértékben növeli a különböző testi és mentális betegségek kialakulását.²⁹⁴ Ennél a résznél megemlíthető egy további ok, amely a leggyakoribb a testtel és a külső megjelenéssel kapcsolatos elégedetlenség tekintetében, ami szintén frusztrációt okozhat az egyénben, az elhízás. Rendkívül széles azon fiziológiai és pszichológiai tényezők skálája, amelyek befolyásolják és előidéznek nemcsak az elhízás kialakulását, de az állapot tartós fennmaradását is.

Az elhízással kapcsolatban több tényező megfigyelhető, amelyek felerősíthetik az elhízás kialakulásának és fennmaradásának esélyét. Szociális vonatkozásban igaz, hogy a társadalmilag lenézett csoportokhoz tartozók, illetve hátrányos helyzetű családok gyerekei esetében nagyobb arányú a kóros kövérség előfordulása. Emellett biológiai, fejlődési tényezők is alakítják az elhízást. Például minél később válik egy gyerek kövérré, annál valószínűbb, hogy felnőttként is kövér marad, viszont azok a csecsemők, kisgyermekek, akik abban az életkorban kövérebbek, később viszont nem, az ők esetében jelentősen csökken a felnőttkori elhízás veszélye. Az egyik legkritikusabb időszak a tartós kövérség kialakulásában a serdülőkor. Nemcsak a testi fejlődés, átalakulás jelentős, ami a testképet illetően komoly változásokat eredményezhet, hanem mentálisan és lelkiileg is megterhelő fejlődési szakasz a serdülőkor. Különösen ki van téve a fiatal a társak véleményének, kritikájának, amely tartós személyiséget érintő töréseket, traumákat is okozhat. A kövér gyerekeket, fiatalokat a társak nem fogadják be könnyen, vagy egyenesen kiközösítik őket megjelenésük, testalkatuk miatt. Ennek következtében a társak által kirekesztett fiatal halmozottan küzd az önértékelési problémákkal, amelyek a későbbi életükre, életvitelükre is hatással lehetnek megfelelő kezelés nélkül.²⁹⁵

Az elhízás tehát amellet, hogy korunkban kifejezetten gyakori jelenség, számos kultúrában társadalmi bélyeget jelent, mivel az elhízottakhoz gyakran társítják a gyenge akaratot vagy a gyengeséget. A környezet részéről ez a hozzáállás még jobban megnehezíti a helyzetüket, és hátráltató tényezőt is jelenthet a súlycsökkentő próbálkozások tekintetében. Azonban az elhízás, kövérség hátterében gyakran genetikai okok húzódnak, sőt a genetikai adottságokon túl táplálkozási, pszichológiai, szociológiai és környezeti tényezők is befolyásolják az állapot kialakulását és fennmaradását.²⁹⁶ Az elhízás prevenciójában a nevelés és az oktatás önmagában nem elégséges a testsúllyal és ehhez társulva az étkezéshez vagy a

²⁹⁴ DEMETER – TÚRY – CZEGLÉDI (2015): Az evészavarok egy lehetséges kockázati tényezője, 243.

²⁹⁵ COLE – COLE (2006): Fejlesztéslélektan, 478.

²⁹⁶ ATKINSON (1999): Pszichológia, 299.

testmozgáshoz kapcsolódó viselkedések megváltoztatásához. A viselkedésváltozás elősegítéséhez és támogatásához további tényezők, úgymint a környezeti és társas-társadalmi hozzáállás vagy befolyásolás szintén lényegesek.²⁹⁷ Ebből következik, hogy a megfelelő megközelítés és feldolgozás a pasztoráció gyakorlásában szintén segíthetik, erősíthetik a gyenge önértékelésű egyént abban az esetben is, ha a túlsúly miatt alakult ki benne a negatív énkép és testkép.

Az elhízás mértéke a társadalomban egyre növekszik, ami jelentős terhet ró mind az érintett egyénre, mind a környezetére és az egész társadalomra. Nemcsak a testi egészség tekintetében hordoz magában veszélyeket az elhízás, hanem annak pszichoszociális következményei a mentális egészséget illetően, valamint hatásai az életminőségre és a társas kapcsolatokra szintén terhelik az érintett egyént és környezetét.²⁹⁸

Egyértelműnek látszik, hogy a mai társadalmakban, kiváltképp a fejlett nyugati és keleti társadalmakban, az elhízottsághoz határozottan negatív attitűd kapcsolódik. Ez lényeges szerepet játszik az elhízás kedvezőtlen pszichológiai és szociális következményeiben. Az ehhez kapcsolódó stigmatizáció az élet különböző területein felismerhető és tapasztalható az érintettek számára. Ide tartoznak az oktatás, az egészségügy és a foglalkoztatás területei. Mindezekhez társulhatnak a közvetlen társas kapcsolatok és a családi kapcsolatok, ahonnan akár folyamatos negatív impulzusok érik az elhízottakat. Ha a negatív előítélet okainak hátterét akarjuk feltárni, akkor kijelenthető, hogy ezek hátterében gyakran áll az a nézet vagy feltételezés, hogy a testsúly szabályozása és ezzel összefüggésben az életmód és az étkezési szokások megváltoztatása csupán akaraterő, illetve önkontroll kérdése.²⁹⁹ Az egyén számára mindezen tényezők összeadódnak, és együttesen befolyásolják egyrészt a mentális egészséget, másrészt ebből következően a különböző táplálkozási és életmódbeli attitűdjeit.³⁰⁰

Lényeges kérdés, hogy a külsőségek alapján való megkülönböztetés miképpen befolyásolja az egyén karakterét és viselkedését. A vonzóbb egyének, mivel több pozitív megerősítést kapnak, általában magabiztosabban viselkednek. Ezzel szemben a kevésbé vonzó egyének között gyakoribb a szorongás és az elutasítástól való félelem. *Cash* meghatározása szerint testünk megítélésének három alkotóeleme a megjelenés, a fittség és az egészségi állapot. A szerző két társával (*Cash – Winstead – Janda*, 1985-1986) együtt felmérést végzett az Egyesült Államokban harmincezer résztvevővel. A vizsgálat eredménye szerint a férfiak

²⁹⁷ DEMETROVICS – URBÁN – RIGÓ – OLÁH (2012): Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása I., 205.

²⁹⁸ *i.m.* 206.

²⁹⁹ *i.m.* 207.

³⁰⁰ *i.m.* 208.

negyede, míg a nők harmada negatívan nyilatkozik a megjelenéséről.³⁰¹ Ebben a vizsgálatban a súly kérdése alapvető a megjelenést illetően. A résztvevők több mint a fele elégedetlen a testsúlyával. Akik elégedettek voltak a külső megjelenésükkel, azoknak szinte kivétel nélkül pozitív önértékelésük és az életükkel való elégedettségük volt, nem érezték magukat magányosnak vagy depressziósnak. Ennek a fordítottja is igaznak bizonyult, miszerint aki elégedetlen a testével, amiben él, nehezen válik elégedetté a belső énjével is, aki a testben él.³⁰²

Túlsúlyosnak lenni egy egész életen át tartó stigmatizálást jelenthet. A nőket szociális hálójukra tekintettel negatívabban érinti az elhízottság a férfiakkal szemben, a társadalom részéről több kritika éri az elhízott nőket, mint férfiakat.³⁰³ A túlsúlyos emberek emiatt gyakran kerülnek a szociális interakciókat. Az ember önmaga irányába pozitív megítélésre vágyik, és ennek érdekében arra is képes, hogy elkerülje azokat a helyzeteket, ahol ennek az ellenkezőjével szembesülne.³⁰⁴

A túlsúlyosság nemcsak a test helyzete, hanem az elme kérdése is, azaz valójában többen tartják magukat annak, mint akik valóban azok. Cash és Hicks megfigyelése szerint (1990) egy normál testsúlyú ember súlyértékelésére hatással van a viszonylagos testképe, az étkezési viselkedése, szokásai és a pszicho-szociális jólléte.³⁰⁵ Ugyanez a vizsgálat arra mutatott rá, hogy a nőkre rosszabb hatással van túlsúlyosságuk, legyen az valós vagy képzelt, a jóllétükre tekintettel, mint a férfiakra.³⁰⁶

Mindezek alapján megállapítható, hogy a külső megjelenés által megvalósuló énreprezentációra hatást gyakorolnak az általános kulturális és a specifikus, szituációs normák. Ezek alapján prezentálja magát egy személy a társak felé és önmaga felé.³⁰⁷ Mindez szintén megerősíti azt a megállapítást, hogy a személyes élet számos aspektusát befolyásolja a külső megjelenés, az arról alkotott kép pedig egy személy önmagáról alkotott véleményét és önértékelését.

Minden antropológia hangsúlyozza, hogy az ember társas lény, így rá van utalva a társaira, egyúttal bizonyos mértékben függ is a társaktól, a környezetétől. Mindez igaz az önértékelésre, az énképre és ezek alakulására, fejlődésére. A társas környezet, azon belül a

³⁰¹ CASH-PRUZINSKY (2002): Body Images, 59.

³⁰² *i.m.* 61.

³⁰³ *i.m.* 63.

³⁰⁴ BRANDEN (1969): The Psychology of Self-Esteem, 110.

³⁰⁵ CASH-PRUZINSKY (2002): Body Images, 64.

³⁰⁶ *i.m.* 65.

³⁰⁷ *i.m.* 68.

szociális elfogadottság befolyásolja az egyén önértékelését. Azok a fiatalok, akiket a kinézetük miatt, például a kövérségük miatt kirekesztenek, a külső megjelenésükkel összefüggésben vagy annak következményeként tapasztalják meg a társas hiányt. Mindez csökkenti az önértékelést és növeli egy negatív énkép és testkép kialakulásának esélyét, illetve annak rögzülését mozditja elő. Nemcsak egészségügyi problémákkal küzdhetnek, hanem emocionális értelemben is traumákat szenvednek el, amelyek lelki betegségekhez vezethetnek. Mivel az említett jelenség gyakori a jelenkorban, emiatt szükséges ismerniük a pasztoráció szolgálatát végzőknek az általános okokat és körülményeket, amelyek hozzájárulhatnak az evészavarok vagy az elhízás kialakulásához, valamint az ezekhez társuló lelki tényezőket, amelyek negatív hatást gyakorolnak az érintett személyek énképére és ezzel összefüggésben a testképükre. Empátiával, megértéssel és feltétel nélküli elfogadással lehet oldani a bennük jelenlévő elégedetlenség és feszültség érzését. Különösen fontos felmutatni számukra annak a lehetőségét, miképpen változhat pozitív módon az önmagukról alkotott kép. Emellett fontos, hogy a pasztoráció során azoknak is formálódjon a megítélése az evészavarokkal és elhízással küzdőkkel kapcsolatban, akik közvetlenül, személyesen nem érintettek. A szemléletváltás, egy más szempontú megközelítés csökkentheti a frusztrációt a zavarokkal küzdőkben, ezzel csökkentve a zavar kialakulásának esélyét, valamint segítve a gyógyulást.

5.3. A lelkiállapot hatása a betegség kialakulására és a gyógyulásra

Fontos kérdéskör a dolgozat témájához kapcsolódva, hogy miképpen alakíthat ki az egyén önmagáról egészséges képet, hogyan kerülhet egyensúlyba önértékelését illetően. Ez amiatt is fontos, mert mindez az élet más területeire is hatással van. Utalva *Gyökössy Endre* megfogalmazására, keresztyénként az embert leginkább úgy lehet vizsgálni és értelmezni, mint akinek létezése, önértelmezése, énképe igazából az Istennel való kapcsolatában lehet kiegyensúlyozott. Amennyiben ebből indulunk ki, akkor ezáltal az egészséges állapot úgy is értelmezhető, mint békesség Istennel, embertársainkkal és önmagunkkal, vagyis ennek a teljességnek a megélése.³⁰⁸ Az ember Istennel, másokkal és saját magával egy közösségben egész, így lehet egészséges.

³⁰⁸ GYÖKÖSSY (1981): Magunkról magunknak, 34.

Ha az egészség és a betegség pasztorálpszichológiáját több oldalról megközelítve szeretnénk értelmezni, akkor elengedhetetlen, hogy foglalkozzunk az egészségpszichológiával, annak álláspontjaival az egészség és a betegség fogalmait illetően.

Több kérdés is felmerülhet a témával kapcsolatban, például hogy mi is az egészség fogalma, mi a betegség fogalma, hol helyezkedik el a határvonal a két állapot között, vannak-e átfedések, milyen okai lehetnek a betegségek kialakulásának, miképpen lehet a gyógyulást elősegíteni, és hogyan lehet az egészséges állapotot megőrizni. Annak érdekében, hogy ezekre a kérdésekre választ próbáljunk találni, szükséges az egészségpszichológia téziseinek és modelljeinek megismerése.

Alapvető kérdés az orvostudományban, és ebben a pszichológia is érintett, hogy amikor az egészség meggyengül és az ember beteggé lesz, akkor az csak egy testrészt érint vagy az egész szervezetet. A pszichológia elsősorban a lélek, a *psziché* tulajdonságaival és betegségeivel, zavaaraival foglalkozik, így az egészségpszichológia egyik leglényegesebb kérdése, hogy a lelki állapot milyen hatással van az egészségre és a betegségekre, mind a kialakulásuk, mind a gyógyulás szempontjából. A léleknek és az ember személyiségének is megvannak a maga védekező mechanizmusai. Ahogyan a szervezet, úgy a lélek is a megterhelések, ártalmak hatására gyógyulási folyamatokat indít el, épségének visszaállítása érdekében. Az egészséges lélek önmagától képes ezek leküzdésére, valamint a megküzdő mechanizmusok segítségével képes visszaállni az egészséges állapotába.³⁰⁹

Egy 1969-ben írt tanulmány (*Schofield*) adott indítást a pszichológiának, hogy a klinikai pszichológián, a pszichiátriai betegek kezelésén túl más irányok felé is elinduljon a kutatásban, ezzel segítve a különböző egészségügyi szolgáltatásokat.³¹⁰ A 20. század második felében egyre elterjedtebbek lettek a kórházak mellett a különböző rehabilitációs és szociális intézmények, szolgáltatások. Ennek következtében megnőtt az igény arra, hogy a pszichológia tudománya új területek felé nyisson, például az egészségvédelem és más egészségre jellemző attitűdök vizsgálatának irányába. *Schofield* kifejtette tanulmányában, hogy a pszichológiának az egészség fenntartásában és a betegségek kezelésében vagy megelőzésében nagy szerepe lehet, amennyiben sikerül új metódusokat létrehozni. *Matarazzo* a következőképpen határozta meg 1982-ben az egészségpszichológia fogalmát: „A pszichológia specifikus hozzájárulása az egészség elősegítéséhez és fenntartásához, a betegség megelőzéséhez és kezeléséhez, az

³⁰⁹ HÁRDI (1997): Lelki egészségvédelem. 67.

³¹⁰ BAGDY (1999): Mentálhigiéné, 19.

egészség, a betegség és különböző működészavarok összefüggéseinek azonosításához, valamint az egészségvédelem rendszeréhez.”³¹¹

A huszadik század első felében az úgynevezett *biomedikális* modell volt a meghatározó elv az orvostudományban, amely minden betegségnek egy szomatikus hátteret tulajdonított és vizsgálta a különböző járványokat, vírusokat vagy más elváltozásokat, amelyek a testben betegséghez vezettek. Ezt váltotta fel az 1980-as évekkel kezdődően a *bio-pszicho-szociális* modell, amely a betegségek kialakulásának és lefolyásának vizsgálatánál egyaránt figyelembe veszi a pszichológiai, szociális és a kulturális tényezőket³¹², azaz egy betegséget és annak kialakulását nem kizárólag a beteg szervezet felől közelíti meg, hanem úgy véli, más külső vagy belső, lelki tényezők is kiváltói lehetnek a betegségeknek, valamint elősegíthetik vagy akadályozhatják a gyógyulás folyamatát. Ezáltal a betegségek szemlélete egy szélesebb skálára került át a kutatás területén.

Az egészségpszichológia megszületése, a betegségek másfajta értelmezése a pszichoszomatikus orvoslás elterjedésének a kísérő jelenségévé lett. 1930 és 1950 között vált a pszichoszomatika először népszerűvé, amely a bio-pszicho-szociális modell előzményének is tekinthető. Bagdy Emőke utal *Franz Alexander* magyar származású amerikai orvos-pszichiáter kutatására, mely szerint a szervi megbetegedések és a különböző, leginkább tudatalatti konfliktusok között ok-okozati viszony figyelhető meg, vagyis a lelki tényezők a vegetatív idegrendszer közvetítésével befolyásolják a testi történéseket is.³¹³ A lelki állapot Franz elmélete alapján meghatározza a testi egészséget, sőt bizonyos betegségek okozója is lehet.

Érdekes az a megállapítás, hogy mik voltak még az okai az egészségpszichológia létrejöttének. Ide tartozik többek között az életminőség iránti fokozódó érdeklődés. Az emberek már nemcsak az iránt érdeklődtek, hogyan gyógyulhatnak meg bizonyos betegségekből, hanem érdeklődni kezdtek afelől is, hogy miképpen tudják megelőzni azokat, milyen életstílust kell választaniuk, amely a jó egészségi állapotot eredményezi. Ennek a hatása ma is érzékelhető, sőt mondhatni egyre fokozódik. Az elmúlt évtizedekben például rendkívüli mértékben megnőtt az érdeklődés a különböző, az átlagosnál egészségesebbnek tartott bioélelmiszerek iránt. Erre már egy külön iparág épült ki, és nagyon sikeresnek bizonyul. Úgy érzik az emberek, ezek fogyasztásával is többet tesznek az egészségük megőrzéséért, és szinte már divattá, sőt

³¹¹ BAGDY (1999): Mentálhigiéné, 20.

³¹² *i.m.* 23.

³¹³ *i.m.* 24.

elvárassá lett bizonyos társadalmi körökben, hogy válogatott élelmiszereket és alapanyagokat vásároljanak, valamint ezeket fogyasszák.

További oka az egészségpszichológia létrejöttének a viselkedéstudományok fejlődése. Arra a következtetésre jutottak a kutatók, hogy a betegségek kialakulásának aránya viselkedéses tényezőkre vezethető vissza. Ebből következik, hogy a viselkedés módosítása hosszú távon befolyásolhatja az egészség alakulását.³¹⁴ Ebbe beletartozhatnak a szokások, az életmód, az életvezetés, az egyén stressztűrő képessége, az étkezési szokások, a testmozgás mennyisége és minősége, valamint a társas kapcsolatok. Ezek minősége hatással van a testi egészségre is. A bio-pszicho-szociális modell releváns voltát támasztja alá az iménti megállapítás. Legfőbb célja az, hogy a pszichológia hozzá tudjon járulni az egészséges állapot és a különböző betegségek kutatásához. A pszichológiának ez az ága iránymutató lehet a pasztorálpszichológia területein, hiszen a teológiai megközelítés a pszichológiai ismeretekkel kiegészítve segítségére lehet a szakembereknek a betegek kezelésében és rehabilitációjában, valamint az egészségvédelem területein is.

Az egészségpszichológia fő vizsgálati területeihez tartozik az egészséggel és a betegséggel kapcsolatos nézetek vizsgálata, hiszen az orvostudomány több területén, de különösen a pszichiátriában és a pszichológiában nem lehet minden esetben határozottan definiálni ezeknek a fogalmaknak a jelentését. Emellett azzal is foglalkozik, milyen magatartásformák jellemzik a társadalmat az egészséggel és annak megőrzésével, elősegítésével kapcsolatban. Alaptézisként kijelenthető, hogy maga az egyén az, aki a legtöbbet tehet saját testi-lelki egészsége és gyógyulása érdekében.

Különböző modellek születtek az egészségmagatartás megfogalmazásához. Ebből az egyik legmeghatározóbb *Antonovsky* 1987-ben kiadott modellje, az úgynevezett *szalutogenikus modell*. Abban a korban ez váltást jelentett a korábbi *patogenikus modell*hez képest. Míg az utóbbi arra kereste elsősorban a választ, hogy mi okozza a megbetegedést, addig *Antonovsky* modellje arra kérdez rá, mi szavatolja az egészségességet a nehezített életkörülmények ellenére is.³¹⁵ *Antonovskyt* nevezhetjük a pozitív pszichológia egyik előfutárának, ugyanis ő a stressz hatásait az ember szervezetére és lelkére az egészség és a fejlődés aspektusából elemezte, fordulatot hozva ezzel a korábbi megközelítésekhez képest.³¹⁶

³¹⁴ BAGDY (1999): Mentálhigiéné, 29.

³¹⁵ Egészségpszichológia előadásanyag (2012)

³¹⁶ KIS (2016): A remény pszichológiája, 257.

Nagy kérdés az orvostudományban, különösképpen is a pszichiátriában és a pszichológiában, hogy miképpen lehet megkülönböztetni, mi az, ami normálisnak számít, vagyis egészséges, és mi az, ami abnormális, azaz beteg. Korábban a különböző lelki tényezőket a vizsgálatok alapján normális vagy abnormális kategóriákba sorolták a szomatikus betegségek kategorizálását véve alapul. Ezen a téren Antonovsky modellje változást hozott, ő ugyanis folytonosságot, illetve fluktuációt feltételezett a normális és az abnormális, azaz egészség és betegség között.³¹⁷ Nem lehet élesen elválasztani a kettőt, hiszen folyamatosság, átmenet feltételezhető az egészség és a betegség állapota között. A megkülönböztetés és a pontos diagnózis felállítása érdekében több tényezőt is érdemes figyelembe venni. A normálisnak vagy abnormálisnak való minősítés függ a beteg belső világától, az ebből következő külső megjelenésétől és állapotától, a környezet külső értékelésétől, valamint ezek egymáshoz való kölcsönhatásától. Mindezeket kellő hozzáértéssel viszonylag könnyű érzékelni és a fennálló zavarokat, betegségeket diagnosztizálni. Valójában mindezek ismerete nélkül nem lehet egyértelműen kijelenteni, hogy valaki egészséges vagy beteg. Többek között árulkodó jel lehet a betegség kóros voltára, ha az egyén összeütközésbe kerül addig megszokott környezetével. Ennek egyik fő kiváltó oka, hogy károsodik az alkalmazkodóképessége, így sem a tőlük elvártaknak, sem a saját elvárásainak nem tudnak megfelelni. Ha ezekben zavar keletkezik, az a lélek megbetegedéséről árulkodik. Továbbá a környezethez való alkalmazkodás képessége szintén fontos kritériuma a lelki egészségnek, hiánya elsősorban a személyiség zavart működéséből származik.³¹⁸

Antonovsky mellett mások is a szalutogenikus modell elveit követték, azaz a beteg és egészséges állapot átmeneteiről foglaltak álláspontot. *Kreitman* (1989) szerint nem határozható meg konkrétan a pszichés betegség fogalma, eltekintve a kóros esetektől, mint például a skizofrénia. Egy másik kutató, *Frosch* (1990) szerint ez abból ered, hogy sokszor a normális és az abnormális megkülönböztetése nem egyértelmű, emiatt válik nehézkessé a lelki betegségek definiálása. Emellett *Frosch* kiemelte a pszichikus fejlettség és lelki érettség közötti párhuzamosságot. Ehhez társul még a valóság érzékelésének képessége. Mindezek arra engednek következtetni, hogy a lelkileg stabil személyiségek nehezebben kerülnek lelki betegségek fogságába, könnyebben megbirkóznak a stresszel és a veszteségekkel.³¹⁹ Ezek alapján világossá válik, hogy fontos hangsúlyt helyezni a lelkiállapot és a testi egészség állapotának összefüggéseire. A kettő kölcsönhatásban van egymással, a test és a lélek

³¹⁷ HÁRDI (1997): Lelki egészségvédelem, 68.

³¹⁸ i.m. 69.

³¹⁹ i.m. 71

elválaszthatatlanul kötődnek össze. Nemcsak a konkrét testi betegségek esetében alkalmazhatók az említett modellek az egészségi állapot vizsgálatát illetően, hanem a testkép szemléletére egyaránt. Vitatható lenne egy normálisnak nevezhető testi állapotot meghatározni, hiszen az egészségtudat, amely hatással van az egyén énképére és önértékelésére, függ az egyén saját megítélésétől és lelkiállapotától.

Segíthető egy személy az önértékelése megerősítésével, amelyen keresztül változik az önmagáról alkotott képe. Az önismeret növekedésével ugyanis fokozódik az én tevékenysége, és erősödik az önkontroll képessége. Mindezek segítik az egyént egy egészségesnek ítéltető állapot elérésében, illetve annak fenntartásában.³²⁰ A test állapotára hat a pszichés egészségi állapot és a szociális helyzet. A pasztorációban a lélek és az élet gondozása valósul meg különböző területeken. Nemcsak az egészségtudat vagy az énkép, az önértékelés segíthető és fejleszthető ezáltal, hanem a pasztoráció során gyakorolt, a Biblia tanításán alapuló bánásmód erősítheti a belső erőforrásokat, amelyek ösztönző hatásúak lehetnek az egyén számára az életet segítő, fenntartó, a testi egészséget szolgáló magatartásforma és szokások elsajátítására.

Az orvostudomány kezdettől fogva felfedezett összefüggéseket a különböző testi megbetegedések és az érzelmek, a gondolatok és a viselkedés között. A tudomány és a kutatás fejlődésével egyre több bizonyítékot mutattak fel a személyiség és a megbetegedések közötti összefüggés mellett.³²¹ Különböző modelleket dolgoztak ki a kutatók az egészség- és betegségmagatartás meghatározására. Ezek közül az egyik az *egészségmagatartás-modell*. Eszerint a személyiségjellemzők az egészségmagatartáson keresztül fejtik ki hatásukat. Ezzel ellentétben egy másik modell, a *betegségmagatartás-modell* értelmében a betegség egyéni megtapasztalása és az észlelt tünetekre adott viselkedéses válasz tekinthető közvetítő tényezőnek.³²²

Egy adott személy különböző magatartásformákat vehet fel, amelyek közül egyesek az egészség megőrzését szolgálják, míg más formák káros hatással vannak az egészségre, így betegségeket idézhetnek elő. Érdekes megfigyelés, hogy az érzelmek minősége hajlamosabbá vagy éppen tartózkodóbbá teheti az embert az egészséget károsító szokásokkal szemben. Azt figyelték meg, hogy az a személy, aki érzelmileg instabillnak nevezhető, könnyebben kiengedi a kezéből az egészsége fenntartásához szükséges magatartásformákat, és könnyebben enged a

³²⁰ HÁRDI (1997): Lelki egészségvédelem, 75.

³²¹ RÓZSA (2012): Betegségre hajlamosító személyiségtényezők, 13.

³²² i.m. 14.

különböző egészségkárosító szokásoknak,³²³ így könnyebben válik beteggé. Az érzelmi instabilitás következtében olyan viselkedésmódok alakulnak ki, amelyek aláássák a test védekezőképességét. Elsőként említhető az étkezési szokások megváltozása. Ilyenkor gyakran előfordul, hogy a krízisben lévő rosszul vagy alig táplálkozik, esetleg több alkoholt fogyaszt, többet dohányzik. Mindezek az életmódbeli torzulások fokozzák a betegség kialakulását.

A huszadik század második felétől kezdve egyre fokozódó mértékben befolyásolja a modern ember életminőségét a stressz. A stressz olyan lelki zavar, amely nagymértékben hozzájárul bizonyos testi betegségek kialakulásához, mint például az emésztőrendszeri betegségek, szív-és érrendszeri betegségek s az ezekkel összefüggő rendellenességek. Gyengíti az immunrendszer működését, aminek következtében csökken a szervezet vírusokkal, fertőző baktériumokkal szembeni ellenállása. Ma a betegségek túlnyomó többségének hátterében az orvosi becslések szerint az érzelmi stressz áll. Az ilyen *pszichofiziológiai* betegségek kialakulásának okai között a lelki zavarok világosan kimutathatók. A vizsgálatok azonban egyértelműen azt igazolják, hogy a stressz abban az esetben, amikor az egyén által nem befolyásolható, sokkal intenzívebb hatást gyakorol az immunrendszerre, mint abban az esetben, ha befolyásolható. Vagyis, ha az egyénnek stabil az érzelmi állapota, akkor a körülmények miatt fellépő stresszhelyzet nem feltétlenül okoz tartós testi megbetegedést.³²⁴

Ezzel ellentétes álláspontot közvetít a már korábban említett betegségmagatartás-modell, mely szerint a személyiség működése és jellemző jegyei nem befolyásolják közvetlenül a betegségek kialakulását, azonban arra lehet hatással, hogy miképpen érzékeli az egyén az egészségét vagy éppen a betegségét. Előfordulhat ugyanis, hogy a betegségek egyértelmű jeleit figyelmen kívül hagyják, és nem tulajdonítanak nekik jelentőséget, míg más esetekben egy nem betegségre utaló testérzet-változást egy betegség tünetének tekintenek.³²⁵

Az imént leírtak rövid betekintést engednek abba a betegség és egészséget érintő megközelítésbe, hogy az egyén személyisége, annak érettsége, ingerküszöbe, érzelemléviága miképpen lehet hatással a betegség vagy az egészség állapotának meghatározásában. A témával foglalkozók számára azonban javasolt, hogy tisztában legyenek az egyes betegségek, testi és lelki zavarok jellemző tulajdonságaival, mert mindezek megítélésének tekintetében meglehetősen nagy felelőtlenség lenne kizárólag az egyén szubjektív véleményére hagyatkozni.

³²³ RÓZSA (2012): Betegségre hajlamosító személyiségtényezők, 16.

³²⁴ ATKINSON (1999): Pszichológia, 413-416.

³²⁵ RÓZSA (2012): Betegségre hajlamosító személyiségtényezők, 18.

5.4. Az egészség és a betegség pasztorálpszichológiai megközelítése

A betegekről való gondoskodás a kezdetek óta a keresztyén gyülekezet sajátos feladatai közé tartozik.³²⁶ Míg korábban ez a testi betegségben szenvedők gondozását jelentette, mára már a pszichés betegségek gondozása is fontossá vált. Nemcsak a betegek kísérése és gondozása, de a kialakulásuk megelőzésében és a környezet terhének átvállalásában is segíthet a keresztyén gyülekezeti közösség.

A lelki zavarok orvosi kezelése *Prinzhorn* szerint csak egy felületes részét képezik a gyógyításnak. A különböző pszichoterápiás beszélgetések és foglalkozások során kell törekedni arra, hogy a zavarok okát feltárják, ugyanis a lelki zavarok összefüggnek az egyén egész sorsával, a személyiségével és jelen helyzetével. Ezeknek a feltárása nem az orvos feladatkörébe tartozik.³²⁷ A gyógyításnak ez a része tartozhat a pasztoráció területére, ahol foglalkoznak az egyén személyével, lelkiállapotával és körülményeivel, amely az *életgondozás* feladatát jelenti a pasztoráció számára.

Az egészség a mai társadalomban egyfajta ideálként jelenik meg. Egyéni teljesítményként és a boldogság feltételeként jelenik meg korunk emberképében. Szinte elvárásként nehezedik az emberekre, hogy minden erejükkel arra törekedjenek, minél egészségesebbekké váljanak és

³²⁶ Ha végigtekintünk a keresztyén egyház fennállásának két évezredén, egyértelművé válik, hogy a betegek gondozása és segítése mindig kiemelt szerepet kapott egyházi körökben. A keresztyének Jézus példája nyomán feladatuknak érezték a gondozásukat, és annak biztosítását, hogy ne rekesszék ki őket a közösségből. Később, amikor megalakultak a különböző szerzetesrendek, a kolostorokhoz gyakran tartoztak ápolóházak vagy ispotályok, ahol kifejezetten a betegek és a rászoruló gondozásával foglalkoztak. Mivel a kórház a kolostor részét képezte, így a lelkigondozás gyakorlása is magától értetődő volt, mint a betegápolás része. Abban a korban a betegségekre úgy tekintettek, mint egyfajta vezeklésre a bűnök miatt. Úgy vélték, a betegség megpróbálja és megtisztítja a lelket és a beteget tökéletességre segíti. A reformáció korában ez a szemlélet megváltozott. Luther úgy vélte, a lelkigondozásban erőteljesebben kell, hogy érvényesüljön a tanácsadás és a vigasztalás. Arra intette az embereket, hogy törődjenek egymással, a betegekkel és beszélgetés során osszák meg egymással fájdalmaikat, tanácsaikat. A betegek lelkigondozásának kiemelt szerepét támasztja alá, hogy a nagyvárosokban külön lelkészeket alkalmaztak a betegségben szenvedők látogatására. Míg a középkori szemlélet szerint a lélek előbbre való volt, mint a test, a reformációban előtérbe került maga a testi betegség, és az azzal járó nehézségek vagy kirekesztettség segítése és enyhítésére való törekvés a vigasztalás által. A pietizmus korában újra visszatértek a korábbi szemlélethez, hogy fontosabb a betegek lelki gyógyítása. Ekkor arra intették a betegeket, hogy hordozzák el állhatatossággal azt a szenvedést, amelyet Isten kirótt rájuk. Zinzendorf a lelkigondozást a felszabadító, résztvevő szeretet kifejezéséként értékelte. A pietizmust követő racionalizmus korában úgy vélték, a lelkigondozásnak az a fő szerepe, hogy a betegeket jobb kedvre derítse, hogy ha csak rövid időre is, de jobban érezzék magukat, és meg tudjanak feledkezni a betegségükről. A jelenlegi lelkigondozói gyakorlat leginkább a lutheri meglátásra hasonlít. Azonban a korábbi századokhoz képest változtak a viszonyok a 20. századdal kezdődően. Ma a legtöbb beteg kórházi kezelésben részesül, így a beteg-lelkigondozás legjelentősebb részét a házi látogatások mellett a kórházi szolgálat jelenti. Új körülményekhez kell alkalmazkodni, és különböző területeken kell helyt állni. Fontos többek között a minőségi lelkigondozói munka érdekében az orvos-ápoló szolgálattal való együttműködés. Forrás: KLESSMANN (2002): A klinikai lelkigondozás kézikönyve, 39-43.

³²⁷ SCHÄR (1961): Seelsorge und Psychotherapie, 109.

megőrizték azt. A keresztyén gondolkodás ezzel szemben inkább úgy tekint a betegség állapotára, mint egy nagyobb összefüggés alkotóelemére, azaz az ember teremtettségének velejárójaként jeleníti meg a betegséget is az egészség mellett.

A pszichoszomatikus orvoslás, valamint az egészség és betegség állapotának bio-pszichoszociális orientáltságú vizsgálata egyre nagyobb teret nyer az orvostudományban.³²⁸ Ez nagy előrelépést jelent a tradicionális betegségfogalom elhagyását illetően. A pszichoszomatika volt az első olyan tudományos megközelítés, amely a betegségek kialakulásában, azok hátterében pszichés okokat feltételezett. A szorongás és a stressz mutatták a leggyakoribb oksági összefüggést. A pszichoszomatikus felfogás szerint a vegetatív idegrendszer által közvetítődik a lelki zavar a testi következmények tüneti megjelenése felé. A pszichoszomatikus megközelítés a test és lélek értelmezését, problémáját kiemelte a teológia és a filozófia keretei közül és pszichológiai szempontú megközelítés tárgyává tette.³²⁹

Felmerülhet a kérdés, hogy megfogalmazódott-e már pontos definíció az egészséggel kapcsolatban. A leggyakrabban idézett meghatározás az Egészségügyi Világszervezet (WHO) definíciója, mely szerint az egészség a teljes testi, lelki és szociális jó közérzet állapota, és nem csupán a betegségtől és a fogyatékosságtól való mentesség.³³⁰ Ez a meghatározás világossá teszi, mennyire fontos a jó közérzet állapotának elérése szempontjából a helyes önértékelés, a letisztult énkép és megfelelő önbecsülés. Ezzel összefüggésben hangsúlyoznunk kell, hogy a prevenció, az egészség megőrzése előnyt élvez a betegség kialakulásával, kezelésével szemben, hiszen az egészségben tartás inkább szolgálja a jó közérzet állapotát. Sikeresebb az egyensúly helyreállítása akkor, amikor az egyén még nem jutott el a beteg szerep állapotába.

Vannak olyan meglátások, amelyek szerint nem egy meghatározott egészségmodellt kell mindenképpen követni, hanem egyének számára különböző lehet az egészségérzet, és önmaga számára is megítélheti valaki, hogy egészséges-e vagy sem. Ez a szubjektív egészségérzet azonban nem nyújt kielégítő definíciót a betegségről.³³¹ Más, objektívebb megközelítések is szükségesek a pontos diagnózishoz.

A testi és a pszichikai zavarok különbözőképpen kerülnek érzékelésre, tehát a betegséget objektív és szubjektív módon egyaránt meg lehet határozni. A hagyományos orvoslás a betegséget valamely szerv működési zavaraként határozza meg, amely valamilyen hatásnak a

³²⁸ KLESSMANN (2002): A klinikai lelkigondozás kézikönyve, 33.

³²⁹ BAGDY (1999): Mentálhigiéné, 24.

³³⁰ KLESSMANN (2002): A klinikai lelkigondozás kézikönyve, 217.

³³¹ *i.m.* 218.

következménye. E meghatározás mentén a gyógyító tevékenységnek nem lehet más a feladata, mint feltárni az okot, majd megszüntetni, s akkor bekövetkezik a gyógyulás. A pszichikai megbetegedéseknél más módszerek alapján szükséges megállapítani a betegség voltát, mint a szomatikus betegségek esetében. Különös tekintettel a lelki megbetegedésekre, leegyszerűsítve úgy fogalmazzák meg sokan, mit jelent az egészséges és mit jelent a beteg, hogy az egészséges a normális, a beteg pedig ezzel ellentétben az abnormális. A pszichikai betegségek azonban egy ettől szélesebb skálán mozognak, ezért pontosabb megfogalmazásra van szükség.

Prinzhorn szerint az egészség nem a normális definíciója, ezért a pszichoterápiának nem az a célja, hogy az embereket egy normálideálra való törekvésre serkentse, hanem arra, hogy a beteg megismerje önmagát, és így megpróbálja saját magát rendezni.³³²

Az egészség állapotát úgy is értelmezhetjük, mint a zavaró életbefolyásoló tényezők sikeres elutasítását, amely tényezők betegséghez vezetnek.³³³ Minden ember állandó jelleggel terhelő befolyásoknak, ún. stresszoroknak van kitéve. Az, hogy ez az ember betegségére vagy éppen egészségére hat, attól függ, milyen minőségűek a stresszorok, és milyen ellenállás-forrásokkal rendelkezik az egyén. Ehhez kapcsolódóan az *Antonovsky-modell* egészség- és betegségértelmezése fontos lehet a pasztoráció számára. Antonovsky négy ellenállás-forrást tételez fel: „1. Szomatikus diszpozícióból eredő források – elsősorban az immunrendszer. 2. Pszichikai források – lelki stabilitás és flexibilitás, intelligencia és műveltség, képzettség. 3. Anyagi, materiális források – anyagi függetlenség, jó munka- és lakáskörülmények. 4. Pszichoszociális források – kielégítő személyes kapcsolatok, a közösségbe való integráció, szociális segítő láncolat.”³³⁴

Érdemes a szerepek tisztázása a beteg és a segítő személy kapcsolatában. A Mt 10,8³³⁵ szerint a tanítványok feladata a betegek gyógyítása. Így a betegek, az elesettek támogatása nem egyfajta kompetencia, hanem hitből, Krisztus követéséből fakadó indíttatás következménye. A beteg ember megsegítésének alapja tehát a szolidaritás, vagyis minden olyan embernek a segítése, aki már betegségben szenved vagy potenciálisan betegségben szenvedhet. A betegség kiszolgáltatott állapotot jelent, amelyben kötelessége a keresztyén embernek segítséget nyújtania a rászorulóknak. Fontos megjegyezni, *H. J. Thilo* megfogalmazására utalva, hogy a beteg és a segítő ember viszonya nem egy alá-fölérendelt viszony, hanem mellérendelt. A beteg

³³² SCHÄR (1961): Seelsorge und Psychotherapie, 107.

³³³ KLESSMANN (2002): A klinikai lelkipozíció kézikönyve, 219.

³³⁴ HÉZSER (2002): Pasztorálpaszichológiai tanulmányok, 72.

³³⁵ „Gyógyítsatok betegeket, támasszatok fel halottakat, tisztítsatok meg leprásokat, űzzetek ki ördögöket! Ingyen kaptátok, ingyen adjátok!” (Mt 10,8)

ember betegsége miatt nem veszít önjogúságából. Ahhoz, hogy ez valóban így maradjon, a segítséget nyújtó személynek nemcsak az adott betegséget kell figyelembe vennie, hanem a beteg személy szociális, pszichikai és testi állapotát egyaránt.³³⁶ A beteg ember nem veszít emberi méltóságából betegsége miatt. Ez alapján a betegség egy állapotként minősíthető, amely magát az embert, mint személyiséget nem határozza meg. *Hézszer Gábor* gondolatait idézve: „A pasztorálpszichológia aspektusából az emberről való gondolkodás és az emberre irányuló cselekvés zsinórmértékét így lehet összefoglalni: Isten az élet, és nem az egészség garanciája – az élet több, mint egészség.”³³⁷

Összefoglalásként megállapítható, hogy a betegség pontos meghatározásának a tudományterületek folyamatos kutatásai eredményeinek és változásainak következtében nem sikerült konkretizálnia. Olyan árnyalt jelenségről van szó a betegség esetében, amelyet éppen ez a tulajdonsága tesz nehezen megfejthetővé. Mindazonáltal a pasztorálpszichológia egészség- és betegségértelmezésében arra kell helyezni a hangsúlyt, hogy a beteg embert kötelessége a keresztyén embernek vagy a lelkipozítást végző személynek teljes emberként kezelni, magára az állapotra kell tekinteni, annak szomatikus, pszichikai és szociális tényezőit egyaránt figyelembe véve. A beteget erősíteni lehet állapota elfogadásában, az adott helyzetben a lehetőségek megtalálásában, de emellett a gyógyulásra is lehet ösztönözni a különböző betegségekkel élő és küzdő személyt.

5.5. Az életminőség és az életmód fogalmainak megközelítése

Alapvetően az ember személyiségét nagymértékben meghatározza, hogy milyen környezetben nő fel, milyen társadalmi körülmények között él, mely társadalmi viszonyok vannak hatással személyiségfejlődésére. A pszichológia abból a szempontból vizsgálja a személyiséget, hogy a biológiai vagy örökletes fejlődés, a belső személyiségfejlődés, valamint a fizikai környezethez való alkalmazkodás miképpen formálja azt. A szociológia ellenben azt vizsgálja, hogy a külső átadás, azaz az egymás mellett élő generációk egymásra gyakorolt hatása és az egymáshoz való alkalmazkodás miképpen hat a személyiségre. E tekintetben a három alapvető társadalmi realitást az *értékek*, a *jelek* és a *szabályok* alkotják. Ezek azok a rendszerek, amelyek formálnak egy társadalmat.³³⁸

³³⁶ HÉZSER (2002): A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve, 155.

³³⁷ HÉZSER (2002): Pasztorálpszichológiai tanulmányok, 75.

³³⁸ PIAGET (2005): Szociológiai tanulmányok, 102.

Minden egyes társadalmat meghatároznak az értékrendek. Ezek a különböző értékrendek sokféle forrásból tevődnek össze, mint például az egyéni érdekek és ízlések, a divat, továbbá azok az értékek, amelyek a társadalmi élet kiváltotta különböző kényszerek által vagy különböző jogi és erkölcsi szabályok által jönnek létre. Az értékrendek egy társadalmon belül könnyen változhatnak, de többé-kevésbé tartóssá is válhatnak. Ha meg akarjuk állapítani, hogyan alakul ki egy ember értékrendje, úgy foglalthatnánk össze, hogy az egyén a céljai eléréséhez szükséges eszközöket és személyeket vagy valamilyen általuk végzett cselekvést értékeli, és ezeket bizonyos értékviszonyok mentén összehasonlítja. Ez a folyamat hoz létre egy értékrendet.³³⁹

Különböző szempontok alapján értékeljük a saját életünket, amelyek javarészt külső hatások és tanult minták alapján válnak a gondolkodásunk, életszemléletünk alkotóelemévé. Ezekhez tartoznak például a társadalmi értékek, amelyek a fontosnak és kíváncsnak tartott kulturális alapelvek. Az értékek minden társadalomban korszakonként folyamatosan változhatnak. Az élet minőségének értékelésében jelentős szerepet játszik az élet különböző területeivel való elégedettség szintje. Lényeges még megemlíteni az életcélokat, amelyek szintén nagy hatással vannak arra, miképpen értékeli egy személy a saját életét. A pozitív attitűd nagymértékben növeli az életminőséggel való elégedettség szintjét. Mindezek befolyásolják önértékelésünket is.³⁴⁰

Minden embernek vannak bizonyos szükségletei, amelyek befolyásolják az életszínvonalát, életminőségét. Ezek a szükségletek, például az öltözködés, az élelmiszer és az ivóvíz biztosítottsága vagy a lakhatás megléte, biztonsága egyaránt vonatkoznak a szegényebb, fejlődő országok és a jómódú, fejlett országok lakóira. Az embernek azonban nem csak anyagi szükségletei vannak, hanem ugyanúgy lelki és szellemi szükségletei is. Ezen a tényen alapul tulajdonképpen az élet minőségének, mint szociológiai fogalomnak a bevezetése. Ebből az következik, hogy meg kell különböztetni a jólét és a jóllét fogalmait, mivel attól függetlenül, hogy az anyagi szükségletek magas szinten biztosítva vannak egy társadalomban, még abból nem következik egyenes arányosságban, hogy a társadalom tagjai jól is élnek.³⁴¹ Az élet különböző anyagi és nem-anyagi tényezőivel való elégedettség írja le legteljesebben a társadalom elégedettségének a mértékét. A nem-anyagi tényezőkhez sorolhatók az emberi

³³⁹ PIAGET (2005): Szociológiai tanulmányok, 104.

³⁴⁰ ANDORKA (2000): Bevezetés a szociológiába, 376.

³⁴¹ Gondolva akár az egészség, a betegség és a jóllét bio-pszicho-szociális megközelítésére, lásd jelen dolgozat 78. oldal.

kapcsolatok, a család, a munka, és az ezekkel való elégedettség, valamint ide sorolható, mégis sajátos értékterület a vallási értékrend.³⁴²

A különböző vizsgálatok során, amikor az élet minőségét és az ezzel való elégedettséget vizsgálják, az életet meghatározó, nem-anyagi jellegű szükségletekre kérdeznak rá elsősorban, hiszen ez adja a leghitelesebb képet az egyén önértékeléséről és környezetével, helyzetével való elégedettségéről. Rákérdezhetnek például az emberi kapcsolataik minőségére, hogy mennyire érzik fontosnak magukat a barátaik között, vagy mennyire élnek szeretetkapcsolatban családtagjaikkal, mennyire érzik a képességeiknek megfelelőnek jelenlegi munkájukat stb.³⁴³

Két fő elméleti kérdés jelenik meg a vizsgálatok során a legtöbb esetben. Ezek közül az első, hogy mi módon lehet az emberi szükségleteket vagy jóléti értékeket megszerezni, a második pedig, hogy hogyan függ össze az egyes emberek objektív helyzete és az azzal való elégedettségük, valamint általános elégedettségük, boldogságuk. *Erik Allardt* finn szociológus az emberi szükségleteknek és a jólétnek három különböző szintjét különíti el, úgymint a *birtoklás*, a *szeretet* és az *önmegvalósítás*. Ezek szerint azok az anyagi és nem-anyagi szükségletek, amelyek a legfontosabbak egy ember számára, vagyis ezek azok, amelyek leginkább meghatározzák életminőségével való elégedettségében.³⁴⁴

Az említett nem-anyagi természetű szükségletek kérdésével érdemes foglalkozni a pasztoráció szempontjából. Az életminőség javítása hozzájárul az ember jóllétének érzéséhez. A pasztoráció különböző területein fontos megtalálni azokat az elveket vagy megközelítéseket, amelyek alapján segítséget nyújthatunk az életminőség javításának érdekében. A szeretet és az elfogadás megtapasztalása hozzájárul az önértékelés javulásához, amely inspirálja az egyént a pozitív életszemlélet és énkép elérésében és kialakításában. Itt is megemlíthető a pasztorációnak mint életgondozásnak a szemlélete, amely képes az egyén egész életére és annak minőségére hatással lenni.

Az *életmód* fogalmának a szociológiai hagyományban nincs bevett definíciója, és az sem tette pontosabbá az értelmét, hogy napjaink marketingkutatásai előtérbe hozták a fogalmat. Az életmód általánosságban jellegzetességek olyan kombinációjára utal, amelyeket a szociológiai vagy etnográfiai kutatás egy adott társadalmi csoport viselkedésére nézve sajátosnak tekint. A jövedelmek elköltésének módja, a megélhetési tevékenységek természete és a szabadidő felhasználása, az érintkezés formái és gyakorisága olyan együttest alkot, amelyek alkalmasak egy társadalom vagy közösség életmódjának azonosítására. Az így felfogott életmód az

³⁴² ANDORKA (2000): Bevezetés a szociológiába, 377.

³⁴³ i.m. 379.

³⁴⁴ i.m. 380.

életszínvonalnál tágabb fogalom. Ebben a meghatározásban explicit módon szerepel a foglalkozással kapcsolatos tényezők mellett a szabadidő és a szociabilitás.³⁴⁵

Egy másik meghatározás szerint az életmód a szükségletek kielégítése érdekében végzett tevékenységek rendszere. Az, hogy a társadalom tagjai mindennapi életükben milyen tevékenységeket végeznek, hol végzik ezeket, kik vesznek részt ezekben, miért végzik, mit jelentenek számukra ezek a tevékenységek. Ezen tevékenységek közé sorolható például a munka, a fogyasztás, a művelődés, a társas együttlét. Az *életstílus* rokon fogalma az életmódnak. Az adott társadalmi körülmények között viszonylagos szabadsággal megválasztott tevékenységeket, ezekkel kapcsolatos preferenciákat helyezi vizsgálata középpontjába. Úgy is lehet fogalmazni, hogy az életstílus az életmód része.³⁴⁶

Sokatmondó jelek lehetnek egy ember vagy akár egy csoport életmódjával kapcsolatosan, hogy milyen környezetben élnek vagy mit fogyasztanak. A jövedelem, a bevétel és a kiadások vizsgálata is segítheti az életmódot felmérő kutatásokat.³⁴⁷ Látható, hogy számos tényező befolyásolja az ember életmódját és annak minőségét. A külső körülmények, az anyagi tényezők és a személyes érdeklődés területei mind alakítják egy személy életstílusát, életmódját. Ezek a külső és belső körülmények vagy tényezők hatással vannak az ember önmeghatározására és önértékelésére egyaránt. Emellett a teljes kép érdekében szükséges felmérni a személyes, belső jóllét szintjét, ami kiegészíti az egyén önmagáról alkotott képét. A külső és a belső tényezők egyaránt meghatározzák egy személy életvitelét, csakúgy, mint az önmagáról alkotott képét.

Pierre Bordieu szociológus kutatásaiban azt próbálta feltárni, hogy az életmód milyen mértékben képes leírni a társadalmi osztályok közötti különbségeket. Arra a következtetésre jutott, hogy az ízlés, a különböző szabadidős tevékenységek, az életmódbeli szokások kiválóan definiálnak egy-egy társadalmi réteget. Például azzal, hogy valaki milyen zenét hallgat, milyen sportot űz, hogyan öltözködik, vagy milyen kozmetikumokat használ, mindezzel önmagát definiálja egy személy.³⁴⁸ Az egyén önmeghatározását ennek alapján számos életmódbeli tényező befolyásolhatja. Az önértékelést az egyéni teljesítményen, eredményeken, külső és belső tulajdonságokon, a környezet visszajelzésein túl az is formálja, hogy hogyan éli az egyén az életét.

³⁴⁵ BOUDON (1999): Szociológiai lexikon, 46.

³⁴⁶ ANDORKA (2000): Bevezetés a szociológiába, 353.

³⁴⁷ *i.m.* 354.

³⁴⁸ *i.m.* 356.

Az előbbi megfogalmazás saját kutatásom szempontjából kifejezetten fontosnak bizonyul. Az életmódbeli szokásaink határoznak meg bennünket, ez egyrészt a társadalom felé is közvetítő szereppel bír. Másrészt saját magunk meghatározása és értékelés tekintetében szintén jelentős hatással bír, hiszen akaratlanul is folyamatosan kategóriákba soroljuk magunkat. Ha ezzel az önmagunkról alkotott képpel elégedettek vagyunk, akkor jó eséllyel válhatunk egészséges önértékelésű személyiséggé. Azonban ha az életmódunk nem áll párhuzamban a saját magunkról alkotott képpel, vagy úgy érezzük, személyes problémáink a kívánt életmódunk rovására válnak, az mind az énkép sérüléséhez vezethet. Mindezekhez társulhat a külső nyomás is, a külső megfelelési kényszer, akár a szűk környezet, a család vagy egy tágabb közösség részéről, amelyek szintén a személyiség károsodásához, az énkép sérüléséhez vezethetnek.

Ha az előbbiek alapján megoldást próbálunk keresni a különböző énképzavarok segítségével, akkor ennek érdekében az egyik megfelelő kiindulópont lehet az életmódra vonatkozó változtatásokra irányuló törekvés. Ez jelenthet többirányú változást, például valaki magasabb színvonalra kívánja emelni adott élethelyzetét, vagy éppen ellenkezőleg, valaki megpróbálja csökkenteni korábbi igényeit, mert talán az kedvező hatással lesz a pszichés egészségére. Ettől függetlenül úgy vélem, hogy különböző igények ellenére az egyén számára az önmagával, saját élethelyzetével való elégedettség érzésének elérése érdekében lényeges, hogy abban kapjon megerősítést és segítséget, hogy a saját, aktuális élethelyzetét illetve személyiségét tudja elfogadni. A pasztoráció ezen a téren nyújthat segítséget az ember számára, mivel meglátatja a saját értékességét, és ennek segítségével változhat az önmagához és az életéhez való viszonyulása. Akkor tud változtatni, a pozitív és építő változás útján elindulni az egyén önmagát vagy életmódját illetően, ha előtte megtapasztalja az elfogadottság és az értékesség érzését a jelenlegi helyzetében. Ez adhat kellő bátorságot és önbizalmat az esetleges változások megvalósításához.

A pasztoráció különböző területein gyakorolt, az önértékelést segítő és erősítő alkalmak, találkozások mellett az életmódra vonatkozó változások szintén hozzájárulhatnak az egyén belső, lelki fejlődéséhez. Az önmagunkra szánt idő, az elcsendesedés vagy az esztétikum felfedezése a különböző tevékenységekben gyógyító hatással lehetnek a lélekre, és szintén változást idézhetnek elő nemcsak az ember életlátásában, életmódjában, de az önmagáról alkotott képében egyaránt.

5.6. Az egészség mint életminőség

Az életminőségre vonatkozó vizsgálatok alapja a következő kérdés: hogyan mérhető az egészség? A korábbiakban az egészséggel és a betegséggel, az egészség állapotának meghatározásával kapcsolatban már szerepelt értekezés. Az életminőség vizsgálatokkal kapcsolatos leggyakoribb kritika éppen azzal függ össze, hogy az egészség meghatározása rendkívül szubjektív. Van olyan ember, aki fogyatékosága ellenére is teljes értékűnek és egészségesnek érzi magát, míg mások minden kimutatható objektív kritérium hiányában sem vallják magukat egészségesnek. Az életminőségnek természetesen számos szubjektív dimenziója van. Azonban az ember képes arra, hogy közérzetét egyetlen értékkel meghatározza. A lakosság egészségi állapotát leggyakrabban a halálozással és megbetegedéssel kapcsolatos statisztikai mutatókkal jellemzik. A megnövekedett életkor, amely a 20. században az orvostudományi fejlődésből kifolyólag jelentősen emelkedett, nem jár automatikusan együtt a jobb egészségi állapottal. Gyakoribbá váltak a különböző krónikus megbetegedések előfordulásai. Nem mindegy tehát, hogy a megnövekedett életkor rokkantságmentes vagy fájdalommal teli éveket hoz. Az egészséggel összefüggő életminőség azt vizsgálja, hogy a személy hogyan értékeli és mennyire elégedett jelenlegi funkcióival, tevékenységeivel, életvezetésével, ahhoz viszonyítva, hogy mit tart lehetségesnek vagy ideálisnak. Az egészséggel összefüggő életminőség azon fizikai és pszichológiai jellemzők összessége, amelyek meghatározzák, hogy a személy mire érzi magát képesnek és milyen mértékben talál örömet és érez elégedettséget tevékenységeiben és életvezetésében.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 1946-os meghatározása szerint az egészség a teljes testi, lelki és társadalmi jóllét és nem egyszerűen a betegségek vagy fogyatékoságok hiánya. Az egészségnek több dimenziója van, ezek a *testi egészség*, a *lelki egészség* és a *társas, szociális, társadalmi egészség*.³⁴⁹

Az egészséggel kapcsolatos életminőség koncepciójában az a szemlélet tükröződik, hogy az orvoslás tárgya nem az emberi test, hanem az ember maga. Az egészséggel kapcsolatos életminőség dimenziói a fizikális, mentális és a szociális összetevők.

Az egészséghez, betegséghez, halálhoz való viszony minden kultúra alapvető jellemzője. A 19. század végén, a 20. század során az orvostudomány fejlődésének eredményeként a szubjektív megközelítést igyekeztek minél inkább kiküszöbölni az orvosi gondolkozásból. Az utóbbi évtizedekben a képalkotó eljárások széles köre az orvoslás alapvető eszközévé vált,

³⁴⁹ KOPP (2006): A magyar népesség életminősége az ezredfordulón, 12.

amelyek teljes és pontos képet tudnak adni az ember egészségi állapotáról, bizonyos értékek segítségével. Mindezeknek az eljárásoknak a lényege az a szemlélet, hogy az egészségi állapot teljesen objektív módon megítélhető.

Elsősorban a bioetika, az orvosi szociológia, orvosi antropológia, orvosi pszichológia, azaz a magatartástudomány szemléletének köszönhetően a 20. század második felétől a személy, a beteg percepciója, autonómiájának elismerése kezd polgárjogot nyerni az egészség felfogással kapcsolatban, ami a bio-pszicho-szociális modell lényege. Ezt a szemléletet tükrözi az életminőség fogalma. A páciens nem csupán javításra és tanulmányozásra szoruló szerkezet, testi valóság, hanem értékekkel rendelkező és döntésekre képes személy. Az orvoslás tárgya nem csak az emberi test, hanem az emberi élet, az emberi egészség. Az életminőség tulajdonképpen egy szubjektív egészségi állapot, amely a modern orvoslás egyik leggyakoribb szakkifejezésévé vált.³⁵⁰

A különböző 20. századi antropológiák már nemcsak úgy tekintenek az emberre, mint egy testre, hanem a testiséget az élet alapjaként tekintik, amely összefüggésben áll és meghatározza az ember lelki és szellemi állapotát is. Egységet képez a test, a személyiség, úgy is, mint a társadalom alkotóeleme, valamint mint önálló személy.³⁵¹ Egészséges személyként nemcsak objektív, de szubjektív módon is definiálhatja magát az egyén, és ennek az egészséges állapotnak az érzete és tudatosulása határozza meg az életminőségét.

Ezen összefüggések ugyancsak hangsúlyozzák, mennyire fontos az embert testi és lelki valóságában egységben látni és vizsgálni, hiszen ezek mind szoros összefüggésben állnak egymással. A keresztyén pasztoráció számára fontos, hogy ebben egységben tekintsen az emberre és így próbáljon megoldást találni a testi változások vagy sérült testkép okozta lelki problémákra, az énkép és az önértékelés sérüléseire.

A keresztyéneknek fontos feladatuk a mai társadalomban a pasztoráció szolgálatait végezve, hogy az életminőség színvonalának növekedése és az egészség érzetének javulása érdekében aktívak legyenek és átértelmezzék azokat a struktúrákat, szemléleteket és gyakorlatokat a társadalomban, amelyek a megfelelő életminőség elérésének az útjában állnak. Ehhez társul az önértékelés szempontjainak bibliai alapú megközelítése, valamint a megértés és elfogadás gyakorlása a közösségekben. Ennek értelmében a keresztyén ember számára fontos a saját egészségére való törekvés és az ezt támogató életmód, életstílus kialakítása. Ugyanakkor másokat segítve kell élni, részesedni kell a közös érdekekben, egymás támogatásában. A pasztoráció így válik életgondozássá, ha az élet számos aspektusára hatással tud lenni.

³⁵⁰ KOPP (2006): A magyar népesség életminősége az ezredfordulón, 10.

³⁵¹ BAIER (1997): Gesundheit als Lebensqualität. 28.

Egyetlen életmód sem nevezhető keresztyénnek, amely más emberek szenvedésével szemben közömbös tud maradni. A hátrányos helyzetűekkel és a nehézségekkel küzdőkkel való szolidaritás fontos cél a keresztyén ember számára.³⁵² Anyagi és nem-anyagi természetű javaink felhasználása (amely szintén az életmód egyik meghatározó tényezője) árulkodik egy személy gondolkodásmódjáról és életfelfogásáról. A felebarát szolgálata és segítése válik látható és tapasztalható módon a Krisztus-követés megnyilvánulásává.

Összefoglalásként megfogalmazható, hogy az életminőséget nagymértékben meghatározza az életvitel, az életmódra vonatkozó szokások, a környezet, valamint a testi és a lelki egészség állapota. Ezek szintén jelentős szerepet töltenek be egy személy önértékelésének kialakulásában és formálódásában. Az ember lehetőségeihez mérten törekedhet adott életkörülményeinek javítására, amelyek hozzájárulhatnak a teljes testi és a lelki jóllét állapotának megközelítéséhez. Azonban fontos üzenete kell, hogy legyen a pasztorációnak, hogy az ember töredezettségében is Isten által elfogadott, ezáltal egy szemléletváltás válhat fontossá az életmód és életminőség tekintetében. A hibák vagy hátrányok ellenére is értékesnek láthatja magát az ember, ez vonatkozik saját személyének értékességére, amely az önértékelés és önbecsülés erősödését szolgálja. Az életminőség javítása és gondozása a pasztoráció feladatai közé tartozik, amely nemcsak a külső körülmények, egészségi állapot vagy társas kapcsolatok minőségének segítésében és támogatásában mutatkozhat meg, hanem a másik ember személyes jóllétéről való gondoskodás gyakorlásában. Mindez megerősítésként szolgál abban a felismerésben, hogy a pasztoráció során fontos hangsúlyozni az ember értékességét, éreztetni elfogadottságát, empatikus módon közelíteni hozzá. Mindemellett a különböző bibliai történeteken, példákon keresztül lehet szemléltetni Isten és az ember kapcsolatát, amelyen keresztül segíteni lehet az ember önértelmezésének alakulását és erősödését, hogy azután az ember önmaga érezhessen indíttatást a szükséges változtatások végrehajtására.

Exkurzus: Étkezési szokások a zsidóságban

A Szentírás számos pontján találhatunk utalást arra vonatkozóan, milyen étkezési szokások voltak a zsidó nép életében a bibliai időkben. Az ételeket és az étkezéseket két nagy csoportba lehet sorolni. Az első a hétköznapi étkezései, azaz a mindennapok során, leginkább a földműveléssel foglalkozók ételei. A második csoport az ünnepek étkezései. A zsidó nép ünnepeihez számos étel és étkezési szokás sorolható, amely teljes mértékben sajátos és egyedi.

³⁵² WENKE – ZILLEBEN (1978): Neuer Lebensstil, 299.

Sok ezek közül már az Ószövetség korábbi évszázadaiban kialakult.³⁵³ Az ünnepek mellett megemlítendőek a szombat ünnepléséhez kötődő étkezési szokások. Ezeket amiatt érdemes megemlíteni, mert az étel és az étkezés, valamint ezek szimbolikája magával a létezéssel állítható párhuzamba. Az ember énképét, testképét, valamint önértékelését és életminőségét is meghatározza az ételhez való viszonya.

A világ és az emberiség sokat változott az évszázadok, évezredek során, mégis alapvetően az élet nélkülözhetetlen elemei változatlanok maradnak. Ehhez sorolhatjuk a táplálékszerzés fontosságát, amely az ember létfenntartásának szinte legmeghatározóbb törekvése. Igaz ez mind a mai napig, és igaz volt a Biblia korában is.

Az emberek legnagyobb része mezőgazdasággal foglalkozott a bibliai időkben. Kortörténeti kutatások szerint már Kr. e. 6000-5000 táján, az úgynevezett kerámiás neolitikumban jelen volt a földművelésen alapuló gazdaság, és Kr. e 4300-3300-ban (khalkolitikum) már bizonyítottan ismerték a búzát és az árpát.³⁵⁴ Ennek alapján egyértelmű, hogy Izráelben a korai évezredektől kezdődően a legalapvetőbb élelmiszer a kenyér volt. A búzából tudtak lisztet nyerni, ámbar leginkább árpát vagy tönkölyt használtak a kenyér sütéséhez.³⁵⁵ A kenyér egyben az életet is jelentette. Érdekesség, hogy az egyiptomi arab dialektusban az *ayish* szót használták a kenyérre, amelynek a gyöke megegyezik az életet jelentő *haya* szóval.³⁵⁶ Ennek alapján a kenyér fontossága már az őskorban és az ókorban is meghatározó volt a Közel-Keleten. Izráelben leginkább lepény formájú kenyeret sütöttek, ehhez lisztet, vizet, olívaolajt és kovászt használtak,³⁵⁷ ez volt az alapvető kenyérforma a bibliai időkben.

A kenyér szimbolikája jelentős a Szentírásban. A mindennapok étele is volt, erről olvashatunk a Ruth könyve 2,14-ben, miközben kalászt szedtek: „...*egyél kenyeret, és mártsd falatodat ecetes lébe...*” De ugyancsak jelentős szerepe volt a kenyérnek a szakrális életben. Megtalálható volt a kenyér mind a Szentsátorban (4Móz 28,2), mind a Templomban (1Sám 21,6) a szertartások során is.³⁵⁸ A kenyér tehát a legfontosabb étel volt a bibliai korban. Magát

³⁵³ A zsidó étkezési szokások érvényesek voltak az Újszövetség történeteinek korában is, emiatt a dolgozat ezen részében nem kerülnek külön említésre.

³⁵⁴ FEINBERG VAMOSH (2005): Ételek a Biblia korában, 12.

³⁵⁵ PAT (1980): Die Welt der Bibel, 217.

³⁵⁶ FEINBERG VAMOSH (2005) : Ételek a Biblia korában, 23.

³⁵⁷ PAT (1980): Die Welt der Bibel, 217.

³⁵⁸ FEINBERG VAMOSH (2005): Ételek a Biblia korában, 29.

az életet szimbolizálja. Ehhez kapcsolódik, hogy Jézus a Miatyánkban a mindennapi kenyérért imádkozik, amely szintén arra utal, hogy a kenyér az élet metaforájává lett.³⁵⁹

Másfajta ételek is folyamatosan kerültek a Biblia korának embere asztalára, amelyek felhozatala évszakoktól függően változott, ezek a gyümölcsök és a zöldségek. A gyümölcs- és zöldségtermesztés hozzátartozott az izraeliek életéhez. Ezek azok a táplálékai az embernek, amelyeket a Szentírás először említ. A teremtéstörténetben így olvashatunk erről az 1Móz 1,29-ben, hogy miképpen rendelte el Isten az embernek eledelül a gyümölcsöket: „*Azután ezt mondta Isten: Nektek adok az egész föld színén minden maghozó növényt, és minden fát, amelynek maghozó gyümölcse van: mindez legyen a ti eledeletek.*” A 3Móz 19,23-24 említést tesz arról, hogyan kell a zsidóknak a gyümölcsfákkal bánniuk. Eszerint a gyümölcsfák termését az ültetés utáni három évben nem lehetett még megenni, a negyedik évben azonban a termésből áldozatot kellett mutatni az Úrnak is, és onnantól kezdve ehető volt a gyümölcs.

Többféle gyümölcs termett a bibliai időkben Izráel földjén. A 4Móz 13,20-ban található, amikor Mózes arra inti a Kánaánba küldött kémeket, hogy hozzanak a föld gyümölcseiből.³⁶⁰ Ekkor hoztak szőlőt, gránátalmát és fügét is. A szőlő elsősorban a borkészítés alapanyagaként szolgált, de más formájában is fogyasztották. Szüret idején frissen ették a szőlőszemeket, majd később kiszáritották.³⁶¹ A szőlő és ezzel együtt a bor bibliai szimbolikájában összefüggött az ünnepléssel és az örömmel. A Prédikátor könyvében (10,19) így olvashatunk a borról: „...*vidámmá teszi az életet a bor*”.

Az egyik legnépszerűbb gyümölcs Izráelben a füge volt. A füge, pontosabban a fügefalevele említésre kerül a teremtéstörténetben, hiszen Ádám és Éva fügefalevéllel takarták el magukat (1Móz 3,7). A fügét többféleképpen fogyasztották, szüret idején frissen, utána pedig szárítva vagy préselve.³⁶² A füge szimbólumként is szerepel az Ószövetségben a prófétáknál. Jeremiás próféta könyvében a 24. fejezetben két kosár fügéről szóló látomásról olvashatunk, ahol a jó fügek az igaz embereket, míg a rossz fügek a rossz embereket jelentik. Hóseás próféta könyvében (9,10) a fügefalevele első terméséhez hasonlítja az ősokeket.³⁶³

³⁵⁹ Ezen a ponton érdekes lehet annak a párhuzamnak a felmutatása, hogy a kenyér az életet szimbolizálja, így ha rendelkezik kenyérrel az ember, akkor az élete megmarad. Az étel magát az életben maradást jelenti. A testképzavarokhoz kötődő evészavarok, az ételhez való negatív viszonyulás az életet és a személyt is átformálja negatív módon. Testképzavar, énképzavar és evészavar nem alakul ki egészséges, pozitív önértékelés és életlátás esetén. Ez alapján az étellel való kiegyensúlyozott kapcsolat feltételezi egy kiegyensúlyozott énképet és egyúttal egy pozitív életszemléletet.

³⁶⁰ FEINBERG VAMOS (2005): Ételek a Biblia korában, 41.

³⁶¹ PAT (1980): Die Welt der Bibel, 217.

³⁶² FEINBERG VAMOS (2005): Ételek a Biblia korában, 44.

³⁶³ RIENECKER (1960): Feigenbaum, in: Lexikon zur Bibel, 394.

További ismert gyümölcs a Szentírásban a gránátalma. Az izraeliták a pusztai vándorlás során az előbb említett két gyümölcs, a szőlő és a füge mellett a gránátalmát hiányolták a Cín-pusztában (4Móz 20,5).³⁶⁴ A gránátalma nemcsak kedvelt gyümölcs volt, hanem szép formája végett díszítőelemeket mintáztak róla. A 2Móz 28,33-34-ben arról értesülünk, hogy a főpap palástjának szegélyét aranycsengettyűkkel, valamint kék és piros bársonyból készült gránátalmákkal díszítették.³⁶⁵ Az aratást követő Sátoros ünnepen a templomban áldozati ajándékot mutattak be, és ekkor a gránátalma is a bemutatásra kerülő gyümölcsök között volt.³⁶⁶ Továbbá a gránátalmafa ágát használták a páska ünnepén a páskabarány sütéséhez nyársként.³⁶⁷

Mindezek mellett a különböző évszakok idénygyümölcsseit és zöldségeit fogyasztották Izraelben. Ezek voltak például a borsó, a lencse, a hagyma, a póréhagyma, az uborka, gyümölcsök közül pedig a dinnye és a datolya.³⁶⁸

A kenyér, a gyümölcsök és a zöldségek mellett a hús fogyasztása tartozott az izraeliek étkezési szokásaihoz. A 3Móz 11 alapján ismeretes, hogy melyek azok az állatok, amelyek fogyasztását engedi, és melyekét tiltja a Tóra. A zsidó nép ezeket az előírásokat szigorúan vette, és veszi a mai napig. Ezek az előírások határozták meg, mely állatok húsát ették meg. Alapvetően a hús nem volt mindennapi étel a bibliai kor embere számára. Csak a leggazdagabbak engedhették meg maguknak, hogy az ünnepnapokon túl is, a hétköznapiakon húst egyenek.³⁶⁹ A szegény emberek és a középréteg csak ünnepi alkalmakon fogyasztott húsetelt. Általában ürü- és kecskehúst, valamint kisebb szárnyasokat készítettek maguknak ünnepi eledelként. Csak a gazdagabbak ettek bárány-, borjú- és marhahúst.³⁷⁰ A szarvasmarhatartás a gazdagság mértékét is jelentette, mivel a marhák számában volt lemérhető, ki mennyire vagyonos.³⁷¹ A húst általában főzték, csak a páska ünnepén sütött bárányhús volt ez alól kivétel.³⁷²

A húson túl állati eredetű ételek a tejtermékek, amelyeket különböző formában fogyasztottak. A juh- és kecsketartás már a nomád pásztorok életéhez is hozzátartozott, majd később az első városok alapításával, a letelepedett, főként mezőgazdasággal foglalkozó nép körében is jelentős maradt ezen állatok tartása. Izrael területének nagy részét sziklás, gyér

³⁶⁴ RIENECKER (1960): Granatapfel, in: Lexikon zur Bibel, 522.

³⁶⁵ FEINBERG VAMOSH (2005): Ételek a Biblia korában, 45.

³⁶⁶ *i.m.* 46.

³⁶⁷ *i.m.* 64.

³⁶⁸ PAT (1980): Die Welt der Bibel, 217.

³⁶⁹ FEINBERG VAMOSH (2005): Ételek a Biblia korában, 62.

³⁷⁰ PAT (1980): Die Welt der Bibel, 217.

³⁷¹ FEINBERG VAMOSH (2005): Ételek a Biblia korában, 62.

³⁷² PAT (1980): Die Welt der Bibel, 217.

növényzetű területek borították, és ezeken a területeken a kecskék és a juhok jobban meg tudtak élni, mint a nagy és bőséges aljnövényzettel rendelkező legelőket igénylő szarvasmarhák. Ennek következtében az elsődleges tejforrás is a kecske és a juh volt.³⁷³

Mivel húst ritkán fogyasztottak, így ezeket az állatokat elsősorban tejükért tartották. Különböző tejtermékeket készítettek, amely időigényessége következtében főleg az asszonyok feladata volt. Készítettek vaját, sajtot és joghurtot is. Ezek az ételek, mivel zsírban gazdagok, a legtáplálóbba számítottak.³⁷⁴ A zsidó étkezésnek egyik alapszabálya, és ez a mai napig érvényes, hogy tejes és húsos ételeket együtt nem fogyasztanak. Ennek alapja a 2Móz 23,19-ben található igever: „*Ne főzz gödölyét az anyjának tejében!*”³⁷⁵ Éppen ezért sokféle tejes ételt készítettek, hogy hús nélkül is változatossá tegyék a tejtermékek fogyasztását. Sőt, a tej jelképeességéhez tartozik, hogy például Sávuoet ünnepén, amely az Ószövetség korában a gabonaaratás ünnepe volt, kötelező volt legalább egyszer tejes ételt enni, amely a bőséget és Isten áldását a népen jelképezte.³⁷⁶

Ezek voltak azok az ételek a bibliai korban, amelyeket fogyasztottak Izráelben a hétköznapiak során. Meglehetősen egyszerűen táplálkoztak, és csak az ünnepnapok jelentették a bővelkedést. Azonban elveiben megfontolandó az effajta étkezés, hiszen arra következtethetünk, hogy megvolt az egyensúly, kinek-kinek gazdasági és társadalmi helyzetének függvényében a bőséges és a szűkösebb étkezések között. Talán ez az egyensúly az ünnepi lakomák és a hétköznapi szerény étkezés között példaértékű lehetne a mai ember számára is, hogy táplálkozásában mértéket tudjon szabni magának, amely által javíthat életminőségén.

Az étkezési szokások szempontjából a zsidóságban a hétköznapi étkezéseinél sokkal szimbolikusabbak és sajátosabbak az ünnepek étkezései. De nem csak ilyen szempontból fontosak az ünneplések. Az évnek e napjain lesz leginkább láthatóvá és érzékelhetővé a zsidóság hagyományainak megőrzése egészen a mai napig. A zsidók ma már szerte a világban élnek, leginkább városokban³⁷⁷ laknak, így a Biblia korabeli mezőgazdálkodásra berendezkedő életmód átalakult, megváltozott a környezet, mégis az ünnepek, a szokásokkal együtt összekötik a zsidóságot. Igaz ez a múltra tekintve is, hiszen az ősi ünnepi szokásokat mind a mai napig őrzik és gyakorolják. Éppen ezért érdemes különös figyelmet szentelni az ünnepi

³⁷³ FEINBERG VAMOSH (2005): Ételek a Biblia korában, 67.

³⁷⁴ *i.m.* 69.

³⁷⁵ DONIN (2003): Zsidónak lenni, 221.

³⁷⁶ FEINBERG VAMOSH (2005): Ételek a Biblia korában, 70.

³⁷⁷ DE LANGE (1996): A zsidó világ atlasza, 21.

szokások részleteire, ha valaki szeretné jobban megismerni a zsidóság életét és gondolkodásmódját.

Először is, hiszen ez a leggyakoribb ünnepnap a zsidók életében, kiemelendő a szombat napja (Sabbat). A zsidók számára a szombat az Úrnak szentelt nap. Isten a teremtetéstörténet szerint a hetedik napon megpihent, így a hét hetedik napja az ember számára is a nyugalom napjaként rendeltetett el. Erre a Tízparancsolat is felszólítja az embert a negyedik parancsolatban (2Móz 20, 8-11). Emellett Sabbatkor arra emlékeznek a zsidók, hogy Isten kiszabadította őket Egyiptomból. A szombat az Isten és népe közötti szövetség jele,³⁷⁸ ezért azt meg kell szentelni. Ezzel összefügg, hogy szombaton a zsidóknak tilos munkát végezniük. A szombatnap formáinak kialakulása az Egyiptomból való szabadulás utáni időre tehető.³⁷⁹

Később kialakult és ma is meglévő szokás, minden bizonnyal a megváltozott gazdasági helyzet következtében, hogy a zsidók szombaton ünnepibbé tették és teszik az étkezéseket. Ez egyrészt látható a külsőségekben. A szombat ünneplése péntek napnyugtával kezdődik, így az első ünnepi étkezés a péntek esti vacsora. A család minden tagjának a szombat beköszönte előtt, mielőtt az ünnepi asztalhoz ülnek, meg kell tisztálkodniuk, és tiszta, ünnepi ruhába kell öltözniük. Fontosak az előkészületek is. Mielőtt beköszönt a szombat, a házat rendbe kell tenni, ki kell takarítani. Az asztalt a legszebb étkészlettel kell megteríteni, és az ünnepi vacsorát is már előre el kell készíteni. Előírás az is, hogy ilyenkor másfajta ételeket kell enni, mint hétköznapiokon. A szegényebb családok ilyenkor esznek húst és halat, ahol azonban a hús mindennapi ételnek számít, ott is szükséges, hogy különlegesebben elkészített étel kerüljön az asztalra.³⁸⁰ Emellett fontos eleme a szombati asztalnak ételek közül a bárcesz, amely a szombati cipó és a kalácshoz hasonlítható. Ebből kettőnek kell az asztalon lennie, felvágatlanul, asztalkendővel letakarva.³⁸¹

Az ünnepi lakomák mellett az egyensúlyt és a mértékletességet szolgálják a böjtnapok, amelyekről szintén érdemes említést tenni.

A Szentírásban a böjtölés a bűnbánat és az Isten bocsánatának kérésének az eszköze, valamint azt is kifejezi, hogy az adott nap, amelyen a böjtöt tartják, egy szomorú eseményhez

³⁷⁸ HAHN (1997): Zsidó ünnepek és népszokások, 23.

³⁷⁹ RIENECKER (1960): Sabbath, in: Lexikon zur Bibel, 1167.

³⁸⁰ DONIN (2003): Zsidónak lenni, 72-73.

³⁸¹ *i.m.* 75.

kötődik.³⁸² Évente hat alkalommal tart böjtöt a zsidóság, mindezekre emlékezve arra, hogy a zsidó népet aznap nagy veszteség érte. Ezek a következők:

- *Gedaljá böjtje*: ezen a napon ölték meg Gedalját, Izrael helytartóját és vele több ezer zsidót (Tisri hónap 3. napja)
- *Jóm Kippur* – Az engesztelés napja. A zsidó újév ünnepét, a Rós Hasánát követő tíz bűnbánó nap lezárása. Ezen a napon 24 órás teljes böjtöt tartanak, azaz napnyugtától következő nap napnyugtáig sem enni, sem inni nem szabad (Tisri hónap 10. napja)
- *Aszoró betévész*: Ezen a napon kezdődött Nebukadneccár ostroma Jeruzsálem ellen (Tévész hónap 10. napja)
- *Eszter böjtje*: Purim előtt tartják, arra emlékezve, hogy az Eszter könyve története szerint Hámán ezen a napon akarta a zsidóságot kivégeztetni, és ekkor Eszter böjtöt rendelt el (Ádár hónap 13. napja)
- *Sivó oszor betamusz*: Ekkor öt nagy veszteségre is emlékeznek, ezek között van, hogy Mózes összetörte a Tízparancsolat két kőtábláját, vagy égették el a Tórát és kerültek bálványok a Templom szentélyébe (Tamusz hónap 17. napja)³⁸³
- *Tisá beáv*: Ezt tartják az év legszomorúbb napjának, amikor is arra emlékeznek, hogy egyrészt Kr. e. 586-ban lerombolták az Első Templomot Jeruzsálemben, másrészt, hogy majd Kr. u. 70-ben a Második Templom is ekkor került ostrom alá, amely egyben a zsidóság szétszórását is jelentette a világban. Ilyenkor is, a Jóm Kippurhoz hasonlóan 24 órás böjt van elrendelve (Áv hónap 9. napja)³⁸⁴

Az imént felsoroltak a zsidóság gyász- és böjtnapjai. Mindezekből látszik, hogy az önmegtartóztatást követő napok ugyanúgy részei a zsidóság szokásainak, mint az ünnepi lakomák, az öröm napjai. Az étkezés is szorosan kötődik ezekhez a napokhoz, hiszen míg az egyiknél az étel önkéntes megvonása érvényes, úgy a másiknál a bőséges, különleges vacsora

³⁸² FEINBERG VAMOSH (2005).: Ételek a Biblia korában, 15.

³⁸³ GANZFRIED (1996): A zsidó vallás törvényei, 32.

³⁸⁴ DONIN (2003): Zsidónak lenni, 240.

a meghatározó elem. Ezzel együtt érzelmekhez is kötődnek ezek a napok, úgy a bánathoz, mint a vidámsághoz. Egyenlőséget és mértékletességet hoznak ezek a napok az év napjainak sorába. Ez a megfontolás a ma emberének is példa lehet az étkezésre vonatkozóan az egyensúly megtartásában. Emellett az étkezés szimbolizálja magát az emberi életet, amelyhez hozzátartoznak a szűkösebb és bőségesebb idők, vagyis metaforikusan a békésebb és a zaklatottabb időszakok egyaránt. Az ember mindezt az élet velejárójaként értelmezheti, amely segíthet életszemléletének formálásában. Az ételhez való viszony árulkodik az egyén lelkiállapotáról, lelki egyensúlyáról. Sok esetben az étel megvonása vagy épp túlfogyasztása utalhat a testi és a lelki zavarokra, megbetegedésekre. Erősítheti az embert és buzdíthatja az élni akarásra, ha elfogadja az élet minden területén jelenlévő változásokat. Ezáltal saját magával, teljesítményével, eredményeivel, képességeivel szemben is megengedőbbé válhat, amely pozitív módon formálja az énképet és az önértékelést. A Biblia egyik jelentős tanítása az emberrel kapcsolatban, hogy Isten elfogadja és bátorítja hibái ellenére is. Ebből következően megbékélhet a váltakozással, a sikerek és a kudarcok, az elfogadás és elutasítás egymásutánosságával. Ez a szemlélet a pasztoráció során is közvetíthető, mivel bátorításként hat az ember számára önmaga elfogadásában, akceptálva személyiségének, testének és életének változékonyságát.

A korábbi fejezetekben említésre kerültek a zsidók fő étkezési szokásai és szabályai, valamint ezeknek bibliai háttere. Felmerülhet azonban a kérdés, hogy miért szükségesek ezek a szabályok és miért kell ezeket betartaniuk? Ezekre a kérdésekre a választ már sokan igyekeztek megtalálni, maga a zsidóság is. Habár nem sikerült még eddig a Tóra által előírt összes szabályra választ találni, a leglényegesebb célja ezeknek a szabályoknak, és leginkább azok betartásának, hogy a zsidóság ezáltal elmélyítse a hitét, vallásos meggyőződését és Istennel való kapcsolatát, valamint a zsidó identitás erősödését is szolgálják, amely erősíti a közösség összetartását.

Hayim Halevy Donin meglátása szerint azért adattak ezek a törvények, hogy az ember tudjon uralkodni önmagán és egyúttal az étkezési szokásain. Emellett fontos, hogy a Tórában minden szabály vagy tiltás mellé odakerül hangsúlyozottan, hogy mindezek betartása Izráel felmagasztalását szolgálja, például 2Móz 19,2-ben.³⁸⁵ A Kásrut az a törvénygyűjtemény, amely összefoglalja a zsidóság számára az étkezési előírásokat. Eszerint az étkezési szabályok más törvényekkel együtt nyerik el értelmüket, jelentőségüket, és így áll össze teljes egészé ez a

³⁸⁵ DONIN (2003): Zsidónak lenni, 43.

szabályrendszer. A kóser (vagy *kásér*) kifejezéssel áll kapcsolatban a szó, amely megfelelő, alkalmast jelent. Minden olyan tárgy, vagy akár személy is, amely megfelel a Törvénynek, kósernek nevezhető. A kóser jelentésének az ellentétét jelenti a *tréfá* szó, amely azt jelenti, hogy az adott dolog vagy étel nem felel meg a Törvényben előírtaknak.³⁸⁶

Mint ahogyan a zsidóság minden törvénye hatással van az ember hit- és lelkivilágára, ugyanez érvényes az étkezési szabályokra is. Ahogyan egy zsidó szakácskönyv kezdődik: „A kóser háztartás és a vallásosság közös fogalmak.”³⁸⁷ Nemcsak a megfelelő ételeket sorolják fel, azok elkészítési módját, amelyek hozzájárulnak egy mértéktartó, egészséges étkezéshez, hanem egyúttal a lélek egészségét és épülését is szolgálják. Ennek egyik legfőbb bizonyítéka és magyarázata, hogy ahol a Biblia étkezési törvényeket említ a mózesi törvényben, ott mindig szerepel a szentségre való utalás, mint ahogyan más törvények esetében is ez a fontos. A szentségnek ez a hangsúlyozása hozzátartozik a zsidóság identitásához, ezért érdemes a kérdéssel foglalkozni.

Először is azt érdemes tisztázni, mit jelent a szentség a zsidóság számára. Ugyanis téves az az elgondolás, hogy a Törvényt betartó élet egyúttal az örömök megvonását is jelenti, egyfajta aszketikus életre ösztönözve. Nem az örömök megvonását írja elő, hanem az örömök hajhászása ellen int.³⁸⁸ Az 5Móz 21,18-ban olvashatjuk, hogy falánkság és iszákosság jellemzi az engedetlen fiút. Az önfegyelem hiánya és az örömök hajszolása ennek értelmében lelki és erkölcsi gyengeségre utal. A szükségletek kielégítését nem tiltja a Tóra, amennyiben azok helyénvalóak, megalapozottak és valóban szükségesek. Az étkezéssel kapcsolatban is arra intik a zsidókat a zsidó tanítók, hogy abban is a mértékletességre kell törekedni, és csak annyit együnk amennyit szükséges, így nem válunk rabjává az ételnek.³⁸⁹ Ennek alapján a szentség a szenvedélyek feletti uralkodás képességét jelenti, azaz hogy az ember ura a testének, szükségleteinek, szenvedélyeinek, és nem azok uralkodnak az emberen. A szentségre való törekvés jele az is, hogy a Biblia még a mindennapi élet dolgait, így az ételt, az étkezést is egy magasabb szintre akarja emelni, ezeket is vallásos tartalommal akarja megtölteni.³⁹⁰

Ez az értelmezés segít azt megérteni, miért fontos, hogy az ember tudjon uralkodni a kívánságain, különösen hangsúlyozva jelen esetben az étkezést. A falánkság vagy éppen az ételek túlzott megvonása a lélek betegségére utalnak. Aki lelkileg egyensúlyban van

³⁸⁶ DONIN (2003): Zsidónak lenni, 95.

³⁸⁷ ADLER ALADÁRNÉ (2003): A zsidó háziasszony kézikönyve, 3.

³⁸⁸ DONIN (2003): Zsidónak lenni, 98.

³⁸⁹ GANZFRIED (1996): A zsidó vallás törvényei, 18.

³⁹⁰ DONIN (2003): Zsidónak lenni, 98.

önmagával, az a személy tud mértékletes lenni az étkezési szokásaiban is, tudva azt, hogy mikor van ideje a szűkösebb és mikor a bőségebb evésnek. A kiegyensúlyozott ember ennek következtében más tekintetben is nagyobb eséllyel képes lelki egyensúlyban maradni. Ez vonatkozhat a különböző érzelmekre, indulatokra, de akár a helyes önértékelésre is. Mivel az étkezés nagyon jelentős részét képezi mind a létfenntartásnak, mind a mindennapi élet vagy ünnepnapok szokásainak, így az étkezésben való viselkedés hatással van az ember egész jellemére is. Az étkezések alatt arra is oda kell figyelni, hogy megfelelően legyenek jelen az asztalnál, és ne maradjanak el az étkezés előtti és utáni áldások és imádságok. Ezek is mind azt szolgálják, hogy habár az étkezés mindennapos és szükséges tevékenység, még is méltóképpen, odaszentelten járuljanak a terített asztalhoz.³⁹¹ Ebből pedig az következik, hogy ha az ember az étkezését is Istennek szenteli, az Isteni törvény rendeletei szerint éli az életét és ezen belül rendszerezi étkezését, akkor ez lelki békét és egyensúlyt is megteremt a lélekben. Aki vallásos ember, annak fontos kell, hogy legyen, hogy az egész életét, annak minden mozzanatát az Istenhez tartozás határozza meg.

Istennek minden törvénye az emberért adatott, így egyértelmű, hogy ha valaki Isten törvényei szerint éli az életét, akkor az erősíti, ápolja az ember lelkét, és ez által megteremti a boldog, kiegyensúlyozott, egészséges élet és önértékelés lehetőségét.

Mózes könyveiben számos alkalommal megjelenik Isten, mint vendéglátó, aki ételt az embernek, aki a táplálással biztosítja az életet az ember számára. Erre példa az édenkerti történet, ahol Isten ad élelmet az ember számára, a pusztai vándorlás során, amikor Isten ételt ad a népnek, vagy a Leviticusban leírt étkezési szabályokban. Azzal, hogy Isten eledelt nyújt az Őt követők számára, kifejezi azt, hogy népe számíthat rá, és egyúttal a Vele való közösségre hívja el az embert. Az Újszövetségben Jézus asztalközösségei ezt az ószövetségi hagyományt folytatják. Ezek nem egyszerű közösségi étkezések, hanem Isten országát szimbolizálják.³⁹²

Jézus a farizeusokkal konfliktusba is kerül étkezései következtében. Ezek okai közt kiemelendő a bűnösökkel való együtt étkezés kérdése. Ezzel megszegte a tisztasági törvényeket. Az asztalközösség vállalása kifejezi a megosztást, az egymás életében való osztozást, emiatt a bűnösökkel való asztalközösség azt jelképezi, hogy Jézus osztozik az ők

³⁹¹ GANZFRIED (1996): A zsidó vallás törvényei, 23.

³⁹² FURNAL (2011): A Theology of the Table, 410.

világukban, jelen van a kirekesztettek és elutasítottak világában, és közéjük is Isten országának szentségét hozta el önmagában.³⁹³

Azzal, hogy Jézus mindenkivel asztalközösséget vállalt, utal a közösség és az egymással való megbékélés lehetőségére. Jézus másokért való léte a mintája emberségünk kiteljesedésének. Jézus abban tér el az Ószövetség Isten országáról való, asztalközösségben megjelenő képétől, hogy személyessé tette azt. Az asztalközösség az a hely, ahol szabadon és teljesen önmagunk lehetünk, és nem kizárólagos a résztvevők számára, vagy válogatott résztvevők számára van, hanem ellenkezőleg, inkluzív jellegű. Nyitottá tesz mások felé, és alkalmat ad a dialógusra.³⁹⁴

A táplálkozás elengedhetetlen minden élőlény életének fenntartásához. Az emberiség története során mindig is az egyik legnagyobb szerep jutott az egyén és a közösségek életében az ételnek és az étkezésnek. Számos aspektusában befolyásolja az ember életét, hatással van a testi erőnlétre, egészségre, a külső megjelenésre, testfelépítésre, ugyanakkor szintén hat a szellemi és a lelki egészségre egyaránt. Sőt, meghatározza a közösségi magatartást, de akár státuszszimbólummá is lehet. Látható tehát, hogy az emberi létezést milyen sokféleképpen befolyásolja az étel. Ami pedig ilyen nagymértékben befolyásolja az egyén életét, annak lehetnek pozitív és negatív hatásai is.

Az asztalközösségek tekintetében megfigyelhető, különösképpen Jézus asztalközösségei esetében, hogy bárki részese lehet annak a közösségnek. Tagjai lehetnek azok a társadalom által kirekesztett vagy lenézett személyek vagy csoportok is³⁹⁵, amely megerősítésül szolgál abban a tekintetben, hogy bárki részese lehet az Istennel való közösségnek. Az étkezés, az asztalközösség a családi és a társadalmi életben központi szerepet töltött be mindig is, az együtt-étkezés az összetartozást, az életközösséget szimbolizálja.

Az étkezés szempontjából nemcsak az elfogyasztott étel a jelentős, hanem az étkezésnek a közösségteremtő funkciója. Az ünneplésnek, közösségi eseményeknek szerves része a közösen elfogyasztott étel. Ha az újszövetségi példákra tekintünk, ahol Jézus szerepel, ott mindig ő a közösségteremtő. A legfontosabb, amit képvisel közösségteremtőként, hogy ott is közösséget teremt az asztalnál, ahol egyébként egyéni vagy közösségi különbségek, ellentétek figyelhetők meg. Mindezzel egymás elfogadásában és befogadásában mutat példát az emberek

³⁹³ FURNAL (2011): A Theology of the Table, 411.

³⁹⁴ *i.m.* 413.

³⁹⁵ BOLYKI (1993): Jézus asztalközösségei, 18.

számára.³⁹⁶ Ha mindezeket a bibliai történetekből, példázatokból megismert jelenséget vesszük alapul, akkor ez egyúttal azt is szimbolizálja, hogy a közös étkezésből, asztalközösségből önként vagy a közösség által kirekesztett egyén elhagyottnak, elutasítottnak minősül.

Számos étkezési zavar esetében megfigyelhető, hogy nemcsak az evéssel összefüggő zavarok vannak jelen az egyén életében, hanem az ételen, káros étkezési szokásokon keresztül az egyén valóban elszeparálódik a közösségtől. Az étel megvonása vagy éppen – leginkább egyedül, elvonultan történő – túlzó fogyasztása kiszakítja az embert a közösségből. Sok esetben önként fordulnak ily módon az ételhez, hogy ezzel is a saját szégyenérzetüket kiváltó körülményeket csökkentsék, vagy az étellel egyedül maradva biztonságban érezhessék magukat. A testképzavarral küzdők, amely összefügg az étkezéssel is, és ezáltal a csökkent önértékelésű, negatív énképű egyének saját frusztrációjukat az ételben vagy annak megvonásában vezetik le. A közösen fogyasztott étel, az asztalközösség körülményei felerősíthetik bennük azt a szorongást, amelyet önmagukkal szemben éreznek. Mivel gyakran úgy érzik, a közösség kirekeszti vagy negatívan értékeli őket megjelenésük, illetve étkezési szokásaik miatt, emiatt az asztalközösségből is ki akarják vonni magukat. Éppen az elfogadottság érzését hiányolják leginkább mások részéről, ezért ezt a belső képet nehéz összeegyeztetni a közös étkezés integráló, kapcsolatteremtő funkciójával. Már a Biblia is felhívja a figyelmet az ember lelkiállapotának és étkezési szokásainak kölcsönhatására. Az étkezéshez kapcsolódó problémák az egyén belső, lelki nehézségeire utalnak. Akár a nem-evés, akár a túlzó ételfogyasztás belső konfliktusokról árulkodnak. Ez irányulhat az ember saját személye felé, de a közösség felé is.

Az étel életerőt ad az ember számára, nemcsak fiziológiai, de pszichológiai értelemben is. Sokan éppen az ételben keresik azt a hiányzó örömforrást, amelynek hiányát megtapasztalják egyéni, szociális életükben. Habár a környezet részéről elutasítást tapasztalnak, így abból a forrásból nem, vagy csak hiányosan részesülnek a kellő feltöltődéssel és megerősítéssel, amely elengedhetetlen az egészséges mértékű önbecsüléshez és így egy pozitív énkép kialakításához. Emiatt az étel lesz az, amit „a magukévá tehetnek”, amely leginkább meghatározza őket.

Jézus asztalközösségeinél nemcsak az integrálás volt lényeges, hanem az ember átalakulása is. A Jézussal való asztalközösség változást hozott az emberek életébe. Ez lehetett akár „szakítás a bűnökkel, az elesett testvér elfogadása, szociális felelősségvállalás, egyszóval

³⁹⁶ BOLYKI (1993): Jézus asztalközösségei, 19.

a *metanoia* járt együtt ezekkel az asztalközösségekkel”, írja *Bolyki János*.³⁹⁷ A közös étkezés, és ami még lényegesebb, a közösségvállalás változást eredményezett az emberek életében, akikkel Jézus kapcsolatba lépett. Ez a motívum nagy jelentőséggel bírhat a keresztyén élet és a lelkipozíció szempontjából egyaránt. A másokkal vállalt közösségnek változást is kell eredményeznie az egyén életében és személyiségében. Az elfogadottság, a befogadottság megtapasztalása pozitív irányba mozdítja el az egyén önértékelését.

6. A pasztoráció lehetőségei

6.1. A pasztoráció lehetőségei az énkép- és testképzavarokkal küzdők segítésében

Azon módszerek megtalálásához, hogy miképpen segítheti a pasztoráció azokat, akik a csökkentértékűség érzésével, illetve az énkép- és a testképzavarok következtében lelki sérülésekkel, zavarokkal, belső békétlenséggel élnek együtt, szükség van többek között azoknak a megállapításoknak a megismerésére, amelyeket a teológia tudománya, annak különböző területei már korábban megfogalmaztak a kérdéses témával kapcsolatban. Ehhez az egyik legismertebb meghatározás – protestáns, református körökben – Kálvinnak az *Institutio* első könyvének kezdetén leírt kijelentése: „Egész bölcsességünk... két részből áll: Isten s önmagunk ismeretéből.”³⁹⁸ Kálvin idézett meghatározása szerint önmagunk megismerése Isten ismeretével áll kapcsolatban. A pasztoráció számára szintén fontos kiindulópont lehet Kálvinnak ez a fontos kijelentése.

A teológia értelmezése szerint Isten és Igéje áll az ember önmegismerésének és énfelismerésének középpontjában. A keresztyén identitásnak az alapja, hogy Isten és a Biblia tanítása által megismerjük: kicsoda Isten és kicsoda az ember, illetve, hogy kik vagyunk mi, vagy megfogalmazhatjuk úgy is a kérdést, ki vagyok én? Ezeknek a kérdéseknek a megválaszolása eredményezi a keresztyén ember személyes identitását és éntudatának meghatározó részét.

Az ember a mindig remélt megváltását akkor érheti el, amikor felül tud emelkedni, el tudja hagyni a saját valóságát.³⁹⁹ Az ember a nehézségein, belső, személyes csatáin felülkerekedve és azokkal megküzdve tud egy megváltozott, kiteljesedett és értékes életet élni.

³⁹⁷ BOLYKI (1993): Jézus asztalközösségei, 191.

³⁹⁸ KÁLVIN (1559): A keresztyén vallás rendszere, 37.

³⁹⁹ BUSS (1965): *Self-Theory and Theology*, 51.

Ha egy személy felül tud emelkedni az élet adta nehézségeken, személyes traumákon, ha sikerül ezeket akár külső segítséggel, akár egyedül feldolgoznia, vagy ha megtanul együtt élni velük, elfogadva őket, akkor következhet be változás, és így tud újra értelmet találni az életében. Ezt a lehetséges folyamatot tartom szem előtt a pasztoráció lehetőségeinek és javasolt módszereinek bemutatása során.

Az Újszövetség értelmezésében az ideális élet rejtetten már jelen van, vagyis eljött Jézus Krisztus által, az embernek csak fel kell ismernie azt és befogadnia az életébe. Amennyiben valaki ráébred ennek a „viszonyítási rendszernek” a valóságára, akkor találhatja meg az élhető és kiteljesedett élet útját. Ahogyan Pál írja: *„Ezért tehát ti is tartsátok magatokról, hogy meghaltatok a bűnnek, de éltek az Istennek a Krisztus Jézusban”* (Róm 6,11). Vagyis egyedül a Krisztus általi és Krisztusban való létben találhat rá valaki az ideális, tökéletes életre. A lelkigondozás és a pasztoráció során fontos erre a Krisztus-kapcsolatra és -hitre vezetni az embert, így megvalósulhat a lelkigondozás Krisztus-központúsága. A Krisztusban való élet a keresztyén tanításban úgy is megfogalmazható, pszichológiai fogalmakat használva, hogy amikor az egyén átadja magát Krisztusnak, vagyis az életét Krisztus szerint éli, akkor „identifikálja magát egy másik ideális szelffel”. Pál apostolt idézve: *„Élek többé nem én, hanem él bennem a Krisztus”* (Gal 2,20). Valójában tehát a keresztyén ember nem elfogadja önmagát, hanem úgy látja önmagát, mint akit Isten elfogadott. Ennek érdekében és következtében „megtagadja önmagát”. Ennek a megértése és elfogadása, hitben való megélése jelentheti a legnagyobb felszabadítást az ember számára. Az önmagukat elfogadni nem tudó, vagy önmaguk létezésének értelmét és célját megfejteni akaró személyeknek ez a gondolatmenet megnyugvást és ezáltal kiteljesedést adhat, így érdemes lehet a pasztoráció során is erre a felismerésre rávezetni az önértékelésében megtört személyt. Fontos megjegyezni, hogy az önmehtagadás nem az énnak, a szelfnek a hiányát jelenti. Hanem az ember ezáltal újjászületett emberré lesz, korábbi énjét, egoját elveszíti és Krisztusban rátalál egy megújult szelfre.⁴⁰⁰ Az énkép- és testképzavarokkal küzdők alapvető problémája, mint az már korábban ismertetésre kerül, hogy nem érzik azt, hogy saját valójukban elfogadják és értékelik őket, emiatt alakul ki a csökkentértékűség érzése. Ha azonban a korábbi, a környezet, a család, a barátok és a kulturális közeg mércéin és megnyilvánulásain felül tud az egyén emelkedni, és el tudja fogadni az Isten által való elfogadottságát, akkor az felszabadító hatást kelt, és az önértékelésre pozitív

⁴⁰⁰ BUSS (1965): Self-Theory and Theology, 51.

hatást gyakorol. A Krisztusnak átadott létezésben az egyén újra értelmet találhat, amelyben felfedezheti az élet szépségét és egyúttal önmaga értékességét.

A lelkipáncosói beszélgetések vagy csoportfoglalkozások során érdemes lehet a korábbi sérelmeket a felszínre hozni. Az énkép- és testképzavarokkal küzdő személy nagy valószínűséggel halmozottan terhet hordozó egyén. Azonban elképzelhető, hogy mindezeket önmagában elfojtva nem tud érdemileg segíteni magán pusztán az önmaga elfogadásában segítő személyes, mentális erőforrások, gondolatok megismerése, kimondása által. A megküzdési stratégiája kimerülhet például az ételmegvonásban, vagy éppen a túlzó ételfogyasztásban, amely szinte kizárólagos örömforrást jelent számára, vagy úgy értelmezi, ennek szabályozásában, megvonásában tud önkontrollt gyakorolni, elterelve a saját figyelmét belső lelki sérelmeiről. Ennek következtében a múltbeli és jelen sérelmek felszínre hozása a pasztoráció gyakorlásának különböző alkalmai során való elbeszélése rámutathat a probléma eredetére. Ami a legvalószínűbb sérelem lehet, az nem más, mint az elfogadottság érzésének hiánya. Akár a gyermekkorban, akár a serdülő- vagy fiatal korban tapasztalt elutasítottság gyakori átélése tudatosította benne a nem kívánt személy képét és érzetét. Ennek következtében belső énjének megélése, az önátadás és -elfogadás sorozatos akadályokba ütközött.

Ahogy a korábbi részekben már be lett mutatva, az embernek alapvető szükséglete az elfogadottság érzése, az abban való bizalom, hogy ő fontos valakinek vagy valakiknek, szűkebb-tágabb közösségének megbecsült, sőt szeretett tagja. Enélkül óriási erőfeszítésekbe kerül egy egészséges énkép és önellfogadás kialakítása. *Carl R. Rogers* meglátását figyelembe véve, az egyén képes lehet arra saját belső erőforrásai által, hogy „egy érettebb állapot felé fejlődjön”, ha az ember értelmezni tudja életének és személyének azon elemeit, amelyek nehezítik az önellfogadást, a személyes élet kiteljesedését, a problémákkal való megbirkózást.⁴⁰¹ Ugyanakkor ezeknek a belső lelki erőforrásoknak a felszínre hozatala akadályokba ütközhet egy sérült személyiség esetében. Emiatt szükséges a külső támogatás ennek elérésében. A külső támogató, akár a lelkipáncosó lelkipásztor, akár a gyülekezeti közösség gyakorolva a pásztorolást, elsegítheti az egyént arra az útra, ahol a Krisztusban való megváltottság, elfogadottság tudata bátorítást ad a belső gátak, szorongások feloldásában.

„A pszichológia nem azt dönti el, hogyan kellene, hogy élje az ember az életét, hanem arra mutat rá, hogy élte vagy éli az életét.”⁴⁰² A teológia azonban, a hit megismertetésével el

⁴⁰¹ ROGERS (2003): Valakivé válni, 67.

⁴⁰² BUSS (1965): Self-Theory and Theology, 51.

tudja vezetni az embert önmaga megismeréséhez is, és ezáltal az önmagával való kapcsolata a hit dimenziójába lép át, és új módon tud tekinteni saját magára. Ezáltal egy megváltozott énkép megélésének a lehetőségét tárja fel a jövőre nézve. Ennek a tudatnak a megerősítése lehet a lelkipozíció egyik fő célja az énkép- és testképzavarokkal küzdők esetében. A külső körülményeken felülemelkedve, meglátva az értéket önmagában és az életében, képessé lehet egy megújult életszemlélet által az önmagával való megbékélésre.

6.2. Támpontok a pasztorációban

Az eddigi ismeretek alapján a témát több oldalról megvizsgálva különböző megközelítések körvonalazódhatnak ki a tekintetben, hogy miképpen segíthetünk a pasztoráció módszereivel és gyakorlásával azokon, akik az énkép és a testkép zavaaraival, sérüléseivel küzdenek. Azzal a céllal közelítünk a témához, hogy a bibliai alapú lelkipozíció milyen lehetőségeket kínálhat az érintettek számára, melyek azok a megfelelő és hatékonyak nevezhető irányvonalak, amelyek haladva eredményt érhetünk el a pozitív énkép és testkép, illetve a pozitív önértékelés elérése érdekében.

A korábbi fejezetekben tárgyaltak alapján látható, mennyire összetett jelenséggel állunk szemben. Többféle okot felsorolva, számos aspektusból értelmezhető a csökkentértékűség, a negatív énkép, és ezzel összefüggésben a negatív testkép eredete, kialakulásának folyamata. A pasztoráció során arra próbálhatjuk rávezetni a sérült énképpel és testképpel rendelkező egyéneket, hogy a Szentírás alapján megismert, az embert a maga képmására teremtő, elfogadó és megbocsátó Isten befogadása által saját magukat is képesek legyenek ennek az általa alkotott világ értékes részeseként látni és értelmezni, illetve elfogadni.

Amit a lelkipozíciónak elsősorban figyelembe kell vennie az adott egyén szelfjének feltárásához és megismeréséhez, az a szubjektív belső világ, amely minden ember személyének meghatározó alkotóeleme, valamint a személyes törekvések, például az énkép elérése érdekében.⁴⁰³ Ahogyan a korábbiakban leírtak alapján felismerhettük, ezen a területen is problémákkal küszködhetnek, hiszen az ideálok árnyékában, azokat véve az összehasonlítás alapjaként és a személyes érték mércéjeként, nehezen fogadják el önmagukat saját valójukban.

⁴⁰³ RANDALL (1989): Self Psychology in Pastoral Counseling, 7.

A legfontosabb adottság a lelkiprendező számára az empátia. Rogers tanítványai vezették be a pszichológiába ezt a kifejezést, amelyet eredetileg visszatükrözésként nevesítettek. Ez a terapeutának azt a módszerét jelentette, hogy a beszélgetés során felfogja, megérti és visszajelzi a kliens közléseit. Lehet úgy is meghatározni, mint az „emocionális élmények verbalizációját”, azaz a lelkiprendező megértve a lelkiprendezett érzéseit, vágyait, azokat pontosan, világosan megfogalmazza, kimondja.⁴⁰⁴ A sérült szelffel rendelkező személyek akkor tudnak rálépni a gyógyulás útjára, ha a másik személyben megértést fedeznek fel. Segíteni kell az egyént az önfeltárásban, mert ezen keresztül ismerheti meg saját magát. Ide tartozik a belső küzdelmek feltárása is, amelyet a lelkiprendezettnek meg kell fogalmaznia.⁴⁰⁵ Az egyéni vagy csoportos beszélgetések, illetve azok módszereinek megalkotása során fontos szempont, hogy miképpen lehet segíteni a nehézségekkel, zavarokkal küzdő személyt az érzelmei és gondolatai kifejezésében.

A lelkiprendezés lényege az énkép problémákkal küzdők esetében, hogy a megértéssel az egyén szelf-kohézióját elősegítsük. Ehhez úgy vélem, hogy elsősorban Isten szeretetének megismertetése szükséges, amely segíti önmaga elfogadásában, és így képes mások és önmaga felé is bizalommal lenni. Mindez abban is segítheti az egyént, hogy felülemelkedjen a célorientáltságon, és felismerje, hogy önmagának, a személyiségének vagy a megjelenésének építése és formálása nem fontosabb a szeretet törvényétől és Isten kegyelmében való bizalomtól. Ezáltal képes felülemelkedni az éniideálnak való kényszeres megfelelésen és az annak elérésére való törekvésében. Már nem önmaga az elsődleges, hanem az Isten szeretetében való lét és annak következményei, amelyek képesek változásra ösztönözni önmaga és mások szeretetében.⁴⁰⁶ Ennek elérése lehet a végső célja a pasztorációnak a sérült énképpel, testképpel és önértékeléssel élők segítése során.

Mindezek alapján arra következtethetünk, hogy a két legfontosabb tényező a pozitív énkép elérésére való törekvés elősegítésében az empátia és az önfeltárás. A pasztoráció során annak az elérése a cél, hogy az ember kapcsolatot érezzen saját magával, másokkal és a körülötte lévő világgal. Ehhez társul végső célként a hit fejlődése és az Isten iránti bizalom megerősödése az egyénben.⁴⁰⁷ Ebben kell leginkább segíteni az egyént, másrészt ez lehet az, amire a pasztorációnak lehetősége van.

⁴⁰⁴ TRINGER (1998): A gyógyító beszélgetés, 76.

⁴⁰⁵ RANDALL (1989): Self Psychology in Pastoral Counseling, 11.

⁴⁰⁶ *i.m.* 10.

⁴⁰⁷ *i.m.* 12.

A pasztoráció során érdemes lehet különböző csoportos foglalkozások segítségével támogatni a sérült énképpel, testképpel és alacsony önértékeléssel rendelkező egyént, hogy a külső támogatás és pozitív megerősítés által felismerhesse a személyében meglévő lehetőségeket és értékeket. Ennek következményeképp ideális esetben az egyén eljut arra a felismerésre, hogy képes hitben és reménységben élni, és ennek fényében tud tekinteni önmagára. Akkor kezdődik el a megértés vagy felismerés folyamata, ha a pasztoráció során használt bibliai részek vagy útmutatások összeköttetésben állnak és párhuzamba állíthatók az egyén belső énjével és belső tapasztalásaival. Vagyis akkor járunk a helyes úton, ha az egyén ráismer önmagára, megértettnek érzi magát, miközben hallja és értelmezi a biblikus vagy etikai útmutatást. Nem akkor kezdi az egyén elfogadni önmagát, ha teológiai és etikai instrukciókat hall, vagy ha arra világítanak rá, hogy bizonyos kérdésekben nem megfelelően gondolkozik vagy bűnös. Hanem éppen akkor, ha a pasztoráció által, a különböző alkalmak során megértésre talál, és így elfogadó kapcsolat alakulhat ki az egyén és a másik ember között, annak empatikus hozzáállásának következtében.⁴⁰⁸

Az énnel és annak alakulásával, változásaival kapcsolatban mind Jézus, mind Pál apostol tanításaiban a legfontosabb fogalom a belső élet megváltozása. A belső életet tükrözi és vetíti ki az ember viselkedése, amelyet a külső szemlélő is megtapasztal, de mindketten hangsúlyozták a személyes élmény elsődleges fontosságát az ember énjének változásával kapcsolatban. Ha az ember belső léte, vagyis belső énje harmonikusan Istenhez kapcsolódik, akkor minden, ami hozzá kapcsolódik, úgymint a viselkedése, a tevékenységei és a beszéde is ennek a kapcsolatnak megfelelő lesz.⁴⁰⁹

Az egyénre énképe és testképe formálódása során nehézségként hat, hogy ezeket befolyásolják a környezet reakciói és véleményei. Azonban ezekben a kívülről, más emberek részéről érkező véleményekben, reakciókban szüntelenül jelen vannak a társadalom, az adott szűkebb környezet mércéi, sztereotípiái, amelyek a közösség élményei, szokásai, szemléletmódja, világnézete és hitelvei alapján születnek meg. Keresztyén hitünk többlete és egyben sajátossága, hogy Isten Igéjén keresztül közelíthetjük meg és értelmezhetjük ezeket a társadalmi sztenderdeket. A Szentírás egyfajta szűrő lehet a keresztyén ember számára, így ez formálhatja az imént említett szociális tényezőket. A Biblia tanításán keresztül újból értelmezheti az ember önmagát, felülemelkedve a szociális környezet és a társadalom ideáin, elvárásain, és ezektől függetlenül újra megismerheti önmagát és felismerheti önmaga

⁴⁰⁸ RANDALL (1989): Self Psychology in Pastoral Counseling, 13.

⁴⁰⁹ LUBBERS (1952): The Mirror of the Self, 290.

értékességét.⁴¹⁰ Jézus erre a belső, személyes változásra utal, amikor így szól a tékozló fiú történetében: „*Ekkor magához tért...*” (Lk 15,17). Vagyis az énje realizálódott benne. Ezt a belső változást Isten Lelke által élhette át a fiú, és tért vissza apjához. Ezek után már az apja szemszögéből látta önmagát. Ekképpen értelmezhető az ember azon felismerése, amikor engedi, hogy a Lélek munkálkodjon benne, és Istenen és Igéjén keresztül lesz képes szemlélni önmagát. Az önmagunkra találás egyúttal visszatalálás Istenhez. Így élhet valaki kiteljesedett életet, és így lesz igazán önmaga.

A keresztyén élet teljes morális szabadságot jelent, vagyis kellene jelentenie, mivel belső motivációja abból a szelfből ered, amelyet meghatároz a benne jelenlévő Krisztus. Azonban ennek eléréséhez a hit megerősítése szükséges, mivel az egyén csak így tudja saját énje részévé tenni Isten által való elfogadottságát, amely értéket ad az ember létezésének. Ehhez hozzátartozik a fizikai test elfogadása és tisztelete, hiszen ahogyan a biblikus értelmezés rávilágított, az ember nem különíthető el a testétől, csak testben tud létezni. Így önmagunk tisztelete és elfogadása testi mivoltunk elfogadásával válhat teljessé.

Terrill L. Gibson tanulmányában a fizikai testet úgy mutatja be, mint az átalakulás és a gyógyulás metaforája a pasztorálpszichológiában. Több szempontból közelíti meg az ember testének értelmezését, először, mint klinikai eszköz, másodszor, mint a lélek megjelenítője, élő képe, harmadszor, mint Krisztus testének tagja. Az emberi test magának az egyénnek, a szelfnek a megtestesülése. A test egy élő spirituális tapasztalat, amelyben megtestesül Isten kegyelmének megtapasztalása, átélése.⁴¹¹ Gibson megállapítása alátámasztja a test lényegességét nemcsak az ember létezése, hanem spirituális egysége szempontjából.

A test köti össze az egyént a közösséggel. Krisztus testeként az ember az agapé közösségében teljesedik ki, hiszen Krisztus testének tagjaként minden létező részévé válik. Ebben a „szeretet testében” van jelen az ember teste, ahol egyesül a pszichével és a világgal, amelyektől elválaszthatatlan.⁴¹² A test és a lélek értelmezése így szintén lényeges a pasztorációban. Testünkben kifejeződnek az érzelmeink, a dilemmáink, így a lelki problémák és kiegyensúlyozatlanság is megnyilvánulnak testi mivoltunkban. A testünk nem büntet minket, hanem a kiegyensúlyozottságot keresi. A megtört test a problémákkal, traumákkal teli élet eredménye, nem egy büntetés a megesett életért. Az evangéliumok bővelkednek a pszicho-spirituális gyógyulás képeivel. Jézus megközelítése a test gyógyításához a kegyelem által

⁴¹⁰ LUBBERS (1952): *The Mirror of the Self*, 295-296.

⁴¹¹ GIBSON (1981): *The Body as Theology in Pastoral Psychology*, 288.

⁴¹² *i.m.* 294.

vezérelt álláspont. Isten Krisztus szenvedésén keresztül keresett utat a gyógyult testiségünkhöz. Ez a testi lét az elme, a test és a lélek összetartozása, amely az agapé, a kegyelem egységén és teljességén alapszik. A betegség, a sérülés Jézus szemében nem büntetés, hanem a kiegyensúlyozatlanság tünete.⁴¹³

Jézus asztalközössége a tanítványokkal megjeleníti ezt a teljességet a vendéglátás, a részesedés formájában. „Amikor egy részét esszük Isten teremtésének, akkor az egész a miénkké lesz.” A rész egy az egésszel, nem különválasztandó. A test ekképpen egyszerre mikrokozmosza és makrokozmosza is a mindenségnek. Ez alapján a zsidó-keresztyén hagyományban a test egységet jelent, mind egyéni, mind kollektív szinten. Alexander Lowen, aki a test terápiájával foglalkozik, szerint a hitben élő ember teljesen átadja magát a teremtett világnak, az életnek, és Istennek. A hit is a testben élhető át, mivel az ego és a psziché nem válnak el a testtől.⁴¹⁴

A test összefüggésben áll, vagy mondhatni metaforája az élet jelentős fordulópontjainak. A testben maga az élet folyamata, változása jelenik meg. Különlegessége mindennek, így testi létünknek, hogy életünk folyamán egyszerre vagyunk lényegünkben ugyanazok, de mégis különbözőek.⁴¹⁵

A valódi énünkre való rátalálás, amely megoldást nyújthat a törekeny emberi élet megtartására, az Istentől való elhívás megértése, vagyis hogy mindenki rátaláljon arra az útra, amelyet Isten neki szánt. Ez nyújthat támaszt saját létük újraértelmezésében.

Keresztyén értelmezés szerint minden, ami az ember életében és a világban történik, az Isten által meghatározott. Ez egyúttal gátat szabhat annak, hogy az ember megpróbálja helyrehozni vagy alakítani életét, tetteit és a környezetét. Isten elrendelése a világ és az ember életéről eleve adott, így az egyén lelkiségének gondozása és gyógyulása Isten gondviseléséhez köthető, vagyis az ember rátalál Isten világosságára. A kérügmatis lelkigondozás a Szentlélek munkáját tartja kizárólagosnak a sikeres lelkigondozásban. Ez összeköthető az isteni gondviseléssel, amely így „felülről” hoz eredményeket az ember belső világának rendezésében. Önmagunkat Kálvin szerint Isten ismeretén keresztül ismerhetjük meg, amely a már említett belső megerősödést (*vivificatio*) eredményezi. A belső megerősödés akkor történik meg, ha az ember ráébred minden emberi igyekezet jelentéktelenségére, de erre hittel tud válaszolni.⁴¹⁶

⁴¹³ GIBSON (1981): *The Body as Theology in Pastoral Psychology*, 290.

⁴¹⁴ *i.m.* 292.

⁴¹⁵ *i.m.* 293.

⁴¹⁶ MILES (1981): *Theology, Anthropology, and the Human Body...*, 305.

Habár nem vethető el ennek a megállapításnak a létjogosultsága, bizonyos esetekben nem feltétlenül elegendő a gyógyulásban. Az önmaga elfogadásában sérült személy esetében különösképpen is nagy erőfeszítéseket igényel, hogy önmagára pozitív módon tudjon tekinteni, és ebből következően el tudja fogadni az embertől független, szuverén isteni döntést az életében. Ez akár ronthat is a helyzetén, mert úgy véli, Isten a nehézségeket, önmaga elutasítását szánja neki, amin valójában, önnön akaratából nem tud felülemelkedni. Ezért fontos a megértő támogatás és kísérés a pasztoráció során, hogy a lelkigondozott megtapasztalva azt, hogy egy másik ember értékesnek látja, saját magát is értékesnek láthatja.

6.3. A lelkigondozás célja

Ami kiemelkedően fontos lehet a lelkigondozás során, az a nyílt, megértő, kölcsönös kommunikáció. A beszélgetés során fontos azt a légkört megteremteni, hogy a lelkigondozott érezze, őszintén beszélhet érzéseiről, gondolatairól, és bizalmas félre talál a másik személyben.⁴¹⁷ A személyes sérelmek megosztása elősegítheti a gyógyulást és a lelki megerősödést. Az énkép- és testképzavarral küzdők alapvető problémája, hogy nem érzik elég értékesnek önmagukat, lelki és testi énjük, személyükben nincs meg a kellő összhang. Elégedetlenségük gyakran szorongáshoz vezet, amely kihat a szociális környezetükhöz való viszonyulásukra is. Nem érzik magukat elfogadottnak, ennek következtében felerősödik bennük a csökkentértékűség érzése. A külső környezet reakciói, a kívülről érkező hatások, a társadalmi ideálok által közvetített képek hatására egyre nagyobbak érzik a kontrasztot belső énjük, énképük és a külső elvárások között.

Saját magukkal való megbékélésük elengedhetetlen feltétele a külső megerősítés, sőt sok esetben az elismerés is. Ha ebben nem részesül az egyén, akkor ennek következtében hiányérzet alakul ki, s az ebből fakadó negatív érzelmek hatására önmaga ellen fordul, és növekszik az elégedetlenség. A másokkal való kiegyensúlyozott kapcsolatok és az elfogadó légkör, pozitív hatást válthat ki saját maga megítélésének tekintetében.

Az Istennel való kapcsolat megerősítése, ártértékelése erősítheti az egyénben önmaga elfogadását. Istenben társra lelhet az ember, amely felszabadíthatja magárahagyottságának, elutasítottságának érzésétől.⁴¹⁸ Az elfogadó, az emberhez szeretettel lehajló Isten képe, illetve

⁴¹⁷ NÉMETH (1993): Isten munkája és az ember lehetőségei a lelkigondozásban, 23.

⁴¹⁸ *i.m.* 25.

ennek hangsúlyozása a segítő beszélgetésben bátorítást adhat az önértékelés pozitív irányba történő elmozdulása felé.

Az ember saját magát is teherként élheti meg. Az elutasítottság azt az érzést generálja az egyénben, hogy nem felel meg a kívánt mércének. Nem kívülre helyezi ennek az okát, hanem belülre. Önmagában erősödik fel a csökkentértékűség érzése. Meglehet saját magát alapvetően pozitívan értékelné, de a külső reakciók ennek ellentmondanak. A külső megjelenésen alapuló ítékezés ugyancsak ezt az érzületet erősíti. Ha az egyén a társak szemében nem bizonyul elég vonzónak, akkor saját magáról alkotott képe sérüléseket szenved.

Segítségül szolgálhat a pasztoráció során, akár egyéni, akár gyülekezeti szinten, amikor másfajta lelkülettel és mértékkel találja szembe magát az ember. A közösség megélése, a közösséghez tartozás érzése, az ott tapasztalt elfogadás és a pozitív megerősítés együttesen olyan dinamizmust indít el az egyénben, hogy annak értékes tagjaként kezd önmagára tekinteni. A krisztusi mintát követve válhat a keresztyén közösség befogadóvá, amely függetleníti magát a társadalmi elvárásoktól vagy trendektől. Minden esetben, amikor Jézus közel került az emberhez, ott gyógyulás következett be az adott személy életében, akár testi, akár lelki értelemben.

Beszélhetünk arról a bibliai emberszemléletről, amely úgy tekint egészében az emberre, mint aki Istenhez tartozik, és ez határozza meg leginkább az egyént. A létezés különböző dimenziói, mint a szomatikus, pszichikus, szellemi és szociális létezés⁴¹⁹, bár külön-külön is szemlélhetők, bármelyiket érintő hatások egyaránt befolyásolják a többi lét-dimenzió minőségét, nem lehet teljes mértékben függetleníteni őket egymástól. Fontos lehet kihangsúlyozni ezeknek a szubjektív voltát, hiszen az egyén nemcsak objektíven ítélni tudja ezeket, hanem szubjektív mérce szerint is alkothat véleményt ezek állapotáról.

A lelkigondozó jeleníti meg és közvetíti ebben a kapcsolati helyzetben a krisztusi közösségvállalást és teherhordozást. Az érzések, gondolatok, tapasztalatok közös átbeszélése, megosztása fontos eleme a lelki sérülések vagy az önértékelést érintő zavarok feldolgozásának.

Célként fogalmazható meg a felszabadultság érzésének elérése. Annak a tudatosítása, hogy emberi korlátaink, hibáink, létezésünk kiszolgáltatottsága ellenére is szabad embernek lennünk, és így szabad megélnünk önmagunkat az adott környezetben, társas közegben, amelynek a tagjai vagyunk.⁴²⁰ Éppen ennek a szabadság érzésének, önmagunk létezésének,

⁴¹⁹ NÉMETH (1993): Isten munkája és az ember lehetőségei a lelkigondozásban, 25.

⁴²⁰ GYÖKÖSSY (1986): A lelkigondozó Kálvin, 52.

megjelenésének szabadságának a hiánya okozza sokakban a belső lelki disszonanciát. Kinézetük alapján korlátozottan érzik magukat önmaguk szabad önátadására.

A lelkigondozás során a partner lehetőséget kap arra, hogy előítéletektől mentes légkörben fejezze ki önmagát, megfogalmazza érzéseit. Ez lehet segítségül abban, hogy aztán a szubjektív érzelmek tudatosítása után realisabb képet kaphasson önmagáról, társas környezetéről, élethelyzetéről, amelyek következtében könnyebben tudja feldolgozni a problémáit.⁴²¹

Az új ember felöltözése számos helyen megjelenik az Újszövetségben, és ezek kiindulásként szolgálhatnak az egyén önértékelése szempontjából.⁴²² Az Istennel való szövetség az embert engedelmességre kötelezi, „az engedelmesség az ember felől nézve: lemondás a saját akaratról, értelemről és külső javakról, a teológia felől nézve pedig: magunk alávetése Isten bölcsességének és akaratának, életünk odaszentelése és tényleges bevetése Isten dicsőséges szolgálatára.”⁴²³

Annak az embernek, aki az önmagával való elégedetlenséggel, az állandó megfelelési kényszerrel vagy a tökéletességre való törekvéssel küzd fontos cél annak a felismerése, hogy rászorulunk Isten kegyelmére gyengeségünk és tökéletlenségünk miatt, de ebben a gyengeségben is el lehet fogadni önmagunkat, ahogyan Isten is így fogad el bennünket.

6.4. Az énkép és az önértékelés formálása a pasztorációban

Az ember létezése elválaszthatatlan a testtől, így annak állapota meghatározza az ember létezésének minőségét. Mindenki a maga testi létezésében reprezentálja önmagát mások előtt, és ez formálja mások viszonyulását az adott személyhez. Ahogyan a szakirodalom is felhívja rá a figyelmet, énképünket és önértékelésünket befolyásolja mások hozzánk való viszonyulása. Ennek értelmében a kettő kölcsönhatásban van egymással, vagyis amilyen képet alkotunk önmagunkról, testünkről és személyiségünkről egyaránt, annak alapján vagyunk jelen társas környezetünkben. Az önreprezentáció, ahogyan magunkat „láttatjuk”, az hatással van a rólunk alkotott véleményekre és az elfogadottságunk mértékére. Ebből következik, hogy minél kiegyensúlyozottabb és egészségesebb egy személy önértékelése, énképe és testképe, vagyis

⁴²¹ GYÖKÖSSY (1986): A lelkigondozó Kálvin, 66.

⁴²² RÚF: „Öltöttek fel az új embert, aki Isten tetszése szerint valóságos igazságban és szentségben teremtett.” (Ef 4,24)

⁴²³ *i.m.* 102.

minél inkább összhangban van az egyén önmagával, annál inkább nő az önbizalma. A kiegyensúlyozott személy könnyebben talál társakra, könnyebben tapasztal elfogadást, tiszteletet, sőt szeretetet, így ez pozitív megerősítést jelent az én számára.

Ennek értelmében fontos arra törekednünk a pasztoráció során, hogy ezt az egészséges, kiegyensúlyozott énképet tudjuk felmutatni különböző módon, a Biblia tanításain és történeteiben, a Bibliában bemutatott személyeken keresztül. Rogers kijelentését alapul véve, az ember képes arra, hogy önmagán segítsen, amennyiben figyel önmagára és törekszik a változásra.⁴²⁴ Így mindenkinben megtalálható a potenciál az önfejlesztésre, egy egészséges énkép és testkép kialakítására.

Helmut Weiß szintén felhívja arra a figyelmet az ember testének és személyiségének kapcsolatát illetően, hogy fontos, „hogy az embernek megfelelő kapcsolata legyen a testével, ne átkozza, de ne is istenítsen.”⁴²⁵ Emellett kiemeli a lelkigondozással kapcsolatban, hogy az „segítséget ad, hogy az ember a saját bőrében jól érezze magát, megbékéljen testével, amennyire ez lehetséges, testével összhangban élje meg személyiségét és identitását.”⁴²⁶ A pasztoráció lehetőséget adhat az embernek olyan lehetséges változások megismerésére, amelyek által felismerheti, milyennek akarja látni Isten az embert a Szentírás tanítása alapján. Olyannak, aki képes szeretni és tisztelni nemcsak Istent, de másokat és önmagát is. A pasztoráció bátorítást adhat az egyén számára önmaga tisztelete és elfogadása tekintetében. Ahogyan az egyént megilleti a tisztelet, úgy a testet is tisztelni kell.

Az ember azonban csak akkor képes önmagát tisztelni és elfogadni, ha a másokkal való kapcsolataiban megtapasztalja a szeretetet és az elfogadást. Egy olyan közösségben, ahol az embert tisztelik a maga valójában, és ahol megtapasztalja, hogy mások nem akarják őt megváltoztatni vagy nem kell életszerűtlen követelményeknek megfelelni, felszabadító hatással bír az egyén számára. Amint ezt az elfogadást megtapasztalja a környezetében, úgy az tudja ösztönözni a belső erőit, hogy szükséges esetben átformálja az önmagáról alkotott képét, és az pozitív irányba tudjon elmozdulni. Mindezt a pasztoráció és az egyházi, gyülekezeti gyakorlat számos területén megértheti és megtapasztalhatja. A következőkben az imént felsorolt területekkel kapcsolatban ismertetek lehetőségeket, amelyek a pasztoráció sikerességét mozgíthatják elő annak érdekében, hogy segítségül lehessünk az egyén belső erősödésének támogatásában.

⁴²⁴ ROGERS (2000): Valakivé válni, 103.

⁴²⁵ WEIB (2011): Lelkigondozás, szupervízió, pasztorálpszichológia, 200.

⁴²⁶ i.m. 201.

6.4.1. Pasztoráció az igehirdetés szolgálatán keresztül

A pasztoráció egyik fontos területe maga az igehirdetés, amelyen keresztül a Szentírást magyarázva fontos felismerésekre lehet elvezetni a prédikáció hallgatóit önmagukkal kapcsolatban is. Arra a kérdésre válaszolva, hogy hogyan fejlődhet és erősödhet az ember énképe és testképe, valamint az önértékelése az igehirdetés által, érdemes az igehirdetés során a bibliai példákon keresztül arra helyezni a hangsúlyt, azt kiemelni és magyarázni, hogy a Biblia egy adott története vagy része milyennek láttatja az embert. A történeteken, példázatokon keresztül magáról az emberről is formálódik egy kép, nemcsak az Istennel való kapcsolatot illetően, hanem arra vonatkozóan is, hogy miképpen ismerheti meg az ember önmagát a Biblia tanításán keresztül. A későbbiekben konkrét bibliai szakaszok segítségével kerülnek bemutatásra, melyek azok a bibliai történetek és kik azok a bibliai szereplők, amelyeknek a magyarázata, illetve akiknek a példája megfelelően szemléltető és ösztönző, változásra bátorító lehet az adott kérdéskörben.

Isten munkája az emberben mindig az ember javát szolgálja. Azt közvetíti számos helyen a Szentírás, hogy az ember öröme és szeretetre képes. Az embernek értéke van Isten előtt. Ennek a gondolatnak hangsúlyozása lényeges a pasztoráció során.

Fontos emellett az akaraterő felébresztése. Az akaraterő által az egyénben megerősödik az elhatározás a cselekvésre, az élet és önmaga elfogadására. Ez abban a hitében erősíti meg, hogy érdemes élni.

Az embernek nemcsak képessége, hanem felelőssége is van abban a tekintetben, hogy előmozdítsa és segítse a változást önmagában, a saját magáról vagy a testéről alkotott képével kapcsolatban. Lényeges annak a megértetése az igehirdetés szolgálatán keresztül, hogy fel kell vállalnia az önmagáért való felelősséget.

Az ember változékony, ennek értelmében nincs az életében fátumszerűség. Minden helyzetben meg lehet találni a jót, az értelmet és a lehetőséget. Az ember számára fontos, hogy képes legyen felelősségteljes döntést hozni a saját élete felől, abban a hitben, hogy tud változtatni az életén és benne saját magán.⁴²⁷

Az ismeretek és a dolgozat korábbi részében leírtak alapján arra következtethetünk, hogy a gyógyuláshoz, az énéjlődéshez és a változáshoz szükség van magára az egyénre, pontosabban

⁴²⁷ Hivatkozhatunk *Viktor Emil Frankl*re és a hozzá kötődő logoterápiára, aki kiemeli a létezését illetően az egyén felelősségtudatának és a döntéseinek szerepét, amelyek hatással vannak az ember életére. Ezek által értelmet találhat az életében bármilyen körülmények között. A döntés az egyénre tartozik, ezért a segítőnek tartózkodnia kell az értékítéletektől, mivel a döntés felelőssége minden esetben az egyénre hárul. Forrás: FRANKL (2021): *Mégis monddj igent az életre*, 204.

belső erőforrásainak felszínre hozására. Habár hatással van a környezet az önmagunkról alkotott képünkre, önmagunk elfogadásának mértékére, mégis egyedül az egyén maga képes arra, hogy eldöntse, miképpen kezeli ezeket a kívülről érkező impulzusokat, milyen mértékben engedi, hogy ezek befolyásolják az önmagáról alkotott képét, illetve mi az, ami által képes új megközelítésben látni önmagát. Isten elfogadását megértve saját magunknak kell elindulnunk a változás útján, valamint magunknak kell megtalálnunk annak a módját, hogy miképpen érhetjük el a változást.

6.4.2. Pasztoráció és katechézis – énképformálás a tanításon keresztül

A katechézis fontos terület az énkép és a testkép formálását illetően, hiszen a fejlődéslélektani felismerések és meghatározások alapján ismeretes, hogy a gyermek-, serdülő- és fiatalkor a formálódó énkép és identitás időszaka. Ennek értelmében a katechézisen keresztül, a katechézist gyakorolva egy formálódó énképbe történik a belépés. Ezzel együtt egy nagy lehetőség is az egészséges énkép, testkép és önértékelés kialakításában, amennyiben a katechézist végző személy tud úgy beszélni Istenről, ha úgy interpretálja a Biblia tanítását, hogy mindez egy pozitív énkép kialakításának és megerősítésének érdekében történjen, az önértékelés épülését szolgálva.

Ahogyan bánunk a gyermekekkel a katechézis során, amit közvetítünk számukra önmagukról, ők azt fogják elhinni magukról. A katechéta személye fontos személyek a katechézis során, mivel mintává válhat a gyermekek és a fiatalok számára. A tanításon és a nevelésen keresztül magát Istent ismerteti meg velük elsősorban, azonban sajátos módon a katechézist végző személyisége is egyfajta reprezentánsa lehet Isten emberekhez, gyermekekhez való viszonyulásának.

A felelősség mellett, amit a gyermekekkel és a fiatalokkal való foglalkozás jelent, nagy lehetőség is adódik énképük formálására a pozitív visszajelzésekkel, megerősítésekkel. Ezt erősítheti a katechézist végző személy közvetlen megnyilvánulása, hiszen a katechézis e téren különbözik például az igehirdetéstől, mivel itt közvetlen a kapcsolat és a kommunikáció a felek között. A Biblia történeteinek elmondása és értelmezése párbeszédesebb formában történhet, valamint a történetek feldolgozásának különböző módozatai szintén biztosítják a kölcsönös kapcsolatot. Mindezen keresztül az ismeretek átadásán és a hit építésén túl a katechézisben résztvevők énképét, sőt önértékelését is lehet formálni.

Bibliai történetek tanítása és bibliai szereplők bemutatása által alakítható és pozitív irányba változtatható a gyermekek énképe, önmagukhoz való viszonyulásuk.

A katechézis során a történetek értelmezésével és szemléltetésével kapcsolatban eredményes lehet, ha a gyermekekkel vagy a fiatalokkal együtt, közösen kerülnek elemzésre, értelmezésre a történetekben szereplő személyek, életkörülményeik, személyiségük és azon változások, amelyeken a bibliai szereplő keresztülment. Így végig követhető a személyiség- és énképfelműködés folyamata a példán keresztül.

Több célja lehet ennek a típusú feldolgozásnak. Először segítheti a gyermekeket abban, hogy önmagukkal foglalkozzanak vagy önmagukba tekintsenek, egy képet alkossanak önmagukról. Másodszor különböző karakterű személyeket ismerhetnek meg a leírásokból, amelyekről véleményt formálhatnak. Harmadszor fontos felmutatni számukra Isten elfogadó és cselekvésre bátorító szeretetét, amely személyiségtől függetlenül mindenre érvényes. Ezeken az elemeken keresztül formálható az énkép és az önértékelés.

Érdemes a következő kérdések alapján feldolgozni az adott történetet:

Kik a fő szereplői a történetnek?

Milyen a kapcsolat közöttük?

Milyen tulajdonságokkal jellemeznétek a szereplőket?

Melyik személyhez érzed hasonlónak magad? Miért?

Miben mutat számodra példát a választott szereplő?

Mit tennél másképp az ő helyében?

Az énkép és az önértékelés formálásának folyamatában lényeges a pozitív visszajelzés és megerősítés a katechézisben résztvevők felé. Azt az üzenetet kell közvetíteni, hogy *élni jó, élni érdemes, az élet értékes*, ezáltal minden személy, így a saját életem és személyem is jó és értékes.

A bibliai történetek éppen azáltal segítenek az énkép fejlődésében, hogy nem hőskultuszt mutatnak fel, hanem a rossz mögött is felfedezhető egy árnyaltabb életsors. Ezáltal önmagára ismerhet benne a gyermek illetve a fiatal, és képessé válhat önmagát a maga valóságában elfogadni.

6.4.3. Pasztoráció a diakóniai szolgálatban – az énkép erősítése a közösségben

A diakóniát a pasztoráció egyik területként értelmezve számos új lehetőség kínálkozik mind a közösség megélésében, mind a személyes vagy csoportos lelkipásztori beszélgetésekben.

A diakónia közösséget feltételez. A segítségnyújtásban mindig több, de legalább két ember vesz részt, aki segít, és akinek segítenek. A segítő személynek a másikhoz való odafordulásában megvalósulhat az énképet és a testképet, valamint az önértékelést és önbecsülést támogató magatartás, amely mindezek pozitív irányú fejlődését szolgálhatja. Ebben az értelemben a diakónia, mint pasztoráció életgondozásként van jelen. A különböző antropológiák, így a teológiai antropológia kiemeli a Biblia alapján, hogy az ember társas létre lett teremtve, és az emberi élet értékét is a másokkal való közös élet jelenti az Istennel való kapcsolaton túl.

A diakónia során lesz az igehirdetés életszerűvé. A másik emberrel szembeni viselkedés, egymás elfogadásának és tiszteletének a gyakorlása az egymás iránti szolgálatban válik megtapasztalható valósággá. A másikkal való bánásmód, a vele szemben megnyilvánuló viselkedés szintén a pasztoráció részét képezi. Emellett ide sorolható a személyes lelkipásztorkodás, amelyben a legszemélyesebb és legközvetlenebb módon adódik találkozás a másik emberrel. A jelenlét önmagában is lelkipásztori funkcióval bír.

Fontos kérdés a lelkipásztori kapcsolat és beszélgetés célját meghatározni. Az énkép- és testképzavarral küzdők önértékelését kell erősíteni és felmutatni számukra önnön értékességüket, mivel leginkább ezekben szenvednek hiányt. Annak érdekében, hogy a diakóniai szolgálat, ezen belül a lelkipásztorkodás pozitív irányba tudja elmozdítani az egyén önértékelését, meg kell határozni, melyek azok a beszélgetési elemek, amelyek elősegítik ezt az eredményt, illetve mely elemek kerülendőek, mint hátráltató tényezők.

Az énképpel kapcsolatban megfogalmazható, hogy az egészséges énkép egyik fő ismérve, hogy az ember *képesnek* érzi magát a cselekvésre és a célok elérésére. Megfelelő önismerettel és önreflexiós képességgel rendelkezik, ennek következtében ismeri a saját képességeit és határait. A belső vagy képességekben megnyilvánuló határokkal együtt képesnek érzi magát arra, hogy egy feladatot teljesítsen, egy közösség tagja legyen és önmagát értékes személynek lássa. Ennek az önbizalomnak a forrása eltérő lehet egyénenként.

Arra lehet választ keresni a segítségnyújtás során, hogy milyen belső erőforrásokat mutatnak fel a Biblia történetei, példái és tanításai, amelyek mintázhatják a belső erővel

rendelkező, a korlátoktól függetlenül cselekedni képes ember képét. Ezáltal segítséget lehet nyújtani a pasztoráció során egy egészséges énkép és önértékelés felmutatásában.

Számos bibliai történet üzenetében magában hordozza az egészséges énkép ismérveit az emberben, illetve annak hatásait és változásra indító ösztönző erejét. Ezek a történetek mintaként szolgálhatnak a pasztoráció különböző területein végzett segítségnyújtás során.

Példaként megemlíthető, ahogyan *Dávid és Góliát* történetében (1Sám 17) megmutatkozik két különböző képességekkel rendelkező személy. A filiszteusok Izráel ellen támadást indítanak, Góliát volt az egyik kiváló harcosuk, aki még testfelépítésében is kiemelkedett a harcosok közül. Dávid még fiatal és tapasztalatlan volt a csatákban, emellett testi felépítése szintén hátrányosnak bizonyult Góliáttal szemben. Mindezekről függetlenül bátran indul el harcolni, melynek a háttérében a történet szerint Istenbe vetett bizalma áll.⁴²⁸ A hite erősíti meg abban, hogy képesnek látja önmagát arra, hogy azt megvalósítsa, ami emberi logika szerint lehetetlennek tűnhet.

A hitben való megerősítés az egyik fontos cél a pasztoráció során az énkép- vagy testképzavarral küzdők esetében. Az egészséges önértékeléssel rendelkező személy képes túllépni a belső korlátjain, amelynek háttérében az önmaga, az élet és az Isten iránti bizalmat lehet felfedezni. A keresztyén ember számára Isten lehet az elsődleges belső támasz. Ahogyan az emberről szóló meghatározások a Bibliában, illetve ezek értelmezése a bibliai és teológiai antropológiában alátámasztják, Isten és ember kapcsolata különleges és közvetlen, ezáltal Isten képessé tud tenni bárkit saját határainak felülmúlására. A hitből eredő kitartás és a bizalom egyrészt felerősíti az egyén belső erejét, képességeit illetően csökken az elbizonytalanodás esélye. Másrészt az élet és abban az önmaga felé irányuló bizalom motivációt jelent az értelem és a cél keresésében, amely pozitív változást eredményez nemcsak az önértékelésben, hanem az életszemléletben is. Értékes embernek képes látni önmagát, ha motivációt és célt talál az egyén a személyes életében, amely értelemmel tölti meg a létezést, emellett az elért eredmények az önbizalom és a hit, mint belső motiváció erősödését jelentik.

A diakónia szolgálatában kiemelkedően fontos, hogy a másik ember érezze a szolgálatot végző személy felől az elfogadást és a tiszteletet. Az önmagában bizonytalan, személyével vagy testi megjelenésével elégedetlen egyén hátrányos helyzetben van, mivel nem rendelkezik megfelelő mértékű belső erőforrásokkal és önbizalommal, amelyek segítenék abban, hogy felülemelkedjen a belső vívódásain, erőtlenségein. Emiatt kiszolgáltatottá válik, a környezet felől érkező impulzusok határozzák meg szinte kizárólagos módon önértékelését, hangulatát

⁴²⁸ Vonatkozó igever: „Te karddal, lándzsával és dárdával jössz ellenem, de én a Seregek Urának, Izráel csapatai Istenének a nevében megyek ellened...” (1Sám 17,45)

vagy motivációs készségét. Annak érdekében, hogy a segítő szolgálaton és a pasztoráción keresztül sikerüljön erősödni önértékelésében, először pozitív, megerősítő visszajelzéseket kell szereznie a környezet részéről. A feltétlen elfogadás és a tisztelet érzése, megtapasztalása a személyes kapcsolatokban lehet az elsődleges segítő tényező az alacsony önértékelésű személyek számára.

Krisztus nevében felkarolni a kirekesztettet, ez kell, hogy a pasztoráció elsődleges célja legyen. Énképtől és testképtől függetlenül elfogadást kell megtapasztaltatnia a segítségre, megerősítésre szoruló személynek. A krisztusi példa szolgálhat mintaként a pasztoráció különböző területein a szolgálatot végzőnek.

A lelkipásztori beszélgetést illetően néhány fontos szempontot lehet megnevezni, amelyek követése segítségül szolgál a hatékony segítségnyújtásban.

Az énképében és testképében sérüléseket hordozó személy felé érdemes elkerülni a zavar hátterének feltárására vonatkozó direkt kérdéseket. A zavar hátterének felszínre hozása nem feltétlenül segíti a zavar oldását, az énképében és testképében, így önértékelésében sérült személy folyamatosan küzd az elégtelenség érzésével, melynek számos ok állhat a hátterében, sőt olyanok is, amelyektől nem tudja függetleníteni magát teljesen, például a családi közeg.

A beszélgetés során célravezetőbb annak a feltárása, hogy az illető hogyan éli a mindennapjait, milyen körülmények között él, milyen impulzusok érik a mindennapi élete során. Ezek alapján részletes kép tárulhat fel a környezetéről, ennek nyomán a segítő személy következtetéseket vonhat le akár a zavarokat előmozdító és elmélyítő okokat illetően. Ami fontos a beszélgetésnek ebben a szakaszában, hogy a lelkipásztor és a lelkipázkodott közösen próbálja feltárni azokat a meglévő erőforrásokat, akár a személyében, akár a környezetében, amelyek „kapaszkodót”, belső lelki erőforrást jelenthetnek az egyén számára. Amennyiben feltárásra kerülnek ezek az erőforrások, akkor ezekben kell a segítségre szoruló személyt megerősíteni.

6.5. Bibliai példák alkalmazása a lelkigondozásban

A Szentírásban fellelhetők olyan történetek, ahol egyértelművé válik Isten emberi mércétől független elfogadása az ember felé. A Biblia alapvetően úgy beszél az emberről, mint aki elsősorban Istennel való kapcsolatában értelmezendő. A mások által kitaszítottak, vagy önmaguk létezésének értelmet kereső emberek az Istennel való kapcsolatban találhatnak új erőre és életükben jelentőségre. A lelkigondozás során fontos elsegíteni a sérült énképpel és testképpel rendelkezőket mindezek megismerésére és jelentőségül felismerésére. A következőkben néhány bibliai történet láttatja a sérült énképpel, önértékeléssel élők lelkigondozásának lehetőségeit.

Isten megmutatja a bennünk lévő képességeket – *Jeremiás elhívása* (Jer 1)

Az ember csökkentértékűségének érzése is megjelenik a Biblia soraiban. Nem kizárólag az ember bűneset által bukott voltára vonatkoztatva, hanem amikor úgy véli, nem képes elvégezni a rá bízott feladatot, nem bízik önmagában. Jeremiás példaként szolgál erre az érzésre. Elhívásakor így szólt Isten, „*Ne mondd, hogy fiatal vagy*⁴²⁹...”, azaz ne határozzon meg saját bizonytalanságod, bízz Isten elhívásában. Isten arra hívja el az embert, hogy merjen kilépni saját megkötöttségéből, kételkedéséből, és engedjen elhívásának, vagyis annak az életfeladatnak, amelyet Isten rábízott. A feladatok, új életszerepek megtalálása új perspektívákat nyithat meg az önmagában bizonytalan és sérült ember számára. A „kimozdításnak” fontos szerepe van a gyógyulás folyamatában.

Isten alkalmassá tesz – *Dávid Izráel királya lesz* (1Sám 16)

Dávid történetének több eleme alkalmazható az adott témára vonatkozóan. Többek között példa abban a tekintetben, hogy habár ő volt a legkisebb, mégis ő vált a kiválasztottá. Az ember értékes és Isten által kiválasztott a maga valóságában. Ebben a történetben a külső megjelenés alapján való megítélés felülírásának motívuma is kirajzolódik. A fejezet 7. versében így olvasható: „*De az Úr ezt mondta Sámuelnek: Ne tekints a megjelenésére, se természetes növéseire, mert én megvetem őt. Mert nem az a fontos, amit lát az ember. Az ember azt nézi, ami*

⁴²⁹ RÚF: Jer 1,7

*a szeme előtt van, de az Úr azt nézi, ami a szívben van.*⁴³⁰ A külső megjelenés így jelentéktelenné válik az alkalmasság tekintetében.

Kitartás az elutasítottság ellenére – József története (1Móz 37-41)

József jóra tudta fordítani a helyzetét, a negatív helyzetből pozitív lett Isten segítségével. Meg kellett küzdenie az elutasítottsággal és a kiszolgáltatott helyzettel, de a hite segítségével érvényesülni tudott. A körülményektől függetlenül megtalálta annak a módját, hogy önmagát érvényesítse. Példa lehet a nehézségek, kirekesztettség, elhagyatottság állapotában való kitartás és egészséges önértékelés tekintetében.

Isten az ember mellett marad – Mózes elhívása (2Móz 3)

Mózes bizonytalanná válik a csipkebokornál. Azt kérdezi: „*Ki vagyok én, hogy elmenjek a fáraóhoz, és kivezesse Egyiptomból Izráel fiait*”? Isten válasza azonban felszabadítja bizonytalanságában: „*Bizony, én veled leszek!*”⁴³¹ A hit ebben a formában erősítheti, pozitív módon támogathatja a saját magunkról alkotott képet, önértékelésünket és önbizalmunkat. Isten velünk van a kihívások, megpróbáltatások idején. Képesse tesz a feladatok elvégzésére, az élet folytatására annak ellenére, hogy a saját elgondolásunk alapján alkalmatlannak véljük magunkat.

Az Újszövetségben számos példát találhatók az evangéliumokban, amikor Jézus elfogadással fordult azokhoz az emberekhez, akiket a társadalom kirekesztett. Ezáltal egy olyan magatartást mutatott fel, amely követendő a keresztyén emberek számára. Az Ő mércéje eltér az emberi mércétől, és ebben feloldást találhatnak azok, akik a környezet és társadalom által kirekesztettnek vagy elutasítottaknak érzik magukat. A következő újszövetségi történetek példaként szolgálnak a pasztoráció során történő alkalmazás lehetőségeire és értelmezésükre arra való tekintettel, hogy miképpen értelmezhetők a csökkent önértékelésű és sérült énképpel rendelkezők számára útmutatásként.

⁴³⁰ RÚF: 1Sám 16,7

⁴³¹ RÚF: 2Móz 3,11-12

Vállald önmagad! - *A sorvadts kezű ember meggyógyítása* (Mt 12,9-14; Mk 3,1-6; Lk 6,6-11)

Habár a történet leginkább a szombaton történő gyógyítás tekintetében kap fontos szerepet, mégis a sorvadts kezű emberről szóló történetet más megközelítésből értelmezve a magát csökkent értékűnek érző ember számára biztatássá lehet. Azt mondja Jézus: „*Állj ki középre!*”⁴³², vállald fel magad a hiányosságoddal. Az emberben ez az egyik legalapvetőbb és legtermészetesebb vágy, hogy önmagában, saját valósága miatt érezze a társak elfogadását. Mindez hozzásegíti az egyént önmaga elfogadásához. A hiányosságok vagy az eltérések ellenére is teljesek lehetünk.

Odafordulás ahhoz, akitől elfordultak – *Zákeus története* (Lk 19, 1-10)

Jézus érezte vele elfogadását és szeretetét a Zákeushoz való odafordulásában, a vele való közösségvállalásban. Jézusnak ez a tette lehetőséget adott, hogy új megközelítésben tudjon tekinteni önmagára. Az emberek részéről elutasított ember megérezte Isten elfogadását. Ez az elfogadás nemcsak örömmel tölthette el Zákeust, hanem egyúttal ráébresztette a hiányosságaira, azokra a tulajdonságaira, amelyekkel kapcsolatban rájött, hogy azokon változtatnia szükséges. Az ember Isten szeretetének megtapasztalása által belső indítást érez arra, hogy formáljon önmagán a krisztusi minta követésére, hogy hasonlónak lehessen. Változásra ösztönzi az embert Isten közelségének és elfogadásának a megtapasztalása.

A lehetőség bennünk van – *Jézus gyógyítása a Bethesda-tónál* (Jn 5, 1-15)

A harmincnégy éve beteg ember esetében egy olyan személy kerül bemutatásra, akinek kiszolgáltatottsága, a körülményei és az állapota mind okot adnának arra, hogy sérült legyen az énképe és az önértékelése. Mégis ottmarad a tónál, vagyis törekszik a gyógyulásra, nem adja fel annak ellenére sem, hogy nem érez önmagában elég erőt ahhoz, hogy az valóban megtörténjen. A küzdés képessége jelen van a betegben, ez mutatja az egészséges énkép meglétét a betegség ellenére. Jézus kérdésére van szüksége: „Akarsz-e meggyógyulni?”⁴³³ Ez a kérdés ébreszti rá arra, hogy mi a célja az ő várakozásának. Lehetősége van a változásra, a gyógyulásra, de mindez saját magától függ. Jézus közelsége és ösztönzése indítja el végül, újra

⁴³² RÚF Mk 3,3

⁴³³ RÚF Jn 5,6

képes volt járni a régóta beteg ember. A gyógyítás csodáján túl a bátorítás motívumát érdemes kihangsúlyozni, amely a belső erőt ébreszti fel az egyénben. A beteg ember kitartása arról tesz bizonyosságot, hogy az elesettségben is megmaradhat az élni akarásnak és önmagunk elfogadásának a képessége, ha a saját magunkról alkotott kép kiegyensúlyozott.

Fontos elem az előbb felsorolt történetekben és az azokban megimsert személyek esetében, hogy mindenkinek volt valamilyen személyes problémája. Az a kérdés, hogy mindezeknél az embereknél mit vett észre Jézus? Mi alapján talál rá az ember gyengeségére, félelmére, bizonytalanságára? A lelkigondozásban is fontos szempont a probléma felmérése. Mivel küzd az ember, amiből szabadulni akar? Erre kell megfelelően reagálni a lelkigondozónak.

A szabadság Krisztusban egyúttal azt is jelenti, hogy az ember képes függetlenedni a környezetétől. Függetleníteni tudja az önértelmezését és önértékelését a környezeti hatásoktól. A nehézséget ebben a tekintetben az jelentheti, hogy az ember ezeket a hatásokat nem tudja eltörölni, megszüntetni, nem tud az adott életteréből, környezetéből kilépni. Emiatt kell az embernek megtanulnia, hogyan tudja magát függetleníteni ezektől annak érdekében, hogy a külső hatások a továbbiakban ne befolyásolják.

Miért szükséges az énképet és az önértékelést erősíteni? Még ha az embernek nincs is lehetősége minden esetben arra, hogy ezeket a hatásokat megszüntesse, képessé válhat arra, hogy ezektől függetlenül, Istennel való kapcsolatának és Isten által való elfogadottságának tükrében értékesnek lássa önmagát. Ennek érdekében szükséges egy erős, szilárd alap, ami a hit és az Istenben való bizalom. Ez adhat egy határozott, erős énképet és önbecsülést. Ezért fontos a hit által, a hiten keresztül erősíteni az önértékelést és az önbecsülést.

Isten szeretetében az embernek biztos helye van. Az önmagát értékesnek látó ember igényessé válik önmagával szemben, kapcsolataiban, életminőségében, ezáltal képes az életet jónak és szépnek látni. Egyensúlyba kerül Istennel, a másik emberrel és önmagával. Az ebben való megerősítés és támogatás kell, hogy legyen a pasztoráció célja és fő törekvése.

Összefoglalás

Az ember Istenhez való tartozásában, az Istennel és más emberekkel való kapcsolatában, Istennek az ember felé irányuló megbocsátó szeretetében és elfogadásában rátalálhat saját maga értékes voltára. Ezek a Bibliából megismerhető kijelentések alkalmassá lehetnek a mai kor emberének az énképére és énképe fejlődésére való reflektálásra teológiai megközelítésben.

Az Istenhez és a világhoz való kapcsolata határozza meg az embert. A teológia értelmezése szerint az ember Isten embereként, Istenhez tartozóként van jelen a világban. Ez a tény fontosabb önmaga értékelésénél a személy meghatározását illetően. Ahogyan Isten tekint az emberre, ami az ember létének értékét képezi, arra lehet alapozni a pasztorációt. A keresztyén életszemlélet és a keresztyén ember önfogadása szempontjából mindezek fontos tényezőket jelentenek. Az ember önértékelésének alapja Isten emberhez fűződő viszonya.

A bibliai antropológia a jelenkorban más perspektívákkal is kiegészült. A jelenkori irányzatok az emberi testet helyezik a középpontba. Testünk hozzátartozik a személyiségünkhöz, az egész lényünk meghatározója és a test állapota, megjelenésében, egészségi állapotában hozzátartozik az énünkhöz, önmagunk értékeléséhez, valamint meghatározza életminőségünket.

Az Ószövetség antropológiájára tekintettel megállapítható, hogy az ember kapcsolatait által meghatározott személyiség. Személyiségét képezi a szociális kapcsolatainak intenzitása, a külvilággal való összeköttetése, agilitása és státusza a közösségen belül. A mai ember számára korunk társadalmában szintén lényegesek az említett tényezők, valamint az is nyilvánvaló, hogy ezek hiánya vagy károsodása megbetegítő hatással van az ember pszichéjére, személyiségére és ezáltal önértékelésére. A 21. századra jellemző elidegenedés és elmagányosodás a társadalomban tovább mélyíti ezek hiányának negatív következményeit.

Az ószövetségi antropológiában a test az ember személyiségének és lelkivilágának kifejező eszköze. Megjeleníti az érzelmeket, az indulatokat, valamint az egyes testrészek sajátos jelentéssel bírnak. Az ember a maga testiségében van jelen az adott történetben. Az embernek nem teste van, hanem az ember egy a testével. Ebből következik, hogy már a Biblia szemlélete szerint sem válik mellékessé a test az ember személyiségével, lelkével szemben. Az ember testisége nem választható el a lelkétől, személyiségétől. A test elengedhetetlen az ember cselekvéséhez és jelenvalóságához a világban. Mindenekelőtt a Biblia szemszögéből az ember testének, mint magának az embernek legfőbb funkciója, hogy abban és azáltal is Istent dicséri. A mai társadalomban és modern gondolkodásban a test külső megjelenése és egészsége fejezi ki az ember személyiségét, szokásait, életmódját, ennek következtében értékét is determinálja.

Az újszövetségi testképek inkább pozitív megközelítést kapnak, az ember testisége felértékelődik. Jézus emberré léte és testi jelenvalósága új látásmódot nyújt a test tekintetében, az Isten emberré létének keresztül újabb dimenziót kap a testértelmezés. A beteg vagy fogyatékoságokkal élő emberek testiségükben Jézus környezetében hiányosságaik, különbözőségük ellenére is értékessé válnak, jelenlétében megtörténik a gyógyulás az életükben. Pál apostol esetében találunk pozitív és negatív megközelítést is a testről, úgy is, mint a Szentlélek temploma, de úgy is, mint ami gyenge, bűnös és a földi élet terheinek és megkötöttségeinek hordozója.

Korunk társadalmában leginkább az tapasztalható, hogy a testre, annak elvárt hibátlanságára és esztétikumára jelentősen nagyobb hangsúly helyeződött. Emellett szinte eltörpül az ember lelki világának, személyiségének a szerepe. Az önmagunkról alkotott testkép ennek következtében erős kölcsönhatásban áll a saját személyünkről alkotott énképpel. Éppen emiatt alakulhatnak ki különböző zavarok, leginkább a gazdaságilag fejlett társadalmakban.

A Biblia állásfoglalása a test szerepéről az ember személyét illetően megerősítésként szolgál a pasztoráció során, a testről való egészséges gondolkodás és gondoskodás fontosságának tekintetében.

A Bibliában több helyen szerepel a szépség olyan értelmezésben, mint ami Isten adománya, Isten áldása az ember számára. Ez azonban nemcsak az ember szép megjelenésére vonatkozik, hanem minden másra is, ami szép a világban, a környezetben. Bármivel kapcsolatban jelenik meg a szépség, mindig kapcsolódik hozzá Isten áldása. A bibliai gondolkodásban a szépséggel kapcsolatosan nem az esztétikai érték volt a meghatározó, hanem az Isten általi teremtettség, amely magában hordozta azt, hogy minden, amit Isten teremtett, jó.

Ahol az Ószövetség említést tesz az emberi szépségről, egy ember szép megjelenéséről, arcáról, vagy szép termetéről, ott ez nem önmagában számít fontosnak vagy kerül megítélésre. A belső szépség és jóság függvényében nevezhető egy szép ember valóban szépnek. Az Ószövetség értelmezése szerint a szépség természetéből eredően nem állandó, örökkévaló. Sokkal inkább a benne megjelenő minőség függvénye. Ennek értelmében akár viszonylagosnak is nevezhető.

Kutatások alapján megállapítható, hogy már a bibliai korban is megfigyelhető volt az a jelenség, hogy más elvárásokat támasztott a társadalom a nők és a férfiak szépsége felé. Emellett megemlítendő, hogy az Ószövetség többször használja nőkre a szép jelzőt, mint a férfiakra, annak ellenére, hogy jóval több férfi szereplője van az Ószövetség könyveinek, mint női szereplő. További fontos tényező, hogy a külső szépség a sikerrel és az eredményességgel is összefüggésben áll a Biblia szereplői között, mely hatással lehetett személyiségükre. Arra

lehet következtetni, hogy az énkép formálódásában még a Biblia embere számára is fontos volt a külső megjelenés, azonban nem kizárólagos és mindenek feletti érdeme az embernek. A bibliai alapú pasztoráció megerősítést adhat a tekintetben, hogy a külső megjelenés nem elsődleges szempont az egyén megítélésében, ezáltal az ember saját magáról alkotott énképét nem a külső jegyeknek kell elsősorban determinálniuk.

A pasztorálpszichológia célja, hogy a modern pszichológiai kutatás eredményeit megismertesse és átvezesse a teológiai gondolkodásba, tudományba, valamint a lelkipásztori gyakorlatba. Emellett az emberre vonatkozó teológiai felismeréseket közvetíti más tudományágak számára. Ennek tükrében lényeges a jelenkori pszichológiai kutatások ismerete annak érdekében, hogy azokra teológiailag is reflektálni lehessen. Az énkép, testkép és az étkezés pasztorálpszichológiai megközelítése érdekében dolgozatomban az étkezési zavarok pszichológiai, mentálhigiénés hátterét tártam fel.

A pszichoszomatikus betegségértelmezés alapján a betegséget az ember nemcsak elszenvedi, hanem alakítja is. A betegség nem egy izolált jelenség, hanem a beteg életében funkciót tölt be. Az étkezési zavarral küzdők a táplálkozási szokásaik megváltoztatásával és szélsőségessé tételével az evésre fókuszálva érzik magukat kiteljesedve. Ez jelentkezhet a szigorú megvonásban (anorexia nervosa) vagy a falási rohamokban, amely esetekben a lehető legtöbb ételt veszik magukhoz és fogyasztják el (bulimia nervosa).

A koherencia érzésének hiánya a testkép és énkép zavarok elsődleges forrása. Az étkezési zavarral küzdők esetében a leggyakoribb háttértényező a családi és társas kapcsolatok instabilitása, a különböző pszichikai zavarok, mint a szorongásos neurózisok, a gyermekkori traumák vagy a depresszió, valamint a károsodott énkép és testkép. Az érzelmi instabilitás szintén kockázati tényező, mivel valószínűbbé teszi az egészségkárosító magatartásformák megjelenését.

A külső megjelenés szociokulturálisan meghatározott ideáljai, valamint az ezek elérésére irányuló társadalmi nyomás az evészavarok kialakulásában jelentős szerepet játszanak. A pasztoráció az ezektől való függetlenedés elősegítésében játszhat szerepet, melyhez segítségül szolgál a Biblia emberképe, az Istenhez való tartozásának kiemelése, az ember értékessége Isten előtt, illetve az Istennel való kapcsolat bátorító, életet megújító hatása az ember életében.

Megállapítható, hogy a testtel való elégedetlenség kedvezőtlen következményekkel jár mind a testi, mind a mentális egészségre egyaránt. Hiányosságokat mutatnak a kóros evési attitűdökkel élők az önfogadásban, az alkalmazkodó- és együttműködési képességekben.

Az életmód teológiai megközelítése segítségére lehet a károsult énképpel, testképpel, valamint étkezési zavarokkal küzdők számára. Lényeges a keresztyén identitás

megfogalmazása, az etikai értékmegalapozás és a keresztyén élet saját formájának megtalálása. A vallásosság az önmagunkról alkotott kép tekintetében egy sajátos viszonyulást eredményez. Konstruktív módon szükséges befogadni az öröm keresését mind az életvitelben, mind a hitéletben. Ez a látásmód segíthet egy pozitív énkép eléréséhez, mely által az önfogadás megvalósulhat, és az egyén felülemelkedhet a lelki és önértékelésre vonatkozó károsodásokon.

Napjainkban nehéz megvalósítani a profitorientált gazdaságokban, társadalmakban, hogy az egyén függetlenítse magát a külső állapotoktól. Ezek közé sorolhatóak a társadalmi elvárások az ember külső megjelenésére vagy életmódjára való tekintettel, melynek hatására egy egocentrikus látásmód jöhet létre az egyénben, annak sérülékenységevel együtt. Ezzel szemben léphet fel a keresztyén életszemlélet és ezzel összefüggésben a keresztyén közösség, amely felemeli a nehézségekkel küzdőket, akár saját lelki, akár külső környezet által meghatározott tényezőket figyelembe véve, a szükségben lévő felebarátra is tekintettel van és az igazságosságra és szeretetre törekszik Krisztus példája nyomán. Ennek a megvalósítása lehet cél a keresztyén pasztoráció gyakorlásában.

Az éhség csillapításán túl az étel a legkomplexebb jelenségek egyike, hiszen társadalmi, kulturális, gazdasági és ökológiai folyamatok eredője és következménye egyaránt. Az ételhez való viszonyban az identitás és például vallási, világnézeti megfontolások is megjelenhetnek. Mindemellett az étel egyszerre örömforrás, valamint esztétikai dimenziója is van. Amellett, hogy elfogyasztása a mindennapok meghatározó cselekvése, egyben létszükséglet. Az étkezés közösségi esemény, amely a társadalom különböző szintjein interakcióra alkalmat adó esemény és elősegítheti a társadalmi kohéziót. A személyes, közösségi és nemzeti identitás egyik legmeghatározóbb tényezője az étel. Az étel és az étkezés biblikus háttérének és leírásának feltárása segítségével megalapozhatóvá válik az étkezés keresztyén identitásra és énképre gyakorolt hatása, valamint segítő jellegű lehet a pasztoráció során a közösségbe való integrálás szempontjából.

Az étkezéssel összefüggésben a keresztyén ember számára Jézus asztalközösségei és annak jellemzői jelenthetik a legfőbb támpontot, amely a közösségbe való integrálás, a társadalmi megkülönböztetések elhagyásának, valamint a szeretetközösség gyakorlásának legteljesebb példája. A pasztorációs gyakorlatban segítő lehet a közösség asztal körüli megélése, mely a tényleges funkcióin túl szimbolizálja a keresztyén testvéri közösséget, amely segítségül lehet az egyén önértékelésének növelésében. Az elfogadó környezet, a közösség megtapasztalása, az örömben való osztozás pozitív hatással lehet az énkép- és testképzavarokkal küzdők esetében, akikben a kisebbségi érzés, a bűntudat gyengíti az

önelfogadás képességét. Közösségben érezheti az egyén igazán értékesnek önmagát. Ebben lehetnek segítségül Jézus asztalközösségei a bibliai alapú lelkigondozás számára.

Az étel és a társaság alapvető emberi igények, amelyre minden embernek szüksége van. Egyrészt a testünk fenntartása szempontjából, másrészt társas igényeink tekintetében. E tekintetben lényeges az asztalközösségek vizsgálata a pasztorálpszichológia szempontjából is. Jézus a maga cselekedeteivel az asztalközösségeket illetően szembement kora társadalmi pozícióival és kérdéseivel. Ennek legfőbb oka, hogy olyan emberekkel vállalt asztalközösséget, akikkel egy hagyományos, korabeli zsidó közösségben tilos volt asztalközösséget vállalni. Ide tartoztak a hitetlenek, a nők, az idegenek, a pogányok. Az, hogy kivel, mikor és hol eszünk, definiálja pozíciónkat a társadalomban. Emellett szimbolizálja kapcsolatrendszerünket, társadalmi rangunkat. Ehhez viszonyítva Jézus az asztalközösség során megélte a saját példázatait, és szakított kora elvárásaival. Ebből kiindulva pasztorációs szempontból jelentős különböző származású, rangú, életkorú, nemű emberek közös étkezésének jótékony hatásait vizsgálni, például a gyülekezet közösségén belül. A közös étkezések során társas lelki és testi gyógyulás megy végbe, ezáltal javítható az ember életminősége, amely szintén pozitív hatást gyakorol az önértékelésre.

A pasztorációs szemlélet ismertetése érdekében fontos megismerni Jézus példáját és viszonyulását a közös étkezésekhez, a Vele való találkozás és az asztalközösségnél megvalósuló vendégszeretete hatását az Újszövetség emberére az ismert bibliai történetek alapján. Ez az ismeret megalapozza a közös étkezéseknek a személyiség egészségét segítő és építő funkcióinak elgondolását.

A kenyér megtörése és egymásnak való átadása az összetartozás, az életet adó táplálék megosztásának, azaz a gondoskodásnak a szimbóluma, így jelentős a pasztoráció szempontjából is. Izraelben a korai évezredektől kezdődően a legalapvetőbb étel a kenyér volt, így a kenyér a legfontosabb ételként jelenik meg a Bibliában is. A kenyér magát az életet szimbolizálja, így az abban való osztozás a személyes életben való összetartozás jelentését is magában hordozza. A pasztoráció gyakorlása során lényeges ennek a felmutatása, nemcsak a közösségbe való befogadás tekintetében, hanem az egyéni élet terheiben való osztozás szempontjából egyaránt.

Az étkezéseket és a hozzájuk társuló ételeket két nagy csoportba lehet sorolni a Biblia leírása szerint. Az első a hétköznapi étkezései, a mindennapok során, a leginkább földműveléssel foglalkozók ételei. A második csoport az ünnepek étkezései. A zsidó nép ünnepeihez számos étel és étkezési szokás sorolható. Sok ezek közül már az Ószövetség korábbi évszázadaiban kialakult. Az ünnepek mellett megemlítendőek a szombat és a szombat

ünnepléséhez kötődő étkezési szokások. Az étkezések közötti különbségtétel az alkalom tekintetében szemléletformálónak válhat, ugyanis az életmódban, és nem utolsósorban az egészségi állapot tekintetében egyensúlyt teremthet a szerényebb hétköznapi étkezések és gazdagabb ünnepi étkezések váltakozása.

Azon múlik az egészséges énkép, mennyire látjuk az életünket értékesnek, és az Isten megtartó erejének a jelenvalósága mennyire meghatározó az életünkben. Vagyis a keresztyén ember magában Istenben, az Istennel való kapcsolatában látja meg az élete értelmét. Mindezzel hozzájárul, hogy elfogadja önmagát, és a hálaadás örömeivel éljen értékes és ennek érdekében egészséges életet. A pasztoráció során az elfogadó közeg biztosítása nevezhető meg az egyik legfontosabb szempontnak, illetve az empátia éreztetése az önmagukban bizonytalan egyének felé. Az válhat leginkább gyógyítóvá, ha az egyén azt tapasztalja meg a beszélgetés során, hogy megértik a nehézségeit, és elfogadják, támogatják őket bizonytalanságaik ellenére is.

Korunkban sokan küzdenek a negatív énkép és testkép következményeivel, emiatt felelőssége a keresztyén embernek és közösségeknek, valamint a segítő szolgálatban munkálkodóknak, hogy e problémák sajátosságait, kialakulásuk jellemző okait ismerjék. Ezek segítségével lehet támaszt nyújtani a szenvedőknek, felmutatva, hogy Isten szeretete és elfogadása minden emberi mérce fölött van, és ezt elfogadva élhet az ember kiegyensúlyozott életet.

A pasztoráció során, az igehirdetés, a katechézis vagy a diakónia területén végzett tanítás és szolgálat által felmutatható egy egészséges énképű és önértékelésű ember. A dolgozatban említett bibliai példák és azok feldolgozására tett javaslatok segítségül szolgálhatnak a pasztoráció során a szemléletváltás elérésében. Az ember a meglévő belső erőforrások által képes a változásra, így az önmaga felé irányuló elutasítás tekintetében elérhető egy pozitív változás vagy fordulat. Isten elfogadása az ember számára bátorítást ad, amely által képessé válik a cselekvésre, a kitartásra és így az egészséges önértékelésre. A másik felé megnyilvánuló tiszteleten és elfogadáson keresztül válik megtapasztalhatóvá Isten szeretete és elfogadása, mely a legfontosabb segítség a pasztoráció során.

Summary

The biblical interpretation of self-image, body image and eating and the possibilities of pastoral care

People can find their own value in their belonging to God, in their relationship with God and other people, in God's forgiving love and acceptance of man. These statements from the Bible can be suitable for reflecting on the self-image of today's people and the development of their self-image in a theological approach.

A person is defined by the relationship with God and the world. According to the interpretation of theology, humans are present in the world as the people of God, as belonging to God. This fact is more important than their own assessment in terms of defining a person. Pastoral care can be based on the way God views man, which constitutes the value of man's existence. All these are important factors from Christian point of view concerning life and self-acceptance of the Christian person. The basis of a person's self-evaluation is God's relationship with a person.

Biblical anthropology has been supplemented with other perspectives in our age. Contemporary trends focus on the human body. Our body is a part of our personality, it defines our whole being. The condition of the body in its appearance and health is a part of our self, our self-evaluation and determines our quality of life.

Considering the anthropology of the Old Testament, it can be established that a person is a personality determined by his or her relationships. His or her personality is formed by the intensity of his/her social relationships, his or her connection with the outside world, his or her agility and status within the community. The aforementioned factors are also essential for today's people in our society, and it can also be established that their absence or impairment has a morbid effect on a person's psyche, personality and thus self-esteem. The alienation and loneliness in societies of the 21st century further deepen the negative consequences of their absence.

In Old Testament anthropology, the body is a form of expression of a person's personality and spirituality. It shows emotions, moods, and individual body parts have specific meanings. The person is present in the given event in his or her physicality. Man does not have a body, because human beings are complete in themselves. It follows that even according to the

biblical view, the body does not become secondary to the person's personality and soul. A person's physicality cannot be separated from his/her soul and personality. The body is essential for human action and presence in the world. Above all, from the point of view of the Bible, the main function of the human body, as the human being himself, is to praise God in and through it. In today's society and modern thinking, the external appearance and health of the body express a person's personality, habits, and lifestyle, thereby determining a person's value.

The New Testament images of the body are given in a more positive approach, therefore the human body is valued. The physical presence of Jesus offers a new way of seeing the body, through God's being a man, the interpretation of the body takes on a new dimension. In the presence of Jesus, people who are sick or living with disabilities become valuable despite their impairments and differences in their physicality and healing takes place in their lives in the presence of Jesus. In the case of the apostle Paul, we can find both positive and negative approaches to the body, such as the temple of the Holy Spirit, but also as something that is weak and sinful.

In the societies of our time, the most noticeable thing is that the body and its expected flawlessness and aesthetics have been significantly more emphasized. In addition, the role of a person's psyche and personality is almost dwarfed. As a result, the body image we create about ourselves strongly interacts with the self-image we create about our own person. This is precisely why disturbances can arise in today's, especially economically developed, societies. The Bible's position on the role of the body in relation to the human person serves as a confirmation during pastoral care, regarding the importance of healthy thinking and care for the body.

In many parts of the Bible, beauty is encountered as a gift from God, a blessing from God for man. However, this applies not only to a person's beautiful appearance, but also to everything else that is beautiful in the world or in the environment. Whatever beauty appears in connection with, God's blessing is always associated with it. In biblical thought, the aesthetic value was not the determining factor in relation to beauty, but it was the creation by God, which carried within itself the fact that everything God created is good.

Where in the Old Testament we read about beauty, about a person's beautiful appearance, face, or beautiful stature, it is not considered important or judged in itself. Depending on the inner beauty and goodness, a beautiful person can be called truly beautiful. According to the interpretation of the Old Testament, beauty is by its nature not permanent, it

is eternal. Rather, it depends on the quality that appears in it. In this sense, it can even be called relative.

Based on research, it can be established that the phenomenon that society set different expectations for the beauty of women and men was already observable in the biblical age. In addition, it should be mentioned that the Old Testament uses the adjective „beautiful” more often for women than for men, despite the fact that there are significantly more male characters in the books of the Old Testament than female characters. Another important factor is that external beauty is also related to success and effectiveness among the characters of the Bible, which could have an impact on their personality. It can be concluded that external appearance was important even for the man of the Bible in the formation of his self-image, but it is not an exclusive and above all human merit. Biblically based pastoral care can provide confirmation that external appearance is not a primary consideration in the judgment of an individual, thus the self-image of a person should not be primarily determined by external features.

The goal of pastoral psychology is to make the results of modern psychological research known and to translate them into theological thinking, science, and pastoral practice. In addition, it conveys theological insights about man to other disciplines. In light of this, it is essential to know contemporary psychological research in order to be able to reflect on it theologically. In order to provide a pastoral psychological approach to self-image, body image and eating, I explored the psychological and mental health background of eating disorders in my thesis.

Based on the psychosomatic illness interpretation, the person not only suffers from the illness, but also shapes it. The disease is not an isolated phenomenon, but plays a role in the patient's life. People with eating disorders feel fulfilled by changing their eating habits and making them extreme by focusing on eating. This can manifest itself in severe deprivation (anorexia nervosa) or in bouts of binge eating, in which they take in and consume as much food as possible (bulimia nervosa).

Lack of a sense of coherence is the primary source of body image and self-image disturbances. In the case of people with eating disorders, the most common background factors are the instability of family and social relationships, various psychological disorders such as anxiety neuroses, childhood trauma or depression, as well as damaged self-image and body image. Emotional instability is also a risk factor, as it makes the emergence of health-damaging

behaviours more likely. It is an important statement that a person with healthy self-image, body image and self-esteem cannot have an unhealthy approach toward food.

Socio-culturally determined ideals of external appearance, as well as social pressure to achieve them, play a significant role in the development of eating disorders. Pastoral care can play a role in promoting independence from these, which is aided by the Bible's image of man, highlighting his belonging to God, man's value before God, and the encouraging, life-renewing effect of the relationship with God in a person's life.

It can be concluded that dissatisfaction with the body has adverse consequences for both physical and mental health. People with pathological eating attitudes show deficiencies in self-acceptance, adaptability and cooperation skills.

A theological approach to lifestyle can help those struggling with damaged self-image, body image, and eating disorders. It is essential to formulate the Christian identity, to establish ethical values and to find one's own form of Christian life. Religiosity results in a specific attitude regarding the image people create about themselves. It is necessary to constructively embrace the search for joy both in the way of life and faith. This way of seeing can help to achieve a more positive self-image, through which self-acceptance can be realized and the individual can rise above mental and self-esteem damages.

Nowadays, in profit-oriented economies and societies it is difficult for the individual to become independent from external conditions. These include social expectations regarding a person's appearance or lifestyle, as a result of which an egocentric view can be created in the individual, together with his vulnerability. On the other hand, the Christian approach to life and in this context the Christian community can arise, which lifts up those who are struggling, whether by their own spiritual or external environment, by following the example of Christ in love and acceptance. Achieving this can be a goal in the practice of Christian pastoral care.

In addition to satisfying hunger, food is one of the most complex phenomena, as it is both a result and a consequence of social, cultural, economic and ecological processes. In relation to food, religious identity and worldview considerations can also appear. Moreover, food is both a source of pleasure and an aesthetic dimension. In addition to the fact that its consumption is a defining action of everyday life, it is also a necessity. A meal is a social event that provides an opportunity for interaction at different levels of society and can promote social cohesion. One of the most defining factors of personal, community and national identity is food. By exploring the biblical background and description of food and eating, the impact of eating

on Christian identity and self-image can be established, and it can be helpful in terms of integration into the community during pastoring.

In connection with eating, for Christians Jesus' table communities and their characteristics can be the main reference point, which is the most complete example of integration into the community, the abandonment of social distinctions, and the practice of a community of love. In the pastoral practice, the experience of community around the table can be helpful, which, in addition to its actual functions, symbolizes the Christian brotherhood, which can help in increasing the self-esteem of the individual. An accepting environment, experiencing community, and sharing joy can have a positive effect on those struggling with self-image and body image disorders, in whom feelings of inferiority and guilt weaken their ability to accept themselves. An individual can feel truly valuable in a community. Table communities of Jesus can help in this for biblically based pastoral care.

Food and companionship are basic human needs that all humans need. On the one hand, in terms of maintaining our body, and on the other hand, in terms of our social needs. In this regard, the examination of table communities is also important from the point of view of pastoral psychology. With his actions regarding table communities, Jesus went against the social positions and questions of his time. The main reason for this is that he shared a table with people with whom it was forbidden to share a table in a traditional Jewish community of the time. This included several marginalised groups, women, foreigners or pagans. Who, when and where we eat defines our position in society. It also symbolizes our relationship system and social rank. Compared to this, Jesus lived his own parables during the table fellowship and broke with the expectations of his time. Based on this, it is significant from a pastoral point of view to examine the beneficial effects of eating together with people of different origins, ranks, ages, and genders, for example within the church community. During shared meals, social mental and physical healing takes place, thereby improving one's quality of life, which also has a positive effect on self-esteem.

Breaking bread and passing it to each other is a symbol of togetherness. Sharing life as giving food means care, so it is also significant from the point of view of pastoral care. Bread was the most basic food in Israel from the ancient times, so bread also appears as the most important food in the Bible. Bread symbolizes life itself, so sharing it also carries the meaning of belonging in personal life. In practicing pastoral care, it is essential to demonstrate this, not only in terms of acceptance into the community, but also in terms of sharing the burdens of individual life.

A healthy self-image depends on how valuable people see their life and themselves and how decisive the presence of God's sustaining power is in their lives. In other words, the Christian sees the meaning of his or her life in God himself, in his or her relationship with God. All of this contributes to accepting themselves and living a valuable and therefore healthy life with the joy of gratitude. During pastoral care, one of the most important aspects can be called the provision of an accepting environment, as well as the feeling of empathy towards individuals who are insecure in themselves. It can be most healing, if, during the pastoral care, the individual experiences that they understand their difficulties, accept and support them despite their insecurities.

In our time, many people struggle with the consequences of negative self-image and body image, for this reason it is the responsibility of the Christian person and communities, as well as those working in the helping service, to know the characteristics of these problems and the typical causes of their development. With the help of these, we can give support to those who are suffering, showing that God's love and acceptance is above all human standards, and by accepting this one can live a balanced life.

In the practice of pastoral care, by teaching and serving in the field of preaching, catechesis or diakonia, we can present the image of a person with a healthy self-image and self-esteem. The biblical examples mentioned in the thesis and the suggestions for processing them can serve as a help in order to achieve a change of attitude during pastoral care. It is capable of change through the internal resources existing in a person, so a positive change or turnaround is possible in terms of the rejection directed towards oneself. Acceptance of God gives people encouragement, which enables them to act, to persevere, and thus to have a healthy self-esteem. God's love and acceptance can be experienced through respect and acceptance of others. Introducing a new perspective can become the most decisive help during pastoral care.

IRODALOMJEGYZÉK

- Biblia* – Istennek az Ószövetségben és Újszövetségben adott kijelentése; Szerk.: Magyar Bibliatársulat Szöveggondozó Bizottsága; Kiadja a Magyar Bibliatársulat megbízásából a Magyarországi Református Egyház Kálvin János Kiadója, Budapest, 2016.
- ADLER ALADÁRNÉ RAND GITI: *A zsidó háziasszony kézikönyve. Hasznos Tudnivalók – Kóser szakácskönyv*. Repr. Kiadó, Budapest, 2003.
- AIKEN, MARY: *Cyber-csapda: hogyan változtatja meg az online tér az emberi viselkedést?* Új Ember Kiadó, Budapest, 2020.
- ALEXANDER, PAT (Hg.): *Die Welt der Bibel*. R. Brockhaus Verlag, Wuppertal, 1980.
- ANDORKA RUDOLF: *Bevezetés a szociológiába*. Budapest, Osiris Kiadó, 2000.
- ATKINSON, RITA L. – ATKINSON, RICHARD C. – SMITH, EDWARD E. – BEM, DARYL J. (szerk.): *Pszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest, 2003.
- AUGUSTIN, MATTHIAS: *Der schöne Mensch im Alten Testament und im hellenistischen Judentum*; Verlag Peter Lang, Frankfurt am Main, 1983.
- AVIOZ, MICHAEL: *The Motif of Beauty in the Books Samuel and Kings*; In: *Vetus Testamentum* 59 (2009), 341-359.
- BAGDY EMŐKE (szerk.): *Mentálhigiéné – Elmélet, gyakorlat, képzés, kutatás*. Animula Kiadó, Budapest, 1999.
- BAIER, HORST: *Gesundheit als Lebensqualität*. Osnabrück, Druck – und Verlagshaus Fromm GmbH & Co. KG, 1997.
- BARTH, KARL: *Ember és embertárs*. Európa Kiadó, Budapest, 1990.
- BARTH, KARL: *Die kirchliche Dogmatik, III. Band 2. Teil. Die Lehre von der Schöpfung*. Evangelischer Verlag, Zollikon-Zürich, 1959.
- BARTHA TIBOR (szerk.): *Keresztyén Bibliai Lexikon*. Kálvin Kiadó, Budapest, 1993.
- BARTON, JOHN – MUDDIMAN, JOHN (eds.): *The Oxford Bible Commentary*. Oxford University Press, Oxford, 2007.
- BAUMGARTNER, ISIDOR: *Pasztorálpaszichológia*. Semmelweis Egyetem TF, Budapest, 2003.
- BAUMGARTNER, WALTER: *Hebräisches und Aramäisches Lexikon zum Alten Testament*; E. J. Brill Verlag, Leiden, 1974.

- BECK, JAMES R.: *Jesus & Personality Theory. Exploring the Five-Factor Model*. InterVarsity Press, Downers Grove, Illinois, 1999.
- BENE ÉVA: *Megdőlt az életfa*. Kairosz Kiadó, Budapest, 2006.
- BERNÁTH LÁSZLÓ – SOLYMOSI KATALIN: *Fejlődéslélektan olvasókönyv*. Tertia Kiadó, Budapest, 2003.
- BERNSTEIN, N. R.: *Objective Bodily Damage: Disfigurement and dignity*; In: Cash, T. F. – T. Pruzinsky (Eds.): *Body Images: Development, deviance and change*, Guilford Press, New York, 1990. 131-148.
- BESTER, DÖRTE – JANOWSKI, BERND: *Antropologie des Alten Testaments. Ein forschungsgeschichtlicher Überblick*. Mohr Siebeck Verlag, Tübingen, 2019.
- BOLYKI JÁNOS: *Jézus asztalközösségei*. Dunamelléki Református Egyházkerület Ráday Nyomdája, Budapest, 1993.
- BOUDON, RAYMOND: *Szociológiai lexikon*. Budapest, Corvina Kiadó, 1999.
- BRANDEN, NATHANIEL: *The Psychology of Self-Esteem*. Nash Publishing, Los Angeles, 1969.
- BRENNER, ATHALYA: *Wann macht Geschlecht den Unterschied? Schönheit in der Hebräischen Bibel*; In: *Schlangenbrut: Zeitschrift für feministisch und religiös interessierte Frauen*, 78 (2002), 15-19.; Schlangenbrut Verlag, Bonn, 2002.
- BRUNNER, EMIL: *Die christliche Lehre von Schöpfung und Erlösung, Dogmatik II*. Zwingli Verlag, Zürich, 1950.
- BULTMANN, RUDOLF: *Az Újszövetség teológiája*. Osiris Kiadó, Budapest, 1998.
- BUSS, MARTIN J.: *Self-Theory and Theology*; In: *The Journal of Religion*, Vol. 45, No. 1 (1965), 46-53.
- BUTTRICK, GEORGE ARTHUR, et al. (ed.): *The Interpreter's Bible*. Abingdon-Cokesbury Press, 1952.
- CASH, T. F. – PRUZINSKY, T. (Eds.): *Body Images: Development, deviance and change*. Guilford Press, New York, 1990.
- COENEN, LOTHAR – BEYREUTHER, ERICH – BIETENHARD, HANS: *Theologisches Begriffslexikon zum Neuen Testament*. Theologischer Verlag Rolf Brockhaus, Wuppertal, 1972.
- COLE, MICHAEL – COLE, SHEILA R.: *Fejlődéslélektan*. Osiris Kiadó, Budapest, 2006.
- COMER, RONALD J.: *A lélek betegségei – Pszichopatológia*. Osiris Kiadó, Budapest, 2005.
- DEMETER ANNA – TÚRY FERENC – CZEGLÉDI EDIT: *Az evészavarok egy lehetséges kockázati tényezője: a szülők megjelenéssel kapcsolatos elvárásai*. In: *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 16 (2015) 3, 231-251.

- DEMETROVICS ZSOLT – URBÁN RÓBERT – RIGÓ ADRIEN – OLÁH ATTILA (szerk.): *Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása I. (Személyiség, egészség, egészségfejlesztés)*. Eötvös Lóránd Tudományegyetem, Eötvös Kiadó, Budapest, 2012.
- DI VITO, ROBERT A.: *Alttestamentliche Anthropologie und die Konstruktion personaler Identität*, In: Janowski, Bernd (ed.): *Der Ganze Mensch: Zur Anthropologie der Antike Und Ihrer Europäischen Nachgeschichte*. De Gruyter Verlag, Berlin, 2012, 129-152.
- DONIN, HAYIM HALEVY: *Zsidónak lenni*. Göncöl Kiadó, Budapest, 2003.
- DYRNESS, WILLIAM A.: *Aesthetics in the Old Testament: Beauty in Context*; In: *Journal of the Evangelical Theological Society*, 28 (1985), 421-432.
- Egészségpszichológia – Előadásvázlat*. MA képzés, 2012/2013. tanév I. félév. Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségtudományi Centrum, Népegészségügyi Kar, Magatartástudományi Intézet. Debrecen, 2012.
- FALLON, APRIL: *Culture in the mirror: Sociocultural determinants of body image*, In: Cash, T. F. – T. Pruzinsky (Eds.): *Body Images: Development, deviance and change*, Guilford Press, New York, 1990. 80-109.
- FEHÉR PÁLMA VIRÁG – KÖVESDI ANDREA – SZEMEREY MÁRTON: *Testképek a gyógyításban. A test mint eszköz és referenciapont*. Károli Gáspár Református Egyetem, L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2019.
- FEINBERG VAMOSH, MIRIAM: *Ételek a Biblia korában. Ádám almájától az Utolsó vacsoráig*. Open Art Invest Nyomda és Kiadó, Budapest, 2005.
- FORGÁCS ATTILA: *Az evés lélektana*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2018.
- FRANKL, VIKTOR E.: *Mégis mondd igent az életre! Logoterápia dióhéjban*. Európa Könyvkiadó, Budapest, 2021.
- FREVEL, CHRISTIAN: *Biblische Anthropologie. Neue Einsichten aus dem Alten Testament*. Herder Verlag, Freiburg, 2009.
- FREVEL, CHRISTIAN: *Person – Identität – Selbst. Eine Problemanzeige aus alttestamentlicher Perspektive*. In: Oorschot, Jürgen van – Wagner, Andreas: *Anthropologie(n) des Alten Testaments*. Evangelische Verlagsanstalt, Leipzig, 2014.
- FREVEL, CHRISTIAN: *Von der Selbstbeobachtung zu inneren Tiefen – Überlegungen zur Konstitution von Individualität im Alten Testament*. In: *Individualität und Selbstreflexion in den Literaturen des Alten Testaments*. Wagner, Andreas – Oorschot, Jürgen van. Evangelische Verlagsanstalt, Leipzig, 2017.
- FURNAL, JOSHUA: *A Theology of the Table*; In: *New Blackfriars*, Vol. 92, No. 1040 (2011), 409-414.

- GANZFRIED, SALAMON: *A zsidó vallás törvényei*. Makkabi Kiadó, Budapest, 1996.
- GESENIUS, WILHELM: *Hebräisches und Aramäisches Handwörterbuch über das Alte Testament*; Springer Verlag, Berlin/Göttingen/Heidelberg, 1962.
- GIBSON, TERRILL L.: *The Body as Theology in Pastoral Psychology*. Journal of Religion and Health, Vol. 20, No. 4 (1981) 288-298.
- GNILKA, JOACHIM: *Az ember mint testi létező Pál apostol értelmezése szerint*, In: „Testben élünk” XXII. Szegedi Nemzetközi Biblikus Konferencia Tanulmánykötet, 2010, 71-76.
- GRUND, ALEXANDRA: *Wie schön sind deine Zelte, Jakob! – Beiträge zur Aesthetik des Alten Testaments*; Neukirchener Verlag, Neukirchen-Vluyn, 2003.
- GYÖKÖSSY ENDRE: *A lelkigondozó Kálvin*. Református Zsinati Iroda, Budapest, 1986.
- GYÖKÖSSY ENDRE: *Magunkról magunknak*. Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya, Budapest, 1981.
- HAHN ISTVÁN: *Zsidó ünnepek és népszokások*. Makkabi Kiadó, Budapest, 1997.
- HÁRDI ISTVÁN: *Lelki egészségvédelem*. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 1997.
- HÄUSL, MARIA: *Auf den Leib geschrieben. Körperbilder und –konzepte im Alten Testament*, In: Biblische Anthropologie. Neue Sichten aus dem Alten Testament. Christian Frevel (hrsg.). Herder Verlag Freiburg – Basel – Wien, 2017.
- HERCZEG PÁL: *Róma 8,1-13. 'Testben élni' élettér és/vagy minősítés?*, In: „Testben élünk” XXII. Szegedi Nemzetközi Biblikus Konferencia Tanulmánykötet, 2010, 85-92.
- HÉZSER GÁBOR: *A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve*. Magyarországi Református Egyház Kálvin Kiadója, Budapest, 2002.
- HÉZSER GÁBOR: *Pasztorálpszichológiai tanulmányok. Elméletek, irányzatok, emberkép*. Debreceni Református Hittudományi Egyetem, Debrecen, 2002.
- HUNYADY GYÖRGY: *Szociálpszichológia*. Gondolat Kiadó, Budapest, 1984.
- JANOWSKI, BERND: *Anerkennung und Gegenseitigkeit Zum konstellativen Personbegriff des Alten Testaments*, In: Janowski, B. – Liess, K.: *Der Mensch im Alten Israel* (HBS 59), Freiburg / Basel / Wien 2009, 181-211.
- KÁLVIN JÁNOS: *Institutio Christianae Religionis. A keresztyén vallás rendszere* (1559). Magyarországi Református Egyház Kálvin János Kiadója, Budapest, 2014.
- KIRÁLY JÓZSEF – KRISTÁLY MÁTYÁS: *Önismeret, emberismeret*. Novorg, Budapest, 1998.
- KIRKPATRICK, JIM – CALDWELL, PAUL J.: *Evészavarok. Anorexia nervosa, bulimia, kényszerezés és egyébek*; Hajja & Fiai Könyvkiadó, Debrecen, 2004.
- KIS MÉDEA: *A remény pszichológiája. Elméleti áttekintés az empiria tükrében*. In: *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 17 (2016) 3, 243-285.

- KLESSMANN, MICHAEL: *A klinikai lelkigondozás kézikönyve*. Debreceni Református Hittudományi Egyetem Gyakorlati Teológiai Tanszéke, Debrecen, 2002.
- KOHUT, HEINZ: *A szelfanalízise. A narcisztikus személyiségzavarok pszichoanalitikus kezelése*. Animula Kiadó, Budapest, 2001.
- KOPP MÁRIA (szerk.): *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón*. Budapest, Semmelweis Kiadó, 2006.
- KOPP MÁRIA (szerk.): *Magyar lelkiállapot 2008. Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban*. Budapest, Semmelweis Kiadó, 2008.
- KRUEGER, D.: *Developmental and psychodynamic perspectives in body-image changes*, In: Cash, T. F. – T. Pruzinsky (Eds.): *Body Images: Development, deviance and change*, Guilford Press, New York, 1990. 225-271.
- KULCSÁR ZSUZSANNA: *Személyiség-pszichológia*. Tankönyvkiadó, Budapest, 1989.
- KUSTÁR ZOLTÁN: *Milyenek voltak Lea szemei? Exegetikai és nyelvtörténeti megfontolások az 1Móz 29,17 helyes fordításához*; *Studia Theologica Debrecinensis* (2009) 2, 9-24.
- LANGE, NICHOLAS DE: *A zsidó világ atlasza*. Helikon Magyar Könyvklub, Budapest, 1996.
- LUBBERS, EGBERT: *The Mirror of the Self. The Psychology of the New Testament Self*; In: *Interpretation: A Journal of Bible and Theology*, 1952, 290-300.
- LUDÁNYI BALÁZS – SZABÓ PÁL: *Az evészavarok és a személyiség kapcsolata a középiskolás korosztályban*. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 16 (2015), 159-178.
- MALINA, BRUCE J.: *The Idea of Man and Concepts of the Body in Ancient Israel, Egypt and the Ancient Near East*, In: Berlejung, Angelika – Dietrich, Jan – Quack, Joachim Friedrich: *Menschenbilder und Körperkonzepte im Alten Israel, in Aegypten und im Alten Orient*, Mohr Siebeck Verlag, Tübingen, 2012.
- MEAD, GEORGE H.: *A pszichikum, az én és a társadalom szociálbehaviorista szempontból*. Gondolat Kiadó, Budapest, 1973.
- MILES, MARGARET R.: *Theology, Anthropology and the Human Body in Calvin's „Institutes of the Christian Religion”*. *The Harvard Theological Review*, Vol. 74, No. 3 (1981) 303-323
- NAGY KÁROLY ZSOLT: *A szépség fogalma az Ószövetségben – egy antropológiai megközelítés*. In: *Sárospataki Füzetek* (2000) 2, 105-126.
- NÉMETH DÁVID: *Isten munkája és az ember lehetőségei a lelkigondozásban. A pszichológia helye a poimenikában*. Doktori értekezés; Magyarországi Református Egyház Kálvin János Kiadója, Budapest, 1993.
- OTT, HEINRICH: *Die Antwort des Glaubens. Systematische Theologie in 50 Artikeln*. Kreuz Verlag, Stuttgart-Berlin, 1972.

- PANNENBERG, WOLFHART: *Anthropologie in theologischer Perspektive*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 1983.
- PANNENBERG, WOLFHART: *Mi az ember?: korunk antropológiája a teológia fényében*. Egyházforum, Budapest, 1998.
- PEETZ, MELANIE: *Abigajil, die Prophetin: Mit Klugheit und Schönheit für Gewaltverzicht. Eine exegetische Untersuchung zu 1Sam 25*; Echter Verlag, Würzburg, 2008.
- PENCHANSKY, DAVID: *Beauty, Power and Attraction: Aesthetics and the Hebrew Bible*; In: *Beauty and the Bible: Toward a Hermeneutics of Biblical Aesthetics* 73 (2013), Semeia Studies, Society of Biblical Literature, Atlanta, 2013.
- PIAGET, JEAN: *Szociológiai tanulmányok*. Budapest, Osiris Kiadó, 2005.
- RAD, GERHARD VON: *Az Ószövetség teológiája I.*; Osiris Kiadó, Budapest, 2007.
- RAD, GERHARD VON: *Der heilige Krieg im alten Israel*; Vandenhoeck & Ruprecht Verlag, Göttingen, 1969.
- RANDALL, ROBERT L.: *Self Psychology in Pastoral Counseling*; In: *Journal of Religion and Health*, Vol. 28, No. 1 (1989), 7-15.
- REINMUTH, ECKART: *Anthropologie im Neuen Testament*. Tübingen, 2006.
- RIENECKER, FRITZ: *Lexikon zur Bibel*. R. Brockhaus Verlag, Wuppertal, 1981.
- ROGERS, CARL R.: *Valakivé válni: a személyiség születése*. Edge 2000 Kft., Budapest, 2003.
- RÓZSA SÁNDOR: Betegsége hajlamosító személyiségtényezők, In: DEMETROVICS ZSOLT – URBÁN RÓBERT – RIGÓ ADRIEN – OLÁH ATTILA (szerk.): *Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása I. (Személyiség, egészség, egészségfejlesztés)*. Eötvös Lóránd Tudományegyetem, Eötvös Kiadó, Budapest, 2012.
- SCHÄR, HANS: *Seelsorge und Psychotherapie*. Rascher Verlag, Zürich und Stuttgart, 1961.
- SCHILDER, PAUL: *The Image and Appearance of the Human Body*. Psychology Press, Hove, 1962.
- SMITH, ELIOT R. – MACKIE, DIANE M. – CLAYPOOL, HEATHER M.: *Szociálpszichológia*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2016.
- STAUFFER, ETHELBERT: *Jézus alakja és története*. Debreceni Református Theológiai Akadémia Újszövetségi Szemináriumának Tanulmányi Füzetek, Debrecen, 1984.
- SYNNOTT, ANTHONY: *Truth and Goodness, Mirrors and Masks – part I: a sociology of beauty and the face*, In: *The British Journal of Sociology* Vol 40, No. 4. (1989), 607-636.
- SZATHMÁRY SÁNDOR: *Theológiai antropológia dióhéjban: az emberről szóló keresztyén tanítás (antropológia) hatása a hívők világában élésre*. Református Sajtóosztály, Budapest, 1990.

- SZEMEREY MÁRTON: *A testkép fogalmi keretei: definíciós kísérletek és főbb fejlődési elméletek*;
In: Fehér Pálma Virág – Kövesdi Andrea – Szemerey Márton: *Testképek a gyógyításban. A test mint eszköz és referenciapont*. Károli Gáspár Református Egyetem, L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2019. 21-44.
- SZTANÓ FLÓRA – RESS KATA – PÁSZTHY BEA: *Az evészavarok családi kockázati és protektív tényezői*. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 8 (2007) 1, 49-61.
- TERVANOTKO, HANNA: *Gendered Beauty: on the portrayal of beautiful men and women in the Hebrew Bible*; In: So Good, So, Beautiful: *Studies in Psalms, ethics, aesthetics, and hermeneutics*. Peter Tomson and Jaap de Lange. *Narratio* (2015) 42-65.
- TILLICH, PAUL: *Rendszeres teológia*. Osiris Kiadó, Budapest, 2002.
- TRINGER LÁSZLÓ: *A gyógyító beszélgetés*. Haynal Imre Egészségtudományi Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Budapest, 1998.
- VARGA ZSIGMOND J. (szerk.): *Görög-magyar szótár az Újszövetség irataihoz*. Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya, Budapest, 1992.
- VORGRIMLER, HERBERT: *Új teológiai szótár*. Göncöl, Budapest, 2006.
- WAGNER, ANDREAS: *Anthropologie(n) des Alten Testaments im 21. Jahrhundert*. In: Jürgen van Oorschot – Andreas Wagner (hrsg.): *Anthropologie(n) des Alten Testaments*. Evangelische Verlagsanstalt GmbH, Leipzig, 2015.
- WEIß, HELMUT: *Lelkigondozás Szupervízió Pasztorálpszichológia*. Exit Kiadó, Kolozsvár, 2011.
- WENKE, KARL ERNST – ZILLEBEN, HORST (szerk.): *Neuer Lebensstil – Verzicht oder verändern?*. Opladen, Westdeutscher Verlag GmbH, 1978.
- WITTRAHM, ANDREAS: *Seelsorge, Pastoralpsychologie und Postmoderne: Eine pastoralpsychologische Grundlegung lebensfördernder Begegnungen angesichts radikaler postmoderner Pluralität*. W. Kohlhammer, Stuttgart, 2001.
- WOLFF, HANS WALTER: *Az Ószövetség antropológiája*. Harmat Kiadó, Budapest, 2003.