

Süle Ferenc dr.

**ELŐADÁSOK A CSALÁDRÓL
ÉS A SPIRITUALITÁSRÓL**

TARTALOM

VALLÁS ÉS SPIRITUALITÁS A KLINIKAI GYAKORLATBAN	
A VALLÁSLÉLEKTANI PSZICHIÁTRIAI OSZTÁLY TAPASZTALATAI	
KLINIKAI VALLÁSLÉLEKTAN	
A BEFELÉ FORDÍTOTT AGRESSZIÓ KEZELÉSE A PSZICHOTERÁPIÁBAN	
„NINCS SZÜKSÉGEM ARRA, HOGY HIGGYEK, TUDOM!”	
ÁRNYÉKKÉPZÉS ÉS ÉNERŐ	
A SZORONGÁSRÓL ÉS FÉLELEMRŐL	
A PSZICHOTERÁPIA ALAPJAI	
MITŐL ÁLDÁS VAGY TEHER A GYERMEK?	
AZ ISTENI NŐ ÉS AZ ISTENI FÉRFI	
A GYERMEK SPIRITUALITÁSÁNAK JELENTŐSÉGE A SZÜLŐK SZÁMÁRA	
A KERESZTÉNY MÉLYLÉLEKTAN LEHETŐSÉGE	
SPIRITUALITY IN THE REHABILITATION OF PSYCHIATRIC PATIENTS	
A CSALÁD MINT AZ ÉLET FORRÁSA	
SPIRITUALITÁS MÉLYLÉLEKTANA ÉS PATOLÓGIÁJA	
FÉLELEM A HÁZASSÁGTÓL, FÉLELEM A GYEREKTŐL	
VÁLSÁG, MEGOLDÁS ÉS SPIRITUALITÁS A CSALÁDBAN	

VALLÁS ÉS SPIRITUALITÁS A KLINIKAI GYAKORLATBAN

Előadásvázlat. Szegedi Vallási Néprajzi Konferencián, 2010 10 6-8.

Dr. Süle Ferenc

Bevezetés: Miközben a lakosság nagyobb része vallja magát vallásosnak, valláslélektani oktatás a pszichiáter, pszichológus-képzésben nincs. A teológiai akadémiákon viszont nincs pszichopatológiai és pszichoterápiás képzés, amire a lelkészeknek szükségük lenne. Így jelentős populáció lélekgyógyászati ellátásában ür keletkezett, amibe kellő képzettség nélküli ellátók törtek be. A témakör jelentőségére utalnak klinikai tapasztalataink, melyek szerint az országunkban lévő válság legmélyebb gyökerei nem a gazdasági életbe, hanem a spirituálisba nyúlnak. A terápia kérdésével pedig az emberek lelki-szellemi szükségletéért felelősséget érzők két fő tábora nem foglalkozik kellő mértékben.

A tanulmányban a spirituális élet és a pszichopatológia együttes megjelenésének és keveredésének, kevés helyen felvállalt problémáival foglalkozom. Jungi és transzperszonális pszichológiai megközelítésből kiinduló, személyes tapasztalatokról és következtetésekről számolok be. A vallásokat tekinthetjük úgy, mint az ember spirituális szükségletének megélésére történelmileg kialakult szociálpszichológiai rendszereket. A vallások közös nevezője, hogy az emberi lélek jelenségei, így a lélektan illetékessége adott.

Munkánk kezdetétől fogva egyik megoldandó alapfeladat volt a spiritualitás megközelíthetőségének a lélekgyógyászati gyakorlati munkánkban használhatónak bizonyuló fogalmi meghatározások kidolgozása. Ezeknek a hídépítéseknek olyanoknak kellett lenniük, melynek egyrészt a legkülönbélebb spirituális irányzat számára is elfogadhatók, másrészt a terápiás kommunikációt is lehetővé tették. A meghatározások klienseink számára érthető központi fogalmát az ember fejlődésvágyában és közösségérzés szükségletében találtuk meg. A klinikai gyakorlatunkban az ember test-lélek kettős felfogás alkalmatlannak bizonyult, helyette az ember test-lélek-szellem felfogásban gondolkodtunk, hasonlóan a keresztény és egyéb vallások eredeti felfogásához. Ez megfelel a jungi és a transzperszonális pszichológia szemléletének is. A személyiséget a két alapösztön hajtóerejének testi lelki és szellemi szintű megjelenésének tartjuk.

Olyan kliensekkel foglalkoztunk, akiknél a vallásos élet, a pszichopatológia és a spirituális szükséglet egymással keveredve, egymás hatását általában rombolva jelent meg. Ezek a vallásos élet legsúlyosabb válságainak tekinthetők, így alkalmasak voltak e jelenségek kutatására és mélyebb megértésére. Sajnálatos, hogy az emberi szenvedés e világa iránt sem az egészségügy, sem az egyházak nem fordítanak elég figyelmet. Pedig tapasztalatunk szerint a keresztény analitikus pszichológia mélylélektani szemlélete gyakorlatban bizonyított segítséget jelenhetne a spirituálisból kiinduló terápiák számára.

Miért nincs több keresztény pszichiátria osztály?

Megválaszolatlan kérdések: 1) Az óriási szükséglet ellenére, miért nincs egyházi gyógyító jellegű un. nagy- és kispeszichiátriai osztály (kivétel a szenvedélybetegség ellátása). 2) Mi az oka, hogy a keresztény orvosok és orvosok érdeklődése a pszichiátria iránt olyan alacsony.

Tapasztalataink alapján mi kell egy ilyen osztály működtetéséhez?

Mindhárom szakmai dimenzió az elmúlt fél évszázad alatt igen jelentős fejlődést ért el, a gyógyítás lehetőségei ugrásszerűen növekedtek. Számos vizsgálat igazolta, hogy önmagában csak

az egyik terület alkalmazása kevésbé hatékony, mint a komplex kezelés. Óriási gondot jelent viszont az a tény, hogy e *három szakterület gyökeresen különbözik egymástól*, mind alapkoncepcióikban, mind diagnosztikus és terápiás eszköztárukban, mind a kiképzési eljárásaikban. A korszerű pszichiátriai ellátásnak ebből adódóan egyik *nagy problémájává és elkerülhetetlen kihívásává éppen ez a komplexitás vált* (Süle 1989).

Mindennek ellenére a szakirodalom viszonylag szegényes e három terület egymásra hatására és integrálására vonatkozó szervezési koncepciókban. A szakemberek specializálódása és egymástól való izolálódásának hátrányos hatása itt is tapasztalható. Ma egy pszichiátriai osztály munkáját e három dimenzióban végzett tevékenységének szervezettségével lehet legjobban minősíteni.

Egy adott terület pszichiátriai ellátásért felelős munkának meg kell küzdenie azzal a problémával is, amit a különböző súlyosságú betegek komplex, együttes ellátása jelent. Mindezt úgy kell szerveznie, hogy a) elsősorban biztonságos legyen (veszélyeztető állapotú betegek!), b) a különféle súlyosságú betegek egymás állapotát ne rontsák, c) az egész közösség egy olyan együttes organizációt képezzen, ahol a különböző részek egymással összefüggő, egymást segítő egészt képeznek, mint az emberi test különböző szervei. Ez a terápiás közösség alapkoncepciója.

Mindez érthetően jelentős szervezési elgondolást és munkát igényel. *A biológiai pszichiátria fejlődése lehetővé tette világszerte, hogy a legsúlyosabb betegek ellátásában is a szocio- és pszichoterápiás kezelések jobban alkalmazhatók legyenek.* A szervezés jelentős része a szocioterápia részét képezi, de önmagában ez a mélylélektani munka szempontjait szemléletében még nem tartalmazza. Ezért a pszichoterápiás koncepciók egy felsőbb szintű szabályzó rendszert kell, hogy képezzenek, melyek az osztály minden szintjén megjelenő tudattalan megnyilvánulásokat is – melyeket csak ez a szint képes koncipiálni és kezelni – tudják folyamatosan kezelni.

A Sportkórház speciális területén való munkám tapasztalatokat nyújtott az átlagos testi egészségi szintnél jobb állapotban lévő sportolók személyiségének lélektani zavarairól. Itt tovább fejleszthettem a különböző testedzések mentálhigiénés hatásairól szerzett addigi tapasztalataimat (Süle 1985, 1986/a,b, 1987/a,b, 1988/a,b, 1989, 1991/a,b,c). Az élsportolók és a komolyan hívó vallásos emberek között azt a lényeges, közös sajátosságot találtam, hogy céljaik elérése érdekében mindkét csoport igen komoly, átlagon felüli erőfeszítéseket tesz.

Valláslélektani Osztályunk esetében célszerűnek mutatkozott a speciális valláslélektani profil miatt a bentlakó részlegünk mellett járóbeteg szakambulanciát is működtetni. Ennek feladatai a szakmai profilhoz tartozó betegek konzultatív vizsgálata, a kezelési javaslatok elkészítése, valamint az osztályon kezelt és hosszú pszichoterápiába vett betegek ellátása volt.

A korszerű bentlakó betegeket ellátó osztálynak – mint a pszichiátriai ellátás legösszetettebb formájának – három alapfeladatot kell megoldania: 1) A **kontroll** problémáját. Ennek spektruma a fizikailag is ön- és közveszélyes állapotok kezelésétől a felszabaduló tudattalan tartalmak integrálásig terjed. 2) Az **interferencia** problémák kezelése: Ez a tudattalan áttételes és projektív anyag mélylélektani feldolgozását jelenti. 3) Az **osztályban mint egészben** gondolkodni tudás feladata: Ez, ha a szükséges mélylélektani munka is folyik, akkor ennek koncepciójában nem elég a biológiai pszichiátria lényegében belgyógyászati munka szervezési ellátása, nem elég a szocioterápiák szocioterápiás ellátási szintje, hanem szükséges, hogy az osztály egésze munkájának szervezése és irányítása a mélylélektani folyamatokat is integrálja magában. Mivel a szervezés legfelső szintjének a terápiás alrendszereket integrálnia kell magában, ezért csak akkor tud működni, ha a vezető diplomás munkatársak (pszichiáterek, pszichológusok) mindhárom szinten kellően képzettek. Ehhez vettük mi negyedik

szintként a spirituális ellátást is, melynek lényege az előzőeket magába építve a belső szellemi fejlődést és a közösség érzésben való növekedést is tartalmazza.

Bentlakó kezelések esetén a környezetéből kiemelt beteg idejét az osztályon tölti, a teljes aktuális élethelyzetével van jelen és sokirányú kölcsönhatásban az egész kezelési szituációval. *Alapkérdés, hogy e sokszínű, gazdag interakciós erőter történéseinek mekkora része az, ami terápiásan felhasználható.* Az ugyanis egyértelmű, hogy minél többoldalú a kommunikatív kapcsolat és így minél több szinten kap a beteg visszajelentést akcióira, annál nagyobb az elvi lehetőség az ezeken keresztüli terápiás hatásokra. A beteg személyiségének változtatása, önszabályzásának fejlődése, a visszajelentések gazdagságán, kifinomultságán és terápiás koncipiáltságán múlik. Döntő ezért, hogy *milyen elgondolások alapján szervezhetjük meg a terápiás közösség igen sokféle interaktív erőterének egyénre szabott hatásait.*

A VALLÁSLÉLEKTANI PSZICHIÁTRIAI OSZTÁLY TAPASZTALATAI

Előadásvázlat Szegeden, 110506.

Dr. Unger Klára és Dr. Süle Ferenc

A korszerű pszichiátriai osztályon a betegellátás három dimenzióban történik integrált módon: biológiai, szocioterápiás és pszichoterápiás szinten. A Valláslélektani Pszichiátriai Osztályon a gyógyítás három dimenzióját egy negyedikkel, az ember lényegéhez és méltóságához tartozó spiritualitással tettünk teljesebbé, négydimenzióssá.

Az élet során a személyiség tudattalanból különböző, spontán kibontakozási utakat fejlesztett ki. A keresztény mélylélektan, a négydimenziós komplex kezelés egyes formáinak alkalmazása, szervezése ennek megfelelően történt.

Bármilyen súlyosabb betegség miatt kórházba kerülők mindig szembesülnek az élet végső kérdéseivel így, tudva vagy nem, a kórházaknak egy templom funkciójuk is van.¹ Pszichiátriai osztályon ez különösen indokolja a 4. dimenzió alkalmazását. (Hatalmas feszültség található abban a tényben, hogy miközben népszámláláskor a lakosság 70% feletti része vallja magát valamilyen formában vallásosnak, a pszichiátriai, pszichoterápiás képzésben a valláslélektani képzésnek semmilyen formája nem szerepel, miközben munkánk alapelve a kliensek szubjektív voltának mély megértése. Az emberi lélekért felelősséget érzők másik nagy tábor, az egyházak részéről pedig nem szerepel a képzésben pszichopatológiai és pszichoterápiás képzés, amire a gyülekezeti tagok lelki problémáinak ellátásához alapszinten is szükség lenne. A lélekgyógyászati ellátásban kialakult ürbe pedig kellő képzettség nélküli ellátók sokasága tört be.)

A pszichiátriai betegek ideális gyógyítását úgy fogalmazhatjuk meg, mint a beteg személyisége önszabályzásának olyan fejlesztését, meta-szabályzását, mely a kezelés során önmagát a kezelés végére feleslegessé teszi. Ez korszerű osztályon három szinten realizálódik: biológiai, szocioterápiás és pszichoterápiás szinten. A betegek jogaihoz tartozna, hogy e háromszintű ellátást megkapják. Sajnálatos az a kialakult jelenlegi elszorvasztott gyakorlat, mely lényegében csak a biológiai szinten látja el feladatát. A három önálló dimenzió egymásra lényeges hatást gyakorol: Megfelelő szervezés és személyzet mellett jelentősen segítik, vagy e nélkül rombolják egymás hatását. Mindhárom terület az elmúlt fél évszázad alatt igen jelentős fejlődést ért el, a gyógyítás lehetőségei ugrásszerűen növekedtek. Számos vizsgálat igazolta, hogy önmagában csak az egyik terület alkalmazása kevésbé hatékony, mint a komplex kezelés. Óriási gondot jelent viszont az a tény, hogy e három szakterület gyökeresen különbözik egymástól, mind alapkoncepcióikban, mind diagnosztikus és terápiás eszköztárukban, mind a kiképzési eljárásaikban. A korszerű pszichiátriai ellátásnak ebből adódóan egyik nagy problémájává és elkerülhetetlen kihívásává éppen ez a komplexitás². Ma egy pszichiátriai osztály munkáját e három dimenzióban végzett tevékenységének szervezettségével lehet legjobban minősíteni. A szakszerű biológiai ellátást a modern pszichofarmakonok rohamos fejlődése tette lehetővé. A szocioterápiák gyógyító hatását, különösen az ún. terápiás közösségekben működő osztályokon, a 2. Világháború után fellendülő, a betegek humánus ellátásáért folyó szocioterápiás mozgalmak bizonyították. Magyarországon ennek egyik úttörője Benedek

¹ SÜLE 2009. 75-81.

² SÜLE 1989. 133-144.

István volt az intapusztai Aranyketreccel. A pszichoterápiás ellátást a szakterület 20. századi rendkívüli fejlődése tette lehetővé. Minden pszichiátriai beteg humánus ellátása megkövetelné az elmélyült személyes lelki segítség biztosítását, amit a pszichoterápia tud nyújtani. A leg-súlyosabb betegek pszichoterápiájára nálunk csak szórványosan történtek kísérletek, rendszeres gyógyítási gyakorlattá nem váltak időigényességük és koncepcionális hiányosságok miatt.

Egy adott terület pszichiátriai ellátásáért felelős munkának meg kell küzdenie azzal a problémával is, amit a különböző súlyosságú betegek komplex, együttes ellátása jelent. Mindezt úgy kell szerveznie, hogy a) biztonságos legyen (veszélyeztető állapotú betegek!), b) a különféle súlyosságú betegek egymás állapotát ne rontsák, a tudattalan kölcsönhatásokból kialakuló interferenciákat kezelni kell. c) Az osztályban mint egészben kell tudni gondolkodni. Az egész közösségnek egy olyan együttes organizációt kell képeznie, ahol a részek egymással összefüggő, egymást segítő egészt képeznek, mint az emberi test különböző szervei.

Mindez érthetően jelentős szervezési koncepciókat és munkát igényel. Területet ellátó 40 ágyas Valláslélektani Osztályunk felvállalta a teljes pszichiátriai betegség spektrum, mind bentlakó, mind ambuláns országos szinten a valláspatológiai esetek kezelését. Valláspatológiai esetnek tekintettük azokat, kiknél a pszichopatológia és a spirituális élet egymással keveredetten jelent meg. Osztályuk szervezése jungi alapszemléletünkől kiindulva történt. A kollektív tudattalannal kapcsolatos koncepciók elősegítik az elmebetegek lelki folyamatainak megértését és kezelését is. A jungi mélylélektani szemlélet további értéke, hogy vallási, transzcendens, szellemi szükségletek kezelésére koncepcionális és terápiás eszközöket nyújt. Különös értéke, hogy egy vonatkoztatási rendszerben tudja értelmezni a különböző kultúrák világ- és emberképeit is.

Gyakran alkalmaztuk azonban a többi mélylélektani irányzat koncepcióit is, a csoportanalízis elméletét és gyakorlatát, a transzperszonális pszichológusok közül különösen C. Tart, V. E. Frankl, S. Gróf és K. Wilber munkáit. Emberképünk lényege, hogy a személyiséget a tudattalantól kibontakozó, a környezettel folyamatos interaktív kölcsönhatásban lévő, egyre tudatosabbá váló fejlődő rendszernek tartjuk. A terápia lényege ennek a folyamatnak a segítése. Hatásossága összefüggésben van azzal, hogy a terapeuta mennyire képes megérteni az adott személyiségfejlődés fokozatos kibontakozásának interaktív folyamatát.

Bentlakó kezelések esetén a beteg, teljes idejét az osztályon tölti, a teljes aktuális élethelyzetével van jelen és sokirányú kölcsönhatásban az egész kezelési szituációval. Alapkérdés, hogy az itt töltött időből e sokszínű, gazdag interakciós erőter történéseinek mekkora része az, ami terápiásan felhasználható. Az ugyanis egyértelmű, hogy minél többoldalú a kommunikatív kapcsolat és így minél több szinten kap a beteg visszajelentést megnyilvánulásaira, annál nagyobb a lehetőség az ezeken keresztüli terápiás hatásokra. A beteg személyiségének változtatása, önszabályzásának fejlesztése, a visszajelentések gazdagságán, kifinomultságán és terápiás koncipiáltságán múlik.

Ha egy egyén élettörténetét tanulmányozzuk, akkor azt találjuk, hogy az élete során a tudattalan számos, különböző, spontán kibontakozási utat fejlesztett ki. Ezeket az önmegvalósulási utakat megtalálhatjuk a) a betegek jelenlegi reális élethelyzetében, ahonnan érkeztek, b) a kórházi élet helyzetében, c) a pszichoterápiás üléseken való aktuális viselkedésükben és d) a tudattalan egyéb megnyilvánulásaiban (pl. álmaikban, mélylélektani tesztekben stb.). Ezeknek a megfigyelt főbb önmegvalósulási utaknak az összessége adja meg azokat az irányvonalakat, amelyek alapján a komplex terápia indítási stratégiája megszerkeszthető. A terápiás hatások bio-, szocio- és pszichoterápiás rendszere ezek alapján építhető fel.

Az ilyen módon vezetett osztályokon szükséges, hogy a vezető terapeuták képesek legyenek – a terápiás közösség demokratikus koncepcióin túl – értelmezni és kezelni az osztályon zajló

mélylélektani dinamikát is. Amennyiben ilyen, pszichoterápiásan képzett vezetés nincs, akkor az integrációnak ez a szintje nem elérhető el. A többféle módszerrel dolgozó terápiás rezsim intenzíven hatnak a páciensek tudattalan rendszerére is. Az ebből származó ellenállások, projekciók, áttételek rávetülnek az osztályos élet szinte valamennyi résztvevőjére, alkalmára, és létrehozzák az ún. *interferencia-jelenségeket*, komoly kommunikatív torzulásokat eredményezve. Ha e folyamatok mélylélektani dinamikájának a *rendszeres felismerése és kezelése* nem történik meg, akkor az osztály egészének szabályozása a kialakuló konfliktusok miatt visszafejlődik és csak alacsonyabb organizációs szinten tud működni. (Ez is az egyik mélyebb oka annak, hogy miért fordult vissza több pszichiátriai osztály szerveződése a pszichoterápiák és szocioterápiák számos, látszólag megoldhatatlan problémát okozó, rendszeres alkalmazásától a „biztonságosabb”, lényegében csak biológiai terápiákat alkalmazó szintre.)

Az interferencia-jelenségek rendszeres észlelése és feldolgozása tehát elkerülhetetlen feladat. Az észlelés és feldolgozás szükségessé teszi az orvosok és pszichológusok rendszeres esetmegbeszélő csoportjait. Az így működő rendszerben számos mélylélektanilag is jelentős és érdekes jelenség figyelhető meg és válhat a kezelés részévé, azt gazdagítva. Az intra- és interperszonális folyamatoknak állandó kölcsönhatása, egymásba való átalakulása válik így láthatóvá. A betegek intraperszonális konfliktusanyaga tehát megjelenik interperszonálisan a közösségi életben és ütközéseket hoz létre. Ennek mélylélektani feldolgozása viszont visszahat a tudattalan belső dinamikára, módosítva azt. Az intra- és interperszonális konfliktusanyag kölcsönhatása és elérendő izomorfia válik így megfigyelhetővé és kezelhetővé.

Az így működő terápiás közösség egy külön pszichoterápiás kezelési rendszerré válik, metodikailag elkülöníthető önálló módszert alkot. A terápiás közösség – mint minden élő rendszer – önfejlesztő közösség. Az utat a felmerülő kérdések és problémák jelölik ki. Egy másik jelentős tényező volt a nagyon különböző életfelfogású betegek békés együttműködésének összhangba hozása volt. A különböző vallási jellegű szocioterápiás alkalmak: bibliodráma, bibliakör, lelkigondozói beszélgetés lelkésszel (katolikus, református, evangélikus), stb. lehetőségei is sokat segítettek ebben, ami az osztály légkörét kifejezetten ökumenikussá tette.

Ilyen szervezésű osztályt Európában nem találtunk, ahol a teljes spektrumú, ún. kis- és nagy-pszichiátriai betegek területi ellátása mellett, integráltan valláspatológiai betegek gyógyítását is végzik bentlakó és ambuláns formában. A téma feltáratlansága szükségessé tette, hogy az ilyen osztály valláslelektani kutatási bázis is legyen. Lehetőséget adott arra is, hogy a valláslelektani problémák legsúlyosabb formáit tanulmányozhassuk. A gyakorlati betegellátó és kutató tevékenység mellett, jelentős oktató, képző és a határterületekkel való kapcsolátépítő tevékenységet is folytattunk. Ezt elsősorban a Human Agape Alapítvány Ökumenikus Műhelyének vezetésén és munkáján keresztül valósítottuk meg. Évente két-három országos konferenciát rendeztünk vallási és nem vallási karitatív szervezetek segítő szolgálatos tagjai számára, melyeken elsősorban határterületi kérdéseket tárgyaltunk meg. Az osztály alkalmas volt arra, hogy érdeklődő lelkészek, teológushallgatók képzésében is részt vegyen, például a Klinikai Lelkigondozók Ökumenikus Egyesülete képzéseiben. Kétéves mélylélektani és valláspatológiai szemináriumokat szerveztünk az érdeklődők számára.

A bekerülő betegeknek több mint fele volt (55-70%) pszichotikus, 3-12 % borderline eset, a többi szenvedélybeteg (főleg alkoholista), neurózis, és személyiségzavar ún. pszichopata. Terápiás közösségünkben általában négy orvos, két pszichológus, két betegfoglalkoztató és 12-15 nővér dolgozott. Rövid és hosszú analitikus és analitikusan orientált pszichoterápiás eljárásokkal dolgoztunk elsősorban, egyéni- és csoportos formában. Relaxációs, imaginációs és pszichodráma módszerek, családterápia, valamint tranzakcióanalízis, szuggesztív és kognitív viselkedésterápiás módszerek is alkalmazásra kerültek időnként.

A bekerült valláslélektani betegek négy fő csoportját határolhattuk el: a/ A lelkiileg sérült, labilis személyiségű emberek gyakran kerestek segítséget, menedéket különféle egyházaknál, spirituális mozgalmaknál. b/ A második nagy csoportot a történelmi egyházak tagjai közül kerültek ki. A komolyan vallásos vagy hívő emberek is megbetegedhetnek lelkiileg, ahogy testiileg is, még ha ezt nem is szívesen veszik tudomásul. c/ A vallási közösségek belső élete is torzulhat lélektanilag és a gyengébb, labilis tagokban pszichés zavarokat okozhatnak. Ezek hozzák létre az ekleziogén patológiát.³ A közösségi élet kórossá válásának két fő okát láttuk leginkább: A leggyakoribb volt a vezető lelkésznek, vagy a közösségvezetőnek a lelkiileg torzult, vagy beteges volta. A másik gyakori ok a koncepcionális, felfogásbeli deviáns szélsőségek kialakulása. d/ A negyedik csoportba viszonylag kevesen tartoztak. Ezek olyan érdekes emberek voltak, akik életük során nem kerültek semmilyen érdemleges kapcsolatba a vallásokkal, és mégis, pszichiátriai megbetegedésük során intenzív vallási tartalmak jelentkeztek a spontán pszichopatológiájukban.

A gyakorlat bizonyította, hogy koncepcióink működőképesek voltak. Igazolható volt (ágy-számcsökkentés, utánkövetés), hogy betegeink között a visszaesések száma lényegesen csökkent, jelentős részüknek életnívója a kezelés után ill. mellett emelkedett (képes volt gyermekét nevelni, dolgozni, házasságát rendezni, érzelmi rezonancia képessége emelkedett). A keresztény mélylélektan alkalmazásával az átlag pszichoterápiás osztályokhoz képest több beteg volt pszichoterápiába bevonható, szívesen jártak vissza osztályunkra, előfordult, hogy a hosszú ideig együtt dolgozó kiscsoport tagjai a terápia befejezése után még évekig összejártak hetente „csoportozni” egyikük munkahelyén, így egymást támogatni tudták hosszú időn keresztül. A valláslélektani és más típusú problémákkal kezelt betegek kölcsönösen egymás javára tudtak válni az integrált kezelés mellett, az előbbieik spirituális fejlődése az elesettebbek felé való fordulásában a gyakorlatban volt hitelesen követhető, az utóbbi csoport tagjai pedig egyre többször érdeklődtek hitbeli kérdések iránt.

Az osztályunk gazdasági és politikai okokból való megszüntetését követően próbálkozásokat tettünk egyházi kórházaknál, hogy legalább egy valláslélektani szakrendelés kialakítása történhessen meg, ahol a lelkészek, lelkigondozók pszichiátriai konzultatív segítséget kaphatnának, de még erre sem volt lehetőség. Az anyagi nehézségeken túl sajnos még az egyházi vezetők sem voltak képesek felfogni e kérdéskör az igazi súlyát. A történelem különös jelensége volt, hogy éppen Magyarországon jöhetett létre egy világviszonylatban is újdonságnak számító, egyedülálló tapasztalatokat nyújtó, teljes pszichiátriai spektrumú, területi ellátást is végző valláspatológiai szakmai profilú pszichiátriai osztály, amely mélylélektani szemlélettel integrálta a munkáját.⁴ Ilyen jellegű szakellátást és kutatást, azóta sem tudott felvállalni senki, gyakorlati és koncepcionális lehetőségek hiánya miatt. E szőnyeg alá söpört súlyos problémához megfelelő képzettségű szakembereket toborozni pedig, egyre nehezebb feladat lesz.

Irodalom:

Gyököcssy E. 1988. Ekleziogén és ekleziológén neurózis. Theológiai Szle. 3. 177-181.

Gyököcssy E. 1992. Magunkról magunknak. Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya, Budapest.

Süle F. 1989. Intrapersonal change and the dynamic of the interpersonal fields of forces in the therapeutic community. International Journal of Therapeutic Community 10/3, 133- 144.

³ GYÖKÖSSY 1988. 177-181, 1992. 35-51.

⁴ SÜLE 2001/a. 351-357, b. 436- 440

Süle F. 2001/a. A korszerű pszichiátriai osztály háromdimenziós munkájának szervezési kérdései 1. rész – a kontroll problémái. Pszichoterápia, X/5. 351-357.

Süle F. 2001/b. A korszerű pszichiátriai osztály háromdimenziós munkájának szervezési kérdései 2. rész: A mélylélektani dinamika és az interferencia. Pszichoterápia, X/6. 436-440.

Süle F. 2002. A korszerű pszichiátriai osztály háromdimenziós munkájának szervezési kérdései 3. rész: Az osztály, mint önálló pszichoterápiás kezelési forma. Pszichoterápia, XI/1. 34-42.

Süle F. 2009. A kórházlelkész találkozása a spirituális sokféleséggel. Embertárs, VII/1. 75-81.

KLINIKAI VALLÁSLÉLEKTAN

Tapasztalatok a Valláslélektani Pszichiátriai Osztályon

Előadásvázlat Szegeden, 110506.

Süle Ferenc dr.

(1. ábra)*

1. A klinikus szemlélet

Nem filozófiai, teológiai magasságok vagy a kísérleti lélektani általánosítások által, hanem a klinikai gyakorlat által felvetett, egyed- és problémaorientált szemléletről fogok beszámolni, mely a hatást elsősorban nem az elmélet szépségével, logikusságával méri, hanem azzal, hogy az illetőnek mennyit segített. Nagy előnye ennek a megközelítésnek a kontroll lehetősége: használ-e a kliensnek a kérdéses gondolat, módszer vagy nem, működik-e a valóságban vagy nem. Jézus szemlélete is, lehet mondani, elsősorban klinikai volt. Szerinte „nem az egészségeseknek van szükségük orvosra, hanem a betegeknek”. Spirituális szempontból pedig mindannyian betegek, halandók vagyunk.

(2. ábra a Vallásokról)

2. A Valláslélektani Pszichiátriai Osztályról.

40 ágy/100 000 lakost + a specifikus profilunkból adódó eseteket; a Lipóton belül. Profil specifikus osztály voltunk. A pszichiátriai ellátás három dimenziója és a 4. a spiritualitás.

A Osztályunkon a valláspatológiai eseteink több mint kétharmada a keresztény kultúrkörből származott. Így kutatásainkat a mélylélektani és a vallás, különös tekintettel a keresztény vallás kapcsolatára összpontosítottuk. A gyógyítás a hitélet és a mélylélektan integrációját, a kétféle terminológia közti hídépítést tette szükségessé. Munkánk a jungi lélektan a személyiségdinamikájából indult ki.

(3. ábra az osztály adatai)

3. Klinikai példák

- a) A magát kasztráló fiú esete.
- b) Az antikrisztusként kizárt lány esete.

4 A patológia vallási modelljei

(4. ábra vallási modellek)

4.1. A megszállottság (a tudattalan általi elárasztott és uralt egóműködés; főleg a nagy-pszichiátria területe), a lélekvesztés (a személyes psziché egy részének teljes elfojtásba kerülése), megrontás (ismert vagy nem kóros, ártalmas interperszonális viszony által okozott lelki torzulás). Ez utóbbi kettő főleg a kispszichiátria területe.

4.2. A bűn, mint alappatológia. Ezt a jungi lélektan mélylélektanilag tudja értelmezni, mint ego Selbst kapcsolati ellentétet, ütközést.

* Az elektronikus változatból az ábrák hiányoznak.

4.3. A bálványimádás, fixáció valami emberi csinálmányhoz, ami mint fő értékrend meghatározó központja működik. Az aranyborjú, arany és fiatal bika mai szex bálványa. Mindig valami részérték istenítese. A spiritualitás itt minden esetben a személyes lelki szintre redukálódik.

4.4. A farizeusság. Egy szellemi hazugság, mert a külső, merev szabályokban, teóriákban látja a lényegét, a végső igazság birtokosaként hirdeti magát és kizárólagosságot követel. Ez is a szellemi a lelki szintre redukálja és magát isteníti.

5. Traumafeldolgozás és személyiségfejlődés (Kulcsár Zs.)

A lelki, szellemi betegségeket tudjuk, hogy akutan vagy krónikusan ható ártalmak okozzák, külső- és belső válságokon keresztül. A tünet, mint a személyiség szelepe, a kórosság jelzése működik. Modellek a patológiára: A faústatásos hasonlat csak egyes esetekben elég. A traumát követően két út lehetősége alakul ki: a demoralizáció vagy személyiségfejlődés. A gyógyítás lehet tüneti vagy személyiségfejlesztő. Az előbbi veszélye, hogy ha mélyebb problémáról van szó, mint ami a tünetben tudatos, akkor az más úton ismét megjelenik.

6. A spiritualitás észlelése és a valóságdimenziók a jungi szemlélet alapján

(5. ábra a meta valóság dimenziói)

6.1. A jungi szemlélet az embert, a személyiséget, mint belülről kibontakozó, környezetével állandó kölcsönhatásban lévő rendszert szemléli, mely fejlődésre és ha sérülés éri, annak kijavítására törekszik.

A fejlődést az életproblémákkal való küszködésből, a bennük megjelenő ellentétpárok küzdelméből vezeti le. A fő ellentétpárokat a belső és külső világunk, a tudatos és a tudattalan, valamint a személyes lélek és a kollektív tudattalan örök törvényei és erői képezik. Az ellentétek integrációját, meghaladását nevezi Jung a transzcendens funkciónak. A problémákban megjelenő ellentétek a tudatos én számára kényszerítő feszültségeket, kihívásokat jelentenek, és ezek megoldása biztosítja a fejlődést kisgyermekkorától kezdve. Az életproblémák megoldása ezért a transzcendencia felé való haladást jelent.

Ezekkel tehát küszködnünk kell, nem kikerülni, elfojtani őket, mert a küzdelem a fejlődés útja. Az ellentétek ütközésének ősi szimbóluma a kereszt. Jézus azt mondja, aki nem veszi fel a keresztjét, az nem méltó hozzá, mert a keresztthordozás a szellemi fejlődés útja.

6.2. A kollektív tudattalan az emberiség közös sajátosságait és lehetőségeit tartalmazza, és a spiritualitás érzékelése is ezzel kapcsolatos. Tapasztalataink szerint a spiritualitást egy külön valóságdimenziónak foghatjuk fel, amit közvetlenül ugyan nem észlelhetünk, de realitása, hatása az általunk érzékelhető világban is tapasztalható, észlelhető. Ismerünk más olyan valóságdimenziókat is, melyek a természeti világunkban közvetlenül nem találhatók meg, nem észlelhetők, mégis érvényesülnek az általunk érzékelhető világunk valóságában. Nincs például leírva sehol a természetben, hogy $2 + 2 = 4$ és mégis igaz. Sőt, a matematikára épül egész mai tudományunk. Minden tudományosan bizonyított törvényszerűség, absztrakció is a közvetett valóság szellemi, metaszintjének dimenziójába tartozik.

Ezeknek a metaszinteknek a világában megismerhetünk olyan értékvalóságokat, melyek más számára is valóságok lehetnek, ha megismerik. Ezek tehát a tőlünk függetlenül is létező, egyetemes realitások lehetőségei. Ez vonatkoztatható a művészetek és a vallás világára is. Egyéni matematikai tudásomon túl létezik például a matematika tudománya. Ismerhetem például a másodfokú egyenlet megoldó képletét, de aki nem ismeri, annak számára is az egy tőle függetlenül létező objektív valóság megismerésének lehetősége.

A valóság és benne az ember titkainak megismerési törekvése és az ezek szerinti élet alkotja a szellemi, spirituális életünket. Az általános emberi készletnek forrása a kollektív tudattalan. A személyes lélek rész ebből merítve építkezik. Ennek egy része válik tudatossá, személyessé, mint például az egyéni világtétele, értékrend. A kollektív tudattalan megsejtett tartalmait leginkább kivetítve, mint örök törvényeket, őszálóságokat, különféle szellemi lényeket koncipáljuk. Ezek az archetípások, amik évezredek által csiszolt emberi képességek lehetőségei, absztrakciók által megragadható magasabb összefüggések, törvények, erők szimbolikus, gyakran antropomorf megfogalmazódásai tudatunkban. Olyanok, mint biológiai szinten az emberi kéz lehetőségei, ami például megtanulhat zongorázni.

Az archetípások, mint ösztönösen érzett örök törvények és hatóerők fogalma mára már az átlag értelmiség által is használt kifejezések. Például a görög istenségekben megjelennek Bolen: Bennünk élő istenek, istennők, stb. (Bolen 1989), Az isteni törvények „a pogányok szívének hústábláira vannak írva” – mondja a Biblia (Róm:2,14-15.), mint például a szerelem, az élet, a család szentsége, az igazság, a szeretet alapvető jelentősége, morális és etikai törvények. Ide tartoznak a pszichiátriai betegségekben megjelenő megszálló szellemek, démonok is. Ezeket a fogalmakat a vallásos emberek gyakran konkrét valóságukban, szó szerint értik, pedig úgy kellene felfogni, mint például az Isten királyiságát. Ezek a kivetülések fogalmazódnak meg, jelennek meg a különböző istenségekben, angyalokban, démonokban, ördögökben, tündérekben, stb. is. „Isten országa tibennetek, közöttetek van” – mondja Jézus (Lk:17, 21.).

(6. ábra az őszforrás)

6.3. Jung szerint lelkünk mélyén, a kollektív tudattalanban van a személyiségünk igazi forrása és központja a **Selbst**. Ez a személyiség ősmagja, őszforrása, ahonnan minden életvágunk, belső készletünk, fejlődésvágunk végső soron származik. Ez élte, fejleszti és regenerálja a személyiséget. Az ember fejlődésében az élet kezdetén biológiailag szigorúan meghatározott útjában, majd később a növekvő szabadság lehetőségében van valamiféle kotta, ami a sejtek egyedi életét összehangolva biztosítja a fejlődést, és később is a biológiába alapozva az ego szabadságát és lehetőségeit korlátok közé szorítja. Ennek a belső kottának birtokosa a Selbst. Ebből vezényel, küldi impulzusait lelkünk mélyéről az őszforrásunk, mégpedig bifázisosan, naponként kapjuk újra és újra – nappal előre a fejlődésben, éjszaka vissza a kezdetekhez – végigjárva a fejlődésünk tudattalanból kibontakozó és abba visszasüllyedő útját, ami a következő napra elegendő energiával tölt fel bennünket. Lelki képességeink kifejlődése során az ego fő feladatává az válik, hogy ezzel a lelke mélyéről vezénylő impulzusait küldő végső forrásával minél jobb kapcsolatot létesítsen és e szerint éljen.

A jungi Selbst és az angol Self kifejezés gyökeresen más tehát, mint az egyéb iskolák hasonló fogalmi. Magyarra többféle formában fordítják – ősmagunk, őszlónk, őszforrásunk, isteni szikra stb. A mély én, nagy én kifejezés a fogalmat félrevezetően túlzottan összekötheti a személyes egónkkal, mintha annak valami mélyebb része lenne egyszerűen. A Selbst az ember legbelső spirituális forrása, amit a Biblia, mint az istenképűségre való teremtettséget, isten-gyermekségünket, isteni méltóságunkat fejezi ki. Sőt maga Jézus azt mondja „Én mondtam: Istenek vagytok” (Ján. 10.34.). Az embernek ezt a méltóságát a bűnbeesés se vette el. Ezért nevezi úgy Jung, hogy az Istenérzékelés szerve a Selbst. Ezért érzi úgy a hívő, hogy Isten gyermekévé vált, tehát közvetlen rokoni kapcsolatba került Vele. Pál apostol ezt úgy mondja: „Élek többé nem én, hanem él bennem a Krisztus” (Gal:2,20.). Az immanens és a transzcendens kapcsolata jön így létre.

A tapasztalati Selbst végtelen dimenzióba megjelenő fogalmáról minden vallásnak van valamilyen kialakult fogalma. Vannak, akik az örök törvényekben és erkölcsben látják ezt, mint például Lao Ce vagy Konfuciusz. Vannak vallások amelyek antropomorf sajátossá-

gokkal felruházott személyes istenfogalomban élnek meg – kereszténység, zsidóság, iszlám, Indiában önmagunk és a világ közös lényegének, forrásának keresésében jelenik meg, az ateista tudós pedig a végső igazság, a valóság, a világképlet keresésében él át hasonlót, miközben ugyanarról a lélektani folyamatról van szó.

A szellemi inspiráció, az üzenet szinte bármin keresztül jöhet: megvilágosodása által, álmon keresztül, másik ember szavain vagy viselkedésén keresztül, vallási rítus által, természeti szépségen keresztül, olvasmányon vagy zenén stb.-n át. Ennek bizonyítéka lehet a belső békesség, derű, öröm, energia fokozódása. Tapasztalatunk szerint a Selbst impulzus belső útja során, amint a személyes tudattalanon áthalad, az illető komplexusai színezik, módosítják, amint egyedileg felfoghatóvá válik.

A Selbst-et a teológusok rendszerint azonosítják az illető istenképével, ez téves. A Selbst a kollektív tudattalanban működő valóság, aminek csak tudatosuló része az istenkép. A hívő tapasztalhatja az istenképe és a Selbst különbségét, amikor az életében, környezetében olyat tapasztal, ami megdöbbeníti, vagy akár meg is botránkoztatja őt, de később megérti, hogy mindezekben, hogy volt benne Isten szeretete, őt segítő, fejlesztő munkája. Az istenfogalom a végtelen fogalmával kapcsolatos: örökké létező, mindentudó, mindenható stb.

Az Isten rajtunk kívül, tőlünk függetlenül létezik és a végtelen kogníciójával kapcsolatos. „Az ember számára döntő kérdés – mondja Jung – kapcsolatban állsz-e a Végtelennel, vagy sem?”. Az életünk alapproblémája, hogy végesek vagyunk és a végtelenre vágyunk.

Mélylélektani gyakorlatunkban egyszerűen nem találunk, nem ismerünk terápiásan működő tökéletesebb Selbst-képet, Isten-képet, mint Krisztus. Amikor a hívő azt mondja: Isten azt mondta üzenete neki, amikor a Biblia olvasásakor egy részlet kiemelkedik és „szól hozzá”, akkor mélylélektani terminológiával ezt úgy mondjuk: az egó valamilyen Selbst-impulzust érzékelt.

A hívő egója tehát a végtelennel került kapcsolatba. Konkrét, az élete gyakorlatában is segítő fogalmak vannak a végtelenre. Az Isten mindenható, mindentudó, örökké létező, ő teremtette és élte az egész világot, tökéletes, stb. Ez fejlődési perspektívát és célt is jelent számára. Minden belőle van, ezért minden teremtményben testvérét találhatja. A hívő tudja, hogy ő részleges, véges, de a másikkal együtt teljesebb lesz, előre jut. A spiritualitás fő jellemzője, összetevője ezért a szeretet. Ha minden elmúlik is a szeretet nem – mondja az Írás (IKor:13,8-10.).

7. A keresztény specifikum, az östörés és gyógyítása

Keresztény mélylélektani szemlélet

7.1. Mivel minden vallás rendelkezik a Selbstről kialakult képpel, felmerül a kérdés, mi a keresztény specifikum? A keresztény misztikának ebben a kérdésben különös mondanivalója van. Lényege, hogy Jézus életének és halálának minden ember számára személyes jelentőséggel bíró archetipikus realitása van, akár tud róla, akár nem, vagy akárhogy nevezi is. Magyarul, **mélylélektanilag a krisztustörténet mindannyiunkban zajlik**.

Ennek leglényegesebb tapasztalati eleme, hogy az egó állásfoglalásaival a mindennapi élet gyakorlatában a Selbst irányából jövő impulzusokat időnként elutasítja, elfojtja, kioltja, mind magában, mind másokban. Ezek mögött pedig a keresztény hit szerint, az ember szellemén át a Szentszellem (Szentlélek) által Krisztus munkálkodik bennünk, „aki azt akarja, hogy minden ember üdvözljön és az igazság ismeretére eljusson” (I.Tim: 2,4.). Mélylélektanilag a legfontosabb kérdésünk az egó–Selbst kapcsolat kérdése.

Az élet dolgainak végső értékelése, minősítése az alapján történik, hogy, hogy viszonyulunk hozzá, az éltető, a minden emberben munkálkodó krisztusi Istenhez. Jézus a dolgok legvégső megítélése kapcsán (Utolsó Ítélet) azt mondja az üdvözülőknek: „mert éheztem, és ennem adtatok, szomjaztam, és innom adtatok, jövevény voltam, és befogadtatok, mezítelen voltam, és felruháztatok, beteg voltam, és meglátogattatok, börtönben voltam, és eljöttetek hozzám. Akkor így válaszolnak neki az igazak: Uram, mikor láttunk téged éhezni, hogy enned adtunk volna, vagy szomjazni, hogy innod adtunk volna? Mikor láttunk jövevénynek, hogy befogadtunk volna, vagy mezítelennek, hogy felruháztunk volna? Mikor láttunk betegen vagy börtönben, hogy elmentünk volna hozzád? A király így felel majd nekik: Bizony, mondom néktek, amikor megtettétek ezeket akárcsak eggyel is a legkisebb atyámfiai közül, velem tettétek meg.” (Mt: 25, 31-46). Tehát még a bűnözőben is ott van, munkálkodik benne. Ennek a klinikai realitását abban látjuk, hogy még az elmebetegben is megtalálható a Selbst munkája a gyógyulási, regenerációs készletekben, még akkor is, ha az ego ez ellen dolgozik. Az ego szabadságában megteheti, hogy öli magában vagy másban a Krisztust. De, ha megölte is, az feltámad, megbocsát, újra éltet és szeret. A keresztény mélylélektan evangéliuma az, hogy a Selbst az krisztusi.

A keresztény örömműzenet (evangélium) szerint Isten országa egészen közel van: bennünk és köztünk, és ha tudatos belső hitbeli valóság számunkra az, hogy Isten olyan szeretetet, amint azt Jézusban láthatjuk. Az ilyen Isten-, Selbst-élmény, és az ebben gyökerező hit igaz segítő és vezető életünk legnehezebb időszakában is.

7.2. A spirituálisan megalapozott mélylélektani terápiában ezeket a kliensében megnyilvánuló fejlődés és regeneráció spontán erőit keressük és támogatjuk. Ezeket leginkább a **fejlődés-vágyban és a közösségérzés szükségletben** találhatjuk meg. Mindenki útja teljesen egyéni lelkiileg szellemileg. Ezek az egót a belső és külső világa mássága felé való fejlődésben vezetik. A másság: a tudattalan és a másik ember. Az út legjobban az igazi megértés, az empátia, a szeretet növekedésével jellemezhető leginkább.

Így mélylélektanilag a keresztény felfogás szerint joggal beszélhetünk a *Selbstről, mint Isten, Krisztus reprezentációról, munkájának tapasztalati realitásáról bennünk*. Mondhatjuk úgy is, hogy a Krisztus követése, vagy elutasítása, sőt megfeszítése, ölése magunkban, vagy másokban, mélylélektanilag konkrét személyes ügye mindannyiunknak. Megjelenik ez azonban szociális szinten is. Úgy öljük bensőnkben és másokban is Őt, mint például a középkorban, és napjainkban is, nevében ölték embertársaikat a vallásháborúk idején a keresztények.

7.3. Az ember élete az **ősbizalom** állapotából indul – mondja Bálint M. pszichoanalitikus (Bálint 1994). A csecsemő, a kisgyermek élményei számára a szülők istenek: ők mindentudók, mindenhatók, ők teremtették, náluk nélkül elpusztulna, az ő ingyen kegyelmükből él. Az istenélmény alapjai ekkor rakódnak le. „Legyetek olyanok, mint a gyermekek.” Ez az alap életérzés, egzisztenciális alappozíció, ahogy a T.A. nevezi. Ebből alakul ki később, sok transzformáción át a világkép.

Az ősbizalom életérzését azonban megtöri a szülők viselkedése, amikor a gyerek azt tapasztalja, hogy a szülő nem érti és nem szükségleteinek, vágyainak megfelelően bánik vele. A szükségleteiben megjelenő archetipikus mintákhoz (anya, apa stb. archetípus) viszonyítottan érzi, hogy nem megfelelő a bánásmód. Ennek a vágyaiban megjelenő viszonyítási mintának alapján tudja értékelni, hogy neki mi a jó és mi a rossz. Próbál tiltakozni: sír, dühöng, megbetegszik, de a küzdelem aránytalan és „eszi, nem eszi, nem kap mást”. Így alakul ki az **őstörés**.

A kezdeti élményekre újabb és újabb élményrétegek épülnek a fejlődés során, valamint újabb képességek, lehetőségek nyílnak meg, a régi élmények pedig egyre jobban elfedődnek. Az

ősbizalom érzésének torzulásai a növekedés során a különböző életterületekre elágazva, egy fa ágaihoz hasonló rendszert hoznak létre, melynek csak a legfelsőbb rétegei tudatosak.

A felnőttkori pszichoterápia sokban egy visszafelé haladó utat tesz meg az aktuális és manifest tartalmakból kiindulva a múlt mélységei felé elemezve, felidézve és tudatosítva a kialakulás elfojtott, elfelejtett történetét a gyökerei felé. A teljes gyógyulás az őstörés gyógyulása, az ősbizalom érzésének helyreállítását jelenti, melynek a keresztény felfogás ingyen kegyelemből való elfogadottság és a segítő szeretet tökéletesen megfelel.

7.4. Pszichoterápiás viszonyulásunk a vallásokhoz

7.4.1. A vallás, mint az élet-, és világértelmezés közösségileg kialakult formája, mely az embert a végső kérdésekre és a közösségi életre vonatkozó alapvető felfogást nyújt, mivel egy belső, intraperszonális és közösségi, interszonális térképpel, vonatkoztatási rendszerrel látja el, amivel jelentős mentálhigiénés értéket képvisel. A pszichoterápiás munka számára ezért nem lehet közömbös, ismernünk kell. Az ember lelki, szellemi szükségleteinek és közösségi életének legfőbb integrátorai és útmutatói a történelem során mindig a vallások voltak. Minden vallásnak van fogalma az ősforrásról, a végső valóságról, és a saját világképének megfelelően az ember fejlesztésén dolgozik, így *alaptörekvése a mentálhigiéné és a pszichoterápia fő céljaival megegyezik*. Ahogy Nemeshegyi mondja (Nemeshegyi 2008), „egy hit és sok teológia van” és ez is egyéneként sokféle egyedi életfelfogásban jelenik meg, amivel a pszichoterápiában dolgozunk. A tudat fejlődése viszont cél nélkül elakad és dezintegrálódik. A jó cél pedig mindig kapcsolatos az egyén vagy a közösség valamilyen gazdagodásával.

A **keresztény mélylélektani felfogás** lényege egy abszolút pozitív és kreatív világkép: **a Selbst az krisztusi!**. Isten szereti a világot, annyira, hogy fiát, önmagát adja érte (Ján:3,16.). Isten azt akarja, hogy minden ember üdvözljön, és az igazság ismeretére eljusson (I.Tim:2,4.). Ezt munkálja is mindenkiben, a mindenki lelke mélyén lévő szellemén, pneumáján keresztül. Ha öljük is időnként ezt magunkban vagy másokban, megvan a megbocsátás lehetősége és annak tapasztalása, hogy feltámad, újra megjelenik bennünk és szeretet. A keresztény tanítás központja Krisztus halála és feltámadása. A keresztény örömhír lényege tehát, hogy **a Selbst**, az élet forrása bennünk és a fejlődés célja – ami felé minden vallás törekszik – az **krisztusi**. **A Krisztus történet tehát mindannyiunk lelkében zajlik.**

7.4.2. A spirituálisan megalapozott mélylélektani terápia ebben a végső szemléleti, spirituális erőterben dolgozik. A kliensben a fejlődésvágy és a közösségérzés szükséglet, a regeneráció spontán megjelenő erőit keressük, figyeljük és támogatjuk. Ez az egó belső és külső világa felé való fejlődését, a másság: a tudattalan és a másik ember felé való tágulását, integrációját jelenti. Ez az út legjobban az igazi megértés, az empátia, a szeretet növekedésével jellemezhető. Ez a szemlélet egy olyan optimista, kreatív erőteret, kontextust biztosított, melyben segítséget tudtunk biztosítani keresztény és nem keresztén klienseinknek. Ebben a négydimenziós ellátásban integrálni lehetett a biológiai, a szocioterápiás és a pszichoterápiás ellátást.

8. A vallásos emberek lélektannal szemben leggyakrabban felmerülő problémái

8.1. A terápiás gyakorlatunkban úgy tapasztaltuk, hogy a kifogások egyrészt a mélylélektani koncepciók nem értésből, másrészt a terminológiai nehézségekből adódnak, több alapfogalom alatt is mást ért a két szemléleti rendszer.

Számunkra ez a patológiára vonatkozóan jelent meg legkifejezettebben. A megszállottságnak nevezett jelenség esetében volt a legélesebb. Mondhatjuk úgy is egy pszichiátriai beteg esetében például, hogy az illető tudatát a komplexusai inflálták, tudattalan árasztotta el, de

ugyanerre a jelenségre a vallásos ember azt mondja: démonikus erő, rossz szellem szállta meg. Az elnevezésbeli különbség csak terminológiai, mindkettő jól kifejezi a feltételezett destruktív pszichodinamika lényegét. Hogy a démonikus erő mögött személyességet is feltételeznek, az kapcsolatos azzal az általános lélektani jelenséggel, hogy a tudattalanból megnyilvánulni akaró erők szeretnek személyesként megjelenni, mint azt például álmainkban rendszeresen láthatjuk. Az alvás és imaginációk alatti disszociáció következtében egy vágy – mivel az éber állapotban meglévő reális asszociációk hiányoznak – teljesen kitöltheti a személyiség neki megfelelő formáját és így jelenik meg. Lásd az Antikrisztus lány esetét, akinek a lelki problémáját hosszas próbálkozás után sem tudták megoldani és mint az Antikrisztust, küldték el a közösségből.

8.2. A kijelentés tőlünk független voltával kapcsolatos problémák. A Biblia szerint Isten mindenki üdvöztségét akarja (I.Tim.2,4.). Ezt Ő mindenkinben munkálja is, és Ő ne vinné végbe az akaratát? Ez összeegyeztethetetlen lenne a mindenhatóságával. Kezdő orvosként első egyik esetem egy magát Biblia alapján kasztráló hívő fiú volt, aki miután az osztályunkra került, még szemét is ki akarta vájni erotikus hallucinációi miatt. Az Írás szószerinti értelmezése időnként ördögi hiba. Jézus maga is gyakran beszélt példázatokban, amiknek megértéséhez csak metaforikus, szimbolikus úton lehetett eljutni. Egyébként azt is mondja, van még sok titok, amiket most még nem bíránk elhordozni. Ezekre a SzentSZellem (Szentlélek) fog majd elvezetni (Jn:16,12-13.).

„A hit hallásból van,” de nyilván nem külső, hanem belső, szellemi, spirituális hallásról van szó. A Biblia, a hirdetett ige ördögi is lehet. A Sátán is használja még Jézus megkísértésekor is. A Biblia így válhat bálvánnyá is.

A lélekgyógyász a lélekben tapasztalható élményi, tapasztalati valósággal foglalkozik. Az élmény a mélylélektanban az Ige fölé kerül – mondja többek közt Hegedűs, a kérdés egyik elmélyült vizsgálója Jézus és Európa című munkájában. (Hegedűs 1998). A Biblia szövege azonban csak annyiban Ige számunkra, amennyiben személyes megszólítássá, tehát spirituális élménnyé válik. „Az Isten üres fogalom marad, ha személyem mélyének közepén nem találkozom vele” – mondja a teológus Tillich. Mi nem tartalmazzuk az Istent, de a mi lehetőségünk érzékelni Őt és válaszolni inspirációira.

8.3. Az önmegváltás tana. A lélektan végül Isten elvesztéséhez és önistenítéshez vezet – mondja több teológus. Az ember nem tudja Münchhausen báró módszerével saját hajánál fogva kihúzni magát a gödörből.

Jung az Isten és az ember azonosságát tanítja – mondja Hegedűs. Ez megint súlyos félreértés, Jézus azt mondja „Istenek vagytok.” Utalva ezzel az ember Istentől kapott méltóságára és felelősségére, a teremtetten istenképűségére és a mindannyiunkban munkálkodó Isten Szelleme (Mt: 25, 31-46.). Lélektanilag nem találtunk, nem ismerünk tökéletesebb Istent-, Selbst-képet, mint Krisztust.

Jézus sokszor szólít fel bennünket egó teljesítményre: „kérjeteK és adatik”, „keresseteK és talátoK”, „zörgesseteK és megnyittatik”, stb., de azt is mondja az Írás: „nem azé, aki akarja, nem azé, aki fut, hanem a könyörülő Istené.” Miközben keresünk, kérünk, közben változik az istenképünk és istenkapcsolatunk: Az adminisztratív istenképünk szerint a kérelmet beadjuk és elvárjuk a teljesülést. Vagy játékautomataként kezeljük a kapcsolatot, ami néha bejön, ezért érdemes csinálni. Egyáltalán mi az, amit kérünk? Nem azt kérjük, amit a mi feladatunk lenne megtenni?

Tűrelmetlenségünk, váratkozni-nem-tudásunkból sok hátrányunk származik. Pedig a várakozásból sokat tanulhatnánk. A egónk ebben a helyzetben minimális tevékenységet végez, egy tevékenységen kívül mindent felad. Az éberség minimális szintjét tartja fenn és átéli,

hogy a lényeges történést nem ő végzi. A türelmetlenség csak energiapocsékolás. Ha viszont elalszik, akkor közben elmegy a vonat. Ha „tévézik” közben, akkor nem veszi észre, hogy a vendég kopogtat. A nyugati kultúra embere állandóan rohan, nem ismeri a várakozás kultúráját eléggé. A keletieknél ez jobban megjelenik. Az okos és balga szüzek példája a Bibliában erre tanít. Ez a meditáció útja is. Nem elaludni kell, hanem várakozni! Éjjel is megőrizni ez bizonyos szintű éberséget. Ha „elfogy lámpánkban az olaj”, akkor éjjel hiába próbáljuk pótolni, azt csak nappal lehet beszerezni. Néha a depresszív zavar állít le bennünket rohanó utunkon.

A kollektív tudattalan és a Selbst érzékelés (az Isten és a szellemi világ tapasztalása) nem azt jelenti, hogy mindez az ember személyes tulajdona, hanem azt fejezi ki, hogy ez az emberiség közös potenciális lehetőségei közé tartozik.

8.4. A Selbst sötét oldalát nem értik, nem tudják elfogadni, mondván: „Az Isten világosság és nincs benne semmi sötétség”, de beszélnek a büntető Istenről, pokolról stb., amit Ő teremtett és tart fenn. Enélkül azonban az ember szabadsága és felelőssége (isteni méltósága) nem lenne értelmezhető. Jézus pedig azt mondja „Én mondtam: Istenek vagytok” (Ján. 10.34.). E nélkül a következmények igazságos rendezése nem lenne értelmezhető. A végső megoldás Krisztus, aki még a pokolra is alászállt (katabázis) halálában. Az élet, a világ sötét oldal ne lenne Isten uralma alatt?!

8.5. Trinitás helyett kvaternitás. A kvaternitás Jung kedvenc gondolata, amit a legfelső szinten is rendező elvnek gondolt. Ezzel nem tudok egyetérteni. A szent az hármasság, de a teremtettségben van egy negyedik princípium is, a gonosz, aminek szintén feladata van. A hindu istenkép is hármasság. A tao ismeri a kettősségnélküli egyet és a kettősséget. A képi megoldás a piramis.

(ábra a szintézisről)

8.6. És végül pszichoterapeuták szokták felvetni: a mélylélektan elveszi a vallást, mint belső elhárítási formát a személyiségdinamikából. Ha csak elvesz és nem ad többet, akkor ennyiben tényleg káros.

Irodalom:

Bálint M. 1994. Az östörés. Akadémia Kiadó, Budapest.

Gyökössy E. A negatívumok pozitívumai. Szent Gellért Kiadó és Nyomda, Budapest.

Hegedűs L. 1998 Jézus és Európa, Mundusz Magyar Egyetemi Kiadó, Budapest,

Nemeshegyi P. 2008. Hazavár az Isten, Kairosz Kiadó

Kulcsár Zs. 2009 Traumafeldolgozás és vallás. Trefort Kiadó, Budapest,

A BEFELÉ FORDÍTOTT AGRESSZIÓ KEZELÉSE A PSZICHOTERÁPIÁBAN

Előadásvázlat az MPT. VI. Nemzeti Kongresszusán, 2006.02.02.

Dr. Süle Ferenc és Dr. Unger Klára

Mélylélektani stratégiáról és szemléleti kérdésekről fogok beszámolni.

1. Sportkórházi tapasztaltok hegymászókkal. „Ez mind bolond – minek vizsgálni” Mániákus öngyötres. Hasonló vélemény van sokakban a szerzetesekről is.

2. Pszichiátriai tanulmányok többsége a befelé fordult agressziót mindig, mint negatív, destruktív jelenséget értelmezik. Terápiás teendőt lényegében a kifelé fordításban vagy az elfojtásban látják. Az agresszív, romboló erők **befeléfordultságának leggyakoribb jelei**: a depressziós zavar, öngyilkossági készletés, önsorsrontás és különböző pszichoszomatikus zavarok, kórképek.

3. A lélekgyógyásban azonban kikerülhetetlenül feltevődik a kérdést, **mi vagy ki vonja el a depressziós életenergiáját**, ki ítéli halálra az öngyilkost a személyiségen belül? Része-e ez a történés az ember önszabályzásának? A depresszió értelmezhető úgy is, lélektani oldalról, mint a tudattalan energia-elvonása a tudatos éntől. De vajon miért teszi ezt a tudattalan? Mert az egó életfelfogása, életmódja nem felel meg a tudattalan, sőt a kollektív tudattalan mélyének, ezért vonja meg tőle az energiát. **Az egó átalakulását akarja a tudattalan.** Jungi terminológiával: a lélek ősforrása, a Selbst a mélyből az össz-személyiség érdekét nézve szabályoz.

4. Fel kell tennünk továbbá, azt a kérdést is, hogy **miért egyre gyakoribb a depresszió**, az öngyilkosság a 20. század eleje óta, miközben, egyre jobb körülmények között élünk? Öngyilkosságot megkíséreltek csoportjaiban úgy találtuk, hogy ez a jelenség jelentős mértékben az egyoldalú technikai civilizáció következtében kialakuló **hedonisztikus életszemlélettel** van összefüggésben. Az élvezetvezéreltségű életmód beszűkíti a személyiség működését, és a tudattalan vészjelzése elsősorban szorongásos és depressziós tüneteken keresztül jelez. Az egészséges örömkérés nem jelenti azt, hogy ne számoljunk a szomorúsággal, a fájdalommal, az élet tragikus oldalaival. Az egzisztenciáanalitikus **V. E. Frankl**, a korunkra jellemző leggyakoribb neurózist **noogénnek** nevezi, mely csak az élete mély értelmét megtalált, szellemileg vezérelt, értékeket létrehozó embert kerüli el.

5. Az élet minden jelensége bifázisos. Légzésszerűen ellentétes fázisokban mozgó. Az építés ellentéte a rombolás, az anabólikus folyamatoknak a katabólikusak. Az igazi probléma ezért nem a rombolás, hanem annak helye, ideje, mértéke, formája. Nem mondhatjuk, hogy a rágás negatív jelensége az emésztésnek. Az agresszióknak is meg kell találnunk a helyét és formáját életünkben.

6. Az agresszió gyökér problémája az **önmegvalósítás**. A kifelé fordult agresszióknak a heteroplasztikus viselkedés. Az önmegvalósításnak két szintjét érdemes elkülöníteni: az egyik *az egóból történőt, és önmagába zártat és az össz-személyiségből valót az interperszonális realitással együtt élő.* A személyiségen belül ez az **önismeret** kérdése: mi és milyen az az én, amit meg akarok valósítani. Az önző individualizmus társadalomellenes. Amikor az egó gyökerei a kollektív tudattalanba nyúlnak, amikor az én mélyből él, akkor ez, az általános emberi közösségi érzés mi tudatát az egymás iránti szeretet és felelősséget is megtermi bennünk.

7. A terápia feladatai:

Ugyanazt, de kreatívan

- a) **Feltárás:** az agressziót termelőhelyzet: a frusztráltság, a veszélyeztetettség, a szorongás, a harag érzéseinek tudatosítása.
- b) **A kifelé fordítás,** aszertivitás gyakorlatok, a megküzdési stratégiák fejlesztése. Eddig a hagyományos szemlélet.
- c) **A befelé forduló agresszió kultúrájának kifejlesztése:** testkultúra, sport, önfegyelműző, énerősítő gyakorlatok: napirend, tervek, vágyak késleltetése értelmes okokból, böjt, önsanyargatás.
- d) **A befelé és kifelé irányítás egyensúlyára** van szükség, a személyiség extravertív illetve introvertív irányultságának megfelelően. Brutalitás vagy kreativitás, depresszió, vagy önnevelés. Az egyoldalúság veszélyes.
- e) Terápiás alapelv: **a problémahelyzet, a depresszió pozitív értelmezhetősége**, mely az ego szempontjain túl az össz-személyiség érdekét, fejlődését, ökonómiáját nézi.
- f) Mélylélektani munka a beteg életfelfogásán, életszemléletén, világképén.

Az anabólikus, építő és katabólikus, lebontó folyamatok a lélekben. Az életösztön és halálösztön Freudnál. Az önszabályzás: serkentés és gátlás, mint az autonómia alapja.

A destrukció felderítése a terápiában. A szuicidium szerkezete, ki ítél halára, kit?

A szuicidium és a depresszió pozitív értelmezhetősége a lélekgyógyászati gyakorlatban.

Az élet és a jelenségek értelmének megtalálása Franklnál. A terápia: ugyanazt, de kreatívan. Korszellem: a noogén neurózis, az egzisztenciális vákuum, a hedonizmus.

„NINCS SZÜKSÉGEM ARRA, HOGY HIGGYEK, TUDOM!”

Előadásvázlat a Jung Egyesület 090117 konferenciáján

Süle Ferenc dr.

1. A hit, a keresztény vallások spirituális alapfogalma. A fogalmat viszont az egyházak és a közfelfogás korunk racionalizmusa miatti átfertőzöttsége következtében, lélektanilag filozófiai fogalommal redukálta. Az igaz hit eredetileg az egész személyiségnek a mindenható Isten jóságában való reménységet, bizodalmat, meggyőződést jelent. Erre a rendkívül lényeges kapcsolatra vonatkozó fogalom, az igazi hit, korunkban a felszínes, csak tudat szintű világnézeti kérdéssé silányult.

A hit lélektani fogalmával kívánok foglalkozni, amiről sajnos kevés lélektani tanulmány jelenik meg. Az igaz hit teljes személyiségünket átható jelenség, így van egy tudatos szintű kognitív része is, a de lényegesebb része az a lélektani valóság, hogy a tudatos egó a személyiségünk ősmagjával, ősforrásával került kapcsolatba. A jungi lélektan fogalmaival, mint az egó–Selbst kapcsolat írható le. Az egyedi hitet az minősíti, hogy az egó a lélek milyen mélységeivel való kapcsolatára vonatkozik. A világképünk centrális része a hit, de míg a világkép elsősorban a tudatos személyiségünkben dolgozódik ki, addig az utóbbi lelkünk legmélyebb szellemi rétegeivel, sőt ennek legcentrálisabb részével is összefüggésben áll. A csak világnézeti szintű felfogás a hit igazi lényegét tünteti el, hamisítja meg, és ez sajnos a mai általános nézet.

A keresztény szimbolikában a hit, mint **a lélek horgonya** szerepel és szoros kapcsolatban jelenik meg a reménnyel és szeretettel. „*Ez a reménység lelkünknek biztos és erős horgonya, amely behatol a kárpit mögé*” (Zsid:6,19). A templomban, ami az emberi személyiség szimbóluma, a szentély kárpitja mögött volt a legszentebb hely, a Szentek szentje, ami a Selbst szimbolikus kifejeződése. Így érthető, hogy a hit az egót ezzel a legmélyebb pneumatikus ősforrásunkkal köti össze. Ez az a mélységben lévő szikla, melyet a mélyreásó ember megtalál, és erre építi a házát, ami az élet viharait is kibírja (Luk: 6: 47-49). Túl egyszerűsített és pontatlan megfogalmazással a hit a csúcslényeinkhez való hűség.

A hitet az Újszövetség úgy határozza meg, mint „*a reményelt dolgok valósága és a nem látott dolgokról való meggyőződés*” Új ford.: „*a remélt dolgokban való bizalom*”. (Zsid:11,1.). És mit remél az ember? Azt, hogy vágyai teljesülnek. És mire vágyik az ember? Arra, hogy boldog legyen, egyre boldogabb, sőt egyre gyakrabban, sőt örökre. Az, hogy reményeink valósága, utal szívünk legmélyebb vágyainak, személyiségünk legközpontibb törekvéseinek részvételére.

Aki hitben él az, az evangélium örömeiben él, a szív öröme pedig az egész.

A hit tehát lélektanilag az egó emberi valónk, a test és lélek egészségének fontos forrása. Ahogy az Írás mondja: „*A vidám szív jót tesz az egészségnek, a nyomott kedély emésztí a testet.*” (Péld:17,22.). „*Az örvendező szív megszépíti az arcot, a bánatos szív pedig összetöri a lelket.*” (Péld:15,13.) „*A csüggedőnek mindig rossz napja van, a jókedvűnek mindig ünnepe*” (Péld:15,15.). A mélylélektani tartalommal rendelkező hit tehát gyökeresen más fogalom, mint a hiszékenység, a hiedelem.

A hit tehát lélektanilag az egó és az ősmagunk közötti élő, működő csatorna, melyen keresztül a szellemi erők áramlanak. „*Aki hisz énbennem – mondja Jézus –, élő víznek folyamai ömlenek annak belsejéből.*” (Jn:7,38.).

2. A *hit* messze több tehát, mint egy tan, egy elmélet fenntartása, **szellemi életjelenség**, olyan, mint a lélegzet. A tudatos én vertikális lélegzése a lélek mélységei, a Selbst felé. Olyan, mint a manna, naponként kell megkapni, a reménységből, az ösbizalomból való feltöltődés által. A hit az én bizalma, hűsége és reménysége is az ősforrása irányába, akkor is, amikor az ember közvetlen érzékelése nincs meg.

A légzés hasonlat azért is jó, mert utal az egészséges hit lüktető, bifázisos jellegére. A belégzésnek az inspiráció kapása felel meg, a kilégzésnek a megcselekvése. Mivel „a hit cselekedetek nélkül megholt önmagában” (Jak:2,17.). Ez egyben azt is jelenti, hogy a szellemi inspirációimat komolyan veszem, következetes maradok hozzájuk és megélem. Ha ezt nem teszem, akkor profanizálom a szentet, ami súlyos következményekkel jár: elakad a kapcsolat az én és az ősforrása között. A vallásos életpraxis lényege ezért, a szellemileg felfogottak megvalósítása, a szellemi küldetés teljesítése a mindennapi élet realitásában.

A hitet, mint szellemi tisztánlátást, világosságot is, jellemzi a Biblia, mivel az Isten lényege szerint látja az életet (Ján:9,39. és II.Kor:4,6.). Ezáltal leszünk a „világosság fiai”. Az ember szellemi fejlődésének sok fokozata és formája van, de lényegéhez tartozik a hit növekedő volta is.

3. Egyedi fejlődéstörténetünkben a hit az **ösbizalom** (Bálint M.) érzéséből fejlődik ki, és kapcsolódik a mélylélektani elsődleges szeretet problémáihoz. A gyerek a szülőkapcsolatban átéli az ingyen kegyelemből kapás állapotát. A szülő számára Isten, mindenható, mindentudó, ő teremtette. Amennyiben a szülőkkel való alaptapasztalat sérülést szenved, akkor jön létre az **őstörés** állapota, mely a további személyiségfejlődést meghatározza. (Bálint 1994). Így alakulnak ki például a TA megfogalmazásában az étellel szembeni egzisztenciális alappozícióink. Jézus többször utalt a spiritualitáshoz való gyermeki viszonyulásra, a gyermek életérzés, az étellel szembeni beállítódásra útmutató lehet. A fejlődés során azonban a gyermek étellel szembeni ösbizalma, az őshite minden esetben súlyosan sérül.

A tudatos életünk kibontakozása két irányba növekszik: kifelé és befelé. Az ember számára így van külső, un. objektív, és belső, un. szubjektív világ. Tudatosulásunknak, tudásunknak két szintjét különíthetjük el: a racionális, **elméleti**, logikai tudást, és a **tapasztalati** tudást. Ez utóbbi az értékesebb a felsőbbrendű. Viszonyuk talán a térkép és a terep viszonyához hasonlítható. Tudományunk a kísérletezésre épül, ami azt jelenti, hogy kérdéseket teszünk fel a természetnek, és a valóság válaszol: igennel vagy nemmel. Ez alkotja a tapasztalati tudást, ami úgy fejlődik, hogy az addigi elméleti tudást gyakran megcáfolja, átírja. Külső és belső világunkban is a tapasztalati tudás a magasabb értékű.

A hit a spiritualitás megragadására vonatkozik. A spiritualitás megértését az ember **fejlődés-vágyának és közösségi voltának** megértéséből kiindulva lehet lélektanilag megközelíteni, a kisgyerekkor ösbizalom állapotától a hívő Isten szeretetének, megváltó voltának átéléséig. A külső és belső világunkban tapasztaljuk nemcsak a változást, hanem a **fejlődés** jelenségét. A rendszerelmélet szerint fejlődés csak energiabetáplálás mellett jöhet létre (negentrópia növekedés). A hit Isten folyamatos szeretetében és munkálkodásban való bizalmat és reményt jelent.

4. Az egyedfejlődés során a hitélet szerkezete is módosul. A **függőség** gyermekkori, préperszonális időszakában külső tekintélyszemélyek, szülők, rokonok, tanárok, papok felfogásán keresztül kapja a szellemi értékeket a fiatal, melyet belső intuitív érzései alátámasztanak vagy megkérdőjeleznek. Döntő, hogy a tekintélyszemélyek szellemi valósága, hitelessége is hat, nem egyszerűen a szavaik. A szép dolgokat prédikáló álszent ember hatásából a fiatal a hiteltelenséget is észleli, és a hazugság átszínezi a mondottakat számára. A babonás hit, és a felettes én torzulásainak tévútjai így alakulnak ki.

Az **önállóság**, a személyes autonómia idején a személyes felelősségvállalás elsajátításának időszakában az egyéni értelmi, érzelmi meggyőződés kialakítása, az ezekért való kiállás, és az eszerinti élet folytatása a feladat. A mindent megvizsgálás, az igazságkeresés mellett itt is létrejöhetnek tévutak: a feladatok vállalásának nem merése, a gyávaság, az önértékelés valóságtól eltávolodó túlzásai, az önistenítés stb.

A személyiségfejlődés **transzperszonális** fázisban az én rájön, hogy életének igazi vezetője nem az egó, hanem a lelkének mélyéről üzenő Selbst. A tévutakat itt a lélek mélyéről, az ősmagunkkal nem integrált erők általi befolyásolás alakítja ki.

5. A külső világunkban az objektivitást a szubjektivitástól való függetlenség jelenti. A belső világunkban viszont a szubjektivitás az alapvető valóság. Mondhatjuk a belső világunkban az igazi „objektivitás”, a valóság a szubjektivitás. Ezért kulcsfogalma lélektanának az **empátia**. A másik egyén szubjektív világának megértése, annak átélése, a vele való empátiás azonosuláson keresztül lehetséges. Ez tehát a másik megértésének, és a pszichoterápiának is az alapja.

A tudatos életünk fejlődésének egyik fő mutatója az új megismerése, a másság megértése, az empátia és az azonosulás. Minél nagyobb az empátia, a két személy részei közötti összeolvadás, annál több részletre terjed ki, annál nagyobb a megértés, a közösség, a „közösülés”, az összeolvadás, és ennek lehetősége. Amit a másikban meglátok, és amivel empatizálni tudok, azt ezzel egyben segítem, mert közössé vált. Ami közös, abban nem csak én vagyok benne, hanem a másik is és ez többlet. Különösen a pozitívum meglátása embertársunkban, segíti annak fejlődését. Jézus azt mondja „*Keressétek először Isten országát...*” tehát azt, ahogy az Isten szerint, azaz ideálisan vannak a dolgok. A fejlődés és pozitívum meglátása viszont az én másokra, és az egész világra vonatkozó hitétől is függ – a másik ember ennek része. (Lásd: Bőjte Csaba, Adam almái). A terapeuta hite, és a gyógyításának hatékonysága, így szoros kapcsolatban van egymással. Bányász mondás: „*Addig látsz, ameddig a lámpád világít*”.

5. Az élő hit stabil belső *békességet* ad. Ezért mondja Jézus, hogy: „*Jöjjetek énhozzám mindnyájan, kik megfáradtatok és meg vagytok terhelve, és én megnyugvást adok nektek.*” (Mt: 11: 28-30.). Mélylélektanilag ez érthető, hogy ha béke van bennünk, akkor ez annak a jele, hogy az ősforrásunkkal, a teljes embervoltunk integrációs központjával, összhangban élünk. Ez pedig lélektanilag a legoptimálisabb, legökonomikusabb működési mód

6. Jung szerint is a hit kifejezés annyira elcsépeledt, üres, racionális fogalommá vált, hogy egyre kevesebb ember elégszik meg már a teológusok elméleti rendszereiben való hittel. Azonban még a jungi lélektani munkák is időnként a hit fogalmát felszínes, köznapi értelemben használják. Szükségesnek tartotta ezért Jung a szellemi tapasztalás valóságán nyugvó meggyőződéses, tapasztalati hit értését. Egy interjúja során élesen szembeállította a kettőt, amikor a riporter kérdésére, hogy hisz-e Istenben, úgy válaszolt, hogy „Nincsen szükségem rá, hogy higgyek, én tudom” (I don't need to believe, I know!). Az elhiszem, mert mondják, „mondja a pap” hit más, mint a „megtapasztaltam”, tehát ismerem, a tudom alapú személyes, belső meggyőződés. Ahogy a hit bizonyossága a tapasztalásból a tudásba fejlődik, és meggyőződés lesz belőle, talán a tudat spirituális világosságának, felébredtségének legjobb mércéje.

7. Ezek után nézzük meg röviden a keresztény hitélet, az egyedi misztika specifikumát, fő sajátosságait. A keresztény istenképet, a hit specifikumát **Krisztusban, keresztre feszítésének történetében** érthetjük meg legteljesebben. A történet mélylélektanilag csodálatos szimbolikus utalásokat is tartalmaz az egyedi ember megváltásának **intrapszichés**, spirituális történéseire vonatkoztathatóan.

Az egyik ilyen jelenség, hogy Krisztus halálakor **meghasadt a templom kárpitja**, ami a legszentebb és legbelsőbb részt zárta el a szentélytől. A szentély és a szentek szentje közti

elválasztás, elzártság tehát megnyílt (Mt: 27,51. Zsid:10,19-20.). Már láttuk az ember belső felépítettségének, mint a templom szerkezetének hasonlatát. A megváltásnak, az emberlétünk belső szerkezetének átalakulását, a megváltozott spirituális élet működését is kifejezi ez a kép. A továbbiakban a szellemi élet lényegét nem a szentélyben végzett áldozatok, szertartások képezik – a szimbolika szerint –, hanem a meghasadt kárpiton, a megnyílt kapun át áradnak be az Isten kegyelmének erői, az egó–Selbst valós kapcsolatának hatásai. Ezért mondja Jézus „*Én vagyok az ajtó*”. Aki hisz abban, hogy az Isten ilyen, amint a Krisztusban látható, annak megnyílt az ajtó, az üdvözülni, azaz ott újra helyre áll az embernek Istennel való kapcsolata.

Ha belső világomban átélem, hogy hogyan viszonyultam a bennem megjelenő leghasznosabb, legjobb, legértékesebb érzéseimhez, a spirituális impulzusaimhoz, akkor megállapíthatom, hogy bizony sokszor ezek ellen tettem. Ha megértem, hogy ezek azok, amik bennem a spiritualitás működését jelentik és hogy a spiritualitás végső forrása az krisztusi, akkor mindez személyes ügyemmé válik. Akkor átélem, hogy én is részese, okozója vagyok Krisztus szenvedésének, ölésének bűneimmel, a bennem és a másokban való munkájának, impulzusainak kioltásával. Akkor megértem, hogy én miattam és értem is meghalt, A bennem lévő Krisztus archetípus azonban megbocsát, sőt feltámadott: ami azt jelenti, lelkemben megtapasztalhatom, hogy a vétkeimmel megölt Krisztus újra él bennem, mégis éltet és szeret. Ezzel megoldódik a bűnünk problémája is. Az „Elvégeztetett!” belső jelentősége az, hogy az egó, mindennek ellenére mehet az ősforrásához, mert Ő már előzetesen elszenvedte a belső árát. Ilyen az ősforrásunk belsőleg megtapasztalható lényegi funkciója: ilyen az Isten, a Selbst-élmény, és az ebben való hit, igaz vezetőnk lehet életünk legnehezebb problémáiban is.

ÁRNYÉKKÉPZÉS ÉS ÉNERŐ

Előadásvázlat az MPT XV. Vándorgyűlésén 2009 január 28-31.

Süle Ferenc dr.

1. Az **árnyék** a jungi lélektan alapfogalma, a tudattalannak az a része, *amilyenek nem kívánunk lenni*. Az én által elutasított, megjelenni sem kívánt késztetésekből alakul ki életünk során. Az árnyék sokban megfeleltethető a pszichoanalitikus tudattalan, tudatalatti fogalmának.

Az árnyékképződés alapvető kapcsolatban van az **elfojtás** lélektani mechanizmusával. Az elfojtás fogalma a közgondolkodásban egyoldalúan negatív minősítést kapott, mint ami az ember szabad kibontakozásának útját állja. A mindent felszabadító általánossá vált vulgáris értelezés a démonokat is szabadon engedi. Előadásomban az elfojtás, az árnyékképződés más, pozitív vonatkozásait is szeretném kimutatni.

Az árnyékrészünk kialakulása gyermekkorunk óta folyamatosan zajlik. A tudatos részünk oldaláról a *morális életfelfogásunk* kibontakozása hozza létre a határt az árnyék felé. Világképünknek ez a fontos része szabályozza a másik emberhez, az emberi közösséghez való viszonyunkat. A tudatos és tudattalan közt rendszeres, bifázisos, ellentétes irányú információ és erőáramlás zajlik: egyrészt a tudatosulás és a késztetések megélése, másrészt az elfojtás, a felejtés, a mellőzés folyamata.

2. Egy késztetés elutasításában, az elfojtásban az én aktív szerepet játszik, erőfeszítésével jön létre, miáltal a tudatos és a tudattalan közötti feszültséget fokozza, tehát mintegy **feszültséggenerátorként** működik. A tudatos részünk feszültségtűrő, és így feszültséglétrehozó képességét is sokban az határozza meg, hogy mennyi belső késztetésünket tudjuk elfogadni és megélni.

A késztetések tiltásának két fő formáját különíthetjük el: a külső kényszerből jövőt és a belső, saját szándékából valót. A pszichoanalízis kimutatta és részletesen tárgyalja, hogy a külső kényszer beépülhet (introiciálódhat) a személyiségbe és belsővé válva a szuperegót alakítja ki.

3. Az **elfojtott lelki anyag** sorsa a tudattalanban, a mélylélektani tapasztalat szerint különböző lehet. Például eltolódhat, és máson keresztül vezetődik le, átalakulhat, akár az ellentétébe is, eredeti formáját tehát elveszti. **Specifitása** szinte minden esetben csökken, és végül aspecifikus feszültséggé, energiává alakulhat át. Ez viszont a belső szabadenergia készletünket növeli, ahhoz adódik hozzá. Szimbolikus hasonlatot használva: a tudatos én ezzel mintegy **trágyázza** a tudattalant, és az elvetettből termőerő származik. Egy késztetés, egy gondolat nem felvállalása, tudatosításának, értékelésének elvetése, gyávaság, tehát hiba. A vágy kielégítésének késleltetése, módosítása, vagy megtagadása az én tudatos döntése kell, hogy legyen.

4. Az árnyék létrejöttével alakul ki a morális felfogásunk, és lelkünkben a jó és a rossz fogalma. A kíváncsi és az ellenkezőjének meghatározása alakítja ki **belső értékeinknek a koordinátarendszerét**, melynek segítségével tájékozódhatunk külső és belső világunkban. Jung szerint a lélek mélységei és magasságai felé az út, tehát a teljesebbé válás, az árnyék problémáinak feldolgozásán keresztül vezet. Ennek hiányában megrekedünk ezen a szinten. Az állásfoglaló, önmagát meghatározó én kialakulása nélkül tehát a személyiségfejlődés nem tud tovább haladni.

5. Az **enerőt** a benne megjelenő és ütköző vágyak, késztetések integráltsága határozza meg. Az integráció a világkép, a morális életfelfogás mentén alakul ki. Az egót erősítő folyamatok

egyike az ösztönös késztetésekkel való szembeforduláson keresztül jön létre. Minden nagy vallás, szellemi kultúra az egó erősítésére ilyen módszereket is kifejlesztett. Ezek az **önfegyelmező gyakorlatok**, melyek során az én valamilyen alapvető belső késztetésével szembesül és megmutatja ki az erősebb, „ki az úr a háznál”. Ezek a legalapvetőbb belső, ösztönös késztetések: a táplálkozás, a szexualitás, a fájdalommentesség, az alvás egyértelmű szükségletének megvonásával illetve, késleltetésével kapcsolatosak elsősorban. A böjt, és az önsanyargatás régi találmányának különféle módozatai, kissé korszerűbb formákban a pszichoterápiás kapcsolatokban is jól felhasználhatók, mind elvileg, mind gyakorlatilag. Általános szabálynak bizonyult, hogy minél súlyosabb egy pszichiátriai betegség, a pszichés dezintegráció, annál kevesebb absztinencia szabályt célszerű beépíteni, és annál fokozatosabban lehet az alkalmazkodási feladatokat alkalmazni. Az énerősítés, énefejlesztés azonban általában indokolt. Amint a gyógyulás és személyiségfejlődés előre halad, úgy lehet egyre több absztinencia feladatot a pszichoterápiába és a szocioterápiába beépíteni.

6. A tudatos én **fejlődése** kisgyerekkortól kezdve a **problémamegoldások mentén** halad. Ha akarjuk, ha nem, életünk során ellentétekbe ütközünk. Ezek feszültségei vagy széttépnek, vagy fejlődésre kényszerítenek bennünket azáltal, hogy megoldásukat keressük. A probléma mindig tartalmaz egy ellentétet, melynek mindkét tagja jelentős számunkra. A megoldás az ellentétet összeépítése, integrációja. Jung megfogalmazása szerint ez a **transzcendens funkció**, a személyiség fejlődése. A probléma olyankor jön létre, amikor olyan helyzettel kerülünk szembe, melynek megoldására nincs megoldóképletünk. A feladat lényege ennek a megoldóképletnek a megtalálása. Ez az erőfeszítés, munka, különböző ideig tart, ami alatt az ellentét feszültségét viselnünk kell.

Az ember néha még keresi is az ellentétekkel való konfrontáció kihívását: sziklát mászik, magas hegyek csúcsait igyekszik meghódítani, autóversenyeket rendez, szinte játszik a halállal, vagy egyszerűen nem tud emészteni vacsora után, ha nem néz meg néhány gyilkosságot az esti krimikben, és mindezt úgy éli meg, hogy kikapcsolódott, pihent.

A probléma megoldást, mint a káoszból a kozmoszba, a kuszaságból a rendbe, az alacsonyabból a magasabbba, az ismeretlenből, a tudattalanból a megismertbe, a tudatosba, a fenyegető idegenből a segítő barátiba, a profánból a szentbe való átmenetként éljük át. A megoldások megtalálása során érezzük, hogy életünknek értelme van, boldogságunk, belső békességünk növekszik. A fejlődési folyamat így az egyre magasabbrendű összefüggések, erők és valóságok megismerésén át halad.

Jung szerint a **paradoxon** az egyik legértékesebb eszközünk szellemi fejlődésünkben. A *küzdelem* életünkben lényegében a fejlődésért történik, a cél tehát spirituális. A spirituális fejlettségre az jellemző, hogy ki milyen szinten, miért küzd. A küzdelem poláris párja a belső békesség.

Az ellentétek találkozásának, ütközésének legősibb szimbóluma a **kereszt**. Ebben két ellentétpár látható: egy horizontális és egy vertikális. A kereszt azt is kifejezi, hogy egy ellentétpár megoldása rendszerint csak egy másik ellentétpár segítségével lehetséges.

Jézus azt mondja, aki nem veszi fel a keresztjét, és nem úgy követi Őt, az nem méltó hozzá. Az életünkben mindig vannak olyan problémáink, melyeket gyakran tartósan nem tudunk megoldani, melyekkel küszködnünk kell. *A keresztünket hordanunk kell.*

Persze meg lehet próbálni elmenekülni is, elbújni előle. Márai zseniális regényében A gyertyák csonkig égnek-ben a problémával való konfrontációnak a két fő szélsőséges útját is bemutatja. Az egyik, a szembesülés előli elmenekülés – a trópusi mocsarak elzárt világáig –, a másik, a kérdésen való gyötrődés – évtizedeken át a belső szobába zárkózottan. A csúcspont a

napló elégetése és annak megértése, hogy életünknek ezzel a problémával való küzdelem adta meg az igazi értelmét, tartalmát.

7. Mint közismert, *az árnyékot, a tudattalan tartalmakat gyakran **kivetítjük***. Más szemében könnyebben meglátjuk a szálkát, mint a sajátunkban a gerendát. A projekciót azonban lehet tudatosítani, és visszavonni is. Így a negatívumok pozitívumai is elérhetővé válhatnak.

Például: a másik azért gonosz velem, mert megteheti, gyengeségem, butaságom, hiszékenységem miatt, melyek mintegy csábítóan hatnak (gondoljunk például a „rúgj belém!” című játszmára) ☹. Az igazi megoldás nem a másik lerombolása, hanem a saját fejlesztésemen való dolgozás. A nyafogás, panaszkodás dependens pozícióba helyezi az illetőt: Nem jó az anyukám, apukám, a világ, a sors, stb., siránkozik így tudattalanul.

A korszellem a fogyasztói, jóléti társadalmakban individualisztikusan hedonisztikus. Állandóan azt szuggerálja: „Szórakozz!” Az ún. „önmegvalósító” élvezetvezéreltség ideológiája több vonatkozásban is becsapás. Mert elfojtja a társasösztönt (Ormai), a morális, a magasabb etikai, spirituális értékeket, megszünteti a bűn problémáját. Korunk individualista hedonista szemlélete azért hamis, mert csak intraperszonálisan gondolkodik, az ember pedig, interpersonális jelenség. Az ember önmagában nem, csak társaskapcsolataival együtt értelmezhető.

A tudattalan azonban visszaszabályoz, és a hedonistát előbb utóbb szembesíti a szenvedéssel. Az évmilliók alatt az ember küzdelmek között él. Erre készültünk, és ez **a küzdelem eredményezte a fejlődésünket** is. Mind az egyéni, mind a közösségi élet szempontjából a küzdelmet kikerülni igyekvő egyoldalú élvezetvezéreltség szenvedésekbe, katasztrófákhoz vezet. A jelenlegi világválságot sem a szegény országok robbantották ki, hanem a jóléti, fogyasztói társadalmak leggazdagabbjai.

Összefoglalás

A jungi lélektan árnyék fogalma a tudattalannak az a része, mely az én által elutasított tartalmak területe. Már kisgyermekkorban az egó fejlődésének része az, hogy megtanul nemet mondani, és kialakul a dacreakció. Választásaink, döntéseink során, az elutasított rész mögött is erők állnak, amik a tudattalanba szorulnak. Mi lesz ezek sorsa? Csökken specifikusságuk, és általánosabb feszültséggé válnak. A folyamat a trágyázás metaforájával jellemezhető. Az elfojtás aktív fázisát követően, mely az én részéről erőbefektetést igényel, egy általános feszültségnövekedés követ, mely az egó részére a szabadenergia növekedését jelenti. A tudattalan mélye felé az árnyékon keresztül vezet az út, mondja Jung. Ez a morális problémák, és általában az életproblémáink felvállalását jelenti, és kapcsolatos az önfegyelem, önmegtagadás kérdéseivel.

A SZORONGÁSRÓL ÉS FÉLELEMRŐL

Jung E. megbeszélés vázlat 2006

1. A pszichiáter szakma speciálisan viszonyul a témánkhoz: a) A félelem, a szorongás számunkra nemcsak egy kellemetlen állapot jelzése, hanem *vészjelzés* is, betegség *tünete* is, hasonlóan, mint a testi fájdalom kórjelző. b) Azonban magától a pszichiátriától, mint szakmától is van egyfajta félelem. Még a keresztény orvosok, orvostanhallgatók között is: kevesen merik felvállalni ezt a szellemi missziós területet.

c) Fel kell tennünk a kérdést, hogy miért egyre gyakoribb a szorongás, a depresszió, az öngyilkosság a 20. század eleje óta, miközben, egyre jobb anyagi körülmények között élünk? Öngyilkosságot megkíséreltek csoportpszichoterápiájában úgy találtuk, hogy ez a jelenség nagymértékben, az egyoldalú technikai civilizáció következtében kialakuló hedonisztikus életszemlélettel van összefüggésben. Az élvezetvezéreltségű életmód beszűkíti a személyiség működését, és a tudattalan vészjelzése elsősorban szorongásos és depressziós tüneteken keresztül jelez.

Az egészséges örömkeresés nem jelenti azt, hogy ne számoljunk a szomorúsággal, a fájdalommal, *az élet tragikus oldalaival*. Egyes megfigyelések arra utalnak, hogy az élvezetvezéreltség tömegessé válása kapcsolatos civilizációnkban a halállal kapcsolatos problémáknak, a halálfélelemnek az elfojtásával, illetve tudattalan kompenzációjával. Az egzisztenciál-analitikus V. E. Frankl, a logoterápia létrehozója, a korunkra jellemző leggyakoribb neurózist *noogénnek* nevezi, melyet csak az élete mély értelmét megtalált, szellemileg vezérelt, értékeket létrehozó ember kerül el.

A krónikus félelem, a reménytelenség, a depresszió, a sötéten látás, a fásultság kialakulása az igaz hit hiányát jelenti. Ezért a mai ember két fő baja a szorongás és depresszió. Ezt a pillanatban élés hedonizmusával próbálja ellensúlyozni az egyszerűhasználatos tárgyak és személyek világában.

d) Még egy szempontot kell említenem a szakmaiság oldaláról, a *gyógyszeres kezelés* kérdését: Az egészségügy mai lerontott állapotában az egyik súlyosabban lerombolt szakág a pszichiátriai ellátás (lásd ágyszám redukciót, intézmények megszüntetését, szakember-elvándorlást). A korszerű pszichiátriai ellátásnak 3 dimenziója van: a biológiai, a szocioterápiás és a pszichoterápiás. Ma nálunk lényegében csak biológiai szintű ellátás folyik, a pszichoterápia kiszorult a magángyakorlatba, amit a biztosító nem támogat, a szocioterápiát pedig lényegében megfojtották. Az a kevés kivétel, ami van, azt csak a kollégák hivatástudata és szakmai fanatizmusa tartja fenn a gazdasági, politikai ellenszélben.

Így manapság a pszichiátriai ellátás a skizofréniát kivéve két tünetcsoportra redukálódott: a *szorongásra* és a *depresszióra*. Ezeknek megvannak a gyógyszereik, így szinte mindenre e két gyógyszercsoportból választott szert kell felírni. Azzal azonban, ami előidézte, vagy elősegítette e lelkiállapotok kialakulását, már senki nem tud foglalkozni. A betegek pedig megszokják, hogy a lelki összefüggések keresésével ne törődjenek. Sőt, a túlzott gyógyszerfogyasztás közvetlenül azt eredményezi, hogy az *önvizsgáló, és az önszabályzó képesség és így a lelkiélet egyre sorvad*, mert az életproblémáikkal egyre kevésbé néznek szembe az emberek. „Szóma ha mondom, segít a gondon, egy-két köbcenti helyre biccenti.” ahogy ezt már Huxley a Szép új világ látomásában megfogalmazta.

2. A félelem kérdésének azonban van egy mélyebb, szellemi szintje is a vészjelző funkció túl, az a belső szorongás, ami a lélek mélyének *jelzése az igazi hit hiányára*.

A félelem, a szorongás két drámai formáját mutatja be a Biblia a viharos tengeren a csónakban alvó Jézus és a szorongó tanítványok, valamint a Gecsemánében szenvedő Jézus és az alvó tanítványok leírásával.

Az egyik az *istenfélelem realitása* („az ő félelme legyen előttem, hogy ne vétkezzetek” ((II. Móz:20,20.)) „Féljen az Úrtól mind az egész föld” ((Zsolt:33,8.)) Ez az integrált, hierarchikus világrend látásának súlyát, jelentőségét mutatja.

A másik oldal: „*Istenben bízom, nem félek*” – mondja a zsoltáríró (Zsolt:56,5.). Jézus: „Bízzatok, én vagyok, ne féljete!” (Mt:14,27.), „Ne félj, csak higgy!” (Mk:5,36.)

„Mert nem a félelemnek lelkét (szellemét) adta nekünk az Isten, hanem az erőnek, szeretetnek és józanságnak lelkét, szellemét.” (II.Tim: 1,7.)

3. Népünk legfőbb baja a morális-szellemi leromlottsága. Ezért fontos, hogy tudatosítsuk és megértsük azokat a természetes erőforrásokat, amik a szellemi fejlődés legfontosabb motorjai életünkben. A legfontosabb öt: a család, a párkapcsolat, a gyerekek léte, a hivatás-munkahely, és a közösségekhez való viszony. Az első hárommal foglalkozom most, a családi problémákhoz való tragikusan rossz viszonyulás miatt.

Ezek úgy a fejlődés hajtóerői, hogy olyan problémákat vetnek fel, melyek megválaszolását, megoldását akkor tudjuk elérni, ha szellemi fejlődésünkben előre lépünk. Mind a háromban Isten a természetes, spontán szeretetnek olyan forrásait is beépítette, amik ezt a fejlődésünket segítik. Fontos látnunk, hogy a legkomolyabb mélylélektani pszichoterápiás kezelések lényege is e három terület által felvetett problémák megoldási módjainak segítségével gyógyít, időben hosszadalmasan, költségesen. Aki e három terület problémáit egészséges szeretettel éli meg, az egyben saját lelkének és családjának lélekgyógyásza is.

A mai ember azonban fél ezektől az életterületektől, mert gyökértelessé vált, így Isten legnagyobb természetes ajándékaitól, áldásaitól fosztja meg magát: Így lett az áldott állapotból terhesség. Ezért mondhatjuk, hogy amikor félünk a feladatoktól, problémáktól, akkor hitetlenségünk miatt az áldástól, a fejlődés boldogságától zárjuk el magunkat. Nekünk azonban nem a félelemnek lelkét, szellemét adja az Isten!

A házasságtól egyre több ember fél, mert nem ismerik annak igazi értékeit, csak problémáival, nehézségeivel találkoznak egyre inkább mind a mindennapi életben, mind a médiumok információ áradatában. Ha mégis rászánja magát valaki, azt gyakran úgy teszi, hogy vagy sikerül, vagy nem, ha nem, hát lecseréljük. A rákészülés komolytalanná vált, nem végleges kapcsolatra készülnek. Pedig minden kultúrában azért alakultak ki a jegyesség szokásai, a házassági szertartások, az esküvői fogadalmak, hogy a házaspár megkülönböztethető legyen azoktól, akik csak összeálltak.

A PSZICHOTERÁPIA ALAPJAI

(Debrecen, szakpszichológusképzés 06004-06.)

1. Történet, bevezetés.

Sámánok, mágusok, papok. Jósdák: Delphi, Epidaurusz, Aszklepiosz szentélyek. Álomfejtők: Artemidorosz (kis és nagy álmok, vágyteljesítő és szimbolikus). Vallások történelmi fejlődése, eszmék és társadalmi formák. Magyarország: 20. szd. első fele: mélylélektanok és hipnózis. II. Világháború után: Aranyketrec és a szocioterápiás intézetek. Csoportpszichoterápia, mélylélektanok. 1980 önálló Pszichiátriai T. Pszichoterápiás irányzatok és egyesületek.

1.1. Az ember önmagában nem, csak társas környezetével együtt értelmezhető.

1.2. A korhelyzet: A pszichoterápia megértésénél mindig figyelembe kell vennünk azt a kort és társadalmi helyzetet, amelyikben történik. A pácienseink az adott kor kontextusával való lelki küzdelembe betegszenek bele, tehát a lélekgyógyásznak szakmai feladata is ismernie korát. Civilizációnk egy **technikai civilizáció**. Minden eszköze a **képességerősítésre** irányul, de egyoldalú volta miatt, mint patogén tényezővé is válik. A korszellem posztmodern kompenzációs szintjei. A szekták és az ezotéria bővölete.

Jang dominancia. Maga a lélekgyógyászat tudományos szintű kialakulása is, úgymond társadalmi termék, a 19–20. század egyoldalúan paternális, jang típusú technikai civilizációjára való feminin, jin típusú kompenzációként jelent meg. A terapeutának meg kell tehát küzdenie a korszellemével, meghatározó archetípusaival, ha segítenie akar betegeinek.

1.3. A világ lelkileg, szellemileg beteg, az egész technikai civilizációnk beteg. Hogy korunk emberének lelki, szellemi problémáit, amivel a lelkigondozó és a lélekgyógyász is találkozik, jobban megértsük, ahhoz először is az egész **korszellem-patológiáról** kell néhány megállapítást tennünk. Kemény tény, hogy az általános lelki egészség állapotára utaló sok mutató erősen romlott. A század eleje óta az alkoholizmus, a drogfogyasztás, a szenvedélybetegségek, a válások, depresszív zavarok, az öngyilkosságok és egyéb lelki zavarok száma lényegében egyre emelkedik az egész világon – ahová civilizációnk eljutott.

Technikai civilizációnk az emberi **életformát** olyan hatalmas mértékben és olyan nagy gyorsasággal **átalakította**, amelyet az emberiség még eddigi története során nem élt át. Testilelki kifejlődésünk a törzsfelfordás során erre nem készített fel.

A biológiai tényezőkre most nem tekintve – bár az orvosi tankönyveink az ún. civilizatorikus és pszichoszomatikus betegségekkel köteteket töltenek meg és legtöbbször ezek következtében halnak meg – az emberi pszichikumra való károsító hatás okát legáltalánosabban a torzítóan **egyoldalú lelki hatásában** jelölhetjük meg. A tudatos, *racionális, teljesítményorientált, extrovertált aktivitáskultúránkban*, mely mellőzi, elveti, sőt sokban elfojtja mindazt, ami emberi pszichikum más területeit jelenti. Mindazt, ami nem tudatos, hanem tudattalan, ami nem racionalis, hanem irracionális érték. Teljesítményorientált aktivitáskultúránk mellett nem fejlődött ki a passzivitáskultúránk és életünk így egyre hajszoltabb rohanásra kényszerül. Szinte kizárólagos előnyben részesíti a külső, anyagi értékeket a belső, emocionális, morális, etikai, esztétikai értékekkel szemben. Kultúránk meghatározó jang, tudatos, uralkodásra törekvő jellege nem ismeri a szolgálat, az éltetés, tudattalan, jin értékeit eléggé, ettől beteg.

1.4. Az emberi lélek mélye (a tudattalan) az életforma egyoldalúságot igyekszik ellensúlyozni. Ezek a kompenzációk, amik az **ellenoldal iránti szellemi éhséggé** jelentkeznek, szinte alig tudatosan kialakulnak, nagyon különböző színvonalúak lehetnek. Csak kevesek képesek

ezeket a problémákat szellemileg magas bölcséleti, vallási színvonalon megoldani életük számára.

Korunk egyik legnagyobb kihívása – amit a technikai eszközök fantasztikus fejlődése eredményezett – az információáramlás rendkívüli felgyorsulása által eredményezett **szellemi kompetitívitás**. Annyi eddig elérhetetlen, vagy akár titkos koncepció, világ és emberkép, értékrend, életfilozófia vált elérhetővé, sőt akarunktól függetlenül is szembesülünk velük, hogy a konfrontációk kikerülhetetlenné váltak.

Az átlag ember életfelfogása számára ezekből különböző aktuális **szellemi koktélok**at kever magának, és ezt fogyasztja: Egy kis asztrológia, egy kis okkultizmus, egy kis jóga, egy kis kereszténység, egy kis dzsungel törvény és főleg praktikus materializmus, és eszerint él, hol az egyikből, hol a másikkól többet, vagy kevesebbet belekeverve. Sajnos egyre növekszik azoknak a száma, akik az új életformát csak **a patológia szintjén** próbálják és tudják ellen-súlyozni. Ezek a már említett lelki zavarok. Ezek részletes levezetésére, mint a korszellem-patológia következményére, most nem térünk ki.

2. A pszichoterápiát az ember minden problémája érinti.

A három fő szellemi dimenzió: *tudomány, művészet, vallás*. A pszichoterápia ezért nem csak tudomány.

A terápiás folyamat lényege a kommunikáción keresztül kialakuló emberi kapcsolat. Ez a különböző pszichoterápiák közös nyelve. A terápia tehát a kapcsolatalakításon át történik. A kapcsolat lényeges meghatározója, hogy benne a résztvevők személyiségük milyen mélységeikkel vesznek részt. Érthető ezért, hogy a gyógyító folyamatban a beteg személyiségének mélységeit csak a terapeuta lelkének mélységei tudják elérni, mind az empátiás megértésen, mind a kreatív beavatkozáson át. Ezért tehát, amikor a gyógyítás archetipikus mélységeiről beszélünk, akkor mind a páciens, mind a terapeuta lelkének mély rétegeinek részvételéről van szó. A beteg projekcióit a segítő csak saját lelkének hasonló mélységeivel tudja kezelni.

A kapcsolatot befolyásoló alaphelyzetek: életkor, fejlődési fázis, nem, testalkat és küllem, öltözet, a hely kontextusa, a résztvevők lelkiállapota.

2.1. A pszichoterápia emberi kapcsolat, mégpedig egy segítő emberi kapcsolat. A másik megértésén alapul. A gyógyító kapcsolat, tehát segítő kapcsolat, ezért a terapeuta alapmotivációja *a másik javának vágya, akarása, tehát a szeretet*. A gyakorlatban probléma ennek az alapmotivációnak eltűnése és teoretizálással való helyettesítése. *A terápiás szerződésben*, a munka keretének kialakításában szimmetrikus felekként vesznek részt, ezt biztosítja az ellenszolgáltatás, és ez biztosítja a páciens szabadságát. A terápiás kapcsolatban viszont az érzelmi, szubjektív és irracionális viszonyulások sokfélesége jelenik meg és ez a terápiás munka tárgya. Szemben a szomatikus orvosi modellel, a páciens itt nem passzív, hanem aktív munkájára van szükség, mivel az ő lelkén, szellemén történik a *fejlesztő munka*. A lelki, szellemi betegség, elakadtság lényege az illető **ön szabályzásának zavara**. A lélekgyógyászati munka lényege *a kliens ön szabályzásának olyan segítése, szabályzása a segítő által, mely végül önmagát feleslegessé teszi*.

A kommunikáció már önmagában az izoláció, a nárcizmus oldása, a mássággal való kapcsolat. Már maga a kommunikációba vonódás, **a kapcsolat kialakulása, már kilépés a nárcizmusból**, a magányosság elszigetelődöttségéből, a magára maradottságból. A kapcsolatba vonódottság mélysége így a gyógyító hatás mélységével lesz kapcsolatba.

2.2. A kapcsolat lehet szimmetrikus, komplementer, és metakomplementer. A viszonyulás lehet irányító, uralkodó Jang, vagy segítő, szolgáló, Jin jellegű. Mivel a korszellem továbbra is egyoldalúan paternális dominanciájú, ezért a pszichoterápiák többsége Jin jellegű értékekkel dolgozik.

A jungi lélektan tudja ezt a jelenséget jól leírni és koncipiálni az archetípusok fogalmával. A pozitív anya archetípus: *jin jellege: éltet, elfogad, megnyugtat, táplál*, az aktivitásból a passzivitásba enged, lehetővé teszi a dezintegrálódást, a hierarchiabontást, sötétségbe merülést, a feltöltődést. Ő a titkos menedék, a biztonságot jelentő barlang, az éjszakai nyugalom. A női archetípusok szép leírását találhatjuk a jungi szakirodalomban, például S. Bolen „Bennünk élő istennők” c. munkájában, de ilyen a tenger, az anyaföld, a barlang, stb. szimbóluma is.

A pozitív atya archetípus *jang jellege: vezető, irányító, szabályzó, fejlesztő, haladásra készítető, integráló, hierarchiát építő, világosságot teremtő*. A férfi archetípusok: a király, a pap, a varázsló, a harcos, a hős, a szerető, a Nap, az Ég.

A terápiás munkánkban rendszerint *anyai archetípussal indul* és az analízis során – mint az életben – az apai archetipikus elvek fokozatosan épülnek be a terápiás kapcsolatba. Annál a terapeutánál, akinél az anyai és apai lélektani működés nem kellően fel- és dolgozott, annál az adott területeken szükségszerűen vakfoltok, terápiás hibák jelennek meg. Akinél ez a két archetípus nincs harmóniában, például a szülei háborúja nem kellően feldolgozott, ott az androgyn érettség nem jöhet létre, és a kliensénél a két oldalt nem tudja kellően integrálni. A fejlődés fő tendenciája tehát a tudatosodás, illetve a tudatos és tudattalan harmóniába kerülése, A tudatos jang és tudattalan jin összhangja.

2.3. Mindkét fő archetípusnak (anyai és apai) van sötét változata is. Ezek, ha megjelennek a terapeutában, akkor még a terápiás alapmotivációt, a segítési vágyat, a kliens szeretetét is megzavarhatja, elveheti. Ebben az esetben már nem tud segíteni, hanem árthat: A terápia hamissá válik, és a hamis terapeuta hamis apa és hamis anya archetípust indukál. A Biblia is például két „atya archetípust” ismer: Isten Atyát és a Hazugság Atyját. A Bűneset szimbolikája jól mutatja ezt. A gonosz apa legfőbb jellemzője, hogy az igazabb apa látszatában igyekszik megjelenni, és az igaz apát lejáratni, bemocskolni. Gonoszság gyakori formája, ha az anyai jin elv, a jang leplezésére használdik. Azt állítja például kommunikációjában, hogy csak segíteni akar, pedig valójában elnyel, dominanciára törekszik. Így leigázó zsarnok, kizsákmányoló, lealázó lesz és élettelenítést, halált eredményez. Jól tudjuk, hogy a 20. század két nagy zsarnoka (Hitler és Sztálin) a propaganda, az eszmék, az ideológia segítségével, mint szédítették meg népeiket és a világot, és okozták milliók halálát. A II. Világháború óta pedig a propaganda eszközei: a kommunikációelmélet, a szociálpszichológia, a reklámpszichológia, a média stb. rengeteget fejlődött, sőt felsőfokon és posztgraduálisan is oktatjuk.

A korszellem gyógyító, jin jellegű kompenzációjával azonban az anya archetípus bűvöletébe is lehet kerülni és a boszorkány archetípus, vagy a nagy parázna például a terapeutát spirituálisan devirilizálhatja: a kreativitását kasztrálja, a mindent elfogadó nondirektivitása pedig saját tehetetlenségének, impotenciájának elfedésére fog szolgálni.

2.4. A pszichoterápia fő áramlatai a 20. szd-ban. A legáltalánosabb és szemléletet is **pszichoanalízis**, aminek ideje már sokban lejárt. A mai pszichoanalízis, amit az analitikusok egy csoportja már képvisel Magyarországon, már messze más. A megújulást az énpeszichológiai szempontok fejlődése hozta elsősorban. Világszerte a pszichoterápiás irányzatok sokaságának kialakulása mutatja a szemléleti haladás szükségességét. A VIKOTE például szintén a tudatos gondolkodás és viselkedés jelentőségét ismeri fel.

A fejlődés legáltalánosabb jellemzője: 20. század első fele intraperszonális **mélylélektanok** kialakulása. Különbség köztük elsősorban a tudattalanról való elgondolások eltérő volta. Második fele az **interperszonális** iskolák létrejötte: kommunikációelmélet, csoportpszichoterápia, közép- és nagycsoport, természetes csoportok: pár- és családpszichoterápia. Utolsó harmad a **transzperszonális** szempontok megjelenése és a patocentrikus szemlélet helyett a **lelki egészség, a mentálhigiéné** szemléletének terjedése a jellemző. A patocentrikus, dögkeselyű szemlélet nem rendelkezik elegendő pozitív célokkal, irányokkal, csak a bajt akarja megszüntetni.

2.5. A pszichoterápia határterületei a lelkészek és a pedagógusok felé.

Az emberi lélekért felelősséget érző társadalmi ágazatok: a) Egészségügy – pszichiátria – **pszichoterapeuták** (lélekgyógyászat) a század során növekvő jelentőségű, a betegek közül indulnak ki elsősorban, bár a mentálhigiénére is hatnak. Fő területük a lelki egészségre segítés. b) Egyházak – vallások, **lelkészek** – lelkigondozók a század során jelentősége visszaszoruló félben van, mindenkire szól. Fő tevékenységük a spirituális gondozás. c) **Pedagógusok**. Egyre inkább csak a fiatalok intellektuális, racionális fejlesztésével foglalkoznak.

Kompetencia területek és viták. *A lelki egészség és a lélek üdve* felfogás és ezzel szemben a tény, hogy mindkettő a *teljes emberrel* kíván foglalkozni. A gyakorlati helyzet: A két fő terület szembenállása. Az elmúlt fél évszázad képzési mulasztásának következménye és az ellenségesség fokozódása.

3. A lélekgyógyász útja.

3.1. Az emberi nyomorúságból, a bajból, a betegségből indul ki. Az emberi élet sok sötétségével találkozunk. Gyakran úgy érzi, ha csak részleges segítséget is tudott nyújtani, az is lényeges eredmény. A pszichoterápiás kapcsolat *szabad döntésen alapuló kapcsolat*, de vannak kivételek: a veszélyeztető állapotú elmebeteg, a gyermek és a bűnöző. Ezekben is az a törekvés azonban, hogy az önálló, szabad választás irányába fejlődjön a kezelés lehetősége.

A pszichoterápia különbözősége más segítő kapcsolatoktól: szocioterápia, laikus segítség, tanácsadás, vallásos segítség.

3.2. A lélekgyógyász szempontjából alapkérdés, milyen emberképpel dolgozik. Ennek két központi problémája, hogy a) mi a szemlélete *az ember legbelső hajtóerőjéről*, legvégső mozgatójáról és b) mi *az emberi fejlődésről* az elgondolása.

Freud: az élvezet akarása, Adler: a hatalom akarása, Frankl: az értelem akarása, Jung: önmegvalósítás, a spirituális magunkkal (Selbst – a személyiség igazi központja, az Istenérzékelés lélektani szerve) való kapcsolat fejlődése. Míg a freudi pszichoanalízis a tudattalant még a személyiség destruktív ösztöneinek, és a szennyes emlékek tárházának látta, addig Jung, Adler, Szondi, M. Erikson, Rogers, Frankl, Assagioli, és a transzperszonális irányzat sok képviselője viszont a személyiség mélyén a tudattalanban megtalálja a kreatív, előrevivő erők forrásait is, a pozitív belső magot, mely a fejlődés és regeneráció, gyógyulás forrása is, ami erőt, reális célokat, motivációt képes adni az embernek. Tulajdonképpen ezt teszi a világ összes nagy vallása is, a maga sajátos szemléleti rendszerében.

3.3. Mivel maga a fejlődés egy belülről (Selbst) vezényelt folyamat, és a külső hatások küzdelmének eredménye az élettörténet során, ezért a terápiás munkában e kettő kölcsönhatása vizsgálendő.

A *gyerekkorban* az anya, az apa és a kezdeti közösség szerepe a meghatározó. *Felnőttkorban* a párkapcsolat, a gyerekek és a társadalmi beilleszkedés. *Öregkor:* az utódokhoz, a társadalomhoz és a halálhoz való viszony problémái. Az emberi fejlődés e fő szakaszait archetipikus,

egyetemes emberi erők mozgatják. Az archetípusok azonban nem önmagukban léteznek, hanem kitermelik a kompenzatórikus kiegészítőjüket is. Így szerepviszonylatok jönnek létre, és ezeknek története van. Ezek az archetipikus történetek a mítoszokban, a vallásokban, tündérmesékben, legendákban, műalkotásokban jelennek meg letisztult formákban.

A fejlődés 3 fő fázisa Jung, Vető, Wilber alapján. a) A testi születéstől induló **préperszonális**, függőségi fázis. b) A **perszonális** fázis, mely az ifjúkorban a család szociálpszichológiai méhéből való önálló én megszületése, mely az élet realitásaiban helytállni, önmagáért felelősséget vállalni tudó én lelki megszületését jelenti. c) A szellemi megszületéssel induló **transzperszonális** fázis, a bibliai megtéréssel, újjászületéssel induló spirituális élet kialakulása, mely mélylélektanilag az egó-Selbst a kapcsolat kialakulását jelenti. Ha mindezt figyelembe vesszük, akkor nyilvánvaló, hogy a lélekgyógyász végső célja is ennek a spirituális fejlődésnek elősegítése.

A terápiának a természetes fejlődés adott fázisához kell igazodnia. Mivel a patológia a fejlődés elakadása, kisiklásaként értelmezhető, ezért a gyógyítás jellemzője, hogy a megelőző fejlődési folyamatokat rekonstruálja. A gyógyítás tehát a lelki egyedfejlődés folyamatának rekonstruktív, korrektív újraélése is, a jelen helyzet problémáinak viszonylatában. Ebből adódik, hogy legtöbb terápia az anya archetípus, a kliens teljes elfogadásával indul. Ezt az anyai archetipikus indukciót C. Rogers dolgozta ki legszebben módszerében.

3.4. Miközben népszámláláskor a lakosság többsége vallja magát vallásosnak, és a minden pszichoterápia alapfeltétele a kliens megértése, valláslélektani képzés sem a pszichiáter, sem a pszichológus-képzésben nem szerepel.

A spirituális, vagy vallási szükséglet pedig, lélektanilag, minden ember sajátja. Ez alatt *a külső és belső világunkat irányító és mozgó erők, elvek összességéről való rendszerezett felfogásunkat és tapasztalatainkat érthetjük.* Spirituális élmény alatt az életünk leglényegesebb kérdéseire vonatkozó, eddigieket meghaladó (transzcendáló), új megismeréseket, új egészsé váló, magasabb szintű, integratív, „metaátéléseket” értjük, melyek belső meggyőződésünké válnak.

Mélylélektani értelemben vallása mindenkinek van. Az analitikus pszichológia és Biblia ebben megegyezik. A mai embernek a természettudomány a fő vallása és az emberi együttélésre vonatkozóan eszmékben hisz (kapitalizmus, szocializmus, demokrácia, vadkapitalizmus stb.). Ezek a vallás szerepét betöltő, az életét meghatározó legfőbb tényezők.

A jungi pszichológia egyik legnagyobb érdeme, hogy *a vallás és spiritualitás felé a lélektanból hidat épített.* Ezt elsősorban a kollektív tudattalan és a Selbst koncepcióval érte el. Spirituális szükségletnek belső és külső dimenziója van. Személyen belüli és személyközi. A kettő aránya, mint a légzésé. Az inspiráció és megcselekvés. Az istenkép a szülőképből alakul ki. A hit alapja a gyerekkori ösbizalom.

Különösen a kóros állapotok vizsgálata mutatta ki először, hogy a lélek mélyén, az emberi fejlődés ősi formái továbbra is élnek és hatnak bennünk. A sámánisztikus, politeisztikus, monoteisztikus szerveződések aktívan meghatároznak bennünket és nem csak tudattalanul.

4. A Valláslélektani Osztály beteganyaga és tapasztalatai.

Ahol a vallási és a pszichiátriai tünetek keverten jelennek meg. A Valláslélektani Osztályon, ahol a valláslélektani eseteket kiemelten kezeltük, azt tapasztaltuk, hogy nagyszámú esetben nyilvánultak meg a pszichiátriai zavarok vallási terminológiákban és vallási jelenségeken keresztül. Vizsgáltuk a kollégák (orvosok és klinikai pszichológusok) beküldést indokló

esetleírásait: 427 valláslélektani esetből 24 érintette a beteg szubjektív vallási problémáját. Ezeket tehát nem ismerték fel, csak egy reduktív, pszichiátriai diagnózis szintjén.

A vallás, és ez alatt elsősorban a mi kultúrkörünkben a leginkább meghatározó zsidó-keresztény vallást értem. A vallások *a lelki kórosságot a saját világképüknek és értékrendjüknek vetületében, a saját terminológiája szerint fejezik ki*. Ezeknek a fogalmaknak, illetve problémaköröknek a mélylélektani megértése nélkülözhetetlen, ha lélekgyógyászatot kívánunk alkalmazni. Erre tapasztalataink szerint a jungi rendszer a legalkalmasabb, így ennek koncepcióit használva dolgoztuk ki és mutatjuk be két valláslélektani kérdés jobb analitikus megértését. Az egyik a bűnösség, a másik a bálványimádás kérdése.

A három síkon végzett munka azonban egymás hatását nemcsak segítheti, hanem súlyosan zavarhatja, károsíthatja is. Mindennek ellenére a szakirodalom viszonylag szegényes e három terület egymásra hatására és integrálására vonatkozó koncepciókban. A szakemberek specializálódása és egymástól való izolálódása itt is tapasztalható, ami a szakma egészét illetően sokban hátrányos. Ma egy pszichiátriai osztály munkáját e három dimenzióban végzett szervezett tevékenységével lehet legjobban minősíteni.

Egy adott terület pszichiátriai ellátásért felelős munkának a háromdimenziós ellátáson túl, meg kell küzdeni azzal a problémával is, amit a különböző súlyosságú betegek komplex, együttes ellátása jelent.

4.1. A jungi pszichológiai szemlélet egy kreatív integrációs lehetőség kidolgozását tette lehetővé számunkra az 1970-es évek végére. Egy osztályszervezési modell kidolgozását kezdtük meg, mely az említett három dimenziót, az emberi lét három nagy területét: a biológiai, lelki és szociális életet szerkeszti egybe. A három dimenzióhoz társul **negyedikként a spiritualitás**. Ez utóbbi három területen volt leginkább megragadható számunkra: Először is egy általános nyitottságot jelentett számunkra spirituális kérdések, jelenségek iránti érzékenységre, bárhol merült is fel az. Ha észleltük, akkor a következő szempont a kérdés elfogadásának kifejezése mellett, a megfelelő helyre való elirányítása volt, ahol azzal érdemben lehetett foglalkozni. Másodszor, speciális lehetőségeket biztosítottunk a spirituális élet konvencionális formái számára. Istentiszteletek, bibliaórák, meditatív lehetőségek stb. Harmadszorban törekedtünk arra, hogy az osztály terápiás légkörét folyamatosan gondozzuk. A terápiás légkör alatt az egész szervezetet, munkatársakat átható segítőkészséget értjük. Bár hatékonyan segíteni egyáltalán nem lehet mindenkor és mindenkinek, de az igyekezetet ki kell fejezni. Tapasztalatunk az volt, hogy e koncepcióval dolgozva munkánk humánusabbá, eredményesebbé és gazdaságosabbá vált.

Az elgondolás igen röviden összefoglalva a következő: A jungi emberkép lényege *a személyiség belülről, a tudattalanból való kibontakozásának* egyre tudatosabbá váló története, ami a környezettel való folyamatos interaktív kölcsönhatásában zajlik. A terápia lényege ennek a folyamatnak a segítése. A lelki gyógyító tevékenység hatásossága így összefüggésben van azzal, hogy a terapeuta mennyire képes megérteni a személyiségfejlődés tudattalanból való fokozatos kibontakozásának folyamatát és ennek megnyilvánulásait a környezettel való interakcióban.

Bentlakó osztályos kezelések esetén a beteg, mivel teljes idejét az osztályon tölti, a teljes aktuális élethelyzetével van jelen sokirányú kölcsönhatásban az egész kezelési szituációval. Alapkérdés, hogy e sokszínű, gazdag interakciós törtetésnek mekkora része az, ami terápiásan felhasznált, illetőleg felhasználható. Az ugyanis egyértelmű, hogy minél többoldalú a kommunikatív kapcsolat, és így minél több szinten kap a beteg visszajelentést akcióira, annál nagyobb az elvi lehetőség az ezeken keresztüli terápiás hatásra. A beteg személyiségének változtatása, ezen belül önszabályzásának fejlesztése a visszajelentések gazdagságán, kifinomultságán és terápiás koncipiáltságán múlik. Alapkérdés tehát továbbá az, hogy *milyen*

koncepció alapján szervezhetjük meg a terápiás közösség igen sokféle interaktív erőterének egyénre szabott hatásait.

Túlegyszerűsített hasonlattal azt mondhatjuk, hogy egy szoftver fejlesztése, átprogramozása csak az eredeti programok előhívásával és átírásával lehetséges. Ha egy egyén élettörténetét tanulmányozzuk a jungi lélektan szempontjából, akkor azt találjuk, hogy *az élet során a tudattalan számos, különböző, spontán kibontakozási utakat fejlesztett ki.* A tudattalanból kiinduló önmegvalósulás ezen módjait megtalálhatjuk a betegek jelenlegi *reális élethelyzetekben* is, ahonnan érkeztek, a bentlakásos élet helyzeteiben, a pszichoterápiás üléseken való *aktuális viselkedésükben és tudattalan megnyilvánulásaiban* (pl. álmaik, mélylélektani tesztek stb.). Ezeknek *a megfigyelt főbb önmegvalósulási utaknak az összessége adja meg azokat a irányvonalakat, amelyek alapján a komplex terápia indítási stratégiája megszerkeszthető.* A terápiás hatások bio-, szocio- és pszichoterápiás rendszere ezek alapján építhető fel (Süle 2001/a,b, 2002).

Az ilyen módon vezetett osztályokon azonban szükséges, hogy a vezető terapeuták képesek legyenek – a terápiás közösség demokratikus, szociálpszichológiai koncepcióin túl – értelmezni és kezelni az osztályon zajló mélylélektani dinamikát. Amennyiben ilyen, pszichoterápiásan képzett vezetés és diplomás stáb nincs, akkor az integrációnak ez a szintje nem elérhető.

A többféle pszichoterápiás módszerrel dolgozó terápiás rezsimek mindig intenzíven hatnak a páciensek tudattalan rendszerére is. Az ebből származó *projekciók, ellenállások, áttételek* azonban nemcsak az adott terápiás módszer határai közt jelennek meg, hanem rávetülnek az *osztályos élet szinte valamennyi résztvevőjére és alkalmára*, komoly kommunikatív torzulásokat eredményezve. Ha e folyamatok mélylélektani dinamikájának a rendszeres kezelése nem történik meg, akkor az osztály egészének szabályozása regrediál és csak alacsonyabb organizációs szinten lehetséges: pl. a szocioterápiás szinten, vagy csak a biológiai terápiák szintjén.

Az osztályos bentlakó élet egészére kivetülő tudattalan tartalmak változatos kölcsönhatásokat, torzításokat eredményezve hozzák létre az **interferencia-jelenségeket**. Ezek a tudattalan kölcsönhatások csak akkor tudatosíthatók jelentős mértékben, ha ezekkel a jelenségekkel *szervezett alkalmakon rendszeres* mélylélektani munka történik. Ha ilyen megfelelő rendszeres alkalmak nincsenek, akkor a torzításokból kialakuló feszültségek az osztály rendjét szétzilálják, rombolják, és a rendszer egy alacsonyabb organizációs szintre regrediál. *Ez is az egyik mélyebb oka annak, hogy miért fordult vissza több pszichiátriai osztály a pszichoterápiák és szocioterápiák számos, látszólag megoldhatatlan problémát okozó, rendszeres alkalmazásától a „biztonságosabb”, lényegében csak biológiai terápiákat alkalmazó szintre.* Ha viszont erre az integratív mélylélektani munkára lehetőség van, akkor ez a személyiségfejlődést és az osztály egész működését jelentősen segítő tényezővé válik. E kérdéskörrel több hazai és külföldi folyóiratban számoltunk be az 1970-es évek végétől kezdődően (Süle 1979/a,b,c, 1980/c, 1987/b, 1988/b, 1989, 1991, 1993, 1996/c, 2001/a,b, 2002).

1. Áthelyezés.
2. Megosztás.
3. Szociális-konfliktus áttétel.
4. Feszültség átáramlás.
5. A szabadság és a kontroll dilemmája.
6. Interferencia a makrostruktúrával.

Ezeknek a kölcsönhatásoknak a felismerése tehát a mélylélektani munkát gazdagíthatja, fel nem ismerésük esetén viszont a téves értelmezéseken át az alrendszerek egymás működését súlyosan megzavarják és az egész organizációt rombolják (Süle 1988/b, 1989, 2001/b). Az

eredeti pszichoanalitikus terápiában éppen az ilyen jelenségek megjelenésének elkerülése érdekében a páciens és a terapeuta között a kezelési helyzeten kívül semmilyen más kapcsolat nem volt lehetséges.

Az intra- és interperszonális folyamatoknak állandó kölcsönhatása, egymásba való átalakulása, transzformációja válik láthatóvá. A betegek intraperszonális konfliktusanyaga is megjelenik interperszonálisan a közösségi életben, és konfliktushelyzeteket hoz létre. Ennek mélylélektani feldolgozása viszont visszahat a tudattalan belső dinamikára, módosítva azt. Az intra- és interperszonális konfliktusanyag izomorfiája és kölcsönhatása válik így megfigyelhetővé és kezelhetővé.

Az így működő osztály egy külön pszichoterápiás rendszerré és módszerré válik. Metodikailag elkülöníthető, önálló pszichoterápiás módszert alkot. Az osztály integratív egészére alkalmazott mélylélektani lélekgyógyászatnak, mint autonóm pszichoterápiás módszernek, ki kell dolgoznia a saját önálló elméletét és módszertanát.

Szemléletünkkel lehetőség nyílt a pszichotikus betegek hosszúpszichoterápiás kezelésére is. Különösen figyelmet igénylőre problémakör volt a szakszerű gyógyszeres kezeléssel együtt végzett lélektani munka összehangolása: a pszichotikus élmények fokozatos feldolgozása és a gyógyszerelés önszabályzást sorvasztó túlادagolásának kivédése.

4.2. A bűnösség kérdése:

Mélylélektani szempontból két alapvetően eltérő formáját kell megkülönböztetnünk: az egyik a hamis, vagy beteges büntudat, a másik az igaz, vagy egészséges büntudat. A hamis büntudat tulajdonképpen torz, kóros képződmény, melynek destruktív hatása a neurózis, vagy akár a pszichózis mélységéig terjedhet. Szoros kapcsolatban van a pszichoanalitikus szuperegó kérdésével. Gyökerei a gyerekkori dependens fázisig nyúlnak vissza, amikor az ego még nem tud teljes felelősséget vállalni önmagáért.

A külső elvárások, értékek belsővé válása úgy következik be, hogy a megítélés és elfogadás mércéje nem a spontán, belső intuitív érzés, az autonóm lelkiismeret, a Selbst irányból jövő impulzusok, hanem külső tekintélyszemély kényszere. A külső elvárások, érték kategóriák beépülése úgy történik tehát, hogy a belső szabadságunkat, önálló döntési lehetőségünket, jó lelkiismeretünket lényegében véve megerősokolja. A fenyegetés, félelem, kényszer által elfogadott külső normák belsővé, majd automatikussá, tudattalanná válnak, hisz ilyen a világ, így működik, véljük, ebben kell élni. Ez követően, ez a nagyrészt tudattalanná vélt értékrend, az igazibb véleményünket, érzéseinket, más irányú vágyainkat elfojtja, nem engedi érvényesülni.

Kialakulásának van egy időben elhúzódó formája is, amikor az elfogadott külső norma még nem jár a belső szabadságunk megerősökölésével, mivel a korai életkor miatt, a megfelelő értékelésre még éretlenek vagyunk. Későbbiekben azonban, amikor a belső fejlődés az elfogadott normák korrekciójára készítetné az illetőt, ezt nem tudja megtenni a normát képviselő külső erők megfélemlítő volta miatt. Hamis büntudatból származik például tudattalan, hamis vezeklés.

Az igaz, vagy egészséges büntudat akkor keletkezik, amikor saját belső morálunk, igaz lelkiismeretünk ellen teszünk. Ezt akkor éljük meg, amikor a legnemesebbnek, legértékesebbnek, legtisztábbnak érzett vágyaink, céljaink ellen teszünk, az ezek által mutatott értékrenddel ütközünk. Ezek forrása a jungi lélektan szerint a Selbst, az istenérzékelés szerve. A Biblia szerint is az isteni alaptörvények minden ember szívébe be vannak írva, tehát érzékelheti. Ha ettől a morális erőtért által mutatott iránytól lényegesen eltérünk, akkor feszültség keletkezik bennünk. Ha tudatosan ez ellen teszünk, akkor igaz büntudatunk támad. Ha például egy nagy szerelmünk ellen vétünk, társadalmi pozíciónk, anyagi érdekeltségünk, vagy hirtelen jött olcsó

csábítás miatt, akkor nem azért keseredik meg lelkünk, mert ezzel valamilyen külső morális elvet hágtunk át, hanem mert saját mélyebb vágyaink, értékeink ellen tettünk.

A pszichiátriai betegségekben szenvedő vallásos emberek lelki zavarának egyik összetevője az, hogy a büntudatuk jelentős mértékben a hamis értékrendszernek megfelelően működik. Ily módon az igazi spirituális és a kívülről, a szocializáció által lényegében ráerőszakolt társadalmi és vallási értékek összekeverednek, és belső zűrzavart okoznak.

Pszichoterápiás munkánk során a bűnösségérzésnek három fő formáját találtuk: 1) A valós büntudat, mint például gyereke iránti reális szükségletek kielégítésének elmulasztása szülő részéről. A szülő mulasztása miatt például a gyerek súlyos sérülést szenved.

A hamis büntudatnak további két formáját különböztethettük meg: 2) A hamis, neurotikus büntudat, mely a szuperegó torzult szemlélete elleni vétkezés miatt jött létre, mint például az irreális szülői elvárások nem teljesítése. 3) Ez a forma volt a szakemberek által legkevésbé átlátott lelki mechanizmus. Ilyenkor a valós bűnnek érzett és annak számító tettek átdolgozása történik a hamis, neurotikus értékrend szerint, a belső értékelése során. Az egyes formák különböző lelki feldolgozást kívánnak a kezelés során.

4.3. A bálványképződés lélektani folyamata

Az egó-Selbst kapcsolat kisiklott fejlődésének egyik leggyakoribb lehetősége, azzal a tudattalan folyamattal kapcsolatos, hogy ezt a rendkívül fontos viszonylatot másra, külső dolgokra vetítve alakítjuk ki és az eredeti forrásról megfeledkezünk. Ez a bálvány. *A bálványimádás a Selbst-projekció valamihez való fixációja.* Az ösmagunkhoz való viszonyulásnak ez a sajátos és gyakori tévútja a zsidó-keresztény vallásban a archaikus szimbolikus szinten, bálványimádás problémájaként gyakran tárgyalt jelenség és már a Tízparancsolat óva int ettől.

A probléma lélektanilag kapcsolódik az *értékrendünk* kérdéséhez. Mik jelentik számunkra végül is a legfontosabb értékeket? Ha elérjük azokat, amikre vágyunk, milyen újabbakra törekszünk? Vannak természetesen kisebb-nagyobb különböző szintű vágyaink. Értékérzésünk értékrendbe szerveződve épül be világképünkbe. Legvégsőbb soron boldogságra, mégpedig örökké tartóra vágyunk. Vallási terminológiával kifejezve az üdvösségre. Az értékben mindig valamilyen részleges Selbst-érték jelenik meg, tehát végül is az emberi lélek Isten után vágyakozik. Vágyaink egyéni utunkat jelölik ki a teljesség felé való zarándoklás során (lásd a már idézett Babits megfogalmazást: Stanzák: Ne mondj le semmiről). Bűnös vágyaink, torzult érték- és világképfelfogásunkból eredő tévútjainkat mutatják meg.

Bálványimádás lélektanilag akkor következik be, ha egy résztendencia eluralkodik az egó egész világképe felett, és annak a leglényegesebb vonatkoztatási központjává válik. Így az én ehhez, mint a leglényegesebb rendezőelvhez viszonyul, az igazi élő Selbst irányból jövő hatások helyett. Tehát ez lesz meghatározója, ez uralkodik felette.

A bálványképződés az emberi fejlődés grandiózus folyamatában az egó–Selbst folyamatos, élő kapcsolatának – akármilyen szintű legyen is az – az elakadása, megmerevedése. Ezért ez az egyik veszélyes tévút, bűn. Ahogyan az egó a felfogott ősforrásából jövő impulzusokat megformázza, megfogalmazza magának és megéli, annak mindig aktualitása, időszerűsége is van. Maga az élet és az újabb életproblémák megjelenése a fejlődés során újabb és újabb belső vezetést tesznek szükségessé. Ez a folyamat akad el, és ezt helyettesíti a bálvány, a hibás istenkép. A bálvány tehát egy excentrikus képződmény, egy megmerevedett hamis központ.

Más szavakkal: az énnek az élő igazi istenképpel valamint a bálvánnyal való kapcsolata között a lényeges különbség az, hogy az istenkép a teljesség irányában ható fejlődést mozgató dinamikus központtal való kapcsolatot jelent, a bálvány pedig egy megmerevedett, nem válto-

zó emberi csinálmány – bármi is volt az eredete –, mely az egót lényegében rideg rabszolgaságban tartja.

Hogy lehet ezt a fixációt elkerülni? A kérdéses résztendencia, az adott tárgy vagy személy, a felismert igazság, érzelem, élmény stb. kezdetben, a személyiségfejlődés egy fázisában, valamilyen valós értéket is képviselhet lelki életünkben. A tévút elkerülése azáltal lehetséges, ha az egó folyamatos munkát végez, keresi az ősválójával való szüntelenül megújuló, élő kapcsolatot és az eszerinti életet.

Olyan ez a folyamat – mint már utaltunk rá – mint a légzés: belégzés – kilégzés, és újra belégzés stb. Hasonlóan a légzés fázisaihoz, mindegyikre szükség van, mégpedig megfelelő ritmusban. A személyiség légzése az ébrenlét és alvás időszakában a legnyilvánvalóbb. Szellemi szinten a belégzés az inspiráció megkapását jelenti, a kilégzés pedig a megcselekvését. *Miből lehet bálványt csinálni lélektanilag? Gyakorlatilag mindenből.* Ugyanúgy, mint ahogy elvileg mindenben keresztül is lehet spirituális inspirációt kapni. Az egó számára persze könnyebbnek tűnik egy már kialakított képhez, nézethez ragaszkodni, mint újabb inspirációt kapni, és ezt megélni.

Példák a lélektani bálványvá válásra

5. A lélektani gyógyító hatások aspecifikus és specifikus formái

A különválasztás az aspecifikus és specifikus tényezők között nem tehető meg teljes élességgel. A pszichoterápiás kutatások jelentős területe mind a kettő.

5.1. Aspecifikus hatótényezők, a plácébóhatás

A gyógyítás nem csak az alkalmazott terápia – legyen az gyógyszer, vagy lélektani munka – függvénye. A gyógyítás folyamata mindig sok összetevő bonyolult kölcsönhatásának eredményeként bontakozik ki. Az összetevők közül több rendszerint teljesen ismeretlen marad. Célszerű ezért ezeket az együttható tényezőket egymástól különválasztva is megvizsgálni a világosabb áttekinthetőség érdekében. A gyógyítás helyzetét természetesen mi a lélekgyógyászat területén vizsgáljuk elsősorban, de ezeknek az összetevőknek a jelentősége a biológiai gyógyítás területein is megvan különböző mértékben. Ezt bizonyítja a plácébó kontrolllos kettősvak vizsgálatok szükségessége is. A lélektani gyógyításnak is számos aspecifikus összetevője van, ezeket a plácébó hatás problémájának vizsgálatával kezdjük.

A biológiai gyógyítás tudományának egyik legfőbb útjává a gyógyszeres gyógyítás vált. Rá hatalmas, igen nyereséges iparág épült. Sokan úgy vélik, hogy a gyógyszeresedés és hatása egyszerű, objektíven kontrollálható valami. Hogy ez mennyire nincs így, azt a tudományos kutatások plácébó kontrolllos vizsgálatai igazolják.

A plácébóhatás, a kutatás területén túl, mindennapos probléma a gyógyászatban. Mindig jelen van, akár tudunk róla akár nem, akár akarjuk, akár nem. Plácébóhatás minden gyógyanyag és kezelési forma esetében létrejöhet. Az orvostudomány területén túl a paramedicina, sőt a mindennapi élet számos területén is megjelenik és a lelkigondozás, a spirituális gyógyításnak is fontos összetevője. A plácébó jelenség egy gyógyszer, egy biológiai hatás, vagy gyógyító eljárás valamilyen meghatározott kezelési helyzetben való megjelenésekor jön létre. A specifikus hatást maga a kezelési helyzet módosítja. Az eredmény e két tényező a specifikus beavatkozás és a kezelési helyzet, annak lélektani, szociálpszichológiai komplex inger együttesének az eredője. A legegyszerűbben bemutatható a kérdés a gyógyszerhatás esetében. A plácébókérdés nagy kihívás a szomatikus orvoslás számára is, hiszen a lélektani tényezőket, az összhumán realitást kénytelen bevonni a gyógyítás biológiai szemléletébe.

A placébót – a hatóanyag nélküli, de megjelenésében mindenben a hatóanyagot tartalmazó készítmény utánzatát – gyakran úgy tekintik, mint legjobb gyógyszerünket, mivel a legolcsóbb, biztonságos, mellékhatásmentes szer, mely 20–40%-ban hatásos. Mivel ez a rejtélyes hatás minden kezelési formában megjelenik, ezért szükséges a kezelés specifikus hatásának mérésére az ún. placebo-kontrollok alkalmazása.

A probléma alapkérdése, amit először is meg kell vizsgálnunk, hogy *mit értünk a kezelési helyzeten*, annak komplex ingeregyüttesén – aminek csak egyik tényezője az adott gyógyszer – és *mit értünk az erre adott válaszreakción*? Amint a kérdést elkezdjük tanulmányozni, rögtön látszik, hogy a kezelési helyzet számos összetevőjének aránya, ingeregyüttese esetről esetre változik. Egységes és arányaiban pontos placebo mechanizmus keresése tehát értelmetlen lenne. Igazi zsákfogalomról van tehát szó. A vak (a beteg nem tudja, hogy mikor kapja a hatóanyag nélküli szert), majd a kettősvak (a kezelőszemélyzet sem tudja, mikor adja a hatásos szert) kísérleti feltételek kialakításának szükségessége (sőt már ismertek a hármas vak vizsgálatok is) mutatja a helyzet rejtélyes bonyolultságát.

A kérdés klinikai pszichológiai, mélylélektani vizsgálata bonyolult lélektani összefüggésrendszerrel mutatott ki a placebohatások hátterében. A kezelési helyzet ingeregyüttese először is azért rendkívül komplex, mert benne – extrém állapotoktól eltekintve – a változó betegek és kezelőszemélyzet mindig a sokoldalú bio-pszicho-szociológiai valóságával vesz részt. A kutatásnak tehát ennek az *ingeregyüttesnek az összetevőit külön-külön meg kell vizsgálnia, mivel azok esetről esetre változó arányokban és formákban vesznek részt a folyamatban*. Semmi nem mutat arra, hogy az egyes összetevők mennyiségileg és/vagy minőségileg azonos módon vennének részt a hatásban és a válaszban (Süle 1994), mivel a betegek, a kezelők és a kezelési helyzetek is mind változó tényezők.

Akármilyen is a kezelés, mindenképpen beavatkozunk vele a beteg rendszerébe, tehát interakcióba kerülünk vele. A páciens, mint rendszer visszahat ránk, és mi ismét reagálunk, tehát egy *bonyolult kölcsönhatás sorozat* indul meg köztünk. Kezdjük el tehát ezek után csoportosítani és elemezni ezeket a rejtélyes, a közvetlen biológiai hatáson túli lélektani, társaslélektani hatásokat:

5.1. Az első tényezőnek vehetjük mindjárt magát az alkalmazott anyag (vagy kezelési módszer) sajátosságait. Minden gyakorló orvos jól ismeri, hogy *a szer atraktivitása* (külsője, csomagolása) a vele kapcsolatos információk és a szer mitológiája (reklámozottság, divatgyógyszerek, újdonság volta, különlegessége, ismerősök véleménye, ára, külföldi, indiai, varázsszer stb.) mind befolyásolja a specifikus biológiai hatást. Szerepet játszanak az esetleges előzetes tapasztalatok, előítéletek is.

5.2. A második tényezőnek *a környezet milyenségét* vehetjük. *A gyógyítás tárgyi környezete*: a környék, az épület, a helységek, berendezése, esztétikus, megnyugtató, vagy ellenkező volta közismert jelentőséggel bír. Ennél is jelentősebb azonban a *humán környezet*: a személyzet közti hangulat, az érzelmi légkör. A környezet, mint különleges, félelmetes gyógyhely, szenthely, vagy akár a „purgatórium” tudattalan képét idézheti fel, ami szintén hatással van mind a kezelés kimenetelére, mind az együttműködésre, a compliencera. A rejtélyes, misztikus légkört terjesztő homályos, vagy félelmetes szimbólumokat alkalmazó helyszínek, melyek a lélek mélységeit szokatlan vagy ijesztő hatásokkal mozgatják meg, gyakran szerepelnek a különféle mágusok, rejtélyes erőkkel „gyógyító” sarlatánok környezetében.

5.3. A harmadik tényezőnek magának *a kezelésnek a beteg tudatos és tudattalan világképébe illeszkedését* vehetjük. A gyógyszer, a varázsszer kérdése és a psziché mitopoetikus funkciója lélektanilag több szinten kapcsolódik egymáshoz. Ez elsősorban a páciens aktuális és általános *betegségfogalmát* érinti (biológiai hiba, vagy ártalom, életmódbeli hiba, sorscsapás, isteni büntetés stb.) és a *gyógyításról való elképzelését* jelenti. Gondoljuk csak el, milyen hatással

van egy betegre az az elgondolás, hogy a betegsége bűnei miatt van, és tulajdonképpen vezekelnie kell, hogy jóvátegye azokat. Milyen természetes beletörődéssel fogadja ilyenkor például a kezelés mellékhatásainak kellemetlenségeit. Vagy milyen felháborodott lázadással éli meg ugyanezt az, aki igazságtalan sorscsapásként fogja fel. Némely vallás tiltja például a vérátömlesztést, egyes szélsőséges szektás irányzatok pedig a pszichiátriai kezelések jelentős részének vállalását, démonikus megszállottságot eredményező bűnnek minősítene.

5.4. A negyedik a placébóhatás általában legdinamikusabb és legfontosabb tényezője az alkalmazó *orvossal, a terapeutával való emberi, lélektani kapcsolat*. Ennek két fő szintjét különíthetjük el: a) az általános *szimpátiát és bizalmi viszonyt*, illetve ennek az ellentétét és egyéb változatait. Azt, ahogy a páciens a gyógyító eljárást végző a kezelőjét, például az orvos személyiségét fogadja, a bizalom, vagy bizalmatlanság befolyásolja az eljárás sikerét. A kapcsolat indulását a kezelés további menete jelentősen módosíthatja.

b) A páciens személyiségének tudattalan részeit érintő *áttételes viszony*. Hogy a segítő milyen változó szerepekben folytatja tevékenységét, mint például a jó vagy szigorú apa, megértő anya, a csodadoktor, az egyenlő partner, a bölcs, a tudós stb. annak jelentőségét főleg az adja meg, hogy a páciensben milyen érzelmi szerepviszonylat szükségleteket alakított ki eddigi élettörténete. Ezeknek a szükségleteknek különféle lelki mélységi szintjei élnek benne, a csecsemő korától kezdve egészen az aktuális élethelyzetéig csak részben tudatos igényként. A terapeuta ezeknek a sokban tudattalan szerep elvárásoknak minél inkább meg tud felelni, a páciens bizalma, hite benne annál erősebb lesz benne. A gyakorlatban a legfőbb figyelmeztető az, hogy terapeuta a rávetülő elvárásokat próbálja megérteni, és ne rontsa el aktivitásával. A nondirektív, vagy inkább indirektív szerep ennek egyik legfontosabb taktikai módja. A segítőnek ezért olyan fontos a saját személyes hatásainak ismerete.

Az áttételes viszonyoknak további két mélységi rétegből való kivételése lehetséges: az első a *személyes tudattalanból* származó (szülők, család, releváns személyekkel kapcsolatos) élményanyag rávetülése a terápiás kapcsolatra, például hasonlóság, ellentétesség stb. „Anyukám egész másként viszonyult hozzám, amikor beteg voltam, amikor bajban voltam!”

A további mélyebb tudattalan szint a *kollektív tudattalan* mélységeinek bevonódása a gyógyítási helyzetbe. Amikor például az orvost misztifikálja és csodatévő félistent, vagy éppen gonosz varázslót, vagy papot érez, lát, vagy vár tudattalanul a beteg. Ismert, hogy a betegség nyomorúságos állapotában a regressziós készség növekszik és vallási érzések fokozott aktivizálódása következik be. A gyógyszer ilyenkor úgy is megjelenhet szimbolikusan, mint a templomi ostya.

5.5. Ötödik figyelembe veendő tényezőként a *terapeuta-beteg kapcsolat további mélylélektani szintű sajátosságainak megértését* vehetjük a gyógyító oldaláról. Mindegyik esethez hozzátartozik az *orvosnak, a személyzetnek nem csak az aktív, induktív hatása, hanem a reaktív, tudatos és tudattalan válasz reakciója is*. Ez újabb ingerként hat és így hosszabb interakció sorozat alakul ki, mely rendszerint mindkét oldalon többnyire tudattalan. Például az orvos megbántódik a beteg tudattalan reakciójától. Amennyiben a kapcsolatuk összehatásában rossz, úgy az a *negatív placébóhatást (nocébó)* eredményezheti, amivel a szakirodalom sajnos kevesebbet foglalkozik. Ez a hatékony gyógyszer terápiás effektusának csökkenésében jelentkezik. A placébó probléma megértéséhez a pszichoterápiák ún. aspecifikus hatásainak, valamint a larvált szuggesztív hatások – amiket jelentősen befolyásol például az orvos hite és tudattalan viszonyulása a betegéhez – mechanizmusainak megértése is hozzátartozik.

5.6. A hatodik tényezőnek a betegség, a *panaszok illeszkedése a páciens összszemélyiségébe*. A betegség az aktuális lélektani egyensúlyállapot része. A mélylélektanok által *leírt elsődleges és másodlagos betegségek* lelki ökonómiájának kérdései tartoznak ide. A kóros állapot lehet a tudattalan önbüntetés, a vezeklés része, lehet az életmód egyoldalúságának

mélylélektani kompenzációja, például gyakori a hedonisztikus egyoldalúság tudattalan ellensúlyozásának megjelenése. Amennyiben nem látjuk át a betegséget kísérő lelki erőket, akkor, különösen pszichiátriai betegségek esetén, nagyobb bajt is előidézhetünk. Ha például a betegség lélektani tünete, egy belső, nagyobb pszichológiai veszély elhárításának eszköze, akkor nyilvánvaló, hogy a megszüntetésével nagyobb bajt idézhetünk elő.

5.7. Mivel az ember önmagában nem, csak szociális környezetével együtt értelmezhető, ezért mindenkor vizsgálendő különösen a *pszichiátriai betegségnek a családban, mint lélektani rendszerben betöltött szerepe*, melyet a gyógyítás megbont, felbolygat. A családi kapcsolatokon kívül ugyanígy figyelembe veendő a közvetlen és a tágabb környezet reagálása a betegségre és a gyógyításra: a munkahelyi, gyülekezeti és egyéb szociális vonatkozásait is mérlegelnünk kell (lásd például az utilitárius neurózis és a másodlagos betegségelőny kérdését.)

5.8. A segítőhöz való bizalmi kapcsolaton túl lényeges az is, *hogy mennyire hisz a gyógyulás lehetőségében az illető*. Gondoljunk vissza Jézus némely gyógyításnál mondott szavaira: „Legyen néktek a ti hitetek szerint!” (Mt:9,29.) „Ha hiheted azt, minden lehetséges a hívőnek” (Mrk:9,23.) A hit azonban, nem csak a mi tudatos énünknek az állásfoglalása, hanem gyökerei messze lenyúlnak a személyiségünk tudattalan mélységeibe. „Hiszek Uram! Légy segítségül az én hitetlenségemnek” – mondhatnánk sokszor (Mrk:9,24.). A lélekgyógyász a hitnek ezekkel a különböző mélységeivel is találkozik, és dolgoznia kell vele.

A holisztikus gyógyítás közvetlen szükségletén túl, mindezek ismerete azért is fontos, mert a hagyományos orvoslás számára az egyre nagyobb kihívást jelentő paramedicinális és természetgyógyászati eljárások mindezeket a tényezőket gyakran jobban felhasználják. Ez utóbbi módszerek vizsgálatához és értékeléséhez mindezek ismerete elengedhetetlen. E tényezők tanulmányozására a mélylélektanok rendelkeznek koncepciókkal és metodikákkal.

5.9. További aspecifikus hatótényezők

A legkülönbözőbb lélekgyógyászati módszerekben is megjelennek olyan, sokban rejtett gyógyító hatások, vagy mellékhatások, melyek a legtöbb eljárásban szerepet játszanak, de nem tartoznak az irányzat specifikus módszerébe. Ezek a hatások számos természetgyógyászati és spirituális gyógyító eljárásban is intenzíven részt vesznek és hatásuk sokszor jelentős mértékben ezeknek köszönhető. Az első ilyen tudományos kutatásokat C. Rogers végezte. A továbbiakban a lélektani munkának ezekkel a főbb aspecifikus tényezőivel foglalkozunk. Érdemes megfigyelni, hogy az egyes hatásokban több az intraperszonális, személyiségen belüli, másokban az interperszonális, személyközi, kapcsolati elem, de természetesen mindig mindkét oldal részt vesz a történetekben. Kezdjük a személyiségen belüli hatásokkal:

5.9.1. A meghallgatás a bensőséges kapcsolatokban, a feltétel nélküli elfogadottságot is jelenti. A meghallgatás művészetében igazítanak el az ún. *rogers-i terapeuta változók*: a) a beteg feltétel nélküli tiszteletét és elfogadását, b) az együtt érző, az empátiás követés kifejezését, c) a terapeuta őszinte, kongruens magatartását, és hozzátehetjük, d) a segítőkézség éreztetése a terapeuta részéről.

Az elmondás, már önmagában az egónk határán való túllépés, megosztás, közössé tevés is valaki mással. Az elfogadás olyan, mint a jó anya viselkedése, aki elfogadja, nem utasítja el gyerekeit, ha szutykos is, vagy ha rossz fát tesz a tűzre. Az elfogadás a másik hibás, bűnös voltára is vonatkozik, de nem azonos az egyetértéssel. A bőség zavarában szenvedő mai embernek hiánya van a csendben, az ingerszegény nyugalomban, az éhségben, mind anyagi, mind információs területen. A meghallgatás nondirektivitásában ilyen mintát, viszonyulást, szereprellációt is kap az egyébként ingerekkel túltáplált, individualitásában zárt ember. Amit

legnehezebb tudomásul vennünk, az a másik mássága, amit Satre egyenesen az ördögnek nevez.

5.9.2. *A ventiláció, a katarzis és a lereagálás.* Ha a terápiás beszélgetésben megfelelő bizalmi kapcsolat alakul ki és a páciens érzi, hogy őt elfogadják, személyiségét bármilyen legyen is az tiszteletben tartják, mélyen megértik – ilyen pedig a mindennapi életben nem gyakran akad – akkor a lélek mélyebb rétegeinek feltárulkozása és beáramlása jön létre a gyógyító kapcsolatba. Olyan érzelmi, indulati sodrásba kerülhet az illető, hogy a felszakadó, felszabaduló érzései, indulatai előntik, és azokat kifejezi. Olyan élethelyzet is kevés van, ahol ezt a feltárulkozást kellemetlen következmények nélkül valaki megteheti. A ventiláció által ezek a pangó belső feszültségek jelentősen csökkennek.

Ha egy élethelyzet kínos, belső feszültségeket okoz, melyet a kiváltó körülmények között nem tudunk elintézni, lereagálni megfelelő formában, akkor kénytelenek vagyunk a keletkezett indulatokat, érzéseket magunkba fojtva tárolni. A feszültség bennünk marad, ott pang és ha jelentős erőkről van szó, amiket nem tudunk feldolgozni, akkor ezek fékentartása sok energiát von el, ami belső életünket nagyon megterhelheti. Az ilyen helyzetek érzelmetli elbeszélése kissé úgy is hat, mintha az adott helyzetben oldottuk volna meg, vagy egy megértő, igazságtevő bíró hallgatott volna meg bennünket. Már ettől a tényről a feszültség jelentősen csökken. Ez nem zárja ki azt, hogy az egészséges lelki élethez természetesen egy adag feszültség mennyiségre is szükség van, a „van” és a „kellene” érzés között.

E témakörrel is kapcsolatosak a *gyónás és a gyónásszerű helyzetek*, ahol a saját hibáink, bűneink el- és beismerése jelentős szerepet játszik a történetben. A bevallás oldja az illetőt izoláló titkot. A személyen belüli feszültség személyközivé válik, ezért oldódik, különösen ha ez egy olyan helyzetben történik, ahol a meghallgató, feloldó, büntetést kirovó másik személy egy hierarchiának, morális rendnek a képviselője. A csökkent külső, személyközi feszültség a korrektív cselekedetek által a belső diszharmóniát tovább mérsékli és így a kíváncsnak vélt morális elveink és a cselekedeteink közti ütközés feloldódhat.

Olyan életproblémák esetén, amikor a belső feszültségek élettörténetünk régi múltjából származó elfojtott lelki sérüléseinkhez, komplexusainkhoz kapcsolódnak, melyeket megfelelően elmondani még sohase tudtunk és – például a terápia hatására – ezek tudatközelibbé, megfogalmazhatóbbá válnak és kifejeződnek, akkor *katarzis* jön létre. Ez mély, eddig elfojtott tudattalan indulatok felszabadulásával és lereagálásával, néha jelentős felismerésekkel járhat. Ennek az egyszerű ventilációnál mélyebb megtisztulást hozó hatása van.

5.9.3. *A rendeződés a tudatos személyiség negentrópiájának fokozódását jelenti.* Már maga az *elbeszélés*, tehát az, hogy a kliens megfogalmazza panaszait, elvárásait, azt jelenti, hogy a bizonytalan, zavaros, homályos belső érzéseit, indulatait, gondolatait valahogy elrendezi ahhoz, hogy elmondhatóvá váljanak. A dinamikus anyag strukturálódik, rendezettsége, negentrópiája növekszik. A terapeuta érdeklődése, kérdései ezt a folyamatot serkentik tovább.

Érdekes módon így hat nagyon sok olyan elgondolásrendszer is, mely az illető bizonytalan, zavaros szemléletét valahogy strukturálja, valahogy formába önti. Még a legképtelenebb teóriarendszerek is bírnak ilyen elrendező hatással, amit az illető pozitívumként él meg. Ezt a hatást az asztrológiától kezdve a legkülönbözőbb ezoterikus rendszerek vonzerejénél is figyelembe kell vennünk.

Voltak olyan, néha skizoid pszichotikus súlyosságot is elérő betegeink, akiket sokszor egy-egy ilyen rendszer tartott egyensúlyban. Fiatal orvosként egyszer az egyik pszichológus barátom hívott meg magához, hogy egy jósnő van nála és kér, hogy vegyek fel róla egy Rorschach tesztet. Az illető egy nyugdíjas tanítónő volt, aki lényegében jósnő, titkos – abban az időben ezt a tevékenységet csak teljes titokban lehetett folytatni – munkájából élt meg. Már

a teszt felvétele során nyilvánvalóvá vált, hogy egy skizofrén illetőről van szó, mivel olyan bizarr, inadekvát válaszokat adott a táblákra.

A tesztfelvétel utáni beszélgetésben elmondta, hogy fiatal kora óta vannak látomásai és hallja bizonyos szellemek hangját, amik az iskolai tanításban is gyakran zavarták. Hallucinációi ráadásul gyakran ijesztő tartalmúak voltak, különböző hüllőszerű gonosz lények formájában jelentek meg és fenyegetően, felfalási szándékkal közeledtek felé például az osztályteremben a gyerekek lábai közül. Ellenük különböző varázsigékkel és mágikus szertartásokkal védekezett, amiket igen zavaros és primitív okkult tanokból állított össze.

Az ezek mögött meghúzódó világképe rendkívül zavaros, ellentmondásos volt. Az egyik megdöbbentő tény az volt, hogy ez a hölgy végigtanította az életét úgy, hogy senkinek se, se a munkatársainak, se a szülőknek nem tűnt fel az elmezavara, kezelve sem volt soha. A másik meglepő az volt, hogy ezzel a szemlélettel valahogy mégis egyensúlyba tudta tartani magát, nyugdíjazás után pedig jó keresetkiegészítőnek bizonyult tevékenysége. Amikor nekünk jószolt, mintegy ellenszolgáltatásként a vizsgálatért, látható volt, hogy a jóslása egy módosult tudatállapotban történik, és hallucinációiról számol be, amik életünk realitásaihoz nem kapcsolódó badarságok voltak.

A különféle *jóslatok* hatásaiban is szerepet játszanak ilyen struktúrát adó lélektani folyamatok, a szuggesztív hatás mellett. Különösen a kiszámíthatatlan jövőt szorongással átélő egyének veszélyeztetettek e szempontból. Ismerjük, és komoly pszichológiai irodalmuk van már az *önmagukat teljesítő prófécia*knak is.

Azzal, hogy a terápia során az *élettörténet egészét átbeszéljük*, sőt újra és újra különböző oldalról foglalkozunk vele, ezzel a belső kognitív rendeződés tovább folytatódik, az illető egyre jobban, egyre mélyebben érti meg önmagát. Mivel a terápiák általában a lelki jelenségek megértésére épülnek, a páciensek tovább keresik az összefüggéseket, ezáltal a rendezési folyamat tovább mélyül, az orvos vagy pszichológus bármiféle értelmezése nélkül is.

Esettől függő az, hogy hol szükséges elsősorban a strukturálódás fokozása (pl. laza, zavaros, érzelmektől, hangulatoktól, indulatoktól elárasztott emberek) és hol a túl merev struktúrák lazítása, több emocionális dinamikus elem bevonása a tudatos személyiségbe (megcsontosodott emberek, túl sok szabály és törvény által megszállt egyedek) és ökonomikusabb elrendeződés kialakítása.

5.9.4. Az önismeret növelése, a tudatosodás. A beszélgetések során a páciens gyakran *beleütközik a tudattalan határaiba*. Amikor az a kérdés merül fel, hogy egy tünet, egy indulat, érzés stb. miért keletkezik benne, akkor a válasz rendszerint: nem tudom. Annak ellenére, hogy érzem, hogy bennem keletkezett – mondja –, hozzám tartozik az érzés, az indulat, vagy gondolat, nem értem, nem látom az összefüggéseket. Szükségszerűen felmerül tehát ennek a bennünk lévő, de ismeretlen területnek a megismerési szükséglete, hiszen annyi probléma ered innen. Az együtt töprengés, az együttes összefüggés keresés útján ennek a rejtett világnek feltárása felé indul meg a lélektani munka a pszichoterápiában. Mindezek a tudattalan tartalmaknak és összefüggéseknek a fokozatos feltárulása irányába hatnak és a tudatosodást, az önismeret növekedését eredményezik, a terapeuta mélyebb értelmezése nélkül is.

A tudatos én nyilvánvalóan csak azokkal a problémákkal tud foglalkozni, amelyekről tud. A tudatosodás mértékét azonban a terapeutának szabályoznia kell. Ha túl sok tudattalan tartalom áramlik fel, vagy ez a folyamat túl gyors, akkor az ego feldolgozó és teherbíró képességét meghaladhatja és összeroppanhat a teher alatt.

Legtöbb segítő beszélgetésnek van tehát *feltáró jellege* is. A feltáró beszélgetésből alakult ki az ún. *exploratív* pszichoterápiás lélekgyógyászati módszer. A terapeuta érdeklődésével olyan kérdéseket fogalmaz meg, vagy fogalmaztat meg a kliensével, melyek benne tudatosíthatóak,

de összefüggésük a kérdéses problémákkal esetleg addig fel sem merült. A beteg általában a terapeuta elmélyült érdeklődésének és segítőkészségének tulajdonítja a kérdéseket és ez rendszerint jól is esik neki. A túl mélyreható kérdéseket viszont agresszióknak vagy ízléstelen vájkálásnak élheti meg.

A terapeuta így szinte végigtapogatja a fejlődéstörténetet, a leglényegesebb lelki működésmódokat. Ennek kapcsán *megfigyeli a páciens komplex viselkedését*, mely nonverbális és meta-kommunikatív úton jelzi az érzékeny, konfliktuózus területeket. Ez a számára egyre több információt ad az illető tudattalan mechanizmusairól. Ezek segítségével munkájának stratégiáját tovább építheti.

5.9.5. A téves hiedelmek tisztázása. A beszélgetések során több olyan téves hiedelem, hit kerülhet felszínre, melyhez jelentős érzelmek tapadhatnak, de világosan megfogalmazva eddig nem voltak. Ezek eredete gyakran visszanyúlik a távoli múltba és a gyerekkori tudattalanná vált hiedelmek felnőttkori újraértékelése következik be a terápiás beszélgetések során. Ide tartoznak elsősorban a fiatalokat ért különböző becsmérések: „Te belőled fiam sose lesz rendes ember!”, „Te hülye vagy ezekhez!”, „Idétlenül nézel ki!”, „Senki se fog szeretni!”, „Úgyse viszed semmire!” stb. Ezek rendszerint mint szülői poszthipnotikus szuggesztiók, mint szülői átkok fejtik ki rejtett, romboló hatásukat a lélek mélyén. Több pszichoterápiás módszer, irányzat elmélyülten és specifikusan foglalkozik ezekkel a jelenségekkel. A kognitív és behaviour terápiás irányzatok (Tringer 1985), a tranzakció analízis (Berne 1966, 1984.), az Ellis-féle racionális-emocionális pszichoterápia (Ellis 1962.) szerepe külön is kiemelésre érdemes a területek feltárásában és kimunkálásában.

5.9.6. „Szelepek” kialakítása. A pszichoterápiában legalább is kezdetben, maga a terápia is szolgálhat „szelepként”, azaz felgyülemlett feszültséget vezethet le. A kezelés alatt az életmódrendeződés során rendszerint sor kerül azoknak a lehetőségeknek a megbeszélésére és kidolgozására is, amelyek a beteg egyéniségének megfelelő szociálisan elfogadható feszültség-levezetési és életmód kiegészítő elfoglaltságok kultúrájának kialakítását jelentik. Ilyenek dolgozhatók ki a pihenés, a szórakozás, az egészséges életmód, a sportolás, a művelődés számtalan területén.

5.9.7. A tréning, a gyakorlással való fejlesztés. A lélekgyógyással való beszélgetéseknek lehet olyan eredménye, hogy a kliens belátja, megérti saját különböző gyengeségeit, amit úgy gondol, hogy megfelelő gyakorlás útján fejleszteni lehet. Ezek a gyakorlatok, tréningek a terapeutával együtt kerülhetnek gondos kidolgozásra, és így a beteg módszereket tanulhat a probléma kezelésére. Ennek az is az előnye, hogy önállóságát erősíti, hisz maga segít magán. Például szorongásának tárgyával egy beteg először csak képzeletben, jelentősen ellazult állapotban, a terapeuta jelenlétének védelmében mer szembesülni és megküzdeni. Alaposan felépített gyakorlatsor kidolgozása után otthon is gyakorolhat egyedül és fokozatosan egyre nehezebb feladatokat képes elvégezni. Ezzel énéreje, autonómiája is fokozódik és gyógyul. A legismertebb ilyen specifikus gyakorlat az autogén tréning, melyet korunk túlhajszolt életmódja mellett gyakran alkalmaz a pszichiátria. Számos egyedileg kidolgozott ún. „házi feladat” is alkalmazásra kerülhet a pszichoterápiás munka során (Bagdy 1978, Süle 1976, Tringer 1985). Minden pszichoterápiának van úgynevezett *szocializációs* hatása is. Ez magára a terápiás munkára való rátanulást foglalja magában. A lélekgyógyászatnak önmagában is van olyan hatása, hogy tanít, gyakoroltat a lelki problémákkal való foglalkozásra: például a lelki kérdéseket alaposan meg kell vizsgálni, körüljárni – megtapasztalja, hogy ennek van értelme.

5.9.8. A lélekgyógyász–kliens kapcsolat belső modellé is válhat. Elsajátítja az illető, ahogy a problémákkal türelemmel, toleráns módon, elmélyülten foglalkoznak, hogy a kérdéssel kapcsolatos érzéseket, gondolatokat szabadon fel lehet vetni. Ide tartozik a nem kifejezetten

szándékolt *szuggesztív hatás* is: a terapeuta gondolatainak, érzéseinek közvetlen, csak részben tudatos átvétele, leginkább a szimpátia, a tekintély következtében.

5.9.9. „Van valakim.” Az 1970-es évek végén írtuk le azt a lélektani hatást, amit ambuláns pszichoterápiás rendelésünkön gyakran megfigyeltünk (Süle 1979/c, 1980/a és b.). Pácienstinknek az a tudat, hogy van egy személy, akihez bizalommal elmehet, ha valami komoly nehézsége, lelki problémája adódik az életében, egy olyan háttért jelent, ami potenciális biztonságot nyújt. Ezt a kapcsolatformát az előzetes rövid pszichoterápiás kezelés alakította ki leggyakrabban, ahol megtapasztalt segítséget kapott az illető. Ez egy olyan mentálhigiénés támaszt jelent, amit szerencsés esetben egy egészséges vallásos közösség, egy szeretetszolgálat is betölthet bizonyos mértékig, különösen akkor, ha van a lelkipáncához értő vezetője.

A lelki gyógyítás, gondozás szinte minden formájában változik az illető *viszonyulása a szenvedéshez, a betegségéhez, a szorongásához*. A mai embernek általában nincsen pozitív koncepciója a szenvedésre. A vallásos ember pedig gyakran büntetésnek fog fel minden szenvedést okozó tényezőt. Pedig nem csak az okát lehet keresnünk, hanem a szenvedésben rejlő lehetőségeket is. Értelmét, célját kell találnunk ennek is, amint arra Jézus is rámutat a vakon született meggyógyításakor (Jn:9,1-3.). A finalitás, célvezéreltség elvét A. Adler, C.G. Jung és V.E. Frankl munkáiban is gazdagon kifejtve láthatjuk. Ha életünket végiggondoljuk, gyakran tapasztaljuk, hogy lelki fejlődésünket éppen a szenvedések vitték előre. A viszonyulás jelentőségére utal az Újszövetség, amikor kétféle szomorúságról beszél: az egyik az életre, a másik a halálba visz (II.Kor:7,10.). A félelem, a szorongás két drámai formáját jelzi a viharos tengeren a csónakban alvó Jézus és a szorongó tanítványok, valamint a Gecsemánében szenvedő Jézus és az alvó tanítványok. A terápiás helyzetben az együttérző kapcsolat mellett vigyázni kell arra is, hogy a szorongás el ne sodorja magát a segítőt is.

6. A specifikus hatótényezők

Ahogy az aspecifikusan ható tényezők esetében is, úgy a pszichoterápiás specifikus alapmechanizmusainak alkalmazásakor méginkább a terapeuta a személyiségfejlődés belülről mozgatott, tehát végső soron valamilyen Selbst funkciót képvisel, illetve erősít fel. Az egyes irányzatok módszereire részletesen nem térhetünk ki, de utalunk a *Pszichoterápia Tankönyvére* (Szőnyi 2000), ahol az érdeklődő ezeket összefoglaltan jól megtalálja.

A pszichoterápiák alapmechanizmusai vonatkozhatnak a tudatos én kapcsolatára a személyiségén belüli és a személyiségén kívüli, az emberek közötti társas kapcsolatok területeire. Amit úgy mondunk, hogy az ego erősítése, fejlesztése, a tulajdonképpen az egész emberi egyedi individuum erősítése, ami viszont szinte minden lélektani kérdéssel, problémával kapcsolatos. Ezek mind a személyiség teljesebb megismerését, a tudattalan területek tudattal való kapcsolatának kiépítését, a szociális környezettel való kapcsolat fejlesztését, összességükben a tudatos fejlődés folyamatát szolgálják. *A beteg elégtelen önszabályzásának olyan szabályzása a pszichoterápia, mely a kezelés végére önmagát feleslegessé teszi*. A terápiának célja, hogy *maradandó* intraperszonális változás, fejlődés következzen be. Tehát a pszichoterápiás erőterétől függetlenül is megálló, stabil személyiségváltozás jöjjön létre. A specifikus hatások közül több az aspecifikus tényezők kimunkáltabb formája. A fontosabb dimenziók:

6.1. Az önismeret tudatos fejlesztése. Ez a lelkünk minden intra- és interperszonális működésével, szerkezetével, rejtett erőivel való megismerkedni tudást és a kapcsolattartás fejlesztését jelenti. Ezt az alapelvet ősidők óta a különböző filozófiák és vallások is ismerik.

6.2. Az énerő fokozása. A tudatos én segítése fejlesztése, erősítése a mindennapi élet által felvetett problémákban, hogy saját birodalmában, a személyiségében és a külső, ráható

környezeti hatások között meghatározó tudjon lenni. Tehát ne egyszerűen csak sodródjon a belső és külső erőáramlatok között (Süle 1976).

A terapeuta vagy a terápia maga is beépülhet ideiglenes jelleggel a beteg rendszerébe, mint „átmeneti mankó”. A terapeuta mint *segéd én*, támaszt nyújtó, adott esetben direktív vezetőként is működhet. Természetesen ez nem mehet a páciens önállóságának és szabadságának rovására. Mivel a lelki zavarok esetében rendszeresen kell számolni a belső szabadság jelentősen csökkenéssel, torzult voltával és a dependencia igény gyakori problémájával – tehát a személyiségfejlődés préperszonális fejlődési szakaszának a zavaival – ezért az önmagáért, döntéseiért szabadon felelősséget egyre inkább vállalni tudó, egészséges egó létrejötté a további fejlődés nélkülözhetetlen alapja.

Az önfegyelem erősödése szorosan kapcsolódik az énerő fejlesztésének kérdéséhez. Ez az egó uralmának és szabadságának növekedését jelenti a személyiségben belül. Az én ilyenkor szembekerül a különböző belső késztetéseivel, vágyaival és azokat elutasítja, vagy megelégedéssel kielégíti valamilyen egyéb célja miatt. Az absztinencia gyakorlatok, az egó és az alapösztönkésztetések időszakos szembeállítását a vallásokban világszerte jól ismert. A pszichoterápia során is az egó egyre mélyebb belső késztetésekkel konfrontálódik.

6.3. Az egó és a tudattalan közti kapcsolat kultúrájának fejlesztése. A tudattalan és az én közötti belső harmónia, integráció növelése, az elfojtások oldása és az elfojtott anyag társadalomképessé fejlesztése által jön létre. „Szelepek” kialakítása a mindennapi élet által nem biztosított szükségletek és a személyiség elhanyagolt oldalainak számára az életmód alakítása által a szórakozási formákon, sporton és a művészetek élvezetén és művelésén keresztül lehetséges leginkább. A belső kultúra kérdéséhez tartozik *a tudattalan spontán jelentkező megnyilvánulásainak megfigyelése és elemzése* a terapeuta, majd fokozatosan elsajátított módon a páciens által. Ilyenek:

6.4. Tévesztések. Elszólásaink, tévcselekményeink, baleseteink, elfelejtéseink gyakran a tudattalan megnyilvánulásai és – ha megértjük – hasznosítható üzenetei közé tartoznak. Aki például házastársát mint társasházam mutatja be, sokat elmond véletlenül a kapcsolatukról.

6.5. Spontán fantáziáink, különösen a visszatérő ábrándjaink, sejtéseink, félelmeink, előérzeteink mögött is a tudattalan aktivitása húzódik meg.

6.6. Az álmokkal való munka. Az álmok jelentősége már egyre közzismertebb. Az álmok rendszeres figyelése, leírása, a hozzá való asszociálás, az analógiák keresése a mesékben, mítoszokban, értelmezési próbálkozások stb. a tudattalan megismerésének egyik legfontosabb módszere a mélylélektani munkában.

6.7. Az ellenállások, elhárítások és azok formái. A segítő, terápiás beszélgetés kommunikatív jelenségei közé tartozik, hogy bizonyos témákat a kliens különböző módon következetesen kerül, nem akar feltárni, vagy emocionálisan nem megfelelő kifejezéssel beszél róla. Érzéketlenül említi, vagy ellenkezőleg nagy indulatokkal, esetleg teljesen inadekvát kifejezőmódokkal beszél azokról a témákról, melyek mögött komplexusai húzódnak meg. Ezek irányt mutathatnak a mélylélektani munka számára.

6.8. Az áttétel és viszontáttétel, a segítő, pszichoterápiás kapcsolatban gyakran előforduló jelenség. Lényege, hogy az aktuális kapcsolatot tudattalanul egy másik, rendszerint régebbi helyzetben keletkező érzelmeknek, fantáziáknak, értékeléseinknek megfelelően torzítva élünk át és így viszonyulunk hozzá. Az ilyen jelenségek elemzésére és megértésére rendszerint csak pszichoterápiás kezelési körülmények között van lehetőség. A helyzet, ahonnan *az áttétel torzítása* származik olyan, ami bennünket akkor különböző módon frusztrált és emiatt akkori érzéseink, értékeléseink elfojtás áldozatává váltak. Mivel tudattalan tartalmainkat nem tudjuk

elmondani – lévén ismeretlenek számunkra – ezek a jelzések igen nagyfontosságúak a terapeuta illetve a segítő számára, ha felismeri.

Egy társadalmi kisebbségi csoporthoz tartozó, apa nélküli szegény családból származó fiatal nőbetegünk öngyilkossági kísérlet után került osztályunkra. Tettének oka szerelmi csalódás volt. Három évig tartó szerelmi kapcsolat után az itt tanuló külföldi diák váratlanul, lényegében megbeszélés nélkül elhagyta, külföldre távozott és még új címét sem adta meg. A nő életveszélyes, depressziós állapota indokolta, hogy osztályunkra felvegyük. Három heti bentlakó kezelés után bocsátottuk el, és ambuláns pszichoterápiát kezdtünk el, mely két és fél évig tartott.

A beteg, kinek saját családjával, rokonságával lényegében már semmilyen érdembeli kapcsolata nem volt, a bentlakókezelés alatt pszichoterapeutájával, annak elfogadó, megértő, együttérző magatartása miatt bensőséges jó kapcsolatot alakított ki, melyben ő érzelmi biztonságban, mint egy gyerek kisírhatta magát. A kapcsolat formája megfelelt az anyai áttétel sajátosságainak.

A munkába való visszaállás idején a terapeuta a kapcsolatukat megterhelte a külvilágba való beilleszkedés elvárásainak igényeivel a bensőséges viszonyulás biztosítása mellett. A továbbiakban a fiatal nő műveltségbeli, képzettségbeli lemaradásainak fokozatos szöbáhozása és tanulási teljesítmények növekvő elvárása mellett a terápiás kapcsolat az apai áttétel tudatlan dinamikájával folyt. Önképző aktivitásának rendszerré válása több mint fél évet vett igénybe. Ezalatt a beteg eddigi életét, traumatikus élményeit, szerelmének részletesebb történetét sikerült többoldalúan átbeszélni.

Ez időszak vége felé az illető többször is álmodott a terapeutával, mely egyre kifejezettebben erotikus jellegűvé vált. A pszichoterápiás kapcsolatban ezt követően a pozitív szerelmi áttétel vált dominánssá. Ennek negatív, a terápiát bomlasztó, átalakító hatását idejében sikerült feldolgozni és pozitív energiáit arra felhasználni, hogy a fiatal nő több hiányt mutató műveltségét, nőiességét tudtuk tovább építeni. Például, mivel csúnyán tudott csak írni, hosszú időn keresztül minden alkalomra néhány soros, magaválasztott szépírásbeli feladatot hozott magával. Ezek mindig úgy kezdődtek: „Nagyon szeretem a doktor bácsit!” A szerelmi áttétel pozitív mederben tartásának eredménye volt az is, hogy a beteg a terapeuta feleségét – másfél éves terápiás kapcsolat után –, egy ügyelet során, amikor férjét meglátogatta, a páciens „kifigyelte”. Ezt követően számára mint követendő minta, kissé idealizált formában, személyiségének fejlesztésében szerepet játszott. A felmerülő féltékenységi érzések szolid, terápiásan hasznosítható formában jelentkeztek csak.

A kezelés utolsó félévében egy közelben lakó, addig lényegében észre sem vett, jóra való, korban is hozzáillő fiatalember felé ébredt fel érdeklődése, majd szerelem és érett kapcsolat alakult ki köztük. A terápia ezt követően a páciens megelégedésével fejeződött be. Katamnézist biztosított az, hogy a végső megbeszélés során megígérte, hogy időnként levélben küld tájékoztatást sorsa alakulásáról. Két évig érkezett időnként híradás arról, hogy megházasodtak, majd gyerekük született és lakáskérdésük is szerencsésen megoldódott.

A segítő, a beszélgetések során találkozik a terapeuta saját magában is olyan érzésekkel, pl. erős szimpátia, harag, ellenszenv, unalom, idegesség, stb. amiket eleinte nem tud hová tenni, azaz nem érti magyarázatát. *Ezek lehetnek egyszerűen az ő saját életéből származó áttételének részei.* Az ilyen hamisításai számára észrevétlenek maradhatnak és a kapcsolatot megzavarhatják. Ezért szükséges elsősorban az, hogy a segítők, a pszichoterapeuták az átlagot meghaladó önismeretre tegyenek szert képzésük során.

A segítő és a kliense spirituális illeszkedése egymáshoz a tudatos kontrollon túl, szintén az áttétel forrása lehet. Ahogy az áttételes folyamatokat az etnikai csoporthoz való tartozás,

életkor, stb. befolyásolhatja, úgy a vallási, spirituális identitás is. A főbb változatok a terapeuta oldaláról: a) hasonló hitrendszerhez tartozik, b) más hitrendszerhez tartozik, c) a terapeutában vallásellenes előítéletek vannak, d) a terapeuta járatlan a spiritualitás, a vallási kérdésekben.

Vannak azonban a segítőben keletkező, nem kellően indokolt érzések között olyanok is, amiket a kliens indukált tudattalanul a terapeuta tudattalanjában és ezek jelennek meg a segítő érzéseiben. Ez a *viszontáttétel* jelensége. Ennek a jelentősége a tudattalan megismerésében még az előzőeknél is nagyobb. Megfelelő értelmezésével a segítő kapcsolatban megjelenő tudattalan igen mély aktuális erőáramlatainak megismerését segíthetjük elő.

6.9. Az értelmezés. Ez a lelkiélet entrópiájának, belső feszültségének közvetlen csökkentése, olyan gondolati struktúrák kialakításával, amik az előzőeknél ökonomikusabban rendezik el a belső világot. A tudat és a tudattalan kapcsolatának reálisabb összefüggései alakulnak így ki, és ez belső energia felszabadulással jár a tudatos én számára. Fontos szabálya az értelmezésnek, hogy csak olyan összefüggésekre vonatkozhat, amikre az illető érett, azaz már tudatközele számára, szinte már ő is kimondhatta volna. Ez az ego érettségének, teherbíró képességének a figyelembe vételét jelenti.

Azok az értelmezések, amik erre nincsenek tekintettel, azok lehetnek ugyan igazak, jó szándékúak, szellemesek, akár zseniálisak is, de ártanak. Főleg fiatal terapeuták hajlamosak túl sokat értelmezni, némelyik szinte értelmezési kényszerben szenved, hogy bizonyítsa felkészültségét, vagy kifejezze örömét, hogy rájött valamilyen összefüggésre. Úgy, mint az idő előtti szülés kikényszerítése, elabortálhatja a magzatot. *Konstrukciónak* az egész életútra vonatkozó kiterjedt értelmezéseket nevezzük.

Az értelmezéseknél és konstrukcióknál nagymértékben megjelenik az értelmező terapeuta személyisége és különösen a világképének jelentősége. A „karma gyógyítás” ezoterikus értelmezése például a személyes tudat és tudattalan területéről a felelősséget lényegében elviszi, így könnyítést jelenhet, de egyben az adott probléma lélektani feldolgozhatatlanságát eredményezheti, illetve legfeljebb a vezeklés szintjén zajlik általában a probléma további kezelése.

A pszichoterápia narratív jellege. A mese átdolgozása. Az életrajz folyamatos újraírása, az egyre mélyebb megértés alapján.

7. A problémamegoldás mint transzcendálás.

7.1. A problémák. Az emberi fejlődés a problémamegoldások sorozatán keresztül bontakozik ki. Találkozunk azonban olyan nehézségekkel is életünkben, melyeket kellően kezelni, megérteni, megoldani tartósan nem tudunk, komoly erőfeszítéseink ellenére sem. A beteg mindig problémái miatt, mégpedig olyan súlyos problémái miatt kér segítséget, *melyeket saját erejével megoldani nem tud.* Az illető problémamegoldó képességét meghaladja az adott probléma nehézsége, bonyolultsága. A probléma súlyossága azt jelenti, hogy az illető alapvető igényeit veszélyezteti.

A problémák elemzése, az összefüggések keresése egyrészt a páciens lelkének tudattalan mélységeibe vezet bennünket, másrészt környezetével, a családi, baráti, munkahelyi, gyülekezeti kapcsolatokhoz jutunk el, és a társadalmi élet távoli vonatkozásai is mutat összefüggéseket az elemző számára. A lélekgyógyászati terápia tehát úgy is meghatározható, mint *a beteg problémamegoldó képességeinek fejlesztése, ami lényegében személyiségfejlesztést jelent.*

A problémák ellentétek ütközéséből alakulnak ki és feszültségek kialakulását eredményezik. Ezek akár destruktívvá, egyént és közösséget rombolóvá, akár robbantóvá is válhatnak. Megoldásuk, meghaladásuk viszont, mind intrapszichésen, mind interszónálisan előrelépést jelent, ahogy Jung mondja, transzcendálást jelent. A problémákban lévő ellentétes erők ütközésének meghaladása örömet, emelkedettségi érzést okoz, és minél jelentőségteljesebb, egész életünket minél mélyebben érintő kérdésekről van szó, a megoldás, a meghaladás annál nagyobb élményt okoz. A *transzcendens élményeinkben* is a legjelentősebb életproblémáink megoldódásai jelentkeznek.

Az ember gyakran még keresi is az ellentétekkel való szembesülés élményét, olyan helyzetekben, melyeket úgy érez, uralni tud. Szívesen fejt rejtvényeket, elmegy hegyet mászni, izgalmas filmeket néz, kalandokat keres stb., és ezeket úgy éli meg, mint kikapcsolódást, pihenést, felüdülést, tehát mindig az ellentétek meghaladása, a problémák megoldása jelenti.

Az élet azonban tele van problémákkal, nehézségekkel, amikkel folyamatosan küzdenünk kell. Az igazi nagy problémákat a céljaink útjában álló nagy nehézségek és azok a döntési helyzetek jelentik, melyek tudatos életünk leglényegesebb, spirituális vonatkozásait érintik. *Az élet, kisgyerekkorunk óta felvet problémákat, kérdéseket, melyeket sokszor meg sem tudunk fogalmazni még, és mégis válaszolnunk, reagálnunk kell rá. Ezek közül a lényeges döntéseink életfelfogásunkat és életvezetésünket alapjában befolyásolják.*

Az egyik probléma elől el lehet bújni egy másik mögé, egyiket a másikkal háríthatjuk el. Bizonyos kényes kérdésekkel szemben sokáig homokba dughatjuk fejünket. A tudattalanba süllyesztett, elfojtott lényeges problémákból alakulnak ki komplexusaink. Ezek jelentős energiákat kötnek meg, és szinte önálló életet kezdenek személyiségünk nemtudatos részében. A pszichoterápia során már magának a komplexusnak a tudatosítása, vagy csak tudatközelebbé válása energetikai nyereséggel jár. A tudatosításnak azonban csak fokozatos lehet, az én teherbíró képességének mértéke szerint történhet. A túlzott tudatosítás ugyanis a lélek belső egyensúlyát felboríthatja, mert a világképét, az önértékelést, a kérdések kezelhetőségét megváltoztatja.

Fontos tehát, hogy úgy mondjuk, problémáink folyamatos rendszerezése, hogy *mi is aktuálisan a fontos, legfontosabb kérdés*, amivel foglalkoznunk kell. Ez önünknek egyik fő feladata. Meg kell találnunk problémánk között *a fő irányt*, amelyik személyiségfejlődésünk irányát mutatja. Ebben a vonatkozásban *az én a jang, a tudattalan a jin* princípium képviselője.

7.2. A fejlődést, az előrehaladást jelentő *ellentétek, a problémák megoldása, meghaladása tehát a transzcendens funkció* alapja, mely belsőleg, és kapcsolatainkban is, a transzcendálás élményét adja. A problémákkal való szembekerülésnek legősibb szimbóluma a kereszt. A kialakult életproblémák elől lehet ugyan megpróbálni elmenekülni, struccpolitikával tudomást nem venni róluk, de lehet dolgozni, kínlódni vele, míg meg nem oldódnak. Mivel ezekben a tudattalanunknak alapvető szerepe van, ezért *életproblémáinkat tekinthetjük úgy, mint olyan koanok, amiket egy belső mester (Selbst, ősválónk) ad nekünk.* Élet- és sorskérdéseinknek egy részét meg tudjuk oldani, de maradnak olyanok is, amiket tartósan nem. Ezeket viselnünk kell, hordanunk a „keresztünket”.

Mindez igaz a lélekgyógyászatra is. A *terápia tévútra kerülésének két változata*: a) ha a terapeuta olyan problémával szembesül, aminek lényegével ő személyesen nem tudott megküzdeni. Ilyenkor nem tud kliensének eléggé segíteni, és b) ha csak a tünetet kezelte, üzte ki, de a keletkezett űrt nem töltötte ki semmivel. A patológia ilyenkor visszatér, rendszerint súlyosabb formában és a páciens már nem bíz a terápiában.

8. A terapeuta saját mentálhigiénéje.

A terapeutának a saját mentálhigiénéjével is komolyan kell foglalkoznia. Ennek egyik legfontosabb feltétele a felkészülés. A képzés háromlábú széke: *saját élmény, elmélet, szupervízió*. A lelkesznek valamilyen pszichoterápiás módszerben, az orvosnak, pszichológusnak valamilyen vallási közösségben való részvétel és vallásos sajátélmény szükségessége. A képzés legnehezebb része a sajátélményű képzés és a szupervízió. A lelkesznek a mélylélektanra, a pszichoterapeutának spiritualitásra szüksége van.

A saját mentálhigiéné négy fontos oldala: a **közösség**, a **„sivatag”**, a **továbbképzés** és a **nem szakmai élet**. A terapeutának fontos, hogy legyen *teamje*, hozzá hasonlókból állókból való munkaközössége, kik időszakosan, például havonta találkoznak és beszélgetnek problémáikról. A *sivatag* azt jelenti, hogy szüksége van időnkénti komolyabb visszavonulásra, egyedüllétre, külső ingermentességre, hogy saját magával foglalkozhasson. A *továbbképzés* olvasást, konferenciák látogatását, más körülmények között, más módon dolgozók látogatását, a saját eredmények szakmai prezentációját és visszajelzések kapását jelenti. A *nem szakmai élet* a magánéletet, a családot, baráti kört, a társadalom egyéb területeivel való kapcsolattartást jelenti, a szakbarbárság elkerülését.

A terápiás munka kezdésének további szempontjai: a saját intuitív alap és a józan ész megtartása és szerepe. A túlképzettség jelensége.

8.1. A segítő szindróma és a kiégés

A Valláslélektani Osztályunkon sok, szolgálatban megfáradt, néha megkeseredett hívő emberrel is találkozhattunk. A kiégésnek (burn out) testi, lelki és szellemi szintű tünetei voltak tapasztalhatók. Amennyiben a spirituális tünetek nem voltak meg, akkor csak kifáradásnak, kimerülésnek volt nevezhető az állapot.

Az időnkénti spirituális elbizonytalanodást, megfáradás természetes jelenség, ami minden élőhitű embernél előfordul. Ez még nem kiégés. Másik oldalról viszont a szolgálatban, a munkában való belefáradás, megkeseredés, mely az egész tevékenység értelmét is megkérdőjelezi, olyan súlyos válságig is fokozódhat, ami különböző súlyosságú lelki egyensúlyzavart, vagy akár testi betegséget is okozhat.

Elsősorban a lélekkel foglalkozóknál (pszichiáter, lelkész, pszichológus, tanár, segítő foglalkozásúak), a sokat szolgáló embereknél, a krónikus betegeket ápolóknál fordul elő leggyakrabban ennek az állapotnak típusos formája. Amennyiben tartósan fennáll, úgy személyiségtorzuláshoz, lelki megbetegedéshez vezethet. Leglényegesebb része az a spirituális válság, melyben az addigi célok, a tevékenység értelme is megkérdőjeleződik.

A spirituális élet is, mint minden szintű életjelenség, bifázisos. Az életnek talán legtipikusabb megnyilvánulási formája a légzés: Kilégzés és belégzés, két egymással teljesen ellentétes folyamat, mégis összetartoznak, az egyik nélkül nem folytatható a másik sem (régebben magyarul még úgy is írható volt, hogy lélekzés, kifejezve ezzel a lélekkel való kapcsolatát).

A spiritualitás területén, mint említettük, a *belégzésnek a szellemi (pneumatikus) inspiráció kapása* tekinthető lélektanilag. Ez kialakulhat az egyéni csendességtartás, az ígéhirdetésre való figyelés során, de Isten, tulajdonképpen mindenben keresztül szólhat hozzánk. A *kilégzésnek pedig a kapott üzenet megcselekvése* felel meg. A szellemi táplálék is olyan, mint a manna, aktualitása van, nem tehető el későbbre, mert megrohad. Tehát rendszeresen szükségünk van újból a szellemi táplálkozásra is, és ugyanígy a friss üzenet megcselekvésére, az aszerint való életre. A rendszeres „spirituális légzés” esetén beszélhetünk élő hitről.

A szellemi belégzéskor tudatos énünk passzív, befogadó állapotban van, a hit antennái (Istenképünk!) veszik az adást. A pneumatikus kilégzéskor az egó aktív, megcselekszi, megéli a kapott üzenetet. Mindkét fázis alatt, arányos működés esetén, a spirituális élet növekszik, fejlődik. Az újemberünk erősödik, mintha táplálkozott volna. Ezért mondja Jézus tanítványainak: „Nekem van eledelem, amiről ti nem tudtok... Az én eledelem az, hogy teljesítsem annak akaratát, aki elküldött engem...” (Jn:4,32-34).

A „spirituális élettan” szerint a kiégés diagnózisa akkor alakul ki, ha a belégzési fázis krónikusan elégtelenné válik. Ennek lélektani előzménye, hogy az illető úgy érzi, megkapta, megtalálta már azt az utat, amin haladnia kell. Ez rendszerint így is igaz, de ezt újra és újra meg kell kapni, meg kell erősítenie a spirituális forrásától. Rendszerint ez, a spirituális belégzési fázis marad el, mert úgy gondoljuk, már jól tudjuk, mit kell tennünk. De ezzel egyben a spirituális szintet pszichológiai szintre redukáljuk. Jézus nem azt mondta nekünk, hogy Ő az állomás, melyet meg kell találnunk, még azt se mondta, hogy Ő a végállomás, hanem azt mondta, hogy Ő az Út. Az út pedig arra való, hogy járjunk rajta.

Ha megértjük a kiégésünket, áldás válhat belőle. A kiégésben az is áldás lehet, hogy rájövünk, túlzottan csak egóból éltünk. Saját erőfeszítéseinkben, jócselekedeteinkben bízunk, egó-görcsben éltünk és ebbe merültünk ki. Mi „már tudtuk” az utat és nem állandóan kaptuk, mint a levegőt, nem állandóan az Isten országának keresésében éltünk.

A kiégés tehát olyan, mint a légszomj. Bizonyos mértéke szükségszerűen megjelenik minden spirituális életet élő embernél. Keresztes Szentjános is beszél a lélek sötét éjszakájáról. A jelenséget más nagy vallások szellemi tradíciói is ismerik. A kínaiak a jang (maszkulin) princípium túlsúlyáról beszélnek és a jin (feminin princípium) gyengeségéről. Azaz túl sokat akarunk, erőlködünk és kevés az életünkben a relaxáció, a passzivitás, a várakozni-, a befogadás tudás. Megfigyeltük, hogy a nagyobb szellemi megújulást, fejlődést rendszerint valamilyen lelki-szellemi terhesség, vajúdás szenvedése előzi meg.

A súlyos szellemi válságot átélők esetében a lélekgyógyász időnként talál olyan gyakrabban megjelenő mélylélektani mechanizmusokat, amik a szellemi lélegzet elakadást okozzák. Minden általunk tapasztalt eset azonban rendkívülien egyéni volt. Általánosabb mechanizmus csak felületesebb szinten volt megfogalmazható. Az aktuális – néhány éven belüli – élethelyzetben leggyakrabban *a szolgálatba menekülést* találtuk. Ilyen esetekben az illető krónikusan megoldani nem tudott, ezért eltusolt lelki problémái elől (legtöbbször családi – a férfi és női szereppel kapcsolatos –, vagy szexuális probléma volt) menekült tudattalanul kompenzációként a segítő aktivitásba, ahol áldozatos életet élhetett és sikerélményei voltak.

Egy másik gyakori jelenség volt a *megállás*, ami a növekedés, a szellemi fejlődés elmaradása volt. Ez az addig megkapott üzenetek megmerevedését, lényegében bálvánnyá válását jelentette. A szellemi inspirációt a mi személyes lelkünkkel fogjuk fel, az fogalmazza meg. Tehát ennyiben a saját csinálmányunk és „tükör által homályosan látunk”. Ezért szükséges a folyamatosan megújuló pneumatikus élet, a szellemi légzés, az Úton járás, az Isten országának keresése.

A hosszmetzeti képben, az élettörténeti fejlődéssel kapcsolatosan a gyerekkorban a kellő szeretetet nélkülöző, de a vágyott szeretetről a környezetben példát látott gyerekkori fejlődés emelendő ki, mint gyakori háttér. Ennek következtében az illető fokozottan érzékennyé vált a szeretethiányos, szenvedő emberi élethelyzetek iránt és ez hivatásválasztását is meghatározta. A szeretetszolgálat valamilyen formájában ez az érzékenysége szociálpozitív formában realizálódhatott is. A válság akkor kezd kialakulni, amikor szeretethiányos gyerekkori élmények feldolgozásának tudattalan igénye benne megéri. Hangsúlyozandó, hogy ez nem tudatosan zajlik, de elvonja az energiát a szolgálat aktivitásától. A tudattalanban az az érzés aktivizálódik, hogy „hiába minden erőfeszítés engem mégse szeretnek igazán, ilyen az élet” – ahogy

valaki mondta. Ennek feldolgozása, az elégtelen szülők elfogadása, és az élettől szembeni alapérzés gyógyulása, korrekciója azáltal lehetséges, ha átéli az illető Istennek a személyére és az egész világra sugárzó szeretetét.

Végül is azonban még e problémánkért is hálát adhatunk és örülhetünk is neki, mert azt jelzi, hogy valami többlet megérett bennünk, mert a jelenlegi már nem elég. Dr. Gyökössy Endre csodálatos kis versikéje fejezi ezt ki nagyon világosan:

„Árnyék mögött fény ragyog,
Nagyobb mögött, még nagyobb.
Amire nézek, az vagyok.”

MITŐL ÁLDÁS VAGY TEHER A GYERMEK?

Vázlat, Szekszárd 2008 10 31

Süle Ferenc dr.

1. „Ha olyanok nem lesztek, mint a gyermekek...”

A gyerek **párkapcsolat gyümölcse**, általa születik meg a család. A családi élet számos lélektani áldása, lehetősége, a gyermekek létén keresztül tud megjelenni. A pszichológiai szakirodalom viszonylag keveset foglalkozik a **gyermek szülőre való hatásával**, pedig egyáltalán nem mindegy, hogy a szülő számára mit jelent az élet sokszintű küzdelmeiben a gyermekvállalás! Természettudományunk nem ismer magasabbrendű jelenséget a világunkban az embernél, aminek a születése, kibontakozása így önmagában sok titkot magába rejtő csoda. A gyermek hatása, jelentősége azonban nagymértékben attól függ, hogy az anya, az apa hogyan tekint a gyermekre, mit tudatosít ezekből a hatásokból. Amikor Jézus azt mondja, legyetek olyanok, mint a gyermekek, akkor fejlődésünk nagyon lényeges vonását jelöli ki. (Mt:18,3.)

Mennyit tudunk ebből megérteni, felfogni? Rendszerint nem sokat, lélektani értelemben messze nem eleget, pedig ennek a lélektani jelentősége óriási. Egyébként is, honnan tudjuk a mai világban, hogy milyen a gyerek, ha nincs is? Valakit igazából megismerni csak az együttélés során lehet. **Teherré** akkor válnak számunkra a gyerekek, ha nem tudjuk őket megérteni, szeretni, és mert akkor nem tudjuk átvenni azokat az áldásokat, amik létezésükben rejlenek. Az elutasításukkal pedig saját lelkünk egy részét is elvetjük. A továbbiakban igyekezem ezt kifejteni.

A gyerek ismerete, megértése az emberi kibontakozás, az emberi fejlődés megismerése, megértése. A nevelés lényege is ezen alapul. Ha nem sikerül, akkor elsősorban a felnőtt a hibás. A nevelés több problémája ezért így mindig rejtély, megfejtendő feladat a felnőtt számára – ha felfogja jelentőségét –, de ezen keresztül fejleszti őt. Az alábbiakban a gyermekek lélektani jelentőségével elsősorban a szülők, a felnőttek szempontjából foglalkozom, és azt mutatom meg, hogy, ha meglátjuk azokat az értékeket, amik bennük rejlenek, akkor valóságos áldássá válnak számunkra.

2. A gyermek, mint a szeretet ébresztője

A gyermek léte, akár sajátunkról, akár másokéről van szó, *spontán ösztönkésztetést jelent a szeretetre, minden egészséges lelkű emberben*. Sőt, nemcsak az embergyermek, de még a kisállatok is felébresztik minden normális emberből ezt az érzést. A **szeretet önmagunkon való túllépés, az éntudatnak a mitudat irányába való tágulása**, a másik javának kívánása, az ember igazi szellemi fejlesztője. „Isten szeretet, és aki kitart a szeretetben, az Istenben marad, s az Isten is benne marad” (I. Ján:4,16.) – mondja az Írás. A gyermek szeretete ébreszti, erősíti a saját belső tudattalan viszonyulásunkat is a belső gyermekváltunk, az élet belső lelki forrásai felé. A gyerek léte a gyermek ösképet, archetípusát ébreszti, aktivizálja bennünk, ami minden fejlődés, sőt gyógyulás ősforrása is. A szeretet átélése, akár adjuk, akár kapjuk azt, spiritualitás **energiával tölt fel** bennünket. Lélektanilag olyan, mint az összejtátületés.

A gyermekség problémájával négy fő formában találkozhat az ember. Az első az, *hogy mindnyájan voltunk gyerekek*. Mindnyájan átélünk valahogy a gyerekkorunkat. Jó, rossz emlékeink, sérüléseink és boldog időszakaink kapcsolódnak hozzá. Ekkor alakulnak ki egész életünket nagyban meghatározó alapélményeink és későbbi emberi kapcsolataink alapmintái. A második az, hogy *nekünk is lehetnek gyermekeink*, és más módon is kapcsolatban lehetünk gye-

rekekkel munkánk, vagy egyéb élethelyzetünk folytán. A velük való kapcsolat, nevelésük problémái életünk legfontosabb kérdései közé tartozik. A harmadiknak vehető, hogy *általmainban, fantáziáinkban a bennünk élő belső gyermekvoltunk problémái* is megjelenhetnek különböző gyerekképek és történetek formáiban. Lélektanilag érthető leginkább, hogy ha tudunk ezekre figyelni, ha ezek elgondolkodtatnak értékes, lelki fejlődésünket segítő gondolatokat, és érzéseket ébreszthetnek bennünk. A mélylélektanok gyógyító munkájának is egyik fontos része az álmok üzenetének megértésére való törekvés. Végül negyedik, hogy viselkedésünkben, főleg bensőséges kapcsolatainkban időnként önkéntelenül is *regrediálunk, visszacsúszunk saját gyerekkorunk élményeihez és észrevétlenül belőlük élünk át újra valamit*. Erre tudattalan szükségleteink készítetnek bennünket. Ezt mások rajtunk rendszerint jobban érzékelik, mint mi saját magunkon, és a jelenséget másokon mi is könnyebben megfigyelhetjük. Ne felejtjük József Attila gondolatát: „**S aki él, mind – mind gyermek és anyaölre vágy.**”

Korunk embere, a technikai civilizációnk életmódunkat átformáló volta miatt a szülői hatásokból, a családi életből rendszerint kevesebbet kap, mint elődei. A mai gyerek anyja dolgozik, apja perifériás szerepet tölt be, vagy hiányzik; ritkán van testvére, még leginkább kortárskapcsolatai vannak, amikben azután az előzőek hiányát is igyekszik tudattalanul pótolni. Érthető ezért, hogy a nagymértékben hiányos gyermekkor következtében a mai fiatal jobban a gyerekkorába ragasztják kielégítetlen szükségletei, és lassabban fejlődik, és lassabban válik önálló, magáért felelősséget vállalni tudó érett felnőtté. A legrosszabb lélektani helyzetben a fiatal fiúk vannak, az ő kibontakozásuk károsodik legsúlyosabban. Ezt mutatja például, hogy háromszor annyian halnak meg közülük öngyilkosság következtében – 15-25 éves korosztály –, mint a lányok közül.

3. A gyermekszereteten keresztül újraélt emberi fejlődéstörténet

A gyermek szeretete a gyerek megértését, a helyzetébe való beleélést, empátiát jelent. Ha megértjük, igazából átéljük valaki szubjektív helyzetét, akkor belsőleg azonosulunk is vele. A gyermek átélésének ez a lelki, szellemi folyamata, azt jelenti, hogy a születéstől – sőt már a születés előtti ábrándozásainktól, fantáziálásainktól kezdve –, a növekedésnek megfelelően, **újraéljük az egész emberi fejlődéstörténet legmeghatározóbb időszakát**. A gyerek létezésének áldásolta számunkra ezen keresztül realizálódik leginkább. Ennek hatása csodálatos lélektani lehetőségeket biztosít, melynek jelentősége általában nem ismert és nem tudatosított.

Hogy miben tudjuk megérteni, átérezni a gyermek helyzetét, problémáit, és ez alapján reáisan viszonyulni hozzá, valamint szeretetünket kifejezni, az a mi tudatosságunktól és képességeinktől függ. Ezeket a képességeinket saját életünk fejlődéstörténete határozza meg leginkább. A szülői magatartásunkban a legnagyobb gondot rendszerint az jelenti, hogy a saját fejlődéstörténetünknek csak egy kis része tudatos és a többi tudattalan. Ezek a tudattalan sajátosságaink erőteljesen hatnak, és észrevétlenül részt vesznek a kapcsolataink alakításában.

A gyermekünkhöz való viszonyulás problémáinak egy jelentős része abból származik, hogy egyszerűen nem értjük meg, mi zajlik a gyermekben, egy másik része pedig abból, hogy a saját fejlődéstörténetünkben kialakult viszonyulási mintáink alapján tévesen értékeljük a helyzetet, és így rosszul válaszolunk a gyerek megnyilvánulásaira. Ez viszont rontja a kapcsolatunkat, és a gyerek fejlődését hátráltatja. A megromlott helyzetet „ösztönösen” is érezzük, hogy rossz, és a szeretetünk arra készítet bennünket, hogy elgondolkodjunk, küszködünk a kérdéssel. Ha ez nem történik, akkor a gyereket akarjuk elképzeléseinkhez idomítani. Ehhez, a sokszor gyötrődésig menő lelki küzdelemhez két fő irányból kaphatunk segítséget. Belsőleg elmélyedéseinken, csendességeinken, önvizsgálatunkon, bibliatanulmányozásunkon át, lélektani tanulmányok, és tartalmas könyvek olvasásán keresztül, külsőleg pedig a hozzánk közel-

álló rokonok, barátok, megfelelő élettapasztalattal rendelkező személyekkel való beszélgetéseken keresztül. Súlyosabb esetekben pedig szakemberektől.

Sokszoros lélekgyógyászati tapasztalat, hogy a szülőnek azon a ponton vannak problémái, konfliktusai gyermekével, ahol a saját személyes komplexusai, fejlődésben való elakadásai vannak. Ezt igazolja az a gyermek- és ifjúságpszichológiai tapasztalat is, hogy a nevelési problémák legfontosabb munkaterülete a gyakorlatban, a szülők személyiségén végzett munka.

A szükségszerűen bekövetkező nevelési problémák többsége tehát belőlünk, szülőkből származik. Saját tudattalanunk feldolgozatlan problémái alapján értelmezzük gyerekünk viselkedését és vetítjük rá akaratlanul komplexusainkat, vagy ezek képeznek olyan vakfoltokat számunkra, ami a helyzet kellően világos megértését megakadályozzák. Ezek a problémák csak önismeretünk fejlődésével oldhatók meg igazán, nem pedig a gyerek „megnevelése” által. A szülőnek a gyermekről való elképzelése sokszor, úgy működik, mint **Prokrusztesz ágya**: ami nem fér bele, azt le kell vágni. A gyerekek, amint növekednek, természetesen egyre bonyolultabban vesznek részt a család életében. Ezeknek a történeteknek legkritikusabb oldala az igaz empátiás megértés a szülő részéről, a gyerek oldaláról pedig az azonosulás és leválás, az önállósodás folyamata. A gyermek növekedése során tehát az egész fejlődéstörténet skáláját végig járja, mégpedig a szülővel való interaktív kapcsolatban, így a felnőttet aktívan arra készíti, hogy ezekkel a fokozatokkal újra szembesüljön.

Gyermekkorunk, a gyermek szimbolizálja az eredetet, a fejlődés, a kibontakozás ősmintáját. Jellemző tud lenni az egy nőre, de férfira is, hogy hány éves gyerekekkel tud úgy mond „jól kijönni”, és melyik korcsoporttal nem. Ebben tehát, mint utaltunk rá, a saját megfelelő személyiségrétegéhez való viszony tükröződik rendszerint. Mélylélektani tapasztalat az is, hogy a bennünk élő belső gyerekváltunkhoz való viszonyunk, kreativitásunknak, sőt egész lelki egészségünknek is fontos tényezője. Ettől a **„gyermekmagunktól” való elidegenedés**, az eredeti gyökereinktől való elszakadást jelent. Így, gyermekeinken keresztül számos korrektív érzelmi tapasztalatra tehetünk szert, ami a lelki egészség szempontjából rendkívüli jelentőségű. A kapcsolati problémák megoldódása a szülő, a felnőtt személyiségének fejlődését is jelenti.

A gyermek elsősorban azért valós áldás, mert a szülők lelki, szellemi fejlődésének egyik nagy természetes motorja azáltal, hogy **a szeretet kapcsolaton keresztül, a felnőtt óriási lehetőséget kap arra, hogy újra átélje, mégpedig korrektív módon a személyiségfejlődésének egész folyamatát.** Több gyermek esetén – mintegy variációként egy témára – ez több oldalról és egyre érettebb szülőszemélyiségen következik be. A lélektani helyzet nagycsalád esetén nemcsak azért előnyös a gyermek számára, mert a fejlődő személyiség egy jelentősen differenciáltabb szociális kapcsolatrendszerrel él át, és tanul meg kezelni életének korai fázisaiban. Előnyös azért is ez az összetettebb lélektani erőter, mert az egyedileg jelentősen különböző utódok „vetítő vásznán”, több változatban jelennek meg a szülőkből a gyerekekre vetített tudattalan tartalmak, és a gyerekek egyedi reagálásai erre. Ahogy mondani szokták, a gyerek a szülő elfojtott, **„ki-nem-élt tudattalanjára” reagál, azt éli ki**, a szülő számára ez ugyan pillanatnyilag kellemetlen lehet, de ezek feldolgozására ösztönzi. A gyerekek egymás-közi interakciója is sokban segíti a családi problémák feldolgozását.

Ennek az összetett hatásnak hatalmas jelentőségét jobban tudjuk értékelni, ha belegondolunk abba, hogy **a mélylélektani lélekgyógyászati eljárásoknak is az élettörténet korrektív újraélése, mélyebb megértése az egyik fő hatótényezője.** A lelki zavarok, betegségek gyógyításában az ún. hosszú-pszichoterápiák gyógyhatásai is ezen a **rekonstruktív újraátélésén** alapulnak. Ez azért gyógyító hatású, mert a múlt felidézése teljesebb megértéssel jár, több összefüggés válik világosabbá, hiszen az eltelt idő óta személyiségünk sokat érett, és ezzel a

fejlettebb felfogással világítjuk meg régi, homályba vesztett, vagy akár el is felejtett élményeinket. A múltunkat nem tudjuk megváltoztatni, de a hozzá való viszonyulásunkat igen. Ráadásul múltunk mélységei az eredet, a kialakulás folyamatainak jobb megértését is segítik, tehát a gyökereinkkel való kapcsolatot fejlesztik. Ezért tud a gyerekekkel való szeretetkapcsolat is úgy hatni, mint a lélekgyógyítás, a pszichoterápia.

Miközben tehát a gyerekek a növekedése során szeretetben az azonosulási történéseken keresztül az egyedfejlődési alapfolyamatokat újra végigjárjuk, a saját megfelelő fejlődéstani rétegünkkel is szembesülünk. Az ezekhez tartozó tudattalan komplexusaink elkerülhetetlenül aktivizálódnak és rávetülnek, belekeverednek a gyerekekhez való viszonyunkba. *Így e kapcsolatban a saját tudattalanunk kivetült gubancaival is konfrontálódunk*, és hogy hogyan döntünk újra, tőlünk függ, folytatjuk-e az elfojtást, vagy tudunk módosítani, és előrelépni.

Döbbenetes tapasztalat, mint utaltunk rá, hogy azokban a közösségekben, szubkultúrákban, ahol kevés a gyermek, ott az életképesség csökkenése, és a lelki elfajzás számos egyéb jelei is megjelennek. Mind egyéni, mind közösségi rendkívül jelentős vonatkozása ennek a kérdésnek tehát az, hogy *ahol a gyermekszerepet és a család jelentősége csökken, ott az életerő, a megújulási képesség is erősen csökken*, s ennek a következménye a lelki sorvadás, a degeneráció tüneteinek a megjelenése az élet egyéb területein is. A mai nyugati ember lélektani korcsosulásában ennek a tényezőnek a sorvadása, kiesése is fontos szerepet játszik, hiszen egyre kevesebb gyerek születik és egyre kevesebb az ép család. Pedig ahogy egy keleti mondás kérdezi: „Összetört fészekben van-e ép tojás?” Hazai vonatkozásban is sokan érezzük ennek a kérdésnek a súlyosságát.

A szülő számára a *gyerekekkel való foglalkozás tehát lélektanilag az élet kibontakozásának alapproblémaival való szembesülés is*. A belső megújulásnak, a kreativitásnak, a spirituális élményeknek a mélylélektani forrása is gyakran a belső gyermekvoltunk, a gyermek archetípus. Isten üzeneteit is gyakran ezen keresztül kapjuk, belülről. **„Legyetek olyanok, mint a gyermekek”** mondja Jézus ismételten. A gyermekszerepet, az emberi élet egyik legnagyobb tudattalan feláramlása, ami kivetülve realizálódik, és így válik a lelki egészség, a gyógyulás, az emberi fejlődés fontos tényezőjévé.

4. A gyermekkel új spirituális beáramlás történik a család életébe

A **gyerek nem egyszerűen tabula rasa**, üres lap, amire a környezeti hatások ráírják a fiatal egész életét meghatározó alpprogramokat. A gyermeknek az élete kezdetétől vannak öröklés által meghatározott *egyéni adottságai, és ezen túl van egyéni, spontán, önálló aktivitása*. Vannak folyamatos kezdeményezései, és környezetére való eredeti válaszai, autonóm reakciói, amik nem előzetes nevelési hatásokból, tapasztalatokból származnak. Ez természetesen egyáltalán nem csökkenti az élet kezdeti, kívülről származó élményeinek, hatásainak döntő, a későbbiek befolyásoló fontosságát.

A gyerekek azonban nemcsak a felnőttek tudatos viselkedésére válaszolnak, mint már jeleztük, hanem nagyon érzékenyek a szülők tudattalan feszültségeire, problémáira is. Így **a szülő tudattalanjáról is visszajelentést ad** a gyermek. Amennyiben a szülő szereti, és komolyan veszi gyermekeit, kapcsolatuk ezáltal is úgy működik, mint a mélylélektani pszichoterápia, ami szintén a tudattalan tudatosításával, és annak feldolgozásával gyógyít. A gyermek visszajelző aktivitását a szülő tudattalanjára, a család visszahatásai természetesen jelentősen befolyásolják, szabályozzák, serkentik vagy gátolják. Ebben az összetett lelki erőterben fejlődik ki a fiatal személyisége.

Elsősorban mélylélektanilag érthető meg, hogy a gyerek, vagy **az új gyerek születése új, mély, lelki, szellemi erőforrások megnyílását, felbuzgását** is jelenti a család életében. Ez a

családtagok fejlődésére, és általános mentálhigiénés állapotára is közvetlen hatással van. A kisgyerek megnyilvánulásait még sokkal közvetlenebbül határozzák meg a legmélyebb lelki rétegek erői, a kollektív tudattalan archetípusai, mint a későbbi korban. A kisgyerek még természetesebb kapcsolatban áll ezekkel az őserőkkel. A felnőttek tudatos, racionális élete ezeket már erősen elfojtja, sokban meg is nyomorítja, és az adott kultúrának megfelelő sablonokba zárja. Hasonló értékeket jelentenek a modern mélylélektan számára a természetközeli népek „primitív” ősi kultúrái, életmódjuk, melyben az emberi faj fejlődésének kezdeti fokozatai láthatók, ahol a természettel való egység még teljes, ha ennek a tudatossági szintje még alacsony is.

Mélylélektanilag csodálatos értékű Jézus kijelentése a gyermekekről: **„Mondom nektek: angyalaik az égben szüntelenül látják mennyei Atyám arcát.” (Mt:18,10.)** A pszichológia nyelvén megfogalmazva: a kisgyerekekben **még tisztábban él és működik ezen őserők, az archetípusok eredeti, ősforrásunkra centrált világa**, és veszély esetén ezek kompenzátorikus segítsége még jobban érvényesül, mint a felnőttkorban. „A gyerekekre vigyáznak az angyalok” – szoktuk mondani.

Vizsgálataink és tapasztalataink szerint a gyermek azt a friss forrást hozza a család életébe, amit az eredeti autonóm spontaneitása, kreativitása a gyakorlatban jelent. Amíg a család engedi, és megfelelő módon tudja fogadni, addig ebben az interaktív erőterben a gyerek, az ősi emberi megnyilvánulások életerőinek beáramlását hozza létre. *Az új gyermek a családban tehát a már említett lélektani hatásokon túli, a szellemi életet megújító spirituális injekciót is jelent.*

Azt mondjuk, a lélekgyógyítás célja, a személyiségfejlődés, a belsőleg vezérelt individualizáció. Vallási terminológiával az egó és az Isten kapcsolatának kialakítása és fejlesztése. A gyermekkel való kapcsolatban ennek az előképét is megélhetjük, hiszen benne a fejlődés őserőivel való találkozás történik. Ezért mondhatjuk, hogy a család lelki, szellemi életében a kisgyermek autonóm, spontán aktivitásának és reaktivitásának megjelenése szó szoros értelmében, az **ősforrások felbuzgását jelenti**. Ebből következik, hogy a *gyereket nemcsak nevelnie kellene a felnőtteknek – mint azt öntelt elfogultságunkban sokszor gondoljuk –, hanem figyelve rá, tanulnunk lehet megnyilvánulásaiból.* Ismét Jézust idézve: „Bizony mondom nektek, ha nem változtok meg, s nem lesztek olyanok, mint a gyerekek, nem mehettek be a mennyek országába.” (Mt:18, 3.). Így megint láthatjuk, hogy a lélekgyógyászat alapmechanizmusai a családi életnek ezzel a tényezőjével is kapcsolatosak.

Ennek a felnőtt ember életében megvalósuló egyik eredménye lehetne az is – ha nem lennénk annyira önteltek, és ez nem tenne vakká bennünket – hogy tudatosítjuk és beismerjük, a valóságban *életünk számos alapproblémájával mindig is úgy állunk szemben, mint a kis gyermekek*, ha őszinték vagyunk magunkhoz. Hogy mi lesz egy párkapcsolatunkból, milyen betegség fog el, milyen váratlan események törnek még ránk, hogy alakul környezetünk, stb.? Az ilyen kérdésekkel kisgyerekeként nézünk szembe, és az a jó, ha van olyan hitünk, mint a gyermekeknek, akiknek van bizalmuk szüleikben és az életben, hogy bármi történik is, vigyáznak rájuk, segítik, megvédik őket és majd minden jó lesz.

A gyermek még öntudatlanul, de jobban átéli az istenképűsége teremtettség méltóságát, úgy indul az életbe, hogy még kis királyfinak, királylánynak érzi magát születése után, ahogy a tranzakció-analízis irányzata megfogalmazza. (A TA. az egyik pszichoterápiás iskola, magyar nyelven E. Berne Emberi játszmák című könyve a legismertebb – Berne E. 1984, 1997)

Mécs László A királyfi három bánata című versében szépen fogalmazza meg, hogy a felnőtt embernek is mennyire szüksége van, vagy lenne arra, hogy lássák benne a gyermek méltóságát, a királyfit.

„A másik bánatom: hogyha ő majd holtan
fekszik a föld alatt virággá foszoltan,
senki sem tudja majd, hogy királyfi voltam”.

5. Néhány gondolat a fiataalkori fejlődésről

A gyermeknek a szülőkre való hatásával kapcsolatos kérdések megértéséhez szükséges az emberi személyiségfejlődés alapjainak ismerete. A gyerekben tehát még tisztábban működnek az ősi ösztönök, érzi, „tudja”, hogy mi neki a jó, mert van archetipikus mintája. Az angyalaik szüntelenül látják a mennyei Atya arcát, ahogy idéztük Jézust. A kisgyerekekben még hatalmas fejlődésvágy él, a reménység, az **ősbizalom** teljes hitével és őszinteségével. Tudja magát szeretni, és tudja élvezni az életét, és királyfi tudat jellemzi. A hit bizalma, optimizmusa: a remélt dolgok bizonyossága él benne. A gyermek tiltakozik, lázad, amikor a szülő nem ősi szükségletei szerint viszonyul hozzá. A lázadást azonban le lehet törni, a gyerek viselkedését rosszaságnak lehet minősíteni, és törekedni lehet a „megnevelésére”, átprogramozására. Az első pár évben ez kifejezetten ártalmas. A nevelés akkor jó, ha az a gyerek jelentkező szükségleteinek igazi megértésére alapozva, a kibontakozása mentén, annak fejlesztését segíti.

A kisgyerek a szülő és a környezet milyenségét először tehát „*ösztönösen érzi*”, a saját, ősi erők által meghatározott szükségleteihez viszonyítottan értékeli és tudja, hogy neki mi a jó és mi a rossz. Nemtetszését ki is fejezi: sír, dühöng, megbetegszik. A szülő pedig gyereke viselkedésére a maga felfogása szerint, és saját, gyermekkorban szerzett tapasztalatainak tudattalan beidegzéseire keresztül reagál, amit a gyereknek tudomásul kell vennie, és előbb-utóbb alkalmazkodnia kell hozzá. Az alkalmazkodás módja pedig beépül személyiségébe, és sokban sajátjává válik. Generációk lelki sajátosságai, és torzulásai is, így adódnak tovább. A gyermekét túlzott félelemmel, szorongással nevelő szülő például a bizalmatlanság, a hit hiányának mérgét ülteti el utódja lelkében.

A másik ember, a másság tapasztalásának fejlődéstörténete a csecsemőkorban indul. A gyerek tudatának és élményvilágának fejlődése ebben a vonatkozásban eltérően alakul. Míg a tudatos én fokozatosan alakul ki a tapasztalatok, a fokozatos szocializáció által és fejlődik közösségtudatos felnőtté, az élményvilág és a tudattalan, a kezdeti szimbiotikus, határok nélküli egységből differenciálódik az egyedi egyéniséggé, majd ezt követően érik meg a közösségi azonosítás tudatossága. A közösségi érzés fejlődése, a kapcsolatformák alapjainak kialakulása a családban indul el. Már gyerekként átérezzük, hogy egy rendszer részei vagyunk, és felnőtt korunkra eljövünk, hogy magunk is egy családi rendszer kialakítói, aktív meghatározói lehetünk. Az egyedfejlődés folyamata tehát a gyerek–család folyamatos kölcsönhatásában zajlik. Ehhez társulnak kicsit később a rokonok és ismerősök növekvő körének további befolyásai. A családi kölcsönhatások az élet elején még erősen meghatározóak, az önállóvá érésel azonban erejük egyre csökken, de bizonyos mértékű jelentőségük az egész életen keresztül rendszerint megmarad, sokban tudattalanul.

Az ember szellemi érettségének kifejlődése három fő szakaszban írható le a valláslelektan és a transzperszonális pszichológia több kutatója szerint: 1/ A gyermekkor **a függőség**, az ellátottság ideje, a kapás *préperszonális* időszaka, amikor a teljes kiszolgáltatásból (és kiszolgáltatottságból), a fokozatos leválással egyre önállóbbá válik. A világ felfedezése is megindul már ekkor (0-tól 13-22 éves kor általában). 2/ Az **önállóság** kialakulásának ideje, amikor fokozatosan megtanul a társadalmi élet minden területén a saját lábán megállni a fiatal, és meg tudja szerezni magának azt, amire szüksége van. Tehát maga adja meg magának, amit kíván. Ez az *autonómia*, a *perszonális* időszak. Ekkor a világ, az új dolgok felfedezésének, a másság megismerésének izgalma a fő hajtóerő, és megindul önmaga megismerésének és céljai tudatos kialakításának és megvalósításának folyamata is. (10-13-tól 18-30 éves korig

általában). 3/ Az **érett felnőtt ember** az, aki már nemcsak önmagáért, hanem másokért is tud élni: a társáért, gyermekeiért, családjáért, és a társadalom egyre szélesebb köreiért is tud tenni valamit. Ez az *önmagán túljutó transzperszonális* időszak. Már ő tud mások, elsősorban a családja számára védelmet, ellátottságot biztosítani. Ez az **adni is tudás ideje**. Ez biológiai szinten, mint a testi másság, a kiegyezés élvezete jelenik meg a **szexualitásban**. **Lelki szinten a szerelem, lelki kiegyezés, teljesebbé válás** öröme jelenik meg. Szellemi, spirituális szinten pedig, mint a szeretet valósága, mely képes a másság, a másikkal való együttlét örömét, de terhét, fájdalmát is elhordozni, kreatívan kezelni, és ezt tudatos életfelfogásban is kialakítani.

Erre a tudatos és meghatározó szintre a spirituális fejlődés következtében juthat el az ember. **Az egészséges lelkű anya örömmel hoz áldozatot gyermekeiért.** Az apa is veritékes munkájával, erejét megfeszítve dolgozik, áldoz családjáért. A tudós az emberiség egészéért is dolgozik. A **hős** pedig életét is kockáztatja céljaiért, például hazájáért. Sok ember sajnos nem jut tovább az autonómia keresésének, és védelmének időszakán, vagy akár az önmaga körül forgó nárcizmusába, vagy a függőség valamilyen formájába ragadt infantilizmusában él. Az érettség tehát szoros kapcsolatban áll a szellemi fejlődésnek már említett transzperszonális időszakával. Aki a másokért is él, a szolgálat örömét nem ismeri, az nem tekinthető még lélektanilag érett felnőtt embernek. A kapcsolati viszonylatformák gazdagodási folyamata során *a fejlettebb fokozat az előzőeket is magában foglalja*. De a lényege nem a külsőség, hanem a belső valóság. Lehet ugyanis infantilis szolgálni, amikor az illető az autonómia nem vállalása elől bújlik el valamilyen tekintélynek való megfelelésbe.

A gyermek meglévő kapcsolatainak és saját *szükségleteinek tudatosodása a serdülőkorra* bontakozik ki teljesebben. Ennek a kornak fő feladata az egyéni önállóság kialakulásának megkezdődése. Ez a családi kapcsolatok kritikai feldolgozásával is jár. Véleményt alakít ki a fiatal a szülei, hozzátartozói tulajdonságairól és elképzei azt is, hogy ő, saját maga mennyire kíván majd másképpen élni. Értékelésében segítségére vannak a rokonságban, az ismeretségi körében tapasztalt másfajta személyiségek viselkedésmintái, és további információkat, viszonyítási lehetőségeket jelentenek olvasmányai, a látott filmek stb. is.

A tudatosodás folyamatának fontos támasza a **korcsoporthoz tartozó más fiatalokkal való kapcsolatokból** származik. A velük való kapcsolat szüksége különösen ott erős, illetve kritikus, *ahol nem voltak testvérek*. Az irántuk való szükséglet a hasonló korúak iránti vágyat táplálja, anélkül, hogy a társ kapcsolatra való képesség – amit a testvérekkel való kapcsolat alapozna meg – kellően érett lenne. A hasonló korú barátok nemcsak azért vonzóak, mert új viselkedési alternatívákat kínálnak egymásnak, hanem azért is, mert a megvitatást, a problémák új szempontok szerinti feldolgozását segítik. Az óvodák, iskolák jelentősége ezért is kiemelkedő. A deviáns csoportok tévutakra vivő hatása is kapcsolatos e szükséglettel.

Külön érdemes kiemelni a különböző **sztárok** mintanyújtó jelentőségét a sport, a zene, a filmvilág, a politika, a tudomány területén. Többen ezek közül a szülők személyiségének vagy a társadalmi környezetnek valamilyen hiányos oldalát pótolják, amit a gyerek fejlődése szempontjából tudattalanul fontosnak érez. Ezek között is speciális helyet foglalnak el körünkben a tömegek számára a zenei sztárok, mert racionális korunk komplementer, kiegészítő érzelmi hatásait közvetítik, s így észrevétlen mintanyújtó hatásuk különösen jelentős, és veszélyes is lehet.

Mint említettük, nagy segítséget jelenthetnek a környezetből származó hatások feldolgozásában, az önállóság kialakításában az olvasmányok, filmek stb., de minden esetben fontos szerepet játszik a kapcsolat és a megbeszélhetőség lehetősége. Az iskolai osztályközösségek, baráti csoportok spontán módon is létrehozhatnak ilyen alkalmakat. Magyarországon a közösségi érzés fejlesztése, különböző csoportkultúrák kialakítása, és ezen belül is a csoportos

beszélgetés a vita kultúrájának növelése jelentős mentálhigiénés feladat. Vallásos fiataloknál jelentős segítséget tölthetnek be a különböző *ifjúsági órák*, ha társalgási és vitalehetőségeket is nyújtanak az őket érdeklő kérdésekre. Ennek az időszaknak szükségletéhez kapcsolódhatnának azok a bensőséges beszélgetési lehetőségek, melyeken a gyermekkori fájó emlékeket, a komoly családi problémákat tudatosíthatnák, és valamennyire feldolgozhatnák. Ere azonban rendszerint már csak a pszichológiai kezelések során kerül sor.

Az önállósodás szükségszerűen sokszor jelent kommunikatív harcot a szülővel, a családi hagyományokkal. A szülő, a különböző életkorban eltérő módon jelentkező önállósodási szükségletéhez három fő úton viszonyulhat. a) Gyereke igényeit mélyen megérti, ezért engedi és segíti a folyamatot. b) Gátolja az önállósodást, mert „fél, hogy elveszti” engedelmes gyermekét, aki áthágja normáit, és neki nem tetsző életstílust kezd kialakítani. Ilyenkor a szülő saját belső szükségletei miatt (például dominancia igény, életének tartalmat adó helyzet elvesztésétől való félelem, stb.) akadályozza a gyermek formálódását, és a szembenállása miatt nem tudja megértően segíteni a fiatal fejlődését. c) Nem érdekli, nem törődik a gyerek belső világának alakulásával, magára hagyja, oda dobja gyakorlatilag az élet eseményeinek, legfeljebb egy felszínes, leginkább anyagi, pénzbeli kontrollal korlátozza utódját, vagy ellenkezőleg pénzzel igyekszik pótolni mindent. Előfordul nemritkán, hogy torzult módon, mintegy „barátként” saját élete problémáival terheli túl gyermekét, elvéve tőle a biztonságot nyújtó aszimmetrikus kapcsolat védelmét és segítségét.

Az utódok számára gyakori probléma, hogy *túlzottan kötődnek valamelyik szülőhöz, rendszerint azért, mert nem kapták meg a függőségvágyuk kellő kielégítését* és kezelését a megfelelő korábbi életkorban, és így nem tudtak leválni, nem fejleszthették ki megfelelően egyéniségüket. Következésként időnként felismerik, hogy az anyjuk vagy az apjuk viselkedésmintájának kényszerpályáján haladnak. Ugyanez történik azokban az esetekben is, amikor a szülők elleni lázadásból pontosan az ellentétét akarja az illető tenni, mint elődei (persze, hogy minek az ellentétét akarja, azt is a családi minta határozza meg) és meglepetve tapasztalja időnként, hogy mélyebb szinten mégiscsak ismétli a kerülni kívánt példát.

A szülők, különösen gyakran az anyák, néha tudattalanul nem akarják elengedni gyermeküket, gátolják önállósodási próbálkozásaikat. Mintha nem akarnák lélektanilag megszűlni őket. Ilyenkor szoktak a még el nem vágott lelki köldökzsinórról beszélni. A szülő a fiatal egy korábbi fejlődési fázisának megfelelő bőséges juttatásaival kényezteti el, köti magához gyermekét és az önállósodást veszélyesnek, félelmetesnek tünteti fel.

Mivel **a legjobb szülő sem tökéletes**, ezért minden gyermeknek szembesülnie kell ezzel a ténnyel. Az ehhez való viszonyulás időnként akár komoly harccá is alakulhat a családon belül, és a személyiség-fejlődésének ez lesz egyik meghatározó tényezője. Ez a harcot azonban az önállóság eléréséért meg kell harcolni.

Különösen nehéz a „tökéletes szülő” mellett felnövő gyerekek helyzete. Ilyenkor a társadalmi, valamint a családi normák szerint az adott szülő kiválóan teljesít, és a fiatal az önállósági harcát így nehezen tudja megvívni. Találkoztunk olyan esetekkel, amikor a gyerek csak a patológia vagy az antiszocialitás útján tudott önálló és egyéniség lenni. A „tökéletes” szülő és család ilyen esetekben nem vállalta fel kellően saját árnyékát, elfedett gyarló voltát.

A gyermekek egyedi, veleszületett sajátosságokkal rendelkeznek, így ennek megfelelően a testvérek joggal *különböző egyéni viszonyulásokat várnak el* a szülőktől. Így az a szülő, aki úgymond egyformán szereti gyermekeit, az rosszul teszi.

Az adott kor társadalmi körülményeinek változásai közben maguk a szülők is változnak, és ez által az egész család számos vonatkozásban igen egyedi sajátosságokat és sorsokat alakít ki. A

felövő gyerekek így tapasztalják meg szüleik egyéni tulajdonságait, a társadalmi változásokat, és reagálnak mindezek elvárásaira, miáltal egymást alakító kölcsönhatásban él a család.

A gyerekek, ha felnőnek, akkor is gyerekei maradnak a szüleiknek, de kapcsolatuk ekkor már szimmetrikus, sőt, van amikor a gyerek már jelentősen fejlettebb a szülőnél a változó világ és az élet különböző kérdéseiben, a gyökereik azonban sokban közösek.

6. A gyermek számára a szülő Isten előképe

Lélektani megfigyelések és vizsgálatok igazolták, hogy a gyermek későbbi istenképének kialakulásában a szülőkkel való korai tapasztalatok, a szülőkép meghatározó jelentőségű a fejlődés folyamán. *Tőle származik, belőle való, ő hozta létre, ő élte és szabályozza életét, ő az, aki jól ismeri őt. A szülő a kisgyerekek számára mindenható és mindentudó istenség.* Az istenkép fogalmát – hasonlóan a jézusi megfogalmazáshoz, ki szerint egyes embereknek a hasuk, másoknak a Mammon az istenük (Mt:6,24. Fil:3,19.) – mélylélektani értelemben én is tágabb értelemben használok, mint a népszerű és a hagyományos teológiai felfogások. *Az istenkép alatt az adott ember világképének, ezen belül értékrendszerének integratív, dinamikus belső központját értjük, melyekhez legbelsőbb vágyai, élettapasztalatai és életfelfogása is kapcsolódik.*

A szülői előkép a gyermekben nem vizuális, és nem gondolati elsősorban, hanem komplex élményi, tapasztalati valóság, ami jelentős mértékben tudattalan, de meghatározza élete alaphangulatát, az élethez való alapviszonyulását. A már említett tranzakció-analízis ezt az élettal szembeni alap-egzisztenciális beállítódásnak nevezi (OK állapotok). Az ember lelkiéletének alapjait meghatározó élmények azok, amit szüleitől tapasztal. E szerint alakul az élethez való alapvető viszonyulása, „Ilyen Istent és ilyen világot teremtettetek számomra” – fogalmazta meg az egyik kliensünk. A pszichoanalitikus Bálint Mihály az élettal szembeni **ősbizalom** kialakulásának, illetve ennek sérülése esetén **őstörésnek** írja le ezt a folyamatot. A későbbi hit- és hiedelemrendszerünknek is ekkor rakódnak le alapkövei, és fő lehetőségei a tudattalunkban.

A kisgyerek élményi szinten éli át azt, hogy őt elfogadják, gondozzák, mégpedig ingyen, érdem nélkül, szeretetből. Ez a fő jellemzője a felnőttkori keresztény hitnek is: szeretetből, ingyen. Az egészséges hitélet kialakulása így a gyermekkori élmények lelki feldolgozásával is kapcsolatos.

Később, a növekedés során ez a beállítódás, világézés egyre tudatosabbá válva világképpé fejlődik, és egyre gazdagodik. Ezek azonban már többnyire csak ráakódások az alap érzületre, viszonyulásra, és bár elfedik az alapokat, azokon komolyan módosítani már csak igen nagy nehézségek árán lehet. Tapasztalat szerint ezekhez az alapokhoz, a tudatos én számára való hozzáférhetőség alig, vagy csak hosszú, kemény belső munka árán lehetséges. Így megváltoztatásuk is nagyon nehéz. *Ha az alap gyenge, akkor a felépítmény, még ha szép is, könnyen meginog.* A lelki betegségeknél, az esetek jelentős részében eddig a mélységig való eljutás szükséges a gyógyuláshoz. A mélylélektani hosszú, többéves pszichoterápiák ezt a mélységi szintet, fejlődéstani réteget is igyekeznek elérni az elmélyült beszélgetések által.

Az istenség tudatának hatása

A **szülőnek ez a méltósága**, hogy Isten előkép, szimbólum lehet, nemcsak a gyermeke számára meghatározó, hanem a saját lelki, szellemi fejlődésében is jelentős értékek lehetősége. Az anya és apa belső önértéktérzésének, és így lelki, szellemi egészségének is egyik alappillére, hogy ő *gyermeke számára ilyen méltóság lehet.* Még akkor is, ha a szülőnek ez a szerepozíciója nem kellően tudatos, csak ködös érzésekkel átélte valami, még akkor is energiákkal feltöltő, titkos erőforrása lehet a felnőtt életének. A nők nagyobb életerejével ezzel a kérdéssel is

kapcsolatos. Tudjuk, egyes királyok ezért tudtak kézrátétellel gyógyítani. Az illető szegény ember, aki a király elé járult, nagy szerepviszonylatbeli különbséget élt meg, és a hatalmas tekintély vele foglalkozott, őt segítette, meg akarta gyógyítani, áldólag rátette kezét a fejére. Ezzel megerősítette benne a hitet: hogy ilyen van, a legfelsőbb hatalom szeret engem, jóságos, segít. Ez a hit, bizalom, az ösbizalomból való feltöltődés jelenti azt, hogy az illető erőt kap ebből. Még fordított esetben is, ha én tudok segíteni egy elesett emberen ez is erőt ad, spiritualitás feltöltődést eredményez, mert **a jóság lehetőségében való hitet erősíti.**

A lelki kórtan jól ismeri a koragyerekkori lelki sérülések jelentőségét a felnőttkori patológia kialakulásában. Ezek mind visszavezethetőek szeretet hiányára, vagy a szeretetnek valamilyen torzulására. Ez a szülő–gyerek kapcsolat valamilyen hibás szerepviszonylatában írható le leginkább. Vannak javakorabeli felnőtt emberek, kiknek életét még mindig egy bizonyos szerep-
reláció utáni kielégíthetetlen sóvárgás határozza meg. Például: „Engem csak kritizálnak, soha nem fogad el igazán senki.” Időnként adódik egy-egy házastárs, vagy barát, aki áldozatokat hozva igyekszik az illetőt elfogadni, és mégse tudja ezt a kielégíthetetlen vágyat feloldani.

A megoldás a felnőttkor teljesebb megértése által lehetséges. A felnőtt ember már ugyanis nem csak kapni akar az élettől, hanem adni is tud. Azt a kapcsolati formát, szerepviszonylatot kell megteremtenie, aminek hiánya miatt szenved, de nem a kapó, hanem az adó fél oldaláról. Miért? Mert nem a szerep az, ami igazából hiányzik, hanem a szerepviszonylat. Ezt pedig ő is létrehozhatja. Az ilyen szerepviszonylatok mindig a koragyerekkori helyzet, az ingyen, nem az érdemekért való elfogadottság valamilyen élményével járnak. A felnőtt keresztény hitében ezt kapja meg, ettől gyógyul élete, és lesz képes ő is adni, ezzel gyógyítani mások életét. Ahol a fő életproblémáink vannak, ott hitünknek egy része hiányos. *Végül is nem a kapás, hanem az adás, az értékteremtés teszi igazából boldoggá az embert, mert az istenhasonlatosságra teremtettsége így nyilvánul meg teljesebben.*

7. A gyermek születése az újnak a születése

Az újnak, az élő újnak, az új embernek – tehát a természettudományunk által ismert legmagasabbrendű jelenségnek a világunkban – keletkezésének élménye. Mit jelent, milyen belső folyamatot fejez ki az újnak élménye személyiségünkön belül? Igazán újat intrapszichésen a tudat számára a kollektív tudattalan tartalmainak megjelenései képeznek. Tudjuk, ennek vannak hatalmasan energetizáló egészséges, és vannak a patológia területére tartozó formái. Ilyen új beáramlások a szükséges fejlődés időszakaiban, és a fejlődés elmaradásának patológias
kompenzációikor jönnek létre.

A családi életben *meg* kell küzdeni – ahogy Szondi Lipót mondja – az „**ősök szellemeivel**”, *sőt a kor szellemeivel is*, mindazokkal az életproblémákkal, amikkel az adott kor a családot szembesítette, és ahogy ahhoz a szülők viszonyultak. A **párkapcsolati problémák** a legfontosabb életproblémák közé tartoznak. A családterápiás tapasztalatunk szerint a gyerekek számára a legfőbb életproblémákat a szülők által megoldani nem tudott, s így jórészt tudattalanná vált kére
skomplexusok jelölik ki. Így ők dolgoznak azokon tovább, egyénenként más és más oldalról megközelítve azt. A folyamat jelentős része azonban a tudattalanban zajlik. A továbblépést az segíti, ha az utód megérti azt a nehéz küzdelmet, amit a szülei folytattak az élet által számukra feltett kérdésekkel. A megértésnek a jele az, hogy tisztelni tudja őket. A jó családi kultúra a gyerek számára ezt az akár többgenerációs familiáris önkorrekciós munkát is lehetővé teszi. A család így a szociális ingerek emésztője, transzformátora, életre való felkészülés individuális műhelye, ahogy Turnier fogalmaz (Turnier 1969).

Az új ember szeretetének élménye így a legtermészetesebb úton segíti a személyiség integrációjának érését, és egyben védi az illetőt dezintegratív, megbetegítő hatásoktól.

Összegezve: A gyermekek szülőkre gyakorolt felsorolt pozitív lélektani hatások, úgy hatnak, mint a lélekgyógyítás és fejlesztés természetes alapformái, amennyiben a szülők kellő megértéssel és szeretettel figyelnek gyermekeikre. Ezek tapasztalataink szerint képesek voltak gyógyítani a szülők lelkében lévő zavarok több formáját, néha még olyan drasztikus indulási ártalmakat is, mint például a nem kívánt terhességből való születést.

A gyerek életútja, története az emberiség története. A gyermekben, mint a forrásában újul meg állandóan az emberiség.

AZ ISTENI NŐ ÉS AZ ISTENI FÉRFI

A férfi és nő bibliai kapcsolatának néhány lélektani vonatkozása

Előadásvázlat Jung konferencia 2007 111 6

1. Isten képére és hasonlatosságára

1.1. **A mindennapi szóhasználatban** az isteni nő kifejezést szoktuk inkább gyakrabban használni, talán nemcsak azért, mert úgy is tudjuk, hogy a férfi a teremtés koronája, hanem mert tudattalanul érezzük, hogy kórosan jang irányba egyoldalúan eltolódott korunkban a női istenségek segítségére van szükségünk. E mellett legtöbb vallásban a fő istenek férfi jellegűek, nem így van azonban még a kezdeteknél, a teremtésmítoszokban.

A Biblia szerint, amikor Isten az embert teremtette, saját képére és hasonlóságára alkotta meg, férfivá és nővé. „Alkossunk embert a képmásunkra. Megteremtette Isten az embert a maga képmására, **Isten képmására teremtette, férfivá és nővé teremtette őket.**” (I Móz:1,26-27.). Mivel mindent Isten teremtett, minden belőle van, ezért a világ kétnemű. A kínaiak a mindenséget átható legegységesebb poláris elvet jang és jin princípiumnak nevezik. Az indiai isteneknek feleségük van.

Ebből az is következik, hogy **az igaz szerelem összeolvadásában valami istenit közelítünk meg**, mivel benne az isteni teljességből fejeződik ki valami. A szerelmesek nem hiába mondják, hogy imádják egymást. Ez a kétneműség **horizontális** dimenziója. Az Egyház és Krisztus kapcsolatát az Újszövetség a jegyesek viszonyával jellemzi. A középkori Keresztes Szentjános az Istennel való kapcsolatot szintén a szerelem hasonlatával írja le. Ez a kétneműség **vertikális** dimenziója. A szerelemben megvalósuló teljes testi-lelki-szellemi egység, integráció így szentségnek, az isteni sajátosság kifejeződésének tekinthető. Önmagunk adása és a másik befogadása, az szeretet, ami az Isten. Enélkül legfeljebb csak félistenek vagyunk.

1.2. Az *élettelen természet* jellemzője, hogy egy része az azonosságát annál jobban meg tudja őrizni, környezetétől minél jobban el van zárva. Az *élőre* ezzel szemben az jellemző, hogy meghatározott környezetet igényel, és vele folyamatos kapcsolatot tart fenn. A magányosság azért is rossz, mert életellenes tendencia van benne.

Az ellentétek találkozásával megindul a kapcsolat kialakulása. *Találkozásukkor a kapcsolatnak két fő formája alakulhat ki: a vonzás vagy a taszítás, a szeretetet vagy a gyűlölet, a szerelem vagy a háború.* Az egyiket növekedés, gyarapodás, a másikat a pusztulás, romok követik. Az ellentétek, ha szeretetben találkoznak, akkor egyesülnek, integrálódnak, és az összeolvadásból valami új születik, teremtés történik. *Biológiai szinten az egyesülés eredménye a gyermek, lelki szinten maga a kapcsolat, a szellemi szinten a kapcsolat minősége.*

1.3. A **kapcsolat** az egyénin túli, magasabb szerveződési egység, egy új egész (gestalt), közösség, aminek külön élete van. A Biblia úgy mondja: „lesznek ketten egy testté”, egy szervezetté, egy organizációvá tehát. A párban az egyén elkülönültsége ugyanúgy értelmetlen, mint a cipzár, vagy az olló egyik szára. A házasság párkapcsolatában a személyiségfejlődés kedvezőbben haladhat előre, mint az egyedüli úton, mint ahogy a vonat is jobban halad a síneken, mint anélkül (Pálhegyi 2006).

Az ember mindig több akar lenni, fejlődni akar. Jézus azt mondja: „Legyetek tökéletesek, miként a ti Mennyei Atyátok is tökéletes.” (Mt: 5,48). Az egyoldalúság azonban életellenes. A tökéletesedés felé az út az ellentét integrálódásán keresztül vezet. Az ellentét felvállalásához viszont önmagában kell erősnek lenni mind a férfinak, mind a nőnek, hogy elbírja a másikat.

A férfinak, így a férfiasságát kell erősítenie, hogy elbírja a nőt, és a nőből a nőiességet váltsa ki, azt fokozza. A jang és jin tehát egymás szükségletei.

Egy emberi kapcsolat annál bensőségesebb, személyiségünknek minél több és mélyebb részét tudjuk egymással megosztani. A fejlődés jellemzője, hogy egyre több részünk kerül kölcsönhatásba egymással, és dolgozódnak ki a kölcsönhatás formái, helyi kultúrája. Hogy egy kapcsolat mennyire élő, és milyen mély, azt ezzel a kialakult kölcsönhatás kultúrával határozzuk meg leginkább.

Szépen, és lélektanilag mélyen értve a személyiség teljes felületével való érintkezés **teljesség élményét** így írja le Petőfi a Szeretlek, kedvesem című versében: „Nekem nincsen vágyam, / Nincsen akaratom, / Mert amit te akarsz, / Én is azt akarom, / Oly nagyon szeretlek, / Hogy majd belehalok, / Egy személyben minden, / De mindened vagyok, / Aki csak szerethet, / Aki csak él érted: / Férjed, fiad, atyád, / Szeretőd, testvéred, / És egy személyben te / Vagy minde-nem nekem: / Lányom, anyám, húgom, / Szeretöm, hitvesem!”

Az élet alapkapcsolata a férfi és a nő kapcsolata és ebből születik a gyerek, amivel együtt már újabb minőségi többletet, családot alkotnak. Az új megjelenése, a minőségi ugrás pedig rendszerint különös és meglepő. Az apa-anya-gyerek léte, a családi kapcsolat szerveződési **alap hármassága**, tehát már magasabb szerveződési szintet jelent a közös teremtményért érzett felelősség miatt, mint a párkapcsolat. *A család időben megjelenő teleszkóposságként működik.* A szülők továbbadják anyagi, lelki, szellemi értékeiket, de megoldatlan problémáikat, tudattalan komplexusaikat is utódainak.

1.4. *A kapcsolatot is, mint minden külön entitást, ápolni, gondozni kell.* Nemcsak a feszültségekre, bajokra kell figyelni azonban, hanem pozitív erőkkkel kell feltöltenünk a kapcsolatunkat. A pozitív és negatív jelekre, feszültségekre, diszharmóniákra, örömökre mind magunkban, mind a társunkban figyelni kell rendszeresen. A harmóniánk könnyen felborulhat, drága kincs, vigyáznunk kell rá. „Ne menjen le a Nap a ti haragotokon” – mondja az Írás. Hogy ha elrendezetlen, feldolgozatlan kérdések maradnak bennünk, akkor azok elfojtódnak, és megkeseredéshez vezetnek. Ne csak arra figyeljünk, mit nem kapok meg társamtól, hanem azt is vizsgáljuk, mit nem adunk mi meg neki, amire szüksége lenne. Ennek segítése, legmélyebb lélektani része, *forrása az, hogy egymás számára áldás, az isteni teljesség közelítésének ígéretei vagyunk, lehetünk.*

1.5. Mit tudunk a **jang és jin lélektani jellemzőiről**? A tudatosság és tudattalan ellentét-párban a világosság és sötétség ellentétéként jelenik meg. A rend és káosz, a struktúra és dinamika, az aktivitás és passzivitás, bátorság és félelem, a kezdeményezés és várakozás, az izgatottság és a nyugalom, a földi és égi dolgok, a test és lélek, szimbolikusan is értve a kilégzés és a belégzés ellentétében is a jang és jin ellentétpárt láthatjuk megjeleníteni.

Fontos azonban tudnunk, hogy a másik neműt akkor tudjuk megérteni, ha bennünk is megvannak azok az értékek bizonyos mértékig, amit a másik képvisel. Ez az animusz és anima probléma. Az egyoldalúságba rekedtek, például a macsók és a ledér hölgyek nem igazán jó társak, és jó családot velük nem lehet alkotni.

2. A másság tapasztalása

2.1. A bensőséges párkapcsolat az emberi másság megtapasztalásának, megismerésének, elfogadásának, kezelni tudásának és a kapcsolataalkotásnak a legmélyebb formája, az élet egyik legnagyobb kihívása, és tudjuk, tapasztaljuk, hogy igen sok bonyodalom, szenvedés forrása is. Indulása rendszerint a lélek mély erőinek megmozdulásával, feltörésével kezdődik, amit szerelemnek nevezünk. Szemben a közfelfogással, ettől azonban tudattalanul, néha tudatosan is ódzkodunk, nemritkán rettegünk. Nem hiába írja Émile Ajar Előttem az élet című

regényében: „Fél a szív a szerelemtől, mintha halált hozna rá, mert megöli a sötét zsarnokot, az ént”. A szerelemben kiegészülni, eggyé válni vágyunk. A legszebb érzéseinket, hiányainkat, tudattalan ideálunkat vetítjük a másikra, melyek fontosabbá teszik számunkra sokszor szerelmünket önmagunknál. A komoly szerelem az egészséges lelkiületű emberek esetében a teljes és végleges életközösség vágyában teljesedik ki. A személyiség mélyéről feltörő erők megrendítik a tudatos énünket, személyiségünkben egy átrendeződést indítanak meg, s így még a beteljesületlen szerelem is segítheti lelki fejlődésünket.

2.2. A másság problémájában központi kérdés a másik **megismerése**. Mások megismerése általában szorosan összefügg az önismeretünk fokával. Csak amilyen megismerési kódokkal rendelkezünk, azt tudjuk alkalmazni, és az alapján tudunk dönteni, hogy mennyire fogadjuk el a másikat. Az ősi tanítás szerint a megismerés a párkapcsolat lényegéhez tartozik. A bibliafordításokban az eredeti Károli és a katolikus fordítás egyértelműen jelzi is ezt: „és ismeré Ádám az ő feleségét Évát”, illetve „az ember megismerte feleségét, Évát” (I.Móz:4,1. és 25.). A lélektani és spirituális lényegét az eredeti fordítás jobban kifejezi, mint az újabb fordítások „vele hált”, „közösült vele” kifejezése, ami csak a szexualitásra redukálja a történetet. A szexualitás, a testi megismerés csak része az ember megismerésének, mintegy biológiailag is megalapozza, és a házassággal csak megindul a páros élet kalandjának és titkainak együttélés általi megismerése. Mindketten az életre reagálnak, de míg a nő inkább kifejezi az életével a titkokat, a rejtélyeket, a problémákat – szokták is mondani a nő mindig titok –, a férfi inkább a rejtvényfejtést, a megoldáskeresést szereti. Ezért is van jóval több nő a pszichológiai rendezvényeken.

A megismerésben az a bölcsesség is megvan, amit a lélektan úgy fejez ki, hogy a női elv közelebb áll a tudattalanhoz, a férfi elv pedig a tudathoz. Az emberi fejlődés pedig a tudattalan fokozatos tudatosodása irányába halad. A jang feladata a jin integrálása. Mindez messze vezető kérdéseket is érint, például kapcsolódik a *női szemérem, és a női ruha* problémájához is, és mélylélektanilag értelmez még olyan mély kérdéseket is, mint Judit tragédiáját a Kékszakállú herceg várában, ahol ő akarta a kékszakállt femininné tenni a kontrollálhatatlan megismerés vágyával a kapcsolatuk legmélyebb szintjén, az animuszával, jang pozíciót biztosítva magának.

2.3. A másság kérdésének problémája, napjainkban gyakran kapcsolódik a kötődéstől, az elköteleződéstől való félelemhez. A másik felvállalása igazi éntágulást, fejlődést jelent, amitől viszont a narcizmusba ragadt egó fél, mert nincs elég ereje hozzá. Antoine de Saint-Exupéry mondja: „A szeretet kötelékei, amelyek az embert élőlényekhez, és tárgyakhoz fűzik, mára úgy meglazultak, olyan súlytalanok lettek, hogy már meg sem érezzük hiányukat... A jég-szekevények felcserélhetők. Az otthon is, ha nem több tárgyak halmazánál. Felcserélhető az asszony is. A vallás is. A párt is. Már hűtlen sem lehet az ember. Kihez legyen hűtlen? Kitől távolodjon el, kit csaljon meg? Embersivatagban élünk...”.

3. A válságok elkerülhetetlenek

3.1. Az általános tapasztalat szerint a párkapcsolatok, a házasságok a nagy lehetőségeik mellett mégis tele vannak konfliktusokkal. Annak ellenére, hogy a konfliktusok és a válás rendszerint mindkét fél számára súlyos megrázkódtatást jelent, úgy látszik a válságokat nem tudjuk elkerülni. Sokan úgy vélik, a házasság a társadalom eszköze az emberek gyötrésére. Gyakori, hogy aki nincs benne, az be akar kerülni, és aki benne van, az ki akar kerülni belőle. Tanulmányok tömege jelent már meg ennek az okairól. Technikai civilizációnk embere az „önimádat társadalmában” a külső és belső természetétől is egyre elidegenedettebb, individualizmusába zárult életet él, így a közösségi élet egyre nehezebb számára. Az emberi együttélésnek mégis a történelem során kialakult igen sokféle formája között, a tartós, életre szóló

családi kapcsolatforma tekinthető a legbeváltabbnak, különösen a gyerekek nevelkedése szempontjából. A számtalan másféle próbálkozás ellenére nem talált még ki az emberiség jobb általános megoldást. A romantikus, nagy szerelemmel induló kapcsolatoknál éppúgy bekövetkeznek a válságok, mint ott, ahol leginkább a szülők választják ki a partnereket.

3.2. A házasságok indulását sem tekinthetjük döntő tényezőnek a „tartós beválást” illetően. Jellemző, sőt meghatározó tud lenni azonban az, hogy milyen szinten indul be, melyik válik uralkodóvá, és melyik irányba halad a kapcsolat. A testi szintet az erotikus vonzódás és az anyagi érdekeltség jelenti elsősorban. A lelkit a kulturális szint, képzettség, az érdeklődés és az érzelmi vonzódás képezi elsősorban. A szellemi szintet az életfelfogás, világnézet, a spirituális kérdésekhez való viszonyulás, és az azokhoz való elkötelezettség fejezi ki.

3.3. A mitológia, a mesék világa is jól ismeri a családi válságok problémáit. A görög fő istenek közötti házasságok is meglehetősen válságos jelenségek voltak. A világteremtés mítoszaikban az istenek megeszik utódaikat. A fő istenek, például **Zeusz és Héra** kapcsolata tele van konfliktussal, perpatvarral. Zeusz, akinek már a házasságkötés előtt számos kalandja volt, a házasság alatt is folytatta kicsapongó, hűtlen életformáját, és azzal csalta Hérát, akivel csak tudta, beleértve még fiatal fiúkat is.

A mesékben az indulási fázisban, illetve a házasság előtt gyakran szerepet játszik egy **erő-próba**. A mesék bőven illusztrálják a leánykérőkkel szemben alkalmazott próbákat. Csak aki legyőz engem, az erősebb nálam, attól kaphatok megfelelő védelmet, támaszt – mondja a királykisasszonyok tudattalanja.

A meséknek ez az eleme analógiás kapcsolatot mutat a tudatos énünk és tudattalanunk viszonyával is. Az integrálatlan lelki készítés, a tudattalan tartalom, az a más, amit, ha erősebb vagyok – a tudatom – nála, akkor az enyém lehet, akkor szabályozhatom, beépíthetem, és integrálni tudom, tehát engem erősít. Ha nem, akkor a királylányért való sikertelen küzdelem után több mesében elhangzik a király ítélete „le kell ütni a fejét”. A fej kifejezi felfogásunkat, ahogy belső készítéseinkhez, a tudattalanunkhoz viszonyulunk és életszemléletünk, vagy akár az egész életformánk radikális átalakítást igényli. Ha ezt nem tesszük meg, a tudattalan legyőzi a tudatot, és akkor az veszélyes ellenséggé, „ördöggé” válhat számunkra.

Régen a férfiaknak meg kellett ölniük a sárkányt, hogy elvehessék a szüzet. Ma már nincsenek szüzek, és a sárkányt kell elvenniük.

3.4. A komolyan vallásos, hívő felek házasságainál sem sokkal jobb a helyzet. Tipikus hibákkal találkoztunk. Az OPNI Valláslélektani Pszichiátriai Osztályán az általunk tapasztalt két leggyakoribbat említjük meg: Az egyik a kezdet hibája. Gyakori a kellő előzetes kapcsolati tapasztalatok nélküli *komoly szándékú, de egymás kellő ismeretét nélkülöző házasságkötés*. A vallásos családok másik leggyakoribb problémáját a nemi szerepek vállalásának és kellően érett, keresztény elveknek is megfelelő kifejlesztésének a hiányát találtuk.

A vallásos férfiak nemegyszer a „szeretetre” vagy különféle *kegyességre való hivatkozásokkal bújnak ki a férfi szerepük vállalása alól*, így elveszítik erejüket, és nem töltik be támasznyújtó, családfői, vezetői feladataikat. Ilyenkor alakul ki a melegszívű, alkalmazkodó, házias, de feminin, férfias szerepeiben gyenge férj, a biztonságot és az életben valós szellemi vezetést nyújtani nem tudó apa. *A férfinak könnyebb a családban nőies sajátosságokat kialakítani, mint a férfi szerepet betölteni. Természetesen a nő számára is könnyebb férfiasá válni, mint az igazi szellemi gyökerű nőiességet kifejleszteni.* Az utánzat, a giccs mindig könnyebb, mint eredetit alkotni.

A férfiszerp másik gyakori hibája jelentkezik a munkája miatt sokat távollévő apa helyzetében, ki a családi életből kiszorul. A szükségletek kielégítésére így gyakrabban keres

családon kívüli megoldásokat. Ezekben a kapcsolatokban viszont az érzelmek megélésének és kifejezésének lehetősége nem rendelkezik azzal a reális széles skálával, mint a családon belül.

A *mélyebb női szerep gyengesége*, vagy elutasítása technikai civilizációnkra jellemző tünet és **az éltető funkciók sorvadását** eredményezi a családban. A meleg otthont létesítő, a szexuális partneri, az anyai, képességek hiánya a családi élet elsivárosodását eredményezi. Az ilyen nőkben rendszerint különböző férfias sajátosságok kifejlesztése kompenzálja ezt, és férfi utánzatokká válnak.

A már létrejött kapcsolatokban gyakran fennáll a különböző **egyoldalúságok** kialakulásának veszélye. Például olyan értelemben, hogy az egyik ad, a másik szinte csak elfogad. Vagy „ki szeret jobban?” szokták tévesen így megfogalmazni. Aki túl sokat, egyre többet ad, ezt gyakran szeretetnek véli, pedig csak a másik bizonyos, gyakran önző igényeit szolgálja ki, miközben annak igazi fejlődéséhez egész másra lenne szüksége. Gyakori a *minőségi hiány mennyiségi kompenzációs* kísérlete is. A sokat adó ilyenkor nem a spiritualitás felé halad, hanem egyre súlyosabb függőségbe kerül, és a másikat domináns, a helyzetért felelős pozícióba kényszeríti észrevétlenül, amiért azután hibáztatni lehet.

A társamat megbánthatom úgy is, hogy hatásomat észre sem veszem. Ami a saját szokásainkban, beidegződéseinkben hozott családi kultúránkban természetes, az a párunk eltérő belső világában lehet visszás, ellenszenves az ő szocializációjából, fejlődéstörténetéből adódóan. Az ilyen megbántások esetén az egymás megértése, a disszonáns érzések megfelelő kifejezni tudása és megbeszélése – még ha nehéz is – rendszerint nem elégséges. Ezt csak az intim, bizalmas kapcsolat biztosíthatja.

3.5. Az „ideális házasságok” is rejtenek veszélyeket magukban. Különösen akkor, ha olyanokról van szó, akik számára ez a nagy nyilvánosság előtt betöltött szerepük fontos tényezője. Egyházi személyek, mozgalmi emberek, politikusok, vezetők esetében a leggyakoribb ez a kérdés. Lehet, hogy egy ideálisnak látszó párkapcsolatban, lélektani értelemben is valóban szerencsés konstellációról van szó: egymást jól kiegészítő illetőkről, akik emellett esetleg még értékes, szép emberek is. Házasságuk hosszú ideig lehet boldog, kiegyensúlyozott, eredményekben gazdag. Rendszerint már van néhány gyerek is, mire a kapcsolatuk válságai megérnek.

A szép és jó látszat fenntartása önmaguk és mások előtt olyan – kezdetben lehet, hogy teljesen tudattalan – mechanizmusokat alakít ki, melyek *a látszat ellen szóló problémákat elfojtják*. Ennek tudatos részét sokszor a partner szeretetével, a szükséges alkalmazkodással, a béke megőrzésével, vagy egyéb, látszólag pozitív indokokkal magyarázzák. A kapcsolat így az évek alatt egyre több robbanóanyagra, belső hamisításra épül tovább. Az egyébként szükséges apró munka – akár vitákon, vagy veszekedéseken keresztül is – pedig gyakran elmarad, ami az aktuálisan megjelent problémák egészségesebb megoldását, és a kapcsolat fejlődését jelenthetné. Amikor a beszélgetések, viták után gyakran marad vissza rossz érzés, keserűség valamelyik félben, hogy nem sikerült az adott kérdést tisztázni, megoldani, akkor ott már komoly elfojtások alakultak ki.

A válság hosszabb-rövidebb **lappangási fázis után, gyakran hirtelen**, robbanásszerűen tör ki, és a házasság felborulását, súlyos csődbejutását eredményezheti. Ebben a leggyakrabban egy harmadik megjelenése a katalizáló tényező. Ennek mechanizmusa legtöbbször a projekció: a sok elfojtott anyag egyre jobban elárasztja az eredeti társat, majd a frusztrált vágyak hirtelen kivetülve, új szerelem formájában, hatalmas erővel árasztják el az egót. Az igazi megoldás itt is a saját és társunk személyiségfejlődésének mélyebb megértése, és a problémák őszinte megbeszélése lehet. Így érthetjük meg, hogy miért is volt szükségünk a kapcsolat válságára.

3.6. **Ha pedig a „nagy emberek”,** a bölcsek, tudósok, politikusok, művészek, vagy akár a lelkészek, pszichiáterek, pszichológusok családi életébe bele tudunk látni, akkor többnyire ott sem az ideális viszonyokat találjuk, sőt időnként az átlagot meghaladó nyomorúságokat észlelhetünk.

A továbbiakban a párkapcsolati válságok kialakulásának további főbb útjaival foglalkozunk.

4. A boldogság-komplexus és a kapcsolati dinamika ritmikussága

4.1. A házassági problémák egyik lelki alaptényezőjét gyakran találhatjuk azzal kapcsolatosnak, hogy a pár **egy túlzottan ideális kapcsolatot akart megvalósítani.** Valamilyen paradicsomi állapotról álmodtak, és ezt a házasságban vélték elérhetőnek. Ezért tiszteletre méltó nagy erőfeszítéseket is tettek gyakran. Mégis, a legkülönbébb házasságmodellek, kapcsolatformák esetében is az együttélés, egy idő eltelte után, kikerülhetetlenül tele lett súlyos nehézségekkel, válságokkal. Természetesen sokféle magyarázat, életfilozófia született ennek az általános jelenségnek a magyarázatára.

Mélylélektani szempontból ezt a fajta házassági problémát **boldogság komplexusnak** nevezhetjük, aminek az a lényege, hogy a házasságot, mint **boldogság intézményt** képzelik el, és amikor ez nem valósul meg teljesen, vagy elkezd egészen másként működni, akkor kétségbeesnek, és úgy értékelik a helyzetet, hogy a házasság tönkrement, vagy tévedés volt már kezdettől fogva. E minősítéseket ahhoz a belső mércéhez viszonyítva teszik meg, ami a házasságot, mint boldogságintézményt fogja fel bennünk. Tapasztalatunk az volt, hogy ez a naiv paradicsomi állapot utáni vágy, mint komplexus, gyakran annál erősebb volt, minél távolabb voltak az illetők a külső és belső természetüktől. Élettörténetükben rendszerint koragyerekkori érzelmi fejlődésüket zavaró események voltak találhatóak. Technikai civilizációnk elidegenedett emberének ezért ez egyik, gyakori problémája.

A boldogság-intézmény koncepció tehát nem felel meg a realitásoknak. De hát akkor, hogy működik a jó kapcsolat, a jó házasság lélektanilag? Mélylélektani terminológiával azt mondhatjuk, hogy a jó házasság fő meghatározója az, ha a kapcsolati folyamatok olyan irányba hatnak, hogy személyiségfejlődést, individualizációt segítenek. Nincs az életnek még egy olyan más területe, ami az embert olyan sokoldalúan, annyi vonatkozásban áthatná, mint a házasság. Egy kapcsolat felvállalása a vágyak kielégítésén túl, az erőfeszítéseken, sőt a szenvedéseken át való teljesebb életet jelent. A személyiségfejlődés az ellentmondások, az életproblémákkal való küzdelmen keresztül, a „keresztthordozáson” át bontakozik ki.

béka kép

(aláírás: nehéz az elvárt ábrándjaink irrealitását elfogadni.)

A mesékben a békát megcsókolva az szépséges királylánnyá vagy királyfivá válik. Az ilyen projekciók visszavonása igen fájdalmas tud lenni, főleg ha kölcsönös.

4.2. Miközben az elmélyült kapcsolat értékeit hangsúlyozzuk, az intim, bensőséges életnek is vannak olyan általános sajátosságai, melyeket érdemes figyelembe vennünk. Az **„összeolvadásnak”** is, mint minden életjelenségnek, **ritmikusnak** kell lennie. A közeledésnek, az egyesülésnek nagyobb kultúrája van általában, mint a távolodásnak. Pedig közeledni csak akkor tudunk, ha előtte távolabb voltunk.

5. Az intimitásszükséglet és az életproblémák, mint a fejlődés hajtóerői

5.1. A szerelem, mint említettem, arra készítet, *hogy énünk határain, egóra centráltságunkon túllépünk a másik ember felé.* A másik ebben a folyamatban fontosabbá válhatik saját-magunknál (lásd szerelmi öngyilkosok eseteit). A szerelmi élet a legtöbb ember számára a

legegészségesebb útja az emelkedett, módosult tudatállapotok elérésének. A bensőséges, intim szerelmi érzések nélküli, csak testi szexuális kapcsolat ezeket a lélekemelő és fejlesztő élményeket nem biztosítja, sőt az ilyen irányú igényeinket elfojtja, rombolja. Az is következik ebből, hogy a szexualitás, szerelem és szeretet nélkül, csak koitális maszturbáció. Az embernek lehetősége és alapvető lélektani szükséglete az intimitás.

Az intimitás lelkünk, testünk megosztása egymással, beleértve titkos és tudattalanunkban felhalmozódott élményeinket és vágyainkat is. A szerelemben egy tudattalan regressziót is megélünk, melyben egyéni életünk kezdeteinek legmélyebb rétegei és szükségletei is észrevétlenül felelevenednek, és belevonódnak kapcsolatunkba. Ez a majdnem teljesen tudattalan folyamat sok problémát is okoz, de újraélését, és így némi lelki átdolgozódást, korrekciót is jelent. Ezért is van a lelki egészség szempontjából ennek a humán jelenségnek oly fontos megújító, fejlesztő szerepe.

A regresszióban való társtalálásban, a szerelem empátiájában az önmagunkon való túllépés kombinálódik ilyenkor a mély, tudattalan önmegéléssel. Ez még akkor is létrejön, ha ez tudatosan egyáltalán nem fogalmazódik meg bennünk, hanem jórészt csak az együttes élmény boldogságában, a játékoságában, az érzelmek és hangulatok áradásában, az összeolvadás érzésében jelenik meg.

Erre tehát csak a bensőséges intim kapcsolat ad lehetőséget. Ennek óriási jelentőségét mutatja az, hogy a mélylélektani pszichoterápiás eljárások többsége is ezeknek az élményeknek felidőzésén, újraélésén, tudatosításán keresztül gyógyít. Ebből következik, hogy a jó párkapcsolatban tehát a felek tudattalanul úgy is működnek, mint egymás természetes pszichoterapeutái. Ahol a szerelem intimitás kultúráját rombolják, ott a fiataliságot elzüllesztik. Ott az adott közösség életképessége, autonómiája csökken, a befolyásolhatóság fokozódik, a devianciák fokozódnak, az említett lélektani egészséges öngyógyító hatások kiesése miatt.

A szerelem nemcsak lelkünk legmélyebb rétegeit, hanem legmagasabbrendű funkcióinkat is aktiválja, hiszen szerelmünket „imádjuk”, istenítyük. A *másik istenítyése természetesen szükségyszerű csalódásokhoz vezet* a Selbst projekció miatt. De erre a projekciós lehetőségre nagy az igényünk van. Ez a szükségletünk szintén a spirituális élet utáni vágyra utal, de ez sok vonatkozásban tudattalan, amit Frankl szerint a tudattalan vallásosság feltárásával lehet gyógyítani (Frankl 2002). A szerelmi érzés azonban elmúlik, és el is kell múlnia, hogy partnerünk realitása, mint idegen másság is megjelenhessen, aminek megértése, igaz szeretetbe való befogadása, integrálódása személyiségünk további fejlődését eredményezhesse.

A szerelmi találkozásban szeretet van. A másikban ilyenkor megérzünk valamit az igazi méltóságából, az istenképűségre való teremtettségéből, és ez felemel, átalakít bennünket. Az emelkedett élmény a személyiségfejlődést hatalmasan előrelendítheti, még akkor is, ha csak plátói marad. Szép példáját láthatjuk ennek számos irodalmi alkotásban, például Jókai Egy magyar nábob-jában, ahol Szentirmai grófot a primitív önző, hedonisztikus életformájából és súlyos lelki csődjéből egy igaz szerelembe való betekintés mint formálja át és teszi közösségért, hazájáért is élni tudó emberré.

5.2. Az összeolvadás előkészületének, kezdetének kultúrája jelenik meg a **jegyesség** hagyományának szokásaiban. Sajnos ennek értékeit posztmodern világunkban a párok egyre kevésbé ismerik és értik. Az intim párkapcsolatok kialakulásában, mint sok mindenben az életben, fokozatosság látható, mely lehet ugyan gyorsabb vagy lassabb, de az esetek többségében jó, ha nem ugorják át az egyes fázisokat. Ha egyik szinten ugyanis zavar támad – az összehangolódás nem jön létre – akkor és addig a következő szintet nem érdemes erőltetni.

Ezzel jobban megérthetjük a kezdeti absztinencia, a **jegyességi önmegtartóztatás** régebbi kultúrájának értékét. A feszültség kitartása olyan mélyebb lelki tartalmakat, problémákat,

komplexusokat is felkavar, megmozgat, amik nyugalmi, kiegyensúlyozottabb lelkiállapot mellett meg sem jelennek. Ezt tapasztaltuk élsportolók esetében is azoknál, akik edzéseken jobb eredményeket értek el, mint a versenyeken, mert a téthelyzet feszültsége a zavaró tudattalan problémákat – amik addig elfojtás alatt voltak – mobilizálta és a csúcsteljesítmény elérését ez megzavarta. Az erotikus feszültség kitartása tehát egymás mélyebb megismerését, és több, a tudattalanból származó problémával való szembesülést és megküzdést tesz lehetővé. A folyamat elsietése lélektanilag hátrányosan hat vissza a kapcsolatra, annak koraszülését, abortuszát is eredményezheti.

Különösen nők esetében tapasztaltuk gyakran az orgazmus készség későbbi – ez éveket vagy akár évtizedeket jelent – zavarát, ami az intimitás mélyülésének túl gyors, vagy traumatikus volta miatt alakult ki. Komoly kapcsolat, házasság, család iránti igény esetén szerencsés a jegyességi idő nem formális, hanem lényegi megélése. Ha az összeérés nem következik be a felkészülés ideje alatt, akkor a személyiségproblémák, mint beépített aknák működnek, melyek később robbannak fel. A szexuális absztinencia jelentőségét – mint az énerősítés és a magasabb célokra való koncentráció eszközét – mind a nyugati, mind a keleti vallások felismerték, és rendszeresen alkalmazzák, elsősorban a szerzetesi életben. A mai ember számára a korszellem hedonista volta miatt ennek megértése természetesen nem könnyű.

6. Az én „tágulása”, a mélyülő problémák és az énfeladás

6.1. Ne csak elvárjunk, és kapni akarjunk a másiktól, hanem próbáljuk meg kapcsolatunk hiányait, kifogásainkat, mint kihívásokat értelmezni, azaz olyan magatartást megvalósítani, ami a társunkból az általunk kívánt viselkedést is előhívja. A társuk lélektani nemi szerepével, azaz férfiasságával, nőiességével elégedetlen illetőknél megkérdendő, hogy a saját nemi szerepük felszólító erejéről hogyan vélekednek. A megfelelő biológiai analógia világosan beszél: ha egy jó nő kerül intim közelségbe egy férfihoz, akkor annak erekcója lesz, férfiassága felerősödik, és viszont is így van. Ha társunk nemi szerepét kifogásoljuk, akkor vizsgáljuk meg magunkban is azt, hogy mennyire tudjuk viselkedésünkkel felszítani, fejleszteni a párunk általunk kívánt irányú megnyilvánulásait.

6.2. Ha egy másik emberrel kapcsolatban vagyunk, akkor egy kép, egy modell van bennünk a másiktól, és eszerint viszonyulunk hozzá. A másiktól bennünk élő kép, a kommunikáció során egyre összetettebbé válik és döntő fontosságú a kapcsolatunkban. Ez az, ahogy a társamat, a másikat látom, ahogy ő bennem él. Személyes eddigi élettapasztalataink tudatos és főleg tudattalan része olyan szűrt mítoszt, képet alkot bennünk a másiktól, amik időnként arra jók, hogy saját negatív élettapasztalatainkat igazoljuk vele. Mit látok a másikban, egy tulajdontárgyat, az állatot, az embert, az ördögöt, egy angyalt, vagy a benne is munkálkodó Krisztust? Elgondolásaink működésmintái, ami alapján próbáljuk a társunkat megérteni, az önismeretünkől származnak. Mennyire vagyok képes a társam belső életében a benne működő spirituális erőket megérteni, és eszerint viszonyulni hozzá? Mindez a családi életnek a szakrális dimenziójában zajlik.

6.3. Az igazi szeretet a másikkal való valamilyen közösségi érzésből fakadó vágy, mely **a másik valós javát akarja**. De vigyázzunk, a valós szeretet, a másik javának akarása nem azonos a másik vágyainak egyszerű kiszolgálásával. A másik destruktív, vagy beteges vágyainak kiszolgálása például lehet a szeretet látszatának keltése, ami mögött azonban gyávaság, a kellő megértés hiánya, vagy akár gonosz fondorlat húzódhat meg.

A házassági kapcsolatban, a kezdeti szerelmi fázis csillapodása után is, szeretetből, az egó, a másik valós érdekében le tud mondani a saját szűkebb érdekéről. „Az Isten szeretet, és aki szeretetben marad, az Istenben marad, és az Isten is őbenne” (IJán:4,16.). Tehát a másik emberre irányuló szeretetben mindig ott van Isten.

6.4. A problémák legvégső mélységében az énfeladás és meghaladás kérdése zajlik.

Mélylélektanilag nagyon fontos megértenünk ebben a gyökérproblémában szerepet játszó központi lelki tényező spirituális vonatkozásait. Az én számára igazából tudatosan kezelhetővé ez a kérdés a szellemi fejlődésnek a transzperszonális fázisába lépésekor, az érett felnőttkor elérésekor jön létre, amikor az ember már nemcsak önmagáért él. A valláslélektanban a *harmadik születésnek*, az *újjászületésnek* nevezik ezt a jelenséget, amikor a tudatos, érett spirituális élet kialakulása bekövetkezik.

A mélylélektani terminológia szerint, ez az énnak, és a lélek egyetemes ősi forrása – ahonnan a fejlődésvágyunk és regenerációs képességünk is ered – kapcsolatának közvetlenebb kialakulásával jön létre. A belső békesség, a szeretet, a világos tudat, a harmónia, az életöröm, az életkedv, és az önismeret időnként fájdalmas mélységei irányából jövő impulzusok élményét, a lelkünk mélységének éltető központja irányából jövő késztetéseket, szabályzásokat nevezük a jungi pszichológia fogalmaival a **Selbstnek**, a Selbst aktivitásának (magyarra ősforrásunknak, lelkünk ősmagjának, önvalónak, az istenérzékelés szervének szokták fordítani).

A lelkünk, szellemünk e mély központjával való kapcsolat kialakulásának lényege, hogy a tudat belső élményi szinten felismeri, hogy egóján túl lelke tudattalan mélyén munkálkodik benne valami őt befolyásoló, őt jól irányító tényező, amihez való viszonya életét alapvetően befolyásolja. Ezt személyes lelkén túlinak, transzperszonálisnak éli meg. Rájön, hogy ez az ősforrás jobb, igazibb irányítója életének, mint az énje.

Amikor az egó-Selbst kapcsolat kialakul valakiben, azzal a fejlődés szellemi, transzperszonális, spirituális fázisába lép. A szellemi (pneumatikus) tehát több mint a lelki, mint rendszerjelenség, mivel az illető ezen a szinten már nemcsak önmagáért él. Ez a szeretet élményének megszületését jelenti, a nagy parancsolat követését. „Az Isten szeretet és aki szeretetben marad, az Istenben marad.” (I.Ján:4,16.). Az ateista ember is elérheti az érés szellemi szintjét, amennyiben a szeretet élménye kialakul benne. Energia nélkül viszont a buzgó vallásos ember is csak lelki és nem spirituális szinten él. Istene ugyanis mindenkinek van, mind a mélylélektan, mind a Biblia szerint, még akkor is ha egyeseknek a hasuk (vagy egyéb testrészük), vagy a pénztárcájuk, a Mammon az istenük. Világmagyarázata, értékrendje, vagyis személyes világképe mindenkinek kialakul. A keresztyén az, aki tudja, érti, hogy az isteni az Krisztusi.

Ha ez kialakul, egy átszerveződés indul meg bennünk: az egóra centráltságból a Selbstre centráltság felé. Ez a gyökere annak a problémának is, amit lényegében minden vallás ismer, sok pszichológiai irányzat viszont alig tud róla. Ez az *önfeladás, az önátadás, sőt önfeláldozás kérdése*.

Ha az illető szellemi növekedése még nem jutott el a jelzett transzperszonális fázisba, akkor ez nem fog igazán sikerülni, mivel még egója érdekeinek biztosítását érzi (perszonális fázis) a legfőbb feladatának. Az igazi előrelépést tehát csak a fejlődés döntő előrehaladása jelentheti: az egó-Selbst élő kapcsolat kialakulása, és az abban való előrehaladás. Így tudjuk a másik embert gyarlóságában is, a mindenkori adott helyzet „itt és most”-jában elfogadni, és megtalálni a számunkra idegen másságában is annak méltóságát: az éltető közös ősforrásunkkal való kapcsolatát, tehát embertestvériségünket.

6.5. A párkapcsolatban előbb-utóbb szükségszerűen a két személy tudattalanja is kölcsönhatásba lép egymással. Ez abban is megnyilvánul, hogy szinte kiismerik egymás gyenge pontjait, és arra játszanak rá, ott provokálják egymást. „*Egymás tyúkszemére lépnek*” ahogy időnként kifejezik. A párkapcsolat amellet, hogy énünk tágulását, a mitudat kialakulását eredményezi, a másik bekebelezését, elnyelését is jelentheti, ha az önzés, az énésség lesz úrrá a kapcsolatban.

7. Az életprobléma, mint fejlődést serkentő tényező

7.1. Két ember sokszintű kapcsolata, tehát mint láttuk, rengeteg problémát vet fel, különösen mivel párkapcsolatban a két személy tudattalanja is kölcsönhatásba lép egymással. Ezek a **legsúlyosabb életproblémáinkat jelentik**. Az ezekhez való viszonyulásban a személyiségünk érési, fejlődési lehetőségei is benne vannak. Persze meg lehet próbálni ezektől elmenekülni, elbújni is egy ideig. Márai zseniális regényében „A gyertyák csonkig égnek”-ben a problémával való konfrontációnak a két fő szélsőséges útját is bemutatja. Az egyik, a szembesülés előli elmenekülés – a trópusi mocsarak elzárt világáig –, a másik, a kérdésen való gyötörődés – évtizedeken át a belső szobába zárkózottan. A csúcs a napló elégetése és annak megértése, hogy életünknek ezzel a problémával való küzdelem adta meg az értelmét.

7.2. A párkapcsolatok gyakori válságba jutását összegezve a következőképpen magyarázhatjuk. Együtt élve társunkat egyre mélyebben megismerjük, egyre mélyebben kerülünk kölcsönhatásba. A psziché mélységeiből induló erőáramlatok még az egyedfejlődés kezdeti szintjeiről való élmények beáramlásának megindulását is lehetővé teszik. Az együttélés során tehát a személyiség egyre több része bevonódik, válik részévé a kapcsolatnak, és ez okozza a problémákat. Lelkünk sötét részei, a belső ellentétek, elfojtások, komplexusok a tudattalanból legkönnyebben a hozzánk legközelebb állókra, a velünk legmélyebb kapcsolatban levőkre vetülnek ki, és jobban megtapasztaljuk, megismerjük a másik gyarló természetét is. Ezáltal a belső konfliktusaink külsővé, személyközivé válnak észrevétlenül. A házastársak veszekedései, kiábrándulásai, akár elhidegülései is így idővel szükségszerűen bekövetkeznek. Ebbe a folyamatba sok párkapcsolat és házasság belehal. Ha viszont a személyiségfejlődésének egy-egy ilyen próbáin túljutunk, társunk és önmagunk mélyebb megértése és szeretete által, akkor kapcsolatunk mélyül, gazdagabbá válik. Ez magyarázza meg, miért szükségszerű lélektanilag, hogy minden házasság válsághelyzetekbe kerüljön időnként, de a párkapcsolat személyiséget fejlesztő hatása is ezzel az alapjelenséggel van összefüggésben. A kapcsolati probléma igazi megoldása tehát a növekvő önismeretben, és a másik teljesebb megismerésében, szeretni tudásában való előrehaladásban áll (Dourley 1987. McNeely 1991). Ez az igazi személyiségfejlődés.

7.3. Az emberi élet alap hajtóereje a **fejlődésvágy a problématudaton és a problémamegoldáson keresztül realizálódik**. A probléma a vágyak és lehetőségek, az ellentétételeinek ütközéséből származik a csecsemőkorunktól kezdve. A probléma választást, döntést tesz szükségessé, ami felelősséggel jár, mivel következményei vannak. Egy kialakult problémával egy határhoz, a megoldó képességünk határához érünk el. A meghaladás csak fejlődésünk által lehet. A megoldás, vagy megoldási kísérlet mindig rizikóvállalással jár. A rizikóvállalás a *félelem legyőzésével* is jár. Mindehhez **hit** kell, a hit a bizalom bátorsága. A teljes szeretet képes legyőzni a félelmet. A hit a szeretet uralmában való bizodalom.

A **szenvedés** a fejlődés elakadásakor keletkezik, a vágyak nem teljesülése okozza a problémát. A szenvedéstől való szabadulás, a problémamegoldás keresése így előrehaladásunk leg-hatalmasabb hajtóereje. Buddha az életét tette az emberi szenvedés kérdésének megoldására. A problémamegoldás örömmel, emelkedettségi érzéssel jár. Az ellentétek ütközésének meghaladását, az igazi megoldását nevezi Jung transzcendálásnak.

7.4. A pár- és családterápiában a válságokat, kríziseket elsősorban nem annak jeleként kell értékelnünk, hogy a házasság rosszul sikerült, vagy végzetesen megromlott, hanem annak a jeleként, hogy él és működik. **A probléma a fejlődőnivalónk útját mutatja**. A valláslélektani osztályon való munkánk során úgy tapasztaltuk, hogy ezzel a szemlélettel több esetben meg lehetett menteni olyan házasságokat is, melyeknél más házasságterápiában már válást ajánlottak.

7.5. Az ellentétek találkozásának, ütközésének legősibb szimbóluma a **kereszt**. A kereszt jelében lélektanilag az is zseniális, hogy egy ellentétpár megoldása rendszerint csak egy másik segítségével lehetséges. Jézus azt mondja, aki nem veszi fel a keresztjét, és nem úgy követi Őt, az nem méltó hozzá. Az életünkben mindig vannak olyan problémáink, melyeket gyakran tartósan nem tudunk megoldani, melyekkel küszködnünk kell. A keresztünket hordanunk kell, ez a fejlődésünk iránya.

Életproblémáink kialakulásában mi magunk is, különösen tudattalan személyiség részünkkel részt veszünk. A jungi lélektan szerint a személyiség legbelsőbb szabályozása, a Selbst, az ősmagunk által történik. A vallás ezt a szellemi, pneumatikus részünkben zajló történést Isten, Brahman munkájának nevezi bennünk. Kialakult életproblémáinkat ezért tekinthetjük úgy, mint amelyeket egy belső mester ad nekünk fejlődésünk és boldogságunk érdekében. Így a jól működő házasság, mint természetes öngyógyító folyamat is értelmezhető.

A GYERMEK SPIRITUALITÁSÁNAK JELENTŐSÉGE A SZÜLŐK SZÁMÁRA

Előadásvázlat, Gödöllő, Családterápiás Egyesület 080329

Süle Ferenc dr.

1. Előadásom a **pszichoterápiás** tevékenységemre épül, amiben az **OPNI Valláslélektani Pszichiátriai Osztályának vezetése** jelentős szerepet töltött be. Ez az osztály világviszonylatban egyedülálló volt. Itt a legkülönbébb nyugati és keleti vallásokkal, szektákkal és ezoterikus áramlatokkal, sőt ezeknek megbetegedett tagjaival találkozhattunk. Így a spiritualitás kérdésével bőségesen volt és van lehetőségem szembesülni. Erről Valláspatológiai könyvemben be is számoltam. Leginkább a jungi szemléletű vagyok, jungi családpszichoterápiát folytatok. (ábra)

2. Mivel a spiritualitás szempontjából szeretném vizsgálni a gyerek hatását a szülőkre, ezért először is a spiritualitásról való felfogásomat kell ismertetnem. Tehát **mi a spiritualitás**, minden vallási és szellemi élet alapja? A kérdést sok oldalról lehet vizsgálni: lehet filozófiailag, teológiailag, szociológiailag, kultúrtörténetileg, szociálpszichológiailag, kultúranropológiailag stb. megközelíteni. Egy bizonyos, a vallás és a spirituális élet az emberi lélek jelensége, így a lélektan illetékessége elvileg adott, bár a 20. században Jungon, majd utána a transzperszonális pszichológusokon kívül érdemben nem sokan szóltak hozzá a kérdéshez, szimplifikáló, reduktív elgondolásokon kívül. A kérdés iránti érdeklődésfokozódás csak a század vége felé kezdett növekedni. (ábra)

Az én kompetenciám a klinika lélektan, a pszichoterápia területén van, így ebből a megközelítésből foglalkozom a kérdéssel. Ennek a megközelítésnek előnye, hogy gyakorlatilag orientált, például: a gyógyulás igazolja, vagy cáfolja egy elméletünk helyességét. A spiritualitás kérdését így a klienseink lelki egyensúlya, gyógyulása, emberi kapcsolatainak milyensége oldaláról vizsgáljuk.

3. Amikor szellemiről beszélünk, akkor valami **emelkedett**, felsőbbrendű dologra, valami szebb, jobb, értékesebb valamire gondolunk, ha pozitív értelemben szólunk róla. Általában úgy érezzük, a spiritualitás az ember **szellemi voltának és személyes kapcsolatainknak valami felsőbb, minőségi szintjét jelenti**. A spiritualitás tehát a létezés **vertikális dimenziójával** kapcsolatos, és az értékek és a minőség **metaszintjét** jelenti. Pozitív vonatkozásban a többet, a jobbat, a szebbet, ami kíváncsú számunkra. Ez a **fejlődésvágyunk iránya** is, annak az iránya, ami felé szeretnénk haladni. A spiritualitás kifejezéshez részben szinonimaként használhatjuk a szellemi, a transzcendens, a transzperszonális, a pneumatikus elnevezéseket.

A vertikális dimenzióknak azonban, értelemszerűen **van negatív, lefelé mutató iránya is**, ami az előzőek ellentétét jelöli. Amikor Nietzsche kijelenti, hogy meghalt az Isten, és azóta sokan így vélik, akkor nem csak a pozitív spiritualitást veszítjük el, hanem a vertikális dimenziót is, és figyelmen kívül hagyjuk a spiritualitás negatív oldalát, az ördögöt. Ez egyesek szerint ez még nagyobb veszélyt jelent számunkra. Technikai civilizációnk egyoldalú racionalizmusa a spiritualitás dimenziójának érzékelését kifejezetten károsította. (ábra)

4. Az ember lelkiségének, lelki és spirituális voltának kifejezésére a **legtöbb nyelv két külön szót használ**. (ábra) A görög: psyche és pneuma, angol: soul és spirit, a német: Seele és Geist, a latin: anima és spiritus, francia: ame és esprit, héber: nefes és ruah, arab: waham és ruah, szanszkrit: manasz és atman, buddhi, stb. A magyar nyelvnek is két fogalma van a lélek és szellem kifejezés. E fogalmakkal külön is kell foglalkoznunk, mert zavarosabbá váltak,

elsősorban a spiritualitás szempontjából oly lényeges vallások, egyházak Biblia szófordításai miatt. A teológusok bűne, hogy a magyar Biblia-fordítás hibásan, torzítva, egy fogalommal adja vissza a két eredeti kifejezést.

A **lélek** szó etimológiailag a lélegzéssel – régebben lélekzéseként is írható volt – tehát egy személyes működéssel kapcsolatos, ami lehet akaratlagos és automatikus is, tudatos és tudatlan is. A **szellem** szó eredete a szél, szellő fogalmával van összefüggésbe, ami egy *emberen kívüli, tőle független, környezetéből jövő, de általa is érzékelhető külső erőáramlatot jelent* (Ján: 3, 8.). A szellem szó nyelvújításbeli kifejezés, elődje a szellet szó volt. Kazinczy – talán tudatos szándékán túl is – a szélből alkotta meg a kifejezést. A csodálatos magyar nyelvünk e két kifejezése tökéletes hitelességgel adja vissza a jelenség mélylélektani lényegét. A lélek a személyes emberi működéssel kapcsolatos, a szellem a személyesen túli erőáramlásokkal, az emberek közöttivel, az emberfeletttel, ami a többi ember által is észlelhető, így egymással összekötő egyetemes valóság is. A magyar kifejezés így tökéletesen kifejezi a jungi személyiségkép személyes, és kollektív voltát. Használhatjuk azt a hasonlatot, hogy *a lélek a szellem erőterében vitorlázik. (ábra)* A spiritualitásnak így van egyéni, intraperszonális, és van közösségi, interperszonális vonatkozása is.

5. A gyógyítás kétszemélyes, csoportos formáiban is mindig személyközi, interperszonális folyamatokkal foglalkozik. Tudjuk, hogy *az ember önmagában nem, csak közösségi, társadalmi voltával együtt értelmezhető. „Egy ember, nem ember”* – ahogy Ormai Tom mondja. **Kapcsolatból**, kapcsolatban születünk, ebben fejlődünk emberré, és egész életünk kapcsolatban zajlik. E mellett természetesen szükségünk van a magányra és az egyedüllétre is. E nélkül egyéniség nélküli birkákká, tömegemberré válnánk. A globalizáció egyik nagy ártalma éppen az, hogy az egyediséget, az identitást mind az egyén, mind a csoportok szintjén rombolja.

Az egyén és közösség így egymást feltételező dialektikus rendszert képez. Első, mindent megalapozó csoportunk a család. A kapcsolat a **kommunikáción** keresztül jön létre, és különböző **szerepviszonylatokat** alakít ki. Ha pedig ez így van, akkor *minden lényeges emberi jelenség, így az ember szellemi, spiritualitás is ebben a rendszerben jön létre és értelmezhető.* Így a csak individuális ember szemlélet elégtelen, sőt súlyosan hibás, hamis.

Az emberi tudat a közösségi helyzetét elsősorban **önmagából kiindulva szemléli.** A serdülőkorban, amikor az önálló egó megszilárdul, akkor alakul ki a *préperszonális*, függőségi életszakasz után az autonómia, a transzperszonális pszichológia elnevezése szerinti *perszonális* fejlődési fázis. A perszonális fázis egyéni egóidentitáson alapuló, egócentrikus szemlélet.

Leginkább a *szerelem*, a párkapcsolat, majd a saját család kialakítása, a közösségi életben való részvétel készteti arra az embert, hogy mások, a többiek szempontjait is megértse, átélje. Ez a *személyességen való túllépés, a transzperszonalitás felé való haladás* legnagyobb, általános hajtóereje. A spiritualitás a rajtunk kívüli másikhoz, a mássághoz, **a többiekhez való viszony formájában, minőségében jelenik meg.** Az *önazonosság a transzperszonálisban* kitágul a *másik emberrel, a közösséggel való azonosság, identitás tudatával.*

A spiritualításban való fejlődés abban áll, hogy az egyedi identitásomon túl milyen mértékben tudok azonosulni másokkal. Az ember fejlődése során egyre tágabb identitás-rendszerekbe képes belenőni. Rendszerelméleti hasonlattal, mint egy élő szervezet sejtje, vagy valamelyik szerve folyamatos kölcsönhatásban áll a többi résszel és az egész szervezettel, sőt egyéni életének értelme, élete, halála is csak ebben az összefüggés rendszerben válik kellően érthetővé.

Az **egyedközpontú szemlélet** azt nézi, hogy környezete *saját érdekeiben az mennyire használható fel*, vagy mennyire veszélyezteti őt. A **közösségi szemléletnél** az én kitágul, és a mitudatban teljesebbé válik, egyén és közösség *egymással segítő kölcsönhatásban álló*

dialektikus rendszert alkot. Az Írás fő szabálya: „Szeresd felebarátodat, mint önmagad.” Ez az egészséges spiritualitás egyszerű és gyakorlati lényege, mely a szeretettel jellemezhető leginkább. *A szeretet valaki javának az akarása.* A szeretet az út, ami összeköt, ami az énközpontú szemléletből a közösségbe vezet, ami egy kapcsolatnak a spirituális szintre való emelkedését lehetővé teszi. A spiritualitás kialakulását tehát a **közösségi identitásnak** létrejötte alapozza meg.

Mind az önszeretet, mind a felebarát szeretete azonban csak az elmélyült megismerés által valósulhat meg. A **szerelem**, mint a szeretet legteljesebb formája a két ember, a testi, lelki és szellemi szintjén is megvalósuló összeolvadást, jin-jang egységet fejezi ki. Kedvelt hasonlata a szerelem, a jegyesség az ember és Isten kapcsolatának is. Az Újszövetség az egyház és Krisztus kapcsolatát is ezzel szemlélteti.

6. A **transzperszonális** törekvés egymásban a közöst, a *közös nevezők* keresését is jelenti, amely a közösségi identitás kialakulásának alapjait képezi. A lelkünkben a Jung által leírt **kollektív tudattalan** az, ami a közös emberi értékek erőforrásához való hozzáférést tartalmazza. Ez az archetípusok világa. A kollektív tudattalannal való egyéni kapcsolat tehát a spirituális életnek belső oldala, míg a külsőt a közösségi identitás jelenti. A két oldal egymással szoros kölcsönhatásban van. Az archetipikus világ megelevenedése jól látható számos dinamikus mozgalom indulásában: például a vallási ébredésekben, politikai mozgalmakban, és egyéb szellemi áramlatok kialakulásában is. Negatív formáját láttuk ennek például a fasiszmus és kommunizmus világában realizálódni.

Az ember alapvető törekvése, hogy fejlődni, többre jutni akar. A fejlődésvágyunk lényege, hogy boldogok akarunk lenni, sőt egyre jobban, sőt minél gyakrabban, sőt örökre. Az ember akkor boldog, ha **megélheti önmagát, vágyait**. De hogy mi az az önmaga, az már önismereti kérdés. *A többre jutni akaró ember egyre tökéletesebb szeretne lenni, sőt istenné akar válni.* Jézus maga mondja: „Legyetek tökéletesek, miként a ti mennyei atyátok tökéletes.” (Mt: 5,48). Sőt, azt mondja: „Én mondtam: *Istenek vagytok?*” (Ján. 10.34, Zsolt. 82,6.). Ez a belső, mélyen tudattalan spirituális központunkra, a jungi Selbstre való utalás.

A szellemvilágot, a spiritualitást egy olyan **külön valóságdimenzió**nak foghatjuk fel, amit közvetlenül nem észlelhetünk, de hatása az általunk érzékelhető világban is tapasztalható. Ismerünk más olyan valóságdimenziókat is, melyek a természetben közvetlenül nem észlelhetők, mégis érvényesülnek a mi világunkban. Nincs például leírva sehol a természetben, hogy $2 + 2 = 4$ és mégis igaz, sőt a matematikára épül egész mai tudományunk.

A **spirituális, a szellemi dimenzió valóságát** az emberiség minden korban érzékelte, és legfőbb jellemzőit igyekezett is kitapogatni. Ezek jelennek meg vallásainkban, mítoszainkban, is. Minden vallás legközpontibb meghatározónak tartja a spiritualitásban **a szeretetet, az igazságot**. Az absztrakciók világában elérhetünk olyan értékvalóságokat, melyek más számúra is valóságok lehetnek, amik tehát tőlünk független, egyetemesen létező értékvalóságok. Krisztus azt mondja a samáriai nőnek, hogy *az Isten szellem és szellemben és igazságban* kell imádnunk (Jn:4,23-24.).

A jungi lélektan az istenfogalom eredetét az istenérzékelés szervében, a személyiség mélyén, annak központjában érzékelt, **Selbstben** (ösvalónk, ősmagunk, önvalónk, ősforrásunk, istenképűségre teremtettségünk, isteni szikra stb.) látja. A jungi szemlélet, a transzperszonális pszichológia mélylélektani értelemben, sőt a Biblia szerint is *istene és istenei mindenkinek vannak*, még ha egyeseknek a hasuk (vagy egyéb szervük) vagy a pénztárcájuk, a Mammon is az istenük (Mt:6,24. Fil: 3,19.). Világképe, értékrendje ugyanis mindenkinek kialakul, és ez valamennyire hierarchikusan rendezett.

7. Mivel kultúránk egyoldalúan a jang, a maskulin jellegű értékeket részesíti előnybe, ezért gyógyítása az elhanyagolt, elnyomott jin, női jellegű értékek tudatosítása, kibontakoztatása, által lehet. Vizsgáljuk meg ezért az életünk legfontosabb, vagy egyik legfontosabb területén a családi élet egyik legközpontibb problémájában **a gyerekvállalás kérdésében, hogy jelentkezik ez.** Az a nő, aki a természettudományunk által ismert világunk legmagasabbrendűbb jelenségét, az embert létrehozta: gyereket vállal és azt neveli, az beteg társadalmi értékrendszerünkben „nem dolgozik”. Még a minimál bérre sem értékeli, a legnehezebb időszakában sem.

A másikban az értéket megtalálni, meglátni és azt segíteni pozitív spirituális érték. A *gyerek kreatív fogadása* az anya, az apa részéről a jin funkció spirituális szintjén történik. Ilyenkor tényleg **áldás**, ahogy régebben mondtuk, és nemcsak teher a gyermek. Hogy a gyerek spiritualitásából mit fogunk fel, az spiritualitást felfogó képességünk függvénye. A gyerek megértése, ismerete, az emberi kibontakozás, fejlődés megismerése, megértése. Négy ilyen megértést fogok ismertetni.

a) A gyermek léte, akár sajátunkról van szó, akár másokéről, **spontán ösztönkésztetést jelent a szeretetre, minden egészséges lelkű emberben.** Sőt még a kisállatok is felébresztik ezt az érzést. Ez a szeretet valami emelkedettségi érzéssel jár, ami szép érzésekkel, jóssággal tölt fel bennünket. A szeretet átélése pedig akár adjuk, akár kapjuk, spirituális energiával tölt fel bennünket. Olyan lélektanilag, mint az összejtájtöltetés. „Az Isten szeretet, és aki szeretetben marad, az Istenben marad” Az anyák ezért készek hatalmas áldozatokat is hozni, ráteszik életüket stb. Hogy ezt tudják csinálni, erre az energiát a spiritualitás feltöltöttségük adja.

b) Ha igazából átéljük, megértjük valaki helyzetét, akkor belsőleg azonosulunk is vele. Hogy miben tudjuk megérteni, átérezni a gyermek helyzetét, azt saját életünk fejlődéstörténete határozza meg elsősorban. A gyermekünkhöz való viszonyulás problémáinak jelentős része abból származik, hogy nem értjük, mi zajlik a gyermekben, mert a saját fejlődéstörténetünkben kialakult viszonyulási mintáink alapján tévesen értékeljük a helyzetet. A gyerek fejlődésének empátiás követése, az emberi fejlődés rekonstruktív újra átélését eredményezi, mivel felnőtt tudattal történik. **A szeretet kapcsolaton keresztül, így a felnőtt óriási lehetőséget kap arra, hogy újra átélje, mégpedig korrektív módon a személyiségfejlődésének egész folyamatát.** Ez, mivel fejlődés, spirituális feltöltődést eredményez. Ez a rekonstruktív újra-élés minden mélylélektani pszichoterápia lényegéhez tartozik. Maga a gyógyulás is spiritualitás élmény, mivel az eredeti állapot visszaállítását jelenti az elromlottból.

c) A gyermek születése, léte új spiritualitás beáramlás a család életébe, mivel a gyerek még szoros kapcsolatban áll a kollektív tudattal. Így az ő a spontán és reaktív megnyilvánulásain keresztül a szülő ebből az ősi talajból kaphat jelzéseket. Érdekes tehát rá odafigyelni. Jézus mondja, „ha olyanok nem lesztek mint a gyermek, nem mehettek be az Isten országába”. De honnan tudjuk milyen a gyermek, ha nincs is! Több gyerek és nagyobb szülői figyelem mellett ezekből az ősi visszajelzésekből többet felfog a szülő és feltöltődik a spiritualitás életenergiáival. A spiritualitás által vezéreltség az embert hatalmas teljesítményekre, erőfeszítésekre teszi képessé.

Mélylélektanilag csodálatos értékű Jézus kijelentése a gyermekekről: „...mondom néktek, hogy az ő angyalaik mindenkor látják a mennyben az én mennyei Atyám arcát.” (Mt:18,10.) A mélylélektan nyelvén megfogalmazva: a kisgyerekekben még tisztábban él és működik ezen őserők, az archetípusok eredeti, ősforrásunkra centrált világa, és veszély esetén ezek kompenzatórikus segítsége még jobban érvényesül, mint a felnőttkorban. „A gyerekekre vigyáznak az angyalok.”

d) A kisgyerekek számára a szülő Isten. Tőle származik, belőle való, ő hozta létre, ő élteni és szabályozza életét, ő az, aki ismeri lényegét. A szülő a kisgyerekek számára mindenható és

mindentudó istenség. Az embernek az egy belső méltóságot ad, hogy valaki számára ő Isteni méltóság lehet. Még az is jó érzés, ha van az embernek legalább egy kuttyája. A szerepreláció, amit említettünk, az magyarázza ezt. Még abban az esetben is, ha ez nem tudatos, csak ködös érzésekkel átélt valami, még akkor is energiákkal feltöltő jelenség. Tudjuk, egyes királyok ezért tudtak kézzel gyógyítani. Az illető szegény ember, aki a király elé járult, hatalmas szerepviszonylatbeli különbséget élt meg: a hatalmas tekintély velem foglalkozik, engem segít, meg akar gyógyítani. A szuggesztív hatásnak is része ez. Áldólag ráteszi kezét a fejemre. Ilyen van, mert megerősíti az emberben a hitet: hogy van egy felső hatalom, ami jószákos szeret engem, segít stb. Ez a hit, bizalom, az ösbizalomból való feltöltődés jelenti azt, hogy az ember erőt kap ebből. Az is erőt ad, ha én tudok segíteni egy elesett emberen, ez is spiritualitás feltöltődést eredményez. Az ellenkezője is igaz, amikor azt látom, hogy a hatalom gonosz, akkor az energiát vesz el, deprimálttá tesz. Főleg akkor, ha az illető hite a külső hatalomtól erősen függ, mert az ösbizalom forrásából való feltöltődést zavarja. A hit alapja ebből az ösbizalomból származik. Az igaz ember pedig hitből él. Az a hit, ami nem nyilvánul meg cselekedetekben, az megholt önmagában.

e) Különös analógiás kapcsolata a gyerekfogadásnak a pszichoterápia spirituális jin funkciójával. A kliensben jelentkező új felismerések, érzések megjelenését is fogadhatjuk így.

Kiegészítő irodalom: **Süle F. Az életerő forrásai a családban, 2009 Szent István Társulat, Budapest.**

A KERESZTÉNY MÉLYLÉLEKTAN LEHETŐSÉGE

Előadásvázlat a M. Jung Egyesület 2011 11 19. konferenciáján.

Süle Ferenc dr.

1. Lélekgyógyászként úgy tapasztaltam, hogy a keresztény szellemiség, a krisztusi üzenet, mint gyógyító örömhír működik jelenleg is. Ezt szeretném Önöknek kimutatni.

Mélylélektanilag vallása, istenei mindenkinek vannak, még ha nem is így nevezi, ahogy a Biblia is beszél azokról például, akiknek a hasuk, vagy a Mammon az istenük (Mt: 6,24. Fil: 3,19.). Azt is tapasztaljuk, hogy tudattalanunkban az ősi vallási működésminták is élnek bennünk. Erről mindenki meggyőződhet, ha álmait, irracionális hiedelmeit, babonáit elemzi.

Valláslélektani Osztályunk kliensei sokféle szellemi irányzathoz tartoztak. Felfogásuk elmélyült megismerése, a gyógyítás alapjaihoz tartozott. Az **ideológiai másság kezelése** munkánk talán legnehezebb részét jelentette. Csak abból indulhatunk ki, ami adott. A rogersi irányzat mutatta ki először, hogy a segítség indulási alapelve a kliens feltétel nélküli elfogadása, egyediségének tisztelete. Ebből indulva az illető empátikus megértésén és a terapeuta őszinte, kongruens viselkedésén át vezet a lelki segítség útja.

A spiritualitást sokféle megközelíthetőségből lehet tanulmányozni. Osztályunkon a **spiritualitás klinikai megközelítését** kiemelt jelentőségűnek tapasztaltuk a hatások közvetlen ellenőrizhetősége miatt. Klienseink elmélyült megismerése, bennük az értékek keresése a gyógyítás alapjaihoz tartozott. Az egyedi, szubjektív élet elmélyült megértése csak szubjektív módszerekkel – empátia, szeretet, segítség vágy – lehetséges. Az *interszubjektivitás, vagy kapcsolati szemlélet a mélylélektanokban* a terápiát a két szubjektum egyedi kapcsolatának történeteként írja le.

Osztályunkon a betegek gyógyításában a biológiai, a szocioterápiás és pszichoterápiás három dimenzióhoz *egy negyedik dimenzióban, a spiritualitásban való munka* is kialakult. A keresztény és jungi szemlélet megegyezik abban, hogy az emberi lélek, szellem **egy központ körül szerveződik**, amit Istennek vagy Selbstnek is nevezhetünk. A kialakult keresztény mélylélektanunk lényege egy örömhír: a lelkünk legmélye felől: a személyes voltunkon túli, vágyaink mögötti, a minket éltető, bennünk munkálkodó, végső forrásunk szeret minket. Még akkor is, ha ennek nem vagyunk tudatában, vagy kifejezetten ellene teszünk.

A régi vallásos szemlélet projektív, az Istent valahová az Űrbe helyezte. A természettudományok fejlődése a projekció visszavonására kényszerítette a vallásos felfogást. **De hol van akkor az Isten, a szellemvilág?!** Vagy nincs, vagy mivel mindent Ő teremtett, minden belőle van, tehát mindenben is benne van. Ma már ennek kapcsán kollektív tudattalanról és spirituális valóságdimenziókról beszélünk.

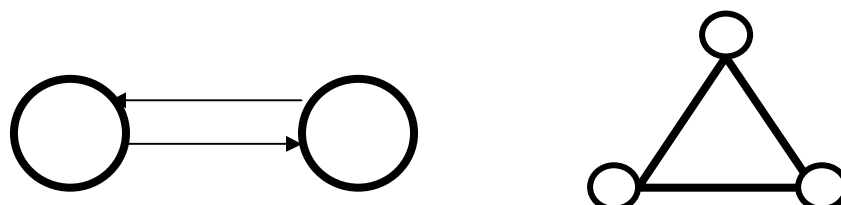
Az orvos és a pszichológus világszemlélete képzettsége következtében többségében ateista. Ez a pszichoterápiákban nehezen feldolgozható *áttételes és viszontáttételes folyamatok* kialakulását okozza. A gyógyító munka egy közös vonatkoztatási rendszer, a hitélet és a mélylélektan integrációjának kialakítását tette szükségessé.

2. A jungi szemlélet a **fejlődést** az életproblémákkal való küszködésből, a bennük megjelenő *ellentétpárok* küzdelméből vezeti le. Az *ellentétek meghaladását, integrációját* nevezi Jung a lélek **transzcendens funkciójának**. „Az élet küzdelem és az élet célja e küzdelem maga” – ahogy Madáchunk mondja. Az ellentétek ütközésének és integrációjának ősi szimbóluma a kereszt. Jézus azt mondja, aki nem veszi fel a keresztjét és nem úgy követi, az nem méltó hozzá (Mt:10,38.). A kereszthordás a szellemi fejlődés útja.

Az ember specifikumának kifejezésére legtöbb nyelv két fogalmat használ, a magyar a lélek és szellem kifejezést. A **lélek** szó etimológiailag a lélegzéssel, tehát *egy személyes, egyedi működéssel kapcsolatos*. A **szellem** szó nyelvújításbeli eredetű, a *szél, szellő* fogalmával van összefüggésben, ami egy rajtunk kívüli, de általunk és mások által is érzékelhető erőáramlatot jelent. A magyar nyelv *e két kifejezésében hitelesen adja vissza az emberi specifikum lényegét: a személyes pszichénket és a kollektív tudattalant. A kettő megkülönböztetésének valláspatológiai jelentősége olyan nagy, hogy a klinikai munka nem nélkülözheti az egyértelmű fogalomhasználatot.*

A legtöbb magyar bibliafordítás sajnos már kiküszöbölte a szellem (pneuma) fogalom használatát és ezzel egy *dualisztikus emberképet* (test-lélek) erősít, a spiritualitás világát a lélek egyik alrendszerévé redukálja. A Biblia azonban trichotómiában ír és gondolkodik.

A kettős ellentétet fejez ki, ami egymás ellenségévé válik, de a kettősnek van olyan szemlélete és *kapcsolódási módja* is, ami őket egymással kreatívan építi össze. *Ez az integráció, az ellentétproblémának a megoldása a fejlődés útja.* Az eredeti keresztény szemléletben az élet lényege nem a kettős reménytelen ellentéte, hanem a hármasság: az integráció lehetősége:



A jó és a rossz, ellenségesség, gyűlölet, harc, és a szeretet, az integráció, fejlődési szükséglet, az egység öröme és békéje.

Az embernek van szelleme, ezért tudja a kettősséget összeépíteni, a problémákat megoldani. *Ezért a szellem a fejlődés forrása.* Az élet tele van ellentmondások okozta szenvedéssel. A kettősség meghaladása a fejlődés, a transzcendens funkció a szellem által érthető.

A *személyes spiritualitást az egó viszonyulása* határozza meg a külső és belső világához. M. Buber így fejezi ki e kérdéssel kapcsolatos álláspontját: „A szellem nem az Én-ben van, hanem az Én és a Te között. Nem olyan, mint a vér, mely benned kering, hanem mint a levegő, melyben lélegzel. Az ember a szellemben él, ha képes válaszolni a neki rendelt Te-nek. Képes rá, ha egész lényével belép a viszonyba. Csak a viszony teremtető ereje által képes az ember a szellemben élni.” (Buber 1994).

A legközösebb *nevezőt* a mélylélektan és a különböző spirituális felfogások között **a fejlődésvágyban és közösségérzés szükségletében találtuk meg.**

Klinikai szempontból a felismerést, a *szeretet két szintjének megjelenése* segíti. *Lelki szintjének nevezhetjük az önszeretet*, a személyes érdekltség által vezérelt gondolati, érzelmi és akarati működést. *Szelleminek* pedig azt nevezhetjük, amikor egónk érdekei fölé emelkedetten **külső vagy belső mást** is befogad tudatunk. A két szint integrációja a „Szeresd felebarátodat, mint önmagad” (Mt:22,39.) jézusi kijelentésben jelenik meg legtömörebben. Minden komoly vallás a tudatnak az énhez kötött korlátozottságát, mint csökkentendő akadályt értelmezi.

A *személyes spiritualitást az egó viszonyulása* határozza meg a külső és belső világához. A viszonyulás alapformái a szeretet, a gyűlölet és a közömbösség.

A spiritualitást először is egy olyan *külön valóságdimenzió*nak foghatjuk fel, amit közvetlenül ugyan nem érzékelhetünk, de realitása, hatása az általunk észlelhető világban is tapasztalható. Ismerünk más olyan valóságdimenziókat is, melyek a természeti világunkban közvetlenül

nem találhatók meg, nem észlelhetők, csak absztrakcióval megragadhatók, és mégis érvényesülnek az általunk érzékelhető világunk valóságában. Nincs például leírva sehol a természetben, hogy $2 + 2 = 4$ és mégis igaz. Sőt, a matematikára épül egész mai tudományunk. Minden tudományosan bizonyított törvényszerűség, absztrakció is a közvetett valóság szellemi, metaszintjének dimenziójába tartozik. Ezeknek a metaszinteknek a világában megismerhetünk olyan *értékvalóságokat*, melyek mások számára is valóságok lehetnek, ha megismerik. Ezek tehát a tőlünk függetlenül létező, potenciális realitások. Ezt tapasztalhatjuk a művészetek és a vallás világában is.

A **kollektív tudattalan** az emberek közös sajátosságait, lehetőségeit tartalmazza és az ember szellemi voltával, a spiritualitás érzékelésével is kapcsolatos. A vallások szellemvilágának érzékelését a jungi lélektan a kollektív tudattalan kivetüléseivel magyarázza. Az archetípusokat, mint a személyes voltunktól független, a külső és belső ismeretlenről alkotott elgondolásokat tudjuk átélni. Az ember így egyrészt „alulról” az ösztönvilág felől, másrészt „felülről” az *értékek és minőségek metavilágából* kapja késztetéseit.

A spiritualitás fő jellemzője a szeretet. Jung szerint személyiségünk végső forrása és igazi központja a **Selbst** lelkünk mélyén, a kollektív tudattalanban van. Ez a személyiség ősmagja, ahonnan minden életvágunk, belső késztetésünk származik. Ez élteti, fejleszti és regenerálja a személyiséget. A fejlődés során ezért érthető, hogy az ego fő feladatává az válik, hogy ezt minél jobban megismerje, vele kapcsolatot létesítsen és a szerint éljen.

A spiritualitás is, mint minden életjelenség **bifázisosan** jelenik meg, mint a légzés. Az élet két fő ritmikus rendszere: a belső és külső világunkban való életünk, valamint a nappali aktivitásunk és az éjjeli visszavonulásunk. A *nappali, jang* irány: az aktivitás, a progresszió, az integráció. Az *éjszakai jin* működés: az elengedés, a pihenés, a dezintegráció, az ego beleolvadása a tudattalanban. Ezek egyéni kultúrája jellemzi a személyiségünket.

Az éjszakai működés a titokzatosabb, kevésbé ismerjük, mint a nappalit. A mélylélektanok kialakulásában ennek, az álomkutatásoknak meghatározó szerepük volt. Tudjuk, a betegnek pihennie kell, ezt teszik az állatok is ösztönösen. Az orvostudomány a súlyos sérültet kómában tartja, mert úgy jobbak a túlélés, a regeneráció esélyei. Arról azonban, hogy mi történik pontosan ilyenkor, vagy a kataton stuporban, alig tudunk valamit. Tudjuk, hogy a meditáció mélyebb szintjein az álomtalan alváshoz hasonló az EEG hullámok. Az alvás még a táplálkozásnál is fontosabb funkciónk. Hét napnál többet nem bírunk ki nélküle. Ez még Gilgamesnek, a félistennek sem sikerült. A fejlődés e fázisok megélésének milyenségében jelenik meg.

A *nappali, külső, extraverzív út* a közösségérzésben: a külső világ és a többi ember megismerésének, megértésének, belső valónk kifejeződésének problémáiban jelenik meg.

A *nappali belső, introverzív út* a tudat fejlődése a tudattalan mélységei irányába. Amit tudatosítok magamban – vágyat, gondolatot stb. – attól el is válok, hiszen én a megfigyelő vagyok, és nem a megfigyelt, ami csak egy lehetőségem. Mélylélektani terminológiával: az éntudat fejlődése a tudattalan megismerése és a Selbst általi integráció irányába való haladás.

A nappali és éjjeli fázisok közötti *fázisváltások*, az átmeneti időszakok különös érdekességek: se ez, se az, illetve ez is, az is állapotai. Ezt az álomittasság időszakában éljük meg, de kapcsolatos a meditáció, a csendesség, a lelki békesség, a pihentető események élvezete és a várakozás állapotával is.

A jungi Selbstet a Biblia, mint az istenképűségre való teremtettséget, és a mindannyiunkban munkálkodó krisztusi szellemet fejezi ki. Ahogy maga Jézus mondja „Én mondtam: Istenek vagytok” (Ján. 10.34). Ezért mondja úgy Jung, hogy a Selbst az Istenérzékelés szerve. Ezért érzi úgy a hívő, hogy Isten gyermekévé vált. Ahogy Böjte Csaba fogalmaz: „Hiszem, hogy az

Isten igenis ott él mindannyiunk szívében, s mindenkit vezet.... legjelentősebb példaképünk a bennünk lévő Isten, akivel imádságban párbeszédet kezdhethünk” (Böjte 2011).

A Selbst elnevezés, pontosabban a tulajdonságai, mint minden vallásos érzés egyetemes forrása terápiás közösségünkben alkalmas volt arra, hogy a különböző vallású klienseink felé közös nevezőt képezzünk. Nem az elnevezés volt a fontos, az illető saját terminológiáját megtarthattuk, hanem a tulajdonságokban meghúzódó lényeg, bárhogyan is nevezzük. Ezt a fejlődési késztetésben és közösségi érzés szükségletünkben megjelenő ősi hajtóerőként találtuk meg. A Selbst keresztény istenmintája Krisztus. Vannak ördögmintáink is. Személyes kérdésünk, hogy melyiket követjük (Süle 2010).

Az istenfogalom a *végtelen fogalmával* kapcsolatos. „Az ember számára döntő kérdés – mondja Jung – „Kapcsolatban állsz-e a Végtelennel, vagy sem?”. Az élet alapproblémája, hogy végesek vagyunk és a végtelenre vágyunk.

Az istenkép eredete a kora gyermekkorba nyúlik vissza. *A gyermek számára az anyja, a szülei istenek.* Számára ők mindentudóak és mindenhatóak, ők teremtték, náluk nélkül elpusztulna. Jézus azt mondta: *Legyetek olyanok, mint a gyermekek,* különben nem mehetek be a mennyek országába (Mt:18,3. Lk:18,16-17.) Ez a keresztény misztika egyik alapja. A gyermekben kezdetben még él az ösbizalom biztonsága (Bálint 1994), ami a későbbi hitéletnek is alapmintája. Azt mondja róluk Jézus: „az ő angyalaik mindenkor látják az én mennyei atyám arcát a mennyekben” (Mt:18,10.). Ezzel a belső spirituális rend leglényegesebb összefüggésére utal. A mélylélektan nyelvén ez azt jelenti, hogy a gyerekekben – ki még benne él a kollektív tudattalan világában – az archetípusok még Selbstre orientáltan rendezettek. A felnőttnek nem gyerekek kellene maradnia tehát, hanem gyermekké kellene válnia: azaz a tudatos, felelős spirituális életében olyan Selbstre orientált kapcsolatba kellene kerülnie, mint amiben a gyermek még öntudatlanul van. Ha úgy tetszik, ez egy spirituális „reset” folyamat is.

Minden vallás a saját világképének megfelelően *az ember fejlesztésén dolgozik*, ehhez célt és utat is mutat, így *alaptörekvése a mentálhigiéne és a pszichoterápia fő céljaival megegyezik.*

Amikor a művészetek, a tudományok vagy a vallások útjain a végső értékeket és identitásunk lényegét keressük, akkor *ezt a végső forrást kutatjuk.* Jézus azt mondja, hogy Ő mindannyiunk lelkében ott van és munkálkodik, még a bűnözőkben is. A dolgok legvégső megítélése (lásd. Utolsó Ítélet) a szerint történik, hogy magunkban és másokban mit tettünk Vele. A keresztény örömhír lényege, hogy az élet végső forrása, az Isten, az olyan, amint Krisztusban láthatjuk.

A keresztény felfogás lényege tehát egy abszolút pozitív világkép: Az Isten szereti a világot, annyira, hogy fiát, önmagát adja érte (Ján:3,16.). Azt akarja, hogy minden ember üdvözüljön, és az igazság ismeretére eljusson (I.Tim:2,4.). Ezt munkálja is mindenki, a lelke mélyén lévő szellemén keresztül. *Életünket azonban úgy éljük, hogy ezt a legbelső isteni voltunkat elfojtjuk, sokszor öljük magunkban és másokban is.* Krisztus azonban nemcsak meghalt és megbocsátott, hanem fel is támadt. Ezért mondhatjuk azt, hogy **a Krisztus története archetipikus.**

Ha elfojtjuk, öljük is ezt a szelíd, csendes hangot magunkban, vagy másokban, megvan annak lehetősége, hogy feltámad, újra megjelenik bennünk, megbocsát és szeret. **Ezért** a keresztény tanítás központja *Krisztus halála és feltámadása.* A keresztény örömhír lényege tehát, hogy a Selbst, az élet forrása és a fejlődés célja az krisztusi. **Mélylélektanilag tehát a Krisztus-történet mindannyiunk lelkében zajlik.**

Ezért ennek, az Isten országának – ahogy ez megérthető és megtalálható – keresése a feladatunk. A valláslélektan fejlődésében a hitéletet, és a pszichoterápiát megújító lehetőséget látunk.

SPIRITUALITY IN THE REHABILITATION OF PSYCHIATRIC PATIENTS

Előadás az MPT 2012 01 25-28 Vándorgyűlésén

Süle Ferenc dr.

Summary

The modern psychiatric department is characterized by the organization of their three dimensions of work: the biological, the sociotherapeutic and the psychotherapeutic. On our Religious Psychological Psychiatric department in the National Institute of Psychiatry and Neurology we add to these three dimensions a fourth one, the dimension of spirituality. More than 75% of the population is avowedly religious. While the basis of our work is the understanding of our patients, the education of psychiatrists and clinical psychologists neglects this field. This causes a lot of transference and countertransference problems. One of the hardest tasks of our work is to develop a common communicative denominator, a language between the patients and the staff. Our deep psychological approach is mostly Jungian. The Christian and the Jungian worldview agree that when all is said and done the psyche is organized by a Centrum: God or Selbst. We find this in the inner strive for development and the needs of community feeling. Both can be understood as a form of love.

1. There are a lot of forms of religions. The common denominator of them is that all of them is the phenomena of the psyche. The Jungian psychology can find the religious function in the modern atheistic man, too. Religion can be seen as an archaic mental hygienic organization. There are not any more comprehensive, integrating organizations which give us a coherent ideology, value system, and methods for both: social and individual, outer and inner life. They penetrate deeply into the whole of human life. In our psychologically one-sided technical civilization the new religious movements seem to compensate this deviation.

We see spirituality as a **reality dimension** of which we cannot perceive with our sense organs. There are some other similar reality dimensions which we cannot perceive with our senses. E.g. in the nature nowhere we find that $2 + 2 = 4$, but this is real and the mathematic is the basis of our whole modern science.

The human being is **not a dualistic system**. Languages speak about the human specificity by two different words: in English: soul and spirit, in Greek: psyche and pneuma, in German: Seele and Geist, in Latin: anima and spiritus, and so on. in Hungary: lélek and szellem (in French: ame and esprit, in Hebrew: nefes and ruah, in Arabic: waham and ruah, in Sanskrit: manasz and atman, buddhi). The Hungarian word lélek comes from the respiration, which is a **personal function**. We cannot breathe by another person. The word szellem comes from the wind, which is a flow of the air, what **can be felt by everybody**. This is equal to the Jungian **personal and collective psyche**. The dualistic view of the man as body and mind becomes antagonistic. The Bible is thinking in trichotomy. Jung names the integration of opposites in our life problems as the **transcendent function**. The spirit is the integration of opposites. The development is problem solving, what is the integration of opposites. The prime mover of human development is the spiritual force, strive for development.

2. The modern psychiatric department is characterized by the organization of their three dimensions of work: the biological, the sociotherapeutic and the psychotherapeutic. Our 40-bed Religious Psychological Psychiatric department was organized by the conception of the

therapeutic community. This department was in charge of the psychiatric problems of a district – about 90 000 inhabitants – of Budapest, and the religion psychological cases coming from the whole country. In our department the deep psychological view was the main organizer and integrator of the works. We developed in the organisational structure regular horizontal and vertical problem discussing groups for the staff.

Our patients can be classified in four groups: 1/ the mixture of previous psychopathology and some form of religious life, 2/ the psychiatric illnesses of seriously religious people, 3/ the ecclesiogen and ecclesiolagen psychopathology (neurosis, psychopathy, addiction, psychosis), 4/ psychiatric illnesses with religious experiences of people who previously did not have any connection with religious life.

3. The long lasting sociotherapeutic rehabilitation of psychiatric patients is the integral part of their treatment. Every patient had a personal therapist and usually biological treatment. Our patients came from the different forms of religion and spirituality. One of the hardest task was at the beginning to elaborate a conceptual common language what is a common denominator among us, among the patients and the staff. The basis of this language was the basic driving forces: **need for development** and the **need for community feelings**.

4. In our psycho and socio therapeutic practice we elaborate three main strategic steps of our work for spirituality: 1./ We help the patients in the different forms of sociotherapies and group psychotherapies to **determine**, their difficulties in every day life **more conscious**, and try **to help them** solve each others and their own problems. 2./ We try to help them **find the unconscious roots** of their problems and make them more conscious. Everybody can see easily the unconscious in the other person, then in his/her own psyche. In the therapeutic community the different forms of groups gave good possibilities for this work. 3./ We try to find in the steps of communication the spiritual components through the needs for development, and the needs for community feeling.

5. We involve in our work **educated religious people**: priests, spiritual helpers and so on. They work parallel with the medical and psychological therapies giving the possibility for religious activity for the patients. But this was not enough. They have to take an active part in our regular case discussing groups.

6. We think spirituality is an integral part of personality. There are many religious people, and those seriously inquire about spirituality. However the education and training of psychiatrists and psychologists does not involve any kind of religious activity or spirituality. The basis of our work is the **understanding of our patients**, but we can not do this in this field. The consequence: the transference and countertransference processes come into being, and demolish the progress of psychotherapy.

7. The Christian and the Jungian worldview agree that when all is said and done the psyche is organized by a Centrum: the Selbst or God. We can find this in the conscious psyche as the inner strive for development and the needs of community feeling. Both can be understood as a form of love.

The ancient symbol of the integration of opposites which are in the life problems is the **cross**. We have to confront and work with our life problems and not escape from them. As Christ said: “Whoever does not take up his cross and follow in my steps is not fit to be my disciple.” Because the development is going through the problem solving process, we can see our life problems as a task given by an inner master. The main function of psychotherapy is helping the problem solving processes. Consequently the basis of psychotherapies are spiritual.

Selbst is the centre and the main source of human being, hidden deeply in the psyche. Christianity says that Christ is working in the psyche of everybody through his/her pneuma. It is the good news of the **Christian deep psychology that the Selbst is Christ like.**

A CSALÁD MINT AZ ÉLET FORRÁSA

Előadásvázlat

Protestáns Pszichológusok és Lelkigondozók Baráti Köre. 2012 01 13 (Bethesda)

Petőfiszállás, Pálosok, 2012 február 18.

Zsámbékon a Családakadémián 12 03 10

Sül Ferenc dr.

1. Szakmai háttér, amire mondanivaló alapul

A pszichiátria minden lényeges területén dolgoztam és vizsgáltam a lélekgyógyítás lehetőségeit. Eljutottam annak a megállapításáig, hogy az evangéliumok örömhíre gyógyító hatású a mai ember számára is. A szakmát a legmélyebb ponton, a végállomáson kezdtem, a reménytelen, az un. defekt betegeket ellátó szocioterápiás intézetben: az intapusztai Aranyketrecben. Itt élt családom a betegekkel együtt éveken át. Innen az akkori szakmai csúcsra kerültem: a Fővárosi Pszichoterápiás Módszertani Központba hívtak meg, ahol kiváló kollégákkal együtt képezhettük egymást a pszichoterápiás mélylélektani betegellátásban. Innen nyertem el a Karcagon létesült új, 156 ágyas pszichiátriai osztály vezetését, ahol a nagypsyichiátriai komplex betegellátás háromdimenziós modelljét (biológiai, szocioterápiás és pszichoterápiás) és gyakorlatát dolgoztam ki. Ezt követően kerültem a Sportkórházba, ahol az átlagnál egészségesebb testű, nagy teljesítményekre képes fiatalok lélektani kezelésével foglalkoztam. Ezután nyertem el pályázaton a Lipót (Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet) egyik pszichiátriai osztályának vezetését, ahol a valláslélektani szakmai profilt alakíthattam ki, nehéz körülmények között. A Valláslélektani Pszichiátriai Osztályon tudtunk a háromdimenziós ellátáshoz egy negyediket, a spirituális ellátást is kapcsolni. Az osztály, majd maga a Lipót is a szakmai leépítés áldozatává vált.

Az ember közösségi voltának, a társas kapcsolatoknak a legkisebb szociális egysége, sejtje a család, mely, mint a sejt a szervezetben, kapcsolódik a társadalom egészébe. Egy ember megértéséhez és segítéséhez a családi életének tanulmányozása ezért alapvető. A családi élet indulása a párkapcsolattal kezdődik, ebből származnak a gyermekek, akiknek az egyedi fejlődése – mind a szüleiknek, mind saját maguk számára – az életük legjelentősebb kérdései közé tartozik.

Egy keleti teremtménymítosz azt mondja: *Egyből lesz a kettő, kettőből lesz a három.* (Lao Ce 1958) A személyiségfejlődésnek is ezek a fő fázisai. Csak aki már önálló egyé, autonóm egyéniséggé lett, az érett a kettőre, a párkapcsolatra. Akit azonban csak az egocentrikus narcizmusa határoz meg, az a párkapcsolatban, a házasságában súlyos válságokkal, együttélési képtelenséggel fog találkozni. A két egyéniség találkozásának, az ellentétek egyesülésének, összeépülésének a terméke pedig, mindig valami harmadiknak, valami minőségi újnak a létrejötte. Ez elsősorban a *kapcsolat*, melyből a család és a gyerek megszülethet. Az új születésének lényege misztérium, transzcendens (értelemmel teljesen fel nem fogható, a megismerés határain túli, magasabbrendű) jelenség. A gyermekek vállalása, a közös alkotás összekötő élményét is nyújtja, és áldás, csodálatos lelki, szellemi értékgyarapodás lehetősége a szülők számára – mint ki fogjuk fejteni –, ha szeretetben fogadják.

Mind a párkapcsolat, mind a gyermekek vállalása, a közös alkotás, számos lélektani érték. **áldás forrása, ha megértjük, és ha szeretjük egymást.** A család azonban nem csak a megszerzett értékek továbbadása, hanem a megoldatlan problémáké, a tudattalan konfliktusoké is.

Nézzük először

2. A PÁRKAPCSOLATOT

Induljunk ki a bibliai Teremtéstörténetből.

2.1. A Biblia szerint, amikor Isten az embert teremtette, **saját képére és hasonlóságára** alkotta meg, férfivá és nővé. „Alkossunk embert a mi képmásunkra” (I Móz:1,26-27.) „Megteremtette Isten az embert a maga képmására, ...Isten képmására teremtette, férfivá és nővé teremtette”. Mivel mindent Isten teremtett, minden belőle van, ezért: **a világ is kétnemű**. A kínaiak a mindenséget átható legegységesebb poláris elvet jang és jin princípiumnak nevezik. Az **igaz szerelemben** ezért valami *istenit közelítünk meg*. Az isteni nőről, isteni férfiről szoktunk beszélni. A szerelmesek egymást imádják, szoktuk mondani. Isten a párkapcsolatban is csodálatos lelki áldásokat rejtett el számunkra.

2.2. A párkapcsolat áldásai és lehetőségei.

„És ismeré Ádám az ő feleségét” (az új fordítások „vele hált”, „közösült vele” – még jó, hogy nem megdugá). A **mátság** tapasztalása, megismerése. A szerelmi kapcsolat kényegéhez tartozik az **egymás megismerése** a szó legmélyebb értelmében E nélkül csak állati szintű történés zajlik a kapcsolatban. Az áldások éppen e megismerési folyamat által következnek be.

Tudjuk, egy ember önmagában nem érthető meg, csak kapcsolataival együtt. **Egy ember nem ember** – szoktuk mondani. Kapcsolatból születünk és egész életünk kapcsolatokban zajlik. A kapcsolatoknak legegyszerűbb alapformája a pár. Az én és a más megkülönböztetése, megértése és kezelni tudása gyermekkorunktól kezdve a lelki fejlődésünk egyik leglényegesebb folyamata.

A mátság megismerése, az ellentétek találkozása azonban elkerülhetetlenül **válságokhoz vezet**. A *fejlődés viszont a problémamegoldások* mentén halad. A problémák így a fejlődés legfőbb motorjai. Jung az ellentétek megoldását, magasabb szinten való egyesülését nevezi a **transzcendens** funkciónak, ami minden **fejlődésnek** a lényege. A problémamegoldás, a transzcendens funkció tehát a fejlődésen keresztül jelenik meg. A párkapcsolat így az emberi fejlődés egyik leglényegesebb alaptényezője, aminek lényeges része a másik megismerése, megértése.

3. A válságok elkerülhetetlenek

3.1. Az általános tapasztalat szerint a házasságok a nagy lehetőségeik mellett tele vannak konfliktusokkal, és sok házasság nem is tartós. Annak ellenére, hogy a konfliktusok és a válás rendszerint mindkét fél számára súlyos megrázkódtatást jelent, úgy látszik *a válságokat nem tudjuk elkerülni*. A házasságnak, mint a párkapcsolat intézményének életképességét ezért korunkban sokszor meg is kérdőjelezzük. Tény, hogy napjainkban a házasságoknak több mint a fele felbomlik. A szülők számára „szabadulást” biztosító válás a gyerekek számára rendszerint az életnívójuk csökkenésével és lelki fejlődésük sérülésével jár.

Sok pár viszont a gyerekek miatt nem válik el, és él ellenséges indulatok, hazugságok között. Mások házassága pedig csak úgy marad egyensúlyban, hogy az egyik fél feláldozza magát a kapcsolatért.

Sokan úgy vélik, a házasság *a társadalom eszköze az emberek gyöttrésére*. Gyakori, hogy *aki nincs benne, az be akar kerülni, és aki benne van, az ki akar kerülni belőle*. Tanulmányok tömege jelent már meg ennek az okairól. Technikai civilizációnk embere az „önimádat társadalmában” a külső és belső természetétől is egyre elidegenedettebb, individualizmusába

zárult életet él, így a közösségi élet egyre nehezebb számára. Az emberi együttélésnek mégis a történelem során kialakult igen sokféle formája között a tartós, életre szóló családi kapcsolatforma tekinthető a legbeváltabbnak, különösen a gyerekek nevelkedése szempontjából.

A számtalan másféle próbálkozás ellenére **nem talált még ki az emberiség jobb általános megoldást.**

A házasságok csődbejutása, ellaposodása, vagy harctérre válása tehát általánosan előforduló jelenség, legalábbis átmenetileg, annak ellenére, hogy az emberekben igen erős vágy él az „igazi boldogság” után, melyet leginkább a házasságban vélnek megtalálhatónak.

3.2. Egyesek azt hiszik, abban a hitben ringatják magukat, hogy a „régi időkben”, vagy valamilyen ősi aranykorban, még boldogok voltak a házasságok. Mások a jövőbe vetítik mindezt, és ott várják a paradicsomi állapotok kialakulását.

A házasságok indulását sem tekinthetjük döntő tényezőnek a „tartós beválást” illetően.

Jellemző, sőt meghatározó tud lenni azonban az, hogy *milyen szinten indul be*, melyik válik uralkodóvá, és melyik irányba halad a kapcsolat. A testi szintet az erotikus vonzódás és az anyagi érdekltség jelenti elsősorban. A lelkit a kulturális szint, képzettség, az érdeklődés és az érzelmi vonzódás képezi elsősorban. A szellemi szintet az életfelfogás, világnézet, a spirituális kérdésekhez való viszonyulás, és az azokhoz való elkötelezettség fejezi ki. A romantikus, nagy szerelemmel induló kapcsolatoknál éppúgy bekövetkeznek a válságok, mint ott, ahol leginkább a szülők választják ki a partnereket.

3.3. A mitológiában például Filemon és Baucisz történetén kívül alig van tartós, boldog párkapcsolat. A görög fő istenek közötti házasságok is meglehetősen válságos jelenségek voltak.

A világteremtés mítoszaikban az istenek megeszik utódaikat. A fő istenek, például Zeusz és Héra kapcsolata tele van konfliktussal, perpatvarral. Zeusz, akinek már a házasságkötés előtt számos kalandja volt, a házasság alatt is folytatta kicsapongó, hűtlen életformáját, és azzal csalta Hérát, akivel csak tudta, beleértve még fiatal fiúkat is.

A mesékben az indulási fázisban, illetve a házasság előtt gyakran szerepet játszik egy **erő-próba**. A mesék bőven illusztrálják a leánykérőkkel szemben alkalmazott próbákat. Csak aki legyőz engem, az erősebb nálam, attól kaphatok megfelelő védelmet, támaszt – mondják a királykisasszonyok.

A meséknek ez az eleme analógiás kapcsolatot mutat a tudatos énünk és tudattalanunk viszonyával is. Az integrálatlan lelki készletetés, a tudattalan tartalom, az a más, amit, ha erősebb vagyok – a tudatom – nála, akkor az enyém lehet, akkor szabályozhatom, beépíthetem, és integrálni tudom, tehát engem erősít. Ha nem, akkor a királylányért való sikertelen küzdelem után, több mesében elhangzik a király ítélete: „le kell ütni a fejét”. A fej kifejezi felfogásunkat, ahogy belső készletéseinkhez, a tudattalanunkhoz viszonyulunk és életszemléletünk, vagy akár az egész életformánk radikális átalakítást igényli. Ha ezt nem tesszük meg, a tudattalan legyőzi a tudatot, és akkor az veszélyes ellenséggé, „ördöggé” válhat számunkra.

Régen a férfiaknak meg kellett ölniük a sárkányt, hogy elvehessék a szüzet. Ma már nincsenek szüzek, és a sárkányt kell elvenniük.

A szexuális forradalom következtében a biológiai tudatosság fokozódott ugyan – 50 évvel ezelőtt a nők számára még például a clitorális orgazmus bűn volt, ráadásul a legtöbben azt se tudták mi az a clitoris –, de a lélektani, érzelmi része, a humán volta a jelenségnek romlott.

3.4. A komolyan vallásos, hívő felek házasságainál sem sokkal jobb a helyzet

Tipikus hibákkal találkozunk. Az OPNI Valláslélektani Pszichiátriai Osztályán az általunk tapasztalt két leggyakoribbat említjük meg:

Az egyik *a kezdet hibája*. Gyakori a kellő előzetes kapcsolati tapasztalatok nélküli *komoly szándékú, de egymás kellő ismeretét nélkülöző házasságkötés*. Ez elsősorban nem szexuális vonatkozású kérdés, hanem emberismereti, kapcsolati, kommunikatív probléma. A fiúk és lányok természetes együttléteire nagyobb szükség van (lenne) jelenleg, mint régebben, amikor a nagycsaládok gyakoribbak voltak és fiúk, lányok együtt nevelkedtek. A nem vallásos párok között inkább a komoly célokat nélkülöző, felületes szempontok alapján való könnyelmű kapcsolatba lépés a gyakoribb probléma. Szerintem ez egy elég felületes felosztása a pároknak: komolyan vallásos, illetve nem-vallásos. Én mindenesetre nem ismerem fel a gyakorlatomban, hogy ennek ilyen szempontból meghatározó jellege lenne. Van a komolyan vallásos pároknak egy része, amelyik valóban nem szexszel házasság előtt. De van sok, amelyik igen. Másrészt van a nem-vallásos pároknak egy része, amelyik felületes szempontok alapján lép kapcsolatba.

Több vallási közösségben a *fiatalok egymáshoz való viszonyát, és a szerelemmel kapcsolatos kérdések megbeszélését erősen korlátozzák*, álerkölcsei szempontokból napjainkban is, mivel sok felnőtt ember maga sem mert és tudott szembenézni tudatosan e kérdésekkel. A fiatalok viszont olyan társadalmi környezetben élnek, ahol a szexuális szabadosság minden formájával találkozhatnak, sőt, a hedonista életszemlélet bódultságára szuggerálja őket a médiumok többsége is. A másik nemmel való mélyebb érzelmi, kommunikatív tapasztalatok így nagyon gyakran súlyosan hiányosak, a házasságok realitásába ezért tájékozatlanul, tapasztalatlanul lépnek be, ami az együttélést erősen megnehezíti. A következmény igen sok csalódás, mely leginkább érzelmi és szexuális területen csapódik ki.

Mindezt azonban „illik” leplezni, elfojtani, ami viszont a lelki zavarok sokaságát hozza gyakran létre. Az elfojtott, tudattalanná tett problémák ugyanis hajlamosak észrevétlenül kivetülni, és leginkább mint hűtlenségre csábító erotikus kísértések jelennek meg. A vallásos közösségek tagjai amivel segíteni próbálnak, az rendszerint nem a problémákkal való elmélyült szembenézés és megbeszélés, hanem az egész jelenségkör törvényeskedő elutasítása és elítélése, ami a kérdések gyökereinek elemzését és feldolgozását erősen megnehezíti. Ezzel a kör bezárul, a probléma tovább fokozódik, és a boszorkánykör örvénye alakul ki.

A vallásos családok másik leggyakoribb problémáját osztályunkon *a nemi szerepek vállalásának és kellően érett, keresztény elveknek is megfelelő kifejtésének a hiányát* találtuk. A női és férfi szerepekkel kapcsolatban e családokban időnként előfordul, hogy a megoldatlan belső problémák elől gyülekezeti aktivitásba – ami egyébként dicséretes ténykedés lehet – menekül a feleség vagy a férj. Ez megnyilvánulhat akár a gyakori templomlátogatásban, szolgálatok vállalásában, vagy sorozatos tanulmányok, képzések végzésében. Mindez azonban sok érzelmet, energiát vonhat el a családtól. A baj rendszerint csak akkor válik nyilvánvalóvá, ha ezek eredményeként a családon belüli szerep súlyos elhanyagolása következtében valamilyen botrány következik be.

A vallásos férfiak nemegyszer a „szeretetre” vagy különféle *kegyességre való hivatkozásokkal bújnak ki a férfi szerepük vállalása alól*, így elveszítik erejüket, és nem töltik be támasznyújtó, családfői, vezetői feladataikat. Ilyenkor alakul ki a melegszívű, alkalmazkodó, házias, de feminin, férfias szerepeiben gyenge férj, a biztonságot és az életben valós szellemi vezetést nyújtani nem tudó apa. A férfinak könnyebb a családban nőies sajátosságokat kialakítani, mint a férfi szerepet betölteni. Természetesen a nő számára is könnyebb férfiassá válni, mint az igazi szellemi gyökerű nőiességet kifejleszteni.

Az utánszat, a giccs mindig könnyebb, mint eredetét alkotni. A másik véglet, az agresszív, zsarnok típusú, kegyetlenkedő családfő – aki alacsony szellemi színvonalú nézeteit erőszakolja rá a családjára – úgy tűnik, szerencsére ritkábbá vált. A megváltozott körülmények között, mint a mai értékrendszerek, más szociális szokások, stb. szerintem a házasságnak,

mint intézetnek az az egyik legfontosabb lehetősége a túlélésre, ha a klasszikus szerepek is fejlődnek.

A nők például nem tudják anyai szerepüket ellátni már a serdülő gyermekeiknél sem, ha nincsenek benne a koruk világában, és férjüknek sem tudnak „segítő társa” lenni, ha nem vesznek részt benne, ha nem ismerik az aktuális társadalmi folyamatokat.

A férfiszerep másik gyakori hibája jelentkezik a munkája miatt sokat távollévő apa helyzetében, ki a családi életből kiszorul, és egyre perifériásabban vesz csak benne részt. Ezt leggyakrabban a sokszor reális anyagi szükségletekkel indokolják. A férfi érzelmi szükségletei – gyakran észrevétlenül – így komolyan frusztrálódnak, mert a családi élet örömeiben, értékeiben nem részesül. Ráadásul a férfiszereppel, az apai szereppel az érzelmi szükségletek kifejezése, a hiányok megfogalmazása társadalmi körülményeink között, még mindig nehezen fér össze. A szükségletek kielégítésére így gyakrabban keres családon kívüli megoldásokat. Ezekben a kapcsolatokban viszont az érzelmek megélésének és kifejezésének lehetősége nem rendelkezik azzal a reális széles skálával, mint a családon belül. Így gyakran észrevétlenül itt is egy ördögi kör jön létre, melynek örvénye egyre nagyobb válságba sodorja az illetőt és a családját.

A mélyebb női szerep gyengesége, vagy elutasítása technikai civilizációnkra jellemző tünet és az éltető funkciók sorvadását eredményezi a családban. A meleg otthont létesítő, a szexuális partneri, az anyai képességek hiánya a családi élet elsivárosodását eredményezi. Az ilyen nőkben rendszerint különböző férfias sajátosságok kifejlesztése kompenzálja ezt, és férfi utánzatokká válnak. Még olyan vallásos családokban is tapasztaltuk ezt, ahol egyébként sok gyermek megszületését vállalták. Ilyen esetekben a nő bizonyítottan vélte, hogy ellátta női szerepét, de gyerekeivel már nem sokat törődött. Volt egy olyan protestáns közösségvezető, sokgyerekes hívő nő páciensünk, aki a viselkedését azzal indokolta, hogy neki az Isten nem adta meg a gyerekszeretetet, az otthonteremtés, a főzés tehetségét, neki a bibliamagyarázás, a mások lelkipályozásának talentuma adatott. (Egész életében frigid volt és élethazugságával sokakat mérgezett meg.) Egy hatgyerekes katolikus családban az anya feltette Budapesten 4 éves gyerekét a vonatra azzal, hogy majd egy több mint 200 km-re levő városban egy hit-testvér fogja várni. A találkozás nem sikerült, és csak másnapra sikerült a rendőrségnek kinyomoznia a gyerek címét – aki nem tudta azt, és leírás sem volt nála – és hazajuttatni.

Leginkább nők esetében fordult elő, de napjainkban egyre gyakrabban találkozunk férfi változatokkal is, *hogy a házasságon belül szinte aszexuális életmódot alakítanak ki*, vagy a nemi életet csak kötelességszerű feladatként, eltűréssel élik meg 30–40 éves felnőttek. Ennek motivációja gyakran a pszichoszexuális éretlenség, a rejtett homoerotika, vagy a másikon tudattalanul bosszút állni akaró, vagy görcsös uralkodni vágyó törekvésekből származott. A szexualitás elvesztette igazi jelentőségét, méltóságát számukra.

Az ilyen esetek többségében előzetesen infantilis, éretlen promiskuitás szerepelt az élettörténetben. Mélyebb szinten a tudattalanban, leggyakrabban a nemi szerepben való éretlenséget, és nem ritkán feldolgozatlan homoszexualitást találtunk. A ki nem élt szexus ilyen esetekben tudattalan kerülőutakra kényszerült és leplezett destrukcióban nyilvánult meg, például a gyerekek fejlődését visszafogó un. „majomszeretemben”, öngyötrő tisztaságmániában, munkába vagy a családi élet elől való menekülésben.

A már létrejött kapcsolatokban gyakran fennáll a különböző egyoldalúságok kialakulásának veszélye. Például olyan értelemben, hogy az egyik ad, a másik szinte csak elfogad. Vagy „ki szeret jobban?” szokták tévesen így megfogalmazni. Aki túl sokat, egyre többet ad, ezt gyakran szeretetnek véli, pedig csak a másik bizonyos, gyakran önző igényeit szolgálja ki, miközben annak igazi fejlődéséhez egész másra lenne szüksége. Gyakori a minőségi hiány mennyiségi kompenzációs kísérlete is. A sokat adó ilyenkor nem a spiritualitás felé halad,

hanem egyre súlyosabb függőségbe kerül, és a másikat domináns, a helyzetért felelős pozícióba kényszeríti észrevétlenül, amiért azután hibáztatni lehet.

A társamat megbánthatom úgy is, hogy hatásomat észre sem veszem. Ami a saját szokásainkban, beidegződéseinkben hozott családi kultúránkban természetes, az a párunk eltérő belső világában lehet visszás, ellenszenves az ő szocializációjából, fejlődéstörténetéből adódóan. Az ilyen megbántások esetén az egymás megértése, a disszonáns érzések megfelelő kifejezni tudása és megbeszélése – még ha nehéz is – rendszerint nem elégséges. Ezt csak az intim, bizalmas kapcsolat biztosíthatja.

3.5. Az „ideális házasságok” is rejtene veszélyeket magukban. Különösen akkor, ha olyanokról van szó, akik számára ez a nagy nyilvánosság előtt betöltött szerepük fontos tényezője. Egyházi személyek, mozgalmi emberek, politikusok, vezetők esetében a leggyakoribb ez a kérdés. Lehet, hogy egy ideálisnak látszó párkapcsolatban, lélektani értelemben is valóban szerencsés konstellációról van szó: egymást jól kiegészítő illetőkről, akik emellett esetleg még értékes, szép emberek is. Házasságuk hosszú ideig lehet boldog, kiegyensúlyozott, eredményekben gazdag. Rendszerint már van néhány gyerek is, mire a kapcsolatuk válságai megérnek.

A szép és jó látszat fenntartása önmaguk és mások előtt olyan – kezdetben lehet, hogy teljesen tudattalan – mechanizmusokat alakít ki, melyek a látszat ellen szóló problémákat elfojtják. Ennek tudatos részét sokszor a partner szeretetével, a szükséges alkalmazkodással, a béke megőrzésével, vagy egyéb, látszólag pozitív indokokkal magyarázzák. A kapcsolat így az évek alatt egyre több robbanóanyagra, belső hamisításra épül tovább. Az egyébként szükséges apró munka – akár vitákon, vagy veszekedéseken keresztül is – pedig gyakran elmarad, ami az aktuálisan megjelent problémák egészségesebb megoldását és a kapcsolat fejlődését jelenthetné. Amikor a beszélgetések, viták után gyakran marad vissza rossz érzés, keserűség, valamelyik félben, hogy nem sikerült az adott kérdést tisztázni, megoldani, akkor ott már komoly elfojtások alakultak ki.

A válság hosszabb-rövidebb lappangási fázis után, gyakran hirtelen, robbanásszerűen tör ki, és a házasság felborulását, súlyos csődbejutását eredményezheti. Ebben a leggyakrabban egy harmadik megjelenése a katalizáló tényező. Ennek mechanizmusa legtöbbször a projekció: a sok elfojtott anyag egyre jobban elárasztja az eredeti társat, majd a frusztrált vágyak hirtelen kivetülve, új szerelem formájában, hatalmas erővel árasztják el az egót. Az igazi megoldás itt is a saját és társunk személyiségfejlődésének mélyebb megértése, és a problémák őszinte megbeszélése lehet. Így érthetjük meg, hogy miért is volt szükségünk a kapcsolat válságára.

3.6. Ha pedig a „nagy emberek”, a bölcsek, tudósok, politikusok, művészek, vagy akár a lelkészek, pszichiáterek, pszichológusok családi életébe bele tudunk látni, akkor többnyire ott sem az ideális viszonyokat találjuk, sőt időnként az átlagot meghaladó nyomorúságokat észlelhetünk.

4. A boldogság-komplexus

A házassági problémák egyik lelki alaptényezőjét gyakran találtuk azzal kapcsolatosnak, hogy a pár egy túlzottan ideális kapcsolatot akart megvalósítani. Valamilyen **paradicsomi állapotról álmodtak**, és ezt a házasságban vélték elérhetőnek. Ezért tiszteletre méltó nagy erőfeszítéseket is tettek gyakran. Mégis, a legkülönbébb házasságmodellek, kapcsolatformák esetében is az együttélés, egy idő eltelte után, kikerülhetetlenül tele lett súlyos nehézségekkel, válságokkal. Természetesen sokféle magyarázat, életfilozófia született ennek az általános jelenségnek a magyarázatára.

Mélylélektani szempontból ezt a fajta házassági problémát **boldogság komplexusnak** nevezhetjük, aminek az a lényege, hogy a házasságot, mint *boldogság intézményt* képzelik el, és amikor ez nem valósul meg teljesen, vagy elkezd egészen másként működni, akkor kétségbeesnek, és úgy értékelik a helyzetet, hogy a házasság tönkrement, vagy tévedés volt már kezdettől fogva. E minősítéseket ahhoz a belső mércéhez viszonyítva teszik meg, ami a házasságot, mint boldogságintézményt fogja fel bennünk. Tapasztalatunk az volt, hogy ez *a naiv paradicsomi állapot utáni vágy, mint komplexus, gyakran annál erősebb volt, minél távolabb voltak az illetők a külső és belső természetüktől*. Élettörténetükben rendszerint koragyerekkori érzelmi fejlődésüket zavaró események voltak találhatók. Technikai civilizációnk elidegenedett emberének ezért ez egyik gyakori problémája.

A boldogság-intézmény koncepció tehát nem felel meg a realitásoknak. De hát akkor hogy működik a házasság lélektanilag, mik a belső tudatos és tudattalan hajtóerőinek jellemzői? Mélylélektani terminológiával azt mondhatjuk, hogy a jó házasságok fő meghatározója az, ha személyiségfejlődést, individualizációt eredményeznek. Nincs az életnek még egy olyan más területe, ami az embert olyan sokoldalúan, annyi vonatkozásban áthatná, és kihívást jelentene számára, mint a házasság.

A résztvevők testi, lelki, szellemi mivolta, gazdasági, szociális, kulturális élete egyaránt bevonódik és bensőséges, intenzív kölcsönhatások tárgyává válik, ezen keresztül pedig a személyiség legsokoldalúbb kihívását, sőt fejlesztési lehetőségét is jelenti. Emberi mivoltunk ezen a terepen bontakozhat ki a legszélesebb skálán, és a kapcsolat minőségét az határozza meg, hogy mennyiben tudják egymás fejlődését segíteni. Egy kapcsolat felvállalása a vágyak kielégítésén túl, az erőfeszítéseken, sőt a szenvedéseken át való teljesebb életet jelent.

5. Az áldások lélektani útjai

5.1. A kapcsolat új minőség.

Ez a kétneműség **horizontális** dimenziója. Az Egyház és Krisztus kapcsolatát az Újszövetség a jegyesek viszonyával jellemzi. A középkori Keresztes Szentjános az Istennel való kapcsolatot szintén a szerelem hasonlatával írja le. Ez a kétneműség **vertikális** dimenziója.

Ebben az egó mindig a nőnemű, a Selbst pedig a férfi szimbólumaival jellemzett. A szerelemben megvalósuló teljes testi-lelki-szellemi egység integrációja így szentségnek, az isteni sajátosság kifejeződésének tekinthető.

Önmagunk adása és a másik befogadása, az szeretet, ami az Isten. *E nélkül legfeljebb csak félistenek vagyunk.*

Az ellentétek találkozásának két fő formáját ismerjük: a vonzást és a taszítást, a szeretetet és a gyűlöletet, a szerelmet és a háborút. Az egyiket növekedés, gyarapodás, a másikat a pusztulás, romok követik. Az ellentétek, ha szeretetben találkoznak, akkor egyesülnek, integrálódnak, és az összeolvadásból valami új születik, teremtés történik. Ez egy új gestalt, új szerveződési szinten egy új közösség, új egész jön létre. „Nem jó az embernek egyedül lenni” – mondja az Írás.

Biológiai szinten az egyesülés eredménye a gyermek, lelki szinten maga a kapcsolat, szellemi szinten a kapcsolat minősége.

A **kapcsolat** az egyénin túli magasabb szerveződési egység, egy új egész, egy közösség. A találkozásnak van még egy harmadik változata is, a közömbösség, amikor jelentéktelenek egymás számára. Itt nem jön létre feszültség és dinamika a kapcsolatban.

Az élettelen természet jellemzője, mint említettük, hogy egy része azonosságát annál jobban meg tudja őrizni, környezetétől minél jobban el van zárva. Az előre ezzel szemben az jellemző, hogy meghatározott környezetet igényel, és vele folyamatos kapcsolatot tart fenn. A magányosság azért is rossz, mert életellenes tendencia van benne. Egy emberi kapcsolat annál bensőségebb, személyiségünknek minél több és mélyebb részét tudjuk egymással megosztani. A fejlődés jellemzője, hogy így egyre több részünk kerül kölcsönhatásban egymással, és dolgozódni ki a kölcsönhatás formái, bejárt útjai, helyi kultúrája. *Hogy egy kapcsolat mennyire élő, és milyen mély, vagy milyen szinten működik, azt a kialakult **kölcsönhatás kultúrával** határozhatjuk meg leginkább.*

Valláslélektani Pszichiátriai Osztályunkon a párkapcsolatok és a hitélet egymással való kölcsönhatásának igen sokféle zavarával találkoztunk, ezért tapasztalatainkról, a belőlük levont következtetéseinkről és ezek lélektani vonatkozásairól, úgy érzem, feladatomból beszámolni.

Az élet alapkapcsolata a férfi és a nő kapcsolata és ebből születik a gyerek, amivel együtt ismét újabb minőségi többletet, családot alkotják. Az új megjelenése, a minőségi ugrás pedig rendszerint különös és meglepő. A családi kapcsolat, szerveződési alap hármassága, tehát már magasabb szerveződési szintet jelent a közös teremtményért érzett felelősség miatt, mint maga a párkapcsolat.

A kapcsolatalakításnak, a közösségalakításnak ezt a „legszélesebb sávú” formája. A párkapcsolat legteljesebb formája a házassági párkapcsolat, ahol mindenünk közössé válik. Nem hiába használja a közösülés kifejezést csodálatos magyar nyelvünk. *Az apa-anyagyerek léte az élet alap szent hármassága*, mint ahogy néhány helyen nevezik.

5.2. A szerelem magasrendűsége. Az isteni nő és az isteni férfi

A bensőséges párkapcsolat az emberi másság megtapasztalásának, megismerésének, elfogadásának, kezelni tudásának és a kapcsolataalkotásnak a legmélyebb formája, az élet egyik legnagyobb kihívása. Indulása a lélek mély erőinek megmozdulásával, feltörésével kezdődik rendszerint, amit **szerelemnek** nevezünk. Szemben a közfelfogással, ettől azonban tudattalanul, néha tudatosan is ódzkodunk, nem ritkán rettegünk. Nem hiába írja Émile Ajar Előttem az élet című regényében: „*Fél a szív a szerelemtől, mintha halált hozna rá, mert megöli a sötét zsarnokot, az ént*”.

A szerelemben kiegészülni, eggyé válni vágyunk. A legszebb érzéseinket, hiányainkat, tudattalan ideálunkat vetítjük a másikra, melyek fontosabbá teszik számunkra sokszor szerelmünket önmagunknál. A komoly szerelem az egészséges lelkületű emberek esetében a teljes és végleges életközösség vágyában teljesedik ki, mert ez biztosítja az egész életre vonatkozó perspektívát. A személyiség mélyéről feltörő erők megrendítik a tudatos énünket, személyiségünkben egy átrendeződést indítanak meg, s így még a beteljesületlen szerelem is segítheti lelki fejlődésünket.

A szerelem, mint biológiai is megalapozott humán jelenség, spirituális vonatkozásához tartozik az, hogy hatalmasan arra készíti minket, *hogy énünk határain, **egóra centráltságunkon túllépjünk** a másik ember felé.* A szerelem együttes élménye a legigazibb emberi találkozások egyik formája. A találkozásban egy összehangolódás is létrejön, amit tudatosan pontosan meg sem tudunk határozni, de amit érzünk és nagyon jelentősnek élünk meg. Egy rezonancia, visszhangézés van az élményben, amiben rokonság, sőt azonosságézés is van. A kiegészülés, a „mi-élmény” mély összefonódásában az elkülönültségünk feloldódik, valami misztikus egységélményt érzünk, amit a születésünk és önállósodásunk óta keresünk. A másik ebben a folyamatban fontosabbá válhat sajátmagunknál (lásd szerelmi öngyilkosok eseteit). A nemi élet azonban csak akkor több, mint koitális maszturbáció, ha bensőséges érzelmi kapcsolatban

történik. A szexuális orgazmus annál teljesebb, minél inkább be tudnak vonódni a személyiség mélységei és magasságai. A mélységet a fejlődéstörténeti regresszív élmények jelentik, a magasságot a saját és társunk lelki és spirituális harmóniája. Nemrég olvastam egy kutatásban, hogy a nők nagy százalékának (Belgiumban) még ma is csak 30 illetve 40 éves koruk után van az első orgazmusa!

*A szerelmi élet a legtöbb ember számára a legegészségesebb útja az **emelkedett, módosult tudatállapotok** elérésének.* A bensőséges, intim szerelmi érzések nélküli, csak testi szexuális kapcsolat ezeket a lélekemelő és fejlesztő élményeket nem biztosítja, sőt az ilyen irányú igényeinket elfojtja, rombolja. Az is következik ebből, hogy a szexualitás, szerelem és szeretet nélkül, csak állati szintű történés. *Az embernek lehetősége és alapvető lélektani szükséglete az intimitás.* Az intimitás lelkünk, testünk megosztása egymással, beleértve titkos és a tudattalanunkban felhalmozódott élményeinket és vágyainkat is. Ez a lehetőségünk a lelki egészség és fejlődés szempontjából oly lényeges regresszív élményt: a múltunk, kapcsolati mintáink újraélését is jelenti.

Az ember mindig több akar lenni, mint ami, fejlődni akar. Jézus azt mondja: „*Legyetek hát tökéletesek, amint mennyei Atyátok tökéletes.*” (Mt: 5,48). A tökéletesedés felé az út a problémamegoldásokon, az ellentétek integrálódásán keresztül vezet. Az ellentét felvállalásához viszont *önmagában kell erősnek lennie mind a férfinak, mind a nőnek, hogy elbírja a másikat.* A férfinak így a férfiasságát kell erősítenie, hogy elbírja a nőt, és a nőből a nőiességét váltsa ki, azt fokozza. A jang és jin tehát egymás szükségletei.

Szépen, és lélektanilag mélyen értve a személyiség teljes felületével való érintkezés állapotát, a **teljesség élményét** így írja le Petőfi a Szeretlek, kedvesem című versében. „Nekem nincsen vágyam, / Nincsen akaratom, / Mert amit te akarsz, / Én is azt akarom, / Oly nagyon szeretlek, / Hogy majd belehalok, / Egy személyben minden, / De mindened vagyok, / Aki csak szerethet, / Aki csak él érted: / Férjed, fiad, atyád, / Szeretőd, testvéred, / És egy személyben te / Vagy mindenem nekem: / Lányom, anyám, húgom, / Szeretöm, hitvesem!”

A szerelmet úgy is átéljük, hogy a legjelentősebbnek érzett részeink találkoztak. A találkozásban szeretet van. A másikban ilyenkor megérzünk valamit az istenképűségekre való teremtettségéből és ez felemel, átalakít bennünket. A találkozás misztériumának teljes megértéséhez ez a felismerés is hozzá tartozik. A szerelmi kapcsolatnak ezt a sajátosságát megtalálhatjuk részlegesen a némileg hasonló, mélyebb, bensőséges kapcsolatokban, mint a komoly barátságokban, a mester és tanítvány viszonyában, és a pszichoterápiás helyzetben is.

Nem szerencsés azonban, ha ez a hajtóerő a személyiség többi igényétől függetlenül, vagy azzal ütköző módon, izoláltan kerül kielégítésre. Minden fázisnál lényeges a kiváltott érzések és gondolatok átélése, megbeszélhetősége és ezekkel kapcsolatosan a lelki összhang kialakítása. A fizikai közeledés egyben szimbolikusan ki kell, hogy fejezze a lelki közeledés azonos fázisát is. A testi és a lelki szint egymástól való elszakadása, illetve a lelki szint jelentőségének leértékelése korunk fiataljainak egyik legnagyobb hibája. Én nem hiszem, hogy ez régen annyira különbözött volna. Mai fiatalok is rengeteget lelkiznek, talán még többet, mint régebben, amikor a kultúrában erre sokkal kevesebb lehetőség volt.

Az emelkedett élmény a személyiségfejlődést hatalmasan előrelendítheti, még akkor is, ha csak plátói marad. Szép példáját láthatjuk ennek számos irodalmi alkotásban, például Jókai Egy magyar nábobjában, ahol Szentirmai grófot a primitív önző, hedonisztikus életformájából és súlyos lelki csődjéből egy igaz szerelembe való betekintés mint formálja át és teszi közösségért, hazájáért is élni tudó emberré.

Míg a szexuális élményben a gyengédség, a lágyság különféle formái feminin öselv, a jin princípium megnyilvánulásai, addig a kezdeményezés, az intenzívebb mozgással járó tör-

ténések maszkulin ösely, a jang elem realizálódása. A kettő harmonikus aránya egyénenként, és helyzetenként aktuálisan változik, oszcillál.

Hogy az intimitás mennyire nem egyszerűen szexuális probléma, mutatja az is, hogy a szexuális szabadosság elterjedésével a szexuális és lelki zavarok száma egyáltalán nem csökkent, sőt vulgarizálódott, a nemi élet kiemelkedő biológiai jelentőségének leértékelődésével járt, és a lélektani intimitás ellen ható tényezővé vált.

Az igazi szeretet a másikkal való valamilyen közösségi érzésből fakadó vágy, mely a másik valós javát akarja. De vigyázzunk, a valós szeretet, a másik javának akarása nem azonos a másik vágyainak egyszerű kiszolgálásával. Az illető igényei, törekvései lehetnek az igazi emberi értékek, és a saját fejlődése ellen valók is (például egy alkoholistának nem adunk szeszt). A másik destruktív vágyainak kiszolgálása például lehet a szeretet látszatának keltése, ami mögött azonban gyávaság, a kellő megértés hiánya, vagy akár gonosz fondorlat húzódhat meg. Ez tehát az igazi segítő szeretet hiányát jelenti, és valójában ártalmas hazugság. Ha az ént viszont nem a szeretetből adjuk fel, hanem valami másért, akkor különféle lelki zavarokba, akár súlyos lelki betegségekbe jutunk. A házassági kapcsolatban, a kezdeti szerelmi fázis csillapodása után is, szeretetben, az egó, a másik valós érdekében le tud mondani a saját szűkebb érdekéről.

Az összeolvadás előkészületének, kezdetének kultúrája jelenik meg a **jegyesség** hagyományának szokásaiban.

Sajnos ennek értékeit posztmodern világunkban a párok egyre kevésbé ismerik és értik. Ma nem jegyességnek hívják, hanem járásnak és szerintem a párok 95%-a ezt végigjárja. Szex az persze hamarabb van, mint régen, de ez megint olyan, hogy ennek nem csak hátránya van, hanem előnye is. Egy járást sokkal könnyebb megszakítani, mint a jegyességet, ha úgy érzik hogy mégsem összetartozóak, így ez bizonyos értelemben még fokozatosabb is, ki tudják próbálni a szexuális összeillést is, stb. Az intim párkapcsolatok kialakulásában, mint sok mindenben az életben, fokozatosság látható, mely lehet ugyan gyorsabb vagy lassabb, de az esetek többségében jó, ha nem ugorják át az egyes fázisokat. Ha egyik szinten ugyanis zavar támad – az összehangolódás nem jön létre – akkor és addig a következő szintet nem érdemes erőltetni.

Nagy vonalakban a *testi kapcsolat mélyülésének szakaszai* a következők:

a/ Az egymás iránti érdeklődés, a szimpátia, a vonzódás megléte esetén a testi érintés és a közelség hatása, a kézfogás, az egymásba karolás, az átölelés.

b/ A csókolózás, a másik íze, szaga megtapasztalása során, ahol már a testnedvek bizonyos keveredése is létrejön, a testi, mélyebb, vegetatív szintű összeillés problémái is megjelennek.

c/ Az erogén intim területek érintése és simogatása, játék egymással, a petting.

d/ A kapcsolat egyik hatalmas hajtóerejének, a teljes értékű közösülésre való vágynak beteljesedése.

Ezzel a szemponttal jobban megérthetjük a kezdeti absztinencia, a *jegyességi önmegtartóztatás* régebbi kultúrájának értékét. A feszültség kitartása olyan mélyebb lelki tartalmakat, problémákat, komplexusokat is felkavar, megmozgat, amik nyugalmi, kiegyensúlyozottabb lelkiállapot mellett meg sem jelennek.

Ezt tapasztaltuk élsportolók esetében is azoknál, akik edzéseken jobb eredményeket értek el, mint a versenyeken, mert a téthelyzet feszültsége a zavaró tudattalan problémákat – amik addig elfojtás alatt voltak – mobilizálta és a csúcsteljesítmény elérését ez megzavarta. Az erotikus feszültség kitartása tehát egymás mélyebb megismerését, és több, a tudattalanból

származó problémával való szembesülést, és megküzdést tesz lehetővé. Ebben természetesen benne van a szakítás lehetősége is. Jobb azonban a szakítás egy kapcsolat kezdetibb fázisában, mint később, amikor már például gyermekek is vannak.

A korai szexualitás, mint elsietett, fejlődési, természetes érési fázisokat átugró jelenség ezért, mint a kapcsolati összeérés elmaradását eredményezi. Ennek következménye lélektanilag olyan hátrányosan hat vissza a kapcsolatra, hogy annak abortuszát, elvetélését eredményezheti. Mint a koraszülések, biológiailag azt eredményezik, hogy a további terhességek veszélyeztetettsége megnő, tehát érett kapcsolat kialakítása nehezebben fog sikerülni. A gyakoribbá váló „szingliség” kialakulásának ez is egyik összetevője.

Különösen nők esetében tapasztaltuk gyakran a későbbi – ez éveket, vagy akár évtizedeket jelent – zavarát az orgazmus készségnek, ami az intimitás mélyülésének túl gyors, vagy traumatikus volta miatt alakult ki. A rossz beidegződések, mint elhárítási formák, amiatt alakultak ki, mert az illető éretlenül került a mélyebb szintre.

Komoly kapcsolat, házasság, család iránti igény esetén szerencsés a jegyességi idő nem formális, hanem lényegi megélése. Ez a pár lélektani megérését, és összeérését is alapvetően segítheti. A szexuális absztinencia például összeköltözés, anyagi közösség nélkül is képes olyan feszültségeket okozni, amelyek a lélektani fejlődést felgyorsíthatják. Ennek során a házassággal kapcsolatos elképzeléseik, vágyaik egyeztetése, összhangba hozása kiforrhat közöttük. Férfiak esetében az adott körülmények közötti anyagi biztonság, a munkakör, hivatás kialakulása, nők esetében a gyerek utáni vágy és a szexuális igény érettsége szokott a legkritikusabb kérdés lenni. Mindkét félnél jelentős az életfelfogás, a világnézet, érdeklődési kör, pihenési és szórakozási szokások, igények összhangoltsága.

Mindez nem könnyű feladat, de ha ezek nem történnek meg a felkészülés ideje alatt, akkor a későbbiekben ezek a problémák, mint beépített aknák működnek, melyek később robbannak fel. A szexuális absztinencia jelentősége különösen a nővé érés számára fontos, ezért jobb, ha ennek kontrollja főleg az ő kezükben van.

Viszont az absztinencia mellett is az intimitás bizonyos szintjének megélése, különösen a nők esetében az erotikus kifejlődése szempontjából igen fontos. A szexuális absztinencia jelentőségét – mint az énerősítés és a magasabb célokra való koncentráció eszközt – mind a nyugati, mind a keleti vallások felismerték, és rendszeresen alkalmazzák, elsősorban a szerzetesi életben. A mai ember számára a korszellem hedonista volta miatt ennek megértése természetesen nem könnyű.

Minél mélyebbek azonban a szerelem „gyökerei” a lélekben, és minél valóságosabb a szeretet, természetesen annál több erő származik belőle a fejlődéshez, az összeéréshez (Mahdi 1987, Estés 1996, Shorter 1987). Mivel a szerelmi érzelemnek a forrásai kollektív tudattalan igen mély rétegeiből (Jungi fogalmakkal az animusz és az anima) erednek, ezek elegendő erőt tudnak adni a sok kisebb energiapotenciájú problémával való küzdelemhez. Az igazi szeretet pedig még a szerelemnél is nagyobb erő. A kapcsolat fejlődésének növekedési folyamata így természetesen elsősorban nem a válságok sorozata, hanem a gazdagodó együttes élményeknek, az együttes gyarapodásnak és az egyedi fejlődés örömeinek az egymásutánja is.

Minden kapcsolatot, mint külön entitást, ápolni, gondozni kell.

Nemcsak a feszültségekre, bajokra kell figyelni azonban, hanem pozitív erőkkkel kell feltöltenünk a kapcsolatunkat. A pozitív és negatív jelekre, feszültségekre, diszharmóniákra, örömekre mind magunkban, mind a társunkban figyelni kell rendszeresen. A harmóniánk könnyen felborulhat, drága kincs, vigyáznunk kell rá. „Ne menjen le a Nap a ti haragotokon” – mondja az Írás. Hogy ha elrendezetlen, feldolgozatlan kérdések maradnak bennünk, akkor azok elfojtódnak, és megkeseredéshez vezetnek. Ne csak arra figyeljünk, mit nem kapok meg

társamtól, hanem azt is vizsgáljuk, mit nem adunk mi meg neki, amire szüksége lenne. A harmónia segítése, az, hogy *egymás számára áldás, az isteni teljesség közelítésének ígéretei, lehetőségei vagyunk, lehetünk.*

Egymás iránti „lelkeseledést” akkor élünk át, amikor lelkünk energiával töltődött fel, valamilyen emelkedett célunk, vágyunk megvalósulásának lehetősége nyílik meg. A szerelem nemcsak lelkünk legmélyebb rétegeit, hanem legmagasabbrendű funkcióinkat is aktiválja, hiszen szerelmünket „imádjuk”, isteníjük. Az istenképünk tudatos és tudattalan része is szüleink képéből alakul ki, mint említettük, így társunkra ezeket is, jórészt észrevétlenül, rávetítjük. Persze a párkapcsolatban a másikban való túlzott hit is, *a másik istenízése is szükségszerűen csalódáshoz vezet* (a Selbst projekció miatt, a Selbst fogalmát lásd később), mert nem számol a másik realitásával. De erre a projekciós lehetőségre nagy az igényünk van. Ez a szükségletünk szintén a spirituális élet utáni vágyra utal, de ez sok vonatkozásban tudattalan, amit Frankl szerint a tudattalan vallásosság feltárásával lehet gyógyítani (Frankl 2002). A szerelmi érzés azonban elmúlik, és el is kell múlnia, hogy partnerünk realitása, mint idegen másság is megjelenhessen, aminek megértése, igaz szeretetbe való befogadása, integrálódása személyiségünk további fejlődését eredményezhesse.

A másság kérdésének problémája napjainkban gyakran kapcsolódik *a kötődéstől, az **elköteleződéstől** való félelemhez.* A másik felvállalása nagy felelősség, de igazi éntágulást, fejlődést jelent, amittől viszont a narcizmusba ragadt ego fél, mert nincs elég ereje, védettség, ellátottság tapasztalata hozzá. Antoine de Saint-Exupéry mondja: „A szeretet kötelékei, amelyek az embert élőlényekhez, és tárgyakhoz fűzik, mára úgy meglazultak, olyan súlytalanok lettek, hogy már meg sem érezzük hiányukat... A jégszekrények felcserélhetők. Az otthon is, ha nem több tárgyak halmazánál. Felcserélhető az asszony is. A vallás is. A párt is. Már hűtlen sem lehet az ember. Kihez legyen hűtlen? Kitől távolodjon el, kit csaljon meg? Embersivatagban élünk...”.

5.3. A megismerés áldása és nehézségei.

Minden kapcsolat *spontán az egymás megismerése által az intimitás felé halad*, amíg a felmerülő problémák meg nem akasztják a folyamatot. 1.) Az együttélés természetes módon segíti az egymás megismerését, de a nem sejtett tulajdonságok megjelenését is. Mint említettük, a legsokoldalúbb emberi kapcsolatforma.

A másik nem-tudatos vonásainak, szokásainak megismerése mindig könnyebb, mint a sajátunké. Ez is persze problémákat generál.

Az egymás fejlődésére való pozitív hatás nem egyszerű kérdés. Az egyik fél jószándékú igyekezete, hogy az általa a társában látott hibát, hiányosságot segítsen kiküszöbölni, a másikban erős ellenállást válthat ki. Ilyenkor ugyanis a saját, belső értékrendjének, álláspontjának megváltoztatásával szembeni ellenállása rávetülhet a kapcsolatukra és partner jószándékú igyekezete ellen fordulhat. Még olaj a tűzre, ha belecsúsznak a kapcsolatukat meghatározó dominanciáért való versengésbe is. Különösen fontos az ismerkedési időszak alatt, hogy a kölcsönös vonzódás mellett az illeszkedni tudás, a közös életükre vonatkozó terveik kérdései előkerülhessenek és összerendeződjenek. Ez a gyakorlatban sokszor jelentős egymásközi feszültségek felvállalását jelenti. Ez azonban jobb így, mintha később robbanna a bomba.

Ne csak elvárjunk, és kapni akarjunk a másiktól, hanem próbáljuk meg kapcsolatunk hiányait, kifogásainkat, mint kihívásokat értelmezni, azaz olyan magatartást megvalósítani, ami a társunkból az általunk kívánt viselkedést is előhívja.

Figyeljük meg azt is, hogy a másik milyen viszonyulásokat vár el tőlünk, mi teszi őt boldoggá. Lélektanilag megfogalmazva ez azt jelenti, hogy mennyire tudjuk a másik ránk,

szerepviszonylatainkra vonatkozó vágyait megérteni, és az általa részben tudattalanul is vágyott kapcsolatformát biztosítani. Ha társunk igényeit jobban kielégítjük, akkor a mi igényeink kielégítését is könnyebben kiválthatjuk belőle.

A társuk lélektani nemi szerepével, azaz férfiasságával, nőiességével elégedetlen illetőknél megkérdendő, hogy a saját nemi szerepük felszólító erejéről hogyan vélekednek. A megfelelő biológiai analógia világosan beszél: ha egy jó nő kerül intim közelségbe egy férfihoz, akkor annak erekcója lesz, férfiassága felerősödik, és viszont is így van. Ha társunk nemi szerepét kifogásoljuk, akkor vizsgáljuk meg magunkban is azt, hogy mennyire tudjuk viselkedésünkkel felszítani, fejleszteni a párunk általunk kívánt irányú megnyilvánulásait. Ilyenkor saját hiányainkkal is szembekerülünk.

A párkapcsolatban előbb-utóbb szükségszerűen a két személy tudattalanja is kölcsönhatásba lép egymással. Ez abban is megnyilvánul, hogy szinte kiismerik egymás gyenge pontjait, és arra játszanak rá, ott provokálják egymást. *„Egymás tyúkszemére lépnek” ahogy időnként kifejezik.* Ez amennyire tudatossá válik, megnyilvánulhat akár gonoszságként is, de gyakoribb, hogy bosszúként vagy zsarolásként jelenik meg. A zsarolás azért történik, mert az illető sem kapott meg a másiktól olyan szeretetet, amilyenre vágyott. Az érzékeny tudattalan ilyen jelzései mély elégedetlenséget tükröznek. A helyzet értelmezésére bennünk régebbi tapasztalataink, kapcsolati mintáink előítéletei elevenednek fel. A pár együttesében mindez, mint kellemetlen probléma jelentkezik, de ha átlátják ezt, akkor a szükséges fejlődés útját mutatja, és egymás, valamint önmagunk jobb megismeréséhez vezet. Ha a rosszban is megkeressük a jó lehetőségét, a megértés és megbocsátás lelkületével akkor kreatív megoldások felé haladhat kapcsolatunk. Jézus még a kereszten is azt kérte: „Atyám bocsásd meg nekik, mert nem tudják mit cselekednek.”

Ha egy másik emberrel kapcsolatban vagyunk, akkor *egy kép, egy modell van bennünk a másiktól*, és eszerint viszonyulunk hozzá. A másiktól bennünk élő kép, a kommunikáció során egyre összetettebbé válik és döntő fontosságú a kapcsolatunkban. Ez az, ahogy a társamat, a másikat látom, ahogy ő bennem él. Személyes eddigi élettapasztalataink tudatos és főleg tudattalan része olyan szűrt mítoszt, képet alkot bennünk a másiktól, amik időnként arra jók, hogy saját negatív élettapasztalatainkat igazoljuk vele, vagy bűnlajstromot készítsünk a másik hibáiról, amit szükség esetén ráolvashatunk. Mit látok a másiban, egy tulajdonságot, az állatot, az embert, az ördögöt, vagy Krisztust? Elgondolásaink működésmintái, ami alapján próbáljuk a társunkat megérteni, az önismeretünkéből származnak. Hasznos elgondolkodni erről, tudatosítanunk magunkban ezt a belső képet. Mennyire érzékelem például kapcsolatát a benne élő belső gyermekváltával, a kreativitásának forrásával. Mennyire vagyok képes *a társam belső életében a benne működő spirituális erőket megérteni*, és eszerint viszonyulni hozzá? Mindez a családi életnek a szakrális dimenziójában zajlik, és ha ez sikeres, akkor modern életünk számos lelki, szellemi ártalmának gyógyírja az egészséges családi élet lehet.

Az intim, bensőséges életnek is vannak olyan általános sajátosságai, melyeket érdemes figyelembe vennünk. Az „összeolvadásnak” is, mint minden életjelenségnek, *ritmikusnak* kell lennie. *A közeledésnek, az egyesülésnek nagyobb kultúrája van általában, mint a távolodásnak.* Pedig közeledni csak akkor tudunk, ha előtte távolabb voltunk. A távolodás kultúráját a társunk másságának tiszteletben tartásával, értékelésével fejleszthetjük. Így nem kell egymást bántani ahhoz, hogy eltávolodjunk, és ismét közeledhessünk. Az „összeolvadásnak” lehet olyan zavara is, kialakulhat olyan egyoldalúság, amikor az egyik fél szinte elnyeli a másikat. A megoldás itt is a társunk autonómiájának, másságának, igazi értékeinek és fejlődésének tiszteletben tartása, segítése.

6. Az intimitásszükségletet és az életproblémákat, tekinthetjük úgy, mint a fejlődés hajtóerőit

6.1. A lelki átdolgozódás mélysége a beszéd megtanulása előtti időszak élményeinek megelevenedéséig nyúlhat vissza, mind magunk kifejeződése, mind a társunk ilyen megnyilvánulásainak elfogadása számára. A regresszióban való társtalálásban, a szerelem empátiájában az önmagunkon való túllépés kombinálódik ilyenkor a mély, regresszív önmegéléssel. Az emberi személyiség bonyolult pszichológiai kifejlődése nagyjából két évtizedig tart, szemben az állatok rövidebb idejű érési idejével. A szerelmi szexualitásban a regresszió alig tudatosítható összetevő az egymás elfogadásában. Ilyenkor ugyanis a csecsemő- és kisgyerekkori élmények jórészt tudattalan aktivizálódása is bekövetkezik időnként, miáltal *a korai működésmódok és élmények* korrektív újraélése következhet be. Ez még akkor is létrejön, ha ez tudatosan egyáltalán nem fogalmazódik meg bennünk, hanem jórészt csak az együttes élmény boldogságában, a játékoságában, az érzelmek és hangulatok áradásában, az összeolvadás érzésében jelenik meg.

A szerelem humán jelenségében egy tudattalan *regressziót* is megélünk, melyben egyéni életünk kezdeteinek alapélményei és szükségletei is észrevétlenül felelevenednek, és belejátszanak kapcsolatunk kölcsönhatásaiba. A lelki alapl működésünket meghatározó, többnyire már a tudattalanba süllyedt élményeink korrektív – hiszen mégiscsak felnőtt személyiséggel éljük át – újraélése, élményi szinten, a tudatos megfogalmazás nélkül is, a lelki egészség szempontjából igen lényeges történés. Erre tehát csak a bensőséges intim kapcsolat ad lehetőséget. Ennek óriási jelentőségét mutatja az, hogy *a mélylélektani pszichoterápiás eljárások* többsége is ezeknek az élményeknek felidézésén, újraélésén, tudatosításán keresztül gyógyít.

Mind a teljesebb bevonódás, mind az intimitásszükséglet megélése ugyanazt a lélektani folyamatot jelenti, amivel a lélekgyógyászok gyógyítanak. A jó párkapcsolatban tehát a felek úgy is működnek, mint egymás természetes pszichoterapeutái.

Az intimitás tudattalan korai kapcsolati mintákban elszenvedett sérüléseket is felelevenít. Mindezek, ha tudják egymást szeretni, akkor úgy hatnak, mint a lélekgyógyítás természetes formái. Ahol a szerelem intimitás kultúráját rombolják, a fiatalságot elzüllesztik, ott az adott közösség életképessége, autonómiája csökken, a befolyásolhatóság fokozódik, a devianciák fokozódnak, az említett lélektani egészséges öngyógyító hatások kiesése miatt.

A szerelemben azonban egy tudattalan regressziót is megélünk, melyben egyéni életünk kezdeteinek legmélyebb rétegei, alapélményei és szükségletei is észrevétlenül felelevenednek, és belevonódnak kapcsolatunk kölcsönhatásaiba. Ez a majdnem teljesen tudattalan folyamat sok problémát is okoz, de korrektív lehetőségeket is jelent. Ezért is van a lelki egészség szempontjából ennek a humán jelenségnek oly fontos megújító, fejlesztő szerepe.

Az egyedi élet korai időszaka fejlődést meghatározó kritikus élményeinek részvétele okozza azt a *nagyfokú érzékenységet és sérülékenységet* is, ami gyakran tapasztalható az intim helyzetekben. Néha egészen kis, jelentéktelennek tűnő mozzanat, esemény is képes elrontani az együttlétet és megzavarni a kapcsolatot.

6.2. A személyiségfejlődés az ellentmondások, az élet problémákkal való küzdelmen keresztül, a „keresztthordozáson” át bontakozik ki.

Az összeolvadás a párkapcsolatban, amellet, hogy **énünk tágulását**, a mitudat kialakulását eredményezi, a másik bekebelezését, elnyelését is jelentheti, ha az önzés, az énésség lesz úrrá a kapcsolatban. Ilyenkor az egó azt kifogásolja, hogy a másik más, másként működik, mint azt az ő vágyai – az ő szerkezete – diktálnák. Ebben az esetben a kapcsolat visszacsúszott a szeretet harmadik, transzperszonális fejlődési fázisából a másodikba, az énésség vezérelt munkamódba. Az uralkodásért rivalizáció indulhat meg.

Az érett ember le tud mondani a saját szűkebb érdekéről is (önfeladás) egy bensőséges kapcsolatban, ha a másik érdeke megkívánja. Ezzel tehát szeretetből mond le egója érdekéről. „Az Isten szeretet, és aki szeretetben marad, az Istenben marad, és az Isten is őbenne” (I.Ján:4,16.). Tehát a másik emberre irányuló szeretetben mindig ott van Isten: „...amikor megtettétek ezeket akár csak eggyel is, a legkisebb atyámfiai közül, velem tettétek meg” (Mt:25.40) – mondja Jézus.

A problémák végső mélységében az önfeladás és meghaladás kérdése zajlik. Az együttélés időnként a saját érdekeinkről való lemondás szükségességét és problémáját is felveti a szeretet, a fejlődés érdekében. Ennek a kérdésnek elemzése a pár- és családpszichoterápiában is sokszor döntő szerepet kap.

Mélylélektanilag nagyon fontos megértenünk ebben a gyökérproblémában szerepet játszó központi lelki tényező spirituális vonatkozásait. Az én számára igazából tudatosan kezelhetővé ez a kérdés a szellemi fejlődésnek a *transzperszonális fázisába lépésekor*, az érett felnőttkor elérésekor jön létre, amikor az ember már nemcsak önmagáért él. A valláslélektanban a *harmadik születésnek*, az *újjauszületésnek* nevezik ezt a jelenséget, amikor a tudatos, érett spirituális élet kialakulása bekövetkezik.

A mélylélektani terminológia szerint ez az ének, és a lélek egyetemes ősi forrása – ahonnan a fejlődésvágyunk és regenerációs képességünk is ered – kapcsolatának közvetlenebb kialakulásával jön létre. A belső békesség, a szeretet, a világos tudat, a harmónia, az életöröm, az életkedv, és az önismeret időnként fájdalmas mélységei irányából jövő impulzusok élményét, a lelkünk mélységének éltető központja irányából jövő készítéseket, szabályzásokat nevezzük a jungi pszichológia fogalmaival a **Selbstnek** (magyarra az istenérzékelés szervének, ősforrásunknak, lelkünk ősmagjának, önvalónak szokták fordítani), a Selbst aktivitásának. A hívó ember ezt a szellemén, a pneumáján keresztül az Istennel való személyes kapcsolatba lépésként éli meg.

A lelkünk, szellemünk e mély központjával való kapcsolat kialakulásának lényege, hogy a tudat belső élményi szinten felismeri, hogy egóján túl lelke tudattalan mélyén munkálkodik benne valami őt befolyásoló, őt jól irányító tényező, amihez való viszonya életét alapvetően befolyásolja. Ezt személyes lelkén túlinak, transzperszonálisnak éli meg. Rájön, hogy ez az ősforrás jobb, igazibb irányítója életének, mint az énje.

Amikor az egó-Selbst kapcsolat kialakul valakiben, azzal a fejlődés szellemi, transzperszonális, spirituális fázisába lép. A szellemi (pneumatikus) tehát több mint a lelki, mint rendszerjelenség, mivel az illető ezen a szinten már nemcsak önmagáért él. Ez a szeretet élményének megszületését jelenti, a nagy parancsot követését. „Az Isten szeretet és aki szeretetben marad, az Istenben marad.” (I.Ján:4,16.).

Az ateista ember is elérheti az érés szellemi szintjét, amennyiben a szeretet élménye kialakul benne. E nélkül viszont a buzgó vallásos ember is csak lelki szinten él, és vallásossága lélektani összefüggésekkel magyarázható. Istene ugyanis mindenkinek van, mind a mélylélektan, mind a Biblia szerint még akkor is, ha egyeseknek a hasuk (vagy egyéb testrészük), vagy a pénztárcájuk, a Mammon az istenük. Világmagyarázata, értékrendje, vagyis személyes világképe mindenkinek kialakul neveltetése, élettapasztalatai során. Minden embert a legfőbbnek érzett értékek, amit eddig valóságnak, szubjektív igazságnak tapasztalt, amit magában a legfőbb hajtóerőnek érez, ami élteti, amiért érdemes élni, az vezeti. Ez viszont önmagán túli meghatározónak él meg, valami olyannak, amit megismert, amire rájött és amit a legbelsőbb részünkkel érzékelünk. Ez a legbelsőbb részünk a szellemi rész, amit a Biblia görögül pneumának nevez. Az egyedileg tapasztalt, megélt istenünk szeretete felé önmagunk legértékesebbnek érzett élményeihez való hűségen keresztül vezet. Lelkünkben való munkáját

nevezzük csodálatos magyar kifejezésünkkel lelkiismeretnek. A keresztény az, aki tudja, érti, hogy az isteni a belső szellemi életünk végső forrása az Krisztusi.

Ahogy ez kialakul *egy átszerveződés indul meg bennünk: az énközpontúságból a Selbst-központúságra*. Ennek a folyamatnak az érett, tudatos döntésünkre, és az isteni szeretet megtapasztalásának élményére épülő formáját a Biblia fogalmaival a megtérés és újjászületés jelenségének nevezzük. A meginduló spirituális életet a hagyomány megszentelődésnek nevezzük. Mivel ez az ősforrás archetipikus, azaz egyetemes, minden emberben meglévő, ez a másik emberrel, sőt az egész világgal is összekapcsolja az egyéni egót. Ez a közösségi érzésünk forrása is, ez alapján érthető a szeretet jelensége, és így vagyunk embertestvérei egymásnak. „Ő mibennünk és mi őbenne” (Ján:17,21-23.). Ez a gyökere annak a problémának is, amit lényegében minden vallás ismer, sok pszichológiai irányzat viszont alig tud róla. Ez az *önfeladás, az önátadás, sőt önfeláldozás kérdése*.

Ha az illető szellemi növekedése még nem jutott el a jelzett transzperszonális fázisba, akkor ez nem fog igazán sikerülni, mivel még egója érdekeinek biztosítását érzi (perszonális fázis) a legfőbb feladatának. Nem tudom, te pontosan hogy értelmezed ezeket a fázisokat (ez az egész szövegben homályos marad egy kicsit), de például azok akik gyereket nevelnek és a szülői szerepüket felvállalják ezek mindig átélik az önfeladást. Még ha az életük más területein nem is. Sőt gyerekek is sokszor a szüleikhez való loyaltás miatt sokszor őszintén önfeláldozóak, mint ahogy Böszörményi-Nagy ezt megvilágította. Tehát – bár valahol értem, hogy mit akarsz mondani – nekem mégis valahogy az az érzésem, hogy nem lehet az önfeladást egyértelműen fejlődési fázisokhoz kapcsolni. Igazságtalanság lenne ez az életben sokszor előforduló önzetlenséggel szemben. Az igazi előrelépést tehát csak a fejlődés döntő előrehaladása jelentheti: az egó-Selbst élő kapcsolat kialakulása, és az abban való előrehaladás. Így tudjuk a másik embert gyarlóságában is, a mindenkori adott helyzet „itt és most”-jában elfogadni, és megtalálni a számunkra idegen másságában is annak méltóságát: az éltető közös ősforrásunkkal való kapcsolatát, tehát embertestvériségünket.

A keresztény szemléletű mélylélektani házasságterápia tehát rendelkezik koncepcióval az önfeladás egészséges belső, az ősmagunk, ősforrásunk által irányított formáira. Más terápiás iskolák nem tesznek ilyen éles megkülönböztetést az emberi önmegvalósítás e két különböző szintű formája között, ezért gyakran csak az egocentrikus önkibontakozás útjaiban tudják keresni a házaselek fejlődésének lehetőségeit. Felfogásunk szerint a fejlődés végső dimenziója az egó–Selbst kapcsolatban való előrehaladás, tehát lényegében szakrális folyamat. Az individualizációs folyamat legvégső hajtóereje és dinamikus központja tehát, mélylélektani terminológiával, a Selbst egyetemes, kollektív valósága. Ez Isten munkálkodása minden emberben, akinek „az az akarata, hogy minden ember üdvözüljön és az igazság megismerésére eljusson”. (I.Tim: 2,4.). Ebből adódik, hogy se a spiritualitás, se a szakralitás individualitásunkba zártan nem értelmezhető, csak a rajtunk kívül állókkal való kapcsolatunkkal együtt. A keresztény felfogás szerint Isten Krisztusban ábrázolódott ki, benne ismerhető meg. Az igazi szeretet ilyen, meg lehet ölni is, de az legyőzte a halált, feltámad és újra él és szeret.

Az önfeláldozás biológiailag is megalapozott *legszebb kapcsolati mintájának a kreatív anyagyerek viszony tűnik*. A gyerek belőle szakad ki, őt eszi, ő kel fel hozzá álmából, ha baja van, és ő mond le sok mindenről érte sokáig. Mindezt szeretetből teszi, tehát a spiritualitást, a szakralitást lényegét éli meg. Aki ezt úgymond „áldozatként” teszi, az csak érzelmi kölcsönt ad, amit titokban vagy nyíltan, kamatosan visszavár.

7. A probléma, mint fejlődést serkentő tényező és az énfeladás

7.1. Látjuk tehát, hogy a két ember sokszintű kapcsolata milyen rengeteg problémát vethet és vet is fel. Az ezekhez való viszonyulásban a személyiség érési, fejlődési lehetőségei is benne vannak. Persze meg lehet próbálni elmenekülni, elbújni is a problémák elől.

Márai zseniális regényében „A gyertyák csonkig égnek”-ben a problémával való konfrontációnak a két fő szélsőséges útját is bemutatja. Az egyik, a szembesülés előli elmenekülés – a trópusi mocsarak elzárt világáig –, a másik, a kérdésen való gyötrődés – évtizedeken át a belső szobába zárkózottan. A csúcs a napló elégetése és annak megértése, hogy életünknek ezzel a problémával való küzdelem adta meg az értelmét.

7.2. A párkapcsolatok gyakori válságba jutását tapasztalataink alapján összegezve a következőképpen magyarázhatjuk. A kapcsolat kezdetén, a szerelem rózsaszínű kódében, az illeszkedés fázisában fokozódik a társ egyre mélyebb megismerésének a vágya. A bensőséges kapcsolat létrejötte a psziché mélységeiből induló erőáramlatok eredménye, melyek a tudatos ént elárasztják, és még az egyedfejlődés kezdeti szintjeiről való élmények beáramlásának megindulását is lehetővé teszik. A szerelmi érzés által való elbűvöltséget azonban követi a társ reális személyiségének egyre teljesebb és valósabb megismerése.

A kapcsolat élete, fejlődése során tehát a személyiség egyre több része, egyre újabb és mélyebb tartománya is bevonódik, válik részévé a kapcsolatnak, és ez okozza a problémákat.

Lelkünk sötét részei, a belső ellentétek, elfojtások, komplexusok a tudattalanból legkönnyebben a hozzánk legközelebb állókra, a velünk legmélyebb kapcsolatban levőkre vetülnek ki, és jobban megtapasztaljuk, megismerjük a másik gyarló természetét is

Ezáltal *a belső konfliktusaink külsővé, személyközivé válnak észrevétlenül.* A házastársak veszekedései, majd fokozatosan akár elhidegülései is, így idővel szükségszerűen bekövetkeznek. A teljesebb megismerés gyakran jár kiábrándulással is. Ebbe a folyamatba sok párkapcsolat és házasság belehal. Ha viszont a személyiségfejlődésének egy-egy ilyen próbáin túljutunk, társunk és önmagunk mélyebb megértése és szeretete által, akkor kapcsolatunk mélyül, gazdagabbá válik, mivel mélyebb személyiségrészeink bevonódása és összehangolódása is bekövetkezik.

A kapcsolatban élés, mint említettük, rendszerelméletileg magasabb szintű jelenség az egyéni életnél. Az a tudatossági szint, ami egy egyedülálló embert még egyensúlyban tart, az egy bensőséges kapcsolat magasabb szintjén már nem elegendő. A lélek árnyoldalainak, sötét erőinek mobilizációja és bevonódása, a személyen belüli személyközivé válása magyarázza tehát meg, miért szükségszerű lélektanilag, hogy minden házasság válsághelyzetekbe kerüljön időnként, de a párkapcsolat személyiséget fejlesztő hatása is ezzel az alapjelenséggel van összefüggésben. A kapcsolati probléma igazi megoldása tehát a növekvő önismeretben és a másik teljesebb megismerésében, szeretni tudásában való előrehaladásban áll (Dourley 1987. McNeely 1991). Ez az igazi személyiségfejlődés. A családalapítást meg a párkapcsolatot norma szintjére emeled, mintha ez önmagában magasabb szintű lenne, mint az egyedül lét. Pedig hát a jól megfontolt döntés, a saját helyzet, lehetőségek, képességek elbírálása szerintem sokkal fontosabb, mint az, hogy valaki végül gyerekeket csinál vagy nem. Több kliensem van, akik végül nem alapítanak családot, mert érzik, hogy önmaguk meg a családjuk számára is nagyon nagy eséllyel destruktívabbak lennének, mint konstruktívak. Ezt sokszor egy nagyon nehéz döntési folyamat előzi meg és egy ilyen döntési folyamatot nagyon meggátolna és megkeserítene egy ilyen normatív felfogása a családalapításnak.

7.3. Az emberi élet alap hajtó ereje egyébként is a *fejlődésvágy*. Az ember mindig több akar lenni, az állat nem. „Legyetek tökéletesek miként a ti mennyei Atyátok tökéletes” – mondja

Jézus. *A tudatos döntés szabadsága és lehetősége* az ember isteni méltóságához tartozik, az ember istenképüsigre való teremtettségének része, ami a Bűneset után se lett visszavonva. *A Bibliában az ember a jó és rossz tudásának fájáról evett*, nem egyszerűen a tudás fájáról, így ő maga akarja – lélektanilag mondhatjuk a tudatával – meghatározni, hogy mi a jó, és mi a rossz.

Az ember fejlődési szükséglete így szükségszerűen a **problématudaton** keresztül realizálódik. A probléma a vágyak és lehetőségek, az ellentétételeinek ütközéséből származik a cselekménykorunktól kezdve. A probléma választást, döntést tesz szükségessé, ami felelősséggel jár, mivel következményei vannak. Egy kialakult problémával egy határhoz, a megoldó képességünk határához érünk el.

A megoldás vagy megoldási kísérlet mindig *rizikóvállalással* jár. A rizikóvállalás *a félelem legyőzésével* is jár. Mindehhez **hit** kell, a hit, a bizalom bátorsága. A teljes szeretet képes legyőzni a félelmet. *A hit a szeretet uralmában való bizodalom*, és ez a külső és a belső világunkra is vonatkozik: hiszem azt, hogy kint és bent Isten szeretete munkálkodik. Vágyaink, adottságaink gyökerükben természetesek, nem önmagukban rosszak. A forma, ahogyan megéljük, realizáljuk azokat, az adott körülmények között, az teszi jóvá vagy rosszá őket.

A szenvedés a fejlődés elakadásakor keletkezik, a vágyak nem teljesülése okozza a problémát. A szenvedéstől való szabadulás, a problémamegoldás keresése így előrehaladásunk leg-hatalmasabb hajtóereje. Buddha az életét tette az emberi szenvedés kérdésének megoldására. A problémamegoldás örömmel, emelkedettségű érzéssel jár.

Az ellentétek ütközésének meghaladását, az igazi megoldását nevezi Jung transzcendálásnak. Életünk leglényegesebb kérdéseinek megoldása hozza létre a transzcendens élményeinket.

7.4. Mi az, ami az utunkról eltérít, ami a fejlődésünket megakasztja, *mi csábít el bennünket?* Az optimális iránytól való eltérés akkor következik be, ha a problémának csak egyik oldalát követjük, és a másikat elhagyjuk, vagy lehazudjuk magunk és mások előtt. Az elcsábulás csapda helyzetbe visz. Napjainkban, amikor a médiumok rendszeresen azt szuggerálják, hogy „Szórakozz!!!” a leggyakoribb csapda helyzet a hedonizmus, az élvezet csapdája. Az aszketizmus egyoldalúsága ma ritkább.

Jézus küldetése előtti pusztai három megkísértése jól mutatja *az élet három alapproblémáját*, az elcsábulás lehetőségét, melyek az embert a fejlődés szellemi útjáról letéríthetik. A teli has fejezi ki a *jólét* csábítását, a templom tetejéről való leugrás *a különleges emberré válás, a sztárság*, a csodaember, a varázslói lét bűvöletét. És végül a világuralmi *hatalomvágy* általi megszállottság örületét. E három alapproblémának is megvannak a férfi–női változatai. A *jólét gyakran degenerál*, a sikeres ember könnyen az önteltség, a hybrisz áldozata lesz, amiért már Odüsszeusznek sokat kellett vezekelnie. A világuralomra törő Hitler és Sztálin példája pedig a mai emberiség előtt áll, kár, hogy nem figyelünk rá, és nem vesszük komolyan.

7.5. A pár- és családterápiában *a válságokat, kríziseket elsősorban nem annak jeleként kell értékelnünk, hogy a házasság rosszul sikerült, vagy végzetesen megromlott, hanem annak a jeleként, hogy él és működik*. A probléma a fejlődőnivalónk útját mutatja. A valláslelektani osztályon való munkánk során úgy tapasztaltuk, hogy ezzel a szemlélettel több esetben meg lehetett menteni olyan házasságokat is, melyeknél más házasságterápiában már válást ajánlottak. A megoldás tehát – szemben a gyakori közfelfogással – nem a helyzetből való minél könnyebb, sérülésmentesebb kiugrás, elmenekülés, vagy egymás folyamatos becsapása, hazudozás, hanem a folyamat lényegének megértése, és az ebből következő fejlődés.

Ezért mondható ki az, hogy az ember lelki fejlődésének egyik fő természetes motorja a párkapcsolat. A felfogásból következik az, hogy a jó házasságnak nem egyszerűen a boldogság a

fő kritériuma, hanem az, ha benne a személyiségek fejlődni tudnak. (Colegrave 1979, Moor 1990, Pressing 1993).

7.6. Az ellentétek találkozásának, ütközésének legősibb szimbóluma a **kereszt**. Ebben két ellentétpár látható: egy vízszintes és egy függőleges. A kereszt jelében lélektanilag az is zseniális, hogy egy ellentétpár megoldása rendszerint csak egy másik segítségével lehetséges. Jézus azt mondja, aki nem veszi fel a keresztjét, és nem úgy követi Őt, az nem méltó hozzá. Az életünkben mindig vannak olyan problémáink, melyeket nem tudunk gyakran tartósan megoldani, melyekkel küszködnünk kell. A keresztünket hordanunk kell.

Életproblémáink kialakulásában mi magunk is, különösen tudattalan személyiség részünkkel részt veszünk. A jungi lélektan a személyiség legbelsőbb szabályozása, a Selbst (ősmagunk, ősforrásunk) által történik. A vallás ezt a szellemi, pneumatikus részünkben zajló történést Isten, Brahman munkájának nevezi bennünk. *Kialakult életproblémáinkat ezért tekinthetjük úgy, mint amelyeket egy belső mester ad nekünk fejlődésünk és boldogságunk érdekében.* Így a jól működő házasság, mint természetes öngyógyító folyamat is értelmezhető.

SPIRITUALITÁS MÉLYLÉLEKTANA ÉS PATOLÓGIÁJA

Előadásvázlat Debrecenben a Magyar Pszichológia Napján 2012 február 23-án

Süle Ferenc dr.

1. A klinikai valláslélektani szemlélet alapjai

Először is néhány szót arról, hogy milyen alapon, jögről hozza ehhez a rendkívül nehéz és rendkívül jelentős kérdéskörhöz. Munkám során, amikor a civilizációnk és hazánk szükségletét érzékelve a politikai helyzet is lehetővé tette a kilencvenes évek elején, adódott az a különleges lehetőségem, hogy az OPNI Valláslélektani Pszichiátriai Osztályát létrehozam.

Ez egy olyan **különleges tapasztalati bázis** adott, amiből, nemcsak hazai vonatkozásban egyedülálló szemléleti és terápiás módszereinket kifejleszthettük. Eddigre a pszichiátria minden lényeges területén dolgoztam és megerősödött bennem a megállapítás, hogy az emberi életnek, és különösen a lelkiileg megbetegedett társainknak a gyógyításában spirituális figyelembevétele nem nélkülözhető. Ilyen gyógyító osztály hazánkban se azelőtt, se azóta nem jött létre, és úgy tűnik, egy jó ideig nem is lesznek meg a létesülés feltételei.

Az osztályon a területi ellátás mellett, a legkülönbözőbb vallási és spirituális irányzatok pszichiátriai megbetegedett tagjainak gyógyításával szerezhettünk tapasztalatokat és a valláslélektani kérdéseket klinikai szempontból is elmélyülten tanulmányozhattuk. Munkánk olyan betegek gyógyítását jelentette, akiknél a *pszichiátriai zavar valamilyen spirituális életfelfogással együtt, keveredve jelent meg*. Ennek során alakult ki a **klinikai valláslélektani szemléletünk**.

Egy pszichiátriai osztály munkáját a *biológiai, a szocioterápiás és pszichoterápiás* munka három dimenzióban végzett tevékenységével lehet legjobban jellemezni. Az Osztályunkon a betegek gyógyításában ehhez a 3 dimenziós ellátáshoz (Süle 1997) egy *negyediket, a spirituális segítséget* is hozzáépítettük. A négydimenziós ellátás új szervezési megoldásokat is kívánt, „az új bor, új tömlőket”.

A spiritualitás klinikai megközelítése azzal az előnnyel járt, hogy *elgondolásaink és terápiás beavatkozásaink működő voltát, eredményességét közvetlenül ellenőrizhettük a betegek gyógyulásán*, és a terápiás közösségünkben való részvételükön keresztül (Süle 1996, 1997, 2001, 2002, 2010).

2. A spiritualitás vizsgálata osztályunkon

Először is azt találtuk, hogy a spirituális fogalma az emberek számára általában rendkívül zavaros, és nincs is jó kapcsolatuk a spirituálissal. Sőt megfigyelhettük, minél zavarosabb, betegebb valakinek a lelki élete, a spirituálissal annál zavarosabb a kapcsolata is. A lelki betegeknek ennek még fokozatai is láthatók. A legsúlyosabb, a pszichotikus elmebetegeknél még a valóságérzékelés alapjai is sérültek.

A régi projektív vallásos szemlélet, az Istent, a szellemvilágot valahová a térbe, az Égbe, az Űrbe helyezte. A természettudományok fejlődése a projekció visszavonására kényszerítette ezt a felfogást, és feltette a kikerülhetetlen kérdést: **De hol van akkor az Isten, a szellemvilág?!** A szellemi dimenziót csak az emberi tudat érzékeli, *de lelkének melyik részével*, és hogyan – kérdezi a pszichológia. A bibliai samáriai asszony kérdéséhez jutunk el: hol találkozhatunk az Istennel? Egyik válasz: nincs is Isten, szellemvilág, mivel nem érzékelhető, még műszereinkkel sem. Másik, a vallásos szemlélet: mivel mindent Ő teremtett, minden

belőle van, tehát mindenben is benne van. Jézus választ, hogy lélekben („szellemben, pneumában) és igazságban” találkozhatunk vele – gyakorlatilag alig értjük (Jn:4,20-26.). A lélektudomány ma már a **spirituális valóságdimenziókról és a kollektív tudattalanról** való elgondolásokkal közelíti meg a kérdést – ezt szeretném önöknek kifejezni.

Az emberek lelki, szellemi szükségleteinek és közösségi életének legfőbb integrátorai és útmutatói a történelem során mindig a vallások voltak. A modern, materialista társadalmakban ehhez hasonló szerepet töltenek be a különféle ideológiák, eszmerendszerek. Fontos jelenség, hogy minden vallás a saját világképeinek megfelelően az **ember fejlesztésén dolgozik**, ehhez célt és utat is mutat. Ezzel *alaptörekvése a mentálhigiéné és a pszichoterápia fő céljaival megegyezik*, így a lélekgyógyítás és fejlesztés tradicionális formáinak tekinthetők (Jung 1967).

A tudattalant is vizsgáló és kezelő klinikai gyakorlat szempontjából **vallása mindenkinek van**. Világnézete, életfelfogása, értékrendje mindenkinek kialakul, sőt *istenei is vannak*, még ha nem is így nevezi őket. Ebben a mélylélektan és a bibliai látásmód is megegyezik, amikor azokról beszél például, akiknek a hasuk, vagy a Mammon az istenük (Mt: 6,24. Fil: 3,19.). Munkánk során azt is tapasztaljuk, hogy tudattalanunkban még ősi vallási működésminták is élnek bennünk. Erről mindenki meggyőződhet, ha álmait, irracionális hiedelmeit, netán babonáit figyeli és elemzi (Süle 1997).

Az egyedi belső lelki élet vizsgálata azonban objektív un. tudományos módszerekkel csak általánosságokhoz vezet, az **egyediséget** – ahogy viszont a panaszok, a problémák mindig megjelennek – nem tudja megragadni. A szubjektív élet elmélyült **megértése csak szubjektív módszerekkel** – empátia, szeretet, segítség vágy – lehetséges. Ez a klinikai, terápiás szemlélet lényege is. *A szubjektív élet területén a szubjektivitás az egyetlen, úgymond „objektív” lehetőség.* A mélylélektani terápiás irányzatokban ez, mint az *interszubjektivitás, vagy kapcsolati szemlélet* fogalmazódott meg az elmúlt években. Ez a spiritualitás klinikai terápiás megközelítésének alapja is.

Osztályunk un. *terápiás közösségként* működött (Jones 1963), amiben sokoldalú kreatív közösségi életet igyekeztünk kialakítani (Süle 1989). A bentlakó klienseink együttélése során *számos éles világnézeti vita alakult ki*, amibe a stáb tagjai is gyakran bevonódtak. Az egyik legkorábbi *alapproblémát* a klienseink rendkívül színes, egymástól eltérő spirituális és vallási irányzatokhoz való tartozása képezte. Ebből adódott az egyik *kikerülhetetlen alapeladatunk: egy közérthető vonatkoztatási rendszer, egy közös nevező, egy közös nyelv és értékrend* ki-munkálása a lélekgyógyítás tudománya és klienseink sokféle felfogása között (Süle 1996/c.).

Munkánkat az is nehezítette, hogy a gyakran *fanatikus emberek* súlyos előítéletekkel érkeztek. Félték a pszichiátriától, azzal gyanúsítottak meg időnként, hogy módszereink következtében *klienseink démonikus megszállottság hatása alá kerülnek*.

3. A spiritualitás mélylélektani fogalma

Spiritualitás alatt az emberek az élet valamilyen magasabb rendű jelenségét, személyesen jelentős működését értik, valami értékesebbet, szebbet, jobbat jelent, ami kíváncsok is számunkra. Ez a *fejlődésvágyunk iránya is*, ami felé szeretnénk haladni. Létezésünk vertikális dimenziójával, az *értékek, és a minőségek magasabb, metaszintjeivel is kapcsolatos* (Maslow 1964, 2006).

Munkánkban a mélylélektanok, különösen Jung, a transzperszonális pszichológusok és a személyközpontú irányzat koncepcióiból indultunk elsősorban ki. James, Jung, Jaspers, Assagioli, Frankl, Wilber szerint is a spiritualitás **minden ember sajátja, humán specifikum**, bármilyen terminológiában jelenik is meg. Yalom úgy fogalmaz, hogy minden cseleke-

detünk értékelhető az *egzisztenciális dimenzió* szerint is, tehát a spirituális dimenzióban is minősíthető jelentősége van.

Mit tapasztalhatunk konkrétan a spiritualitás élmény átélése során? A személyközpontú szemléletű Hinterkopf ennek a „unique personally meaningful experience”-nek 3 fő jellemzőjét írja le: a) A testi érzések szintjén bizonytalan, nehezen megfogalmazható belső érzés, amiben több van annál, mint amennyit szavakkal le tudunk írni. b) Az élmény valami új, jelentőségteljes értelmet hordoz, amiről az egó tudja, hogy nem ő alkotta, számára csak feldereng. c) Mindez részt vesz az illető transzcendens, spirituális fejlődésében (Hinterkopf E. 1998). A pozitív spirituális tapasztalás leggyakrabban egy *emelkedettségi* érzéssel és *rendszerint boldogság-élménnyel jár*. Az ilyen élmény *energiát is ad* és gyakran valamilyen jelentős *belátás kíséri* magunkra, másra, a világra vonatkozóan. Ezekből következik, hogy a spiritualitásnak igen nagy a *pszichoterápiás jelentősége is*. (Maslow 1964). Az igazán nagy spirituális élményeknek azonban jelentős megrázkódtatást okozó traumaként megélt vonatkozása is lehet.

A *személyes spiritualitásunkat az egó viszonyulása* határozza meg a külső és belső világához. A külső világunkban a szellemit az énnel a külvilág megismeréséhez, a többi emberhez való *viszonyulásában* találhatjuk meg. A belső úton a világképünk fejlesztéséhez, a legfőbb vezérlő értékeinkhez, sőt az ismeretlenhez, a tudattalanhoz, való *viszonyulásunkban* jelenik meg. A viszonyulás alapformái a szeretet, a gyűlölet és a közömbösség, aszerint, hogy a másikban barátot, ellenséget látunk, vagy közömbös számunkra.

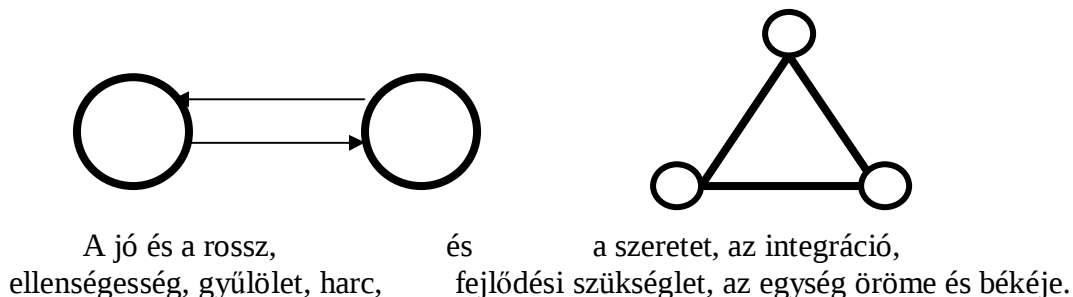
M. Buber így fejezi ki e kérdéssel kapcsolatos álláspontját: „A szellem nem az Én-ben van, hanem az Én és a Te között. *Nem olyan, mint a vér, mely benned kering, hanem mint a levegő, melyben lélegzel.* Az ember a szellemben él, ha képes válaszolni a neki rendelt Te-nek. Képes rá, ha egész lényével belép a viszonyba. Csak a *viszony* teremtő ereje által képes az ember a szellemben élni.” (Buber 1994). A spiritualitásban és a szeretetben mindig van integratív lélektani funkció: a **teljes valónkkal** lépünk a kapcsolatba és a másik teljes valójának elfogadására irányul.

Az ember specifikumának kifejezésére legtöbb nyelv két fogalmat használ, a magyar a lélek és a szellem szavainkat. A **lélek** szó etimológiailag a lélegzéssel, tehát egy személyes, egyedi működéssel kapcsolatos, *az egyedi lelki működést fejezi ki*. A **szellem** szó nyelvújításbeli eredetű, a szél, szellő fogalmával van összefüggésben, ami egy *rajtunk kívüli, de általunk és mások által is érzékelhető erőáramlatot* jelent, utalva az egyetemes emberi lehetőségekre. Más helyett nem lélegezhetek, de a szelet mindannyian érezhetjük. A magyar nyelv e két kifejezése hitelesen adja vissza a jelenség mélylélektani lényegét a **személyes pszichét és a kollektív tudattalant**. A szellemi a lelkihez képest egy általánosabb, magasabb szinten való működés lehetősége. A két fogalom megkülönböztetésének valláspatológiai jelentősége olyan nagy, hogy a mélylélektani klinikai munka nem nélkülözheti az egyértelmű fogalomhasználatot (Süle 2010).

A legtöbb magyar bibliafordítás sajnos már kiküszöbölte a szellem (pneuma) fogalom használatát. Ezzel egy *dualisztikus* (test-lélek) *emberképet* erősít, amivel a spiritualitás világát a lélek egyik alrendszerévé redukálja. A Biblia azonban trichotómiában ír és gondolkodik.

Az első, a huszita Biblia még megkülönböztette a lélek és a „szellet” fogalmát – ami az ősi magyar szellem kifejezése volt. A test-lélek kettősségének felfogása a gnosztikus, a perzsa, a kínai jin-jang, a nem túl régi keresztény test-lélek ellenség felfogásának és a dékárti szemlélet kettősségének megjelenése. A keresztény/keresztényen vallásos irodalomban azonban egyre gyakrabban fordítják már a pneumát szellemnek. A mélylélektan eddigi eredményeivel segíteni tudja az elnevezések értelmezését, e fogalmak jobb megértését.

Klinikai gyakorlatunkban tapasztaljuk, hogy a kettősség, az *élet problémáiban ütköző ellentétek* okozzák a **szenvedést**. A test–lélek kettősség szemlélet ellentétet fejez ki, ahol a kettő egymás ellenségévé válik. A kettősnek azonban van olyan szemlélete és *kapcsolódási módja* is, ami őket egymással kreatívan építi össze. Ez az integráció, az *ellentétproblémának a megoldása*, a fejlődés útja. Az eredeti keresztény szemléletben az élet lényege nem a kettős reménytelen és állandó ellentéte, hanem a hármasság: az integráció a fejlődés lehetősége:



Az embernek van szelleme, ezért tudja a kettősséget összeépíteni, a problémákat megoldani. Ezért a *szellem a fejlődés forrása*. Ezért **szenvedés** a fő hajtóereje a kettősség megoldása keresésének, a szellem keresésének, a fejlődésnek.

Az *ellentétek meghaladását, integrációját* nevezi Jung a lélek **transzcendens funkciójának**. A problémákban ütköző erők a tudatos én számára kényszerítő feszültségeket jelentenek, és megoldásuk biztosítja a fejlődését, kisgyermekkortól kezdve. Az *ellentétek konfliktusainak megoldása ezért a transzcendencia felé való haladást jelenti* (Süle 2010).

„Vagy nem tudjátok, hogy a ti testetek, amit Istentől kaptatok, a bennetek lévő **Szent-szellem (Szentlélek) temploma...**” kérdi Pál apostol a korinthusiaktól (I. Kor: 6.19) És amikor Jézus arról beszél, hogy **lerombolja az Isten templomát, majd három nap alatt újra felépíti**, akkor saját testéről beszél (Mt:26,61.). A templom és az ember is hármasság tagozódású.

„Az élet küzdelem és az élet célja e küzdelem maga” – ahogy Madáchunk mondja. A *küzdelem lélektanilag a fejlődésért folyik*. Életproblémáinkkal tehát küszködnünk kell, nem kikerülni vagy elfojtani őket. Ne felejtjük Jézus kijelentését küldetésével kapcsolatban: „*Azt gondoltok, azért jöttem, hogy békességet hozzak a földre? Nem – mondom nektek –, hanem inkább meghasonlást.*” (Lk: 12, 51-53.). Az ellentétek ütközésének és integrációjának ősi szimbóluma a kereszt. Azt mondja továbbá Jézus, aki nem veszi fel a keresztfát és nem úgy követi, az nem méltó hozzá, (Mt:10,34-38.), mert **a kereszthordás a fejlődés útja**.

Visszatérve a lélektanhoz a spiritualitást először is egy olyan *közös emberi valóságdimenzió*nak foghatjuk fel, amit közvetlenül ugyan nem érzékelhetünk, de realitása, hatása az általunk észlelhető világban is tapasztalható. Ismerünk más olyan valóságdimenziókat is, melyek a természeti világunkban közvetlenül nem találhatók meg, nem észlelhetők, csak absztrakcióval megragadhatók, és mégis érvényesülnek az általunk érzékelhető világunk valóságában. Nincs például leírva sehol a természetben, hogy $2 + 2 = 4$ és mégis igaz. Sőt, a matematikára épül egész mai tudományunk. Egyéni matematikai tudásomon túl létezik a matematika tudománya. Ismerhetem például a másodfokú egyenlet megoldó képletét, de aki nem ismeri, annak számára is az egy tőle függetlenül létező objektív valóság megismerésének lehetősége.

Minden tudományosan bizonyított törvényszerűség, absztrakció is a közvetett valóság szellemi, metaszintjének dimenziójába tartozik. Ezeknek a metaszinteknek a világában megismerhetünk olyan *értékvalóságokat*, melyek mások számára is valóságok lehetnek, ha

megismerik. Ezek tehát a tőlünk függetlenül is létező, egyetemes, potenciális realitások. Ezt tapasztalhatjuk a művészetek és a vallás világában is.

A szellemi, spirituális életünk a valóság és benne az ember titkainak megismerési törekvéseivel is kapcsolatos. Az általános emberi késztetések és az általunk elérhető spiritualitás világ valóságdimenziójának mély forrása a mélylélektan szerint a kollektív tudattalan. A személyes lélek rész ennek hatásaiból merítve építi fel önmagát. A kollektív tudattalan egy része válik tudatossá, személyessé, mint például az egyén világképe. A kollektív tudattalan megsejtett tartalmait, *archetípusait* először leginkább kivetítve, mint örök törvényeket, különféle szellemi lényeket, egyetemes értékeket fogalmazzuk meg. *Az isteni törvények „a pogányok szívének hústábláira vannak írva”* – mondja az Újszövetség (Róm:2,14-15.).

Az archetípusoknak kultúránkban jó példái a görög istenségek, amikben megjelennek (lásd például Bolen: Bennünk élő istenek, 1989 a,b.). Ide tartoznak a pszichiátriai betegségekben megjelenő megszálló szellemek, démonok és a mítoszokban megjelenő tündérek, félistenek, stb. világai is. Ezeket a fogalmakat az *emberek gyakran reduktívan, szó szerint és nem szimbolikusan értik*, pedig úgy kellene felfogni, mint például az Isten királyi székét, amit ma már a vallásos emberek se fából vagy aranyból képzelik el. A kollektív tudattalan koncepciójának fontos értéke, hogy a vallások, mítoszok közös nyelveként, közös nevezőjeként érthetjük meg. *Az archetípusok a kollektív tudattalan „szervei”, az évezredek által csiszolt, nemcsak sűrített emberi tapasztalatok, hanem képességek lehetőségei is.*

A vallások szellemvilágról való elképzeléseit a jungi lélektan a kollektív tudattalan részeinek kivetülésével magyarázza. Az archetípusokat leginkább projektíven tudjuk átélni, mint a személyesen túli külső és belső ismeretlenségről megsejtett elgondolásokat (Jung 2005). Ezeket, mint az ember szellemi lehetőségeinek kultúráit értelmezhetjük (Edinger 1996).

Mélylélektanilag értelmezhetjük úgy, mint személyes lelkünk *antennáival, absztrakciós és intuitív képességünk által egy személyiségünk től független másvilágból, általunk felfogott információkat és erőhatásokat* (Frankl 2002; Wilber 2003). Az ember egyrészt „alulról” az ösztönvilág felől, másrészt „felülről” az értékek és minőségek *metavilágából* kapja késztetéseit a kollektív tudattalanból (Assagioli 1991, Bodrog 1995, 2003).

Lényeges, hogy tisztán lássuk az *eszmeiség és a spiritualitás viszonyát*. Az ember számára lélektanilag *a szellemség, a lelkiület, a mögöttes szándék lényegesebb, mint a racionálisan, szavakban megfogalmazható eszmeiség*, mert az előző fejezi ki a valós tartalmat. Az eszmeiség másodlagos, amit mindig ki lehetett játszani a mögöttes, alantasabb késztetések és rejtett célok érdekében. A teológiák is tulajdonképpen szellemi térképek, de a terep más, több. A jó térkép azonban sokat segíthet. A hazugság pedig, a tudatos, racionális magyarázat szintjén fogalmazódik meg. *A szavak, a teória csak edény a spiritualitás számára.* Az edény, azonban mint tudjuk, lehet üres és lehet más is benne, mint ami rá van írva.

Gyógyító munkánk sokszor vezetett a gondolatok és a képzelet **mitikus világaiba**. Mítoszokra szükségünk van, amik a racionális tudatunkat az ismeretlennel, a végtelennel és a felfoghatatlannal kötik össze. Világosan kell látnunk, hogy Gilgames, Odüsszeusz, Ödipusz stb. neve elsősorban nem politikai vagy történelmi jelentőségük miatt közismert évezredek múltán is. A bennük rejlő szimbolikus, mélylélektani értékeik tartják őket életben.

Osztályunk terápiás közösségként működött (Jones 1963). A bentlakó klienseink együttélése során *számos éles világnézeti vita alakult ki*, amibe a stáb tagjai is gyakran bevonódtak. Például a magát Jóistennek érző külvárosi skizofrén betegünket, a házassági válságában dekompenzálódott depressziós buddhistát, a pedofília miatti kivizsgálásra beutalt szélsőséges szektában működő tanárt, az alkoholista papot – kit a Jóisten betegünk például, mint szolgáját igyekezett missziójában alkalmazni –, a gyülekezetéből kitiltott skizofrén „Antikrisztust”, a

skiziform reakcióval beutalt moonistát kellett együttműködő közösséggé szerveznünk. Ebből adódott az egyik kikerülhetetlen alapfeladatunk: *egy közérthető vonatkoztatási rendszer, egy közös nyelv és értékrend kimunkálása a lélekgyógyítás tudománya és klienseink sokféle felfogása között* (Süle 1996/c.). Ezt az egyéni és csoportpszichoterápiák, valamint a gazdag szocioterápiás lehetőségek segítettek létrehozni.

Közös nyelvet kereső munkánk tehát abból a *nyelvzavarból* indult ki, ami az osztályunkon megjelent. *A gyógyító munka kikerülhetetlen feladatává tette a hitélet és a mélylélektan integrációját.*

Klinikai gyakorlatunkban a legközösebb nevezőt a mélylélektan és a különböző spirituális felfogások között az ember belső és illetve külső életében megjelenő **fejlődésvágyban és közösségérzés szükségletben** találtuk meg. A fejlődés a kapcsolatok erőtereiben halad, így a spiritualitást sem nézhetjük csak intraperszonális, introverzív oldaláról. A külső és belső életünk szorosan összetartozik, mint a légzés két fázisa. „*A hit cselekedetek nélkül meghalt önmagában*”. A megismert külső és belső valóságban az értelmes élet útjának keresése Frankl szerint spirituális céllá és alapértékké válik (Frankl 1997).

Fejlődésünk, az életünk kezdetétől a környezetünkhöz való viszonyulási mintáink egymásra épülésével jön létre. *Az én és a más kapcsolata* egyre differenciáltabbá válik. Minél korábbi egy kapcsolati program, annál mélyebb és tudattalanabb réteggé válik, de hatását nem veszti el. Még a legrégebbi, kisgyerekkori élményeink hatásai is megjelennek, mint az életszemléletünk, életérzésünk háttér tényezői.

Egy kialakuló kapcsolati minta mindig tartalmaz egy rendszerint homályos kontextuális életérzést, valamilyen alaphitét, alapvéleményt a világra vonatkozóan. „Azért viszonyulok hozzá így és így, mert a világ olyan, hogy...” Ezek *a hitek, hiedelmek, rejtett életfelfogások, életérzések a tudattalan mélyében, mint gíroszkóp működnek*, ehhez viszonyítva szabályozzák reakcióinkat. Az a gyermek, akit anyja eldob magától, az azt az alapélményt szerzi meg, hogy az élet gonosz. Ezt azért tudja megállapítani, mert érzéseiben van archetipikus anyamintája, amihez viszonyít, és ami egészen más. Az a gyerek, aki azt tapasztalja anyjától, hogy mást mond, mint amit érez, úgy érzi, a világ hazugsággal működik.

Tapasztalati tény, hogy az egymásra épülő programok és programtorzulások az élet során korrigálódni igyekeznek a kollektív tudattalan mélyéből feltörő archetipikus minták hatására a fejlődés útján. A fejlődés célja gyakorlatilag a végtelenben van. Ahogy Jézus mondja: „Legyetek tökéletesek, miként a ti mennyi Atyátok tökéletes.” (Mt:5,48.). A hívő azonban tudja, hogy *ő erősen részleges, véges, de a másikkal együtt teljesebb lesz. A szeretetet*, mivel közösséget hoz létre, ezért a spiritualitás fő jellemzője. „Ha minden elmúlik is, a szeretet nem” – mondja az Írás (IKor:13,8-10.).

A fejlődés, az új születése a régitől, a megszokottól való elszakadást jelent. A régi halála feltétele az új létrejöttének. Az új szerveződés a szabadság növekedésével is jár, de a régi vissza akarja szerezni hatalmát, és megindul a harc. Ezt fejezi ki a Újszövetségben az ó- és az újember harca is. Az új a régi értékeit integrálja, meghaladva megőrzi (Wilber 2003).

Az egyedfejlődés a függőség, az önállóság egócentrikus fázisain át jut el az érettség transzperszonális fázisába, ahol a szerveződés központja már nem az egó, hanem a szellemi központ. Nagyon egyszerűen megfogalmazva a gyakorlatban az érett felnőttnek azt tekinthetjük, aki nemcsak önmagáért, hanem másokért is él.

4. A spirituális élet központja, az istenkérdés.

Legnehezebb és legközösebb probléma mindenki számára az istenkérdés volt, amire a legtöbbször visszatértünk, mind az egyéni, mind a csoportpszichoterápiákban. Ezt a témát is a személyes tapasztalat oldaláról tudtuk leginkább megközelíteni.

Jung szerint lelkünk legmélyén, a kollektív tudattalan szellemvilágában van személyiségünk tapasztalati végső forrása, szervezési központja a **Selbst**. Ez az *ősmagunk*, ahonnan minden életvágynk, belső készítésünk, fejlődésvágynk végső soron származik. Ez a mélyen tudattalan *ősválónk*, *ősforrásunk* élte, fejleszti és regenerálja a személyiségünket. Az egó fejlődésének tudattalan iránya, végső célja a Selbst általi integráció kibontakoztatása. Jung az *Isten kifejezést célszerűnek látta kerülni*, a vallásos elfogultság elkerülése és a tudományos tapasztalatiság valóságra alapozottsága érdekében.

Tény, hogy az ember fejlődését az élet kezdetétől valami *belülről irányítja, szervezi*. Az embrió kifejlődésétől kezdve a regeneráció és a gyógyulások jelenségein keresztül az öregkori működések összhangjának megteremtéséig valami a sejtek egyedi életét összehangolja, szabályozza. Minden emberben kialakítja az egót és a tudatosságot, ami egyre több területen átveszi az egyedi élet irányítását. A vegetatív élet belső, rejtett, tudattalan szabályozása azonban életünk végéig megmarad. A fejlődésnek ezt a titkos belső forrását nevezzük a Selbstnek. Ez küldi impulzusait lelkünk mélyéről, mégpedig bifázisosan, integrálva és dezintegrálva a tudatos ént. Naponként kapjuk újra és újra a készíttést – nappal előre a fejlődésben, éjszaka vissza a kezdetekhez. Lelki képességeink kifejlődése során az egó fő feladatává az válik, hogy ezzel, a lelke mélyéről impulzusait küldő végső forrását, minél jobban megismerje, vele kapcsolatot létesítsen és a szerint éljen.

Amit a mélylélektan Selbstnek nevez, azt a Biblia, mint az istenképűségre való teremtettségünket, isteni méltóságunkat és a mindannyiunkban munkálkodó krisztusi szellemet fejezi ki. Ahogy maga Jézus mondja „Én mondtam: Istenek vagytok” (Ján. 10.34.). Az embernek ezt a méltóságát a bűnbeesés sem vette el. Ezért mondja úgy Jung, hogy a Selbst az Istenérzékelés szerve. Ezért érzi úgy a hívő, hogy Isten gyermekévé vált, tehát közvetlen rokoni kapcsolatba került Vele. Böjte Csaba így fogalmaz: „Hiszem, hogy az Isten igen is ott él mindannyiunk szívében, s mindenkit vezet.... legjelentősebb példaképünk a bennünk lévő Isten, akivel imádságban párbeszédet kezdhethünk” (Böjte 2011).

A jungi mélylélektan kutatja, hogy milyen a Selbst, beszél például a sötét oldaláról. Az Evangélium arról tanít, hogy Krisztus mindannyiunkban munkálkodik, amit másokkal teszünk, azt vele is tesszük. „Velem tettétek meg” – mondja a dolgok legvégső megítélésnél. Ha valóságnak, igazságnak tekintjük Jézus szavait, akkor a keresztény mélylélektan csak azt mondhatja, hogy amit, mint Selbstet megtapasztalhatunk, az élet forrása, az Isten olyan, mint Krisztusban látható és ez terápiás munkánknak is világossága lehet..

„A test lámpása a szem.” – mondja Jézus (Mt: 6, 22.). A lélek lámpása a **tudat**, fordíthatja le a lélektan. „Ha tehát a benned lévő világosság sötétség, milyen nagy akkor a sötétség!” (Mt: 6, 22-23.) – a tudattalanban, mondhatja a pszichológia. A sötétben való járás pedig igen veszélyes. Ez leginkább a pszichiátriai osztályokon látható, és ezért a mélylélektani terápiáknak egyik vezérelve a tudatosítás.

Ha a tudat kapcsolatba került a Selbst-el, akkor ez, mint orientációs pont és rendezőelv kezd el működni a személyiségben. Azaz ennek a lámpának a fényével kezd el a tudat külső és belső világában eligazodni. „Addig látsz, ameddig a lámpád világít.” – mondja egy bányászmondás. A Biblia szavai fényt gyűjthetnek bennünk, de gondolati élmény nem elég. Az igazi, ha a találkozás a Selbst-el szívünkben személyes tapasztalattá válik Krisztussal, az Isten

szeretetével, a Fénnyel. „Én vagyok a világ világossága: aki engem követ, nem jár sötéttségben, hanem övé lesz az élet világossága.” (Jn. 8.12.). A Selbst alatt tehát a személyes isten-tapasztalás forrását értjük. Az egó–Selbst kapcsolat tiszta megvalósulása az imában jön létre.

Inspirációt, belső vezetést, Selbst impulzust szinte bármin keresztül kaphatunk: megvilágosodáson át, álmon keresztül, másik ember szavain vagy viselkedésén át, vallási rítus által, természeti szépségen keresztül, olvasmányon vagy zenén át, stb. Az ilyen tapasztalatok jele és bizonyítéka a lelki békesség, derű, öröm, a belső energia fokozódása, ami vele jár. Ebből az ősi hajtóerőből származik minden gyógyító, regeneratív folyamatunk, fejlődési igényünk és szeretetképességünk is (Edinger 1987, 1996; Jung 2005). Érthető, hogy terápiánk lényeges tényezőjévé vált ennek keresése.

Tapasztalataink szerint azonban az impulzust belső lélektani útja során, amint a tudattalanon áthalad, az illető komplexusai módosítják, transzformálják, akár torzítják is, amíg és ahogy az egyedi tudat számára felfoghatóvá válik.

Két lélektani, kritikai tapasztalatot említek az általános keresztény imával kapcsolatban. A legnagyobb baj az, hogy túl sok benne az egó és kevés benne a csend, a várakozás az üzenetre. A másik a szellemi élet bifázisosságával kapcsolatos: A megkapott üzenet következetes megcselekvése elmarad, vagy fordítva: az egó túlteljesítéssel kompenzál.

A klienseink számára a Selbst bennük való munkáját, impulzusainak megfogalmazható részét a **fejlődésvágyukon és a közösségérzés szükségletükön** keresztül találtuk meg legjobban megközelíthetőnek. Mind a belső, mind a külső világunkban ennek közös alapsajátosságát, **a szeretetben élhetjük meg**. A fejlődésvágy a problémák, konfliktusok tudatosításában, felvállalásában, a megoldásuk keresésében jelent meg. A közösségsszükséglet, a bensőséges kapcsolatok iránti vágyban, mások megismerésében, megértésében, a velük való együttműködésben, egymás segítségében volt leginkább megtapasztalható.

A Selbst éltető és vezető sajátosságai, mint minden vallásos érzés végső forrása terápiás közösségünkben alkalmas volt arra, hogy a különböző vallású klienseink felé a közös nevezőt képezzen. Ez olyan értékrendet és felfogást alakított ki, amivel egymás közt kommunikálni lehetett. Nem az elnevezés volt a fontos. Ezt például az a buddhista kliensünk is el tudta fogadni, aki a keresztény istenképet túlzottan kegyetlen volta miatt elvetette. A fejlődés és a közösségérzés, a szeretet forrása számára is akceptálható volt.

A Selbstet sokan azonosítják az illető istenképével, ami alapvető tévedés. Az istenkép gondolatilag megformálódó tudatos képződmény. A Selbst a kollektív tudattalanban működő élő valóság, aminek csak transzformált, tudatosuló része az istenkép.

Az istenkép története a kora gyermekkorba nyúlik vissza. A *gyermek számára az anyja, a szülei istenek*. Számára ők mindentudóak és mindenhatóak, ők teremtték, nélkülük elpusztulna. Világképének központja, későbbi istenképe szülei ősi képére épül (Edinger 1996; Vergote 1998). Az istenfogalom személyessége így igen mély gyökerű. Az életélmények rétegei egymásra épülnek és a tudatos megfogalmazódások csak jóval később alakulnak ki.

Jézus azt mondta: *Legyetek olyanok, mint a gyermekek*, különben nem mehettek be a mennyek országába (Mt:18,3. Lk:18,16-17.) A mélylélektan számára a keresztény misztikának ez a része igen jelentős. A gyermekben kezdetben még él az ősbizalom biztonsága – mondja a pszichoanalitikus Bálint Mihály. (Bálint 1994). Ez a későbbi hitéletnek is alapmintája. Azt mondja róluk Jézus: „az ő angyalaik mindenkor látják az én mennyei atyám arcát a mennyekben” (Mt:18,10.). Ezzel a belső spirituális rend leglényegesebb összefüggésére utal. A mélylélektan nyelvén ez azt jelenti, hogy a gyerekekben – ki még benne él a kollektív tudattalan világában – az archetípusok még Selbstre orientáltan rendezettek. A felnőtteknek nem gyerekek kellene maradnia tehát, hanem gyermekké kellene válnia. A tudatos, felelős spirituális

életében olyan bensőséges kapcsolatba kellene kerülnie Istenével, mint amiben a gyermek még öntudatlanul van. Ha úgy tetszik, ez egy spirituális „reset” folyamat is.

Összegezve: a keresztény mélylélektannak az egó és a létezésünk végső forrásának kapcsolatáról speciális mondanivalója van a Krisztus történetében.

5. A keresztény mélylélektan lényege

Mint keresztény ember azt tapasztaltam, hogy *ha az Írás bölcsességét komolyan veszem, akkor egy hatalmas evangélium perspektívája tárul fel számunkra*, ami a lélekgyógyászati munkánk számára gazdag kútforrás lehet.

Amikor belső önmagunk lényegét, végső hajtóerőink forrását kutatjuk, akkor Jézus azt mondja: „Én mondtam: Istenek vagytok.” (Ján:10,34.) és azt, hogy Ő mindannyiunk lelkében ott van és munkálkodik, még a bűnözőkben is. A dolgok legvégső megítélése pedig aszerint történik, hogy magunkban és másokban mit tettünk Vele (lásd. Utolsó Ítélet Mt:25,31-46.). A keresztény örömhír lényege, hogy az életünk végső forrása, az Isten, az olyan, amint Krisztusban láthatjuk.

Életünket azonban úgy éljük, hogy ezt a legbelső isteni voltunkat elfojtjuk, sokszor öljük magunkban és másokban is (lásd például de Melló 1999). Ezt a folyamatot több lélektani iskola is érzékeli valahogy, amikor arról beszél, hogy a gyermekkori született királyfi identitásunkat a szocializáció hamarosan béka identitássá nyomorítja, amikor az ösbizalmat, az östörést rontja meg, stb. Krisztus azonban nemcsak meghalt és megbocsátott, hanem fel is támadt!

Legmélyebb vágyunk élni és boldognak lenni, sőt ebben növekedni szeretnénk. A reménységünk ez lenne, ha mernénk benne **hinni**. „Ó hogyha hinni mernél, ragyogna rád csoda.” – mondja egyik kedves énekünk. Ezért ez reménységünk a horgonyunk, mely – mint az Írás mondja – behatol a Kárpit mögé.

A keresztény spiritualitás felfogás lényege egy abszolút pozitív világkép: Isten szereti a világot, annyira, hogy fiát, önmagát adja érte (Ján:3,16.). Az Isten azt akarja, hogy minden ember üdvözljön, és az igazság ismeretére eljusson (I.Tim:2,4.). Ezt munkálja is mindenkiben, a lelke mélyén lévő szellemén, pneumáján keresztül. Legfontosabb feladatunk ezért ennek, az Isten országának – ahogy mindez megérthető és ahogy ez megvalósul – keresése (Mt:6,33.).

Ha elfojtjuk, öljük is ezt a szelíd, csendes hangot magunkban, vagy másokban, megvan a megbocsátás lehetősége és annak tapasztalása, hogyha megöltük is, feltámad, újra megjelenik bennünk, megbocsát, elfogad és szeret. Ezért Krisztus halála és feltámadása a keresztény tanítás központja. Ezért mondjuk azt, hogy a Krisztus története archetipikus. A keresztény örömhír lényege tehát, hogy az élet forrása és a fejlődés célja a Selbst, – ami felé minden vallás törekszik – az krisztusi. **Mélylélektanilag a Krisztus történet tehát mindannyiunk lelkében zajlik**, akár tudunk róla, akár nem. Ezért Krisztus keresztje számunkra az Út, az Igazság és az Élet forrása.

10. A spirituális patológia és terápia ebből következik

A spirituális élet lényege az Istennel való személyes kapcsolatunk. Lélektani terminológiával az egó–Selbst tengely. Ez a kapcsolat azonban a tudattalan rétegeit is átjárja, és ezek sok torzító elemet vihetnek be.

A terápia lényege ennek a kapcsolatnak a segítése. A terápia az egóból indul és a Selbst felé tart.

- 1) Az Isten országának keresése.
- 2) A spirituális bifázisosság figyelembe vétele. Az inspirációkapás és a megcselekvés viszonya, a túlkompenzációk.
- 3) A fejlődésvágy és a közösségérzés megjelenése.
- 4) A kommunikáció mikroszkopikus elemzése.
- 5) Csendesség, belsőszoba kultúrájának kialakítása.
- 6) Lélektani egyoldalúságok kezelése.
- 7) Egymásnak segítés a közösségi életben.
- 8) Az önkifejezés segítése verbális és nemverbális csatornákon keresztül. Spontaneitás és humor
- 9) Békesség (a leglényegesebb kérdések megoldottsága) és harc (a fejlődésért, kereszthordozás) együttese.
- 10) A bűnökből áldás, fejlődési lehetőség.

A spirituális patológia az egó – ennek a kapcsolatnak megromlásából, torzulásából vezethető le. A főbb formái ennek **a bűn, a bálvány, a farizeusság, a hazugság, mint a valóság eltorzítása és a lelki restség** Ezek mélylélektani értelmezésére és kezelésére épül a spirituális terápia.

11. A keresztény vallásos emberek lélektannal szemben leggyakrabban felmerülő problémái

Munkánk során összegyűjtöttük a pszichiátriával, a pszichoterápiával szembeni főbb kifogásokat. Úgy tapasztaltuk, hogy ezek egyrészt a mélylélektani koncepciók nem értéséből, másrészt a terminológiai nehézségekből adódtak. Összefoglalva ismertetem ezeket.

1. A *megszállottságnak* nevezett jelenség esetében volt a legélesebb eltérés. Mondhatjuk úgy is egy pszichiátriai beteg esetében például, hogy az illető tudatát a tudattalan árasztotta el és tartja hatása alatt. Ugyanerre a jelenségre a vallásos ember azt mondja démonikus erő, rossz szellem szállta meg. Mindkettő kifejezi a destruktív pszichodinamika lényegét. Hogy a romboló erő mögött személyességet is feltételeznek, az kapcsolatos egy általános lélektani jelenséggel: a tudattalanból megnyilvánulni akaró tényezők szeretnek megszemélyesülten megjeleníteni, mint azt például álmainkban is láthatjuk. Ez megadja a szimbolikus megjelenítés jogosultságát. Egy Antikrisztusnak kinevezett lány páciensünk esetében például, akinek a lelki komplexusait hosszas próbálkozás után sem tudták megoldania a gyülekezetben, ezért ezt őket fenyegető démoni támadásnak értelmezték, és így kinevezve tiltották ki a közösségek közül.

2. A *Kijelentés* tőlünk független voltával kapcsolatosan is gyakran jelentkeztek problémák. A Biblia szerint Isten mindenki üdvösségét akarja (I.Tim.2,4.). Ezt Ő mindenkiben munkálja is. Kezdő orvosként egyik első esetem egy magát Biblia alapján kasztráló hívő fiú volt, aki miután az osztályunkra került, még szemét is ki akarta vájni erotikus hallucinációi miatt, az Írás utasítására hivatkozva. A Biblia szószerinti értelmezése időnként ördögi hiba. Jézus maga pedig gyakran beszélt példázatokban, hogy a szellemiek megértésének módját segítse. Ezeknek mélyebb megértéséhez csak metaforikus, szimbolikus úton lehetett eljutni.

„A hit hallásból van” – mondja az Írás például, de nyilván nem külső, hanem belső, intuitív, spirituális hallásról van szó. A Biblia, a hirdetett ige is lehet ördögi. A Sátán még Jézus megkísértésekor is használja. A Biblia akár bálvánnyá is válhat, és a belső vallási élmény is lehet beteges. A „külső hallás” is fontos azonban gondolati, érzelmi ébresztő hatása miatt.

Ennek szabad megvitatása és elemzése során jelezheti a belső intuitív hang a felfogás értékes vagy hamis voltát.

3. A lélekgyógyász a tapasztalható élményi valósággal foglalkozik. Az *élmény a mélylélektanban az Ige fölé kerül* – mondja többek közt Hegedűs, a kérdés egyik elmélyült vizsgálója Jézus és Európa című munkájában. (Hegedűs 1998). A Biblia szövege azonban csak annyiban Ige számunkra, amennyiben személyes megszólítássá, spirituális élménnyé válik. „Az Isten üres fogalom marad, ha személyem mélyének közepén nem találkozom vele” – mondja a teológus Tillich (Tillich 1996).

4. Az *önmegváltás tana*. A lélektan végül Isten elvesztéséhez és önistenítéshez vezet – véli több teológus és azzal érvelnek, hogy az ember nem tudja Münchhausen báró módszerével saját hajánál fogva kihúzni magát a gödörből. Jung az Isten és az ember azonosságát tanítja – mondja Hegedűs is. Ez megint súlyos félreértés, Jézus ugyan maga mondja „Istenek vagytok.” (Ján. 10.34.), utalva ezzel az ember teremtetett istenképűségére, Istentől kapott méltóságára és felelősségére, és a mindannyiunkban munkálkodó Isten Szellemére (Mt: 25, 31-46.).

Jézus egyébként sokszor szólít fel bennünket egó teljesítményre: „kérjetelek és adatik néktek”, „keressetek és találtok”, „zörgessetek és megnyitattik”, stb., de azt is mondja az Írás: „nem azé, aki akarja, nem azé, aki fut, hanem a könyörülő Istené.” Az egóteljesítmény fontos, de a megoldás a mélyből jön: Az élet viharait az a ház bírja ki, amelyiknek mélyrerásott fundamentuma van. (Mát. 7.24-27).

Türelmetlenségünk, várakozni-nem-tudásunkból – az egó aktivitási görcse – sok hátrányunk származik. Pedig a *várakozásból* sokat tanulhatnánk. A egónk ebben a helyzetben minimális tevékenységet végez, egy tevékenységen kívül mindent felad, és átéli, hogy a lényeges történést nem ő végzi. A türelmetlenség csak energiapocsékolás. Ha viszont elalszik a várakozás alatt, akkor közben elmegy a vonat. Ha közben „tévézik”, mással foglalja el tudatát, akkor nem veszi észre, hogy a vendég kopogtat. A mai, technikai kultúra embere állandóan rohan, nem ismeri a várakozás kultúráját eléggé. A keletiekénél ez – régebben – szerencsésebben alakult. Jézus az okos és balga szüzek példájában is a tanít erről. Ez a meditáció útja is.

A kollektív tudattalan és a Selbst érzékelése (az Isten és a szellemi világ tapasztalása) nem azt jelenti, hogy mindez az ember személyes tulajdona, hanem azt, hogy ez az emberiség közös potenciális lehetőségei közé tartozik. *Mi nem tartalmazzuk tehát az Istent, de a mi lehetőségünk érzékelni Őt és válaszolni inspirációira.*

5. A *Selbst sötét oldalát* több teológus nem érti, nem tudja elfogadni, mondván: „Az Isten világosság és nincs benne semmi sötétség”, de beszélnek a büntető Istenről, pokolról stb., amit Ő teremtetett és tart fenn. Ezek nélkül az ember szabadsága és felelőssége (isteni méltósága) nem lenne értelmezhető, a következmények igazságos rendezése sem következne be. Munkánk során nem találtunk tökéletesebb Isten-, Selbst-képet, mint Krisztust, aki mindezeket az ellentéteket integrálja.

6. *Trinitás helyett kvaternitás*: A kvaternitás Jung kedvenc gondolata volt, amit a legfelső szinten is rendező elvnek gondolt. Ezzel nem tudok egyetérteni. A szent az hármas, de a teremtettségben van egy negyedik princípium is, a gonosz, aminek szintén feladata van. A hindu istenkép is hármas. A tao ismeri a kettősségnélküli egyet és a kettősséget. A képi megoldás a piramis.

7. A pszichoterapeuták szokták felvetni, hogy a mélylélektan elveszi az embertől a vallást, mint *belső elhárítási formát* a személyiségdinamikában. Ha csak elvesz és nem ad többet, akkor ennyiben tényleg káros.

8. A másvallásúak által megértett keresztény Istennel kapcsolatban fő kritikája: Istenük kegyetlen volta: aki saját fiát öli meg, és a népesség túlnyomó többségét a pokolba küldi.

FÉLELEM A HÁZASSÁGTÓL, FÉLELEM A GYEREKTŐL

Piliscsaba, 2006 08 25-27.

Süle Ferenc dr.

1. Bevezetés

1.1. Életünk, környezetünk, sőt az egész világ tele van válságokkal. Szorongató fenyegetettségbe, világkatasztrófák árnyékában élünk. **Hol van az Isten országa?**, ahol béke és szeretet uralkodik – kiált fel a mai ember.

Természettudományunk kimutatta, hogy a vallás, a szellemek világa érzékelhető világunk realitásában nem található, sem mikroszkóppal, sem távcsövekkel. Hol van akkor az Isten országa, létezik-e egyáltalán? Amíg földrajzi helyre vagy az ürbe képzeltek el, egyszerű volt a helyzet. Erre a projektív, kivetített világképre már azonban nincs lehetőségünk. Honnan jönnek ezeknek a meglehetősen univerzális jelenségnek a tartalmai? Az egyik válasz: nincs is Isten, szellemvilág. A másik: mivel mindent ő teremtett, mindenben benne van, minden mögött ott van valahol. A lélektudomány ma már **a kollektív tudattalanról és spirituális valóságdimenziókról** való elgondolásokkal válaszolja meg a kérdést – ezt szeretném önöknek kifejtetni.

Jézus azt mondja: **Isten országa tibennetek, ti köztetek van.** Isten nem lakik kézzelcsinált templomokban. A spiritualitás az emberi lélek jelensége. A Samáriai asszony kérdéséhez jutunk el mi is: Hol lehet az istennel találkozni? Jézus válasza: lélekben, pontosabban szellemben, pneumában és igazságban.

Vallása mélylélektanilag mindenkinek van. Világnézete, életfelfogása, értékrendje mindenkinek kialakul, sőt *istenei is vannak*, még ha nem is így nevezi őket. Ebben a mélylélektan és a bibliai látásmód megegyezik, amikor azokról beszél például, akiknek a hasuk, vagy a Mammon az istenük (Mt: 6,24. Fil: 3,19.).

2. Az ember specifikumának kifejezésére legtöbb nyelv két fogalmat használ, a magyar a lélek és a szellem szavainkat. A **lélek** szó etimológiailag a lélegzéssel, egy személyes, egyedi működéssel kapcsolatos, tehát az egyedi lelki működést fejezi ki. A **szellem** szó eredete nyelvújításbeli, a szél, szellő fogalmával van összefüggésben, ami egy rajtunk kívüli, de általunk és mások által is érzékelhető erőáramlatot jelent, utalva az egyetemes emberi lehetőségekre. Más helyett nem lélegezhetek, de a szelet mindannyian érezhetjük. A magyar nyelv e két kifejezése hitelesen adja vissza a jelenség mélylélektani lényegét a személyes pszichét és a kollektív, az egyetemes emberi tudattalant.

A legtöbb magyar bibliafordítás sajnos már kiküszöbölte a szellem (pneuma) fogalom használatát. Ezzel egy *dualisztikus* (test-lélek) *emberképet* erősít, amivel a spiritualitás világát a lélek egyik alrendszerévé redukálja. A Biblia azonban trichotómiában ír és gondolkodik.

„Vagy nem tudjátok, hogy a ti testetek, amit Istentől kaptatok, a bennetek lévő Szent-szellem (Szentlélek) temploma...” kérdi Pál apostol a korinthusiaktól (I. Kor: 6.19) És amikor Jézus arról beszél, hogy **lerombolja az Isten templomát, majd három nap alatt újra felépíti**, akkor saját testéről beszél (Mt:26,61.). A templom is hármas tagozódású, mint az ember.

A keresztény emberkép lényege tehát nem kettős, hanem hármas: **test, lélek, szellem**. Az első magyar, a huszita Biblia még megkülönböztette a lélek és a „szellet” fogalmát – ami az ősi magyar szellem kifejezése volt. A test-lélek kettősségének felfogásban a gnosztikus, a perzsa,

a kínai jin–jang, a nem túl régi keresztény test–lélek ellenség felfogásának és a dékártai szemlélet kettősségének megjelenése. A mélylélektan eddigi eredményeivel segíteni tudja az elnevezések értelmezését, e fogalmak jobb megértését.

3. A kettős ellentétet fejez ki, ami egymás ellenségévé válik, de a kettősnek van olyan szemlélete és **kapcsolódási módja**, ami őket egymással kreatívan építi össze. *Ez az integráció, az ellentétproblémának a megoldása, a fejlődés útja.* Az embernek van szelleme, ezért tudja a kettősséget összeépíteni, a problémákat megoldani. *Ezért a szellem a fejlődés forrása.* A kettősség miatti **szenvedés** megoldásának keresése ezért a fejlődés hajtóereje.

Az életproblémáink kialakításában mi magunk, tudattalan részünkkel együtt részt veszünk. A problémákban mindig belső ellentétes erők ütközéséről van szó. Ezek összeépítése, sokszor nehéz küszködés által, jelenti a fejlődést az egész életen át. Jung úgy fogalmaz, hogy az ellentétek integrációja, meghaladása a lélek transzcendens funkciója.

„Az élet küzdelem és az élet célja e küzdés maga” – ahogy Madáchunk mondja. A küzdelem lélektanilag a kettősség megoldásáért, a fejlődésért folyik. Életproblémáinkkal tehát küszködnünk kell, nem kikerülni vagy elfojtani őket.

A személyes spiritualitásunkat az egó viszonyulása határozza meg a külső és belső világához, annak problémáihoz. M. Buber így fejezi ki e kérdéssel kapcsolatos álláspontját: „A szellem nem az Én-ben van, hanem az Én és a Te között. Nem olyan, mint a vér, mely benned kering, hanem mint a levegő, melyben lélegzel. Az ember a szellemben él, ha képes válaszolni a neki rendelt Te-nek. Képes rá, ha egész lényével belép a viszonyba. Csak a viszony teremtető ereje által képes az ember a szellemben élni.” (Buber 1994). A spiritualításban és a szeretetben mindig van integratív lélektani funkció: a teljes valónkkal lépünk a kapcsolatba és a másik teljes valójának elfogadására irányul.

Az ellentétek találkozásának, ütközésének legősibb szimbóluma a kereszt. Ebben a két ellentétpár, a horizontális és a vertikális összetartozik. Úgy tapasztaltuk, hogy egy ellentétpár megoldása gyakran csak egy másik ellentétpár bevonásának segítségével lehetséges. Ez a probléma új kontextusba helyezését jelenti.

Jézus azt mondja, *aki nem veszi fel a keresztjét, és nem úgy követi Őt, az nem méltó hozzá.* A tartósan megoldani nem tudott problémáink szenvedésével huzamosan küszködnünk kell. Ezek mutatják azonban a fejlődésünk szükséges irányát. *Keresztjeinket ezért tekinthetjük úgy, mint a tudattalanból vezérlő belső mesterünktől fejlődésünk érdekében kapott feladatot.* Ahogy az új ellentétes végeinek közelítése a megfeszítés alatt hatalmas röpítőerőt hoz létre, úgy a kereszt viselése is folyamatos erőforrást képez.

Valláslélektani Pszichiátriai Osztályunk sokféle egymással ütköző szellemi irányzathoz tartozó kliensei sokféle spirituális problémát generáltak. Felfogásuk elmélyült megismerése, bennük az értékek keresése és őket terápiás, egymást is segítő közösséggé alakítása a gyógyítás alapfeladatát jelentette (Süle 1996, 1997).

4.1. Ez tehát az elméleti alapunk. Vizsgáljuk meg, hogyan igaz ez a család életében? Két kérdést emelek ki: a párkapcsolatot és a gyereket jelentőségét.

Korunkban, az életformánk átalakulását okozó technikai eszközeink fejlődésének a lélektani hatások szempontjából található egy közös, pszichológiailag ható tényezője. Ezt a legáltalánosabb hatást, mint emberi *képességegerősítést* jellemezhetjük (Ashby 1960, 1963.). Az ártalom ennek *egyoldalúságából* ered. Lényege, hogy civilizációnk az emberi személyiségnek csak *a tudatos, racionális részének lehetőségeit fejleszti* és így hozza létre a *kifelé forduló, teljesítményorientált, hedonisztikus, anyagiasságot* (Süle 1997). Lelkünknek azt a részét, ami ezen kívül esik, azt nemcsak hogy elhanyagolja, hanem aktívan el is nyomja.

Nyugalmat és passzivitást csak büntudattal engedi megélni a mai embernek a rátörő betegségekben, depresszióban és lustaságban.

Technikai civilizációnk egyoldalú maszkulin, *jang* kultúrája az emberi lélek egyensúlyát felbillentí. A kompenzáció különböző formái ezért a másik oldal felől jönnek. *A lélekgyógyítás is ezért a jin, a feminin oldal fejlesztése felől jött leginkább, amint a pszichoterápiás irányzatok múlt századbeli kibontakozása is mutatja.* A jin értékek megjelenésének elődleges helye a család. Így az egészséges irányú társadalmi haladásnak a családi élet segítésére, kultúrájának fejlesztésére kell(ene) koncentrálnia.

4.2. A Biblia szerint, amikor Isten az embert teremtette, **saját képére és hasonlóságára** alkotta meg, férfivá és nővé.”. Az Istenben tehát a férfi és női princípium együtt van integráltnak. Az igaz szerelemben ezért valami istenit közelítünk meg. Az Isten tudta, hogy „Nem jó az embernek egyedül lenni”, ezért teremtett hozzáillő társat.

A lélektan tudja, hogy egy ember önmagában nem érthető meg, csak kapcsolataival együtt. Egy ember nem ember – szoktuk mondani. Kapcsolatból születünk és egész életünk kapcsolatokban zajlik. A kapcsolatoknak legegyszerűbb alapformája a pár, ami magasabb szintű létezés, mint az egyedüllét. Ennek áldásai és újabb nehézségei vannak.

Az élet alapkapcsolata a férfi és a nő kapcsolata, és ha ez termékeny, ebből születik a gyerek, amivel együtt további minőségi többletet, a családot hozzák létre. A közösségalkításnak ezt a legalapvetőbb formáját: az apa-anya-gyerek létét, néhány helyen **az élet alap szent háromságának nevezik.**

Azt mondja az Írás: „És ismeré Ádám az ő feleségét” (az új fordítások „vele hált”, „közösült vele” – még jó, hogy nem megdugá). A mátság megtapasztalása és megismerése a párkapcsolat lényegéhez tartozik, a szó legmélyebb értelmében. E nélkül csak állati szintű történés zajlik a kapcsolatban. Az áldások éppen e megismerési folyamaton keresztül következnek be. Tapasztalatunk szerint a párkapcsolati zavarok többsége viszont éppen a másik kellő ismeretének, megértésének hiánya miatt következik be.

Sokan úgy vélik, a házasság a társadalom eszköze az emberek gyöttrésére. Gyakori, hogy aki nincs benne, az be akar kerülni, és aki benne van, az ki akar kerülni belőle. Tény, hogy sokan vergődnek szerencsétlen házasságokban. A számtalan másféle próbálkozás ellenére az emberiség még nem talált ki jobb általános megoldást.

4.3. A mátság megismerése, azonban elkerülhetetlenül ellentétek megjelenéséhez vezet, és ezek szükségszerűen válságokat eredményeznek. A válságok tehát lélektanilag nemcsak hogy elkerülhetetlenek, hanem szükségesek is.

Fejlődésünk, kisgyermekkorunktól a **problémamegoldások** mentén halad. A párkapcsolat a felnőttkori személyiségfejlődés egyik leglényegesebb tényezője. A problémamegoldás pedig *a másik megismerésén, megértésén keresztül jöhet létre.*

A házaspár testi, lelki, szellemi mivolta, gazdasági, szociális, kulturális élete egyaránt bevonódik a kapcsolatba és intenzív kölcsönhatásba lép egymással. Ez pedig a személyiség legsokoldalúbb kihívását, de fejlesztési lehetőségét is jelenti.

4.4. A házassági problémákat gyakran találtuk azzal kapcsolatosnak, hogy a pár egy túlzottan ideális kapcsolatot akart megvalósítani. Valamilyen **paradicsomi állapotról álmodtak.** Mélylélektani szempontból ezt **boldogság komplexusnak** nevezzük. Lényege, hogy a házasságot, mint *boldogság intézményt* képzelik el, és amikor ez nem valósul meg, akkor kétségbeesnek, és úgy értékelik a helyzetet, hogy a házasság tönkrement, vagy tévedés volt már kezdettől fogva. Mélylélektani terminológiával ezért azt mondhatjuk, hogy **a jó házasság**

fő meghatározója nem a szüntelen boldogság, hanem az, ha **személyiségfejlődést eredményez mindkét félben.**

Régen a férfiaknak meg kellett ölniük a sárkányt, hogy elvehessék a szüzet. Ma már nincsenek szüzek, és a sárkányt kell elvenniük.

A párkapcsolatok áldásos hatásának **első csoportja** abból származik, hogy egy új magasabb szerveződési szint jön létre. A lelki összeolvadás énkünk tágulását, a **mitudat** kialakulását, és újszintű problémák megjelenését eredményezi.

Ha valakivel kapcsolatban vagyunk, akkor *egy kép, egy modell van bennünk a másikról*, és eszerint viszonyulunk hozzá. Mit látok a másikon, egy tulajdonságot, az állatot, az embert, az ördögöt, vagy Krisztust? A másik túlzott istenítése is szükségszerűen csalódáshoz vezet. Az, ahogy ő bennem él, az önismeretünk függvénye is.

A létrejött kapcsolatokban néhány alapprobléma gyakran megjelenik, amire szeretnék rámutatni. Az egyik a különböző egyoldalúságok kialakulásának veszélye. Például olyan értelemben, hogy *az egyik ad, a másik szinte csak elfogad.* Vagy „*ki szeret jobban?*” szokták tévesen így megfogalmazni.

A bensőséges életnek is vannak olyan általános lélektani sajátosságai, melyeket érdemes figyelembe venni. Az „összeolvadásnak” is, mint minden életjelenségnek, *ritmikusnak* kell lennie. *A közeledésnek azonban jelentősen nagyobb kultúrája van, mint a távolodásnak.* Pedig közeledni csak akkor tudunk, ha előtte távolabb voltunk. A távolodás kultúráját a társunk másságának tiszteletben tartásával, értékelésével fejleszthetjük. Így nem kell egymást bántani ahhoz, hogy eltávolodjunk, és ismét közeledhessünk.

Gyakori a minőségi hiány mennyiségi kompenzációs kísérlete is. A túl sokat adó ilyenkor nem a spiritualitás felé halad, hanem egyre súlyosabb függőségbe kerül és a másikat domináns, a helyzetért felelős pozícióba kényszeríti észrevétlenül, amiért azután hibáztatni is lehet.

A társamat úgy is megbánthatom, hogy hatásomat észre sem veszem. Ami a hozott saját családi kultúránkban természetes, az a párunk eltérő családi szokásaiból adódóan lehet visszás, ellenszenves.

4.5. A párkapcsolat minőségi többletének különös jelensége a **szerelem**. Ez a biológiailag is megalapozott humán jelenség arra készít minket, *hogy énkünk határain, egóra centráltságunkon túllépjünk a másik ember felé.* A szerelmi élet a legtöbb ember számára a legegészségesebb útja az emelkedett, módosult tudatállapotok elérésének, *ami már a lélek spirituális dimenzióit is bevonja.* A másikon ilyenkor megérzünk valamit az istenképüsigre való teremtettségéből és ez felemel, átalakít bennünket. Ez a személyiségfejlődést hatalmasan előrelendítheti, még akkor is, ha csak plátói marad. Szép példáját láthatjuk ennek számos irodalmi alkotásban, például Jókai Egy magyar nábobjában, ahol Szentirmai grófot a primitív önző, hedonisztikus életformájából és súlyos lelki csődjéből egy igaz szerelembe való betekintés, megismerése, mint formálja át és teszi közösségért, hazájáért is élni tudó emberré.

Szépen, és mélylélektanilag értve a személyiség teljes felületével való érintkezés állapotát, a **teljesség élményét** így írja le Petőfi a Szeretlek, kedvesem című versében. „Nekem nincsen vágyam, / Nincsen akaratom, / Mert amit te akarsz, / Én is azt akarom, / Oly nagyon szeretlek, / Hogy majd belehalok, / Egy személyben minden, / De mindened vagyok, / Aki csak szerethet, / Aki csak él érted: / Férjed, fiad, atyád, / Szeretőd, testvéred, / És egy személyben te / Vagy mindenem nekem: / Lányom, anyám, húgom, / Szeretöm, hitvesem!”

A bensőséges, intim szerelmi érzések nélküli, csak testi szexuális kapcsolat a lélekemelő és fejlesztő élményeket nem biztosítja, sőt az ilyen irányú igényeinket rombolja. A szexualitás, szerelem és szeretet nélkül, csak állati szintű történés. Az *embernek lehetősége és alapvető*

*lélektani szükséglete az **intimitás**. A nemi élet azonban csak akkor több, mint koitális maszturbáció, ha bensőséges érzelmi kapcsolatban történik. Szemben azonban a közfelfogással, tudattalanul, néha tudatosan is ódzkodunk a szerelemtől. Nem hiába írja Émile Ajar Előttem az élet című regényében: „Fél a szív a szerelemtől, mintha halált hozna rá, mert megöli a sötét zsarnokot, az ént”.*

Hogy az intimitás mennyire nem csak szexuális probléma, mutatja az is, hogy a szexuális szabadosság elterjedésével a szexuális és lelki zavarok száma egyáltalán nem csökkent, sőt vulgarizálódott és a nemi élet kiemelkedő biológiai jelentőségének súlyos leértékelődésével járt.

A társuk lélektani nemi szerepével, azaz férfiasságával, nőiességével elégedetlen illetőknél megkérdendő, hogy a saját nemi szerepük felszólító erejéről hogyan vélekednek. A megfelelő biológiai analógia világosan beszél: ha egy jó nő kerül intim közelségbe egy férfihoz, akkor annak erekciója lesz, férfiassága felerősödik, és viszont is így van.

5. Az **áldások másik csoportja** abban áll, hogy az egymás szeretete, a társ fejlődésének segítése ugyan úgy hatnak, mint a lélekgyógyászati terápiák néhány alapmechanizmusa.

5.1. A másik nem-tudatos vonásainak, szokásainak megismerése mindig könnyebb, mint a sajátunké. A tudattalannal való találkozás problémáinak feldolgozása a lélekgyógyászat alapmódszereihez tartozik.

5.2. Minden kapcsolat spontán az egymás megismerése által az elmélyülés, az intimitás felé halad. Ezért be tudnak vonódni a személyiség mélységei és magasságai a kapcsolatba. Az intimitás a **regresszió** lehetőségét is tartalmazza. Ez a lehetőségünk a múltunk, kapcsolati mintáink újraélését is jelenti, ami lelki egészség és fejlődés szempontjából oly lényeges tapasztalat. Ennek mélységei a beszéd megtanulása előtti időszak élményeinek megelevenedéséig nyúlnak vissza, mind magunk kifejeződésében, mind a társunk ilyen megnyilvánulásainak elfogadásában. A *korai működésmódok és élmények korrektív újraélése* következhet be ilyenkor. Ez, ha tudatosan egyáltalán nem is fogalmazódik meg, hanem csak az együttes élmény boldogságában, a játékosságában, a hangulatok áradásában jelenik meg. Ez okozza azt a nagyfokú érzékenységet, és sérülékenységet is, ami gyakran tapasztalható az intim helyzetekben.

Ennek óriási jelentőségét mutatja az, hogy a mélylélektani pszichoterápiás eljárások többsége is ezeknek az élményeknek felidézésén, újraélésén, tudatosításán keresztül gyógyít.

5.3. A párkapcsolatban már az induláskor lélektanilag szükségszerűen a két személy tudattalanja is kölcsönhatásba lép egymással. Ez a rendkívül rejtett folyamat abban is megnyilvánul, hogy szinte kiismerik egymás leggyengébb pontjait és arra is épül a kapcsolat. A pár kapcsolatában mindez az évek multával, mint igen súlyos, az együttélést megkérdőjelező helyzet jelentkezik. Ha azonban átlátják ezt – ami nagyon nehéz –, akkor a szükséges személyiség-fejlődésük legmélyebb alapproblémáit mutatja meg a kialakult életprobléma.

A kapcsolat fejlődése során tehát *a személyiség egyre több része, és egyre mélyebb tartománya is bevonódik, és ez okozza az újabb problémákat.* Lelkünk sötét részei, a belső ellentétek, komplexusok a tudattalانبól legkönnyebben a hozzánk legközelebb állókra vetülnek ki. Ezáltal a belső konfliktusaink észrevétlenül külsővé, személyközivé válnak.

Ezekbe a folyamatokba sok házasság belerokkan, több belehal. Ha viszont a személyiség-fejlődésének egy-egy ilyen próbáin társunk és önmagunk mélyebb megértése és szeretet által túljutunk, akkor kapcsolatunk mélyül, sokkal gazdagabbá válik. Az előrehaladáshoz **hit** kell, **a bizalom bátorsága**. A teljes szeretet képes legyőzni a félelmet.

A párterápiában így *a válságokat, kríziseket* elsősorban nem annak jeleként értékeljük, hogy a házasság rosszul sikerült, vagy végzetesen megromlott, hanem annak a jeleként, hogy *él és működik*. Ezzel a szemlélettel több esetben meg lehetett menteni és kreatívvá alakítani olyan házasságokat is, melyeknél más házasságterápiában már válást ajánlottak.

6. A szeretet a másik javának az akarása. Nem azonos a másik beteges, helytelen voltának a kiszolgáltatásával. Ez inkább tudatlanság vagy gerinctelenség, vagy a másik becsapása. Ha viszont nem szeretetből mondunk le önünkről, az beteges folyamat. A problémák végső mélységében az énfeladás és meghaladás kérdése zajlik. Ez a fejlődésnek a spirituális, transzperszonális fázisának elérésekor, a szellemileg érett felnőttkorban jön létre, amikor az ember már nemcsak önmagáért él.

A mélylélektani terminológia szerint az énnek, és a lélek egyetemes ősi forrásával való kapcsolata a személyiségdinamika leglényegesebb folyamata. Ez ahonnan a fejlődésvágyunk és regenerációs képességünk is ered. A lelkünk mélységének éltető, és szabályzásokat küldő forrását nevezzük a jungi pszichológia fogalmaival a **Selbstnek** (magyarra az istenérzékelés szervének, ősforrásunknak, lelkünk ősmagjának, önvalónak, mély énné szokták leginkább fordítani). A hívő ember ezt a szellemén keresztül az Istennel való személyes kapcsolatba lépésként éli meg.

Lényege, hogy a tudat felismeri, hogy énjén túl, lelke tudattalan mélyén munkálkodik benne valami, őt egójánál jobban irányító tényező, amihez való viszonya életének alapvető kérdése. A keresztény az, aki tudja, hogy a belső szellemi életünk végső forrása az Krisztusi, aki mindnyájunkban munkálkodik.

7. A gyermekáldás

7.1. *A gyerek a párkapcsolat gyümölcse, általa születik meg a család.* A gyermek nevelésével tele van a könyvtár, a gyermek szülőre való hatásával sokkal kevesebbet foglalkoztak. Ezt a hatást régebben a **gyerekáldásnak** nevezték. A mai terhes nők régebben még áldott állapotban voltak. Az áldás azonban csak akkor válik valósággá, ha a szülőben a szeretet elég erős ahhoz, hogy alázattal és bátorsággal nézzen szembe önmagával.

A tudomány nem ismer magasabbrendű jelenséget az Univerzumban az embernél, akinek a születése, kibontakozása, élete sok titkot magában rejtő csoda a mai napig. Technikai civilizációnk hamis világának hazug voltát mutatja, hogy azt, aki ezt a legmagasabbrendűbb jelenséget megszüli és fejlődésének alapjait lerakja, azt úgy minősíti, hogy az nem munka, nem dolgozik. Ha támogatást kap (GyES, GYED), az még a minimális bér összegét sem éri el. Pedig a gyermekeken múlik a jövőnk. Az áldás lélektani valóságának 7 formáját fogom bemutatni.

7.2. Az első áldás abban van, hogy a gyermek **a szeretet ébresztője**. Léte, akár sajátunkról, akár másokéről van szó, spontán ösztönkésztetést jelent a szeretetre, minden egészséges lelkű emberben. Sőt, nemcsak az embergyermek, de még a kölyökállatok is előhívják minden normális emberből ezt az érzést. A szeretet pedig önmagunkon való túllépés, az ember igazi szellemi fejlesztője. „*Isten szeretet, és aki szeretetben marad, az Istenben marad, s az Isten is őbenne*” – mondja az Írás (1Jn. 4,16). A szeretet az életenergia legfőbb forrása.

A gyerek léte a gyermek ösképet, archetípusát aktivizálja lelkünkben, ami lélektanilag úgy hat, mint az öszejtátültetés. A gyerek megértése az emberi kibontakozásnak, az ember testi, lelki és szellemi fejlődésének megértése.

7.3. A 2. áldás abban jelentkezik, hogy az **új élet születése** tulajdonképpen csoda. A születés élménye életünknek a legősibb, **legarchetipikusabb** tapasztalata. A születés során a gyermek

a méhen belüli élet paradicsomi állapotból a fájdalmak megindulásával és a kijárat hiányával, ahogy szokták mondani, a pokolba jut. (Grof 2008.). Majd lassan a szülőcsatorna megnyílik, megindul a világrajövetel küzdelmes folyamata és megékezik az új világba. Ez az új világ azonban igen kellemetlen: először is úgy érzi megfullad, a tüdőhólyagocskáinak fel kell szakadniuk, szívének anatómiailag át kell alakulnia, vérkeringésének meg kell változnia ahhoz, hogy életben maradjon. Ezenkívül dermesztő hideg van az új környezetben és vakítja a fény. Ez tehát a belépő a szép új világba.

A saját születéséről mindenkinek tudattalan, ősi élménye van. Az anyának is, ami a gyermeke születési folyamatára, empátiás készségére, szorongására hat. *A szülés élménye az anyában alapvetően befolyásolja a további gyerekvállalás kérdését is.* Ahol a születés kultúráját lerombolják, ott népességfogyatkozás következik be. Magyarországon ez is történt.

Tudjuk, hogy a **hipnabilitás** egyénenként változó, de meglehetősen állandó tulajdonsága a személyiségnek. Az életnek csak egyetlen olyan időszaka van, amikor ez jelentősen változik, és ez a szülés körüli időszak. A szülőnő kikerülhetetlenül konfrontálódik lelkében öt nagy lélektani problémával. Ezekhez a kérdésekhez való addig kialakult nézetei fellazulnak a nagyfeszültségű állapot következtében, mint a fémdarabok az olvasztóban, folyékonyakká válnak és **újra strukturálódnak**. Ezek az anyaság szerepvállalásához, a születendő gyermekéhez, a férjéhez, a szexualitáshoz való viszonya, és a saját szüleihez, főként az anyjával való kapcsolata értékelődik át újra. A folyamatnak csak egy kisebb része tudatos.

Az igazán mély átalakulással járó fejlődési folyamatok is születési folyamatként zajlanak le. A serdülőkorban való lelki önállóvá születés, majd a szellemi születés, az újjászületés is így zajlik. A testi születés élménye többek szerint, az élet további átalakulási, krízis élményeinek ősmintája.

7.4. A 3. áldás abban jelentkezik, hogy a **gyerek a szülő tudattalanjáról is visszajelzést ad**. Az anya és környezet lelki, szellemi állapotára az utód azonban még csak zsigerileg tud reagálni. Ezt a felnőttek alig ismerik. A szülők közti veszekedésekre a csecsemő például úgy reagál, hogy megbetegszik. A csecsemő, kisgyermek teste, mint rendkívül érzékeny zsigeri műszer reagál a szülők lelkiállapotára, a köztük lévő nem tudatosult feszültségekre is. A tudatosítás ezek felülvizsgálatát, újraértékelését és új döntéseket tesz lehetővé.

A kisgyermek léte, védtelen és kiszolgáltatott volta miatt, alkalmat nyújthat a kóros, a *szadista készségek és szexuálisan perverz gonoszságok kiélésére is*.

7.5. 4. áldás, abban áll, hogy lélektanilag a gyermekkel **új spirituális beáramlás** történik a család életébe. A kisgyerek nem egyszerűen tabula rasa, üres lap, amire a környezeti hatások ráírják a fiatal egész életét meghatározó alapprogramokat. Élete kezdetétől vannak öröklés által meghatározott *egyedi adottságai* és van egyéni, spontán, önálló aktivitása. Vannak kezdeményezései és környezetére való eredeti válaszai, amik nem előzetes nevelési hatásokból származnak.

A kisgyerek megnyilvánulásait még sokkal közvetlenebbül határozzák meg a legmélyebb lelki rétegek erői, a kollektív tudattalan archetípusai, mint a későbbi korban. Ő még természetesebb kapcsolatban áll ezekkel az őserőkkel. Mélylélektanilag csodálatos értékű Jézus kijelentése a gyermekekről: „*Mondom nektek: angyalaik mindenkor látják a mennyben az én mennyi Atyám arcát*” (Mt 18,10). A pszichológia nyelvén megfogalmazva: a kisgyerekekben még tisztábban él és működik ezen őserők, az angyalok, az archetípusok eredeti, ősforrásunkra centrált világa, és veszély esetén ezek kompenzatórikus segítsége még jobban érvényesül, mint felnőttkorban. „A gyerekekre vigyáznak az angyalok” – szoktuk is mondani.

Tapasztalataink szerint a gyermek testi állapotával és viselkedésével ezeknek az ősi bölcs életerőknek friss jelzéseit hozza a családba. A gyermek tehát a szülők szellemi életét megújító spirituális injekciót is jelent. Ebből következik, hogy a gyereket nemcsak nevelnie kellene a felnőtteknek – mint azt öntelt elfogultságunkban sokszor gondoljuk –, hanem figyelve rá, tanulnunk lehet megnyilvánulásaiból. Ismét Jézust idézve: „Bizony mondom nektek, ha nem változtok meg, s nem lesztek olyanok, mint a gyermekek, nem mehettek be a mennyek országába” (Mt 18,3). A felnőttek tehát nem éretlen gyermeknek kellene maradnia, hanem gyermekké kellene válnia, abban az értelemben, hogy tudatos felnőtt életében is olyan szellemi központjára, istenére centrált életformában kellene élnie, mint amilyenben a gyerek még öntudatlanul van.

7.6. Az 5. áldás: A gyermek szeretetében **újraélhetjük az emberi fejlődéstörténetet**. A gyermek szeretete megértését, a helyzetébe való beleélést, empátiát és e szerinti segítséget jelent, belsőleg azonosulunk is vele: újraéljük az egész emberi fejlődéstörténet legmeghatározóbb időszakát. Hogy miben tudjuk átérezni a gyermek helyzetét, és ez alapján reálsan viszonyulni hozzá, az a mi képességeinktől függ, amit a saját fejlődéstörténetünk határoz meg leginkább.

A problémák jelentős része abból származik, hogy nem értjük meg mi zajlik a gyermekben, a saját fejlődéstörténetünkben kialakult rejtett viszonyulási mintáink alapján tévesen értékeljük a helyzetet, és rosszul válaszolunk. Sokszoros lélekgyógyászati tapasztalat, hogy a szülőnek azon a ponton vannak problémái, konfliktusai gyermekével, ahol a saját személyes komplexusai, fejlődésben való elakadásai vannak.

A gyermek elsősorban azért valós áldás, a szülők lelki, szellemi fejlődésének egyik természetes motorja azáltal, hogy **a szeretet kapcsolaton keresztül, a felnőtt lehetőséget kap arra, hogy újra átélje, mégpedig korrektív módon a személyiségfejlődésének egész folyamatát**. Ennek az összetett hatásnak hatalmas jelentőségét jobban tudjuk értékelni, ha belegondolunk abba, hogy a mélylélektani lélekgyógyászati eljárásoknak is ez az egyik fő hatótényezője: az élettörténet korrektív újraélése, mélyebb megértése. A múltunkat ugyan nem tudjuk megváltoztatni, de a hozzá való viszonyulásunkat igen. Ezért tud a gyerekkel való természetes szeretetkapcsolat úgy hatni, mint a lélekgyógyítás, a pszichoterápia.

A növekedés során az egyedfejlődés alapfolyamatait újra végigjárjuk, a saját megfelelő korú fejlődéstani rétegünkkel is szembesülünk. Az ezekhez tartozó tudattalan komplexusaink aktivizálódnak és rávetülnek a gyerekekhez való viszonyunkra. Így a saját lelkünk tudattalan gubancaival is szembesülünk a kapcsolat problémáiban. Ahogy mondani szokták, a gyerek a szülő elfojtott, „ki-nem-élt tudattalanjára” reagál, azt éli ki, ami a szülő számára ugyan pillanatnyilag kellemetlen, de ezek feldolgozására készteti.

Csecsemőkorunkban a mélylélektan úgy mondja, még az **ősbizalom** állapotában vagyunk, királyfiúi, királylányi önérzettel rendelkezünk. Ezt azonban a szülőkapcsolat viszontagságai és az élet egyéb nehézségei megtörik, ez az **őstörés** és az eredeti identitásnak csak töredékei maradnak a „béka” önérzetben.

Mécs László A királyfi három bánata című versében szépen fogalmazza meg, hogy a felnőtt embernek is mennyire szüksége van, vagy lenne arra, hogy lássák benne a gyermek méltóságát, a királyfit. Így vall anyjáról:

*A másik bánatom: hogyha ő majd holtan
fekszik a föld alatt virággá foszoltan,
senki sem tudja majd, hogy királyfi voltam.*

7.7. A 6. áldás, hogy **a gyermek közös alkotás**, ami össze is köti a szülőket, mint a magashegymászókat a kötelék. Az alkotásnak egy különös vonatkozására mutat rá Jézus, amikor az

ételbeszerzésről visszatérő tanítványoknak azt mondja: „Nekem **van eledelem, amit egyek, amiről ti nem tudtok...** Az én eledelem az, hogy teljesítsem annak akaratát, aki elküldött engem (Ján:4,32.-34.). A megcselekvéséről azt gondolnánk, hogy az energiafelhasználással jár és nem feltöltődéssel. Pedig mindannyian átélhetjük egy igen sikeres megnyilvánulásunk után, hogy lelkesedéssel töltődünk fel. Isten akaratának cselekvése, a gyermek, a világ e legdifferenciáltabb jelensége kibontakozásának segítése testi, lelki és szellemi szinten az Ő akaratá. Aki ezt így éli át, az szellemi energiákkal töltődik fel.

7.8. Végül a 7. áldás abban jelentkezik, hogy **a gyermek számára a szülő Isten előképe**, mindenható és mindentudó istenség. Tőlük származik, belőlük való, ők hozták létre, ők éltetik és szabályozzák életét, ők azok, akik jól ismerik őt, náluk nélkül elpusztulna. A gyermek későbbi istenképének, a végső valóság, az abszolútum érzékelésének, a végtelen kogníciójának kialakulásában a szülőkkel való *korai tapasztalatok élményei* meghatározóak.

A kisgyerek élményi szinten éli át azt, hogy őt elfogadják, gondolják, mégpedig ingyen, érdem nélkül, szeretetből. Ez a fő jellemzője a felnőttkori keresztény hitnek is: szeretetből, ingyen.

Az istenkép fogalmát – hasonlóan a jézusi megfogalmazáshoz, ki szerint egyes embereknek a hasuk, másoknak a Mammon az istenük (Mt 6,24; Fil 3,19) – mélylélektanilag tágabb értelemben használhatjuk, mint a népszerű felfogások. Így istenei mindenkinek vannak, bárhogy is nevezi őket. (Az istenkép alatt az adott ember világképének, ezen belül értékrendszerének és az élet lényege érzékelésének integratív, dinamikus belső központját értjük, melyhez legbelsőbb vágyai, élet-tapasztalatai és életfelfogása is kapcsolódik.)

A szülői előkép a gyermekben nem gondolati, fogalmi és nem vizuális, hanem **komplex élményi, tapasztalati** valóság, ami jelentős mértékben tudattalanná válik, de meghatározza élete alaphangulatát, az élethez való alapviszonyulását.

A szülőnek ez a méltósága, hogy Isten előképe, szimbóluma lehet, a saját lelki, szellemi fejlődésében is jelentős értékek lehetősége. Az anya és apa belső önértékelésének, és így lelki, szellemi egészségének is egyik alappillére. *Még akkor is így van, ha a szülőben ez nem kellően tudatos*, csak ködös érzésekkel átélt valami. Még akkor is energiákkal feltöltő, titkos erőforrása a felnőtt életének.

Az emlékezet mély kútjából származó energiák abból az életérzésből, ősi hitből származnak, ami mint ingyen, szeretetből való létezés jelent a gyermek számára. A felnőtt tudatos keresztény istenképe ezért Krisztus. Hitünk lényege is ez: ingyen kegyelemből szeret minket az Isten, **aki mindannyiunk lelkében ott él és munkálkodik**. Még akkor is, ha megtagadjuk, ellene fordulunk, vagy öljük magunkban vagy másokban. Olyan urunk van, aki nemcsak meghalt, de fel is támadott értünk, és bennünk él. A Krisztus történet tehát mindannyiunkban zajlik.

A nők nagyobb életereje ezzel a kérdéssel is kapcsolatos. Egyes királyok ezért tudtak kézzátétellel gyógyítani. Az illető szegény ember, aki a király elé járult, nagy szerepviszonylatbeli különbséget élt meg. A hatalmas tekintély vele foglalkozott, őt segítette, meg akarta gyógyítani, áldólag rátette kezét a fejére. Ezzel megerősítette benne azt a **hitet**: hogy a legfelsőbb hatalom szeret engem, jóságos, segítő. Ez a hit, bizalom, **az ösbizalomból való feltöltődés** azt jelenti, hogy az ember erőt kap ebből, ismerjük: például az immunrendszer erősödik. Még fordított esetben is, ha én tudok segíteni egy elesett emberen, ez is erőt ad, spiritualitás feltöltődést eredményez, mert a jóság lehetőségében való hitet erősíti.

Döbbenetes tapasztalat, hogy azokban a közösségekben, szubkultúrákban, ahol kevés a gyermek, ott az életképesség csökkenése, és a lelki elfajzás számos egyéb jelei is megjelennek (növekszi a bűnözés, a balesetek, a pszichiátriai betegségek száma és gazdasági visszaesés következik be). Jelentős közösségi vonatkozása ennek a kérdésnek tehát az, hogy *ahol a gyermekszeretet és a család jelentősége csökken, ott az életerő, a megújulási képesség is csökken*. A mai nyugati ember lélektani korcsosulásában ennek a tényezőnek a sorvadása is fontos szerepet játszik, hiszen egyre kevesebb gyerek születik és egyre kevesebb az ép család. Pedig ahogy egy keleti mondás kérdezi: „Összetört fészekben van-e ép tojás?”

A gyerek életútja, története az emberiség története. A gyermekben, mint a forrásában újul meg állandóan az emberiség.

.....

Szakmai háttér

A pszichiátria minden lényeges területén dolgoztam és eljutottam a megállapításig, hogy az evangéliumok örömhíre gyógyító hatású a mai ember számára is. A szakmát a legmélyebb ponton, a végállomáson kezdtem, a reménytelen, az un. defekt betegeket ellátó szocioterápiás intézetben: az intapusztai Aranyketrecben. Itt élt családom a betegekkel együtt éveken át. Innen az akkori szakmai csúcsra kerültem: a Fővárosi Pszichoterápiás Módszertani Központba hívtak meg, ahol kiváló kollégákkal együtt képezhettük egymást a pszichoterápiás mélylélektani betegellátásban. Innen nyertem el a Karcagon létesült új, 156 ágyas pszichiátriai osztály vezetését, ahol a nagypszichiátriai komplex betegellátás háromdimenziós modelljét és gyakorlatát dolgoztam ki. Ezt követően kerültem a Sportkórházba, ahol az átlagnál egészségesebb testű, nagy teljesítményekre képes fiatalok lélektani kezelésével foglalkoztam. Ezután nyertem el pályázaton a Lipót (Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet) egyik pszichiátriai osztályának vezetését, ahol a valláslélektani szakmai profilt alakíthattam ki, nehéz körülmények között. A Valláslélektani Pszichiátriai Osztályon tudtunk a háromdimenziós ellátáshoz egy negyediket, a spirituális ellátást is kapcsolni. Az osztály, majd maga a Lipót is a szakmai leépítés áldozatává vált.

VÁLSÁG, MEGOLDÁS ÉS SPIRITUALITÁS A CSALÁDBAN

Előadásvázlat: Kecskemét Ráció, Generáció Degeneráció 2012 április 13.

Süle Ferenc dr.

1. Bevezetés

1.1. Életünk, környezetünk, sőt az egész világ tele van válságokkal. Szorongató fenyegetettségben, világkatasztrófák árnyékában élünk. **Hol van az Isten országa?**, ahol béke és szeretet uralkodik – kiált fel a mai ember.

Természettudományunk kimutatta hogy a vallás, a szellemek világa érzékelhető világunk realitásában nem található, sem mikroszkóppal, sem távcsövekkel. Hol van akkor az Isten országa, létezik-e egyáltalán? Amíg földrajzi helyre vagy az űrbe képzeltük el, egyszerű volt a helyzet. Erre a projektív, kivetített világképre már azonban nincs lehetőségünk. Honnan jönnek ezeknek a meglehetősen univerzális jelenségnek a tartalmai? Az egyik válasz: nincs is Isten, szellemvilág. A másik: mivel mindent ő teremtett, mindenben benne van, minden mögött ott van valahol. A lélektudomány ma már **a kollektív tudattalanról és spirituális való-ságdimenziókról** való elgondolásokkal válaszolja meg a kérdést – ezt szeretném önöknek kifejtetni.

Jézus azt mondja: **Isten országa tibennetek, ti köztetek van.** Isten nem lakik kézzelcsinált templomokban. A spiritualitás az emberi lélek jelensége. A Samáriai asszony kérdéséhez jutunk el mi is: Hol lehet az istennel találkozni? Jézus válasza: lélekben, pontosabban szellemben, pneumában és igazságban.

Vallása mélylélektanilag mindenkinek van. Világnézete, életfelfogása, értékrendje mindenkinek kialakul, sőt *istenei is vannak*, még ha nem is így nevezi őket. Ebben a mélylélektan és a bibliai látásmód megegyezik, amikor azokról beszél például, akiknek a hasuk, vagy a Mammon az istenük (Mt: 6,24. Fil: 3,19.).

1.2. Az ember specifikumának kifejezésére legtöbb nyelv két fogalmat használ, a magyar a lélek és a szellem szavainkat. A **lélek** szó etimológiailag a lélegzéssel, egy személyes, egyedi működéssel kapcsolatos, tehát az egyedi lelki működést fejezi ki. A **szellem** szó eredete nyelvújításbeli, a szél, szellő fogalmával van összefüggésben, ami egy rajtunk kívüli, de általunk és mások által is érzékelhető erőáramlatot jelent, utalva az egyetemes emberi lehetőségekre. Más helyett nem lélegezhetek, de a szelet mindannyian érezhetjük. A magyar nyelv e két kifejezése hitelesen adja vissza a jelenség mélylélektani lényegét a személyes pszichét és a kollektív, az egyetemes emberi tudattalant.

A legtöbb magyar bibliafordítás sajnos már kiküszöbölte a szellem (pneuma) fogalom használatát. Ezzel egy *dualisztikus* (test-lélek) *emberképet* erősít, amivel a spiritualitás világát a lélek egyik alrendszerévé redukálja. A Biblia azonban trichotómiában ír és gondolkodik.

„Vagy nem tudjátok, hogy a ti testetek, amit Istentől kaptatok, a bennetek lévő Szent-szellem (Szentlélek) temploma...” kérdi Pál apostol a korinthusiaktól (I. Kor: 6.19) És amikor Jézus arról beszél, hogy **lerombolja az Isten templomát, majd három nap alatt újra felépíti**, akkor saját testéről beszél (Mt:26,61.). A templom is hármas tagozódású, mint az ember.

A keresztény emberkép lényege tehát nem kettős, hanem hármas: **test, lélek, szellem**. Az első magyar, a huszita Biblia még megkülönböztette a lélek és a „szellet” fogalmát – ami az ősi magyar szellem kifejezése volt. A test-lélek kettősségének felfogásban a gnosztikus, a perzsa,

a kínai jin–jang, a nem túl régi keresztény test–lélek ellenség felfogásának és a dékártai szemlélet kettősségének megjelenése. A mélylélektan eddigi eredményeivel segíteni tudja az elnevezések értelmezését, e fogalmak jobb megértését.

1.3. A kettős ellentétet fejez ki, ami egymás ellenségévé válik, de a kettősnek van olyan szemlélete és **kapcsolódási módja**, ami őket egymással kreatívan építi össze. *Ez az integráció, az ellentétproblémának a megoldása, a fejlődés útja.* Az embernek van szelleme, ezért tudja a kettősséget összeépíteni, a problémákat megoldani. *Ezért a szellem a fejlődés forrása.* A kettősség miatti **szenvedés** megoldásának keresése ezért a fejlődés hajtóereje.

Az életproblémáink kialakításában mi magunk, tudattalan részünkkel együtt részt veszünk. A problémákban mindig belső ellentétes erők ütközéséről van szó. Ezek összeépítése, sokszor nehéz küszködés által, jelenti a fejlődést az egész életen át. Jung úgy fogalmaz, hogy az ellentétek integrációja, meghaladása a lélek transzcendens funkciója.

„Az élet küzdelem és az élet célja e küzdés maga” – ahogy Madáchunk mondja. A küzdelem lélektanilag a kettősség megoldásáért, a fejlődésért folyik. Életproblémáinkkal tehát küszködnünk kell, nem kikerülni vagy elfojtani őket.

A *személyes spiritualitásunkat az egó viszonyulása* határozza meg a külső és belső világához, annak problémáihoz. M. Buber így fejezi ki e kérdéssel kapcsolatos álláspontját: „A szellem nem az Én-ben van, hanem az Én és a Te között. Nem olyan, mint a vér, mely benned kering, hanem mint a levegő, melyben lélegzel. Az ember a szellemben él, ha képes válaszolni a neki rendelt Te-nek. Képes rá, ha egész lényével belép a viszonyba. Csak a viszony teremtető ereje által képes az ember a szellemben élni.” (Buber 1994). A spiritualításban és a szeretetben mindig van integratív lélektani funkció: a teljes valónkkal lépünk a kapcsolatba és a másik teljes valójának elfogadására irányul.

Az *ellentétek találkozásának, ütközésének legősibb szimbóluma a kereszt.* Ebben a két ellentétpár, a horizontális és a vertikális összetartozik. Úgy tapasztaltuk, hogy egy ellentétpár megoldása gyakran csak egy másik ellentétpár bevonásának segítségével lehetséges. Ez a probléma új kontextusba helyezését jelenti.

Jézus azt mondja, *aki nem veszi fel a keresztjét, és nem úgy követi Őt, az nem méltó hozzá.* A tartósan megoldani nem tudott problémáink szenvedésével huzamosan küszködnünk kell. Ezek mutatják azonban a fejlődésünk szükséges irányát. *Keresztjeinket ezért tekinthetjük úgy, mint a tudattalanból vezérlő belső mesterünktől fejlődésünk érdekében kapott feladatot.* Ahogy az új ellentétes végeinek közelítése a megfeszítés alatt hatalmas röpítőerőt hoz létre, úgy a kereszt viselése is folyamatos erőforrást képez.

Valláslélektani Pszichiátriai Osztályunk sokféle egymással ütköző szellemi irányzathoz tartozó kliensei sokféle spirituális problémát generáltak. Felfogásuk elmélyült megismerése, bennük az értékek keresése és őket terápiás, egymást is segítő közösséggé alakítása a gyógyítás alapfeladatát jelentette (Süle 1996, 1997).

2. Hogy jelenik meg ez a családban

2.1. Ez tehát az elméleti alapunk. Vizsgáljuk meg, hogyan igaz ez a család életében? Két kérdést emelek ki: a párkapcsolatot és a gyereket jelentőségét.

Korunkban, az életformánk átalakulását okozó technikai eszközeink fejlődésének a lélektani hatások szempontjából található egy közös, pszichológiailag ható tényezője. Ezt a legáltalánosabb hatást, mint emberi *képességerősítést* jellemezhetjük (Ashby 1960, 1963.). Az ártalom ennek *egyoldalúságából* ered. Lényege, hogy civilizációnk az emberi személyiségnek csak *a tudatos, racionális részének lehetőségeit fejleszti* és így hozza létre a *kifelé forduló,*

teljesítményorientált, hedonisztikus, anyagiasság kultúráját (Süle 1997). Lelkünknek azt a részét, ami ezen kívül esik, azt nemcsak hogy elhanyagolja, hanem aktívan el is nyomja. Nyugalmat és passzivitást csak büntudattal engedi megélni a mai embernek a rátörő betegségekben, depresszióban és lustaságban.

Technikai civilizációnk egyoldalú maszkulin, *jang* kultúrája az emberi lélek egyensúlyát felbontja. A kompenzáció különböző formái ezért a másik oldal felől jönnek. *A lélekgyógyítás is ezért a jin, a feminin oldal fejlesztése felől jött leginkább, amint a pszichoterápiás irányzatok múlt századbeli kibontakozása is mutatja.* A jin értékek megjelenésének elődleges helye a család. Így az egészséges irányú társadalmi haladásnak a családi élet segítésére, kultúrájának fejlesztésére kell(ene) koncentrálnia.

2.2. A Biblia szerint, amikor Isten az embert teremtette, **saját képére és hasonlóságára** alkotta meg, férfivá és nővé. Az Istenben tehát a férfi és női princípium együtt van integráltnak. Az igaz szerelemben ezért valami istenit közelítünk meg. Az Isten tudta, hogy „Nem jó az embernek egyedül lenni”, ezért teremtett hozzáillő társat.

A lélektan tudja, hogy egy ember önmagában nem érthető meg, csak kapcsolataival együtt. Egy ember nem ember – szoktuk mondani. Kapcsolatból születünk és egész életünk kapcsolatokban zajlik. A kapcsolatoknak legegyszerűbb alapformája a pár, ami magasabb szintű létezés, mint az egyedüllét. Ennek áldásai és újabb nehézségei vannak.

Az élet alapkapcsolata a férfi és a nő kapcsolata, és ha ez termékeny, ebből születik a gyermek, amivel együtt további minőségi többletet, a családot hozzák létre. A közösségalakításnak ezt a legalapvetőbb formáját: az apa-anya-gyerek létét, néhány helyen **az élet alap szent háromságának nevezik.**

Azt mondja az Írás: „És ismeré Ádám az ő feleségét” (az új fordítások „vele hált”, „közösült vele” – még jó, hogy nem megdugá). A mátság megtapasztalása és megismerése a párkapcsolat lényegéhez tartozik, a szó legmélyebb értelmében. E nélkül csak állati szintű történés zajlik a kapcsolatban. Az áldások éppen e megismerési folyamaton keresztül következnek be. Tapasztalatunk szerint a párkapcsolati zavarok többsége viszont éppen a másik kellő ismeretének, megértésének hiánya miatt következik be.

Sokan úgy vélik, a házasság a társadalom eszköze az emberek gyöttrésére. Gyakori, hogy aki nincs benne, az be akar kerülni, és aki benne van, az ki akar kerülni belőle. Tény, hogy sokan vergődnek szerencsétlen házasságokban. A számtalan másféle próbálkozás ellenére az emberiség még nem talált ki jobb általános megoldást.

2.3. A mátság megismerése azonban elkerülhetetlenül ellentétek megjelenéséhez vezet, és ezek szükségszerűen válságokat eredményeznek. A válságok tehát lélektanilag nemcsak hogy elkerülhetetlenek, hanem szükségesek is.

Fejlődésünk, kisgyermekkorunktól a **problémamegoldások** mentén halad. A párkapcsolat a felnőttkori személyiségfejlődés egyik leglényegesebb tényezője. A problémamegoldás pedig a másik megismerésén, megértésén keresztül jöhet létre.

A házaspár testi, lelki, szellemi mivolta, gazdasági, szociális, kulturális élete egyaránt bevonódik a kapcsolatba és intenzív kölcsönhatásba lép egymással. Ez pedig a személyiség legsokoldalúbb kihívását, de fejlesztési lehetőségét is jelenti.

2.4. A házassági problémákat gyakran találtuk azzal kapcsolatosnak, hogy a pár egy túlzottan ideális kapcsolatot akart megvalósítani. Valamilyen **paradicsomi állapotról álmodtak.** Mélylélektani szempontból ezt **boldogság komplexusnak** nevezzük. Lényege, hogy a házasságot, mint *boldogság intézményt* képzelik el, és amikor ez nem valósul meg, akkor kétségbeesnek, és úgy értékelik a helyzetet, hogy a házasság tönkrement, vagy tévedés volt

már kezdettől fogva. Mélylélektani terminológiával ezért azt mondhatjuk, hogy a jó házasság fő meghatározója nem a szüntelen boldogság, hanem az, ha személyiségfejlődést eredményez mindkét félben.

Régen a férfiaknak meg kellett ölniük a sárkányt, hogy elvehessék a szüzet. Ma már nincsenek szüzek, és a sárkányt kell elvenniük.

A párkapcsolatok áldásos hatásának első csoportja abból származik, hogy egy új magasabb szerveződési szint jön létre. A lelki összeolvadás énkünk tágulását, a **mitudat** kialakulását, és újszintű problémák megjelenését eredményezi.

Ha valakivel kapcsolatban vagyunk, akkor *egy kép, egy modell van bennünk a másikról*, és eszerint viszonyulunk hozzá. Mit látok a másikban, egy tulajdonságot, az állatot, az embert, az ördögöt, vagy Krisztust? A másik túlzott istenítése is szükségszerűen csalódáshoz vezet. Az, ahogy ő bennem él, az önismeretünk függvénye is.

A létrejött kapcsolatokban néhány alapprobléma gyakran megjelenik, amire szeretnék rámutatni. Az egyik a különböző egyvoldalúságok kialakulásának veszélye. Például olyan értelemben, hogy *az egyik ad, a másik szinte csak elfogad*. Vagy „*ki szeret jobban?*” szokták tévesen így megfogalmazni.

A bensőséges életnek is vannak olyan általános lélektani sajátosságai, melyeket érdemes figyelembe vennünk. Az „összeolvadásnak” is, mint minden életjelenségnek, *ritmikusnak* kell lennie. *A közeledésnek azonban jelentősen nagyobb kultúrája van, mint a távolodásnak*. Pedig közeledni csak akkor tudunk, ha előtte távolabb voltunk. A távolodás kultúráját a társunk másságának tiszteletben tartásával, értékelésével fejleszthetjük. Így nem kell egymást bántani ahhoz, hogy eltávolodjunk, és ismét közeledhessünk.

Gyakori a minőségi hiány mennyiségi kompenzációs kísérlete is. A túl sokat adó ilyenkor nem a spiritualitás felé halad, hanem egyre súlyosabb függőségbe kerül és a másikat domináns, a helyzetért felelős pozícióba kényszeríti észrevétlenül, amiért azután hibáztatni is lehet.

A társamat úgy is megbánthatom, hogy hatásomat észre sem veszem. Ami a hozott saját családi kultúránkban természetes, az a párunk eltérő családi szokásaiból adódóan lehet visszás, ellenszenves.

2.5. A párkapcsolat minőségi többletének különös jelentése a **szerелеm**. Ez a biológiailag is megalapozott humán jelenség arra készítet minket, *hogy énkünk határain, egóra centráltságunkon túllépjünk a másik ember felé*. A szerelmi élet a legtöbb ember számára a legegészségesebb útja az emelkedett, módosult tudatállapotok elérésének, ami már a lélek spirituális dimenzióit is bevonja. A másikban ilyenkor megérezzük valamit az istenképűségre való teremtettségéből és ez felemel, átalakít bennünket. Ez a személyiségfejlődést hatalmasan előrelendítheti, még akkor is, ha csak plátói marad. Szép példáját láthatjuk ennek számos irodalmi alkotásban, például Jókai Egy magyar nábobjában, ahol Szentirmai grófot a primitív önző, hedonisztikus életformájából és súlyos lelki csődjéből, egy igaz szerelembe való betekintés, megismerése, mint formálja át és teszi közösségért, hazájáért is élni tudó emberré.

Szépen, és mélylélektanilag értve a személyiség teljes felületével való érintkezés állapotát, a **teljesség élményét** így írja le Petőfi a Szeretlek, kedvesem című versében. „Nekem nincsen vágyam, / Nincsen akaratom, / Mert amit te akarsz, / Én is azt akarom, / Oly nagyon szeretlek, / Hogy majd belehalok, / Egy személyben minden, / De mindened vagyok, / Aki csak szerethet, / Aki csak él érted: / Férjed, fiad, atyád, / Szeretőd, testvéred, / És egy személyben te / Vagy mindenem nekem: / Lányom, anyám, húgom, / Szeretöm, hitvesem!”

A bensőséges, intim szerelmi érzések nélküli, csak testi szexuális kapcsolat a lélekemelő és fejlesztő élményeket nem biztosítja, sőt az ilyen irányú igényeinket rombolja. A szexualitás,

szerelem és szeretet nélkül, csak állati szintű történés. Az embernek lehetősége és alapvető lélektani szükséglete az **intimitás**. A nemi élet azonban csak akkor több, mint koitális maszturbáció, ha bensőséges érzelmi kapcsolatban történik. Szemben azonban a közfelfogással, tudattalanul, néha tudatosan is ódzkodunk a szerelemtől. Nem hiába írja Émile Ajar Előttem az élet című regényében: „Fél a szív a szerelemtől, mintha halált hozna rá, mert megöli a sötét zsarnokot, az ént”.

Hogy az intimitás mennyire nem csak szexuális probléma, mutatja az is, hogy a szexuális szabadosság elterjedésével a szexuális és lelki zavarok száma egyáltalán nem csökkent, sőt vulgarizálódott és a nemi élet kiemelkedő biológiai jelentőségének súlyos leértékelődésével járt.

A társuk lélektani nemi szerepével, azaz férfiasságával, nőiességével elégedetlen illetőknél megkérdendő, hogy a saját nemi szerepük felszólító erejéről hogyan vélekednek. A megfelelő biológiai analógia világosan beszél: ha egy jó nő kerül intim közelségbe egy férfihoz, akkor annak erekcója lesz, férfiassága felerősödik, és viszont is így van.

2.6. Az **áldások másik csoportja** abban áll, hogy az egymás szeretete, a társ fejlődésének segítése ugyanúgy hatnak, mint a lélekgyógyászati terápiák néhány alapmechanizmusa.

A másik nem-tudatos vonásainak, szokásainak megismerése mindig könnyebb, mint a sajátunké. A tudattalannal való találkozás problémáinak feldolgozása a lélekgyógyászat alapműszereihez tartozik.

Minden kapcsolat spontán az egymás megismerése által az elmélyülés, az intimitás felé halad. Ezért be tudnak vonódni a személyiség mélységei és magasságai a kapcsolatba. Az intimitás a **regresszió** lehetőségét is tartalmazza. Ez a lehetőségünk a múltunk, kapcsolati mintáink újraélését is jelenti, ami lelki egészség és fejlődés szempontjából oly lényeges tapasztalat. Ennek mélységei a beszéd megtanulása előtti időszak élményeinek megelevenedéséig nyúlnak vissza, mind magunk kifejeződésében, mind a társunk ilyen megnyilvánulásainak elfogadásában. A korai működésmódok és élmények korrektív újraélése következhet be ilyenkor. Ez, ha tudatosan egyáltalán nem is fogalmazódik meg, hanem csak az együttes élmény boldogságában, a játékosságában, a hangulatok áradásában jelenik meg. Ez okozza azt a **nagyfokú érzékenységet, és sérülékenységet** is, ami gyakran tapasztalható az intim helyzetekben.

Ennek óriási jelentőségét mutatja az, hogy a mélylélektani pszichoterápiás eljárások többsége is ezeknek az élményeknek felidőzésén, újraélésén, tudatosításán keresztül gyógyít.

A párkapcsolatban már az induláskor lélektanilag szükségszerűen a két személy tudattalanja is kölcsönhatásba lép egymással. Ez a rendkívül rejtett folyamat abban is megnyilvánul, hogy szinte kiismerik egymás leggyengébb pontjait és arra is épül a kapcsolat. A pár kapcsolatában mindez az évek multával, mint igen súlyos, az együttélést megkérdőjelező helyzet jelentkezik. Ha azonban átlátják ezt – ami nagyon nehéz –, akkor a szükséges személyiség-fejlődésük legmélyebb alapproblémáit mutatja meg a kialakult életprobléma.

A kapcsolat fejlődése során tehát *a személyiség egyre több része, és egyre mélyebb tartománya is bevonódik, és ez okozza az újabb problémákat.* Lelkünk sötét részei, a belső ellentétek, komplexusok a tudattalانبól legkönnyebben a hozzánk legközelebb állókra vetülnek ki. Ezáltal a belső konfliktusaink észrevétlenül külsővé, személyközivé válnak.

Ezekbe a folyamatokba sok házasság belerokkan, több belehal. Ha viszont a személyiség-fejlődésének egy-egy ilyen próbáin társunk és önmagunk mélyebb megértése és szeretet által túljutunk, akkor kapcsolatunk mélyül, sokkal gazdagabbá válik. Az előrehaladáshoz **hit** kell, **a bizalom bátorsága**. A teljes szeretet képes legyőzni a félelmet.

A párterápiában így *a válságokat, kríziseket* elsősorban nem annak jeleként értékeljük, hogy a házasság rosszul sikerült, vagy végzetesen megromlott, hanem annak a jeleként, hogy *él és működik*. Ezzel a szemlélettel több esetben meg lehetett menteni és kreatívvá alakítani olyan házasságokat is, melyeknél más házasságterápiában már válást ajánlottak.

2.7. A szeretet a másik javának az akarása. Nem azonos a másik beteges, helytelen voltának a kiszolgáltatásával. Ez inkább tudatlanság vagy gerinctelenség, vagy a másik becsapása. Ha viszont nem szeretetből mondunk le önünkről, az beteges folyamat. A problémák végső mélységében az énfeladás és meghaladás kérdése zajlik. Ez a fejlődésnek a spirituális, transzperszonális fázisának elérésekor, a szellemileg érett felnőttkorban jön létre, amikor az ember már nemcsak önmagáért él.

A mélylélektani terminológia szerint az énnek, és a lélek egyetemes ősi forrásával való kapcsolata a személyiségdinamika leglényegesebb folyamata. Ez ahonnan a fejlődésvágyunk és regenerációs képességünk is ered. A lelkünk mélységének éltető, és szabályzásokat küldő forrását nevezzük a jungi pszichológia fogalmaival a **Selbstnek** (magyarra az istenérzékelés szervének, ősforrásunknak, lelkünk ősmagjának, önvalónak, mély énnel szokták leginkább fordítani). A hívő ember ezt a szellemén keresztül az Istennel való személyes kapcsolatba lépésként éli meg.

Lényege, hogy a tudat felismeri, hogy énjén túl, lelke tudattalan mélyén munkálkodik benne valami, őt egójánál jobban irányító tényező, amihez való viszonya életének alapvető kérdése. A keresztény az, aki tudja, hogy a belső szellemi életünk végső forrása az Krisztusi, aki mindnyájunkban munkálkodik.

3. A gyermekáldás

3.1. *A gyerek a párkapcsolat gyümölcse, általa születik meg a család.* A gyermek nevelésével tele van a könyvtár, a gyermek szülőre való hatásával sokkal kevesebbet foglalkoztak. Ezt a hatást régebben a **gyerekáldásnak** nevezték. A mai terhes nők régebben még áldott állapotban voltak. Az áldás azonban csak akkor válik valósággá, ha a szülőben a szeretet elég erős ahhoz, hogy alázattal és bátorsággal nézzen szembe önmagával.

A tudomány nem ismer magasabbrendű jelenséget az Univerzumban az embernél, akinek a születése, kibontakozása, élete sok titkot magában rejtő csoda a mai napig. Technikai civilizációnk hamis világának hazug voltát mutatja, hogy azt, aki ezt a legmagasabbrendűbb jelenséget megszüli és fejlődésének alapjait lerakja, azt úgy minősíti, hogy az nem munka, nem dolgozik. Ha támogatást kap (GyES, GYED), az még a minimális bér összegét sem éri el. Pedig a gyermekeken múlik a jövőnk. Az áldás lélektani valóságának 7 formáját fogom bemutatni.

3.2. Az első áldás abban van, hogy a gyermek **a szeretet ébresztője**. Léte, akár sajátunkról, akár másokéről van szó, spontán ösztönkésztetést jelent a szeretetre, minden egészséges lelkű emberben. Sőt, nemcsak az embergyermek, de még a kölyökállatok is előhívják minden normális emberből ezt az érzést. A szeretet pedig önmagunkon való túllépés, az ember igazi szellemi fejlesztője. „*Isten szeretet, és aki szeretetben marad, az Istenben marad, s az Isten is őbenne*” – mondja az Írás (1Jn. 4,16). A szeretet az életenergia legfőbb forrása.

A gyerek léte a gyermek ösképet, archetípusát aktivizálja lelkünkben, ami lélektanilag úgy hat, mint az öszejtátültetés. A gyerek megértése az emberi kibontakozásnak, az ember testi, lelki és szellemi fejlődésének megértése.

3.3. A 2. áldás abban jelentkezik, hogy az **új élet születése** tulajdonképpen csoda. A születés élménye életünknek a legősibb, **legarchetipikusabb** tapasztalata. A születés során a gyermek

a méhen belüli élet paradicsomi állapotból a fájdalmak megindulásával és a kijárat hiányával, ahogy szokták mondani, a pokolba jut. (Grof 2008.). Majd lassan a szülőcsatorna megnyílik, megindul a világrajövetel küzdelmes folyamata és megékezik az új világba. Ez az új világ azonban igen kellemetlen: először is úgy érzi megfullad, a tüdőhólyagocskáinak fel kell szakadniuk, szívének anatómiailag át kell alakulnia, vérkeringésének meg kell változnia ahhoz, hogy életben maradjon. Ezenkívül dermesztő hideg van az új környezetben és vakítja a fény. Ez tehát a belépő a szép új világba.

A saját születéséről mindenkinek tudattalan, ősi élménye van. Az anyának is, ami a gyermeke születési folyamatára, empátiás készségére, szorongására hat. *A szülés élménye az anyában alapvetően befolyásolja a további gyerekvállalás kérdését is.* Ahol a születés kultúráját lerombolják, ott népességfogyatkozás következik be. Magyarországon ez is történt.

Tudjuk, hogy a **hipnabilitás** egyénenként változó, de meglehetősen állandó tulajdonsága a személyiségnek. Az életnek csak egyetlen olyan időszaka van, amikor ez jelentősen változik és ez a szülés körüli időszak. A szülőnő kikerülhetetlenül konfrontálódik lelkében öt nagy lélektani problémával. Ezekhez a kérdésekhez való addig kialakult nézetei fellazulnak a nagyfeszültségű állapot következtében, mint a fémdarabok az olvasztóban, folyékonyakká válnak és **újra strukturálódnak**. Ezek az anyaság szerepvállalásához, a születendő gyermekéhez, a férjéhez, a szexualitáshoz való viszonya, és a saját szüleihez, főként az anyjával való kapcsolata értékelődik át újra. A folyamatnak csak egy kisebb része tudatos.

Az igazán mély átalakulással járó fejlődési folyamatok is születési folyamatként zajlanak le. A serdülőkorban való lelki önállóvá születés, majd a szellemi születés, az újjászületés is így zajlik. A testi születés élménye többek szerint, az élet további átalakulási, krízis élményeinek ősmintája.

3.4. A 3. áldás abban jelentkezik, hogy a **gyerek a szülő tudattalanjáról is visszajelzést ad**. Az anya és környezet lelki, szellemi állapotára az utód azonban még csak zsigerileg tud reagálni. Ezt a felnőttek alig ismerik. A szülők közti veszekedésekre a csecsemő például úgy reagál, hogy megbetegszik. A csecsemő, kisgyermek teste, mint rendkívül érzékeny zsigeri műszer reagál a szülők lelkiállapotára, a köztük lévő nem tudatosult feszültségekre is. A tudatosítás ezek felülvizsgálatát, újraértékelését és új döntéseket tesz lehetővé.

A kisgyermek léte, védtelen és kiszolgáltatott volta miatt, alkalmat nyújthat a kóros, a *szadista készségek és szexuálisan perverz gonoszságok kiélésére is*.

3.5. 4. áldás, abban áll, hogy lélektanilag a gyermekkel **új spirituális beáramlás** történik a család életébe. A kisgyerek nem egyszerűen tabula rasa, üres lap, amire a környezeti hatások ráírják a fiatal egész életét meghatározó alapprogramokat. Élete kezdetétől vannak öröklés által meghatározott *egyedi adottságai* és van egyéni, spontán, önálló aktivitása. Vannak kezdeményezései és környezetére való eredeti válaszai, amik nem előzetes nevelési hatásokból származnak.

A kisgyerek megnyilvánulásait még sokkal közvetlenebbül határozzák meg a legmélyebb lelki rétegek erői, a kollektív tudattalan archetípusai, mint a későbbi korban. Ő még természetesebb kapcsolatban áll ezekkel az őserőkkel. Mélylélektanilag csodálatos értékű Jézus kijelentése a gyermekekről: „*Mondom nektek: angyalaik mindenkor látják a mennyben az én mennyi Atyám arcát*” (Mt 18,10). A pszichológia nyelvén megfogalmazva: a kisgyerekekben még tisztábban él és működik ezen őserők, az angyalok, az archetípusok eredeti, ősforrásunkra centrált világa, és veszély esetén ezek kompenzatórikus segítsége még jobban érvényesül, mint felnőttkorban. „A gyerekekre vigyáznak az angyalok” – szoktuk is mondani.

Tapasztalataink szerint a gyermek testi állapotával és viselkedésével ezeknek az ősi bölcs életerőknek friss jelzéseit hozza a családba. A gyermek tehát a szülők szellemi életét megújító spirituális injekciót is jelent. Ebből következik, hogy a gyereket nemcsak nevelnie kellene a felnőtteknek – mint azt öntelt elfogultságunkban sokszor gondoljuk –, hanem figyelve rá, tanulnunk lehet megnyilvánulásaiból. Ismét Jézust idézve: „Bizony mondom nektek, ha nem változtok meg, s nem lesztek olyanok, mint a gyermekek, nem mehetek be a mennyek országába” (Mt 18,3). A felnőttek tehát nem éretlen gyermeknek kellene maradnia, hanem gyermekké kellene válnia, abban az értelemben, hogy tudatos felnőtt életében is olyan szellemi központjára, istenére centrált életformában kellene élnie, mint amilyenben a gyerek még öntudatlanul van.

3.6. Az 5. áldás: A gyermek szeretetében **újraélhetjük az emberi fejlődéstörténetet**. A gyermek szeretete megértését, a helyzetébe való beleélést, empátiát és e szerinti segítséget jelent, belsőleg azonosulunk is vele: újraéljük az egész emberi fejlődéstörténet legmeghatározóbb időszakát. Hogy miben tudjuk átérezni a gyermek helyzetét, és ez alapján reálisan viszonyulni hozzá, az a mi képességeinktől függ, amit a saját fejlődéstörténetünk határoz meg leginkább.

A problémák jelentős része abból származik, hogy nem értjük meg, mi zajlik a gyermekben, a saját fejlődéstörténetünkben kialakult rejtett viszonyulási mintáink alapján tévesen értékeljük a helyzetet, és rosszul válaszolunk. Sokszoros lélekgyógyászati tapasztalat, hogy a szülőnek azon a ponton vannak problémái, konfliktusai gyermekével, ahol a saját személyes komplexusai, fejlődésben való elakadásai vannak.

A gyermek elsősorban azért valós áldás, a szülők lelki, szellemi fejlődésének egyik természetes motorja azáltal, hogy **a szeretet kapcsolaton keresztül, a felnőtt lehetőséget kap arra, hogy újra átélje, mégpedig korrektív módon a személyiségfejlődésének egész folyamatát**. Ennek az összetett hatásnak hatalmas jelentőségét jobban tudjuk értékelni, ha belegondolunk abba, hogy a mélylélektani lélekgyógyászati eljárásoknak is ez az egyik fő hatótényezője: az élettörténet korrektív újraélése, mélyebb megértése. A múltunkat ugyan nem tudjuk megváltoztatni, de a hozzá való viszonyulásunkat igen. Ezért tud a gyerekekkel való természetes szeretetkapcsolat úgy hatni, mint a lélekgyógyítás, a pszichoterápia.

A növekedés során az egyedfejlődés alapfolyamatait újra végigjárjuk, a saját megfelelő korú fejlődéstani rétegünkkel is szembesülünk. Az ezekhez tartozó tudattalan komplexusaink aktivizálódnak és rávetülnek a gyerekekhez való viszonyunkra. Így a saját lelkünk tudattalan gubancaival is szembesülünk a kapcsolat problémáiban. Ahogy mondani szokták, a gyerek a szülő elfojtott, „ki-nem-élt tudattalanjára” reagál, azt éli ki, ami a szülő számára ugyan pillanatnyilag kellemetlen, de ezek feldolgozására készteni.

Csecsemőkorunkban a mélylélektan úgy mondja, még az **ősbizalom** állapotában vagyunk, királyfiúi, királylányi önérzettel rendelkezünk. Ezt azonban a szülőkapcsolat viszontagságai és az élet egyéb nehézségei megtörik, ez az **őstörés** és az eredeti identitásnak csak töredékei maradnak a „béka” önérzetben.

Mécs László *A királyfi három bánata* című versében szépen fogalmazza meg, hogy a felnőtt embernek is mennyire szüksége van, vagy lenne arra, hogy lássák benne a gyermek méltóságát, a királyfit. Így vall anyjáról:

*A másik bánatom: hogyha ő majd holtan
fekszik a föld alatt virággá foszoltan,
senki sem tudja majd, hogy királyfi voltam.*

3.7. A 6. áldás, hogy **a gyermek közös alkotás**, ami össze is köti a szülőket, mint a magashegymászókat a kötelék. Az alkotásnak egy különös vonatkozására mutat rá Jézus, amikor az ételbeszerzésről visszatérő tanítványoknak azt mondja: „Nekem **van eledelem, amit egyek**,

amiről ti nem tudtok... Az én eledelem az, hogy teljesítsem annak akaratát, aki elküldött engem (Ján:4,32.-34.). A megcselekvéséről azt gondolnánk, hogy az energiafelhasználással jár és nem feltöltődéssel. Pedig mindannyian átélhetjük egy igen sikeres megnyilvánulásunk után, hogy lelkesedéssel töltődünk fel. Isten akaratának cselekvése, a gyermek, a világ e legdifferenciáltabb jelensége kibontakozásának segítése testi, lelki és szellemi szinten az Ő akarata. Aki ezt így éli át, az szellemi energiákkal töltődik fel.

3.8. Végül a 7. áldás abban jelentkezik, hogy **a gyermek számára a szülő Isten előképe**, mindenható és mindentudó istenség. Tőlük származik, belőlük való, ők hozták létre, ők éltetik és szabályozzák életét, ők azok, akik jól ismerik őt, náluk nélkül elpusztulna. A gyermek későbbi istenképének, a végső valóság, az abszolútum érzékelésének, a végtelen kogníciójának kialakulásában a szülőkkel való *korai tapasztalatok élményei* meghatározóak.

A kisgyerek élményi szinten éli át azt, hogy őt elfogadják, gondozzák, mégpedig ingyen, érdem nélkül, szeretetből. Ez a fő jellemzője a felnőttkori keresztény hitnek is: szeretetből, ingyen.

Az istenkép fogalmát – hasonlóan a jézusi megfogalmazáshoz, ki szerint egyes embereknek a hasuk, másoknak a Mammon az istenük (Mt 6,24; Fil 3,19) – mélylélektanilag tágabb értelemben használhatjuk, mint a népszerű felfogások. Így istenei mindenkinek vannak, bárhogyan is nevezi őket. (Az istenkép alatt az adott ember világképének, ezen belül értékrendszerének és az élet lényege érzékelésének integratív, dinamikus belső központját értjük, melyhez legbelsőbb vágyai, élettapasztalatai és életfelfogása is kapcsolódik.)

A szülői előkép a gyermekben nem gondolati, fogalmi és nem vizuális, hanem **komplex élményi, tapasztalati** valóság, ami jelentős mértékben tudattalanná válik, de meghatározza élete alaphangulatát, az élethez való alapviszonyulását.

A szülőnek ez a méltósága, hogy Isten előképe, szimbóluma lehet, a saját lelki, szellemi fejlődésében is jelentős értékek lehetősége. Az anya és apa belső önértéktérzésének, és így lelki, szellemi egészségének is egyik alappillére. *Még akkor is így van, ha a szülőben ez nem kellően tudatos*, csak ködös érzésekkel átélt valami. Még akkor is energiákkal feltöltő, titkos erőforrása a felnőtt életének.

Az emlékezet mély kútjából származó energiák abból az életérzésből, ősi hitből származnak, ami mint ingyen, szeretetből való létezés jelent a gyermek számára. A felnőtt tudatos keresztény istenképe ezért Krisztus. Hitünk lényege is ez: ingyen kegyelemből szeret minket az Isten, **aki mindannyiunk lelkében ott él és munkálkodik**. Még akkor is, ha megtagadjuk, ellene fordulunk, vagy öljük magunkban vagy másokban. Olyan urunk van, aki nemcsak meghalt, de fel is támadott értünk, és bennünk él. A Krisztus történet tehát mindannyiunkban zajlik.

Megbeszélés

A nők nagyobb élettereje ezzel a kérdéssel is kapcsolatos. Egyes királyok ezért tudtak kézzel a fejére az illető szegény ember, aki a király elé járult, nagy szerepviszonylatbeli különbséget élt meg. A hatalmas tekintély vele foglalkozott, őt segítette, meg akarta gyógyítani, áldólag rátette kezét a fejére. Ezzel megerősítette benne azt a **hitet**: hogy a legfelsőbb hatalom szeret engem, jóságos, segítő. Ez a hit, bizalom, az ösbizalomból való feltöltődés azt jelenti, hogy az ember erőt kap ebből, ismerjük: például az immunrendszer erősödik. Még fordított esetben is, ha én tudok segíteni egy elesett emberen, ez is erőt ad, spiritualitás feltöltődést eredményez, mert a jóság lehetőségében való hitet erősíti.

Döbbenetes tapasztalat, hogy azokban a közösségekben, szubkultúrákban, ahol kevés a gyermek, ott az életképesség csökkenése, és a lelki elfajzás számos egyéb jelei is megjelennek (növekszi a bűnözés, a balesetek, a pszichiátriai betegségek száma és gazdasági visszaesés következik be). Jelentős közösségi vonatkozása ennek a kérdésnek tehát az, hogy *ahol a gyermekszerepet és a család jelentősége csökken, ott az életerő, a megújulási képesség is csökken*. A mai nyugati ember lélektani korcsosulásában ennek a tényezőnek a sorvadása is fontos szerepet játszik, hiszen egyre kevesebb gyerek születik és egyre kevesebb az ép család. Pedig ahogy egy keleti mondás kérdezi: „Összetört fészekben van-e ép tojás?”

A gyerek életútja, története az emberiség története. A gyermekben, mint a forrásában újul meg állandóan az emberiség.

Szakmai háttér

A pszichiátria minden lényeges területén dolgoztam és eljutottam a megállapításig, hogy az evangéliumok örömhíre gyógyító hatású a mai ember számára is. A szakmát a legmélyebb ponton, a végállomáson kezdtem, a reménytelen, az un. defekt betegeket ellátó szocioterápiás intézetben: az intapusztai Aranyketrécben. Itt élt családom a betegekkel együtt éveken át. Innen az akkori szakmai csúcsra kerültem: a Fővárosi Pszichoterápiás Módszertani Központba hívtak meg, ahol kiváló kollégákkal együtt képezhettük egymást a pszichoterápiás mélylélektani betegellátásban. Innen nyertem el a Karcagon létesült új, 156 ágyas pszichiátriai osztály vezetését, ahol a nagypszichiátriai komplex betegellátás háromdimenziós modelljét és gyakorlatát dolgoztam ki. Ezt követően kerültem a Sportkórházba, ahol az átlagnál egészségesebb testű, nagy teljesítményekre képes fiatalok lélektani kezelésével foglalkoztam. Ezután nyertem el pályázaton a Lipót (Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet) egyik pszichiátriai osztályának vezetését, ahol a valláslélektani szakmai profilt alakíthattam ki, nehéz körülmények között. A Valláslélektani Pszichiátriai Osztályon tudtunk a háromdimenziós ellátáshoz egy negyediket, a spirituális ellátást is kapcsolni. Az osztály, majd maga a Lipót is a szakmai leépítés áldozatává vált.