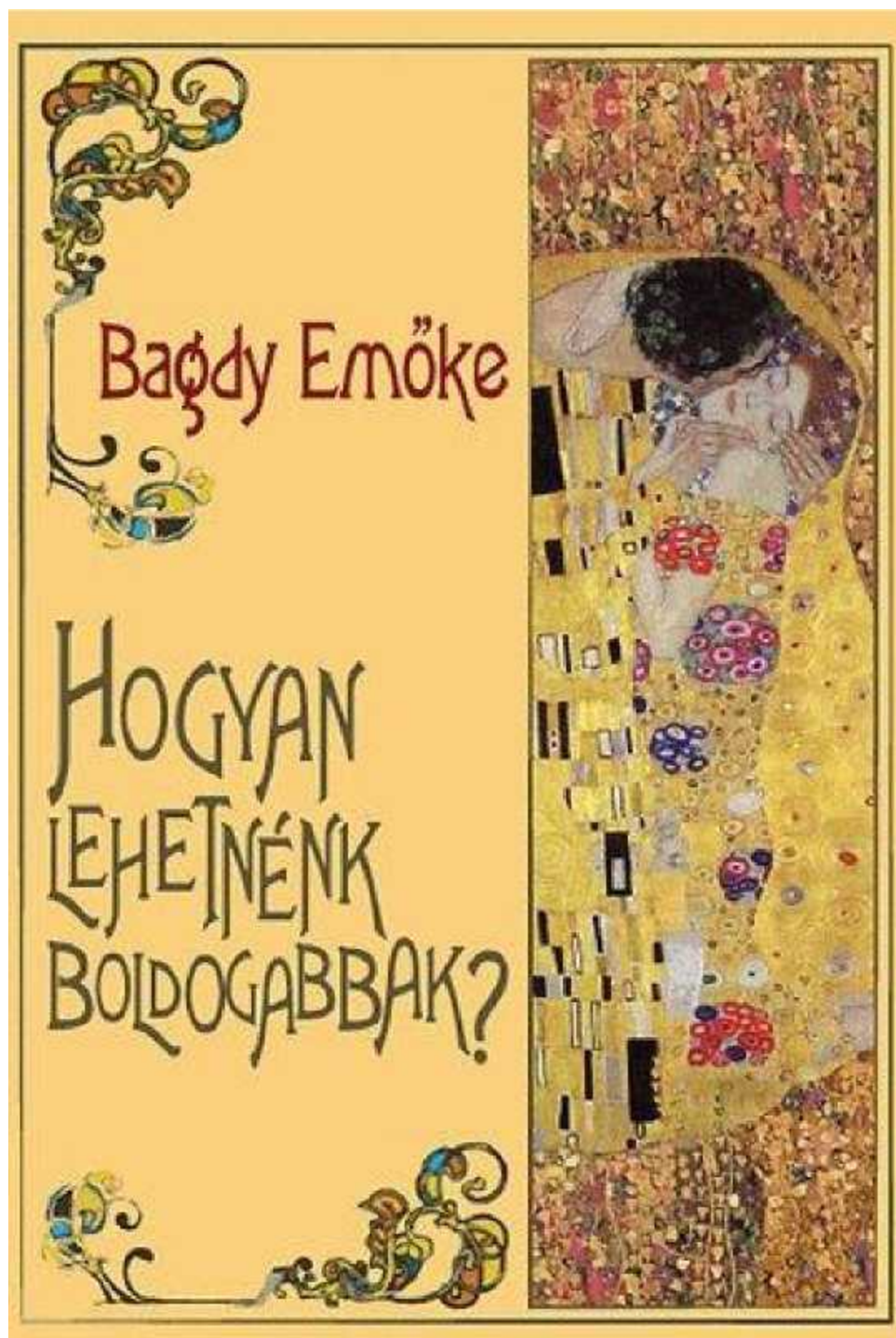




Bagdy Emőke

- [HOGYAN LEHETNÉNK BOLDOGABBAK?](#)
- [Tartalom](#)
- [Előszó](#)
- [Hogyan lehetnénk boldogabbak?](#)
- [Új irányok a pszichológiában: az egészségvédő megbocsátás és a poszttraumás növekedés](#)
 - [A megbocsátásterápiák irányai a pszichológiában](#)
- [A lelki labirintus és Ariadné fonala](#)
- [Nőiség, „női lélek” és a férfi](#)
- [A párkapcsolat megtanulásától a játszmákig](#)
- [Öröm, harmónia, boldogság](#)

HOGYAN LEHETNÉNK BOLDOGABBAK?

Hungarian edition © Kulcslyuk Kiadó, 2010

Tartalom

Előszó

Hogyan lehetnénk boldogabbak?

Új irányok a pszichológiában: az egészségvédő megbocsátás és a poszttraumás növekedés

A lelki labirintus és Ariadné fonala

Nőiség, „női lélek” és a férfi

A párkapcsolat megtanulásától a játszmáig

Öröm, harmónia, boldogság

Előszó

Kedves Olvasó!

Ez a könyv azokból az írásaimból és előadásaimból született válogatás, amelyekben a pszichológia üzeneteit éppen ma, mostanában rendkívül fontosnak érzem. Olyannyira, hogy legszívesebben folyvást mondanám, tanítanám ezeket mindenkinek. Terjeszteném... és éppen ezt a lehetőséget kínálja a könyv! Lapjaiba, betűibe költöztetem a lelkem, és olvasótársaimmal együtt élem át: az ilyen tudásanyagban rejlik a lélektan igazi emberszolgálat. Segít nekünk élni, örülni az életnek, tudatosítani, mit tehetünk önmagunk és szeretteink, felebarátaink életminőségének jobbítása érdekében. Eldologiasodott, haszonelvű világunkban vissza kell szerezniünk a felesleges ballasztként kihajigált értékeket, belátva, hogy azok egészségünk és életminőségünk forrásai. Az elkötelezett odatartozás, a szeretet, az egymásra figyelő segítőkészség, a felelősségvállalás, az örülni tudás, a boldogító párkapcsolatok és szeretetkötelékek lélekápoló erői, a hála, a megköszönni tudás és a megbocsátás megannyi erő, amelyek által megújulhat az életérzésünk, javulhat az egészségünk.

Hogyan lehetnénk boldogabbak? Egészségtudatosságra van szükség, üzeni az újkori egészségpszichológia. „Ha tudod, mitől leszel te és környezeted reménytelibb, boldogabb, egészségesebb, akkor a te felelősséged, hogy teszed-e! Rajtad áll!” - tanítja a lélektan új iránya.

Ami ebbe a könyvbe belefért, csupán egy csepp talán az életbúsulás, a reménytelenség, a megkeseredés lelki kövültségeinek feloldására, de ha személyesen is utánagondolunk, vajon érvényesek-e az életünkben ezek a tanítások, akkor máris előbbre lépünk az önismeretben és kapcsolataink minőségének tökéletesítésében.

Paul Watzlawick kaliforniai kommunikációkutató óv bennünket a maximalizmustól: „Velem sincs minden rendben, veled sincs minden rendben, és ez így van rendben!” - állítja. Nincs tökéletes, probléma nélküli élet, a küzdésmentes jóllétben elpuhulna a test, és elbutulna az elme. Jól

tudjuk, hogy nem azok az életélvezők, akiknek minden dologból a legjobb van, hanem azok, akik a legjobbat tudják kihozni abból, amijük van.

Hadd kívánjak kedves Olvasóimnak egy személyes üzenettel jóleső és hasznos olvasmányélményeket: az élet nem azt jelenti, hogy csak éljük túl valahogy a viharokat, hanem hogy tudjunk táncolni az esőben! Zene nélkül is tudjunk táncolni - a zene majdcsak megjön valahonnan!

Hogyan lehetnénk boldogabbak?

Az emberi élet legszubjektívebb érzelmi élménye a boldogság. Az elérésére törekvő (sokszor sóvár) vágy „kék madara” személyes életünk hullámzó minőségű menetében csak időnként röppen elénk: ezek az öröm pillanatai, néha órái. Öröm mindaz, ami egy hiány vagy akadály megszűnésének, egy-egy vágy, törekvés, cél elérésének kapcsán úrrá lesz rajtunk. Az ilyen öröm tartós fennmaradása sajnálatosan nem lehetséges, mert a boldogság érzése az úgynevezett hedonisztikus alkalmazkodás (gyors hozzászokás és érzelmi hőfokcsökkenés) miatt nem hossz-szan tartó. A népi bölcsesség is ezt üzeni: „A jóhoz köny-nyű hozzászokni.”

A boldogság definíciója - ami elkerülhetetlen, ha tudományos igénnyel kívánunk róla szólni - a megélés egyedisége és szubjektivitása miatt nehéz feladat. *Mérő László* remek gondolata, a „mindenki másként egyforma” mégis közelebb visz bennünket az átélés közös vonásainak megragadásához. A „közösben” fontos elvárásunk, hogy interkulturálisan, azaz a különféle kultúrákban egyaránt jellemző legyen.

Amit a hasonló vonásokra nézve megállapíthatunk, az a jóllét, a derű, a megelégedettség érzése és az élet értelmének megélése. Ezek a boldogság közös alapélményei. Tartalmazzák a biztonság, az otthonosság, a meghittség és a „rendben vagyok” érzését, a „boldogulás” megélését. *Sonja Lyubomirski* „boldogságkutató” anekdotikusan meséli, hogy *Diener*, a lelki jóllét tudományterületének legtöbbet publikáló kutatója elárulta neki: azért találta ki a jóllét, mint boldogságszinonima fogalmát, mert nem tarthatta volna meg az egyetemi tanári állását, ha olyan homályos és megfoghatatlan dologra irányultak volna a kutatásai, mint a „boldogság”. A jóllét fogalma tehát egyszersmind boldogságjelölő, és semmiképp sem tévesztendő össze a jóléttel. Utóbbi elsősorban a létfeltételekre vonatkozik, melyek emberhez méltó birtoklása esetén állíthatjuk, hogy valaki jólétben él. A körülmények és az anyagi javak külsődlegessége ugyan előidézhetheti a szubjektív megelégedettséget, ez mégsem azonos a boldogsággal. Gyönyörű magyar

nyelvünk a boldogulás kifejezésében viszont azt az érzelmi rejtelmet képes megragadni, amely a megelégedettség gyökere. Az életúton képesek vagyunk az akadályokkal is megküzdve előre haladni. A sikeres megbirkózás felszabadító örömezésének ez az egyik fő tápja. Ez arról is szól, hogy a küzdésmentes élet és a békés semmittevés boldogságígérete illúzió. Amiért erőnket, időnket, képességeinket adtuk, és az meghozta a bevetés eredményét, rögvést örömezszt szűl. Ami viszont befektetés nélkül az őlünkbe pottyán, az nem lesz igazán a „miénk” - tulajdon lesz, de nem a lelkűnk része, nem válik életűnk fontos darabjává. A megvásárolt villa és a magunk építette kis ház őröme között határtalan távolság van, pedig mindkettő örömförrás. Mindnyáján átéljűk a megküzdött dolgok elérésének örömet a sikeres sportteljesítménytől kezdve a vizsga eredményén át a megszerzett, elért dolgok feletti örömig, ez azonban legfőképp az emberi kapcsolatok lélekmelegítő közegében képes hatni. Ha nem volna kiért, miért küzdenűnk, kinek felmutatnűnk az eredményeinket, akkor a győzelem hiábavalóvá válna, nem volna más haszonélvezője, mint maga az egyén. Talán ez is magyarázhatja, hogy az öncélű, saját magunkért, anyagi javaink gyarapításáért történő cselekedetek nem képesek azt az örömezszt kiváltani, amit a nekűnk fontos személyek megadhatnak, együtt örűlve eredményeinknek. Az egyűttes élműny, mint emberi örömförrás olyannyira alapvető, hogy *Merei Ferenc* tudományos bizonyítékai szerint többteljesítműnt és érzelmi hőfoknövelést eredményez. Éltető erő az ember számára.

Mindez talán azt sugallhatja, hogy a győzelem, a diadal, a siker, a megküzdés, a nehézségekkel való eredményes megbirkózás lehet csupán a boldogsághoz vezető út. Ez csak részigazság, ám a biztonság és a közösségi érzés emberi alapszűkségletének átéléséhez jelentősen hozzájárul. A mély öröme, a boldogság átélésének kétségbevonhatatlan szűbjektív bizonyossága mindig emberi kapcsolatokba ágyazódik, azokból ered és azok által képes fennmaradni. Rögvést igazolhatja ezt az állítást a személyes tapasztalat. Keressűk csak meg mi magunk, mikor mertűk azt mondani, hogy „most boldog vagyok”?

Ezer személy közül szignifikánsan (több mint 95%-nál) ilyenkor valami olyan emlék bukkán fel, amikor a szeretteivel egyűtt volt, és szeretetben, elismerésben, úgynevezett pozitív megerősítésben volt része. Még a sikerre

vonatkozó emlékek is azt hordozzák, amit a jelen lévő fontos személyek mondtak, tettek köszöntések, elismerések formájában.

Ne feledkezzünk meg azonban örömforrásaink keresésében emberi valónk értékes hozományáról, a játék, a belefeledkezés, a belemerülés önfeledtségével járó, elsodró lelkiállapotokról sem, melyekben szinte beleédesedünk abba a történetbe, aminek részesei vagyunk. Az „áramlat” (*Csíkszentmihályi Mihály* által adott elnevezésben) autotelikus élmény. (Auto-telikus szó szerint ön-célúságot jelent.) Minden olyan tevékenységünkől születhet örömteli és magával ragadó belefeledkezés, amiből reményeink szerint „kijön valami”, aminek örülni tudunk, de mégis az a lényeg, hogy magát a folyamatot végig tudjuk élvezni, bármi is lesz belőle. Ha a végeredmény is érték, az a legnagyobb élvezet. Ilyenképpen válhat maga a munka is autotelikus élménnyé.

Immár elérkeztünk oda, hogy megválaszoljuk, vajon hogyan került a boldogságkutatás a pszichológia tudományos vizsgálódásainak körébe? Válaszolnunk kell arra is, mit sugall a kutatás, ki a boldog ember és mitől válhatunk azzá? Mi boldogít és hogyan „boldogulunk”?

Két olyan mozgatóerőre láthatunk rá, amely az első kérdést indokolja.

Az egyik a konzumizálódott, fogyasztói világ globalizációs folyamatából következik. Politikai rendszereket átívelően veszedelmes „izmussá” vált a konzumizmus, amely az értékvilág középpontjába az anyagiakat állította. Ezek csúcsán a fő szimbólum, jelen korunk mammona ül, a pénz. A legfőbb mozgatóerőt képviselő pénz és az ebből megvásárolható anyagi javak középpontba kerülésével a „cuccipar” (az elnevezés *Végh László* atomfizikustól származik 2002-ből) fölébe került a humanisztikus alapértékeknek, az éltető emberi kapcsolatoknak, az egészségnek, az egymásra utaltság kölcsönösségi létörvényéből eredő altruizmusnak, s mindannak, ami az embert „boldogítja”. A külső (tárgyi, anyagi) értékek esendősége nem engedi a biztonság élményének átélését. *Jean Paul Sartre* ezt így fogalmazta meg: aki az anyagi javak birtoklásán, hatalmán át határozza meg identitását, azt, hogy ki ő a világban, az homokvárba épít. Retteghet, mert ha javait elveszíti, akkor semmivé válik. A közelmúlt világgazdasági és bankcsődje egyértelműen szembesített bennünket ezzel.

A szerzés és a birtoklás űzése egyre eldologiasítottabbá teszi az emberi kapcsolatokat is. A pénz szerzési kényszere felemészti az egészséget, az egyedi érvényesülési és „szerzési” rivalizálás a bizalmi gyökereket ássa alá, a tárgyközpontú kultúra alattomosan átszivárog az emberi viszonyokba is. Minden megvehetővé degradálódik, az érzelmi kapcsolatokban is a tárgyelvűség válik hovatovább uralkodóvá. Nincs házasságkötés, mert akkor el kellene köteleződni, felelősséget vállalni, a konzumkultúra azonban azt üzeni: legyen „neked” (!) jó, mert megérdemled, s ha egy kapcsolat elromlik, ne javítsd meg, vegyél újat, van másik. Ugyanakkor hedonisztikus jelszavakkal él, azonnali vágyteljesítő mohóságot sugall - most azonnal legyen meg mindened, ne késlekedj, most vedd meg! Carpe diem a horatiusi ősi üzenet a mában élő ember felelőtlen ségi szabadságát hirdeti, és a média minden csatornája erre erősít rá. Élvezd az életet azon keresztül, amid van, miközben ez az attitűd pusztítóan széttepi az igazán életető, boldogsághozó emberi kötelékeket. Ebben a kultúrában növekszik a hajszoltság (nincs idő semmire), fokozódik az egészségromboló stresszeltség, csökken az érzelmi feltöl tekezés lehetősége, szaporodnak a testi-lelki és kapcsolati zavarok, betegségek, mindenekelőtt az élet értelmének és a jövőképn ek a hiányával jellemezhető „életbúsulás”, a depresszió, a kilátástalanság és reménytelenség üzenete, a „szívbeli” szenvedéseket pedig a szív és keringési rendszer betegségei hordozzák és fejezik ki. A depresszió és a pszichoszomatikus stresszbetegségek mint „népbetegségek” kutatása szinte parancsoló ösztársadalmi szükségszerűségként hívta életre a megtartó, gyógyító, életet erősítő emberi tényezők kutatását, ezen belül a - talán - legfontosabbát, a boldogsá gét.

A másik, a pszichológia tudományának fejlődéséből eredő boldogságkutatási motiváció az úgynevezett pozitív pszichológiának, ezen belül az egészséglélektan „életminőség-kutatási” fő irányának hozadéka. A pozitív pszichológia gyökerei az úgynevezett humanisztikus lélektani irányzatból erednek. *Maslow*, mint e tanok egyik fő teoretikusa a korábbi (főleg pszichoanalitikus) megközelítésekkel szemben, melyek a betegségek és a beteg személyiség felől haladtak az egészséges megértése felé, éppen az egészséges emberből kiinduló vizsgálódásokat helyezte a középpontba. Az ember az egész embernél kezdődik, nem azonos analizált részeinek összegével, de az ember, mint „tanuló gépezet” viselkedés-lélektani irányzatával is szembeszállt. Megalkotta a specifikusan emberi

szükségletek egymásra épülő (hierarchikus) modelljét, amelyben a „fiziológiai” (létfenntartási) szükségletek, a biztonság, a szeretet és a tisztelet csúcsára helyezte az önaktualizációt, azaz az önmegvalósítást. Az ember mindenné válhat, mert végtelen potenciállal rendelkezik. Csak arra van szükség, hogy az emberi környezet felismerje és szolgálja a kibontakozást, életető szeretettel, elfogadással, hiteles kapcsolat gondozásával és együtt érző, beleélő, a másikat megértő jelenlétel. Az ember számára életető erő, ha elfogadják. Nem tanácsokra vágyik, hanem meghallgatásra, megértésre. Lelki és kapcsolati bajaiban nem betegségcímkék nyomán kapott gyógyszerek gyógyítják meg, hanem a gyógyító személy, aki „orvosság” lehet a számára. Ez utóbbi gondolatok *Carl Rogers* pszichoterapeuta révén a humanisztikus lélektani segítő kapcsolati munka ars poeticájává is váltak.

Az a törekvés, hogy az embert az egészséges felől és egész valójában (holisztikusan) szemléljük, és az egészségben maradásáért felelős tényezőket derítsük fel, az egészséglélektannak is vezető eszméjévé vált. A „pozitív pszichológia” azonban magát az irányzat filozófiáját, világképét és szemléletmódját (paradigmáját) állította szembe a korábbiakkal. Nem arra irányult, ami az emberben sérült, beteg, hanem mindarra, ami pozitív erő, amivel (még vagy már) rendelkezik, és ami benne fejleszthető, kibontakoztatható. A betegségek viszonylatában pedig azt a kérdést teszi fel: hogyan lehet, hogy azonosan megbetegítő körülmények és hatások közepette az egyik ember beleroppan abba, amitől a másik egyáltalán nem szenved, sőt olykor egyensúlyfenntartó módon viseli, és derűsen hordozza a terheket is? Mit tud az az ember, aki talpon marad? Ha ezt feltárjuk, akkor az ember megtanulhatja mindazt, ami által ő is megőrizheti a jó életminőségét. Ezt nevezzük „egészségtudatosságnak”. Ez az irányzat nem éri be az egészségességet biztosító és a betegségmegelőzést szolgáló tényezők felderítésével. Az egészség jeltelen. „Jól vagyunk”, és ez nem buzdít egészségmegőrző erőfeszítésekre. Ha azonban a tudomány segítséget ígér ahhoz, hogy érzelmileg, lelkileg és kapcsolati szempontból sokkal jobban érezhessük magunkat, mint eleddig, akkor ez már inkább felébreszti a kíváncsiságunkat. Meg akarjuk tudni a „titkot”, és ha már tudjuk, személyes felelősségünké válik, hogy alkalmazzuk-e ezt a tudást saját életminőségünk javítására vagy fontos emberi kapcsolataink gondozására. (Ez az egészségtudatosság felelőssége.)

Snyder és Lopez 2002-es pozitív pszichológiai kötetükben számos olyan „titokra” irányítják rá a figyelmünket, amelyekre a célzottabb boldogságkutatás is rávilágít. Ami „épségben”, egészségben tart, az nagyrészt boldogságelődő vagy azt fokozó tényező. Egyaránt szolgálja tehát az egészségünket és boldogság lehetőségünket az optimizmus, az altruizmus, a megbocsátásképesség, a stresszel való megküzdésben a felülemelkedés, a humor, valamint a gyakori és intenzív együttlét azokkal, akiket szeretünk, akikhez kötődünk.

Vizsgáljuk meg - immár célzottan a „boldogságkutatás” szempontjai szerint -, mi is teheti az embert a biológiai egészségműködésektől kezdve az érzelmi jóllét érzésén át a kapcsolati megelégedettségig boldoggá.

A Kaliforniai Egyetemen folyó „boldogságpszichológiai” kutatócentrumban mindez *Lyubomirski, Sheldon, Seligman, Diener, Schkade, Lykken és Tellegen* munkásságához köthető. A felsoroltak közül az első két szerző alkotta meg a boldogság úgynevezett egységesítő (integratív) elméletét. Kutatásaik szerint a száz százalékkal kifejezett boldogságnak ötven százaléka az örökletességnek tulajdonítható, a „jó géneknek” köszönhető. Mindössze tíz százalékot képviselnek a környezeti feltételek, a maradék negyvenszázaléknyi lehetőséget pedig mi magunk gondolhatjuk, és fordíthatjuk a saját javunkra.

A genetikai tényezők terén *Lykken és Tellegen* viselkedésgenetikusok ikerkutatásait kell megemlítenünk. Egypetűjű (azonos örökletes anyaggal rendelkező) külön nevelt ikrekkel kapcsolatos kutatásaik szerint az ikrek boldogság szintje közel azonos, míg a kétpetűjűeknél ez nem áll fenn. A boldogságnak tehát erős genetikai alapja van. Úgy tűnik, hogy van egy hozott boldogságpotenciálunk, amely egy megélési alapszintet biztosít. Ezt az alapszintet olyan hozománynak tekinthetjük, mint a szemünk színét vagy a hajunk növekedését - nem tudjuk megváltoztatni. Mindez azt a feltevést sugallhatná, hogy fatális az örökletes meghatározottság. Erről azonban szó sincs. A génjeinkben lehetőségek szunnyadnak, amelyek felébreszthetők vagy altathatók. A génjeink nem határozzák meg az életpálya jellegét és a viselkedésünket. Ezért lehet végső soron a genetikai részesedésnek csak ötvenszázalékos szerepe a boldogság átélésében, annak tartalmában és az átélés minőségében. Mivel például az ikrek (még az egypetűjűek is!)

létezésük „szerephelyzete” által meghatározottan karakterükben (azaz szocializációs, neveltetési ráhatások és családi, közösségi szerepeik különbsége révén) jelentősen különböznek egymástól, nincs okunk „félteni” az örökletességtől. A környezet hatalma különösen nagy lehet, ha tudatosan felismerve felhasználjuk.

Az örömnak agyunkban az örömközpont (nukleusz akkumbensz) és a bal oldali elülső homloklebeny izgalmi állapota feleltethető meg, míg a jobb oldali elülső homloklebeny izgalma a bánat, a veszteség, a szomorúság és a depresszió állapotára jellemző. A depresszió génjének (5HTTLPR-nek) rövid allélja, azaz változata „fogyasztja” azokat a hormonokat (például szerotonint), amelyek az örömállapotot jellemzik, ugyanakkor ez a gén érzékeny az akut stresszre. Ugyanennek a génnek a hosszú allélja viszont véd és ellenállóvá tesz a depresszióval, bánattal szemben. Minden gén esetében mindenkinél két változat fordul elő, az egyik anyai, a másik apai hozomány. Ha kedvezőtlen a gén, azaz a rövid változattal rendelkezünk, hajlamunk lesz akut stresszhatásra depresszióssá válni. Viszont ha ezzel tisztában vagyunk, csökkentő programok elsajátításával kivédhetjük az ártalmas stresszhatásokat, és a gén alhatja a maga Csipkerózsika-álmát. Az öröklött „rossz gén” hatása viszont támogató, szerető és védelmező családi környezetben való felnövekedés vagy elegendő pozitív életesemény esetén nem érvényesül, ekképp is bizonyos, hogy a gének csak lehetőségeket hordoznak, nem fátumot. Ezt az összefüggést a depresszió vonatkozásában *Caspi*, *Sugden*, *Moffitt* és a londoni *King's College* munkatársai igazolták, és a világhírű *Science* folyóirat a 2003-as év különösen értékes felfedezésének szavazta meg. Könnyen belátható, hogy a leghasznosabb eleve megtanulnunk a stresszkezelést, és ezzel programozni azt az ellenhatást, amely esetleges rossz gén hordozása esetén beindulhatna.

A körülményeket illetően nem csodálkozhatunk azon, hogy a tárgyi és anyagi ellátottság, a birtoklás, a tulajdon, a vagyon, azaz a „van valamink” érzésétől csak tízszázaléknyi boldogság várható. Banglades szegény negyedeiben is találtak magas boldogságfokot mutató szegényeket, és az amerikai felső tízezerben is voltak boldogtalan gazdagok, írja *Sonja Lyubomirski*. Levitézlenek azok a hiedelmek is, amelyek szerint a testi vonzerő növelése avagy a sok pénz birtokolása igazán boldoggá teheti

az embert. *Campbell* (1981) vizsgálatai szerint az USA-ban a magas anyagi jólétben élő felső tízezernek nem magasabb a boldogságszintje, mint az amerikai középosztályhoz tartozóknak.

Nickerson és munkatársai (2003) húsz éven át követték egyetemi hallgatók boldogulását és boldogságszintjét. Az egyik csoport tagjai úgy vélték, hogy a boldogság a pénztől várható - ők húsz évvel a diplomaszerezés után boldogtalanabbak voltak, mint azok a társaik, akik a boldogság mércéjének nem a pénz mennyiségét tartották, hanem az emberi kapcsolati értékeket.

Diener és munkatársai (2002) Botox rejuvenációs (fiatalító) kezeléssel átesett és különféle plasztikai műtėti beavatkozásokkal „megszépített” nőket vizsgáltak a műtét után, különböző időközönként. A műtét utáni boldogságérzés zavartalansága mindössze két hétig tartott. A testi vonzerő vélt feltételeinek változtatása nem hoz nagyobb boldogságot, viszont a magát boldognak érző ember arca, tekintete olyan üzenetet hordoz, amely vonzza az embereket. Ezt *Argyle* (1999) mimikakutató bizonyította. Tesztvizsgálattal szelektált boldog és boldogtalan embereket azonos öltözékben lefotóztak, és kívülálló laikusoktól kértek szimpátiaválogatást. Egyértelmű eredményük szerint a boldogokat jellemzően gyakrabban választották rokonszenvesnek.

Meglepő az is, hogy a boldog pályakezdő fiatalok az életpálya-követés bizonyítékai szerint többre viszik az életben, mint az élettől, jövőtől tartó, boldogtalan társaik. A boldog emberek tehát sikeresebbek is!

Milyen a boldog ember?

Mi jellemzi a boldog embert?

Szinte tíz „parancsolatba” foglalhatók azok az üzenetek, amelyeket a boldogságkutatás elénk tár. Érdemes mérlegelnünk, megfontolnunk, mi jellemző e tényezők közül ránk, és lehet-e „boldogságfokozással” foglalkoznunk. Mi a boldogságnövelés tízparancsolata?

1. Fejezzük ki hálánkat, köszönetünket annak, akit ez megillet.

Emmons 2002-ben azt bizonyította, hogy a rendszeresen köszönetet, hálát kifejező embereknek sokkal jobb az egészségi állapotuk, és kevesebbet bosszankodnak, mint másként viselkedő társaik.

Próbáljuk csak ki: keressünk legalább öt olyan dolgot, amelyekért igazán hálásak lehetünk. *Lyubomirski* azt tanácsolja, hogy írjunk levelet valakinek, akinek hálásak vagyunk valamiért, és ezt heti rendszerességgel műveljük tíz héten át. Egyszersmind írjuk fel naponta a bosszúságainkat. Azt fogjuk tapasztalni az önkísérletben, hogy csökken a bosszúságok száma, és növekszik a jó közérzetben eltöltött idő.

Akinek egyszer valamit megköszöntünk, vagy kifejeztük iránta hálánkat, ezt követően egészen másként fog velünk viselkedni. De a kommunikáció nemcsak vele javul, hanem hólabdaeffektusként másokkal is, mert a jó érzéseket hordozó ember könnyebben ad pozitív érzelmi üzenetet másoknak. Ez is megfontolandó!

2. Gyakoroljuk az optimizmust. Törekedjünk derűre, vidámságra, mosolyogjunk, nevéssünk többet, mint eddig!

Az egészséglélektan első nagy bizonyítékai között szerepelt az az összefüggés, mely szerint az optimizmus és az egészségállapot között szorosabb az együtt járás, mint a dohányzás és a tüdőrák között (*Kulcsár*, 1995). A Harvard Egyetemen folytatott követéses vizsgálat alapján *Peterson* és *Bossio* (1991) megállapította, hogy a diploma-szerzést követően ötévente vizsgált pesszimista és optimista diplomások (függetlenül a szakterületüktől) egészségi állapotukban negyven-negyvenöt éves korukra érik el azt a jelentős különbséget, amiért a sok tényező között egyedül a beállítódásuk tehető felelőssé. A pesszimisták egészségi állapota ekkorra testileg és lelkileg egyaránt erősen leromlik optimista társaikéhoz képest. Ez nem is csoda, hiszen a pesszimizmus reményszegény állapot, a jövőtől és minden bizonytalantól való félelem jellemzi, a jövőkép hiányos, a tervek óvatosak vagy nincsenek, az életminőséget rumináció (rágódás) és aggodalmaskodás rontja le. A depresszió pedig törvényszerű módon immunszuppresszióval jár együtt, vagyis a depressziós embernek legyengül a szervezeti védőhadserege, ezért könnyebben megbetegszik.

Laura King (2001), a Missouri Egyetem tanára olyan fontosnak tartja az optimizmus gyakorlását, hogy azt kéri, írjunk egy levelet magunknak, amelynek címe: „A lehető legjobb jövőbeli énem”. Ebben úgy írunk magunkról, mint aki a távlati céljait már mind sikeresen megvalósította, majd a levelet gyakorta olvassuk is el. Tápláljuk magunkban a bizakodást és a reménységet, mert ezek a testi-lelki vitális erőket felfokozzák, míg a reménytelenségben az életerők lelankadnak.

Az optimizmus és a pesszimizmus nem velünk született temperamentumvonás, hanem karakterkérdés, azaz a bevésszítésnek, a szociálisan eltanult minták hatásának köszönhető. Aki pesszimista, annak legalább az egyik szülője ilyen volt, ő pedig ezt eltanulta, azonosult vele. Ahogyan azonban megtanultuk, úgy le is nevelhetjük egymást az aggodalmaskodó, a bajokon rágódó viselkedésről. Ha elér minket az aggodás gondolata, csináljunk úgynevezett gondolatstopot, mondjuk azt magunkban: nem! Büntetésképpen pedig egy, az egész családnak rendszeresített büntetőperselybe dobjunk be bizonyos, megegyezés szerinti összeget. Legyen szerződés a családtagok (esetleg a munkatársak) között, hogy figyelmeztetjük egymást, és leállítjuk a rágódó közléseket, a felesleges aggodalmakat. Ha leróttuk a büntetést, próbáljuk átfogalmazni a blokkolt negatív gondolatokat pozitívvá. Változtassunk nézőpontot, és ugyanannak a dolognak próbáljuk a pozitív oldalát is megkeresni. Belehajtott valaki az autódba, és ezért dühöngsz, keseregsz? Állandóan ezzel foglalkozol? Mi volna, ha eszedbe jutna az a pozitívum, hogy nem haltál meg, nem lettél nyomorék, sérült, sőt van biztosításod is, így megúszta a súlyos dolgot ép bőrrel, relatíve kisebb veszteséggel? Elvesztetted egy fontos tárgyadat? Ez a tárgy nem az életed - az megvan. Ami pótolható, azon ne keseregj, elegendő, ha a visszafordíthatatlan veszteségek szomorítanak. Még ez esetben is próbálj a helyzetedből kitekinteni: mire tanít, mit üzen az adott veszteség, miben változol általa?

Ma már elég általánosan ismertté vált, hogy a problémák, bajok elmondása, megosztása jelentős lelki segítséget ad az elviseléshez, esetleg a megoldás kereséséhez is. Ha a boldogságpszichológia azt kéri, hogy állítsuk le magunkban ezeket a gondolatokat, ne rágódjunk rajtuk, az látszólag önellentmondás, hiszen közben arra buzdít, hogy „ventiláljunk”, azaz ne hordozzuk a lelkünkben a fájdalmasokat, sérelmeket, mondjuk el ezeket

egymásnak, mivel ha hallgatunk, a testbe belemaró feszültségek sajnálatosan betegségek előidézőivé válhatnak.

Ha ez így van, akkor mit tegyen az aggódó ember, aki kétségbeesését, katasztrófáig fokozódó gondolatait nem mondhatja el otthonában, munkatársai között? A pszichológus, mint professzionális segítő ilyenkor hatékonyan szolgálhatja az egyén lelki egyensúlyát. Mivel azonban nem lehet „saját mindennapi pszichológusunk”, ne legyünk energiavámpírok, azaz kínjainkkal ne terheljük, ne borítsuk el szeretteinket, embertársainkat. Erre a helyzetre dolgozta ki a segítő kapcsolati pszichológia a kölcsönös konzultáció (*co-counselling*) módszerét. Keressünk egy jó barátot, akivel „szerződünk”. Heti rendszerességgel egy órát arra fordíthatunk, hogy fél órán át az egyikünk mondja el összes súlyos panaszát, bánatát, frusztrációját, fél órán át a másikunk. Ez a beszélgetés valójában kölcsönös meghallgatás. Tilos minden közbeszólás, félbeszakítás, megjegyzés, beszólás. Tilos a tanácsadás - úgysem használ, mindenki csak a saját lábával léphet, saját fejével gondolkodhat, bizonyítható, hogy nincs értelme. Akinek a tanácsa beválik, arra azért haragszunk, mert okosabb, mint mi, akinek nem válik be a tanácsa, azt lenézzük, ostobának tartjuk, de mindkét esetben rejtett harag a dolog vége - ezt inkább kerüljük el. A fél-fél óra a megszentelt figyelem és együtt érző meghallgatás ideje. Az benne a csoda, hogy amikor valaki meghallgat minket, csak ránk figyelve, akkor mi magunk is elkezdünk „hallani, meghallani”. Gyakoroljuk ezt olyan odaadással, mint a társunk, akivel a szövetségben természetesen titoktartást fogadunk. Életünknek e meghitt órái egészséggondozó erőkké válhatnak, és olyan kapcsolati energiákat mozgósítanak, amikre másként nincs lehetőségünk az élet sodrában.

Az optimizmust általában a hangulati élet derűje jellemzi, ezért szokták szinonimájaként használni a derűlato kifejezést. Az optimista ember bizakodóbb, vidámabb, barátságosabb, gyakrabban mosolyog és szívesen nevet. A gelotológia (gelos = nevetés; logosz = tudomány) és művelői, a humorológusok viszont ráébresztettek bennünket arra, hogy valóságos áldás ez az emberi képesség. A kacagás zsigeri kocogás, megmasszírozza a beleket, segíti az emésztést. Egészséges mértékben felpezsdíti a vérkeringést, fokozza az örömhormon-termelést, elősegíti az immunrendszer aktiválódását, kedvezőbb állapotát (*Bagdy, Pap, 2007*).

Antidepresszáns hatású, mert kedélyjavító hormonműködést indít el, így a humoristákat civil lélekgyógyászoknak is tekinthetjük. A bohócdoctorok segítsége a beteg gyermekek megnevettetésében kettős misszió: a gyermekek vidámmá válnak, miközben a gyógyulásért felelős immunrendszeri működéseik is javulnak. Az örömhormonok pedig csökkentik a fájdalomérzetet. Az ember általában „valamin” nevet, és a legritkábban egyedül. A nevetés igazi társas, együttes élmény, közös hangulati olajozószer. Ragályos is (*Karinthy: „röhög az osztály”*).

A viccek és a humoros események, történetek ezért is annyira népszerűek. Minél nehezebb és beszorultabb helyzetben élünk, annál több vicc születik az emberek között. Nyomasztó politikai helyzetben ez különösen jól megfigyelhető. A vicc gyakorta agresszív indulatokat vezet le, a poén („csattanó”) szinte kisüti a feszültségeket, így szociálpozitív pofon, mivel agressziót ürít ártalmatlanul. A vicc tompítja a dolgok élet („Ez csak vicc!”). Ezzel szemben a humor végzetszerű, megoldhatatlan, sokszor katasztrofális emberi helyzeteket fordít át képtelen, valószerűtlen, irreális, ezáltal ellenállhatatlanul nevetséges szituációkká (*Jakab, 2004*). A humor nem sért senkit, inkább a szorongás eloszlatására, a derű fényének a sötétségbe világítására alkalmas. Amin ugyanis nevetünk, azon valójában sírnunk kellene, mégis ki tudunk szabadulni végzetes helyzetekből a „felülemelkedés” lelki hatalmával. Akár „jóindulatú” a humor, akár maró és vitriolos, mint a csipkelődés, éle, irónia, szarkazmus, lehetővé teszi az ember fölé kerekedési és leküzdési érzéseit, így hatalmat érezhet a magában véve súlyos helyzet felett. Ma már létezik *nevetésterápia*, amit egy amerikai pszichiáter, *Robert Olden* dolgozott ki. Van *örömréning* is, melynek szerzője magyar (*Vidovszky Gábor, 1992, 2009*). Működik több ezer *Hahotaklub*, melyet *Madan Kataria* alapított meg Indiában, és világszerte vannak képviselői. A szórakoztatóipar örökzöld kedveltjei a humoristák, bohócok, bábszínészek, komédiások, parodisták, kabarészínészek, hivatásos komikusok, nagy nevettetők. Kacaghatunk a helyzetkomikumon, vígjátékon, bohózaton, burleszken, humoreszken, paródián, tréfán, szójátékon, viccen, irónián, groteszken. Szeretünk nevetni, és a legtöbben hiszünk abban, hogy amit együttesen élvezünk, az a testi működéseinkre is jó hatással van. *Grünn* (1990) azt állítja, hogy a megőrzött fiatalság kulcsa nem más, mint megőrzött életderünk, humorképességünk és optimizmusunk gondozása.

3. Ébresszük fel, erősítsük és gyakoroljuk, de tartsuk is határok között az altruizmust. Tegyük jót másokkal!

A konzumkultúra a velünk született (genuin) altruizmusnak is kárára van. Ha gyakran halljuk, hogy csak törődünk magunkkal, legyen nekünk jó a világ, és nem tapasztaljuk meg, hogy a másoknak való segítségből valami „haszon” származik, ha nincsenek a segítségben pozitív, mintaadó fontos személyek, sőt az látjuk, hogy jobban jár, aki önző, és a „szerzésben” az altruista magatartás gátló tényező, akkor szinte természetes folyamat az érdekvezérelt, önszempontú viselkedés megerősödése. Az állatvilágban a legagresszívebb viselkedésű állatfajoknál különösen erőteljes a faj/fajtavédelem, az akár életkockáztatás árán is megnyilvánuló altruista viselkedés. A szimbiózisok is a kölcsönös (életvédelmi) egymásrautaltság megnyilvánulásai. A korallhalak és a tengeri sün szimbiózisában az aljzatban bealgásodó sünöket a „takarító rajként” működő korallhalak tisztogatják ki, viszont éppen ez a viselkedés segíti elő saját immunrendszerük ingerlését és egészségben maradásukat. Az ember is ösztönösen védi szeretteit, gyermekeit, sőt embertársait, felebarátait is, hacsak másfajta érdekeltségek vagy önvédelmi megfontolások (esetleg életvédelmi sokk) meg nem akadályozzák az ösztönös reagálást. Erre a spontaneitásra épül a valódi, tudatos, eltökélt altruizmus, melyet az önkéntesség, az önzetlenség és a szolgálat hármasa jellemez.

Az irgalmas szamaritánus bibliai története példa arra, hogy mi az igazi segítség. Aki számára e példázatban előírás volna az irgalom gyakorlása (lévita pap), az nem teszi, a szamáriai férfi viszont saját érdekeit is háttérbe szorítva, a száanalom, a felebaráti szeretet és irgalom érzéseitől vezérelve megmenti, biztonságba helyezi a rablók által kifosztott, megsebzett embertársát, sőt saját költségén gondoskodik a gyógyításáról is.

A buddhista kultúrában is fellelhető az analóg tantörténet. Két ifjú papjelölt megy vasárnap az erdőn át az istentiszteletre, amikor észreveszik, hogy egy öregasszony rőzsével a hátán a patakba esett. Az egyik indulna segíteni, de a másik megállítja. Vigyázz, besározod a sarudat, és úgy nem léphetsz be a szentélybe, mondja társának. A segíteni indulót azonban mégsem állítja meg ifjú társának aggodalma. Felemeli az asszony terhét, sőt egy darabig cipeli is a hátán, majd elkészönve az anyókatól visszatér társához.

Együtt tovább haladnak, és míg a segítő vígan fütyörészik, a másik egyre komorabb és hallgat. Vidám társa odafordul hozzá, és megkérdi: Te még mindig cipeled?

Az etikus viselkedés kódexeiben minden kultúra altruista magatartást kíván az embertől. *Viktor Frankl*, az ...és mégis mondj igent az életre című könyv egzisztencialista pszichológusa, aki túlélte a koncentrációs tábor, *Max Scheler* etikáját követve üzen az etikus emberi magatartásról. Döntési helyzetbe kerülünk: segítsünk-e vagy sem? „Ha én nem teszem, ki tegye? Ha nem most teszem, mikor? Ha egyáltalán nem teszem, akkor ki vagyok én?” E hármas parancsot helyezi elénk, amely etikai kódexként szolgálhat a humanista ember számára. *Albert Schweitzer* pedig az emberi élet eldologiasodástól, elidegenedéstől való védelmét tekinti a legalapvetőbb morális feladatnak. A felettes énnel és a megvalósítást parancsoló lelkiismeretnek, mint beépített, belsővé tett magatartáskódexnek éppen az etikus társas magatartás-szabályozás a fő feladata. Azt azonban az életminőségkutatásnak köszönhetjük, hogy bebizonyosodott: a szívből segítő magatartásnak még a pusztán látványa is erősíti az immunrendszert.

A boldogságkutatás szerint a jó cselekedetek gyakorlása, az adakozás, a nagyvonalúság, a saját javakról való lemondás, a másik ember vagy emberek megsegítése bizonyíthatóan fokozza a szubjektív jóllétérzést. *Lyubomirski* és *Sheldon* ellenőrizték ennek érvényességét.

Két csoportba toborzott résztvevőket arra kértek, hogy hat héten át egy bizonyos napon (első csoport), illetve a hét során bármikor (második csoport) végezzenek öt jó cselekedetet. Meglepő módon annál a csoportnál tudtak jelentős boldogságfokozódást igazolni, ahol egyazon napon végeztek öt jó cselekedetet egymást követően. Az időzítés tehát nem mellékes, az intenzitásélménye is számít. Ha viszont szabadon választott jótetteket vittek véghez rendszeresen a kísérleti személyek tíz héten át heti háromszor, akkor is jelentős boldogságfokozódás volt igazolható, sőt ennek fennmaradása is bebizonyosodott. Ha tehát kedvünkre válogathatunk, milyen jótettet viszünk véghez, és ez nem válik gyakorisága révén rutinná, akkor képesek vagyunk örülni, élvezni a jó cselekedetek önképünket erősítő, kedvező hatását. Jó érzés magunkat „jó embernek” megélni. Minél szabadabban,

változatos módokon és minél inkább saját döntésünk alapján teszünk jót, annál nagyobb a boldogságfokozó hatás.

A túlzott mértékű altruizmus következményeivel sok egyéb mellett a segítő foglalkozásúak érzelmi kiégése és elidegenedési állapotai szembesítették az altruizmuskutatókat. A humán segítő hivatásban a segítség professzionalizálta az altruizmust. *Wolfgang Schmidbauer* német kutató írta le a *segítőszindrómát*, amely a depresszió és a kimerülés betegségfokáig súlyosbodó állapot. Azokat fenyegeti, akik érzelemszegény gyermekkoruk hiányainak kiegyenlítésére és pótlására választják a segítő foglalkozás valamely formáját, de nem tudnak elegendő terhelési önvédelmi határt vonni. A túlzott bevonódással, a saját energiák pótlásának elmulasztásával, a személyes életet is beszippantó munkaalkoholizmussal, avagy a magánéletben már működésképtelenségig haladó kifáradással járó hivatásgyakorlásnak nagy lehet az ára: a határtalan segítség magát az adót sújtja.

Az adás, az adakozás, a jó cselekedet, a segítségnyújtás az adó, adományozó számára akkor boldogságfokozó, ha tette önkéntes, ha megéli a tett jelentőségét (például nagy a kockázat és a személyes áldozatvállalás), ha önképéhez az altruista cselekedetek elvárása hozzátartozik, így önértékelése megnövekedhet saját tettének nyomán.

Sajátos, nagy hatású példák is lebeghetnek a szemünk előtt az altruista magatartásra vonatkozóan. *Bill Gates* például 2008-ban feladta a Microsoft elnöki tisztét, és azóta idejét arra áldozza, hogy vagyona nagy részét (több mint felét) elosztogassa. Úgy véli, hogy jó cselekedetei jobban megváltoztatják a világot, mint szakmájának gyakorlása. „*Élvezetes munka és hatalmas felelősség*” - mondja *Gates*, akit odaadással, elszántsággal és saját életfilozófiával művelt tevékenysége több „áramlatélményhez” juttat, mint bármi más, így számára az élet naponta új örömforrásokat tartogat.

Mindebből az is következik, hogy az önkéntes adásra történő felszólítás nyomán nem keletkezhetsz boldogságnövekedés. Annak tudatosítása viszont, hogy aki ad, az biológiai jutalomként maga is kap vitális erőnövekedést, bizonyosan elősegíti a „jókedvű adakozást” és az önkéntes emberszolgálati tetteket.

4. Erősítsük szeretetkapcsolatainkat, családi, baráti és társas együttléteinket. Élvezzük és műveljük a „társas támogatást”.

Az ember veleszületetten társas lény, a létezés alaptörvénye pedig a kölcsönös egymásrautaltságról szól. A legfontosabb számunkra az a másik, akihez kötődünk, s akinek számára mi magunk is fontosak vagyunk. *Angyal András*, magyar származású amerikai lélekgyógyász írta le az úgynevezett *szükségeltési szükséglet* fogalmát. A furcsa kifejezés bölcsességet hordoz. Azt üzeni, ha van valakid, akinek te vagy a legfontosabb, és rád kivételesen nagy szüksége van, akkor ez a tudat köt az élethez, és boldogít lényed fontosságának a tudata. *Süle Ferenc* magyar pszichoterapeuta írta le a „van valakim” effektust, amely a bibliai Bethesda-példázatból ismert „nincs emberem” helyzetet is megidézi. Az a beteg, aki húsz éven át várta a gyógyító fürdő közelében, hátha valaki segít, hogy béna teste bejusson a gyógyító vízbe, Jézus kérdésére szólt így: „Nincs emberem...”, azaz nincs segítségem. Ha van valakim, akkor hozzá tartozom, és kölcsönösen számíthatunk egymásra. Az anya-gyermek kapcsolati szimbiózistól kezdve zsigeri, testi és lelki kötelékekkel vagyunk egymáshoz kötve egész életünkön át. S noha a kötelék másik végén a személyek változhatnak, az alapkötés mintája (ezt a pszichológia kötődési munkamodellnek nevezi *Bowlby* nyomán) lényegileg nem változik. *Ainsworth* írta le először a korai kisgyermekkorai kötődés jellemző mintáit. Aszerint, hogy az édesanya mennyire képes jelenlétével, biztonságos és következetes szeretettel, érzékenyen figyelni, követni gyermeke szükségleteit, kialakulhat a biztonságos kötődési alapminta. Az így bebiztosított gyermek tud ragaszkodni, szeretni, de megtapasztalva a szeretet állandóságát, ezáltal meg is bízva abban, félelem nélkül engedi anyját távozni, majd örömét fejezi ki visszatértekor. Az a gyermek, aki pánikba esik, ha édesanyja kimegy a látóteréből, már megtapasztalhatta, hogy nem bízhat a szeretett személy biztonságadó jelenlétében - ha elmegy, talán nem jön vissza. Haragja és kétségbeesése ambivalens érzelmi viszonyt teremt, nem tudja sem nyugodtan elengedni, sem örömmel fogadni visszatérő édesanyját. Sőt, dühében esetleg eltaszítja vagy haraggal torolja meg a fájdalmas magára hagyatást. A szorongó gyermek abbéli félelmében, hogy elmehet, akihez ragaszkodna, nem mer igazán kötődni sem, tehetetlen és rettegő passzivitással éli át anyja távozását, de visszatérését sem fogadja érzelmét láthatóan kifejező reakcióval. Ezek a korai kötődési módozatok sajnálatosan

tovább élnek lelkünk mélyén, és a bizonyítékok szerint (*Bartholomew*, 2002) hasonló arculatú érzelmi kötődésmintaként határozzák meg felnőttkori párkapcsolatainkat is.

Ezek a kötődési módok is világossá teszik, hogy a kötődő, ragaszkodó gyermek szereti azt a szülőt, aki biztonságot ad neki, és érzelmi védőburába helyezi, ha fél az ismeretlen, s csak lassan birtokba vehető világtól. Ez az ősminta, amely minden emberi kapcsolatot átsző később is. A család légkörének melege, az apai erő és az anyai érzelem, ami csak arányaiban nemileg specifikus (több erő, szabályozás kívántatik a férfi oldalon, és több érzelem, kevesebb kontroll a női oldalon), létrehozza bennünk a fontos kapcsolatok szükségletét, vágyát. A szülői fészekből a barátságokon át a kis csoportos együttlétekig, a „csapattagság” odatartozási élményéig, majd a saját párválasztásig halad a természetes fejlődés, az óvodától az iskolákon át a felnőttkori társulások menetében. Az érzelmi szövetségen alapuló társulások (informális kötelékeknek nevezzük) és a formális (munkahelyi, hivatalos) kapcsolatok hálózatában, mint társas védőhálóban zajlik életünk, és ez a hálózat megvéd, segít, biztonságot ígér, optimális esetben ad is nekünk. A pszichológia társas támasznak nevezi azt a lelki küzdési módot, amely lehetővé teszi, hogy egymást segítve, ezt a segítséget érezve kikapaszkodjunk életünk kríziseiből, gödreiből.

Amit eddig a kapcsolatok jelentőségéről elmondtunk, alátámaszthatja azt a megállapításunkat, hogy a szeretetkapcsolatok jelentik a legnagyobb örömforrást és boldogságot az emberi lény számára. Minél jelentősebb, értékesebb számunkra valaki vagy valami, annál többet tudunk tenni érte. Legtöbbet azért, akit szeretünk. Ezért állíthatja a boldogságpszichológia, hogy a legértékesebb forrás a boldogsághoz vezető úton a szeretetkapcsolat, így az együttlétekért, a beszélgetésekért, az egymásra figyelésért érdemes, sőt szükséges a legtöbbet tennünk. Az érintéstudomány (haptonómia) azt bizonyítja, hogy a simogatás, a csók, a testi érintkezés/érintés immunerősítő, és az örömhormonok termelését is fokozza. A mosoly, a nevetés, a kacagás, a viccelődés, a humor hasonló testi vitalizáló funkciót tölt be, ezért a lélektan ezeket vitalitásgenerátoroknak nevezte el (*O'Connor és McDermott*, 2002). Az ember „valahová tartozási” szükséglete olyan, mint egy fa gyökérzetének a talaj: be kell kötődni ahhoz valahová, hogy a viharoknak ellent tudjunk állni. Ahová tartozunk, ott számíthatunk

szeretteink, társaink segítségére, és viszont. A párkapcsolatba befektetett energia a „legjövödelmezőbb”. Haszna az a meghitt kapcsolat, amelyben a szövetség és a szeretet ereje mind a párt, mind a családot és a környezetet boldoggá teheti.

A jó párkapcsolat titkairól tengernyi írás szól, ezúttal azokat emeljük ki, amelyek boldogságmegalapozók vagy -fokozók. A *Hendricks* házaspár öt fő tennivalóban fogalmazta meg a teherbíró és örömhözó párkapcsolati szövetség elérésének útját:

1. Teljes elköteleződés.
2. Ézelmi őszinteség, megbízhatóság.
3. A kritizálás és vádaskodás őnrntó körének megszakítása, a szeretet nyelvén történő kommunikáció.
4. A közös ügyekre való koncentrálás, az energiáknak ez irányú felszabadítása.
5. A szóbeli és nem verbális elismerés („pozitív megerősítés”) állandó tanulása és gyakorlása.

Gary Chapman (2004) a szeretet középpontba állításával „boldogságcentrikusan” üzen, mit kell tennünk, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben, ezt érezhesse a társunk is, és ezt élhessük át együtt is. Az így folyó kommunikációt szeretetnyelvnek nevezte el.

1. Gyakoroljuk az elismerő, bátorító szavak használatát, egyszersmind felejtsük el a kritizálást, minősítést, elmarasztalást.
2. Legyen az együtt töltött idő minőségi, azaz tanuljunk meg egymásra figyelni, tudjuk szerető figyelemmel meghallgatni egymást, türelmes kívárással követni társunk gondolatait, érzéseit, és ezekre érzésekkel válaszolni, nem pedig okoskodással.
3. Tudjuk egymásnak adni őnmagunkat, azaz szeretet és öröm adásával, olykor a vágyott ajándékkal lepjük meg társunkat. Nem az ára, hanem a

szimbolikus értéke fontos az ajándéknak. A meglepetés szerzésének törekvése vezéreljen.

4. Tanuljuk meg és gyakoroljuk a szívességek szeretetnyelvét. Az olyan cselekedet, amiről tudjuk, hogy a másik örülne neki - bármily csekély -, rendkívül jelentős. Néha elég egy reggeli kávéval meglepni a még ágyban fekvő kedvest, olykor pedig megkérdezhetjük, minek örülne a legjobban, és tegyük azt a kedvére. Ahol van szeretet, ott ezeknek a gesztusoknak különösen jelentős olajozó funkciója lehet.

5. Gyakoroljuk a testi érintés szeretetnyelvét. Ha a társunk mellett elmegyünk, és megsimogatjuk, adunk egy „bújást”, játékos érintést - ez azonnal az érzelmi agy és a zsigerek szintjén indítja be az érzelmi reakciót. Magam még szívesen kiegészíteném ezt azzal a személyesen is gyakorta átélt örömforrással, amit az egymás sikere felett érzett boldogság kifejezése adhat. Ha képesek vagyunk a másik eredményeinek úgy örülni - vagy talán jobban is -, mint a sajátunknak, ha elismerjük párunk teljesítményét, akkor a szívet melengető közös öröm óráit élhetjük át, és ez szövetségserősítővé válik.

6. Tanuljuk meg az ártó stresszekkel, sőt krízisekkel való megküzdésnek először a személyes, saját magunkban történő feloldását, feldolgozását, majd pedig a párunkkal való konfliktuskezelés módozatait. Azért kell magunkkal kezdenünk, mert amit mi magunk nem tudunk, azt mindhiába kívánjuk meg másoktól!

A megküzdésben két fő út lehetséges a számunkra. Ha a probléma az életterünkben van, külső forrása van, akkor az úgynevezett problémaközpontú megbirkózási módokat választhatjuk. Nincs munkánk, pénzünk? Ez esetben az utánajárás, intézkedés, megtervezett lépések sora segíti a feszültségek csökkenését. Csak a tehetetlenség gyilkos erő. Ha elkezdünk tenni valamit egy megtervezett menetben és határozott céllal, akkor a folyamat elindítása önmagában véve is oldja a frusztrációs feszültséget. Sajnos, gyakoribb az a szituáció, amikor nincs lehetőségünk semmiféle intézkedésre, megoldáskeresésre, mert a probléma belső, lelki természetű. Ilyen például a visszafordíthatatlan veszteség, szeretteink halála, a párkapcsolat összeomlása, általában olyan esemény, amit „ki kell bírni”, valahogyan túl kell élni, mert nem oldható meg. Ez esetben az

úgynevezett érzelmeközpontú megküzdés épkezláb, hasznos, építő módjaihoz érdemes folyamodnunk. Lehetséges volna azonnali feszültségoldás is drogokkal, alkohollal, ámokfutó autózással, azaz páni meneküléssel, sőt neki is mehetünk annak a személynek, aki miatt a krízis előállt, de egyik sem megoldás. Agresszivitással csak fokozzuk a bajt, ha elfutunk, magunkkal visszük. A stressztörvény, ami az „üss vagy fuss” üzenetét hordozza, emberi létviszonyok közt már nem valósítható meg. Hajdan a pleisztocén kori embernél még segíthetett, de a jelenkor kultúrájában, ételszokási rendszerében már nem életképes. A tudat elködösítése éppoly rossz megoldáskeresés, mint az önkárosító ütések, amikor „az ember haragja magát az embert harapja” - ebből testi betegség, lelki depresszió vagy önpusztító kísérlet egyaránt származhat. Az épséget és az életet pedig mindig és mindenáron védelmeznünk kell. Így hát marad az okos önvédelem. Ilyen a helyzet újraértelmezése, amit a pszichológia új szemléleti keretekbe helyezésnek nevez (*reframing*). Mit tanulhatunk a visszafordíthatatlan károkból, veszteségekből? Vajon mi jó származhat abból a rosszból, amit átéltünk? Lehet-e valamiféle jövőbeli haszna? Válasszunk magasabb nézőpontot! Ezt az úgynevezett felülemelkedés megküzdési módja teszi lehetővé. Ha egy ketrecbe zárnának, és nincs szabadulás, akkor fölfelé még mindig ki tudnánk kapaszkodni. Ha semerre sincs kiút, emelkedjünk mentálisan, értelmileg a helyzet fölé. Erre csak mi, emberi lények vagyunk képesek. Ajánljuk fel testi szenvedésünket mások megváltására, válasszunk spirituális utakat, s aki teheti, az ima felülemelkedési útján lépjen kapcsolatba a magasabb rendszerszinttel, amelyben (profán hasonlattal) a „rendszergazdával” beszélhetünk. Akiben istenhit lakik, annak könnyebb a helyzete. Kutatásaink szerint a hívő emberek még a párkapcsolati konfliktusokban is másfajta megküzdésmódot használnak, mint akik nem végeznek vallásgyakorlatot (*Kisgyörgyné Pongrácz D. és mtsai, 2007*). A kínzó feszültségek ad hoc csökkentésére pedig kiváló megoldás a figyelemelterelés, a mozi, zenehallgatás, éneklés, tánc, a különféle mozgásfajták gyakorlása, a sportolás, séta, kirándulás, biciklizés és így tovább. (A mozgás, a testi aktivitás örömhormon-termelő hatásával azonban külön „parancsolatban” szükséges foglalkoznunk.)

Pennebaker (2002) azt javasolja, hogy írd le a bánatodat, bajodat. Részletezd a tragédiát. Írd úgy, mintha valaki fontos személynek írnád.

Panaszold el, mit idézett elő benned. Írd le azt is, mi volt az értelme ennek az életedben, vagy akár lehetséges-e, hogy valamit ezúton kellett megtanulnod, mert még nem tudtad eléggé jól.

Ne felejtsük el, hogy „ami nem öl meg, az megerősít” - *Nietzsche* eme állítását támasztja alá az úgynevezett poszttraumás növekedés is. A fogalom azt jelöli, hogy a túlélte tragédiákban, veszteségekben benne rejlik a meghaladási erő. Az első stádiumban még csak a túljutás kínja érvényesül, a másodikban a felépülésé, amely olyan, mint a betegségből való lábadozás. A harmadik stádium a kivirulás, amikor a leküzdött bajon való túljutás érzelmi trambulíneffektust hoz létre: feldobottakká, életvidámakká válunk, és megtanuljuk értékelni, szeretni az életet. A poszttraumás fejlődés tudósai (*Nolen, Baker, Tedeschi és O'Leary, 1995*) azt állítják, hogy a krízisből való kijutás is poszttraumás fejlődést ígér, csak éljük túl. Ezért igaz, hogy a krízis kétesélyes: vagy rombol, vagy épít, de benne rejlik a változás esélye és ígérete.

Ha egyénileg megtanultuk már, mit tehetünk magunkért és magunkban, akkor azt is meg kell tanulnunk, hogyan éljük túl a kapcsolati válságot, ha mégis elérne. Az egyszerűbb út mediátor szakember választása, aki a kommunikálni szándékozó, de arra képtelen, ellenérdekelt felek számára az emberhez méltó kommunikáció helyzetét és módját hozza létre. Mégis jobb ennél, ha ismerjük az úgynevezett „zsiráfnyelvet”, amely a szeretetteljes és/vagy egymást tisztelő kommunikáció egyetlen lehetősége. *Marshall Rosenberg* amerikai pszichológus dolgozta ki azt a módot, hogyan tudjunk egymással „selymesen” érintkezni. Chicago nyomornegyedében nőtt fel, ahol a kés volt az akarat eszköze, és a gyilkos szó a kommunikáció legfőbb jellemzője. Nagybátyja azonban különös, profetikus személyiség volt, aki mindenkivel szót értett. *Rosenberg* elleste a titkot, és pszichológusi diplomát szerezve azt tette élete központi feladatává, hogy megtanítsa az embereket építő beszélgetések folytatására. A szokványos nyelvet „sakálnyelvnek” nevezte el, feltételezve, hogy ez a hullaevő állat elég ellenszenves minden ember számára. A zsiráfnyelv elnevezés pedig abból származik, hogy a zsiráfnak van az élővilágban a legnagyobb szíve és jó hosszú nyaka, ami igazán lehetővé teszi, hogy magasról nézve, „emelkedetten” tudjon a dolgokra rátekinteni. *Rosenberg* szerint minden beszélgetésben, a vitákban pedig kifejezetten véleményünk

elfogadtatásának, a másik meggyőzésének szándéka érvényesül. Ha valaki nem tud az üzenetének, közlésének érvényt szerezni, akkor feszültté, frusztrálttá válik. Minden düh mögött beteljesületlen szükségletek húzódnak meg. Ha a partner felismeri, megérti ezt, akkor elismerheti az adott szükséglet jogosultságát, s még ha nem is teljesítheti, ennek alapján már elindulhat egy békésebb kommunikáció. Sajnálatos, hogy bennünket sakálnyelv használatára tanítanak gyerekkorunktól kezdve.

Milyen is a sakálnyelv?

- Okol, hibáztat („én azért..., mert te")
- Öntömjénez („bezzeg én mindig...")
- Felmenti magát („én soha életemben...")
- Hamisan beszél, hiteltelen („én most is változatlanul...")
- Zsarol („ha igazán szeretnél...")
- Ítélezik, kritizál („ha te ilyen... olyan vagy")
- Előír, követel („légy ilyen, olyan, változz meg")
- Rosszat feltételez a másiktól (és ezt meg is kapja!)

Ezzel szemben a zsiráf számára:

- Egy ítélet azt jelenti, hogy „azt akarom, azt szeretném" („Dühös vagy? Ez azt jelenti: azt szeretnéd, ha...")
- A nemet mondás azt jelenti, hogy szívesebben tennél mást
- A harag nem tudatosított szükséglet
- Az agresszió ki nem mondott félelem
- A pillanatot a zsiráf a múlt terhe nélkül szemléli

- A zsiráf nem akar senkit megváltoztatni, de lehetőséget kínál a változásra
- A zsiráfnyelv büntudatkeltés helyett következményt fogalmaz meg („Ha átszaladsz a piros lámpánál, legközelebb nem jössz velem”)
- A szükségletekre reagál („azért érzed ezt, mert szükséged van arra, hogy...”)
- A zsiráfnyelv nem kedveskedő, mindig nyíltan kimondja, amit akar vagy nem akar
- Őszintén megfogalmazza az érzéseit („félek, szomorú vagyok stb.”)
- A zsiráfnyelv nem kritizál, nem minősít, nem ítélkezik

Ha megtanuljuk a zsiráfnyelv szabályait, és gyakoroljuk a használatát, akkor nem csupán ideiglenesen növeljük a boldogságfokot, hanem kiegyensúlyozott partnerkapcsolatot tarthatunk fenn, ami tartós jóllétérzést ígér.

7. Hetedik „parancsolatunk” a megbocsátás képességének gyakorlása, a büntudatos vagy ellenséges érzések hordozásának megszüntetése. A kilencvenes években az egészségpszichológia és a magatartás-tudomány egyaránt fokozott figyelmet szentelt a negatív érzelmek szervezetre gyakorolt hatásának. Az autoimmun (öndestruktív) folyamatok, a szervkárosító pszichoszomatikus betegségek, a szívinfarktus, a vérző vastagbélgyulladás, a nyombélfekély, a daganatos betegségek, a cukorbetegség, a reumás ízületi gyulladás sokokú betegségeinek tanulmányozása azt tárta fel, hogy az előidéző okok között a lelki tényezőknek, főleg a stresszhatásoknak is nagy szerepük van. Új tudományág, a pszicho-neuroimmunológia tárta fel a lelki, idegrendszeri és immunrendszeri működések közötti sajátos, analógiás működésre utaló kapcsolatot. Ha például valaki szomorú, annak az immunvédelme is lelankad. A derűs, boldog ember immunműködése ép és erős. A szívkoszorúér-betegségben a düh, a hosztilitás, az ellenségesség nagy szerepet játszik, míg a daganatos betegségek létrejöttében fontos oki

tényező a megbocsátásképtelen, sértettséget, neheztelést, büntudatot hordozó lelkiállapot.

A megbocsátás a zsidó-keresztény kultúra vallásgyakorlatának részét képezi. Egy német felmérés szerint 1379 (különböző vallási felekezethez tartozó) személyt megkérdezve, 61 százalékuk egyházi szertartás keretében gyakorolta a megbocsátást, 29 százalék pedig egyetértett ennek szükségességével, és ezt személyes hitbeli meggyőződése vezette (*Bernhard Grom, 2003*).

A buddhizmusban is létfeltétel a megbocsátás képessége. Buddhának tulajdonítják azt a mondást, miszerint: „*A haragod olyan parázs, amelyet másra akarsz vetni, de a tenyeredet égeti, téged perzsel.*”

A pszichológiában *Enright* és *Ewerett Worthington* (2001) dolgozta ki az engesztelés, a megbocsátás és a megbékélés elérésének nem szakrális rítusait, lelki gyakorlatait, és alkalmazza ezeket mindmáig is. A lelki vezető segítségével végzett egyéni vagy csoportos lelki gyakorlaton a megbocsátó átéli a lelki megkönnyebbülést, akár magának kellett megbocsátania, akár mások tettek ellene igaztalanul. Képessé válik arra, hogy feldolgozza a történeteket, átélje a fájdalom értelmét. Ennek nyomán gyakorta nagyvonalú segítőkészség nyílik ki a szívekben, és új értelmet nyerhet az élet.

Konkrét bizonyítékok vannak arra, hogy daganatos betegség állapotában folytatott megbocsátásterápia eredményesen segít a daganat visszafejlődésében, és a páciens meggyógyult. *Brandon Bays* személyes élménybeszámolója nagy visszhangot váltott ki a klinikai szakemberek körében is. Könyvei (*Belső utazás* és *Jelenlét*) azt a folyamatot mutatják be, amelyen a lelki gyakorlatnak végig kell haladnia, hogy az engesztelődés belső békéje létrejöhessen. Gyakorló terapeutaként maga is alkalmazza ezt a terápiás utat pácienseinél.

Aki meg tud bocsátani önmagának vagy embertársainak, az az emelkedett öröm és megkönnyebbülés lelki állapotába jut. A megbékélt lélekben könnyebben megszületik az öröm és a csendes boldogság érzése. Ezért képezi a megbocsátás a boldogság élményéhez vezető út fontos elemét.

8. Legyen életcélunk, legyünk elkötelezettek, motiváltak és reménykedők abban, hogy a céljaink megvalósíthatók. Alakítsuk ki munkánkban a rendszerességet, hogy létrejöhessen a belső rend.

Az élettervek és célok különleges hatalmat képviselnek a lelki életben. Akinek van jövőképe, az tudja, hogy életének hajóját merre szeretné kormányozni. Ismerjük *Seneca* mondását, miszerint aki nem tudja, melyik kikötőbe tart, annak semmilyen szél sem kedvez. Pedig „*navigare necesse est*”, azaz hajózni muszáj, mondták egykor a görögök. A cél elérése hitet, mindennap megújuló reményt és a cél mellett való elköteleződést kíván, ez pedig erőbedobásra, erőfeszítésre inspirálja az embert. A motiváció mindig konkrét dologra vonatkozik, amit szeretnénk elérni. A cél eléréséhez vezető úton apró lépésekben haladjunk, de következetesen. Például mindennap tíz-húsz új szó elsajátítása idegen nyelven, vagy ha az elhatározásunk az, hogy nem dohányzunk, akkor csak a soron következő cigaretta elszívását halasztjuk el - „most éppen erre az egyre nem gyújtunk rá”. A hatékony időgazdálkodás pszichológiája is arra tanít, hogy állapítsunk meg fontossági sorrendet a hosszú távú céljaink alapján. Építsük le a felesleges elfoglaltságokat, és tanuljunk meg nemet mondani (asszertivitás, azaz szociális önérvényesítés). Delegáljuk azt a feladatot, ami nem szorosan a miénk, és tartalékoljunk időt a bennünket érő stresszek kezelésére. Hagyjunk elegendő időt a tervezésben a családnak, a barátoknak és a fontos kapcsolatok ápolására.

Aki a hatékony időgazdálkodás tételeit megismeri, komolyan veszi és megkísérli ezeket megvalósítani, az könnyebben éri el a megelégedettséget és a siker élményét.

Néhány hasznos tanácsot jegyezzünk meg *Edwin Blissnek, a Time Management (időgazdálkodási módszer) kidolgozójának ABC-jéből!*

A számodra fontos események után azonnal írd le magadnak, mit tettél jól vagy rosszul. A feljegyzést tedd el, és használd fel hasonló alkalmak esetén.

- Ne halogasd a döntéseidet. Ha van az életedben olyan személy, aki téged és másokat is akadályoz a döntési késedelmével, akkor ne légy áldozat, emlékeztess, telefonálj, írd, ne hagyd békén, és ne hagyd annyiban a dolgot, ameddig csak a döntést meg nem hozza.

- Ne vigyél haza munkát.
- Időbeosztásodhoz használj ilyen kategorizálást: fontos; sürgős; fontos, de nem sürgős; sürgős, de nem fontos; buzognivalók és időrablók. Többször a fontos, de nem sürgős teendők maradnak el, mint például az éves egészségügyi szűrés, ezért vigyázz a prioritásokra.
- Rendezd át az íróasztalodat. Ürítsd ki teljesen, és minden este tedd a másnapi elintézendőt középre. A leszedett iratokat pedig rendezd el az „azonnali”; „később intézendő”; „függő” és „csak elolvasandó” csoportokba, majd tedd sorban egymás mellé a polcodra. Legyen a szemed előtt és körülötted rend, és csak az, amire éppen koncentrálnod kell.
- Vigyázz, hogy ne okolj személyt, ha nem megy valami. Azt analizáld, miért nem megy a feladat. Légy tárgyilagos, mi ebben a te részed.

Ha közlekedsz, használd ki az utazás alatti időt. (Zene, hírek hallgatása, nyelvtanulás CD-ről és így tovább.)

- Mindent igyekezz kizárni, ami akadályozza, hogy a munkádra koncentrálj.

Tárgyalj időkímélő módon. (Például telefon- vagy videokonferencia, strukturált tárgyalásmód.)

- Leveleidet egyszer vedd kézbe. Azonnal tedd meg velük, amit kell, válaszolj, használj diktafont, legyenek elektronikus levélmintáid, ne javítgass sokat. Ha a levél megengedi, válaszolj szóban. Ha írsz, rövid légy, és egyszerűen fogalmazz.
- Adj minden feladatodnak határidőt.
- Ami nem a te dolgod, azt azonnal delegáld munkatársaidnak.
- Iratgyűjtőidben inkább legyen néhány kövér, mint sok kis vékony. A nagyobbakat jobban tudod kezelni és tematizálni.
- Ellenőrzés: az általad kiadott feladatokat írásban, táblázatosan rögzítsd, kinek mivel és mikorra kell elkészülnie. Ellenőrizd a határidőket. Ha nem

megy, kérdezd meg magadtól, mit nem teszel meg ebből.

- Írd le személyes és szakmai céljaidat, majd rangsorold ezeket, bontsd le éves, féléves és havi célokra. Tedd ki a szemed elé, hogy mindennap lásd. Rátéekintve kérdezd meg magadtól: amit most csinállok, mennyire visz közelebb a céljaimhoz? Ha a válaszdod nem megnyugtató, találj más megoldást.

A „jobb lett volna, ha...” kezdetű mondatot változtasd „legközelebb így lesz” kijelentésre.

- Kerüld az információtúltöltést, mert csak zavarokhoz vezethet.
- Telefonkapcsolataidban határozd meg hívhatóságod idejét. Használj visszahívási rendszert. Ha felveszed a telefont, a beszélgetés tónusát már kezdetben határozd meg.
- Készíts „napi tennivalók” listát. Előtte nézz rá a célok listájára. Ha halasztáson kapod rajta magad, oldd meg, ne halogass. Megéri a listát előző este összeállítani.

A halogatás ellenszerei:

- Szalámitechnika. (A szalámi egészben nem finom, csak hajszálnyi szeletekre vágva.) Ha van egy kellemetlen feladatod, szalámizd végig, és pontosan így tedd meg (például nemkívánatos telefonbeszélgetés megtervezése).
- Használd a mérlegmódszert: mi előnyös benne és mi szól ellene?
- Változtass a kedvezőtlen szokásaidon. Ha például halogató volnál, határozd el, hogy másképp lesz, és még ma haladéktalanul tégy másként. Minden változtatásban apró lépésekben haladj, például reggelenként a legkellemetlenebb feladattal kezd. Fontos, hogy egyetlen nap se maradjon ki. Ez az egyszerű módszer meglepően gyorsan alakítja ki új szokásaidat.
- Ha értekezletet tartasz, először dönts el, hogy ez feltétlenül szükséges-e. Ha az, akkor a meghívóban rögzítsd, munkatársaid mire készüljenek.

Időben kezd el, és ha valami nem megy, lépj túl rajta, hogy a végén visszatérhessetek ismét a félretett ügyre. Ne hagyd magatokat beleragadni egy dologba. A megbeszélés végén mindig foglald össze, amire jutottatok. Még aznap, legkésőbb másnap küldd el az emlékeztetőt.

Mit tégy, ha előfordulnak szellemi blokkok?

- Vizsgáld meg, hogy vajon a tények hiánya okozta-e. Előbb kutass ezek után. Ha nem tudsz elindulni, válaszd az apró lépések „szalámitechnikáját”. Ha nem látod a dolgok végét, beszélj meg másokkal, tedd a problémát világossá. Ha fáradt vagy, ne erőltesd a dolgot, pihenj, szundikálj, relaxálj, engedd el magad.
- Tudj nemet mondani - az asszertivitásra nagy szükséged van.
- Szabadulj meg minden felesleges papírmunkától és a papíroktól.

A papírok háromnegyede kidobásra való. Ne felejtse el, a kutya után az ember legjobb barátja a papírkosár.

- Gondolj a *Paret-elvre*: egy csoport 20%-a az idő 80%-ában beszél, míg a sikerek 80%-a az összes munkával töltött idő 20%-ában születik. Ezért szelektálj, mi az időpazarló és mi a sikert hozó ügy.
 - Az időpazarló aktivitásokkal szemben alkalmazz radikális sebészi megoldást.
 - A nap legtermékenyebb időszakát védj magadtól és másoktól. Mentsd meg a leginkább elmélyülést kívánó tevékenységeid elvégzéséhez.
- Iktasd be a napközbeni pihenést, hogy időt nyerj általa a frissen végezhető munkádhoz. Tanulj meg relaxálni, és aludj eleget éjjel. Szokj le az éjszakai munkáról.
- Gondold végig, ha az életed függne attól, hogy fele idő alatt végezz valamivel, milyen egyszerűsítéseket tennél. A munkatempó nem csupán idő kérdése. Az olvasást például nem csak gyorsolvasásban lehet művelni

azért, mert sietned kell. Felesleges mindent elolvasni, a fontosat és az élvezeteket részesítsd előnyben.

- Használd ki az esetleges üresjáratokat, legyenek feljegyzési kártyáid, hogy felírhasd a menet közben adódó elintézendőket. Ne hagyj befejezetlen ügyeket. Tedd meg, amit lehet, még ma.
- Hétvégéidet töltsd rekreációval, családdal, szeretteiddel, hobbijaiddal. Tudj igazán kikapcsolódni, pihenni.

Könnyű belátnunk, hogy a fenti harminc időgazdálkodási javaslat bármelyike könnyítést eredményez a munkavégzésben, a vezetésben, a rendszeresség kialakításában, a szellemi rendteremtésben. Ez pedig a belső rend kiegyensúlyozottsági élményével jár, megelégedettséget teremt, és elősegíti a jóllét érzésének kiteljesedését.

9. Élünk a jelenben!

A boldogság teljes önátadással és belemerüléssel járó, magával ragadó állapota közeli rokona a *Csíkszentmihályi Mihály* által leírt flow (áramlat) élménynek. Ahhoz viszont, hogy a pillanat magával ragadhasson, szinte újra kell élnünk a hétköznapi, szürke és egyhangú történéseket is, megragadva azt, amit talán soha nem tudtunk felismerni bennük. A jelen pillanat élvezetében kívülről tekintünk rá az újra felfedezett dolog örömére, míg az áramlatélményben benne „úszunk”. Mégis, az a személy, aki képes ráámulni a megszokott dologra is akképp, hogy azt szinte újra felfedezi, nem csupán kreatív, hanem igazán örömképes is. A pillanat élvezetének, az apró örömek átélésének képességét azért is érdemes gyakorolni, kifejleszteni, mert ennek birtokában az embernek növekszik az önbizalma, nyitottsága, elégedettségérzése, ugyanakkor kevésbé neurotikus, és jobban képes reménykedni. Ezt *Bryant* (2003) kutatásai igazolták. „Akinak van, annak adatik”, üzeni a Szentírás. Aki élvezni tud egy finom falatot, aki gyönyörködni tud egy susogó falevélben, a patak csobogásában, a napkeltében, a reggelizőasztal képében, az könnyebben képes a pillanatok élményeit egységes életérzéssé fűzve önmagát jól érezni, meghittten boldognak lenni.

10. A testi-lelki-kapcsolati jóllét triászának fontos tétele a fizikai élénkség, mozgékonyság, a testi aktivitás és az önkarbantartási módok tudatos életgyakorlata, a „rendszer”, azaz a rendszeresség kialakítása. A boldogságpszichológia tizedik parancsolata így szól: törődj testi kondícióddal, tedd részévé mindennapjaidnak a kedvenc mozgásokat, a fizikai aktivitás valamely formáját (például játékokat, tornát, futást). Ha egy izmot nem mozgatunk (például, ha eltörik a karunk, és gipszbe kerül néhány hétre), akkor kemény munkával kell a meginduló „inaktivitási atrofíát” kezelni, azaz a működéshiány miatti izomgyengülést visszaedzeni az eredeti fittségi szintre. Ha nem mozgunk eleget, a testi inaktivitás egyaránt eredményez pszichikai renyheséget és testi gyengeséget. A ritmikus, egyenletes mozgás, a rendszeres futás a szervezetet örömhormon-termelésre ingerli, az endorfin pedig tovább erősíti a szervezeti terhelhetőséget. A morfiumhoz hasonló, de ötvenszer erősebb hatékonyságú anyagot belső morfiumnak (endomorfinnak) nevezzük, ennek rövidítése az endorfin. Az emberi szervezet által termelt endorfin erőteljes közérzet- és kedélyjavulást képes létrehozni, ezért kapta az örömhormon elnevezést. Minden testi aktivitás elősegíti az endorfintermelést, ha elegendő ideig és megfelelő intenzitással mozgunk, legyen az torna, úszás, atlétizálás vagy természetes aktivitások, például favágás vagy kertészkedés.

A mozgás sokféle lehetősége közül válogathat az ember, mint például séta, kocogás, nordic walking („északi sétálás”, azaz rövid síbottal történő speciális gyaloglás), tornázás, úszás, lovaglás, tenisz, futball, labdajátékok, fallabda, teremfoci, tánc és így tovább.

A ritmuskutatás arra is rámutatott, hogy a ritmikus, egyenletes mozgás idegrendszeri visszacsatolása nyomán az agy „órajeladó sejtjei”, azaz a szervezeti belső és külső kozmikus ritmust egyeztető agyi pacemaker kedvező egyensúlyi működésekre hangolja át a szervezetet, öngyógyító folyamatokat generál. Ha meggondoljuk, az egészség az egész szervezet összehangolt ritmusú működése, mert a „zenekar” tökéletes harmóniát tud létrehozni. Ha egy-egy működésben ritmuszavar lép fel (például gyorsabb szívműködés, magasabb vérnyomás, hasmenés, székszorulás, több gyomorsav elválasztása, kevesebb inzulin termelése és így tovább...), akkor rendellenes, beteg állapotról beszélünk. Az összehangolt ritmus maga a harmónia, az egészség.

A szív, a koszorúerek, a vérkeringés, a vitálkapacitás (a légzéssel bejuttatott oxigén, az üritett szén-dioxid) biztosítja az éltető elemek szervezetbe jutását, megfelelő mértékét, keringését, a feleslegesek ürítését, azaz a szervezatkörnyezet egyensúlyát. Mindezek mellett a fizikai edzés az érzelmi agy (jobb félteke) aktivitásfokozódása révén módosult tudatállapotot hozhat létre, melyben nő a szervezet teherbírása, extrém teljesítményre válik képessé, miközben a közérzetet a magas endorfinszint rendkívül pozitívvá teszi. *Grünn* (1990) tételesen tárta elénk a mértékletes, rendszeres testmozgás előnyös hatásait. Így például: a szíven átáramló vérmennyiség megnő; hosszú távon csökken a pulzus és a szív térfogata megnő; a vérnyomás és az infarktusveszély csökken; az izomanyagcsere ötvenszeresére, az anyagcsere tíz-hússzorosára nőhet; a vérben lévő cukor felhasználása megnő; a vércukor a szervezetben tárolt zsírokból pótlódik („zsírégetés”), így a mozgás a legkellemesebb testsúly-kontrollálási mód; növekszik a szervezetet védő és csökken az ártalmas koleszterinszint; csökken a vérplazma sűrűsége és tapadékonysága (viszkozitása); nő a fibrolitikus aktivitás (ezek trombózist kivédő tényezők, és növelik a hajszálerek vérellátását); a vizeletürítés mennyisége csökken, kevésbé terhelődik a vese; növekszik az emésztőszervi aktivitás, a belek mozgékonyasága (perisztaltika és bélpaszázis), növekszik a csontok mésztartalma, végül pedig az immunrendszer aktivitása is kedvezően fokozódik. Ezáltal a szervezet ellenálló képessége és betegségekkel való megküzdési ereje nő. Mindezt azonban csak a mértékkel és rendszeresen, folyamatosan végzett mozgás hozza létre. Alkalmi és intenzív testi terhelés ellenkező hatásokat vált ki, a kedvezőtlen stressz tüneteit idézi elő a szervezetben. Az endorfintermelés fokozódása miatt a rendszeres testmozgás antidepresszáns hatású, természetes gyógyszer. Az élvezetes testmozgás, különösen annak ritmusos formái egyszerre kellemesek és hasznosak az egészségerők fejlesztésében és a rugalmasság növelésében. Az úszás, kerékpározás, kocogás, ugrókötelezés, trambulintorna, ugrások, kosárlabda, kézilabda, tenisz, séta, gyaloglás -ha a húsz perc időtartamot meghaladja - mind aerob hatású, azaz felfokozza a vitális folyamatokat, és az egész szervezetet oxigénnel dúsítja. *Susan Seeman* vizsgálatai szerint a szervezet oxigénellátása, a vitálkapacitás mértéke és az élettartam pozitív együttmozgást (korrelációt) mutat. Akinek elég sok az oxigénje, helyesen lélegzik, az hosszabb életet remélhet.

A testi aktivitás hasznos relaxáló, lazító, szorongásoldó formája a progresszív relaxáció is, amelyet *Edmund Jacobson* chicagói kutató dolgozott ki. A test izmainak tréningszerű feszítési módjai nyomán előálló természetes ellazulás a mentális pihenés, megnyugvás, lelki béke és egyensúly állapotát hozhatja létre. Ez pedig nem csupán a szervezeti folyamatok egészségének megőrzését szolgálja, hanem lelkileg is kiegyensúlyozó, tolerancianövelő és kedélyjavító hatású.

Ha a tíz „boldogságparancsolatot” végiggondoljuk, tudatosítjuk, csakhamar világossá válik, hogy az ember mindezt társas közegben, családban, barátaival, szeretteivel együtt tudja igazán megvalósítani. Úgy élvezheti a személyes hasznát, hogy a sikereket, eredményeket a többiek visszajelzései és kedvezőbbé váló társas élményei is igazolják, megerősítik. Kevés olyan „boldogságfokozó” dolog létezik, amelynek elérése nehéz vagy lehetetlen volna. Sőt inkább ráámulhatunk, milyen sok lehetőség nyílik meg előttünk, ha életminőségünkért felelősséget vállalva megragadjuk és alkalmazzuk mindazt, amit a boldogságkutatás üzen. Ne habozzunk, ne késlekedjünk, még ma határozzuk el, hogy szeretnénk boldogabbá válni, és ennek érdekében változtassunk - annyit és ott, ahogyan képesnek érezzük magunkat a változtatásra. A kaleidoszkópeffektus azt ígéri: ha egy kicsit elmozdítasz valamit kedvező irányban az életedben, akkor a nagy egész életmintázat változik meg. Ez pedig nagy esély! Változtass, és élvezd a pozitív hozományokat!

A szöveg először a Mindennapi Pszichológia magazinban jelent meg.

Új irányok a pszichológiában: az egészségvédő megbocsátás és a poszttraumás növekedés

Lehetetlen felnőnünk testi, lelki és kapcsolati sebek, „traumák” nélkül. Miképpen a testi seb gyógyulásához megtisztításra, gondozásra, kezelésre van szükség, és ezt természetesnek, sőt szükségesnek tekintjük, a lelki és kapcsolati sebesülések is ápolásra, ellátásra szorulnának. E tekintetben azonban jelenkori kultúránk az erő és épség álarcának viselését teszi kötelezővé, az emberi esendőséget, gyengeséget nem tűri. Az elidegenedett, részvét, szánalom, irgalom nélküli, érzelmileg hideg világban szinte *Juhász Gyula Lélektől lélekig* című versének sorai szólnak legőszintebben arról, hogy „*Ó jajj, barátság, ó jajj szerelem, / Ó jajj az út lélektől lélekig, / Küldözzük a szem csüggedt sugarát, / S köztünk a roppant jeges űr lakik*”. Elfojtjuk, megtagadjuk, eltitkoljuk, és magunkban mélyen eltemetjük sérelmeinket, mert nem tanított meg rá bennünket a pszichológia, hogy ennek súlyos következményei lehetnek, éppúgy, mint az ellátatlan testi sebeknek. A lélektan tudománya azonban hosszú ideig nem gondolta, hogy ezzel kellene foglalkoznia. Ha nem látjuk azt az utat, ahonnan elindult tudományos presztízisének megteremtése felé, nem is értjük, miért nem szolgálta közvetlenebbül az emberi valóságot! Ahhoz, hogy emberszolgálati feladatát betöltse, meg kellett újulnia, és visszatérnie ahhoz, amit szándékosan kizárt a világából. Elegendő ehhez a viselkedéstudomány (behaviorizmus) világhírű tudósának megállapítását idéznem. *Skinner* professzor fél évszázada még azt mondta: a pszichológiának tudományos megalapozásához meg kell magát tisztítania a célokra való könnyelmű hivatkozásoktól, le kell tennie arról, hogy a viselkedést érzésekre, jellemvonásokra, az emberi természetre, a lelkiismeretnek nevezett kétes dologra és hasonló bizonytalan fogalmakra vezesse vissza. Az az „embergép”, amelyet a lélektan hosszasan tanulmányozott, viselkedő automata vagy ösztöneinek kiszolgáltatott lény volt. *Freud* is azt állította még egy évszázada, hogy abban a pillanatban, amikor valaki az élet

értelme, értéke után kérdez, betegnek tekinthető, mert egyik sem létezik objektív módon. Szerinte az illető ezzel csak azt vallotta be, hogy kielégítetlen libidókészlete van.

Nekünk is viszonylag messziről kell elindítanunk szellemi utunkat, hogy elérhessünk olyan fontos lelki történésekhez, mint a **megbocsátás** és a **poszttraumás lelki fejlődés**. Érdemes nyomon kísérnünk, hogyan került a pszichológia kapcsolatba ezzel a témával, és miként tud ma már hatékonyan segíteni abban, hogy letegyük lelki terheinket, és eljussunk a megkönnyebbüléshez, a feloldozáshoz. Mindannyiunknak fontos tudnia, vajon a nagy lelki kataklizmák átélése után miként lehetséges, hogy az ember többé, erősebbé, tökéletesebbé, személyiségében fejlettebbé, bölcsebbé válik. Ez lesz tehát szellemi utunkon a két legfontosabb téma, és észre fogjuk venni, mennyire elválaszthatatlan és ölelkező a kettő.

Induljunk ki abból, hogy mindannyian elszenvedhetünk lelki értelemben is horzsolásokat, karcolásokat, kellemetlenül érintő eseményeket. Trauma azonban csak akkor lesz egy lelki sérülésből, ha tehetetlenné válunk, nem tudunk segíteni magunkon, ha nem tudunk az adott helyzetből kikeveredni, nem tudunk vele hogyan megbirkózni, ha még vagy már nincs eszközünk annak a helyzetnek a megoldására, elrendezésére, amibe beszorultunk. Ha külső segítséget, támaszt, megértést sem kapunk, és a helyzet kezelésének próbálkozásaiban csődöt mondunk, netán rezignáltan feladjuk, akkor elindul egy veszedelmes lelki folyamat, amely lehet testi betegségben kifejeződő, ebbe torkolló, úgynevezett pszichoszomatikus állapot, de károsodhat az egész lényünk, életünk, munkaképességünk, alkotóerőnk és lelki küzdőképességünk is. Gyakori kimenetel a depresszió, amely az életbátorság összeomlása, cél-, értelem- és életerővesztés, amelyben „múlttá lesz a jövőnk”.

Az ember elemi szükséglete, hogy lelki egyensúlyban tudjon maradni, hogy legyen ereje, energiája ahhoz, hogy a hétköznapi életben elboldoguljon. Ha azonban folyamatosan emésztjük magunkat, állandóan rágódunk valamin, ha ugyanaz a probléma újra és újra, szinte örvényszerűen ostromolja az agyunkat, abba egy idő után a lelki rendszer belefárad - és jó, ha belefárad, mert ilyenkor különböző lelki mozgások indulnak meg, hogy ezt a bizonyos rossz állapotot kiküszöböljék. Ilyenkor kerül sor például a szelektív

felejtésre, amikor kiszorítjuk az emlékezeti tartományból azt, ami ennyire zavar minket, hogy egyszerűen megszabaduljunk a tudásától. Ezzel csak az a baj, hogy a tudásától valóban megszabadulhatunk, de a feszültségétől nem.

A pozitív egészségpszichológia kibontakozása

A pszichológia, mint tudjuk, úgy vált önálló tudománnyá, hogy természettudományos mivoltának igazolására az elemi pszichikai jelenségekkel kezdett foglalkozni, és objektív, valid, megbízható eszközöket dolgozott ki ezek vizsgálatára és az eredmények bizonyítására. A fejlődés során azonban szükségszerű volt olyan új irányzatnak kibontakoznia, amelyik visszatért és visszatalált egyes, pszichometrikusan közvetlenül talán nem mérhető jelenségekhez, amelyeket korábban arra hivatkozva tiltott ki, hogy azok megfoghatatlanok, és a filozófia, a teológia, a vallás hatáskörébe tartoznak. Ilyen volt a megbocsátás is. Az emberek menjenek el gyónni, vegyenek úrvacsorát, éljék a vallási életüket, aztán intézzék el ott a hasonló ügyeiket - vagy máshol, fő, hogy a pszichológia berkein kívül. Ám egy idő után a pszichológia kénytelen volt szembenézni azzal, hogy ha tartja magát valamire, ezeket a feladatokat magára kell vállalnia, hiszen ezek az emberi életet nemesítik, segítik a továbbélésünket. Szeretném legalább támpontokban felvázolni, hogyan volt kénytelen a pszichológia visszafogadni ilyen kidobott és vizsgálni nem akart témákat, ilyen különleges, már-már a vallás vagy a teológia területére sorolt jelenségeket.

A második világháborúból felocsúdva töményen szembesült a világ, hogy micsoda állat lakik az emberben, hogyan pusztítja egyik népcsoport a másikat, miként törnek emberek egymás megsemmisítésére, amire ráadásul még vaskos ideológiák kalapját húzzák, hogy elfogadhatóvá tegyék a szörnyűségeket. Népcsoportoknak, egyszerűen valahová tartozóknak a kiirtásáról és az ezt követő súlyos eseményekről volt kénytelen valahogy elszámolni a világ. Ennek kapcsán kibontakozott az Egyesült Államokban egy olyan pszichológiai irányzat, az úgynevezett **humanisztikus pszichológia**, amely nemet mondott a pszichoanalízisre, és nemet mondott a mentális folyamatokat és az elmét fekete dobozként kezelő viselkedéstudományra is. A tudományos pszichológia addig túlnyomóan

elemi dolgokat vizsgált, csupán az úgynevezett *Gestalt-(alak)léléktan* igyekezett az embert egész valójában szemlélni. Vizsgálni azonban már részeiben, egyes működéseiben próbálta, például gondolkodásában, önmegfigyelésében. A humanisztikus pszichológia volt az első irányzat, amely azt mondta: a legkisebb egység maga az ember, ezért nem boncolgatjuk, nem analizáljuk, hanem azt nézzük meg, hogy miként bontakoztathatja ki a benne rejlő fejlődési, „növekedési” potenciált, és hogyan lesz egy emberi lényből egészséges, szerető szívű, jóakarátú, altruista személyiség. A humanisztikus pszichológusok tették le azt a tételt, hogy az ember alapvetően jó. Ebből a tantételből pedig egy olyan új irányzat bontakozott ki, amely azután nagyon hamar az úgynevezett pozitív pszichológia áramlatát termelte ki magából.

A pozitív pszichológia paradigmaticusan, vagyis szemléleti alapállását tekintve egészen más, mint a hagyományos pszichológiák. Elsősorban ugyanis nem az érdekli, hogy mi betegíti meg, mi torzítja el, mi teszi tönkre az embert, hanem azt szeretné tudni, hogy mitől maradunk alapvetően egészségesek és humanisztikusak - hiszen az ember valójában genuin altruizmussal, alapvető szeretetszükséglettel, kötődésszükséglettel, és a másik ember iránti ragaszkodással született lény. Minden ember óriási potenciállal rendelkezik, rengeteg kiaknázható lehetőség rejtőzik bennünk. Ez az egyik kulcsfogalom, amire nagyon sokszor vissza fogok térni ebben az előadásban: a lehetőség maga. A másik vezérfonal a felelősség kérdése, az embernek önmagáért, a saját fejlődéséért és a másik emberért vállalt felelőssége. Hiszen az ember alapvetően társas lény - nem tudunk egymás nélkül élni. Ugye, ismerik azt a schopenhaueri példázatot, hogy egy szép téli napon a sünök fázni kezdenek, és addig helyezkednek, míg már nem szúrják meg egymást a tüskéikkel, ugyanakkor elég meleget tudnak adni egymásnak. Ez az emberi együttélésnek az alapmodellje. Szinte azt mondhatjuk, azon múlik az életünk, hogy tudunk-e egymással olyan közelségbe kerülni, hogy megmelengessük, de közben mégse bántsuk a másikat. Egymás nélkül nem tudunk megélni - ha nem kapunk elég simogatást, érintést, ha nem tudjuk megölelni egymást, ha nem tudunk együtt sírni, örülni, nevetni, az immunrendszer nagyon rosszul kezd működni, s előbb-utóbb összeomlik.

A pszichológia korábban mindig a betegségek felől indulva kutatott, és így próbálta az egészségeset megmagyarázni. A pozitív pszichológia volt az első irányzat, amelyik azt kezdte vizsgálni, hogy mi az emberben a jó, a pozitív, mi az, amivel egészségben lehet maradni.

Gondoljuk csak el, adott két ember, akik hasonló körülmények között élnek, ám míg az egyik rogyadozik az ártalmas stresszhatás alatt, és végül megbetegszik, addig a másik ugyanolyan hatásokat elszenvedve nagyon jól érzi magát a bőrében. Ezt kezdte a pozitív pszichológia kutatni. Mitől marad valaki egészséges? Mit tud az az ember, aki egészséges? Ennek az irányzatnak a kibontakozása az egészségpszichológia megszületésével valami hihetetlen új tudásanyaggal árasztott el bennünket, képviselői pedig hitet tettek az egészségtudatosság terjesztése mellett.

Nagyon fontos, hogy tisztában legyünk azzal, mire kell vigyáznunk, mit kell tennünk, mit kell adnunk egymásnak és saját magunknak ahhoz, hogy optimálisan működjünk. A pszichológiának ez a csodálatos iránya azt vizsgálja, melyek a pozitív és egészségben tartó tényezők. Ilyenformán rengeteg izgalmas dologra derült fény. Így például arra, hogy ha egymásra nézünk, akkor az érzelmi agyunkat rögtön elkezdjük idegsejtszinten molekuláris biológiai úton izgatni, és pozitív hatásokat tudunk közvetíteni. Ehhez elegendő a szemek sugarának az egymásra tekintő üzenete. Ugye, micsoda királyi kincs a közvetlen emberi kapcsolat? A közvetlen - nem az internetes! Ugyanilyen óriási a jelentősége az érintésnek is. A limbikus idegrendszer receptorai éhesen várják, hogy kapjanak egy kis érintésingert, amire rögtön emocionálisan berezegnek, mi pedig nagyon jól érezzük magunkat. Egy kedves, apró érintés rögtön pozitív érzelmeket gerjeszt. Ha rámosolygunk egymásra, akkor az amigdala nevű agyi mag azonnal izgalomba jön. Kacagjunk hát együtt, mert ilyenkor kölcsönösen stimuláljuk egymás immunrendszerét, és endorfin, örömhormon árad szét a szervezetben!

Az egészségpszichológia kezdetben csak azt vizsgálta, hogy mi tesz jót a szervezetünknek, mi tart egészségben. Igen ám, de a magatartás-tudomány, a stressztudomány hamar felhívta a figyelmet a negatív oldalra is, hogy az erőteljes stresszhatásoktól kilyukadhat a gyomrunk, vérző vastagbélgyulladást kaphatunk, hogy különböző hormonális és közvetítő

folyamatok a szerveket megbetegíthetik. Ekkor az egészségpszichológia azokat a negatív érzelmeket kezdte el tanulmányozni, amelyek ilyen kártékony következményekhez vezetnek. Amikor például haragszunk, akkor szinte úgy érezzük, hogy még a hajszálaink is megtelnek dühvei, megfeszülnek az izmaink, az egész testünkben hordozzuk a haragot. Képzeljék el, van olyan receptor és vannak olyan stresszhormonok, amelyek a harag érzését azonnal szétöntik a szervezetben. Ilyenkor egyszerűen haragban úszunk. Amikor valaki nagyon földühít, akkor *József Attilával* együtt mondhatjuk: „s még jó, ha az ember haragja nem az embert magát harapja!” De mást se érdemes harapni, az se megoldás! El se futhatunk a helyzetből, mert hiába, a haragvó állapotot fönntartja a szervezet, az odabent pang. Kutatások igazolják, hogy a szívinfarktus kialakulásában szerepet játszó tizenhárom alapvető tényező (mozgáshiány, elhízás, dohányzás stb.) közül a hordozott harag, az ellenségesség, a hosztilitás a szívkoszorúerek legádázabb ellensége! A haragnak a szervezetben való pangása olyan módon akadályozza azt, hogy a szívkoszorúerek ellazultan átengedjék a megfelelő vérmennyiséget, hogy ennek hosszabb távú fönnmaradása, krónikussá válása szívizomelhalást idéz elő.

A magatartás-tudomány szomorú üzenete, hogy világszerte - de mi magyarok különösen - romos egészségi állapotban vagyunk. Aki egy kicsit is tájékozódik, és beleolvas *Kopp Mária*, *Skrabski Árpád* és a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének kutatásaiba, az láthatja, hogy tele vagyunk stresszbetegségekkel, depresszióval, daganatos megbetegedésekkel! A magatartás-tudományi kutatások pedig igazolják, hogy minden, a szervezetünket megtámadó betegség, ami leterít minket, összefüggésbe hozható a negatív, distresszelt érzelmi állapotokkal.

A transzperszonális pszichológia megjelenése

Hát akkor mit kellene tenni? Ezen a ponton jelenik meg a pszichológiában egy hatalmas új irányzat, az úgynevezett negyedik erőirány: a **transzperszonális pszichológia**. Az első volt a pszichoanalízis, a második a magatartás- vagy viselkedéstudomány, a harmadik pedig a humanisztikus pszichológia. Ennek az irányzatnak fontos tanítása, hogy ha az embernek megadják a létehez és „növekedéséhez”, azaz lehetőségeinek

kibontakoztatásához szükséges feltételeket, és kielégítik a szükségleteit, akkor az ember olyan jó és boldog lény lesz, aki örömmel él, és segít másokon is. A humanisztikus irányzatból emelkedett ki a transzperszonális, úgynevezett negyedik erőirány, amely az ember magasabb rendű, transzperszonális és spirituális dimenzióját is bevonta az emberről való gondolkodásába és a kutatásba. Ez a pszichológia a molekuláris biológia és a molekuláris genetika segítségével egészen fantasztikus dolgokat tárt föl. Olyan új információkat tudtunk meg az emberi működésekről, a belső folyamatokról, hogy az egészen lenyűgöző! A pszichológia mellett ráadásul a kvantumfizika is kikérte a maga részét az emberi működés tanulmányozásából, és elképesztő felfedezésekkel szembesített bennünket. Gondoljunk csak arra, hogy a fény egyszerre korpuszkuláris és hullámtermészetű. Az anyag az alkotó elemeire történő felbontásban végül már „eltűnik”, rezgéssé, tiszta energiává alakul, nem marad más, csak az energiában rejlő információ, amely teremtő potencialitás. A huroknak nevezett információhordozók bizonyos rezgésszámú megjelenési formája az anyagi világ felé „testesít meg”, míg más rezgésszámon már csak anyagtalan energia, és ez már a szellemi dimenzió. Mindezt az úgynevezett húrelmélet fogalmazza meg, amely a kvantumfizika törvényein át szembesít a dimenziók lehetséges sokaságával, a megismerhetőség határaival és a szellemi dimenzió teremtő hatalmával. Olyan dolgokra derül fény anyag, energia és információ összefüggésében, hogy a pszichológia kénytelen határt vonni, mettől meddig illetékes az „egészleges”, teljes ember „mélységi és magassági” megismerésében, vizsgálatában. Márpedig minden új kihívással foglalkozni kell, hiszen ha szubatomáris, vagyis atom alatti szintre megyünk, vagy a táguló univerzum felé nyitunk, akkor egyaránt arra bukkanunk, hogy egyszerűen minden mindennel összefügg! Az univerzumban egyszer egymással találkozó elemek, sejtek, létező lények téren és időn át is fenntartják a „kapcsolatot”, reagenssé, „ismerőssé” válnak, tudnak egymásról.

Hadd meséljem el ennek illusztrálására az *Egedi-kísérletet*! A tojás a legnagyobb önálló sejt, ami vizsgálható, tehát nézzük meg, mi történik, ha két tojást egymás közelébe viszünk. Kisvártatva egymásra rezdülnek. Ezt EEG (elektroencefalogram) vizsgálattal, a tojásokra helyezett elektródákkal ellenőrizhetjük. Az egyik ad egy kis jelzést, majd ugyanilyen szinkronjelzést ad a másik is. Megbarátkoztak. Bocsánat, hogy

metaforákban fogalmazok, de így sokkal könnyebben érthető a folyamat. Ha a híres magyar kutató, *Egedi György* itt volna, ugyanígy mondaná el, én közvetlenül tőle hallottam, hogy a kísérlet mennyire különleges volt. Ezután az egyik tojást átviszik a másik szobába, és várnak. Rövidesen azt tapasztalják, hogy jelzéseket ad le a másiknak, amelyik a szomszéd szobában veszi a jeleket. Vagyis a két sejt tovább kommunikál egymással. Ezután az egyik tojást belepottyantják a forró vízbe, vagyis hát megfőzik, megölik. Abban a pillanatban a másik szobában lévő tojás „elájul”, 24 óráig ingerületi állapotba nem hozható. Egyszerűen beleájul az ijedelembe. Most csak egyetlen példát hoztam, és még nem is szubatomáris szinten vagyunk, hanem egyszerűen a sejtek kommunikációjának a szintjén! Olyan dolgokat derít ki a tudomány, amiken egészen egyszerűen el kell képednünk! Olyan dolgokat, amelyekkel foglalkoznunk kell, hacsak nem kötjük be tudatosan a szemünket, és tagadjuk le magunk előtt a valóságot.

Egy másik döbbenetes példa: New Yorkban színre lépett egy meditációval foglalkozó tudós, aki azt állította, hogy ha négyezer ember közösen medítál egy bizonyos ideig, akkor garantálja, hogy egy év alatt 25%-kal csökken a bűncselekmények száma az államban. Ez annyira szürreálisan hangzott, hogy a rendőrfőnök csak rálegyintett, mint bolondériára, és azt mondta: ahhoz, hogy ilyen kedvező javulást el lehessen érni, hatvancentis hónap kellene esnie egész évben, hogy a bűncselekményt elkövetők ki se tudjanak mozdulni otthonról. Ennek ellenére engedélyt adott arra, hogy egy bizonyos teret erre a célra kibéreljenek, és ott közösen meditáljanak. Mi lett az eredmény? Egy év alatt pontosan 25%-kal csökkent a bűnözés, pedig csupán annyi történt, hogy meditáltak azon a bizonyos téren az ott összejövő emberek. Vagyis igaz, hogy a tudatnak teremtvő hatalma van! Ha pedig ez így van, akkor megint csak a lehetőségekre és a felelősségekre kell rámutatnom.

Az új transzperszonális pszichológia, mint negyedik erőirány, nem kevesebbel szembesít minket, mint azzal az alaptörvénnyel, hogy a világ egy. Minden mindennel összefügg. Ez azt jelenti, hogy mindannyiunk felelőssége ezért a világért ugyanakkora, és valamennyien az univerzum páratlan csillagai vagyunk. Nincs még egy olyan konstruktum, mint mi - szándékosan nem akarok teremtményt mondani, nehogy valaki azt higgye, hogy valamilyen vallási irányba haladok, ha a

transzperszonális pszichológiáról beszélek. Szeretném nagyon pontosan megmagyarázni, mit is jelent a **transzperszonalitás** kifejezés. Vegyük tudomásul, hogy mindannyian mélyen, szubatomáris szinten - és magasabb szinteken is - össze vagyunk kötve egymással. Egyszerű szavakkal még úgy is mondanám, hogy egymásra vagyunk utalva. A kölcsönös egymásrautaltság egyszerűen az élővilágnak a törvénye. A perszonális szó azt jelenti, hogy személyes. A te személyes lényed, a te személyes életutad. A transz fogalma az „át, keresztül, túl” jelentésében arra utal, hogy a személyesen túli, a feletti (avagy az alatti) létezési dimenziókra is kiterjed a pszichológia érdeklődése. A transzperszonális pszichológia tehát az ember magasabb szellemi dimenzióira, a „tudat feletti” valóságra is kiterjeszti megismerési és kutatási illetékességét.

Térjünk azonban kicsit vissza a gyökerekhez, a humanisztikus pszichológiához. Tudnunk kell, hogy mindannyian bele vagyunk vetve az időbe, ha úgy tetszik, az idő fogságában élünk, mert akár akarjuk, akár nem, születésünktől kezdve valahova el kell jutnunk, föl kell nőnünk, kiserdülnünk, megöregednünk - nem tudjuk megakadályozni, hogy ezek a folyamatok végbemenjenek. Mint ahogy azt se tudjuk megakadályozni, hogy a pszichogenezis, vagyis a lelki fejlődés a maga törvényszerű fázisaiban végbemenjen.

A humanisztikus pszichológia, amely először állította középpontba a teljes embert, az ember tiszteletét, becsületét, szeretetét, a következő alaptörvényt bízta ránk: az embernek vannak páratlan szükségletei - ezek képviselik a szükségletpiramis legfelső szintjét. Biztos vagyok benne, hogy sokan ismerik a *Maslow-féle szükségletpiramist*, de azért dióhéjban összefoglalom, hogyan is épül fel. A legalsó szinten az élet fenntartásával kapcsolatos, fiziológiai szükségletek állnak: az *evés*, az *ivás* és a *szexualitás*. Ez így van az állatvilágban is, a következő szükségleti szint azonban már egészen emberspecifikus: *biztonság*, *fizikai védettség*, *kiszámíthatóság*. Csak egyvel magasabb szinten következik a *szeretet*, a *kötődés*, a *gyengédség*, a *valahová tartozás* szükséglete, majd pedig az egymás iránti *tisztelet*, *megbecsülés*. A piramis csúcsán pedig az úgynevezett *önaktualizáció*, közismertebben az *önmegvalósítás* szükséglete áll. Ám ugyanez az iskola, amelyik az emberi szükségletpiramist kidolgozta, egy idő után rádöbbsent, hogy valami ebből a

rendszerből még hiányzik. Az ember ugyanis nem egymagában él a világegyetemben, az önmegvalósításra képtelen a másik ember nélkül. A transzperszonális szó az adott kontextusban azt is jelenti, hogy az én létezésemben a te létedet tisztelettel és szeretettel tudomásul veszem. Támogatlak téged, és te is támogatsz engem. Bár külön kis világ, egyedi univerzum vagyunk, mégis elfogadjuk kölcsönös egymásrautaltságunkat, és azt a tényt, hogy a nagy egész szükségszerű részei vagyunk. Közös a felelősségünk azért a környezetért, legtágabban a glóbuszért, amelyben élünk. A transzperszonalitás kifejezés első szintű jelentése tehát a másik ember tiszteletteljes tudomásulvétele. Ha élni szeretnénk, ha nem akarjuk önmagunkat és egymást elpusztítani, akkor kénytelenek vagyunk együttműködni, a destruktív tényezőket kikapcsolni, és az egyes ember szükségletét a másik ember szükségleteként is elfogadni. Erről szól a transzperszonalitás.

Az ember tehát egyrészt önmegvalósító lény, hiszen ahogy halad előre az életúton, kell hogy legyen barátja, szerelme, családja, gyermeke, egzisztenciája, pénze, másrészt pedig öntranszcendáló lény, vagyis előbb-utóbb foglalkoznia kell azzal is, amiben létezik, ahol és akikkel él, miképpen része a valóságnak, hogyan tartozik az univerzumhoz, mi az életének az értelme, célja, jelentése. A pszichológia mára bebizonyította, hogy lelki fejlődésünkben a negyvenes éveinkre az úgynevezett életközép fázisba jutunk, és akár akarjuk, akár nem, megindul bennünk egy transzcendáló mozgás, vagyis elkezdünk foglalkozni azzal, hogy mi végre élünk, hol a helyünk a világban, az életünk csak véletlenek műve, vagy működik benne valamiféle törvényszerűség? Benne van a pszicho-genezis programjában, hogy ide el kell jutnunk. Az ember ezért a leginkább öntranszcendáló lény az élővilágban, mert a saját létére reflektál, és felteszi magának a kérdést, hogy mi végre élsz!

Tudatunk hatalma

Lassan valóban eljutunk a megbocsátáshoz, ám ha mindezt nem gondoltuk volna végig együtt, akkor aligha tudnám megindokolni, hogyan is működnek azok a megbocsátásterápiák, amelyekről szó lesz, és esetleg valaki azt hinné, hogy pusztán pszichotechnikáról van szó. El lehetne mondani úgy is, de akkor nem ér el a szívünkhöz, mert nem értjük

mélységében, hogy miről van szó. A kiindulópontunk tehát az, hogy az ember egyszerre önmegvalósító és öntranszcendáló lény, a kettő eredője pedig optimális esetben az, hogy két lábbal a földön állva, reálisan gondolkodva építi az életét, de egyben magasabb szintre emelkedve is rátekint önmagára és embertársaira, mert foglalkoztatja, hogy mi az élete értelme és célja. Ha most valaki azt mondja nekem, hogy az utóbbival nem kíván foglalkozni, akkor elmesélek egy kutatást, hogy figyelmeztessenem: vesztére teszi.

Egy magyar kutatás keretében tíz évig vizsgálták, hogyan alakul a megfigyelt személyek élete annak függvényében, hogy mik a céljaik, a szándékaik a világban, mit gondolnak, merre halad az életük, egyáltalán mennyire tartják értelmesnek, értékesnek, érthetőnek és alakíthatónak az életüket. Sokan nagyon rezignáltan nyilatkoztak: „nincs énnekem különösebb célom, örülök, ha élek, olyan szörnyűséges ez a világ, úgyse tudom befolyásolni, hogy mi történjen”. Egyeseknek azonban voltak céljaik, álmaik, elképzeléseik, tudták, mit akarnak, és azt is pontosan megmondták, hol szeretnének tartani tíz év múlva. Egy évtizeddel később összehasonlították a két csoportot - döbbenetes végeredménnyel. Az, akinek nem volt célja, szándéka, jövőképe, a kontrollvizsgálat ideje alatt már vagy nem élt, vagy nagyon rossz lelkiállapotban volt, és valamilyen testi betegséggel küzdött. Tehát rendkívül destruktív folyamatokat indít el az, ha „csak úgy élünk bele a világba”, ha nem nézzük az életet önreflektív módon. Mindig fel kell tenni a kérdést: mit akarok én az élettől? Merre tartok, és hova akarok eljutni? Mit adok a világnak magamból ahhoz, hogy kapni is jogom legyen bármit, amire szükségem van? Alapvetően fontos, hogy az életünknek legyen célja és értelme!

Amikor a pszichológia felfedezte ezeket az összefüggéseket, egészen egyszerűen kénytelen volt kutatási szinten is foglalkozni azzal, hogy mi történik akkor, amikor valaki a fejébe vesz egy gondolatot, egy képzetet. Ez az irányzat a tudatpszichológia, amely nagyon izgalmas kísérletekkel büszkélkedhet. Egyet elmesélek. A kísérleti alany rátekint valakire, aki ott áll előtte, miközben elektródákkal vizsgálják, hogy eközben mi történik az agyában. A monitoron színesben lehet látni az agyi izgalmi műveleteket. Utána arra kéri az alanyt, hogy képzelje el ugyanezt az illetőt úgy, hogy a másik nincs ott. Az derült ki, hogy ugyanazok az agyi elektromos

folyamatok gerjednek, amikor látunk, és amikor csak elképzelünk valakit. Ennek analógiájára képzeljük el, hogy mi történik, ha felveszünk az agyunkba egy gondolatot, hogy gyűlölünk valakit, és legszívesebben kitekernénk a nyakát. Ekkor azonnal beindulnak az úgynevezett ligandok, ezek fehérjeszerű anyagok, peptidek és hormonok, de hadd fogalmazzak így, gyűlöletmolekulák, amelyek rohannak a saját receptoraik felé, majd elérve céljukat, biológiailag igen ártalmas folyamatokat indítanak el a testünkben, így szívkoszorúér-szűkületet, vérnyomás-emelkedést és más, sejtműködést károsító folyamatokat, például daganatos elváltozást.

Az úgynevezett **kognitív pszichológia**, vagyis a legmagasabb rendű, a gondolkodással, a tudattal, a tudat-tartalmakkal és a tudatba jutó tartalmak következményeivel foglalkozó lélektan arra hívja fel a figyelmet, hogy eszmélj rá: felelős vagy a gondolataidért, mert a képzelőerőddel is teremthetsz vagy rombolhatsz, élhetsz vagy visszaélhetsz! *Shakespeare* nyelvén szólva: „*Nincs a világon jó, se rossz, gondolat teszi azzá.*” A kvantumfizika egyenesen azt állítja, hogy ezt a világot olyanná teremtjük, amilyenné akarjuk. Ez függ a gondolatainktól, attól, hogy mit indítunk el magunkban, milyen érzésekre engedünk rányitni a szervezetünkben. Engedhetjük uralkodni a pozitív érzéseket, a szeretetet, a rokonszenvet, a segítőkészséget, vagy akár a negatív érzéseket, a haragot, a gyűlöletet, az irigységet is begerjeszthetjük magunkban gondolati úton. Valamennyien egymagunkban is kreatív teremtményt képviselünk a világegyetemben. Éppen ezért mindannyian eszméljünk rá a saját felelősségünkre, hogy világerőt képviselünk, mert a mi tudatunk teremtmény, amellyel megteremthetjük a saját egészségünket, de a saját sírunkat is megáshatjuk. Sőt, ami a legfélelmetesebb: az utódainkét is! Bizonyára sokan ismerik a **transzgenerációs traumatizáció** fogalmát. Minden egyes sejt holografikus, minden információ sejtszinten el van raktározva a memóriában, **minden** sejt tud arról, hogy mi van a nagy egészben. Minden, amit apai és anyai ágról kapunk, benne van a génjeinkben, ezzel pedig rengeteg negatív folyamatot is átörökíthetünk az utódainkba. Így például a holokausztot elszenvedők második-harmadik generációjában gyakori a vérző vastagbélgyulladás, és sajnos nagyon magas arányban fordulnak elő az autoimmun betegségek. Egy embert tehát nemcsak egyszer lehet megölni, hanem ugyanazzal a cselekedettel még az utódait is megsemmisíthetjük borzasztó, ha belegondolunk! Óriási felelősség! Sajnos, ma egy olyan

társadalomban élünk, ahol szinte senki nem akarja vállalni sem a tettei következményét, sem a felelősséget. Márpedig azt mondom, vállaljunk felelősséget saját magunkért! Hajtsunk fejet a tudomány elért eredményei előtt, fogadjuk el, hogy a képzeletünkért, a gondolatainkért is felelősek vagyunk, és használjuk fel ezeket a saját javunkra.

Így érkezünk el oda, hogy a pszichológia eme négy ágában, amelyeket végigvettünk, egységesen kialakult egy olyan törekvés, hogy nézzük meg, mi történik a szervezetünkben, amikor sérelmet, haragot, büntudatot, szégyent hordozunk magunkban, és mit is kellene tenni ilyenkor. A mentális higiénia kifejezést szó szerint véve, lelkileg is szükséges tisztálkodnunk, és önmagunkkal szembeni kötelességünk, hogy kipucoljuk sejteinkből az egészséges anyagcseréjüket és működésüket akadályozó „szennyeződések", azaz a negatív, kártékony, megbetegítő hatásokat. A magatartás-tudomány igazolta, hogy a lelkünkben hordozott sérelmeknek, a megbocsátásra való képtelenségnek, a tehetetlenségérzésnek és a megszomorodottságnak a sejtek normális működését befolyásoló biokémiai hatása van, amely nem engedi, hogy a szervezet a saját lehetőségei szerint optimálisan működjön. A daganatos betegségek kialakulásában ezért óriási szerepük van a kezeletlen, megoldatlan lelki problémáknak. De még az autoimmun zavarokra is igaz ez, amikor az immunrendszer egyszerűen nem tud különbséget tenni az idegen és a saját sejtek között, ezért a sajátot kezdi el pusztítani. Ilyenkor nagyon súlyos helyzet áll elő, nemcsak testi értelemben, de lelkileg is. Ugyanis bebizonyosodott, hogy az autoimmun bajoknál magasabb szinten is ugyanaz a zavar érvényes. Vagyis, amíg valaki pszichológiai értelemben nem tudja elérni azt, hogy a saját kívánságát, saját vágyát, saját akaratát el tudja választani az idegen kívánságtól, idegen vágytól, a másik ember akaratától, amíg nem tud asszertív lenni, azaz szociális önértékelése gyenge ahhoz, hogy a saját érdekében kiálljon, addig kiteszi magát annak, hogy az immunrendszere is ugyanolyan módon fog működni. Ami fenn, az lenni. Rendszerszinten leképeződik, és ugyanúgy tükröződik az alapprobléma. El tudjuk ezt képzelni? Mindezzel pusztán arra szeretnék ráébreszteni mindenkit, hogy a tudomány mára igazolta: a saját egészségünkért és a saját boldogulásunkért a felelősség abszolúte a miénk! Tudjuk, hogy mit kell tenni - ilyen feladat például a megbocsátás is.

A pszichológia üzenetei a megbocsátásról

Térjünk hát rá akkor a megbocsátásra! Sajnos, az emberi élet akármelyik területét nézzük, bővelkednek azok a helyzetek, amikor megbántjuk egymást a legérzékenyebb pontjainkon. Ez így van a párkapcsolatban, a szülő-gyermek kapcsolatban, a családi életben, a munkahelyen, a barátságokban, a tágabb emberi kapcsolatrendszerben és a népek egymás közötti viszonyában is. A pszichológia azt üzeni, hogy emberek, próbáljatok valahogy közös nevezőre jutni, ne legyen az egyik ellensége a másiknak, mert a két félnek az ilyenfajta összetartozása mikroszinten egy életre fönnmegarad, ha nem intézik el ezeket a folyamatokat. Sértőt és sértettet ugyanis egy láthatatlan, de folyamatosan működő negatív kapcsolat köti össze mindaddig, amíg a kettejük között lévő feszültséget fel nem oldják. Amíg hagyják, hogy a gyűlölet, a harag, a sértettség, a büntudat, a fájdalom bennrekedjen, és odabent pusztítson, addig mikroszinten össze vannak kötve. Ilyen esetekben tehát mindkét fél érdeke, hogy a negatív érzésektől megszabaduljanak.

Aki ismeri a Miatyánkot, az könnyen emlékezetébe idézi azt a szakaszt, hogy „*Bocsásd meg a mi vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek*”. A Bibliában, Máté evangéliumában, a 18. részben olvashatjuk, hogy amikor Péter megkérdi Jézust, „*Hányszor lehet az én atyámfiaának ellenem vétkezni, és néki megbocsátanom*”, Jézus azt feleli: „*Nem azt mondom neked, hogy hétszer, hanem még hetvenszer hétszer is*”. Buddha is kijelenti, hogy „*Haragod a tenyeredben tartott parázs, téged éget, csak önmagadat pusztítod vele*”. A nagy világvallások döntő többsége tehát azt tanítja, „*ne menjen le a nap a te haragoddal*”, és a gyűlölködést, a megszégyenítést, a titokhordást, a büntudatot mind igyekszik az emberből valamilyen rítus, valamilyen szertartás kíséretében világra segíteni. Erre való például a katolikus vallásban a gyónás és áldozás, vagy a bűnbánati hét a reformátusoknál, amikor az úrvacsoravétel előtt minden este végiggondoljuk és megbánjuk bizonyos vétkeinket. Ez valóságos lelki nagytakarítás.

A megbántások és megbántódások az élet velejárói, és mindig olyan kapcsolatokban sértünk vagy sérülünk, amelyekben a személyek fontosak. Ha valamit ránk nem jellemző, magunktól nem várt módon teszünk, azt

általában szégyelljük. A szégyenben az önmagunkkal szembeni harag is erőteljes. Tudjuk, hogy magunknak mennyire nehéz igazán megbocsátani!

Szinte minden egészséges lelkű ember számára fontos, hogy őt elismerjék, szeressék, kedveljék, tiszteljék, respektálják, kedvesek legyenek vele mások, és elég jó véleményt alkossanak róla. Ezért is vagyunk érzékenyek a kapcsolati szférában egymás reakcióira, és könnyen belesodródunk a kapcsolat kontrolljáért folyó küzdelembe, az „igazságunk” mindenáron való védelmezésének csapdájába. A családban a dominanciaharcok, a testvér-rivalizáció, a szülők szeretetért és az előnykeresésért folyó küzdelem, civódás, de a gyermekekkel szembeni szülői erőszak, terror és agresszió vagy éppen a megszegényítés is lépten-nyomon olyan lelki sebet okozhat, amelyben a megbántás és a sérelmezettség dinamikája jelenik meg. A munkahelyi és közösségi érdekkonfliktusok, sőt a népeket, népcsoportokat sújtó, pusztító indulatok és tettek (holokauszt, terrorizmus, genocídium stb.) a sértések, sebzések, károsítások és pusztítások vétkeinek tömegét hozhatják létre. A sérelmezett gyűlöletéből bosszúvágy ébredhet. A megbocsátás esélye és lehetősége nélkül nem lehetne közösségben élni, így a megbocsátás létezése szükségszerű.

A megbocsátás fontosságát tehát könnyű belátnunk, és ezt nagy sokára a tudományos pszichológia is felismerte. A pozitív pszichológia elsősorban azt kívánta tisztázni, mi is valójában az igazi megbocsátás. Biztos, hogy nem azonos azzal, ha megkegyelmeznak valakinek, mert az csak a kegyelmet gyakorló személy fölényhelyzetét domborítja ki. Nem lehet azonos az elnézéssel, mert az a tettet valójában inkább igazolná. A mentség keresésével sem azonos, mert az érvek a felmentés felé vihetnének. Nem lehet azonos azzal sem, hogy „felejtjük el”, hiszen aki így tesz, az nem akar szembenézni a történetekkel. A megbocsátás a bennünk mások ellen hordozott harag, indulat, gyűlölet, sérelem és a saját fájdalom, bánat, bűntudat és lelkipurdalás elengedése. Pozitív dimenziója felemelő érzésekben, a „jó ember vagyok” átélésében, a belső elégedettségben és az eredetileg negatív indulat úgynevezett reakcióképzésében jut kifejezésre. A reakcióképzés olyan lelki feszültségcsökkentő módszer, amelyben a negatív érzéseket pozitívba fordítjuk át egy bizonyos, nekünk jelentős személyre vonatkozóan. A megbocsátás esetében ez azt jelenti, hogy nemhogy rosszat, de jót kívánunk a sértőnek, imádkozunk érte, és az „aki téged megdob

kövel, dobd vissza kenyérrel" bibliai elvet követjük. *Victor Hugo Nyomorultak* című regényének Jean Valjanja a megbocsátás mintapéldája. A megbocsátó ember lemond a bosszúról, ez a viselkedés szintjén történő állásfoglalás. A megbocsátás érzelmvilágunkban, gondolkodásunkban és viselkedésünkben egyaránt létrejövő változás, pozitívabb attitűd afelé, akivel szemben fennállt a negatív érzés, harag, gyűlölet. Éppen az egész lényünket átható mivolta miatt nem egyszeri aktus, noha a békülési szertartások ekképp jelenítik meg. Időben szükséges kivárni, hogy az érzelmi elcsitulás létrejöhessen. Ha valaki csak az után oldozza fel a vétkest, ha az már megbűnhődött valami módon, ezt **bosszúálló megbocsátásnak** nevezzük. A gyermeket büntető szülő gyakorta ezt alkalmazza. Aki viszont a tett jóvátétele (vezeclés, engesztelés, pozitív cselekedetek) után bocsát meg a vétkesnek, az úgynevezett restituáló, azaz **helyreállító megbocsátást** részesíti előnyben. Ez emelkedettebb, nemesebb mód mind a vétkes, mind a sértett részéről.

A pozitív pszichológia tudományos elemzéseiről tudjuk, hogy minél hedonikusabb beállítottságú egy ember, annál nehezebben tud megbocsátani. Rá az jellemző, hogy kerüli a negatív érzelmeket. A megbocsátani képesebb emberben kevesebb a negatív érzelmi töltés, jóindulatúbb, optimistább, békésebb. A vallásgyakorló vagy spirituálisan elkötelezett emberek nagyobb készséget mutatnak arra, hogy megbocsássanak maguknak és másoknak, mint a nem hívők.

A sérelem hordozásának megbetegítő következményeivel az egészségpszichológia radikálisan szembesített, a transzperszonális lélektani irányzat pedig a megoldásmódok keresésében és kidolgozásában került az élre. Hogyan tudott ebben segíteni? Olyan lelki gyakorlatokat dolgozott ki, amelyek azokon az imént idézett percepciók kísérleteken alapulnak, melyek igazolják, hogy az elme folyamatai számára teljesen azonos értékű, hogy valaki lát, vagy csak elgondol, elképzel valamit. Tehát meg lehet idézni olyan helyzeteket, amelyekben valaki akár sértő, akár sértett fél volt, és újra lehet élni azokat az érzelmeket, amelyeket akkor megélt. A test ugyanis ezeket az emlékeket megőrzi - éppen az így hordozott kínjában destruálja, betegíti meg önmagát. De hogyan lehet a bennrekedt sérelmeket kiszabadítani, és belehelyezni azokat a reális időbe, a valóságba? Tudjuk, hogy az érzelmi agyunk időtlen, tehát ha ki akarjuk pucolni a mélységeket,

akkor az időtudattal rendelkező, beszélő tudat szintjéig ki kell hozni ezeket. A gyónásban ez történik. De ez történik a pszichoterápiás közelítésű, tehát a beszélgetőkapcsolat, a gondolkodás, az elmondás eszközeivel dolgozó megbocsátásterápiában is. Természetesen ahhoz, hogy ez sikeres legyen, annak a belátása szükséges, hogy az általunk hordozott sérelem, harag és a megbocsátására való képtelenség kártékony feszültségekkel jár, veszünkre lakik bennünk, tehát minden eszközzel meg kell próbálni ezeket valahogyan világra segíteni.

1994-ben a transzperszonális pszichológiai irányzathoz tartozó *Enright* professzor a Madison állambeli Wisconsin Egyetemen megalapította az első Megbocsátás Intézetet. A megbocsátás-megbékélés-engesztelés legáltalánosabb és hozzáférhető módszerének kidolgozásával a magasabb szintű nemzetközi politikai, a népek és népcsoportok, államok közötti, a népeket széles körben érintő békefolyamatok, „békítések”, közvetítések, úgynevezett mediációk lehetővé tétele volt a célja. Az egyéni egészségmegőrzés is középpontba került a módszerek keresésében és kidolgozásában. Olyan alapvető kutatási eredmények készítették erre, mint hogy a daganatos betegségek, a szív- és keringési zavarok, az autoimmun bajok mögött különböző kitakarítatlan, elintézetlen, magunkban hordott, kártékony, önmegbetegítő folyamatok állnak a mikrobiológiai szinteken. Ezeket tehát fel kell szabadítani - de hogyan? Hogyan tudunk elengedni egy érzelmet? Mi a szállítóközeg? A bal agyfélteke beszélőképessége! A jobb agyfélteke, mint tudjuk, marionettszerű kapcsolatban áll a testtel. Ha egy citromot nyalogatunk, mi történik? A nyáleválasztás, ha akarjuk, ha nem, automatikusan beindul. De ugyanilyen kapcsolat áll fenn az elképzelés, a kép és az érzés között is. Képzeljük el azt, ami történt velünk! Képzeljük el a bennünket ért legnagyobb sérelmet, vagy egy máig is égő szégyent! Itt fontos megjegyezni, hogy a szégyen nem azonos a büntudattal - a szégyen a szelfnek, „önmagamnak” a megsemmisülése. Nem véletlenül szoktuk mondani, hogy bárcsak megnyílna alattam a föld, hogy elsüllyedjek szégyenemben. A szégyen az egész lényemre kiterjed. Valakivel méltatlanul bántam? Akkor ott van bennem a szégyennek a bélyege. Lehet, hogy már nem is emlékszem az eseményre, de a testem nem felejt, az tovább hordozza a szégyen nyomait. A büntudat más. A lelkiismeret, amint arra *Erich Fromm* rámutatott, intrinkzik, azaz velünk született, alapvető,

ösztönszintű tulajdonságunk: számon tartjuk, és fontos nekünk, hogy jót vagy rosszat cselekszünk, ártunk vagy segítünk a másoknak. A lelkiismeret szinte rétegesen épül föl, a legelemibb szintjei is már kezdettől fogva működnek, nem csak úgy, ahogyan *Freud* hitte, hogy majd eljön az idő, amikor az agresszorral, az apánk tilalmaival azonosulunk. Nemcsak így lesz felettes énünk és működő lelkiismeretünk, hanem minden egyes tanult dolog, amit az anyatejjel magunkba szívunk, már építi a mi szabályozórendszerünket, hogy mit lehet és mit nem. A lelkiismeret az, ami a bűntudatot elindítja, és jóvátételért kiált. A vallásokba pontosan azért vannak beépítve a különböző felmentések és megbocsátások, hogy levegyék rólunk a terhet, ha már kiadtuk magunkból és megbántuk a bűnünket. Ha megbánjuk és vezekelünk, akkor megkaphatjuk a feloldozást. A vallásokban ritualizált megbocsátásban tehát a helyreállító megbocsátás módja érvényesül.

A megbocsátás lelki átélése minden esetben pozitív fizikai és lelkiállapotbeli következményekkel jár, míg elmaradása esetén a vérkép és az immunaktivitás akár tartósan is kedvezőtlen maradhat. Hadd meséljek el ezzel kapcsolatban egy konkrét pszichológiai bizonyítékot. Azokat, akik a 2001. szeptember 11-i terrortámadást túléltek, nemcsak poszttraumás segítségterápiában részesítették, hanem közülük többen megbocsátásterápiában is részt vettek, mert tehetetlenség, gyűlölet tombolt bennük, amiért nem ártottak a légynek sem, mégis elpusztították a társaikat, és el akarták pusztítani őket is! A túlélőket aztán évenként újra megvizsgálták, és azt találták, hogy azoknak, akik nem részesültek megbocsátásterápiában, sokkal rosszabb volt az egészségi állapotuk, mint azoknak, akik elvégezték ezt a belső lelki tisztogatást, feloldozást. Tehát konkrét adat, tudományos bizonyíték van arra, hogy az ilyen feloldó folyamatoknak milyen egészségépítő következményük van.

A megbocsátásterápiák irányai a pszichológiában

A megbocsátás lelki gyakorlatoknak két fő útja és iránya van a pszichológiában. Az egyik irányzat úgynevezett **kognitív verbális közelítésű**. Általában csoportos lelki gyakorlatban zajlik, egymással való beszélgetés keretében. Az emlékezetünkre támaszkodva végiggondoljuk és elmondjuk, ki az, aki nagyon megbántott, ki az, akivel elszámolnivalónk van, továbbá kit bántottunk meg, akitől bocsánatot kellene kérnünk. A lelki munka fázisai a feltárással indulnak, melyben fontos tisztázni, hogyan lehet akár kibékülés nélkül is a kapcsolatot helyreállítani. Az elkövető személy optikájának felvétele, az ő szemszögéből való rálátás és megértési szándék fontos része a munkának. A második fázisban megtörténik az elköteleződés a megbocsátás mellett, amelyben például ezt levélírással hitelesíti az illető. Fontos szakasz a megbocsátást akadályozó negatív érzelmek elemzése, átélése és értelmezése is. Ezenközben sor kerül a sérelmek ventilációjára, ami érzelmi megkönnyebbüléshez vezet. A megbocsátással szembeni ellenállás leküzdése is nagy indulati erőket mozgósító történés. A szégyen, a bűntudat, az önvád, az önfelmentési kísérletek, a magyarázatkeresés, az okolások történései a kölcsönös feltárá-elemző-tisztázó-átélő és megbocsátó folyamatot különösen meghitté és mélylyé tehetik. Ahhoz, hogy az egyén könnyebben tudjon megbocsátó lenni és a bosszúról lemondani, felidéz olyan helyzeteket is, amelyekben ő nyert bocsánatot valamiért valakitől. A történésekből levonható tanulságok nagy értéket képviselnek, ezek zárják le a kibékülés-megbékélés és jóvátétel-keresés folyamatát. A gyűlöletből való elengedés és a bosszúról való lemondás igazolja a folyamat eredményességét. Ebben az irányzatban tehát egészen tudatosan feltárjuk azt, amit önmagunkban hordozunk. Az érzelmi szintű megbocsátásban a harag, a gyűlölet elengedése a legfontosabb mozzanat.

A másik irányzat az imaginatív, vagyis képzeleti, elképzelő folyamatokkal dolgozik. Arra buzdít, hogy a teremtető képzelőerőnk segítségével idézzük meg azt a helyzetet, amelyben elszenvedtük a sérelmet, vagy a másik ellen valamit elkövettünk. Én is ehhez az irányzathoz csatlakoztam, mert ez a tudatállapot módosításával teszi lehetővé azt az elmélyülést, amelyben megtörténik a lelki tartalmak feltárása. Merülj bele az emlékezetedbe,

de adj magadnak időt, és engedd, hogy az bukkanjon föl, ami számodra mélységében a legnagyobb problémát, sértést vagy megbántottságot jelenti. A test okos, tudja, hogy mi ott a legsúlyosabb, azzal is tisztában van, amit a tudatos tudat nem tud esetleg. Miért? Mert lehet, hogy elfojtottuk, és tudatosan nem vagyunk képesek visszaemlékezni rá - de a mélység emlékezik. A képtudat emlékezik. Nincs időfogalma, számára olyan, mintha most történt volna. Az érzelmi súlyok alapján azonnal vissza tud zuhanni oda, ahol az adott dolog történt, és képes azt felszínre hozni.

Szabadjon elmondanom erre egy példát. Megtanultam ezt a módszert, és időnként kollégáknak is továbbadom. Az egyik ilyen alkalom után egy orvosnő elmesélte, hogy az imaginatív munka során a lelki szemei előtt a hatéves kis húga jelent meg, aki egy nagy költözködés közben sírva kérte őt, hogy adja neki oda játszani a babáját. Ő azonban a babát jó szorosan magához ölelte, és hiába könyörgött a húga, nem adta oda. A költözés bonyodalmai közepette aztán a gyerek valahogy kiszaladt az utcára, ahol elütötte egy autó, és meghalt. Ebben a negyvenes éveik közepén járó orvosnőben éppen egy megbocsátás lelki gyakorlat során bukkant fel az emlék, hogy nem adta oda a babát a húgának, akinek már csak néhány perc volt hátra az életéből - és saját bevallása szerint valami egészen megrázó katarzist élt át. Ez nem ritka, hiszen ilyenkor egy gyönyörű belső úton haladunk végig, amelynek során az elhunytakat is meg lehet idézni, pontosan megvan a rítusa, hogy miként tegyük. Ez az orvosnő néhány hét múlva jelentkezett nálam, és elmesélte, hogy neki gyermekkorában óta emésztési zavarai voltak, és ez a krónikus probléma most egyszer csak megszűnt. Ugye, milyen csodálatos a mi működésünk? A testünk minden pici sejtje tud mindent a nagy egészről! Azt, hogy például az emésztőszervrendszerben hordjuk a sérelmeinket, több metafora is kifejezi: „nem veszi be a gyomra”, „nem bírja megemészteni”. Látszólag már nem is tudjuk mit, látszólag rég elfelejtettük, mi volt a sérelem! Ám imaginatív úton felszínre lehet hozni, hogy relaxált állapotban végre megtörténhessen az a bizonyos lelki nagytakarítás, ami után megkönnyebbülhetünk. Ez az első szint, a **feltárás**.

A második szint az **elfogadás**. A beleegyezés. Ez a fázis nem olyan egyszerű ám! Önmagában a szembenézés sem, de sokan félnek attól is, hogy az önbecsülésüket kikezdheti az a helyzet, hogy egy csoportban

elárulják, miként vertek át, bántottak meg, hagytak cserben valakit. Az ember szívesen fényesíti saját magát, igyekszünk jobb színben feltűnni a másik szemében, ez szociálpszichológiai törvény. Azon vagyunk, hogy a többiek ne lássanak rá a gyengéinkre, így nagyon-nagyon nehezűnkre esik másoknak megmutatni a sebezhető pontjainkat. Ezért fontos előrebocsátanom: ha valaki jelentkezik egy ilyen lelki gyakorlatra, azt, hogy pontosan kivel van problémája, nem kell elmondania. Tehát nem kell attól félnie, hogy az imaginatív út során az önbevallás kényszerű állapotába kerül, és meg kell osztania valamit, amit nem akar. Ez az egyik áldott, pozitív oldala ennek a módszernek: mi magunkban nagyon mély munkát végzünk, de a másik nem tudja, hogy miről van szó, nem is tartozik rá. Vannak módszerek, amelyek keretében szükséges elmondani, hogy mi történt, ilyenkor kénytelenek vagyunk a többiek iránt bizalommal lenni. Te is elmondod, én is elmondom, végtére is egyikünk sem sokkal jobb a másikinál, ugyanúgy van a puttonyodban neked is, nekem is. Ahogyan *Paul Watzlawick* általam gyakran idézett mondása tartja: veled sincs minden rendben, velem sincs minden rendben, és ez így van rendben! A lényeg, hogy próbáljunk meg kikapaszkodni abból, ami visszahúz, és önmagunkat emberi minőségünkben följebb hozni! Ha meggondolják, ez az elfogadás második stádiuma, ami arról szól, hogy beleegyezem, hozzájárulok, szívem mélyéből akarom a megkönnyebbülést, ezért kerül, amibe kerül, akár egy kis presztízsveszteség árán is kimondom, ami odabent feszít! Ez egyszerűen gyógyító hatású, mert a titok és a szégyen izolál, kirekeszt az emberek közül. Ahogy *Hermann Imre*, a világhírűvé vált magyar pszichoanalitikus írta: a titok tönkreteszi a lelki rendszert, súlyos pszichikai bajokat okoz, bizalmatlanságot, gyanakvást, félelmet szít. Az ember kénytelen folyton résen lenni - talán tudod a titkomat? Honnan tudod? Valaki megmondta? Valaki által megtudta? Gondoljunk csak a *Midas-mondára*! Midas királynak számárfüle nő, de a borbélyának szigorúan megtiltják, hogy ezt bárkinek elfecsegye. A borbély azonban egy idő után nem bírja a nyomást, és a nádba susogja, hogy Midasnak számárfüle nőtt! A nádak meg susogva továbbadják, és pillanatok alatt tudja az egész világ. Hát így van ez a hordozott titkokkal. A költők tudják ezt abszolút hitelesen leírni, mert ők olyan mély tartományaiba képesek alámerülni a tudattalannak, az érzelmi világnak, ahova az átlagember nem. Ez az ő kiváltságuk, hogy meg tudják írni, miként emészt el a titok, hogyan marcangolja szét az embert a szégyen.

De sose felejtsük el: sajnós, amit a költő leír, az a testi folyamatok szintjén is igaz.

Az elfogadás után *Enright* professzor szakaszoló modellje szerint jön a munkaszint, hiszen a megbocsátás lelki gyakorlatában egy folyamatot kell végigvezetni. Ez a harmadik stádium. Maga a folyamat nagyrészt imaginatív, három óra hosszát tart, és szükség szerint ismételhető. Az első találkozás ezzel azért nagyon jó, mert egyáltalán rátanulunk a lelki munkára, hogy miként hozzuk ki a beszélő tudat szintjére és tegyük le az időbe azt, ami ott pusztít a mélyben, és ami a jobb agyfélteke érzelmi folyamatainak szintjén ugyancsak destruktív. Nem tudjuk kiálmodni minden feszültségünket magunkból, ezért muszáj tudatosan felhozni ezeket a felszínre, hiszen ha ma elmondtad, holnap már múlt, egy hét múlva pedig régmúlt. Ahhoz, hogy ez sikerüljön, az szükségeltetik, hogy a lelki gyakorlat vezetője megfelelően fogadja mindazt, amit elmondunk. Ne kritizáljon, ne bíráljon, ne adjon tanácsot, csak szeretettel legyen velünk, és szolgáljon a jelenlétével. Ezt a fajta kommunikációt nekünk meg kellene tanulni egymással is - hogy ne kritizáljunk, ne vágjunk a másik szavába, hanem hallgassuk meg őt türelmesen! Nem tudunk egymás terapeutái lenni, de képesek vagyunk úgy kommunikálni, hogy legalább a tüskéinkkel ne szurkáljuk halálra egymást. Egy sebződésből isten tudja, milyen bonyodalmak keletkeznek, mert néha úgy szúr a tüske, hogy elmérgesedik. Ez így van a valóságban, és így lehet a lelki folyamatokban is - nem tudhatjuk, hogy egy szavunkkal milyen tört szúrunk a másik szívébe. A mi kultúránk önpusztító, itt látjuk a vergődő nyomait a rengeteg betegségben, amelyek a bolygónkon tarolnak, mert az a bizonyos tudós agyunk nem törődött az érzelmekkel, nem törődött a mélységekkel, nem törődött a belvilággal. A transzperszonális pszichológia és a modern fizika élénk tartja a tükröt: megtehetjük, hogy ne törődjünk magunkkal és egymással, de vesztünkre tesszük. Ez a mi felelősségünk. A tudomány bebizonyította, hogy az emberi lehetőségek tényleg szinte korlátlanok, a gondolatnak teremtő hatalma van.

Szabadjon egy egyszerű példát elmondanom! Remélem, aki ezt elolvassa, másnap reggeltől már csinálja is! Reggel, mielőtt kinyitjuk a szemünket, állítsuk be az agyunkat és a gondolkodásunkat arra, hogy egész nap jó dolgok történnek majd velünk. Mondjuk végig magunkban ezt a rövid

szöveget: „Jó reggelt! Felébredtem! jó reggelt kívánok magamnak és mindazoknak, akiket szeretek, és akikkel ma csak találkozni fogok. Ma minden jól történik. Odavezetek egy fénysugarat a lábujjaimhoz, végigvezetem az egész testemen, és mosolyog minden pici sejtem, örül a mai napnak. Ma valami jó történik!" Próbáljuk ki - és tényleg valami jó fog történni! Még a saját egyetemi hallgatóimmal is csináltam ilyen kísérletet, igen meggyőző végeredménnyel. A gondolat, a tudat hatalmas valóban teremt. Ha meg akarjuk találni ennek az összefüggéseit a modern fizikában, akkor egész nyugodtan menjünk utána, mert megtaláljuk. A szemünk persze mindent magába fogad, és viszi hátra a tarkólebenybe az információt - de ha az agyunk azt az üzenetet kapta, hogy ma jó dolgok történnek majd, akkor szinte kiszűri a rosszat. Nem veszi észre, ami nem jó, mert csak jókat keres.

Meg van ígérve, te üzented meg - hol van az a jó? És egyszer csak valóban észrevevesszük az apró, örömteli dolgokat! Egyszerűen kinyílik bennünk a pozitív érzélem, jobb lesz az energia-háztartásunk. Ezt mindenki kipróbálhatja saját kísérlet keretében is otthon. Egy hétig minden reggel tegyük be a teremtő tudatunkba, hogy ma valami jó történik. Sőt, ha szeretnénk valami konkrét dolgot, azt is tegyük be, hogy az épp ma jön felénk, ma fogunk vele találkozni! Ma valami jó történik, sikerül ezt vagy azt elintézni. A teremtő tudatnak használjuk föl ezt a pszichológiailag bizonyított kapacitását! Egy hétig figyeljük a közérzetünket, a lelkiállapotunkat, a velünk történt eseményekről pedig írunk naplót, és rá fogunk jönni, hogy ez így igaz. Ha nem hiszünk másnak, higgyünk önmagunknak, a saját tapasztalatainknak!

Visszatérve a megbocsátásterápiához, amelynek munkafázisából elágaztam: miután egy elaboratív munka során földolgozzuk, ami történt, az elmélyülés fázisa következik. A kutatások alapján, ha az ember egy ilyen utat végigjár, valami olyasmi történik benne, mintha nemesebbé válna a szíve.

Könnyebbek leszünk, a gondolataink sokkal humanisztikusabbak, jóban leszünk önmagunkkal, béke költözik a szívünkbe. Jelentősen jobb lesz a közérzetünk, emelkedettebb a lelkiállapotunk. Azt az embert találjuk meg önmagunkban, aki elfogadó, aki meg tud bocsátani, aki jó - és egyszerűen szeretjük azt érezni, hogy jó emberek vagyunk. Ez a törekvésünk, mert a lelkünk mélyén mi alapjában véve valóban jó emberek vagyunk, és jót

akarunk ebben a világban. Ráadásul gondoljuk csak el, micsoda lehetőségeink vannak: ha atomok, molekulák, sejtek, létezők, amelyek egyszer találkoztak, egymástól bármilyen távolságba kerülnek, kapcsolatban maradnak egymással, akkor nekünk is van módunk arra, hogy az univerzumot megváltoztassuk, jobbá tegyük. Lehet, hogy csak a magunk parányi szintjén, de ahogyan *Vörösmarty* írja, „*Egész világ nem a mi birtokunk; Amennyit a szív felfoghat magába, Sajátunknak csak annyit mondhatunk*”. A magunk kis világában megteremthetjük a belső békét, az egyensúlyt, a harmóniát azáltal, hogy rendet teszünk belül és kívül is. Mert ahogy odabent rend van és béke, úgy elrendeződnek körülöttünk is a dolgok, és sokkal jobbnak találjuk a külvilágot is. Törekedjünk minde erre - érdemes!

A poszttraumás fejlődés és növekedés

Az elnevezés az emberben rejlő, olyan túlélési és felülemelkedési képességekre hívja fel a figyelmet, amely különösen nagy katasztrófák megélése és túlélése nyomán mutatkozik meg. *Tennen* és *Affleck* az ezredfordulón, 1999-ben írták le a nagy stresszekhez és traumákhoz kapcsolódó, különös lelki megküzdésmódot, melyet **poszttraumás növekedésnek**, azaz trauma utáni kedvező személyiség-fejlődésnek neveztek el. Rávilágítottak arra, hogy nem csak tanult tehetetlenség van (ezt *Seligman*, amerikai magatartástudós írta le a depresszió keletkezésének magyarázataként), hanem tanult optimizmus is. Létezik olyan rugalmasság az emberben, hogy minden nehézség ellenére is képes megőrizni és fenntartani az optimizmusát, reménységérzését, humorát és cselekvő-, megküzdőerőit. Ezt rezilienciának nevezték el. *Bodenmann* 2000-ben arra is felhívta a figyelmünket, hogy nemcsak egy egyén, hanem egy pár, összetartozó emberek, közösségek is képesek reziliens magatartásra, és ennek létezik olyan delegált módja is, amikor a partner veszi át ezt a megküzdési módot a lankadó társától. 2004-től kezdve igen sok közlemény foglalkozott azzal, hogy az életnehézségekkel való birkózásban milyen védőfaktorok léteznek pszichológiai szempontból is. *Tedeschki* és *Calhoun* például úgy definiálta a poszttraumás növekedést, mint negatív érzelmi eseménnyel együtt járó pozitív pszichológiai fejlődést. Hazánkban *Kulcsár Zsuzsanna* pszichológus nevéhez fűződik ennek a

személyiségi képességnek az elemzése, sőt a spirituális dimenzió jelentős szerepének bizonyítása is.

Ma már kutatások sora igazolja, hogy ha az ember kritikus, súlyos helyzetbe, esetleg életveszélybe kerül, vagy elveszít egy számára nagyon fontos embert, akkor ennek a kataklizmának a lelki folyamatban törvényszerű fázisai vannak. Szemben a megbocsátás elősegítésének lehetőségével, a katasztrófa átélése utáni történések bizonyos időbeli menetrendet képviselnek, nem siettethetők vagy lassíthatók, hanem maguktól szerveződő lecsitulást, elfogadást és egy új személyes filozófia, új életforma és értékrend kialakulását foglalják magukba. A lelki kataklizmákat szokás szeizmikus, azaz földrengéshez hasonló történéseknek is nevezni, a megrendítő jelzővel is így aposztrofáljuk az eseményt. A balesetek, megrokkulás, végtagvesztés, gyermek halála, emberi igazságtalanságokon alapuló életfenyegetettségek, halálos betegségek, halálközeli élmények személyiségbeli és lelki történéseinek pszichológiai követése tárta fel azt, hogy „ami nem öl meg, az megerősít”. *Nietzsche* állította ezt, és a tudomány bebizonyította a tétel érvényességét. A nagy traumák, azaz kataklizmák megfordíthatatlan állapotot előidéző következményei a végzetszerűség tragédiájával szembesítik az egyént és környezetét. A történet mintegy kettéosztja az életidőt, az „előtte és utána” szakaszokra. Az első fázis a krízis maga. Teljes kétségbeesés, izoláció, gyászba borulás, mély szomorúság, depresszió, vergődés. „Miért éppen én?” A megtudás sokkja számos vegetatív tünetet hoz mozgásba, a rossz gondolatok rágódásos köreiből az egyén alig tud kiszabadulni. Ezt követi a harag, a düh, a lázadás szakasza, amelyben akár önromboló lépésekre, ámokfutásra is sor kerülhet. Ilyenkor az a legfontosabb, hogy az ember ne legyen egyedül ebben a krízisben, érezze, hogy valaki vele van, támogatja - nem is szavakkal, hanem egyszerűen a jelenlétével. Ha ebből a legmélyebb kétségbeesésből sikerült valamelyest kibontakozni, akkor jellegzetesen az tapasztalható, hogy a korábbi értékrend, a hajdani életértékek valósággal leszakadnak az emberről, azokat többé nem képes saját értékeknek tekinteni.

Hat olyan jellegzetességet tárt fel a tudomány, amely a poszttraumás növekedést jellemzi. Ilyen például elsőként **az élet értékének, értelmének felragyogása, új életérzés**. Második a **halálfélelem csökkenése vagy**

megszűnése, az egyén nagyra tartja, becsüli az életet magánál és másoknál egyaránt. Az **értékváltozások** képezik a harmadik jellegzetességet: megnő az emberi kapcsolatok értéke, mélyül az intimitás képessége, melegebb, meghittebb emberi kapcsolatokra válik képessé a poszttraumás egyén. Negyedikként a **személyes erő és hatékonyság** érzését ragadhatjuk meg. Az egyén érzi a lehetőségeit, esélyeit az életben való boldogulásra, nem esik kétségbe. Az ötödik jellemző, hogy **új életpálya megnyitására** válik képessé. Ennek kapcsán jut eszembe *Kürthy Tamás* professzor története, aki a nemzetközi individuálszichológia jeles képviselője lett. 1956-ot követően politikai aktivitásáért bebörtönözték. A börtönben nem kezelték a vesegyulladását, és megvakult a szövődményekben. A börtönből kikerülve megtanulta a vakkommunikációt, saját vakvezető kutyával tudott közlekedni is. Németországba menekült, ahol az eredetileg vegyész pszichológiát tanult és doktorált. Családot is alapított. Eredeti kutatásokat végzett, és elsőként írta le, hogy az egyke gyerekek nem önzők, sőt a legszociálisabb és társaságkedvelő emberek lesznek. Időskorában hazajárt Magyarországra, és megalapította a debreceni egyetemen az individuálszichológiai speciális segítő szakirányt. Élete végéig aktívan dolgozott. Az ő példája csak egy a sok közül, hiszen majd mindnyájan ismerünk ilyen heroikus sorsokat. Utoljára, hatodik sajátosságként kell említenem a spirituális **fejlődés** tényét. Olyan új életfilozófiára találnak rá a traumát túlélők, amelyet gyakran újjászületésnek tekintenek, az új élet kezdetének tartanak. Ebben a transzperszonális dimenzió elfogadása és hite olyan szerves tartozék, mely teljesen független az illető korábbi hitrendszerbeli hovatartozásától. Minden poszttraumás túlélő hisz a szellem örökkévalóságában, a magasabb dimenziók létezésében és az élet szellemi lényegének maradandóságában. A poszttraumás növekedésben kiteljesedő ember tehát életszerető, már-már bölcs, aki a másikat nagy megértéssel tudja fogadni, a kapcsolatok érzelmi hőfoka magasabb lesz, megnő ezek jelentősége a világban. Sőt ők, a sokat szenvedett emberek állítják, hogy egyetlen érték van a világon, az emberi kapcsolat. Megnő a belső erő, a traumát túlélő ember úgy érzi: ha én ezt kibírtam, akkor már mindent kibírok. Megszűnik a halálfélelem - a halál ezután valamiképp úgy jelenik meg, mint átváltozás, mint olyan történés, amelynek során majd egy másik létezési formába, másik dimenzióba megyünk át. Egyébként, ha meggondoljuk, tulajdonképpen minden tudásunk emellett szól, hiszen ahol az anyag, mint létezmény legparányibb elemeire bomlik, ott eltűnik, és

információhordozó energia lesz belőle, az információból pedig újra anyag jöhet létre. A rendszerszemlélet értelmében pedig „fenn és lenn” egyaránt táguló univerzummal és sok-sok dimenzióval számolhatunk. A rendszer működik, mi, emberek, mint kis univerzumok ugyancsak létezünk. Egyszer egy informatikus szakember barátom éppen ezen elmélkedve azt a kérdést tette fel nekem: de mondd csak, ki és mi a nagy rendszergazda, hol és hogyan dolgozik? Megengedtetik, hogy erre a kérdésre mindnyájan saját életfilozófiánk és hitrendszerünk szerint, szabadon válaszoljunk.

A lelki labirintus és Ariadné fonala

A téma, amelybe belevágok, azért különösen izgalmas, mert valamennyiünket közvetlenül és személyesen érint. Miért választottam hozzá ezt a címet a görög mitológiából? Mind ismerjük Ariadné mítosztát, tudjuk, hogy Minósz király hétévente kilenc szűz lányt és kilenc fiatalembert feláldozott szörnyű bikafiának, a Minotaurusznak, aki a Daidalosz mester által épített labirintusban elpusztította az athéni ifjakat. A görögök azonban fellázadtak ez ellen: Thészeusz, a hős elindult, hogy megbirkózzon a szörnnyel. Amikor Minósz király gyönyörű lánya, Ariadné meglátta a vitéz Thészeuszt, rögvést beleszeretett, és elhatározta, hogy az ifjú segítségére lesz. Ariadné jól tudta, hogy aki betér a labirintusba, még akkor is eltéved, ha a bika megkímélné az életét, ezért egy gombolyagot adott a szép idegennek, hogy azt gombolyítsa le, amerre halad. Amikor Thészeusznak Paliasz Athéné segítségével sikerült végeznie a félig ember, félig bika szörnnyel, a fonal által kijelölt útvonalon könnyedén vissza is tudott térni a labirintus mélységeiből.

Bizony, a lelki életünk is a labirintushoz hasonló, de az agy, mint labirintusszerkezet még sokkal izgalmasabb. Arra szeretnék kérni mindenkit, hogy induljunk el együtt ebben a labirintusban, és fedezzük fel, hogyan is épül fel, hogyan működik a lelkünk, és milyen pontokon lehet beavatkozni, ha kedvező változásokat szeretnénk véghezvinni. Ennek a folyamatnak talán vezetője leszek, talán csak kísérője, a fontos az, hogy lépést tartsanak velem minden egyes megtett útszakaszban, és önök is keressék meg saját élményeiket a téma vonatkozásában.

Rögvést három világon fogunk keresztülhaladni. Az első világ, ahonnan indítjuk az utunkat, a test. A test az agynak a legősibb, agytörzsi részéből kapja azokat a parancsokat, impulzusokat, amelyek révén létezni tudunk. A táplálkozás, a légzés, a nyálelválasztás alapvető funkcióin kívül még millió automatizmus van, amelyeket az agyunk agytörzsi része vezérel. Persze, minden magasabb szint is befolyásolja a test működését, és akkor már át is léphetünk a következő tartományba, hiszen a testérzetek nyalábba

szerveződve alkotják az érzésvilágunkat. De hogyan is érzünk? Az utunkat az érzelmi agy felé kell folytatnunk.

A jobb agyféltekénket nevezzük érzelmi agynak, hiszen ez az érzelmi életünk abszolút irányítója. Az érzelmi agyunk és a testünk között olyan a viszony, mint az anya és a gyermeke között. A test tehetetlen anélkül, hogy ne kapná meg valahogyan a felsőbb vezetést, irányítást a jobb agyféltekétől. Úgy képzeljük el ezt a rendszert, mint egy marionettbábut: az érzelmi agyból mozgatom a testet, amely szolgálisan engedelmeskedik. A jobb agyfélteke legfőbb törekvése és feladata, hogy segítse a testünk optimális működését. Ez egy olyan autonóm, önálló agyrész, amelynek saját gondolkodási módja és saját szerkesztési törvénye van. Beszélni nem tud, nyelve a kép, kizárólag képileg gondolkodik. Az összes érzékszervi csatornán begyűjti az érzékletes, szemléletes, valószerű, tárgyyszerű benyomásokat, élményeket, és ezeket a forró memóriában analógiásan raktározza el, vagyis a hasonló képeket a hasonlókhoz rendezi. Csak ez az elv vezérli, ezért időfogalma sincs. Különleges képessége, hogy a testtel való kapcsolatot akkor tudja a legjobb hatékonysággal gondozni, ha az ember a figyelmét a külvilágból elvonja, és befelé figyel. Ez a befelé figyelés az, amit sokan neveznek módosult tudatállapotnak vagy alfa állapotnak. Ennek a belvilágnak az őre a jobb agyfélteke, amely felelős a testben előálló minden folyamatért, köztük a nagyon kellemes állapotokért és a fájdalmakért, szenvedésekért is -ezek leképződnek, és rögtön megjelennek a testi érzetek szintjén. Milyen csatornái vannak az analógiásan szerkesztő jobb agyféltekének? Nyelve az úgynevezett érzékszervi nyelv. A vizuális csatorna, a *kép*, a képiség. Az auditív csatorna, a *hang*. A *mozgás*, amely szintén nagyon fontos része a jobb agyféltekei folyamatoknak és a testtel való kapcsolatnak. De az összes érzékszervet felsorolhatom: a *szaglás*, az *ízérezékelés*, a *tapintás* csatornáin keresztül beérkező élményeket a jobb agyfélteke mind begyűjti és irányítja.

Lépjünk tovább most a bal agyfélteke, illetve a tudatos tudat felé. Úgy is szoktuk mondani, hogy a bal agyfélteke a férfiagy, a jobb agyfélteke pedig a női agy, hiszen nálunk, nőknél a jobb agyfélteke a fejlettebb, a férfiaknál pedig a bal agyfélteke. Mit tud a bal agyfélteke? Ír, olvas, számol, racionálisan gondolkodik, térbeli tájékozódása kitűnő. A bal agyféltekei működéseket tehát a kifelé tekintés, az éber állapot, a nyitott szem jellemzi.

A három világ közül, amelyeket áttekintettünk, a bal agyfélteke a legfejlettebb, a parancsoló, az irányító, és ilyen szempontból nyugodtan mondhatjuk, hogy a racionális agy. A bal agyfélteke képviseli a hiteinket, meggyőződéseinket, hiedelmeinket, a világról kialakított elképzeléseinket, vélekedéseinket. Ezeket olyan parancsoló módon szabja meg, úgy befolyásolja még a jobb agyfélteke működését is, hogy az kénytelen-kelletlen igazodik a bal agyfélteke parancsaihoz. Mivel a bal agyfélteke tud beszélni, hát nagyon könnyű a dolga, hogy kifejezze magát, míg az érzelmi agy csak a bal agyfélteke szócsövén keresztül tudja ezt megtenni.

Ha megértjük azt, hogy ezek az agyi működések egymással milyen kapcsolatban vannak, hogy milyen törvények mozgatják őket, akkor arra is rájöhettünk, hogyan kell a labirintusnak a mélyére menni, és befolyásolni olyan folyamatokat is, amelyek tudatosan, akaratlagosan nem hozzáférhetők. Hiába mondja a bal agyféltekém, hogy rosszat tesz neked ez a sok szorongás, csinálni kellene már valamit! Hogyan tudja ezt elérni? Nyilván úgy, hogy az agyunknak ahhoz a részéhez folyamodik, amelyik közvetlen kapcsolatban áll magával a testtel, és direkt módon tud üzeni. A tudatos agy tehát a legmagasabb szint, az a terület, amely a tudatos tartalmakat, meggyőződéseket, hiteket, vélekedéseket sűríti, amely megszabja az életfilozófiánkat, világképünket.

Azokat a pszichoterápiákat, amelyek racionálisan próbálnak hatni az emberre, amikor az rögeszmésen (és kártékony következményekkel) hisz és állít valami olyat, ami nem felel meg a valóságnak, kognitív terápiáknak nevezzük. Ilyen helyzet például, amikor valaki azt gondolja magáról, hogy semmit érő vagyok. Minek is születtem? Minden rosszul sikerül nekem! Senki nem szeret engem! Teljesen egyedül vagyok a világban! Nincs jövőm! Mi lesz velem? És már ott is vagyunk a kognitív sémák, a vélekedések szintjén. Ezeket nevezte *Aaron Beck*, a világhírűvé vált kutató, pszichológus *depresszív sémáknak*. Ezek hozzák magukkal azokat az automatikusan betörő gondolatokat, amelyekben az ember rosszul érzi magát, a világhoz való kapcsolatát és a jövőképét pedig kilátástalannak.

A világunkat ugyanis mindig az határozza meg, hogy mit gondolunk róla. A diszfunkcionális sémák - ahogyan a szakirodalom nevezi ezeket a hamis

elképzeléseket -rendkívül negatívan befolyásolják az ember saját magához és másokhoz való viszonyát. Ezen azonban lehet változtatni. Hogyan? Úgy, hogy fokról fokra, pontról pontra végigvesszük ezeket az állításokat, és igazoljuk, hogy hamisak. Nem akarok a részletekbe belemenni, mert most nem a kognitív terápiákkal foglalkozunk, csak jelzem, hogy léteznek speciális módszerek, amelyekkel a tudatos tudatban rögzült kártékony, az életet nehezítő képzetek, a depresszív sémák föloldhatók. Súlyos szorongásos állapotokban is olyan hiedelmek fészkelik be magukat az agyunkba, amelyek megszabják a viselkedésünket, ám ezek is felbonthatók az úgynevezett pszichoedukatív, azaz léleknevelő úton, melynek során a klienssel beszélgetve, együtt gondolkodva lépésről lépésre szétbontogatunk minden egyes hamis vélekedést, és felszámoljuk az ártalmas kognitív sémákat.

Maga a pszichoterápia, amikor a lelki folyamatokba belelépünk, olyan, mintha egy szentélybe lépnénk: a lélek szentélyébe. Ebben a szentélyben természetes, hogy munkaszabályokat kell követnünk. Ha a diszfunkcionális sémák, hamis hiedelmek azok, amelyek depressziót okozva tönkreteszik a kliens életét, akkor ezen a szinten kell hozzálátni a munkához. Ha valaki pánikbeteg, és a szorongástól bénultan nem mer az utcára lépni, akkor nyilvánvalóan másfajta terápiás lehetőségünk is van, hiszen az érzésvilág felől is közelíthetünk. Egyet állíthatok: mindenfajta pszichoterápiás helyzet szokatlan beszélgetési forma, amelynek során a terapeuta azt vállalja, hogy a problémafeltárás után megajánlja, milyen terápiás utat válasszanak, és ezek után szerződés jön létre. A szerződés tartalmazza, hogy hányszor és milyen körülmények között fognak találkozni, majd mindenfajta munkafeltételt megbeszélnek, természetesen teljes titoktartás mellett. Ezen az úton olyan megkönnyebbülésekhez, olyan belátásokhoz, olyan felismerésekhez érkezhettek el, amelyek nagyban megkönnyítik, hogy a páciens megtervezzen és kialakítson egy sokkal hatékonyabb életfilozófiát, amely által örömtelibb életet tud élni.

Minden pszichoterápiában egy beszélgető csatorna nyílik meg. Vajon gondolkodtak-e valaha azon, hogy miért kell a gyógyuláshoz a beszélgető utat választani? Azért, mert a beszéd által az ember a benne levő feszültségeket meg tudja jeleníteni, a benne ragadt, betokosodott, soha el nem mondott tartalmakat is felszínre tudja hozni, föl tudja szabadítani, és

ráhelyezni arra a folyosóra, amelyen keresztül eltávozhatnak. Gondoljunk csak arra, hogy a jobb agyfélteke, vagyis az érzelmi agyunk időtlen - ami abban egyszer rossz, traumatikus élményként megjelent, és a forró memóriában rögzült, az mindörökké ott marad, ha világra nem segítjük. A rossz tapasztalatok a fejlődés folyamán lerakódnak, „mint a guanó, keményen, vastagon” - ahogyan *József Attila* mondta és mivel a jobb agyfélteke szoros kapcsolatban áll a testtel, befolyásolja a közérzetünket, fizikailag és lelkileg egyaránt. Mi történik akkor, amikor egyszerűen csak elmondjuk azt, ami bennünket bánt, nyomaszt? Ilyenkor még csak a tudatos tudat által elérhető szinthez férünk hozzá, amelyben nagy a feszültség. Gondoljuk csak el, hogyan tehető múlttá egy sérelem vagy fájdalom? Egyedül úgy, ha belehelyezzük az időbe. Ma elmondjuk, holnap már múlt, egy hét múlva már távoli múlt, le tudjuk tenni, tehát mindazt felszínre hozhatjuk magunkban, ami meg van rekedve a lelki rendszerben, és zavarokat okoz a racionális és az érzelmi agyfélteke közötti párbeszédben, együttműködésben is. Sokszor előáll az a helyzet, hogy a jobb agyfélteke a maga beszorultságában és közlésképtelenségében csak a fájdalmat tudja üzeni. A fájdalom emberi átélése a szenvedés, amely több mint a testi kín: a lélek beszorultságának állapota. A fájdalmat a test nyelve fejezi ki, ezért az érzésvilágban, az érzelmi állapotban, a testérzetekben uralkodóvá válik a negatív. Ez nyilvánvalóan a kioldódást, a felszabadítást kívánja: hogy nyissuk meg a lelki labirintusnak azt a csatornáját, amely a két agyfélteke közötti kommunikációban lehetővé teszi, hogy az elraktározott fájdalom, sérelem, probléma kiszabadulhasson.

Mindannyiunknak rengeteg tudattalan, preverbális, vagyis beszédtanulás előtti időszakból származó emlékünks van, hiszen a fogamzástól kezdve minden sejtünk tud arról, ami a szervezetünkben történik, az egész testünk a velünk történt események emlékét hordozza. Amikor már képesek vagyunk verbálisan is kommunikálni a világgal, azt úgy nevezzük, hogy szociális születés, ám a memóriánk addig is elraktároz minden egyes velünk történt élményt. Éppen ezért rengeteg olyan emlékünks van, amelyeknek még nincs nevük, amelyek előtte, alatta vannak a nyelvi megfogalmazhatóságnak. Ha valakit ebben az időszakban ért valamely traumatikus behatás, melynek révén magas feszültségű, súlyos lelki góc keletkezett benne, azt komplexusnak nevezzük. A fejlődés során mindenkit érhet trauma - természetesen később is, bármely életszakaszban, de minél

kisebbség vagyunk, annál nagyobb az esélye, hogy traumatizálódunk, a beszorultság állapotába kerülünk, amit nem tudunk jól feloldani, csak, hogy úgy mondjam, túlélünk. Ezek a traumatikus gócok szépen bekerülnek bizonyos időtlenségi elraktározódásba, és erőteljesen kifejtik a maguk hatását. Mert egy élmény miből is áll? A dolog tudásából, megnevezhetőségéből, az emocionális tartalmaiból, és mindabból, amit vele együtt abban az élményállapotban a test átélt. Ha belegondolunk, hatalmas emlékraktárunk van, benne számos traumatikus tartalommal, élménnyel, amelyeket nem tudtunk jól megoldani, csak valahogy túljutottunk rajtuk. Túléltek ezeket, ám az a bizonyos góc a lelki rendszerben mégis ott van, beszorultan, megoldatlanul. Ez a traumatikus tapasztalat vezet a komplexushoz. Bizonyára előfordult már önökkel is, hogy például megvágta az egyik ujjukat, és mit ad isten, éppen azt a fájó ujját ütötték be újra meg újra valamibe. Pont azt, amit megvágta. Vajon miért? Azért, mert már érzékeny lett. Így szenzibilizálódik a lelki rendszer is, ilyen hiperérzékeny lesz azokon a területeken, ahol egyszer már trauma történt. A traumatikus tapasztalatoknak eme korai bevésődései komoly testi és lelki zavarokat okozhatnak. Ilyenkor nem működik az a fajta természetes kommunikáció, amelynek során a testérzetek át tudnak menni pozitív élménybe, a kifejezhetőség, az átélhetőség örömébe. Ilyenkor egyszerűen nem akarunk a problémáról tudomást venni - ezt nevezzük elfojtásnak. Ott van bent a fájdalom, ott feszít, ott szorít, de nem tudok hozzáférni, egyszerűen nem tudom elmondani, mert zárlat keletkezett az elmondásra képes bal agyfélteke és a beszéd folyamatok, valamint az érzelmi agy összeköttetésében. A tudatos énünk a maga keservében csupán azt tudja elmondani, hogy nem jól érzi magát, de közben beszorultan vergődik a test és az érzésvilág is. Ám szerencsére nemcsak a tudatos színttel dolgozhatunk, hanem a képi színttel is, hiszen a test ki tud fejezni, meg tud jeleníteni olyan sérelmeket, fájdalmakat, amelyeket a lelki rendszer magasabb szintjéből beszorultan őriz. Minden érzés, amely bennünk van, képi formában is alakot ölthet. Szeretnék példákat mondani, hogy miként hordozzuk magunkban a legalapvetőbb testi elraktározottság emlékszintjén, és hogyan tudjuk felfedezni a traumatikus élményeket.

Hadd meséljem el egy erre vonatkozó tapasztalatomat, egyben élményemet is! Egy asszonynak nagyon fáj a felkarja. Már több reumatológus is kezelte, sokféle terápiát kipróbált, és az orvosok azzal biztatták, hogy a

fájdalom el fog múlni. A szenvedés azonban csak nem akart szűnni. Nos, milyen lehetőségünk van arra, hogy hozzáférjünk egy testi fájdalomhoz? Próbáljuk meg képi szintre, valahogy élményszintre vinni! Hogyan gondolkodik a jobb agyfélteke? Analógiásan. Keressük csak meg az összekötő szálát, az Ariadné-fonalat! Megkérdeztem tőle, hogy mihez hasonlít ez az érzés - és máris a jobb agyfélteke gondolkodási nyelvén szólítottam meg.

- Mihez hasonlít ez az érzés?
- Olyan, mintha egy vasmarok szorítana.
- Ez a vasmarok esetleg egy kéz? Lehet ez valakinek a keze? Férfikéz vagy női kéz, amihez ennek a vasmaroknak a szorítása tartozhat?

Kisvártatva azt mondja:

- Ez egy férfikéz.
- Ha itt állna egy férfi, akihez ez a kéz tartozik, hova helyezné? Hol állna magához képest?
- Itt, a hátam mögött, onnan hátulról ragadja meg a karomat, és úgy szorítja.
- Ha ehhez a vasmarokhoz tartozó személy megszólalna, mit mondana?
- Ne menj el! Ezt mondaná.
- Milyen összefüggésben lehet ez a szorítás az ön életével? Van valaki, valami, ami vasmarokként szorítja?

Ekkor elsírja magát.

- Fél éve válófélben vagyunk.

Mint kiderült, ő új életet akart kezdeni, de a férje visszatartotta, a teste pedig őrzőjévé, hordozójává, kifejezőjévé vált annak a sérelemnek, fájdalomnak, amelyről a hölgy nem beszélt. „Nem mondhatom el senkinek,

elmondom hát mindenkinek!" Ha beszélt volna róla, akkor belehelyezi az időbe, a hozzá tartozó feszültséget leteszi, és nem szorongatja többé a titok. Ahogy *Hermann Imre*, a híres pszichoanalitikus is megállapította: a titok izolál, a titok rossz lelki helyzetet teremt - mondd el, szabadítsd föl! Ezzel a hölgygel így találtuk meg Ariadné fonalát, amely a válásával kapcsolatos összes ledugaszolt problémájához, kibeszéletlen lelki keservéhez vezetett el. Ami pedig igazán csodálatos az egészben: ha verbálisan is kifejezésre jut az, amit a test a maga nyelvén árul el, akkor a fizikai fájdalom feloldódik, csökken vagy megszűnik.

Hadd mondjak erre egy másik példát is. Csoportvezető társam egy szupervízió során azt a problémát vetette fel nekem, hogy az egyik kollégával tulajdonképpen kitűnően tudna együttműködni, ha nem idegesítené benne valami olyan nagyon.

- Mégis mi idegesít?
- Talán a mozgása, az, hogy túl sokat gesztikulál...
- Hogyan gesztikulál? Ragadjunk meg egy olyan pillanatot, ami téged zavar!
- Mindig felemeli a kezét, amikor valamit elkezd mondani, és nem tudom miért, de valahogy annyira irritál ez!
- Hadd csináljam utánad ezt a mozdulatot, kérlek, figyeld a kezemet, és próbáljuk meg tetten érni, hogy mi van ebben! Mire hasonlít? Mire emlékeztet? Olyan ez a mozdulat, mintha...
- ...valaki felemelné a kezét ütésre...
- Próbálj lapozni az emlékeidben - mi jön elő az ütéssel kapcsolatban?
- Az apám, aki rendszeresen bántalmazott. Megvan! Amikor verés következett, először mindig ezt a mozdulatot tette, ebből tudtam, hogy baj lesz. Hát ez az! Ez az! Eddig sehogyan sem értettem, miért kelt bennem negatív érzéseket a kolléga - de most már minden világos!

Ahogy ezt megértette, arra is rájött, hogy még mindig van olyan területe a lelki életének, amelyet nem rendezett: az édesapjával való érzelmi viszony még megoldandó feladat a számára. De amint látjuk, Ariadné fonala elvezetett a problémához, amely testi kifejezési formát öltött.

Csodálatos dolog, amikor egy testérzést képben kifejezünk. Vagy akár egy olyan érzést, amit nem mondhatunk el senkinek, esetleg azért, mert magunk sem tudunk róla, hiszen valami miatt a süllyesztőbe került, vagy a tudattalan korszakhoz tartozik. De a kép árulkodik, kifejez, a kép gyönyörűen elmond mindent. Egy együttműködő pszichoterápiás csoportban azt a feladatot adtam, hogy képzeljünk el egy virágot. Mindannyian művészek vagyunk a magunk módján, le tudjuk festeni szavakkal, el tudjuk mondani, hogy annak a virágnak milyen a szára, a bibéje, a színe, a formája, az illata. A mi Zsoltunk, nevezzük így az illetőt, például azt mondta, hogy neki most egy rózsza jutott az eszébe.

- Jó, és milyen színű ez a rózsza?
- Fehér.
- Hol van ez a rózsza?
- Egy asztalon áll valahol.
- Pontosabban hol?
- Talán otthon, a szobánkban.

Tudni kell, hogy Zsolt elmondta a csoportnak: fél éve nősült, és még csak most melegszik be a házasságra, még csak az egymást puhatoló, alkalmazkodó fázisban vannak. Zsoltnak tehát ott volt a vázájában a gyönyörű, fehér rózsza, majd egy kicsit feszengve azt mondta, úgy gondolja, kellene a vázába még valami, hogy igazán szép legyen!

- Mi kéne? Találja már ki, hogy mi passzolna bele igazán a vázába!
- Hogy is hívják azt *(amikor nem tudunk emlékezni valamire, az már elfojtásra utal!)*, hogy is hívják, olyan rózsza, aminek sok ága, sok pici piros

feje van. Ja, futórózsa! Sok kicsi, apró piros fejű futórózsát tegyünk be mellé!

Nos, nagyon elégedett volt vele. Hát igen. A lélek szellőzködik. Bizonyára megértettük, hogy az ő legszebb, fehér rózsája mellett mégiscsak ott volt megbújva az, hogy de jó lenne egy piros futórózsa, sok kis apró fejű virággal! Vagyis kifejezésre jutott egy lefojtott vágy. Gyorsan hozzáteszem, Zsolt egy nagyon hűséges fiú, és csak most tanul bele a házasságba, szó sincs arról, hogy kikacsingatna belőle. De, ugye, ott a tudattalanunk, a vágyvilágunk! Az érzelmi agy pedig fegyelmezetlen! Időfogalma sincs, csak a vágy vezérli. Csak az, hogy jó legyen az embernek, hogy valami nagyon jó legyen.

Egy másik résztvevő csoporttag, nevezzük Tamásnak, egy olyan, ugyancsak nagyon szép virágot képzelt el, amelynek két ágon két virága van. Azt mondja, jaj, de aranyos, elképzelem, hogy egy méhecske körüldongja a virágot, és az egyiket beporozza. Csak azt nem értem, hogy miért nem megy oda a másikhoz is. Az beporzás nélkül marad? - kérdezi ő. Ugye, mindannyian tudjuk, hogy ez a kép mit szimbolizálhat? Milyen a rózsza? Mint egy gyönyörű nő. A virág a legáltalánosabban is a nőiség szimbóluma. Tehát adott a virág, két szírommal, de csak az egyiket porozza be a méhecske. Mi lesz a másikkal? Beporzás nélkül marad? Világos, hogy itt szimbolikus, lélekszellőztető üzenetátadás történik. A jobb agyféltekei folyamatokkal úgy lehet dolgozni, hogy egyáltalán nem megyünk a racionalitás szintjére, csakis szimbólumokat használunk. Mi a szimbólum? Képsűrítő. Azonos érzelmi jelentésű emlékek összekötése, sűrítője. A szimbólumnak mi köze van a racionalitáshoz? Ha a bal agyfélteke, a racionális tudat nyelvén számon kérem, hogy „a semmi ágán ül szívem, kis teste hangtalan vacog”, akkor azt kérdezi a tudatos tudat, hogy ez meg milyen bolondéria? Semmi köze a valósághoz! De az érzelmi agyunk rezonál, mert azonnal érzi, hogy mi lehet ennek az emocionális üzenetnek a jelentése! Ezt nevezzük áttételnek, megfeleltetésnek, mert a szimbólum valamit kifejez. Nagyon egészséges dolog ezeket a folyamatokat ápolni magunkban, mert ha a bennünk munkáló feszültségeket képbe sűrítjük, azzal már le is vezettük ezeket. Az álom is pontosan így működik: képekbe, különböző történetekbe teszi át mindazt, amit az érzelmi agy el akar mondani.

Visszatérve a virágszimbólumhoz, a következő fiú, akit nevezzünk Sándornak, egy tulipánt képzel el. A tulipánnak azonban volt egy kis problémája: nem volt elég erős a szára, mert nem gondozták, elhanyagolták. Jó, akkor válasszunk neki egy vázát, hogy vízbe kerüljön! Erre egy viszonylag szűk nyakú vázát választott, az üvegbe vizet öntött, s abba beleállította a tulipánját. A virág szára így fel tudta magát szívni, és rögtön nagyon szépen, egyenesen állt. Ugye, értjük, hogy ez az imagináció milyenfajta problémát fejezhetett ki képileg? A tulipán androgün szimbólum, ami azt jelenti, hogy a felső szíromrész, a bibe női szimbólum, a szár pedig maszkulin szimbólum. Abszolúte igaza volt ennek a fiúnak, mert egy elhanyagolt, nyeklő-nyakló szár azt kívánja, hogy betegyük egy megfelelő edénybe, amely úgy fogadja be, hogy megkapja a maga tápját, és megkapja a maga támaszát is. Akkor rögtön nagyon szépen kiegyenesedik, és semmi probléma nem lesz vele.

A praxisom és a saját életem tapasztalatai alapján is azt üzenem önöknek: szellőztessük a lelkünket! Ha akár akaratlagosan, tudatosan végzünk képi áttételeket, az máris lehetőséget nyújt arra, hogy a testben rekedt feszültségeket átemeljük a képi kifejezés szintjére. Ezt mindannyian meg tudjuk csinálni! Az álom például hogyan is működik? Éjjel, az álomban a racionális tudatnak nagyon kevésbé érvényesül a befolyása, ilyenkor elszabadul az érzelmi agy. Az érzelmi agyat analógiásan egy háziasszonyhoz tudnám hasonlítani, aki este körülnéz, és rendet tesz: szépen összepárosítja a zoknikat, összehajtogatja az ingeket, és mindent a helyére rak. Ugyanígy tesz rendet az érzelmi agy az élmények között, hasonlóan a hasonlóval rendezve össze. Ezek memóriakonszolidációs folyamatoknak is nevezhetők, amikor minden a helyére kerül az agyunk rekeszeiben. Miközben ez a rendrakás zajlik, a testünkben rekedt feszültséget a jobb agyfélteke, az érzelmi tudat átteszi az álmokké, kreál valamilyen, az adott állapotnak megfeleltethető képet - ezt nevezzük szakmai nyelven képi elaborációnak, azaz képi feldolgozásnak. Az álom így, a képi kifejezés révén szabadítja meg a szervezetet azokról a feszültségektől, amelyek megbetegítenék. Éppen ezért olyan káros a szervezet számára, ha az embert nem hagyják aludni, mert 24 óra után - és ezt tudományos kísérletek igazolják - a mentális folyamatok megzavarodnak. Nem tudunk létezni alvás és álom nélkül. Milyen tartalmakat fejez ki az érzelmi agyunk álmokképek formájában? Például

azokat a vágyakat, amelyeket nem lehet kiszolgálni, nem lehet kielégíteni. Ilyenkor, bocsánat a metaforáért, éhes disznó makkal álmodik: azt álmodjuk, hogy csodálatos körülmények között csodálatos dolgok történnek velünk, éppen olyanok, amilyenekre nagyon vágyunk. Ám amikor valaki arra panaszkodik, hogy rettenetes rémálmai vannak, akkor is adjon hálát az égnek, amiért ilyen tökéletesen működik az ő tehermentesítő tudata! Amit ugyanis képileg kifejezett az öntudatlan, okos, az egészségét óvó idegrendszere, abba már nem betegszik bele. A feszültségnek az a része, amely megbetegítené, belesűrűsödik egy képbe, és így kifejezésre jut. Ezért az álmodás folyamata nélkülözhetetlen. Akit felébresztenek álmából, abban reggelre olyan magas feszültségi szint marad, hogy az élő fába is beleköt. Miért? Mert azok a kanalizációk, amelyek éjszaka szépen levezetik a feszültségeket, nem történtek meg.

Azt hiszem, lassacskán bemelegszünk arra, hogy együtt tudjunk haladni ebben a bonyolult lelki labirintusban. Vegyük azt a példát, hogy valakinek fáj valamije, ám képtelen rábukkanni ennek az okára. Hogyan is kell megszólítani ezt a fájdalmat? Úgy, hogy megpróbáljuk egy másik szintre felvinni, ahol már jobban kifejezhető. Tegyük fel, az a problémánk, hogy rettentően szorongunk. Meg tudjuk jeleníteni ezt a szorongást? Képzeljük el, hogyan jelenne meg! Milyen színe volna? Milyen alakja volna? Mekkora volna? A vizuális csatornán mindezt jól ki tudjuk fejezni. Mondjuk, elképzelem, hogy a szorongásom egy nagy, behemót alak, hatalmas, fekete köpenyben. A hangja milyen volna? Borzalmas, olyan, mintha valakit kerékbe törnének. A szorongásomat minden érzékszervi csatornára átteszem, képileg, hangban, mozgásban, illatban, ízben, tapintásban megjelenítem, ahogyan az álom is teszi, a maga érthetetlen nyelvén. Kinek a számára érthetetlen? A racionális gondolkodás számára. Ugye, követhető, hogyan működik a mi áldott jobb agyféltekénk és az érzelmi tudatunk? Egészen döbbenetes, amilyen módon a képi áttétellel tehermentesíteni tudja a szervezetet a bennünk rekedt feszültségektől. Persze, ez nem megy mindig ennyire egyszerűen. Sokunknak voltak már például visszatérő sorozatálmai - ilyenkor egy megrekedt, súlyosabb traumatikus feszültséggel birkózik az érzelmi agyunk, újra és újra megpróbálva azt az álom szintjére felhozni. Egy visszatérő rossz álom is nyomjelző, Ariadné fonala a labirintusban. De hogyan tudunk dolgozni ezekkel a képi áttételekkel?

Hadd meséljek el egy konkrét esetet! Egy pánikbeteg hölgyről van szó, aki nem mert kilépni az utcára. Aki egyszer a pánikot átélte, az tudja, hogy ez milyen borzasztó megsemmisülésérzés, halálfélelem. Nem a pszichiátriai gyógykezelés ellen szólok, de szeretném leszögezni, hogy amit megtesz a gyógyszer, azt mi is meg tudjuk tenni pszichológiai, műves, finom közelítéssel. A pánikban mitől is fél az illető? Például attól, hogy meghal az utcán. Racionális ez a félelem? Ő is tudja, hogy nem az. Akkor lehet ott a mélyben valami góc, valami, amitől *igazából* fél. Mi lehet az? Ennél a pánikbeteg hölgnél például nagyon egyszerűen a nyomára jutottunk.

- Ha ez a pánik megjelenne, alakot öltene, akkor milyen lenne? - kérdeztem tőle.

- Egy gonosz kis kobold - válaszolta.

- Ez a kis gonosz kobold mit csinál? Hogyan éri el azt, hogy ön ennyire kétségbeessen és pánikba kerüljön?

Ez a kobold a pánik maga, úgy hívják őt, hogy pánik. Elém ugrik, és azt mondja, hogy nem mehetsz tovább egy tapodtat sem! Maradj itt! Ne lépj!

Jó, tehát már tudjuk, hogy a pánik egy kis kobold. Akkor már beszélhetünk arról is, hogy mi történt a személy életében abban az időszakban, amikor a pánik kialakult.

- Evekig nagyon jól működött a házasságom - mondta -, de egyszer csak feltűnt a színen az első szerelmem, aki érzelmileg nagyon megérintett, megmozgatott.

Mit is csinál tulajdonképpen ez a kis kobold? Elé áll, és azt mondja, hogy ne menj tovább! Egy lépést se tegyél! Mivel az érzelmi agy időtlen, tehát nem számít, hogy mi mikor történt, elkezdtem kérdezgetni: előfordult-e valaha olyasmi az életében, hogy félnie kellett, mert valaki elé állt, és nem engedte tovább. Akkor eszébe jutott, hogy 13 éves korában egy parkon ment keresztül este, és egy férfi lerohanta, inzultálni akarta. Ő torkaszakadtából ordított, és sikerült is elmenekülnie, de ez borzasztó hatással volt rá.

- Találkozott azóta az egykori szerelmével? - kérdeztem tőle.
- Miért, valaki beszélt magának róla...?
- Nem, énnekem nem beszélt róla senki - válaszoltam.

Kiderült, hogy sűrű telefonkapcsolatba kerültek egymással, és mindkettejük fejében komolyan megfordult a gondolat, hogy aktuális kapcsolatukból kilépve feltámasztják a múltat. Mit is akadályozott meg tehát a pánik? Pánikbetegként a hölgy akkor érezte magát biztonságban, ha a férje ott volt, és fogta a kezét. Akkor semmi baja nem volt - de elmenni se tudott! Ilyen a lelki élet furfangja. Ha nem volna pánik, mi történne? Esetleg könnyűszerrel elmenne. Azért nem tud elmenni, mert akadályozza őt a pánikbetegsége. Vagyis a betegség csuda jó szolgálatot tesz: megoldja azt a lelkiismereti konfliktust, hogy elhagyja a férjét vagy ne hagyja el. Ez csak egy példa, nem tudom, mennyire sikerült megvilágítanom általa, hogy a lelki életben milyen fondorlatok működnek. Amikor azt mondjuk, hogy rettenetesen szenvedünk egy súlyos és veszedelemes tünettől, az bizonyára úgy is van - ugyanakkor a tünet valamire jó, valamit sikerül általa a lelki rendszernek akár öntudatlanul, szándéktalanul is elérnie, amit tudatosan esetleg nem vagyunk képesek jól irányítani. A lelki rendszer furfangja és okossága révén akár egy olyan lépéstől is megvédhet a tünet, amely súlyos következményekkel járna.

Azt hiszem, a példából is láthattuk, hogy milyen csodálatosan szerveződik a lelki élet, amelynek a test egy kifejező csatornája. Amikor a testbe áttételeződik valami, azt úgy hívja a pszichológia, hogy konverzió, átfordítás. Ha például úgy érzik, amikor felkelnek, hogy bizonytalanok és szédülnek, akkor azonnal tegyék föl a kérdést: hol van a bizonytalansági pont az életemben? Elég stabilan állok a lábamon? Elég jó a helyzetem? A fizikai szédülés, a vesztibuláris rendszer izgalma ugyanis nagyon gyakran szorosan összefügg a lelkiállapottal. A konverzió révén a test rettentő ügyesen azonnal le akarja csapolni a lélek kellemetlen feszültségét, bizonytalanságát, tanácstalanságát. A tudat ugyan nem vesz róla tudomást, de lehetetlenség elrejtteni, mert valahol csatornát nyit magának, kifejezést nyer, és a test nyelvén megjelenik, például szédülésként.

Számos testi tünet, betegség mögött valamely meghatározó pszichológiai esemény áll, amelyet fel kell deríteni, s a pszichikum ilyenkor a kép nyelvén vagy a test nyelvén ad hírt a lelki gócról. A pszichológia áldott találmány, mert addig simogatjuk a lelket egy felszabadító helyzetben, amíg az illető elmondhatja azt, amit senkinek nem tudna elmondani. Mi pedig nemcsak passzívan befogadjuk, hanem elkezdünk vele együtt gondolkodni, tanakodni, és addig vezetjük, kísérjük, míg ő maga fel nem ismeri az összefüggéseket. *Sigmund Freud* úgy fogalmazott: a pszichoterápia célja, hogy az, ami tudattalan volt, tudatossá váljon. Ha nem értem egy tünetemnek az okát, akkor történeti rétegekben kell lapozgatnom az emlékekben. Volt-e valami, ami ehhez hasonlított? Mikor történt velem hasonló? Miközben saját történelemkönyvünkben, személyes élettörténetünkben lapozgatunk, a hasonló nagy feszültségű dolgok elkezdnek megjelenni, kiszellőzködni, és egy pszichoterápiában nemcsak rátehetjük az élményt a tudatosítás útjára, de meg is oszthatjuk valakivel, aki ezt elfogadja, mi több, segít nekünk. Mert nemcsak arról van szó, hogy mi, pszichológusok a tudattalant akarjuk tudatossá tenni, hanem rengeteg segítő lehetőségünk is van. Beszorult a testedbe a feszültség? Az izmaid túlfeszültek? Feszüléssel fejfájós vagy? Migrénes? Ma már igazolt tény - és Magyarországon is kitűnően gyógyítják! -, hogy a migrén egyik provokáló tényezője az, ha a frontális, homlokagyi régió bizonyos izomterületei az extrém feszülés állapotában vannak. Nem szabad pusztán a testre koncentrálni, hiszen mindannyian test, lélek, szellem egysége, biopszichoszociális egység vagyunk egy migrénnél például azt is tekintetbe kell venni, hogy az alany nagyon szenved a migréntől. Meg kell tanítani a testét ellazítani valamely relaxációs módszerrel.

Az izmokat legalább kétféle módon tudom ellazítani. Az egyik, hogy elengedem magam - ezt ellazulásnak, ellazulós módszernek nevezzük. Ha ehhez hozzákapcsolok bizonyos képi folyamatokat, és azokkal elkezdek dolgozni, vagyis magát a szimbolikus szintet mozgatom, és ott, valamint a testben történik meg a változás, azt imaginatív módszernek nevezzük. Hiszen, ha a marionettet mozgatom, a testszolga automatikusan követi a változást! És lazíthatunk úgy is, hogy nem is lazítunk. Hogyan? Gondolják el, amikor nagyon feszültek, idegesek vagyunk, és valaki ránk szól, hogy nyugodj már meg, akkor még feszültebbé válunk, mert éppen hogy nem tudjuk magunkat ellazítani. Mindenkit arra kérek, hogy ha nagyon feszült,

nehogy lazítson! Úgysem menne. De feszíteni még tudunk! Akármilyen feszültek vagyunk, feszíteni még tudunk. Van egy paradox technika, amely azt kívánja, hogy feszült állapotban feszítsük végig az izmainkat. A központi idegrendszer ugyanis úgy működik, hogy ha bizonyos izmainkat túlfeszítjük, akkor utána már automatikusan ő lazít. Tehát nekünk mit kell csinálni? Mi csak feszítünk, a testünk meg majd ellazul. Ezt a technikát úgy hívjuk, hogy *villámrelaxáció*, és az alábbiakban részletesen le fogom írni, hogyan kell végezni. Szívből javaslom, hogy bárhol tör ránk a feszült állapot, használjuk rendszeresen ezt az áldott kis módszert, mert csodákat tesz!

Mielőtt azonban belevágnék, elmondom, hogyan hat a módszer. A felső végtagokon, vagyis a karjainkon a hajlító izmok tónusa magasabb, a lábakon meg a nyújtó izmoké, mert azért némi súlyt cipelünk, és az egyensúlyt is tartani kell. Ha végigfeszítjük azokat az izmainkat, amelyeknek a tónusa magasabb, tehát a karon a hajlítókét, a lábon a feszítőkét, majd pedig egy nagy sóhajjal kifújjuk a levegőt, és elernyesztjük az izmokat, akkor magától történik meg egy központi önkioldó program bekapcsolása. Az idegrendszer számára ugyanis természetellenes folyamat, ha túl erősen feszítjük az izmainkat, ezért automatikusan védelmezni kezdi a szervezetet, majd benyomja az „ellazulás” parancsot. Ez az áldott kis módszer pontosan annyi feszültséget von el, hogy a maradéktól már nem betegszünk meg, nem kapunk fejfájást, azzal már meg tud küzdeni a szervezet.

Most arra kérek mindenkit tisztelettel, hogy álljunk föl, és végezzük el együtt ezt az egyszerű, de felettebb hasznos gyakorlatot. A villámrelaxáció lépéseit bárhol elvégezhetjük, bárhol a világon, a fő, hogy intenzíven koncentráljunk arra, amit csinálunk. Jó erősen zárjuk ökölbe a kezünket, és tartuk fenn a feszítést - nem olyan nagyon, hogy még a körmünk is benyomódjon a tenyerünkbe, csak annyira, hogy érezzük, megfeszült az öklünk. (Mikor én kislány voltam, volt egy olyan szlogen, hogy „munkás ököl, vasököl, oda csap, ahova köll!”, ilyenkor mindig ez jut eszembe.) Most hajlítsuk be a könyökünket, hogy csak úgy dagadozzanak a bicepszek! Ezután szorítsuk oda a könyökünket a bordakosárhoz. Most jön a láb, végigfeszítjük a lábunkat, a farizmok is kőkemények, húzódjunk egy kicsit fölfelé, mintha két centit nőni akarnánk, majd engedjük ki a levegőt,

nyissuk szét a tenyerünket! Ennyi volt az egész, nyugodtan foglaljunk helyet! Amikor túl sok feszültség van bennünk, amikor nagyon izgatottak, nyugtalanok, idegesek vagyunk, akkor csináljuk meg ezt a gyakorlatot, majd tartsunk egy kis szünetet, és ismételjük meg még egyszer. Gyorsan megtapasztalhatjuk: ha tudjuk, milyen parancsokat küldjünk a testnek, akkor a test nagyon engedelmes gyerek, mert rengeteg program és automatizmus működik benne.

Most már elég tágasan képbe kerülünk, dolgozhatunk a testi érzésekkel, az analógiás gondolkodással, a képi folyamatokkal - ezeket imaginatív, meditatív terápiáknak nevezzük. Ha nagyon-nagyon befele figyelünk, létrejön az az áldott, különleges kapcsolat a testtel, amikor kiválóan tudunk a három világot összekötő folyosókon közlekedni. Ha pedig imaginatív szinten változtatunk valamit a képen, akkor a mélyben változik maga az állapot vagy érzés is, amelyet éppen magunkban hordunk. Rengeteg tehát a lehetőség a pozitív változásra, valóban nincs értelme annak, hogy úgy gondolkodjunk magunkról, a kapcsolatainkról, a világról, hogy annak életuntság vagy depresszió legyen a következménye. Nemcsak azért, mert ilyenkor rosszul érezzük magunkat a bőrünkben, hanem mert a depresszió immunszuppresszióval jár, vagyis ha lelkileg padlóra kerülünk, akkor az immunrendszerünkkel is ugyanez történik. Ennyire szoros, szétbonthatatlan a kötelék test és lélek között. Olyan felelősséggel dajkáljuk a problémáinkat, hogy az immunrendszerünk azonnal engedelmesen követi a lelkünk állapotát. Éppen ezért óriási hiba, ha túl hosszan hagyjuk magunkat szenvedni. Segítsünk magunkon, de a legjobb és a legbiztosabb út, ha szakszerű segítséget kérünk, hogy kioldjuk ezeket a nehéz bánatrögöket, és valahogy fölszabadítsuk magunkat. Először csak szellőztessük a lelkünket, aztán szépen tárjuk fel a gócot, mert az ember lelki dolgainak nem okuk van, hanem történetük! Lapozgassunk! Történt már önnel is hasonló?

Ha például születésnél valaki beszorult a szülőcsatornába, akkor könnyebben érthetővé válik, hogy miért nem mer metróra vagy liftbe szállni. Erről tudatosan talán nem is tud, mert a mamája nem mesélte el, de a sejtjei emlékeznek rá. Az agorafóbia, amikor félünk a nagy szabad terektől, számtalanszor azzal függ össze, hogy amikor megszületünk erre a világra, hirtelen kivágódunk egy hatalmas szabad térbe. Persze nem

ez okozza a fóbiát, ez csak egy alapot teremt neki, amelyre rárakódnak a hasonló élmények, és így szövődik a traumatikus hurok. Ilyenkor vissza kell menni olyan élményrétegekbe, ahol már csak a sejtjeink meg az izmaink, a szöveteink emlékeznek a fájdalmas eseményre. Azért akkora katasztrófa, ha valakit egyéves kora előtt elhagynak, mert akkor nagyon nehezen lesz képes igazi bizalommal kötődni másokhoz, és egy életen át ki lehet téve annak a krónikus szomorúságnak és depresszióknak, amely a sejtekbe van programozva.

De mit kezdjünk egy olyan élménnyel, amelyre nem is tudunk visszaemlékezni? Hogy a csudába érzünk el oda, ahol a preverbális, tehát a beszéd előtti kor emlékei szunnyadnak? Hiszen ott még nincs is nevük a dolgoknak! Nos, mély merülésekkel - erre jó a módosult tudat-állapot. A mi kultúránkban sajnos még mindig félnek a pszichológusoktól, ha pedig hipnózisról van szó, rögtön Cipollára asszociál mindenki: arra, hogy akarata ellenére manipulálni fogják. Pedig egy jó hipnoterapeuta a mély tudatban olyan módosult lelkiállapotot képes létrehozni, amely által vissza tudunk menni a kezdetekhez, az östörténetbe, és visszaemlékezni akár kora gyermekkori élményekre, traumákra is! Ilyen módon pedig értelmet nyerhet - és megoldhatóvá válhat! - sok, addig megmagyarázhatatlannak tűnő problémánk is. A mi kultúránkban aki fél a pszichoterápiától, az önmagától fél. Aki valóban szeretne jó egészségben és harmóniában élni, az vállalja azt is, hogy ebben az adott esetben segítséget kérjen. Tökéletes harmónia persze nincsen. Ahogyan *Wacławick*, a világhírű szociálpszichológus mondta: „*Veled sincs minden rendben, velem sincs minden rendben, és ez így van rendben*”. Sose legyünk annyira gőgösek, hogy azt hisszük, mi tökéletesen rendben vagyunk, de tegyük meg mindent azért, hogy a lehető legjobban érezzük magunkat!

Egy negyvenes éveiben járó vállalkozó elmúlt két éve igazi sikertörténet volt, minden jól alakult az életében, végre befutott, és elérte mindazt, amit szeretett volna. Igen ám, de nem sokra rá kardiovaszkuláris problémái támadtak, és egyszerűen szívszorogató állapotokat élt. (Hivatalos nyelven úgy hívjuk ezt, hogy kardiális szorongásos szindróma.) Az, ha baj van a szívünkkel, sok mindent az eszünkbe juttathat, mert a szív mégiscsak egy különleges szerv, az emóciók köthetők hozzá szimbolikusan. Ennek a férfinak anginás rohamai voltak, vagyis a koszorúerek görcsös

összehúzóadásakor nem kapott vért a szív, ami nagyon fájdalmas állapot. A belgyógyász akkurátusan kivizsgálta, és azt javasolta neki, hogy forduljon pszichológushoz, mert a problémában gyaníthatóan lelki tényezők is közrejátszanak. Nálam kötött ki, és én nagyon örültem, hogy így alakult. Azt a címet adtam az ő esetének, hogy Harmadik utas a halál - később majd megmagyarázom, hogy miért. Eljött hozzám, és elmesélte a történetét, vagyis hogy ő negyvenéves korára jutott el oda, ahova mindig is vágyott. Ezután arra kértem, hogy egy kicsikét menjünk vissza az időben, és meséljen a származási családjáról. Kiderült, hogy az édesapja, aki vendéglátós volt, 38 éves korában kötött egy előnyös szerződést, amely által egyszerre nagyon jó anyagi körülmények közé került a család, két év múlva azonban hirtelen meghalt.

38 évesen nagy siker, 40 évesen szívinfarktus. Ön hány éves is most? - kérdeztem. 40. Mi is történt az elmúlt két évben? Sikertörténet. Lehetséges, hogy esetleg van valami összefüggés a maga szívproblémái és az édesapjával történtek között? Milyen kapcsolatban volt az édesapjával? Kiderült, hogy érzelmileg maximálisan azonosult vele, ő volt számára a bálvány, a példakép - egy igazi anyaszívű apa, aki még a munkába is magával vitte, mindenbe beavatta, és rengeteg közös programot csinált vele. Amikor az apja meghalt, ez a férfi úgy érezte, hogy légüres térbe került, hogy neki soha többé nem lesz ilyen megerősítő, bátorító, jó kapcsolat az életében. A gyász hogyan is működik? Az immunrendszer fél évig padlón van a szomorúságtól, fél évig veszélyeztetett állapotban vagyunk, ez biológiai törvény. A veszteség gyógyítását a lélek az úgynevezett azonosulási mechanizmussal végzi, vagyis valamit felszív az elhunyt tulajdonságaiból, ezzel egy kicsit feltámasztva őt saját magában. Ez a lelki folyamat, a gyászmunka általában fél évig, egy évig tart - ennyi időbe kerül, hogy a lélek a súlyos veszteséggel megmérkőzve valahogy mégis egyensúlyba kerüljön. Ezenközben magunk sem vesszük észre, hogy az eltávozottnak egy gesztusát, egy mozdulatát, egy szokását föl vesszük, magunkba építjük, és így tovább éltetjük őt. Ez egy kicsi szimbólumcsatorna: valamit átviszünk belőle, magunkban föltámasztjuk, és vele azonosulva hordozzuk őt a lelkünkben. De olyan mélyen, hogy ez megszabja a gondolkodásunkat, a döntéseinket, az életben való orientációnkat is. Ennél a fiúnál is pontosan ez történt. Mély gyászában ő azzal az apával azonosult, aki összetörte magát a családjáért, aki boldog

volt, hogy az élete delén végre elérte a sikert, de akit aztán elvitt a halál. Hogy miért adtam azt a címet ennek a történetnek, hogy Harmadik utas a halál? Mert a Rorschach-tesztben, egy nagyon kritikus hívóhelyzetben azt mondta, hogy az egyik kulcsfontosságú képről, amit lát, az jut eszébe, hogy harmadik utas a halál. Akkor valami világossá vált mindkettőnk számára: hogy az a bizonyos harmadik személy, aki hordozza a halált, az ő apja és a benne lakó apa. A teszt megüzente, hogy ő azonosulásban van valakivel, valaki hordozza a halálüzenetet, és neki ezért van halálfélelme, ezért vannak kardiális panaszai.

A terápia során megtanult relaxálni, és nagyon szépen, imaginatív módon, régi képek segítségével fel tudtuk dolgozni ezeket a nagyon pozitív, de őt érzelmileg leragasztó emlékeket is. Azt a mély érzelmi köteléket, amely az apjához fűzte, az elmondás révén letette az időben, az múlttá válhatott, ő pedig felszabadult lélekkel és tünetmentesen él tovább. Azóta is nagyon jó állapotban van, és őszinte híve lett a pszichológiának. Ha valami baja van, már jelentkezik is be hozzám - „én nem hordozom magamban, nem szenvedek feleslegesen", szokta ilyenkor mondani. Megértette azt, hogy a test olyan csodálatos hangszer, amelyen játszik az idegrendszerünk, játszik a tudatos tudatunk, játszik az érzelmi tudatunk, de a nagy játékosok egymással is fantasztikus játékot játszanak. Harmóniában. Ez az optimális működés a férfiagyunk és a női agyunk között.

Nagyon fontos, hogy tisztában legyünk azzal, milyen támadáspontokon lehet a lélekre hatni. Lehet a testi folyamatok szintjén. Megtanulhatjuk, hogyan bánjunk a feszültségeinkkel testileg. Megtanulhatjuk, hogyan dolgozzunk a szimbolikus folyamatok szintjén. Megtanulhatjuk, hogyan dolgozzunk az emlékeinkkel, és tudatosan hogyan tegyük le a terheinket. Néha már az is elég, ha egyszerűen csak kiszellőztetünk: elmondjuk a bajainkat egy megértő személynek, aki meghallgat bennünket. Már ez is lehet pszichoterápiás hatású, feltéve, ha a segítő betartja a legfontosabb szabályt, és nem ad tanácsot. Aki lépre megy, és tanácsot ad, az elvérzik ebben a helyzetben. Miért? Mert ha jó tanácsot ad, a másik azért fog haragudni rá, amiért okosabb, mint ő. Ha rossz tanácsot ad, akkor meg azért, mert tévútra vezette. Tanácsot tehát nem adunk, mindenki a saját cipőjében, a saját méretében tud jól járni. A pszichológia és a pszichoterápia alapszabályként kezeli, hogy a másik emberben van a

megoldás, tehát nem mi oldjuk meg őhelyette, hanem abban a légkörben, amelyben szabadon tud beszélni, hagyjuk, hogy felszínre kerüljenek a fontos dolgok, és ilyen módon segítjük, hogy maga találjon rá a lehetőségeire. Ez bizonyos esetekben kulcsfontosságú segítség, hiszen aki nagyon szorong, az elbutul, és nem tudja azt sem, amit normál körülmények között tudna. Ezt nevezzük debilizáló szorongásnak. Oldott légkörben, elfogadó közegben azonban lecsökken a szorongásszint, és meg lehet találni a megoldást.

Ha ezt az oldott, elfogadó közeget képesek vagyunk otthon - például egy párkapcsolatban - megvalósítani, akkor akár házilagosan is elérhetünk kedvező hatást. Üljünk le, és gyakoroljuk azt, amit az amerikai kultúrában kölcsönös tanácskozásnak neveznek. Nem tanácsadás - tanácskozás! Ezt házastársi kapcsolatokban párterápiás technikaként használják. A módszer a gyakorlatban úgy néz ki, hogy ha valami baj van közöttünk, akkor leülünk, és adunk egymásnak húsz percet. Húsz percig csak te beszélsz, aztán húsz percig csak én beszélek. Egymás mondandójába nem szólunk bele, nem kritizálunk, nem minősítünk, ezek ki vannak zárva. Ha mindezt be tudjuk tartani, akkor egyszer csak észrevevesszük, hogy mit ad isten, bársonyosan tudunk egymással beszélgetni!

Zárszóként elmondhatom: rengeteg a lehetőségünk arra, hogy magunkat gondolkodásunkban átneveljük, hogy a testünket segítsük ellazulni, és hogy kihasználjuk a csodálatos álmodó tudatnak azt a tökéletességét, hogy mindenfelé tud kommunikálni. A férfiagy és a női agy képes egymással úgy kommunikálni, hogy nincsenek közöttük zárt ajtók. Ha ugyanis a jobb agyfélteke ki van zárva, és csak a racionális tudat okoskodik, abból sosem származnak üdvös megoldások. Az optimális működésünkhöz mindkettőre szükség van, ahogy a Nap sem képzelhető el a Hold nélkül, a Jin Jang nélkül, a nappal éjszaka nélkül. Ezek az ellentétek és párosságok határozzák meg a világmindenség erőit, és ezeknek mozgásában mozdul a világ valamerre. Így a mi belső világunkban is a feminin és a maszkulin princípiumnak, valamint gyermeküknek, a testnek az egymással való kapcsolatát kell harmonikussá tenni. Ha ezt e három világ egymással való összebékítésében elérjük, akkor - ahogyan *József Attila* üzeni -

„*megvalósul gyönyörű képességünk, a rend*”, így az ösztönöket is meg tudjuk szelídíteni odabenn.

Nőiség, „női lélek” és a férfi

Az élet fennmaradása, de személyes boldogulásunk is azon múlik, hogy megértjük-e a biológiai és kulturális evolúció parancsát: kölcsönös egymásrautaltságunk törvényét... ” ROY SCHAFFER

Mint az Ég és a Föld, a Nap és a Hold, az éjszaka és a nappal, olyan módon állnak egymással szemben a férfiak és a nők, ám *contraria sunt complementa*, azaz az ellentétek kiegyenlítik egymást. A fenti gondolatot *Niels Bohrtól*, az atomfizikustól kölcsönöztem, aki 1922-ben, amikor Nobel-díját átvette, ezt a címet adta köszöntő előadásának. Az ellentétek olyan hatalmas feszültséget tartanak fenn, és olyan vonzerőt gyakorolnak egymásra, mint amelyet a mágnes két pólusa, vagy a pozitív töltésű atommag és a negatív töltésű elektronok. Tudjuk, hogy az ellentéteknek eme feszültsége különleges vonzerőt is teremt. A nagy egyensúly ebben az erőrendszerben végül is akkor áll be, ha az ellentétek kiegyenlítik egymást.

Amikor női és férfi mivoltunkról beszélek, akkor princípiumokról is szólok. A férfi és a női teremtvélv a maskulinitás és a feminitás - két világmozgató, fő princípium.

Ennek keretében mi, emberi lények, akik hordozói vagyunk ennek az erőrendszernek, pillantsunk ámulattal a különbözőségeinkre! Óriási jelentősége van annak, hogy ilyen különbözőnek teremhettünk, és e különbözőségek bármi módon alakultak is ki az evolúció folyamán, hihetetlen erővel, energiával és határozott funkcióval rendelkeznek.

A vezérgondolat, amire rászövöm mondanivalómat, egy etológiai tétel. Azt hiszem, önök is egyetértenek azzal, hogy az élet fennmaradása, de személyes boldogulásunk is azon múlik, megértjük-e biológiai és kulturális evolúciónk parancsát, kölcsönös egymásrautaltságunk törvényét. Ezt mindvégig szeretném hangsúlyozni: bármilyen ellentétek vannak is közöttünk, nagyon rá vagyunk egymásra utalva. Első tézisünk e tekintetben, hogy az ember alapvetően társas lény. Már az anyaméhben is a szíve alatt

hordoz édesanyánk, s ettől kezdve az életünk társas körülmények között zajlik - e nélkül nem is tudnánk igazán emberré fejlődni. Ha nem volna a szerető, védő, óvó, gyámolító személyi kapcsolatrendszer, akkor vajon hogyan tanulnánk meg emberi módon érezni, szeretni, örülni, ragaszkodni, felelősséget érezni? Az első életévben édesanyánktól szinte az anyatejjel együtt kapjuk meg ezeket a képességeket.

Ha mindezekben a kiinduló tételekben egyetértünk, akkor rögvest megnézhetjük, hogy egymásra utaltságunkban mi, nők és férfiak micsoda teremtmény boldogsággal tudunk rátalálni a másikra.



Egon Schiele: Szerelmespár

Erre gyönyörű példa *Egon Schiele Szerelmespár* című csodálatos képe. Az, ahogyan a két szerető szív a szerelem mámorában egymásra talál, megidézi egy különleges és mindannyiunk számára elfogadható lelki és érzelmi törvényt: rendkívül fontos, hogy képesek legyünk így eggyé válni a szerelemben. *Hegel* azt mondja, ez a világész cselvetése, azért van, hogy nemzz gyermeket, nevelj utódot - de mi tudjuk, hogy ennél sokkal többről van szó! *Platón Lakomájára* szeretnék hivatkozni. Így szól a monda: *Vala az androgün, aki férfi és nő volt egy személyben, és oly boldog volt, hogy az*

istenek irigyelték ezt a boldogságot, ezért kettéválasztották. Azóta is szüntelen, lázas keresésben férfi és nő arra vágyik, hogy egymásra találjon. Alapvetően különbözök vagyunk: Amint azt *Karinthy Frigyes* megfogalmazta:

Férfi és nő... Hogyan is érthetnék meg egymást, hiszen mindegyik mást akar: a férfi a nőt, a nő a férfit. Az egymásra találás, egyetértés, összhang, szerelem gyönyörűségében, az eggyé válásban azonban valóban létrejön a monda szerinti nagy és ősi egység.

Az „egymásban levésnek” ez a boldogsága először életünknek oly korai idején adatik meg, amikor még nincs tudatos ráeszmélési lehetőségünk, micsoda gyönyörűség is ez. Amikor édesanyánk ölében vagyunk, és melléből szívjuk a tápláló tejet, akkor éljük meg ezt a fajta szimbiotikus boldogságot. Vannak pszichológusok, akik a szerelmi mámorra való törekvést ezzel az ősi, ösztönös hajtóerővel magyarázzák - szükségünk van arra, hogy ismét rátaláljunk arra az ősboldogságra, amelyben az édesanyánkkal egyek voltunk. Eggyé válva az ő szervezetével, öntudatlan boldogságban úszkáltunk, és ez adja meg az első életév első felének azt a szimbiotikus kapcsolati boldogságát is, amelyet mintegy visszaidéz az orgazmus gyönyörűsége. Visszahívja azt az érzést, amikor önfeledt boldogságban voltunk egyek a másikkal.

A szubjektívitás mezejére lépve, mégis női mivoltomban is százszázalékos bizonyossággal szeretném kijelenteni, hogy mind személyes tapasztalataim, mind tanulmányaim mellett szólnak: van igaz szerelem. Mindünk megélheti, de ehhez szabadságra is szükségünk van, nemcsak a férfi, de a női oldalon is. Ennek alapvető feltétele, hogy bizalmat tudjunk egymásnak adni. Ez a legtöbb, amit adhatunk - még a szeretetet is fölülmúlja.

József Attila szavaival szólva: ez a *talpig nehéz hűség... , szövetség ez már, nem is szerelem.* Megbízom a másokban, ezért számíthat rám, de a bizalmamra is. Ez számára már-már a szabadság: az emberi világban való mozgás szabadsága. Megkapom a bizalmat, tudom, hogy a másik számíthat rám, tudja, hogy mindig vele vagyok, és mellette maradok. Ez a feltétele annak, hogy a kölcsönös szabadság lehetővé váljék. Nem mennék tovább, mert nagyon kényes területre jutunk, a kölcsönös megegyezéssel való nyitott házasság gondolatához. Az a tapasztalatom - ugyanis nyitott

házasságban élő emberek páciensként kerültek már hozzám -, hogy egy ideig ez működik, azután összeomlik. Nem tudjuk elviselni azt, hogy valaki részint a mi érzelmi kötelékünkbe tartozik, részint valaki máshoz. Az ilyen kapcsolatban egyébként a gyermek az igazi vesztes, aki nem tehet semmiről. Nekünk, felnőtteknek szívünk joga, hogyan alakítjuk vagy rontjuk el az életünket, de a gyermekért mindenképpen felelősséget kell vállalnunk.

Vizsgáljuk meg most a két oldalt, a két nem egymáshoz való viszonyát! Van egy kiinduló tétele. Állítom, sőt bizonyítani fogom, hogy a férfi a teremtés koronája!

Mielőtt még azt gondolnák, hogy ez a tétel sérti a női nemet, türelmüket kérem. Majd az előadás végén igazat adnak nekem; és mindannyian egyességre juthatunk abban, hogy valóban a férfi a teremtés koronája.



Barcsay Jenő: A tökéletes férfitest



Barcsai Jenő: Férfi és női test

Vegyük szemügyre először a testi, biológiai jelleget és különbségeket. *Barcsay Jenő* rajza például nekünk, nőknek nem éppen a férfi szépségideált idézi, de a testnek a harmóniája, a testi arányok mindenképpen elénk tárnak valamit abból az izmos, keménykötésű férfitestből, amelyre bizonyos vágyak oly könnyen tudnak irányulni, amikor felpeszsdülnek bennünk a hormonok, és érzelmileg is megmozdulunk. A férfi és a nő testi különbsége is jelentős.

Ismét *Barcsayhoz* folyamodtam, szép, nemes vonalú rajzaihoz. Igaz, hogy - amint a képen látják - a női szépség ideál, a test ábrázolása a mai ízlésünknek nem felel meg, azért mégis jól jelzi azt a testarány-elosztottságot, ami biológiailag determináltan megvan a női test és a férfitest különbségében. Amikor arról panaszkodunk, hogy itt-ott kicsit talán több a zsírpárnácskánk, akkor örüljünk, mert az is ösztrogént termel. Még a kis zsírpárnácskáink is azt segítik elő, hogy csak termelődjön az

ösztrogén, a női nemi hormon, hogy még tökéletesebb nők legyünk! A férfitestnek nagyobb az izomtömege, az izomereje - valóban eme izomfelépítéssel a gyorsulási képesség, de a mozgás tevékenysége is fokozott. Ha összehasonlítjuk a nőével, a férfi képes egyszeri gyors fizikai csúcsteljesítményre, amint azt a sporteredményekből is pontosan tudjuk. A nők testfelépítésükből adódóan nem képesek ugyanazt a teljesítményt nyújtani bizonyos sportágakban, mint a férfiak.

A női test kisebb izomtömegű, jellegzetes helyeken több a zsírpárna. A vizsgálatok tanulságai szerint csökkent mozgásigényű, de én ezt máshogy fogalmaznám. Ha megengedik a tisztelt tudósok, akiket idézek, a csökkent mozgásigény inkább a csökkent mozgástérrel hozható összefüggésbe. Türelmesebben kell egy meghatározott térben, a családi fészekben feladatokat ellátni, hiszen mi többet vagyunk otthon, mint a férfiak. Kétségtelen, hogy a helyek biztonságát, az otthont is jobban szeretjük, mint a másik nem.

Eddig a testi különbségekről tárgyaltunk, de milyen cerebrális, agyi és mentális, értelmi különbségek vannak közöttünk?



Joan Miró: A férfi és a nő

Miközben rátekintünk *Miró A férfi és a nő* című, meghatóan szép szobrára, amelyen a férfi bizony jelentősen fölé magasodik a nőnek, láthatjuk, hogy a nő is stabilan áll. Nézzük csak meg, hogy az árnyék milyen tökéletesen jelzi a viszonyt! Merre tekint ez a férfi? A nőre, és ezért a nő, akire néz, a legfontosabb, a jelenlét nélkülözhetetlenségével.

Vizsgáljuk meg, miben is áll a férfi és a nő cerebrális és mentális különbsége! A férfinak nagyobb az agykoponyája, nagyobb térfogatú az agya, tömegesebb a homloklebenye, a bal agyféltekéje differenciáltabb, de sérülékenyebb is. Tudjuk, hogy a fiúgyerekek később tanulnak meg beszélni, és körükben gyakrabban fordulnak elő beszédzavarok, dadogás, hadarás. Ezek a gyengeségek az agyfelépítés és az agyfunkció következtében állnak elő. Az úgynevezett centripetális mentalizáció, vagyis az „agyalás” inkább a férfiakra jellemző: ez töprengő gondolkodás, spekuláció és eléggé emócióhiányos racionalitás. A férfi és a nő gondolkodási stílusa egészen más. A férfié racionális, bal agyféltekés, ahol fontos minden, ami objektív. Ehhez képest a jobb agyfélteke, amire a korpusz kallózumon, azaz kérgestesten juthatunk át, kevésbé tágas utat kínál a férfiaknak, hogy az érzelmi tudathoz jussanak el. Kevesebb sáv adott az átjárhatóságra, ezért sokkal nehezebben tudnak elérni az érzelmi tudatnak a fürdőjébe - de ha egyszer átjutottak, számíthatunk arra, hogy tökéletes önátadással merülnek bele. Amikor azt mondja a feleség: „Drágám, elfeledkeztél a születésnapomról, még egy szál virágot sem hozol nekem?”, akkor a férfi a maga racionális gondolkodásával így felel: „Nézd, drágám, lehet, hogy elfelejtettem, de hűséges vagyok, nem iszom, nem dohányzom, hazaadom a pénzt, mondd, mit kívánsz még tőlem?” Valóban úgy is érzi, hogy mindezzel tökéletesen eleget tett annak, amit tőle a nő elvárhat.

Nézzük meg azt is, hogy mik a jellegzetességek az IQ, azaz az intelligenciahányados terén. Sok vita volt erről is. Magasabb-e az IQ-juk a férfiaknak, ha balagyfélteke-dominánsak, vagyis sokkal racionálisabbak? A probléma-megoldó gondolkodás, a mentális modelleknek, térképeknek a kialakítása kétségtelenül könnyebben megy nekik. De amikor az IQ-összehasonlításra került sor, akkor az derült ki, hogy összességében átlagolva nem magasabb a férfi IQ, hanem az eloszlása sajátos. Több a kimagasló képességű köztük, mint ahogy többen vannak azok is, akik a

peremre szorulnak. Ezt statisztikai tények támasztják alá. A zseniálisak a kimagasló teljesítményükkel kétségkívül befolyásolják a közvéleményt: a férfiak az ész, szokták mondani. A női oldalon az IQ átlaga nem alacsonyabb, de egyenletesebb eloszlást mutat. A nők között a kimagasló, zseniális teljesítmény ritkább, viszont éppen azért, mert elég egyenletesen részesedünk a mentális képességekből, bizony elég jól állunk, nem panaszkodhatunk. Különösen erősek vagyunk az érzelmi intelligencia terén.

Nézzük meg, hogyan rendeződnek el a női oldalon a mentális és cerebrális képességek. Nagyobb és fejlettebb a kisagyunk. Aktívabb a kisagyi anyagcsere, és sokkal erőteljesebb a működés a korpusz kallózumon keresztül. Tudjuk, hogy az egyensúly, a harmonikus, esztétikus mozgás kisagyi vezérlésű. Mi hordozzuk tehát a mozgás esztétikumát, amivel remélhetőleg elég vonzerőt tudunk gyakorolni a férfira, és elég csábítóak tudunk lenni. Mi jár együtt jobb agyféltekénk dominanciájával? A szerotonin anyagcserénk, de még a vérlemezkék szerotonin anyagcseréje is sokkal magasabb. Ugyanakkor ez bizonyos szempontból hátrányt is jelent: éppen, mert a jobb agyféltekénk a domináns, ez a sérülékenyebb, ezért érzelmi események hatására, distresszben sokkal nagyobb emocionális és hangulati kilengésekre hajlunk. Ám, ha a férfiak bánkódnak is azon, hogy mi, nők nem vagyunk eléggé stabilak és kiegyensúlyozottak, ez így van jól! Ha azok volnánk, kedvesünk végtelenül unna bennünket, ezért sokkal jobb, hogy ilyen „terhet” jelentünk emocionálisan a számára. A jobb agyfélteke-dominancia és a szerotonin-érzékenység azzal is jár, hogy néha ránk tör a mélabú, és olykor fájdalmasan értelmetlennek látjuk az életet. Ha belefáradunk a gondokba, akkor önfeledten megeszünk egy tábla csokoládét, hogy édességgel növeljük a szerotonin-szintet. Ez az önvigasztalás bizony néha a „bánatháj” szomorú eredményéhez vezet. De sebjaj, amikor fogyasztjuk a csokoládét, rendkívül jól érezzük magunkat, a felesleget meg később leadhatjuk!

Az ösztrogén a női nemi hormon, amely az úgynevezett nőies magatartást szabja meg. Az „igazi”, klasszikus női viselkedés a lágy, szelíd, introvertált, visszahúzódó attitűd. A tartózkodást, a visszahúzódást, a harciasságnak, az agresszióknak (sőt azok látványának is) a kerülését és az úgynevezett emóció-központú copingot nagymértékben meghatározza, hogy milyen az ösztrogénszintünk. A coping megküzdő magatartást jelent. Ha nem

tudunk egy helyzettel mit kezdeni, akkor az emóció-központú coping jellemző. A férfi inkább problémamegoldó, nekimegy a helyzetnek, mindenáron aktív, küzd, és így próbál megoldást találni. A nő - az ösztrogén által is meghatározottan - inkább belsőleg megszenvedi a problémát, és rágódik rajta. Ez a fajta, belül emocionálisan átélő, de az elviselést segítő coping kevésbé előnyös, mint a megküzdő, aktív problémamegoldás. Ám itt szeretném megjegyezni, hogy abban az esetben, ha a probléma megoldhatatlan (ezt nevezi *Carl Gustav Jung* igazi életkonfliktusnak), akkor nincs más út, mint az elviselés - ez pedig érzelengközpontú copingot kíván. Az elviselés képességében mi nők azért jeleskedünk, mert belül el tudjuk szenvedni, megélni, túlélni a reménytelen helyzeteket is - a férfinak viszont megoldást kell találnia mindenáron. Ha nem tud előrejutni, és beletörik a próbálkozásba, akkor a distressznek olyan fokát éli át, amely már szervi és lelki önkárosító hatásokhoz vezet. A férfiak lelki harcmódora is közrejátszhat abban, hogy a negyvenes-ötvenes életéveikben az infarktusráta oly magas. A férfi nem tudja a distresszt olyan csatornákon kezelni, mint a nő.



Ferenczy Károly képénél érdemes elidőznünk. Lírai mozdulatot látunk, a nő gesztusában, tartásában is megmutatkozik az, hogy szeretettel viseltet az élet dolgai iránt.

Ferenczy Károly: Madárdal

A férfias, maszkulin magatartásra *Andy Warhol* ismert képét, *Elvis Presley-t* választottam modellként.

A mi három-öt éves, maszkulin szerepeket játszó fiúgyerekeink is beállnak ebbe a pózba, a férfiasság harcias pózába. A tesztoszteron, azaz a férfi nemi hormon által is meghatározott magatartás ez: kockázatvállaló, aktív, kalandkereső, a visszavonulás helyett mindig a megküzdést választó attitűd. Ez az a problémamegoldó coping, amely a nemi hormonszint által meghatározottan a férfira jellemző, s gyakori művelése bizony visszahat a férfi nemi hormonszint fokozására is.



Andy Warhol: Elvis

Zárójelben szeretném megjegyezni: sokan tudjuk, hogy ezek az izmos férfiak olykor bizonyos tesztoszteronnal kombinált erősítő, izomfejlesztő szereket fogyasztanak. Ezek a szerekek az agresszivitást fokozzák, és erektilis diszfunkciót (merevedési zavarokat) idéznek elő - akár impotenciát is. A szervezet saját, normálisan ütemezett tesztoszteron-működése csökken, háttérbe szorul. Mi ennek az eredménye? Egy hatalmas izomtömegű, agresszív, testi szerelemre képtelen lény. Azt hiszem, erre egyetlen férfi sem vágyik - aki szép, kiépített testet szeretne, a ráfordítást inkább tegye meg fizikai erőfeszítésekkel, semmint pótszerekkel.

Most nézzük meg a tesztoszteronszint és a maszkulin viselkedés összefüggését! Miről van itt szó? Ha faktoralízissel megvizsgáljuk, milyen személyiségváltozást okoz a tesztoszteron, akkor azt látjuk, hogy a magas tesztoszteronszinttel együtt jár az extrovertált alkat, akit nyitott, domináns, sőt cinikus attitűd, maró gúny, szarkazmus, olykor akár gátlástalanság jellemez. Az ilyen ember bizonyos szabályokat könnyedén áthág, ezzel függhet össze az eredetisége, de még az a fajta állhatatossága is - nevezzük inkább makacsságnak hogy a maga álláspontjából gyakran nem enged. „Hogy a nő mit mond, az mellékes, nekem igazam van!” Sokan ismerünk olyan férfiakat, akik ha leteszik a garast valami mellett, akkor ott nincs további apelláta - s bizony a fiúgyerekek villámgyorsan eltanulják az ilyen apai magatartást! Az impulzivitás, valamint a szenzoros inger- és élménykeresés szintén elég mélyen benne van a férfi sejtjeiben, és nekünk, nőknek ezt tudomásul kell vennünk.

EGYES PSZICHIKUS KÉPESSÉGEK KÜLÖNBSÉGEI

FÉRFI

- a vizuális tájékozódás jobb;
- látásélmény, térlátás jobb;
- jobb-bal oldal orientáció tisztább;
- szókincsben és a verbalizációs műveletekben (tempóban is) alulmaradás;
- a nőkhöz képest az absztrakt logikai, matematikai képességek jobbak;
- zenei (szerkesztő-, karmesteri, zeneszerzői) képességek jobbak;
- „többdimenziós” szervezés képessége;
- szerkezetáttekintés;
- később tanul meg beszélni.

NŐ

- téri tájékozódás gyengesége, de az észlelési sebesség nagyobb;
- részletek megfigyelési képessége jobb;
- jobb-bal orientáció bizonytalanabb;
- nagyobb szókincs, nagyobb, jobb verbalizáció, gyors szótalálás;
- számolási gyakorlat gyorsabb (kötött műveletek);
- íz- és szagtájékozódás pontosabb, jó az érzékelési képesség;
- arcfelismerési képesség jobb („Gestalt”);
- előbb tanul meg beszélni;

Ez annyit jelent, hogy az egyén nagyon érzékeny a különféle ingerekre, izgalomkeltő megérintődésekre, de akkor is nyitott, amikor találkozik egy bájos szempárral, egy erőpróba kihívásával. Ha ezt elfogadjuk, akkor élhetünk a taktikai lehetőségeinkkel.

Vizsgáljuk meg azt is, hogy a nemek között milyen különbségek vannak az egyes pszichikus képességekben! A vizuális tájékozódás például a férfiaknál jobb. De miért is? Mert keresniük kell, és keresik is az ingereket. Ez a szenzoros élménykereséssel összetartozik. A látásélmény és a térlátás képessége a férfiaknál jobb. A jobb-bal orientáció a férfínál tisztább. A komplex, áttekintő mintázatok, modellek tervezésére a férfi sokkal alkalmasabb. A nőkhöz képest az absztrakt logikában, a matematikai képességekben és a zenei talentumban is erősebbek. Női karmestert például elvétve találunk, a férfiak azok, akik a dirigensi funkcióban, az összhangzat megteremtésében talentumosak. Ha egy nő karmester, akkor arra is gondolhatunk, hogy férfias szerkezetű az agyfelépítése. Ez a nemi hovatartozás szempontjából nem kizárt, egy férfinak is lehet nőies agyműködése.

Mit találunk a női oldalon? A térbeli tájékozódási képességünk gyengébb, az észlelési sebességünk ellenben nagyobb, és jobb a részletek megfigyelési képessége. A jobb-bal orientáció ugyan bizonytalanabb, de a verbalításban

sokkal jobbak vagyunk: nagyobb a szókincsünk és a beszédtempó is gyorsabb. A nő a kommunikáción keresztül ápolja az emocionalitást a kapcsolatokban, ezért nekünk inkább megadatott a beszéd szabadabb képessége. Ez hozzátartozik ahhoz, hogy a női nemünkből adódó gyökérfunkciót teljesíteni tudjuk: a szeretet és a kapcsolatok gondozói vagyunk. Talán még arról is érdemes szót ejtenünk, hogy amikor végigvesszük az egyes érzékszervi csatornákat, a látást, a hallást, a tapintást és hőérzékelést, az ízérzést és a szaglást, azt látjuk, hogy mindebben mi nők élen járunk, ezek ugyanis az érzelmi agy, a jobb agyfélteke funkciói.

Kondor Béla Emberpár című képét választottam illusztrációként a férfi és a nő különbözőségeinek tárgyalásához, hogy láthassuk a szerves és lényegi összetartozást.



A nő és a férfi szinte egymás árnyékai, egymásba fonódva léteznek, egyek az összetartozásban és egymás kiegészítésében.

Mert mi is jellemzi a férfit? A férfi sokkal magabiztosabb, nagyobb az önuralma, a megküzdőképessége, az autonómiája, a férfi türelmetlenebb is,

és sokkal inkább indulatvezérelt. Az agresszivitás és a dominancia a *Kondor Béla: Emberpár* férfi oldalon meghatározó.

A nő, mint már korábban utaltam rá a *Ferenczy*-kép kapcsán, visszahúzódnóbb, introvertáltabb, félénkebb, hajlamosabb a szorongásra. Mindezek a képességek természetesen csupán potenciálok, nem feltétlenül jelennek meg a konkrét magatartásban.



Giovanni Bellini: Női akt

Most pedig nézzük a nőt magát, aki a szépség, az esztétikum forrása és hordozója. *Giovanni Bellini* női aktja 1460-ból származik, nyilvánvalóan nem a mai szépségideált jeleníti meg, mégis tökéletesen kifejezi, hogy a nő az esztétikum hordozója. A szépség visszatükröződése a tükörben az önszeretés szimbóluma, ahogyan az ókori mondában Narcissus a saját tükörképébe szeretett bele. A nőnek fontos feladata, hogy szépségével, esztétikumával elérje és elcsábítsa a férfit, aki mint tudjuk, vizuálisan nyitottabb, és szenzoros ingerkereső természetű. Vizsgáljuk meg, milyen a nő archetípusa! A férfivágyak mélyén szunnyadó nő kerekded formákat hordoz. Meglehet, hogy az adott kor szépségideálja a tübe fűzhető alkat, kevésbé látványos domborulatokkal, mindazonáltal a férfi lelke mélyén a vágy általában a gömbölyded formák láttán ébred fel. A nő domborulatain megakadó szemben az is tükröződik: szép vagy, más, mint én vagyok.

Szikár, kinövésektől mentes, pusztán izmaiban szépséges a férfi. Akit választ, az archetipikusan legyen hozzá képest más, hordozzon lehetőleg kerekded és vonzó formákat. Mi is az archetípus? Olyan mély bevésődés a sejtmemóriában, amelyet genetikai kódként hozunk magunkban. *Carl Gustav Jung* a XX. század elején azt állította: az archék bennünk óriási erővel működő energiacentrumok. Az archetípus az a fajta egyszeri, gyors felismerés, amelyre várakozó idegrendszerünk egyszerre rátanul, és bevési. Ha a valóságban találkozunk azon ingeranyaggal, amely az archetípus megfelelőjét szállítja, akkor ezt egy életre szólóan bevessük. Nem képeket hozunk magunkban, hanem várakozást, befogadási képességet. Gondoljunk az anya archetípusára: ahogyan világra jön a kis újszülött, és találkozik az anyával, imprinting, azaz mély bevésődés jön létre, olyanfajta kitörölhetetlen tanulós tapasztalás, ami egy életre szól. A fiúgyermek is így hozza magával a fogadókészséget arra, hogy a gömbölyű formák vonzzák. A kerek kebelnek a vonzása olyan hatással van rá, a vele való kora csecsemőkori találkozás oly mély, hogy ez archetípust képvisel. Csodálkozunk-e azon, hogy mi, anyák vagyunk a fiaink első szerelmei? Mi adtunk testünkből táplálékot csecsemőnknek, és az első szép forma, amivel a gyermekünk találkozott, a keblünk gömbölyűsége, amelyet fiunk minden érzékszervi módon birtokba vehetett. Nyilvánvaló, hogy ez a korai bevésődés kitörölhetetlen. Ebből következik, hogy minden fiú, minden férfi lelkében a kerek formák iránt mély és elementáris a vonzódás. Ezért mondhatjuk, *Junggal* egyetértve, hogy a nő archetípusa a férfilelkek mélyén kerek formákat hordoz.



Ökrös András: Örök Éva

Erre találtam rá *Ökrös András* festményén, az *Örök Éva* című képen is.

Szép, hosszú szőke hajú nő, a haja szemérmes takaró. Egy érdekes doktori disszertációt kell a hosszú hajjal kapcsolatban megemlítenem.

Óvodáskorúak körében végzett vizsgálat keretében lehetett választani a legkülönbözőbb hajszínek és frizurák között: vajon melyik tetszik a gyermekeknek, és miért? Gondolhatják, hogy a hosszú szőke haj nyert, a tündér Ilona. Az örök nő szőke, mint a tündérek. Fontos az is, hogy a hajnak legyen selyme, fénye. A tetszéslistán a szőke után a fekete, majd a barna haj következik, de mindegyik legyen hosszú! A hosszú haj a férfi számára érzelmileg fontosabb, jelentősebb, tehát vonzóbb, mint a rövid. *Hermann Imre*, a kiváló magyar pszichiáter a megkapaszkodási ösztönben írta le azt, hogy az embergyerek hozza magával a megkapaszkodás

szükségletét. Ezt nyújtja a haj, ezért is elementárisabb, mint pusztán esztétikai értéke. Van mit simogatni, a gyermeknek van mibe belekapaszkodnia. A megkapaszkodás maga a biztonság. A hosszú haj lehetőség: ha van, akiben megkapaszkodhat a gyermek, akkor van, aki őt életben tartsa és táplálja. Ez a nagyon messziről jött és nagyon korai, valóban ösztönszerű szükséglet az, amely mindvégig fönntartja a haj iránti, később azután már esztétizáló vonzalmunkat.

A víz archetípusa is a nőhöz, az anyához és a termékenységhez kapcsolódik. Nézzük meg *Degas Fürdő után*



Edgar Degas: Fürdő után

című képét. Jól jelzi azt, hogy a nő archetípusa miként hordja magában a tisztaságot.

A víz az élet szimbóluma, ezért a víz és a nő szinte molekuláris képzetként összetartoznak: a víz életet tart fenn és hoz létre, akár csak a nő. A termékenységben közös ősszimbólumok. Vénusz a habokban például azt üzeni, hogy a nő, a víz és a termékenység nagyon mélyen összekapcsolódik. A fürdőző nők, ha a Zsuzsanna és a vénék történetére gondolunk, a meglesés izgalmát idézik. A még pici gyerek izgalma ez, aki a mamát, a testvért megleszi. Nincs olyan emberi felnövekedési folyamat, amelyben a kukucskálásoknak, megleséseknek ne volna szerepük - és ez így

van jól! Mindünkkel megtörténik, hogy meglessük a meztelen testet ott, ahol nincs engedélyezve...



Paul Cézanne: Fürdőző nők

Cézanne Fürdőző nők című képe az összehajló fák jellegzetes ívével azt mintázza, hogy ez a férfivágy kapuja. Az intimitásba való bejutásnak a fokozatait ábrázolja ez a festmény, amint azt maga *Cézanne* is leírta értelmezésében. Minden férfi szeretne bejutni a vágy kapuján túlra, amelynek mentén a meztelen női testek láthatók. Ezért a kép a legősibb férfifantáziát hordozza. Nemcsak meglesni, látni a fürdőző nőket, de bejutni a szent kapun, és ott lenni a nő legintimebb világában.

Mi már felnövekedésünkben, a játékainkban is nők vagyunk, ahogyan a fiúgyerek is spontán választ játékához például puskát. Nemcsak mi tanítjuk őket arra, hogy játsszanak például autóval vagy karddal, hanem az ösztönös, a legelső választásban is ez érvényesül. A fiúgyerek inkább harci eszközöket vagy járműveket választ első játékának, mi, nők viszont nagyon korán megtanuljuk, hogyan kell egy öleléssel karba venni, szeretni és gondozni valakit, s ezzel nemcsak az anyaságra, de a nőiségre is fölkészülünk. Ezért babát választunk játéktárgyként is.

Degas kis táncosnője kifejezésre juttatja azt, hogyan nyílik ki a nő a lányban. Már bimbózik a melle, zsendül a



Edgar Degas: A kis táncosnő

nőiessége, felsőtestének kecses tartásával ki is emeli az ígéretet, miközben a lába még összezárt. Ez a kép az esztétikus, korai női csáberőnek nagyon szép kifejezése.

Tudjuk, hogy a szépség kifejezési formái koronként változnak, egy azonban állandó: a kebel megjelenése azonnal odavonzza az erősebb nem figyelmét, de az arc bája és a tekintet fénye is jelentős hatást tesz a férfira.

Erre vonatkozóan kísérletet is végeztek: mi az, amit a férfiak először észrevesznek? Kitalálhatjuk, hogy a kebel. Az örök nő tudja ezt. Vannak pillanatok az életben, amikor mi, nők vagyunk hatalomban. Ám azzal a hatalommal, amit a férfi szerelmi leigázása jelent, a tapasztalat szerint ritkán élünk vissza, inkább a siker örömét élvezzük. Ez *Balassi Bálint* soraiban őszintén szólal meg:

Júliámra hogy találék,

Örömben így köszönék,

Térdet-fejet néki hajté,

Kin ő csak elmosolyodék.

Ez az a ritka pillanat az életben, amikor azt üzeni az elmosolyodás, hogy „a hatalmamban tarthatlak”. A pár öröme azonban kölcsönös.

A férfi titkos álmáról üzen *Picasso A festő modellje* című képe. A nő a férfi álma, és a mindenkori vágy titokzatos tárgya. Ez szólal meg *Verlaine* soraiból is:

Álmodom egy nőről akit nem ismerek,

Forró és különös, áldott, nagy Látomás,

aki sohasem egy, aki sohase más,

aki engem megért, aki engem szeret.



A nő az, akire a férfi érzéki vágyai irányulnak. Az érzéki váagnak eme megjelenítésében *Fuchs Az egyszarvú házassága* című képe azért kifejező a

számunkra, mert az elemi ösztönt, a sóvár vágyat jeleníti meg. Ez szinte már evolúciós meghatározottságú. *Mert megőrjít a patkánypuha éj, az asszony nélkül gyötrő szenvedély* - írja József Attila. A meghódítás, a behatolás, az elnyerés, a szexuális hatalom megszerzésének vágya - ezt az érzéki, mély ösztönszintű relációt tudja kifejezni ez a kép.

Picasso: A festő modellje



Ernst Fuchs: Az egyszarvú házassága

De megjelenhet a nő a végzet asszonyaként is. „Lám a fej, ami egykor valahová tartozott! Most a test fejtelen.” A férfi „elveszítheti a fejét”, a nő pedig, aki lefejezhet, kifejezhet és befejezhet, aki ezzel a hatalmával olykor visszaélhet, ilyenkor lesz a végzet asszonya.

Kondor Béla megjelenítésében ilyen a „fallikus nő”, aki a férfit szexuálisan leigazza, birtokba veszi, majd pedig visszaél a helyzettel, és férfi mivoltában megalázza. Ezek azok a pillanatok, amelyekről a nőknek egy életre meg kellene feledkezniük: a férfit nem szabad megaláznia, nemi

méltóságában és férfiszerepében ellehetetleníteni! *Kondor Béla* képén is látjuk, hogy a férfi csontvázként áll, hústól megfosztottan, kicsontozottan. A legrosszabb, amit egy férfival tehet a nő, ha maszkulin potenciáljában alázza meg, ha megfosztja attól a tudattól, hogy ő érték a nő szemében. Aki férfiként ezt megéli, az saját tehetetlenségének tudatában az impotencia állapotába juthat. Úgy gondolom, hogy ránk nézve is kártékony dolog megfosztani magunkat valamitől, ami egyébként kedves a szívünknek. A férfi megalázása ugyanis egyben a nő vesztesége.



Roy Lichtenstein: Maybe

A nő a maga nembeli lényegében szorongó lélek. Már volt arról szó, hogy a nemi hormon következtében potenciálisan szorongásosabbak vagyunk, s a *Maybe* című képen is ez jut kifejezésre: „Lehetséges, hogy valami baj lesz, hogy nem tudok ebből a helyzetből elmenekülni?” Azt hiszem, tökéletesen jól megmutatja a kép azt a nőt, aki a szorongások mélypontján riadtan keres valakit. „Ki fog megszabadítani ebből a szorongó és bizonytalan helyzetemből?” - üzeni a férfinak, aki a támaszt, a biztonságot jelenti számára.

Szóljunk arról is, hogy mit tehet velünk az oralitásunk, nemcsak a beszédben, hanem az evésben is. Csak az tud igazán etetni és jó ízűeket főzni, aki enni is szeret. Igen ám, de ha rátekintünk a képen látható konzumasszonyásra, azt hiszem, rögvést látjuk ennek veszedelmeit.

Eszem, mert elment az eszem,



Etetek, és csak így szeretek, szeretlek, hát etetek.

Senki se szeret, senki se etet,

magamat táplálom,

így várom halálom.

Dunna Hanson: Super-market Lady



Henri Matisse: Kékruhás nő

Azt hiszem, ez a versike remekül kifejezi azt, ami kerülendő. Visszaautalnék a szerotonin-szint emelését szolgáló csokoládé-fogyasztásra - hájat növeszt az is, ha önvigasztalásból esszük. Vigyázzunk hát arra, hogy ez a fajta orális készítés mértékletes maradjon. Egyébként tapasztalati tény, hogy amikor kiegyensúlyozottak vagyunk és jó a kedélyállapotunk, akkor kevesebbet eszünk, és nem kell bánat-hájnövesztéstől tartanunk.

Matisse képén keresztül szeretném megmutatni a legfontosabb női színt: a kékséget. Ha a képet megfordítanánk, egy tulipán látványa lenne szembeötlő. A lágy, lírai, szíromszerű formák is a nőt idézik. A női színek a természet színeit - a kéket és a zöldet - mintázzák. Vajon miért csempézik ki a műtöket is kék és zöld csempével? Mert ezek idegrendszerileg is megnyugtató színek. A nő színei üzenetet hordoznak a férfi és az egész világ számára: „Én vagyok számodra a megnyugvás záloga, békét hozok a szívedbe.”

Íme, a fehérség, a tisztaság és anyaság szimbóluma, amelyet *A toledói fehér Madonna* jelenít meg számunkra.



A toledói fehér Madonna



Picasso: Anya és gyermeke

Az anya archetípusa a Szűzanyában mintázott anyaság, a szentségnek és tisztaságnak a szimbóluma. Nézzük meg, hogy egy jelenkori anyaszimbólum, *Picasso Anya és gyermeke* című képe hogyan is jeleníti meg ezt a kapcsolatot: a két lény az ölelésben szinte eggyé válik.

A Picasso-kép tökéletesen kifejezi, hogy az anya kizárólagosan a gyermekére koncentrál. Mi, nők, nagyon oda tudunk figyelni valamennyi részletre - szükségünk is van rá, hisz gyermekünk minden rezzenése jelzés. Ha felsír éjszaka, azonnal felébredünk, miközben életünk párja nyugodtan alszik mellettünk. Ez a fajta érzékenység, ez a csodálatos képesség minden anyában működik. Ilyen szorosan tudunk együtt lenni a gyermekünkkel akkor is, ha éppen nincs közvetlenül a karunkban.

Most pedig nézzük meg az anyaság és a nőiség összekapcsolt szimbólumait *Chagall Anyaság* című képén! Miért idézem ezt ide?



Marc Chagall: Anyaság

Mert szeretném bemutatni, hogy vannak olyan összimbólumok, amelyek rögvest az anyaság képzetét keltik. Amikor azt mondom, hogy tehén, mi jut az eszünkbe? Az, hogy tejet ad. A tejet adás és a szoptatás fogalma összekapcsolódik. Ha szimbólumelemzést készítünk, akkor kitűnik, hogy a tejet adó emlőst lelki mélységekben az anyával azonosítjuk. S íme, a *Chagall*-képen megjelenik a nő, mint tejet adó, éltető lény, egyben látjuk is a méhében a gyermeket, aki odabenn növekszik, miközben a férfivágy madár alakban közelít hozzá.

Létezik még a mi női spektrumunknak olyan eleme is, amelyet minden férfi megtapasztalhat. Ehhez *Illyés Gyula* sorait idézzük: *Segíts át asszonytürelemmel elmúlásomnak szégyenén*. Egy határhelyzetről van szó, a halálról, ahol a nő, mint kísérő, védő, oltalmazó, szeretetet adó lény, magát a biztonságot jelenti mindaddig, míg a Magna Materhez érkezünk. Minden Piéta ezt üzeni, *Michelangelo* szobra pedig ennek tökéletes megtestesítője.

Lépjünk közelebb a mindennapokhoz! Életünk párja megbetegszik, influenzás, „halálos beteg”. Állapotának üzenete: súlyos! Ez felhívást jelent arra, hogy gondozzuk őt, törődjünk vele, gondoskodjunk róla. Ez így van

rendjén, mert a férfiak általában nehezebben viselik az elesettségi állapotokat, a diszkomfort érzéseket. A nők teherviselőbbek, az emocionális coping készség révén jobban tolerálják a lelki bajokat. Egy férfi, ha beteg, mindig segítségre szorul - ezt fogadjuk el. A helyzet megváltása, ha szeretettel vesszük körül, ellátjuk, gondoskodunk róla. Ilyenkor rögtön enyhülnek a tünetek.

Induljunk el ismét az intim párkapcsolat irányába! Nem titkolom, hogy igen nagyra tartom nemünk sokféle pozitív képességét, amelyek akkor tűnnek elő leginkább, ha jelen van a *másik*, a férfi. A nő élete a párkapcsolaton nyugszik, és azon át zajlik, ebben tud boldogságban kiteljesedni. A nőnek és a férfinak közös igénye, hogy a másik szeresse! Ez az üzenet egyértelmű, ám az elvárás már különbözik, hogy a másik miként szeressen! A nők azt kívánják: „Gondoskodj rólam, hallgass meg engem, és mondd újra meg újra, hogy szeretsz.” Ezzel szemben mit kíván a férfi? „Kérlek, bízz meg bennem, értékelj engem, és fogadj el olyannak, amilyen vagyok!” Pszichológiai vizsgálatok bizonyító erejű eredményei igazolják ennek érvényét. Gondoljuk el, vajon mennyire tudja a férfi szolgálni a vágyainkat, és mi mennyire tudjuk az ő mély vágyait elérni, szolgálni. Mert a nő a férfitől várja a biztonságot, az erőt, a védelmet, a támaszt, a szereteteket a szerelmet, a gondoskodást. Amit felsoroltam, mind a biztonság főfogalmába sűríthető. Ezzel szemben a férfi egyetlen, biológiai is megalapozott mély vágya: a teljes szabadság. „Legyek kötetlen és szabad, még a hűséget is önként vállaljam, és semmiféle béklyó ne kössön gúzsba”, kívánja a férfi, aki még azt is szereti meghatározni, hogy mit tegyen a nő. Ez a dominanciaigényből is fakad, ami viszont a férfi nemi hormonszinttel van szoros összefüggésben. Tudomásul kell vennünk, hogy a férfi egészségéhez megfelelő tesztoszteronszint tartozik, ezért a dominanciát is el kell fogadnunk, legfeljebb a kifejezési forma lehet változatos. Az pedig, hogy az együttélés, egymáshoz illeszkedés miképp formálódik ki, már a családi, párkapcsolati dinamika függvénye, belső megegyezések kérdése. Arról azonban meg lehetünk győződve, hogy a férfinak mély szükséglete, hogy érezze az erőt, a fölényt, a biztonságot, a dominanciát, ilyen értelemben a biztonságot. Mindkét fél a biztonságigény talajáról mozdul el egymás felé - a biztonság tehát alapvető szükségletünk.

AZ EGYMÁST KIEGÉSZÍTÉS (*KOMPLEMENTER*) MODELLJE SZERINT

A különbségek a férfi és a nő evolúciós **magfunkciója** által meghatározottak

FÉRFI MAGFUNKCIÓ

- felkutatás, expeditivitás;
- meghódítás (új ingerek keresése);
- vetélkedés (győzelem);
- behatolás;
- termékeny(ítő) törekvések (szex!);
- otthon biztonságának védelme a külvilágtól.

NŐI MAGFUNKCIÓ

- kitárulkozás;
- bevonzás (csalogatás);
- befogadás;
- megtermékenyülés (szex!);
- „türelmes kihordás”;
- a „falakon belül” érzelmi otthon(osság) teremtés.

(C. G. Jung)

Az egymást kiegészítő, komplementer modell értelmében a férfi és a nő „magfunkciója” a biológiailag meghatározott nemi szerep, ennek megfelelően minden olyan tulajdonság, alapvető képesség, amelyben

generatív funkciónk megvalósul. Mi is a nő fő feladata az életben, amire szervei fölkészülnek? Amint azt Carl *Gustav Jung* svájci lélekgyógyász elénk tárta, a befogadás és a gyermek kihordása. Ez a „magfunkció”. Fejet kellene hajtani az élet továbbvitelének törvénye előtt, hiszen szervezetünk is arra készül föl, ami a magfunkciót szolgálja. A nő toleráns, a feszültséget hosszan tűri, és a hosszú kivárássra, terhelésre szervezetileg is felkészült, mert kilenc hónapon át hordja a magzatát. A nőknek rendelkezniük kell a magfunkció értelmében azzal a képességgel, hogy sugárzó módon tudják bevonni érzelmi atmoszférájukba a férfit, tudjanak érzelmi hatással lenni rá, vonzani, csábítani. A nő nembeli beteljesülése az anyaság. Ha a férfi a vágy bódulatában utódot nemz, akkor következik az áldott képesség: a türelem, a kiváráss, a kihordás, a graviditás nehézségeinek elviselése, vagyis a női magfunkciók. A férfi oldalon azokra a képességekre van szükség, amelyekkel a nő megszerezhető. A férfi biológiailag megszabott képességeihez szervesen hozzátartozik a keresés, a felkutatás, mint ahogy természetesen a vetélkedés is: „Megvívok a páromért, megszerzem, akár egy másik ellenében is!” A termékenyítő törekvés a bejutáshoz, behatoláshoz kíván elérni. A férfi arra törekszik, hogy bejusson a nő titkos kertjébe, szerelmi birodalmába, és legyen ott befogadott. A szent pillanatban a megszálló, a meghódító gyönyörteli aktusban bőségesen átadja génjeit, megtermékenyíti a nőt. Az aktus egyszeri, nagy, gyors, explozív teljesítménye a férfinak. Általában véve is ez a magfunkció jellemzi, úgy fizikai erő kifejtésben, például sportban, mint szellemi explózióban, vagyis például kreatív felfedezésben, intellektuális csúcsprodukcióban. Ezek természetesen nem valamiféle felsőbbrendűséget jelentenek, hanem a lehetőségek másságát a nőhöz képest.

Egyik oldal sem teljes a másik nélkül, hiszen egymásért virulnak ki képességeink. A szépirodalom erről többet tud mondani azáltal, hogy érzelmi megszólító csatornán hat ránk.

Milyenek is vagyunk mi, nők, amikor kinyílik bennünk a szerelem? Ilyenkor válik nyilvánvalóvá a női magfunkció, amire vágyunk: az érzelmi mágneshatás, a vonzás, a befogadás, a gyermek türelmes kihordása, a gondoskodás, az otthon ígérete. *Puskin* Tatjánájának Anyeginhez írt leveléből sokat megtudhatunk erről. Mi, nők magunk mellé, fölé helyezzük párunkat, hogy védjen és szeressen minket.

Nem te vagy itt árnyék-alakban

s nézel reám e pillanatban

az áttetsző homályon át?

Nem te hajolsz párnámra éjjel,

suttogsz: szerelemmel, reménnyel

enyhíted lelkem bánatát?

Ki vagy? Őrangyal vagy te, féltőm?

Vagy ártóm és gonosz kísértőm?

Dönts el hamar, hogy lássak itt.

Lelkem talán csak vágya csalja,

tapasztalatlanság vakít,

s az égi kéz másként akarja...

Hát jó. Sorsom gyanútlanul

gyónásommal kezedbe tettem,

előttem könnyem hullva-hull,

könyörgök: védj, örködj felettem...

Ez az alárendelő, szeretetten odatartozás, amely határtalanul átadja magát, nem félve, hogy önmagát kiszolgáltatja, és rábízta magát a férfi szeretetére, ez a tiszta nőiség megnyilvánulása. A férfi oldalon ennek komplementere a magfunkció: a felkutatás, a birtokbavétel, a behatolás, a nemzés, a teremtés aktusa. *Tóth Árpád Tárcámban egy kép* című verse meghatóan üzeni ezt nekünk, nőknek.

Miért jó: meleg szemedbe nézni hosszan?

Miért jó: meleg, kis kebeledre búni?

Miért jó: meleg, telt combodtól reszketni?

Mily jó is: elfáradtan öledbe ereszkedni,

Mily jó: langy lehelléssel gyenge bőrödre fúni,

Erezni kicsi térded, amint borzongva moccan.

E két sóvár, égő szem végigragyogja vállad,

Ó, mint két nyomorú és félénk tolvajlámpás,

Mely csak téged kutat éjben, magányban s búban.

Íme, az ősi hiányérzet, keresés és vágy, amely a hódítóból leigázottat, a szerelemben anyai oltalmat (is) kereső férfiből a szeretet melegébe búvó kisfiút formál. Ez pedig még hadd fokozódjék tovább, s testesedjék ki úgy, ahogyan József Attila *Ódájában* megejtő módon szól. A *Mellékdalban* a férfi, aki vágyakozik a nőre, az otthon, a biztonság és a szeretet felé halad.

(Visz a vonat, megyek utánad,

talán ma még meg is talállak,

talán kihűl e lángoló arc,

talán csendesen meg is szólalsz:

Csobog a langyos víz, fürödj meg;

íme a kendő, törülközz meg;

sűl a hús, enyhítse étvágyad;

ahol én fekszem, az az ágyad.)

Amit a költő az érzéseiből kifejez, az minden nő egyetemes dicsérete, mert mi képesek vagyunk mindezt nyújtani a férfiak számára.

Mindeddig a nembeli lényegünkől fakadó pszichikus különbségeinket elemeztük, és arra a következtetésre juthattunk, hogy nagyon egymásra vagyunk utalva. Akkor mi itt a baj, ami miatt nők és férfiak oldalán egyaránt oly sok boldogtalansággal találkozhatunk? *Dabbs* fogalmazta ezt meg számomra a legvilágosabban. Szerinte evolúciós és kulturális fejlődésünk konfliktusa a „paradoxonba szorulás” a férfi és a női sorsban. Hogyan áll ez elő? Magyarozatát a félreértett, rosszul értelmezett emancipációban lelhetjük fel. Eredetileg a nők a választójogért küzdöttek, nem az uniformizációért, amelyben egy nőnek életvezetésében, munkájában férfivá kellene válnia, hogy azonosan értékeljék. Ha az „emberi norma” a férfi érték, akkor a nő átveszi a férfi szerepeit, így „kevesebbé” teszi a férfit. Győzelme mégis csak vereség lehet. A férfira olyan feladatok hárulhatnak például a családi munkamegosztásban, amelyek a mellette „férfisorsot” vállaló nőtől származnak át rá. Az egyre nőiesebbé váló férfiak és egyre férfiasabbá váló nők világa az uniformizálódás rémképét vetíti előre, amelyben az „egyenrang” a szerepek összerosásából következő nemi szerepfosztottság. Ez kétoldalú veszteségként jelenik meg. Végül már csak a nemzés marad a férfi saját szerepköre (ha képes rá), és a megtermékenyülés, a terhesség a nőé (ha képes rá). A többi uniformizált, közös.

Jelenünkben az értékvilág vezető mércéje a „teljesítmény”, a termelés fokozásának céljából. A fogyasztói társadalom nemi különbségektől függetlenül a munkát és annak produktumát állítja a középpontba, mint vezető értéket, miközben a „jóléti társadalom” hedonisztikus üzenetével („Legyen neked jó, mert megérdemled!”) áraszt el bennünket. A férfiszerepek és mércék általánosak, férfira-nőre egyaránt érvényesek. Közös elvárás a siker, a növekvő eredményesség, a versengés és a győzelem. A férfiak „férfiasságának”, teremtő erejének karbantartásához elismerésre, megbecsülésre, a sikerekben való támogatásra lenne szükség. Csak így volna egyensúlyban a potencia (tesztoszterontermelés, szexuális és munkaképesség). „Harcolj, dolgozz, küzdj!” - szól a parancs. A magas kockázatvállalás okozta stresszállapot, a kudarcfélelem, a teljesítményhajsza és a versengés viszont éppen a

maszkulin erőket sújtja. A nő rendkívül sokat segíthetne, kompenzálhatná a férfi „megrendült” helyzetét, de az ő paradoxonba szorítottsága ezt nem engedi. Tőle is férfiteljesítményt várnak el, legalábbis ezt jutalmazták, értékelték. A nembeli lényeg (anyaság, családepítés) funkciói nem képviselnek társadalmi értéket. Férfisorba szomorodik a versengő lény, feminista lehet belőle. Az esélyegyenlőségi küzdelem is rossz vágányra fut, ha ez nem az általános, humán méltóságért, egyenértékűségért harcol, hanem a nő férfimércékért és -értékekért verseng.

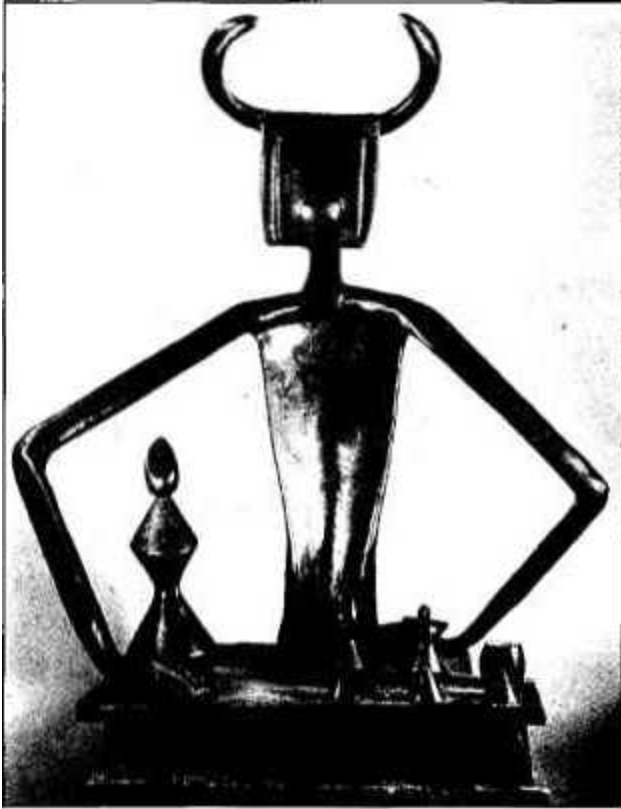
Dabbs szerint a nő paradoxonba szoruló helyzetében többszörösen veszélyeztetett. Egyrészt a jobb agyféltekei sérülékenysége miatt szorongásosabb, és sokkal erőteljesebb emocionális megküzdésmódokkal létezik a világban.

Láttuk, a nő nembeli lényegéből fakadó fő funkciója, hogy az anyaságban akadálymentesen találhasson rá összes talentumára, amelyet szabadon kibontakoztathat, elképzelése, akarata, tervei, vágyai szerint, és nem valamiféle külső kényszer hatására. Joga volna, hogy szabadon dönthessen, az anyai funkciót se hagyja ki az életéből, és ne is állítsa háttérbe. Napjainkban a családtervezésben gyakran hangzik el a következő mondat: „Még várok pár évet a gyerekszüléssel, mert biztosítanom kell a helyzetemet, az egzisztenciális pozíciómat - ha ezt nem teszem meg, akkor esélytelen vagyok a szakmai karrierben.” A telekommunikáció is óriási hatást tesz a közgondolkodásra, a világképünket alattomosan és manipulatív módon képes megváltoztatni. Olyan női és férfiideálok képét sugallja, amelyeket gyermekeink magukra nézve kötelezőként szívnak be. Ez a hatás a lánygyerekeknek is azt az üzenetet küldi, hogy legyél olyan sikeres, mint egy férfi! Ebből alakult ki a szinglikultúra. *Csányi Vilmos* etológus írta le, hogy az úgynevezett egytagú csoportban saját magunk partnereivé válunk. Értékét veszti az a fajta közösség, ahol nagyon fontos, hogy a nemek határozottan, szerepszinten is különbözők legyenek. A szingliség üzenete, hogy nincs szükségem rád, zavarasz engem az érvényesülésben. Ha az életemben, a közelemben vagy, akkor rivális lehetsz. A „keménylelkű” nő magánya mégis fájdalmas egyedüllét. Miközben egyedülálló életre rendelkezik be, és lenézi a „gyenge férfit”, a lelke mélyén vágyódik az igazi társ után, de úgy érzi, nem talál szövetségest.

Kártékony üzenetek áradnak felénk: légy önérvényesítő, és csak akkor érezd magad jól a bőrödben, ha már vagy valaki a világban. Az ember félelmetesen egyedül maradhat! A konzumkultúra üzenete, hogy „legyél több anyagiakban, pozícióban” - ám ez a fajta versenyszellem a nemek különbségeit torzítóan elmossa. Vissza kellene hoznunk a közösség, az együttesség kultúrájának megbecsülését és szeretetét. Ha megnézzük a magyar társadalom családszerkezetét, akkor nagyon sok olyan csonka családot látunk, amelyekből az apa hiányzik, vagy olyannyira „önérvényesít”, hogy alig van otthon. Így nincs a gyerek számára közvetlen, természetes és szeretetben fogant apaminta. Szeretném önöknek hangsúlyozni, hogy azzal azonosulunk, akit szeretünk! Egy idegen is lehet ideál, például egy énekes vagy színész, de más a szerepe lélekben, mint a vérszerinti apának. Lehet bennünk görcsös akarás, hogy valakivé, valamilyenné váljunk, de az a valódi, az öntudatlan azonosulás, amikor a sejtjeinkbe beleivódóan vagyunk olyanok, mint akire fölnézünk, aki szeret és elfogad bennünket. Nagyon jó kezdeményezésnek tartom, ha a fiúgyerekeknek már az óvodában is tanítanak bizonyos küzdősportokat, ezáltal edzésbe fogják maszkulin küzdőerejüket, és ha már az édesapával nem birkózhatnak, megtanulják a szocializált, etikus küzdési módot.

Manapság divatos, hogy a nők öntudatosan kijelentik: szingliként is akarnak gyereket. Mi ennek a következménye? Ha a gyerek lány lesz, akkor anyjától amazon szerepet tanul, azután majd hóna alá vesz egy lánylelkű fiút. Ha fiú lesz, akkor egyoldalú anyafüggése akadályozza eredendő maszkulin szerepének kibontakozását. Ezeket a problémákat előbb-utóbb komolyan kell vennünk, hogy megoldást találhassunk rájuk.

Térjünk vissza női kulcsszerepünkhöz! Ha mi, nőként nembeli lényegünknek megfelelő szerepbe tudunk jutni, azaz anyák leszünk, akkor ezzel a funkcióval már királynőkké válunk. Teljesítjük azt, ami az életünknek - annak reprodukciójával - a legmagasabb értelme és képessége.



Max Ernst: A király játszik a királynővel

Nézzük meg *Max Ernst A király játszik a királynővel* című képét! Ha rátekintünk a párra, a király és a királynő együtt, mindkettő a maga nemében, a maga emberi méltóságában fenséges. Ha pedig *Henry Moore Király és királyné* című gyönyörű szobrára nézünk, szintén azt látjuk, hogy a két alak nagysága, méltósága nyilvánvaló egyenrangúságot sugároz. Ez az egyenrangúság a felelősségvállalásban is kifejezésre jut. A szeretetnek a leglényegesebb megnyilvánulása, hogy jóban, rosszban felelősséget vállalunk. Ha ez hiányzik, akkor ösztönvezérelt összesodródások vezérlik a kapcsolatokat. Ezekben nincs eskü, nincs elköteleződés, nincs felelősségvállalás.

Mik azok a kötelékek, amelyek megtartják a világot? Vajon elképzelhető-e olyan boldog élet, amely mindig a vágyak kielégítésének irányába halad? A konzumkultúra ugyanis ezt sugallja. A régít dobd el, ne javítsd meg, van másik! Mi viszont az értelem eszközeivel rá tudunk tekinteni arra, hogy mit tesznek velünk, ezért ne hagyjuk magunkat manipulálni! Magunk döntünk a sorsunkról, ember módra, *Áprily Lajos* szavaival: *fenn*

az ember magasán. Meg kell őriznünk emberi méltóságunkat!
Alattomos veszélyeknek vagyunk kitéve, ha fölmorzsolódnak az életet adó, értékes kapcsolataink. Teremtsük meg újra azt a kapcsolati kultúrát, amelyben a férfi támasz, és biztonságot ad - így ő is megkapja azt, amire annyira szüksége van: hogy fölnézzünk rá. Akkor válik koronás fővé, ha megadja a szeretetet és a biztonságot. Ez pedig csak elköteleződésben gondolható el. Ha nincs elköteleződés, mire szerződünk? Mi akkor a kapcsolat? Átjárunk egymás életén, mint huzat a szobán? Mitől lesznek akkor feltöltve az érzelmi tartalékaink, s mitől érezzük úgy, hogy van értelme, célja az életünknek, hogy van kiért, miért küzdenünk? Márpedig ez kölcsönös, közös feladat! Az értelmes életet egyedül nehéz felépíteni, csak együtt és egymást támogatva, egymással szövetségben és - itt kiemelném újra a kulcsszót - felelősségvállalással lehet. Ki tudjuk-e mondani? „Tisztelettel adózom neked, férfinak, tudom, hogy a szabadság fontos számodra mindenekelőtt. Rendben van, adok bizalmat, de te meg add nekem a kötelék biztonságát, mert e nélkül fél ember vagyok!”



Henry Moore: Király és királyné

A *Dabbs* által leírt paradoxon feloldása is abban a tételben rejlik, amit előadásom elején kijelentettem: a férfi a teremtés koronája! Gondolatmenetünk konklúziójaként is szeretném ezt megismételni.

Igen! Állítom, hogy **a férfi a teremtés koronája!** Lehet és legyen is a **teremtés koronája - feltéve, ha mi nők koronázzuk meg!** Ehhez viszont magunknak is királyi fenséggé kell válnunk ebben a párosban, királynővé, aki maga teszi párja fejére a királyi koronát. Ekképp lehet koronás fő mindkettő, nő és férfi. Csak akkor lehet egy férfi a teremtés koronája, ha élete párját ő is királynővé koronázza, megerősítve női méltóságában, megszilárdítva biztonságban, szeretetben és egyetértésben.

Ez az a pont, ahol meg kell állnunk. Átgondoltuk, hogy miben és milyen módon különbözünk. El tudjuk-e fogadni ezt a különbséget? Mert ha elfogadjuk, hogy hangsúlyozni és értékelni kell a nembeli különbségeinket, nem pedig vízvázasztót és konfliktust gyártani belőlük mindennapjainkat megkeserítő szomorúságként, akkor használjuk is fel mindezeket tudatosan a magatartásunkban! Húzzunk hasznát különbségeink „illesztéséből”. Ha nem hagyjuk a másikat szomorúságban, hanem egymást erősítjük királyi képességeink gyakorlásában, akkor valóban királyi pár lehetünk.



Michelangelo: Pieta

A teremtés koronája hadd legyen a férfiak fején, mi pedig legyünk királynők, olyan női és asszonyi méltóságban, amiben benne foglaltatik az anyaság életet teremtő gyönyörűsége is.

A párkapcsolat megtanulásától a játszmáig

A párkapcsolat az egyik legfontosabb szükséglet az életünkben. Platón a *Lakomában* gyönyörűen leírja, hogy az androgün, az őseredetiben két nemet viselő egység a boldogság maga, amely az istenek büntetéseként szétválasztatott, így lett belőle férfi és nő. Ez a két fél azóta is szüntelenül keresi egymást a világban, hogy valamiképp helyreállítsák az ősi egység, és létrejöjjön a teljesség pillanata, amikor az emberi lény megtalálja élete tökéletes párját. Nem véletlen, hogy eleinte rendszerint idealizáljuk a párkapcsolatot, a társunkat hibátlannak látjuk, ha pedig észrevesszük, hogy itt-ott mégsem stimmel valami, azt egy hasítási mechanizmussal leválasztjuk, leradírozzuk a képről. Az idealizációnak ebben a csodálatos mámorában valóban azt reméljük, hogy létrejön a nagy egység. Ez a nagy egység azonban a világegyetemben érvényesülő két fő princípiumnak a találkozása, a maszkulin és a feminin princípiumé. A maszkulin princípium a hódításnak, a megismerésnek, a hatalom kiterjesztésének szimbóluma, amely a feminin princípium ellensúlyozó hatása nélkül még a glóbuszt is fölrobbantaná buzgó, világmegismerő kíváncsiságában. Szükség van tehát a feminin oldalra is, amely szintetizál, helyreállítja az egységet, óvja, védi a nagy egészet, eszköze pedig az érzelem, a szeretet. Ha a kettő nem találkozna, ha a szeretet nem fékezné ezt a maszkulin erőt, akkor elpusztulna a világ. A szeretet tehát épít, megóv, de gondoljuk el, mi volna, ha csak a szeretet princípiuma uralkodna. Mézmocsár, ahogyan *Mérei Ferenc*, egykori tanítómesterem mondta. Akkor nem volnának követelmények, örökké a langyosban üldögélhetnénk, pedig az ember csak a küzdelemben tud valakivé válni, határookra van szüksége, erőre, dominanciára, és így jelenik meg a férfi és a nő a maga konkrét valóságában.

Hoztam tíz olyan tételt, amelyek mind a saját kutatási eredményeinkből származnak, frissek, tehát abszolút a mostani párkapcsolatokról szólnak, és világosan kirajzolódik belőlük, hogy a férfiban és a nőben is belső programként él az, hogy mitől lesznek boldogok. Elmondom a nagy titkot,

amit persze mind ismerünk már, de ha a tudomány valamit vizsgálatokkal is bebizonyít, akkor annak érvényt kell adnunk. Ez az érvényességkeresés motiválja a tudományt.

Az egyik vizsgálatunk eredménye, hogy **a nő akkor** igazán boldog a párjával, ha a férfi eléggé domináns, és elég szeretetet ad. Megint a két oldalnak a szükségszerű egybeeséséről van szó. A férfiak balagyfélteke-orientáltak, amiből az következik, hogy racionálisabbak, mint mi, nők. Mit tud a bal agyfélteke? Ír, olvas, számol, beszél, minden magas rendű műveletet elvégez, időben, térben elrendezi a dolgokat - ezért a férfiak térbeli tájékozódása jó, racionálisak, az érzelmek kevésbé ragadják el őket. *Arató Mihály*, a világhírű pszichiáter foglalkozott sokat a férfi és a nő különbözőségének kérdésével, és amikor egyszer megjegyeztem neki, hogy a férfiakból milyen nehéz világra segíteni azt a szót, hogy szeretlek, egész komoly határozottsággal válaszolta: „Igen, mi nehezebben mondjuk ki, hogy szeretlek, de ha egyszer kimondjuk...” Úgy gondolom, ebben nagyon igaza volt. Mit tud a jobb agyfélteke? Álmodik, képileg és analógiásan gondolkodik. Agyunknak ez a féltekéje az érzelmeknek és indulatoknak a fészke. Mivel nincs időfogalma, nem ok-okozati módon vagy más elvek szerint szintetizál, hanem minden befutó információnak az élményrészét rendezi el - azt, aminek íze, illata, gyönyörűsége van, ami konkrét, szemléletes, érzékletes, az átélés szempontjából hasonlót a hasonlóval ragasztva össze. Ezért a jobbagyfélteke-dominancia nálunk, nőknél azzal is együtt jár, hogy az érzelmi agyunk nagyon érzékeny, finoman differenciál, de egyben sérülékenyebb is, ezért mi sajnos a kedélyhullámmászásokra erősen hajlamosak vagyunk. Ezt mind érdemes tudnunk, hogy megértsük, miben különbözik a férfi és a nő, a társunk miért működik úgy, ahogy, és aktuálisan miért képtelen teljesíteni azt, amire megkérjük.

Az a gondolati fonal, amin most szeretnék végighaladni, tulajdonképpen a szülői, nevelői felelősségünkre is rávilágít, még akkor is, ha *Watzlavickkal* együtt valljuk, hogy nem kell tökéletesnek lennünk. Minden szülőnek érdemes tudnia, hogy mely fejlődési korszakban hogyan alapozzuk meg a jövő párkapcsolati készségeinket. Amikor ugyanis fiatal felnőttként valakivel összegabalyodunk szerelemben, szeretetben, és úgy döntünk, hogy vele megpróbáljuk az életet, akkor már visszük magunkkal azt a motyót, amit a szocializációs folyamatban begyűjtöttünk, már kialakult az

én a maga autonómiájával, önállóságával, már vagyunk valakik ebben a világban. Mire választási időszakba kerülünk, az úgynevezett identitás is kialakul, vagyis az a fajta önmagunkról kialakított tudat, hogy hova tartozunk, kik a szeretteink, hol vannak a gyökereink, mi az anyanyelvünk, milyen nemzet polgárai vagyunk - vagyis az odatartozásnak, az önmagunkról való tudásnak az a rendszere, amelynek persze vannak tudattalan rétegei is. Az én már hozza magával a szülői házból a saját kulturális szokásrendjét, beidegződéseit, és az normális a számára, amit otthon megszokott. Sajnos, azt kell hogy mondjam, mindnyájan így vagyunk ezzel, mégpedig fatálisan így vagyunk: akkor érezzük, hogy rend van az életünkben, ha minden úgy történik, ahogyan megszoktuk. Nem akarok túlságosan mélyen belemenni a részletekbe, de még olyan apróságoknak is jelentőségük van, hogy hová tesszük le a törülközőnket vagy a ruháinkat. A partner persze ugyanúgy hozza magával a saját szokásait és elvárásait, mint ahogyan mi, ha pedig az ő édesanyja úgy főzte a paprikás krumplit, hogy az mindig egy kicsit odakozmált, akkor neki úgyis csak az lesz a jó íz. Millió tapasztalat szól amellett, hogy bizony azt tekintjük normálisnak, egészségesnek, természetesnek, amit otthonról hoztunk.

A kétféle szocializációs hozománnyal - ezt két batyuként is szimbolizálhatnám - belemegyünk egy harmadik egységbe, mert az „én” és a „te” nem azonos a kettő összegével, hanem egy új minőséget jelenít meg, szeretetben, szövetségben. A szeretet és a szerelem ugye egyívású dolgok, a szövetség viszont már az együttműködés szerződése, amelyben meg kell egyezni arról, hogy a szó szoros értelmében milyen lesz a munkamegosztás a két ember között. Vannak bizonyos kérdések, amelyeket érdemes föltennünk egymásnak, mielőtt belekezdünk a közös életünkbe - akár kicsit beleandalodva egy kellemes estébe, hogy ne legyen túl magas a feszültségi szint, mert úgyis az lesz, amikor majd elkezdünk területenként megegyezni arról, hogy ki mit vállal a közös tevékenységekből. Tehát a „mi” olyan önálló entitás, amely nem feleltethető meg az „én” meg a „te” összegének, hanem egy magasabb szintet képvisel. A rendszerszemlélet azt mondja, hogy ez az a diád, vagyis a kettős szövetsége, amely egyébként az élővilágban egyetemesen, de az embernél különösen nagy jelentőséggel bír - ez alkotja az alapot. A világban a férfi és a nő együttesen, vállvetve és szövetségben jelennek meg, mint teremtő erők. Lehet persze közöttük harc,

de az optimum, ami felé a szívünk mélyén mindnyájan törekszünk, mégiscsak az együttműködés és a béke.

A koevolúció, vagyis az együttfejlődés gondolatát *Jürg Willitől*, a Zürichben élő világhírű családterapeutától vettem, akinek a játszmamodelljét ismertetni fogom. Láthatjuk, hogy az együttfejlődésnek van egy fontos követelménye. Mindkét fél külön-külön is fejlődik a kapcsolatban, hiszen megvannak az önálló egzisztenciális területek, még akkor is, ha a nőnél ez a háztartás és a gyermek - bár ma már a társadalmi munkamegosztás kényszerében általában a nő is kénytelen munkába állni. Bármifélek legyenek is a párkapcsolati szerepeink, a fejlődés szükségszerű, az üteme és milyensége azonban nem azonos a két félnél. Nézzük meg, milyen tételek mentén gondolkodhatunk tovább a párkapcsolatokról.

Az első tétel, hogy **a párkapcsolatunk mintáját** tehát azt, hogy miként kötődünk a másikhoz, hogyan szeretjük, hogyan viszonyulunk hozzá, hogyan kommunikálunk vele - **a gyermekkorunkból hozzuk magunkkal**. Sajnos azt kell mondanom, olyan bevésődések feszítik az életünket, amelyek megváltoztatása bizony elég nehézkes. (Persze, azért mindenre van mód. Az a pszichológus, aki valamire egyből rávágja, hogy ezt biztosan nem lehet megváltoztatni, azonnal adja vissza a diplomáját, hiszen ha nem reménykedik abban, hogy meg lehet változtatni dolgokat, akkor hogyan ül le segíteni valakinek?)

A második tétel: a fejlődés sérülései beleszólnak a felnőtti érzelmi életünk alakulásába. Mindjárt be is bizonyítom, hogy ez mennyire így van. Mnemotechnikai szempontok miatt három i-ben és az ezekhez kötődő fogalmakban határozom meg azokat a tényezőket, amelyek megalapozzák, kialakítják mindnyájunkban azt a potenciált, hogy miként fogunk kötődni. Beleszerelmesedünk a párunkba, de azt, hogy milyen muníciókat viszünk ebbe a szerelembe, és a továbbiakban a kapcsolat építgetésében hogyan működünk, a modelljeink, a mintáink határozzák meg. Ezek tudattalan, preverbális minták, hiszen még az előtt vésődnek be, hogy beszélni tudnánk, és tudatosan csak arra vagyunk képesek emlékezni, ami szavakhoz kötődik. Ezt a szintet nagyjából két-két és fél éves korunkra érjük el, ekkor már a nyelv segítségével is tudunk egymással kommunikálni. Ebben az időszakban jóval többet tanulunk meg a személyiség építése szempontjából,

mint a későbbi esztendőkből. A fejlődés első néhány éve abszolúte döntő - körülbelül olyan, mint amikor építünk egy házat, és az alapzatot kiássuk. Az építkezés nagyjából az első három évben tart, ekkor jön létre a struktúra, három-öt éves korban viszont a házat megtöltjük életszerepekkel, vagyis viselkedési tartalommal.

Remélem, elég érthetően fogalmaztam meg, milyen jelentősége van az első időszaknak, az első három évnek. Nem véletlen, hogy a lélek szimbóluma a ház, amelyet meg kell építeni, és be kell tölteni a nemeknek megfelelő viselkedési tartalmakkal. Ha nők vagyunk, akkor meg kell tanulnunk, le kell modelleznünk, hogy milyen a női viselkedés, mert készen nagyon keveset hozunk magunkkal - csupán potenciálokat. Állandó és értelmetlen vita folyik arról a mai napig is, hogy mi az örökletes és mi a környezeti. Csak egyetlen példát mondanék arra, mennyire összegabalyodik az örökletesség a környezeti dolgokkal. Örökletesen hozzuk magunkkal azt a képességet, hogy ha az édesanyánk életünk első fél évében eleget hordoz a testén, akkor az idegrendszerünkben kialakul egy olyan rendszer - tulajdonképpen egy biológiai anya -, amely stresszhelyzetben védi a szervezetünket. Olyan, mint a lengéscsillapító, arra szolgál, hogy ha megrázkódtatás ér bennünket, akkor ne omoljunk össze, ne reagáljunk szélsőségesen, hanem kicsi legyen a kilengés, és ne károsítsa a szervezetünket. Az egészségpszichológia kimutatta, hogy ha a babát az anya az első fél évben a lehető leggyakrabban magával hordozza - nagyszerű hordozókendők vannak erre a célra -, akkor a gyereknek a későbbiekben jó eséllyel tűrőképesebb lesz az idegrendszere, kevésbé valószínűen lesznek pszichoszomatikus betegségei. Most akkor legyenek szívesek megmondani, hogy mi az örökletes és mi a környezeti! Nyilvánvaló, hogy a kettő elválaszthatatlanul kapcsolódik össze. A fejlődés szempontjából potenciálokat hozunk magunkkal, lehetőségeket, amelyeket különböző ingerek hívnak életre. Ha nem jön a környezetből a megfelelő inger, akkor elalszik a belső lehetőség, hiába hordozzuk azt magunkban. Tudták, hogy genetikailag predisponáltak vagyunk a világ összes nyelvénél a megtanulására? Ha azonban a nyelvtanulásnak a fogékony korszakában, az úgynevezett szenzitív periódusban nem kapja meg a gyerek a megfelelő külső hatásokat, akkor nem tanul meg beszélni. És később sem fog megtanulni, mert a fejlődés tovább halad, ezért is mondjuk, hogy a fejlődés programozott. Minden szakasznak megvan a maga feladata.

Visszatérve a három „i”-re: **introjekció**. Az első évben a gyermek tulajdonképpen biológiailag életképtelen volna az édesanyja nélkül, vele szimbiózisban, teljes egységben él, úgy, hogy nincs is semmiféle más észlelési képessége, mint az, hogy ő és az édesanyja eggyek. Amikor az anya a melléből ad neki táplálékot, ő nem tudja, hogy az az anya emlője - azt hiszi, hogy az övé. Minden az övé! Az egész világ az övé! Ő maga a világ! Ezt az időszakot nevezzük nárcisztikus periódusnak - a pszichológia *Freud* óta nagyon szereti ezeket a szép költői és mitológiai hasonlatokat. Tudjuk, hogy Nárcisszus a saját, vízben látott tükörképébe szeretett bele, mert egy nimfa megátkozta őt, amiért nem volt hajlandó vele szerelmi viszonyra lépni. Hát akkor szeresd saját magadat! - szolt a bosszúja, s innen jön ez a bizonyos nárcisztikus állapot, a saját magunk szeretése. Az „én” lassacskán, mint egy kis ködgomoly, úgy alakul ki a tapasztalatokból. A ködgomolyból egy varázslatos kis bolygó születik, ez lesz az „én”, amelynek egy királyi pillanata, amikor a gyermek tudatosítja a saját létét, elválasztva magát az anyától. A „királyi én” születése a szociális születés, amikor a gyermek már nem a keresztnévén hívja magát, hanem azt mondja, hogy „én”. Ezt azonban megelőzi az a fejlődési szakasz, amikor a gyermek először kimondja, hogy „az enyém”. A most hároméves unokámnál is ezt tapasztaltam, minden gyermekben működik a fejlődés szabályszerűsége. Miért fontos az, hogy az „enyém”? Mert úgy határozzuk meg azt, hogy kik vagyunk ebben a világban, úgy eszmélünk öntudatra, hogy azt, ami a miénk volt, a mama cicijét el kell engednünk, amikor már nem ad tovább tejet - csupa veszteség már az elején az élet! De amikor ő édes tejével táplál, akkor szerető karjának is bevésszük a képe, hogy így szeretik az embert, ennyire nagyon szeretik, hogy ennyit van karban. (A jó karban levés gyönyörű magyar kifejezése is onnan eredeztethető, hogy tedd a gyereket jó karba, szerető karokba.) Az introjekció tulajdonképpen már az anyatejjel „befolyik”, azzal nyeljük magunkba, hogy milyen is számunkra ez a világ. Jó a világ? Lehetünk bizalommal? A kötődéelméletek, amelyeknek most nagy divatját éljük, fantasztikus vizsgálatokkal igazolták azt, hogy a gyermek már a legelső életidőszakban is bevés öntudatlan érzelmi kapcsolódási mintákat, aszerint, hogy az édesanyja hogyan viszonyul hozzá.

Volt egy *Ainsworth* nevéhez fűződő, világhírű kísérlet, amelynek a keretében azt vizsgálták, hogyan reagálnak a kisgyerekek arra, ha a mama egyszer csak kimegy a szobából, azaz „elhagyja” őket. Kiderült, hogy már

kisgyermekkorban van egy olyan kötődési minta, amely kiolvasható a gyerek viselkedéséből. Az egyik típusú gyerek, ha a mama kiment a szobából, először nyugtalankodott egy kicsit, aztán szépen játszott tovább, amikor pedig visszajött a mama, nagyon megörült neki. Ez a biztonságos kötődésnek a képe. De a bizonytalan kötődés képére is rá tudunk világítani. Ilyen például a szorongó gyereknek az a viselkedése, hogy rendkívül kétségbeesik, amikor a mama elmegy, de leginkább a visszahúzódást, a szorongást lehet látni rajta. Nem játszik tovább, amikor az édesanyja kimegy, amikor pedig visszajön, nem tudja jól kifejezni az örömét és a szeretetét. Bezzeg az ambivalens kötődésű óriási cirkuszt csinál, amikor a mama távozik, amikor pedig egy idő után visszajön, nem áll vele szóba, nem reagál rá, elfordul tőle. Már büntet - „hogy jössz te ahhoz, hogy engem itt hagyj?!” Ez egy kötődési minta, egy úgynevezett munkamodell. Létezik még a dezorganizált kötődés is, amikor a korai anya-gyerek kapcsolatnak csekély a biztonságadó hatása, nincs olyan állandóság, amelyhez a gyermek viszonyulhatna, amihez hozzászokhatna, ezért a biztonságát sem találja meg. Sajnos a dezorganizált kötődés általában később lelki zavarok táptalaját képezi.

Felelősséggel kijelenthetem, mert a saját tudományos vizsgálataink is igazolták, hogy a korai kötődési bevésődés a későbbi kapcsolatainkba úgy megy át, mint meghatározó minta. Az édesanyánknak a legelső életidőszakokban való gondozó viselkedése perdöntő - az, hogy mennyit vagyunk érzelmi ellátmányban vele, mennyit élvezzük a szemének sugarát, amelyben visszacsillogni látjuk, hogy vágyott és kedves gyerekek vagyunk, hogy szeretnek bennünket. A szem a limbikus rendszer egyik legfontosabb izgalmi csatornája - ha szemkontaktust veszünk föl egymással, limbikus simogatásra kerül sor, de limbikus ütések is lehet adni, ha a szemünk szigorú sugarait küldjük valakire. A szem egy különleges szerve a kapcsolat kifejezésnek a legelső időszakban, az úgynevezett szimbiózis időszakban. Ezen a csatornán keresztül szívjuk fel magunkba mindazt, ami velünk történik, de a többi érzékszervi csatornának - a tapintásnak, szaglásnak, és főleg a hangnak, a mama hangjának - is óriási a jelentősége.

Miért szánok ennyi időt a legkorábbi időszakra? Azért, mert sajnálattal kell kijelentenem: a kapcsolatok mintázatát elemezve rájött a tudomány, hogy ebben a korai életidőszakban az anya gondoskodása, oltalmazása, vagy

éppen annak hiánya olyan mértékben megalapozza a gyerek kötődési képességét, hogy az később átütő erővel érvényesül, akár akarja, akár nem. Szinte hússá, vérré, saját személyisége mély, zsigeri módon beépített tudásává válik. Abszolúte öntudatlanul. Ez az introjekció. Hiszen hogyan is hozzunk vissza emlékeket abból az életidőszakból, amikor még szavaink sem voltak, hogy kifejezzük ezeket? (Azért bizakodással mondom, hogy a pszichológia megtalálta a kulcsot, hogyan lehet ezekhez hozzáférni, hogyan lehet a legkorábbi élményeinket is megszólaltatni, azaz visszaálmódni azt, ami volt, és most már szavakba önteni. De ez már egy másik téma, amivel A lelki labirintus és Ariadné fonala című fejezetben foglalkozom részletesebben.)

A második „i” az **identifikáció**, vagyis az azonosulás. Az identifikáció az a folyamat, amelynek során egy megépített lelki házat szerepekkel fölruházzunk. Ebben nagyon fontos szerepet játszanak a szülők, vagyis az érzelmileg legfontosabb személyek. Ahhoz, hogy egy kislány milyen nő lesz, a mamája adja a mintát, a kisfiú pedig a papája viselkedésén keresztül tanulja meg, hogy a férfiak milyenek, és egy férfi miként bánt egy nővel a mindennapokban. A női szerepviselkedés iskolája éppúgy a család, ahogyan a férfi-szerepviselkedése is.

Van, aki sajnálatos módon azt tanulja meg, hogy mindig nagy ordításokkal és ütlegetésekkel kezdődik a nap, és csak azután jöhet a reggeli. Ezek olyan mély bevésődések, hogy később gyakran előfordul, hogy például egy nőt rendszeresen ver a párja, ő mégsem hagyja ott, és éveken át kínlódik egy kapcsolatban, pedig mindenki mondogatja neki, hogy hagyd már ott, egyszer meg fog ölni. Valahányszor segít rajta valaki, hogy új életet kezdhessen, mindig újra visszamegy, mert a férje annyira szépen kérleli. Hiába csinálunk például anyás csecsemőotthonokat, ahova bemenekülhetnek a bántalmazott feleségek, ha mondjuk tíz közül kilenc visszamegy a párjához, aki mellett állandóan az a veszély fenyegeti, hogy megveri, vagy kárt okoz a gyermekben. Olyan fantasztikusan mély beépülésük és öntudatlan erejük van ezeknek a korai mintáknak, hogy az alany nem tudja tárgyilagosan megindokolni a tetteit. Hiába mondatja vele a racionális belátás, hogy nem kellene ezt tennie, az érzelmi agy nagyobb hatalom, ezért benne marad egy olyan kapcsolatban, amelyikben nem jól bánnak vele, mégse bír megszabadulni.

Kiszöktem egy példa felé, de a nagy „i”-kre visszatérve: az identifikáció olyan viselkedési mintavétel és modellkövetés, amelyben látom, hogyan viselkedik apám és anyám, majd pedig spontán hasonlóan teszem én is. A tágabb, nagyobb családra kivetítve azt is jelenti, ahogyan nagymama és nagyapó vagy az idősebb testvéreim viselkednek - ezek lesznek a szerepviselkedésem mintái. Lejátszhatom, másolhatom, követhetem a szeretett személyt, akinek így szinte a „bőrébe bújhatok”, miként a kislány édesanyja cipőjébe bújva játssza a mamát. Egyetlen dolgot szeretnék még az identifikáció, vagyis az azonosulás fogalmához hozzáfűzni. Nevezetesen, hogy a játék ideg-rendszeri szinten is olyan programokat fejleszt ki már egészen korai időszakban, amelyek megbonthatatlan és megingathatatlan módon segítenek beépíteni a gyerek személyiségébe a nemi hovatartozást: azt, hogy ő kislány vagy kisfiú. Bizonyos labilis alaphelyzetből ez persze még dőlhet valamerre, attól függően, hogy mennyire segít például a környezet egyértelműsíteni a nemi identitást.

Nagyon érdekes kísérleteket végeztek azzal kapcsolatban, hogy miként tanulja meg egy lány vagy egy fiú szerepviselkedésében is azt, hogy nőies vagy férfias legyen, és olyan dolgokra világítottak rá, amelyek messze túlmutatnak a *Freud* által leírtakon. Tudjuk, hogy a kislányok „beleszeretnek” az apukába: „te leszel a férjem, hozzád megyek feleségül”, csicsergik neki, és az anyukák is élvezhetik fiúgyerekekük kedves, aranyos mondását, hogy „mama, én téged foglak feleségül venni, te leszel a feleségem!”. Ezek ismert dolgok. De mi dönti el például azt, hogy egy fiúból anyámasszony katonája lesz, vagy határozott macsó? Hogy egy lány félénk és visszahúzódó lesz felnőttkorában, vagy egy, a saját érdekeit hatékonyan és szeretettel képviselő nő válik belőle? Ez bizony a szerepminták szintjén nagyjából az óvodáskorban alapozódik meg, és a vizsgálatok azt bizonyították be, hogy ebben az identitáskellékeknek - a ruháknak, frizuráknak, ékszereknek - jelentős szerepük van. Az eredményeket egy *Bem* nevű kutató házaspár tárta elénk. Amikor a saját kislányától azt kérdezte a kutató, honnan tudja, ki a fiú és ki a lány, a gyerek így válaszolt: hát arról, hogy kinek van hajpántja. Mert csak a lányoknak van hajpántjuk! Gondoljuk el, a hajpánt csupán egy divatcikk, egy kiegészítő, de a kislány mégsem abból indult ki, hogy a fiúnak van valamilyen szerve, ami különbözik az övétől, noha erről egyébként

tudott. Hogyhogy mégis ilyen külsőségekből ítelt? A vizsgálat bebizonyította, hogy nagyon sok szempont járul hozzá az adekvát identitás kialakulásához. Például fontos, hogy egy lány lánynak legyen öltözve. Kapjon szalagot, masnit, ha szívesen viseli, kis fülbevalót, gyűrűcskét, mert ezek segítik, hogy lánynak érezze magát, hogy arra az evolúciós buzgásra, ami működik az emberben, ráakódhassanak a szerepmagatartások is. A külsőségek a nemi identitást is hangsúlyozzák. Tehát ne mackónadrágba meg farmerbe öltöztessük a lányokat, hanem helyes kislányruhákba. Legyen hosszú hajuk és masnijuk, aranyos kis copfikájuk, mert ez mind hozzátartozik ahhoz, hogy igazán lánynak érezhessék magukat. A fiúkat pedig igenis tessék kicsi macsóknak öltöztetni! Bizonyára önök is láttak már olyan példákat, hogy egy édes, bájos, szőke fürtös fiúcskának nem vágják le a haját, mert annyira gyönyörű. Biztosan az is, de hát ne keverjük össze a dolgokat, mert úgy látszik, hogy a külsőségeknek is óriási a szerepük. Figyeljünk oda ezekre, és akármilyen szép is az a tulitarka ingecske, legyen rajta valami, ami megkülönbözteti a lánynak a tulitarka blúzától. Nem győzöm hangsúlyozni, hogy gyermekkorban tanuljuk meg a férfi és női szerepekkel való azonosulás alapjait. Az alapok pedig olyanok, mint a háló. A háló szerkezetén fönnakad később sok minden, gyönyörű szép női viselkedés épülhet föl rá például, de ha nagyon lukacsos a háló, mert kevés az, amit megtanultunk a megfelelő időszakban, akkor kipotyognak rajta a fontos dolgok, nem tudunk építkezni női mivoltunkban, hogy igazán szabadok legyünk. Mert nőnek kinézni, meg nőnek lenni belülről, istenigazából, mélyen - az két különböző dolog. Valódi nőnek lenni annyit tesz, hogy az ember képes az intimitásra, az önfeledt, spontán, játékos gyermeki énjének a kapcsolatba való beengedésére, hogy tud szerelemmel, szeretettel ölelni, és ahogy *Csíkszentmihályi Mihály* írja a *Flow*-ban, áramlatélményben át tudja magát adni a másiknak és a helyzetnek, nem félve, hogy visszaélnék vele. Ezt a szerepet, ezt a viselkedést kellene elérnünk, ezt volna jó kidajkálnunk a női helyzetünkből. A férfiaknak pedig azt a bátorságot, hogy a nőt ne lerohanni és birtokolni próbálják, hanem elvarázsolni, szerelmi hatalmukba vonni. És akkor boldogok lesznek mind a ketten. Ezért azonban sok mindent kell tenni. Mindenekelőtt szerencsés dolog, ha van jó szülői minta, és érzelmileg zavartalan az identifikáció, az azonosulás.

Következzék a harmadik „i”, az **identitás**. A fejlődés nagyon sajátos, körökben, spirálban jellemezhető - elhagyunk egy korszakot, utána jön egy újabb, ami szinte ismétli önmagát. Először jön az, hogy mi az enyém, azután pedig, hogy mit tudok én? Tulajdonképpen az „én” cselekvéses tapasztalati bizonyosság. Hát miért képes a gyerek akkora arénát csinálni, hogy egyedül fűzhesse be a cipőjét? Mert amit csinál, amit meg tud tenni, az ő, és más lehetőség nincs arra, hogy épüljön az „én”, csak ha kipróbálja magát. A serdülőkor is az énépítés ideje, de magasabb rendszerszinten. Ez az időszak az identitásépítés évtizede. Ennek az eleje a pubertás szakasza - *pubescere* azt jelenti, hogy szőrösödni -, amikor megváltozik a testünk, és olyan új funkciók ütnek fel a fejüket, amelyek korábban nem voltak, amelyeket el kell fogadni. *Mérei Ferenc*, a mesterem azt tanította, hogy amikor a lány elkezd menstruálni, az apa egy kézcsókkal vegyen neki valami ajándékot, és avassa be, hogy már nő vagy, és ez nagy érték! Ha egy apa ezt szeretettel megteszi, mint ahogy *Mérei* a lányaival megtette, a lány büszke lesz arra, hogy ő már nő, és az összes olyan bonyodalom, ami ilyenkor elő szokott fordulni, mind-mind háttérbe szorul. Ha az apa kinyilvánítja, hogy nőnek tekinti, ő is így fog viszonyulni saját magához. Nagyon fontos azonban, hogy attól kezdve az apa valóban úgy viselkedjen vele, mint egy nővel - bizonyos fizikai távolságtartással. Többé tehát ne forduljon elő olyan, hogy ha a lány egy szál hálóingben vagy babydollban szaladgál otthon, akkor a papa túlságosan intim mozdulatokkal öleli át - még akkor sem, ha ezzel semmiféle szabályt nem akar áthágni, egyszerűen csak szereti a lányát.

A zárójelet bezárva oda szeretnék eljutni, hogy mi is az az identitás. Az önazonosság fogalma *Erik Erikson* elméletéből származik, és annyit tesz, hogy tisztában vagyunk azzal, kik vagyunk, hova tartozunk, kik a szeretteink, mi az anyanyelvünk és így tovább. Az önazonosság az a tudás, hogy én ilyen vagyok, a mély elköteleződés és belső meggyőződés szintjén. Elég hosszú folyamat, míg az erre vonatkozó belső építmény kialakul. Hogy miért van szerepe ennek a párkapcsolat szempontjából? Mert abban az időszakban, amikor a pszichoszexuális érés bekövetkezik, és az első szereppróbákra sor kerül, nem mindegy, hogy ezek milyen identitáskeresetben és milyen identitástartalmakkal zajlanak. Úgy, ahogyan eldologiasodott világunkban szokott - „ha jólesik, hogy megölelsz, mehetünk is az ágyba”? Ezzel fantasztikus élménylepések maradnak ki a nő életéből, pedig a nőnek

muszáj lenne a jobb agyféltekésségére odafigyelnie, mert mi másmilyen teremtmények vagyunk, és mások az igényeink, mint a férfiaknak. Bár én egyáltalán nem vagyok feminista, azt kell mondanom, az ilyen férfijogú társadalomban, mint amelyben élünk, nyilvánvalóan a férfielőnyök érvényesülnek - matrac a szalmazsákra, minél előbb az ágyba bejutni. A férfinak tulajdonképpen a kőkorszak óta ez a törekvése. A női oldalon viszont mit kíván a mi jobb agyféltekességünk? Érzelmeket, az érzelmi kapcsolatokban pedig fokozatosságot, hogy tudjuk, biztonságban vagyunk a partnerünk mellett. Nagyon sajnálom, fiúk, de ki kell jelentenem: a nőknek kutatásokkal igazolt szükségletük, hogy a férfi támaszt, erőt, biztonságot nyújtson nekik, és ha mindemellé még egy kis szeretet is jön, akkor a nő szíve meg van hódítva. Körülbelül ez a női agyban a menetrend. A férfinak ellenben mi az alapszükséglete? A kutatások alapján csupán két dolog: szabadság és bizalom. Ezt a kettőt vajon hogyan lehet összeegyeztetni? Az a nő, aki az introjekció idején megépítette az ösbizalmat, tehát képes bízni a másokban, sokkal inkább ki tudja ezt a férfiszükségletet szolgálni, hiszen elhiszi, hogy őt szeretik. De ez a női mivolt rettenetesen kényes dolog, nagyon nehéz nekünk biztosnak lenni abban, hogy a párunk csak minket szeret, és soha nem kell attól tartanunk, hogy másfelé is kacsingat. Sajnos, a női agy szerkezeti és működési sajátosságaiból következik, hogy nekünk sokkal több folyamati, érzelmi eseményre van szükségünk ahhoz, hogy kiépüljön az illető fiúval kapcsolatos bizalmunk. Amikor még nincs kiépülve a bizalom, de már van akció, akkor támad fel a nőben az a keserű érzés, hogy ő használati tárgy. Ezért kell óvni a felcseperedő lányainkat attól, hogy egy elgépiesedett és szexuális partnert leigázó buzgalommal csak arra törekedjenek, hogy az orgazmust megkapják valahol. Konzumvilágban élünk, egy olyan hedonista kultúrában, amelyiknek az az üzenete, hogy legyen neked jó, mert megérdemled, gyorsan, most azonnal! Egyszerűen minden most kell, rögtön, késedelem nélkül kivárási, késleltetési, türelmi fogyatékoság van a világban. Az érzelmi lelki rendszer azonban fütyül arra, hogy mi mit akarunk a tudat szintjén, mert van egy saját időrendje. Időtudata nincs, de időrendje van. Ezért például a párkapcsolati bizalomhoz és a tényleges örömteli együttlélthez stációk, lépések, szakaszok kellenek, és ha ezeket kihagyják, akkor pusztán összeállások, közös szexuális élmények lehetségesek, míg egy igazi szövetség sokkal nehezebben alakul ki. Mindenben érdemes betartani a fokozatosságot. Akkor leszünk

egészségesek, akkor fejlődünk megfelelően, ha az egyes életszakaszoknak a követelményeit betartjuk. Ha így teszünk, huszonéves korunkra belekerülünk abba a szabad ifjúkorba, amikor a párkeresés során felfedezzük, hogyan tudjuk egymást érzelmileg a saját lényünkkel megajándékozni, és fel tudjuk mérni, hogy személyiségünkben elég érettek vagyunk-e már arra, hogy vállaljunk egy életszövetséget.

A tudományos kutatások sajnos azt igazolják, hogy nekünk, nőknek olyan mély az alapvető biztonságszükségletünk, hogy ha a párunk nem írja alá azt a papírt, hogy elvesz minket feleségül, akkor egyszerűen bennünk marad valamiféle háttér-bizonytalanság. Az ilyen nők szorongóbbak, kevésbé bíznak a partnerükben, és az elégedettségi vizsgálatok szerint sokkal bizonytalanabbnak érzik magukat a kapcsolatukban. A férfi számára ellenben ez egy vágyott és ideális helyzet, mert a szabadság eszméje legalább a fejében megvan, nincs lepányvázva, mint *Gulliver* a Liliputiak földjén, akit hajszálanként rögzítenek, és nem tud moccanni sem. Tehát potenciálisan a szabadságát megadja ez a fajta kapcsolati szövetség. Persze, jó néhány olyan, hivatalosan nem szentesített párkapcsolati szövetséget ismerek, ahol tényleg nagyon felelősen vállalják egymást a partnerek - azért viszont én vállalom felelősséget, hogy ahol nincs szentesítve a kapcsolat, ott a női oldalon az elégedettség szintje alacsonyabb, a szorongásé viszont magasabb. Van egy erre vonatkozó friss vizsgálatunk, ami azt is feltárta, hogy az ilyen kapcsolatban az anya a gyermekeivel sem tud felhőtlen biztonsággal viselkedni, ezért a gyerek is hajlamosabb a szorongásra, az ilyen babákkal pedig sokkal több a korai probléma.

Mi, pszichológusok néha egyetlen mondatba foglalható eredményért csinálunk egy éves vizsgálatot, ezeknek a mondatoknak azonban, amiket a pszichológia üzen, igen nagy a jelentőségük. Hogy a saját életünkben miként tudjuk alkalmazni ezeket a felfedezéseket, az már személyes felelősség kérdése - én azt mondom, legalább legyünk tisztában velük. Gondoljuk csak el, mire az ifjúkorra jellemző intimitás szakaszába elér valaki, már pontosan ki lehet rajzolni, milyen az ő működése a párkapcsolatban, és milyen azé a másiké, akivel majd keresi a boldogságát, a szövetségét.

Bizonyára sokan ismerik az „én oké vagyok, te oké vagy” összefüggésrendszerét. *Steiner*, később pedig *Harris* ezt egy képletben állította elénk. A kapcsolat kimenetele szempontjából ugyanis döntő, hogy a felek megfelelőnek (elfogadhatónak, szerethetőnek) érzik-e magukat, és a másikat is ilyennek találják-e. Ezért most lépkedjünk végig a különféle kombinációkon.

Aki úgy érzi, hogy vele is rendben van minden és a párjával is (ez az „*én oké vagyok, te oké vagy*” képlete), az már olyan potenciál, hogy a „mi” identitásának szintjén, vagyis egymással is rendbe tudják hozni a problémákat. Hogyan? Úgy, hogy megvan az intimitás képessége, a másik iránti figyelem, és a másikat a hibáival együtt fogadják el. Kollektív tévedése az agyunknak - de hát mind ilyenek vagyunk -, hogy általában azt kívánjuk, a másik, a partner változzon meg, mert mi így nem viseljük el őt. Ez alaphiba. Aki ebbe belecsúszik, az a saját boldogtalanságát biztosítja. Miért? Mert ugyanúgy reagál az emberi lélek, még ha hatvanéves is, mint ahogy az a gyerek, akit felszólít a tanítónő, hogy olvassa el a kötelező olvasmányt! Csak azért se! Gyerekként nem is találunk élvezetet a kötelező olvasmányban, aztán majd felnőttkorban elolvassuk gyönyörűséggel. Ha felszólítanak valamire, úgy működik a lelkünk, hogy azt mondjuk: nem! Legfeljebb a felszínen beleegyezzünk, és megígérjük, hogy igyekszünk majd betartani az utasítást. Hányszor hallottam már párkapcsolati konfliktusok oldogatásakor, hogy megígértem, de valahogy mégse sikerül betartani! Mi lenne itt a célravezető eljárás? Hogy azt mondjuk a másoknak: nekem is nehezemre esik néhány dolog, ami neked fontos, de vállalom, hogy megteszem - és bízom abban, hogy te is megteszed, ami nekem fontos. Én sem tudom, hogy be tudom-e tartani, de hidd el, a szívem szerint törekszem arra, hogy megtegyem - neked meg bizalmat adok. Ez a két kulcsfogalom.

Hogy a bizalom a pedagógiában is micsoda fantasztikus hatalom! Minden pedagógust arra tanítunk, hogy helyezzenek bizalmat a gyermekbe! Volt egy „*Pozitív Pygmalion-effektus*” címmel jelzett világhírű pedagógiai kísérlet, amelynek keretében a pszichológusok megtévesztették a pedagógusokat, mikor az iskola gyerektáborának képességeit szűrték. Azok közül, akikre a pedagógus azt mondta, hogy gyengécske képességűek, szándékos céltudattal kiválasztottak néhány gyereket, és azt mondták rájuk, hogy öbennük reménység van - olyan jók az értékeik pszichológiailag, hogy

előbb-utóbb kiváló tanulók lesznek. Milyenek lettek az év végére azok a gyerekek, akikre korábban azt mondták a pedagógusok, hogy gyengécskék? Kiválóak! Kivétel nélkül mind. Miért? Mert a pedagógusok attól kezdve kiemelt figyelemmel és bizalommal bántak velük, potenciális zseniként kezelték őket, a gyerekekből pedig valóban kibontakozott a tehetség. Szülőként is azt mondom, adj bizalmat - na, de ez a párkapcsolatban is alapvető, mert nemcsak abban van felelősséged, hogy a pároddal hogyan élsz, hanem abban is, hogy a gyereknek milyen mintát mutatsz. Katasztrófákat okozhatunk a gyerekeink életében, ha negatív mintákat mutatunk nekik, amelyek aztán egy nagyon szomorú láncolatban, generációkon keresztül átörökökíthetők úgy, hogy mindenki eltanulja ezeket a szüleitől. A pszichogének is uralkodnak ám, nem csak a genetika törvényei!

A második képlet, az „*én oké vagyok, te nem vagy oké*”, nagyon ártalmas magatartás, mert az a fél, aki a „nem oké”, a nem megfelelő, akivel nincs rendben valami, olyan módon van belenyomva egy negatív szerepbe, hogy szegényke, akárhogy kapálódzik is, nagyon nehezen kerülhet ki onnan. Miért? Mert aki úgy érzi, hogy jobb, mint a másik, jobban tudja, mint a másik, az fölényeskedik, lenézi a másikat, olykor esetleg durva is. Sajátosan is működhet ez, például az úgynevezett alkoholista játszmában, amelyben a nőnek az alkoholista férjével szembeni fölénye mindössze annyi, hogy ő az, aki tűr, segít, mindent elnéz. Ő tehát egy olyan mártír, hogy az egész világ tisztelheti érte. (Kis kitérőként megjegyezném, hogy ma már olyan módszerek vannak az alkoholizmusból való szabadulásra, amelyek abszolúte biztatóak. Ma már csak az maradjon alkoholista, aki azt akarja! Ahogy ma már csak az maradjon benne a szorongásban is, aki élvezi a szorongást! Mert aki nem élvezi, az számtalan különbözőfajta szorongásoldó eljárást megtanulhat, amelyekkel változtathat az állapotán.)

Az „*én nem vagyok oké, te oké vagy*” a harmadik képlet. Ez olyan kapcsolati konstelláció, amelyben a nem oké fél az örök lúzer, a vesztes, akit folyamatosan bánat, tehetetlenség, keserűség, szorongás emészt. Mi ennek a kimenetele? Ha a pár egyik tagja folyton lehangolt, szomorú és depressziós, attól előbb-utóbb az egész kapcsolat zátonyra fut, mert a „mi” az egy entitás, a bánat „lenyeli” a másik felet is.

A legszomorúbb felállás, aminek aztán tényleg tragikus a vége, az „*én sem vagyok oké, te sem vagy oké*” - vagyis tulajdonképpen az egész világ sem megfelelő. Ilyenkor jön a fölöslegesség érzés, a kétségbeesés, az öngyűlölet. Ez nagyon veszélyes lelkiállapot, mert akár öngyilkossághoz is vezethet, ha valaki sehol sem talál a környezetében egy biztonságos pontot. *Angyal Andrásnak*, az Amerikába elszármazott, magyar származású pszichiáternek volt egy fantasztikus felismerése: lehet akármilyen szörnyű a világ és a te személyes környezeted is, túlélsz minden nehézséget, ha van egyvalaki, akinek te vagy a legfontosabb a földön. De legalább egy legyen! Ennek nagyon furá nevet adott: „*szükségeltségi szükséglet*”, ami azt jelenti, hogy terád és páratlanul terád valakinek szüksége van. Akkor minden nehézséget leküzdesz, és mindent túlélsz!

Viktor Frankl a koncentrációs tábori életről írt, ...és mégis mondj igent az *életre* című könyvében leszögezi, hogy akinek van miért, kiért élnie, az szinte minden hogyan elvisel, hajlandó az életet továbbvinni, és szinte emberfeletti erőfeszítésekre képes. Ez a modern idősgondozásnak is a tétele, mert lehet, hogy már moccanni is alig bír az idős ember, de ha azt mondd neki, hogy ő és csakis ő az, aki az unkájának ebédet adhat, nélküle éhen marad, akkor akár négykézláb is, de megcsinálja, mert úgy érzi, rá szükség van. Életben tartó erő, ha valakire a világban ilyen mérhetetlenül szükség van!

Most pedig térjünk rá a kapcsolati játzmákra, és jöjjenek a példák! Életpéldákat mondok, amelyek a valóságból származnak, de mivel én fölesküdtem arra, hogy soha senkit nem szolgáltatok ki, úgy kombináltam össze az eseteket, hogy azok pontosan ebben a felállásban nem fordultak elő, de minden tételükben igazak. A nőt minden példában Évának, a férfit pedig Ádámnak fogom nevezni.

Van egy tétel, ami *Jürg Willitől*, a svájci családterapeutától származik, és amire ez az egész fejezet épül: magunkkal hozzuk a párkapcsolatba a családunkból eredő viselkedési programokat, és ezeket a személyiségünkbe építve cipeljük. Vannak olyan mélyen, a sejtjeinkben szomorkodó hiányok, amelyek kielégítést kívánnak, amikor rátalálunk a másokra: ő úgy szeressen minket, hogy szemének tükrében láthassuk saját szépségünket, és emeljen meg a szerelmével, hogy érezzük, milyen

kiválóak vagyunk. A hajdani szükségleti hiányt a párkapcsolatba beemelve létrejön egy úgynevezett **tudattalan összejátszás**, amikor egyszer csak egymásra talál két ember. *Willi* szerint, ha a tudattalan szükségletek két emberben pontos szinkronban vannak, akkor ők egyszer csak elkezdenek olyan izzásokat küldeni egymás felé, amelyek azt üzenik, hogy majd te fogod nekem mindazt pótolni, amit nem kaptam meg gyermekkoromban. Ebben a fantasztikus, kölcsönös testi-lelki reménységben kezdik el a kapcsolatot, így jöhet létre a legelső összejátszás, amelyet **nárcisztikus kollúzió**nak nevezett el. Az összejátszás tudattalan, ezek a szükségletek szinte a tudat mélyébe vannak beágyazva. A kollúzióban tehát két ember az egykori kielégítetlen gyermeki szükségletek pótlására tudattalanul összeszövetkezik.

Mi a második fajta, az úgynevezett **orális kollúzió**? Ha az anya a táplálás orális szakaszában valami miatt nem tudott vagy nem akart szoptatni, hanem esetleg valaki másra bízta a gyereket, abból akár tragédiák is származhatnak. Gondoljanak csak *József Attilára* - aki az *Iszonyat* című verset elolvassa, az pontosan megérti, mi történhet egy gyerekkel, ha nem az édesanya eteti, aki a testét adja, az ölelését édes tápnak, és ezzel szeretni, örülni, ragaszkodni is megtanítja. Az *Iszonyatban* le van írva, hogy amikor a Mama elment dolgozni, nyolcéves lányára, Jolánra bízta József Attilát, Jolán pedig azzal szórakozott, hogy amikor az öccse már ordított éhségében, bedugta a cumisüveget a szájába, amikor azonban a gyerek szopni kezdett, kihúzta. Ezzel játszadozott egész nap, és amikor a mama hazajött, a gyerek már egyszerűen nem fogadta el tőle a táplálékot - ez az ambivalens kötődési típus. Nem akármilyen korszak az etetés időszaka, amikor bizalmat is, meg szeretni tanulást is beimplantálunk a sejtekbe. Az úgynevezett orális kollúzióban az egyik fél kizárólag akkor érzi jónak a kapcsolatot, ha anyai gondoskodást kap a másiktól - de pechjére a partner is ugyanezt várja tőle. Nem nehéz kitalálni, hogy ilyenkor elég hamar kialakul a kölcsönös frusztráció.

Úgyszintén tipikus összejátszás, amikor a partnerek egymásra irányuló belső kívánsága az, hogy *legyél a tulajdonom! Legyél az enyém! Függj tőlem, én viszont maradjak független!* Ha mind a ketten ezt akarják, akkor *Willi* szerint lesz egy progresszív fél, aki képes keresztülvinni a szándékát,

és egy regresszív fél, akinek ez nem sikerül - ebből a dinamikából alakul ki a bonyodalom. Ez az összejátszás harmadik típusa.

A negyedik, úgynevezett **ödipális kollúzió** típus különösen izgalmas, mert ezzel találkozunk a leggyakrabban: amikor a férfinak az a tudattalan vágya, hogy *kérlek, te legyél az a nő, aki végre megerősítesz abban, hogy én egy macsó vagyok, hogy velem, mint férfival minden rendben van*. A nő pedig azért lép be a kapcsolatba, mert azt szeretné, hogy a másik erősítse meg abban, hogy ő tényleg egy szeretnivaló, nagyszerű, igazi telivér nő. Ezzel a kölcsönös, mély vággal lépnek kapcsolatba egymással - és ebből is micsoda bonyodalmak származnak később!

Az első történetemnek azt a mottót adtam, hogy „halálra szeretlek”. Ádám, a harmincas éveiben járó, egyedülálló férfi az apja halála óta az édesanyjával élt, aki nagyon erősen bent tartotta a kapcsolatban, minden nőt, akinek udvarolt, kritizált, és ezzel eléggé el is bátortalanította a fiát. Ádámnak néhány rosszul sikerült kapcsolati próbálkozása volt, de nem tudott elköteleződni senki mellett. Egy vállalati bulin találkozott a nála kicsit idősebb, elvált, és enyhe fokban mozgássérült Évával. Ennek a nőnek már volt egy sikertelen, rettenetes házassága, amiből kikerülve szabad vegyértékekkel, viszont erősen elbizonytalanodva maradt egyedül. Igen ám, de volt egy jellegzetes attitűdje, mégpedig az, hogy szívesen kiszolgált másokat. Mivel látta, hogy ott kókadozik ez a szegény fiú, úgy döntött, felkarolja: először elkezdtek beszélgetni, aztán ittak, és mire kikerekedett a buli vége, ez a független nő meginvitálta a lakására a fiút, aki, mit ad isten, élete legnagyobb szexuális élményét élte át vele. Olyan tökéletes találkozássra került sor, a fiú annyira beleszédült ebbe a mámoros kapcsolatba a korábbi sok rossz próbálkozása után, hogy hihetetlenül elkezdett ragaszkodni ehhez a nőhöz. A nő úgy érezte, hogy ha őt ennyire kívánják, akkor helyt ad a kapcsolatnak, de nem vette igazán komolyan ezt a fiút. A férfi tehát korábban azt gondolta, hogy ő nem oké, mert addig még nem volt igazán komoly kapcsolata, a nő pedig azt, hogy már voltak próbálkozásai, de azok zátonyra futottak, tehát ő sem oké. Két ilyen ember úgy talál egymásra, hogy megélik azt a mámorító pillanatot, hogy velem is minden rendben, veled is minden rendben, milyen jó így együtt! Mindez azonban nagyon különös következményekhez vezetett. A férfi nagy boldogságában gondoskodásával vette körül szerelmét: megvárta a

munkahelyükön, hogy együtt mehessenek haza, és előzékenyen cipelte a cekkerét. A nő számára azonban ez inkább zavarba ejtő, mint örömteli volt, mert úgy érezte, így mindenki látja, hogy ő a fogyatékossága miatt a férfit szorul. Márpedig nem akart senkire se szorulni, ezért egyre jobban idegesítette, ahogy a férfi körülvette őt. Közben a fiú mamája mély krízisbe került, mert elveszítette a gyermekét, aki egyszerre volt a mindene és a mindenese, aki engedelmességre volt tanítva, aki bevásárolt, aki ágyba vitte neki a reggeli teát. A férfi tehát tökéletesen be volt tanítva arra az édesanyja által, hogy miként kell egy nővel viselkedni, és a kiszolgáló gondoskodás mintájával ment bele a kapcsolatba. A nőt viszont ez érthető okokból roppantmód zavarta - „miért te csinálod folyton a reggelit, azt hiszed, hogy én nem tudok kikelni az ágyból?!” Summa summarum, kialakult egy nagyon furcsa helyzet. A nő végül kitette a szűrét a fiúnak, aki pedig boldogtalanul ácsingózott utána. A munkatársak körében egy idő után persze elindult a sugdolózás a szakításukról, és amikor kiderült, mi történt, a nők mind a fiú oldalára álltak, mind a keblükre ölelték. Micsoda remek emberpéldány ez, ők éppen ilyen férfiről álmodoztak, aki ágyba hozza a reggelit, aki kiszolgál, aki piacra megy, és naponta ötször telefonál, hogy édesem, jól vagy? Ez a tökéletes férfi. A nők úgy bekerítették a fiút a megértésükkel, hogy az egyik előbb-utóbb felajánlotta, hogy őnála kipróbálhatja ezt a helyzetet, neki nyugodtan megfőzheti a reggeli teát, bevásárolhat. Miután a fiú kárpótlást talált, végül el tudott szakadni a nőtől.

Ha jobban belegondolunk ebbe a történetbe, itt egy orális kollúzióról volt szó: rejtett módon annak is arra volt szüksége, hogy másokat körülvegyen a gondoskodásával, aki saját magát sem tudta jól ellátni. Ilyen volt a nő előtörténete, tehát ő is belesétált ebbe a csapdába. Két egyforma szükséglettel ugyan egymásra talál két ember, de mi adódik ebből? Nem tud kialakulni egy igazi egyensúly, és még a környezetük is rájuk csodálkozik, hogy jaj, de furcsa pár, hogyan lehet, hogy ők összetartoznak? Össze tudnak tartozni emberek akár úgy is, mint *Albee Nem félünk a farkastól* című drámájában, hogy évtizedeken át csak tépik egymást. „*Egymás husába beletépünk. S lehullunk az őszi avaron*” - fogalmazta meg *Ady Endre* azt a bizonyos se veled, se nélküled állapotot, amit a józan ész, a racionális gondolkodás fel nem foghat. De hát nem is a racionális gondolkozással szerveződnek az emberi kapcsolatok, hanem az érzelmi agy vágyvilágával!

A vágy szellőzködni akar, és megvalósulást kíván, a rejtett és ki nem elégített szükségletek keresik a kielégülést.

Második esetpéldámnak az „Adonis és a rút kiskacsa története” címet adtam. Az alaphelyzetet egy olyan 28 éves férfi határozta meg, aki minden tekintetben a nők eszménye, bálványa volt. Mindenki, aki csak megtetszett neki, boldogan hullott a karjaiba, ő pedig rendkívüli önhittséggel és magabiztossággal fogadhatott rá, hogy ha valakivel kikezdi, az biztosan az ágyában köt ki. Egy bulin azonban találkozott egy lánnyal, akinek az volt a problémája, hogy az édesanyja nagyon híres szépség volt, ő azonban inkább az édesapjára hasonlított. A lánynak ezért állandóan azt kellett hallgatnia az ő „remek” pszichológiai felkészültséggel rendelkező anyjától, hogy sajnálom, hogy csak ilyenre sikerültél! Sajnálom, hogy nem vagy olyan szép, mint én voltam a te korodban! Ez maga a szülői átok, de hát így is lehet élni, mert élni muszáj! (Ahogy *Ady Endre* írja versében: „*Igen: élni, míg élünk, / Igen: ez a szabály, / De mit csináljunk az életünkkel / Ha fáj?*”) Ez a lány teljes bizonytalanságban élt, hogy valaha egy férfi elfogadhatja-e, szépnek találhatja-e, pedig valójában semmi baj nem volt a külsejével, nem volt rajta semmi visszatetsző, kizárólag a szembetűnően gátlásos viselkedése. Csak úgy címkézte magát, hogy „a rút kiskacsa”, ha pedig valakiben ez a kép él önmagáról, az ezt az üzenetet küldi mások felé is.

Kis kitérő: egy amerikai kísérletben olyan nőket, akiket a szórakozóhelyeken nem nagyon kértek fel táncolni, pszichológiailag rendszeresen tréningeztek arra, hogyan viselkedjenek, és milyen üzeneteket küldjenek ilyen helyzetben magukról. Miután lezajlott a tréningfolyamat, bedobták őket a helyzetbe, és mit ad isten: a fiúk elsőként kérték fel őket! Miért? Mert arra lettek fölkészítve, hogy amijük van, az páratlan a világban, és a saját lelkükben is azt hordozták, hogy nézd már, milyen szemrevaló vagyok, remélem, hogy elviszel egy táncra!

Visszatérve a történetünkhöz: ez a lány sajnos azt gondolta magáról, hogy ő egy rút kiskacsa. A fiú meg úgy gondolta, jó lesz egyéjszakás kalandnak - igen ám, de a lány nem állt kötélnek! Azért nem, mert mint később elmondta, gátlásosságában el sem tudta képzelni, hogy ez az Adonis őt vonzónak és szépnek találhatja. A fiú őszintén megdöbben: hogyhogy, hát

ő akárkit megkaphat - ezt a lányt miért nem?! Eldöntötte, hogy ezt a nőt márpedig meghódítja. Jött az ostrom, a lány pedig, ahogy látta, hogy ez a fiú mennyire odaadóan viselkedik vele, szép lassacskán nekibátorodott, és a maga szerény, gátlásos módján az ölelő karba csak-csak belesimult. Elindult közöttük egy kapcsolat, és a fiú végül odáig jutott, hogy bejelentette az anyjának: megtalálta végre azt a nőt, akit annyit keresett, ez aztán egy jellem, a gyermekeinek igazi anyja lesz, elveszi feleségül, megpróbálja vele az életet. De kinek mondta ezt el? Egy hideg természetű, az érzelmeit nehezen kifejező, elérhetetlen anyának, akivel gyerekkorában csak akkor került fizikai kontaktusba, mikor a mama távozóban, illatfelhőbe burkolva odalehelt a homlokára egy csókot. Vagyis ennek a fiúnak akkora érzelmi deficitje volt, amekkora csak lehetett, ezt pedig alkalmi kapcsolatok nem orvosolhatják, mert azokban nincs benne az a gyöngéd, fölépülő fázis, amikor pusztán az a tény, hogy egymás karjaiban vagyunk, gyönyörűséget okoz. Bezzeg ez a lány abszolút beiskolázta a fiút, mert nem is tudott mást tenni, mint hogy az érdeklődését viszonzta, egyre odaadóbban és gyöngéd ebben. Fölépült közöttük egy kapcsolat, ami ki tudott bontakozni, és végül beért oda, hogy a fiú feleségül vette a lányt. A legénybúcsún többen megkérdezték a fiútól: te, aki száz szebbet választhattál volna, bárkit választhattál volna - miért éppen őt vetted el? A fiú csak annyit válaszolt: mert szeretem. De vajon miért? Ahogy követtük az eseményeket, láttuk, hogyan épült fel ez a kapcsolat, miként lett egy mély hiánynak a pótlója az a nő, aki lehet, hogy nem a világszépe volt, de a fiúnak mindazon vágyait beteljesítette, amelyeket egész gyerekkorában nélkülözni kényszerült. Ez pedig egy jó kapcsolat alapja lehet.

Mindannyiuknak sok reménységet és türelmet kívánok, ha pedig azt szeretnék, hogy változás következzen be a kapcsolatukban, kövessék *Jungnak*, a múlt század jeles pszichológusának tanácsát: kérlek, magad tedd meg először azt a lépést, amit a másiktól kívánnál! Mindenkinek áldott, melengető, teherbíró kapcsolatot, jó párkapcsolati szövetséget kívánok!

Öröm, harmónia, boldogság

A címben foglalt három szó jelentése gyönyörű, az öröm, a boldogság és a harmónia mindannyiunk vágyainak középpontjában állnak.

Jelentőségükhöz fogható szépséggel leginkább a költők írnak róluk, de a szépírói kifejezés is pompásabban tudja elénk idézni ezeket, mint mi, vágyakozók, akik saját életünk örömteli, boldog pillanataiban találunk rá a valódi jelentésükre. A filozófusok emelkedetten közelítik, az élet értelmének magasabb optikájából láttatva emberlétünk röghöz kötött, testünkbe zárt boldogságát, gyakorta szembeállítva vagy éppen összekötve a sötét oldallal, a félelemmel, fájdalommal, boldogtalansággal, diszharmóniával. *A jó, a szép és az igaz csak ellentétének viszonyában élhető át és érthető meg igazán*, mondta Carl Gustav Jung. Egykori professzorom, Kardos Lajos is azt tanította: *az öröm valami rossznak az elmúlása, a megélt megkönnyebbülés felszabadító boldogsága*. Mindnyájan tudjuk, hogy sokféle optika lehetséges, célszerű hát egyet választanunk.

A mi közelítésünk egyszerű, konkrét. Azt kérdezzük, milyen természetes, közvetlen, az élet mindennapjaiba szövődő lehetőségeink vannak arra, hogy örüljünk, hogy boldogok legyünk? Mi minden vesz körül bennünket, és kínálja az örömet, ami mellett talán el is megyünk, észre sem véve az ígérkező boldog pillanatot?

Ha meggondoljuk, létezésünkben maga az egészség is a harmónia képességének üzenete. Testünk nagy egységében minden parányi sejtünk „tudja a dolgát”, és működésének ritmusában illeszkedik a többihez, ekképp az egészség az összeptekig programozott rend a működési szabályok szerint, ritmusában is összhangban megvalósítható működés. Ilyenkor minden a helyén, és saját, programozott ütemében működik bennünk.

Rögvest érezhetjük viszont a nyugalomban testet öltő harmónia megbomlását, ha szívünk hevesebben kezd dobogni, pulzusszámunk felszökik, vérnyomásunk megnő, noha az okozótól és a hozzá való érzelmi viszonyunktól függ, hogy a harmóniavesztés friss örömrésztet kelt-e, vagy éppen az elutasító érzéstartományban gerjeszt feszültségeket.

Bizony, észrevehetjük, hogy nehéz a három jelentést közös nevezőre hozva megközelíteni, noha a szubjektív átélésben csálhatatlan pontossággal tudjuk, mit is érzünk egy adott pillanatban. Meglehet, hogy szavakban nehéz kifejeznünk magát az érzést, de az átélésünk teljes. Többet tudunk róla, mint amit elmondhatunk, és még többet érzünk, mint amit tudatosítani vagyunk képesek.

Ezért is látok lehetőséget most „örömkeresőben” arra, hogy éppen azokra a természetes emberi örömforrásokra nyissunk rá, amelyek testi-lelki szinten mindnyájunkban a pozitív érzéseknek, érzelmeknek a generátorai.

Gerjesztik a jó közérzetet, örömhormon-termelésre indítják a szervezetet, erősítik az immunrendszert (ezáltal védik az „egészségőreinket”), az állapotátélésben pedig szubjektíve pozitív élményként jelentkeznek.

Az örömkereső utat öt kulcsszóhoz kapcsoljuk: kacagás, kocogás, lazítás, érintés és segítség. Minden szó kinyit egy-egy zárat, és ha a jelentéstartományba belépünk, az örömlehetőség úgy tárul elénk, mint egy eddig fel nem fedezett kincseskamra!

Kacagjunk! Nevezzünk, ha *kibuggyan a kedvünk*, mint *Áprily Lajos Március* című versében szólít az üzenet:

„A nap tüze, látod, a fürge diákot a hegyre kicsalta: a csúcsra kiállt.

Csengve, nevetve kibuggyan a kedve, s egy ős evoét a fénybe kiált.”

Torkunkból kiárad a hang, és megpezdül a lélek is. *„Zeng a csatorna, zeng a hegy orma, s zeng, ugye zeng, ugye zeng a szíved?”* - szól a költemény, és beletalál szárnyaló, kitárulkozásra vágyó örömélményeink

emlékébe. Felébreszti a testi-lelki emlékezést, és létrehozza a

beleélő átlényegülést. Kacagni szubjektíve jó érzés, legalábbis általában

kellemes, hiszen kínunkban szerencsére ritkábban nevetünk. Akit

kinevetnek, az súlyos megaláztatásként éli át ezt a helyzetet, ami gyakorta

jobban fáj, mint a fizikai bántalmazás. Noha a kinevetés a kegyetlenség és

a fölény eszköze, a nevető ember általában „jól érzi magát”. Hatalma van a

nevetésnek, amely azonban eredetét tekintve a mosolyból származik.

Amikor a *musculus zygomaticus maior* nevű izmot akcióba hozva,

szájunkat mosolyra indítva szemrészünket is „hozzáillesztjük” a mimikai

megnyilvánuláshoz, nem csupán a jelen lévő személy észleli ezt az

„üzenetet”, hanem a mosolygó személyben is pozitív, kellemes érzések

gerjednek. *Ekman*, a világhírű mimikakutató írta le a hetvenes években a kongruencia (illeszkedő megfelelés) jelenségét. Ha mosolyra kérte a kísérleti személyt, akkor fél percen belül mindazok az élettani változások mérhetővé váltak nála, amelyek a jókedv, a nevetés, a derűs lelkiállapot jellemzői. Az arcra „feltett” maszk (mosoly) sem képes tehát álságos maradni, mert ami kinn, az arcon történik, az mozgósítja belsőkben a mosolynak megfelelő érzelmi állapotot, és így a tökéletesen kivitelezett érzelem tökéletesen átéltté válik. A *Zorba, a görög* című kitűnő filmben az életvidám főhős a legnagyobb szerencsétlenség idején is azt kéri kétségbeesett gazdájától: *Uram, táncoljunk, a zene majd csak megjön valahonnan...* Hívjuk életre a mosolyt is, és lényünk mélyéről felszabadul a derű érzése.

A „mosolyválasz” velünk született képesség. A kilenc perces újszülött már képes a mosolygó arc látványára hasonló mimikával válaszolni, ez a „mimézis” az érzelemkifejezés velünk született képességét bizonyítja. Arra nézve pedig nem lehet kétségünk, hogy a mama a baba mosolyára örömmel és mosollyal válaszol, mert a baba mosolya azt üzeni: jól érzem magam a világban. Mélyen bevésszük interakciós minta mindannyiunkban, hogy a mosolyra válaszmosolyt adunk. A Columbia Egyetem egyik kísérlete igazolta is a mosolyválasznak ezt a spontán menetkészségét. Metróból kitóduló tömeg elé léptek beavatott kísérleti személyek, mosolyogva ránéztek egy-egy emberre, és a mosolyt egészen addig fenntartották, amíg elhaladtak mellettük. A szemkontaktusból küldött mosolyra - az enyhe zavar és keresés („ki lehet ez?”, „biztosan ismer, ha rám mosolyog...”) pillanatait követően - túlnyomó többségben mosolyválasz született. A mosollyal születő pozitív érzelmi állapotok láncreakciójában is bízhatunk: ha egy emberi közösségben megjelenik egykét mosoly, az érzelmi atmoszféra rögvest melegebbé válik. A mosoly a nevetés előszobája, így ahol mosoly születik, ott a nevetés is menetkész a lelkünkben.

Milyen illúzióromboló a nevetésről prózai leírást adnunk! Pedig tény, hogy lényegében nem más, mint különleges, szaggatott légzésforma: a gégecsőben létrejövő peremhangok egy ajtórésen beáramló, fel-felsikító szél hangját idézik. Hirtelen kilégzünk, a hangszalagok zárlatán áttörő hangok (explozívák) a „h”-hoz tapadó magánhangzók szerint hozhatják világra a (ha-ha-ha, he-he-he, hi-hi-hi, hohoho) hangzásokat. Mivel bennük

finom remegéssel formálódott hangzások születnek, ezek éppúgy érzelemkeltők, mint a zenei vibrátók és tremolók, amelyek közvetlen érzelemgerjesztő hatásúak.

A szaggatott légzésben erőteljesen részt vesz a rekeszizom is. A férfikalap alakú izomfal, amely a mellkasi és hasi szerveket elválasztja, olyan „fel-le” mozgásokat végez a nevetésben, mintha ráülnénk a kalapra, mely rögvest visszadomborodik a helyére. Ez a mozgás erőteljes masszázst gyakorol a hasi szervekre, fokozza a bélmozgásokat, beindítva a lusta perisztaltikát. Nem véletlen, hogy kísérletileg is sikerült bizonyítani a krónikus obstipációban - azaz székszorulásban - szenvedő betegeknél, hogy egy hétig tartó, éhgyomorra adagolt, húszperces nevetetés hatására spontán javulás következett be. Aki sokat nevet, nem lesz baja az emésztésével, ürítésével, míg a depressziós, szomorú ember általában székszorulós. Állíthatjuk, hogy a kacagás - amint azt *Norman Cousins* megfogalmazta - *zsigeri kocogásnak* felel meg.

A nevetés azonban sokkal többet ad ennél a számunkra. Olyan agyi pályarendszereket aktivál, amelyek a nevetésre „szakosodtak”, ezek spontán nevetésnél az érzelmi agyban (talamusz, hipotalamusz, amigdala és közti pályák az agytörzsig), akaratlagos nevetésben viszont a frontális agylebenytől az agytörzsig futó pályákon hoznak létre izgalmi állapotot. A kisagy pedig az automatikus nevetésszabályozó központ. A humorértés központja a jobb agyfélteke frontális lebenyrésze. Az örömnél és az örömnévetésnél a halántéki agykéregben van a központi területe. A nucleus accumbens nevű szürkeállományú mag és az amigdala mag ingerlése, annak időtartamától függően mosolyt, jókedvet, nevetést, viccelődést és boldogságérzést indított az átélőben. Tudjuk tehát, hogy az agy jelentős mértékű izgalmi (avagy gátlási) folyamatokkal szabályozza az örömet, a jókedvet, a derűt, a mosolyt és a nevetés állapotait, nem is csoda, hogy ezáltal a testi működésekre is sajátos hatást gyakorol, elsősorban pozitív stresszhatásokat.

Egészségvédő például a tüdönkbe bekerülő magasabb oxigéntartalom. A vérben a stresszhormonszint csökken, az immunaktivitás fokozódik, a természetes ölüsejtek száma megnő. A nyálban az immunglobulin A (IgA - Immunglobulin A) szint megnő, és a nevetést követően egy órán át magas

szinten marad. Kedvezően fokozódik a vérkeringés, férfiaknál inkább nő, nőknél viszont csökken a vérnyomás, mely összességében mégis optimumzónában marad. A szervezet ellenálló képessége nő, fokozódik az endorfin(örömhormon)-termelés is.

Hadd szóljak néhány, nagy visszhangot kiváltott kísérletről, amelyek a nevetés egészségvédő hatását igazolták. *Dillon, Minchoff és Baker* húsz percen át nézette nagy nevetetők, humoristák filmjét három csoporttal. Az egyik csoport éppen vizsgadrukk állapotában volt (az akut stressz ugyanis gyengíti az immunaktivitást), a másik csoport depressziósnak vallotta magát (depresszióban is számolni lehet az immungyengüléssel!), míg a kontrollcsoportnak nem volt számottevő panasa vagy bármiféle betegsége. Az alapértékek megállapítása éppúgy egy csepp nyálból vett mintával történt, mint a húszperces „nevetőkúra” utáni kontrollvizsgálatban. Az eredmény meglepően magas IgA-szint-emelkedést igazolt, a két kísérleti csoportban erősen szignifikáns, a kontrolloknál pedig tendenciaszintű immunaktivitás-növekedés volt bizonyítható. Japán kutatók ugyancsak meglepő eredményt jeleztek cukorbeteg nevetéskúrája nyomán. A kísérleti betegcsoport vidám filmeket nézett étkezés után naponta negyven percig, a kontrollcsoportban pedig a betegek népszerű folyóiratokat olvashattak. A vidám filmet néző betegek vércukorszintje a nevetés hatására alacsonyabb értékre csökkent, míg a semleges elfoglaltságú betegekénél nem volt elmozdulás a mért szintekben. A nevetés csökkenti a kedvezőtlen stresszhormonszintet, miközben olyan vegetatív állapotot hoz létre, amely az örömteli, pozitív élményállapot testi megfelelője.

Rod Martin amerikai humorológus-gelotológus (ez a nevetéssel foglalkozó szakemberek titulusa) szerint alig lehet olyan szervezeti működést találni, amelyet ne érintene kedvezően a nevetés. A fájdalomcsökkentő hatásról is többféle bizonyíték gyűlt össze az idők során. Népszerű alapkönyvvé vált például *Norman Cousins* orvos-író önvallomása súlyos betegségből való gyógyulásáról. A szklerodermában (súlyos kötőszöveti betegségben) szenvedő író megfigyelte, hogy kedvenc humoristáinak filmjeit nézve a hahotázást követően csökkennek a fájdalmai, és mintegy két órán át fennmarad ez a hatás. A nevetés után vérsüllyedése is alacsonyabbá vált, immunrendszere pedig jobb állapotba került. A rossz prognózis ellenére *Cousins* felgyógyult súlyos betegségéből. A humort és a

nevetést felhasználó öngyógyító tevékenysége nem csupán a burleszkt filmek iránti keresetet növelte meg, hanem számos, tudományos igényű vizsgálatot is inspirált.

A nevetés pozitív hatásáról terjedő információk nyomán 1995-ben Indiában *Madan Kataria* doktor megalapította a *Nemzetközi Hahotaklubot*. Ez a világszervezet az alapító orvos világjáró aktivitásának köszönhetően ma több ezer klubot tarthat számon, Magyarországon például 39 képviselte működik *Domján Ferenc* vezetésével. *Robert Olden* amerikai pszichiáter a nevetést antidepresszáns kezelésként alkalmazza, a magyar *Vidovszky Gábor* pedig „örömréninget” dolgozott ki mentálhigiénés önvédelmi és gyógyító céllal. A nevetés legnemesebb alkalmazási területe pedig a „bohócdoktorok” terápiája: a krónikus, daganatos betegségben szenvedő gyerekek lelki gondozásában alkalmazott neveltetés nem csupán immunerősítést szolgál, hanem elűzi a félelmeket, és derűt, megnyugvást, mosolyt varázsol elő a gyermekiélekből.

Mindeddig szó sem esett arról, hogy a nevetés a legközösségibb történés, a legragályosabb emberi viselkedésforma. Mindig van oka és tárgya a nevetésnek, legyen az vicc, humor, irónia, szatíra, bohózat. Szóljunk hát a nevetés lelki oldaláról is, haladjunk „testtől lélekig”.

Az ember nem magában nevetgél, ha ezt tenné, gyanút ébresztene másokban, rendben van-e az elmeállapota. Együtt nevetünk a másikkal, sőt egymást is kinevethetjük, egymásért azonban nem tudunk nevetni. Az a távolító optika, mellyel a nevetés tárgyatól önmagunkat elválasztva felülemelkedünk a helyzeten, elősegíti a megküzdést minden bajjal, sérelemmel, haraggal, bánattal. Ezért is nevezhetjük a nevetést az egyik legfontosabb lelki feszültségoldó és megküzdő mechanizmusnak. A kutatások bebizonyították, hogy a vicc agressziót, dühöt, ellenséges indulatokat vezet el, a humor pedig a felülemelkedés és „átfordítás” (nevetségessé tétel) segítségével szabadít ki a reménytelennek látszó helyzetekből. Míg a viccban vágyak, félelmek és fájdalmak feszültsége illan el, és így szellőzködik, megkönnyebbül a lelkünk; addig a humor a lelki kintől, depressziótól menekít meg, a sötét jövő képéből szabadít ki. Mindkettőben végbemegy a feszültségelvezetés, a ventiláció.

Saját tökéletlenségeinken, mások pórul járásán tudunk igazán jól nevetni, ezzel az áttétellel feloldódik saját önelégületlenség-érzésünk. Az anyós- vagy rendőrviccekben ki nem mondható ellenérzéseink tükröződnek, és mivel együtt kacagunk másokon, a közös sors élményközösségében osztozva megkönnyebbülhetünk. Az együttes viccélvezet csökkenti a lelkiismereti feszültséget, és ekképpen legalizálható a bűnös káröröm. A másság, idegenség okozta félelmet is a vicc veszélytelenítő erejével szerelhetjük le. Akin nevetünk, mert más (például a skót viccekben kigúnyolt fukarság), abban magunkra is ismerhetünk, hiszen mindenki volt már valamikor szűkmarkú, így be is bizonyosodhat, hogy emberi gyengeségeinkben mindnyájan osztozunk.

A szójátékok, a szexuális tartalmú viccek, kiszólások, kétértelmű szavak egyszerre felcsigázók és „szellemi kisüléssel” feszültségoldók is. A viccben helyettesítéses lelki munkamóddal szóbeli kiélés is végbemehet. Legalább beszéljünk arról, amit nem tehetünk meg! Gyakran ebből születnek a szexviccek, a tabutémákról szóló neveltető sztorik. Amikor a nők megbotránkoznak a pajzán férfivicceken, a szavakkal körülöngő-dürrögő udvarlás eme módjával a férfiak „megérintgetik” a nőket, sőt nevetésre „csiklandozó” üzeneteket küldhetnek. Minél zavarba ejtőbb a vicc vagy a sztori, annál jobban tüzel a férfiaktivitás, és ilyenkor a viccelődés a fizikai érintést helyettesítő verbális csiklandozás szerepét tölti be. *Rod Martin* kanadai gelotológus a jóindulatú humorstílust éltető, önképünket erősítő és kedélyjavító természetes örömszorongatóként jelölte meg, és ezzel nem nehéz egyetértünk. Szükséges, jó, érdemes és hasznos tehát mosolyogni, nevetni, örülni, kacagni, hahotázni, viccelődni, humorizálni, és ezzel növelni lelki derűnket.

Második kulcsszavunk a kocogás. Tudjuk, hogy ezt *James Fixx* vezette be az amerikai kultúrába a hatvanas években. A szívkoszorúér-megbetegedések és szívinfarktusok magas száma arra készítette a megelőző orvostudományt, hogy preventív eljárásokat dolgozzon ki. Ilyen önvédelmi eszközzé vált a kocogás is. A folyamatos, legalább húsz percig tartó ritmikus, egyenletes mozgás különleges testi-lelki harmonizáló folyamatokat indít meg. A tudatállapot módosulásával az érzelmi tudat (jobb agyfélteke) aktivitása fokozódik, ez pedig endorfin(öröm-hormon)-termelést indít el, az immunfolyamatokat aktivizálja, sőt a

stresszhormonszintet csökkentő sejtek működését is fokozza. Amikor edzeni kezdünk, a szokatlan fizikai megterhelés még zavaró mértékű stresszhatásnak teszi ki a szervezetünket, ez azonban nem tart sokáig. A kocogás vagy futás közben beálló nyugalmi tudatműködés a felszabaduló örömhormonok által létrejövő könnyű, kellemes mámor pozitív bódulata, és a vidám kedélyállapot legyűri a stresszhatásokat, a hippocampus nevű agyi magban pedig a küzdőhormon(cortisol)-szintet csökkentő sejtek leállítják a negatív stresszhatásokat. *Dishman, Folkins* és *Sime*, valamint *Goldwater* kutatásaiból tudjuk, hogy az egyenletes ritmus különösen fontos közérzetjavító eleme a kocogásnak. A látóidegpályák kereszteződése fölött van belső „biológiai óránk”, a *Keidal* által felfedezett ritmus és időmérő sejtcsoport, mely a külső és belső (szervezeti) mozgások közötti összehangolást végzi. A sötétség és a világosság szerint segíti például az aktív-éber vagy passzív-alvó állapotok létrehozását a melatonin (sötétre termelődő) hormonszint útján, sőt számos más hormon működését is befolyásolja (például szexhormonok). A ritmikus, egyenletes mozgás által keltett ingerlés nem csupán a jobb agyfélteke aktiválását hozza létre, hanem a biológiai óra működése révén a ritmusok közötti összhangot is. A két agyfélteke közti különleges működési összhang a belső folyamatokat „normalizálja”, összhangba hozza, sőt általános vitalizációs hatású.

Harvey Diamond, aki a trambulintornát kidolgozta, a ritmikus mozgás intenzív aerob hatásaira, az oxigénnel dúsított szervezeti állapotra alapozza a széles hatásmező magyarázatát. Valóban meglepő, hogy mit érhetünk el a ritmikus-egyenletes mozgástréninggel. Például az izomanyagcsere az egyenletes terhelés hatására akár ötvenszeresére is emelkedhet, a szervezet anyagcseréje tíz-húszszorosára. A szíven átfolyó vérmennyiség ötszörösére nőhet. Hosszú távon pedig a rendszeres terhelés hatására a pulzusszám csökken, a szív kapacitása nő, a vérnyomás csökken, a szívinfarktus előfordulási esélye csökken, a test zsírszövettartalma csökken, növekszik a védő koleszterin és csökken az ártalmas koleszterin szintje. Csökken a trombózisveszély, nő a vérerek hajszálérhálózati működésképesége, nő az ereken átfolyó vérmennyiség, növekszik a hasúri szervek aktivitása, javul a csontozat mésztartalma, az immunaktivitás pedig leginkább a természetes ölüsejtek számának és működési aktivitásának növekedésében mutatkozik meg. A testi működés egészségesebbé rendeződésén túl különleges hatással

számolhatunk a kedélyjavító (öröm) hormon aktivizálódása révén, javul a közérzet, csökken a szorongás és diszfória (kedvetlen, levert állapot); valamint a depresszió is ellenszerére talál a rendszeres testmozgásban.

Ez azonban már átvezet bennünket harmadik kulcsszavunkhoz, a **lazításhoz**, mely legkönnyebben paradox technikával, a feszítések provokálásával hozható létre. Ha a közérzetünk rossz, a kedélyállapotot pedig a kedvetlenség, levertség, szorongás uralja, vagy ha éppen a distresszhatások nyomásában vergődő, „ideges” állapotban vagyunk, akkor nagyon nehéz a lazítás azonnali megvalósítása. Egy dologra azonban még a legfeszültebb lelkiállapotban is képesek vagyunk: a feszítésre.

Edmund Jacobson chicagói neurofiziológus bízta ránk az egyik legegyszerűbb és leggyorsabb relaxációs módszert, amelyet *villámrelaxációnak* nevezhetünk. Az alapelve egyszerű: a test természetes izomtónus-elosztottságán alapul. A felső végtagon (két karban) a hajlító (flexor) izmok tónusa magasabb, mivel a legszükségesebb mozgásformák karon-kézen a hajlítások-fogások. A láb izomzatának viszont a nyújtó (extenzor) izmai vannak magasabb tónusban. Ha ezeket az izomcsoportokat a szokásosnál erőteljesebben és hosszabb ideig feszítjük meg (innerváljuk), a feszítést pedig fenntartjuk a test egészében egy rövid ideig, akkor központi idegrendszeri önkioldó, ellazító parancsa segíti elő, hogy az izomzat egészében a kedvező ellazulás, eutónia állapotába kerüljön. Az „eu” a görög szóösszetételben „helyes, jó”-t jelent. A megfelelő tónus pedig az izomkontroll révén a gyakorlatot végző személy egyéni tónusértékéhez, a számára kedvező alapértékhez (baseline) igazodik.

A feszítéses lazítás villámrelaxációs módszerét már több helyütt leírtam. A második „lazító javaslatom” is aktív izomtevékenységet, mozgást igényel. Képzeljük el, hogy a villanykapcsoló alternatív kapcsolási rendszerben két billentővel működik, amelyek egymást kizáró módon kapcsolják be saját működésüket. Ha az egyik bekapcsol, a másikhoz tartozó működés megszűnik - és viszont. Ezen az elven alapul az a lazításmód, amelyben egyik kapcsolórendszerünk, az úgynevezett extrapiramidális, ősi mozgatórendszerhez vezet. Ha a finom mozgásokkal ellentétben nagy, dobáló, ballisztikus, azaz nagy röppályájú, lendületes mozgásokat végzünk,

akkor az extrapiramidális mozgatórendszert aktivizáljuk. Ilyenek az úgynevezett bemelegítő gyakorlatok a sportban. A szorongás feszítő hatásai miatt szakadnának az inak és izmok, ha rögvest edzésbe fognánk őket. A „bemelegítés” viszont kiold, felold, fellazít és ellazít lelkileg is. Hogyan? A szorongásközpont aktív működése teljes testi passzivitással, dermedt „beszorultsággal” és fokozott izomtónussal jár együtt. Ezt a kártékony aktivitást szakítja meg és töri át az extrapiramidális vezérlésű mozgások beindítása: ezek a szorongás antagonistái, azaz ellenlábasai. Üss vagy fuss! Ezt követelné a testi-lelki szorongás. Amikor a gravitációs tehetetlenség lendületében a kar és a láb nagy, körző, mély guggolásban lendítő gyakorlatait elindítjuk, feloldjuk a tehetetlenség testi gátját, mintegy kikapcsoljuk a szeptohipokampális szorongásrendszer izgalmi feszültségét, és ezt a mozgásokban feloldva levezetjük, „kanalizáljuk”.

A kártékony mértékű szorongás szervezeti hatásaitól igyekezzünk megóvni magunkat. Ezért az a javaslatom: akkor szorongjunk, ha élvezzük! Ha szenvedünk tőle, akkor dolgozzunk vele, de soha ne ellene!

Mindnyájan tudjuk, hogy a „belső bíróval”, fölöttes énnel rendelkező emberi lény szorong, hiszen ez a vészcsengő, ami akcióparancsra késztet: tegyél már valamit! Ezt a veszélyjelző „egészséges” szorongást válasszuk el a már befolyásolhatatlannak érzett tüneti szorongástól, amellyel viszont kénytelenek vagyunk dolgozni, hogy visszanyerjük az életkedvet, az érdeklődést, a természetes derűt és aktivitást. Ezért (is) fontos, hogy ismerjük az ön-gondoskodás (self-management) útjait. Ezek a testi-lelki harmónia felé terelik a belső folyamatokat, és segítik a szituatív, alkalmi feszültségek, indulatok, dühök kezelését, levezetését, feloldását.

Ekképp hasznos a düh, méreg fellobbanása esetén úgynevezett helyettesítő-levezető fizikai aktivitásokat találni: ilyenek például a *favágás*, a *kerti munka*, a *tenisz*, a *fallabda*, a *kerékpározás*. Ezekben a tevékenységi vagy hobbiformákban a vágás, az ütés, a dobás, a taposás művelete levezeti, kanalizálja, azaz hasznos mederbe tereli a belső feszültséget.

A *táncot* is örömgörjesztő és feszültségoldó műveletként ajánlom. Nemcsak a ritmussal segíti a pozitív pszichoszomatikus rendeződést, hanem a néptáncban bölcsen bennfoglalt dobbantás, ugrás, kurjantás, taps (ütés)

is rendkívül sokféle csatornát nyit meg a feszültségek levezetésére. A lazításnak ezek a kioldáson alapuló, feszültséglevezető útjai különösen hasznosak az időszűke miatt, ugyanis feszült állapotainkban „nincs idő” az ellazulósos átállásra. Az aktivitásra, mozgásra azonban azonnali lehetőségek kínálóznak. A hangokban, kiáltásban, pfujolásban, a feszültségek „kifújásában”, az éneklésben sokféle levezető csatornára lelhetünk, sőt jellegzetes hangkombinációkban a dühünk is kikiabálhatók anélkül, hogy bárkit sértenénk vele. *Pap János* zenekutató szerint a „bútorraktár” szó hangos kimondása, az „r” hangok kiropogtatása alkalmas útja a düh, harag levezetésének. Bizonyosan ártalmatlanabb és hatékonyabb, mint a másokat sértő obszcenitás! Nem véletlen, hogy korunk beszédstílusában sajnos már-már a nyomdafesték is túrni kezdi azokat az obszcén kifejezéseket, amelyek eredetileg dühelvezető funkciót töltöttek be. Óvjuk magunkat és másokat is a szellemi környezetszennyezéstől, pszichénket ugyanis jóval nehezebb megtisztítani, mint fizikai környezetünket! Ha arra is lehetőségünk van, hogy a lazítás testi passzivitással járó formáiból válasszunk, akkor a meditáció (OM, AOUM) hangjai is alkalmasak a belső megnyugvás relatíve gyors elérésére. Az M hang „mormolása” olyan mikrovibrációt idéz elő az arcüregben, amely a lágyszöveteken és csontvezetésen át az agykérgi elektromos aktivitást az izgatott „gyors béta” tevékenységből a normál béta és a relaxált éberségre jellemző alfa állapot felé csökkenti, létrehozva a mentális megnyugvás szellemi relaxációjának rendkívül kellemes állapotát, a belső harmónia átélését.

Negyedik kulcsszavunk az érintés. Konkrét és elvont értelemben egyaránt a „bőrünkről van szó” ebben a kérdéskörben. Magzati fejlődésünkben a bőr, mint kültakarónk és az idegrendszer egyazon csíraplazmából alakult ki, ekképp azt is állíthatjuk, hogy bőrünk kihelyezett idegrendszerként rendkívül érzékenyen fogja fel a világ érintéseit. A hideg, meleg, a fájdalom és a tapintás-nyomás felvevő receptorok bizonyos bőrterületeken velünk születetten érzékenyebbek. *Katona Ferenc* jeles magyar kutatóorvos tárta fel a fejlődési problémák miatt korán született (elabortált) magzatoknál, hogy az emberben veleszületetten érzékenyebb az ajak, a talp, a tenyér és a nemi szerv. Az ingerküszöb itt alacsonyabb, mint más bőrfelszíneken, így könnyebben ingerelhető, például érintésingerrel. A fontosságát mindenképpen látnunk kell: az érintés a közvetlen testi kapcsolat

üzenetsatornája, de lelki értelemben is megérintődésről beszélünk, ha valami érzelmileg elér bennünket. Ma már szinte pszichológiai közhellyé vált az a rendkívül jelentős felfedezés, hogy az újszülött megkapaszkodási ösztönnel jön a világra. Kezének fogóreflexe és az úgynevezett átkarolási reflex automatikusan kiváltható. A baba megragadja, és nem ereszti a tenyerébe kerülő tárgyat, különösképpen, ha az a mama keze, ujja vagy haja. Ha pedig párnájára ütve zajt csapunk, akkor átkaroló mozdulatot tesz, mintha a mamát ölelné át. A hajba, szőrös holmikba, plédbe is belekapaszkodik - ezt a létfenntartó „ragaszkodást” nevezte el a mi jeles magyar pszichoanalitikusunk, *Hermann Imre* megkapaszkodási ösztönnel. Jóval az ő felismerése után, az ötvenes években került sor az amerikai *Harlow* házaspár majomkísérleteire, amelyben azt bizonyították, hogy a főemlősök körében (ilyen a legfejlettebb szinten az ember is) a megkapaszkodás életben tartó ösztön. A kismajom anyja szőrén csimpaszkodva tölti napja túlnyomó részét, a szőrbe kapaszkodás az idegrendszere fejlődésének is ingere. Ha elválasztják, és műanya ad tejet a kicsinek, akkor a műszőr anyapótlékon kapaszkodva, csüngve tölti a napját, a tejet adó drótanyához pedig csak akkor folyamodik, amikor éhes. Az elválasztás nem csupán levert, síró, szomorú, végül búskomor állapotot idéz elő, hanem az anyai érintés és biztonság hiányában felnőtt majmok később agresszív, vad, egymást támadó állatokká váltak. Nem voltak alkalmasak a szülői funkcióra, de még a nyugodt párkapcsolatra sem. A hetvenes években finom műszeres vizsgálatokkal megismételt kísérletek feltárták, hogy a kismajmok idegrendszeri sérülést szenvedtek el, bizonyos kisagyi sejtcsoportok és nyúlványaik nem tudtak kifejlődni, míg az anyával szoros kapcsolatban felnőtt társaiknál ez az agyi fejlődés zavartalanul végbement. Nem is csoda, hogy az 1930-as években *Hermann Imre* azt írta a megkapaszkodási ösztönről, hogy az emberi szőrhiány miatt mindnyájan frusztráltak vagyunk a megkapaszkodási ösztön kielésében, és az anya-gyerek kapcsolatban a közvetlen bőrkontaktus elementáris jelentőségű! Zseniálisan megsejtette azt, amit a tudomány csak évtizedek múlva igazolt: az egészséges fejlődéshez sok-sok testi, bőr- és érintéskontaktusra van szükség. Amikor aztán a csecsemő kutatások is kimutatták, hogy a simogatás, puszilgatás, ringatás a csecsemő idegrendszeri fejlődéséhez szükséges ingereket alkotja, sőt olyan agyi sejtcsoportok aktivitását alapozza meg, amelyek a stressztűrésben és -szabályozásban nélkülözhetetlenek, akkor rádöbbenhattünk, hogy az

érintés-érintkezés az egyik legfontosabb történés az emberi kapcsolatokban. A stresszkutatás tárta fel például, hogy a hippocampus szürkeállományú magcsoport „küzdőhormonszintet” (cortisolt) leállító sejtjei a korai érintésellátmánytól, a baba anyai ölelésben való részesültségétől függően képesek a szervezet védelmére. Sok érintés, bőséges ringatás szaporítja a sejtek kapcsolatait és aktivitását, ezek pedig a küzdőhormon-szintet optimálisan tudják szabályozni, leállítják a túlműködést.

Az érintés életvédelmi hatását bizonyította egy angliai szülészeti klinikán történt esemény is. Az interneten jelent meg egy kép Életmentő ölelés címmel. A képen egy újszülött ikerpár látható, akik összebújt ölelésben fekszenek egy inkubátorban. A mellékelt szöveg arról informál, hogy az egyik baba súlyos testi működési krízisbe került, ezért elválasztva testvérétől külön inkubátorba tették. A kórház éjszakás nővére azonban - szembeszállva a szabályokkal - a babákat közös inkubátorba helyezte. Miután betette a kicsit a testvére mellé, az átkarolva, egész éjjel az ölelésében tartotta kis hűgát. A krízises baba szívverése fokról fokra stabilizálódott, testhőmérséklete növekedett, normálissá vált. Reggelre túljutott az életveszélyen. A kép megható üzenete megszívlelendő: ne felejtse el megölelni azt, akit szeretsz! Bizony, a korai érintésnek messzire kiható pozitív következményeire láthatunk rá a csecsemőmegfigyelések révén. Angliában egy koraszülöttsztyályn megfigyelték, hogy az a baba, akit az inkubátorban valódi gyapjútakaróra fektettek, naponta magasabb súlygyarapodást ért el, mint higiénikus lepedőn fekvő kicsi társa. A szőr érintésének idegrendszerünk „ősemlékezetének” mélyén tárolt információja rendkívül pozitív, s ha nincs természetes szőrérintés (például a mama haja, a papa mellének szőrzete), akkor a gyermek pótolja ezt.

Az alvókendőcske, a játék maci, a plüssállatkák kedvelése, a puha, meleg, szőrös holmik iránti elemi vonzódás minden gyermeknél megfigyelhető. Azt mondja a pszichológia, hogy ezek a kis kedvencek - amelyeknek még a szaga is fontos, nem szabad kimosni a kopott, koszos macit, mert „vége a világnak” - a gyermek számára anyapótléket jelentenek, a távollévő, hiányzó vagy éppen nem érinthető mama helyettesítői. *Winnicott*, a jeles

pszichoanalitikus „átmeneti tárgynak" nevezte el az édesanyától való (testi) elkülönültség elviselését és képzeleti pótlását elősegítő holmikat.

A simogatás és az állati szőr érintése az immunrendszer egyik leghatékonyabb stimulánsa, azaz ingere. Egy több államra kiterjedő amerikai felmérésben, amelyben infarktust elszenvedett emberek egészségi állapotát és rehabilitációjának fokát mérték fel, különös eredményt kaptak. A kutyatulajdonos egykori betegek általános egészségi állapota jobb volt, mint azoké, akiknek nem volt kutyájuk. A rendkívül sok tényezőre kiterjedő vizsgálatban először a statisztika ördögének vélték ezt a furcsa eredményt, de gondosan megvizsgálva minden egyes tényezőt, mégiscsak azt találták, hogy ez az eredmény érvényes. Ebből a szempontból nem számít, hogy a kutyatulajdonos magányos vagy családban él, sőt anyagi és szociális helyzetétől is függetlenül érvényesül ez a hatás. Vajon mi történhet a gazda és a kutya között, ami ezt az egészség-karbantartó hatást előidézi? A megfigyelések feltárták az oki összefüggést. Minden kutyatulajdonos bizonyos időt eltölt a kedvencével, parkban sétál vele, ha leülnek, önfeledten vakargatja kutyája fejét és nyakát, „kurkássza", matatja a szőrét, tehát szőr- és bőrérintkezési ingerhelyzetet tart fenn. Ez pedig endorfintermelést és immunstimulációt idéz elő. Jobb a kedélyállapot, és teherbíróbbá válik az immunrendszer. Ezáltal az egészségi állapot általánosan javul. Amikor ennek nyomán Kaliforniában kutyás óvodákat hoztak létre kísérleti célból, hogy megvizsgálják az ilyen immunerősítő hatások mibenlétét, meglepő eredményre jutottak. A kísérleti óvodák kis közösségében szignifikánsan (azaz bizonyíthatóan) ritkábbak voltak a cseppfertőzéses náthák, a vírusfertőzéses megbetegedések. A gyermekek szezonális betegségei mintegy eltűntek, az ellenálló képesség megnövekedett a fertőzésekkel szemben. Azt sem hallgathatom el, hogy az óvónők és óvópedagógus férfiak a gyermekek kedvező viselkedésváltozásáról is beszámoltak. A kutyák ugyanis etetést, gondozást kívánnak, amelyet a kis gazdák láttak el, némi segítséggel. Megtanulták a rendszeres gondoskodást és a másért való felelősségvállalást, és az egykéknél mintegy testvérfunkciót töltött be a kutya. A gyermekek olykor a kutya szőrén aludtak el, tisztaságukra gondosan ügyeltek, a kis gazda felelősségével ápolták kedvenc játszótársaikat. Ha arra gondolunk, hogy a magyar állami közegészségügy még egy kutyát sem enged be az óvoda területére, mégis rendre sorfertőzésekben szenvednek kis

óvodásaink, megfontolást érdemelne egy hasonló hazai kísérlet „megkockáztatása”.

Ne időzzünk azonban tovább a gyermekkori érintések területén. A felnőttkor érintésszegény kultúrájában a rituális kapcsolati viselkedés részévé vált a testi érintkezés. Kézfogás, ölelés, csók, hátveregetés fordulhat elő, az intimitás tere pedig erősen beszűkült. Profán összehasonlításnak tűnik, sőt redukcionista tételnek, hogy amíg az emlősök világában, az emberszabásúaknál a groomingolás, azaz kurkászás több órát igénybe vevő időtöltés, addig az emberi test bőrérítő ingerei legfeljebb a ruházat érintései révén tehetnek ki hosszabb időt. A fürdőzés, a masszázs, az utóbbi időben divatba jött talpmasszázs némi pótlékot jelenthetnek, de a bőr „csiklandozó jellegű” immunstimuláló érintései kevésbé adottak. A szexuális érintkezés kínál még bizonyos rendszerességű érintéspótlást. A játékos birkózás a szülő-gyermek kapcsolatban, az anyuka simogató, hátvakaró szeretetkifejezése, az altatás hátat ütögető, ritmikus nyugtató érintései felnőttkorra már eltűnnek az érintési lehetőségek közül - ami marad, az legfeljebb a szavakkal kipótló „szociális érintkezés”. A szem is simogathat, a tekintet is megérinthat, a kéz érintése viszont olyannyira egycsatornás jelentésmederbe került, hogy szexuális félreértelmezéshez vezethet. Ezért csökkentebb mértékű a kapcsolati érintés, ami alól az ifjúság a tánc megengedett érintésszabadságával próbál kibújni, és pótolni a hiányokat. Egy amerikai szexuálszichológus, akinek *Érintésterápia* címmel a tévében is láthatták tancélú filmjét, a párkapcsolatok idő előtti kihűlését is az intimitás helyzeteinek érintésszegénységével hozza összefüggésbe. Ha nem megy már a szex, ha kihűlt a vágy, ha nem vonz a másik közelsége, akkor itt az ideje a megújulásnak - üzeni a szexuálterapeuta. A megújulást vállaló és kívánó pároknak rituális „érintési folyamatot” kell végigvinniük, lépésről lépésre és fokozatosan simogatni a párjuk karját, vállát, arcát, majd tovább, minden területet lehetőleg érintésekkel stimulálva. A kezdetben olykor még viszolygó másik egyre inkább felfedezi a játék „finomságát”, és a csak simogatást, érintést (szexualitást nem!) engedő helyzetben feltámad az elnémult érzékek izgalmi képessége. A filmben bemutatkozó pár demonstrációja meggyőző bizonyíték a szerelmi képesség feltámasztásának pszichostimuláns lehetősége mellett, amelyet minden kihűlő párkapcsolat számára jó szívvel ajánlok magam is.

Számomra az érintés érzelmi megérintő hatalmát mégis leginkább az amerikai Brandeis Egyetemen lefolytatott kísérlet bizonyította, csaknem elképesztő titkos befolyást tárva fel két ember között. Az alapkísérletben egy könyvtár kölcsönzési helyzete állt a megfigyelés középpontjában. A betanult könyvtáros minden második, könyvet kölcsönző személynek szemkontaktus nélkül, szótlánul, de ujjainak finom, mintegy „véletlen” érintésével adta át a könyvet. Amikor a kölcsönző az ajtóhoz ért, kérdező biztos állt elé, és egy kérdőívet töltetett ki vele, mennyire elégedett a könyvtári szolgáltatással és a könyvtárossal. Azt a kérdést is feltették, hogy vajon megérintette-e őt a könyvtáros, amikor átadta a könyvet. Míg valamennyi megérintett személy bizonytalankodott, vajon volt-e érintés, illetve nagy részük nem vett észre semmit, addig mindannyian - de csak a megérintettek! - kiválónak találták a kiszolgálást. Meglepő módon olyan is akadt, aki lelkesen fabulált a könyvtárossal való beszélgetésről, amely természetesen nem történhetett meg, mivel a viselkedése betanultan sztereotip volt. Mit tesz velünk egyetlen észrevétlen érintés? Ha meggondoljuk, hogy a leheletfinom bőringer mekkora érzelmi behatást képes elérni, akkor nem kételkedünk az érintések jelentőségében.

Egy másik, hasonló kísérletben pedig azt bizonyították, hogy még az együtt érző, megértő, becsületes viselkedésnek is kiváltó ingere lehet egy csekélyke érintés. Egy telefonfülkében szándékosan pénzt „felejtettek”, hogy megvárják, míg a megtaláló kilép vele a fülkéből. Minden esetben a pénzt megtaláló személy elé lépett egy (betanult viselkedésű) egyetemi hallgató, és megkérdezte, vajon megtalálta-e a bennfelejtett pénzét. Minden második személynek megérintette a felkarját, amikor a kérdést feltette. Ámuljunk el azon, hogy csak és kizárólag a „megérintettek” adták vissza buzgón és készségesen a megtalált pénzt, az érintés hiányában „érzelmileg érintetlenek” letagadták a pénztalálást, és részvétlenül továbbálltak. Ekkora érzelmi hatalom és befolyás mellett nem mehetünk el közömbösen. Tudatosítsuk, hogy mély emberi szükségletünk a testi érintés, legyen az bármely csekély. *Eric Berne*, kanadai származású amerikai pszichiáter azt állította, hogy a simogatás (angolul *stroke*, mely sajátosan egyszersmind ütést is jelent) nélkülözhetetlen szükségletünk mind fizikai, mind lelki értelemben. Még az ütés is jobb, mint az érintéshiány, a közöny, a magány. Legfontosabb, hogy az intimitásszükségletünk, játékos, gyermeki, önfeledt mivoltunk létmegnyilvánulása kifejezésre juthasson spontán, szabad,

önfeledt gyermeki viselkedésünkben. Számos helyettesítő érintkezési rítust alakítunk ki, olyan időtöltő együttléteket, amelyek keretében a férfiak az autókról, a nőkről, a sikerről; a nők pedig a családról, a gyermekekről és a fontos kapcsolatokról diskurálnak. A csevegéses időtöltés mellett a hobbijátékok is intimitáspótlékok, de ilyenek a kapcsolati játszmák is, amelyekben a már elveszett vagy még ki sem alakult meghittséget rejtett forgatókönyv mentén kiformalódó színjátékok pótolják. Ma sem lesz szex, üzeni a férjére dühös nő, aki bevágva a hálósoba ajtaját, kifejezi mélységes elégedetlenségét. Persze, ez az akció akár jót is tehet a férjjel, aki potenciazavarainak kudarca elől a kitiltottság sértett férfipozíciójába menekülhet. Számos rituális játszma helyettesítheti az intim testi érintést és a meghitt lelki érintkezéseket. Még a játszma is jobb azonban a semminél, a dermesztő magány megbetegítő állapotánál.

Végül csak utalhatok arra, hogy a hiperaktív és figyelemzavaros gyermekek terápiájában mind a ringatásnak, az úgynevezett vesztibuláris ingerlésnek, mind az érintésterápiának igen jelentős szerepe van. Az érintéstől irtózó, menekülő, avagy attól éppen „begerjedő” attitűd nem ritka, olykor szélsőséges méreteket is ölthet, például az autista gyermekeknél. Az aszociális-kriminális gyermekek „szelídítésében” is eredményesen alkalmazták Angliában, Sussex egy kísérleti nevelőintézetében az „érintésterápiát”, amely a simogató érintés érzékeny és kulturált módozataival jelentős viselkedésmódosulást eredményezett. Abban a nevelőintézetben, amelyben a terápia megkezdése előtti évben hetente ablakok törtek be és egymást veszélyesen megsebesítették a gyermekek, a terápia hatására barátságos légkörre váltó kapcsolati viszonyok alakulhattak ki. Ennyit tesz az őszinte érintés, amely érzelmeink mélyén simogatja meg lelkivilágunkat, és az örömezés boldogságába enged belépést.

Utolsó kulcsszavunkhoz érkeztünk, ez pedig a **segítés**. Első hallásra meglepő, vajon hogyan kerül ez a művelet az öröm és a boldogság közelébe. Engedjék meg, hogy az altruizmusból induljak ki, így könnyebben érünk célhoz. Az altruizmus az élővilágban általános jelenség, az állatfajoknál akkor jelentkezett először, amikor az agresszió fellépett, és minél agresszívebb egy állatközösség, annál intenzívebben érvényesül a saját fajtá védelmére kialakult segítési ösztön. Az elefántok a sérült társat

saját testük védelmében tartják talpon, mert ha eldől, többé nem tud felállni. Közismert, hogy az egymással csatázó hímek között a behódolási pózt felvevő többé nincs életveszélyben. A támadást felfüggeszti az alárendelődési visszakozás reakciója. *Desmond Morris* azonban olyan érdekes összefüggésre hívja fel a figyelmünket, mely megvilágítja előttünk a kölcsönös egymásrautaltság törvényének érvényesülését. A korallhalak és a tengeri sün között például különös kölcsönösségi ráutaltságot fedeztek fel. A sün a tenger aljzatában a tüskéi közé rakódó algák és moszatok miatt rövidesen elpusztulna, de a korallhalak raja - akárcsak egy takarítóbrigád - rendszeres időközönként kipucolja a tüskék közötti lerakódásokat. Kockázatvállalásuk veszélyes, mert egy-egy halacska a mérgezett tüskék fel is nyársalhatnak, a folyamat mégis zavartalan. Mint kiderült, éppen a takarítási művelet a kulcsingere a korallhalak testi regenerációjának, ezért „munka után” jobb szervezeti állapotba kerülnek, mint előtte voltak. A kölcsönös egymásrautaltság elfogadása és megértése jelenthetné számunkra, emberi lények számára is a legnagyobb biztonságot, de fajunk már a genuin (veleszületett, programozott) altruizmust sem képes érvényesíteni. Erre az ősi reflexre is rátelepedett a tudat kegyetlen és részvétlen hatalmának bénító hatása. Az altruizmus három kulcsszava: *önzetlenség, önkéntesség és szolgálat*. Noha tudom, hogy nem hoz hasznót, sőt károm is származhat belőle, mégis önzetlenül segítek a bajbajutottnak. Önként teszem, mély és spontán lendülettel, meg sem fontolva, hogy mi következhet, hiszen az *Erich Fromm* által *intrinsic lelkiismeretnek* nevezett lelki automatizmus erre készítet. *Kant* kategorikus imperatívusként határozta meg a lelkiismeret parancsát: *nem tehetsz mást!* A szolgálattétel éppen a mások hasznára történő cselekedetben emeli ki az altruizmus lényegét.

Vajon létezik-e mégis, a velünk született altruizmus sérülése ellenére is mély és sebzés nélküli, mondhatni érintetlen „haszna” a segítő viselkedésnek, hasonlatosan a korallhalak „jutalmához”? Az ezt döbbenetes erővel bizonyító kísérlet az amerikai Harvard Egyetemen született. A kísérlet két részből állt. Az elsőben az agresszió látványának hatását mérték, az immunrendszer paramétereiben bekövetkezett változásban regisztrálva az esetleges hatást. A film, amelyet vetítettek, az *Attila, hun király* címet viselte. A véres és agresszív hadakozás látványa előtt és utána vizsgált nyálminta IgA (Immunglobulin A) szintjének változása

megdöbbenően jelentős volt. Állíthatjuk, az immunszupresszió arra figyelmeztet: az agressziónak még a látványa is károsítja az immunaktivitást, és erőtlenebb állapotba kényszeríti az immunrendszerünket. Akciófilmekben felnőtt ifjú nemzedékünknek mindenesetre ez is tanulságul szolgálhat. Úgy tűnik, a szervezet mélységesen tiltakozik az értelmetlen, véres támadásoknak még a látványa ellen is, és úgy reagál, mintha az áldozat oldalán állna. Tárgyunk szempontjából azonban döntőbb a kísérlet második része, amelyben a levetített film a kalkuttai Teréz anya lepratelepén mutatta be a jóságos asszony gondoskodó, a betegek iránti szeretetét kifejező cselekedeteit. Noha a nézők közül többen úgy nyilatkoztak, hogy álságos és kenetteljes, túlzó és követhetetlen Teréz anya magatartása, bevallott véleményüktől függetlenül *minden* nézőnek javultak az immunparaméterei a kontrollált nyálminta alapján. A tudatos ítéletben bármiként is vélekedünk, szervezetünk mélyének bölcs ítéletében a jóság pusztá látványa is erősíti a szervezetünk ellenálló képességét, védekezési rendszerét.

Bernie Siegel rákkutató még meglepőbb tanulsággal szolgáló kísérletről adott hírt. Amint azt *O'Connor* és *Seymour* ismertetik, a kutatóorvos a nehéz ápolási munkát végzők kiegészi, belefáradási állapotát a betegek iránti viselkedés jellemzőivel próbálta összefüggésbe hozni. Milyen az a magatartás, amely „véd” a kiégéstől, és mit tesz az, aki belebetegszik a nehéz szolgálatba? Egy kórház valamennyi ápolójának megfigyelés alá helyezte a tevékenységét. Két-két egyetemi hallgató mintegy kétszáz viselkedési jellemző szempontjából regisztrálta a betegellátás lépéseit. Egy óra megfigyelés után szünet következett, ám minden tevékenységet videóhálózaton rögzítettek, hogy a spontán és megfigyelt viselkedés „őszintesége” egybevezethető legyen. A kísérlet után természetesen feltárták a folyamatot a résztvevők előtt, biztosítva anonimitásukat. A szolgálati időn átívelő megfigyelések sorozatában a munka megkezdése előtt és annak befejeztével immunvizsgálatot végeztek. Amikor a viselkedésmódokat az eredmények alapján csoportosították, két jellegzetes típus rajzolódott ki: az egyiket személytelennek, a másikat személyesnek nevezték el. A személytelen magatartás korrekt ellátást, pontos munkát, kissé gépies viszonyulást fed. Az ápoló nem beszélget, a szükségesen túl nem érinti meg a beteget, nem közvetlen, nincsenek személyes kérdései a beteg horgylétéről, családjáról, nem vagy alig vesz fel szemkontaktust, keveset

mosolyog vagy nevet. A személyes viselkedésmódot ellenben vidám, derűs atmoszférát teremtő, aktív beszélgetések jellemzik, a beteget nevén szólítják, szeretteiről kérdezik, élénk szemkontaktus és kedves érintések kísérik a beszélgetést, amelynek keretében az ápoló korrekt módon ellátja a beteget. Legnagyobb meglepetésre a nevekhez kötött immunminták és viselkedési típusok magas korrelációt, azaz szoros együtt járást mutattak. A szolgálati idő végén a jobb immunállapothoz a személyes magatartási típus, a személytelenhez pedig a gyengült immunállapot rendelődött hozzá.

A kísérlet üzenete már-már biblikus mélységeket érint: tégy jót mással, és te leszel erősebb általa! Segíteni, jót tenni minden ember számára pozitív élmény - jobb adni, mint kapni. Aki ad, annak adatik, aki segít, az a saját szervezetétől kap segítséget, újult erőt, belső védelmet.

A világvallások nagy történetei is a genuin altruizmusról üzennek: a jó lelkiállapothoz szükséges a lelkiismeret parancsának elfogadása és a feltétel nélküli segítségnyújtás, ha arra indít a helyzet. A tanulság a kísérletek objektív paramétereinek bizonyítékai alapján is, de a közérzet, lelkiállapot érzelmi klímája szempontjából is azt mondja ki: még ha csupán a hasznosság oldaláról vizsgálnánk is a segítő magatartást, azt látjuk, hogy aki szívből, szeretettel, humánusan segít - mint a személyesen reagáló ápolók, Teréz anya vagy a Biblia irgalmas szamaritánusa -, azok „jótettük jutalmát elnyerik”. Az immunrendszer pozitív reakciója mély önvalónk, selfünk „hálája”, noha e folyamatok öntudatlan automatizmusként mennek végbe. Tudatunk öröm- és megelégedettségérzése azonban azt sugallja, hogy érdemes szívből és spontán segíteni másokon, mert amit nyerünk általa, az bennünket is boldogabbá tesz.

Folyamodjunk végezetül a magyar származású, világhírűvé vált boldogságkutató, *Csíkszentmihályi Mihály* kísérleti eredményeihez. Több mint egy tucat országban vizsgálta speciális „élményszonda” segítségével, mikor és mitől érezzük magunkat boldognak, és a magukat boldognak valló embereket mi is jellemzi legfőképp. Az eredmény bennünket nem is lephet meg. Az „áramlatélménynek” (*flow*) nevezett belső állapot olyan átlényegülő, önmagunkat a történéseknek átadó, mondhatni önfeledt testi-lelki helyzet, amelyben egész lényünk belefeledkező, „beleédesedő” önátadással vesz részt abban, aminek átadta magát. Illendő őt idézni.

Amikor az ember teljesen eggyé válik azzal, amit csinál, és tudja, hogy erős, és legalábbis az adott pillanatban ő maga irányítja a sorsát, és az eredményektől függetlenül úgy érzi, hogy minden jó, akkor éli át teljes lényével, hogy áramlik benne az élet. Ez a „flow”. Az állapot magában hordja jutalmát, azt, hogy jó.

Amikor pusztán önmagáért, avagy saját jó lelkiállapotunkért teszünk valamit, amit élvezetesnek tartunk, azt mindannyian hasonló szavakkal írjuk le, ha megkérdezik, mit is élünk át. Minden létezési terület adhat autotelikus élményt: a munka, ha szeretjük, a játék, a sport, a különböző hobbik. Az a különleges tudatállapot, amit egy nehéz műtétet sikeresen elvégző sebész, egy hegycsúcsot meghódító alpinista, egy sakkjátszmába merülő sakkozó, egy babájával játszó gyermek, egy szerelmét karjában ölelő férfi, egy ölelést viszonzó nő érez, hasonló, „boldogságos” élménytartalmú, úgymond csúcselmény. Ilyen szavakkal írják le különböző nemzethez tartozó, eltérő élménytartalmakról valló emberek: „tökéletes élmény”, „teljes beleolvadás”, „verhetetlenül gyönyörű”, „a csúcson vagyok”, „feledhetetlen”, „gyorsan és könnyen megy minden”, „mintha automatára lennék kapcsolva”, „teljes belső összpontosításban vagyok”, „egészen benn, a mélyén vagyok a helyzetnek”, „ez a békesség és a tökéletes beteljesülés”. Amikor azt érezzük, hogy a dolgok jól mennek, ráhangolódottan és harmonikusan történik bennünk minden, kezünkben a kontroll, teljes a lélekjelenlétünk és erős az önbizalmunk, nem is számít semmi más, minden a helyes kerékvágásban halad, testünk pedig szinte súlytalansági lebegést él át, akkor igazi áramlatélményben van részünk. Nevezhetnénk talán ezt boldogságnak?

Mindannyiuknak azt kívánom, hogy engedjék be az életükbe a kacagás önfeledtségét, a kocogás mámorító „boldogsághormon” hatásait, a lazítás legegyszerűbb formáit, amikor a feszítési képességből húzhatunk hasznót, élvezzék ki maximálisan a fizikai érintés lelki gyönyörűségeit és csodálatos szervezeti „szövődményeit”, végül pedig segítsenek másoknak szívből, hiszen az önöké a legnagyobb jutalom: egészségük megerősödése. Kapcsolatok, kötődés, szeretet nélkül mindezek azonban szikár tények lehetnének egy önző és énközpontú emberi lény örömeire való törekvésében. Boldogságkutatónk arra enged ráeszmélni, hogy magukban a történetekben fedezzük fel azok gyönyörűségét és jutalmát. Ennél többet a testi utak felől

induló lelki örömkérésben a pszichológus sem tud mondani, ezért sok szép áramlatélményt kívánva mindnyájuknak, bejelentem, hogy örömkéréső utunk végére értünk.