

DR. SÜLE FERENC

Családi élet és lelki egészség

A spirituális fejlődés természetes fő hajtóerőinek
mélylélektani elemzése

TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ	5
I. A PÁRKAPCSOLAT	10
1.1 A válságok szükségszerűek és elkerülhetetlenek	11
1.2 Az intimitásszükséglet és a válságok mint fejlődést igénylő hajtóerők	15
1.3 Az énfeladás és meghaladás	23
2. A GYERMEK MINT A SZERETET ÉBRESZTŐJE	26
2.1 A gyermek szeretete	26
2.2 A gyermek mint áldás, a szereteten keresztül újraélt fejlődéstörténet	27
2.3 A gyermek mint új spirituális beáramlás a családba	29
2.4 A gyermekek számára a szülő Isten előképe	30
2.5 Néhány gondolat a fiatalkori fejlődésről	31
3. A CSALÁDRÓL	35
UTÓSZÓ	45
IRODALOM	46

KIADJA

A MAGYARORSZÁGI EVANGÉLIKUS EGYHÁZ MISSZIÓI BIZOTTSÁGA

ÉS AZ EVANGÉLIKUS MISSZIÓI KÖZPONT

BUDAPEST 2006

FELELŐS KIADÓ:

SZEVEERÉNYI JÁNOS

A KÉZIRATOT GONDOZTA:

DANKUNÉ TÓTH ÉVA, HULEJ ENIKŐ, FARKAS CHARLOTTE

MEGRENDELHETŐ AZ EVANGÉLIKUS MISSZIÓI KÖZPONT CÍMÉN:

1656 BUDAPEST, PF. 22., TEL/FAX: 06 1 400 3057, E-MAIL: EVMIS@LUTHERAN.HU

AZ EVANGÉLIKUS MISSZIÓI KÖZPONT HONLAPJA: HTTP://MISSZIO.LUTHERAN.HU

BORÍTÓTERV, TIPOGRÁFIA, TÖRDELÉS:

KREATÍV FLOTTA BT.

WWW.KREATIVFLOTTA.HU

NYOMDAI KIVITELEZÉS:

PAUKER NYOMDAIPARI KFT.

WWW.PAUKER.HU

ELŐSZÓ

Kötelező olvasmány!

Süle Ferenc életbevágóan fontos témával foglalkozik, ezért mindenkinek ismernie kellene a tudós lélekgyógyász aktuális felfedezéseit, szakmailag és igei értelemben megalapozott megállapításait a párkapcsolattal, a szülői szeretettel és a gyermekneveléssel kapcsolatban. Modern korunk rendkívül nehéz helyzetbe hozta a családot mint intézményt, s ennek következtében nagyon sok szenvedést szakasztott a szülők mint férj és feleség, valamint a gyermekek és a fiatalkorúak lelki valóságára. Ez a tanulmány kitűnő segítséget ad annak belátásához, hogy újra kell gondolnunk őszinte becsületességgel ezeket a témákat: párkapcsolat, család, spirituális fejlődés, lelki egészség. Egy posztmaterialista, posztateista korban, amikor a tudósok mondott társadalom egy része is – pusztán érdekből és érvényesülésből – elfordult az igazságtól, köszönettel és hálával kell fogadnunk, amikor egy spirituális töltéssel rendelkező tudós – ebben az esetben Süle Ferenc – megszólal, és újra az archetipikus igazságok felé terelget bennünket és szellemi lényegétől eltért korunkat. A poszt kifejezés azt jelenti, hogy túl vagyunk a materializmuson, az ateizmuson, de közben üressé vált a lét, és helyette beköszöntött az általános, globális krízis. Keresünk valamit – Valakit.

Kötelező olvasmány! Kötelező Isten színe előtt leborulva felmérni a földi élet lélektani feltételeit! Süle Ferenc ebben segít. Kérjük, folytassa kutatásait és ebbe az irányba vezető gondolkodását! Rá kell döbbenünk: honnan, hová, hogyan? Párkapcsolatban, családban, gyermeknevelésben, spirituális fejlődésben.

Nagy tisztelettel és szeretettel ajánlom minden, lelkiekben Isten színe előtt becsületesen gondolkodó felebarátomnak Süle Ferenc írását, gondolatait! Isten igazságát közvetíti számunkra, hogy jobban értsük a Szentírás tanítását!

Kötelező olvasmány! Köszönjük!

Ribár János

A többévtizedes lélekgyógyászati és kiképző munkám mellett tapasztalataimat elsősorban az OPNI (Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet) Valláslélektani Osztályán és a Humán Agape Alapítvány Ökumenikus Műhelyében végzett munkánk során szerezttem. Valláslélektani eset alatt azt értettük, ahol a spirituális élet problémái különféle pszichiátriai tünetekkel keveredve jelentek meg. Az utóbbi évtizedekben a spirituális élet problémáit egyre tágabban kell értelmeznünk, mert a vallásos emberek mellett egyre nagyobb számban jelentek meg a spiritualitás más formáival foglalkozók: az új vallási mozgalmakban, szektákban, ezoterikus és természetgyógyászati eljárásokban résztvevők megbetegedett tagjai is. Betegeinknél a családi élettel kapcsolatos zavarok – sokszor kellő ismeret hiánya vagy téves elgondolások miatt – minden esetben megjelentek, ezért fontosnak tartom az erre vonatkozó tapasztalataink kiemelt összegzését.

Országunk mentálhigiénés (lelki egészségügyi) helyzete köztudottan rossz, és továbbromló tendenciát mutat. A helyzetet nemcsak az öngyilkosok, a depressziós és szenvedélybetegek számának növekedése, hanem a szegénység, a bűnözés, a hazugság légkörének terjedése is mutatja. Mindez indokolja, hogy a kérdést a lélekgyógyászat, a pszichiátria szempontjából is végiggondoljuk, és keressük a segítség útjait, az egészség és a lelki fejlődés természetes forrásait, lehetőségeit.

Miközben a múlt század legtöbb pszichológiai iskolájának leglényegesebb megállapítása, hogy *a személyiség kifejlődésében és lelki egészség fenntartásában a gyerekkor, a családi élet a legmeghatározóbb tényező*, a családok társadalmi, gazdasági és lélektani körülményei egyre romlanak. A gyerekkor, az anya-gyerek kapcsolat a személyiségfejlődés szempontjából alapvető fontosságú, de az elvégzett szociológiai vizsgálatok azt mutatták ki,

hogy sajnos még a szakemberek (pszichiáterek, pszichológusok, lelkészek, tanárok stb.) családi élete és gyermekeik lelki egészsége sem jobb gyakran az átlagnál, sőt egyes vizsgálatok több válást és deviáns viselkedést (öngyilkosságot, alkoholizmust, tiltott drogok fogyasztását, beilleszkedési problémát) találtak közöttük.

A Valláslelektani Osztályunkon kibontakozott gyógyító tevékenységünk során az 1990-es években figyeltünk fel betegeink családi helyzetének további romlására. A rendszerváltást követő változások a pszichiátriai és mentálhigiénés szolgáltatások folyamatos romlását eredményezték, és ez a folyamat sajnos, azóta is tart. Munkánk során úgy tapasztaltuk, hogy az egész nyugati civilizációban is meglévő kóros lelektani tünetek nálunk is jelentkeznek, talán még fokozottabb mértékben. Kutatásaink arra a végkövetkeztetésre vezettek bennünket, *hogy a lelki fejlődés és egészség három fő, ősi motorja a családi élethez kötődik*. Ezek: a szülővel, a társal és a gyermekekkel való kapcsolatok. A továbbiakban e kérdések mélylelektani elemzésével szeretnénk tömören bemutatni, mire jutottunk gyakorlati lélekgyógyászati (pszichoterápiás) munkánk során.

Világszerte rengeteg kutatás, lélekgyógyászati kezelés dolgozott és dolgozik a családlelektan, a családterápia kérdéskörének vizsgálatával és az eredmények hasznosításával. Emellett és ennek ellenére a néptömegeket erősen befolyásoló *hírközlő eszközök*, az általuk árasztott információk gyakran züllött és agresszív volta miatt a romlás irányába hatnak. A médiumok szerepe jelentősen meghatározóvá vált az együttélési formák, a családi kultúrák alakításában is. Szinte kivétel számba megy az olyan műalkotások bemutatása, amelyekben az egészséges tiszta szerelem, a kreatív, boldog családi élet látható. Ha elkészül egy-egy ilyen alkotás, azokat szinte gyógyszerként használják, spontán módon is az emberek. *Az Amélie csodálatos élete* című filmet például depressziós pácienseink egymásnak adogatták tovább, és felüdítő, életkedvüket növelő hatásáról számoltak be.

Mindenki ismer a környezetében sok rossz családi életet, és olyanok is vannak többen, akik azt hangoztatják, hogy jó családi életet még sohasem láttak. Korunk növekvő számú depressziós és szenvedélybetege, s öngyilkosa mutatja, hogy az egyre gyorsabban változó világunkhoz való alkalmazkodás milyen súlyos nehézségeket okoz, mennyi áldozattal jár. Mindezt korszellemünknek a lelki egészségtől való elfajzása kíséri, és eltávolodása a természetes, alapvető mélylelektani szükségletektől.

A történelem során a kultúrák változásával az emberi együttélés formái is változtak. A kapcsolatformák változásának legalább a három fő mélységi szintjét érdemes figyelembe venni. Vannak néha évtizedekig is eltartó, mondhatni *divathullámok*, vannak évtizedek, vagy akár évszázadok alatt csiszolódott, kialakult *tradicionális* együttélési sajátosságok, és vannak az ember biológiai valósága által meghatározott, nem változó

ősi, ún. archetipikus összetevői a kapcsolatformáknak. Az, hogy a nő szüli és szoptatja a gyereket, és hogy gyereke nevelésének, családjának szeretne biztonságos körülményeket kialakítani, fenntartani, az évezredek alatt sem változott. Persze az sem változott, hogy az emberek szeretik és segítik, vagy gyűlölik és pusztítják egymást; csak annyiban, hogy bunkóval vagy távolról irányított bombával öljük egymást.

Hiába nevezi tehát az antropológia kulturális lemaradásnak azt – amikor a valós életviszonyokban a párkapcsolatok újabb és újabb változatai jönnek létre, és amikor már azt se lehet tudni, hogy ki kinek a kicsodája –, hogy sokakban mégis a hagyományos családmodellek ideológiája jelenik meg. Mindenesetre tény, hogy a családi kötelekben élők tovább élnek, mint a magányosak. Ez a családi lét életképességét erősíti meg.

Lélekgyógyító és lelkigondozói munkánkban azonban csak abból indulhatunk ki, ami van, s nem abból, amit szeretnénk, aminek szerintünk lenni kellene. A közel optimálisan működő család ma már, mint a közismert igazi művészi alkotások, ritkaság számba megy. A sokszor kínos-keservesen kialakult együttélési formák és ezek sérülteinek segítése azonban mégis az elfogadásukkal, megértésükkel kezdődik. Még a legszerencsétlenebb vagy legtorzabb életformák mögött is a kereső, szenvedő, de boldogságra vágyó ember áll. Ennek átérésére, megértésére alapulhat csak segítő próbálkozásunk is. Fontos tényezőnek tapasztaltuk ebben a helyzetben a lelki egészségvédelem és segítség szolgáltatásban, ha az ősi, archaikus tényezők által meghatározott egészséges családi élet értékeit és erőit jobban tudatosítjuk magunkban és a társadalomban. A témánkon belül a gyermekek nevelésével, a jó szülői magatartással könyvtári szakirodalom foglalkozik. *Alig van viszont tudományos munka, ami a gyerekek a szülők, a felnőttek lelki fejlődésére és egészségére való hatását vizsgálná*. A továbbiakban e kérdéskörrel szerzett lélekgyógyászati megfigyeléseinket is tárgyalom. Alaptételem, ami félévszázados pszichoterápiás tapasztalatomra épül, az, hogy *a felnőtt személyiség teljes ki-fejlődésének a három legáltalánosabb, természetes hajtóereje, serkentője a szüleinkkel, a párunkkal és a gyermekeinkkel való kapcsolatunk*. Mindhárom a családi életben realizálódik – szerencsés esetben –, és mindhárom a pszichoterápiás gyógyítás alaphatásaihoz hasonlóan hat a személyiségfejlődésre.

Egy keleti teremtésmítosz (Lao-ce, 1958) azt mondja: *Egyből lesz a kettő, kettőből lesz a három*. A személyiségfejlődésnek is ezek a fő fázisai. Csak aki már önálló egyé, egyéniséggé lett, az alkalmas a kettőre, a párkapcsolatra. Akit azonban csak az egocentrikus nárcizmus határoz meg, az a házasságában súlyos válságokkal, együttélési kép telenséggel fog találkozni. A két egyéniség találkozásának, az ellentétek egyesülésének, összeépülésének a terméke mindig valami harmadiknak a létrejötté. Ez a kapcsó-

lat, melyből a család és a gyerek megszülethetik. Ennek lényege, az új születésének a misztériuma 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.

A családi élet indulása a párkapcsolattal kezdődik, ebből származnak biológiai szinten a gyermekek, akiknek az egyedi fejlődése – mind a szüleiknek, mind saját maguk számára – az élet legjelentősebb kérdései közé tartozik. A továbbiakban ezt a gondolatmenetet követjük, és kultúránk egy máig élő szimbolikus értékkel is bíró elemének, a Szent Családnak a lélektani elemzésével fejezzük be témakörünket.

Mivel valláslélektani osztályunkon a vallásos emberek problémáival gyakrabban találkoztunk, és a spontán felkeresők többsége is valamilyen hitbeli, spirituális életet élő ember volt, ezért az ő szempontjaikat részletesebben kiemelve kezeljük a tanulmány során.

I. A PÁRKAPCSOLAT

Az ellentétek találkozásának két fő formája lehetséges: a taszítás vagy a vonzás, a háború vagy a szerelem. A háborút pusztulás, halál, romok követik. A szerelemből valami új születik, a különös, mély kapcsolat. A gyerek is következmény, egy kapcsolatnak a biológiai gyümölcse. Hogy az ellentétek találkozásából hogyan áll elő a harmadik, az új, abban van valami rejtett dolog, titok. Az új megjelenése pedig rendszerint különös és meglepő. Minthogy az ellentétek szintézise a lelki élet szempontjából életbevágó fontosságú, ezért az új, akárcsak szimbolikus születése is felemelő, numinózus jelenség.

A bensőséges párkapcsolat az emberi másság megtapasztalásának, megismerésének, elfogadásának és kezelni tudásának a legmélyebb formája, az élet nagy kihívása. Megfelelően kialakítani a legtöbb ember számára életfeladat. Indulása a lélek mély erőinek megmozdulásával, feltörésével kezdődik rendszerint, 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, legszebb érzéseinket, hiányuknak érzett tulajdonságainkat, tudattalan ideálunkat vetítjük a másikba, melyek fontosabbá teszik számunkra szerelmünket önmagunknál. Ezek a személyiség mélyéről feltörő erők megrendítik a tudatos énjünket, a személyiségünkben átrendeződés indul meg, így még a beteljesületlen szerelem is segítheti lelki fejlődésünket.

I. I. A VÁLSÁGOK SZÜKSÉGSZERŰEK ÉS ELKERÜLHETETLENEK

a) *A komoly szerelem egészséges lelkiületű emberek esetében a teljes és végleges életközösség vágyában teljesedik ki. A házasságok azonban a tapasztalat szerint tele vannak konfliktusokkal, és sok párkapcsolat nem is tartós. A válás pedig rendszerint mindkét fél számára súlyos megrázkódtatást jelent. A házasságnak mint a párkapcsolat intézményének életképességét ezért korunkban is sokszor megkérdőjelezzük. Tény, hogy a házasságoknak több mint a fele felbomlik. 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 meg már 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 legbevéltabbnak, különösen a gyerekek nevelkedése szempontjából. A számtalan másféle próbálkozás ellenére nem talált még ki az emberiség jobb általános megoldást.*

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, és élnek ellenséges indulatok és hazugságok között. Mások házassága pedig úgy marad egyensúlyban, hogy az egyik fél feláldozza magát a kapcsolatért. *A házasságok csődbejutása, ellaposodása vagy harctérré válása, úgy tűnik, elkerületlen, legálábbis átmenetileg, annak ellenére, hogy az emberekben igen erős vágy él a „paradicsomi boldogság” után, melyet leginkább a házasságban vélnek megtalálhatónak. Egyesek azt hiszik, 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.*

b) *A komolyan vallásos, hívő felek házasságainál sem sokkal jobb a helyzet. Tipikus hibákkal találkoztunk. A két leggyakoribbat említjük meg: Az egyik a kezdet hibája: gyakori az előzetes tapasztalatok nélküli, komoly szándékú, de egymás kellő ismeretét nélkülöző házasságkötés. Elsősorban nem szexuális vonatkozásban értjük az előzetes tapasztalatokat, hanem emberismereti, kapcsolati, kommunikatív szinten. A fiúk és lányok természetes együttléteire nagyobb szükség van jelenleg, mint régebben, amikor a nagycsaládok gyakoribbak voltak, és fiúk, lányok együtt nevelkedtek. A nem vallásosak között inkább a komoly célokat nélkülöző, felületesebb szempontok alapján való kapcsolatba lépés a gyakoribb probléma.*

Több vallási közösségben a *fiatalok egymáshoz való viszonyát és a szerelemmel kapcsolatos kérdések megbeszélését erősen korlátozzák* átkölcsei szempontokból napjainkban is. 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 igen hiányosak, a házasságok realitásába ezért tájékozatlanul, tapasztalatlanul lépnek be, ami az együttélést erősen megnehezíti. A következmény igen sok csalódás, mely leginkább érzelmi és szexuális téren jelenik meg. Mindezt azonban illik leplezni, elfojtani, ami viszont gyakran a lelki zavarok sokaságát hozza létre. Az elfojtott, tudattalanná tett problémák ugyanis hajlamosak észrevétlenül kivetülni, és leginkább mint hűtlenségre csábító erotikus kísértések jelennek meg. A vallásos közösségek idősebb tagjai pedig azt képviselik, hogy ezektől a fiatalokat különösen meg kell védeni. A megoldás, amivel segítenek, az rendszerint nem a problémák elmélyült megbeszélése, hanem az egész jelenségkör elutasítása, ami a kérdések gyökereinek elemzését és feldolgozását lehetetlenné teszi. Az eredmény tehát így újra a tiltás, az elfojtás lesz, és ezzel a kör bezárul, a probléma tovább fokozódik, és a boszorkánykör örvénye alakul ki.

A vallásos családok másik leggyakoribb problémájának osztályunkon *a nemi szerepek* vállalásának és kellően érett, keresztény elveknek is megfelelő kifejtésének a hiányát találtuk. A női és férfi szerepekkel kapcsolatban a vallásos 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 elvonhat a családtól. A baj akkor jön létre, ha ezek eredményeként a családon belüli szerep, a családi élet súlyos elhanyagolása következik be.

A vallásos férfiak nemegyszer a szeretetre vagy különféle *kegyességre való hivatkozásokkal bíjnak ki a férfiszerepük vállalása alól*, így elveszítik erejüket, és nem töltik be támasznyújtó, vezetői feladataikat. Ilyenkor alakul ki a melegszívű, alkalmazkodó, házias, de feminin, férfias szerepeiben gyenge férj, biztonságot nem nyújtó apa. A másik véglet az agresszív, zsarnok típusú, kegyetlenkedő családfő szerencsére ritkábbá vált. A férfiszerep másik gyakori hibája a munkája miatt távollévő apa helyzete, ki a családi életből kiszorul, és egyre perifériásabban vesz benne részt. Ezt leggyakrabban a sokszor reális anyagi szükségletekkel indokolják. A férfi érzelmi szükségletei így komolyan frusztrálódnak, mert a családi élet örömeiben, értékeiben nem részesül. Ráadásul a férfiszereppel, az apai szereppel az érzelmi szükségletek kifejezése körülmé-

nyeink között még mindig nehezen is fér össze. A szükségletek kielégítésére így gyakrabban keres megoldásokat családon kívül, mint belül. Itt 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 alakul ki, melynek örvénye egyre nagyobb válságba sodorja az illetőt.

A mélyebb női szerep gyengesége vagy elutasítása az *éltető funkciók hiányát* eredményezi a családban. Az anyai, a szexuális partneri, a meleg otthont létesítő képességek hiánya a családi élet sorvadását eredményezi. Az ilyen nőkben rendszerint különböző férfias sajátosságok kifejtése kompenzálja ezt, és *férfiutánzatokká válnak*. Még olyan családokban is tapasztaltuk ezt, ahol egyébként sok gyermek megszületését vállalták. Ilyen esetekben a nő bizonyítottan véli, hogy női szerepét ellátta, de gyerekeivel már nem sokat törődik. Volt egy olyan protestáns közösségvezető, sokgyerekes hívő nő páciensünk, aki a viselkedését azzal indokolta, hogy neki az Isten nem adta meg a gyerekszeretetet, az otthonteremtést, a főzés tehetségét, neki a bibliamagyarázás, a mások lelki gondozásának talentuma adatott. (Egész életében frigid volt, és élethazugságával sokakat mérgezett meg.)

Leginkább nők esetében fordult elő, de talákoztunk férfi változatokkal is, *hogy a házasságon belül szinte aszexuális életmódot alakítottak ki*, vagy a nemi életet csak kötelességszerű feladatként, eltűréssel élték meg. Ennek oka gyakran a másikon tudattalanul boszút álló vagy uralkodni vágyó törekvésből származott. E mögött pedig még mélyebb szinten a tudattalanban leggyakrabban a nemi szerepben való éretlenséget és nem ritkán feldolgozatlan homoszexualitást találtunk. A ki nem élt szexus ilyen esetekben tudattalan kerülő utakra kényszerült és leplezett destrukcióban nyilvánult meg, például a gyerekek fejlődését visszafogó ún. majomszeretletben, öngyötrő tisztaságmániában, munkába vagy egyébbe menekülésben.

c) *A házasságok indulását sem tekinthetjük döntő tényezőnek* a „tartós beválást” illetően. A romantikus szerelemmel induló kapcsolatoknál éppúgy bekövetkeznek a válságok, mint ott, ahol leginkább a szülők választják ki a partnereket. Az indulási fázisban gyakran szerepet játszik egy erőpróba. A mesék bőven illusztrálják a leánykérőkkel szemben alkalmazott próbákat. Csak aki legyőz engem, az erősebb nálam, attól kaphatok megfelelő védelmet, támaszt – mondhatják a királykisasszonyok.

A meséknek ez az eleme analógiás kapcsolatot mutat a tudatos énünk és tudattalannunk viszonyával is. Az integrálatlan lelki készlet, a tudattalan tartalom az a más, ami, ha erősebb vagyok, akkor az enyém lehet, és 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”. Tehát ez az

énforma radikális átalakítást igényel. Lélektanilag, ha a tudattalan legyőzi a tudatot, akkor veszélyes ellenséggé, ördöggé válhat számunkra.

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.

A társamat megbánthatom úgy is, hogy észre sem veszem. Ami a saját szokásainkban, beidegződéseinkben természetes, az a párunk belső világában lehet visszás, ellenszenves az ő szocializációjából, fejlődéstörténetéből adódóan. Ebben az esetben az egymás megértése, a disszonáns érzések megfelelő kifejezni tudása és megbeszélése – még ha nehéz is – hiányzik. Ezt csak az intim, bizalmas kapcsolat biztosíthatja.

A mitológia, a mesék világa is jól ismeri a családi válságok problémáit. A görög mitológiában pl. Filemon és Baucisz történetén kívül alig van tartós, boldog párkapcsolat. A görög fő istenek közötti házasság is meglehetősen válságos jelenség volt. A világteremtés-mítoszaikban az istenek megeszik utódaikat. A fő istenek, például Zeusz és Héra kapcsolata tele van konfliktussal. 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.

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

d) A házassági problémák egyik alaptényezője gyakran azzal kapcsolatos, hogy a pár 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 legkülönbözőbb 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 *boldogságkomplexusnak* nevezhetjük, aminek az a lényege, hogy a házasságot mint *boldogságintézményt* 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. Technikai civilizációnk elidegenedett emberének ezért ez egyik, gyakori problémája.

A boldogságintézmény koncepció tehát nem felel meg a realitásoknak. De hát akkor, hogy működik a házasság, mik a belső tudatos és tudattalan hajtóerőinek jellemzői? Mélylélektani terminológiával azt mondhatjuk, hogy a házassági folyamatok, történések pszichológiai fő meghatározója az, hogy az *individualizáció, a személyiségfejlődés fő terepe*. Nincs az életnek még egy olyan más területe, ami az embert olyan sokoldalúan, annyi vonatkozásban áthatná, mint a házasság. A résztvevők testi, lelki, szellemi mivolta, gazdasági, szociális, kulturális élete egyaránt bevonódik, és bensőséges, intenzív kölcsönhatások tárgyává válik. Az ember személyisége ezen a terepen bontakozik ki a legszélesebb skálán, és a kapcsolat minőségét az határozza meg, hogy mennyiben tudják egymás lelki fejlődését segíteni. Egy kapcsolatnak a vágyak kielégítésén túli, az erőfeszítésekkel, sőt a szenvedésekkel való felvállalása mindenképpen teljesebb életet jelent. A személyiségfejlődés a „keresztthordozáson” át, az ellentmondások, az élet problémák koanjával* való küszködés útján halad előre. (Koan = a zen mester által a tanítványnak adott rejtélyes probléma, melynek megoldásával fejlődik az illető személyisége.)

I.2. AZ INTIMITÁSSZÜKSÉGLET ÉS A VÁLSÁGOK MINT FEJLŐDÉST IGÉNYLŐ HAJTÓERŐK

a) A **szerelem** mint biológiailag is megalapozott humán jelenség készlet minket arra hatalmasan, *hogy énünk határain, egóra centráltságunkon túllépünk a másik ember felé*. A másik ebben a folyamatban fontosabbá válhatik saját magunknál (lásd szerelmi öngyilkosok eseteit). A szerelemben egy tudattalan regressziót is megélünk, melyben egyéni életünk kezdeteinek alapélményei és szükségletei is észrevétlenül felelevenednek, és belevonódnak kapcsolatunk kölcsönhatásaiba. Ez sok problémát is okoz, de ezért is van a lelki egészség szempontjából ennek a humán jelenségnek oly fontos megújító, fejlesztő szerepe.

A szerelmi élet a legtöbb ember számára a legegészségesebb útja az emelkedett, módosult tudatállapotok elérésének. A bensőséges szerelmi érzések nélküli, csak testi, szexuális kapcsolat

ezeket a lélekemelő és fejlesztő élményeket nem biztosítja, sőt az ilyen irányú igényeinket 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*, mely testünk-lelkünk megosztása egymással, beleértve titkos és tudattalunkban felhalmozódott élményeinket és vágyainkat is. A lelki egészség és fejlődés szempontjából oly lényeges regresszív élmény a múltunk, kapcsolati mintáink újraélését és így némi lelki átdolgozódását jelenti. Ennek mélysége a beszéd megtanulása előtti időszak élményeinek megelevenedéséig nyúlhat vissza, mind magunk kifejeződése, mind a társunk ilyen megnyilvánulásainak elfogadása számára. A regresszióban való társtalálás a szerelem empátiájában az önmagunkon való túllépéssel kombinálódik ilyenkor.

Az emberi személyiség bonyolult pszichológiai kifejlődése nagyjából két évtizedig tart szemben az állatok rövidebb idejű érési idejével. A szerelmi szexualitásban van egy 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 tapasztalata* következhet be. Ez még akkor is létrejöhet, ha ez tudatosan egyáltalán nem fogalmazódik meg bennünk, hanem jórészt csak az együttes élmény boldogságában, az érzelmek és hangulatok áradásában, az összeolvadás érzésében jelenik meg, és ennek lényeges része lelkünk mélyén zajlik. Továbbá a lelki alapműködésünket meghatározó, többnyire már a tudattalanba süllyedt élményeink korrektív – hiszen mégiscsak felnőtt személyiséggel éljük át – újraélése, élményi szinten, tudatos megfogalmazás nélkül is a lelki egészség szempontjából igen lényeges történés. Erre csak a bensőséges intim kapcsolat ad lehetőséget. A mélylélektani pszichoterápiás eljárások többsége is ezeknek az élményeknek felidézésén, újraélésén, tudatosításán keresztül gyógyít. Mondhatjuk úgy is, hogy a szerelmi intimitásban a pár egymás természetes terapeutájává válik.

Az intimitás illusztrálására egy példa: 15 éves házasság után tűnt fel a férjnek, hogy kapcsolatuk játékosága mellett is a feleség, amikor intim közelségérzését vagy igényét akarta kifejezni, akkor egyre gyakrabban ez úgy jelent meg, hogy elkezdte őt csipkedni, bökdösni. Időnként ez különböző, néha sziszegő hang kíséretével járt. A férj ezt persze nem tűrte szó nélkül, hanem visszacsipkedett, bökdösött, és rendszerint ő győzött a küzdelemben. Erről a sajátosságról többször beszélgettek is. Az aszszonynak egyszer csak anyjának látogatása során, amikor a gyerekkoráról beszélgettek, eszébe jutottak 5 – 8 év körüli gyerekkori emlékei, amikre eddig nem emlékezett, és ami éveken keresztül zajlott közte, apja valamint húga között: az apa – aki egyébként rendszeresen „szadizta” az idősebb lánygyereket – kezdeményezésére, a húggal koalí-

ciót alkotva elkezdtek őt ijesztgetni azzal, hogy most jönnek a libák, és megcsipkedik őt. Ez az élmény, bár kezdetben kifejezetten kellemetlen, szorongást okozó volt számára, tért vissza tudattalanul. A kezdetben kínos játék az évek alatt átalakult, és később már nem volt olyan félelmetes, hanem inkább izgalmas, sőt talán erotikus töl-tetet is nyert. Hiszen az apa – aki már rég nem él – legalább ilyenkor foglalkozott vele.

b) A nemi élet tehát csak akkor több, mint koitális maszturbáció, ha bensőséges érzelmi kapcsolatban történik. *A szerelemben az egóba zárt tudat kitágul, önmagán túllép, a másik válik fontossá számára.* A szexuális orgazmus annál teljesebb, a személyiség vegetatív, tudattalan tartományainak minél nagyobb bevonódásával jön létre, beleértve a fejlődéstörténeti regresszív mélységeket is. Az egyedfejlődés korai időszaka 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.

A legigazibb emberi találkozások egyik formája a szerelem együttes élménye. A találkozásban egy tudattalan összehangolódás is létrejön, amit tudatosan, pontosan meg sem tudunk határozni, de amit érzünk, és nagyon jelentősnek élünk meg. Egy rezonancia, visszhangérés van az élményben, amelyben rokonság, sőt azonosságérés is van. A kiegészülés, a „mi-élmény” mély összefonódásában az elkülönültségünk oldódik, valami misztikus egységélményt érzünk, amit a születésünk és önállósodásunk óta keresünk a létezésünk jelenlegi, aktuális szintjén. Úgy éljük át, hogy a legjelentősebbnek érzett részeink találkoztak. A találkozásban szeretet van. A másikban ilyenkor megérezzük valamit az istenképülségre való teremtettségéből. 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: a komoly barátságokban, a mester és tanítvány viszonyában és a pszichoterápiás helyzetben is.

A mássággal való egybeolvadásnak a krízise jelentkezik viszont, ha a másság már nem vonzó kihívás az egyesülés, az integráció keresésére. A párkapcsolatok gyakori válságba jutását tapasztalataink alapján a következőképpen magyarázhatjuk. A kapcsolat kezdetén, a szerelem rózsaszínű ködében, 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, részévé válik a kapcsolatnak, és ez okozza a problémákat. Ez magyarázza meg, miért szükségszerű lélektanilag, hogy minden házasság válsághelyzetekbe kerüljön időnként, és a párkapcsolat személyiséget fejlesztő hatása is ezzel az alapjelenséggel van összefüggésben.

Lelkünk sötét részei, a belső ellentétek, elfojtások, komplexusok a tudattalanból legkönnyebben a hozzánk legközelebb állókra, a velünk legmélyebb kapcsolatban levőkre vetülnek ki. *Ezáltal a belső konfliktusaink külsővé, személyközié válnak észrevétlenül.* A házastársak veszekedései, majd fokozatosan, akár bizonyos fokú elhidegülései is így idővel szükségszerűen bekövetkeznek. Ez a lelki konstelláció akkor alakul ki, amikor az elutasított árnyékszemélyiségünk részei is egyre jobban bevonódnak a kapcsolatba, amikor jobban megismerjük a másik gyarló természetét is. A teljesebb megismerés gyakran jár kiábrándulással is. Ebbe a folyamatba sok párkapcsolat és házasság belehal. Ha viszont a személyiségfejlődésének egy-egy ilyen próbáin túljutunk, akkor kapcsolatunk mélyül, gazdagabbá válik, mivel mélyebb személyiségrészeink bevonódása és összehangolódása következik be. A kapcsolati probléma igazi megoldása tehát a növekvő önismeretben, és a másik teljesebb megismerésében, szeretni tudásában való előrehaladásban áll. Ez igazi személyiségfejlődés.

Miközben az elmélyült kapcsolat értékeit hangsúlyozzuk, az intim bensőségeségnek is vannak olyan sajátosságai, melyeket figyelembe kell vennünk. Az összeolvadásnak is, mint minden életjelenségnek, ritmikusnak kell lennie. A közeledésnek, az egyesülésnek nagyobb kultúrája van nálunk, és általában is, mint a távolodásnak. Pedig közeledni csak akkor tudunk, ha előtte távolabb voltunk. A távolodás kultúráját a társunk másságának tiszteletben tartásával, értékelésével fejleszthetjük ki. Így nem kell egymást bántani ahhoz, hogy eltávolodjunk, és ismét közeledhessünk. Az összeolvadásnak egy másik zavara, hogy kialakulhatnak olyan egyoldalúságai, amikor az egyik fél szinte elnyeli a másikat. A megoldás itt is a társunk autonómiájának, másságának tiszteletben tartása.

c) Az összeolvadás kezdetének kultúrája jelenik meg a jegyesség hagyományának szokásaiban. Sajnos ennek értékeit posztmodern világunkban a párok egyre kevésbé ismerik, illetve értik. Az intim párkapcsolat fokozatosan alakul ki, és ezeket a fokozatokat – akár lassan, akár gyorsan követik egymást – érdemes figyelembe venni. Ha egyik szinten ugyanis zavar támad – az összehangolódás nem jön létre –, akkor a következő szintet nem érdemes erőltetni. Nagy vonalakban a mélyülés egyes szakaszai a következők: a) a testi érintés és a közelség hatása, kézfogás, egymásba karolás, átölelés, b) csókolózás, a másik íze, szaga, ahol már a testnedvek bizonyos keveredése is létrejön, és a mélyebb szintű összeillés problémái is megjelennek, c) erogén intim területek érin-

tése és simogatása, a petting, d) a teljes értékű közösülés. Minden fázisnál lényeges a kiváltott érzések és gondolatok megbeszélhetősége és ezekkel kapcsolatosan a lelki összehang kialakulása. 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 problémája.

Különösen nők esetében tapasztaltuk gyakran a későbbi – ez éveket, vagy akár évtizedeket jelent – zavarát az orgazmuskészségnek, ami az intimitás mélyülésének túl gyors vagy traumatikus volta miatt alakult ki. A rossz beidegződések mint elhárítási formák amiatt jelentek meg, 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 és egyéb absztinencia – például összeköltözés, anyagi közösség stb. – esetén képes olyan feszültségeket kitermelni, amelyek a lélektani fejlődést elősegíthetik. Ennek során a házassággal kapcsolatos elképzeléseik, vágyaik egyeztetése, összehangba hozása kiforthat közöttük. Férfiak esetében különösen 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 összehangoltsága.

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 a kontroll főleg az ő kezükben van. Sok kapcsolat elvetélése vagy koraszülése a túl korai nemi élet megindulása miatt következett be. A szexuális absztinencia jelentőségét – mint az énerősítés és a magasabb célokra való koncentráció eszközt – mind a nyugati, mind a keleti vallások felismerték, és rendszeresen alkalmazták. A mai ember számára a korszellem hedonista volta miatt ennek megértése természetesen nem könnyű.

Minél mélyebbek a szerelem gyökerei a lélekben, és minél valóságosabb a szeretet, természetesen annál több erő származhat belőle a fejlődéshez. Mivel a szerelmi érzelmeknek a forrásai a kollektív tudattalan igen mély rétegeiből (jungji 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 nemcsak a válságok sorozata, hanem a gazdagodó együttes élményeknek, az együttes gyarapodásnak és az egyedi fejlődés örömeinek az egymásutánja is.

d) *A pár- és családterápiában a válságokat, kríziseket elsősorban tehát nem annak jeleként kell értékelnünk, hogy a házasság rosszul sikerült, vagy végzetesen megromlott, hanem annak a jeleként, hogy él és működik.* A válságok tehát a fejlődés szükségszerű velejárói. A valláslélektani osztályon végzett 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 motorja a párkapcsolat. A felfogásból következik, hogy *a jó házasságnak nem egyszerűen a boldogság a fő kritériuma, hanem az, ha benne a személyiségek fejlődni tudnak.*

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, hogy mennyire tudjuk a másik szerepvizonylatainkra 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 gyakran megkérdendő, hogy a saját nemi szerepük felszólító erejéről hogyan vélekednek.* A megfelelő biológiai analógia világosan beszél: ha egy jó nő kerül intim közelségbe egy férfival, akkor annak erekciója 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.

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 a partner jószándékú igyekezete ellen fordulhat. Még olaj a tűzre, ha belecsúsznak a kapcsolatukat meghatározó dominanciáért való versengésbe. Különösen fontos az ismerkedési időszak alatt, hogy a kölcsönös vonzódás mellett az illeszkedni tudás, a közös életükre vonatkozó terveik kérdései előkerülhessenek és elrendeződjenek. Ez a gyakorlatban sokszor jelentős egymás közti feszültségek felvállalását jelenti. Ez azonban jobb, mintha később robban a bomba.

Az ideális házasságok is rejtenek veszélyeket magukban. Különösen akkor, ha olyanokról van szó, akik számára ez a nagy nyilvánosság előtt betöltött szerepük fontos té-

nyezője. 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 illetőről, 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 – azonban egy idő után 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. 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.

e) *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 nem tud megoldani. Az illető problémamegoldó képességét meghaladja az adott probléma nehézsége, bonyolultsága. A helyzet súlyossága azt jelenti, hogy az illető alapvető igényeit veszélyezteti.

Ha a problémákat elemezzük, az összefüggéseket keressük, akkor azok egyrészt az emberi tudattalan mélységeibe vezetnek bennünket, másrészt a családi, baráti, munkahelyi, gyülekezeti kapcsolatokhoz jutunk el, és még a társadalmi környezet távoli vonatkozásaival is gyakran mutatnak összefüggéseket az elemző számára. A lélekgyó-

gyászati terápia úgy is meghatározható, mint *a beteg problémamegoldó képességeinek fejlesztése, ami lényegében személyiségfejlesztést jelent.*

A problémák, az ellentétek a vágyak és lehetőségek ütközéséből alakulnak ki, és feszültségek létrejöttét eredményezik. Ezek akár destruktívvá, egyént és közösséget rombolóvá, akár robbantóvá is válhatnak. Megoldásuk, meghaladásuk viszont, mind a saját lelki életünkön belül, mind a legfontosabb kapcsolatainkban előrelépést – ahogy Jung mondja – transzcendálást jelentenek. A transzcendens élményeinkben a legjelentősebb életproblémáinkban való előrelépések jelentkeznek.

Az ember szívesen teszi próbára magát, gyakran még keresi is a problémákkal való találkozást, az ellentétekkel való szembesülés élményét. Elsősorban olyan helyzetekben teszi ezt, melyeket úgy érez, hogy valószínűleg uralni tud. Az élet azonban tele van olyan problémákkal, nehézségekkel is, amikkel folyamatosan küzdenünk kell. Az igazi nagy problémákat a céljaink útjában álló komoly nehézségek, azok a döntési helyzetek jelentik, melyek tudatos életünk leglényegesebb, spirituális vonatkozásait érintik. Az élet kisgyerekkorunk óta felvet olyan problémákat, kérdéseket is, melyeket sokszor meg sem tudunk fogalmazni még, és mégis válaszolunk, reagálnunk kell rá. Ezek között számos olyan van, melyek azokat a lényeges döntéseinket jelentik, melyek *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 kialakult életproblémák elől ugyan meg lehet próbálni elmenekülni, struccpolitikával tudomást nem venni róluk, de lehet dolgozni, kínlódnunk is velük, míg meg nem oldódnak. Az elfojtott, tudattalanba süllyesztett lényeges problémákból alakulnak ki komplexusaink. Ezek jelentős energiákat kötnek meg, és szinte önálló életet élnek személyiségünk nemtudatos részében. A pszichoterápia során már magának a tudattalan komplexusnak a tudatosítása, vagy csak tudatközeli válása is energetikai nyereséggel jár. A tudatosítás azonban csak fokozatos lehet, az én teherbíró képességének mértéke szerint történhet. A túlzott tudatosítás ugyanis a lélek belső egyensúlyát felboríthatja, mert a világmépét, az önértékelést, a kérdések kezelhetőségét megváltoztatja.

Szép kifejezéseit láthatjuk ennek a kérdésnek néhány művészi alkotásokban. Például Márai Sándor *A gyertyák csonkig égnek* című művében csodálatosan mutatja be az életproblémánkkal való szembesülés két fő útját. Az egyik a szembesülés előli elmenekülés – a trópusi mocsarak elzárt világába –, a másik a kérdésen való gyötrődés – évtizedeken át a belső szobájába zárkózottan –, míg rá nem jönnek, hogy életüknek ez volt, ez adta az igazi értelmét, mely személyiségük fejlődését biztosította. Leg-

szebb és lélektanilag talán legmélyebb része: a kérdésekre válaszoló naplót nem megnézni, hanem elégetni.

Fontos a problémáink folyamatos rendszerezése is, hogy *mi aktuálisan a fontos, mi a legfontosabb kérdés,* amivel foglalkoznunk kell. Meg kell találnunk problémánk között *a fő irányt,* amelyik személyiségfejlődésünk útját mutatja. Ebben a vonatkozásban a *tudatos én a jang, a tudattalan a jin* princípium képviselője.

A fejlődést, az előrehaladást jelentő *ellentétek, a problémák megoldása, meghaladása tehát* a transzcendens funkció alapja, mely belsőleg és kapcsolatainkban is a transzcendálás élményét nyújtja. Az ellentétek ütközéséből előálló problémákkal való szembekerülésnek legősibb szimbóluma a kereszt. Mivel életproblémáink kialakulásában lelkünk különböző rétegeinek és a tudattalanunknak alapvető szerepe van, ezért *életproblémáinkat tekinthetjük úgy, mint olyan koanok, amiket egy belső mester (őszalónk, Selbst,) ad nekünk.* Élet- és sorskérdéseinknek egy részét tartósan nem tudjuk megoldani. Ezekkel dolgoznunk kell, hordanunk kell a keresztünket.

I.3. AZ ÉNFELADÁS ÉS MEGHALADÁS

a) Az együttélés időnként a saját érdekeinkről való lemondás problémáját is felveti. Ennek a kérdésnek elemzése a pár- és család-pszichoterápiában is sokszor döntő szerepet kap. Mélylélektanilag nagyon fontos megértenünk a problémában szerepet játszó központi tényező mibenlétét. Az én számára tudatosan kezelhetővé a kérdés a szellemi fejlődésnek a *transzperszonális fázisába lépésekor,* a valláslélektanban a *harmadik születésnek, az újjászületésnek nevezett* jelenség kialakulásakor következik be. A mélylélektani terminológia szerint ez az én és a lélek egyetemes ősi forrása – ahonnan a fejlődésvágyunk és regenerációs képességünk ered, – kapcsolatának közvetlenebb kialakulása. A belső békesség, a szeretet, a világos tudat, a harmónia, az életkedv mélységei irányából jövő impulzusokat nevezzük a jungi pszichológia fogalmaival a *Selbst,* az *ősmagunk,* az *ősforrásunk,* a lelkünk mélységének központja irányából jövő készleteknek, szabályzásnak. A hívő ember ezt Istennel való személyes kapcsolatbalépésként éli meg.

A lelkünk, szellemünk e mély központját – *Selbst* = az istenérzékelés szerve – sokféleképpen nevezték már magyarul: Isten Szelleme (pneüma) bennünk, istenképűsre teremtettségünk, isteni szikra, ősmagunk, ősforrásunk, mélymagunk, önvaló, lelkiismeretünk forrása, nagy-Én, mély-Én stb. Lényege, hogy a tudat belső élményi szinten felismeri, hogy egóján túl lelke tudattalan mélyén munkálkodik benne valami őt befolyá-

soló, őt jól irányító tényező, amihez fűződő viszonya életét alapvetően befolyásolja. Ezt személyes lelkén túlinak, transzperszonálisnak éli meg. Rájön, hogy ez az ősforrás jobb, igazibb irányítója életének, mint az énje, és ez a többi emberben is munkálkodik.

Amikor az egó-Selbst kapcsolat kialakul valakiben, akkor *egy átszerveződés indul meg benne: az egóra centráltságból az Selbstre centráltság felé*. Ez az a folyamat, ami a Biblia fogalmaival a megtérés és újjászületés jelenségével meginduló megszentelődésnek nevezünk. 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, ez alapján érthető a szeretet jelensége is, és így vagyunk embertestvérei egymásnak. „Ő mibennünk és mi őbenne” (Jn 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*.

b) A házasságra vonatkoztatva ezt megállapíthatjuk, hogy itt is elérkeznek olyan élethelyzetek, amikor az egyik vagy akár mindkét fél olyan szituációba kerül, hogy a szeretet, a fejlődés érdekében fel kell adnia egója érdekeit. Ha az illető szellemi fejlődése még nem jutott el a 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.

A keresztény szemléletű mélylélektani házasságterápia tehát rendelkezik koncepcióval az önfeladás belső, ősmagunk által irányított formáira. Mivel 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 házasfelek fejlődésének lehetőségeit és terápiájukat. Fel fogásunk 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 üdvözljön, és az igazság megismerésére eljusson (1Tim 2,4). Ebből adódik, hogy se a spiritualitás, se a szakralitás individualitásunkba zártan nem értelmezhető, csak a rajtunk kívül állókkal való kapcsolatunkkal együtt.

A házassági kapcsolatban, a kezdeti szerelmi fázis csillapodása után is, szeretetben az egó a másik valós érdekében le tud mondani a saját szűkebb érdekéről (önfeladás).

Ezzel tulajdonképpen a Selbstnek mond le egója érdekéről, hiszen: „Az Isten szeretet, és aki a szeretetben marad, az Istenben marad, és Isten is őbenne” (1Jn 4,16). Tehát a másik emberre irányuló szeretetben mindig ott van Isten: „...amikor megtették ezeket akárcsak eggyel is a legkisebb atyámfiai közül, velem tettétek meg” (Mt 25,40) – mondja Jézus.

Az igazi szeretet a másikkal való valamilyen közösségi érzésből fakadó vágy, mely a másik 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 árthatalmas hazugság.

Az önfeláldozás legalapvetőbb, biológiailag is megalapozott kapcsolati mintájának a kreatív anya-gyerek viszony tűnik. A gyerek belőle szakad ki, őt eszi, ő kel fel hozzá álmából, ha baja van, és mond le sok mindenről érte sokáig. Mindezt szeretetből teszi, tehát a spiritualitást, a szakralitást lényegét éli meg.

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. Mit látok a másiban: az embert, egy tulajdöntárgyat, az állatot vagy Krisztust? Elgondolásaink működésmin-tái, ami alapján próbáljuk a társunkat megérteni, az önismeretünkől származnak. Hasznos elgondolkodni erről, tudatosítanunk magunkban ezt a belső képet. Mennyire érzékelem például kapcsolatát a benne élő belső gyermekével, a kreativitásának forrásával. Az alapkérdés az, hogy mennyire tudom a másiban is az egó-Selbst fejlődési vonalat látni? Mennyire vagyok képes a társam belső életében a benne működő spirituális erőket megérteni, és eszerint viszonyulni hozzá? A nagy problémánk persze az, hogy mind magunkban, mind a másiban a Selbsttel kapcsolatban lenni, még csak vékony szálon is, nehéz dolog. 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.

Mint ahogy a ki- és a belégzés egymást előhívó és meghatározó hatású – a mélyebb belégzést mélyebb kilégzés követi és viszont – úgy a többletinspiráció – nyeres energiája többletcselkvésre késztet bennünket. Kapcsolatainkban a társunk felé nyújtott többletszeretet pedig spontán viszontszeretetet serkent felénk is. „És

amint szeretnétek, hogy az emberek veletek bánjanak, ti is úgy bánjatok velük.” (Lk 6,31)

2. A GYERMEK MINT A SZERETET ÉBRESZTŐJE

2.1. A GYERMEK SZERETETE

a) A gyermek léte, akár saját magunkról van szó, akár máséról, *spontán ösztönkésztetést jelent a szeretetre minden egészséges lelkű emberben*. Sőt nemcsak az embergyermek, de még a kisállatok is kiváltják minden normális emberből ezt az érzést. A szeretet önmagunkon való túllépés, az éntudatnak a mitudat irányába való tágulása, a másik javának kívánása. A gyermekség spontán szeretete ébreszti, erősíti a saját belső tudattalan viszonyulásunkat is a belső gyerekváltás, az élet belső lelki forrásai felé. A gyerek léte a gyermek archetipikus ősképét ébreszti bennünk, ami minden fejlődés, sőt gyógyulás ősforrása is.

b) A gyermekség problémájával négy fő formában találkozhat az ember. Az első az, *hogymindnyáján voltunk gyerekek*. Mindnyáján átéljük valahogy a gyerekkorunkat. Jó, rossz emlékeink, sérüléseink és boldog időszakaink kapcsolódnak hozzá. Ekkor alakulnak ki egész életünket nagyban meghatározó alapélményeink és kapcsolataink. A második az, *hogymindnyáján is lehetnek gyermekeink*, és más módon is kapcsolatban lehetünk konkrét gyerekekkel munkánk vagy egyéb élethelyzetünk folytán. A velük való kapcsolat, nevelésük problémái fontos kérdései életünknek. A harmadiknak vehető, *hogymindnyáján, fantáziáinkban a bennünk élő belső gyermekváltás is megjelenhet különböző gyerekképek formájában*. Ha tudunk ezekre figyelni, ezek elgondolkodtathatnak, és értékes lelki fejlődést segíthetnek bennünk. Végül negyedik, *hogymindnyáján, főleg bensőséges kapcsolatainkban időnként regrediálunk, visszacsúszunk saját gyerekkorunk élményeihez, és belőlük élünk át valamit*, ha többnyire tudattalanul is, kedvező esetben, korrektív formában. Ezt a jelenséget társunknál is megfigyelhetjük. Ne felejtjük József Attila meglátását: „S aki él, mind-mind gyermek és anyaöltre vágy.”

Korunk embere, a technikai civilizációnk életmódunkat átformáló volta miatt a szülői hatásokból, a családi életből rendszerint kevesebbet kap, mint elődei. A mai gyerekeknek anyja dolgozik, apja perifériás szerepet tölt be, vagy hiányzik, ritkán van testvére, még leginkább kortárskapcsolatai vannak, amikben azután az előzőek hiányát is igyekeznek tudattalanul pótolni. Érthető ezért, hogy a nagymértékben hiányos gyerekkor következtében a mai embert jobban a gyerekkorába ragasztják

kielégítetlen szükségletei, és lassabban válik önálló, magáért felelősséget vállalni tudó felnőtté. Leginkább a fiatal fiúk fejlődése károsodik. Például háromszor annyian halnak meg közülük öngyilkosság következtében – 15-25 éves korosztály –, mint a lányok közül.

2.2. A GYERMEK MINT ÁLDÁS, A SZERETETEN KERESZTÜL ÚJRAÉLT FEJLŐDÉSTÖRTÉNET

a) *A gyermek elsősorban azért valós áldás a szülők lelki, szellemi fejlődése számára, és azért is a második nagy természetes motorja ennek, mert a szeretetkapcsolaton keresztül a felnőtt az azonosuláson át lehetőséget kap arra, hogy újra átélje a személyiségfejlődés egész folyamatát*. Több gyermek esetén – mintegy variációként egy témára – ez egyre érettebb szülőszemélyiségen következik be. Sokszoros pszichoterápiás 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, 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 vakfoltot számunkra, ami a helyzet kellő megértését akadályozza. 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 Prokrasztész ágya: ami nem fér bele, azt le kell vágni. A gyerekek, amint növekednek, természetesen egyre bonyolultabban vesznek részt a család életében. Ezeknek a történéseknek legkritikusabb oldala az igaz empátiás megértés a szülő részéről, a gyerek oldaláról pedig az azonosulás és leválás, az önállósá válás folyamata. Ahogy mondani szokták, a gyerek a szülő elfojtott, ki nem élt tudattalanját éli meg, éli ki.

b) Gyerekkorunk, a gyermek szimbolizálja az eredetet, a fejlődés, a kibontakozás ősmintáját. Így gyermekeinken keresztül számos korrektív érzelmi tapasztalatra tehetünk szert, ami a mentális egészség szempontjából alapvetően fontos. Ennek jelentőségét jobban megérthetjük, ha belegondolunk abba, hogy a mélylélektani lélekgyógyászati eljárásoknak is ez az egyik fő hatótényezője. A hosszú pszichoterápiák ún. át-dolgozási fázisának gyógyhatásai is ezzel a rekonstruktív újraátéléssel kapcsolatosak. Miközben a gyerekek a fejlődése során, az empátiás, identifikációs történéseken ke-

resztül az egyedfejlődési alapfolyamatokat újra végigjárjuk, a saját megfelelő fejlődés-tani rétegünkkel is szembesülünk. Az ezekhez tartozó tudattalan komplexusaink elkerülhetetlenül aktivizálódnak és rávetülnek, belekeverednek a gyerekekkel való kapcsolatunkba. *Így e kapcsolatban a saját tudattalanunk kivetült tartalmaival is konfrontálódunk.* Jellemző tud lenni az egy nőre, de férfira is, hogy hány éves gyerekekkel tud 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 gyerekhez való viszonyunk kreativitásunknak, sőt egész lelki egészségünknek is fontos tényezője. Ettől a gyermekmagunktól való elidegenedés az eredeti gyökereinktől való elszakadást jelent. Azokban a szubkultúrákban, közösségekben, ahol kevés a gyermek, ott az életképesség csökkenése és a lelki korcsosulás számos egyéb jele ezért is következik be. Mind egyéni, mind közösségi vonatkozása ennek a kérdésnek az, hogy ahol a gyermekszerepet csökken, ott az életerő, a megújulási képesség is erősen csökken. A mai nyugati ember lélektani korcsosulásában ennek a tényezőnek a sorvadása, kiesése is szerepet játszik, hiszen egyre kevesebb gyerek születik, és egyre kevesebb az ép család. Pedig ahogy egy keleti mondás kérdezi: „Összetört fészkekben van-e ép tojás?” Hazai vonatkozásban is sokan érezzük ennek a kérdésnek súlyosságát.

c) A lélektani helyzet több gyerek és nagycsalád esetén nemcsak azért előnyös, mert a fejlődő személyiség egy jelentősen differenciáltabb szociális kapcsolatrendszerrel él át és tanul meg kezelni életének korai fázisában. Előnyös azért is ez az összetettebb lélektani erőter, mert az egyedileg jelentősen különböző utódok „vetítívásznán”, több változatban jelennek meg a szülőkből a gyerekekre vetített tudattalan tartalmak és a gyerekek egyedi reagálásai erre. A gyerekek egymásközi interakciója is segíti a családi problémák feldolgozását.

A szülő számára a *gyerekekkel való foglalkozás tehát az élet alapproblémáival való foglalkozás is.* A belső megújulás, a kreativitás, a spirituális élmények mélylélektani forrása is gyakran a belső gyermekünk, a gyermek archetípus. Isten üzeneteit gyakran ezen keresztül kapjuk: „Legyetek olyanok, mint a gyermekek” – mondja Jézus ismételten.

A szerelem és a gyerekszeretet az emberi élet két legnagyobb tudattalan feláramlása, ami kivetülve realizálódik, így válik a lelki egészség, az emberi fejlődés legfontosabb tényezőjévé. Így érthető, hogy azokban a közösségekben, társadalmakban, ahol e két tényező jelentősége csökken, ott miért jelennek meg a sorvadás, a degeneráció tünetei az élet egyéb területein is.

2.3. A GYERMEK MINT ÚJ SPIRITUÁLIS BEÁRAMLÁS A CSALÁDDBA

a) *Az első vagy az újabb gyerek születése más mélylélektani erőforrás megnyílását, felbuzgását is jelenti a család életében.* Ez a családtagok fejlődésére és általános mentálhigiénés állapotára közvetlen hatással van. A gyermek nem egyszerűen tabula rasa, üres papír, amire a környezeti hatások ráírják a fiatal egész életét meghatározó alpprogramokat. Ez természetesen az élet kezdeti élményeinek döntő, a későbbiek meghatározó fontosságát egyáltalán nem csökkenti.

A gyermeknek az élete kezdetétől vannak genetikusan meghatározott egyéni adottságai, és van *egyéni, spontán, autonóm aktivitása.* Vannak folyamatos kezdeményezései és környezetére való eredeti, autonóm reagálásai. Ezt az aktivitást a család visszahatásai jelentősen befolyásolják, szabályozzák: serkentik vagy gátolják. Ebben a komplex lelki erőterben fejlődik ki a személyiség.

Vizsgálataink és tapasztalataink szerint a gyermek azt a friss forrást hozza a család életébe, amit az eredeti autonóm spontaneitás, kreativitás a gyakorlatban jelent. Amíg a család engedi, és megfelelő módon fogadja, addig ebben az interaktív erőterben a gyermek az ősi, alapvető emberi megnyilvánulások életerőinek beáramlását hozza létre. Az új gyermek tehát a család szellemi életét megújító lelki injekciót is jelent(het).

b) Ez a jelenség elsősorban mélylélektanilag érthető meg. A kisgyerekek megnyilvánulásait még sokkal közvetlenebbül határozzák meg a kollektív tudattalan archetípusai, mint a későbbi korban. A kisgyerekek még természetesebb kapcsolatban állnak a mély erővel. A felnőttek tudatos, racionális élete ezeket az ősi erőket már erősen elfojtja, és az adott kultúrának megfelelő sablonokba zárja, valamint sokban meg is nyomorítja.

Csodálatos mélylélektani értékű Jézus kijelentése a gyermekekről: „...az ő angyalaik mindenkor látják a mennyben az én mennyi Atyám arcát.” (Mt 18,10) Pszichológiai nyelven kifejezve: a kisgyerekekben még tisztábban él és működik az archetípusok ősforrásunkra centrált világa, és veszély esetén ezek kompenzatorikus segítsége még jobban érvényesül, mint felnőttkorban.

Ezért mondhatjuk, hogy a család interaktív életében a szó szoros értelmében az ősforrások felbuzgását jelenti a kisgyermek autonóm, spontán aktivitásának és reaktivitásának megjelenése. Ebből következik tehát, hogy *a gyermeket nemcsak nevelnie kellene a felnőtteknek – mint azt öntelt elfogultságunkban sokszor mechanikusan elgondoljuk –, hanem figyelve rá tanulunk lehet megnyilvánulásából.* Megint Jézust idézve: „Bizonny mondom néktek, ha meg nem tértek, és olyanok nem lesztek, mint a kisgyermekek, nem mehetnek be a mennyek országába.” (Mt 18, 3)

Ennek a felnőtt ember életében megvalósuló változata lenne az – ha nem lennénk annyira önteltek, és ez nem tenne vakká bennünket –, hogy tudatosítjuk és beismerjük: a valóságban *életünk számos problémájával 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 gyermeknek, akinek van bizalma szüleiben, hogy bármi történik is, ők vigyáznak rá, megvédik, segítik.

A gyermek még kis királyfinak, királylánynak érzi magát születése után, ahogy a tranzakcióanalízis irányzata (az egyik pszichoterápiás iskola, magyar nyelven E. Berne *Emberi játsszámák* című könyve a legismertebb) megfogalmazza. Még öntudatlanul, de átéli az istenképűségre teremtettség méltóságát. 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.

2.4. A GYERMEK SZÁMÁRA A SZÜLŐ ISTEN ELŐKÉPE

Lélektani megfigyelések és vizsgálatok igazolták, hogy a gyermek későbbi istenképe a szülővel való korai tapasztalatokból, a szülőképből alakul ki a fejlődés folyamán. Tőle származik, belőle való, ő élteti és szabályozza életét, ő az, aki ismeri lényegét. A szülő a gyerek számára mindenható és mindentudó istenség. 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 önértékelésének, és így lelki, szellemi egészségének is egyik alappillére, hogy ő *gyermeke számára Selbst reprezentáció*. Az anyaságnak és az apaságnak ez a méltósága rendszerint nem kellően tudatos, de még így is titkos erőforrása lehet a felnőtt életének. Ez az 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 tranzakcióanalízis ezt az élettel szembeni alapvető egzisztenciális beállítódásnak, pozíciónak nevezi (OK állapotok). Az ember lelki életének alapjait meghatározó élmé-

nyek azok, amit szüleitől tapasztal. Olyan lesz az élethez való alapvető viszonya; „*olyan Istent és olyan világot teremtettek számomra*” – mondta egyik kliensünk. A pszichoanalitikus Bálint Mihály az élettel szembeni **ősbizalom** kialakulásának, illetve ennek sérülése esetén **őstörésnek** írja le ezt a folyamatot. A későbbi hit és hiedelemrendszerünknek is ekkor rakódnak le alapkövei a tudattalanunkban.

Később, a növekedés során ez a világézés egyre tudatosabbá válva világképpé fejlődik és egyre tovább alakul, gazdagodik. Ezek azonban már legtöbbször csak ráakódások az alapérzületre, és bár elfedik az alapokat, azokon komolyan módosítani már csak nagy nehézségek árán lehet. A mélylélektani hosszú, többéves pszichoterápiák tapasztalata szerint – amik ezt a szintet, fejlődéstani réteget próbálják elérni – ezekhez az alapokhoz, a tudatos én számára való hozzáférhetőség alig vagy csak hosszú belső munka árán lehetséges. Így megváltoztatásuk is nagyon nehéz. A lelki betegségeknel pedig az esetek jelentős részében eddig a mélységig való eljutás szükséges a gyógyuláshoz.

A jó nevelés, a jó szabályozás a gyerek felé az anyai tápláló, éltető viszonyulással kezdődik és fokozatosan ad helyet az apai típusú elvárásokat támasztó, szabályzó, tanító jellegűeknek. A nevelés fő célja a gyerek önszabályozásának kialakítása, fejlesztése és végül a külső, a szülői szabályozás – önmagát feleslegessé téve – megszüntetése, azaz az ifjú önállóvá válása. Ne felejtsük el azonban, hogy amit szabályozunk, az egy önmagából kibontakozó rendszer, és ez az az alapfolyamat, amit figyelembe kell vennünk. A külső szabályozás és az autonómiatörekvés szükségszerűen gyakran ütközik. A kritikus kérdés az, hogy a szülő mennyire tudja megérteni azt, hogy mi az, ami valóban a gyerek javát szolgálja. Egy bölcs szülő mesélte egyszer, hogy megjutalmazta a bocsánatot kérni nem hajlandó gyermekét, mivel az szívósan kitarított a vélt, de meggyőződése szerinti igazsága mellett.

2.5 NÉHÁNY GONDOLAT A FIATALKORI FEJLŐDÉSRŐL

a) A gyermekben még tisztábban működnek az ősi ösztönök, érzi, „tudja”, hogy mi neki a jó, mert van ősi mintája. „Az ő angyalaik mindenkor látják az én mennyei atyám arcát” ahogy idéztük Jézust. A kisgyerekekben még hatalmas fejlődésvágy él, a reménység, az ősbizalom teljes hitével. Tudja magát szeretni és tudja élvezni az életét, és királyfi-tudat jellemzi. A hit bizalma, optimizmusa: „a reménylett dolgok valósága” 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 fejlesztéseként halad.

A kisgyerek a szülő milyenségét először tehát *öszönösen érzi*, a saját, archetipikusan 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 a maga felfogásának módján reagál a viselkedésére, amit tudomásul kell vennie a gyereknek, és előbb-utóbb alkalmazkodnia kell hozzá. Az alkalmazkodás módja pedig beépül személyiségébe, sajátjává válik. Generációk lelki sajátosságai és torzulásai is így adódnak tovább. A gyermeket túlzott félelemmel, szorongással nevelő szülő például a félelem, a bizalmatlanság, a hit hiányának mérgét ülteti el utódja lelkében.

A másik ember tudata, a közösségi érzés fejlődése, a kapcsolatformák alapjainak kialakulása tehát a családban indul el. Már gyerekként átérezzük, hogy egy rendszer részei vagyunk, és felnőttkorunkra eljövünk, hogy magunk is egy családi rendszer kialakítói, aktív meghatározói lehetünk. Az egyedfejlődés folyamata tehát a gyerek-szülő, gyerek-család folyamatos interakcióban zajlik. Ez a kölcsönhatás az élet elején még kizárólagosan meghatározó, az önállóvá érésel azonban egyre csökken, de valamilyen jelentősége egész életen keresztül rendszerint megmarad, nagyrészt tudattalanul.

b) Az ember szellemi érettségének kifejlődése három fő szakaszban írható le a transzperszonális pszichológia és a valláslélektan több kutatója szerint: 1) *A gyermekkor a függőség*, az ellátottság ideje, a *kapás preperszonális időszaka*, amikor a teljes kiszolgáltatásból (és kiszolgáltatottságból) a fokozatos leválással egyre önállóbbá válik a gyermek. A világ felfedezése ekkor indul el (0-tól 13-22 éves kor általában). 2) *Az önállóság kialakulásának ideje*, amikor megtanul a társadalmi élet minden területén a saját lábán megállni az illető. Ez az autonómia, a perszonális időszak. A világ felfedezése folytatódik, és megindul önmagunk megismerésének és céljaink tudatos megvalósításának folyamata is (10-13-tól 18-30 éves korig általában). 3) *Az érett felnőtt ember* az, aki már nemcsak önmagáért, hanem másokért is él: a társáért, gyermekeiért, családjáért, és a társadalom egyre szélesebb köreiért is tud tenni valamit (életkortól függetlenül). Ez a transzperszonális időszak. Már ő tud mások, elsősorban a családja számára védelmet, ellátottságot biztosítani. *Ez az adni is tudás ideje*. Ez tudatos szintre a spirituális fejlődés következtében jut el. 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 modern ember sajnos az önmaga körül forgó narcizmusának infantiliz-

musába ragadtan él. Az érettség szoros kapcsolatban áll a szellemi fejlődésnek már említett transzperszonális időszakával. Aki a másokért is élés, a szolgálat örömét nem ismeri, az nem tekinthető lélektanilag érett felnőtt embernek. A kapcsolati viszonylatformák gazdagodási folyamata során a fejlettebb fokozat az előzőeket is magában foglalja.

Minden, gyermekét tudatosan vállaló szülő természetesen szeretne jó, sőt tökéletes anya, apa lenni. Mint minden nagy gondolat, eszme azonban, mely kezdetben számos kreatív értéket tartalmaz, *a megvalósítás során gyakran nem sikerül, sőt időnként borzalmakat is létrehoz.* Se a saját elgondolásainkat, se a nevelési eszméket ne abszolutizáljuk tehát a gyakorlati családi életben, hanem inkább állandóan legyünk készen, hogy a lényegük megértése mellett érvényességüket megvizsgáljuk, és a helyzetnek megfelelően kreatívan alkalmazzuk értékeiket.

Az utódok számára gyakori probléma, hogy túlzottan kötődnek valamelyik szülőhöz, rendszerint azért, mert nem kapták meg a függőségvágyuk kellő kielégítését a korábbi életkorban, és így nem váltak le, nem fejleszthették ki megfelelően egyéniségüket, s következményként felismerik, hogy az anyjuk vagy az apjuk viselkedésmintájának kényszerpályáján haladnak. Ugyanez érvényes azokra a látszólag ellentétes estekre is, amikor a szülők elleni lázadásból pontosan az ellentétét akarja az illető csinálni, mint elődei (persze, hogy minnek az ellentétét akarja, azt is a családi minta határozza meg), és meglepetve tapasztalja időnként, hogy mélyebb szinten mégiscsak ismétli a kerülni kívánt példát. 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 személyiségfejlődésének ez lesz az egyik meghatározó tényezője. A gyermekek egyedi, vele született sajátosságokkal rendelkeznek, így ennek megfelelően joggal *különböző egyéni viszonyulásokat várnak el a szülőtől.* Az adott kor társadalmi körülményeinek változásai közben azonban fokozatosan maguk a szülők is változnak, és ezáltal az egész család számos vonatkozásban igen egyedi sajátosságokat és történetet alakít ki. A felnövő gyerekek ennek során tapasztalják meg szüleik individuális tulajdonságait, a társadalmi változásokat, és reagálnak mindezek elvárásaira, miáltal egymást alakító kölcsönhatásban él a család.

c) A gyermek meglévő kapcsolatainak és saját *szükségleteinek tudatosodása a serdülőkorra* bontakozik ki teljesebben. Ennek a kornak a 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 elképzeli azt is, hogy ő, saját maga mennyire kíván majd másképpen élni. Értékelésében segítségére vannak a rokonságban, az ismeretségi körükben tapasztalt másfajta személyiségek vi-

selkedésmintái, és további információkat, viszonyítási lehetőségeket jelentenek olvasmányai, a látott filmek, stb.

A tudatosodás folyamatának fő támasza azonban 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 társkapcsolatra való képesség – amit a testvérekkel való kapcsolat alapozna meg – kellően érett lenne. A hasonló korú barátok nemcsak azért vonzóak, mert a hasonló identitás mellett 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 sztárrá váló személyek mintanyújtó jelentőségét a sport, a zene, a filmvilág, a politika, a tudomány területén. Ezek között is speciális helyet foglalnak el a tömegek számára a zenei sztárok, mert racionális korunk komplementer, kiegészítő érzelmi hatásait közvetítik, s így tudattalan mintanyújtó hatásuk különösen jelentős.

Mint említettük, nagy segítséget jelenthetnek a környezetből származó hatások feldolgozásában, az önállóság kialakításában az olvasmányok, filmek stb., valamint a kiemelkedőnek, példának érzett személyek megismerése is, de minden esetben fontos szerepet játszik a kapcsolat és a beszélgetések lehetősége. Az iskolai osztályközösségek, baráti csoportok spontán módon is létrehozhatnak ilyen lehetőségeket. Magyarországon a közösségi érzés fejlesztése, különböző csoportkultúrák kialakítása és ezen belül a megbeszélések lehetőségének fejlesztése, a vitakultúra növelése jelentős mentálhigiénés feladat. Vallásos fiataloknál jelentős segítséget tölthetnek be a különböző *ifjúsági órák*, ha társalgási és vitalehetőségeket is nyújtanak az őket érdeklő problémákról. Ennek az időszaknak szükségletéhez kapcsolódhatnának azok a bensőséges beszélgetések, melyeken a gyerekkori fájó emlékeket, a komoly családi problémákat tudatosíthatnák és feldolgozhatnák valamennyire. Erre azonban rendszerint már csak a pszichológiai kezelések során kerülhet sor.

d) 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: 1) Gyereke szükségleteit mélyen megérti, ezért engedi és segíti a folyamatot. 2) Gátolja az önállósodást, mert félti, hogy elveszti engedelmes gyermekét, aki áthágja normáit, és neki nem tetsző életstílust kezd kialakítani. Ilyenkor a szülő saját belső szükségletei miatt (például dominanciaigény, életének tartalmat adó helyzet elvesztésétől való félelem, stb.) akadá-

lyozza a gyermek formálódását, és szembenállása miatt nem tudja megértően segíteni fejlődését. 3) Nem érdekli, nem törődik a gyerek belső világának alakulásával, magára hagyja, odadobja 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.

A család szociálpszichológiai méhéből való *lelki megszületés, az önállóvá válás mind a szülő, mind a kibontakozó ifjú számára ugyanolyan nehéz és kritikus folyamat lélektanilag, mint testi szinten a biológiai születés*. Nem hiába indul ebben a korban több súlyos pszichiátriai betegség.

A személyiségfejlődés a szerepvizonylatok történéseinek dinamikus változó sorozata. A kapcsolati viszonylatformák az élet kezdetétől elindulva gazdagodó rendszert alkotnak. A gyermek a teljes függőség csökkenő fokozatain keresztül jut el arra a felnőtt, önállósági fokra, amikor már ő tud mások számára függőségi lehetőséget és támaszt biztosítani. Ennek a bonyolult lélektani folyamatnak leglényegesebb részei egyetemes emberi törvényszerűségek, más szóval archetipikus erők által is meghatározottak.

Az egészséges családi életben *meg kell küzdeni – ahogy Szondi Lipót mondja – az „ősök szellemeivel”, sőt a kor szellemeivel is*, mindazokkal az életproblémákkal, amelyeket a társadalmi helyzet, a kor az adott családnak jelent. A nevelés folyamán a szülő a gyereket erre is fel kell, hogy készítse. A család a szociális ingerek emésztője, transzformátora, a szociális életre való felkészülés individuális műhelye – ahogy Turnier fogalmaz (Turnier 1969, 1970).

3. A CSALÁDRÓL

a) *Életünk legfontosabb vagy egyik legfontosabb területe a családi élet*. Mindannyian jövőnk valamilyen családból, és ennek sajátosságai személyiségünk alapvonásainak kialakulását is meghatározzák. Felnőtt életünk során a saját családjunk az életünk kibontakozásának, emberi kapcsolatainknak a legsokszínűbb terepe. A modern társadalmak globalizálódó világa embereket homogenizáló eltömegesedéshez vezet. Ennek egyik kompenzációs következménye, hogy a személyiségfejlődés individualizációs folyamatában az egóját féltő embert nárcisztikus elszigetelődésbe ragasztja bele. Ez még a tágabb családi kapcsolatokra is kihat, és ezért is sorvad az egymás közötti beszélgetési kultúra. Különösen nem lehet megbeszélni világnézeti, politikai, szexuális kérdése-

ket, mert különben összeveszés és egymástól nagyobb távolságra kerülés az eredmény a rokonok között. Sokszor inkább csak felületes kapcsolat fenntartására van lehetőség, ami nem veszélyezteti a viszonyokat. Általában a nők képviselik inkább a „maradjon béke” elvet. Félünk a véleményeink kimondásától, mert félünk attól, hogy ha különbséget látunk, akkor ellenségek leszünk. A beszélgetés feltétele a máság tisztelete, tolerálása és a megértési törekvés, ami a globalizáció homogenizáló hatása ellen védhet. Ennek kultúrája nagyon sok fejlesztést igényel még hazánkban.

Az elszigetelődés egyik további következménye az, hogy a származási családdal való kapcsolat problémáinak drasztikus elfojtását és így feldolgozhatatlanságát eredményezi. A lélekgyógyászati kezelések többségében a családi kapcsolatok gyógyítása központi szerepet tölt be. A családterápiás irányzatok között a mélylélektani alapokból kiinduló keresztény családterápiás szemlélet sajátos, koncepcionális többlettel is rendelkezik, mint már láttuk is.

b) Olyan korban élünk, amelynek *korszelleme sok területen a családi élet ellen hat*. Magyarországon ez különösen érezhető. Mind a gazdasági élet szabályozóinak, mind a média hatásainak többsége az egészséges, természetes családi élet ellen dolgozik. Az a nő, aki gyerekeinek nevelésével, a jövő generáció kialakításával foglalkozik, annak társadalmi értéke minimális, anyagi megbecsültsége a legalacsonyabb munkabérét sem éri el. A nő, aki gyereket szül és nevel, az a társadalmi minősítés szerint nem dolgozik. Hogy a családok élete tele van csalással, promiszkuitással, züllöttséggel, azt természetesnek, sőt érdekesnek állítják be a médiumok. Szuggesztív hatásuk észrevétlen hipnózisa alatt él a jóléti társadalmak embereinek többsége.

A probléma kapcsolatos technikai civilizációnk *túlzottan maskulin, patriarchális, jang irányú torzultságával*. Az a demagóg jelszó, hogy a nőknek is meg kell adni azt, hogy kariert csinálhassanak, sokban azért hamis, mert a gyakorlatban azt jelenti, hogy valamilyen férfiutánzattá válhatnak. Ez viszont a valós nőiségük további elfojtását, rombolását eredményezi. E kérdéskör központi problémája a társadalmi értékrend hamis szemléletében az anyaszerephez való rövidlátó, lelkileg a serdülőkor szintjén elakadt viszonyulás. Mindez aközben történik, hogy a XX. század lélektana bőségesen kimutatta, és a pszichoterápiás kezelések sokszorosan igazolták, hogy a személyiségfejlődés és a későbbi lelki egészség szempontjából a gyerekkor alapvetően meghatározó tényező. Miközben ismerjük és becsüljük az alkotó ember értékét, aki egy új építményt, gépet hoz létre, vagy kifarag egy szobrot, fest egy képet, ír egy verset, komponál egy dallamot, aközben aki embert alkot, „teremt” – ami a természettudományaink által ismert világunk legfejlettebb jelensége –, azt messze nem értékeljük ennek megfelelően. Mi az emberi produktumok többsége az emberalkotás csodájához képest, amit

egy nő, egy család tesz, amikor gyermeknek ad életet, abból embert farag, és segíti kibontakozásában, a magánál jobb sorsra jutásban?

A pedagógiának már van valamennyi – közel sem jelentőségének megfelelő – társadalmi megbecsültsége, de az ő számukra az alapanyagot nyújtó családi tényezőnek még nincs. Szólamok, blöffök persze bőven vannak, de a társadalmi valóság ez. *Pedig jelentős mértékben ezen az „alapanyagon” múlik a későbbi közösségi viselkedés és a lelki egészség*. Ennek a ténynek, ha csupán a gazdasági vonatkozásait nézzük is, látszik, hogy mennyire rövidlátó, torzult és hazug a közfelfogásunk. Ha pedig belegondolunk abba, hogy az emberi boldogság hány szálon kapcsolódik az élet szinte minden területén a résztvevő személyiségek milyenségéhez, lelki egészségéhez, akkor azt kell mondanunk, közfelfogásunk ostoba és gonoszul eltorzult.

Most már nemcsak a jóléti társadalmainkat, hanem az egész globalizált világunkat fenyegeti pusztulással a külső értékek szerzésére irányuló, teljesítményorientált értékrendünk egyoldalú torzultsága. Miközben egészségügyi szolgálatról, a haza szolgálatáról beszélünk, sőt már rendőreink jelszava is hangzatosan „szolgálunk és védünk”, *a szolgálatnak az igazi szellemi értékét, megbecsültségét nem ismerjük*, csak az uralkodását. A társadalom alapjait meghatározó emberképzés, az éltető, segítő, szolgáló feminin, jin funkció meg kellene, hogy kapja a megfelelő megbecsülést. Úgy látom, hogy civilizációnk katasztrófákba vezető válságát az igazi női elv szellemi funkciójának megfelelő felismerése és értékelése mentheti meg.

A szükséglet, sőt krízishelyzet az egyoldalúsága ellenére megindította az egészséges gyógyítási törekvések kitermelődését is. A problémakör lassú tudatosodása mellett ilyen például a családpszichoterápiás és lelkipedagógiai munka jelentős fejlődésnek indulása is.

c) *A családterápiás irányzat és szemlélet kibontakozása és fejlődése a magyar területeken is – az utóbbi 30 évben – örömdetes jelenség*. Igen nagy szükség volt és van erre a hazai mentálhigiéné igen rossz állapota miatt. Beindult és egyre bővül a képzés. Számos jó könyvet fordítottak már le. Jellemzője a hazai családterápiás mozgalomnak a különböző irányzatokkal szembeni viszonylagos nyitottsága. Kutatások indultak meg, melyről szakmai konferenciák és egyéb rendezvények is tanúskodnak. Mindez nem felsőbb utasításra és támogatással kezdődött, hanem a szükségletre ráébredt, hivatástudattal rendelkező néhány szakember lelkes munkájának eredményeként. Ma már a családterápiának jelentős hazai műhelyei és szemléleti irányzatai kezdenek kibontakozni, mutatva a gazdagodást. Az egyházi élet területén is jelentős fejlődés indult meg a család-pasztoráció területén.

A családterápia gyűjtőfogalmán belül két fő formát érdemes elkülönítenünk. A *szűkebb értelemben vett családterápiát*, ami kb. 10 ülés számig dolgozik, és a család kommu-

nikatív szerkezetének stratégikus, rendszerszemléletű átépítésével kívánja elérni a javulást. Megkülönböztethetjük ettől a *családpszichoterápiát*, ami esetleg jelentősen hosszabb kezelési folyamatot jelent és a résztvevők egyéni, belső pszichodinamikájával is dolgozva abban is fejlődést kíván elérni. Valláslélektani osztályunkon mindkét megközelítéssel foglalkoztunk.

Mivel jóléti társadalminkban az önző individualizálódás során a származási családdal való kapcsolatok egyre jobban elhanyagolódnak, lélekgyógyászati tapasztalat, hogy a modern ember egyéni lelki élete igen gyakran a családi kapcsolatok nem tudatosult hatásainak robbanóanyagára épül. Egyes családterápiás eljárások, mint a családállítás (Hellinger) kifejezetten ennek a problémakörnek intenzív kezelése által segít.

Napjaink családterápiájában azonban a spiritualitás nem kap elég szerepet, pedig különösen a többgenerációs családpatológiai szemlélet igényelné ezt. Keresztény (=keresztényen) családterápiás munkánk kifejlesztése a jungi mélylélektani lélekgyógyászat szemléletéből indult ki. Ebben az irányzatban a módszerek másodlagosak, nem töltenek be olyan központi szerepet, mint például a pszichoanalízisben. A többléte a szemléletben van, ezért metodikai kérdésekkel itt külön nem foglalkozunk, inkább a családi kapcsolatok természetes, spontán alakuló történéseire helyezük a hangsúlyt. A gyakorlatban sok eljárást használunk, sőt azt mondjuk, hogy a választandó terápiás eljárást a család belső interaktív kultúrája és a családtagok egyedi tudattalanja működésének megfigyelése kell, hogy megmutassa a terapeutának. Ez a tudatos személyiség tudattalanból való kibontakozásának addigi, spontán útjaival lesz kapcsolatos. Jelen munkában az így kialakult szemléletünket mutatjuk be.

d) *A családalapítás önálló külön világ, saját világunk folyamatos megteremtése*, melyben mi vagyunk a király és királynő. Megvalósíthatjuk benne társunkkal együtt saját vágyainkat, kifejezhetjük kreativitásunkat, de szembesülhetünk súlyos hibáinkkal és problémamegoldó képességünk különböző gyengeségeivel is. Az egészséges lelkű embernek és családnak mindig van önmagán túlmutató kreatív, a tágabb közösség számára értékes hatása is, ami komoly társadalmi jelentőséggel bír.

Fontos sajátossága a párképződésnek és a családi életnek is, hogy *új egységet, új minőséget hoz létre*, aminek szintén kialakul a saját fejlődéstörténete. Ahogy az egész több a részek összességénél, úgy ez két ember kapcsolatában is igaz, és ennek az új organizációs egységnek önálló, külön élete van. A Biblia úgy mondja: „lesznek ketten egy testté”, egy szervezetté, egy organizációvá tehát. P. Turnier (Turnier 1969) ezt az új egységet, gestaltot úgy nevezi, hogy a házasság egy külön személyiség. A pár és család tehát magasabb szerveződési egységet képez az egyénhez viszonyítottan.

Ez az egység mint rendszer az idők során fejlődik, változik. A családban minden tag

részesen ennek a folyamatnak. Érdekes, hogy az egyedi viszonyulás a család egészéhez részben kifejezi az adott egyénnek a saját személyiségén belüli tartós viszonyulását a belső problémáihoz. Merev lelkű ember például a családi rendszerben is merev viszonyokat teremt. Bonyolult lélektani folyamatokon keresztül valósul meg az, ahogy a személyiség- és a családszerkezet egymást kölcsönhatásaik által alakítják.

A családnak mint rendszernek a torzultsága, betegsége az egyénben tünetként jelenhet meg. Az egyéni lelki zavar így nemcsak az illetőre, hanem az egész családra lesz jellemző. Ha az egyén változni akar, akkor a család annak törvényszerűen ellene dolgozik, mivel az előzetes egyensúlyi állapotot igyekszik visszaállítani.

A szülők akkor szeretik jól gyerekeiket, ha azok egyedi eredetiségük megtalálását és realizálását segítik elő, és nem láncolják magukhoz őket. *Az egészséges szülői szeretet jellemzője tehát nem a szülő érzélgőssége, hanem a gyerek, a gyerekek egészséges fejlődése.* „A gyerek vendég a háznál” – ahogy egy indiai mondás kifejezi.

A szocializáció általánosan elfogadott meghatározó szerepének vannak minden komoly lélektani iskola által ismert negatív hatásai is. A tranzakcióanalízis (T.A.) ezt úgy fejezi ki szemléletes képből, hogy a megszületett gyermek még kis királyfinak, királylánynak érzi magát, és környezetét is teljesen OK-nak véli. A szocializáció hatására azonban gyakran néhány év alatt lelkileg megnyomorított békává torzul. A terápia lényege ezért a szabad, kreatív emberi méltóság helyreállítása.

A szülők szerepének olyan jelentősége is van, hogy *egymáshoz való viszonyulásuk nyújtja a gyerek számára az alapmodellt* arra, hogy milyen az ellenkező neművel való kapcsolat, és egyáltalán két ember kapcsolata. További izgalmas mélylélektani vonatkozása e kérdésnek, hogy a szülők egymáshoz való viszonya arra is minta a gyerek számára, hogy a saját lelki belső világával milyen kapcsolatban lehet lenni. A szülői pár egymás számára kihívást is jelent, és ahogy különbözőségeiket megoldják, összehangolják, az példa arra az utódok számára, hogyan kell a problémákat kezelni. Ugyanígy a tudatos én számára is megoldandó feladatot jelentenek a belülről jövő késztetései és ezek megoldásai. A problémakezelés módja az, amit a gyermek eltanul szüleitől, és öntudatlanul beépít személyiségébe. Ha a szülők egymással való ütközései nem intéződnak el közöttük, akkor azok tudattalanul is áttevéődnek a gyerekekre. A gyerek így válhat a szülők közti konfliktus tünetévé, a szülői sikertelenség kompenzációjának pótkielézési eszközévé, és válhat a szülők egymás elleni harcának eszközévé vagy áldozatává is.

Az új családi egység akkor új tehát, ha a házaspár a szüleikről már le tudott válni. Az egyéniségüknek megfelelő életforma kialakításának egyik fő feltétele, nemcsak az egyes szülőről való érzelmi leválás, hanem, hogy a szüleik egymással való kapcsolati problémáiknak mintaadó hatását is – mely szintén mintaadó hatású – tudatosan fel-

dolgozzák magukban. Ezzel minden fiatalnak komolyan számolnia kell. Ha ezt nem teszi meg, akkor az ő életében is kényszerpályaként ismétlődni fog ősei sorsa.

e) *A szülő gyermekéről kialakított képe már a születés előtti időktől kezdve hat a gyermek későbbi lelki fejlődésére.* Már a házasságunk előtt jóval elgondolások alakulnak ki bennünk, hogyha nekünk lesz gyerekünk, akkor azt milyennek szeretnénk, hogy fogjuk nevelni. Ebben saját, addigi családi életünkkel kapcsolatos tapasztalataink a legmeghatározóbbak. Házasságban a gyerekkel kapcsolatos elgondolásainkat megosztjuk, egyeztetjük egymással és továbbépítjük.

Terhesség alatt különösen fontos, hogy a leendő anyának legyen elég ideje és lehetősége nyugodtan ábrándozni a leendő gyermekéről. A kapcsolatuk alakulása már ekkor megindul. A szülést követően pedig az adott gyerek realitásával való szembesülés ideje következik el az anya és az apa számára. Egy életre megnehezítheti, néha kifejezetten megnyomorítja a gyermek fejlődését, *ha a szülő előzetes elvárásának nem felel meg a kicsi:* például nem olyan nemű, mint szeretnék volna, és ezt követően nem a nemének, hanem az elképzeléseiknek megfelelően nevelik. A szülés előtti ultrahangos vizsgálat kialakulásának lehetőségei ebben a kérdésben is sokat segítettek. Szintén szomorú az a sajnos nem ritka lélekgyógyászati tapasztalat, hogy egy életre szóló, nehezen gyógyítható károsodást eredményez a nem kívánt gyermek születése.

A terhesség, a gyerekek születése mindig mély, archetipikus erőket mozgat meg a szülők, elsősorban a nő lelkében. A szülés ideje az egyetlen olyan időszak az életben, amikor az emberre jellemző egyedi hipnabilitási érték jelentősen változik, megnő. Ennek az időszaknak lelki élményei tehát a szülő nő személyiségének alakulását erősen befolyásolják. A szülés során a nő mélyen konfrontálódik: a) az anyává válás kérdéseivel, b) a megszületett gyerekkel, c) a gyerek apjához való viszonyával, d) a szexualitással, és a e) a saját anyjához való viszonytal – tehát a női identitás leglényegesebb, archetipikus problémáival. Hogy ez benne hogyan alakul, formálódik tovább az a biológiai és lélektani körülményektől, tehát nagymértékben a szülést vezető nőgyógyásztól is függ. A szülésnek nemcsak a biológiai folyamatokat, történéseket kell látnia a páciensében, mint az állatgyógyászatban, hanem a teljes embert, mert a szülés a szülő nő és egész családja számára sok mindent lélektanilag átalakító, meghatározó történés. Több nő-páciensünk azért sem vállalt több gyereket, mert számára a szülés és körülményei olyan elriasztó élményekkel járt. Az apás szülések, a szülés természetes folyamatként kezelése és e biológiailag rendkívül jelentős esemény lélektanilag is megfelelő kultúrájának kialakítása sokat segít ebben a helyzetben. Hazánkban az alacsony születésszámot ez a tényező is befolyásolja.

A művi abortusz nemcsak a magzat ellen elkövetett gyilkosság, hanem a kollektív tu-

dattalanban lejátszódó belső megújulási, kreatív folyamatok destrukciója is. Ezek a lélektani összefüggések sajnos szinte teljesen ismeretlenek a magyar kultúrában.

f) Igen fontos, ezért ismételten érintjük azt a kérdést, hogy a *másik valóságának tapasztalása*, az én határain való túllátás, a te észlelése a családban a lelki fejlődés első lépései közé tartozik. A tudat tágulása, a másik milyenségének észlelése ekkor indul meg. Az új egyén mindig valamilyen társkapcsolat, tehát közösség részeként születik meg, kedvező esetben szeretetből, örömből. A közösségi érzés kialakulásának, az éntudatból a mitudattá fejlődésnek több szinten megjelenő problémáit a családban, a legközvetlenebb környezetünkben éljük át először, és *itt alakulnak ki e viszonyulások érzelmi alapformái is.* A társadalom nagyobb, egyéb rendszereiben is ezeken, az így kialakult viszonyulási mintákra alapozottan épülnek fel a későbbi kapcsolódási formáink.

A saját identitásban való biztonságra épül a további fejlődés során a mássághoz való egészséges viszonyulás minden további formája. Akinek a saját azonosságtudata nem fejlődött ki kellően, aki nem tanulta meg reálian értékelni magát, nem tud kiállni magáért, mert bizonytalan, fél, az a másik identitását sem tudja se értékelni, se segíteni megfelelően, és nem tud egészséges kapcsolatot kialakítani vele.

A jóléti társadalmak kialakulásával, a lakáshelyzet jelentős javulásával az individualizációs és szeparációs igények egyre jobban megvalósulhattak a térbeli eltávolodással. A több generáció szorosabb együttélése egymás mássága iránt is nagyobb toleranciát igényelt. Ez nehézséget is jelentett gyakran az egyediség érvényesítésében, de lehetőséget is biztosított a többiekkel való kapcsolaton keresztül mind az egyéni igények megfelelő kifejezésének megtanulására, mind mások megismerésére, megértésére és kezelésére. A szorosabb társkapcsolatok személyiségérést segítő, hosszan tartó kölcsönös csiszolódást is biztosítanak. A többgenerációs együttélés egészséges családi légkörben – nehézségei mellett is – egymást tiszteletben tartó, segítő, a személyiségfejlődés szempontjából jelentős előnnyel járhat.

A családban is, mint az életben, az állandó és támaszt vagy feladatot nyújtó dolgok mellett mindig van változás, kedvező vagy kedvezőtlen újdonság, a megszokottól eltérő események. Az idősebb generáció az állandóság, az élettapasztalatok, a tartós értékek, a fiatalok az újdonság, az új eszmék, új életérzések értékeit képviselik inkább. Az élet e kettő dialektikája mentén fejlődik.

A szülőknek a gyermekükhöz való viszonyukban különösen jelentős szerepet játszik *a saját nemi identitásukban való érettségük.* Az anyai szeretet elfogadó, tápláló, éltető volta mellett fontos az apai igényt támasztó, szabályzó, tanító, volta is. Ez természetesen nem jelent kizárólagosságot a szülők részéről. Az érett felnőttben a mélylélektani vizs-

gálatok szerint a saját nemének dominanciája mellett az ellenkező nem értékei, sajátosságai is kifejlődnek. A gyermekek saját identitásuk fejlődéséhez is igénylik ezt. A zavart leggyakrabban a jelentős egyoldalúságba merevedettség, és a saját biológiai adottságoknak megfelelő nemi szerep fel nem vállalása miatti szerepzavar okozza.

g) De hát hogyan kell akkor nevelni a gyereket, mi a lényeg? Azt mondhatjuk, akkor legjobb a gyereknek, *ha vannak egymást szerető szülei és biztonságos családi élete*. Ezzel adhatunk nekik a legtöbbet. Ha ez megvan, akkor a részletek jelentősége ehhez képest eltörpül. Ha viszont ez nincs, akkor ezt pótolni sok egyébvel is csak részlegesen lehet.

h) *A Szent Család szimbolikája*. Az újszövetségi Szent Család történetének – mely mindmáig élő szimbóluma kultúránknak – néhány mélylélektani, szimbolikus vonatkozását is érdemes végiggondolnunk. Jézus életének talán minden mozzanata, nemcsak szimbolikus, hanem olyan mély misztérium is, amely az emberi élet alapproblémáit és történéseit is érinti, hiszen Ő a második Ádám, az Isten szerinti ember – ahogy az Írás mondja. A Szent Család története *így személyiségünkben a szellemtől megtermékenyülő és az Istentől való újjászületés kezdeti idejét és eseményeit is kifejezi*. Érdemes tehát ennek a történetnek szereplőit, bonyodalmaikat mint a bennünk élő reprezentációk szimbolikus kiábrázolásait is végiggondolni. Ha ezt megtesszük, tapasztalhatjuk, hogy mindannyiunkban zajló egyetemes emberi történéstről van szó.

A leendő Megváltó nem Jeruzsálemben, nem egy palotában, hanem egy kis faluban, annak is az istállójában születik meg. Ha szívünket, lelkünket belső nyomorúságunk állapotában ilyen utolsó helynek érezzük is, megszülethetik benne a Megváltó a lelki, szellemi újjászületésünk során. A gyermek mellett ott van a Szűz és József, akik vigyáznak a gyermekre, és kifejezhetik lelkünk érett maszkulin, férfi, és feminin, női oldalát. Miközben a reális külső és belső életünk problémáival való megküzdéshez a férfias erőkre van szükségünk (József), ez nem elég a belső, a szellemi megtermékenyüléshez. Ehhez kell a felülről kiválasztott Mária lelkülete. Csak ha megvan bennünk ez a szűzi viszonyulás az isteni felé, a szellemi irányából jövő megtermékenyítő hatás iránti fogadóképes állapot, akkor vagyunk képesek az igazi szellemi értékek befogadására. Lelkünknek ez a része, ez a viszonyulási formája az eredeti, a más által nem befolyásolt tiszta edény szűzi volta képes a szellemi megtermékenyítést befogadni, kihordani, megszülni és ápolni. A személyiség érett női és férfi értékeire van tehát szükség ahhoz, hogy a megszülető szellemi gyermek, az új emberségünk biztonságban legyen és fejlődhessen.

Az újszülött körül az istállóban a háziállatokat találjuk. Az ember által megszelídített, háziasított állatok jól szimbolizálják a tudatos személyiségünkbe integrált ösztöneinket: a pásztorok a legegyszerűbb, a természethez legközelebb álló emberek

lévén az embervoltunk legegyszerűbb, természetes voltát. Az angyalok az örömhírt nekik jelentik ki, nem a betlehemieknek, nem a jeruzsálemieknek. Ők találkoznak a Szent Családdal először. Az angyalok a lélek mélyéről megjelenő archetipikus, transzperszonális erők kifejezői. A három napkeleti bölcs érkezik még meg. Ők azok, akik tudományuk alapján még fel tudták ismerni, és találkozhattak az újszülöttel. A három keleti bölcs megfeleltethető a személyiségünk, legértékesebb tudásunk szellemi erőinek. A megszületett isteni gyermek körül megjelenők örvendeznek, hálával és adományokkal szolgálnak neki.

A karácsonyi hangulatba ezeket még viszonylag könnyen beleérezzük, de könnyen megfeledkezünk a történet folytatásáról, a hataloméhség embergyilkos sátáni erőinek megjelenéséről. A gonosz, világi hatalom megindul a gyermek ellen, hogy elpusztítsa és vele együtt a környék összes kisgyermekét. Mindezeket mélylélektani szemlélettel saját belső lelki életünkre is vonatkoztathatónak látjuk. A lélekgyógyászati munka során is tapasztalható a megújulást hozó élményeket követően a destruktív, pusztító erők rendszeres megjelenése. A szellemi megújulás új belső, lelki elrendeződésének megindulását egy idő után lélektani szükségszerűséggel követi az előző lelki rend kompenzatorikus, ellenregulációs próbálkozása. Az álom mélylélektani folyamatán keresztül az angyal Józsefen keresztül adja a szellemi vezetést a családnak: a gyermeket el kell rejteni, titokban el kell bujdosni vele. Titokban kell nevelkednie, míg kellően fel nem növekszik.

A vallásos megtérés, az újjászületés lelkigondozása során is gyakori, hogy az első öröm időszakában megfeledkezünk Heródes katonáiról. A növekedésnek a kezdeti időben az elrejtettség biztonságában vannak meg a kedvező feltételei. Az újjászületettnek, az újembernek pedig fel kell nőnie, meg kell erősödnie, hogy maga is fel tudja venni az éles harcot az ó emberével, amihez erő, integrált agresszió és bölcsesség kell, hiszen az óembert naponként meg kell öldökölni az új életforma kibontakozásához.

UTÓSZÓ

Az emberi lélekért, szellemért leginkább felelősséget érzők két legnagyobb tábora, a pszichiátria és pszichológia szakemberei, valamint az egyházak és a komoly hívő emberek óriási feladata, hogy korunk súlyos kihívásaival megküzdve az ember életéért, egészségéért összefogva munkálkodjanak. A korszellem destruktív oldala igen romboló, a mai ember nagy bajban van.

A komolyan vallásos orvosok és pszichológusok sajnos többségükben még nem ismerték fel kellően a mélylélektan, a lélekgyógyászat és a pszichiátria tanulmányozásának fontosságát a spirituális területeken. A lelkészek, lelkipásztorok érdeklődése már valamivel előbbre tart, jobban érzékelik ennek a hatalmas és igen nehéz missziós területnek a hívását. Az emberi lélekért felelősséget érzők e két nagy táborában azonban még sok a korszerűtlen elgondolás és félelem, sőt az egymás elleni küzdelem az együttműködés helyett. Pedig „a tudomány nélkül való nép elbukik”, és „Nem a félelemnek lelkét adta nekünk az Isten, hanem az erőnek, a szeretetnek és a józanságnak lelkét.” (2Tim 1,7)

Az ellentétek egyik oka a tudomány és a hit, a vallás világának ütközése, kapcsolatuk nem értése. Jézus azt mondta: Isten olyanokat keres, akik Őt **lélekben** (pneuma = szellemben) és **igazságban**, a valóságban imádják (Jn 4,23-24). A tudomány a teremtett világ realitásával, a valóság igazságával foglalkozik, tehát isteni feladatot teljesít. A spiritualitás is valóság, de egy más valóságdimenzió, amely azonban a természetben is érvényesül. Ismerünk más, a természetben nem található, de ott is érvényesülő valóságdimenziókat is. Sehol nincs leírva például a természetben, hogy $2 + 2 = 4$, és mégis igaz, és a matematikára, a mennyiségi összefüggések tudományára épül mai tudásunk csodás eredményeinek legnagyobb része. A hit és tudomány tehát igazából nem állítható szembe egymással, mint ahogy a zeneművészet sem teszi értelmetlenné a festészetet. A valós spirituális értékeknek azonban a mindennapi valóságban kell beigazolódniuk, valósággá válniuk.

A spiritualitás megközelítésének három fő útja az ember számára: a vallás, a tudomány és a művészet világa. Az ember mindhármat meg is rontotta. A Krisztusból csinált vallások egymással vitatkoznak vagy háborúznak. A tudomány eredményei sokban élettelenessé váltak, s mára már az egész földi életet fenyegetik (nukleáris háborúk, környezetszennyezés, titkos biológiai fegyverek, az egészségügyi ellátás züllesztése, stb.) A művészetek egy része a patológiában kéjeleg. (Mint pszichiáter gyakran látom, hogy az elmebetegeink alkotásai és az ún. modern művészetek között alig van különbség.)

Ez a munka elsősorban mások lelki életéért felelősséget érző embereknek készült, de mindenkinek javasolható, akit a lelki, szellemi élet egészsége és annak spirituális oldala is komolyan érdekel. Különösen fontosnak vélem, hogy a lélekgyógyászok, a lelkigondozók, családsegítők és azok a vallásos vagy nem vallásos illetők, akik személyes kapcsolaton vagy telefonon keresztül lelki segítséget kívánnak nyújtani rászoruló felebarátainknak, harcolják meg magukban e kérdéseket.

IRODALOM:

- Lao-ce. 1958. Az Út és Erény könyve. Európa könyvkiadó, Budapest,
Turnier P. 1969. Escape from lonelines. SGM. Press. London.
Turnier P. 1970. The meaning of persons. SGM. Press. London.