

Dr. Vankó Zsuzsa

Érzelmeink titokzatos világa — *A kívánatos cél: az „erős szív”*

*A boldogság törvénye*¹ c. könyv bibliai antropológiával foglalkozó részében viszonylag szükséges az érzelmeiről szóló fejezet. Ez a cikk mintegy a kiegészítése kíván lenni a könyvben foglaltaknak.

A titokzatos emberi agy, emberi „szív”

Indokolt a címben foglalt „*érzelmeink titokzatos világa*” kifejezés, mert az érzelmek meghatározása, működésük leírása komoly megfigyelést és összefüggéseket kereső gondolkodást kíván. Az érzelmekre vonatkozóan kiváltképpen érvényes az a megállapítás, amelyet *A boldogság törvénye* c. könyv általában az ember lelkivilágát illetően tesz: bonyolultsága miatt szinte lehetetlen pontos, teljes leírást adni róla. A lelki tevékenységeinket hordozó vagy működtető testi szervről, az agyról írja John D. Barrow:

*„Az élet és a tudat olyan jelenségek, amelyek egy bizonyos bonyolultsági szint elérésekor jelennek meg. Ezt a bonyolultsági szintet jelenleg nem vagyunk képesek sem elképzelni, sem modellezni... Az emberi agy szerkezete bonyolultabb, mint a természet kémiai és atomi erőit irányító alaptörvények. Alkotórészeinek szerveződési módja teszi képessé a működésre, éppen úgy, mint ahogy a számítógépet állandó huzalozása. Ha ismernénk az agy minden egyes idegszálának és sejtjének egyéni működését, az sem mutathatná meg, hogyan működnek együttesen... Nem létezhetnek természeti állandókat tartalmazó egyenletekkel leírható törvények a gondolatra és tette... Az élő és élettelen rendszerek közti nyilvánvaló különbség nem az alapvető atomi összetevőkben van, hanem bizonyos bonyolultsági küszöbök elérésében, ahol új, önrendező elvek léphetnek spontán módon működésbe.”*²

Tanulságos a Bitó Lászlóval készített interjúból való részlet is:

„– Engem első pillanattól az agy és a szem érdekelt. De hamar rájöttem: az agy olyan komplikált, hogy az én életem folyamán szinte semmit sem fogunk megtudni róla. Már a Bardon is sokat vitatkozom az IBM egyik kutatórészlegének ott is oktató vezetőjével. Ő azt állította, hogy az agy olyan, mint egy komputer. Végül engedett valamelyest: hogy talán agyunk minden egyes sejtje fölér egy kis komputerrel, ami nem kis különbség, hanem milliárdszoros nagyságrendű.

– Tehát tulajdonképpen filozofikus alapon döntötted el, hogy nem az agykutatás felé orientálódsz.

– Elég sokáig foglalkoztam az agy élettanával, mielőtt teljesen átálltam volna a szemkutatásra.

– Mintha azt irtad volna valahol, hogy az emberi agy által az emberi agy nem ismerhető meg.

¹ Szerzője: Vankó Zsuzsa (Spalding Alapítvány, Budapest, 2003).

² John D. Barrow: *A fizika világképe*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1994.

– Igen, ezt nagyon régen mondtam, azóta sokszor visszahallottam. Abból indultam ki, hogy valószínűtlen, hogy az agy megértheti önmagát... Ha már kell az életben lenniük csodáknak, hát az agy: csoda. Abszolút csoda.”³

Ugyancsak Bitó László írja: „Az agyműködést még ma is csak olyan eszközökkel mérhetjük, amelyek nagyon primitívek az agyhoz képest... Azt ma biztosan tudjuk, hogy az agynak van egy többé-kevésbé feltérképezhető dimenziója, a neuronok hálózata. De ami túl van rajta, az egy másik dimenzióba visz, és ezt sokan el sem képzelhetik az elmén belül. Sőt vannak, akik még ma is az agyon kívülre, a szívbe helyezik az érzelmeket. Az agyat méltatlannak tartják arra, hogy a lélek székhelye legyen, mert az agyat az anyaggal azonosítják. Az agy nemcsak anyag, hanem anyag és erő. Mondhatjuk, misztikus erő. Olyan anyag, amely állandó energiafelhasználással az egyszerű anyaginál magasabb állapotban van.”⁴

Az ember lelkivilágának megértéséhez a legtöbb, legjobb segítséget még mindig a bibliai kijelentések adják, amelyek – Jézus meghatározása (Mt 4,4) és az Ószövetség számos kijelentése (például Ezék 37,17) szerint – „Isten szájából származó beszédek”.

Az átvitt értelemben használt „szív” szó az ember összes lelki tevékenységét jelöli a Biblia fogalomvilágában, amelyeknek a központja, fizikai szerve egyébként az agy. Mindig fontos elismételni, amikor a „szív” bibliai fogalmáról esik szó, hogy van egy fontos különbség a magyar nyelvben való átvitt értelmű használata és bibliai átvitt értelmű használata között. Magyar nyelvünkben főként az érzelemvilágra utalunk a „szív” szóval. A bibliai fogalom viszont az ember egész lelkivilágát jelöli, tehát az értelmi és akarat tevékenységeit is.⁵ Ezáltal az is világossá válik, hogy az érzelmeket nem lehet elkülöníteni a többi lelki funkciótól, az értelem, a lelkiismeret és az akarat vagy döntési képesség működésétől. Ezekről a lelki megnyilvánulásokról bővebben olvashatunk *A boldogság törvénye* c. könyvben, most főként az érzelmekre fordítjuk a figyelmet, noha ezeket csak elméletileg lehet különválasztani a többi lelki tevékenységtől.

Az emberi „szív” tökéletes ismerője csakis annak az alkotója lehet. Így szól erről a 33. zsoltár: „Az égből letekint az Úr, látja az emberek minden fiát... Ő alkotta mindnyájuk szívét, jól tudja minden tettüket.” Egy másik bibliai kijelentés szerint: „Az Úr minden szívbe belát, és minden emberi gondolatot jól ért.” (1Krón 28,9) Egy harmadik ige felteszi a kérdést, hogy „kicsoda ismerheti” az emberi szívet, majd Isten kijelentése felel e kérdésre: „Én, az Úr vagyok az, aki a szívet fűrkészem, és a veséket vizsgálom.” (Jer 17,9-10)⁶

³ V. Bálint Éva és Szigethy András életinterjúja Bitó Lászlóval a *Nekiünk kell megváltanunk magunkat* c. kötetben (Argumentum Kiadó, 2004., 249. o.).

⁴ Polcz Elaine – Bitó László: *Az utolsó mérföld*. Jelenkor, Pécs, 2007, 107., 97–98 o.

⁵ Lásd Hans Walter Wolf részletes kifejtését erről *Az Ószövetség antropológiája* c. könyvben (Harmat-PRT, Budapest, 2001).

⁶ A vese szó – ugyancsak átvitt értelemben, itt és másutt is az Írásban – a szív váltófogalma: szintén az ember bensőjét, titokzatos belső világát, lelki tevékenységeit jelöli.

Az érzelmek szerepe az ember lelki világán belül

Különlegesen nehéz feladat az érzelmek lényegének megragadása. Minden lelki tevékenységünket kísérik, az egész életet mintegy érezzük. Ezenkívül személyiségünk is tükröződik az érzelmeinkben. Ezeket a megállapításokat *A boldogság törvénye* című könyvben is olvashattuk. A téma azonban ennél bővebb kifejtést kíván. A pszichológia területén is egyre inkább hangsúlyozzák az érzelmek jelentőségét:

„A szemlélet, amely lekicsinyli az érzelmek hatalmát az emberi természetben, sajnálatosan szűk látókörű. Már a gondolkodó fajtát jelentő Homo sapiens elnevezés is félrevezető annak tükrében, ahogyan a tudomány napjainkban átértékeli az érzelmek szerepét az életünkben. Közkeletű tapasztalat, hogy döntéseink és cselekedeteink kialakításnál az érzelem legalább annyit számít – ha nem többet –, mint a megfontolás. Aránytalanul feldicsértük a tiszta racionalitás értékét és hozadékát – amit az IQ-val szokás mérni. Márpedig az értelem az eluralkodó érzelmek mellett nem rúg labdába.”⁷

Az érzelmek jelentősége mindenekelőtt abban áll, hogy érzelmileg nagyon gyorsan reagálunk minden dologra, amivel találkozunk. Az érzelmi reakció megelőzi az értelmi vagy lelkiismereti választ, hiszen ahhoz külön munka, tudatos megfontolás kell. Az érzelmi reagálás viszont az ösztönös természetből fakad, ezért automatikus, külön odafigyelést, belső összeszedettséget nem igényel.

„Az érzelmi elme sokkal gyorsabban dolgozik, mint a racionális elme, akcióba lép anélkül, hogy egy pillanatra is mérlegelné, mit cselekszik. Ez a gyorsaság áll útjába a gondolkodó elmére jellemző szándékos, elemző reflexiónak... Az érzelmet kiváltó momentum és az érzelem kitörése közt szinte nincs is intervallum, az érzékelésbecslő mechanizmus tehát agyi mércével is kivételesen gyors, beéri ezredmásodpercekkel.”⁸

Inspirációt és segítséget adott számomra az érzelmek tanulmányozásához Jonathan Edwards *Értekezés a vallási indulatokról* c. könyve is.⁹ A szerző arról ír, hogy érzelmi reagálásaink végső soron mind besorolhatók pozitív vagy negatív előjel mögé, noha roppant széles skálán mozognak:

„A lélek vagy szereti, vagy nem szereti az érintett tárgyat, vagy rokonszenvezik vele, vagy ellenszenvvel viseltetik iránta: ez lényegében nem különbözik a szeretet vagy a gyűlölet indulatától. Ha a lélek fokozottan, élénken és erősen kedvel valamit, vagy ilyen hajlandóságot mutat iránta, voltaképpen szereti. Ha pedig az ellenszenv vagy a nemtetszés erős, akkor valójában gyűlöli azt... [Érzelmek] minden megnyilvánulásában jelen van a helyeslés és a kedvelés, vagy pedig a helytelenítés és az elutasítás... [Az érzelem vagy] a látott dolgok felé vezeti a lelket, hogy csüggyön

⁷ Daniel Goleman: *Érzelmi intelligencia*. Háttér Kiadó, Budapest, 18. o.

⁸ Uo., 430–431. o. Ugyanennek a könyvnek a 430. oldalán olvashatjuk: „A pszichikum érzelmi aspektusával kapcsolatos legeredményesebb kutatásokat egymástól függetlenül végezte Paul Ekman, a Kaliforniai Egyetem (San Francisco) Emberi Interakció Laboratóriumának vezetője és Seymour Epstein, a Massachusettsi Egyetem klinikai pszichológusa. Ekman és Epstein más és más tudományos bizonyítékokat mérlegelt, de ketten együtt kínálják azoknak az alapvető sajátságoknak a listáját, amelyek megkülönböztetik az érzelmeket a lelki tevékenység más válfajaitól.”

⁹ Gondolat Kiadó, Budapest, 2007.

*rajtuk és keresse azokat [vagy] ... ódzkodik tőlük és elutasítja azokat. Az előbbi fajtába tartozik a szeretet, a vágy, a remény, az öröm, a hála, a gyönyörködés. Az utóbbi foglalja magában a gyűlöletet, a félelmet, a haragot, a bánatot és a hasonlókat...*¹⁰

A szimpatikus vagy nem szimpatikus előjelű gyors reakción, a pozitív vagy negatív benyomás eszközlésén kívül további szerepük is van az érzelmeknek: erősen hatnak a döntéseinkre. Tanulságos a magyar indulat szó elemzése. Az indulat erős érzelmi töltetre utal, ugyanakkor az is benne van a szó alapértelmében, hogy ez az érzelmi töltet egyben indíték is: szavak kimondására vagy cselekvésre indít. Ugyancsak Edwards írja:

*„Természeténél fogva az ember csaknem teljesen tétlen maradna, ha csak valamilyen indulat, a szeretet vagy a gyűlölet, a vágy, a remény, a félelem vagy egyéb nem sarkallná. Azt tapasztaljuk, hogy az indulatok ösztökélik az embereket életük minden dolgában: az indulatok hajtják, serkentik és buzdítják őket minden törekvésükben, de különösképpen a nagy erőfeszítést és igyekezetet igénylő ügyeikben. Fölötte serénynek és mozgalmassnak látjuk az embervilágot, de benne a mozgást az indulatok idézik elő: vond ki belőle teljességgel a szeretetet és a gyűlöletet, a reményt és a félelmet, a haragot, a buzgóságot és a gyöngéd vágyat, s az egész világ nagyrészt mozdulatlanra és élettelenre válnék, az emberek szinte teljességgel eltespednének, semmilyen komoly törekvésre nem adnák magukat.”*¹¹

Jonathan Edwards könyvének az eredeti címe: *Religious affections*, amelynek – a szó etimológiáját tekintve – megfelelő fordítása a *Vallási indulatok*. Az angol affection szó is rokonságban van a to effect = hatni igével. Azért tűnik mégis kissé különösnek a cím, mert az indulat szót negatív jelentéssel használjuk magyar nyelvünkben: többnyire nyers, heves és jogosulatlan, igazságtalan érzelmi felindulást értünk rajta. A rokon indulatosság szó is negatív töltetű. Ha pozitív értelemben vett indulatról akarunk beszélni, akkor ezt külön jelezzük azáltal, hogy a *jóindulat* kifejezést használjuk, ami viszont már nem heves érzelmi indítékra utal, hanem inkább csak pozitív érzelmi viszonyulásra.

Az érzelmeknek tehát igen fontos szerepük van, de egyben titokzatosak és rendkívül sokfélék is. Ezért nehéz rövid definícióba sűrítve meghatározni az érzelmek mibenlétét:

*„Kitérnék arra, mit értek az emóció (érzelem) szón: pontos jelentését több mint száz év óta próbálják meghatározni a pszichológusok és filozófusok. Az Oxford English Dictionary-ben feltüntetett betű szerinti jelentése: »az elme, az érzés és a szenvedély bármely zaklatott, felindult állapota: indulatos, feszült lelkiállapot«. Felfogásom szerint az érzelem szó egy érzést jelöl a hozzá kapcsolódó gondolatokkal, pszichés és testi állapotokkal és cselekvési késztetésekkel. Száz- meg százféle érzelem létezik, vegyülnek, variálódnak, mutációk és árnyalataik keletkeznek. Az érzelemnek sok olyan finom árnyalata van, amelyre még szavunk sincsen.”*¹²

Folytassuk vizsgálódásunkat azzal, hogy miből fakadnak, mitől függnek érzelmi reakcióink. Megfigyelhetjük, hogy bizonyos mértékig az egészségi állapotunk, testi közérzetünk is befolyásolja ezeket. Kedvetlenséget, ingerültséget, rosszhiszemű nehezteléseket okozhat például a fej- és gyomorfájás vagy egyéb testi fájdalom és még inkább a hosszan tartó betegség avagy a fogyatékkal élni kényszerülés. A körülöttünk élők viselkedése is leterhelhet érzelmileg, bosszúságot, haragot, elkeseredést válthat ki belőlünk, vagy éppen felhangoltságot, örömet okozhat. Ezek külső tényezők,

¹⁰ Uo., 21–22. o.

¹¹ Edwards, i. m., 24. o.

¹² Goleman, i. m., 427. o.

amelyek befolyásolhatják érzelmi állapotunkat, de az érzelmek legfőbb forrása mégis az ember saját személyisége avagy „szíve”, a bibliai szóhasználat szerint.

A személyiség kétségtelenül létező valóság, de rendkívül nehéz precízen meghatározni. Csaknem vele azonos fogalom a jellem, amely az egyes ember jellegzetes lelki tulajdonságainak az összességét jelöli. Az ember egyedi személyiségét vagy jellemét több tényező alakítja: a születéskor magával hozott genetikai hajlamok, továbbá a szülői nevelés és a környezeti hatások, de legfőképpen az egyén személyes, szabad választásai.

Az érzelmek forrását keresve azonban még mélyebbre kell hatolni, a személyiség belső rétegeit is fel kell tárni. Itt már biztosan eltévednénk, mint a sötét erdőben, ha a bibliai ígék, az isteni kinyilatkoztatás nem jönne segítségünkre. Egyedül a Szentírás tudósít az emberi történelem kezdetén bekövetkezett bűnesetről. Az Írás szerint azóta minden ember genetikai örökségében hordozza a bűnre – azaz az énközéppontúságra – való hajlamot, amiből a bűnnel fertőzött környezetben egyfajta vétkezés kényszere alakul ki. *„Miképpen egy ember által jött be a világra a bűn, és a bűn által a halál, és akképpen a halál minden emberre elhatott, mivelhogy mindenk vétkeztek...”* – írja Pál apostol (Rm 5,12). A *„bűn törvénye ott van az én tagjaimban”* (Rm 7,23) – állapítja meg ugyancsak ő, a saját példáján szemléltetve az emberi természet nyomorúságát. Eszerint valamiképpen a lelki tevékenységeink testi hordozóiba van belevésve az önzés törvénye mint genetikai törvény.

Ennek következtében mindegyikünknek az a természetes – a közmondást idézve –, hogy *„magunk felé hajlik a kezünk”*, még az úgynevezett szenteké is. Mindig az a kézenfekvő számunkra, hogy *„magunknak kedvezzünk”* (Rm 15,3), a magunk javát keressük mások előtt, illetve mások ellenében is. Olyan erős ez a hajlam, hogy képes ellenkezni az elménk meggyőződésével, személyiségünk igazi akaratával, és azt rabul ejtve belevinni minket a bűn cselekvésébe (lásd Rm 7,14–24). Az elkövetés aztán tovább erősíti a bűnre való genetikai hajlamot, mert a genetikai törvényhez hozzáadódik a szokás törvénye is. Ezt fejezi ki képiesen az ige: *„Júda vétke gyémánthegygyel, vastollal van felírva szívük táblájára.”* (Jer 17,1) Ez tehát az egyik réteg az ember lelkivilágában, az ösztönös hajlam a bűnre, az önzésre. E hajlam erőssége egyénileg különböző aszerint, hogy az ember milyen sokszorosan és milyen mélységben vétkezett, illetve mennyiben vette igénybe a megbocsátó és gyógyító isteni kegyelmet.

Valami más is bele van írva azonban az ember szívébe, ugyancsak született adottságként. Pál apostol rámutat arra, hogy még a teremtő és megváltó Istent tudatosan nem ismerők is *„megmutatják, hogy a törvény cselekedete be van írva a szívükbe, egyetemben bizonyágot tévén arról az ő lelkiismeretük és gondolataik, amelyek egymást kölcsönösen vádolják vagy mentegetik”* (Rm 2,16). A lelkiismeret, az erkölcsi ítélőképesség, amely minden emberben adott eredetileg, Isten törvényéhez van „kódolva”. A lelkiismeret működése azonban gyengülhet, torzulhat a későbbiekben, az ember szabad választásai következtében. Az igazságosság és a szeretet felé terelő befolyások is érhetnek azonban bennünket, amelyek az isteni kegyelem emberi tényezőkön át ható megnyilatkozásai. Ilyen például a pozitív szülői nevelés vagy emberi példák, de ide sorolhatók a természet harmóniájának és szépségének a sugallatai, valamint az igazat és szépet megjelenítő művészeti alkotások is. A bűn jelenléte és hatalma mellett tehát az isteni kegyelem munkája is jelen van világunkban, mégpedig igen sokféleképpen.

Egy zsolttárigé így fejezi ki ezt: *„Az Úr kegyelmével telve a föld.”* (Zsolt 33,5)

Az ember érzelmi reakciói a személyiségnek vagy szívnek ezekből a különböző rétegeiből származnak. A személyiség minőségétől, pozitív irányú fejlettségétől, illetve az isteni kegyelem

munkájával való kapcsolatunktól függ, hogy melyik réteg indíttatása dominál inkább az adott pillanatban. Egy biztos: az *énközéppontúság*, a szokás törvényével megerősített genetikai hajlam a legmeghatározóbb. Főként a hirtelen, szinte öntudatlan reagálásokról ez jön elő.

Ez a hajlam olyannyira erős, hogy még akkor is bele tudja rántani az embert a bűnbe, ha személyisége tudatos felével már teljesen Isten erkölcsi törvényének az oldalán áll (lásd ismét Rm 7,14–25).

Az ember csakis akkor tudja kivédeni gyorsan ható, önzés felé húzó ösztönös érzelmi reakcióit, illetve az ezeken keresztül ható kísértést, ha a Szentlélek az adott pillanatban benne „lakik”, belülről óvja a rossztól és készíti a jó akarására (Rm 8,2; 9,11; Fil 2,13). Ezért kötötte Jézus a tanítványai lelkére: „*Vigyázzatok és imádkozzatok..., mert jóllehet a lélek kész [értsd: a jóra, az igazra], de a test erőtelen.*” (Mt 26,41 – a test az eredeti görög szövegben: sarx, ami átvitt értelemben a megromlott, ösztönös természetet jelöli.) Az önös hajlamok annyira meghatározóak, hogy ez a kijelentés található általános érvénnyel az emberi szívre vonatkozóan Jeremiás próféta könyvében: „*Csalárdabb a szív mindennél, és gonosz az, kicsoda ismerhetné...*” (17,9)

Érzelmeink tarka világában tehát nem könnyű eligazodni. Sokféle testi és külső tényező lehet a forrásuk, továbbá személyiségünk különböző rétegeiből származhatnak. „*Érzelmeink olyan változóak, mint a felhők... Az érzelmek gyakran becsapnak..., mert változatosak és külső körülményektől is függnék...*”

Nem bölcs dolog önmagunkra összpontosítanunk figyelmünket és az érzelmeinket tanulmányozni. Ezzel hitet gyengítő és bátorságunkat pusztító nehézségeket támasztunk. Ha közelről figyelgetjük érzelmeinket, és átadjuk magunkat nekik, az lesz az eredmény, hogy kétségeket melengetünk, eluralkodik rajtunk a tanácstalanság.”¹³

Nem jó tehát az érzelmeinkkel foglalkozni oly módon, hogy ezeket adottságoknak tekintjük, mintegy megadjuk magunkat nekik, és úgy próbáljuk boncolgatni őket, hogy azonosítjuk magunkat, a személyiségünket velük. Más megközelítésben viszont fontos eligazodni az érzelmeink világában. Az előbbi szerző a következőket is írja: „*Kritikus szemmel kell megvizsgáljunk szívünk bonyolult érzelmeit és indítékait, hogy kinyomozzuk, mi az, ami helytelen... Isten azt akarja, hogy vizsgáljuk meg saját szívünket.*”¹⁴

Ahelyett, hogy megadnánk magunkat az érzelmeinknek, arra kell törekednünk, hogy az első ösztönös, érzelmi reakciót értelmi és lelkiismereti megfontolás kövesse. De ezzel is csak akkor kontrollálhatjuk helyesen az érzelmeinket, ha az értelem és a lelkiismeret fejlett, kiművelt – leginkább pedig akkor, ha Isten Igéjének a tévedhetetlen és érzékeny erkölcsi mércéje épült bele ezekbe. Az Írás így jellemzi az igaz embert: „*Meggondolás örködik feletted, értelem őriz téged.*” (Péld 2,11)

Ezen a ponton fontos felhívni a figyelmet arra, hogy az *énközéppontúság* hajlama kényelemszeretővé teszi az embert. Az ösztönös érzelmi készítés magától jön, ezért az embernek az a kényelmes, ha egyszerűen átengedi magát ennek. A tudatosság, az értelmi és lelkiismereti kontroll elvégzése belső munkát igényel. A bűneset utáni ember viszont „*rest szívű*”¹⁵ az öndédelgetés hajlama miatt. Pedig valójában csak addig tűnik nehéznek a folytonos belső munka,

¹³ Ellen G. White: *Mind, Character and Personality*. Southern Publishing Association, Nashville, TN. 1. köt., 126–128.o.

¹⁴ Uo., 2. köt., 617. o.

¹⁵ Jézus kifejezése: Lk 24,25.

míg be nem gyakoroljuk. Először „igának” látjuk, de aztán rájövünk, hogy ez az iga valójában „gyönyörűsége és könnyű” (Mt 11,28–29). Az Írás szerint azon lehet lemérni az emberi személyiség minőségét, értékét, hogy mennyire használja minden lelki képességét, mennyire összhangban működnek ezek, azaz az első ösztönös érzelmi reakciót mennyiben követi értelmi és lelkiismereti megfontolás. „Amint az ember magában gondolkodik [fontolgat], olyan ő [avagy: az ő]” – olvashatjuk az igében (Péld 23,7).¹⁶

Itt megint egy nagyon lényeges ponthoz érkeztünk: A saját tudatos választásunkkal alakíthatjuk az érzelmeinket. Az értelmi és lelkiismereti megfontolás nyomán ugyanis tudatos meggyőződés és döntés születik. Ami felől pedig meggyőződött az ember, amit elfogadott, azt szereti is, ahhoz érzelmileg is pozitívan viszonyul. Ennélfogva az ilyen érzelem indítására megvalósuló cselekvés örömteljes. Az érzelmi, gondolkodásbeli fegyelem valójában megkönnyíti, megszépíti az életet, mivel energikus, teljes szívből való cselekvésre készíteti az embert.

Példabeszédek könyve bölcs mondásai találó hasonlatokkal világítják meg ezt:

„Aki uralkodik a maga indulatán, jobb annál, mint aki várost vesz meg.” (16,32) „Mint a megromlott és kerítés nélkül való város, olyan a férfi, akinek nincs birodalma az ő lelkén.” (25,28) Nyilvánvaló, hogy az utóbbi hasonlat pozitív megfogalmazásban is érvényes: fallal bekerített, védett városhoz hasonlít annak az embernek a lelkivilága, aki gyakorolja az érzelmi és gondolkodásbeli fegyelmet.

Jézus nem véletlenül fogalmazta meg az „első és nagy parancsolatot” így:

„Szeresd az Urat, a te Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből, teljes elmédből.” (Mt 22,37–38) Az Isten iránti szeretet kétségtelenül érzelem is, de olyan érzelem, amely tudatos választás eredménye, értelmi meggyőződésen és lelkiismereti megfontoláson alapszik. Hasonló ige 1Krn 28,9: „Ismerd meg a te Atyád Istenedét, s szolgálj néki tökéletes szívvel és jó kedvvel...” Ami megismerésen, megértésen, lelkiismeretileg is megfontolt választáson alapszik, azt az ember már szereti is, és „tökéletes szívvel”, „jó kedvvel”, örömmel cselekszik ennek megfelelően. Ebből látszik, hogy milyen vétek csupán az ösztönös, felszínes érzelmekre játszva törekedni emberek „megtérítésére”.

A fentiek nyomán érthetjük meg az érzelmeink nevelésére vonatkozó tanácsot: „Neveljük a szívünket... Szoktassuk lelkünket bizakodásra... Gondolatmenetünk megváltoztatása céltudatos erőfeszítésbe kerül, de lehet változtatni.”¹⁷ „Szokj önfegyelemhez! Még gondolataidat is Isten akarata alá kell rendelned, érzelmeidet pedig a józan ész és a hit fegyelme alá. A rossz gondolatokat rossz érzelmek követik, márpedig a gondolatok és az érzelmek összessége alkotja a jellemet.”¹⁸

¹⁶ Az eredeti szöveg alapján javított fordítás szerint. (A „falatot” szó dőlt betűvel szedett a Károlyi-fordítású Bibliában, ami azt jelzi, hogy ez a szó nem található az eredeti szövegben, csupán fordítói kiegészítés.)

¹⁷ Ellen G. White: *A nagy orvos lábnymán*. Advent Kiadó, 2001, 175., 172. o.

¹⁸ Ellen G. White: *Üzenet az ifjúságnak*. 56. o.

A kívánatos cél: az „erős szív”

A bűneset után, az isteni kegyelem munkája nélkül ilyen az ember állapota a Szentírás szerint: *„Minden fej beteg, és minden szív erőtlen.”* (Ésa 5,1) Erőtlen az ember ellenállni a rossznak, és erőtlen cselekedni a jót, mert az énhez tapadó ösztönös érzelmek uralják, ezek határozzák meg szavait és cselekedeteit. Önzése, kényelemszeretete miatt *„rest szívű”*, nem kontrollálja a gyors, ösztönös érzelmeket az értelem és a lelkiismeret megfontolásával, illetve ezek nincsenek is olyan tartalommal telítve, hogy igazán biztos iránytűt jelenthetnének.

Az Isten kegyelme által meggyógyított, helyreállított, igaz ember viszont *„erős szívű”*. Az alábbi igék arról tanúskodnak, hogy csak az élő Istenben bízó ember lehet igazán erős szívű: *„[Az igaz ember] semmi rossz hírtől nem fél, szíve erős, az Úrban bizakodó.”* (Zsolt 112,5–7) *„Ezsdrás erős szívvel törekedett keresni és cselekedni az Úr törvényét, és tanítani Izráelben a rendeléseket és ítéleteket.”* (Ezsdr 7,10) *„[Mózes] hit által hagyta ott Egyiptomot, nem félvén a király haragjától, mert erős szívű volt, mintha látta volna a láthatatlant.”* (Zsid 11,28)

Hogyan lehet tehát erős szívűvé az ember? Mindenekelőtt azáltal, hogy nem az ösztönös érzelmei uralják, nem ezek határozzák meg a döntéseit. Minden lelki képességét használja, és ezek rendeltetészerűen, összhangban működnek, így uralma van a saját lelke felett. Bizonyos mértékig elérheti ezt az ember Isten nélkül is, akár önértékből is kialakíthat egyfajta érzelmi és gondolkodásbeli fegyelmet. Azonban valóban következetesen, és oly módon, hogy értelme és lelkiismerete igazságtartalommal telített, már csak akkor képes erre az ember, ha folyamatosan munkálkodik benne Isten kegyelme, Szentlelke. A félelem és az aggodalom ösztönös érzéseit is csak Istenbe vetett személyes bizalom, az ő ígéreteibe vetett hit által lehet elhárítani, legyőzni. Ezenkívül Isten tökéletességét szemlélve, betelve az ő teremtett művei és Igéje szépségével, tudatosan választott, erős, pozitív érzelmek motiválják az embert. Ezek pedig odaadó, teljes szívvel és örömmel végzett munkára, kitartó szolgálatra készítetik őt Isten és embertársai iránt.

„Ha nem buzgón gyakoroljuk a vallást, és akaratunk nem fejt ki erős tevékenységet, akkor nem érünk semmit. A vallás dolgai olyan nagyszerűek, hogy szívünk bármely velük kapcsolatos tevékenysége csak akkor méltó természetükhöz és méltóságukhoz, ha élénk és erőt sugárzó. Olyan eleven hajlandóságot, mint amelyet a hit követel, nem kíván meg semmi más, és langymelegség semmi másban nem olyan felháborító. Az igaz hit mindig erős, és ereje legelsőképpen a szívben jelenik meg – azaz a vallás belső gyakorlásának igazi és eredeti székhelyén. Ezért mondjuk az igaz hitet a kegyesség erejének, megkülönböztetvén annak látszatától: »...akiknél megvan a kegyesség látszata, de megtagadják annak erejét.« (2Tim 3,5) Akikben a hit ép és szilárd lábakon áll, azokban Isten Lelke erős szent indulatokat támaszt, miként írva van: Isten az erőnek, szeretetnek és józanságnak Lelkét adta nekik (2Tim 1,7).”¹⁹

Nem pontos tehát úgy fogalmazni, hogy nem jó, ha az érzelmeink vezérelnek minket. Az érzelmek mindenképpen motiválnak, mint Edwards írja: *„Az emberi természet alkotója nemcsak indulatokat (érzelmeket) oltott az emberbe, hanem azokat nagymértékben cselekedeteink rugóivá is tette.”*²⁰ A pontos megfogalmazás úgy hangzik, hogy nem szabad átengednünk az irányítást az

¹⁹ Edwards, i. m., 23. o.

²⁰ Uo., 23. o.

ösztönös érzelmeknek, a gyors, ösztönös érzelmi reakcióknak. Tudatos értelmi és lelkiismereti kontroll alá kell helyezni ezeket. A tudatos lelki tevékenység nyomán fakadt pozitív érzelmek pedig már nem baj, ha erősek. Sőt minél erősebbek, annál jobb. Ezek az érzelmek – amelyekkel teljes lényünkkel azonosulni tudunk, és amelyeket mintegy tudatosan választottunk – lelkesedéssel, kitartással és örömmel végzett cselekvésre motiválnak.