

**Dr. Bagdy Emőke, Dr. Daubner Béla, Dr. Popper Péter**

# **Öröm, harmónia, boldogság**

Sorozatszerkesztő: Popper Péter

Borítóterv: Malum Stúdió

Bagdy Emőke, Daubner Béla, Popper Péter – 2005

ISBN 963 7168 04 4

ISSN 1585-4000

ISSN 1786-2817

Saxum Bt. – InfoMed. Kft.

Felelős kiadó: Jenei Tamás

Felelős szerkesztő: Zsolnai Margit

Tipográfia és műszaki szerkesztés: Malum Stúdió

Nyomtatta és kötötte a Kaposvári Nyomda Kft. – 250409

Felelős vezető: Pogány Zoltán igazgató

## **TARTALOM**

<b>Dr. Bagdy Emőke:</b>	
<b>Öröm, harmónia, boldogság Testi utakon a lelkiek felé .....</b>	<b>2</b>
<b>Dr. Daubner Béla:</b>	
<b>„Boldog életnek nevezik az örömet...” .....</b>	<b>15</b>
<b>Dr. Popper Péter:</b>	
<b>Örökké várt kék madár .....</b>	<b>35</b>
<b>Utószó helyett...</b>	
<b>Boldogtalanul boldogan .....</b>	<b>47</b>

## Dr. Bagdy Emőke

# Öröm, harmónia, boldogság

## Testi utakon a lelkiek felé

Három szó a címben, ezek gyönyörű jelentések, mindannyiunk vágyaiban a középpontban állnak: öröm, boldogság, harmónia. Jelentőségükhöz fogható szépséggel leginkább a költők írnak róluk. A szépírói kifejezés is szebben tudja elénk idézni, mint mi, vágyakozók, akik saját életünk örömteli, boldog pillanataiban találunk rá a valódi jelentésre. 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 ahhoz, 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, eképp az egészség az össejtekig 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 az ő (számunkra) fontosságától függ, hogy a harmóniavesztés friss örömrészletet kelt-e, vagy éppen az elutasító érzéstartományban gerjeszt feszültségeket.

Bizony, észrevehetjük, hogy nehéz a három jelentést közös nevezőre hozva megközelíteni, noha a szubjektív átélésben csalhatatlan pontossággal tudjuk, mit is érzünk éppen 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 tudunk.

Ezért is látunk lehetőséget most „örömkeresőben” arra, hogy éppen azokra a természetes emberi örömforrásokra nyissunk rá, amelyek mindnyájunkban testi-lelki szinten egyaránt a pozitív érzéseknek, érzelmeknek a generátorai. Gerjesztik a jó közérzetet, örömhormon termelésre indítják a szervezetet, erősítik az immunrendszert (ezáltal védik az „egészségőreinket”) az állapot-átélésben pedig szubjektíve pozitív élményként jelentkeznek.

Őt szóhoz, „kulcsszavakhoz” kapcsoljuk az örömkereső utat: **kacagás, kocogás, lazítás, érintés** és **segítés**. Minden szó kinyit egy-egy zárat, és ha a jelentéstartományba belépünk, az örömlétezés 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 diákat  
A hegyre kicsalta, a csúcsra kiállt  
Csengve-nevetve kibuggyan a kedve  
S egy ős evoét a fénybe kiált.*

Torkunkból kiárad a hang, és megpepszdül 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 örömlélményeink emlékébe. Felébreszti a testi-lelki emlékezést, és létrehozza a beleélő átlényegülést. Kacagni, nevetni szubjektíve jó érzés – vagy inkább általában kellemes, hiszen a „kínjában nevet” helyzet szerencsére ritkábban fordul elő. Akit kinevetnek, az súlyos megaláztatásként éli át ezt a helyzetet, ez gyakorta jobban fáj, mint a fizikai bántalmazás. Noha a kinevetés a kegyetlenség és 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 szemröcsköt is „hozzáillesztjük” a mimikai megnyilvánuláshoz, nem csupán a jelenlévő személy észleli ezt az „üzenetet”, hanem a mosolygó személyben is pozitív, kellemes érzések gerjednek. Ekman, 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, nevetés, derűs lelkiállapot jellemzői. Az arcra „feltett” maszk – mosoly – sem képes tehát álságos maradni, mert ami kinn, az arcon történik, az mozgósítja benn a belső, a mosolynak megfelelő-érzelmi állapotot, és így a tökéletesen kivitelezett érzelm tökéletesen átéltté válik. Egy kitűnő filmben – címe: *Zorba, a görög* – éppen ezt üzeni a főhős, amikor az életvidám görög a legnagyobb szerencsétlenség idején is azt kéri kétségbeesett gazdájától: *Uram, táncoljunk, a zene majd csak megjön valahonnan...* Hívjuk életre a mosolyt is – miként az amerikai kultúrában a „keep smiling” üzenete szól – és a 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 érzelm kifejezés velünk született képességét bizonyítja. Arra nézve pedig nem lehet kétségünk, hogy a mama a baba mosolyára örömmel és mosollyal válaszol, mert a baba mosolya üzeni: jól érzem magam a világban. A mosolyra válaszmóly adása mélyen bevésődött interakciós minta mindannyiunkban. A Columbia Egyetemnek egy kísérlete igazolta is mosolyválasznak ezt a spontán menetkészséget. Metróból kitóduló emberek elé léptek beavatott kísérleti személyek, mosolyogva ránéztek egy-egy emberre, és a mosolyt 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 együttesben megszületik egy-két mosoly, az érzelmi atmoszféra rögvest melegebbé válik. A mosoly a nevetés előszobája, így, ahol mosoly születik, ott a nevetés is menetkészsé a lelkünkben.

Milyen illúzióromboló a **nevetésről** prózai leírást adunk! Pedig tény, hogy lényegében különleges, szaggatott légzésforma, a gégecsőben létrejövő peremhangok egy ajtóréseken beáramló fel-felsikító szél hangját idézik. Hirtelen kilégzünk, a hangszalagok zárlatán áttörő hangok (explozívok) a „h”-hoz tapadó magánhangzók szerint hozzátják világra a (ha-ha-ha, he-he-he, hi-hi-hi, hohoho stb.) hangzásokat. Mivel bennük finom remegéssel formálódott hangzások születnek, ezek éppúgy érzelmkeltők, mint a zenei vibratók és tremolók, amelyek közvetlen érzelmgerjesztő 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 ráülne 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 obstipáció-ban – azaz székszorulásban – szenvedő betegeknél, hogy egy hétig tartó, éhomra adagolt, 20 perces nevetetés hatására spontán javulás következett be. Aki sokat nevet, nem lesz baja az emésztéssel-ürítéssel, míg a depressziós, szomorú ember általában székszorulós. Azt azonban állíthatjuk, hogy a kacagás – mint azt Norman Cousins állította – **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 örömmel és az örömmelnevetésnek a halántéki agykéregben van a központi területe. A nucleus accumbens nevű szürkeállományú mag és az amigdala mag ingerlése, annak időtartamától függően mosolyt, jókedvet, nevetést, humorosságot (viccelődést) és boldogságérzést indított az átélőben. Tudjuk tehát, hogy az agy jelentős mértékű izgalmi (avagy gátlási) folyamatokkal szabályozza az örömet, jókedvet, derűt, mosolyt, nevetés állapotait, nem is csoda, hogy ezáltal a testi működésekre is sajátos hatást gyakorol, elsősorban pozitív stresszhatásokat.

**Egészségvédő** pl. a tüdőnkbe bekerülő magasabb oxigéntartalom. A vérben a stresszhormon-szint 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 optimum-zónában marad. A szervezet ellenálló képessége nő, fokozódik az endorfin (örömhormon) termelés is.

Hadd szóljak néhány, nagy visszhangot kiváltott kísérletről, amely a nevetés egészségvédő hatását igazolta. Dillon, Minchoff és Baker 20 percen át nézette a nagy nevetetőket, humoristák filmjét három csoporttal. Az egyik vizsgadrukk állapotában volt (akut stressz ugyanis gyengíti az immunaktivitást), a másik csoport depressziósnak vallotta magát (szellemi bánatban szenvedtek). A kontroll, harmadik csoportnak nem volt számottevő panasza vagy bármiféle betegsége. Megjegyzem, a „depresszióban” is számolni lehet az immungyengüléssel!

Az alapértékek megállapítása éppúgy egy csepp nyálból vett mintával történt, mint a 20 perces „nevetőkúra” utáni kontrollvizsgálatban. Az eredmény meglepően magas IgA szintemelkedést igazolt, a két kísérleti csoportban erősen szignifikáns, a kontrollcsoportnál pedig tendenciaszerű immunaktivitás-növekedés volt bizonyítható. Ugyancsak meglepő eredményt jeleztek japán kutatók cukorbeteg nevetéskúrása nyomán. A kísérleti betegcsoport vidám filmeket nézett étkezés után naponta 40 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 betegeknél nem volt elmozdulás a mért szintekben. A nevetés csökkenti a kedvezőtlen stresszhormon-szintet, 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, amit ne érintene kedvezően a nevetés. A fájdalomcsökkentő határról is többféle bizonyíték gyűlt össze az idők során. Népszerű alapkönyvvé vált pl. Norman Cousins orvosíró 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 nevetést követően vérsüllyedése is alacsonyabbá vált, immunrendszere pedig jobb állapotba került. A rossz prognózis ellenére Cousins felgyógyult súlyos betegségéből. A humort és nevetést felhasználó öngyógyító tevékenysége nem csupán a burleszkfilmek iránti keresetet növelte meg, hanem számos, tudományos igényességű vizsgálatot is inspirált.

A nevetés pozitív hatásáról terjedő információk nyomán 1995-ben Indiában Madan Kataria doktor megalapította a Nemzetközi Nevetőklubot. Ez a világszervezet az alapító orvos világhírnév aktivitásának is köszönhetően ma több ezer klubot tarthat számon. Magyarországon 39 képviselő működik Domján Ferenc vezetésével. Robert Olden amerikai pszichiáter a nevetést antidepresszáns kezelésként alkalmazza, a magyar Vidovszky Gábor pedig „örömrénin-

get” dolgozott ki mentálhigiénés önvédelmi és gyógyító céllal. A nevetés legnemesebb alkalmazási területe pedig a „bohóc-doktorok” terápiája: a krónikus, daganatos betegségben szenvedő gyerekek lelki gondozásában alkalmazott nevetetés nem csupán immunerősítést szolgál, hanem elűzi a félelmeket, és derűt, megnyugvást, mosolyt varázsol elő a gyermeklélekből.

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

Az ember nem magában nevetgél, ha ezt tenné, gyanút ébresztene másokban, rendben van az elmeállapota. Együtt nevetünk egymással, 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 (coping) mechanizmusnak. Amikor egy stresszhelyzet beszorít, és tehetetlenül vergődünk, a viccbe átfordított indulat a poénnal úgy „csattan el”, mint egy szociálpozitív pofon. 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 viccben vágyak, félelmek és fájdalmak feszültsége szelel el, és így szellőzködik, megkönnyebbül a lelkünk; addig a humor a lelki kintól, depressziótól menekít meg, a sötét jövő képéből szabadít ki. Mindkettőben végbemegy a feszültség-elvezetés, 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: „ez csak vicc!” – és ekképpen legalizálható a bűnös káröröm. A másság, idegen-ség 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! Gyakran ebből születnek a szex-viccek, a tabutémákról szóló nevetető sztorik. Amikor a nők megbotránkoznak a pajzán férfivicceken, a szavakkal körüldongó-dürrögő udvarlás eme módjával a férfiak „megérintgetik” a nőket, sőt nevetésre „csiklandozó” üzeneteket küldhetnek. Minél zavarba hozóbb a vicc vagy sztori, annál jobban tüzel a férfi aktivitás, 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 örömszülőként jelölte meg, és ezzel nem nehéz egyetértenünk. Szükséges, jó, érdemes és hasznos tehát mosolyognunk, nevetni, örülni és 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 szívinfarktus magas száma arra készítette a megelőző orvostudományt, hogy preventív eljárásokat dolgozzon ki. Ilyen önvédelmi eszközzé vált a kocogás is. A folyamatos, legalább 20 percig tartó ritmikus, egyenletes mozgás különleges testi-lelki harmonizáló folyamatokat indít meg. A tudatállapot módosulásával az érzelmi tudat (jobb agyfélteke) aktivitása fokozódik, ez endorfin (örömhormon) termelést indít, 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. 1976 óta tudjuk, hogy a látóidegpályák kereszteződése fölött van a belső „biológiai óránk”, a Keidal által felfedezett ritmus és időmérő sejtcsoport, mely a külső és belső (szervezeti) mozgások közti összehangolást végzi. A sötétség és a világosság szerint segíti pl. az aktív-éber vagy passzív-alvó állapotok létrehozását a melatonin (sötétre termelődő) hormonszint útján, sőt számos más hormon működését is befolyásolja (pl. szexhormonok). A ritmikus, egyenletes mozgás által keltett ingerlés nem csupán a jobb agyfélteke aktiválását hozza létre, hanem a biológiai óra működése révén a ritmusok közti összhangot is. A két agyfélteke közti különleges működési összhang a belső folyamatokat összességében „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. Pl. az izomanyagcsere az egyenletes terhelés hatására akár ötvenszeresére is emelkedhet, a szervezet anyagcseréje tíz-hússzorosára. A szíven átáramló 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 hajszálér-hálózati működésképesége, nő a véren átáramló vérmennyiség, növekszik a hasúri szervek aktivitása, javul a csontozat mérszartartalma, 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); 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 distressz-hatások nyomásában vergődő „ideges” állapotban vagyunk, akkor nagyon nehéz a lazítás azonnali megvalósítása. Egyre 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 parancs segíti elő, hogy az izomzat egészében 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 villámrelaxációhoz javasolok itt-most egy próbát. Álljunk fel, és álljunk egyenesen. Zárjuk ökolbe két kezünket. Feszítsük meg izmainkat, és ne engedjük el a feszítést. Most hajlítsuk be könyökben a két kart, a váll irányába vezetve két öklünket. Tartsuk fenn az izomfeszítést. Most pedig szorítsuk két könyökünket a bordaívhez, és ne engedjük fel

a feszítést. Most a két láb következik. Feszítsük meg végig a két lábunkat, hozzá a farizmokat is, majd végül nyújtsuk meg a gerincoszlopot kissé, felfelé nyújtóztatva törzsünkkel, fejünkkel. Végezetül, egy nagy sóhajjal kifújva a levegőt, engedjük fel testünk izmainak feszítését, és figyeljük meg a bekövetkező testi változásokat. A kar felmelegszik, a vérkeringés melegét kellemes lüktetésként éljük át, a test jólesően kioldott, ellazult izomállapotba kerül a központi önkioldó tónuscsökkentő program következtében. Kisebb szünettel 2-3-szor ismételve a gyakorlatot, kedvező lelki hatásokat is érezhetünk. Az erőltetést kerüljük el, szélsőséges feszítőerőre nincs szükség, de a koncentrált figyelem igen fontos eleme a gyakorlatnak. Akinek reumaszerű panasa van, az képzeletben is végigviheti a gyakorlat kivitelezését, a hatás ekkor is jellegzetes.

A második „lazító javaslatom” is aktív izomtevékenységet, mozgást igényel. Képzeld el, hogy a villanykapcsoló alternatív kapcsolási rendszerben két billentővel működik, ezek egymást kizáró módon kapcsolják be saját működésüket. Ha az egyik bekapcsol, a másikhoz tartozó működés nulla – és viszont. Ezen az elven alapul az a lazításmód, amelyben egyik kapcsolórendszerünk, az ún. 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 ún. 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 lelki-ileg 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 szorongj, ha élvezed! Ha szenvedünk tőle, akkor dolgozzunk vele, de soha ne ellene!

Mindnyájan tudjuk, hogy a lelkiismerettel, „belső bíróval”, fölöttes énnel rendelkező emberi lény szorong, hiszen ez az a vészcsengő, ami akcióparancsra készítet: 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 önépítés (self-management) útjait. Ezek a testi-lelki harmónia felé terelik a belső folyamatokat, és segítik a szituatív, alkalmi feszültségek, indulatok, dühök „kezelését”, levezetését, feloldását.

Eképp hasznos a düh, méreg fellobbanása esetén úgynevezett helyettesítő-levezető fizikai aktivitásokat találni: ilyenek a favágás, kerti munka, tenisz, fallabda, kerékpározás stb. Ezekben a tevékenységi vagy hobbiformákban a vágás, ütés, dobás, taposás stb. művelete levezeti, kanalizálja, azaz hasznos mederbe tereli a belső feszültséget, hiszen: *még jó, ha az ember haragja nem magát az embert harapja* – üzenik József Attila szép sorai.

A táncot is örömgrerjesztő és feszültségoldó műveletként ajánlom. Nemcsak a ritmussal segíti a pozitív pszichoszomatikus rendeződést, hanem a néptáncban bölcsen bennfoglalt dobantás, ugrás, kurjantás, taps (ütés) rendkívül sokféle csatornát nyit meg a feszültségek levezetésére. A lazításnak ezek a kioldáson alapuló, feszültség-levezető útjai különösen hasznosak az időnyomás miatt, ugyanis feszült állapotainkban „nincs idő” az ellazulós átállásra. Az aktivitásra, mozgásra azonban azonnali lehetőségek kínálkoznak. A hangokban, kiáltásban, fűjjolásban, a feszültségek „kifújásában”, az éneklésben sokféle levezető „csatornára” lelhe-

tünk, sőt jellegzetes hangkombinációkban a düheink is kikiabálhatók anélkül, hogy bárkit sértenénk vele. Pap János zenekutató szerint a „bútorraktár” szó hangos kimondása és 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 düh-elvezető funkciót töltöttek be. Óvjuk magunkat és másokat is a szellemi környezet-szennyezéstől! Ezt még nehezebb megtisztítani, mint a fizikai környezetünket. Ha pedig mégis megoldható a lazításnak testi passzivitással járó formáiból választanunk, akkor a meditáció (OM) (AOUM) hangjai is alkalmasak a belső megnyugvás (relatív gyors) eléréséhez. Az M hang „mormolása” olyan mikrovibrációt idéz elő az arcüregben, amely a lágyszöveteken és csontvezetéken 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, eképp azt is állíthatjuk, hogy bőrünk kihelyezett idegrendszerként rendkívül érzékenyen fogja fel a világ érintéseit. A hideg, meleg, fájdalom és tapintás-nyomás felvevő úgynevezett 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 bőrfelületen, így könnyebben ingerelhető, pl. érintés-ingerrel. A fontosságát mindenképpen látnunk kell, az érintés a közvetlen testi kapcsolat üzenetszatórnája, de lelki értelemben is megérintődésről beszélünk, ha valami érzelmileg elér, azaz „megérint” bennünket. Ma már pszichológiai közhelyeszerű ismeretté vált az a rendkívül jelentős felfedezés, hogy az újszülött megkapaszkodási ösztönrel jön világra. Kezének fogóreflexe és az úgynevezett átkarolási reflex automatikusan kiváltható. A baba megragadja, és nem ereszti a tenyerébe kerülő tárgyat, s ha az a mama keze vagy uja, vagy különösképpen a haja, akkor nem engedi el. Ha pedig párnájára ütve valami 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 ösztönnek. 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 csimaspaszkodva tölti napja túlnyomó részét, a szőrbe kapaszkodás az idegrendszere fejlődésének is ingere. Ha elválasztják, és mű-anyja ad tejet a kicsinek, akkor a műszőr-anyába kapaszkodva csügg az anyapótlékon, a tejet adó drótanyához pedig csak akkor folyamodik, ha éhes. Az elválasztás nem csupán levert, síró, szomorú, végül búskomor állapotot idéz elő, hanem az így 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 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 kiélésében, 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 azután a csecsemőkutatások is kimutatták, hogy a simogatás, puszilgatás, ringatás a csecsemő idegrendszeri fejlődésében szükséges ingereket alkotja, sőt olyan agyi sejtcsoportok

aktivitását alapozza meg, amelyek a stressztűrésben és szabályozásban nélkülözhetetlenek, akkor rádöbbenhetünk, 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 érintés-ellátmánytól, a baba „jó karban”, anyai ölelésben részesültségől 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. Egy ikerpár látható a képen, újszülöttek. Az egyik baba testvérét átkarolva arcocskáját a testvéréhez dugja, és összebújt ölelésben fekszenek egy inkubátorban. A hozzá mellékelte 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-testvérét. A krízises baba szívverése fokról-fokra stabilizálódott, testhőmérséklete növekedett, normálissá vált. Reggelre túljutott az életveszélyen. A kép megható üzenete megszívlelendő: ne felejtsd el megölelni azt, akit szeretsz. Bizony, a korai érintésnek messzire kiható pozitív következményeire láthatunk rá a csecsemő-megfigyelések révén. Angliában egy koraszülött osztályon 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 (pl. a mama haja, a papa mellének szőrzete), akkor a gyermek pótolja ezt. Az alvókendőcske, a játékmaci, a plüss állatkák kedvelése, a puha-meleg-szőrös holmik iránti elemi vonzódás minden gyermeknél megfigyelhető. Azt mondja a pszichológia, ezek a kis kedvencek, – amiknek még a szaga is fontos, nem szabad kimosni a kopott, koszos macit, mert „vége a világnak” – a gyermek számára anyapótlékot jelentenek, a távollévő, hiányzó vagy éppen nem érinthető mama helyettesítői. Winnicott, a jeles pszichoanalitikus „átmeneti tárgy”-nak nevezte el, az édesanyától való (testi) elkülönültség elviselését és képzeleti pótlást elősegítő szerepet töltenek be.

A simogatás és az állati szőr érintése az immunrendszer egyik leghatékonyabb stimulánsa, azaz ingere. Egy amerikai – több államra kiterjedő – felmérésben, amelyben infarktust elszennvedett emberek egészségi állapotát és rehabilitációjának mértékét mérték fel, különös eredményt kaptak.

A kutyagazda 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, csak azt találták, hogy ez az eredmény érvényes. Függetlenül attól, hogy a kutyagazda 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 azután feltárták az oki összefüggést. Minden kutyagazda bizonyos időt eltölt a kedvencével, parkban sétál vele, ha leülnek, önfeledten vakargatja kutyája fejét és nyakát, „kurkássza”, matatja a szőrét, tehát szőr és bőrérítkezési ingerhelyzetet tart fenn. Ez pedig endorfintermelést és immunstimulációt idéz elő. Jobb a kedélyállapot és teherbíróbbá válik az immunrendszer. Ezáltal az egészségállapot általánosan jobbá válik. 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 vírusos lánc-megbetegedések. A gyermekek szezonális betegségei mintegy eltűntek, az ellenálló képesség növekedett a fertőzésekkel szemben. Azt azonban nem szabad elhallgatnom, hogy az óvónők (és óvópedagógus férfiak!) a gyermekek kedvező viselkedésváltozásáról is

beszámoltak. A kutyák ugyanis etetést, gondozást kívántak, amelyet a kis gazdák láttak el, némi segítséggel. Megtanulták a rendszeres gondoskodást és a másért való felelősségvállalást, és a testvér nélküli 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 stb. fordulhat elő, az intimitás tere pedig erősen beszűkült és korlátozott. Profán összehasonlításnak tűnik, sőt redukcionista tételnek, hogy amíg az emlősök világában, az emberszabásúaknál a grummingolás, azaz kurkászás több órát igénybe vevő időtöltés, addig az emberi test bőrérítő ingerei legfeljebb a ruházat érintései révén tehetnek ki hosszabb időt. A fürdőzés, masszáz, 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 szülő-gyermek kapcsolatban, az anyuka simogató, hátvakaró szeretet-kifejezése, az altatás hátat ütögető, ritmikus nyugtató érintései a felnőttkorra már eltűnnek az érintési lehetőségekből, ami marad, az legfeljebb a szavakkal kipótló „szociális érintkezés”. A szem is simogathat, a tekintet is megérinthet, a kéz érintése viszont olyannyira egycsatornás jelentésmederbe került, hogy szexuális (félre) értelmezéshez is vezethet. Ezért csökkentebb mértékű a kapcsolati érintés, amely alól az ifjúság a tánc megengedett érintés-szabadságával próbál kibújni, és pótolni a hiányokat. Egy amerikai szexuálpszichológus, akinek *Érintésterápia* címmel a tévében is láthatták tancélú filmjét, a párkapcsolatok idő előtt kihülését is az intimitás helyzeteinek érintésszegénységével hozza összefüggésbe. Ha nem megy már a szex, ha kihült a vágy, nem vonz a másik közelsége, akkor itt az ideje a megújulásnak – üzeni a szexuálterapeuta. A megújulást vállaló és kívánó pároknak rituális „érintési folyamatot” kell végigvinni, lépésről lépésre és fokozatosan simogatni a párjuk karját, vállát, arcát, majd tovább, és minden területet lehetőleg finom érintésekkel stimulálva. A kezdetben olykor még viszolygó másik egyre inkább felfedezi a játék „finomságát”, és a szexuálisan tilos helyzet csak simogatást, érintést engedő helyzetében feltámad az elnémult érzékek izgalmi képessége. A filmben bemutatkozó pár demonstrációja meggyőző bizonyíték a szerelmi képesség feltámasztásának pszichostimuláns lehetősége mellett, amelyet minden kihülő párkapcsolat számára melegen 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 könyvkölcsönzési helyzete állt a megfigyelés középpontjában. A betanult könyvtáros minden második könyvet kölcsönző, átvevő személynek szemkontaktus nélkül, szótlánul, de ujjainak finom, mintegy „véletlen” érintésével adta át a könyvet. Amikor a kölcsönző az ajtóhoz ért, kérdezőbiztos állt elé, és egy kérdőívet töltetett ki vele, mennyire elégedett a könyvtári szolgáltatással és a könyvtárossal. Azt a kérdést is feltették, vajon megérintette-e őt a könyvtáros, amikor átadta a könyvet. Míg valamennyi megérintett személy bizonytalankodott, vajon volt-e érintés, illetve nagy részük nem is 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 betanult sztereotíp volt. Mit tesz velünk egyetlen észrevétlen érintés? Ha meggondoljuk, hogy a lehetőleg finom bőringer mekkora érzelmi behatást képes elérni, akkor nem kételkedünk az érintések jelentőségében. Gondoljunk csak el, egy másik, hasonló kísérletben pedig azt bizonyították, hogy még az együtt érző és megértő, becsületos viselkedésnek is kiváltó ingere lehet egy csekélyke érintés. Egy telefonfülkében szándékosan pénzt „felejtettek”, hogy megvárják, míg a megtaláló kilép vele a fül-

kéből. 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 egyszermind ütést is jelent) nélkülözhetetlen szükségletünk mind fizikai, mind lelki értelemben. Még az ütés is jobb, mint az érintéshiány, a közöny, magány. Legfontosabb, hogy az intimitás szükségletünk, játékos, gyermeki, önfelelt mivoltunk létmegnyilvánulása kifejezésre juthasson, spontán, szabad, önfelelt gyermeki viselkedésünkben. Számos helyettesítő érintkezési rítust alakítunk ki, olyan időtöltő együttléteket, amelyekben férfiak az autókról, nőkről, sikerről; a nők pedig családról, gyermekekről, 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 meghittségeket rejtett forgatókönyv mentén kiformalódó színjátékok pótolják. Ma sem lesz szex – üzeni a férjére dühös nő, aki bevágva a hálószoba ajtaját, kifejezi mélységes elégedetlenségét. Ez az akció akár jót is tehet a férjjel, aki potenciazavarainak kudarca előtt a kitiltottság sértett férfitipoziójába menekülhet. Számos rituális játszma helyettesítheti az intim testi érintést és 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, 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, pl. 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 a **segítés**. Első hallásra meglepő, vajon hogyan kerül ez a művelet az öröm és boldogság közelébe. Engedjék meg, hogy az altruizmusból induljak el, így könnyebben célhoz érünk. 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 fajta védelmére kialakult segítői ösztön. Az elefántok a sérült társat saját testük védelmében tartják talpon, mert ha eldőlt, többé nem tud felállni. Közismert, hogy az egymással csatázó hímek között a behódolási pózt felvevő többé nincs életveszélyben. A támadást felfüggeszti az alárendelődesi visszakozz reakciója. Desmond Morris azonban érdekes összefüggésre hívja fel a figyelmünket, mely megvilágítja előttünk a kölcsönös egymásra utaltság törvényének érvényesülését. A korallhalak és a tengeri sün között pl. különös kölcsönösségi ráutaltságot fedeztek fel. A sün a tenger aljzatában a tüskéi közé rakódó algák és moszatok miatt rövidesen elpusztulna, de a korallhalak raja – akár csak egy takarítóbrigád – rendszeres időközökben kipucolja a tüskék közötti lerakódásokat. Kockázatvállalásuk veszélyes, mert egy-egy halacska fel is áldozza magát, a mérgezett tüskék felnyársalják. A folyamat azonban 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 jelent-

hetné számunkra, emberi lények számára is a legnagyobb biztonságot, de fajunk már a genuin (veleszületett, programozott) altruizmust sem képes érvényesíteni. Az ősi reflexre is rátelepedett a tudat kegyetlen és részvétlen hatalmának bénító hatása. Az altruizmus három kulcsszava: önzetlenség, önkéntesség és szolgálat. Noha tudom, hogy nincs „hasznom” belőle, mégis önzetlenül segíték a bajba jutottak, pedig károm is származhat belőle. Önként teszem, mintegy mély és spontán lendülettel, meg sem fontolva, hogy mi következhet, hiszen az Erich Fromm által *intrinsic lelkiismeret*-nek nevezett lelki automatizmus arra készített. Kant kategorikus imperatívusként határozta meg a lelkiismeret parancsát, *nem tehetsz mást!* A szolgálat tétele éppen a mások hasznára történő cselekedetben emeli ki az altruizmus lényegét. Vajon létezik-e mégis, a velünk született altruizmus sérülése ellenére 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 olyan jelentős volt, hogy állíthatjuk: az immunszuppresszió arra figyelmeztet: az agresszióknak 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 mélysegesen tiltakozik az értelmetlen véres támadásoknak még a látványától is, és úgy reagál, mintha az áldozat oldalán állna. Tárgyunk szempontjából azonban döntőbb a kísérlet második része, amelyben a bemutatásra kerülő film a kalkuttai Teréz anya lepratelepén mutatta be a jóságos asszony gondoskodó és a betegek iránti szeretetet kifejező cselekedeteit. A film bemutatása után azonban sor került a nézői vélemények begyűjtésére is. Többen úgy vélekedtek, hogy álságos és kenetteljes, túlzó és követhetetlen Teréz anya magatartása, mások elismerték különleges életáldozatát. Bárhogyan is vélekedtek, minden nézőnek javultak az immunparamétere 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 orvos még meglepőbb tanulsággal szolgáló kísérletről adott hírt.

Amint azt O'Connor és Seymour ismertetik, a kutatóorvos a nehéz ápolási munkát végzők kiegészítő belefáradási állapotát a betegek iránti viselkedés jellemzőivel próbálta összefüggésbe hozni. Milyen az a magatartás, amely „véd” a kiegészítőtől, és mit tesz az, aki belebetegszik a nehéz szolgálatba? Egy kórház valamennyi ápolójának megfigyelés alá helyezte a tevékenységét. Két-két egyetemi hallgató mintegy 200 viselkedési jellemző szempontjából regisztrálta a betegellátás lépéseit. Egy óra megfigyelés után szünet következett, ekkor „nem volt megfigyelés”. Csakhogy minden tevékenységet videó-hálózaton rögzítettek, hogy a spontán és megfigyelt viselkedés „őszintesége” egybevethető legyen. A kísérlet után természetesen feltárták a folyamatot a résztvevők előtt, és biztosították a résztvevők anonimitását. A szolgálati időt átívelő megfigyelések sorozatában a munka megkezdése előtt és annak végeztével immunvizsgálatot végeztek. Amikor a viselkedésmódokat az eredmények alapján csoportosították, két fő jellegzetes típus rajzolódott ki. Az egyiket személytelennek, a másikat személyesnek nevezték el. A személytelen magatartás korrekt ellátást, pontos munkát, kissé gépies viszonyulást fed le. Az ápoló nem beszélget, a szükségesen túl nem érint, nem közvetlen, nincsenek személyes kérdései a beteg foglaltságáról, családjáról, nincs vagy alig van szemkontaktusa, keveset mosolyog vagy nevet. A személyes viselkedésmódot vidám, derűs atmoszférát teremtő, aktív beszélgetések jellemzik, a beteget nevével 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 jobb immunállá-

pothoz 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 tud segíteni, az a saját szervezetétől kap segítséget, újabb erőt, belső védelmet.

A Biblia nagy történetei, az irgalmas szamaritánusról szóló példázat is a genuin altruizmusról üzen: a jó lelkiállapothoz szükséges a lelkiismeret parancsának elfogadása és a feltétel nélküli segítségadás, ha arra szólít a helyzet. A buddhista alaptörténet is ezt hangsúlyozza. Talán ismerik ezt a szép példázatot. Egy szép tavaszi reggelen két ifjú lámajelölt (papnövendék) haladt egy erdőn át a szentély felé, hogy imádkozzanak. Egy rózsét cipelő öregasszony került a szemük elé, aki terhe súlyától a patakba esett. Az egyik ifjú így szólt a másikhoz: vigyázz, nehogy besározd magad, mert nem léphetsz be a szentélybe. Mire a másik, választ sem adva odaugrott az anyókához, és kiségitette a patakból. A két papjelölt továbbhaladt. A segítő ifjú vidáman szólt a másikhoz, aki egyre komorabbá vált, és semmit nem válaszolt. Mire vidám társa odaszólt neki: mondd, te még mindig cipeled?

A tanulság a kísérletek objektív paramétereinek bizonyítékai alapján is, de a közérzet, lelkiállapot érzelmi klímája szempontjából is azt mondja ki: még ha a hasznosság oldaláról nézünk is csupán rá a segítő magatartásra, azt látjuk, aki szívből, szeretettel, humánusan segít, mint a személyesen reagáló ápolók, mint Teréz anya, mint az irgalmas szamaritánus vagy mint az ifjú láma, azok „jótettük jutalmát elnyerik”. Az immunrendszer pozitív reakciója mély önvalónk, selfünk „hálája”, noha e folyamatok öntudatlan automatizmusként mennek végbe. Tudatunk öröm és meglegedettség-érzése azonban azt sugallja, érdemes szívből és spontán segíteni másokon, mert amit nyerünk általa, az bennünket is boldogabbá tesz.

Folyamodjunk végezetül a magyar származású, világhírűvé vált boldogságtudós, Csíkszentmihályi Mihály kísérleti eredményeinek számbavételéhez. Több mint egy tucat országban vizsgálta speciális „élményszonda” segítségével, mikor és mitől érezzük magunkat boldognak, és a magukat boldognak tartó embereket mi is jellemzi legfőképp? Az eredmény bennünket nem is lephet meg. Az „áramlatélménynek” (*flow*) nevezett belső állapot olyan át-lényegülő, 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 egyé 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. Ezt autotelikus élménynek nevezi Csíkszentmihályi (auto=ön, telosz=cél). Amikor pusztán önmagáért teszünk valamit, avagy magunk jó lelkiállapotáért, amit élvezetesnek tartunk magában a történésben, 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, és így tovább. 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 nemzetekhez tartozó, eltérő élménytartalmokról valló emberek: tökéletes élmény, teljes beleolvadá, 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 békesség és tökéletes beteljesülés. Amikor azt érezzük, hogy a dolgok jól mennek, ráhangolódottan és harmonikusan történik bennünk minden, kezünkben a kontroll, teljes a lélek-jelenlétünk és erős az önbizalmunk, nem is számít semmi más, minden a helyes kerékvágás-

ban halad, testünk pedig szinte súlytalansági lebegést él át, akkor igazi áramlatélményben van részünk. Nevezhetnénk talán ezt a 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 hasznot, élvezzük ki maximálisan a fizikai érintés lelki gyönyörűségeit és csodálatos szervezeti „szövődményeit”, végül pedig segítsünk másokon és másoknak szívből, szívesen, hiszen miénk a legnagyobb jutalom: egészségünk megerősödése. Kapcsolatok, kötődés, szeretet nélkül mindezek azonban szikár tények lehetnének egy önző és énközpontú emberi lény öröme törekvésében. Boldogságkutatónk arra enged ráeszmélni, hogy magukban a történesekben 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 örömkereső utunk végére értünk.

## Dr. Daubner Béla

### „Boldog életnek nevezik az örömet...”

Először is szeretném elmondani, hogy nem tartom magam „Mesternek”. A mester arról beszél, és csak azt tanítja, amit már maga meghaladott, megélt és megvalósított saját életében. Amiről viszont én beszélni fogok, azt csak részben sikerült megvalósítanom, bár sokat foglalkozom vele, és igyekszem hűen közvetíteni. Az öröm, harmónia és boldogság az emberi élet leglényegesebb kérdései közé tartozik. A kérdéskört a mítosz – és nem a tudomány – oldaláról szeretném megközelíteni, hiszen a mítosz kísérlet a lélek legmélyebb titkainak megfogalmazására, a kimondhatatlan megsejtetésére. A mai ember racionális gondolkozásával szemben a mitikus gondolkodás és látásmód a mese és fantázia birodalma, amely egyre kisebb mértékben, de szerencsére még mindig szerves része a modern életnek. Az előadás második felében szeretnék részletesebben a pszichoterápiáról beszélni, elsősorban a jungi analitikus vagy komplex pszichoterápiáról, hogy a harmónia kérdését körbejárhassuk

Induljunk hát el az öröm, a harmónia és boldogság nyomában. Kezdjük Szent Ágoston néhány gondolatával.<sup>1</sup>

*Hol ismerték meg, hogy ilyen nagyon vágyakoznak feléje? Hol látták, hogy ennyire szeretik? Valamiféle módon birtokoljuk, csak nem tudjuk hogyan (...)*

*Nem tudom, hogyan ismerték meg az emberek, s így nem tudom, milyen ez az ismeret. És én most csak azt kutatom, vajon ott van-e emlékezetünkben? Ha ugyanis ott van, akkor valamikor már voltunk boldogok. Egyenként vagy külön-külön, vagy a legelőször vétkező emberben – meghaltunk benne valamennyien, s tőle egytől egyig nyomorúságosan születünk –, most nem kutatom. Csupán azt keresem, vajon emlékezetünkben van-e boldog élet. (...)*

*Nem ragaszkodnánk hozzá, ha nem volna róla valamelyes tudomásunk. Halljuk nevét, és bevalljuk, hogy valamennyien kívánjuk a boldogságot. Nem a szó csengésében találjuk örömiünket. Ha lehetséges volna, hogy az embereket egy nyelven megkérdezzük: akarnak-e boldogok lenni? Minden habozás nélkül igennel felelnének. Ez azonban lehetetlen volna, ha az emlegetett névvel jelölt fogalmat nem őrizné az emlékezetünk. (...)*

Miképpen őrzi emlékezetünk a boldog életet? Talán, mint ahogyan az örömeire emlékezünk. Lehet, hogy így van a dolog. Örömeire szomorúságomban is emlékezem, és éppen így a boldog életre nyomorultan is. Bizony aljas dolgokon is volt valamelyest örömöm. Ha most rá emlékezem, szégyellem és visszautasítom. Máskor nemes és tiszta dolgokon örültem, és erre vágyakozva emlékezem vissza, habár ezek a dolgok most nincsenek jelen, és ezért a régi örömet csupán szomorúan idézem. Abban tehát valamennyien megegyeznek az emberek, hogy a boldogságra, a boldog életre vágyakoznak. Ha megkérdeznénk tőlük, éppen így abban is megegyeznének: vajon vágyakoznak-e az örömeire? Hiszen boldog életnek nevezik az örömet. Az egyik, bár ebből, a másik abból meríti örömét, ámde valamennyinek egy az óhajtott célja, az, hogy örömük legyen.

Tehát lehet azt mondani, hogy a boldogság az öröm, ám fordítva ez nem így van, mert nem minden öröm boldogság. Boldogság a nemes és tiszta dolgokon való öröm. Van azonban öröm, mely később megbánásra kerül. Amint Szent Ágoston írja:

*(...) nem bizonyos, hogy mindenki boldogságra vágyakozik (...) Vagy talán ezt kívánják valamennyien, de mert a test a lélek ellen vágyakozik, a lélek pedig a test ellen, hogy ne azt tegyék, amit akarnak, azért olyan örömbe gabalyodnak bele, amilyenre éppen erejükből telik, és az ilyennel megelégszenek, mivel amire nincs erejük, azt nem is akarják annyira erősen, amennyire elégséges lenne, hogy a birtokláshoz erejük legyen? Meg-*

<sup>1</sup> A Szent Ágoston idézetek Városi István fordításai. A. Augustinus: *Vallomások*. Gondolat Kiadó, Bp. 1982.

*kérdezek ugyanis minden embert: inkább akarnak-e az igazságon, mint a hamisságon örülni? Nem haboznak a felelet körül: inkább az igazság örömét akarják. Mint ahogyan nem haboznak a másik válasszal sem: a boldogság örömére vágyakoznak. A boldog élet pedig: igazságon való örvendezés. Valamennyien akarják ezt a boldog életet. Mindmind ezt akarja, és ez az egyedül boldog. Akarják egytől egyig az igazságon való örömet (...) Tehát miért nem örülnek ennek? Miért nem boldogok? Mivel más dolgok kötik le erősebben őket, és azok inkább teszik nyomorultabbá valamennyiünket, semmint boldoggá az, amire oly gyöngén emlékeznek. Bizony, gyér világosság pislákol még az emberi szívekben. Szaporázzák lépéseiket, hogy a sötétség ne boruljon rájuk. Miért szül gyűlöletet az igazság? Miért válik ellenségünké igazságot hirdető embered? Hiszen a boldog életet szeretik, és az nem egyéb, mint az igazságon való örvendezés. Azért van ez, mert az igazságot ugyan szeretik, ha azonban bárki valami mást szeret, ezt a mást akarja igazság gyanánt, és mivel a csalódástól mindenki menekül, nem akarják, hogy fejükre olvassák csalódásukat. Tehát az igazságot éppen ama valami miatt gyűlölik, amit szeretnek az igazság helyett. Szeretik a fénylő igazságot, de már gyűlölik, ha az megcáfolja őket. Futnak a csalódástól, de szeretik a csalást. Ilyen, jaj, így van az emberi lélek. Ámde ha ilyen mélyre süllyedt, akkor is az igazság örömét akarja inkább, semmint a hamisságot. Akkor lesz boldog, ha minden háborító akadály nélkül csupán az Igazságon örvendezhetik.*

Szent Ágoston szerint a boldogság valami olyasfajta öröm, aminek köze van az igazsághoz, az igazságon, az erélyes és tiszta dolgokon való örvendezés, amelynek emléke halványan mindannyiunkban él, azonban csak gyéren pislákol bennünk, mintha valahonnan nagyon messziről világítana. Mely mintha valami olyan emlék lenne, melynek tudását valahonnan a távoli múltból hoztuk volna magunkkal. És ez egy kicsit valami belső meghasonlottság tudatát is felébreszti bennünk – ez a boldogság szó –, és ez így fel is ébred bennünk talán, ha erre gondolunk, mert hogy sóvárgunk rá. Legtöbb vágyunk mégis olyasmire irányul, ami nem okoz boldogságot, hanem romlást és nyomorúságot eredményez. A vágyaink megkötnek bennünket, és így erőtlenekek vagyunk a boldog életre. Akár magunkba nézünk, akár körülnézünk – mert az mindig egyszerűbb –, akkor ezt láthatjuk. És ezek a vágyak, amit élünk, nagyon megkötnek bennünket, nagyon kis esélye van ennek az emlékezetünkben halványan élő valami más jellegű boldogságnak. Ahhoz, hogy ezzel kapcsolatba kerüljünk, erőre van szükségünk, bátorságra, és nagyon érdemes valami tradicionális úton elindulni, hogy találkozzunk a harmóniával és a boldogsággal.

Nagyon gyakran szeretnénk elámítani magunkat, hogy az az igazság, amire olyan nagyon törekszünk, s azért félünk az igazságtól, mert az leleplez bennünket. Általában a boldogság helyett kis örömeiket keresünk, hogy a kicsike jólétünket megőrizzük. Ha megnézzük a saját életünket, nagyon kevés ember merné azt mondani – még ha nagyon bátor is –, hogy ő boldog életet él. Ha sorsunk kedvezőre fordul, akkor is inkább elégedettnek, szerencsésnek, örömtelien érezzük magunkat. Azt érezzük, hogy a boldogság valami ideálist fejez ki, egy olyan élet-ideált, ami a mesékben, mítoszokban létezik, amellyel a tényleges, reális élet szemben áll, és csak sóvárog utána. Úgy látszik tehát, hogy kétféle étellel van dolgunk, a tényleges, mindenki által élt étellel és az ideálissal. A boldogság képze az ideálissal kapcsolódik össze, amely igaz, örömteli és tiszta.

Hadd közelítem meg ezt a védikus bölcsélet oldaláról. Az ősi szanszkrit nyelv kétféleképpen határozza meg az életet. Az egyik a „szat” szó, amit általában létnek fordítunk. Ez a létezés tiszta és ideális ösképe, vagy úgy is lehet mondani, ha kicsit Jung módjára gondolkozunk, hogy archetípusa. Ezt az ideális, a tökéletes lét felé törekvő élet minőséget „szatjának” hívják, ami igazat, hiteleset, lényegit és autentikust is jelent. A tényleges léttel szemben az életnek ezt az ideális minőségét az óind mítoszban az istenség képviseli, amelynek van egy megkülön-

böztető jelzője, a „szaccsidánanda”. Ha ezt az összetett szót szétszedjük három külön szóra, akkor a „szat” a tiszta lét, a „csit” a tökéletes tudatosság, és „ánanda” a sugárzó boldogság. Most az ezzel szemben állított tényleges élet: a „bháva”, amely létesülést jelent. Az emberi történetben kibomló tényleges élet a folytonos keletkezés, elmúlás, sokféleség és zavarosság. Erről mondta később Buddha azt, hogy az élet szenvedés, „bháva dukha”. Ez egy szenvedéseteli, megrázkódtatásokkal zavart, az ideális létől való elfordult életet jelent. Hogyha arra gondolunk, hogy a boldogság az ideális élet, a létezés mintaképe, ősfarmája vagy archetípusa, akkor az lenne a boldogság keresésének az útja, hogy elindulunk felé. Azonban ez a boldogság nagyon megfoghatatlan, de mégis van valami tudásunk erről, ott rejtőzik emlékezetünk mélyén. És erre, a lét ősképére való emlékezést a szanszkrit nyelv a „szmriti” szóval fejezi ki. Ez a sejtelmes emlékezés nemcsak az egyéni emlékezet mély rétegeit jelenti, hanem a közösség kollektív emlékezetét is, amely a kulturális hagyományban, elsősorban a nép ajkán megjelenő mítoszokban él. És ezeket az ősi ideálokat, a lét tiszta formáját őrző kollektív emlékezetet, a 20. század pszichológiai kutatásában Carl Gustav Jung a kollektív tudattalan fogalmával fejezte ki.

Ezek a kollektív tudattalan tartalmak egyetemesek, minden emberben ott vannak, nem függenek a kultúrától, a megnyilvánulásukban természetesen a kultúra segítségével nyilvánulnak meg, tudattalanok, nem megfogalmazhatóak, mert általában nem éljük meg őket, és az életben nem realizálódnak. Itt nagyon fontos az – és ebbe nem akarnék jobban belemenni –, hogy szavakban ezek nem kifejezhetőek, csak szubjektíven megtapasztalhatóak, és igazán csak a szanszkrit és az óhéber nyelv segítségével közelíthetőek meg. Ezekben a nyelvekben a szó formája és a szó tartalma még ugyanaz. Ebből adódik az, hogy minden mantrát, mágikus beavatkozást ezen a két nyelven lehet mondani, mert a tartalom a formán keresztül valósul meg, és mivel a kettő ugyanaz, a kimondott szó, mint forma, megvalósítja a tartalmát, amely ugyanaz. A modern nyelvekben ez szétválik, ezért például magyarul mantrázni teljesen felesleges, ha a mantra oldaláról nézzük. Most ebbe nem mennék bele, mert nagyon bonyolult lenne.

Az archetípusok a tudattalan mélyében vannak, időnként megjelennek, például a művészetben. Nehéz, embert próbáló élethelyzetekben is megjelenhetnek. Megjelennek, vagy érintőlegesen megjelenhetnek a nagy sorsfordító álmokban is. A „szmriti” harmadik jelentése az éberség. Éber az, akiben ez a tökéletes lét emlékképe, a boldogság és a tiszta igaz lét emléke elevenen él, és azt életében megvalósítja. Egyébként pedig a tényleges, a létesült élet tompa, homályos és nem éber. Ha most a Buddha által meghirdetett utat nézzük, akkor az út a „dukha” megszüntetésére irányul, és ezért a buddhizmus az éberséget, a „szmritit” állítja törekvésének középpontjába, létrehozva azt a gyakorlati utat, ami nem vallási, nem filozófiai, hanem egy önmegvalósítási út. Nagyon leegyszerűsítve azt lehetne mondani, hogy ezzel, az emlékezés föllevenítésével az archetípussal való kapcsolódás egyik lehetséges formája valósul meg. És azt mondja Buddha, hogy ez a „szmriti upasztánam” (páliul: szatipatthána) az egyetlen és egyedüli út, amely az éberség megközelítését segíti, és erre dolgoz ki sokféle lehetőséget, amely végcéljában mind ugyanaz: a buddhizmus.

Milyen is ez az ideális lét, mi ennek a jellegzetessége? Mi a tiszta boldogság képze? Ha a kulturális hagyományokat vizsgálom, ezt a mítoszokban találjuk meg. Jung nagyon sokat foglalkozott ezzel, és kimutatta, hogy a mítosz az a közeg, ahol az egyén számára a tudattalanba süllyedt ősi képzetek kifejeződést nyernek. Hamvas Bélát (*Scientia Sacra* 17-19.) olvashatjuk:

*Amikor az Istenek nagy ünnepe után hazatértek, Jen Hi azt kérdezte Kung mestertől:*

*– Miért sóhajtottál az ünnep után?*

*Kung mester így szólt:*

*– Amikor a nagy uralkodók még itt jártak, nem éltem, de a róluk szóló hagyományt ismerem. Midőn a Tao a földön volt, a világ mindenkié volt. Vezetőnek azt választották,*

*aki arra a legalkalmasabb volt. Az igazat mondták, és az egyetértést ápolták. Hazugságot, csalást nem ismertek és tolvaj, rabló nem volt. A házakon nem volt kapu, de senki sem surrant be. Ez volt a nagy közösség ideje. De a Tao elrejtőzött, és a világ már nem közös, egyéni tulajdon, falakat és tornyokat építenek, hogy a városokat biztosítsák, megjelent a csalás és a hazugság, és megjelent a fegyver. Ezt az időt hívják úgy, hogy kicsike jólét.*

A múlt század elején, az ezerkilencszázas években, nagyon sok szellemi frissülés ébredt, lehet itt említeni Victor Franklt és Carl Gustav Jungot, akik túlléptek a pszichoanalízis gyökérproblémájának tartott tudatos és tudattalan törekvések diszharmóniáján, és az emberi élet értékeinek tulajdonítottak nagy jelentőséget. Kimutatták, hogy az értékek a tudatos életből kimúltak, és így a kielégítetlen vágyaknál is súlyosabb szenvedések és neurózisok forrása lehet ez az állapot. Az igazi emberi értékek szellemében folytatott élet ugyanis az, amely a létezésnek értelmet ad. Jung megfogalmazta, hogy a tudattalannak egy olyan kollektív rétege van, amely a megtört tudatos és tényleges étellel szemben valamiképpen az emberi teljességet képviseli, nemcsak az örök vágyakra, de az örök emberi értékekre és ideálokra is emlékezik.

Nagyon fontos tapasztalat, ami az ötvenes évektől felerősödött, hogy a tudás bizonyos fókig tudatállapot kérdése. És ezt a tapasztalatot ma már a pszichoterápiában is használjuk. De el kell mondani a pszichoterápiákról, hogy mindig az egóra irányulnak, és a boldogság eléréséhez csak alapot adnak. Annyit, hogy valaki elindulhasson az úton, ami a transzcendencián keresztül vezethet. Tehát a pszichoterápiáknak óriási jelentőségük van az egyén alkalmassá tételére, de a pszichoterápia és a transzcendencia nem cserélhető fel egymással. A transzcendens útban óriási jelentősége van a módosult tudatállapot használatának.

Ha az életünk megtört, töredékes, hiányos, az ideális létől elszakadt, mire jut? Ez lesz a boldogtalanság, vagyis a boldogság hiánya. És ezt hívhatjuk úgy is, hogy szenvedés. Ezt el lehet úgy képzelni, hogy az élet ítélet alatt áll. A lét ítélőszék előtt zajlik, amely szenvedésre ítéli ezt a mindennapi életet. Méghozzá azért, mert állandóan a lét ideáljához hasonlítja magát. És ez egy nagy lehetőség is, mert a szenvedésből való kilábalásra ez ad lehetőséget. Vagyis maga a szenvedés segít bennünket abban, hogy elinduljunk a nagyon halvány emlékezés felé, és megpróbáljunk találkozni az ideális léttel, és átéljük a boldogságot. Miután ez az ideális lét, a boldogság a tudattalanba süllyedt, és az előző kettőt már csak a mítoszokban tanulmányozhatjuk, akkor azt is hozzá kell tenni, hogy a 20. század elején a pszichoanalízis hatásos lépéseket tett ebbe az irányba, és közelített ahhoz, hogy pszichológiai oldalról is megközelítse a szenvedést, a betegségeket, a neurózist. De a „szmriti”, a tökéletes lét ideálja csak megközelítődött.

Nagyon fontos az éberség, ez a tudatlanságnak, az öntudatlanságnak az ellentettje. A „szmritinek” a tudattalannal való kapcsolata nem azt jelenti, hogy a tudattalan, mint olyan lenne a megvalósítandó, üdvös cél, és hogy az öntudatlan létezés lenne a boldogság. Nagyon fontos megérteni: arról van szó, hogy a „szmriti” a tudattalanba elveszett, az ideális élet tudatosságát elvesztettük, és a boldogtalanság oka éppen a tudattalan térhódítása. Nem adja a boldogsághoz vezető lehetőséget a tudattalan, a boldogság csak ott van a tudattalanban, elveszett, elmerült, el kell érni, és ez az út az eléréshez mindenféleképpen az éberségen keresztül vezet. Elvesztettük ennek az ideális életnek a tudatosságát, és pont a tudattalannak a térhódítása az oka annak, hogy ez lemerült a tudattalanba. A szenvedés megszüntetésére törekvő embernek vissza kell hódítani a tökéletes létet, a boldogságot, a kábaságból, a tudatlanságból fel kell ébredni.

Ezt az ideális létet úgy hívják a védákban, hogy „vidja”. Ez a kifejezés a tökéletes látást, tudást, éberséget jelenti. Az aktuális életet ennek a fosztóképzőjével fejezi ki a védikus bölcsélet, „avidja”, vagyis tudatlanság, nem látás, nem éber, öntudatlan. Patandzsali a „klésák-

kal” írja le ennek az avidjának a jellemzőit, és öt klésáról beszél. A legfontosabb az avidja, azaz a nem tudás, valamint az aszmitá, rága, dvésa és abhinivésa. Ennek a gyökéroka a vidja elvesztése, hiánya, és a többi ebből következik. Tehát az avidja a mulandót, a tisztátalan, a kimozdítottat, lélek nélkülit öröknek, tisztának léleknek hiszi. Hogy értsük ezt? Mi az, amit az életben öröknek, léleknek, tisztának hiszünk, holott mulandó, tisztátalan és lélektelen? Erre a második klésa válaszol, ez az aszmitá, az én-vagyokság. Ez nem más, mint az individuális én. Aktuális életünkben az öntudat hordozója, amit egónak hívunk. Tehát az ideális lét egyetemes ébersége elveszett, helyébe lépett az egoisztikus öntudat, amely önmagát tudja ébersége forrásának. Az ideális lét nyitottságával szemben az egoisztikus öntudat zárt, vágyaiban önmagára irányuló, és éppúgy elszigetelt a közösségtől, a másik embertől, mint a lét öntudatlanságba süllyedt belső forrásaitól. Tehát az individuális éntudat, a jelenleg élő ember öntudata egy egoisztikus öntudat. Ez az énnel az életre irányuló irányultságából adódik, és ebből adódik a többi szenvedés forrása is A rága, amely a vonzódást, kedvelést, az én örömszerzésre irányuló törekvését jelenti, a dvésa, amely az irtózás, taszítódás kifejezője, és végül az abhinivésa, amelynek a jelentése életösztön, az elszigetelt individuális én görcsös élni akarása, az életbe való kapaszkodás, az egoisztikus akarat. Ezek a klésák hozzák létre azt – a védák szerint –, hogy meghatározódik az emberi sors, és meghatározódik az is, hogy hogyan lehet visszajutni a boldogsághoz.

Most nézzük meg, hogy mi történik akkor, ha az én örömet él meg, tehát, ha valamilyen helyzetben örömet érzünk? Ez is szenvedésforrás. Egyrészt azért, mert mulandó, és ez az énből, annak elvesztésétől való szorongást, később pedig hiányérzetet kelt. Másrészt pedig szamszkarát, sorscsírát teremt, azaz erősíti az énnel a saját egoisztikus életébe való bezártágát. Harmadrészt meg azért, mert az énnel irányuló öröm megbontja a lét teljességének a harmóniáját. Az én egoisztikus öröme a világ valamely más pontján szenvedésként jelentkezik, valahonnan elvesz. Ellentétbe kerül tehát az ideális boldogsággal.

Amit eddig hallottak, nagyon nehéz gondolatok. Nézzük meg ezt egy kicsit felszínesebben, a gyakorlat, a pszichoterápia oldaláról. Most lehetne azt mondani, hogy a boldogság eléréséhez nem kell mást tenni, mint a szenvedést az életből módszeresen kiirtani. Ez a fogyasztói társadalom egyik legnagyobb trükkje, hogy ezt el akarja hitetni. Vagyis az élet tevékenységének a középpontjába az öröm keresését állítani. Sok olyan pszichológiai irányzat is van, ami ezt hirdeti. Nézzük meg, hogy van ezzel a pszichoanalízis? A pszichoanalízis helyesen ismer fel: a lelki szenvedés oka a tudatos és tudattalan élet közötti hasadás, és a tudattalan túlerőbe kerülése. Mivel azonban a tudatot fogalmilag nem tudta elválasztani az individuális éntől, ezért a tudatot úgy akarja erősíteni, hogy a szenvedést okozó tudattalan tartományt az énből visszaintegrálja. Számos pszichoterápiás technikát használ erre, és ennek az lesz a végeredménye, hogy az én-erősítéssel akarja megoldani a szenvedést. De az ego erősítése a legtöbb, más irányból közelítő pszichoterápiának is a kulcsfogalma. A szenvedés kiküszöbölésére irányuló ókori iskolák – például a jóga, vagy meditációs tradícióval rendelkező iskolák – hogyan vélekedtek erről? Ők a tudatosságot akarták megerősíteni. A tudattalanra akarták kiterjeszteni az éberséget, miközben vissza akarták szorítani az individuális ént.

Ha belegondolunk, az én-erősítő törekvés egy kísérlet a kicsike jólét elérésére. De azért ezt se becsüljük le. A boldogság ideáljának a megvalósításához azonban ez nem visz közelebb. Azt lehetne mondani, hogy alkalmassá tesz arra, hogy fölálljaljam a boldogsághoz vezető utat.

Az én életem a pszichoterápiáról szól, és én nagyon elkötelezetten művelem ezt. De nagyon sokszor mondom a pácienseimnek, hogy itt van vége a pszichoterápiának, nézzenek körbe, és folytassák a fejlődésüket máshol. A pácienseknek kell megkeresni az utat, ahol a boldogság felé fognak menni, mert most már alkalmasak arra, most már nem fóbiások, nem kényszeresek, nem pszichoszomatikus betegek. De itt vége van a pszichoterápiának. Nem

gondolnám, hogy a transzcendenshez vezető utat pszichoterápiás módszerekkel lehetne biztosítani. Ebben nem teljesen értünk mindenkivel egyet, de nagyon erősen így gondolom. Na már most, ha a boldogságot és a szenvedést összehasonlítom, akkor azt lehet mondani, hogy ezek poláris ellentétek. Az egyik pólus éppen a másik fényében válik észlelhetővé. A szenvedés önmagában nem létezik. A szenvedés a boldogság ideáljához képest szenvedés. És fordítva, a boldogság a szenvedés hátterében, kontrasztjában válik láthatóvá sóvárgás tárgyaként. Személyes és boldogság tehát egymástól elválaszthatatlanok. A szenvedéssel teli élet és a boldogság ideálja együtt alkotja a lét teljességét. És éppen e két pólus feszültsége, a szenvedés valószínűsége és a boldogság ideálja között feszülő ellentét az, aminek az energiája az életet, az ideál megvalósulása irányába mozgatja el, ösztönzi.

Ha ezt tovább gondoljuk, akkor eljutunk oda, hogy az élet előfeltétele éppen a szenvedés mély átélése és tudatossága. Úgy szoktam mondani a pácienseimnek, hogy már nagyon jó állapotban vannak, ha a szenvedésükben fölfedezik a fejlődés lehetőségét. Ez nem kevesebbet jelent, mint a polaritást egyszerre megélni. Ezt a polaritást persze megoldani egy hosszabb ideig tartó folyamat, de addig, amíg a szenvedésben nem tudom a fejlődésem lehetőségét meglátni, addig elég kicsi az esélyem a fejlődésre és a felemelkedésre. A fejlődés pedig azt jelenti, hogy megalapozódik a boldogság felé vezető út. Tehát a szenvedés átélése ébreszt bennünket arra, hogy nekünk valami dolgunk van ezzel a boldogsággal, és a boldogság, mint hiány, kínzó szükségként bukkan fel az elfeledettségéből. Tehát elég naivitás azt hinni, hogy ha járok egy ideig pszichoterápiára, akkor boldog leszek. Egyetlen dolgot lehet csak biztosítani, hogy másképp lesz boldogtalan. És ez a másképp boldogtalanság, ha helyes, tradicionális úton folytatja a fejlődését, akkor közelíti őt a boldogság felé. Ez a maximum, amit lehet ígérni. Persze nyilván nem azért megy valaki pszichoterápiás kezelésre, hogy másképpen szenvedjen, mindenki boldog szeretne lenni, hiszen minél jobban szenved, annál jobban vágyja a boldogságot.

A fentiek továbbgondolására és a harmónia fogalmának körbejárására használjuk Dr. Koronkai Bertalan Jung pszichológiájáról – mint analitikus pszichológiáról vagy komplex pszichológiájáról – közreadott tanulmányát, amiben a következőket írja:

*Jung pszichoterápiájának és ezen túl pszichológiájának lényege egy mélységében differenciált önismeret elérése, az úgynevezett „individuiációs processzus” elősegítése. Jung mint pszichiáter a lelki betegségeket igyekszik gyógyítani, mint pszichológus pedig felhívja a figyelmét minden panasz- és tünetmentes embernek is az individuiáció fontosságára, jelentőségére, mely a mindennapi életben társadalmi jelentőségűvé lesz. Mert a többségében „egészséges” lelkű, önmagával bánni tudó, saját határait és lehetőségeit ismerő emberek konfliktusmentesebben tudnak együtt élni, együtt tevékenykedni, esetleg még meg is valósítani az ókor óta többek által vágyott humán értékeket egy új, szebb, békésebb világot.*

Jung irányzata az ún. „mélylélektani” iskolák közé sorolható, de messzemenően eltér a freudi alapelvekre épült egyéb iskoláktól. Nem csupán pszichoterápiás irányzat. Annak indult, de a későbbiekben túlnőtte azt, és igyekezett magába integrálni az ember lényegiségét, a testszellemi mivoltát kutató diszciplínákat is, az emberiség fejlődéslélektanától a vallások, a filozófia kérdésselvetéséig, nem szakadva el teljesen soha az orvosi kutatások empiriájától.

Analitikus pszichológia, mert elfogadja a személyiség pszichodinamikus modelljét, a tudattalan heurisztikus „létezését”, és technikája is lényegében az analitikus technika: asszociáció, amplifikáció, álomértelmezés. Komplex pszichológia, mert az embert teljes komplexusában igyekszik megérteni, biológiai-pszichés-szellemi-transzcendens igényeit egyaránt szem előtt tartva. Teljesen hiányzanak belőle a dogmatikus elemek, élete végén sem tekintette lezártak rendszerét.

A komplex pszichoterápia a tünettan mögött a személyiség egyoldalú beállítottsága által indukált energetikai libidóelosztási zavart, hosszszemélyiségben pedig, az össz-személyiség érési-, fejlődési folyamatában felfedezhető elakadást, kibontakozási képtelenséget sejt. Ezért pszichoterápiájának és ezen túl pszichológiájának lényege egy mélységében differenciált önismeret elérése, az úgynevezett „individuációs processzus” elősegítése, ami azt jelenti, hogy segíti megoldani páciensei patogén komplexusait, ezen keresztül, ezek segítségével pedig megismerni az addig előtte „ismeretlen önmagát”, az ún. árnyékszemélyiségét, szerepszemélyiségét, domináns archetípusait. Így juthat el az ember igazi belső énjéhez, pszichéje központi magjához, melyet Jung „Selbst”-nek, „Önmagának” nevezett. A Selbst a totálpsziché központja, de azt át is fogja kisugárzásával, központ és kerület is. Határolt és határtalan. Ahogy kisugárzása van, úgy mindent befogadó, ellentéteket egyesítő funkcióval is bír. Kerek egész totalitás, de rugalmas, pulzáló, előre haladó, úton lévő, de maga az Út is. A folyton változó dinamikus harmóniát valósítja meg, az örök fejlődés és tökéletesedés elve. Álmodásban, imaginációban, meditációban, de sokszor tudatosan is ábrázolják az ún. Mandala-szimbólummal.

Jung tehát mint pszichiáter a lelki betegségeket igyekszik gyógyítani, mint pszichológus pedig felhívja a figyelmét minden panasz- és tünetmentes embernek is az individuáció fontosságára, jelentőségére, mely a mindennapi életben társadalmi jelentőségűvé lesz. Mert a többségében „egészséges” lelkű, önmagával bántó tudó, saját határait és lehetőségeit ismerő emberek konfliktusmentesebben tudnak harmóniában együtt élni, együtt tevékenykedni, esetleg még meg is valósítani az ókor óta többek által vágyott humán értékeket, egy új, szebb, békésebb világot.

Jung ezek szerint valamilyen idealista, utópista koncepciót képviselne? Át akarná venni, legalábbis egy részét a vallásos tömegigénynek? Új „mítoszalapító”, lelki reformer, próféta?

Nem így van. Jung mindig tiltakozott az ellen, hogy őt valamilyen rendszeralapítónak, prófétának tartsák. Az igaz, hogy igyekezett életművében bizonyos filozófiai emberképet sugallni, és ehhez hihetetlenül bőséges kultúrtörténeti ismeretéből merített, de öntudatos szerénysége 80 éves korában ezt mondatta vele:

*Semmiben sem vagyok egészen bizonyos. Nincs végső meggyőződésem tulajdonképpen semmiről sem. Csak annyit tudok, hogy megszülettem és élek, és úgy érzem, mint ha hordozna valami. Létezésem olyan alapon nyugszik, amit nem ismerek. De mind e sok bizonytalanság ellenére is szilárdan érzem a meglévőt, és szükségszerűnek érzem, hogy ilyen vagyok.*

Mielőtt a konkrét jungi pszichoterápiára rátérnék, az alapfogalmakat szeretném ismertetni. Mit értünk komplexus alatt? Érzelmileg telített, hangsúlyos, nagy energiatartalommal bíró képzetcsoporthoz a tudattalanban, amely megoldhatatlan – vagy aktuálisan megoldhatatlan – külső vagy belső konfliktus eredménye. Az élményanyagot az én elfojtja, kizárja a tudatból. De ezáltal a komplexus, mint lelki góc, megzavarja a normál energiaáramlást a pszichén belül, szívó hatást gyakorol más apróbb kellemetlen élményekre, és ezek energiatöltésével növeli saját energiáját.

Ez fenomenológiailag enyhébb esetben elszólásokban, elvetésben, felejtésben jelentkezik, majd ideges szimptomatikában (fejfájás, ingerlékenység, álmatlanság). Súlyosabb esetben pl. kényszeres jelenségeket okoz. Mikor a komplexus felduzzad energiával, mint második én áll szemben a tudatos énnel. Ha ez a „komplexus én” leszakad a lelki szerkezetről, és teljesen önállóan működik, dezintegrálódás, akut pszichózis jelentkezhet.

Az én viszonya a komplexusokhoz négyféle lehet. A teljes tudatlanság, az identifikáció, a projekció és a konfrontáció. A részleges identifikációra példa a szülőkomplexus esete: A személy az apa vagy anya szavait, gesztusait, törekvéseit, nézeteit tudattalanul átveszi, ugyanakkor szenved, tudatosan tiltakozik a szülői befolyás ellen. A komplexust kivetítheti idegen

személyre, mint annak tulajdonsága, törekvése, vágya. Így jönnek létre a szenzitív reakciók, a különböző paranoid kórképek.

Az identifikáció és projekció esetében az én nem tud különbséget tenni a tudathoz tartozó és a tudattalan tartalmak között. A belső valósága összekeveredik a reális külső valósággal, a beteg elveszti tiszta ítélőképességét, képtelen helyesen alkalmazkodni, emberi kapcsolatokat kialakítani.

Jung utal Lévy-Bruhl „participation mystique” fogalmára, amely nem csak az animizmus szintjén álló bennszülötteknél, de alacsony képzettségű populációban, neurotikus és pszichotikus egyéneknél is tapasztalható. (Mágikus-misztikus-archaikus gondolkodás.) Jung szerint azonban van a komplexusnak egy más aspektusa is. Nem minden komplexus patogén, vannak általános emberi komplexusok, általános emberi életproblémák, mert összeütközések, konfliktusok nélküli élet nincs. Hérakleitosz óta tanítja az európai filozófia is az ellentétek örök harcát, amely nélkül nincs előrehaladás. Az ellentétek megoldása, szintézistörekvése a motorja a folytonos változásnak, de az új szintézis születése pillanatában már antitézise lehet egy más tézisnek, és így a „mozgás” soha nem áll meg. Jung szerint a komplexusok hozzátartoznak pszichés alapstruktúránkhoz. Maga az „én” is „komplexusként” működik, kifejlődése a személyiség rétegek közti konfliktushelyzet kompromisszumos eredménye. Az „én-komplexus”, mely az én-funkciókat, irányultságunkat, mobilizálható emlékmagunkat tartalmazza, kvázi tudatos komplexus. Ez képezi tudatunk központját, és a többi komplexusunk vele asszociálódva válik tudatossá. Csak látszólagos ellentmondás van a kvázi tudatos és tudattalan komplexus között, hisz tudatos énünk nem elfojtott összetevői sem tudatosak állandóan. (Az ún. „mnemesztikus” tudattalanban vannak.) Személyiségünket sok-sok időbeni időleges énünk sorprodukciónak is tekinthetjük, de sohasem lezárt rendszernek.

A komplexus pozitív szerepe, hogy a maga tüneteivel, szimptomáival szinte kényszeríti a tudatot az átrendeződésre, az új állásfoglalásra, attitűdváltásra. Ilyen szemléletben érhető Jung mondása, mely szerint az ember legjobb barátja saját neurózisa, mert az nem hagyja el, folyton figyelmezteti, jelzi túlzásait, egyoldalúvá válását, újra és újra beindítja pangó pszichés energiáit.

Mindig a tudat állapota határozza meg, hogy a komplexus milyen szerepet játszik. A tudat állapota a tudat felépítését jelenti: milyen a főfunkciója (a négy lelki funkció: a gondolkodás, érzelmi folyamatok, érzékelés, intuíció), milyen az irányultsága (extra- és introverzió), az egyensúlyi állapota, belső dinamikája, milyen erővonalak mentén éli meg konfliktusait, milyen motivációi, akarati impulzusai vannak. Ez határozza meg, hogy a komplexus patogén-e vagy sem.

Ha a neurózis és pszichózis komplexushoz való viszonyát vizsgáljuk, akkor a komplexus tartalma szerint nincs különbség. Az adott konstelláció és a tudat aktuális állapota határozza meg, hogy neurózis vagy pszichózis jön létre. Minél egyoldalúbb, merevebb a tudatos személyiség, annál nagyobb a latens feszültség. A komplexus archetipikus energiákkal is felduzzasztva betörhet a tudatba, és inflálódást, pszichózist okozhat.

A tudat gyorsan felismerheti a komplexust, pl. gyakran hallani, hogy „tudom, hogy apa-komplexusom van”, azonban ennek ellenére a komplexus hatóerői ismeretlenek, és így az nem is oldódik meg. Mert hiába a „tudás”, ha nincs emocionális feldolgozás. A csak intellektuálisan tudott komplexusokat élesen el kell különíteni a valóban „belátott” komplexusoktól, amelyek már a tudat asszimilált tartalmai. Pl. az apa-komplexus, amely feloldódott, és tartalma átváltozott az apához való természetes kapcsolattá. A tudatosított komplexus előnye, hogy korrigálható, alakítható, dialektikus párbeszéd folytatható vele, ami a pszichés energia új, jobb felosztásához vezet. Működésbe lépnek a tudatban készen álló alkalmazkodási processzusok. A komplexus lényegéhez tartozik, hogy nemcsak szimptomákban, de szimbólumok alakjában is jelentkezik álmokban, imaginációban, meditációban. Ilyen megszemélyesített szimbóluma

volt Jung „hős-komplexusának” Szigfrid, akit álmában elpusztított, és ezáltal felszabadultak az addig hozzákötött energiái, feloldotta hősi ambícióit.

A komplexus igazi megoldása tehát a konfrontáció, emocionális feldolgozással és belátással. *A komplexus fogalom az ösképpel, az archetípussal rokoni kapcsolatban van* – írja Jung 1934-ben *A kollektív tudattalan archetípusai* című művében. A személyes tudattalan tartalmi főleg az érzelmileg telített, hangsúlyos komplexusok, amelyek az élet intimitását teszik. A kollektív tudattalan tartalmi ezzel szemben az ösképek.

Vegyük szemügyre e két Jung által kreált fogalmat. A kollektív tudattalan – szemben a személyes tudattalannal, melyben emlékek, küszöb alatti érzékelések, elfojtott, tudatból kizárt tartalmak, különböző affektusok, ösztönös szükségletek találhatóak – kívül esik a személyes lét szerzeményein, nem egyéni tapasztalatokat tartalmaz. Személytelen. Ősi emberi tapasztalatokat, sőt az állati lét, továbbmenve a filogenetikus létrán lefelé, az élet eseményeinek kódjait tartalmazza az idegrendszeri struktúrában. Itt vannak a tipikus benyomások az életről, természetről, világról és az ezek ismétlődéséből keletkezett mitikus kollektív képek, az ösképek, archetípusok. Legmélyén sohasem tudatosítható, nem verbalizálható erők helyezkednek el, amelyeket csak hasonlatokkal lehet megközelíteni: őserő, isteni szikra, centrális tűz stb.

Jung szerint a tudattalan területek nem ellentétes, hanem kompenzatorikus, kiegészítő, segítő viszonyban vannak a tudattal. A kollektív tudattalan archetípusai útján energia-kvantumokat közvetít a személyes tudattalan komplexusainak. Ennek segítségével az addig csak zavaró szimptomákkal jelentkező komplexus energiája képi alakban, szimbólum formájában a tudatba kerül. Ez a szimbólum tehát ábrázolja az archetipikus magot, az őstapasztalatok lecsapódott lényét és a személyes konfliktusanyagot is. Így a komplexus által a tudattól elvont, az én számára inaktív energia visszakerül a tudatba, és ott hasznosítható. Pl.: álomban a boszorkány ösképe jelentkezik, de a saját anyjára hasonlít. A pszichoterápiás feldolgozás során az én-komplexus megerősödik, és az új egyensúlyi állapotban a pszichés energia szabadon, torlódás nélkül áramlik, helyreáll az egészséges lelki dinamika.

Ahogy a tudat fő feladata a jelenhez való alkalmazkodás, úgy a kollektív tudattalan feladata az, hogy mint a lélek időtlen és általános része, az örökké megismétlődő lelki, fiziológiai vagy fizikai feltételekre, körülményekre reagáljon. Ennek a célszerű alkalmazkodásnak eszközei az ösképek a végtelen időben, állandóan visszatérő archetipikus helyzetek lecsapódásai, így alakultak ki a leghatékonyabb, legnagyobb jelentőségű ösképek, mint az anya, az apa, a Magna Mater és az Öreg Bölcs, a gyermek, a férfi, a nő, a hős és a különféle veszélyhelyzeteket ábrázoló félelmes varázsló, boszorkány, sárkány, szörnyeteg, a földrengés, árvíz, tűzvész képei. De a fejlődés, a progresszió ösképei is, mint a mitikus hegy, a világfa, a forrás, a szivárvány, a „fényesség”, a nap útja, az állandó újjászületés, valamint a belső rendeződési folyamatot jelentő háromszög, négyszög, kör, spirál, keresztformák és az ezekből összeépülő ún. „mandala” szimbólum. Jung szerint a mandala harmóniára, egységre, a tökéletességre való törekvés leghatalmasabb jelképe, a megvalósítani vágyott vagy megvalósult legbensőbb „ön-maga”, a „Selbst” szimbóluma. A „Mandala” a legjelentősebb ösképek egyike. Eredeti tibeti megfogalmazásban varázskör, ami védi a centrumában tartózkodó meditáló adeptust a meditáció mély fokán történő önfeladás állapotában a teljes lelki széteséstől, amelyből esetleg nem tudna „visszatérni”.

A kör zárt rendszert határol, amelyek belül a pszichés energiák a mandala struktúrájának megfelelő utakon áramolhatnak, de végül is mindig visszatérnek a középhez, a tudatosságot és önkormányt megőrizve. Legszebb ábrázolatai a buddhista ikonográfiában találhatóak, de a paleolit primitív sziklarajzaitól a keresztény festészet szimbolikájáig mindenhol előfordulnak.

Archetípus annyi van, ahány tipikus alapélmény létezik. Emocionális és magatartás-sablonokat közvetítenek, ősi tapasztalatokat, hogy bizonyos helyzetben hogyan a legjobb reagálni, viselkedni. Úgy is mondhatnánk, hogy az ösképek formáló, szabályozó elvek. Jung szerint az emberiség legfontosabb ideái és képzetek az ösképekből eredtek, legyenek vallási, tu-

dományos, filozófiai vagy erkölcsi főfogalmak, amelyek a tudat közvetítésével kifelé megformálódtak. A tudatnak ugyanis nemcsak a külvilág érzékelése, megértése a feladata, hanem a lélek belső világának felfedezése és a tudattalan kreatív erőinek megjelenítése, kibontakoztatása is.

Az ősképek „megfoghatóságára” szemléltetésként a kristályosodási folyamat kínálkozik Jung szerint. A kristályosodás úgy történik, hogy az oldat molekulái szigorú rend szerint, a kristályrács felépítési elve szerint csoportosulnak, és így válnak kristállyá. A kristályrács szerkezete adott, ott van az oldatban is, mint potenciálisan létező elrendező elv, anélkül azonban, hogy az oldat anyagában konkrétan létezne. Csak a kristályban válik érzékelhető valósággá, de ekkor már kristály és nem rendezőelv. Ez a rendezőelv a lélek területén archetípus. A kristály lenne a szimbólum, ami idea és jelenség is egyben. Az ősképek csak a struktúra, az individuális formát nem határozza meg. Így pl. egy sókristály bármilyen alakú, nagyságú lehet. Az ősképek örök voltát e hasonlat úgy ábrázolja, hogy az oldatban lévő potenciális rendezőelv a múlt, a kristály a jelen valóság és az újabb oldásnál ismét jelentkező rendezőelv a jövő. Tehát az archetípus formát ölt, de meg is marad rendező elvnek, ideának. Ezért szokták az ősképeket Platón ideáihoz is hasonlítani, amelyek szintén preegzisztenciális formaelvként „léteznek”.

Kiemelten kezeli Jung az ún. *animus–anima* ősképet, ami nőkben a férfiakról, férfiakban a nőkről lecsapódott östapasztalatot, veleszületett reakciókészséget tartalmazza a fenti értelem-ben. Egyéni tartalmukban természetesen benne van az ellenkező nemű szülőkről és testvérekről nyert tapasztalat, sőt a nagycsalád és a társadalmi környezet nemi szerep modellje is. Nevezhetjük a női lélek férfias, és a férfi lélek nőies részének, ellenpólusának is. A lelki funkciók nagy komplexitását fogják össze, és Jung szerint a kapcsolatot biztosítják a tudattalan lelki világunkkal, informálják az ént a belső, elfojtott szükségletekről, nem kellően kihasznált működési lehetőségekről, kifejleszthető képességekről.

Az ősképeknek pozitív energiaközvetítő szerepe van a tudattalan és a tudat között. Az archetípusok szükségszerűen jelentkeznek olyankor, amikor az adott konstellációban a pszichés rendszernek ki kell mozdulnia kilátástalan, megrekedt helyzetéből. Ahol gyakran jelentkeznek ősképek, ott a személyiség legmélyének biológiai alapjai vannak veszélyben, és ilyenkor a psziché instinkt alapja mobilizálódik.

Ahogy az anima közvetítőfunkció a belvilág a kollektív tudattalan és az én között, úgy a „szerepszemélyiségünk”, az ún. „perszóna” a külső világhoz való tudatos beállítottságot, a külvilághoz való alkalmazkodásunkat ábrázolja. Az én és a perszóna együtt a fenotipikus viselkedést mutatja, míg az én és az anima együttesen a genotipikus viselkedést ábrázolja. A perszóna eredeti ókori jelentésében maszk, álarc, amit a színész szerepének megfelelően változtatott. A jó perszóna kompromisszum eredménye, ami a külvilág elvárásai, a külső igények és saját belső igények között jön létre. Ezáltal elfogadhatóvá teszi magát környezeté számára, és a perszónán keresztül szűrt külvilágot saját maga is képes elfogadni. A túlságos azonosulás a külvilággal, egy-egy társadalmi szereppel, konformizmushoz, merev perszónához vezet, olyan álarchoz, amely végül már le sem vehető.

Az anima és perszóna kompenzatorikusan viselkedik. Ami nincs meg a külső beállítottságban, az megtalálható lesz a belső – anima által közvetített – igényekben. Minél ridegebb, rugalmatlanabb a perszóna, annál nagyobb feszültség gyűlik a tudattalan komplexusok köré sűrűsödve, annál több a projekció (kivetítés). Az egyoldalú, merev beállítottság magában rejtje a pszichés egyensúly hirtelen felborulásának veszélyét, pl. mikor az illető történeti változások idején már nem használhatja régi álarcát, de alkalmazkodni képtelen, krízishelyzetbe kerül, és csak komoly pszichés regresszió után képes – jó esetben – szemlélet- és magatartásváltásra.

A személyiségnek mindig tudatában kell lennie, hogy perszónája eszköz az alkalmazkodásra, a külső célok elérésére, kritikusan kell szemlélnie túlkapásait és gyengeségeit. Tudni kell változtatni, alakítani a külső szükségleteknek megfelelően, de nem lemondva a belső egyéni igényekről sem.

Egy másik, új, Jung által bevezetett fogalom a pszichológiába az „árnyék”. A szépirodalomból ismert alteregó, másik én, sokszor sötét, ördögi én. Legismertebb figurái Stevenson dr. Jekyllje és Mr. Hyde-je, valamint Goethe Mefisztója. Az árnyékén mindazokat a belső törekvéseket, igényeket, lelki funkciókat sűríti magába, amelyek a tudatos én számára nem elfogadhatóak, vagy amelyeket nem valósíthatott meg. Mivel ezek tudattalan energiája nagy, többnyire projiciálódnak más személyekre, akiket az illető unszimpatikusnak, sőt gyűlöletesnek érez. Az árnyék nem akar alkalmazkodni, nem akar konform lenni, így kompenzálóan viselkedik a tudat irányába. Így lehet pozitív szerepe és hatása is. Képviselheti a természetes ösztöntörekvéseket, célszerű reakciókat, originális alkotó impulzusokat közvetíthet például a merev, bigott, „konzervativizmus” hívóknak.

Az eddig tárgyalt alapfogalmakat egységes keretben a jungi személyiségmodell ábrázolja legjobban. Ha a személyiséget karcsú piramisként rajzoljuk meg, akkor a csúcshoz közel szerkesztett háromszög a tudat, központjában az énnel, csúcsában a perszónával, amelyen keresztül a tudatos én a külvilággal kommunikál. A tudat területe alatt, több nagyságrenddel szélesebb rétegben következik a személyes tudattalan, benne a komplexusokkal, elfelejtett, elfojtott élményanyaggal. A személyes tudattalan tartalma az árnyék-én, de ennek határai a kollektív tudattalant érintik, ami lefelé a piramis alapjáig többszörösen nagyobb területű a személyes tudattalannál, és határai a végtelenbe vesznek, az emberi, az állati lét ősmúltján is túl, egészen az élet keletkezéséig. Alsó régióját Jung „határtalan” jelzővel illeti. A kollektív tudattalan tartalmát az ősképek, archetípusok alkotják, amelyek közül az animus–anima funkciókomplexusa érintkezik a személyes tudattalannal, és közvetíti a tudat felé. Ezekhez kapcsolódik az Öreg Bölcs és a Magna Mater ősképek, amiknek az individuációs érési folyamatban jelentős szerepük van.

Ebben a modellben, illetve rendszerben működik a psziché dinamikája, amelynek hajtóereje a libidó. Ez Jungnál pszichés energiát jelent, nemcsak a nemi kedvet; az agresszió, a szerzési készlet, a szellemi erőfeszítés, a kíváncsiság is beletartozik. A libidó szó szerinti jelentése öröm a jövőbeli jóért, hajtóerő a kibontakozásra. Jung szerint a libidó előremutató, jövőre irányuló, de jelenti a viselkedés intenzitását, élménytelítettségét is. A pszichés energia az akarat sokféleségének és erejének a manifesztációja a schopenhaueri értelemben. A libidó általános dinamikáját az ellentétek adják, amelyek a tudat és a tudattalan között, a négy lelki funkción belül (gondolkodás-érzelem, érzékelés-intuíció), a kétfajta irányultság és a komplexusok között feszülnek. Az energia mennyisége állandó a rendszeren belül, de eloszlása változó. Pl. egy komplexus hatására, ami magához szívja a libidót, csökken a tudat rendelkezésére álló energia, adinámia, tehetetlenségérzés, fáradtság, érdeklődés-beszűkülés jelentkezik.

Az energia állandóan áramlik, és dinamikusan változik a pszichén belül. Iránya szerint lehet progresszív és regresszív, extra- vagy introverzív. Megjelenési formája a kép, a szimbólumok, archetípusok, amelyek mindig nagy hatást, élményt jelentenek, és kimozdíthatják a beteget a holtpontról, erőt hoznak a tudattalamból, erőt adnak a továbbhaladásra. Ha a pszichés energia lefutásában torlódás, megrekedés keletkezik, testi és lelki szimptomák jelentkeznek. Veszélyjelzés a szimptóma, hogy baj van a tudatos beállítottsággal, a tudatot más irányban is ki kell terjeszteni.

Az eddigi fejtegetésből már kitűnt, hogy az analitikus (komplex) pszichológia technikailag a mélylélektani (pszichoanalitikus) módszert alkalmazza, de egészen más szemlélettel, tágabb látószöggel.

A pszichoterápiás gyakorlatban két csoportot lehet elkülöníteni, bár a határok nagyon elmosódtak. A nagyobb csoport a neurotikus (pszichotikus) szimptomákkal rendelkezők, a kisebbikbe az ún. egészségesek tartoznak, akik személyiségüket szeretnék megismerni, kibontakoztatni, tehát önismereti igényekkel jelentkeznek.

Ez nem csupán az orvos-pszichológus foglalkozásúak csoportja, akik képzésre jelentkeznek, hanem a társadalom széles rétegeit képviseli: pedagógusok, teológusok, művészek, mű-

szaki értelmiség stb., akik mélyebb önismeretüket pl. hivatásukban, a nevelésben, lelki vezetésben vagy kreativitásuk felszabadításában szeretnék gyümölcsöztetni.

Az analitikus pszichológia felfogása szerint a különféle neurotikus szimptóma, lelki zavar, pszichoszomatikus megbetegedés hátterében többnyire három alapvető okot találunk:

1. Az identitás hiánya vagy elvesztése.
2. Az élet értelmének hiánya vagy elvesztése.
3. A transzcendencia hiánya vagy elvesztése.

A terápiás gyakorlatban az identitásproblémák vannak előtérben, legtöbbet ezzel kell foglalkoznunk. Az identitás ellenpólusa az önmagától elidegenedettségnak. A beteg élete, magatartása többnyire nincs szinkronban lényegigazi sajátosságaival, alapszükségleteivel. Az emberi élet komplexitása sok kényszerítő és alkalmazkodási folyamatot kíván sok irányba. Szülők, család, hivatás, barátok, társadalom stb. Ezt sokan csak az élet közepe táján veszik észre, ekkor fogalmazódik meg az „önmagával való azonosság” igénye. (*Mit sich selbst identisch sein*). Az identitást azonban sokszor nehéz vállalni. Mások nem is sejtik, kik is ők valójában. Nem tudják, hogy saját szükségleteik, érzelmeik, vágyaik vannak, és hogy azok milyenek! Ezek helyett vannak a szimptómáik. A szimptóma kompromisszum és pótlék a nem mert, vagy nem élt élet helyett. Ezért a szimptóma értelme után kell kutatni. Nemcsak az oki láncot, amely létrehozta, hanem teremtő és beállítottságot megváltoztató hatását, az érettség felé hajtó erejét is.

Az analitikus pszichoterápia célja, hogy a páciens megtanulja érteni a szimptómáját. Ennek segítségével abban támogatja a beteget, hogy önmagát jobban értse. Arra lelkesíti, hogy lépéseit a gyógyulás felé maga tegye meg, maga találja meg az utat, amely a neurózisából kivezet. Ezért okoz csalódást sokszor a jungi pszichoterápia azoknak, akik gyors, hatékony segítséget várnak, a panaszok gyors enyhülését. A terápia célja a nem megvalósított identitást kidolgozni, a személyiség nem tudatos aspektusait tudatosítani. Ez nemcsak intellektuális folyamat, racionális interpretáció, hanem fokozatos, elég lassú változás. Megismerési, átértékelési folyamat, szemléletváltás, emocionális megalapozottsággal. A terápia teremtő, személyiséget alkotó folyamat, teljes nyitottsággal minden újra, ami a betegben megnyilvánul. A terapeuta előítélet-mentesen, a beteg egyéni sajátosságait elfogadva segít. Óvakodik az előre gyártott teóriáktól, dogmáktól. Nem ítél, és nem értékeli gyorsan. Nem alkalmaz specifikus technikákat, nem veszi tekintetbe a régi „analitikus” szokásokat.

A beteggel szemben foglal helyet, de a beteg, ha akar, le is fekkhet, járka. Amennyire ez lehetséges, szimmetrikus embertársi helyzetet ajánl fel a betegnek, ami lehetővé teszi a feszültség és szorongásmentes közléseket, a bizalomteljes légkört.

A jungi komplex pszichoterápia ismertetésével a harmónia pszichoterápiás megközelíthetőségét szerettem volna bemutatni. Beszéljünk egy kicsit a pszichoterápiás helyzetről, mi történik a terapeuta és a páciens/ek/ között.

A pszichoterápiában, ami a páciens és a terapeuta között történik, az a pszichoterápiás kezek között zajlik. Ebben a folyamatban a fejlődés igazi akadálya mindig a terapeuta személyisége. Tehát az, hogy a terapeuta mennyire került közel a boldogságideálhoz, és hol tart ebben a fejlődésben?

A kínzó sóvárgás a boldogság iránt szerencsés, ha kicsit más szinten van a terapeutában, mint a páciensében, és amit a terapeuta a terápiás folyamat során tanít, azt saját terápiás élményben képződése során már megfejlesztette, és az ő boldogságért való menetelése előbbre tart, mint a pácienséé.

Ez sajnos nem mindig van így. Mi zárja el ezt az individuális ént a boldogságtól? Elsősorban a szenvedés átélésétől való félelem. Nem mer visszaemlékezni a boldogság érzésének ideáljára, mert annak fényében láthatóvá válna a saját szenvedése, és nem meri átélni a szenvedést, ami a boldogság felé vezető utat számára megvilágíthatná. Tehát azt lehetne mondani,

hogy a boldogsághoz vezető út a szenvedés átélésén keresztül vezet. Az embernek meg kell nyitnia magát a szenvedés felé ahhoz, hogy a boldogság ideálja láthatóvá váljék. Le kell számolni az illúzióval, melyekbe önmagát bezárja az én örömeivel, melyekről elhiteti önmagával, hogy elégedett.

Nézzük meg, hogy néz ki egy megvilágosodott ember. Vagy egy szent ember. Ő a lét teljességét valósítja meg. Részesül a tökéletes boldogságban, de a boldogság csak ott élhető át, ott mutatkozik meg, ahol a poláris ellentéte, a szenvedés is teljes mélységéig látható. A megvilágosodott ember a szenvedés gyökerét, individuális énjét, egoizmusát teljesen felszámolta, ezért a szenvedést nem mint önmagába zárt gyötrődést éli át, hanem a részvét fájdalomban, amellyel a zárt létben vergődő többi ember szenvedését felismeri.

Az első ellenvetések itt azok, hogy jelenlegi szociális körülményeinkben, a fogyasztói társadalom sötét korszakában nem lehet szent embernek lenni. A dolognak azonban van egy másik oldala. Abban a pillanatban, amikor valaki megvilágosodik, akkor ezt a társadalmi körülményt, emberi helyzetet, nem szenvedésnek fogja megélni, hanem ezt mennyországnak éli meg, viszont az emberek szenvedését képes átélni. A keresztény gondolkodásban például Jézus ezt magára is veszi, és ezt hívjuk megváltásnak. Tehát a szent ember a részvét fájdalomán keresztül éli meg a szenvedést. De miután nincsen egója már, helyette a selfjéből él, ez a megélés a részvéten keresztül teljessé tud válni, és mindez a többi emberért, más emberekért történik.

Egy reális ember, akinek az élet az énje köré rendeződik, a szenvedéssel szemben önmagát lezárja, a nagy szenvedést kicsi rossz közérzetre, a tiszta boldogságot kicsi jólétre próbálja felváltani. Ebben a megvilágításban a neurózis sem más, mint az elviselhetetlennek érzett fájdalom eltusolása, elviselhető lelki szenvedéssel. Lehet azt mondani, hogy a neurózis tanít bennünket. Arra tanít, hogy dolgunk van a szenvedésünkkel, és ez a szenvedés segítséget ad ahhoz, hogy fejlődjünk. És ha így fogjuk fel, akkor a pszichózis is lehet egy próbálkozás arra, hogy ez a fejlődés meginduljon. Ezt nagyon sokszor tapasztaljuk. Azonban ha fixáljuk a kicsi jólétet, és boldogan fogyasztunk – és nagyon erős hatás, beavatkozás irányul erre napjainkban –, akkor ezt az utat, hogy a szenvedést felhasználva fejlődjünk, ezt elzárjuk. Ez egy mindennapi probléma, hogy azzal, hogy egy állapotot fixálunk biokémiaiilag (gyógyszer), vagy ingerületvezetés szintjén (gyógyszer), megakadályozzuk a változást, ami a lét lényege, az élet sója, akkor abban az állapotban a fejlődés lehetőségét kizárjuk.

Az ember fél a szenvedéstől, elzárkózik előle. Nem veszi észre, hogy ez a szenvedés félelmeteljenessége az ő reakciója, és nem a szenvedés sajátja. Tehát az ego működésének a következménye.

Aki magában ezt a félelmet és a szenvedés érzékenységét önmagában megőrzi, az el tud indulni a világosság felé.

Aki magát bezárja, és enged az anyag hívásának, sötétségbe burkolózik.

Itt nagyon komolyan megjelenik egy lényegi jelenség, amiről muszáj beszélnem. Hogyha eljön hozzám valaki, és segítséget kér, akkor én hogyan segíthetek neki? Az a segítség az az én karmám lesz. Tehát ezt az utat, ha én segítem, hogy ő felismerje a félelmét a szenvedésben, hogy ettől fejlődjön, akkor ez nekem pozitív karma lesz. Ha ezt a fejlődést megakadályozom, ez egy negatív karma lesz. És ez nem a páciens karmája lesz, hanem a terapeuta karmája. Ez kökeményen így van. Érdemes elgondolkodni ezen. A kultúrában, a társadalomban a két legmagasabb szintű humán tevékenység a tanítás és a gyógyítás. Ez a pap szent fogalmát írja le. Valamikor ez egyben volt, majd különvált. És ma van egy nagyon különleges változás, hogy ez újra kezd egyé válni, például a pszichoterapeutában. Ma egy pszichoterapeutának nem kisebb a felelőssége, mint ezt a két ősi emberi humán tevékenységet, hivatást egyesíteni magában. Ez nagy felelősség.

Van-e valami realitása ennek a boldogság-elérésnek? Azt lehet mondani, hogy ez a realitás ez egy lehetőség. Tehát úgy realitás, hogy lehetőség. Az emberi élet nem megoldott. A boldogság ideálja azonban megmutatja az ember számára a boldogság lehetőségét. Az elképzelt ideált meg is lehet valósítani. Erre nagyon sok kísérlet volt, de nagyon eltávolodtunk ettől a boldogság ősképtől, vagyis a saját belső lényegiségünktől. Az ezzel való kapcsolat felvételére nagyon sok módszert dolgoztak ki. Az teljesen világos, hogy ez az egyéni élet magánügye nem lehet. Tehát, ha ezt úgy kezeljük, hogy az egyéni életünkben próbáljuk megvalósítani, akkor mindenféleképp ki kell nyissuk ezt az egyéni életet. Mert ebből a szenvedésből a szenvedés aktivizáló hatását tudjuk felhasználni.

A félelmeink elzárnak bennünket ettől, és ekkor a magánügyünkben élünk, és nem tudunk nyitni a boldogság felé. Az, hogy én boldog legyek, hogy megszerezem a magam számára a boldogságot, ezek csak kis sikerre vezető kívánalmak, azonban előfordulhat, hogy a lét erői megnyílnak. És ebben az állapotban kapcsolódhatunk a boldogsághoz. Ezek lehet, hogy csak pillanatok. Ilyenkor odadobjuk az egoitásunkat, fel tudjuk áldozni egy magasabb ideálért, és az életet egy intenzív lét szintjén tudjuk megélni. Halálközeli élményekben ez a mai korban is sokszor megfigyelhető. De egy súlyos betegségből való gyógyulás is közel vihet ehhez.

A nagy biztosítótársaságok csináltak egy vizsgálatot, melyben azt kutatták, hogy mitől gyógyulnak meg gyógyíthatatlan betegségben szenvedő emberek, akiknek a modern tudományos orvostudomány szerint meg kellett volna halniuk. Megnézték, milyen gyógymódokkal kezelik e halálos betegeket, akik életben maradtak. Egy dolgot találtak csak, hogy mindenkinek, aki életben maradt, nagymértékben megváltozott az élete. Azt lehet mondani, hogy aki a bezárt létből kifordult a boldogság felé, közelebb került a boldog élet ideáljához. És ez a változás megjelent az életében is, megváltozott az élete, minőségileg humánusabb életet élt.

Ha a szenvedés növekszik – márpedig ma ilyen világban élünk –, akkor megnő a hiányérzet a boldogsággal kapcsolatban, és általánossá válik a boldogság keresése. Rengeteg rossz utat látunk, és nagyon kevés a jó út, de a pozitívum ebben az, hogy elindultunk. Nagyon gyakori a zsákutca, azért mert az ember önmagában akarja megtalálni a boldogságot. De az sem ritka, hogy valaki azt mondja, hogy én megváltom a többi embert. Ez nem igazi eszményből táplálkozik, bármennyire átgondoltnak látszik is, hanem az egyéni én megszállottságából, megalomániájából, beképzeltségéből. Magát megváltónak képzelem, pedig saját feláldozására, énjének feladására is képtelen. Ezért hangsúlyozza a mítosz, hogy a szenvedés végső forrásának, öntudatlanságának, a szellemi sötétségnek, az „avidja” eloszlításának, a valóság igazi tudásának, az éberségnek a megvalósításán vezet keresztül. A helyes gyakorlati cselekvés csak a valóság igaz tudásából fakadhat, és ezt nem homályosíthatja el az önzés.

Ezt úgy lehet leginkább felismerni, hogy ha valaki hirdeti valami ilyesmit, akkor meg kell nézni azt, hogy hogyan éli az életét. Nagyon hamar föl lehet fedezni, hogy a kicsi életet éli, és a nagy dologról csak beszél. És a kettő között nincsen kapcsolat. Nem arról beszél, amit ő megvalósított, hanem arról, amit ő nem képes megtenni, és úgy, mintha ezt ő már megvalósította volna. Nagyon nehéz az ilyet fölismerni. De minél hamarabb fölismeri az ember, annál hamarabb észreveszi, hogy rossz úton jár.

Sokszor mondják, hogy a jóga és más meditációs iskolák csak köldöknézés, nem vezet sehova, és nem járható az útjuk. Ha ebbe egy kicsit jobban belegondolunk, akkor azt látjuk, hogy soha nem önmagukért végzik a szellemi gyakorlatokat, és a gyakorlás következtében megjelenő csodálatos képességek, ha abba belefeledkeznek valaki: zsákutcák. Akkor elakad a fejlődés, mert a fejlődés mindig a többi emberért történik. Minél messzebb jut valaki, annál nagyobb a csábítás, és annál nagyobb a visszazuhanás veszélye.

A boldogság közösségben jelenik meg. Ugyanis ezen az úton csak közösségben lehet járni. A boldogság keresésének útján közösséghez kell kapcsolódni. És ezen az úton érdemes olyan

spirituális energiákat segítségül hívni, amelyek tradicionálisak és már mások által már megjártak.

Amikor a boldogságot keressük, belefutunk egy olyan fogalomba, hogy halál. Asztrológiailag nézve ez a Szaturnusz. Az időbevetettség egy nagyon nagy korlát a fejlődésben. Buddha azt mondta, hogy a keletkezett forma múlandósága az idő fogalmában fejeződik ki. És minden struktúra keletkezésében magán viseli saját elmúlásának jegyeit, kettős értelemben.

Egyrészt a megmerevedő forma egyre kevésbé tud rugalmasan alkalmazkodni az élet változó feltételeihez, tehát egyre merevebbé válik, egyre törekenyebb lesz, és egyszer csak szétporlik. És ekkor az ő földelme valamely alapformáját veszi fel, és indulhat újra a teremtés.

Másrészt a halálnak van egy másik, bensőségesebb értelme, ami nagyon fontos, ugyanis a szellem az anyagi világban struktúrához kötődik, és ez a halállal felszabadul. Tehát a szellem kiszabadul az anyag fogságából.

És ezt fel is lehet használni. Tehát vannak olyan tradicionális utak, amik – vagy akik – hosszan készülnek erre, és a nagy tantrák mindegyike tartalmazza azt, hogy a halál pillanatában hatalmas lehetőséget kapunk arra, hogy szabaddá váljunk. A bennünk élő szellem lehetőséget kap a szabadságra. A személyiség kialakul. Ennek legfontosabb struktúrája az ego, de ahogy ez kialakul, bezárja a tudat kapuit az ősi szellemi örökség felé.

Az archetípusok így nem elérhetők, az egón dolgoznunk kell, föl kell nyissuk, hogy közel kerüljünk az ősképek szellemi energiatöltéséhez. Hogy ez a szellemi energia hogyan valósul meg, az már az egótól függ. Gondoljunk csak a fasizmusra, mit csinált a hős archetípusa? Ezt gondolom, nem kell elmagyarázni senkinek. Ezek óriási energiákat jelentenek, de ahhoz, hogy milyen irányba visszük, ezt az a fogalom fedi le, ami az emberi létnek egy nagyon fontos része, a szabad akarat. Ez már rajtunk múlik, de ennek lesz következménye a karma. És ezt nekünk kell viselni.

A jungi személyiségmodellben vagy emberképben van egy olyan fogalom, hogy árnyék. Ez egy komplexus, egy lelki szerkezet, és ennek van egy archetípusa is, egy archetipikus magja. Hogy jön ez létre? A tudatos identitást, hogy ki vagyok én (?), ezt az ego-komplexus hordozza, és az erről leszakadt részekből, melyekkel nem tudunk mit kezdeni, nem tudunk azonosulni, mert összeférhetetlenek, vagy ellentétesek az ego domináns tényezőjével, ezekből hozzuk létre az árnyékot. Így alakul ki ez a komplexus. Ez egy kicsit átfedi a személyes tudattalan fogalmát, ha freudi értelemben nézzük, és átmenetet jelent a kevésbé strukturált archetípusok tudattalan régiói felé. Azt lehet mondani, hogy az árnyék az egóból leválasztott, lehasított részek összessége, ami összekapcsol bennünket az archetípus irányába.

Egy másik fontos fogalom a projekció. Ez azon képességünk, hogy amit kizárunk magunkból, azt kivetítjük a külvilágra, és amit kivetítünk, azt másban felismerjük. Ez egy lehetőség, mert nem én vagyok a gonosz, hanem a sátán a gonosz. Lehet, hogy néha belém bújjik, de akkor sem én vagyok a gonosz, hanem a sátán. És akkor azt ki kell vetíteni. Ide tartozik az irigység, a gőg, a birtoklási vágy, a tudatlanság stb., ez az árnyék a forma fogalommal is összefügg. A karma által hozott sorseseemények gyökere bennünk van, azonban ezt nem ismerjük fel magunkban, hanem a külső eseményeknek tulajdonítjuk. És ezek azok a karakterben elrejtett, nem tudatos sorsmeghatározó vonások, melyek eltérhetnek az ego céljától. És ezek az eltérések, ha az ego számára nem vállalható, akkor kivetíti a környezetre és a külső személyekre. Ezért éljük meg a sorsunkat úgy, hogy nem mi tehetünk róla, hanem a sors kényszerít rá bennünket, hogy ez történjen velünk.

Ha feltételezzük azt, hogy bennünk van ez az emlék arról az időről, amikor teljes életet élünk, és ez ott van kódolva valahol a tudattalanunk mélyén, akkor gondoljuk végig, hogyan lehetne ide eljutni. Nyilvánvaló, hogy szembe kellene nézni ezzel az árnyékkal. Vagyis a világra kivetített tartalmakat, amiket az ego nem fogad el, vissza kell magunkba vonni. Tehát a

saját sötét oldalunkat meg kell tapasztalni, és el kell fogadni, és integrálni kell. Ez fájdalmas folyamat. Azért fájdalmas, mert az ego megélheti a saját halálát. Megélheti az identitás elvesztését, és valami olyasmivel kell szembenéznie, amit eddig összeférhetetlennek gondolt saját magával. Ez az árnyék démonként is lezárhatja az utat a kollektív múlt felébresztése és az öntudat tudattalan régióiból való felemelkedésének lehetősége felé. Ehhez a fegyvere a szorongás és a halálfélelem. Ez addig működik, amíg a lélek nem elég érett ahhoz, hogy saját árnyékával szembenézzen, és a szörnyekben felismerje önmagát. Vagyis visszavonja az árnyék projekcióit, és integrálja önmagába.

Amikor teljesebbé tesszük önmagunk megélését – individualizációnak is lehet nevezni – ez egy nagyon lassú folyamat. Ez az önmagunk megélése azt jelenti, hogy visszavonjuk az árnyékot, és az ellenkező nemként kivetülő anima-animust is tudatosítjuk, és ezeken keresztül kapcsolódunk a még mélyebb archetípushoz.

Az ego mögött ott van a self, ami természetesen szintén magán hordoz egy árnyékot. Tehát ahogy a napnak nemcsak fénye van, hanem sötét elemésztő hatása is, és ez is hozzátartozik a naphoz, úgy belső lényegünknek, a selfnek is van árnyéka. És ez nem a self, hanem annak ellentéte, annak tagadása, akár a halála. Ha a self a lélek totalitását fejezi ki, akkor a self tagadása a léleknek, önmaga valamely partikuláris aspektusával való azonosulás. És ez nem más, mint az ego komplexuma. Tehát a tudattalanban van egy olyan részünk, amely őrzi a boldogság lehetőségét, őrzi a teljes életet, mint archetípus, akkor ennek is van egy árnyéka, és ez az önmagam megtagadása, vagyis amit nem fogadok el, az önmagamból kivetülhet, és ezt egónak is hívhatjuk. Ez lesz az ego-komplexum.

Ha továbbgondoljuk, akkor ez a self, mint teljesség, önmaga ellentétét is magában foglalja, és ettől lesz egy egység. Hogyan lehetséges ez? Mielőtt az ember megszületne, akkor még nincs tudata és tudattalanja, szellem és világ, self és ego, csak egy lehetőség van a fejlődésre, a teljességre. És ez a lehetőség lesz majd a self. Ha ez a lélek megszületik a világra, akkor elkezd cselekedni. Ez a cselekvés már a magzati létben elkezdődik. Ezek a cselekvések rögzülnek, és megmerevednek, megszokássá válnak, létrehoznak egy lelki struktúrát, amely ellentéte a selfnek, hiszen a self adott volt, megvolt már, tökéletes volt, de közben elkezd kialakulni valami ezekből a tapasztalatokból, és ez lesz az ego. Ennek az egónak azonban van egy képessége, ami alapvető, és ez az, hogy reflektálni képes. Képes önmagára reagálni. A reflexió mindig kettősséget tételez fel. Van egy reflektáló és van egy reflexió tárgya. Az egóra való reflexió a hétköznapi tudatosság vagy öntudat, és a self úgy válik képessé a reflexióra, hogy létrehozza önmaga tagadását. És ekkor kétféle lehetőség van. Az egyik: reflektálás saját maga tagadására, létrejön az ego, és ez önmagát észleli. Ez egy illúzió. A másik, amikor az ego reflektál a selfre. Vagyis a self saját maga tagadásán keresztül reflektál a selfre. Ez egy lehetőség.

A self megtagadása lesz az ego, és a megtagadott ego ad arra lehetőséget, hogy a selfet megismerjük. Amikor az egón keresztül a saját selfünkkel kapcsolatba kerülünk és azt megismerjük, ez a felébredés. Ilyenkor a self bizonyos értelemben önmaga fölé emelkedik, integrálja saját ellentétét, és az egész folyamatot úgy lehet tekinteni, hogy a self megnyilvánul. A self visszavonása előkészíti az egót arra, hogy alkalmassá váljon a selfel való találkozásra. A legtöbb technika pont a fordítottját csinálja, az egótól még jobban elkülöníti az árnyékot.

Érdekes kérdés, hogy mi történik az öntudattal? Az öntudat a tudatunknak az a része, amely önmagunkat hordozza. Ha az ego szétesik, akkor a tudat valamennyire, vagy teljesen kialszik, és archaikus megnyilvánulások lépnek a helyébe. Ez az út, hogy a selfhez kapcsolódjunk, tele van súlyos akadályokkal és időzített bombákkal, melyek robbannak. Méghozzá úgy, hogy ha föladjuk az ego eddigi védelmét, akkor ennek az útnak a veszélyeivel találkozunk. Ezért ezek a tradicionális utak vezető nélkül nem járhatók. Olyan vezető kell ehhez, aki már

megjárta ezt, és azért kell közösségbe menni, mert – van erre egy kedves hasonlat – ha a Himalájába mész, és egyedül vagy, megcsúszol, és a szakadékba esel, nagy baj van. De ha többen vagytok, és össze vagytok kötve, az egyik megtartja a másikat.

És ha van egy olyan vezető, aki tudja, merre van a jó út, akkor oda is érsz, ahová indultál.

Így kell nézni a szellemi utat is. Ezek szükségesegek hozzá.

A tantrikus úton az történik, hogy aki ezen az úton elindul, már visszavonta az árnyékát, megerősítette az egóját, és elkezd a self felé haladni, ekkor választ egy istenséget, amelyik megjárta ezt az utat, és annak a segítségével halad. Ez az igazi tantra lényege. Azt azért hozzá kell tenni, hogy ezek az istenségek bennünk vannak, nem kint valahol. Tehát a bennünk lévő archaikus tiszta energiákkal kell kapcsolatba kerülni. Ezek segítenek majd abban, hogy haladjunk, ezek az archetípusok, melyek megjelenhetnek mint istenségek vagy démonok, ezek nagyon fontos lehetőségek, mindannyiunkban ott vannak, és ezek elérhetőségéért dolgoznunk kell.

Egy nagyot ugrok, de el kell mondjam, hogy a szimbólumok és a rituálé hogyan is van? A gondolkodás archaikus mélységeire nem a logika a jellemző, hanem az analógia.

*Ami fent, úgy lent.*

A mi személyiségünkben az egész világ le van képezve. Megvannak az analógiák. Amikor én egy módosult tudatállapotban kapcsolatba szeretnék lépni a felszínen megjelenő jelenség lényegével, legyen az egy betegség, vagy tünet, azzal az archaikusan megalapozott komplexussal kell kapcsolatba kerülnöm, ami megjelenik ebben a betegségben. Az összes archetípusnak van egy központi archetípusa, ez a self, a bennünk lévő Isten. Az összes más archetípus az mind benne van ebben. Az archetípus köré szerveződött és sokszor egyéni életet tartalmazó dolgok is komplexusok, és ezeknek a komplexusoknak egy megélt formája lehet például egy betegség. Ha én igazából nem a felszínen akarok egy betegséget kezelni, hanem azt a belső valamit akarom elérni, ami valószínűleg létrehozta ezt a megjelenési formát, akkor nekem ezzel az archetípusosan meghatározott komplexussal kell kapcsolatba kerülnöm.

A tudomány ezt nem tudja megtenni, mert a tudomány tárgyiasít, és ezek nem tárgyiasítható jelenségek. Itt két dolog segíthet. Az egyik a rítus. A rítus az ezekkel az archetípusokkal való kapcsolatfelvételt hozhatja létre. A másik, hogy ha az archetípussal kapcsolatba kerülünk, tudni kell szimbólummal dolgozni. Ezek a szimbólumok sűrítvények, és az archetípus analógiás összefüggéseit tartalmazzák. Történhetnek így olyan belső dolgok, melyek az archaikus szinten való átrendezést segítik. Ebből következhet, hogy valaki például meggyógyul.

A gyógyulás minden lépésben való összefüggéseit nagyon nehéz követni, de nincs is értelme. Van a szimbólumoknak általános és sokszor biztonságosan megisméltendő jelentése.

De nem ez a jelentésadás gyógyít. A jelentésadás azt csinálja, hogy minden jelenségnek jelentést adnak.

A terápiás folyamatban az a jelentőség, hogy a beteg megteremti a tünetmentes állapotot az egóban. A pszichoterápiás helyzetben is lehet az archetípusokkal kapcsolatba kerülni, és egy ilyen úton lehet továbbmenni, amikor már nem egy betegséget kezelünk, hanem a páciens spirituális útra lép. De itt is mindig a szimbólumokkal, a rítuson keresztül lehet menni. Ilyen pillanatokban már nagyon közel vagyunk a boldogsághoz, amit harmóniának is nevezhetünk.

A fentiek bemutatására következzen egy terápiás óra részbeni bemutatása. A „T” a terapeutát jelöli, a „P” a páciens. A páciens 11 napja nem oldja az esti szorongásait alkohollal. Esténként van, amikor el tud időben aludni, de vannak elalvási nehézségei is, ezeket azonban kreatívan megoldja, elfoglalja magát a természetes álmoság megjelenéséig. Főnöknőjével szemben képes volt képviselni magát, és sem a beszélgetés alatt, sem utána nem szorongott. Elkezdett tornázni, és egészséges izomláza lett. A terapeuta az előző terápiás órán alkalmazott KIP közép fokú hívóképet, és alap- és közép fokú rezsielveket szándékozott folytatni. Hívó-

képnek az érzelmi állapot által létrehozott szimbolikus képet szándékozott beállítani, és megkéri a hangulatot, hogy fejezze ki magát szimbolikusán. A páciens azzal a furcsa testi érzéssel érkezett, hogy furcsa érzések vannak a fejében, mintha a feje egy része nem is az övé lenne, mintha el akarná veszteni. Ezért is kötött egy kendőt a fejére, hogy az egybetartsa a fejét. Félt kimenni az utcára, félt attól, hogy az emberek milyennek látják, milyen szörnyűséget, torzulást látnak rajta.

**T:** Hagyd, hogy ellazulj, ellazul a felkar, alkar, kézfej és az ujjak. Ellazul a comb, láb-szár, lábfej és a lábujjak. Ernyed, lazul a tarkó, a nyak, váll, hát, szabadabb lesz a mellkasod, megnyugszik a légzés, minden kilégzéssel csökken a belső feszültség, lassan olyan állapotba kerülsz, amikor a személyiség legrejtettebb része is képes kifejezni magát. Elsimul a homlok, megnyugszik a szemhéj, az orca és az áll, ahogy mélyülsz, távol a tudatod. És ebben a kellemes, pihentető, mélynyugalmi állapotban a tudattalanod kivetül, kifejezi magát (eddig a rítus, az indukció, hogy létrejöjjön a módosult tudatállapot, a transz. A terapeuta a realitásba horgonyoz, és a páciens részben átadja a kontrollt, hogy elmerülhessen az irrealitásba, a tudattalan szimbolikusán kifejezze magát, és a személyiség személyes tudattalanjában és kollektív tudattalanjában belső változások megtörténhessenek). És most megkérnélek arra, hogy a benned levő érzés, hangulat fejezze ki magát képileg, jelenjen meg, hogy mit érzel a fejedben, milyen félelmeid vannak, milyen feszültségek dolgoznak a tudatodban és a tudattalanodban. Ahogy a múltkor jártuk az utat, és ahogy ott elmondtad, hogy milyen belső érzések, feszültségek dolgoznak benned, most megkérnélek arra, hogy ez az állapot, amelyik benned van, ez fejezze ki magát képileg. Adj erre időt. És ha jön valami kép, akkor kezd el mondani, hogy mi jelent meg, hogy fejezi ki magát a hangulatod, hogy mi van a fejeddel, hogy a szorongásaid felerősödtek arról, hogy is nézel ki, csak úgy hagyd, hogy ez képileg kifejeződjék.

**P:** Az út végén bozótos kezdődik (az út a múltkori imaginált út), és az alatt fekszik egy ilyen... szétfeszített szájú, ilyen bohóc-szerűen torzzá gyúrt valaki, tehát mintha gyurmából lett volna. Tudom, hogy én vagyok, de mintha mégse lenne annyira hozzá közöm (megjelenik az ambivalencia, tudom, hogy én vagyok, de mintha mégse lenne annyira hozzá közöm. Gyurmából gyúrt, nem élő, úgy gyúrták „valószínű a szülők és a szeretett személyek”, de idegen, élettelen. Az út végén, vagyis az önismereti munka hatására, a megdolgozott, meghaladott részeim, már nem én vagyok).

**T:** Ühüm. Nincs hozzá közöd.

**P:** Igen. Nézem, hogy mennyire össze van nyomorítva, meg eltorzítva, de az egy halott.

**T:** Az egy halott. És ha így ránézel a halottra, akkor van-e még veled dolgod? (konfrontáció a halott résszel, ami idegennek hat).

**P:** Hát nem az én dolgom, hogy eltemessem, vagy valami. Tudom, hogy itt mivel ilyen mocsárszerű, meg sárban fekszik, nagyon hamar rohadni fog, és elrohad. És végül is itt ez ilyen, ez az út vége, kicsit olyan, mint a világ vége, úgyse jön ide más. Itt nyugodtan elrohadhat (transzcendens élmény, porból lettünk, porrá leszünk. Senki sem zavar, a belső folyamatok belül zajlanak, nem kell hozzá a környezet. A rohadás, a szükségte-lennek a megszűnése, átalakulása, lehetőség-teremtés a változáshoz, a transzformációhoz. Az univerzum három fő elve, a teremtés Brahman, fenntartás Visnu és pusztítás, átalakulás, transzformáció Siva).

**T:** Itt nyugodtan elrohadhat.

**P:** Csak tudnám, hogy mit keresek itt? Akkor ki vagyok most én? (ha ez a részem különválk, az eltorzított, megnyomorított és meghalt, vagyis meghaladott részeim különváltak, akkor ki vagyok én? Az identitás alapkérdése).

**T:** El tudsz Tőle köszönni, vagy... (konfrontáció annak érdekében, hol tart a leválási folyamat).

**P:** Hát... De valamit mégis érzek, mert így, mert van bennem egy ilyen, hogy először az, hogy így próbálnám visszarendezni a vonásait, torzítottak rajta, de már úgy kövült meg, s a bozóttról török néhány gallyat és legalább letakarom.

**T:** Jó, takard le talán.

**P:** És van bennem egy valamilyen szintű kapcsolat veled, ez egy érzés, hogy van veled azért kapcsolatom, és egy ilyen érzés, hogy kibírtad, és így is végig csináltad, hogy így közben ennyire eltorzítottak, kibírtad ezt, és most már meghalhattál. Ez lett az eredménye annak, hogy eddig torzultál, de valamiért ki kellett bírnod, és most már meghalhatsz, és jó lesz. Hát nem bírtad mindig olyan jól ki, azért is torzultál, magadat is torzítottad, de azért ne haragudj magadra meg. Örüljél, hogy vége, és végigküzdötted. Végül is abba haltál bele, hogy ez már túl torz. Már a szerveid is torzulni kezdtek (a szervek, amelyek működése nélkül nincs élet, is veszélybe kerültek. A szervek az élet alapvető működésének analógiái, ha torzulnak, az emberi léttartománynak kell torzulni, és ez visszafejlődés, nem tartható, meg kell Tőle szabadulni, meg kell haladni, még akkor is, ha ez a torzulás elpusztul, mert egyébként elpusztít. Ez örök igazság, Dharma, mondja a védikus létbölcselet. A jól vezetett pszichoterápiának ezt kell szolgálni, és az egészséges, a fejlődést szolgáló folyamatokat felhasználni és erősíteni).

**T:** Már a szerveid is.

**P:** Hát igen. Muszáj torzulniuk, hát annyira deformált a test, hogy így el nem tudom képzelni, hogy férnének el benne normális belső szervek. Tehát így abba a torzulásba halt bele, és most már legyen béke és békesség, ahogy ennek így vége.

**T:** És ahogy így letakarod ezekkel a gallyakkal, milyen érzés ez Neked? (további konfrontáció, átélés, átszenvedés, fejlődés, meghaladás).

**P:** Hát jó, van, tudom (fintor jelenik meg az arcán), hogy nem a legjobb megoldás, mert így azt érzem, hogy nem szeretné, hogy így bárki látná. Valószínű azért is jött ide a világ végére elbújni, hogy ne lássák így (nem tudok kimenni az utcára az emberek közzé, milyenek látnak vajon?). És akkor így, csak tiszteletből is betakarom, hogy egy kicsit én is biztosítom, hogy ne lássák. (Ne lássák a torzulásaimat, a kóros tárgykapcsolati mintáimat, skizofrénperverz apámat, bigott gyenge hitű, elfogadást adni nem tudó anyámat, a férfiak, akik kihasználtak, az anorexia, amely eltorzított, örök gyereket akart belőlem csinálni, az alvászavar, a szorongásos ivás, ürítési problémák, önbizalom problémák stb.). Sőt én sem nézem nagyon. Betakarom, mert gyűlölte volna, ha így látják.

**T:** Képzeld el, ha az van ebbe, hogy ne lássák, mi lenne, ha elégetnéd? Hogy átalakuljon. Tűz mindig az átalakulás szimbóluma is (a terapeuta itt elhagyja a KIP módszert, és konkrét irányt ad, de meghagyja a választás lehetőségét, és a tűz, mint őselem felhasználását a transzformációra).

**P:** Félig bele van süllyedve a mocsárba (enyhe ellenállás, már nem akar dolgozni a szimbólumon az átalakulás, a transzformáció irányába, inkább a búcsút és megszabadulást választja).

**T:** Ühüm...

**P:** Hát?

**T:** Ha nincs hozzá kedved, nem kell... (a terápiás kapcsolat lehetővé teszi, hogy a terapeuta a feltétlen elfogadást mutassa meg, amit a páciens nem vagy csak nagyon elégtelenül kapott meg szocializációja során. A módszer visszatér az alapfokú rezsielvekhez és az elkötelezett kíséréshez).

**P:** Nem, csak azon gondolkodom, hogy belülről kellene égetni, hogy miközben süllyed, így belülről égjen el, a hamu meg így kerüljön az iszapba. Így egyszerre ez a vizes állagú valami kívülről, belülről a tűz és a hamu meg kerüljön az iszapba. Tudom, hogy teljesen meg akar szűnni. És nekem az az érzésem, ha elégetem, akkor belekerül a világ-egyetembe.

**T:** Jól van, csináld, ahogy érzed (teljes elfogadás).

**P:** Tehát így teszek bele valamit, mintha így belülről el tudnám égetni, nem is tűz ez, hanem valami nagyon izzó dolog, ami így... A szöveteket így... elszenesíti, vagy nem tudom, és így lassan süllyed bele a mocsárba, pakolok még rá gallyakat, és azok lenyomják, és akkor nem szabadul ki, eltűnik. (Fél perc szünet. Először a megnyugvás fiziológia, majd probléma fiziológia jelent meg az arcán). Mögöttem áll valaki, és röhög, hogy ezt nem ilyen egyszerű elintézni, mint ahogy én hiszem (tárgykapcsolati minták aktivizálódása, ez a Daminda, akit mint külső entitást már előzőleg elküldtünk a fénybe, de Ő a Zsó kreativitása is, akit meg kell szelídíteni és transzformálni, még nagyon sok benne a vadság, kérlelhetetlenség, agresszió, önpusztítás stb.) És így nem kell megfordulni, tudom ki az.

**T:** Kicsit úgy próbáld megélni, hogy ez az Ő megélése, ez az Ő projekciója, ez az O problematikája, hogy szerinte ezt nem lehet meghaladni (átkeretezési kísérlet).

**P:** Hát igen, egyszerűen nem is, tehát még elmondani sincs kedvem neki, hogy mennyire nincs ehhez köze, és mennyire nem érti. És, hogy mennyire nem tud már hatni. Anynyira figyelmen kívül hagyom, hogy meg se rezdülök attól, hogy röhög, és csak úgy mondja és mondja. Mintha nem is létezne olyan érzés. Nem nagyon hat már rám (a terapeuta nagyon örül, hogy már nem Daminda irányítja Zsót, hanem Zsó kezdi kezelni Damindát).

**T:** Most ezt úgy át tudod élni, hogy csak hagyod, meg úgy se hat rád, meg ez neki fontos valószínűleg. Így, ami az utóbbi napokban történik, hogy abba hagyta az ivást, el kezdte mozogni, és izomlázad lett, gyógyszert sem szedsz, ez azt jelenti, hogy változol. És valóban, hogy a torzszülött, ami megjelent, az süllyed el, és ezek a belső folyamatok haladnak benned, képes leszel arra, hogy időben elaludjál, még jobban képviseld magad, ahogy most a főnöknőddel tudtál beszélni, és ezek a belső folyamatok mennek, haladnak benned tovább, és egyik lépést teszed meg a másik után, és haladsz tovább az úton. Úton vagy, és teszed a dolgod. És most lassan kerekítsd le a képet, és gyere vissza a szobába. (Ericksoni énerősítés, átkeretezés, folyamatinstrukciók, amelyek a módosult tudatállapotban a személyiség nehezebben hozzáférhető részeit bekapcsolják a személyiség fejlődésébe, nem törekedve arra, hogy a terapeuta és a páciens mindent értsen.)

## Dr. Popper Péter Örökké várt kék madár

A tudományban az a szép, hogy nem kell egymással mindig egyetértünk. Lehet, hogy ezért nem fognak szeretni, de sok vonatkozásban nem értek egyet az előttem szólókkal.

Szeretnék elmesélni egy történetet. Valamikor hatvannyolcban, amikor én még nagyon fiatal voltam, valahogy kijutottam Franciaországba. Akkor tetőztek a nagy diákmozgalmak. Párizsban is nagy tüntetések voltak, és én láttam egy transzparenst, ami nagyon felkeltette az érdeklődésemet. Ez állt rajta: „Lámpavasra a pszichológusokkal és a pszichiáterekkel!”. Ez igen érdekes volt a számomra. Miért kell engem lámpavasra húzni? Próbáltam tájékozódni. Azt mondták, hogy a pszichológusokat és a pszichiátereket azért kell felakasztani, mert ez a szakma a lehető legmélyebben züllött, mert szerintük a pszichológia és a pszichiátria minden politikai és gazdasági hatalmat mindenáron kiszolgál. Segédeszközei lettek a hatalomnak. Ebből egy vita kerekedett közöttünk, és meg kell mondanom, hogy egyre inkább meggyőztek. Nem éreztem ugyan nagyon durvának ezt a lezülést, de be kellett látnom, hogy itt valóban valami rossz történik, ez elgondolkodtatott, és megváltoztatta a saját szakmámhoz való attitűdömet.

Mérei Ferenc mindig azt mondta, hogy az életünkből kell pszichológiát csinálni, nem a tankönyvekből. A pszichoterápiát arra találták ki, hogy lelki zavarokat gyógyítson. Hozzáteszem azt is, hogy funkcionális lelki zavarokat és nem organikusakat. És eddig a dolog mindenben is van. De tételezzük fel a következőt. Megjelenik nálam Kovács úr, és azt mondja:

– Nézze doktor úr, elváltam a feleségemtől, megosztottuk a közös lakást. Fele az enyém, fele az övé. Az ex-feleségem felhordja a szeretőjét, szexuális orgiákat tartanak. Én ezt nem bírom elviselni.

És Kovács úr elmond tizenöt neurotikus tünetet: nem tud elaludni, enni, fullad, úgy érzi, hogy gombóc van a torkában stb. Hogy segítene-e rajta valamilyen pszichoterápia, egyénileg vagy csoportosan? Kovács úrnak nem pszichés baja van, hanem Kovács úr szociális sebekből vérzik. A szociális seb ebben az esetben az, hogy az állam, amelynek kutya kötelessége lenne, hogy alanyi jogon lakást adjon, hogy munkát adjon, hogy megélhetést biztosítson a polgárainak – az állam mindezt nem teljesíti. Ha Kovács úrnak lenne elég jövedelme, s ha végigsétál a Körúton, és látja, hogy minden negyedik házra ki van írva, hogy lakás kiadó, bérelhetne magának másik lakást, és újra építhetné az életét. Tehát a kérdés az, hogy ha egy férj vagy feleség nem bírja elviselni az ex-párjának a szexuális orgiáit, ez kóros jelenség-e? Én azt gondolom, hogy ez egészséges jelenség. Kovács úr akkor lenne beteg, ha odatapasztaná a szemét meg a fülét a kulcslyukra, hogy mi is történik a szomszéd szobában?! Csakhogy ami szociálisan megoldatlan az országban, azt az állam rálőcsöli a pszichoterápiára, a pszichiátriára, vagyis – ahogy ezt a francia fiatalok megfogalmazták – segítségükkel konformizálja az embereket az elviselhetetlennek az elviselésére. Ez egy nagyon fontos mondat. *Az elviselhetetlennek az elviselésére.*

Létezik például egy intoleráns iskolarendszer, ami a gyermeki viselkedés normál variációit nem tűri el. Mert ha a gyerek a tizedét megcsinálná annak, amit Karinthy a *Tanár úr, kéremben* leír – és én vagyok a tanú, hogy a legtöbb gyerek megtesz ilyeneket; én még olyan gimnáziumba jártam, ahol ezek a stílik mindennaposak voltak –, az biztos, hogy két percen belül a nevelési tanácsadóban találja magát, mint szociális adaptációs zavarban szenvedő gyerek.

Sokáig én vezettem az Orvosegyetem I. sz. Gyermekklinikájának Gyermek- és Serdülőpszichológiai rendelését. Jött két zokogó szülő a beutalóval az iskolaorvostól, hoztak egy tökmagot, aki első osztályos volt. „Tisztelt Klinika! Kérem kivizsgálását! Diagnózis: exhibicionista.” A tökmag?! Mondom neki: Gyere ide aranyoskám, mit csináltál? Elmeséli, hogy a

szünetben letolta a nadrágját és az alsóneműjét is, a meztelen fenekére csapott mondván: „Ide süssetek!: Most kezdődik az úttörőtelevízió előadása!”. Ki beteg itt? A gyerek, vagy az, aki beutalta?

De kaptam érettségiző gyereket is: „Tisztelt Klinika! Kérem szíves vizsgálatát! Pszichopátia?” Az érettségi előtt álló gyerekeket arra tanították éppen, hogy hogyan kell önéletrajzot írni – ez hasznos dolog. De ez a gyerek versben írta meg az önéletrajzát. A vers így szólt – még tudom is szó szerint –, hogy:

*Szerettem játszani,  
Nem lehetett.  
Volt, aki rám nézett,  
Felnevetett.  
Egyszer, egy hétig  
Nem volt széketem,  
Íme az életem!*

Még egy példa. A csavargó gyerek. A csavargó gyerek általában olyan környezetből szökik meg, ahonnan én is megszöknék. Alkoholista, durva apa, vagy ilyenolyan anya. Hát, én is elszöknék. Na de nekem van erre legális szociális lehetőségem. Mert én felnőtt vagyok. Elválllok, elköltözöm stb. De hogy menekülhet egy gyerek? Szökni tud. Csak szökni. Ki beteg itt? A gyerek? A környezet beteg. Ki egészséges? A gyerek. Mert egy egészséges gyerek szökik egy olyan környezetből, ami őt tönkre teszi. Kit stigmatizálunk? A gyereket. Őt stigmatizáljuk prekriminális csavargónak.

Nem akarom ezt a gondolatkört tovább folytatni, csak azt akarom mondani, hogy az emberi boldogság, az öröm, a harmónia az egyik oldalról, a másik oldalról a bánat, a szomorúság, a szenvedés – ezeket nem lehet önmagukban nézni. Mert hát mi történik? Van ugye olyan – és most szakmai titkokat fecsegek ki –, hogy endogén zavar. Mondjuk depresszió. Tehát nincs semmi külső oka, hiszen az ember kölcsönhatásban él a környezetével. Nem történt semmi, mégis szomorú, depressziós stb. Boldogtalan. Ezt lehet betegségnek nevezni, és kell is kezelni. Na de, ha van valami oka? Tehát ő reagál, szomorúsággal, kétségbeeséssel, bánattal valamire? Mikor az én apám meghalt, az anyámat magamhoz vettem néhány hétre, hogy lakjon nálam, és a gyász első hetein átsegíthessem. Néhány hét múlva azt mondtam az anyámnak, hogy itt az ideje, hogy hazaköltözzön. Mire őszinte ijedtséggel rám nézett, és megkérdezte:

– Nem veszed észre, hogy kétségbe vagyok esve?

– De igen – mondtam –, látom. Harminckilenc évig éltél az apámmal nem is rossz házasságban. Meghalt a férjed, mi egyebet tehetnél, minthogy kétségbeesel? Ez a dolgod. Hogy kétségbe legyél esve. Ez egy normális emberi reakció. Ez következik a szeretetből. Hogyha valakinek meghal valakije, akit szeretett, akkor kétségbe van esve.

Vajon, az a dolga a pszichológusnak, hogy ezt a kétségbeesést kiradírozza az emberből különféle mutatványokkal és pszichés trükkökkel, hogy mindezt ne élje meg? Nagyon nehéz kérdésekhez értettünk el. Én évekig tanítottam Izraelben, és egyszer Jeruzsálemben volt egy előadásom a holokausztról, ahol azt fejtegettem – nekem ez régi monomániám –, hogy a holokausztban a zsidóság nem csak áldozat volt, hanem felelős is: azért, hogy mindez bekövetkezett. Egyszer csak felállt egy látogató nő, és azt mondta:

– Most, hogy túléltem, hálát adok Istennek, hogy részese lehettem ennek a borzalomnak.

Iszonyú felháborodás tört ki a teremben erre a mondatra. Hiába próbálta mondani, hogy azért ad hálát, mert láthatta az életnek ezt a legrohadtabb oldalát, hogy láthatta az embernek ezt a vadállatiságát, hogy láthatta, hogyan válik az ember fenevaddá, mások pedig hérosszá, hogy mindezt láthatta, ha már túlélte. Ez pedig fontos dolog.

Amikor a negyvenes éveiben járó Jung vitatkozott a pszichoanalitikusokkal, többek között azt is mondta nekik: lehetetlen, hogy minden bánatot, szomorúságot, deprimáltságot patológusnak bélyegezzenek. A világ megmutatta, hogy elég rohadt és elég ronda tud lenni ahhoz, hogy az ember rosszkedvű, boldogtalannak legyen. Ez motivált, teljesen normális emberi reakció a világ dolgaira.

Itt rögtön ki is derül, hogy szemléleti differencia van az előadók között. Mert én is másként vélekedek ezekről a dolgokról. Én szívesen járok ide a *Mesterkurzus*-ra előadni. Én rengeteget adok elő. Van közönségem. És elnézést kérek, de a legnagyobb szorongással a pedagógusközönség elé megyek előadni, mert ha leülök, és végignézek egy átlagos pedagógusokból álló közönségen, én, ha nyolcéves gyerek lennék, futásnak erednék. Elmenekülnék. Mert annyi szigorú, örömtelen, megkeményedett arcot látok, hogy én ezt a katedráról is, ahol én ülök velük szemben, nehezen viselem el. A másik ilyen furcsa társaság: az orvosok. Ha egy orvos megszólal, csak felülről lefelé tud beszélni. Mindig fölény helyzetben van a betegekkel szemben, s ez tönkreteszi az önértékelési optikáját.

Életemben egyszer – és ez aztán soha többé nem fordult elő – elküldtek engem szülői értekezletre, ahol én, mint büszke apa, meg is jelentem. Jött egy bögyös tanár néni, nagyon csinos volt, ő tartotta a szülői értekezletet. Mi szülők ültünk a padokban, ő a katedrán, és szépen kioktatott bennünket. Aztán lehetett kérdezni. Én is kérdezni szerettem volna, hát feltettem a kezem, ahogy azt kell, szabályosan. Ő felszólított.

– Én azt szeretném kérdezni – mondtam –, hogy a gyerek miért csak a nagyszünetben eheti meg az uzsonnáját? Miért nem ehet akkor, amikor éhes?

A tanító néni ezt felelte torokhangon:

– Ez azért van így apuka, mert nálunk ez így szokás!

Volt néhány másodpercem, hogy ezt végiggondoljam, és persze a legrosszabbat választva ezt feleltem neki:

– Édes asszonyom, engem apukának utoljára az Arizonában a rosszlányok hívtak, amikor végigmentem közöttük. Mindig és azt kérdezték: van pénzed apukám? Gyere be, egy boldog öt percre! Miért nem szólít uramnak, vagy asszonyomnak? – A családom persze eltiltott az iskolától.

Ezek a dolgok sokkal bonyolultabbak, mint amilyenek látszanak. Mert ez nem úgy van, hogy ha rosszkedved van, legyél boldog! Erre nincsen technika. Ennek nincsen pszichotechnikája, hogy az ember hogyan lehet boldog.

Reményinek van egy nagyon szép verse, ahol azt mondja:

*A dolgok olyan bonyolultak,  
s mi olyan együgyűn ítélünk.*

Nekem nagyon jó barátom volt Montágh Imre. A Színművészeti Főiskolán tanított beszédtechnikát, logopédus volt. Nagyon jó barátok voltunk, de ez a barátság valahogy szétzilálódott az idők során. Megszűnt. De mindketten a Kossuth-díjas György Júlia pszichiáternek a tanítványai voltunk, és a Juli néni halála után létrehozott György Júlia-émlékéremet mind a ketten megkaptuk. Imre is kapott, én is kaptam. Együtt mentünk el az ünnepség után – ez volt Montágh életének utolsó nyara –, és azt mondta nekem Imre:

– Te Péter. Milyen jó barátok voltunk mi régen, milyen jóban voltunk. Mi történt velünk? Miért nem járunk össze? Miért nem beszélgetünk?

– Én erre tudok neked felelni – mondtam –, ennek én vagyok az oka. Ugyanis húsz évvel ezelőtt te elhatároztad, hogy boldog leszel. És az óta nem kopik le az arcodról egy üdvözült mosoly. Te állandóan boldog vagy. És ez engem annyira idegesít, hogy én ezt nem viselem el.

És elmeséltem neki, hogy egyszer, amikor a Mátrában voltam, bementem az Avar Szállóba, hogy megreggelizzek. Ott ült egy asztalnál a Montágh egyedül, keresztbe vetett lábakkal,

pipázott, a füstöt belefújta a világba, és az arcán üdvözült mosoly ragyogott. Sarkon fordultam, és kijöttem. Erre Montágh azt felelte a maga kedves modorában:

– Te hülye, te. Hát nem tudod, hogy én egy nagyon szomorú ember vagyok? De mi köze ehhez a világnak? Én egész nap mosolygok, csak éjjel a párnámba sírok. Van egy kollégám, aki egész nap morog, dühös, szitkozódik és goromba, és nekem az a gyanúm, hogy éjjel a párnájába röhög.

Nem egyszerű dolgok ezek...

Van egy kis vers, ami úgy néz ki, mintha egy japán haiku lenne, de Petőfi Sándor írta. Így szól:

*A bánat? Egy nagy óceán.  
S az öröm?  
Az óceán kis gyöngye. Talán.  
Mire felhozom, össze is töröm.*

Nem tudom, tudják-e hol folyik a Szajna? Elárulom, Párizsban. A Mirabeau-híd alatt. És Apollinaire-nek van egy csodálatos verse: *A Mirabeau-híd*.

*A Mirabeau-híd alatt fut a Szajna  
S szerelmeink  
Emléke miért zavar ma  
Mi volt az öröm ráadás a jajra*

Oda kell rá figyelni. Mi volt az öröm? A ráadás a bajra? Vagy össze is töröm, mire felhozom? Borzasztó nehéz kérdés, mert az ember egy sokkal bonyolultabb lény annál, mint hogy azt lehetne tanácsolni neki, hogy ha rosszkedvű, akkor csinálja ezt meg ezt, és örülni fog, boldog lesz. Nincsen ilyen. A boldogságot nem lehet elhatározni. Nincsen olyan, hogy én elhatározom, hogy boldog leszek.

Guillamue Apollinaire  
A Mirabeau-híd

*A Mirabeau-híd alatt fut a Szajna  
S szerelmeink  
Emléke miért zavar ma  
Mi volt az öröm ráadás a jajra*

*Jöjj el éj az óra verjen  
Száll az idő itt hagy engem*

*Kéz kézben nézz szemembe  
s közbe tudnám*

*Hogy karjaink  
Hídja alatt a hullám  
Fut az örök tekinteteket unván*

*Jöjj el éj az óra verjen  
Száll az idő itt hagy engem*

*Mint ez a víz elfolyó messzeség lett  
A szerelem*

*Milyen lassú az élet  
S milyen erőszakosak a remények*

*Jöjj el éj az óra verjen  
Száll az idő itt hagy engem*

*Jön napra nap új év válik tavalyra  
Nincs ami a  
Szerelmet visszacsolja  
A Mirabeau-híd alatt fut a Szajna*

*Jöjj el éj az óra verjen  
Száll az idő itt hagy engem*

Vas István fordítása

Életem tapasztalatai is azt mutatják, hogy lelkiállapotokat nem lehet elhatározni. Hogy elmegyek Sevillába, azt el lehet határozni. De hogy elmegyek Sevillába, és ott boldog leszek, azt nem lehet elhatározni. Ezt nem határozhatom el. Elmehetek Sevillába, és majd ott kiderül, hogy jól érzem-e magam, vagy nem. Hogy boldog vagyok-e, vagy sem. Azt elhatározhatom: a Nőt elveszem feleségül, de azt nem, hogy boldog leszek-e vele, vagy nem. Az majd kiderül, ha ott lesz a Nő, hogy boldogok leszünk-e, vagy megyünk a válóperes tárgyalásra két hónap, vagy két év múlva. Vagyis *az érzelmek, az érzelmi állapotok nem állnak akaratlagos szabályozás alatt*. S ez nagyon makacs pszichológiai tény. Beleértem az érzelmekbe a szimpátiákat és az antipátiákat is. Nem lehet elhatározni, hogy egy ember, aki ellenszenves, holnaptól szimpatikus lesz. Nem tudom elhatározni, hogy akit utálok, azt szeretni fogom (legfeljebb elviselem), hogy aki gusztustalan, az vonzó lesz számomra. Ilyen elhatározások nem léteznek. Tehát az érzelmek függetlenek az akarattól. S a kapcsolatok – emberrel vagy állattal – majd kibontják magukat saját törvényeik szerint. De ez nem elhatározás kérdése. Erről nagyon érdekesen ír Füst Milán *Ez mind én voltam egykor* című könyvében, és nagyon megszívlelendőt mond. Azt mondja, hogy:

*Az öröm nem annyira előkészület és várakozás, mint inkább szórakozottság és váratlan véletlenségek dolga, amelyben számos feltétel egyesül. Olyanok, melyeket nem tudunk felmérni sehogy, ezért nevezük az egészet együttvéve véletlennek. Hozzáfüzendő az a tapasztalat, hogy minél jobban készülsz az örömeire, minél jobban figyeled magad, minél inkább akarod az örömet, annál kevésbé sikerül örülnöd. Ezért olyan siralmas a legtöbb nászéjszaka, és ezért olyan boldogítók némely események. És ezért találtam én a lélek szórakozottságát, a lélek lazaságát alkalmas állapotnak az örömeire. Egyszóval az öröm olyan galamb, mely a laza lélekre száll szívesebben, mint a feszült lélekre. Aki tehát előre gyűjtögeti magának eljövendő örömeit, az rosszul jár. Aki halmozni akarja, az is. Vagyis mindenki rosszul jár, aki akarja a saját boldogságát. Mellékesen megjegyzem még itt, ugyanilyen rosszul jár, aki mindenáron énekelni akar, vagy mindenáron szeretni akar, költeményt írni, szóval mindazt, amihez az egész szervezet munkája kell. Aki akaratának minden erejével figyel a tanítójára, az gyakran nem érti meg. Mert gyakran valaminek a megértéséhez is az egész lélek munkája kell. Az egész lélek pedig nem jól tűri a szándékot. Az egész lélek a lazaságot kedveli, hogy így repüljön belé a tudás, az öröm, a megértés, mint a galamb.*

Ezeket írja Füst Milán – és én ezt nagyon figyelemreméltónak tartom –, aki így kezdi a könyvét, ezzel a mondattal:

*Azt feleled nekem, ez nincsen egészen úgy. És én azt felelem, semmi sincsen egészen úgy. Mert minden, amit mondom, tizenöt szempontból érvényes, de a tizenhatodikból nem. És lehet, hogy neked éppen a tizenhatodik szempont a legfontosabb. Akkor hát megbuktam nálad.*

És ebben Füst Milánnak megint igaza van.

Ha én mondom valamit a pszichológiáról, akkor is nyugodtan lehet azt válaszolni, hogy nincsen egészen úgy. Mert semmi sincs egészen úgy, ahogy az ember mondja. Az érzelmek elhatározhatatlanságával kapcsolatban ki kell mondani azt is, hogy sajnos *az érzelmek nem logikai alapon keletkeznek*. Az ember nem logikai bázison keresztül szeret bele valakibe, és nem logikai bázison keresztül lesz boldog.

Nekem mindig borzasztó nagy vitáim voltak egyetemi hallgatókkal terápiák és csoportbeszélgetések alkalmával, mikor a hallgatók állandóan arról beszéltek, hogy miért szerelmesek. Ez a világ egyik legostobább kérdése. Hogy miért is? Hát mit lehet erre felelni? Hogy ezért meg ezért, a szép hajadért, mert csinos vagy, a kackiás bajszodért, a jó szövegedért? Ugyan. Erre egyetlenegy őszinte válasz van. Csak. Csak, szeretlek. Nem tudom. Ez nem logikai kérdés.

Egy ilyen alkalommal a Bar Ilan Egyetemen, egy csoportos beszélgetésen az egyik lány elmesélte, hogy őt az udvarlója milyen csúnyán átvágta. Persze a többiek kérdezték, hogy:

- Kirúgtad, azonnal kirúgtad!?
- Nem, dehogyrúgtam ki – mondta ő.
- Hogyhogy? Együtt maradsz egy fiúval, aki becsap téged, aki átver téged? –kérdezték
- Hát igen – mondta a lány.
- De hát miért?
- Mert szeretem.

És akkor rám nézett az egész csoport, hogy a tanár úr mit gondol erről, hogyan van ez? Lehet szeretni azt, aki becsapja ez embert?

– Ne haragudjatok, de úgy gondolom, hogy ez a lány az egyedüli felnőtt köztetek, ti pedig mind gyerekek vagytok. Akik azt hiszitek, hogyha valaki hazudik, ha valaki becsap, ha valaki goromba, azt nem lehet szeretni – mondtam nekik.

Hát hányszor van úgy az ember, hogy szeret valakit, szerelmes valakibe, boldog valakivel, és közben tudja, hogy tönkremegy ebben a kapcsolatban. Ezt Babits Mihály úgy fejezte ki, hogy az ember

*Tudva is úzi sorsát végzete torka felé.*

És hozzá kell tenni azt is, hogy ezek a rakoncátlan érzelmek, a boldogság, az öröm, azok nem csak hogy akaratlagosan nem befolyásolhatók, nem csak hogy nem logikai úton keletkeznek, de a kronológiára is fütyülnek. Valami történhetett tegnap, és olyan közömbös nekem, mintha húsz éve történt volna; valami tíz éve történt, és mikor eszembe jut, úgy fáj, mintha csak tegnap történt volna. A kronológia sem érdekes. Az nem véletlen, hogy a pszichoanalízis kitalálta a szabad asszociációt, hogy az ember ne próbáljon logikus lenni, hagyja, hogy szabadon szökelljenek a gondolatai. Hogy ne kelljen elmesélni kronologikusan élete szomorú periódusait a terapeutának, hanem hagyja, hogy jöjjön szabadon, ami eszébe jut érzelmileg, és ki fog rajzolódni az érzelmeinek egy sajátos törvényszerűsége, ahogy elrendeződnek.

Én nagyon óvatos vagyok mindebben, hogy öröm, boldogság, szóval mindenben, ami emocionális az emberben. Két dolog van, ami engem óvatossá tesz. Az egyik – ezt így fogalmaznám meg – a totális viselkedések gyanúsága. Tehát, ha valakiről azt mondják, hogy ez az ember olyan szelíd, ez mindig mosolyog, mindig kedves, mindig barátságos, akkor énbennem a következő zajlik le. Egy normális emberben szabadon áramlanak indulatok és érzelmek. Néha barátságos, néha barátságtalan, attól függően, ahogy a hangulatai és a kapcsolatai hozzák. Néha dühös, mi van akkor? Néha ordít, káromkodik, földhöz vág egy tányért, vagyis szabadon élheti az indulatait és az érzelmeit. De ha valakiben ölésig menő indulatok vannak, tehát olyan felfokozott agresszivitás, olyan felfokozott gyűlölet, düh, és van benne valamiféle morális fékezethez, az nem engedheti meg, hogy szabadon engedje az indulatait, mert az besodorja őt valami olyasmibe, amit ő morálisan nem tud vállalni. Tehát kénytelen az összes

indulatát visszafojtani, és így alakul ki az örökké mosolygó, az örökké szelíd, az örökké barátságos ember, aki pedig gyanús, hogy gyilkolásig menő indulatokat fojt el magában.

És ugyanezt gondolom például az erénycsőszökről is. Egy normális embernek vannak mindenféle szexuális fantáziái, kalandjai, olykor belesodródik furcsa helyzetekbe, amit nem szeret, ami nem kell neki, amiből nehezen szabadul, de nem történik semmi. Ilyenkor, ha valakiben az átlagot meghaladó szexuális motiváció van, netán valami perverzió is, az nem engedheti szabadon áramlani a szexualitását, hanem kénytelen elfojtani. És ha elfojtja a saját szexualitását, akkor erénycsősz lesz belőle, aki mindenütt, minden emberi magatartásban szexuális motivációkat keres, és folyton ítélni fog erkölcsileg a többi ember felett. És az ilyen erénycsősz nekem gyanús, hogy nagy szexuális ösztönenergiákat fojt el magában, amit nem vállal fel, és ettől lesz a viselkedése ilyen totális. Tehát mindig egyforma, mindig egyszintű, mindig ugyanaz. Ez az első dolog, ami nagyon óvatossá tesz.

A második dologgal kapcsolatban hadd mondjak inkább egy történetet. Volt Frankfurtban egy konferencia, melynek az volt a témája, hogy *Agy és tudat*. Én nagyon fiatal voltam akkor, amikor oda kikerültem, és még egészen más fogalmaim voltak a tudományról, mint ma. Nagyon örültem, hogy kijutottam ennyi nagy koponya közé, nagy áhítattal érkeztem, hogy ott voltak a világ nagy agykutatói és fiziológusai, és én ott lehetek közöttük. Volt ott egy nagyon híres agykutató. Amikor ő következett, megtelt a terem, és láttam, hogy rengeteg ember nem fér el, nem tud leülni. Volt közöttük – ami engem nagyon megbotránkoztatott – egy farmeres fiatalember, aki garbót viselt a farmer mellé. Ő fogta magát, és leült a lépcsőre, majd előhúzott a zsebéből egy almát, és zabálni kezdte, miközben mi a nagy előadást vártuk áhítattal. Mikor bekonferálták a világhírű nagy agykutatót, a farmeres fiatalember zsebre vágta az almáját, felment az emelvényre, és elkezdte az előadását... Az állam leesett.

Arról beszélt, hogy attól, hogy valami egy helyen van, abból nem következik, hogy a szabályozás, a reguláció is ugyanaz. Szóval attól, hogy valami bent van egy csontgolyóban, amit a koponyámnak hívok, abból még nem következik, hogy ami bent van a koponyámban, az mind egyforma módon szabályozódik. És ez a mai agykutatás legnagyobb problémája mind a mai napig. Ugyanis, ha én intellektuális funkciókat nézek, akkor én egy raktárszemlélettel dolgozom. Tehát: most valószínűleg senkinek sincs eszében Petőfi Sándor *Anyám tyúkjá* című verse. Én rákezdem, hogy:

*Ej mi a kő! Tyúkanyó kend  
A szobában lakik itt bent?*

A kérdés az, hogy volt eddig az *Anyám tyúkjá*? A tudatunkban nem volt. Azt én provokáltam ki most, hogy előjött. Hol volt akkor? Vagy azt mondom: Pitagorasz tétele. Biztosan nem volt most senkinek a tudatában. De mert kimondtam, most annak, aki ismerte, annak beugrott. Hol volt? Jogos-e, vagy botorság ezt megkérdezni? Erre azt feleli a modern pszichofiziológia és a modern pszichológia, hogy az agyban volt elraktározva. Biokémiai vagy bioelektromos módon, nem lehet pontosan tudni, de kódok segítségével el volt raktározva ez az ismeret. És amikor a környezet kiprovokálta, tehát, amikor én mondtam, a tudat szintjére emelkedett, és tudatossá vált. Nincs ezzel semmi baj, ezt hívjuk raktárszemléletnek.

Most forduljunk az érzelmek felé. Az agykéreg alatti funkciókhoz, adott esetben az örömhöz, a boldogsághoz, a harmóniához. Le van kódolva az is? Nekem van egy lekódolt öröömöm, ami, ha ajándékot kapok, előjön, és tudatossá válik, és én akkor örülök? Van egy lekódolt szexuális vágyam? Hol van a szexuális vágyam, amikor kielégült vagyok? Hol van a dühöm, amikor szelíd vagyok? Hol van a szelídségem, amikor mérges vagyok? Le vannak kódolva valahol? Vannak kódolt vágyaim, mint az ismeretek a kognitív és intellektuális funkcióim esetében? Feltehetően ez nem igaz. Ma inkább afelé hajlik az agyfiziológia, hogy érzelmi elemi kvalitások száguldoznak az ember agyának idegpályáin, és ha kap egy környezeti pro-

vokációt, mondjuk, felbosszantják, akkor hirtelen ezek összeállnak dühvé, aztán ha elmúlik az érzet, ezek újra szerteszaladnak részelemekké, elemi érzetkvantumokká.

Egy biztos, az öröm, a boldogság, tehát minden, ami emocionális, nem úgy működnek, mint az intellektuális rész. Más törvények szabályozzák, és ezért vagyok én nagyon óvatos, amikor ezekről szó van. Mert én elhiszem, hogy van egy csomó pszichológiai technika, amivel az ember közérzetét javítani lehet, sőt van kémiai technika is, kezdve az alkohollal egészen a drogig, amivel ugyanúgy lehet az ember közérzetét javítani, mint pszichotechnikai dolgokkal. Csak a kérdés az, hogy ez-e a cél? Hogy én pszichés állapotokat, függetlenül attól, hogy miért, megváltoztassak? Mert, ha én el vagyok keseredve, mert a kutyám elhagyta ezt a világot, nem biztos, hogy ettől az érzéstől nekem meg kell szabadulnom. Éljem csak szépen végig, hogy én meggyászolom azt a kutyát. Jár neki ennyi. Embernek is jár. Nem lehet arra vágni, hogy egy állandó vigyor üljön az arcomon.

A ma már nem divatos futurista költőnek, Majakovszkijnak van egy verse, ahol azt mondja, mikor hazatérőben van Kubából, hogy:

*Hazafelé szálljatok gondolatok,  
Ölekezzél szívem és a tenger,  
Aki folyton vigyorog,  
Az szerintem buta ember.*

Szerintem is. Ez nem lehet cél, hogy állandóan jókedvem legyen. Hogy mentesítsem magam a jogos fájdalomtól, a jogos gyásztól, a jogos bánattól, mert jaj istenem, nem vagyok boldog! Hát hogy a csudába legyek boldog, amikor éppen most hagyott el a szerelmem? Nem ér annyit ez a szerelmem, hogy meggyászoljam, hogy szomorkodjam, hogy vége lett? Menekülöm kell? Különböző pszichotechnikák kellenek, hogy jobb legyen?

Amikor Lieberman Lucyhoz jártam pszichoanalízisbe, az egyik analitikus órán megkérdezte:

– Mondja Péter, mennyit örül maga naponta? Mennyi öröm van az életében egy napon?

Amikor látta, hogy habozom, újra kérdezett.

– Jó, akkor egy héten, mennyit örül?

Ugyanis ő észrevette, hogy itt baj van. Kevés az öröm az életemben. És ezen nem úgy segíthetek, hogy gyere, vakard a hátam, mert most nagyon-nagyon szomorú vagyok. Hanem ennek utána lehet menni, hogy miért? Hogy miért reagálok valamilyen élethelyzetre szomorúsággal? Vagy miért reagálok bánattal? Ugyanis ezek az érzelmek, melyekről nem tudom megmondani, hogy milyen szabályozás érvényesül, ezek energiakvantumok. Vagyis úgy viselkednek, mintha energiák lennének. Az ember szerelmei, örömei, dühei is úgy viselkednek, mint az energiák. Tehát cél lehet-e, hogy az ember energetikailag kiürüljön? Vagyis hogy ezek az energetikai folyamatok ne menjenek bennünk végbe.

Miért mondom, hogy olyan, mint az energia? Mert az ember érzelmei és indulatai, mindig a kisebb ellenállás felé mennek. Hacsak ő maga nem szabályozza a dolgot. Tehát, ha én egy orvos vagyok, és engem a professzor vagy a főorvos a betegek előtt letol, egy megalázott emberi helyzetbe hoz, és én dühtől fuldokolva megyek haza. És hazaérve látom, hogy a kisfiam sáros lábbal végigszaladt a szobán, lekeverek neki egy hatalmas fülest, rákiabálok, hogy: „hányszor megmondtam már, hogy ne gyere be sáros lábbal, töröld meg a cipődet, mielőtt bejössz?!” Akkor a kérdés pszichológiailag így vetődik fel: megkapta volna a gyerekem akkor is a fülest, ha a főorvos engem nem tol le a betegek előtt, és nem aláz meg? Valószínűleg akkor csak annyit mondtam volna, hogy ejnye kisfiam. De mert a dühtől fuldokolva mentem haza, lehúztam fülest. Kinek szól a pofon? A főorvosnak. Ki kapja? A gyerek. Mert az a kisebb rizikó. Ezért van az, hogy az emberek érzelmileg jobban kínozzák azokat, akik mellett nagyobb biztonságban vannak, mert akikről tudják, hogy hozzájuk tartoznak, azok szeretik őket, így

férjek, feleségek, de főként gyerekek kapják a legtöbb agresszivitást. Mert ott a legkisebb a rizikó. De ez egy energetikai viselkedésforma, hogy mindig a könnyebb ellenállás felé megyek, a kisebb rizikó felé élem ki az indulataimat és az ösztöneimet.

Vagy itt van a hasítás. Minden energia hasítható. Fűtöm a kazánt, fűtöm, fűtöm, egyre nő a feszültség, és egyszer csak szétrobban a kazán. Na de meg tudom azt tenni, hogy a kazánt szelpelem. Tehát a feszültséget kis adagokban kiengedem. És ugyanezt meg tudom tenni az érzelmeimmel is, az indulataimmal is, mert azok is energiák.

Ha megnézzük egy állandóan veszekedő házaspár egy délutánját, mit látunk?

– Hányszor kértelek, hogy ne dobd le a kabátod, hanem akaszd fel. Már olyan, mint a rongy, én meg vasalhatom.

– Hol van az újság? Miért nem lehet elérni 20 év óta, hogy az újságot tegyétek a rádió tetejére?

– Liptóit hoztál? Nem? Akkor mit adok a gyerekeknek tízóráira?

És így tovább.

Tizenöt energia-kisülés, tizenkét jelentéktelen dolgon való összekapás, melyek egyike sem oka az ő bajuknak egymással. Ezeknél sokkal nagyobb bajuk van egymással, de ez nem egyszerre jön elő, hanem kis adagokban, különben még agyon is csapnák egymást. Tehát részletekben jön a sok bumm, és így lehet is élni, de nem jól! Ez teszi tönkre az ember saját boldogságának a lehetőségét. Mert ha végigveszekedték a délutánt, nem lesz kedvük ahhoz, hogy este lefeküdjenek egymással. És akkor már szexuálisan is kezdenek bajok lenni. De még egyszer mondom, ezen nem lehet úgy változtatni, hogy elhatározom, mert mit kezdek a bennem feszülő energiákkal?

Lassan eljutunk egy olyan emberszemlélethez, hogy kit tartunk mi kívánatosnak, milyen embert? Olyan embert, aki mechanikusan hagyja magát irányítani, vagy olyan embert, aki szuverén és döntésképes, aki saját törvényei szerint kíván élni? Nagyon nagy kérdés. Meggyőződésem, hogy a pszichés zavarok többsége abból származik, hogy az emberek erőszakot tesznek magukon. Nem élnek a saját törvényeik szerint, a saját igényeik szerint, a végén már nem is tudják, mi lenne a saját igényük, mert folyton alkalmazkodni akarnak. Ezért mondom, hogy nehéz kérdés, mert világos, hogy manapság alkalmazkodó, engedelmes tömegemberre van szükség, aki kívülről irányítható. A diktatúráknak és a globalizált társadalomnak szintén erre van szüksége. Olyan emberekre, akit gazdasági, pénzügyi és kereskedelmi szempontból irányítani lehet, méghozzá könnyen.

A kérdés tehát az, mit csinálok azzal a jelenséggel az életben, hogy konfliktus? Mert erre rá kell idomítani az embert, erre a terelhetőségre, és hogy ebben jól érezze magát. Hogy néz ki ez pedagógiailag? A gyerekek konfliktusa van a tanárával. Ez rossz, ez negatívum. Be kell avatkozni. Nevelési tanácsadóba kell vinni. Konfliktusa vannak a társaival. Meg kell szüntetni a konfliktusait. Vagyis ki fog derülni, hogy már gyerekkorban a konfliktusmentes élet az ideális. Az a rendes gyerek, akinek sem a tanáraival, sem a társaival, sem a szüleivel nincsenek konfliktusai. Lehet ilyenné nevelni egy gyereket? Lehet. Mi kell hozzá? Hogy a gyerek karakterdefekt legyen. Mert azt, hogy valaki minden környezetbe harmonikusan illeszkedjen, minden elvárásnak eleget tegyen, ezt csak egy karakterdefektusos ember tudja megcsinálni. Mert a karakter konfliktusokon keresztül kovácsolódik ki. Vagyis nem a boldogságon, örömen, harmónián keresztül, hanem diszharmónián, összeütközéseken keresztül alakul ki egy ember jellege. Vagy nem alakul ki, és jellemtelen lesz. És ez már nagyon veszélyes. Mert ha ez válik társadalmi ideállá, ez a konfliktusmentes ember, aki mindenhová beilleszkedik, mindent elfogad, az nehéz helyzetet fog teremteni a társadalom szempontjából is, és az egyén boldogulásának a szempontjából is. Mégpedig azért, mert mindig erőszakot fog tenni saját magán az elfogadás, a megfelelés és a beilleszkedés érdekében.

Az egyetemen egyszer megkérdezték tőlem a hallgatók, hogy szerintem hogyan lesz az ember művelt. Én azt mondtam, szerintem úgy, hogy olvas. És aztán? Aztán elgondolkozik. És aztán? Megint olvas. És aztán? Megint elgondolkozik. És ez addig folyik, amíg lépésről lépésre, ahogy előre megy, összedől az a világkép, az a meggyőződés, morálisan, politikailag, ízlésben, amit kialakított magában. Romokban fog heverni. És újra kell építeni, és újra össze fog dőlni. És így tovább... És ameddig ez így megy, és az ember veszi fel az új információkat a világból, és hagyja, hogy a meggyőzései összedőljenek, revízió alá szoruljanak, hogy újakat kelljen kialakítani, addig él. Attól kezdve, hogy bemerevedett, elvei vannak, és ezekhez ragaszkodik, akkor ő pszichésen meghalt. Az ember akkor hal meg pszichésen, amikor már nem vállalja a megújulást. Ahhoz hogy valami új jöjjön létre az emberben, a réginek el kell pusztulnia. Különben nincs hely, nincs lehetőség, hogy az ember tovább lépjen, hogy valami új jöjjön benne létre. Ezért kapcsolja össze például az indiai bölcelet a pusztítást a megújulással. Mert minden ajtó, ami kivezet valahonnan, az be is vezet valahová. Ezen érdemes elgondolkozni. Az embernek nem szabad hagyni, hogy érzelmileg, lelkiileg lemerevedjen. Az az igazi öröm, amikor az ember képes megújulni. Képes másképpen látni a dolgokat, mint ahogyan eddig látta azokat.

Ennek a folyamatnak a legnagyobb akadály a félelem.

A gyerekek látják legélesebben a problémát. Ők kérdezik meg leggyakrabban, látva, hogy annyi rossz kapcsolat, házasság van körülöttünk: az emberek miért nem lépnek ki ezekből a rossz kapcsolatokból? Miért maradnak meg egymás mellett évtizedekig egymás mellett boldogtalanul? És valóban. Miért pecsételik meg a saját boldogtalanságukat a boldogsággal szemben? Mi mást felelhetnének? Azért, mert félnek. Mert félnek a magánytól, mert félnek az egyedüllétől, és közben olyan kompromisszumokat hoznak, amelyeket nem tudnak elviselni.

Nem lehet ilyen kompromisszumokat hozni. Ez a titka a dolognak. Kompromisszumok nélkül nem lehet normális életet élni, de csak olyan kompromisszumokat szabad hozni, olyan döntéseket, melyeket az ember el tud viselni. Ez az az alapvető probléma, melyet a fiatalok még látnak, meg is esküsznek, hogy ők így nem... Majd az élet belepofozza őket ugyanebbe, elkezdenek hazudni maguknak, hogy jó nekem, pedig már régen nem az, és így próbálja magát áthúzni egy válságban lévő kapcsolat problémáin. Pontosan ugyanúgy, ahogy azelőtt nem akarta.

Az első és legfontosabb dolog, amit ez ügyben megtehetünk magunkért az öröm és a boldogság érdekében, az, hogy őszinték vagyunk magunkhoz. Hogy megszabadulunk az önbecsapásoktól. Kérdezzük meg magunkat bátran. Biztos, hogy ezt akartam? Biztos, hogy ez jó nekem? Biztos, hogy én jól érzem magam ezzel az emberrel? Biztos, hogy jól érzem magam ebben az állásban, ebben a szituációban? És ekkor jöhet a második kérdés, hogy tudok-e változtatni ezen? És ezt nem jó halasztani, mert a dolog egyszer csak [elkezd] keserűvé válni. Addig szabad a boldogság irányába elmenni, ameddig erre külső és belső lehetőség van. Ezért óvom a hallgatóimat attól, hogy amikor az időskori depresszióval találkoznak, vigyázni kell a feltárással, mert nem biztos, hogy depresszióról van szó, de ők maguk lökhetik bele ebbe a páciens, ha szembesítik azzal, hogy mennyi megoldatlan dolog, mennyi elhalasztott döntés volt körülöttük, és már nincsen idő helyrehozni.

Nemrég felkeresett egy nagypapa, aki hetvenkilenc évesen negyedszer is megnősült, és azt mondta, hogy ezzel a negyedik házasságával ő elrontotta az életét. Én erre mondtam neki, hogy boldog ember, aki hetvenkilenc évesen rontja el az életét, ez pszichológiailag meg van engedve, nincs semmi baj. Ő egy boldog ember.

De jött hozzám egyszer egy család is, méghozzá azzal, hogy a nagypapa megbolondult. Vénységére otthagya a polgári, kandallós, négyszobás, rendezett családi otthont, és kiköltözött Soroksárra, egy pincérnővel él együtt egy lepusztult garzonban. Amikor kimentek hozzá, a

nagypapa a paplan alatt feküdt, dohányzott az ágyban, és elzavarta őket azzal, hogy hagyják őt békén, mert ő ilyen boldog még sohasem volt.

Ezek boldog emberek, akik életük utolsó periódusában ilyen radikális változásra határozzák el magukat.

Még egy gondolat. Én nem vagyok ellene a különböző pszichotechnikáknak. Csak azt gondolom, hogy ez nem helyettesítheti a feltárást. És nem is helyettesítheti azt. Mert a fő kérdés a miért? Lehet használni ezeket a technikákat, csak maradjanak meg segédeszköznek önmagunk megismerésében, a probléma feltárássában. És ez az, ami közelebb vihet bennünket az örömhöz és boldogsághoz.

### ***Kérdések – válaszok***

#### **Miért baj az, hogyha valaki mindig boldog?**

Ha valaki mindig boldog, az egy boldog ember, azzal semmi baj sincs. Csak ritkaság. Ha valaki úgy tud átmenni az élet negatívumain, bántásain, konfliktusain, kudarcain, hogy ez az állandó boldogság nem rendül meg, az ritka. Azt gondolom, hogy ilyen állandó lelkiállapot, hogy boldogság, nincs. Olyan van, hogy valaki elégedett, jól érzi magát a bőrében, de én érzek valami eksztatikust a boldogság szóban. Olyan van, hogy boldog pillanat, mert a megértésben, a szexusban, az elfogadásban van ilyen, de csak pillanatokra. Ez nem egy permanens dolog. A boldogság inkább jó érzés, pillanatnyi öröm. De sok olyan van, például a fájdalom, ami ebből kizökkenti az embert. A fájdalmat, a gyászt nem lehet boldogan viselni. Egy fájdalommal nehéz együtt élni. Még nehezebb boldogan.

#### **Hol a határ, amikor valaki nem tud szabadulni egy kapcsolatból. Valóban szereti, vagy személyfüggő, és ezért nem tud kilépni?**

Az első, amit ki kell itt deríteni – bár ha személyfüggő, akkor ez semmiben sem különbözik például az alkoholfüggőségtől –, hogy milyen igényt elégít ki egy ilyen kapcsolat, mi az, amit máshol nem kaphat meg? A második kérdés az, hogy ez el tud-e addig menni, hogy ez az igény máshogy kielégíthető-e, vagy ez az igény megszüntethető-e? Vagy mivé lehet ezt az igényt formálni? Ez az igény lehet biztonsági igény, agresszióigény. Az önmagammal szembenezés a legfontosabb dolog ebben az esetben, a belátás, hogy valami baj van velem, és az akarás a változás akarása. És vállalni kell a konfrontációt a valósággal szemben.

#### **Mi a megbocsátás fogalmának a definíciója?**

Ennek egyetlen formája van, a felejtés. Ha az ember elfelejti a bántást és a sérelmeket. Amíg az ember őrzi a sérelmeket, addig nincsen felejtés, és nincs megbocsátás.

#### **Igaz, hogy a változások mindig krízisekből következnek?**

Hogy igaz-e, nem tudom, de így van rendjén. A régi bölcsék szerint a nehéz élet Isten bókja. Mert elég erős embernek tart hozzá. Végül is élete során az ember sokszor elesik, de ez nem baj, ha fölkel. Ez a lényeg: föl kell kelni!

*A kötet szerzői:*

**Dr. Bagdy Emőke**

*Klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, szupervizor. A Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológia Tanszékének vezetője, egyetemi tanár.*

*Munkássága a klinikai és mentálhigiéniai pszichológia területén összpontosul. A relaxációs módszerek és az egészségmegőrzés, lelki önkarbantartás (pszichofitnessz) jeles hazai képviselője. Pszichoterápiás módszerek terén a meditációs, imaginációs valamint álom és képi folyamatokkal dolgozó (dream) terápiák kiképző terapeutája.*

*Praxisban is dolgozik.*

*Kutatási területei: Párkapcsolati dinamika (viszonyelemzés), a hivatásszemélyiség gondozásáifejlesztése és stresszkezelő módszerek hatékonysága.*

**Dr. Daubner Béla**

*Pszichiáter, pszichoterapeuta, ájurvéda szakorvos.*

*Kiképző terapeuta: hipnózis elmélet és gyakorlat; szabadinterakciós kiscsoportos módszer; pszichodráma; katathym imaginációs pszichoterápia; sajátélmény kiképző.*

*Pszichiátriai és pszichoterápiás kórházi osztályokon osztályvezető főorvos.*

*A Magyar Ájurvéda Orvosok Egyesületének elnöke, az Integratív Pszichoterápiás Egyesület elnöke.*

**Dr. Popper Péter**

*Egyetemi tanár, eredetileg klinikai pszichológus, a Semmelweis Orvostudományi Egyetem Orvospszichológiai Csoportjának vezetője volt.*

*Élt Indiában, három évig tanított Izraelben a Bar Ilan egyetemen. Érdeklődése egyre inkább a valláspszichológia felé fordult.*

*Jelenleg az Országos Rabbiképző Zsidó Egyetem tanára, A Tan Kapuja Buddhista Főiskola és a Színház- és Filmművészeti Egyetem megbízott előadója.*

*A vallásos és művészeti hatás lélektanával foglalkozik.*

## Utószó helyett... Boldogtalanul boldogan

*Aki nem boldog, még nem feltétlenül boldogtalan*

Áthatolhatatlan pajzsként vesz körül minket egy szünni nem akaró nyugtalanság. Hányszor halljuk például azt a mondatot, hogy *én olyan boldogtalan vagyok?* Öreg mesterem mondta egyszer: *az embert saját kielégítetlen vágyai teszik boldogtalaná.* S valóban, körültekintve rohanó világunkban, ahol a birtoklási vágy és kényszer, a mesterséges hiányérzet béklyója alatt görnyedünk, megfigyelhető, hogy milyen szorongóvá teszi az embert a meg nem kapott, de annyira vágyott dolog hiánya. Van tehát egyrészt egy saját magunk által generált, másrészt egy kívülről gerjesztett hiányérzet, mely a lemondani nem tudás, és az elérni akarás hatására egyfajta folyamatos feszült nyugtalanságot okoz.

Mindenki szeretne elérni valamit. Újra és újra. Van, aki kisebb, van, aki nagyobb dolgokat. Van, aki anyagi javak megszerzésén fáradozik, van, aki emocionális dolgokat szeretne elérni. Többnyire az történik, hogy bizonyos dolgokat el tud érni az ember, más dolgokat pedig nem. És marad a hiányérzet. Szerintem ez a boldogtalanság. Lesarkítva. Mert persze vannak dolgok, amelyek „indokoltan” zökkentik ki az embert a nyugalomból, de azért legtöbbször ezekkel is lehetne vitatkozni. Az ember ugyanis nem tud lemondani, nem tud elengedni, sőt adni és kapni is nehezen. Félreértés ne essék, én is esendő vagyok. Azonban azt gondolom, hogy sokkal könnyebb megfogalmazni a boldogtalanságot, mint a boldogságot. Mert hát mi is a boldogság?

Bärbel Mohr azt mondja: *szeretni annyi, mint boldognak lenni.* Milyen egyszerűnek tűnik. De valóban az? Gondoljuk tovább ezt a mondatot:

Szeretni annyi, mint boldognak lenni.

Adni annyi, mint szeretni.

Boldognak lenni annyi, mint adni.

És e szillogisztikus következtetés konklúziójaként feltételezhetjük, hogy boldogtalanak lenni annyi, mint nem tudni adni. Azt hiszem, érdemes elgondolkodni ezen. A boldog ember ugyanis végtelenül nyitott, szívesen ad és kap, könnyen áramlik át rajta minden. Ezzel szemben a boldogtalan ember nagyon is zárt és e zárkózottságból adódóan sem adni, sem kapni nem képes. Tehát nem tud adni, mert boldogtalan. Vagy boldogtalan, mert nem tud adni...?

Az elmúlt századok során szinte minden író és gondolkodó beszélt arról, hogy boldogság, meg boldogtalanság. De nincs igazi definíció. És én nem is gondolom, hogy kell és lehet pontosan megfogalmazni ezeket. Annyira individuális az ok mindkét esetben, hogy nem lehet általános érvényű következtetéseket levonni. Azt hiszem Mrozekről olvastam valahol, hogy gyermekkorában gyakran kérdezték tőle, miért szomorú? Pedig ő ilyenkor sem szomorú nem volt, se szomorúnak látszani nem akart. Csupán félrevonult olykor. Csak töprengett. Arról van szó, hogy hajlamosak vagyunk a csöndes emberekről azt gondolni, hogy valami bajuk van. Pedig gondoljunk csak bele, nézi az ember az ablakából az esőt, ami önmagában véve tényleg kissé szomorú látvány, de éppoly gyönyörűséges csoda is. Szóval nézi az ember az esőt, és mi látszik az arcán? Azt gondoljuk, szegény, mi lehet vele, hogy ilyen nehéz csöndbe temetkezik? De nem lehet, hogy ez az ember élete legboldogabb pillanatait éli az esőben gyönyörködve? Ezt tovább gondolva, biztos, hogy a harsány, örömeiben éppen visongó ember „jól van”, hogy boldog?

A boldogsággal kapcsolatban mindig a boldogtalanság jut eszembe. Ha ismernék boldog embereket, ez nyilván másképp lenne. De a helyzet az, hogy ha körülnézek, legfeljebb csak pillanatnyi örömeket látok, csak boldog perceket. Boldog embereket azonban nem. Nem is tudom, hogy feltételezhetünk-e egy állandó, örök boldogságot. Szerintem – ebben a kultúrá-

ban legalábbis – bizonyosan nem. Mert ugye szeretjük azt mondani azokról az emberekről, akiknek, bár néha boldognak látszanak, de leginkább borús a hangulatuk, hogy boldogtalanok. Akkor pedig a néha-néha szomorú, de azért leginkább vidám emberek a boldogok? Aki mindig fekete ruhát visel, de azért nagyritkán felvesz színes ruhákat is, akkor arról elmondhatjuk, hogy mindig feketében jár, vagy nem? Aki mindig megeszi a tökfőzeléket, de néha azért mégsem, mert nem kívánja, akkor az most szereti, vagy nem szereti a tökfőzeléket? Azt gondolom, az embernek időnként joga van nem jól érezni magát, joga van a rosszkedvhez. Csak szélsőséges példaként: azért nagyon furcsa és visszás lenne, ha valaki örömben és boldogságban gyászolná el valamely hozzátartozóját. Szóval jogunk van a boldogtalansághoz, de lehetőségünk van boldognak lenni. A kérdés az, hogy mi tesz boldoggá, vagy boldogtalanná, hogy okkal és joggal vagyunk-e kedveszegettek, és hogy mi az, ami valóban boldoggá teheti az embert.

Mindig is nagyon érdekelt, hogy miért van ennyi boldogtalan ember, és hogy miért azok? Arra jutottam, hogy az ember a saját maga ellensége. Miért mondom ezt? Ennek több oka van.

Említettem már a kielégítetlen vágyakat. Az ember boldogtalan a kielégítetlen vágyaitól. Hát nem abnormális dolog ez? Szerintem elképesztően az. Persze ettől függetlenül, mikor elalvás előtt egy nagyobb lakáson gondolkozom, eszembe jut a hitel és minden, ami ezzel jár, meg hogy jaj, hogyan is legyen, aztán persze ettől szorongva nehezen alszom el, aztán kialvatlanul ébredek. És amikor nyughatatlanul le-föl járkálva az egyszobásban azt kérdezem magamtól, hogy mi bajom van, akkor azt válaszolom magamnak, hogy a lakás, meg a gondok, meg ilyenek. És eszembe sem jut, hogy haló, de hát a jelen helyzet jelen igényeimnek akár meg is felelhetne, legalábbis addig, amíg nem vagyok képes többre, és az sem jut eszembe hirtelen, hogy egy csodálatos nővel élek együtt, aki a tenyerén hordoz, dolgozom, többé-kevésbé megtehetem, amit akarok. Akkor hát? Nem tudok örülni annak, ami van és szenvedek attól, ami nincs. Aztán, amikor mindezeket helyre teszem magamban, és megnyugszom, lelkeembe béke költözik, akkor eszembe jut, hogy kéne egy nagyobb lakás... Nem ismerjük fel a boldogságot. És mindig arra vágyunk, ami nincs, és szenvedünk.

Egy másik ok, amiért azt gondolom, hogy az ember önmaga ellensége, az önzés. Nagyon nehéz önzetlenül adni és kapni is. Nagyon nehéz önzetlennek lenni. Legyünk őszinték. Nagyon is önzőek vagyunk, és tele vagyunk elvárásokkal. Állandóan elvárunk valamit a feleségünkötől, a férjünkötől, a szüléinkötől, a gyerekeinkötől, a barátoktól, kollégáktól... Igen ám, de nagyon nehéz elvárásoknak megfelelni, főleg úgy, azokat nem is közöljük a másikkal. Aztán csak azt vágjuk a fejéhez, hogy „ennyit sem vagy képes megtenni értem!”. De nem csak másokkal szemben vannak elvárásaink, hanem saját magunkkal szemben is. És ezek gyakran irreális elvárások, melyekhez többszörösen, erőn felül kell teljesíteni. Ez is szörnyűséges dolog. Szerintem az önző ember nagyon is sajnálatra méltó. Az önzés ugyanis a bizalmatlanságból következik, amikor azért várok el dolgokat, mert nem hiszem el, hogy azt amúgy is megkaphatom. Eszünkbe sem jut, hogy a másik majd önmagától ad, ezért adni kényszerítem, csöndes lelki terrorral, vagy követelve. És eszünkbe sem jut, hogy a legtöbb dolgot egy egyszerű kéressel is megkaphatjuk. Tehát az önzés a bizalmatlanságból ered, a bizalmatlanság pedig a bizonytalanságból. És az önmagában bizonytalan ember nagyon furcsa dolgokra képes.

Van egy házaspár, akik nagyon szeretik egymást, tulajdonképpen mindenük megvan, az ilyenekre mondjuk, hogy szépen élnek. Ennek ellenére rettenetes konfliktusaik vannak. A férj – bár erre az égvilágon semmi oka – minden férfiben vetélytársat lát. Ha éppen mégsem féltékenykedik, olyan szituációkat képzel el magában, melyekben őt a felesége megalázza, megbántja, elhagyja. Ezek persze megviselik, és este hazaérve számon kéri ezeket az elképzelt jeleneteket a feleségén, aki persze nem tudja megnyugtadni a férjét és csak örlik egymást nyughatatlanul. Pedig halálosan szeretik egymást, de valahogy nem tudják bebizonyítani egymás-

nak. Annyira vágnak a bizonyítékra, a biztonságra, hogy észre sem veszik, hogy az ott van körülöttük. És így ők valóban boldogtalanok.

*Akkor hát, nagyon nehéz élni,* írja Federico Garcia Lorca az *Öt év múlva* című darabjában. Bizony, hogy nehéz. Főleg úgy, hogy az ember csak él bele a világba. És az az igazság, hogy nagyon nehéz a nyugtalanító gondolatokat kisépíteni. A szélsőséges példától eltekintve ráadásul a legtöbb embernek igenis alapos oka van a rossz közérzetre. Más kérdés, hogy aztán megpróbál-e tenni valamit ennek az állapotnak a feloldására.

Évekkel ezelőtt asztalosként dolgoztam. Úgy alakult, hogy egy volt iskolatársammal csináltunk egy kis asztalosműhelyt. Sokat dolgoztunk, de jó volt magunknak dolgozni, a magunk urainak lenni. A dolgok jól alakultak, lassan felszereltük a műhelyt szerszámokkal, mindenkünk megvolt, ami a munkához kellett, már bármit elvállalhattunk. És akkor egy reggel, mikor nyitni akartam a műhelyt, látom, hogy nyitva van. Mindenünket elvittek. Semmink sem maradt. Bevallom, akkor úgy éreztem, hogy mindennek vége. Egyik napról a másikra odalett mindaz, amiért addig dolgoztam. Vigasztalhatatlan voltam hónapokig. És ez a hangulat mérgezett bennem mindent. Nem tudtam örülni semminek. És bocsássa meg nekem a világ, de képtelen vagyok arra gondolni, hogy valakinek nagyobb szüksége volt az én szerszámaimra. Számomra ez teljesen elfogadhatatlan. Mindenesetre elmondhatom, hogy vigasztalhatatlanul boldogtalan voltam és hitevesztett, és semmi sem tehetett boldoggá, semmi sem okozhatott örömet egészen addig, amíg én magam fel nem adtam a szenvedést a történetek felett. Ráadásul a dolgok addig meg sem oldódtak, amíg sajnáltam és sajnáltattam magam, mert egy nagyon közös van a boldogságban és a boldogtalanságban. Egyik sem hagyja az embert objektíven, vagy legalábbis ésszerűen gondolkodni, cselekedni. Az egyik a határtalan eufória, a másik a mélységes elhagyatottság érzése miatt.

És itt van egy nagyon fontos dolog. Mi az, amit megteszünk magunkért? Mi az, amit megtehetnénk és mégsem teszünk meg? Mi az, amit megteszünk, vagy megtehetünk a boldogságunkért. Mert az a helyzet, hogy senki nem tehet boldoggá minket, csakis saját magunk tehetjük boldoggá magunkat. Ehhez azonban fel kell szabadítsuk magunkat a kényszerek kötelei alól, és meg kell küzdeni saját szellemeinkkel. Ezt soha senki nem fogja megtenni helyettünk. Aki férjétől-feleségétől várja, hogy boldoggá tegye, aki gyermekétől várja, hogy az vigye véghez, amire ő nem volt képes, az ne számítson *happy end*-re.

Arthur Miller *Az ügynök halála* című darabjában a hatvanas éve elején járó utazó ügynök, Willy Loman belefárad az utazásba, és szembesül azzal, hogy az élete ellehetetlenült. Már nem megy az üzlet, és bár egy sikeres, ismert, szeretett embernek képzeletben magát, észre kell vegye, hogy mindez nem igaz, ő már nem számít, és ezzel szembesíti őt nagyobbik fia, Biff is, akiben még reménykedik az öreg, hogy valamire viszi majd, hogy beteljesíti mindazt, amiről ő már lemaradt, ami neki nem sikerült, és amire neki már nincsen ideje. A fiába vetett hite azonban szintén hazugságokon alapuló fellegvár. És bár szeretik egymást, értelmetlen nézeteltéréseik miatt későn jönnek erre rá. Túl későn. Willy Loman egész életében becsapta magát, és hamis illúziókat kergetett. Mire erre rájön, már késő, azok a lépések, amelyeket eddig nem tett meg, már nem megléphetők. Fizette a részleteket a házra, a biztosításra, a hűtőre, a fogorvosra, és mire minden az övé, észreveszi, hogy semmije sincs. Se munkája, se gyerekei, se jövője. Egyetlen megoldás maradt. És számára ez az egyetlen lehetséges jó megoldás. És a legszörnyűbb. Végez magával, hogy legalább a biztosítási pénzzel rendbe tehesse a dolgokat, hogy legalább a családján segíthessen így. És a temetésére nem megy el senki, csak a felesége és két fia. Ez az ember egész életében boldogtalanul élt, és meghalni ugyan boldogan halt meg, de hamis ábrándok között egy utolsó, nagy hazugsággal. Mert halálával nem oldott föl semmit, és ahogy életében, holtában sem volt kíváncsi rá senki. Végtelenül magányosan élt és halt is meg.

Ezzel csak azt akartam elmondani, hogy jó, jó a látszat élet meg kényelmes is, de teljesen értelmetlen. Az ember nem futhat el önmaga elől.

*Nem az a kérdés,  
Hogy tudod-e mi a boldogság,  
Hanem az,  
Hogy Te a boldogságot keresed-e?!  
Nem az a kérdés,  
Hogy Te a boldogságot keresed-e,  
Hanem az,  
Hogy kell-e keresned a boldogságot?!*

A már említett Bärbel Mohr azt mondja: *valódi természeted az, hogy boldog vagy. Ahhoz, hogy boldogtalan légy, feszültned és görcsösnek kell lenned.* Én ezzel teljesen egyetértek. De sajnós ezt a nyugalommal átítatott, könnyed lépésekkel kísért állapotot, a boldogságot nagyon nehéz megteremteni. Ezzel nyilván mindenki egyetért. Hiszen tele vagyunk szorongásokkal, olyan megszokásokkal és beidegződésekkel, melyek alapvetően meghatározzák, befolyásolják viselkedésünket, gondolkodásunkat. Kényszerek és kényszerhelyzetek kísérik életünket. Ki tud örüdeni ilyen kényszerek súlya alatt?

Hogy ki hogyan próbál meg mégis megszabadulni a fullasztó nyugtalanság kötelékeiből, arra számtalan példa akad. Van, aki belemenekül a vallásba, hitbe, szektába, aszketizmusba – rengeteg a próféta manapság –, van, aki tudatosan választja ezeket, de aki valóban szembenézne önmagával, olyan kevés van. Lehet velem vitatkozni, de oly sok öncsalást láttam már életemben...

Mindannyian örülnék egy külső segítségnek, aki megmutatná, megmondaná, mit tegyünk életünk rendbetétele érdekében. Az nem is baj, ha valaki a kezünkbe adja a kilincset, de az ajtót nekünk kell kinyitni. Az sem jó, ha belöknek ezen az ajtón, be kell szépen sétálni egyedül. Apollón templomának felirata a következőt hirdeti: „Ismerd meg önmagad!”. Mert hát ki ismerhetne meg jobban, mint Én, saját magamat? Azt gondolom, ez a legfontosabb felismerés, ami közelebb vihet az annyira áhított, de oly nehezen elérhető boldogsághoz. De önmagában ez még nem elég. Le kell győzni a lustaságot, a kényelmességet és a gyávaságot. Nincs az a mester, guru, vagy szellemi vezető, aki átsegíthetne a nehézségeken, ha mi magunk le nem győzzük ezeket.

*Ha az ember képtelen felismerni,  
hogy Utjának saját korlátai szabnak gátat,  
nem láthatja a Kaput,  
mely csak arra vár, hogy kitárják.*

Nehéz jól jót kívánni, és nehéz jól jókívánságot fogadni. Persze nagyon jólesik, amikor évente egyszer azt mondják, hogy „Boldog születésnapot!”, de belegondolva például ennek a megköszöntésnek az értelmébe, kissé elbizonytalanodom. És persze, hogy jólesik, ha „Kellemes hétvégét!” kívánnak, de azért néhány kivételtől eltekintve, nekem bizony bajom van ezekkel. Na nem akarok álszent lenni, ugyanúgy használom, adom-kapom ezeket a jókívánságokat, mint bárki más. Azt akarom csak ezzel kapcsolatban elmondani, hogy azért ettől függetlenül van egy jókívánság, ami szerintem teljesen a helyén van, és éppen ezért mondani is könnyű szívvel, őszintén tudom. Általában esküvőkön hangzik el, így szól: „Sok boldogságot!”. Tehát azt jelenti, hogy legyél gyakran boldog, legyen sok boldog perced! Felesleges frusztráltan az örök boldogságot vágyani és kívánni, de érdemes megragadni minden boldog percet, és magunkba engedni az utolsó cseppig. És persze kerülni a rossz perceket, ha lehet. Rosszkedvűnek, vagy szomorúnak lenni ugyanis hosszabb-rövidebb ideig tartó, átmeneti állapot, de semmiképp nem tart folyamatosan hónapokig. Kedélyállapotunk, hangulatunk alakul-

lása sok mindentől függ. Ami iránt egyik nap közömbösek vagyunk, az másnap okozhat örömet, vagy akár szomorúságot. Van, hogy napokig kiegyensúlyozottan járunk-kelünk, végezzük a dolgunkat, és van úgy, hogy szinte minden különösebb ok nélkül elveszítjük a kedvünket, és búskomoran, egykedvűen ébredünk. De kis odafigyeléssel kezelhető ez az állapot. A tragédia ebben az, hogy ugyanannyi jó történik az emberrel általában, mint rossz. Csak hogy intenzívebben éljük meg a borús perceket. De jó is lenne ilyen fogékonyan reagálni minden jóra és szépre is.

Amikor az ember pozitívan viszonyul az őt körülvevő világhoz, jó esélye van rá, hogy a visszacsatolás is pozitív lesz. Vagyis nem árt az egészséges optimizmus, mondjuk így: a jó hozzáállás. Azok az emberek, akik kellő derűvel, optimizmussal élnek, reális célokért dolgoznak, bizony kiegyensúlyozottabbak, és a szó nemesebb értelmében sikeresebbek, mint ellentétes érzelmekkel töltött lelkületű társaik. Egy állásinterjúra például úgy elmenni, hogy „úgy sem kapom meg az állást”, hát nem sok jót ígér. Kell egy picit önbizalom, kell egy picit derűlátás. De azért nem kell átesni a ló túloldalára sem a fene nagy önbizalommal. Jó, ha az ember tisztában van a korlátaival és a képességeivel, de, ha egyszer kiállunk valamiért, magunkért, bármiért, akkor már hittel tegyük azt. Van azonban egy nagy gondom ezzel a pozitív gondolkodással. Mármost akkor, ha ez szélsőséges. Ismerek ugyanis olyan embereket, akik, történjen bármi, mindenhez csakis pozitívan állnak hozzá. És a baj nem ez. A baj akkor van, amikor ez nem azzal a felismeréssel történik, hogy nem kell feltétlenül belehalni a bajokba, hanem lelkünk megerősítésére szolgál a megoldás. Ott van a baj, ha ez egy önbecsapási folyamatot indít el. Amikor önmegeőszokolással fordítunk mindent abba az irányba, ahová Voltaire *Candide*-jában Pangloss mester, miszerint minden úgy jó, ahogy van, ez a világ a világok leges legjobbika: *ez a világ a legtökéletesebb, ezért így kell elfogadnunk amilyen, és jónak tekinteni*. A Leibnitz-tételt Voltaire után még nagyon sokan cáfolták, és én is azt gondolom, hogy nem mindegy, hogy az ember elfogadja a sorsát, vagy beletörődik a sorsába. Elfogadni, vagy beletörődni? A kettő nem ugyanazt jelenti. A beletörődés lemondás. Az elfogadás megértés. Nem mindegy. Ráadásul ez az eltúlzott optimizmus, ez a mindent szépnek látás vakká teszi az embert, felszínessé. Azt gondolom, hogy ez ugyanolyan szélsőség, mint a depresszió. És engedtessek meg nekem az aggodalom, amikor gyerekekkel át akarok kelni az úttesten, és kicsit körültekintőbb vagyok, mint egyedül és megfogom a kezét és nem a forgalomra, vagy az égiekre bízom a dolgot, magunkat, a gyereket. Az óvatosság nem félelem. Az óvatosság annak az önvédelmi rendszernek a része, ami megvéd minket a bajoktól, ami megóv bennünket adott esetben a boldogtalan percektől, ami segítheti a boldogulásunkat, a boldogságunkat. Az óvatosság azért sem félelem, mert nem az aggodalom motiválja, hanem az előrelátás. Az aggodalmaskodó ember szorong, ezért fél. Az óvatos ember pedig egyszerűen megfontolt. És erre az előrelátásra szükség van. Egyre nagyobb szükség.

Nagyon sok felesleges dolgot cipelünk magunkkal gyermekkorunktól, félelmeket, beidegződéseket, vélt és valós sérelmeket, fájdalmakat és sérüléseket. És újabb és újabb aggodalmakat és szorongásokat és sérelmeket szedünk magunkra életünk során. Persze nehéz megszabadulni ezektől, nehéz kezelni ezeket, de ettől még lehet boldog életünk. Tanulni kell tudni mindenből, erősödni és nem összeroppanni az élet súlya alatt. Alapos indokaink vannak arra nézve, hogy miért vagyunk boldogtalanok. De miért ne lehetnénk boldogok? Miért ne vehetnénk észre azokat a dolgokat, melyek csak arra hivatottak, hogy minket, másokat boldoggá tegyenek? Az életünk tele van örömmel és csodákkal. Csak észre kellene venni ezeket és nem a rossz dolgokra összpontosítani. Azt gondolom, hogy mindenkinek elsősorban önmagával kell megvívnia. Az embernek meg kell békélnie önmagával, mert amíg önmagát nem szereti, addig hogyan is szerethetne valaki mást. És aki szeretni nem képes, boldog hogyan lehetne? Felesleges dolgokkal kínozzuk egymást barátságban, párkapcsolatban önzően és kegyetlenül. Élünk, dolgozunk, szeretünk, és egy reggel felkelve egyszer csak bosszantani kezd a „rosszul”

kinyomott fogkrémes tubus, aztán már az is idegesít, ahogy a kedves iszik, mohón, lassan, vagy hangosan, aztán csak szégyelli magát az ember, mert hát mindez lényegtelen, ráadásul végtelenül önző és mérgező. Tele vagyunk panaszokkal, és nagyon könnyen, nagyon gyakran panaszkodunk. Mert ez kényelmes. Nem tanulunk, és nem okulunk. Csak szorongunk mindek felett. Boldogtalanságunkat pedig ügyesen hártjuk a zsidókra, keresztényekre, arabokra, a keletre, a nyugatra, a politikára és mindenre, ami tőlünk független. Mert *én nem tehetek semmiről!* Ugyan már! Értelmetlenül vagyunk boldogtalanok. Hétköznapi szorongásaink igen széles vertikumban gyakorolnak hatást életünkre. Szűkebb környezetünk egyre elszigeteltebb és bár egymás nyakán élünk, szomszédjainkról, tágabb környezetünkről egyre kevesebbet tudunk, egyre kevésbé veszünk tudomást. Mégis, növekvő indulattal élünk egymás mellett. Minden toleranciát nélkülözve hagyjuk eluralkodni magunkon a városi élet okozta feszültségeket. A növekvő társadalmi nyomás, a létbizonytalanság béklyója alatt próbálunk megfelelni a kor elvárásainak. Olyan értékrendeknek, mely tőlünk idegen. Jogosan merül fel a kérdés, lehet-e egyáltalán boldogan élni a fogyasztói társadalmakra oly jellemző folyamatos kényszer hatása alatt, ahol a rövid távú célok élveznek prioritást, és ezek a célok jobbra csak anyagi javak megszerzésére irányulnak? Naponta szembesülhet az ember azzal a kérdéssel is, hogy elég trendi, hitelképes, versenyképes-e? Az elégedetlenség egyrészt helyes, hiszen ez viszi egyre előrébb civilizációnkat. Másrészt veszélyes, hiszen, ha semmivel nem tudunk betelni, vagyis örökös elégedetlenségben élünk, akkor soha semmi nem fog örömet okozni, és pillanatnyi örömeink sem oldhatják így fel feszültségeinket, boldogtalanságunkat. Furcsa kényszerek tölthetik ki így életünket. Ilyen kényszer például a pedantéria. Nem egy példát tudnék mondani olyan háziasszonyokról, akik a napi munkától fáradtan, csillapíthatatlanul síroznak, törölnek, pakolnak. Este lefeküdni sem tudnak, míg egy koszos csésze is van a mosogatóban, és ők azok, akik két blúzért is elindítják a mosógépet. Számtalan ilyen és ehhez hasonló példát említhetnék. Ismerjük ugye azt a helyzetet, amikor egy sürgős munkát kellene befejeznünk, vagy mondjuk a másnapi vizsgára felkészülni? Ilyenkor az ember szinte automatikusan kezd bele például porszívózni, vagy éppen könyveket pakolni, ruhásszekrényt átrendezni, és növekvő feszültséggel veszi tudomásul, hogy kifut az időből. Ezt általában álmatlan, szorongással telt éjszaka követi és ez határozza majd a következő nap hangulatát. Az ilyen kényszerek szorításában mondunk ki, vásárolunk és teszünk meg számtalan felesleges dolgot. Hagyjuk elveszni a kellemes dolgokat, és végtelen apátiába taszítjuk magunkat. És észre sem vesszük, mennyi szépség és kellem van körülöttünk.

Boldogtalanul vagyunk boldogok.

*Egy kisfiú sír bennem érted,  
egy férfi zokog bennem ellened,  
száraz ággal kezemben üvöltök.*

*Rothadó léptekkel megyek át az utcán,  
rothadó kezekkel kapkodom utánad,  
rothadó hazugságokat suttogok.*

*Megmerítem testem a bokámat  
mardosó csöndben,*

*öledbe hajtom a fejem.*

Nem biztos, hogy ezek a versek például – bár boldogtalan percekben születtek – a boldogtalanságról szólnak. Hiszen milyen fogékony az ember a boldogságra ilyenkor. De ha mégis, kell-e ettől nekünk szenvedni? Engem a gyönyörűség önt el, mikor ezeket olvasom és – ha élhetek ilyen szavakkal – átemel saját nyomorúságomon. Megint csak azt tudom mondani, hogy észre kell venni a szépséget, és nem vagyok biztos abban sem, hogy ez csak eufórikus hangulatban lehetséges. Amikor elkeseredett vagyok valamitől, mindig eszembe jut József Attila

*Nagyon fáj* című verse, és ilyenkor mindig elmondom magamban. És rendszerint mire a végére érek, megnyugszom, és abbahagyom sajnálkozást sorsom nyomorult volta felett, elcsendesedem és rendszerint szégyenkezem egy kicsit, hogy már megint hagytam magam kizökkeneni valami apróság miatt. Mert hát rendszerint – eltekintve néhány valóban kellemetlen dologtól – valóban értelmetlen konfliktusok bántanak és befolyásolnak. És mire túljutok azon, hogy mennyire fáj az élet, már a kellő iróniával tudok szemlélni mindent. Ilyenkor szoktam kinevetni magam.

*Kivül-belől  
leselkedő halál előtt  
(mint lukba megriadt egérke)*

*amíg hevülsz,  
az asszonyhoz úgy menekülsz,  
hogy óvjon karja, öle, térde.*

*Nemcsak a lágynak  
meleg öl csal, nemcsak a vágy,  
de odaszít a muszáj is –*

*ezért ölel  
minden, ami asszonyra lel,  
míg el nem fehérül a száj is.*

*Kettős teher  
s kettős kincs, hogy szeretni kell.  
Ki szeret s párra nem találhat,*

*oly hontalan,  
mint amilyen gyámoltalan  
a szükségét végző vadállat.*

(...)

*József Attila: Nagyon fáj – részlet*

„Hogyan lehetnék boldog, ha él egy is rajtam kívül, aki boldogtalan?” – jut néha eszembe. De nem kell ez a mentális aszketizmus. Az ember nem elhagyatott. Ezer segítőkéz nyúl mindenki felé, csak meg kell fogni az egyiket. És ezek között a kezek között ott kell legyen a miénk is. Nekünk is ki kell nyújtani a kezünket mások felé. Segítenünk kell másokon és magunkon is. És nem kell attól boldogtalannak lenni, hogy nem vagyunk boldogok.

És tudni kell megbocsátani. Másoknak és magunknak is. Az örökös sértettség a kicsinyes és önző ember öinigazolása.

És tudni kell örülni és nevetni, nevetni sokszor magunkon is.

Azt hittem, tudok a boldogságról beszélni. Ehelyett csak a boldogtalanságot kerülgetem. Olyan lehetek most, mint a rossz mester, aki ugyan nem tudja megmutatni, hogyan kell bütiben gyalulni, de azt nagyon tudja mondani, mit ne csináljon az inas. Én nem tudok utat mutatni, ha mégis, legfeljebb néhány olyan kereszteződésnél, ahol már jártam, de ez nem sok.

Az ember akkor kezd el öregedni, amikor észreveszi, hogy bizonyos dolgokról már jó régóta gondolja ugyanazt. Persze adott esetben – és ez így is van rendjén, ha az ember belátó – ez megváltozhat, de azért, ahogy múlnak az évek, az ember némely gondolata mellett kitart. Én már jó régóta azt gondolom, hogy nem akarok boldog lenni, és ettől nagyon is boldog vagyok. Mert:

*Nem az a kérdés,  
Hogy miért nem vagy boldog,  
Hanem az,  
Hogy miért ne lehetnél az?!*

Matolcsi Papp Zoltán

**A „Mesterkurzus” eddigi összejövetelein igyekezett hűséges maradni rangos címéhez. Meggyőződésünk, hogy kurzusunk szereplői nem tartják magukat mestereknek, hanem tudósai vagy kitűnő gyakorlati szakemberei egy-egy tudományterületnek. Szándékunk az volt, hogy a mindennapos élet valamelyik fontos probléma-ját szellemileg körüljárjuk, és több oldalról racn világítsuk, lehetőleg a fizioiógia, a pszichiátia, a pszichológia és a művészet szempontjából.**

ÖRÖM, HARMÓNIA, BOLDOGSÁG – a Mesterkurzus hatodik kötetének témái.

Vajon a „mesterek” valóban birtokában vannak a nagy titoknak amiből ezek a csodálatos életérzések kisarjadnak? Vagy csak keresik, mint a mesebeli fiú a boldog embert, hogy az ingét magára vehesse. De mi tudjuk: a boldog embernek nincs inge.

Maeterlinck KÉK MADÁR-nak nevezi a boldogságot, ami mindig az orrunk elől röppen fel. A Mesterkurzus nem ácsol kalitkát a kék madárnak. De felfigyel arra, hogy az emberek jó része boldogtalanabban él, kevesebb örömmel, jóval több szomorúsággal, mint amennyit az élet rákényszerítene. Valamit csinál velünk a társadalom, valamit csinálunk magunkkal mi is, ami boldogtalanságot szül.

Mi múlik rajtunk? Miért hozunk olyan kompromisszumokat, amelyeket nem tudunk elviselni? Mi az a tehetetlenségi nyomaték, ami beszorít bennünket alig kibírható helyzetekbe, s bár gondolatban százszor is megteesszük, mégsem változtatunk rajta? Holott az embernek joga van az örömhöz.

Hogyan látja ezeket az orvos, a pszichológus és a közíró? Tudnak segíteni? Azzal mindenestre, hogy – mint e kötetben is – feléb resztének minket önáltatásainkból, hamis illúzióinkból.

**Fogadják ezt a kötetet is a többihez hasonló érdeklődéssel és szeretettel.**