

## HÍMzőkör

Hogyan vált számomra fontossá ez a téma? Pár éve, *Anselm Grün* könyvecskéjében olvastam az életközépi válságról. Ő azt írta, hogy az élet második felének más feladatai vannak, mint az elsőnek. *Jungot* idézte, aki három feladatot, három elfogadni és feldolgozni való témát jelölt meg: Az árnyék, az *anima* (nők esetében az *animus*) és a halál elfogadását.

Mint tudjuk, az *anima* a bennünk, férfiakban levő nőies vonásokat, a férfi felünket valami teljessé kiegészítő részünket jelenti, ami sok esetben valahol a háttérben van jelen. Amikor ezt olvastam, úgy éreztem, hogy – bár sok nőies vonás van bennem – csak akkor tudok az *anima* felé megnyílni, ha tisztában, rendben vagyok a férfias részemmel. Ha tudom, hogy hogyan állok a férfiasságommal. Tehát ezt éreztem nulladik feladatnak.

### I. Férfi archetípusok

Egyik könyvében *Richard Rohr* négy férfi archetípust, ösképet ismertet (ő egyébként *Robert Moore*-ra, egy amerikai jungiánus pszichoanalitikusra hivatkozik a könyvében). A négy férfi archetípus: a király, a harcos, a mágus és a szerelmes.

A *király* jelenlétében nyugalom, béke, igazságosság uralkodik. Mindenki biztonságban van, és tudja, mi a dolga. A király hordozza és osztja az áldást, mert belőle túlrad az élet. A király jelképezi a birodalmat, ezért ha egészséges, akkor az egész birodalom is egészséges.

A *harcosnak* célra, ideálra van szüksége, amelyért feláldozza magát. Indiában a harcos kaszt tagjait *ksatrijáknak* nevezték. A vallási eszmények, elvek a papi kaszttól (*brahminok*) származtak, de az eszmények megvalósítása, kikényszerítése a társadalomban a harcosok feladata volt. Ők ültették át az elveket a valóságba.

A *mágus* vagy pap a belső változás ösképe – ő az, aki megérti a

lelket. Segít, hogy azzá váljunk, akik valójában vagyunk. Magasrendű formájában próféta, alacsonyrendű formájában bohóc (*clown*). Ő kimondhatja, hogy „a király meztelen”. Van érzéke a paradoxonokhoz. A mai papok inkább teológusok, a mágusok szerepét terapeuták veszik át.

A *szerelmes* megérzi és megadja az élet ízt, szépségét. A Biblia a gyönyörök kertjével kezdődik, meztelen emberekkel. A szerelmes lelkesedik, átlépi a határokat, vétkezik, és ezért bűnhődik. A szerelmes a jelen pillanatban él, és élvezi azt. Magasrendű formájában a szemlélődés testesíti meg: azért örül a dolgoknak, mert léteznek.

Mindegyik archetípusnak van negatív oldala: van gonosz király, harcos, fekete mágus stb. Általában mindenki valamelyik archetípus felől indul el az élete során, integrál egy másodikat, harmadikat. Mindenkinek a negyedik archetípus a kulcs, amellyel szemben a legnagyobb az ellenállása.

### II. A hős útja

*Joseph Campbell* amerikai valástörténész *Az ezerarcú hős* című könyve 1949-ben jelent meg. Campbell ebben a könyvben az emberiség mítoszainak hasonlóságát kereste. Megalkotott egy ún. *monomitoszt*, amin a legtöbb mítosz alapul. Ebben a monomitoszban – és a legtöbb valódi mítoszban – a főhős olyan utat jár be, amely meghatározott állomásokból áll. Hogy csak a legérdekesebbeket említssem: *meghívást* kap valamiféle *különleges küldetésre*, aminek eleinte *ellenáll*. Lesz egy *segítője* vagy *mentora*. „*Alámerül*” az alvilágba, ahol más szabályok vannak érvényben, mint a valódi világban. Kiderül, hogy a végrehajtandó *feladat egészen más* és sokkal nehezebb, mint gondolta. *Megsebesül*, de végül kisebb-nagyobb *küzdelmeken* keresztüljutva *győzedelmeskedik*. A történet befejezése is fontos, hogy tudniillik a hős *visszatér* azok közé az emberek közé, ahonnan elindult,

és hoz nekik valamiféle tudást vagy „*elixírt*”, ami által mindenkinek az élete jóra fordul.

Tehát egy mítosz vagy történet minél több elemet tartalmaz a felsoroltakból, annál inkább tudunk azonosulni annak főszereplőjével. Nyilván filmekre is igaz ez az állítás, amint azt *Cristopher Vogler* a '80-as években kifejtette.

2013-ban Andris fiammal egy téli magashegyi tanfolyamon vetünk részt. Az első nap egyheti felszereléssel kellett feljutni a Magas-Tátrában a Téry Ödön Menedékházba. Ennek az útnak a során volt egy különleges élményem. A menedékházhoz közeledve ránk esteledett, esett a hó, és a szél is feltámadt. Andris előrement, és én ott álltam a sötétben, elveszve a hőmező közepén, minden nyom nélkül. Nem féltem, de úgy éreztem, nálamnál sokkal nagyobb erők vesznek körül, amelyeknek ki vagyok szolgáltatva, és nincs esélyem a velük való harcban. Persze, azt is tudtam, hogy ezek az erők nemcsak kívülről vesznek körül, hanem belül is jelen vannak bennem, pontosan ezért kerültem ebbe a helyzetbe. Később önkéntelenül is keresni kezdtem olyan bibliai történetet, amelynek szereplője hasonló helyzetet élhetett át.

A Teremtés könyvében olvashatjuk, hogy Jákob elindul apósa, Lában földjéről saját rokonaihoz. Mielőtt találkozik testvérével, Ézsauval, az éjszaka sötétjében egy titokzatos idegennel küzd. Amikor a tátrai élményemre visszatekintve felismertem, hogy a bennem jelen levő, számomra ismeretlen erők ellen küzdök, akkor úgy éreztem, Jákob is valami hasonlót élhetett át az éjszakai küzdelmében.

Jákob történetében ráismerhettünk a hős útjának sok állomására. Például, hogy *először azt hiszi*, Ézsauval van problémája, de *később kiderül*, hogy Istennel – vagy saját magával? Hogy *megsebesül* a csípőcsontjánál, hogy *új nevet kap*, hogy *visszatér* oda, ahonnan elindult...

### III. Érzelmek hagymahéja

A saját érzelmeimet több mint 40 éves koromig a legtöbb esetben úgy kezeltem, mint az információátvitel esetében a zajt. A Wikipedia ezt írja zajról: „A zaj a hasznos információhoz hozzáadódó felesleges, ahhoz nem tartozó jel, amely a hasznos jel értelmezését nehezíti.” Úgy gondoltam, hogy véleményem kialakításában az eszemet, az értékítéletemet kell használnom, az érzelmeim kiszámíthatatlan hullámzását pedig – mint zajt – figyelmen kívül kell hagynom. Mostanra alaposan megváltozott az érzelmeimhez fűződő viszonyom.

Határok nélkül c. könyvében Ken Wilber azzal a kérdéssel foglalkozik, hogy mit tekintünk az „én” határainak. Három elképzelést részletez. Ezek egyike szerint önmagunkat a „jobbik énünkkel”, az ún. perszónával azonosítjuk. Ezáltal az önmagunkról alkotott képbe nem illő tulajdonságaink a korábban említett árnyékunkba, tehát már az én határán kívülre szorulnak. Viszont az árnyékban, tehát a tudatosság szintje alatt levő tartalmaknak a felszínre hozása, tudatosítása nagyon nehéz feladat. Az én elképzelésem szerint az érzelmeink nagy segítségünkre tudnak lenni ebben a munkában. A bennem feltörő harag, szomorúság vagy éppen meghatódottság nagy biztonsággal rámutat arra, hogy valami nincs bennem elrendezve, átgondolva, a helyére téve. Tehát már csak ezért is nagy kincsnek gondolom az érzelmeimet.

Említett könyvében Ken Wilber leírja, hogy az „én” határait meghúzhatjuk a szellem és a test között is. Ezzel az elképzeléssel el tudjuk távolítani magunktól a testünkön keresztül megtapasztalt fájdalmakat, kellemetlen érzéseket. Csakhogy ezzel nemcsak a negatív, de a pozitív érzéseket is eltávolítjuk magunktól, és nemigen élünk át pozitív érzelmeiket sem. Lehet, hogy nem tudatosul bennünk, de rövidesen semmi okunk sem lesz arra, hogy boldogok legyünk. Egy ilyen helyzetben tehát az előrelépés a határ átlépése, mégpedig a saját testem felé.

Még két gondolatot szeretnék elmondani az érzelmeikkel kapcsos-

latban, amelyek *Riekje Boswijk-Hummel* A párkapcsolat forradalma című könyvéből származnak. Már *Pál Feri* előadásából is tudhatjuk, hogy nincsenek jó és rossz vágyak. Mert minden vágyunk mögött mélyebb vágyak vannak, és azok mögött még mélyebbek. És amikor leásunk vágyaink mélyére, akkor elérkezünk egy olyan szintre, ahol már nincs „rossz” vágy. „A párkapcsolat forradalma” leírja, hogy a negatív érzelmeikkel is hasonló a helyzet: úgy rakódnak egymásra, mint a hagyma rétegei.

Egy érzelem mögött sok esetben egy mélyebb érzelem bújlik meg, és az önismeretben valójában akkor történik előrelépés, amikor azt a mélyebben húzódó érzelmet felismerjük és elfogadjuk. Ez tehát az egyik gondolat: a középpontunkban, a szívünkben levő boldogságot mindig fájdalom és bánat veszi körül. Erre pedig általában a düh, a büszkeség és az önsajnálát rétegei rakódnak rá, esetleg valamilyen más sorrendben.

„A párkapcsolat forradalma” legfontosabb mondanivalója számomra az volt – és ez a másik gondolat –, hogy házassági, kapcsolati problémáimat ez a belső munka, vagyis a „hagymahéjak” lebontása, és ennek párom felé történő kifejezése gyógyítja a leghatékonyabban.

Lássunk egy példát, ami talán kicsit didaktikus lesz! Például egy féltékenységi helyzetben bejárhatom az alábbi felismerések útját:

- *féltékenység*: valaki vonzóbb a párom számára, mint én
- *hiúság*: velem nem történhet ilyen, csak mással
- *büszkeség*: más férfi/nő nem lehet jobb, mint én
- *irigység*: a párom másvalakit tisztelne meg a bizalmával, nem engem
- *vágy a közelségre, amit elvesztettem*: beismerem, hogy nekem is szükségem van arra, amit más kapna a társamtól
- *szomorúság*: elvesztem az időt, amit a belső szükségleteim kielégítésére fordíthattam volna
- *fájdalom*: ebben a helyzetben nem csak én, de a párom is szenved.

### IV. Sebzetség

A hős útja kapcsán szóba került, hogy az életünk fordulópontjain sokszor sebet kapunk. Persze gyerekkorunkban is sok sebet kapunk, bár ezeket a sérüléseket a tudatalattinkban hordozzuk. Természetes igényünk, hogy a sebeinket gyógyítani akarjuk. De a gyógyulást nem szabad túlságosan sürgetni. Érdekes hasonlat, hogy ha egy szálkát nem tudunk kipiszkálni a bőrünk alól, akkor várni kell 1-2 napot, amíg a szervezet ellenanyagot körbe nem veszi az idegen testet. Akkor könnyebb lesz kivenni a szálkát. Tehát a sebzetség elviselése, hordozása önmagában értékesnek tűnik: türelmesebbé, megértőbbé, „nemesebbé” tesz.

*Henri Boulad* egyiptomi jezsuita szerzetes 2016-ban tartott lelkipályakorlatot a pannonhalmi szerzeteseknek. Ő ott arról beszélt, hogy Isten helyét önmagunkban üresen kell hagynunk. Szép mondas, hogy mindannyiunkban van egy „lyuk”, aminek olyan alakja van, mint az Istennek, ezért csak Ő tudja betölteni. Valami ilyesmiről beszélek, csak most azt az oldalát emelem ki, hogy mindannyiunk lelke mélyén van egyfajta vágyakozás, kielégítetlenség, ami valószínűleg sohasem fog megszűnni – tehát hogy ezt a helyet Isten a földi életünkben nem fogja betölteni, vagyis a hiányában, az ürességben van jelen. Minden vágyunk mélyén Isten van, és ezért bárhogy is elégtjük ki vágyainkat, azok nem szűnnek meg, mert nem az Isten által betöltöttséget éljük meg. *Boulad* elmondta, hogy a mai világban az emberek nem bírják el az ürességet, és ezért mindenféle más dologgal próbálják betölteni, mert amit nem tudnak megmagyarázni vagy elviselni, azt meg akarják szüntetni. Ugyanakkor a szerzetesek hármass fogadalmá (engedelmesség, tisztaság, szegénység) éppen ezt a *beteljesületlenséget* jelképezi.

Korábban említett könyvében Ken Wilber arról is ír, hogy a határ, a küszöb kijelöli a problémák, a harcok színterét. Ezért nehéz ott tartózkodni. Ez a határ jelen esetben a vágyaink és az üresség közötti feszültség.

**Tanos Gábor**

(Elhangzott a 2017. évi BNT-n, szerkesztett változat)