

Fordította
Zornánszky Károly

Rüdiger Dahlke
Sorsfordulók

Az életválság
mint az újrakezdés lehetősége

Margit Dahlke és Robert Hössl
közreműködésével

OFFICINA NOVA

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Rüdiger Dahlke: Lebenskrisen als Entwicklungschancen.
Zeiten des Umbruchs und ihre Krankheitsbilder
Copyright © 1995 by Bertelsmann Verlag GmbH, München

Hungarian translation © Zornánszky Károly, 1998

A szerző köszönetet mond
Andrea és Hermann Druckenthanernek, Josef Hiennek, Christa Malerinek
és dr. Helmuth Oberhofernek tanácsaikért és javításaikért.

Tartalom

Bevezetés: Az átmenetek értelme, értelmezése és hatásai. . . 13

ELSŐ RÉSZ

1. A válság 21
2. Az élet mintája: a mandala. . 23
3. Az új életszakaszok kulcsai: a szertartások. 31
Rítusok és hatásuk. . 35
Érintetlen szertartásvilágok. 41
Gyógyító szertartások 44 Beavatási szertartások 46
Az idő minősége a szertartások és az ünnepek során 49
4. Az év és ünnepei. . . 51
Az év és az élet folyamata a Nap tükrében. 52
A fejlődés mandalája: a holdciklus. 55

MÁSODIK RÉSZ

1. Fogantatás és áldott állapot. 61
szemben. . . . 73
Várandóssági gondok 77
 Szagérzékenység. . 77
 Élvezeti cikkek. . 78
 Rosszullét és hányinger. . 78
 Szédülés és gyengeség. . 79
Idő előtti fájások. . . . 81
Visszatekintve az élet kezdetére. . . 83

A fogamzáshoz és a várandóssághoz kapcsolódó kérdések. . . 96
Gyakorlati lehetőségek tapasztalatszerzésre. . . 86

3. Születés. . . 99

4. Szülési nehézségek. 101

5. Születési bonyodalmak. . . 105

Farfekvés 108

Keresztben (haránt-) fekvés. . . . 110

Császármetszés. 113

Az anya problémái. . 113

A gyermek problémái. . 115

Más szülési és elengedési problémák.

Idő előtti magzataburok-repedés.

Koraszülés.

Az idő előtti placentaleválás.

Köldökzsinór a nyak körül

Összefoglalás

Kérdések a szüléssel kapcsolatban.

A születési traumák megoldásának terápiás lehetőségei. . .

3. Születés utáni és kisgyermekkorai válságok.

A születés után. . . .

Gyermekágyi depresszió és a szoptatási pszichózis

Örömvesztés.

A gyermek átállási problémái. . .

Szoptatási nehézségek.

Az egyik és a másik ágy.

Fogzás.

Elválasztás az anyai emlőtől.

Kisgyermekkorai válságok. .

Csúszómászókról, könyvmolyokról és diszlexiásokról.

Felegyenesedés.

Az első nem és a dackorszak.

Klasszikus hatalmi harcok

Az egyik (fenti) edényke: problémák az evéssel.

A másik (alsó) edényke: problémák a szobatisztaságra szoktatás körül.

Takarodó: a lefekvés ideje _ Kis szertartások nagy hatalmi erőpróbák helyett.

Kérdések a bébi- és kisgyermekkorhoz. . .

118 118 119 120 120 121 122

123

125 128 129 131 133 135 136 137 138 139 139 139 140 142 143

146 147 149 152

. *Cyermekkorai válságok* 153 Gyermekbetegségekről és
védőoltáskampányokról. . . 155 Óvodai öröm vagy iskola-előkészítő
stressz?. 157 Első nap az iskolában. 159

Kérdések a gyermekkorhoz. 161 Gyakorlatok gyerekeknek . . .
. 161

5. A serdülőkor. . 163

Problémák és kórképek 165

Az első menstruáció 165

A mutálás. 167

A serdülőkori pattanások. 167

A serdülőkori kóros soványság. 168

Bulimia169

Terápiás javaslatok 170

Serdülőkori szertartások. 173

Hagyományos szertartások 173

Modern "ritusok". 175

Modern gyermeki társadalmak. 178

Örökifjakról és nem hervadó szüzekről. 182

A televízióóvoda. .183

Gyermekétel mindenkinek.185

A gyermeki divatparadicsom. 186

A gyermek a menedzserben. . . 187

Gyermeteg hegyi hősök. .188

Fennakadt kisbabák. .189

Fenyegető gyermekvilág: a kóros szenvedélyek társadalma .190

A bátorság próbái az autóban. 191

Az öncélú veszélykeresés. . 192

Együtt (fél)erősek vagyunk. .193

Igényesebb és halálos pótszertartások. 196

A nővé válás szertartásai.198

Pótszertartások után kutatva.200

A keresés szertartásai.200

A kóros szenvedélyek elkerülésének szertartásai.203

Az első cigaretta.203

Az első korty alkohol.205

A kábitószer csapda. 205

Szükséges lázadások 206

Eksztázis.207

Kérdések a serdülőkorhoz.209

Gyakorlatok a pubertásban.210

6. Ifjúkor. . . 213	Kérdések az ifjúkorhoz. . . 21 e
7. Házasság. . . 2	21 Kérdések a házassághoz. 230
Ötletek a válási rítushoz.	231 Ötletek a házassági rítushoz. . . 232
8. Hivatás. . . 233	Kérdések a hivatáshoz. . . 237
9. Spirituális válságok	239
T0. A változás évei vagy a "midlife-crisis". . . 247	Elterelő manőver. 256
A midlife-crisis kórképei. 259	Depresszió. 259
Involúciós depresszió. 262	Prosztatatúltengés. 263
Hajhullás. 266	Mióma. 266
Méheltávolítás. 268	Változáskori panaszok. 270
Az ösztrogénőrület 274	Hatásai a nőkre 274
Hatásai a világra - újfajta környezeti terhelés. 279	Animus és anima. 280
Kérdések a midlife-crisishoz.	283
Cyakorlatok és feladatok.	283
17. Öregkor. . . 2 g 7	Az öregkor kórképei. 294
Az öregkor archetípusai. . . 299	Kérdések az öregkorhoz. . . 308
Meditációk mint a nagy elengedés előkészületei.	309
Cyakorlatok. . . 310	
12. Ahalál... 311	A halál a modern időkben 313
Tudatos kapcsolat a halállal. 321	Az öngyilkosság. . . 323
Halál utáni válságok. 325	A halálhoz való közeledés lehetőségei. 326
A halálhoz való közeledés új kezdeményezései. 328	Halotti szertartások nálunk. 329
A halál spirituális nézőpontból. 333	Cyakorlatok a halállal való kapcsolathoz. 337

HARMADIK RÉSZ

1. A nap mint az élet tükre.	341
2. A helyes időpontról és a megfelelő sorrendről.	349
3. Perspektívák. 353	Kritériumok az egyéni átmenetek időpontja számára. 355
Szerszámok és építőkövek az átmeneti szertartáshoz. 355	Az átmeneti szertartás fázisai. 356
4. Kitekintés....	361

FÜCCÉLÉK

Megjegyzések.	365
Irodalom	379

Ahogy virág hull, s ifjú öreggé lesz:
a maga idején borul virágba
minden erény és bölcsesség, az élet
minden lépcsője, s nem tarthat örökre.

A szív a lét minden hívó szavára
legyen kész, hogy búcsúzzék s újrakezdjen, mert így tud majd csak más,
újabb körökbe

belépni bánat nélkül, bátorsággal.
És olyan varázs él mind a kezdetekben,
Amely megvéd s élni segít szavával.

Derűsen lépünk terekből terekbe,
ne válasszuk egyiket sem hazánknak;
a világszellem nem köt, nem határt szab, de kitágít, lépcsőkön fel,
emelve. Alig miénk az otthon biztonsága
egy életkörben, már a petyhüded jön:
csak ki mindig kész útra, indulásra,
szabadulhat a bénító közönytől.

És úgy lehet, hogy a halál órája
is új terek felé küld megifjúlva.
Hív bennünket a lét szava mindig újra.. Fel hát szívem: búcsúzz új
gyógyulásra!

Hermann Hesse: *Lépcsők* (Keresztury Dezső fordítása)

Bevezetés

Az átmenetek értelme, értelmezése és hatásai

Ahogy egyre jobban megtanuljuk kezelni a technika vívmányait, alighanem úgy veszítjük el képességünket a természetes jelenségekkel való bánásmódra. Különösen nehezen boldogulunk az egyik életszakaszból a másikba való átmenettel. Végigrohanunk az életünkön, időt takarítunk meg - ahol csak tehetjük -, de "nem érünk rá" arra, hogy saját fejlődésünk lényeges állomásainak figyelmet szenteljünk.

A fejlődés felgyorsulásának jelenségét a legkülönbözőbb területeken figyelhetjük meg. Míg a vadászó-gyűjtögető életmódból a földművelésre való átmenet évezredekig vett igénybe, az ipari társadalomba való átmenet mindössze százötven év alatt zajlott le. Az ipari forradalom mégis lassan ment végbe az informatika forradalmához képest, mely olyan gyorsan jött létre, hogy sokan észre sem vették, és ezért a társadalmi összefüggések felismerésében komoly nehézségeik támadtak. A következő átmenet a tudatosság társadalmába olyan gyors és olyan észrevétlen lesz, hogy csak nagyon kevesen tudnak majd lépést tartani vele.

Az egyéni életszakaszok átmeneteit; a fogamzást, a születést, a gyermekkort, a serdülőkort, a szülői háztól való megválást, a házasságot, a változás korát az élet delén, a halált egyre kevesebb ember éli át tudatosan. A fogamzás és a születés idejére az új jövevénynek még nem tulajdonítanak tudatot, vagy ha mégis, akkor nem az "igazit". A serdülőkor gondjait értelmetlen lázadásnak tartjuk. Az "öregnek" abban reménykednek, hogy gyermekeik hamar túl lesznek rajta, és ez az egész nem fogja végleg elszakítani az őket és gyermekeiket összekötő láthatatlan ködökzsinórt, melyet gyakran elmulasztanak elvágni az ifjúkor végén, igyekeznek ezt a lépést gyakorlati vagy egyéb okokból minél későbbre halasztani.

A házasságot egyre többen utasítják el a kényelmesebbnek tűnő egyedülálló életmód nevében, vagy ha mégsem, akkor a vilá-

szony a megoldatlanságokkal terhes anya-apa modell folytatása lesz. A partnerkapcsolatok kezdeti fellelkesült "elhivatottsága" egyre inkább egyfajta "hivatallá" fokozódik le, afféle munkává, mely egyre kevésbé elégíti ki a feleket; többek között ez az oka a mostanság gyakori "munkahely-változtatásoknak" is.

Az élet delén fellépő válságot a népeesség női fele hormonszedéssel ugorja át, a férfiak pedig - amennyire csak lehet - nem vesznek róla tudomást. Ilyen sok elfojtás és átugrás után nem csoda, ha az utolsó nagy válság - a halál -, az elhárítás és a semmibe vétel légkörében, többnyire száználmas körülmények között megy végbe. Mintha önmagukban nem okoznának elég nehézséget ezek a nagy klasszikus életválságok, még újabb kihívások is járulnak hozzájuk, amelyeket az érintett személyek többsége nem vagy nem elég hatékonyan tud kezelni, részben mert az erre szolgáló ősi modellek egyre halványodnak, másfelől mert e kisebb krízisek a megoldatlan életválságokban is gyökereznek. Szinte azt mondhatnánk: azzal, hogy az élet nagy átmeneteiről nem veszünk tudomást, állandósult akut válságokat hozunk létre. Ha nincs iránytűnk, eltévedünk. Ilyenkor könnyen kerülhet homok életünk gépezetébe, s ezért csekély okok is tekintélyes válságokat robbanthatnak ki. Ahelyett, hogy a meghatározott átmeneti időszakok válságpotenciálját koncentráltan feldolgoznánk, kollektíve válságos mindennapokat teremtünk saját magunknak.

A veszteségből adódó válságok tömege - a partnerünktől való elválástól egészen a szeretett háziállatunk elvesztéséig mind azt mutatja, hogy nehézségeink vannak az *elengedéssel*. A nyugdíjba vonulás krízise arról árulkodik, hogy a kemény munkás évek után a nagy szabadságba való átmenet sem zajlik le lényegesen jobban, mint a munka utáni kis pihenések egy-egy fárasztó nap után. Azok az alkalmak, amelyeket a korábbi nemzedékeknek még volt kedvük megünnepelni, bennünket már csak tönkretesznek. Elődeink ünnepeit infantilis pazarlásnak tartjuk, pedig éppen ezek hiányában szenvedünk az ürességtől. Az "üresfészek-szindróma" meglepő módon arról tanúskodik, hogy megijedtünk attól, amire pedig minden egészséges ember vágyik; hogy az utódai a fészkekből kirepüljenek, és ezután az "idősek" újra szabadon szárnyalhatnak, ahová csak akarnak. Csakhogy sok "öreg" szemlátomást elfelejtette már, hogyan kell szárnyalni, és sokszor kedve sincs hozzá. Ők továbbra is a megürült fészkekben gubbasztanak, és megpróbálják visszafelé hajtani az

idő kerekét; igyekeznek visszacsábítani a fiatalokat a saját elkülönült életükből. És ha ez a manőver nem sikerül nekik, depresszióssá válnak, ez pedig a tudatalattijuk zsarolási manővere, hiszen ápolásra szorulnak, így a fiatalokat újra maguk körül tudhatják.

Ám ennek az ellenkezőjét is válságosan szenvedjük végig; az úgynevezett "követelménykrízisben". Például ha új környezetbe költözünk, az éppúgy kiváltó oka lehet ennek, mint a munkahelyváltás. Alapjában véve mindig arról van szó, hogy nem akarunk elengedni valamit, amit már megszoktunk, és ebből következően nem tudjuk elfogadni az újat. Ezeknek a válságoknak a mintája megfelel a nagy életválságokénak. Akár régi hivatásához ragaszkodik valaki görcsösen, akár régi feladatához, például ilyen a család ellátása és gondozása, nem szabad és nem nyílt a lelke a soron következő új dolgokra. Bármilyen jól működött is a régi minta a múltban, az új helyzetben gyakran már nem megfelelő, és csak bajt okoz.

Napjainkban nyilvánvalóan annyira felgyorsult a fejlődés, hogy a társadalom jelentős rétegei már nem tudnak lépést tartani mindazzal, ami komoly feszültségforrássá válhat. Ráadásul életünkben hiányzik a valamikori szertartások biztos hálójára, amely régen az élet viszontagságai közepette is megtartotta az embert. Ebből aztán komoly nehézségek támadnak az egyén és a társadalom szintjén egyaránt. Ezeket a problémákat az ezoterikus filozófia segítségével fogjuk most megvilágítani, de a fellépő nehézségeket és kórképeket is ennek megfelelően értelmezzük majd. Dacára annak, hogy kíméletlenül rámutatunk társadalmunknak az átmenetekkel való bánásmódjában mutatkozó gyenge pontjaira, nem állítjuk azt, hogy a szerző minden esetben hibátlan megoldásokat tud javasolni. Az a visszapillantás, amelyet az átmenetekkel kapcsolatos szertartásaik révén könnyebben boldoguló archaikus társadalmakra vetünk, nem tartalmazza azt a tanácsot, hogy azokhoz a régi életformákhoz kellene visszatérnünk. Ellenkezőleg! Az ezoterikus filozófia mindig a fejlődést tartja szem előtt, meglehetősen más értelemben, mint ahogy azt a modern kor haladásfelfogása sugalmazza.

Az "ezotéria" szó használata sem problémamentes manapság. Annak idején Püthagorasz az *eszóterosz* kifejezéssel iskolája belső körét jelölte. Az *exóterosz* pedig a külső, nagy tanulói kört jelentette. A belső kör tudása hagyományosan csak egy kis embercsoport számára volt elérhető, amely ezt gondosan őrizte. 14 15

te. Nem azért, hogy a többieket megfossza tőle, hanem azért, mert világi szellemiségű emberek ennek alig vették volna hasznát, de még egy sereg veszélyt is magukra vontak volna általa. Az ezotéria mind a mai napig alig változott valamit. A titok megőrzése nem annyira a nagyközönség kizárása miatt valósult meg, mint inkább az ezoterikus tanítások azon sajátossága következtében, mely szerint a tudás megvédi önmagát. Ez a tanítás az elvilágiasodástól szándékos profanizálással védekezett, például az egyiptomiak titkos tarot-tudása elvileg a közönséges játékkártyán mindenki számára elérhető. A többség előtt mégis rejtve maradt. Hasonló a helyzet)ános evangéliumával is, mivel e szöveg értelme a többség számára érthetetlen, az emberek egyszerűen nem veszik figyelembe, így a visszaéléstől védve van.

Ahhoz sem kell különösebb erőfeszítés, hogy az asztrofizikáról szóló könyvek az emberiség többsége előtt érthetetlenek maradjanak. Matematikailag igényes megalapozottságuk elegendő a tömegek távol tartásához.

A legutóbbi két évtizeden végigseprő ezoterikus hullám azonban valamit mégiscsak megváltoztatott. Azért, hogy ez a tudás sok ember számára élvezhető legyen, egyrészt durva leegyszerűsítések és hamisítások történtek, másrészt az ezotériát

- ha többnyire nem szándékosan is - úgyszólván az ellenkezőjébe fordították, és nevetségesen, gyakran kínos módon felmagasztalták. Az efféle tárgyú (ezrével terjesztett) könyvekben azokat a témákat, amelyektől a társadalom retteg, csipetnyi ezotériával fűszerezik, és a piaci helyzetnek megfelelően fogalmazzák meg. Szellemi fölényt ígérnek a hivatásban és a partnerkapcsolatban csakúgy, mint anyagi gazdagságot, örök ifjúságot és legyőzhetetlenséget a helyes imádkozás által. Ennek a következménye az, hogy az ezoterikus tematikáról igényesen gondolkodó emberek egyre inkább félnek ezt a fogalmat használni. Bár érthető ez a reakció, meggondolandó, hogy nem az ezotéria felelős azért a visszaéléseért, amelyet pillanatnyilag vele űznek, ahogy az orvoslás és a vallás sem vádolható azért, amit az emberek elkövettek és még mindig elkövetnek a nevében. Ezért mi ezt a három fogalmat továbbra is eredeti értelmében használjuk, úgy, ahogy azt *A lélek nyelve: a betegség* című könyvünkben tettük, amelynek általános bevezetője megbízható alapot ad az ezoterikus világfelfogáshoz, különösen pedig annak értelmezéséhez.

Mivel bizonyos kórképek gyakran az élet válságaivá is válnak vagy pedig azokat kísérik, általában e két témakör között szoros a kapcsolat. Az *Út a teljességhez* és *A lélek nyelve: a betegség* című könyvek és a hozzájuk hasonló publikációk az egyes speciális kórképek megértéséhez' általános előkészítő ismereteket nyújtanak. A másik oldalról tekintve pedig a fel nem dolgozott életválságok számtalan tünetegyüttes alapját alkotják. Néhány esetben ez a kórkép elnevezésében is kifejeződik, mint például a serdülőkori akne, a serdülőkori kóros lesóványodás, az involúciós (változáskori) depresszió vagy a halálfélelem. Másfajta egészségzavarok viszont csak az életvezetés mintája alapján érthetők; például az Alzheimer-kór, a Parkinson-féle reszketéses hűdés és az öregkor egyéb kórképei.

1.

A válság

A "kriszisz" görög szó, a válság mellett döntést, elválasztást, ellentétet, válást, ítéletet, választást és kipróbálást jelent. A válságot kifejező kínai írásjel azonos a veszélyével és az esélyével. Ha a válságot a negatív aspektusára korlátozzuk, mint ezt a német nyelvhasználatban messzemenően tesszük, akkor a történésre vonatkozó látásmódunk korlátozott marad. A gyógyászatban azonban ismerjük a gyógyulási válságot, és a kórtörténetben a krízissel a döntő pontot szoktuk jelölni.)ó esetben innen a gyógyulás felé haladunk, így aztán a krízis a javuláshoz vezető fordulat. Ha számunkra - mint az ógörögben - döntést is jelent ez a fogalom, akkor kezünkben van a kulcs minden válság lényegéhez. A kínai nyelvből vett esélyjelentés bevonásával pedig kitekintésünk nyílik a lehetőségekre. Karl)aspers meghatározása szintén ebbe az irányba mutat: "A fejlődés menetében az a pillanat a válság, amelyben az egész egy fordulattól függ, és ebből megváltozva kerül ki az ember, akár egy új elhatározás meghozatalával, akár a pusztulásban." A mi témánkkal való összefüggése miatt is fontos, ahogy gondolatmenetét folytatja)aspers: "Az élettörténet az időben nem egyenletesen megy a maga útján, hanem minőségileg tagolja az időt, az élmény kifejlődését csúcsig hajtja, ahol dönteni kell. Csak a fejlődés ellen hadakozó ember teheti meg azt a hiábavaló kísérletet, hogy a döntés csúcán tartja magát anélkül, hogy döntene. Ekkor legtöbbször öfelőle döntenek az élet tényleges haladása által. A válságnak megvan az ideje; nem lehet előrehozni és nem lehet átugrani sem, meg kell érnie, mint az életben mindennek. Nem kell katasztrófaként megjelennie, hanem csendesen közeledve, látszólag feltűnés nélkül is lefolyhat, de a döntést mindig magában foglalja."

Valóban minden válság legalább a választás lehetőségével szembesít bennünket. Azzal, hogy tudatosan elfogadjuk-e, vagy

tőlünk telhetően védekezünk ellene. Már itt eldőlni, vajon veszély vagy esély lesz-e számunkra. A régi kínai gondolkodás, amely a jin és a jang polaritása körül forog, még képes látni az egységet e két ellenkező irányú lehetőség mögött.

Ugyanezt a döntést kényszeríti ki minden körkép is. Vagy elfogadjuk az üzenetét, és akkor lehetőséggé válik, vagy elutasítjuk, és akkor veszély lesz belőle. A körképek kialakulásának folyamata is ezt a döntési utat járja. Ha valamely kihívást nem fogadunk be a tudatunkba, akkor az energiának kerülő úton a tudattalanba kell leszállnia. Ez az energia később gyakran körképekben ölt testet. Az egyes tünetek aztán szimbolikusan ábrázolják az eredeti tematikát. Mi tehát állandóan a tudatos szembesülés vagy a halogatás, azaz a későbbi feldolgozás között választunk, mely utóbbi nehezebb, hiszen rejtjelezett körülmények közepette jön létre. Még akkor is állandóan döntést hozunk, ha ezt a döntést alig-alig tudatosítjuk, hiszen megszokásból az elfojtás egyszerűbbnek vélt útját járjuk.

Amikor valamely témát kiszorítunk a tudatunkból, és így kizárólag a testünknek engedjük át, akkor automatikusan szakadék keletkezik a test és a lélek között. Ha ez elviselhetetlenné válik, mert e két rész túlságosan eltávolodott egymástól, akkor szervezetünk megpróbál a saját eszközeivel segíteni magán. Ilyenkor vagy megbetegszünk, vagy újabb, más jellegű válságba kerülünk, melynek során újra meglesz az esélye annak, hogy az illető területen új döntést hozunk. Mindkét kísérlet, vagyis a testben kifejeződő, illetve a szociális környezetben létrejövő történés újra összehozza egymással a testet és a lelket. Mindez azonban egyszerűbben történik akkor, ha akár a társadalmi, akár a testi szintéren lejátszódó drámát tudatosan megértjük. A testi, a lelki és a szociális válságok egymáshoz való közelsége lehetőséget ad arra, hogy mindhárom a jelentőségének egyaránt megfelelő szempontból, az ezoterikus filozófia talajáról szemléljük. Ahhoz, hogy a válságokat időbeli összefüggésbe soroljuk - és Jaspers szót arról, hogy minden válságnak megvan a maga ideje -, előbb arra van szükség, hogy magával az élet alapmintájával, a mandalával foglalkozzunk.

2.

Az élet mintája: a mandala

A mandala kör alakú struktúra, amelynek felépítését mindenütt a középpontjához való viszony határozza meg. A tudósok forgásszimmetrikusnak neveznék. A keleti elképzelés abból indul ki, hogy a mandala a közepéből keletkezett, és a közepében tartalmazza az egészet. Valóban elképzelhető; a mandala úgy jön létre, mintha egy pontot felfújnának, mely ezáltal teret és időt tölt bele.

A rajz
a chartres-i
széke.segyház déli rozettáját ábrázolja

O O

T i

A szimbólumok és a képek között a mandala azért van kitüntetett helyzetben, mert minden más szimbólumot és végső soron minden teremtettet magába foglal. A legkisebbtől a legnagyobb struktúrákig mindenütt találunk mandalákat. Mindegy, hogy Niels Bohr régi atommodelljét vagy az új kvantumfizikáét vá22 23

lasztjuk az elektronok kavargó táncával a nyugvó mag körül, minden egyes atom egy-egy mandalát alkot. Az óind energiaábrázolás úgyszintén mandala. Mivel ebben a teremtett világban minden atomokból áll, ezért minden anyag alapstruktúrája mandala. A középpont körüli tánc elve kötelező érvényű minden atomban, és ez a közép azzal tűnik ki, hogy a mi értelmünk számára elérhetetlen. A közép még a matematikai elgondolások alapján sem e világról való: a középpontnak nincs kiterjedése a térben, és per definitionem nem is lehet. Ha lerajzolunk egy pontot, az máris túl sok, hiszen a mi ábrázolásunk a térben történik, vagyis túlmegy a ponton. Az időben létező pont egydimenziós, és geometriai szempontból nézve ezáltal is az egységhez tartozik. A *Tao-tö-king* úgy írja le a világkerék agyát, illetve a benne uralkodó úrt, mint a mindent meghatározó centrumot, amely körül minden forog. Ezt a "semmi" körüli mitologikus táncot az atomi struktúrákról való ismereteink megerősítik. Kiterjedését tekintve az atommag picit az elektronhéjhoz képest. Ha ez utóbbi a kereszténység legnagyobb templomának, a római Szent Péter-katedrálisnak a méreteivel bírna, a mag ehhez viszonyítva porszemnyi nagyságú lenne csupán. És mégis minden a mag kö

rül, e kis "semmi körül kering.

A sejtnak, minden szerves élet alapvető építőkövének megint csak mandalastruktúrája van. Itt is minden a többnyire nyugvó pont körül forog, a sokrétű sejtstruktúra életéhez szükséges valamennyi információ belőle árad ki. Mivel az egész szerves élet a sejtek tevékenységén épül fel, ezért ezen a szinten is a mandala az élet alapja. Még a szervetlen világban, a kristályok szintjén is jól felismerhető a mandalastruktúra, hiszen a kristályok is mandala jellegű atomokból szerveződnek, amelyek munkáló hatása a belőlük épülő dolgokon is világosan látható.

Az általunk ismert legnagyobb szerveződések vizsgálva megint csak mandalákra találunk. Maga a Föld, de a többi bolygó és égitest is megfelel a mandalamintának, amennyiben mindegyik a nyugvó középpont körül forog, amelyen át a nehézségi erő hat. Az egész Naprendszer éppúgy mandalát mintáz, mint valamennyi spirálköd, sőt maga az univerzum is mint egész.

A spirál, amely maga is mandala, kiemeli a forma másik sajátosságát is, amennyiben a benne rejlő mozgáselemet hangsúlyozza. Minden a középből ered, vele kapcsolatban marad, és oda is törekszik vissza. A Világegyetem a spirál közepéből keletkezett, és valamikor minden ide is fog visszatérni. Erről ad hírt

az indiai teremtésmítosz, és újabban egyre több asztrofizikus is ezt állítja. A Nap éltető fénye például nem egyenes úton ér el bennünket, hanem spirálpályán. Jelen van a spirál a mikrokozmoszban is, ahol az anyag keletkezik. A mágneses térben mozgó elektromosan töltött részecskék a ködkamrákban vagy a buborékkamrákban spirálisokat rajzolnak, a sejtélet alapját képező DNS kettős spirálba csavarodik, de az életjelenségek sok egyéb területén is felismerhető a spirálforma. Így nem csodálkozhatunk azon, hogy ez a forma a fogamzásnál és a halálnál is döntő szerepet játszik. Csakran spirál alakú, örvénylő mozgásként éljük meg azt, amikor a testbe süllyed a lélek, mely ugyanezen a módon távozik a halál beálltakor; miként ezt a reinkarnációs terápia tanúsítja.

A makrokozmosz legnagyobb dimenziójától a legkisebb mikrokozmoszig mindenhol mandalára bukkanunk. De a mandala mindig a közelünkben van azokon a közbülső területeken is, amelyeken az életünk lejátszódik. A

virágkelyhekből éppúgy visszatekint ránk, mint az állatok vagy az emberek szeméből. Ott forog minden vízörvényben, de a forgószelekben és a tájfunokban is. A kagyló héján, a csigaházakon, de minden hópelyben is ott található. Ha meggondoljuk, hogy nincs két egyforma hópely vagy jégkristály, viszont valamennyi hatágú csillagforma a mandala mintájára alakult ki, felismerhetjük, milyen sokféle lehetősége és szerepe van a mandalának a teremtésben. Minden belőle ered vagy éppen a hozzá vezető úton halad: Még az ősrobbanás is, ahogy azt a tudomány leírja, mandalát alkot. Ám maga a leghatalmasabb földtömeg is idővel homokszemekre esik szét, és ezzel mandalákra. Minden az atomok mandaláiból keletkezik, és minden a mandalákhoz tér majd vissza. Mindig csak az idő, a mi nagy ámitónk választ el bennünket a mandalától.

Ha minden a mandalák egyetemes mintáját követi, nem csoda, hogy mi, emberek is ezt tesszük. Poláris világunkban maga az élet a mandala közepén, a megtermékenyített petesejtben, azaz szintén egy mandalában ölti fel első formáját. A szabad tér kötetlenségéből beszívódik a lélek a szűkre szabott testi hordozóba, amely kezdetben kényelmetlennek tűnik, akár a börtön. A mandala középpontja az egységnek felel meg, a Paradicsomnak, ahol még nincsenek ellentétek. A bibliai küldetés értelmében a gyermek egyre inkább kifelé törekszik a középpontból, hogy meghódítsa a Földet. Az anya testében a középhez és így

az egységhez még nagyon közel van. A köldökzsinór a lehető legszorosabban összeköti őt az anyával, az ellátás - akárcsak EIdorádóban - állandóan biztosítva van. Állandó növekedése folytán a gyermek lépésről lépésre visszavonhatatlanul eltávolodik ettől a paradicsomi állapottól, és minden fejlődési szakasszal egyre mélyebben belekerül a polaritás világába. Hamarosan szűk lesz neki a fészke. Akár tetszik, akár nem, az anyja fájdalmak között, erőteljes préssel fogja kinyomni onnan. Az első lélegzetvétel a be- és kilégzés polaritásához köti a gyermeket. Az egységes szív közepén kettéválik, létrejön a bal és a jobb kamra. Eddig az anya lélegzett a gyermek helyett is, most már neki kell levegőt vennie. Eddig a táplálékot is "csak úgy" kapta, most már neki magának kell szopnia. És bár eleinte szoptatják őt, ám az is megszűnik hamarosan. Az elválasztás újabb lépés kifelé, a polaritás felé. Még etetik a gyermeket, de hamarosan önállóan kell ennie, és végül majd neki kell megszereznie a fenntartásához szükséges dolgokat. A biztonságot adó Földanyát is először hason és háton fekve ismerte meg, de most el kell tőle távolodnia, hogy lábra állhasson. Ezáltal bizonytalan egyensúlyi helyzetbe kerül, és ez újabb lépés a polaritás bizonytalansága felé. Az első kimondott "nem -mel továbbhalad ezen az úton, bizonyos dolgokat elkezd kizárni. Mindebből végül is árnyék keletkezik, ami egyben kontraszt is, így a polaritás ellentétei még élesebben jelennek meg. Serdülőkorára már jó messzire távolodott a mandala közepétől, ezután be is fejezi a még mindig viszonylag semleges gyermeki létet. A gyermeknek meg kell halnia benne, hogy a nő vagy a férfi élhessen! A sikeres serdülőkor után a szülőktől való elszakadással újabb lépést tesz az önállóság felé, és eközben az élet feszültsége folyamatosan növekszik. Keresni kezdi a partnert - ahogy a népnyelv találóan nevezi: a jobbik felét -, melynek során gyakran tovább fokozódik a feszültség, a házasságkötéssel és családalapítással pedig megnő a felelősség és a megterhelés, igaz, a lehetőségek is tágabbak lesznek. Most már jól lehet érzékelni a polaritást. Az életvitelben már jó ideje nem mennek úgy a dolgok, ahogy az ember akarná, és a jó szándékú vállalkozások során is egyre gyakrabban bukkan fel az árnyék. Minden arra irányuló erőfeszítés, hogy az életünket irányítsuk és a Földet meghódítsuk, csak növeli a feszültséget és a felelősséget. Ha sikerül nagy vagyont felhalmozunk, azzal gazdálkodnunk kell, és vigyázni rá, ez pedig tovább növeli a feszültséget. Végül a mandala perifériá

ján elérkezik a visszavonhatatlan fordulat pillanata. Az egyetlen lehetséges előrejutás itt a visszafordulás. Még ha manapság tagadjuk is ezt, vagy túl akarjuk tenni magunkat rajta, az életminta e legszélső határa áthághatatlan. Ebből a rendszerből még soha nem került ki ember vagy más lény másképpen, mint a középponton keresztül. Minden olyan kísérlet, amely a perifériába való megkapaszkodással az életút mintáját akarja megtagadni - így vagy úgy, látványosan vagy egyszerűen -, eleve kudarca van ítélve. E ponttól fogva már a krisztusi mondat érvényes: "...ha meg nem tértek, és olyanok nem lesztek mint a kis gyermekek, semmiképpen nem mentek be a mennyeknek országába." (Mt 18,3, Károli Gáspár fordítása) Innen már minden út csak visszafelé vezethet, haza, a mandala középpontja felé, és a polaritástól való búcsúzáshoz a halálban. Az élet közepéhez való ragaszkodás a mandala szélén mindig reménytelen életellenes munka és energiapocsékolás, emellett éppoly görcsös, mint amilyen esélytelen cselekedet.

Mivel az út célja a Közép, azaz a halál, azok az emberek, akik nem hisznek az élet-halál-élet váltakozásában, nagyon félnek tőle, és mindent megtesznek, hogy ezt a pontot elkerüljék. Mivel ez nyilvánvalóan lehetetlen, igyekeznek legalább ennek a ténynek a felismerését elkerülni. Ez magyarázza azután, hogy nálunk, Európában a halál méltatlan színjátékká fajult. Azok a kultúrák - többek között a tibeti -, amelyekben az emberek a mandalát létük középpontjába helyezik, ugyanazt az ajtót látják a halálban és a fogamzásban, csak épp hol az egyik, hol a másik oldaláról.

Az életnek ezt az alapmintáját a nagy vallások az út szemléltetésére használják. A keresztény vallás is ismeri, és a gótikus rózsablakokban meg is örökítette. A tékozló fiú példázata szintén erre vonatkozik.

Az Istent és az egységet jelképező atya két fiával él a birtokán. Amikor a fivérek közül az egyik fellázad, követeli az örökségét és megtagadja őt, akkor az atya a fiát kénytelen-kelletlen elküldi a háztól. A fiú elhagyja a mandala közepét, és céltudatosan kifelé fordul. Minden elképzelhető bajba belesodródik, eljátssza és eltékozolja az örökségét, és amikor végül odáig súlylyed, hogy disznópásztor lesz belőle, visszaemlékezik az atyjára és az egységre, és visszafordul. Az atya pedig tárt karokkal fogadja. Olyan nagy ünnepet rendez megtért fiának, hogy az felháborítja otthon maradt és feltehetően derék másik fiát, akit so27

hasem ünnepeltek. A mandala perspektívájából nézve érthető ez: Miért jutalmazná meg az otthon ülőt a bátortalanságáért?

Ki kell menni a világba, és merni kell élni. Az a megnyugtató ebben a példabeszédben, hogy nyilvánvalóan elég, ha erre kísérletet teszünk; akár kudarcot is vallhatunk - az a fő, hogy emlékezzünk az útra, és valamikor visszatérjünk az atyához, azaz az egységbe.

A buddhisták és a hinduisták még ennél is sokkal jobban tisztelik a mandalát. Templomaikat mandala alaprajzokra építik, és tudatosan mandalaként írják le életútjukat. Klasszikus alakjában a mandalát négy bejárati kapuval ábrázolják, a négy égtáj felé, középen az egység szimbólumával. Ezzel azt fejezik ki, hogy sok út vezet az egyetlen célhoz, amelyben a minta van. Az út leírásának ez a keleti módja, amely sok félreértésre ad okot - hiszen sokan úgy értelmezik, mint felmentést a fejlődés követelménye alól, hogy megállhassanak -, a mandalában nyer értelmet és magyarázatot. Az út a Középből a Középbe vezet, vagy még érthetőbben: a nem tudatosított Középből a tudatosan keresett Középbe.

A mítosz és a mese szintén ismeri ezt a mintát, és a maga módján illusztrálja is. A hős Odüsszeusz élete - teljes utazás a mandalán keresztül. Trójába menet az odautat teszi meg, ottani győzelme élete közepére esik, és voltaképpen odüsszeájának összes kalandja a jobbik feléhez, Pénélopéhoz vezető hazautat tarkítja.

Parszifált, a grál monda hősét anyja, Herzeloidé túl sokáig tartja otthon a fészekben, mert neki rossz tapasztalatai vannak a világról, amely elvette tőle férjét, Camurettet, Parszifál édesapját. Így hát lányruhába bújtatja egyetlen fiát, és a külső világban való eligazodáshoz elégtelen nevelést ad neki. Ám ahogy Parszifál az első lovagot megpillantja, úgy elmegy, hogy csak a hült helye marad. Alaposan meg is kell fizetnie a tanulópenzt; hibát hibára halmoz, minden ok nélkül agyoncsapja Ittert, a vörös lovagot, és amikor a Crál várába érkezik, nem tudja föltenni a megváltó, az árnyéokra vonatkozó kérdést: "Mi hiányzik neked, bátyám?" - mert az anyja beleverte, hogy ne kérdezzen. Csak a legmélyebb ponton, a reménytelen kétségbeesésben nyílik meg előtte a visszavezető út.

John Boorman Excaliburcímű filmjében az agóniába süllyedő birodalmat megváltó válasz így hangzik: "A király és az ország egy."

A király - mint az egység szimbóluma - a mandala közepének felel meg, és azonos a birodalommal, azaz a mandala területével, amely csak a középből fejlődhet, nélküle elképzelhetetlen. A tipikus mesehősnek el kell hagynia otthonát - ezáltal a mandala közepét -, amit gyakran egy gonosz mostoha vagy a szeretetlen szülők könnyítenek meg neki. Teljesítenie kell a feladatait a világban, hogy animáját, azaz női felét kiérdemelje. Amikor megtalálta és meghódította őt, vele egyesülve tér vissza a hős az atya birodalmába, és ott "máig is élnek, ha meg nem haltak". Ez a tipikus befejezés arra utal, hogy itt nem történeti, hanem időtlen eseményről van szó.

Összefoglalva megállapítható, hogy a mítoszok, a mesék és a példabeszédek olyan segédeszközök, amelyek megmagyarázzák az életmintát, és ennek alapján segítenek tájékozódni a teremtés mintázataiban. Nekünk, modern embereknek nehéz megtalálnunk az utunkat, és különösen nehéz megbirkóznunk az átmeneti fokozatokkal, melyek közben adódnak, mert az effajta segédeszközöket nem becsüljük, és a mandalát mint alapvető lelki térképet elfelejtettük.

Minden fejlődés ilyen fokozatokban történik és nem folyamatosan, mint azt az evolúció kutatói Darwin árnyékában még mindig hiszik. Ez nem véletlen, a módszerből fakad, hogy ebből az evolúciós elméletből olyan sok köztes fokozat hiányzik. A fejlődés ugrásokban történik. Ezekhez a régieknek átsegítő szertartásaik voltak, amelyek biztonságot adtak nekik a világban való el igazodásra.

3.

Az új életszakaszok kulcsai· a szertartások

A felvilágosult nyugati ember semmi hiányát nem érzi a szertartásoknak, épp ellenkezőleg, örül, hogy az effajta "babonáktól" megszabadult. Igencsak meglepődne azon, hogy - ha belegondolunk - a modern élet éppúgy tele van szertartásokkal, mint az archaikus. A lényeges különbség a tudatosságban rejlik. Ma is végzünk különböző szertartásokat, csak hogy ezt nem tudatosítjuk magunkban. Ha egy nagy parkolóban valaki megfigyeli az embereket, amint elhagyják az autójukat, az a biztonsági és bezáró szertartások meglepően változatos sorozatát tanulmányozhatja. A központi záras autók tulajdonosai is lelkiismeretesen megvizsgálják mind a négy ajtót, és vannak, akik többször is visszatérnek "zárókényszerük" színhelyére. Mások sokáig ott köröznek a járművük körül, sokan pedig tízszer is ellenőrzik az autójukat, hogy biztosra menjenek. Hasonló jelenetek játszódnak le, amikor elhagyják a házat, mert szabadságra utaznak. Mindent többször ellenőriznek és megvizsgálják, mondván: biztos, ami biztos!

Aki sétálóutcákon nézelődik, az megfigyelheti azokat a "felnőtteket", akik mindig a burkoló kőlapok választóvonalaira lépnek, míg mások éppen ellenkezőleg, a választóvonalakat igyekeznek elkerülni, és csak a lapok közepét érintik a talpukkal. Vonatokon látni embereket, akik teljes elszántsággal számolják az elsuhanó oszlopokat. Más kortársaink a reklámtáblák feliratait olvassák kényszeresen, vannak, akik különös mosakodási szertartásokat vezetnek be, egyesek pedig hosszasan trónolnak vécéülőkéjükön, hogy megfelelő nyomatékkal cerebrálják "kibocsátási szertartásukat". Ne adj' isten, hogy egy utazás korlátozza e rítus lehetőségeit, mert akkor megtagadnak minden további kibocsátást.

Néhányan különösen kifinomult tisztálkodási szertartást eszeltek ki saját maguk, mások pedig az autójuk számára. Né31

hányan területmegjelölési rítust tartanak egy-egy új helyre érve, megérintve annak kiszemelt pontjait, és így tovább...

Az efféle ártatlan, bár tudattalan természete miatt gyakran kellemetlen cselekvések mellett van egy sor olyan szertartás, amely eléri a kóros határát. Valamelyest iskolázott szemmel nézve pedig akár egész társadalmunk kényszerességét is megállapíthatjuk. Néhány ember életét kényszerbetegségek egész sora teszi agyonrendezett és ellenőrzött pokollá. Akinek naponta százszor kezét kell mosnia, és erős félelmek fogják el, ha ezt elmulasztja, az már bizony meglehetősen korlátozott. Kényszeres mosakodási szertartás rabja, melynek nyilván nem a külső piszok eltávolítása a célja, hiszen az már az első kézmosáskor megtörténik. A téma itt a mocskok és talán a vér is, amely átvitt vagy valós értelemben a kézhez tapad.

A reinkarnációs terápia többnyire hamarosan hozzásegít, hogy megtaláljuk a megtisztulási rítus forrását a régi, mára elfuserált szertartásban; az okot ki kell emelni a mélyből, hogy aztán végleg elengedhessük. Használjunk mégoly hatékony mosdó- és fertőtlenítőszeret, a kényszeres kézmosásokkal sohasem érünk el javulást. Éppígy van a többi változatos tisztasági kényszerrel, amely néha az életet akadályozó tényezővé válhat. Hasonlóan szorongatóak és következményeikben nyomasztóak lehetnek az ellenőrzési kényszerek. Mögöttük gyakran még az ősidőkben megszegett biztonsági szertartások rejlenek. A tudattalan jóvátételi kísérletek, amelyek a dolgok értelmetlen és egészen túlzásba vitt ellenőrzésében nyilvánulnak meg, mindaddig nem hoznak semmi javulást, míg a kiváltó okok gyökerei rejtve maradnak.

A számolási kényszer például a gyakran kielégítetlen rendszerezési igényre, a kényszeres vallásgyakorlás pedig hajdan megghiúsult szertartásokra és megszegett rendi szabályokra utal.

Valamennyi kényszeresség tipikus kísérője a cselekvés elmulasztásakor azonnal fellépő félelem. Az érintett személyek saját magukat büntetik, az eredeti helyzetben viszont kivonták magukat a szertartás elmulasztásáért vagy akadályozásáért kiszabott büntetés alól. Arra is súlyt helyeznek, hogy szertartásaikat titokban hajtsák végre, miképpen jószerivel így volt az eredeti elgondolásban is. Ebből a szemszögből nézve sok neurotikus tünet mögött elrontott szertartásokat találhatunk. Ha elismerjük, hogy csaknem kivétel nélkül valamennyien rendelkezünk bizonyos neurotikus vonásokkal, akkor kézenfekvő, hogy felvilágosult,

modern társadalmunkban a régi, ritualizált társadalom új, de kevésbé tudatos, betegebb formáját fedezzük fel.

Ehhez nem is kell egyedül a pszichiátriai szemlélet területén maradnunk. Még ma is találunk elég társadalmi jelentőségű szertartást. Példának említhetjük az egész jogszolgáltatást. A jog birodalmában kezdetektől fogva szertartások egész sorát alkalmazzák. Miért hordanának egyébként a többnyire férfi bírák rituális talárt, sőt néha még parókát is, ha nem azért, hogy szimbolikusan felvegyék lustitia szerepét? Miért kell felállni, ha a tisztelt bíróság bevonul? Miért tartják be az összes szabályt

olyan szigorúan és szertartásosan? Miért nem engedheti meg a bíró, hogy a vádlott ülve maradjon?

A gyógyászatban is van egy sor logikátlan struktúra és szabály, mely csak a szertartások szemszögéből vizsgálva érthető. Ezeket gyakran furcsa, néha hamis érvekkel védik. Az indíték homályos, maguk a természettudósok látják át a legkevésbé, mégis makacsul ragaszkodnak hozzá.²

Ritualizált struktúrákat fedezhetünk fel különféle cégeknél, a kormányzat palotáiban éppúgy, mint állami látogatásokon, és minden reprezentációs rendezvényen, tárgyalások során, de még a reggeli toalettszertartásnál, az étkezésnél és a lefekvésnél is. Mi más oka lenne, hogy az egyezményeket kézrázással pecsételik meg, a szerződéseket pedig aláírással? A társadalmunk gerincét alkotó pénzforgalom végső soron mágikus játék a számokkal, aminek messzemenően rituális jellege van. A közúti forgalom, a modern ipari társadalmak kedvenc és problematikus gyermeke szigorúan ritualizált szabályoknak engedelmeskedik. Betartjuk ezeket a szabályokat, de nem azért, mert logikusak, hanem mert olyanok, amilyenek. Semmivel sem logikusabb jobbra hajtani, mint balra, de veszélyes a szertartást megsérteni és szabályainak ellenszegülni.

Magától értetődik, hogy szükségünk van szabályokra, és életünk legtöbb fontos és kevésbé fontos területén használjuk is őket. Ezek közül igen kevés tudatos számunkra, még akkor is, ha olyan ismert, mint Iustitia legtöbb szertartása. Természetesen ezek a rítusok akkor is hatnak, ha alig tudatosak. Úgy tűnik, van bennünk egy instancia, amely arra készíti bennünket, hogy pótszertartásokat keressünk és találjunk, ha a hivatalos szertartásokat megszüntettük vagy lejárattuk.

Mindazonáltal kultúrkörünk régi szertartásaiban még nagyon pontosan felismerhetjük, hogy miről is van szó tulajdonképpen;

a katolikus egyház hét szentsége mind az élet nagy válságaiban támogató szertartás. Ezek a rituálék, ahogy a nevük is kifejezi, szent cselekvéssorok, azzal a céllal, hogy az embert éppé, egészségessé, végül pedig szentté tegyék. A keresztség szentsége vízzel avat be a keresztény életbe, az első áldozás találkozás Krisztussal, akinek a teste (ostya) és vére (bor) által teljes bebocsátást biztosít a hívők közösségébe, amit az úrvacsorához, illetve az áldozáshoz való jog megszerzése fejez ki. A bérálás megerősíti a szentlélekkel való kapcsolatot. A házasság szentségében Isten áldása egy másik emberrel való partnerkapcsolatba avat be, a pappá szentelés az Istennel valóba. Az utolsó kenet

- legalábbis nem hivatalosan - a másvilágba való átlépést készíti elő. Az átalakulásokat kísérő válságokban a gyónás szentsége hozza meg a lelki megkönnyebbülést, amely megszabadít a bűntől, és így klasszikus megtisztulási szertartásnak felel meg.³ Legalábbis ez volt az eredeti elgondolás, mielőtt a gyónás többszörösen is a fegyelmezés és a büntetés eszközévé alacsonyodott. Ettől eltekintve azért ma is lehetőséget biztosít arra, hogy az életúton való eltévelyedések alól feloldozódjunk, és így némi könnyebbséget ad a léleknek. A gyónás tulajdonképpen keresztény visszatérési szertartás. Ilyenkor mérleget készít az ember, elszámol a tetteivel, átéli a metanoiát, amely a szellemiség visszatérését jelenti, és a katolikus felfogásban megbánásnak tekintik. A hét szentség nálunk is rituális kereteket adott az életnek mindaddig, amíg a keresztény kultúra - a kultuszok által - összekötötte az embereket, miután föl hagyott ezzel, ebben az értelemben háttérbe szorult a kulturális szerepe.

Mivel ezeket az átmeneteket kísérő szertartásokat értéktelenné tettük vagy legalábbis elhanyagoltuk, számolnunk kell egy sor pótszertartás keletkezésével ezen a területen is. Mint azonban már a kényszerítusok esetében is megmutatkozott, a pótszertartások nem töltik be kielégítően a funkciójukat. Felszabadító hatás tekintetében állandó ismétlésük ellenére sem közelítik meg tudatos előképeiket. Érthetőbb lesz ez a jelenség, ha a serdülők modern pótritusait vesszük szemügyre. Míg a törzsi kultúrákban a fiatalok egyetlen rituális bátorságpróbán keresztülmenve felnőtté váltak, manapság nálunk olykor a "bátorsági próbák" százai sem elegendőek erre. Hogy ehhez a titokhoz közelebb férközzünk, behatóbban kell foglalkoznunk a szertartások háttérével és felépítésével.

A rítusokhoz való közel kerülés legegyszerűbb módja az élmény. A tudományban hívő korunk embere számára azonban ezt megélni már nehezzé vált, mert a tudomány mind a mai napig képtelen a szertartások hatékonyságát megmagyarázni. A hivatalos természettudománynak erre vonatkozóan még a siker reményével kecsegtető elképzelése sincs.)ürg von Ins, aki tudós disszertációjában a szertartásokkal foglalkozik, azt mondja erről: "Aki azonban belép a rituális valóságba, az egyidejűleg leszáll a tudományos tárgyilagosság trónjáról." Dacára annak hogy a tudomány a maga "trónjáról" nem tudja megközelíteni a rítusokat, mégsem támasztható megalapozott kétség aziránt, hogy szertartások mélyreható változásokat idézhetnek elő. Így például a

sámánok a közösség azon tagjait, akik valamely tilalmat megszegtek, a törzsből való rituális kítaszítás által ítélnék halálra. Egy ilyen - korábban még a legjobb egészségnek örvendő - személy néhány órán belül meghal. Hasonló bizonyítékaink vannak a vodu és a hozzá hasonló rítusok köréből is. Másrészt minden időkből olyan sok, szertartások által történt gyógyításról szóló dokumentummal rendelkezünk, hogy ezeket még a tudósok sem vonhatják komolyan kétségbe. Még a legszigorúbb tudományos felügyelet mellett is történnek rituális gyógyulások akár keresztény környezetben is, például Lourdesban.

A természettudományos gondolkodáshoz legközelebb álló magyarázat minderre Rupert Sheldrake formaadó (morfogenetikus) mezőkről szóló felfedezéséből adódik.⁵ Sheldrake szakterületét, a biológiát a saját tudományos igénye szerint kezelte, és a kísérletek során újra és újra fellépő érthetetlen jelenségek nyomába eredt. Eközben egy egész sor megmagyarázhatatlan dologra bukkant, amelyek viszont egymással nagy hasonlóságot mutattak.

Az egyik kísérlet során - amelyben azt kívánták tisztázni, vajon a tanult viselkedés örökölhető-e - a tudósok patkányokkal gyakoroltatták, hogy egy labirintusból minél gyorsabban kitaláljanak. Keresztezték ezeket a patkányokat egymás között, és megállapították, hogy az utódok a feladatot ugyanannyi idő alatt oldották meg, mint a szüleik. Ezzel a megtanultak öröklődése bizonyítottnak látszott. Más tudósok a világ más részein viszont

nem hittek ebben, és megismételték a kísérletet. Ugyanolyan méretű és elrendezésű labirintusban az ő patkányaik kezdettől fogva ugyanannyi idő alatt teljesítették a különleges feladatot, mint az eredeti kísérlet beidomított állatai. Akárhányszor ismételték meg a kísérletet a patkányokkal, az eredmény ugyanolyan megdöbbentő maradt: ezek a patkányok mindig ugyanazt a teljesítményt nyújtották, mint a legelső, és pedig nyilvánvalóan minden hagyományos kommunikációs lehetőség nélkül! Valamilyen kapcsolatban kellett hogy álljanak, logikusan, az okság elve alapján, érthetetlen módon kommunikálniuk kellett egymással, hiszen közösségük (latin *communis* = közös) nyilvánvaló volt. Miután még több hasonlóan megdöbbentő eredményt összegyűjtött, Sheldrake megfogalmazta a formaadó mezők elméletét, amely kapcsolatokat közvetít bármilyen távolságra anélkül, hogy anyagi struktúrákra támaszkodna vagy az idő törvényeinek lenne alávetve.

Az orosz katonai kutatás területéről származik egy hasonló megdöbbentő eredmény. (Az amerikai Haditengerészet laboratóriumaiban is elvégezték ezeket a tesztek. - A szerk.) Hogy kipróbálják a "zavarmentes" hírközlést, a következő brutális kísérletet hajtották végre. Röviddel a születésük után elvették a nyúlanyától a kicsinyeit, és tengeralattjárókon a világ távoli részeire vitték. Előre megbeszélte időpontban levágták a kisnyulakat, miközben fiziológiai méréseket hajtottak végre az anyán. Ezekből a kísérletekből és mérésekből egyértelműen kiderült, hogy az anyanyúl abban a pillanatban megérezte a bajt, amikor a kicsinyeit megölték. Itt is olyan kapcsolatból kell kiindulnunk, amely minden anyagon áthatol, és ráadásul időre sincs szüksége az információ közvetítéséhez. Ilyesmi azonban nem lehetséges a biológia és a fizika hagyományos felfogása szerint.

Az embernél az úgynevezett coenaestéziás észlelés az anyák és újszülött gyermekek között hasonló jelenségre utal. Az anyák alvás közben csecsemőjük legkisebb akusztikus jelzéseire is reagálnak, más forrásokból származó sokkal hangosabb ingerekre azonban nem. Az amerikai Conden nagyon érzékeny lassított felvételekkel bizonyította, hogy egymással kommunikáló emberek úgynevezett mikromozgásokkal vannak összeköttetésben egymással. Ezek az apró mozdulatok - bár a filmen láthatóak - a résztvevők által nem érzékelhetők. Nem arról van szó, hogy ezek a személyek arra reagálnak, amit hallottak, hanem arról, hogy egyidejűleg együtt mozognak. Ezt a jelenséget

csupán az autisztikus gyerekeknél nem tapasztalták, mindenki másnál azonban igen.

Mindezek a jelenségek az eddigi tudományos felismerések alapján nem is létezhetnének, mégis bizonyítást nyertek. Elméletével az anyagtalán mezőkről, amelyek információkat és mintákat közvetítenek, Sheldrake nem nyújt ugyan logikus magyarázatot, de legalább korrekt leírást és keretet ad.

Az az elképzelés, hogy mezők vagy képek strukturálják valóságunkat, segít egy sor egyéb - mindeddig megmagyarázhatatlan - jelenséget besorolni. Segítségével az embriológiában is sok mindent jobban meg lehet érteni. Anriak a magyarázatát is ebben az elképzelésben találjuk meg, hogy mesterséges kultúrákban a sejtek korlátlanul burjánzanak, megfelelő szövetekben és szervekben azonban nem. Az első esetben nyilván hiányzik nekik a kép, a kész struktúra terve. Ez a mintát adó hullámtér Nonhertz-hullámokból áll.

Telített vegyi oldatok gyakran nem tudnak a kristályosodás útjára lépni, amint azonban mintát kapnak - egyetlen kristályszemcsét -, azonnal robbanásszerűen beindul a folyamat. Ez a jelenség is magyarázatot lel a formaadó mezők elméletével. Ezek az információs mezők a homeopátiás nagypotenciák hatását is érthetővé teszik, csakúgy, mint a védőoltásokét, amelyek hosszú évekig védelmet nyújtanak még akkor is, ha alig találunk antitesteket. A védőoltás esetében - akárcsak a homeopátiában mintaként vagy információként elég egyetlen meglévő védekező molekula. Az egyszer világra hozott képek nyilvánvalóan egészen az anyagi szintig kihathatnak - általunk logikusan még nem magyarázott módon, időtlen gyorsasággal mindenhol egyszerre tudnak hatékonyak lenni. A titok az információban lappanghat. A tartalmat a térhullám formán keresztül transzportálja.

Analógiaként gondoljunk egy ház tervére, amely adott esetben csak az építettő fejében létezik. Nélküle nem lehet építeni, jóllehet teljesen anyagtalan, és a házba közvetlenül nem kerül bele. Az építkezés közben mindvégig létezik, és a ház egész területén hatékony.

Elméletével a biológiára azt a lépést kényszeríti rá Sheldrake, amelyet az új fizika évszázadunk elején már megtett, - amikor a kauzalitást a szinkronicitás javára túlhaladta. Akkoriban fedezték fel a fizikusok, hogy apró - úgynevezett fáziskötött - részecskék, amelyek ugyanabból az eseményből és ugyanabból a forrásból származnak, mindig párosan lépnek fel, és úgy viszo37

nyulnak egymáshoz, mint egymás tükörképei. Ha megváltoztatták valamelyiknek valamely tulajdonságát, a másik ugyanabban a pillanatban szintén változott, mégpedig anélkül, hogy vele bármit is csináltak volna. Mindkettő mindent megtett, hogy a másik tükörképe maradjon. Bár ez már önmagában is elég megmagyarázhatatlan volt, az a felfedezés, hogy a párhuzamos változások között a legcsekélyebb idő sem telt el, végül szétrobbantotta a fizika addigi világfelfogását. Magyarozatként itt a korábban ismert információközvetítési módok nem jöhettek szóba. Ezen a ponton sok fizikus feladta ellenállását a felderengő új világképpel szemben, és elismerte a szinkronicitást mint meghatározó és a kauzalitással szemben fölényben lévő elvet. Az angol John Bell bebizonyította, hogy mindez nemcsak a szubatomi részecskék területére, hanem az egész teremtésre érvényes. Ha ez utóbbi - miként az asztrofizikusok állítják - egyetlen robbanásból, az ősrobbanásból származik, akkor minden részecskének ebben a szinkronisztikus összefüggésben kell lennie. Ez viszont az óind Védákfelismeréséhez és a buddhizmus szútráihoz közelít bennünket, hogy tudniillik ebben a teremtésben minden mindennel összefügg, csak éppen nem kauzálisan, hanem szinkrón módon.

Ezen az alapon a minták hatása is minden kényszer nélkül a helyére kerül. Ennek alapján a szertartások is mezőket hoznak létre, amelyek anyagi közvetítés nélkül és időtől függetlenül léteznek és hatnak. Egészen nyilvánvalóan a szertartásminta ismételt és pontos követése építi fel a mezőt, és ebben éppoly biztosan szerepet játszik az energetikai töltés is, amely a tudatosság által keletkezik. A tudatosság mindig újra megteremti a szertartást az adott keretek között, miközben minden tudatos észlelés befolyásolja az észlelés tárgyát, mint azt már a modern fizika is megerősíti. Ebben rejlik annak a magyarázata, hogy nálunk miért nem vagy csak alig hatnak az idegen kultúrákból kölcsönzött szertartások. Egyszerűen nem érzékelhetjük őket, míg ki nem alakul az érzékünk irántuk. Gyakran még a pontos utánzásra sem vagyunk képesek, a kulcs nem egészen illik bele a zárba, így aztán nem nyílik meg az az ajtó, amely a rítus hatékony szintjéhez vezet. Ezért viszont az ismétlés által való megerősítés sem tud hatékonyan működni. Végül pedig a tudatos feltöltődés gyakran nem is lehetséges, mert a szertartás szimbólumai a résztvevőkben nem találnak rezonanciára. Nyilván annak a kultúrának az alapszimbólumaihoz van meg a természetes viszo38

nyunk, amelybe beleszülettünk. Ezeket a jelképeket könnyebben felismerjük, és csak ezek váltják ki azt a belső együtt rezgést, amely a szertartáshoz annyira szükséges. Hosszú folyamatban tudnánk csak kialakítani az idegen szimbólumokhoz és mintákhoz való bensőséges viszonyunkat. Többnyire nem is maradunk meg elég hosszú ideig az idegen szertartásoknál, éppen mert kezdetben nem érezzük különösebben a hatásukat.

Egy új mező létrehozásánál mindig az *első lépés a legnehezebb*, miként ezt a népnyelvből és mindenki a saját tapasztalatából is tudja ("minden kezdet nehéz").

Ha viszont már kialakították a mezőt, az bámulatatosan maradandó lesz. Az első úszó mozdulatok az új elembe, a vízben, szörnyűek és nehezünkre esnek, de ha egyszer már megtanultunk úszni, akkor későbbi időkben is tudni fogunk. Még ha tíz évig nem léptünk is vízbe, valahogy és valahol megmarad ez a képességünk. A kérdés az, vajon hol tárolódik ez a képesség? A tíz évvel korábbi sejtjeink közül egy sincs már meg; a test ezen építőkövei kicserélődtek, és az anyagcserével még

az idegsejtek is megújították minden alkotórészüket. Az "úszás" mintája viszont megmaradt anyagi alap nélkül és az eltelt időtől viszonylag függetlenül. Az időtényező játszik ugyan egy bizonyos (de végül mégiscsak alárendelt) szerepet. Ha az ember évtizedekig nem úszott, valamennyire elhalványul a minta. Hasonló elhalványulás figyelhető meg azoknál a szertartásoknál, amelyeket hosszú ideig nem vagy már nem tudatosan gyakoroltak.

A tudatosság a szertartás motorjának energiája. Ez is megfelel a mindennapi tapasztalatnak. Egy nagyon tudatosan végrehajtott cselekvési folyamat lényegesen hamarabb vésődik be, mint egy gépiesen utánzó. De még az egyszerű majmolás sem csak a kismajmoknál alakít ki megbízható mintát. Cselekedeteinkkel egész nyilvánvalóan befolyásoljuk a saját belső és külső valóságunkat. Minden megtanult képességnél érthető a belső világ befolyásolása, és sokszor a külvilágé is. Például az, hogy Németországban és Magyarországon is az emberek többsége a mellúszást ismeri, és tulajdonképpen az úszás fogalmához főképpen ezt a módot társítja, holott a gyorsúszás sokkal hatékonyabb. Nos, ez a kollektív mezővel függ össze. Azt a mezőt, amely egy templomban vagy egy katedrálisban alakult ki, ahol sok ember hosszú ideig kizárólag csak imádkozott és meditált, azt ilyen tekintetben tapasztalatlan - sőt még a hitetlen - emberek is érzik.

Minél koordináltabbra és egyformábbakra sikerülnek cselekedeteink, annál erősebben vésődnek be a környezetbe, és annál jelentősebb mezőket hoznak létre. Maradandó mezők, mint az úszás példája mutatja, csak a tudatosság bizonyos fokán és bizonyos számú ismétlés után alakulnak ki. Hogy pontosan mikor, azt azért olyan nehéz meghatározni, mert ezeken a lelki és energetikai területeken kevésbé ismerjük ki magunkat, mint akármelyik "primitív" sémán. Nyilván csak akkor értük el a valódi stabilitás pontját, ha a minta már a "vérükké vált" ahogy ezt mondani szoktuk. A mezők akkor nyerik el magától értetődő állandóságukat, ha már nem kell értelmi erőfeszítést tennünk értük. Akkor dolgoztunk jól, ha már "az a valami" - minden különösebb koncentráció nélkül - működik "magától". Ilyen az úszás vagy az autózézetés begyakorolt automatizmusa is. Sem "az a valami, sem a "maától nem behatárolható a térben. A mezők éppúgy vannak bennünk, mint mi öbennük. Mivel a térben és az időben meghatározatlanok maradnak, egyszerre mindenütt vannak és sehol.^b És mégis beléjük lehet lépni, ahogy egy szobába be lehet nyitni. Ha érzékenység mutatkozik irántuk, ha fölveszik velük a kapcsolatot, akkor hatnak, de ahol senki sem törődik velük, ott észrevétlenül maradnak. Naivitás lenne emiatt azt állítani, hogy nem is léteznek.

Ha ezt tennénk, olyanok lennénk, mint az az ember, akinek nincs rádiója, és ezért tagadja az adások létezését. Helyesebb lenne, ha azt mondaná, hogy ezek az ő számára nem léteznek, mert nincs *antennája* hozzájuk. Ebből következik az is, hogy mindenki a saját mezőinek valóságában él. A bennszülöttnek, aki azt hiszi, hogy csak közösségben képes a túlélésre, a kirekesztés valóban ítéletkérik hat. Talán életünk végén is csak ezért halunk meg, mert ez tartozik a valóságmezőnkhez. Az az érv, hogy a sejtek öregszenek, másik (nyilvánvalóan alárendelt) valóságshoz tartozik. A sejtek a még fiatal, vitalitással teli bennszülött halálának is alárendelik magukat. Biztosan azért érezzük rosszul magunkat egy bűncselekmény elkövetése után, mert konfliktusba kerülünk a mezőinkkel. Ezek azonban különböző emberekben különböző erővel alakulnak ki. A lelkiismeret kezd itt hatni, és mindig akkor lép akcióba, ha megtörjük valamelyik mintáját.

A nevelés során egészen tudatosan alakítunk ki mezőket, vagy megkísérelünk valami olyasmit - mint a "lelkiismeret" rögzíteni. Ha egy értelmiségi családban élő fiataalt állandóan ar40

ról kérdezzetnek, hogy milyen egyetemre akar majd elvégezni, de arról soha nem esik szó, hogy akar-e egyáltalán egyetemre menni, akkor egy idő után már csak a "tanulmány" mező fog létezni a számára. Végző soron az is a szülők tudattalan szándéka, hogy utóduk ezt tegye. Csemetéiket még a "kényelmetlen" gondolatoktól is elzárják. Részben tehát megértettük már, hogy elvárásainkkal milyen széles körben befolyásoljuk a valóságot. A pszichológia ismeri a "self-fulfilling prophecy", vagyis az önbeteljesítő jóslat fogalmát. Ez azt jelenti, hogy sokan tudattalanul úgy viselkednek, hogy az életükben megvalósuljanak a jóslatok. Itt is a mezők hatásáról lehet szó, amelyet egy erősebb személyiség szuggesztív ereje segítségével az idegen tudatba présel. Másrészt minden formája a benyomásoknak, amelyeket egymásban keltünk, első lépés lehet egy ilyen mező képződéséhez.

A befolyásolás a terápiában ismert és rettegett téma. A tudományos pszichológia szerint orientált eljárások során a terapeuták

megpróbálják annyira lecsökkenteni a befolyásolást, amennyire csak lehet, egészen az úgynevezett nondirektív módszerek görcsös erőltetéséig. Végső soron azonban a pszichoterápia minden hatékony formája befolyásolás, mégpedig mindkét oldalról. Tulajdonképpen az energia összefolyásáról van itt szó. A kérdés csak az, hogy a terapeuta mennyire van ennek a tudatában. A terápia során keletkezik egy új mező, melynek köszönhetően - ideális esetben - lehetővé válik az első lépés a gyógyulás felé. A terapeuták tapasztalatból tudják, milyen fontos ehhez a jó rezgés, mennyivel könnyebben megy a munka olyan helyiségben, amelyben már sok sikeres terápia folyt, és hogy fontos szerepet játszik mind a páciens, mind a terapeuta szempontjából a megfelelő idő, sőt a napszak is. Mindezek hozzájárulnak a terápiamező kialakításához, miként olyan apróságok is, mint az ellazító zene. Megfelelő keretek között jobban hozzá lehet férni a lélek mélységeihez, és így a fejlődés lépései könnyebbé és biztosabbá válnak.

Érintetlen szertartásvi lágok

Az ősi kultúrák szertartásait körültekintően készítik elő. A megfelelő keretek megteremtésére helyezik a legnagyobb súlyt. Amit mi az ünnepség szóval jelölünk, az ott magától értetődő kifejezést talál a külső cselekvésekben és belső beállítódásokban.

A külső és belső előkészületek nagy hangsúlyt kapnak, és ez megteremti a biztos kereteket. A többnyire hosszú ideig tartó tánc és éneklés ezt a belső összpontosítást olykor a transzig fokozza. A test- és arcfestéssel, a maszkokkal és a különös öltözékekkel a pap és a szertartás résztvevői külsőleg is tanúbizonyságát adják, hogy beléptek ebbe a különös időkválitásba, és fölkészültek a várható belső eseményre. Végül is minden a szertartásnak, vagyis annak a mintának a szolgálatában történik, amelynek élő kifejezést adnak.

Az úgynevezett "primitíveknek" soha nem volt az az igényük, hogy a művészet szellemében valami újat vagy egyszerit teremtsenek. Egyetlen céljuk a már meglévő mezők követése, és az élő, bár láthatatlan struktúrák felélesztése mozgatja őket. A legmélyebb értelemben és ugyanabban a pillanatban élnek meg az eredeti helyzetet az ismétlésben, úgyszólván úgy, mint egy újjáteremtést, mindenestre anélkül, hogy teremtőnek éreznék magukat, ők sokkal inkább a teremtés tanúi. Számukra minden föltámasztatott és megadatott, ők egészen az élő minták ismétlésével vannak elfoglalva, és ezzel minden pillanatban elégedettek. Mivel az adott pillanatban valóban hitelesen élnek át az eredeti történetet, soha nem unatkoznak, ami nálunk oly könnyen előfordulhat az ismétléseknél. Mindezekhez nincs szükségük írásbeli dokumentációra, és történetírást sem ismernek. Ezt a létezésből merítik.

Nem arról van szó, hogy valamilyen egyszeri történelmi eseményt megörökítsenek, hanem arról, hogy az örök változásnak élő kifejezést adjanak. A szertartások igen becses lehetőséget nyújtanak arra, hogy a kitüntetett időpontokat - mint amilyen az egyik szintről a következőre való átmenet is - kiemeljék és megkönnyítsék. Akár mindennapos, akár kiemelkedő történésekről legyen szó, szertartásaik mindenkor alkalmasak arra, hogy megfelelő keretet biztosítsanak az eseménynek, és azt (minta)világukba integrálják.

E világfelfogás óriási előnye abban rejlik, hogy átmeneti életproblémáit minden egyes törzstag szükséges lépéseknek tartja, amelyek mindenkire egyaránt várnak, nem pedig személyes nehézségeknek. A szertartás mindenkinek segít abban, hogy egyéni tapasztalatait általánosítsa, és így a kozmikus rendbe besorolja, míg nálunk a pubertáskorú fiatalok vagy a felnőttek a változás korában gyakran azt hiszik, hogy ők az egyetlenek, akiknek olyan szorongató problémákkal kell szembenézniük, melyek

minden keretet szétrobbantanak. A bennszülöttek tudják, hogy ez mind hozzátartozik az élethez, és ezért rendben van. Amennyiben megvan a tudatos kapcsolat a szertartásokkal, azok további előnyöket is szolgáltatnak; "célzottan bevetve" adott esetben nagymértékben tehermentesítik a szülőket és a közösséget is. Míg nálunk a serdülőkorú fiataloknak küszöbönálló sárkányölésükhöz maguknak kell megteremteniük a szörnyeiket, és nemritkán a szüleiket teszik meg ezeké, addig a bennszülöttek megkapják a szükséges démonaikat a megfelelő és hagyományos formában. Nekik nem kell drogok segítségével megrendezniük halálukat az egyik és feltámadásukat a következő szinten. Amennyiben erre egyáltalán szükségük van, a pszichedelikus szerepet a kultúrkörük biztos keretei között megfelelő lelki és testi előkészítés után a sámánjuk hozzáértő kezéből kapják meg. Így egyáltalán nem fenyegeti őket az a veszély, hogy rászoknak a drogra, hanem megvan a lehetőségük, hogy a következő fejlődési fokozatra

váltsanak. Ami a pszichoaktív anyagokkal vagy azok nélkül létrejövő szertartások valódiságának a kérdését illeti, egy saját gyermekkorunkból vett példa segíthet minket tovább.

Karácsony előtt sok gyerek éli meg a Mikulás látogatását olyan látványos szülői rendezésben, amely a kicsik lelkére gyakran maradandó hatást gyakorol. Ha ezt a szertartást nem mutatják be nekik, és így ők maguk kezdenek el - szerepet játszva - barkácsolni valamiféle rituálét maguknak, az már közel sem lesz olyan hatékony, csupán azt az igényt fogja elárulni, hogy a gyerekek látogatót várnak az égből. Az átmenetek szertartásait illetően már régen ezeknek a rászoruló gyerekeknek a szerepébe csúszunk. A modern emberek életük változásait a közösség segítsége nélkül élik meg, gyakran nyomasztó magányban. Az átmeneti szakaszok feldolgozására még leginkább a terápiás helyzetek nyújtanak lehetőséget. Itt azonban az életnek a változások szakaszaiban lezajlott eseményeit gyakran sokkal később, utólag dolgozzák fel. A reinkarnációs terápia keretein belül viszont lehetséges például közvetlenül a régi, hatékony mezőkkel dolgozó szertartásokban részt venni, így az adott tematikához tartozó érzelmeket és érzéseket átélni és egyszersmind elbocsátani. Ehhez kapcsolódik Paul Rebillot' amerikai pszichológus elgondolása, aki a modern hős utazásának témájára és szertartásaira építi fel üléseit.

Cyógyító szertartások

Amikor a törzs egyik tagja kiesik a rendből, baleset vagy betegség áldozatává válik, gyógyító szertartásra van szüksége. Ez pedig nem más, mint kísérlet arra, hogy az egyes ember és a fennálló rend között az illető esemény által nyitott rést megszüntessük. Ahogy a sebet bezárják, amikor a széleit összeillesztve megszüntetik a nyílást, ugyanígy végzik el ezt itt átvitt értelemben. Természetesen a javasasszony vagy a sámán nem egyszerűen a saját tapasztalataira támaszkodik, hanem minden lehetséges szintet segítségül hív az újrarendezés, illetve az újraegyesítés aktusához. Amennyire a mindenkori gyógyító a törzs világa számára fontos mezőket érezni és érzékelni tudja, annyira van ő abban a helyzetben, hogy szabályzóan beavatkozzék. szimbolikus cselekedetekkel teszi ezt, amelyek a fölérendelt szint megfelelő eszközei, és elvben megfelelnek annak, ahogy a test sebet bezárják.)ó gyógyítóknak megvan az érzékük ahhoz, hogy mennyire avatkozhatnak be egyáltalán. A döntést az istenekre bízják, mint állítják - mi azt mondanánk, hogy intuícióból -, megérzésből cselekszenek. Ha egy sebet egyszerűen csak bezárnak, az veszélyes is lehet, mert bizonyos körülmények között felerősíti a gyulladásra való hajlamot. Csak tiszta sebet szabad összevarrni. Ugyanígy csak bizonyos problémákat szabad elsimítani, mások esetében további figyelemre és odaadásra van szükség. Bár a fent említett szertartások során nem a mi intellektuális felfogásunk szerint értelmeznek, az érintett személyekben mégis tudatosodik, hogy a kérdéses esemény hogyan illik bele az életükbe és mit akar mondani nekik. Aligha képzelhető el az, hogy az archaikus ember számára valamely fontos esemény jelentőség nélkül marad. A kérdés csupán az, hogy mi megértjük-e ezt a jelentést? Az ő számára azonban - aki mindig a nagy szellem vagy egy hozzá hasonló isteni instancia védőszárnyai alatt érzi magát - vakvéletlen nem létezhet. A sorsot eleve bölcsnek és növekedésére szabottnak érzi. Ebből a szerkezetből és a vele járó bizalomból imponáló gyógyítások származnak.

Az archaikus társadalomban ráadásul az is magától értetődik, hogy a törzsi felépítmény magasabb szinten az istenek hierarchiájának felel meg. Miként a törzsfőnek a világi, a sámánnak pedig a vallásos dolgokban a legfőbb instancia szerepe jut, úgy a legfelsőbb istennek mindent átfogó kompetenciája van. A hie44

rarchiát itt még szó szerint mint a Szentség *uralmát* értik. Amikor a Földön valami kihullik a rendből, a sámán felveszi a kapcsolatot a lehető legmagasabb instanciával, mégpedig azért, mert azon a szinten a dolgok még rendben vannak. Ennek a síknak a példája alapján tájékozódva kell a sámánnak megkísérelnie a Fentet és Lentet újra összhangba hozni. A keresztényektől sem áll távol az a felfogás, hogy a Fent a Lentnek felel meg, hiszen a Miatyánkban azt imádkozzák: Legyen meg a te akaratod, miképpen a mennyben, úgy a Földön is!

Ez nemcsak a tudatosan szertartásokon alapuló régi kultúrák felfogásának felel meg, hanem az ezoterikus alaptézisnek is. "Miként fent, úgy lent." Az utóbbi időben az ilyen világképek még a természettudomány szigorú felfogásában is elismerésre találnak, mert a fizika - mint a legfejlettebb tudományág - felfedezte, hogy az általunk eddig felfogható legátfogóbb törvény a szimmetria törvénye. A

(föntről és letről) szimmetrikusan tükröződő szintek viszont az archaikus és vallásos világképek alapjai.

Pszichológiai megközelítésben ezt az egész történetet áthelyezhetnénk belülről, ezáltal a nyugati ember számára elérhetőbbé tehetnénk. Ha keresztény szellemben szólva: "Isten országa bennünk van", vagy ahogy a buddhisták mondják: a külvilág belső világunk tükröződése, akkor minden bennünk játszódik le. A sámán önmagában teremt kapcsolatot a magasabb szintekkel, és így ebből jut helyes belátásokra is. Végül is a polaritás törvénye szerint^s mindkét elképzelésnek helyesnek kell lennie. Amit a saját szemszögéből elvár az ember, az a saját mezők valóságában fog beigazolódni.

A gyógyítási szertartáshoz nagyon előnyös, ha a gyógyító jól ismeri az adott betegség területét, még ha egészen másképp is, mint ahogy ezt mi megkövetelnénk. Míg mi abból indulunk ki, hogy a modern orvosoknak elméletben minden kórképről lehetőleg mindent tudniuk kell, az archaikus kultúrák ennél sokkal fontosabbnak tartják, hogy a gyógyító személyesen beutazza és alaposan megismerje a betegség birodalmát. Ami nekünk ebben szokatlannak tűnik, az valójában nagyon is logikus. Ha például utazást terveznénk Egyiptomba, megbízhatóbb lenne számunkra az az útikalauz, aki már maga is járt ott, és így saját élő tapasztalatára támaszkodva tud vezetni bennünket, mint az, aki mindössze sokat olvasott az országról, és e holt tudás alapján érzi magát hivatottnak arra, hogy az idegen vidéken végigkalauz45

zoljon bennünket. Nemcsak az archaikus kultúrák gondolatvilágában van értelme annak, hogy a betegséget tudati mezőnek tekintsük. Kinek lehetne közülünk komoly kétsége afelől, hogy a betegség tudatunkat megváltoztató hatással bír, vagy afelől, hogy életérzésünket egészen átalakítja. Néhány páciens nagyon határozottan érzi, hogy alapvetően új világszemléletet köszönhet a betegségének. Ha abból indulunk ki, hogy a betegség sajátos tudatvilágot jelent, érthetővé válik, hogy a sámánok olykor szinte várják beavatási betegségüket, amely bebocsátást enged nekik jövő tévékenységük területére, és egyben leckéül is szolgál. Ha erről az alapról szemléljük, akkor a betegség magától értetődően szokatlanul pozitív dimenzióban tűnik fel előttünk. Ha a mellett a felismerés mellett, hogy a betegség a tudatlanság kifejeződése, még azt is belátjuk, hogy általában valamely új életfeladatba való beavatási folyamat is - miként ezt tette sok régi kultúra és mi magunk is *A lélek nyelve: a betegség* című munkánk elméleti megalapozásában -, akkor nemcsak a mi személyes viszonyunk változik meg ehhez a témához, ha'í nem az egész közösségé is. Ettől fogva többé nem szigetelik el,

nem szorítják a társadalom peremére a betegeket, ellenkezőleg; tisztelettel és figyelemmel kísérik őket, hiszen ők azok, akikkel a sors különös kapcsolatba lépett, akikhez feltűnő módon odafordult. Ebben rejlik a magyarázata annak a számunkra érthető tetlen jelenségnek, hogy bizonyos kultúrákban az epilepsziásokat, az elmebetegeket és a testi fogyatékosokat különös tisztelettel övezték.

Beavatási szertartások

A különbség a gyógyítási és a beavatási szertartások között abban rejlik, hogy utóbbi esetében a sors iránymutatása nem fentről, hanem a törzsből és magától a sámántól ered. A beavatási szertartások során a sérülésekért és a betegségtünetekért a sámán vállalja a felelősséget. Bár a testi és a lelki érés folyamataiban a sors jelzi, ha valamely változás a küszöbön áll, itt lényében mégis az erre hivatott emberek feladata a szükséges ha, tárvonalak kijelöléséről gondoskodni.

Ezen az alapon már érthető, miért lesz a gyógyító, a sámán vagy az orvos szinte sértő fél. Azt a keménységet, amely a felnőtt életbe való beilleszkedés során a beavatandót ebben a tu46

datmezőben várja, a rituális eljárások megelőlegezik. Olykor testileg is megsértik az illető személyt, gondoljunk a körülmetélésre, amely a hozzánk közel álló zsidó kultúrában játszik szerepet. Ebbe a kategóriába tartoznak a szándékosan ejtett sebek és a hajmeresztő bátorságpróbák; például a jelöltnek megkötözve kell állnia egy hangyabolyban, vagy nyakig beássák őt a földbe, védtelenül kiszolgáltatva mindenféle rovarnak, olykor átmenetileg kitesztik őt a törzs kapcsolatrendszeréből - hosszú, félelmetes időt kell eltöltenie a vadonban fák tetején vagy magányos barlangokban, és ehhez még tudatosan sodorják őt halálfélelemben szimulált szellemjárással és hasonló szörnyűségekkel.

Ezek a konkrét vagy átvitt értelmű sérülések segítenek meghúzni az életben szükséges határokat és kapcsolatot teremteni az új tudatszinttel, amelyre a testi érés már felkészítette a beavatandó személyeket, és amellyel a segítségükre siető sámán - a

szimbólumokkal történő aktív és passzív munkájával - megbékíti a fiatalokat. Ilyen módon a beavatási szertartás második szakaszában messzemenően egybevághat a gyógyító szertartással. Nem a sorstól, hanem a sámántól ered itt a folyamatosság megszakítása, a cezúra, de kereteit tekintve az ezt követő, az új szinttel kibékítő szertartás teljes egészében megfelel a gyógyító szertartásnak. Ennek során a természetes érési és növekedési folyamatok nyomán a gyermeki és a kibontakozó felnőtt-tudat között keletkező rést kell összezárni. Az okozott sérülések a betegséget, a polaritást szimbolizálják, amelyet az ifjú ezentúl tapasztalni fog. A tökéletes gyermeki világ, a Paradicsom elveszett, a beavatandó személynek ezt maga mögött kell hagynia. Az ehhez kapcsolódó fájdalmak és félelmek természetesek, és megkapják a maguk helyét és idejét.

A törzs valamennyi tagjában élő tudatmezők óriási hatása a végrehajtott szertartás után érezhető. A fiatalok valóban részesei a beavatásnak, ami azt jelenti, hogy a felnőtt világ tagjai lettek, anélkül hogy annak szabályait és viselkedési normáit külön meg kellett volna tanulniuk, vagy bármilyen további tréningnek kellett volna alávetniük magukat. Ez a folyamat minden valószínűség szerint az intellektuális szinten túl játszódik le, és így túl a mi megértésünk határain is. A formaadó (morfogenetikus) mező befogadja a felnőttet, és ettől fogva alakítja őt. Önmagából új határokat hoz létre, és értékeket alkot. Az így beavatott személy számára elképzelhetetlen, hogy visszacsússzék a gyer47

meki mintába. Amilyen kevésbé vagyunk képesek az efféle átmenetekbe való beavatási szertartások hatékonyságát elképzelni, a bennszülöttek számára éppoly kevésbé érthetőek a mi problémáink az élet átmeneteivel kapcsolatban. számukra az ! élet alapvetően könnyebb és stresszmentesebb. Minden válság! nál gyakorlatilag a törzs hozza a döntéseket, és a váltót önkéntelenül is a helyes irányba állítja. A felnőtté válás náluk nem személyes érdek, hanem éppolyan magától értetődő dolog, mint számunkra a serdülőkor testi folyamatai. Náluk a közösség minden egyes tagja ugyanattól a törzstől származik, akár a fa ágai, amelyek ugyanabból a törzsből nőnek ki, és mindenben egymásra vannak utalva. A törzs minden tagjáról a formaadó mező szintjén gondoskodik. A nehéz egyéni döntések válsága itt aligha képzelhető el, viszont nincs önálló fejlődés és haladás sem. Mindnyájan törzsük hagyományos útját járják. Az egyéni út lehetetlen, hiszen a törzsi közösségről leválasztott egyén egyáltalán nem is életképes. Aki egy tabu ellen vétve kiválik, az elvágja magát törzsétől, és ezzel az életétől is. Egyedül önmagára utalva létezni - ami nekünk nehezünkre esik ugyan, de lehetséges -, ez az archaikus emberek számára elképzelhetetlen, hiszen ennek nincs tere a törzsi mezőben. Erős haladásellenességük is ebben gyökerezik. Az ő szemükben minden újítás egyben szakítás a hagyománnyal, és ezért a törzs ellen, az élet ellen irányul. Amilyen céltudatosan fejlődnek ezek a primitív népek meglévő mezejük körében, olyan kevés fejlődésre és haladásra van lehetőségük a mi felfogásunk szerint. Ebben az értelemben nem is lehetnek igazán a példaképeink. Ennek ellenére nagyon sokat tanulhatunk tőlük életutunk során, és példájuk segíthet abban a feladatunkban, hogy újra olyanok legyünk, mint a gyerekek. Mindenesetre lényegesen különböző dolog újra olyanná válni, mint a gyerekek, vagy pedig gyermeknek maradni. Az archaikus kultúrák naivitása és ego nélküli csoportviszonyai csak egy magasabb fejlettségi szinten bírhatnak modelljelleggel számunkra. Mivel egyetlen lehetőséget sem hagytunk ki, hogy a polaritásba mélyen behatoljunk, elvesztettük az ártatlanságunkat. Mi már csak mint tékozló fiúk és lányok térhetünk vissza az egységbe. Ebben segíthet nekünk, ha az otthon maradtakra vetjük tekintetünket, hogy megtalálhassuk az irányt.

48

Az idő minősége a szertartások
és az ünnepek során

Az archaikus népek magától értetődő szertartásainak megértésében támadó nehézségeink alapvetően az övéktől különböző időfogalmainkkal függenek össze. Az időnek mi már gyakorlatilag csak a mennyiségi oldalát vesszük tekintetbe, az archaikus emberek számára az időnek azonban mindenekelőtt a minősége a fontos. Az antikvitásban az idő e két ellentétes megnyilvánulását még más-más névvel illették. Homokórával Kronosz a mennyiséget jelölte, Kairosz pedig a minőséget. Amikor ma azt a véleményt hangoztatjuk, hogy az idő pénz, akkor csak a mennyiségi oldalt állítjuk előtérbe. Valójában a modern ipari országok lakosságának nagy része meghatározott időre önmagát adja el a munkaadójának. A teljesítményt kizárólag az idő alapján működő blokkolóóra segítségével mérik. A kreatív dolgozó emberek

természetesen nálunk is tudják még, hogy a minőség legalább ugyanilyen fontos. Egy szellemi szikra egy zseniális pillanatban több hasznot hozhat, mint az órák hosszát tartó erőltetett fejtörés. Amikor történelmünket írásba foglaljuk - ami az archaikus emberek szemében éppoly idegennek tűnik, mint amilyen fölöslegesnek -, kompromisszumot kötünk. Úgy számláljuk az éveket, mintha az egyik éppen olyan lenne, mint a másik, de a konkrét történelmi tanulmányokban azután mégis intenzívebben foglalkozunk azokkal a különleges évekkkel, amelyekben bizonyos fontos események sajátos minőséget adtak az időnek. Történelmünk az időben lezajlott bonyodalmainkról szól, mindarról, ami az időben rétegeződött.

Az archaikus emberek általában az időre csak mint minőségre tekintenek. Történeteikkel és legendáikkal azonos időkorban élnek, a mitikus eseményeket nem történelmieknak, hanem időtlenül érvényesnek tartják. A rétegezett események között csak azzal foglalkoznak, ami a dolgok időtlen magvát foglalja magában. Így keletkeznek az örök mítoszok. Az ünnepek nem a régi időkre való emlékezésből állnak, hanem mindig a jelen pillanatban történnek. Így az archaikus emberek egészen közvetlenül tapasztalják és élik meg a mítoszaikat. Történeteik vagy élnek, vagy elfelejtődnek. Amikor a sámán esténként az ősök mítoszait meséli, a jelen mintáit alakítja kortársai számára.

Meg tudjuk ezt érteni, ha belegondolunk, hogy az iskolában tanított történelem milyen halálosan unalmas nekünk. Nincs mit csodálkozni ezen, hiszen már rég elmúlt az egész, ezért itt nem eleven, hanem halott történetekről van szó. A jó tanárral szemben viszont azt a követelményt támasztjuk, hogy tanulói lelki szemei előtt keltse új életre a halottat. Csak így lelhetjük örömlket tanulmányainkban, a történelem így marad meg élő emlékezetünkben, és csak így tanulhatunk belőle, ami pedig az egész dolog értelme. Nálunk csak nagyon rövid ideig tartják ébren az emlékezést, méghozzá kényszerrel és vizsgákkal, vagyis értelmetlen módon. A németek szó szerint tanulnak, az angolok viszont igényt tartanak arra, hogy a szívükkel tanuljanak. A *learning by heart* kifejezést használják a szó szerinti tanulásra, így legalább nyelvileg megőrzi a kapcsolatot a tanulás tulajdonképpeni eleven mivoltával. A vallástörténetekből tudjuk, hogy a legendák azért elevenek, mert mélyen megérintenek és élénk utánczásra ösztönöznek bennünket. A keresztény ünnepeket sem történelmi emlékeseményeknek szánták, hanem arra, hogy a hívők az élő mítoszt együtt átélhessék. Amikor Angelus Silesius azt mondja: "Hiába születik Krisztus ezerszer is Betle hembe, ha nem tebenned születik, örökre el vagy veszve", pon tosan erre a jelenhez fűződő eleven kapcsolatra céloz. Szeméi lyes szinten ugyancsak ismerjük az időnek ezt a minőségi oldalát. Életünk egyes eseményeit mindig újra átéljük. Ez a folytonos újrafrissítés memóriánk működésének fontos eleme. *VirágkoI rokról* és mélypontokról beszélünk, babonásan figyelünk bizo nyos előjelekre, amelyeket korábbi élményeinkből már isme rünk és azt gondoljuk rölük, hogy megint ugyanazokat a törté néseket vonják majd maguk után.

Ha szemügyre vesszük az évet, egészen természetes, hogy egy kört látunk. Az év ünnepei ennek a körnek az ünnepei, azaz a szilárd pontjai. Az évkört négy rögzített ünnep - két napéjegyenlőség és két napforduló - osztja négy szeletre. Ezen a szinten sikerült a kör

négyszögesítése. Ez a négy pont megvesztegetően objektív. A legmeglepőbb ráadásul az, hogy az archaikus emberek is pontosan tudták mérni ezeket, mint ezt a megalitikus korból⁹ származó számtalan kőemlék, de az egyiptomi és az azték piramisok és naptári rendszerek is bizonyítják.

. r

1 napéjegyenlőség - napforduló A négy szilárd pont az asztronómiai helyzetből adódik. A Föld forog a tengelye körül, ezt az Egyenlítőn lehet a legjobban észlelni, mert ott a leggyorsabb a forgás. Itt a virtuális forgáspólusok (pl. északi sarkcsillag) a horizontra kerülnek.

Helyezzünk ide egy képzeletbeli síkot, amely 23 fokos szögben metszi az ekliptikát, azaz azt a síkot, amelyen a Föld és a

többi bolygó kering a Nap körül. (A Plútó ettől kissé eltérő síkban kering a központi csillagunk körül. - A szerk.) A két sík metszéspontjai ekvinokciumok, vagyis a napéjegyenlőség pontjai, a legnagyobb távolságú pontjai pedig a solstitiumok - a napfordulók." A nyári napforduló az év leghosszabb napjára, a téli napforduló pedig a legrövidebbre esik. Ezeket a szilárd pontokat minden korban megünnepezték. Ezeknek az ünnepeknek olyan erős mezejük volt, hogy a később keletkezett vallások - a kereszténység például - a kezdeti ellenállás után nem tehettek mást, mint hogy igazodtak hozzájuk. Néhány félresikerült kitérő kísérlet után elkezdtek a keresztény karácsonyt azon az éjszakán ünnepelni, amely már a korábbi kultúrákban is szent ünnepnap volt; akkor, amikor a legkisebb a fény és a legnagyobb a remény.

Az év és az élet folyamata a Nap tükrében

, Az archaikus és a spirituális indíttatású emberek felfogása szerint az év folyamatában az élet folyamata tükröződik, hiszen minden részben benne van az egész. Az ezoterikus hagyomány ebben az összefüggésben a pars pro toto (rész az egész helyett) elvről beszél. Ezt a törvényt ma már a tudomány is bizonyítja, például a genetikusok abból indulnak ki, hogy minden egyes sejtben benne van az egész ember információja. A káosz kutatásból ismerjük a fraktálnak nevezett matematikai formulákat, amelyekhez önhasonló rendszerű geometriai alakzatok társulnak. Ennek egyik legközismertebb változata a Mandelbrot-halmaz. Ezen az alakzaton az a megragadó, hogy minden egyes információval bíró struktúrájában megtalálható az egész is. A természetgyógyászatban jó ideje ismerjük már és hasznosítjuk is ezt a jelenséget, például amikor a talp vagy a fül reflexzónáin keresztül az egész testet kezeljük. Technikai analógiaként szolgálhatnak a háromdimenziós lézerhologramok, amelyekben minden egyes képrészből az egész ábra rekonstruálható."

E törvény alapján minden kis egység tartalmazza az egészet, tehát a nap a hetet, a hónapot, az évet, az életet és a sok élet összességét, egészen az újjászületések körforgásából való kiszabadulásig. Következésképpen a mandalamintát is fel kell lelnünk ezekben a struktúrákban. Voltaképpen abból, hogy valaki hogyan indítja a napját, tényleg lehet következtetni arra, vajon

52

mit kezd az életével. Amikor az élet alkonyáról beszélünk, a napot az életre vonatkoztatjuk. Ahogy napközben felsőtestünk súlyától a porckorongok belső nyomáscsökkenése révén összemegyünk egy-két centimétert, életünk során is úgy leszünk kisebbek néhány centiméterrel a saját súlyunk nyomása alatt. A porckorongok éjszakánként teljes mértékben regenerálódnak, úgyhogy a következő napot újra eredeti nagyságunkban kezdhetjük. A pihenés és regenerálódás hiányát jól érezzük, ha nem aludtunk rendszeresen. Ha az egész életünket nézzük, mondhatjuk: összemegyünk, hogy az utána következő pihenőszakaszban regenerálódjunk.

A világi év kezdőpontja Földünk nagy részén január elseje '2 amely mintegy a téli napfordulónak, az év mélypontjának felel meg. Valójában a karácsony a legmélyebb éjszaka, és így az alapvető fordulópont az évben. Karácsony napjától még hét napunk van az évből. Maga a fordulat jóval előbb megtörténik, mint mielőtt mi, emberek azt észlelnénk;

hasonlóan ahhoz, ahogy a fogamzást is ritkán vesszük észre tudatosan. Ennél az éjszakánál nem létezik töményebb éjszaka. Ebben a legmélyebb, ebben a szent (tökéletes) éjszakában a legnagyobb sötétségben esik meg a fénymag születése. Megfelel ez a fogamzásnak, melynek során a lélek a testiség sötétjébe süllyed anélkül, hogy a szülők tudnának az érkezéséről.

Ettől kezdve mintegy titokban nő a fény. Még minden a mély sötétségbe burkolódik, de észrevétlenül hosszabbodnak már a nappalok. A tavaszi ekvinokciummal, amely a születésnek és a napkeltének felel meg, elérjük a napéjegyenlőséget. Most már mindenki számára látható a fény diadalmenete. A Nap erőre kap, megkezdődik a külső növekedés. A serdülőkoron keresztül, amely az élet ifjú hajnalának felel meg, majd az ifjúkoron, az élet délelőttjén át tart a fény délelőttje egészen a nap és az év csúcspontjáig. A dél és a nyári napforduló a Nap legmagasabb állásával és legintenzívebb fényével tűnik ki. A nyári napfordulón a leghosszabb a nappal és a legerősebb fény világítja meg ezt a csúcspontot, az élet és az év klimaxát. A napforduló után hét nappal van az aratás ideje, Péter-Pál napja.

Ez a megfordulás ideje, és alapvető változást hoz magával. Eddig fölfelé tartott a Nap fénykörjárásában, ezután lefelé megy, még ha ez hosszú ideig nem tűnik is fel nekünk. Az irányváltás azonban visszavonhatatlan, ennek negatív értelmezésében válsággá tehető, de az életnek ez az egyetlen közepe. Ekkor már el53

értük a mandala külső határát. A nyugati emberek számára méltánytalanul korainak tűnhet ez, ugyanakkor a változás éveinek és nem napjainak nevezik ezt az időszakot. A mandalamintában kellő (átállási) időt kapunk arra, hogy az élet irányát fokozatosan megváltoztassuk. Miként a karácsony a mélypontja, úgy a nyári napforduló a csúcspontja a fény évének.

Eljött immár az aratás ideje, a Nap nagy ereje a természet dúsan érett gyümölcseiben tükröződik. A nálunk gyűlölt változás évei alkotják az élet valódi csúcspontját, az aratásnak és az élet gyümölcsei élvezetének idejét. Ha nem loholnánk mindig a saját időnk elébe, valahová a jövőbe veszve, akkor teljes egészében élvezhetnénk ezt az életszakaszt. Csak kora ősszel jön el a nyugodt élvezet ideje, ami után esetleg egy életen át vágyakoztunk, és ez eltarthat egészen az őszi napéjegylenőségig.

Az élvezet mindennek csak az egyik oldala, az aratás másfelől a kalászkok halálát jelenti. Vagy a földön szárad el a kalász, vagy kicsépelik, hogy a *konkolyt* a búzától elválasszák. A Bibliában ez a kép az egyenlegkészítésről tanúskodik. A búza feláldozza jobbik részét, amikor odaajándékozva magvait akár új növények vetőmagvául, akár táplálékul más lényeknek, és ezzel öröklétre tesz szert az élők körforgásában. A fölöslegessé vált kalászt később beszántják, hogy így is az új élet alapanyagává válják - mindkettő az ego szükségszerű feladásának jelképe.

Az őszi napéjegylenőségtől fogva már nagyobb teret kap az éjszaka, vagyis a nappalok rövidebbek lesznek, mint az éjszakák. Az élet alkonya felé halad, ám a napnyugta és az esti szürkület nagyon szép időszak. Alább kell adni nemcsak testileg, hanem átvitt értelemben is. Le kell vetni a terheket, ez már a búcsú ideje. Késő ősszel a természetben az uralkodó téma a kiválás és az elengedés, egészen a végső elválásig. Egyre gyengébb lesz a fény, gyakran a szemünk fénye is; érzékszerveink hanyatlanak. A külső színek ugyan ősszel még egyszer felvillannak, de csak hogy aztán végleg visszavonuljanak. Először a szürke lép az előtérbe, és ez sokakat iszonyattal tölt el. Azután jön a fehér, a tökéletes szín, amely az összes többi magába foglalva uralni kezdi a színteret, amennyiben mindent befed. A külső fény csökkenését a belső világosság növekedése egyenlíti ki. A fogamzástól a változáskori válságig (midlife-crisis) a növekedés volt a téma, ezután az (egészségessé) csökkenés lesz a feladat, míg végül csak a lényeges marad meg. A vég és a kezdet

egyformán a sötét éjjelben keletkezik a téli napfordulón. Ez a halál és egyben a fogamzás aszerint, hogy melyik oldaláról használjuk az ajtót.

A fejlődés mandalája: a holdciklus

Patriarchális társadalmunkban megszoktuk, hogy mindenben a Nap, a kisugárzó férfiasság szimbóluma szerint tájékozódjunk. Ezzel szemben a befogadó, visszatükröző Holdat, a nőiség jelképét éppen így alapul vehetnénk, hiszen ez az egész történet a hónapban is kifejezésre jut. Ebben a felfogásban az újhold lenne a legmélyebb sötétség pontja, amely a hónap (holdnap) során a menstruációnak, az évben a télnek, az életúton pedig az öregségnek és a halálnak felel meg. Az életben az öreg, a vén vagy a bölcs asszony, a Nagy Anya szimbolizálja ezt,

ugyanakkor a fogamzást (az új fénymag foganását) is megjeleníti. A holdfény újra felbukkanása hozza magával a szülést, a dagadó holdsarló növekedésével a gyermek felcseperedését és a tavaszt, illetve a szüzet jeleníti meg.

A félhold a serdülőket jelképezi, a telihold az ifjú vőlegényt, a növekvő erők kibontakozását, amelyek teliholdnál érik el a csúcspontjukat. Ezt a csúcspontot (klimaxot) a naptári évre vonatkoztatva a nyár, az életre vonatkoztatva az anyaság fázisa szimbolizálja, egyben ez már a visszafordulása is, az élet közepe. Aki ezt túllépi, az visszavonhatatlanul a változás éveit felé halad, a növekedés mostantól kezdve negatív lesz, a fogyatkozó félholdig az aratás és az integráció ideje következik, de ez az ego leépítésének a kezdete is, ami nemcsak spirituálisan, hanem a gyermekekre való tekintettel is értendő. A fogyó félhold az őszt, illetve a bölcs öregasszonyt jelképezi. A félholdtól az újholdig elérjük az öregséget, a búcsúzás és az elengedés szakaszát. Az újhold bezárja a kört, és egyúttal újratekinti azt.³

A mandalakör szintjén ezzel a szemlélettel csak az első - bár középponti - dimenziót ragadtuk meg. A kör jobban megfelel a valóságnak, mint az egyenes, mely a haladás szimbóluma; utána rohanunk itt Nyugaton. Végül azonban kiderül, hogy az igazság - mint mindig - középen van. Azok a kultúrák, amelyek csak a körre hagyatkoznak, egy idő után körbe-körbe forognak, és semmi haladást sem érnek el. Azok a társadalmak viszont, amelyek csak a haladásra építenek, elhagyják a rendet, és veszélybe

2 3 b 5 5
3 A

5
3 4

5
3 4

2 5
3 4

2
3 4 5

5

c

3 4

b, c 5.
- 1 M', s ÁP 5
· J5 Vr

M C V.5 A

. J 1J N . 5

dr

á\ Mar ;us Április

*A spirális évkör u hónapokkal,
amelyek últul egyik év a másik,/ölé renclezőr; ik. 56*

sodorják magukat is és a világot is. Ha megkíséreljük a kört és a nyilat egyetlen jelképben összehozni, létrejön a kúpos spirál, az élet összimbóluma. Pontosabban szólva ez egy mozgással és iránnyal rendelkező kör. Ha ezt fölfelé keskenyítjük, és végül középen egyetlen pontban lezárjuk, a fejlődés, a mozgás és a haladás tökéletes szimbólumát kapjuk.

Minden egyes fordulat egy évet jelent, és az évkörök összessége alakítja ki a spirált. Ennek a képnek felel meg az a tapasztalat is, hogy az évek az évek múlásával szubjektíve egyre rövidebbnek tűnnek. Az ingakilengések viszont, amelyek az embert mindig újra a polaritásba

kényszerítik, egyre csekélyebbek lesznek, mert minden a középponthez és ezáltal az egységhez közeledik.

MASODIK ESZ

1.

Fogantatás és áldott állapot

Mint a világnak mikor átadattál,
állott a Nap s trónjánál a Planéták,
úgy sarjadtál s felnőve úgy haladtál:
törvény szerint, mely végzetednek célt ad.
Így kell lenned, más nem lehetsz magadnál:
Megmondották szibillák és próféták.
Mivel idők s hatalmak el nem rontják,
mely élve nő, a rendeltetett formát.

Johann Wolfgang Goethe: *Orphikus Ősigék*
(Keresztury Dezső fordítása)

Apám és anyám kívántak egy gyermeket,
és nemzetek engem.
És én kívántam egy anyát és egy apát,
és nemzetem az éjt és a tengert.

Khalil Gibran

Többségünknek nehézséget jelent, hogy megállapítsuk, mikor is kezdődik az élet. Míg a spirituális beállítódású emberek számára egyáltalán nem is kezdődik, hanem mindig létezik, és csupán megjelenésének szintjei változnak, addig a materialista szemléletűek inkább abban "hisznek", hogy az élet a harmadik hónap után indul el, ami bizonyos *gyakorlati* és vizsgálati lehetőségeket biztosít.

Ha abból indulunk ki, hogy az élet - mint ebben a teremtésben minden - ritmikusan folyik, így miként a rezgésnek, se eleje, se vége nincs, az életkori válságok tanulmányozásakor mégis bölcsen tesszük, ha vizsgálódásunkat a testi élet kezdetével, tehát a fogamzással indítjuk el. Amint a pete és az ondósejt egyesül, közös alak - következésképpen új tartalom - keletkezik. A testivel párhuzamosan megkezdődik a lelki élet is. A sejtosztódással rögtön megindul a növekedés. A gömb formájú kerek női petesejt és a nyíl alakú hím ondósejt összetalálkozott. Ha azonban a kör és a nyíl egyesül, szimbolikusan létrejön az ősminta, a kúpspirál, és ezt érzékileg is megéljük, amikor a lélek a testbe ereszkedik.

Első megközelítésben sok ember a fogamzást nem is tekinti válságnak, mert túl keveset tud róla.)öllehet a fogamzásgátlásban nagyon ügyesek vagyunk, ez mégsem jelenti azt, hogy valóban tájékozottak is lennénk ebben a dologban. Tulajdonképpen még azzal sem vagyunk egészen tisztában, egyáltalán mit is gátolunk meg. Aki nem képes hinni a lélekben, úgy véli, hogy a fogamzás megakadályozásával csupán egy fizikai megtermékenyítési aktust tesz lehetetlenné.

A feltáró pszichoterápia gazdag ismeretanyagot szolgáltat erről a legelső életszakasról, amelyről korábban csak mítoszokból és vallásokból származó szimbolikus képek alapján alkothattunk fogalmat. A méhen belüli életről készített fotóknak e ko63

rai korszak nagy hatású dokumentumait köszönhetjük. A reinkarnációs terápia keretei között pedig nemcsak biológiai fizimiskánk rekonstrukciója lehetséges, hanem igen gyakori dolog a fogamzás körüli történések intenzív újraátélése is.

A lélek a fogamzás előtt kötetlenséget, távolságot, szabadságot és súlytalanságot érez. Fogamzásra akkor kerül sor, ha még lezáratlan életfeladat vagy keleti felfogásban a karma nyomán kialakul a megtestesülés vágya. A lélek ezt szívóhatásként éli meg, mely őt a megfelelő és egyedül szóba jöhető irányba húzza. Tévedhetetlenül felismeri azt a két embert, aki a szerelemben vagy bármilyen más okból egymásra talált. A tulajdonképpeni megfogantatást általában valamiféle spirálforma szívásaként éli meg a lélek, mely őt a testi történés szintjére húzza. Olykor ez az út a férfi testén át vezet, máskor rögtön az anyaméhbe történik a belépés. Ezt az anyagba lépést a szabadság és a kötetlenség elvesztéseként élik meg a testbe szálló lelkek, mint beszorulást és végül mint a test fogságába vezető folyamatot, annak minden korlátozásával együtt. Az apró teremtnak objektíve több mint elég tere van. Szubjektíve korábbi tapasztalati terének tágasságához és nyitottságához képest ezt az üreget mégis korlátozásként érzékeli. A lélek azonban viszonylag hamar hozzászokik az új élettérhez, amely meleg, bársonyos, puha és még messze elég nagy a pici, bár állandóan növekvő testi alakja számára. Vízburkának biztonságában ringatózik és nő, szűk és zárt birodalma megnyugvás is tudatának, és anyja rezdüléseinek szimfóniája zsongítóan tölti el annak a tudatával, hogy egy egész univerzumot tudhat a magáénak. Egy ideig részben még érzékelheti azt, amit előzőleg otthagyt, másrészt érzékeli már az őt lekötő *matéria* világát (a latin *mater* szó anyát jelent).

A lélek nagyon tudatosan éli meg, hogy az anya miként fedezi fel új állapotát, illetve azt, hogy szülei miként élik meg azt, hogy ő ott van velük. A terhességmegszakítás kísérletét vagy akár csak a gondolatát ennek minden következményével együtt éli meg, és ez a védettség a fészek meleg érzését tartósan megzavarhatja. Még abban az esetben is, amikor a szülők növekvő utódjukat nyitottan és örömmel fogadják, a meghatározott nem

- többnyire fiú - utáni erős vágy súlyosan megterhelheti a helyzetet. Az esetek felében tehát a szülők bizonytalanságának és fiú iránti vágyának a még meg sem született gyermeknek az a bizonyossága felel meg, hogy szüleinek saját női nemével csa64

lódást kell okoznia. Ilyenkor nemcsak kint - a polaritás világában - kezdődik csalódással az élet a gyermek számára, hanem ez az anya testében eltöltött időt is beárnyékolja. Ezáltal a gyermekek a korai szakaszban lerakhatják a nemi szerepükkel kapcsolatos nehézségeik alapját. Ebből következik, hogy az ultrahanggal megvalósítható nemi meghatározásnak előnyei is lehetnek, amennyiben ez néhány szülőnek megadja a lehetőséget arra, hogy gyermeke nemével idejekorán kibékülhessen. Amennyiben a lélek nem *becsempészte* magát, hanem a szülők szíves meghívásának tett eleget, úgy ezt az első időszakot felhőtlenül élheti meg, és akkor lenyűgöző élmények fogják őt alakítani. A korlátatlanság és a szabad lebegés óceáni érzése uralkodik a belső vízi világban, és a maga részéről megerősíti az egység élményét, mely az egész világot (az anyáét) magában foglalja. A külső univerzum határtalanságát a lélek most belül éli át újra, és számára a bent és a kint még messzemenően egy. A bizalom és a védettség érzése kíséri növekedését, melege pedig kibéleli a gyermekkor ezen első

fészket. Minden szükséges dolog kéretlenül áramlik a kicsiny, de már tökéletes Iényhez. Ideális esetben a köldökszinóron keresztül még a szükségesnél is bővebb az ellátás, és ezért neki egyáltalán semmit sem kell tennie.

, Ez az az időszak, amelyre a felnőttek eldorádófantáziái visszanyúlnak. A tejjel-mézszel folyó Kánaán - valóban létezik, mindennek az elején, az anyánk hasában. A még tágas magzatburokban álomszerűnek tűnik fel az élet. A gyermek sehol sem ütközik kemény határokba, itt minden puha, és lágyan, ringatóan lengedez. Az anya ritmikus szívverése adja a zajkulisszát e szabadon lebegő, gondtalan létezéshez, az anya és a gyermek tökéletes összhangjában, melyben kívül-belül harmónia uralkodik. A színek melegek, akár a víz, és e korai univerzum lágy határai minden finom mozdulatnak rugalmasan engedelmessé válnak. Az érzékszerveket még semmi sem veszi komolyan igénybe, éppen ezért ezek különösen éberek és fogékonyak. Ha az anya külső helyzetében is rendben van, és a környezetével összhangban él, akkor ez még egy plusz harmóniafaktor a növekvő gyermek számára. De még akkor is, ha mindez nem adatott meg, a tudatos anya messzemenően távol tarthatja gyermekétől a külső feszültségeket, amennyiben érzelmileg feltétlenül mellette áll. Ez a védett korszak annyira kellemes, hogy felnőttként is visszavágyunk ide, és annyira fontos, hogy egész életünkben

keressük, ha nyugalmából annak idején túlságosan rövid ideig vagy egyáltalán nem volt részünk.

A John Lilly-féle úgynevezett szamádhí-tartály ezt a tapasztalatot próbálja utólag megadni a felnőtteknek. Egy nagy mesterséges *anyaméhben*, amely kívülről végtelenül emlékeztet egy szarkofágra, testmeleg, sós vízdát fogadja be a felnőtt bēbit, és lebegteti. Sötét van itt, mint az igazi anyaméhben, és a méhen belüli zajkulissza is utánozható. Rövid idő múltán kifejti hatását ez a szarkofág (görög *szarx* = hús; *phagein* = enni), bár nem emészti el a húst, mint az élet végén az igazi, viszont minden súlyt levesz az emberről, aki már nem is érzi a testét. Ebben a vonatkozásban alighanem megközelíti az antik beavatási szertartás szarkofágját, amelynek szintén az volt a feladata, hogy a neofitát' eloldja a testiségtől. A szamádhí-tartály súlytalanságában felléphetnek azok a határtalan óceáni érzések, amelyek oly fontosak, és a fejlődésre oly alakítóan hatnak. Itt éppúgy lehetségesek a világűrben való lebegés tapasztalatai, mint az anyaméh világába való regresszió, és ez megmutatja a mikrokozmosz és a makrokozmosz analógiáit.

A szamádhí-tartályban ugyanakkor az efféle élmények ellentétükbe is átfordulhatnak, és az egész ottlét valóságos rémutazássá válhat, mégpedig akkor, ha a megélt életszakasz félelemteli volt. Azok a személyek, akik ebben a korai időszakban hegyes magzatelhajtó szerszámokkal vagy egyáltalán a túlélésükért voltak kénytelenek harcolni, a tartályban gyakran ugyanolyan fenyegetettnek érzik magukat. Ha ezek a régi élmények nem lépnek is fel szükségszerűen konkrét eredetiségükben, a múltbéli fenyegető hangulat akkor is megelevenedik.

A pszichoterápia tapasztalatai alapján azt kell feltételeznünk, hogy e korai időszakban, az anyaméhben alakítjuk ki azt a későbbi fejlődésünk számára döntő alapérzést, amelyet ősbizalomnak nevezünk. Ha ezt a korai szakaszt fenyegetettség árnyékolja be, nem alakulhat ki ez az alapérzés, és alighanem az egész életen át hiányozni fog. Valójában semmi sem pótolhatja. Későbbi életünkben külső intézkedésekkel a legjobb esetben is csak hevenyészve tudjuk kompenzálni a hiányát. Teljesítményeivel bebiztosíthatja magát az ember, és ez önbizalmat adhat, de az ősbiztonságnak csak a látszatát keltheti, végső soron nem pótolhatja azt. Az efféle hiány pótlására leginkább a regressziós tapasztalatok alkalmasak, amelyekre pszichoterápiás kezelések során lehet szert tenni. A belső védettség megtapasztalása eb66

ben az esetben mindig segít, még akkor is, ha más összefüggésben és korábbi inkarnációk újraélésével történik is.

Magasan technológizált és saját mindenhatóságunk téveszméjétől áthatott társadalmunkból szinte kiveszett az élet megtestesülése iránti tisztelet. Ezt az első életszakaszt is elsősorban csak anyagi szempontból nézzük. A családtervezés és a hatékonyság gondolatai uralják a mezőt, holott mindenekelőtt érzelmekre és érzésekre lenne szükség. A racionális tervezés és a költségekkel kapcsolatos állandó kérdések mellett tulajdonképpen csoda, hogy egyáltalán születnek még gyermekek, hiszen többnyire becsvágyó terveket tesznek tönkre, és anyagi áldozatot követelnek. A családi pótlék csak gyenge vigasz azoknak, akik jobb belátásuk ellenére vállalkoznak a *gyermeknevelés* áldozathozatalára. A társadalom egoizmusa az egyének önzését tükrözi, így nem csodálkozhatunk azon, hogy ezt az egész problematikát csupán a

felnőttek szemszögéből tekintjük, és a gyermekek, illetve a lelkek nézőpontját nemcsak elkerüljük, hanem gyakran még mint lehetőséget is tagadjuk.

Még ha rendelkezünk is elég beleélőképességgel ahhoz, hogy a kollektív fogamzásgátlási bűvészkedésben meglássuk a lelkek újra testet öltésének akadályozását, nagyon gyorsan hajlunk arra, hogy csak a már *megfogant* lelkekre legyünk tekintettel. Pedig a *fogamzásra törekvő* lélek perspektívájából egészen mást mutat a kép. Hirtelen felfedezhetjük, hogy technikai, orvosi kifejezéseink mögött sok szenvedés húzódik meg.

Egy modern ipari társadalomban megszerezni a helyet a fogamzásra szinte kilátástalan vállalkozás a lélek számára. A fogamzásra legalkalmasabb időszakban, azaz a nők húszas éveiben a legtöbb fiatalnak egészen más tervei és kívánságai vannak, mint hogy éppenséggel gyerekeket neveljen. A modern orvostudomány fogamzásgátló módszerei nagyon sokat segítenek, és ma már olyan jók, hogy egy-egy lélek alig is tudja a gumit és a spermaölő habkordont áttörni. Törekvését gyakran a krónikusan gyulladásban lévő anyaméh hiúsítja meg, melyet egy spirál nevű idegen test szándékos behelyezésével tettek lakhatatlanná. Az is előfordul, hogy a bejárando útvonalat hormonális minitablettával tették járhatatlanná, ezen az akadályon aztán nem lehet átjutni. Máskor éppenséggel magasabb szinten akadályozzák a fogamzást a klasszikus antibébi-tabletta hormonjaival. Ez a szer - nomen est omen - annyira a bábik ellen irányul, hogy a terhesség látszatát kelti, és így az ide igyekvő lel67

keket megtéveszti. Ha mégis megtörtént a megtermékenyítés, az utólagos hormonsokk gyorsan elintézi, hogy a léleknek menekülésszerűen távoznia kelljen. Az előtte és az utána beveendő tabletta, a pesszárium és a spirál megszokott szavaink és használati tárgyaink. Mellettük már csak az időfaktor az, amely lehetővé teszi, hogy ezzel a kérdéssel ilyen lazán bánjunk. Antiember-tablettára még gondolni is rossz, csak az élet elejével kapcsolatban engedjük meg magunknak ezt a "közvetlenséget".

Ha mindebbe belegondolunk, láthatjuk, hogy nálunk az élet sokszor válsággal kezdődik. Ha egy asszony elmondja a nőgyógyásznak, hogy terhes, meglehet, hogy az orvos először azt kérdezi: meg akarja-e tartani a gyermeket? Tulajdonképpen már az is a válság kifejeződése, hogy dönteni kell. Először így találkozunk ezzel mi, modern emberek: Őseink többségének az volt az érzése, hogy nem őt illeti a döntés joga. A gyermek Isten áldása, Isten és a lélek belévetett bizalma volt számára. Mi viszont azt hisszük, *jogunk* van hozzá, hogy saját elképzelésünk szerint korrigálóan beavatkozzunk

Az a lélek, aki a fent leírt akadályon túljutott, makacs kitartással megszerzett fogamzási helyében még messze nem lehet biztos ebben a jóléti társadalomban. Míg a vadállatokkal kapcsolatban ezekre a különleges időszakokra tilalmat vezetünk be, addig a saját utódaink esetében nem ismerünk hasonló szokást. Az embernél három hónapos *próbaidő* kezdődik, amelynek során utódaink minden percben a halálos kimenetelű kiűzetés veszélyének lehetnek kitéve. Ez a mi szemszögünkből nézve praktikus időszak, mely a szabadság és a függetlenség érzését kelti bennünk, a lélek számára a legszélsőségesebb szorongattatás ideje, amelyet később a terápiás üléseken az emberek az újra feltámadó rémületben élnek át. Az, hogy nem akarunk rögtön dönteni, az anyaméhben tökéletesen kiszolgáltatott helyzetben lévő lénynek általunk alig elképzelhető lelki kínokat jelent. Sok gyermek számára az éppen alakot öltött élet meg is szűnik ezen a szinten. Az apró teremtmény ugyan kétségbeesetten küzd a fenyegetéssel, megpróbál az üreg leghátsó zugába menekülni, és bár ezáltal régebben még volt valami esélye a sikerre, a mai modern terhességmegszakítási technikákkal szemben kínzó időhúzásnál aligha érhet el többet.

Ezt a sok ezerszer és rutinszerűen bekövetkező véget leírni tabu. Ilyesmit nem tesz az ember. Hallgatólagos közmegegyezés

zéssel átsiklik felette; végül is nem lehet olyan rossz az, ami legális. Csakhogy egy társadalomban, amelynek tagjai nem tudnak magukon segíteni, a problémákat éppen a tabuk leplezik le különösen érzékletesen. Ahhoz, hogy a fogamzást - mint válságot - felismerjük, egyszerűen fontos végigkövetnünk azt az eljárást, amellyel visszafordítják.

A harmadik hónapban már föl lehet ismerni a magzatot mint egy kis emberi lényt, megvan minden végtagja, érzékszerve, és kialakulóban vannak tökéletes szervei. A testi struktúrákat uraló áttetszőség még jól megfigyelhető. Ez az első időszak transzcendentális észlelésének kifejeződése. A durva anyagiségbe még nem egészen beágyazódott gyermek az élet finom anyagi összefüggéseit sokkal jobban fel tudja fogni, mint a felnőttek. Például egészen magától értetődően érzi anyja és közeli környezete gondolatait.

Ebben a helyzetben azt is egészen tisztán átéli, ahogy bizonyos tárgyak az életét fenyegető szándékkal az ő tökéletes világába behatolnak, átfúrják a védőburkot, és a vizet, e korai életszakasz

életelemét leeresztik. Az így szárazra került és ezáltal megfélemlített, sőt rettegésbe hajszolt gyereket kétféle módszerük egyikével kivégzik. Míg az anya narkotikus öntudatlanságba menekült, az apa pedig gyakorlatilag a távollétével tüntet, a nőgyógyászok - régebben angyalcsinálóknak nevezték őket - gyakorolják még mindig véres, jóllehet manapság legális mesterségüket. Miután az élet vize elfolyt, a kis testet durva erőszakkal széttroncsolják. Egy úgynevezett éles kanállal szétvagdaltják, és a felaprított részeket, mint véres pépet, kikaparják az anyai üregből. Végül levakarják a méhlepényt a méh faláról.

A második, ma inkább alkalmazott módszer az, hogy a kis lényt magzatvíz-birodalmával, köldökzsinórral és az őt eddig ellátó placentával együtt leszivatják. A porszívóelv ilyenén működése sokkal szelídebbnek látszik, mint az első módszer, közelebbről megnézve azonban nem kevésbé brutális. Az óriási szívóhatás a szó szoros értelmében élve szaggatja darabokra a gyermeket. A középkorban alkalmazott felnégyelést ezzel a tökéletes technikával messze túlszárnyalják.

A reinkarnációs terápia= során szerzett tapasztalatok, amelyek természetesen főleg az elsőként említett régebbi technikákra vonatkoznak, sajnos semmi kétséget sem hagynak afelől, hogy a gyermek ezt a történést tiszta öntudattal szenvedni végig.

Az, hogy valóban érzékeli e számunkra elképzelhetetlen kínokat, még az orvostudomány álláspontjáról is könnyen belátható, hiszen a narkózis csak az anyát kábítja el, a gyermeket nem, mint ezt számtalan császármetszés tanúsága igazolja.

Ám a gyermek valójában még akkor sincs biztonságban, ha szülei örülnek jövetelének, és ezért az első, kiszolgáltatott három hónapot testi épségben túlélte. Mert ha mondjuk a szülők idősebbek, vagy egyszerűen félősek, vagy megrettennek ettől az újfajta felelősségtől, megengedhetik a nőgyógyásznak, hogy a terhes hasat próbaképpen megszúrja. Az amniocentézis során magzatvizet vesznek, a chorioncottenbiopsziánál a méhlepény területéről vért. Nekünk, akik már megszülettünk, tetszhet ez az igen ügyes orvosi sakkhúzás, de a még meg sem született gyermek szempontjából ez is egészen másképp fest.

Míg egy hozzá képest hatalmas dárda átszúrja a védőburkát, és harmonikus világába behatol, a magzat félelemmel telve fészke legtávolabbi zugában keres menedéket. Egy nőgyógyász szerint éppen ennek a menekülő mozgásnak - amelyet az orvosok ultrahanggal meg is tudnak figyelni - köszönhető, hogy ezeknél a vizsgálatoknál viszonylag alacsony a komplikációk arányszáma. Magát a gyereket tényleg ritkán szúrják meg, a legtöbb probléma a magzatburok "szükséges" megsértéséből adódik. Ez a rafinált vizsgáló módszerekre és azok veszélytelenségére büszke megállapítás mellesleg mégis árulkodik arról a pánikról, amelybe a dárdatechnika sodorja a magzatot. Sajátos helyzet ez, ha belegondolunk, hogy a szülészeti állítólag a gyerek javát szolgálja. Hiszen az efféle vizsgálatok természetesen azon az elképzelésen alapulnak, hogy az esetleges örökletes károsodásban szenvedő utódokat elég korán azonosítsák a terhességmegszakításhoz, amely ilyen esetekben egészen az ötödik hónapig legális.

Indiában ugyanezekkel a vizsgálati technikákkal - a mi szemszögünkből tekintve - durván visszaélnék, mert nem elsősorban arra használják őket, hogy az örökletesen károsodott, hanem hogy általában véve a női utódlást megakadályozzák. Mivel sok indiai veszteségnek tartja, ha lánya születik, ezért ezekben az "esetekben" ugyancsak idejében elvégzik a magzatelhajtást. Azt, amit mi - értesülvén róla - felháborítónak tartunk, Indiában hallgatólagosan elfogadják, mint a kevés működő fogamzásgátló módszer egyikét. Őszintén megvizsgálva a dolgot, a különbség köztük és köztünk igencsak relatív. Az indiaiaknál

már a magzat "rossz" neme is zavaró, mi azonban csak olyan kromoszómáknál lépünk közbe, amelyek a gyermek szellemi fogyatékoságához vezetnek, vagy pedig szervei torz fejlődése esetén, amit idejekorán fel tudunk fedezni ultrahanggal. Mindkét esetben vesszük a bátorságot, hogy eldöntsük, melyik magzat élete elég értékes ahhoz, hogy a magunkét megosszuk vele. Élet és halál uraivá tesszük magunkat.

Egy 1993-ban a *Spiegel* hasábjain megjelent közvéleménykutatás megmutatta, hogy mindez hová vezethet. E szerint Németországban a terhes anyák 18 százaléka már akkor megszakíttatná a terhességét, ha az a gyanú állna fenn, hogy a magzat kórosan kövér...

Az ötödik hónap elejéig elvégezhető magzatelhajtás nem megy olyan könnyen, mint azt korábban leírtuk, hiszen a gyerekek ilyenkor már túl nagyok. Őket már - jóval azelőtt, hogy eljönne az ideje - természetes úton kell megszülni. Az ilyen szülés brutális hatással van az anyákra,

hiszen egész testüket készületlenül éri, és csak az erős méhösszehúzó szerek kényszerével jön létre. Ezek a szülések olyan kemények, hogy a gyerekek nem is élik túl őket, ami persze célja is ennek a szörnyű gyakorlatnak. Magától értetődik, hogy az anyák szempontjából kíméletesebb lenne kivárni a természetes szülés idejét, amikor a méhszáj magától kinyílik, és a szülésre felkészülve minden szövet puhább és készségebb lesz. Ebben az esetben viszont a világon volna az *elfogadhatatlannak* nyilvánított gyerek is, és föltétlenül a törvény védelme alatt állna. Ekkor már nem lehetne "csak úgy" megölni őt, és ezért bizony előbb teszik ezt meg, nagy erőfeszítések árán, különben már nem lehetne az ügyetszemforgató álságossággal "koraszülésnek" mondani.

A meg nem született gyermek szemszögéből nézve ez az egész dolog természetesen még rettenetesebb; már a dárdatámadásban is a szülők bizalmatlanságának jelét volt kénytelen látni, akik nem fogadják el föltétlenül az embert, hanem csak akkor, ha megfelel az elvárásoknak, és nem támaszt túl nagy követelményeket velük szemben. A *próbaifúrás* után a gyerek számára legalább olyan szörnyű várakozási idő kezdődik, mint a szüIBknek. Genetikusok ülnek törvényt további sorsáról. Az ilyen jellegű bírósági eljárás során bizonytalan esetekben is a vádlott, vagyis a rendelkezésre álló gyermek ellen döntenek. Az ezután elindított *koraszülés* az ily módon kivégzett gyerek számára leírhatatlan kegyetlenség. Az eljövendő generációk ezen fogják

lemérni korunkat, amelyet sokan egészen komolyan felvilágosultnak tartanak.

Az emberek többsége nem gondolkozik el ezekről a dolgokról, mert ha megtenné, nehezen tarthatná a továbbiakban is humánusnak a mi modern társadalmunkat. A magzatvizsgálatok

- különböző okokból - gyorsan szaporodnak. Az egyik - nem lebecsülendő - ok az, hogy mi a gyakorlatban is meg akarjuk tenni azt, amit elméletileg tudunk. Az ok, amelyre hivatkozni szoktak, a szülők életkorának emelkedése, mellyel megnő az öröklött károsodás kockázata; a triszómia-21-é vagy a Downkóré, az utóbbit a népnyelv *mongolizmusnak* nevezi. Mivel azonban nehézségeink vannak a döntéssel, és a gyerekvállalás szempontjából éppenséggel a legjobb éveinkben pánikszerűen védekezünk ellene, negyven körül, a kapuzárási pánik idején lefáradt genetikai állományunkkal gyorsan be akarjuk hozni, amit elmulasztottunk, így megnő a terhes nők átlagéletkora, és ezzel az amniocentézis szükségessége, legalábbis a ginekológia, a nőgyógyászati logika szempontjából. Ez a megközelítési mód azonban csak azok számára logikus, akik a vallástól és a világ ismeretétől olyan messzire eltávolodtak, hogy a tudománnyal együtt azt hiszik; be lehet csapni a sorsot. Még ha ez idő szerint ez a legelterjedtebb (tév)hit is, egyetlen példa sincs rá sem a profán, sem a vallásos történelemből.

Az, hogy a genetikai károsodás gyakrabban fordul elő az idősebb szülőknél, tartalmi értelme/értelmezése szerint arra enged következtetni, hogy az ilyen típusú feladatokra és a sors ilyen kihívásaira az érett(ebbnek tartott) emberek' messzemenően alkalmasabbnak találhatnák. A sors szempontjából feltétlenül arról van szó, hogy mi, emberek a megpróbáltatások és a kihívások által is tanulásra legyünk készítve, jóllehet az orvostudomány éppenséggel ezektől a kihívásoktól akar bennünket megkímélni. Azt, hogy a medicina ezenközben ennyire mélyen az ellenpólus területén tevékenykedik, amivel egyre brutálisabb és keményebb következményeket vált ki, megérthetjük az árnyékélemből, amelynek lényegét Goethe - Mephisto szájába adva - így fejezi ki: "A lét egy része őserő, ki mindig rosszra tör, de jót idéz elő." (Franyó Zoltán fordítása.) A tudomány viszont éppen az ellenkező oldalon áll, mindig a jót akarja, és gyakran csálhatatlan érzékkel a rosszat éri el.

Egészen felületesen szemlélve, az orvostudomány szemszögéből kockázatosnak minősülő terhességek szaporodása azt je72

lenti, hogy egyre veszélyesebb lesz a jóléti társadalomban inkarnálódni. Erről nemcsak az orvostudomány gondoskodik, hanem maga a társadalom is, amely az étellel szemben egyre gátlástalanabbá válik, és ezzel a kör be is zárult. Ma már teljesen felelőtlennek minősül az, aki a modern vizsgálati módszereket, például az amniocentézist elutasítja. Ebben a társadalomban az számít felelősségteljesnek,' aki sem a neki, sem a társadalomnak szánt semmiféle kihívást nem vállal el. Minden megpróbáltatást el akarunk kerülni, még az élet meghiúsítása árán is.

Üdvözlési szertartások
az élet semmibe vételével szemben

A jelenlegi magzatelhajtási gyakorlat mint össztársadalmi alternatíva aligha valósítható meg értelmes módon, és semmi esetre sem azokon a szinteken, amelyekhez az elhárító társadalom hozzáfér. Ráadásul a

modern ipari országok lakosságának többsége elégedett ezzel az állapottal. A belőle származó szenvedés életük legelején éri a gyerekeket, amikor szavazásra még nem jogosultak. Ha jól megnézzük, ebben a kérdésben egész társadalmunkat a projekciós modell jellemzi, amelynek lényege az, hogy másra hárítjuk a saját problémáinkat. Ahhoz, hogy ezt megváltoztassuk, óriási lépést kellene tennünk saját felelősségünk vállalásának irányába, ez azonban pillanatnyilag nem elérhető számunkra, mert ha a lakosság jelenlegi tudatossági szintjén a művi terhességmegszakítást újból betiltanánk, a kaszabolás színtere a műtőkből megint az angyalcsinálók hátsó szobáiba kerülne át. A gyermeki élet szándékos elpusztításához ebben az esetben még az anya életének veszélyeztetése is csatlakozna. A tapasztalat azt mutatja, hogy a magzatelhajtást nem vagyunk képesek ésszerűen betiltani, de egy bizonyos tudati szinten majd magától is tilos lesz. Ám amíg ez nincs elérhető közelségben, nincs emberhez méltó megoldás.

A társadalmi helyzetet megváltoztatni csak egy olyan tudati átalakulás volna képes, amely helyreállítaná az élet általános tiszteletét. Ez csak akkor lehetséges, ha sok-sok egyén elfogadja a saját felelősségét anélkül, hogy ebben állami támogatásra számítsa. Bármilyen keményen hangzik is, pillanatnyilag csak azt a végkövetkeztetést vonhatjuk le, hogy a népesség többsége ma⁷³

gasabbra becsüli a kényelmét, mint a gyermekek jogát az élethez. Többek között még azt is jelenti, hogy társadalmunk hippokratészi esküjük megszegésére kényszeríti a nőgyógyászait, holott ez az eskü egyébként minden orvosra nézve kötelező. Az ezzel kapcsolatos rossz társadalmi lelkiismeret ellentmondásos módokon nyilvánul meg, például úgy, hogy azt az orvost, aki egyébként egészen legálisan végez magzatelhajtásokat, de néhányat figyelmen kívül hagy a terhességmegszakítási eljárásokat szabályozó törvények közül; eltiltják hivatása gyakorlásától, és börtönnel büntetik. Ugyanakkor már odáig fajult a helyzet, hogy az az orvos, aki be akarja tartani az esküjét, nálunk hovatovább nem lehet nőgyógyász.

Valójában pedig senki sem azért lesz nőgyógyász, hogy magzatelhajtást végezzen. A szülészek a születéshez nyújtott segítséget szívesebben részesítenék előnyben a halálhoz nyújtottal szemben. Mivel azonban időközben sok helyen több magzatelhajtást igényelnek, mint szülést, az orvosoknak a szakorvosi képzés során mindkettőt be kell gyakorolniuk. Aki az egyiket megtagadná, az aligha számíthatna arra, hogy meghagynák neki a szülésetet, miközben a többieknek még több eutanáziás tevékenységet kellene végezniük, már csak azért sem, mert ez az eljárás az élet elején éppoly kellemetlen mellékízű, mint a végén, ahol most mégtilos. Ezen a ponton tisztán felismerhetően megjelenik az orvoslás árnyéktémája, a halál - és az orvosok, habár nem tudatosan, de egyenesen a kezére dolgoznak.

Néhány tudatos ember nemcsak elgondolkozik az alternatívákon, hanem egyre inkább meg is valósítja őket. Bár nem vonhatjuk ki magunkat egészen az élet pragmatikus semmibevételének mezejéből, az egyéni szabadságnak mégis vannak olyan területei, amelyeket saját szertartásainkkal tölthetünk ki. Ilyen vonatkozásban bölcsőbb - olyan mértékben, amennyire ezt egyáltalán vállalni lehet - visszahúzódnunk a társadalomtól és a hivatalos nőgyógyászat által létrehozott mezőtől. Ma már vannak olyan nőgyógyászok, akik abban látják feladatukat, hogy a születeknél a legszükségesebbre korlátozzák orvosi együttműködésüket, és elsősorban bábák legyenek, akik a modern high-tech medicina kényszereitől elhatárolják magukat, anélkül hogy annak lehetőségeit tagadnák. Az ily módon szabadabbá vált térben lehetséges volna az indiánok szellemi nyomdokain haladva megünnepelni a terhesség felfedezését, és például elvégezni a négy

elembe való beavatást, ahogy ők teszik. A nagy lehetőség abban áll, hogy nálunk is, mint azelőtt, először csak az anya, majd az 8 döntése után az apa lesz a titok beavatottja. A helyes döntéseket ők már meghozzák, mielőtt még bármilyen orvost részesítenének belőlük. Mivel a megfelelő szertartások számára a mi társadalmunkban úgyszólván mező, a szülők teljesen szabadon mutathatják meg gyerekeknek ezt a világot, amelyet ő választott ki magának. A beavatás a víz elemébe, amelynek a meg nem született gyermek ez idő tájt teljes mértékben részese, lehetne mondjuk egy hét szabadság a tengernél vagy egy vízközelet tájon, azaz a vizes elem közelében. A föld birodalmába való beavatást egy parasztgazdaságban eltöltött idő vagy barlanglátogatások segíthetnék elő. Őszies napon, mélyeket lélegezve egy hegycsúcs tetején felfedezhetnénk a levegő elemét, a tűz világának a Nap

segítségével lehetnének részesei.⁵ Az elemek eme értelmezése természetesen szimbolikus. Valójában ezek az idő minőségeit, Kairoszt takarják. A terhesség felfedezésével természetesen a gyermek kerül a középpontba, és azok a rendkívüli idők, melyek során a még meg nem születettet a világgal ismertetjük meg, a szó eredeti értelmében vett beavatások.

Ezek természetesen az anya számára is nagy jelentőségűek, hiszen neki is meg kell találnia új szerepét a világban, és ebben lényeges segítséget nyújthat az elegendő idő. Így nemcsak a gyermeket készítik fel eljövendő világára, hanem a világot is a gyerekre. Valójában az indiánok szertartásaiban fontos, hogy a világ is hírt kapjon az újonnan érkező felől, ezért egy kis ceremónia során bemutatják őt minden elemnek. Az a gyermek, aki már ilyen zsenge korában kapcsolatot létesít például Tűz nagyapával, a Teremtővel, később is bizalmas viszonyban lesz ezzel az őselemmel. Még ha mi nem tudjuk is racionálisan követni mindezt, a különböző archaikus kultúrák mutatják, hogy az efféle dolgok jól működnek. Valójában ez a tudás nem is áll olyan távol tőlünk, hiszen sok szülő tapasztalja nálunk is, hogy az ilyen élmények a terhesség alatt alakító hatást gyakorolnak a gyerekre. Nemcsak a gyerek befolyásolja az anyát, például olyasmire csinál neki étvágyat, amit addig inkább elkerült, hanem az is nyilvánvaló, hogy ami iránt az anya előszeretettel viseltetik, az később megmutatkozik a gyermek hajlamaiban. Még egészen profán tevékenységekben is megfigyelhető ez. Ha az anya a terhesség alatt sokat autózott vagy repült, könnyen előfordulhat, hogy a gyerek később jól elboldogul ezekkel az utakkal.

zási módokkal. Bizonyosan az is döntő szerepet játszik, hogy az anya mennyire tudatosan avatja be a gyereket közös életükbe, hiszen a magzat még teljesen egynek éli meg magát vele, az érzeteivel és az érzéseivel. Az az anya, aki nem vesz tudomást a terhességéről, és tovább éli a megszokott életét, anélkül hogy a gyerekekre sokat gondolna, messzemenően kirekeszti a kicsit a közös élményekből. A gyermeki világ első tapasztalatait sokkal nagyobb mértékben alakítják az érzések és a gondolati kapcsolatok, mint azt a felnőttek elképzelhetik. Az ily módon kirekesztett gyerekeknek a méhen belüli élményvilágra kell magukat korlátozniuk, ők az anyának csak az erősebb hangulati ingadozásait észlelik, és csupán azokat a dolgokat, amelyek közvetlenül rájuk vonatkoznak. A még meg nem született magzathoz, csakúgy, mint az újszülötthöz és a kisgyermekhez, az út mindenekelőtt az érzéseken keresztül vezet.

Még a kíváncsi ultrahangszemmel elkövetett támadást is tudatos üdvözlési és bemutatkozási szertartássá lehetne alakítani, mint az első fotózást. A különbség egyszerűen csak a résztvevők belső tartásán múlik. Talán *egyetlen* tudatos szertartás is elég lenne, nem kellene újra meg újra utánanézni és fényképezni csak azért, mert létezik egy megfelelő készülék. A növekvő magot sem ássák ki folyton, hogy fejlődésének előrehaladását ellenőrizzék.^b

Ugy lehetne egészséges alapokat adni a gyerekeknek, ha a várandósságot ideális viszonyulással, a jövő világra való kilenc hónapos beavatási szertartásnak tekintenénk. Lehetne ez a zene birodalmába való bevezetés hangverseny-látogatásokkal, melyekre a szülők tudatosan ketten (illetve hárman) vállalkoznának. A szülők természetesen azokra a területekre tudnak a legjobban bevezetni, amelyeket ők is közel éreznek magukhoz, jól ismernek. Ugyanakkor a várandósság éppenséggel szép lehetőség arra, hogy maguk és a gyermek számára új világokat hódítsanak meg. Persze az előkészítésnek ez a kilenc hónapja sem zavartalan üdülés. Ám ez nem is szükséges, hiszen a beavatások sem csak az élet napos oldalára vonatkoznak, hanem éppen úgy tartalmazhatnak kötelességeket, sőt még betegségeket is, mint azt a sámánok beavatási szertartásai mutatják.

Mindez ideális lehetőséget nyújthat az anyáknak arra, hogy az ebben az időben úgyszólván növekvő érzékenységüket felhasználva kapcsolatba kerüljenek belső hangjukkal és belső orvosukkal, ezáltal még egy új viszonyt teremtvén a gyerekekkel. Azoknak

az anyáknak, akik meditációk és belső utazások révén eljutnak saját lelkük tájaira, rendszerint nem esik nehezükre felfogni a még meg nem született gyermek érzelmi megnyilvánulásait.' Az anya érzésvilága és belső képei így befolyásolhatnák ezt az időszakot és ennek szertartásait. Ritkán adódik ennél alkalmasabb idő arra, hogy a mindennapi életet egyedülálló, tudatos szertartássá tegyü k.

Várandóssági gondok

Szagérzékenység

A várandósság alatti tipikus problémák az imént felsorolt lehetőségek árnyoldalát mutatják. A szagérzékenység, mely a többnyire vele járó

rosszullétet az elviselhetetlenségig fokozhatja, a növekvő érzékenység még fel nem szabadított változata. Hasonló irányba mutat a növekvő érzékenységből fakadó fokozott kényesség és indulatosság, melynek pozitív oldala is van. Ha a várandós nő úgy találja, hogy minden vagy sok minden bűzlik, akkor ez magában rejti annak a lehetőségét, hogy megfelelő légkört teremtsen maga körül, és ebben inkább az orrára hagyatkozzék, mint más érzékszerveire. Az érzékenység szoros kapcsolatban áll a szaglással, és itt is sokféle változás lehetséges. Az ízérékenység például egészen nyilvánvalóan arra irányul, hogy a felcseperedő gyermek a legjobb tápanyagellátást kapja. Mai étkezési szokásaink mellett sok anyának és csecsemőnek van szüksége radikális szemléletváltásra.

Manapság a legtöbb ember jobban bánik az autójával, mint a testével. Ugyanazok, akik nem találnak semmi különöset abban, hogy olcsó, olykor gyanúsán alacsony árú élelmiszereket, sőt bizonyítottan veszélyes élvezeti cikkeket fogyasszanak, óvakodnának attól, hogy az autójukat gyenge minőségű benzinnel vagy használt olajjal traktálják. Ki tankolna normál benzint az autójába csak azért, mert az olcsóbb vagy mert közelebb parkol ahhoz a kúthoz, ha tudja, hogy a kocsijának szuperbenzinre van szüksége? Ugyanakkor saját étkezését illetően alig vannak ilyen gátlásai, így aztán nem csoda, ha az ízérzékelés kifinomodása a jövevény érkezésekor felerősödik. Aki magas értékű helyett alig közepes minőségű élelmiszert vesz magához, az ilyenkor nem77

csak a saját egészségét károsítja, hanem mindenekelőtt a növekvő gyermekét is, aki még sokkal inkább rá van utalva a jó minőségre.⁵

Élvezeti cikkek

Mindez különösen nyilvánvaló az élvezeti cikkek esetében. Mivel minden egyes cigaretta drasztikusan csökkenti az anyai szervezet vérellátását, a gyermek energia- és tápanyagellátására, amely a méhlepény vérbőségétől függ, úgyszintén nagymértékben csökkentően hat. Ez az oka a kis súllyal születő és sok más tekintetben kezdettől fogva hátrányos helyzetű dohányos bábik állapotának. A dohányzó terhes asszony ma tudatosan teszi ki magát annak, hogy a gyermeke szükségét szenvedjen. Áldásos lenne, ha megváltozna az ízlése. A nikotínélvezet káros szenvedélyének potenciálja azonban olyan nagy, hogy miatta a dohányosok többsége az egészséges testi érzékelésektől már túlságosan eltávolodott, ezért az ízlésváltás általában nem elég a cigarettától való elforduláshoz.⁹ Az alkohol és a többi kábítószer a növekvő gyerekekre nézve nem kevésbé drasztikus hatással van. Mivel ezek, mint általában a legtöbb drog, a véráramon keresztül fejtik ki hatásukat, a magzatot teljes mértékben érintik. Alkoholista anyák újszülötteinek problémái egyértelműen ezt mutatják; a heroinisták gyerekei pedig már a kóros szenvedéllyel együtt jönnek a világra.

Roszsullét és hányinger

A testi síkon gyakran fellépő rosszsullét nemcsak az erősödő szag- és ízérzékenységből, hanem a hormonális átállásból, különösen az ösztrogénszint növekedéséből adódik. Ennek a növekedésnek az a természetes célja, hogy az anyai-holdas archetípust hozzásegítse az áttöréshez, és ezzel az életút közepére helyezze. Azoknak a nőknek, akik ezt a mintát már az áldott állapot előtt megélték vagy nyitottak voltak előtte, ennek megfelelően kevesebb nehézségük lesz az átállással. Az archaikus kultúrák asszonyai ezeket a problémákat egyáltalán nem is ismerik. Az ő kultúrájukban erre az új, de mindenkor várt helyzetre való testi beállítódást természetesen követi a lelki is. Ha azonban

az asszonyi létezésnek ez a pólusa messzemenően idegen a leendő anya számára, akkor ez a hirtelen lökészerűen jelentkező testies nőiség bizonyos körülmények között meglepetésszerű támadásnak tűnik. Ha a lélek a test változását nem tudja követni, akkor a kettőjük közötti különbség szimptomatikus problémákat okozhat. A rosszsullét és a hányinger teljes bizonyossággal mutatja, hogy az illető asszony hányingert keltőnek találja az új helyzetet, a legszívesebben megszabadulna attól, ami beléfészkelte magát, kiköpné, kihányná, ha tehetné. Ez az ellenállás nem tudatos, hiszen ha ez a téma helyet kapna a tudatban, nem kellene a testben kifejeznie magát. A hányás aktusában szimbolikusan két lehetőség is benne van; az egyik, hogy a terhes nő az újat a kiköpés által kiadja magából; de a másik is, hogy az új helyzetnek átadja magát, és a jelentkező feladatot pozitívan fogadja.

A részben furcsa vágy olyan dolgok után, amelyek a várandósság előtt inkább idegenek voltak az anyának, nagyon is értetve mutatja, hogy neki most kettő helyett kell éreznie, gondolkodnia és ennie - utóbbit inkább a minőségre, mint inkább a mennyiségre való tekintettel. Így szélesíti a horizontját az anya minden tekintetben, és semmiképpen sem csak a testi tapasztalatok területén. Ez már közvetítheti számára az első benyomást arról a beavatásról, amit minden áldott állapot jelent.

Szédülés és gyengeség

A szintén gyakori szédülések azt jelzik, hogy a várandós nő a helyzetét illetően némileg áltatja magát. A tipikus szédülés hajóutazások alkalmával a tengeribetegség keretében lép fel, amint az információk, amelyeket a szem és az egyensúlyszervek küldenek az agynak, nincsenek összhangban. Ha az utasok például a fedélzet alatt olvasnak, a szemük nem lát mozgást, de az egyensúly szerve a belső fülben tisztán érzékeli azt. Ez a diszkrepancia szédülésként jelentkezik, és jelzi, hogy itt valami nincs rendben. Amint azonban valóban átadja magát az ember a helyzetnek, és tisztázza magában, hogy a tengeren van, a probléma megoldódik. Tisztán testileg, szemlehungyással is elérhető ez, vagy úgy, hogy a rosszullettől úzve a fedélzetre megy, és a korlátnál könnyít magán. Ezáltal kényszerűen felismeri, hogy a tengeren van, vagyis ingatag alapon. A szédülés ezzel analóg mó79

don alakul az áldott állapotban lévő anyáknál is. Elcsitul, amint a kismamák minden szinten átadják magukat állapotuknak, és már nem próbálják figyelmen kívül hagyni az új helyzetet. Amíg tudatosan úgy teszünk, mintha minden a legnagyobb rendben lenne, tudattalanul pedig ellenállunk, addig a szédülés gonoszul újra jelentkezik.

Olykor a terhes nők gyengének, erőtlennek érzik magukat, ami szintén arra utal, hogy mily kevésbé szokták meg a női pólust, és tudattalanul mennyire leértékelik azt. *A gyenge, az erőtlen, vagyis a dinamikus és a hatalmas, férfias* mintájának a fonákja szerepel bennük, amit a patriarchális világ is száz módon megerősít. Ezzel szemben természetesen vannak olyan asszonyok is, akik terhességük alatt különösen jól és erőteljesnek érzik magukat, sőt az eddig ismeretlen vitalitásért, önbizalomért és ellenálló erőért feladják korábbi panaszait, például a hideg kéz és láb tünetét. Így a testen keresztül mutatkozik meg, hogy

- tudatosan vagy tudattalanul - ezek a kismamák vágytak a gyermekre, és eddig ismeretlen beteljesülést találnak benne. Ez a belső változás gyakran tükröződik az előrehaladott állapotra oly jellemző járásban is.

Ezeknek a nőknek bizonyos esetekben könnyebb anyának lenniük, annak minden velejárójával együtt, mint az eleganciáért és szépségért elszenvedett állandó és kilátástalan stressznek kitenni magukat. Már csak azért is, mert ezeknek a tulajdonságoknak sem kell elveszniük, hanem természetesen, lazán még társulhatnak is az áldott állapothoz. Az őselvek szemszögéből tekintve azoknak az asszonyoknak, akik életükben a Vénusz-elvet teszik az első helyre, sokkal inkább nehezükre esik a várandósság holdas-anyai témájával belül megbarátkozniuk. Azok a nők, akiknek a tulajdonképpeni témája a holdas archetípus - a másállapot által a patriarchális szemléletű társadalom rájuk kényszerítette vénuszi stressztől megváltva -, hirtelen a célban érzik magukat. Ahol a cél: csinos lánynak lenni, ott az anyai vágyaknak nehéz dolguk van. A terhesség során a szép lányok komoly problémákba ütközhetnek, mert ők mint ilyenek rámennek erre, hiszen a kismamaság célja: az asszony és az anya. A csinos kislány újra feltámasztása bizony nehéz lesz, a lányság ideje egyszer s mindenkorra lejárt, hogy helyet adjon az anyaság csodájának.

Idő előtti fájások

A kismamák idő előtti fájdalokra való hajlama lényegesen hatékonyabb eszköze a szokatlan helyzettől való megszabadulásnak, mint a terhességi hányás. Itt már megtették a szimbolikustól a konkrét szinthez vezető lépést. Ezek a kísérletek természetesen nem tudatosak, és heves tagadást váltanak ki, ha szemrehányóan megfogalmaznánk őket. A körképek értelmezéséből egyébként sem szabad soha szemrehányást koholni. Az a tény, hogy valami a testben fejeződik ki, pontosan azt közli, hogy az a dolog a tudatból hiányzik. Éppen ezért ebből soha nem lehet bűnbakkeresés, megítélés vagy elítélés, hanem egyedül csak értelmezés, a jelentés megfejtése és ebből adódó tanulási feladatok megfogalmazása. Az orvosok válasza az idő előtti fájdalokra egyszerű; vagy bevarrják a méhszájat, az úgynevezett cerclage alakban,

vagy szigorú, néha hónapokig tartó ágynyugalommal rendelnek el. A cerclage esetén egyszerűen bevarrják a "zsákot", és elzárják a gyermek menekülési útvonalát, az asszony viszont éppoly aktív lehet, mint korábban, és az új helyzetre való tekintet nélkül élhet tovább. A gyermek, akinek mindenesetre jó oka van a menekülésre, valamiféle börtönhelyzetbe kerül. I-ia az anya túl aktív, vagy túl kevésbé beleérző magatartása volt a fő mozgatórugója a menekülési kísérleteknek, akkor az orvosok rossz helyen és a lánc leggyengébb szeménél avatkoztak be.

Másrészt az anya tudattalan magzatelhajtási kísérlete is lehet e mögött, vagyis be nem ismert elutasítása a gyermekének. A magzat számára ebben az esetben jellegzetes kettős kötődés keletkezik. Egyrészt kivetettnek érzi magát, másrészt viszont a távozási technikailag akadályba ütközik. Végül pedig előfordulhat az is, hogy a gyermeki szervezet életképtelen, aminek egészen természetes távozás lenne a következménye. Az anya és a gyermek ezt a feladatot rövid idő alatt teljesíthették volna, de a cerclage mintegy rákényszeríti a drámát mindkettejükre. A huzamos ágynyugalomnak mint terápiás intézkedésnek minden esetben megvan az az előnye, hogy véget vet a nyüzsgésnek, és bőven ad időt az anyának arra, hogy ráhangolódjék a gyerekekre. Terápiásan ez a megfelelő válasz arra a ma kedvelt elképzelésre, hogy a karrier mellé még becsúsztatjuk a gyereket is, a következő mottó szerint. "A szülés előtt egy hónappal egy kicsit visszafogjuk magunkat, utána letöltjük a szülési szá81

badságot, aztán pedig minden úgy lesz, mint eddig volt." Némelyik gyerek nyilvánvalóan nem éri be ennyivel, és így kikényszerít egy hosszabb adventi időszakot. Néha nem tudunk megszabadulni attól a benyomástól, hogy bár kiment a divatból a várandósnak lenni kifejezésnek - persze a megfelelő viselkedésformával együtt - nagyobb sikere van a gyerekeknél, mint a ma szokásos *kipipáló* felfogásnak. Az orvostudomány által előnyben részesített terhes szó úgy hat, mintha anyának lenni valami kellemetlen negatív dolog, szinte egyfajta beteg állapot lenne. Legtöbb helyen a kórházak kompetenciájába is tartozik. Természetesen az lenne a legjobb, ha az anya a szükséges és orvosilag elrendelt ágynyugalom tudatosan és még hálásan is fogadná, és növekvő gyermekét, akit a szíve alatt hord, mélyebb értelemben is a szívébe fogadná. Az ezzel együtt járó korlátozásokat esélyként is fel lehetne fogni, hiszen a várandósság azon kevés megmaradt lehetőségek egyike, mely megengedi, hogy valóban felnőtté váljunk.

Ezenkívül a hosszú ágynyugalom bizonyossá teheti a leendő anya számára, hogy most szüksége van valakire, aki gondoskodik róla, és ezzel az egzisztenciális biztonság megteremtésének terhét leveszi a válláról. E szociális probléma megoldásának megszülése "óriási mértékben megkönnyítheti az eljövendő "

testi szülést. Ezen a ponton nyilvánul meg modern korunk egyre nagyobb számban "egyedül nevelő anyáinak" rengeteg gondja közül az egyik. Az anyák gyakorlatilag minden időben egyedüli nevelők voltak, és sokszor még azt sem engedték el nekik, hogy az egzisztenciális biztonságot megteremtsék. Újnak legfeljebb az a szinte támadó lelkesedés mondható, amelylyel az "emancipált" anyák ezt a felfogást kifelé képviselik. Belül azonban többnyire másként fest a dolog, ahogy ezt mellel a pszichoterápia gyakran megmutatja. Ez a felfogás egyébként is meglehetősen kontraproduktívnek bizonyul minden résztvevő számára. Az anya komoly és gyakran látványos kompenzációs kísérletei ellenére sem tud úgy foglalkozni a gyermekével, mintha anyagilag gondtalan lenne, és mintha a partnere egyéb terheket is levenne a válláról. Másrészt a bébi, aki az anya egyetlen és mindene, nemritkán túl sok törődést kap, ráadásul sokszor olyan törődést, mely inkább egy férfinak járna. Egyik alkalommal a tanácsadáson egy gyermekét egyedül nevelő anya aziránt érdeklődött, normális dolog-e, hogy ötéves fia csak az ő meztelen testén tud elaludni. Végezetül ez a hely82

zet az apára nézve is hátrányos, hiszen ő így sok mindenről lemarad, és a gyermek olyan helyzet felé sodródik, amely néhány év múlva már természetellenes motívumokkal is felruházódhat.

A korai fájdalom során a nyugalomba való beletörődésnek az az oldala sem lebecsülendő, hogy a terhes asszony időt áldoz magára egy olyan körben, melyben egyébként semmire sincs idő. Leginkább a megfelelően elfogadó viszonyulás teszi majd lehetővé az anya számára, hogy újra talpra álljon. Ám ha a munkahelyét egyszerűen átrakja az ágyba, a tapasztalatok szerint az csak elhúzózóbbá teszi a nehézségeket, hiszen végső soron ennél a tünetnél is, akárcsak a többenél, elsősorban valamely belső aspektusról van szó, esetünkben a belső nyugalomról, miután a tünet által előidézett adventi időszak (örömteli) várakozásának szertartása jó esetben meghosszabbodik, és ennek során tudatosabban alakítják úgy a helyzetet, hogy anyának és gyerekének több ideje legyen egymás számára, és jobban egymáshoz szokhassanak. Ennyiben ez a tünet különösen pozitívnak tekintendő, a szenvedést, amelyet kelt, messze felülmúlják az általa nyújtott lehetőségek, már csak azért is, mert a szenvedés fekvő helyzetben

többnyire egészen megszűnik; ha ugyanis a gyermek kivívta a nyugalomhoz és a gondolkodáshoz való jogát, felhagy minden eltúlzott rugdalózási és menekülési kísérletével. Mellékesen fekvő pozícióban a rosszullét és a szédülés is azonnal csökkenni kezd, a gyengeség és a fáradtság sem marad számottevő. Így az ágynyugalom ideális esély lehet arra, hogy a leendő anya készségesen kipihenje magát az eljövendő időkre, és tudatosan megteremtse azt a helyzetet, mely a gyermek számára elég könnyűnek és csábítóan tűnik a maradásra. E fent leírt megszelídített formában megvalósuló beavatási szertartások csodálatos segítséget nyújtanak majd az újszülött eljövendő életében.

Visszatekintve az élet kezdetére

Összefoglalva az eddig mondottakat: A fogamzás a legtöbb új jövevény számára súlyos válságot jelent. Azon hely megszerzésének nehézsége, ahol meg lehet foganni, messze meghaladja az egyetemre bejutását a későbbiek során. Ha az egyetemre való felvételt már a tanulmányok megkezdése előtt is problematikus

kusnak találjuk, akkor az életbe való felvételi korlátozásokat legalábbis hasonlóan súlyosnak kell értékelnünk.)óléti társadalmunk általában elzárkózik minden újonnan érkező elől, legyen az politikai vagy bármilyen menekült vendégmunkás, vagy akár megfoganni szándékozó jövevény. Felhalmozott anyagi javainkat nem akarjuk megosztani senkivel, ezért aztán mániákusan zárkózottnak bizonyulunk.

A fogamzást testi történészként alig érzékeljük,"" problematikája elsősorban a szociális térben jelentkezik. Az a tény, hogy a fogamzást megtörténtekor már nem észleljük tudatosan, hozzájárulhat ahhoz, hogy később sem akarjuk tudomásul venni. Az élet kezdetét illető bizonytalanság egy része is ebben gyökerezik. Annak a létezését, ami határozottan érezhető, nehezebb lenne tagadni.

New Yorkban a polgárok égy része úgy döntött, hogy az életet csak a terhesség hatodik hónapjától tekinti védelemre érdemesnek. Ez a felfogás, mely még nagyobb szabad teret hagyott volna és így még "praktikusabb" volt a már megszületett emberek számára, végül is az orvosok ellenállásán hiúsult meg, akik nem bírták idegekkel, hogy a koraszülöttekért folytatott harc mellett életképes és már majdnem érett csecsemőket *tegyenek el láb alól*.

Még azoknál az embereknél is, akik elfogadhatónak tartják az ilyen törvényesített szörnyűségeket, érthető módon felléphetnek a fogamzás válságai az ellenpróba során; azokra a negyvenesekre gondolunk, akik vágynak a szülőségre, akik a rájuk törő kapuzárási pánikban mindenáron teherbe akarnak esni. A válságos fejlődéshez az is hozzájárul, hogy ma már a fiatalabb években is egyre szorongatóbbá válik a meddőség problémája. A terméketlenség - különösen a férfiaké - drámaian növekszik. E válság legegyszerűbb és legsikeresebb terápiája az, ha a pár hosszú, pihentető szabadságra megy. Ezt követően bőjtöléssel is erősen növelhetők az esélyek. Mindkét eljárás ugyanazt az egyszerű üzenetet hordozza. Ahhoz, hogy termékenyebbek legyünk, meg kell szabadulnunk a felületes nyugtalanságtól, vissza kell találunk önmagunkhoz, hogy újra lényegiek" legyünk. A mindenre képes medicina eljárásai - a hormonkúrák, a mesterséges megtermékenyítés vagy a lombikbébi - ékesen tanúsítják e korai időszak válságosságát. Manapság néhány nőgyógyász arra specializálódik, hogy a változás korában lévő asszonyokat hozzásegítse a terhességhez, ez pedig annak a je84

le, hogy baj van, és egyre gyakoribb a kétségbeesés. A hormonkúrák következtében a sokáig elmulasztott lehetőség sokszor többszörösen is valósággá válik. A halmozódó ikerszületések ebben az életszakaszban akaratlanul is a következő mondásra emlékeztetnek bennünket: *Condoljátok meg, mit kívántok, mert megtörténhet, hogy megadatik néktek*. Még kirívóbbá teszi a problémát az, hogy egyre. inkább technikai szinten akarják megoldani. Laboratóriumban az orvosok már klónoztak emberi embriót, azaz több azonos másolatot készítettek róla, hogy növeljék a meddő párok esélyeit. Az USA-ban már több mint tízezer embriót jegelnek a szó szoros értelmében, lehetséges embereket, akik a mesterséges megtermékenyítések eredményeiként maradtak fenn.)öllehet már nincs rájuk szükség, mivel azonban nem akarják egyszerűen kidobni ezeket az életcsírákat, ezért e joghézagos senki földjén, a folyékony nitrogén jégbarlangjában tartalékolják őket a bizonytalan jövő számára. Ezek az eljárások, a spermabankoktól kezdve egészen a géntechnológia rémes lehetőségeiig, annak az illúzióknak adnak tápot, hogy a gyermekáldás időpontja mellett a magzat tulajdonságait is meghatározhatjuk, hogy ily módon mi tehetjük fel az i-re a pontot.

A gyermek mind a megtermékenyítést, mind az anyaméhben való beágyazódást megéli, és a spermában az események további lefolyása is meg van határozva, illetve már a kezdet kezdetén mindennek megvan az alapja. Ha ebbe belegondolunk, az a gyanúnk támad, hogy a spermabankokból származó "szupergyerekek" mutatványszámba menő IQ-juk és kívánságra termett anatómiai adottságaik mellett lelkileg aligha lesznek egészségesek. Megérett az idő arra, hogy bevalljuk: a fogamzás tematikáját még megközelítően sem tudjuk felfogni, és a helyzet az orvosi beavatkozások egyre szélesedő skálája mellett egyáltalán nem lesz könnyebb, sőt többnyire inkább csak romlik. Mielőtt valamit is változtatnánk, megértésünknek kellene növekednie, és vele együttérzésünknek, szemben azzal a jogtalansággal, amelyet az adott pillanatban függő helyzetben lévő lelkek ellen elkövetünk. Sok embernek sejtelve sincs arról a nyomorúságról, amelyet a befagyasztott embriókban lakozó lelkek elszenvednek, mert ők továbbra is úgy hiszik, hogy a magzatnak egyáltalán nincs is lelke. Csak akkor lehetnének valamelyest is humánus társadalommá, ezt a sötét újkort csak akkor hagyhatnánk magunk mögött, ha a lelki válságról tudomást vennénk.

Pillanat85

nyilván azonban nem vagyunk abban a helyzetben, hogy azt, ami természetes és kézenfekvő, a megfelelő pillanatban hagyjuk megtörténni, és idejében dönteni sem tudunk. Különösen ez a döntési képtelenség teszi a fogamzást ilyen nagy mértékben válságossá.

A fogamzáshoz és a várandóssághoz kapcsolódó kérdések

1. Hogyan állok az ősbizalommal? Mennyire vagyok képes rábízni magam az alvásra és az álmokra?
2. Hogyan viszonyultam a barlangokhoz gyermekként, és mit szólok hozzájuk ma? Félttem tőlük, vagy állandóan kerestem őket? Építettem-e - például a gyerekszobában - barlangot magamnak?
3. Új környezetben is biztonságban érzem-e magam, vagy külső eszközökkel kell a biztonságomról gondoskodnom?
4. Az eldorádóálmoknak van-e szerepük az életemben? 5. Tudok-e különösebb ok nélkül is örülni az életnek? 6. Milyen szerepük van a boldogságélményeknek az életemben?
7. Vannak-e eksztatikus óceáni érzések a tapasztalataim kincsestárában?

Gyakorlati lehetőségek tapasztalatszerzésre

1. Légzéssel meditáció: Intenzív légzéssel ülések után gyakran előfordulhat eksztázis és a korlátlan szabadság tereinek megtapasztalása egészen a testen kívüliség élményéig.
2. Termásvízgyakorlat: Testmeleg vízben végzendő gyakorlat, amely hatékonyságában a számadhi-tartályéval vetekszik. Ha a felkarra való úszógumikat bokánkra rögzítjük, csak a saját légzésünk lágy ritmusától ringatva élhetjük meg a lebegést a vízben. Minél kevésbé vannak felfújva az úszógumik, annál mélyebbre süllyed a test a nedves elemekben. A gyakorlat ter86

mészetesen ilyen formában csak az úszni tudóknak ajánlható.

3. Ülések a számadhi-tartályban, a méhen belüli idő szimulációjával.
4. Terápiás tapasztalatokat lehet szerezni határtalan terekben való elmerülésről a fogamzás előtt és az utána még mindig meglévő szabadságról.

2.
Születés

Amit a hernyó
a világ végének tekint,
azt a mester
pillangónak nevezi. Richard Bach: *Illúziók*
(Simóné Avarosy Éva fordítása) Mint lobogót, körülvesz a
Messze engem. Élnem kell a szelet, amikor még meg se lebben,
mialatt odalenn még nem moccannak a tárgyak: kapuszárnyak
csendbe csukódnak, néma a kémény,
nem citerázik az ablak, súlyos a por. De már tudom én a
vihart, mint tengert, föl-le sodor.
És szétterülök s magamba rogyok, dobálva magam, magamra-
hagyott,
a nagy viharban.
Rainer Maria Rilke: *Előérzet* (Nemes Nagy Ágnes
fordítása) Hogy megszülettünk: mindjárt sírunk is, amiért
A sültbolondoknak e roppant színpadán Beállítunk.

William Shakespeare: *Lear király* (Füst Milán fordítása)

Minden életválság az öt megelőző életszakasz mérlege, tehát a fogantatás is előző élettapasztalatok kifejeződése. Meglehet, hogy azoknak, akik az inkarnációkról vallott elképzeléssel elutasítóan állnak szemben, mindez keveset mond, de a születés témája kapcsán, mely a fogantatást és a terhességet foglalja özsze, érthetőbb lesz ez a felfogás. Ha a terhességet elfogadó érzések kísérték, és a gyermeket örömmel várják, a szülés könnyebb lefolyású lehet, a pozitív elvárás is ezt segíti elő. A szülésnél magától értetődően könnyebb e világba vezető döntő lépés válságos mivoltát felismerni. Maga az a tény is alátámasztja ezt, hogy például Leboyer Cyöngédszülés című könyve olyan nagy sikert aratott. Pedig a francia nőgyógyász voltaképpen csupán magától értetődő tippeket ad az új földlakók üdvözléséhez. Mindez csak egy olyan társadalom számára lehet kinyilatkoztatás, mely észrevétlenül messze eltávolodott a nyilvánvaló dolgoktól. Elég, ha csak egy pillantást vetünk a századunkban szokásos szülési gyakorlatra, máris láthatjuk, mennyire eltévelyedtünk.

Először is a nőgyógyászok - az orvoslás viszonylag új és ezért az elvártnál még kevesebb elismerésben részesült szakterületének felkentjei - arra vetemedtek, hogy az asszonyokat keresztcsontjukra fektették, pedig ez a fejen állás mellett alighanem a lehető legelőnytelenebb testhelyzet a szüléshez. Ezen a módon a terhes nő alig képes erőt kifejteni, miközben a gyermek fejének a súlya a gátra nehezedik a kijutásra való nyílás helyett. Ez a pozíció egyedül a nőgyógyász számára előnyös, aki így áttekinthető és kényelmes munkaterületen dolgozhat. Még a férfiak is átérezhetik, hogy sok nő mennyire ügyetlen lesz ebben a helyzetben, ha belegondolnak abba, milyen lenne, ha a hátukon fekve kellene a székletüket kiüríteni. Ha az ellennyomás híján még egy szerény kis kolbásznak sem akarózik kijönni, egy gyerekfejnek valamivel még nehezebb. Archaikus népeknél,

melyeket mi oly szívesen és tévesen nevezünk "primitíveknek", az asszonyok olyan testtartásokat választottak - például a guggolást -, melyekben a természetes nyomatek segítségével és a gát átvágása nélkül szülhették meg gyermekeiket. Nem is nagyon maradt más választásuk, mivel akkor még nem vágták át a gátat, és a repedéseket sem tudták megfelelően ellátni. Ezzel szemben nálunk a nőgyógyászok a gátvágást már álmukban is képesek elvégezni, kihasználják hát a lehetőséget. Szudánban még ma is a hagyományos módszerrel dolgoznak a bábák; a szülő nő guggol, és a mennyezetről lelógatott kötelékbe kapaszkodik, ők pedig támogatják. Borneón a szüléshez egy felmelegített faedényt használnak, annak a peremére ülnek az asszonyok. A Húsvét-szigeteken terpeszállásban és a bábának támaszkodva szülnek a nők. A misték indián asszonyok terpeszben térdelnek az erre a célra szőtt szalmaszönyegen.

Mielőtt azonban a szerencsétlen szülési testhelyzetért minden felelősséget a nőgyógyászokra hárítanánk, gondoljunk bele, hogy is van ez az uralkodó mezőnkben (ez van a levegőben) a nálunk megszokott "szülési előkészítés" során, mikor is sok nő magától a háton fekvést részesíti előnyben; még ha más testhelyzetben kezdték is, az asszonyok egy idő után egészen kimerülnek, és boldogok, ha lefekhetnek. Ettől fogva aztán a segítőkön a sor, és az anyáknak igencsak hálásaknak kell lenniük a kórházi személyzet technikai tájékozottságáért.

Emberileg tehát sok minden érthető, de attól még szimbolikusan problematikus marad, ha kezdettől fogva a rossz helyre céloznak. Az így születő gyerekeknek a sükségtől hajtva meg kell kísérelniük *fejjel a falnak*- illetve a gátnak - menni. Ráadásul ezen a módon lényegesen több vér folyik el üdvözlésükre, mint amennyi sükséges lenne. Az, hogy a mi gyerekeink nagyobbak és nehezebbek az átlagnál, kétségkívül nehezítő körülmény, de nem ok arra, hogy egy ilyen alkalmatlan helyzetet válasszunk, sem arra, hogy a gátvágást rutinná tegyük.

Az ily módon hosszabb ideig a falnak (a gátnak) nyomott gyerek végül a seb_ként vérző hüvelyen és az átvágott vagy beszakadozott gáton keresztül préselődik ki. Ahhoz, hogy az orvosi szakszemélyzet eközben jól lásson, még nem is olyan régen operációs fényoszórákat használtak, így az újszülöttet vakító fényvel fogadták ebben a világban - a barlangjában eltöltött kilenrhavi sötétség után fájdalmas támadás volt ez a számára. Emellett az újszülött megérkezését csak mint egy hideg világba

való belezuhanást érzékelheti, hiszen a hőmérsékleti különbség az anya teste és a szülészobai környezet között mintegy tizenöt fokot tesz ki; olyan ez, mint valami hidegsokk a megérkezésakor. A kevésbé szívélyes hangulatú orvosi fogadóbizottság nem tett semmit, hogy enyhítse az anyával való összeköttetés csendes at moszférájából a modern szülészoba nyugtalan tevékenységébe

való átmenetet. Ellenkezőleg, minden résztvevő nyomatekusan kifejezte, hogy a védettség ideje végleg lejárt.

A fény, a hideg és a nyüzsgés üdvözlésnek szánt tortúrája után rögtön elvágták a köldökzsinórt. A még lüktető köldökzsinór átvágását az újszülöttek sokszor rendkívül fájdalmasan élik meg, dacára annak, hogy a modern orvosok még mindig azt állítják, ez nem lehetséges, mivel a köldökzsinórban nincsenek , idegek. Terápiás üléseken a résztvevők nagyon határozottan újraélik ezt az érzést. A kutatók

egyszer majd felfedezik ennek a fizikai alapját, ez azonban aligha fogja vigasztalni azt a milliónyi gyereket, akit ilyen módon sokkoltak.'² A köldökzsinór túl hamar való átvágásával ráadásul még egy hirtelen fulladásos ér. zés is fellép, és ennek következtében idő előtt robbanásszerűen fúvódnak fel a tüdők, ezt pedig mint valami perzselő érzést szenvedik el az újszülöttek. Az első lélegzetvételt kísérő fulladásos félelmekből és fájdalomból származik sok helytelen légzési minta, ezzel a mottóval: "Ha ez ilyen szörnyen fáj, akkor nem fogok többé ennyire mélyen és teljesen belélegezni."

Ha mindezen megrázó beavatkozások hatására a gyermek még mindig nem kezd el ordítani, akkor a két lábánál fogva fejjel lefelé fölemelik, és a meztelen fenekére csapkodnak, míg el nem kezd üvölni végre! Ezt az ordítást még díjazták is az Apgar-féle pontrendszerben," ebben a mi maximális pontszámra idomított, teljesítményorientált társadalmunk nőgyógyászati szakszövetségében. Mellesleg megerősítést nyer itt az az ezoterikus alapfeltételezés, hogy már a kezdetben minden megmutatkozik, mert ez garantáltan nem az utolsó teljesítményteszt a jövevény számára, sokkal inkább a startlövés az egész életen át a plusz pontokért vívott harchoz. Az ordító gyerek szemét sem kímélik, még nem is olyan régen ezüst-nitrát-oldatot csöppentettek belé. Ma már kevésbé durva antibiotikus folyadékot használnak. Az életnek nálunk kínokkal és kínszerekkel kell kezdődnie.

Ám ez még mindig nem elég!

A gyerekeknek egy kis lándzsával a sarkába szúrtak. Azok az orvosok, akik évtizedeken át végrehajtották ezt a tortúrát, aligha

vehették észre, hogy ezzel az eljárással mintegy az ördög," illetve annak meghosszabbított karja, vagyis a kígyó bibliai szerepét vették át. A kígyónak ugyancsak Éva és lányai sarkában kellett lennie, de az orvostudomány ennél valamivel mindig is alaposabb volt. Mindennek a zaklatásnak természetesen jó tudományos alapja van. A szűrés a sarokba szükséges az első vérvételhez, végül is tudományosan ellenőrizni kell az oxigénfelvételt, és az esetleges örökletes betegségek utáni kutatást is azonnal meg kell kezdeni. A maró cseppek a szembe azt a célt szolgálják, hogy ha az anyának esetleg fel nem derített tripperfertőzése lenne, a gyereket megóvják a megvakulástól. Még az is, aki fel sem tudja fogni az ilyesmit, biztos lehet benne, hogy ezt vele is mind megtették, mert ez volt az előírás, amelyet kivétel nélkül végre is hajtottak.)öllehet a modern medicinának ezek a beavatkozásai teljességgel értelmetlennek is tűnhetnek, mégis kétségtelenül ez az elképzelhető legalkalmatlanabb üdvözlési szertartás az új földlakók számára; egy humánusabb társadalomban ezt az egészet valamivel későbbre is lehetne halasztani. Voltaképpen kevés racionális oka van annak, hogy ezt az eljárást eddig nem vagy csak nagyon vonakodva vonták vissza. Leginkább arról van szó, hogy az efféle érzéketlen jelenetekért felelős felnőttek úgy vélik, az újszülött úgysem tudja, mi történik vele.

Ha e keménység láttán esetleg haragra gerjedünk, gondoljuk meg, hogy a szülés is egy a válságok közül, amelynek áttöréshez ! kell vezetnie. Ahhoz pedig, hogy a szűkségetlegyőzzük, agreszsióra, illetve Mars-energiára van szükségünk. (Ős)elvileg tekintve a születés nem szelíd történés, de több beleérzéssel kísérhetnék, és jobban előkészíthetnék, ami megkönnyítené az anyának a Mars-erő bevetését. Az úgynevezett *gyöngéd születést* csak mint az eddig egyáltalán nem gyöngéd történésekre való választ értékelhetjük, és ha helyesen fogjuk fel, nem akarjuk általa az anya és a gyerek tetterejét leszerelni. Az újszülött számára ez az egész minden, csak nem gyöngéd. A csecsemők a kiszabadulást sokszor mindent elsöprő megkönnyebbülésként és leírhatatlan győzelmi érzésként élik meg. Stan Crof szerint egyenesen orgiasztikus élményről van szó. Ideális esetben az anya számára határtalan megkönnyebbülés és diadalmas öröm keveredik a végső elengedést követő teljes kimerülésbe. Mindezt közvetlenül megelőzheti a korlátlan erő érzése, mely egy össikolyszerű ordításban a magzattal együtt robbanásszerűen tör⁹⁴

: het elő. Mi más is jelenne meg a primerterápia össikolyában, mint a kezdetnek ez az első ordítása, amelyben minden egyesülhet; fájdalom és megkönnyebbülés, öröm és diadal.

Az évtizedekig tartó durva szülési gyakorlat másik oka az lehet, ami a gyöngéd szüléseknél - szemben az eddigi brutális eljárással - kiderül: ugyanis az a (teljesen helytálló) benyomás keletkezik, hogy az orvosok itt gyakran eléggé feleslegesek. Egyszer az egyik szülészeti osztályon tanúja voltam annak, hogy egy terhes asszony - a kiszámított időpont előtt - csecsemőjét a mosdóban szülte meg. Egészen elképedten hozta magával a teljesen sértetlen kis teremtést. A WC, amely a régi szülőszékhez meglehetősen hasonlít, biztosította az ideális helyzetet, és a szükséges nyomással együtt így megteremtődtek a természetes szülés feltételei a klinikán, a gyerek pedig éppen ezt a viszonylag intim utat kereste a világba. Az orvosok persze azonnal lefegyverző nyüzsgésbe kezdtek, amivel csak

nehezen tudták elpalástolni, hogy milyen fölösleges, sőt tulajdonképpen zavaró a jelenlétük.

Mintha ezek az intézkedések nem lettek volna elegendőek, néhány évvel ezelőtt még a kimerült anyának csak egy pillanatra mutatták meg az újszülöttet, majd a szörnyű csecsemőszobák egyikébe szállították. Ott aztán a kicsik teli torokból ordítva kedvük szerint kölcsönösen akadályozhatták egymást az alvásban, míg sok anya majd elepedt a gyermeke utáni vágytól. A nőgyógyászatban akkoriban az volt a vélemény, hogy az ordítás *erősíti a tüdőt*, és az egészséges vitalitás jele. Ezzel szemben a szoptatás messzemenően gyanúsnak találtatott, az orvosok nem is ajánlották. A gyógyászatnak mindkét álláspontra megvolt a tipikusan jó oka, amelyről, ha elfogulatlanul megvizsgáljuk, kiderül, hogy hosszú távon nincs sok értelme. Ami a szoptatást illeti, megállapítást nyert, hogy az anyatej *nagyfokú káros szennyezettséget mutat*. Még a grönlandi eszkimó anyák tejében is olyan DDT-koncentrációt mértek, amely meglehetősen a megengedett határérték felett volt. Mellesleg már maga az is rossz jel, hogy olyan anyagok, mint a DDT, az emberekben vagy az anyatejben egy bizonyos határértékig egyáltalán megengedettek. Az pedig, hogy az értékek ilyen magasak voltak és hogy az anyatejet mint *különösen kezelendő hulladékot* kellett volna tekinteni, egyenesen megrázó. Ez annak a hihetetlenül felelőtlen rovarirtási mániának köszönhető, amelyben a DDT használatát forszírozták, és (bizonyára üzleti érdekből) azt terjesztették róla, hogy az em95

berre nézve teljesen értelmetlen. E szerint, ha a szoptatás után fölös mennyiségű tej maradna, nem volna szabad azt a lefolyóba önteni, hanem a megfelelő tárolóhelyre kellene szállítani. Ebből arra következtetni azonban, hogy a mesterséges anyatejpotlák jobb a kicsiknek, az a medicina tipikus - időközben tisztázott - gondolkodási hibája. A fertőzöttség riasztó ténye még mindig kevesebbet nyom a latban annál a lelki biztonságnál és szeretetbefolyásnál, amelyet a gyerek a szopás során kap. Mint már maga a szó is kifejezi (német *stillen* = szoptatni, de azt is jelenti: lecsendesíteni), az anya nemcsak az éhségnek, hanem az egész belső szükségnek vet véget, így a gyermek csendes lesz és békés. A kizárólag materiálisan orientált orvoslás a kalóriákon és a káros anyagokon kívül minden egyébtől eltekintett.

Hogy az ordítás általában a szükség és a feszültség jele, nem pedig a gyakorlásé,⁵ azt minden valamennyire is érzékeny ember tudhatja. Elég, ha egy felnőttet - mondjuk egy nőgyógyászképzelnünk bele ebbe a helyzetbe. Ha mondjuk órákon át ritmikusan valami falhoz nyomnánk hidraulikus satuval, aztán meglehetősen durván keresztülhúznánk egy nyíláson, majd rögtön ezután komoly fájdalokat okozva neki váratlanul megfosztanánk az oxigénellátástól, és egyfajta fulladásos próbának vetnénk alá. Anyaszült meztelen lenne, néhány másodperc alatt hat fokot hűlné a hőmérséklete, a vizsgálatokhoz szükséges reflektorok vakítanák, szemébe csípős folyadékot csöppentenének, sarkát megszárnák, fejével lefelé lógatnák őt, és addig csapkodnák a meztelen fenekét, míg nem kezdene ordítani. Minden vigasztalás és biztatás nélkül, lelkileg magára hagyatva, rövid fürdő és életfunkcióinak néhány további vizsgálata után bezárnák őt egy terembe, hasonlóképp szenvedő társai közé. Kinek lenne még mersze ezek után rémült sikolyait a tüdők erősítését szolgáló légzési gyakorlatokként értelmezni?

A medicina korábban arra is tudományos érveket sorakoztatott fel, hogy a gyermeket ilyen korán elválasztják az anyától. Ezen azonban már túltette magát néhány amerikai kutatási eredmény segítségével. Vizsgálataik során az amerikai tudósok kimutatták, hogy anyának és gyermekének többnyire tényleg jót tesz, ha együtt maradnak. Ezekből a felismerésekből kifejlesztettek egy egészen új módszert, amelyet *rooming-in* neveztek el. (A *rooming-in* rendszerben az újszülött a születés után az anya mellett, a szobában marad. - A szerk.) A magánklinikákon

egyenesen mint szenzációt vezették be az eljárást. Végeredményben a dolog egyszerű: csak elég sokáig kell ragaszkodni valami értelmetlenséghez, hogy azután a normálisához való visszatérést orvosi teljesítményként ünnepelhessük és megfelelően eladhassuk. A *rooming-in* bevezetésében egy idősebb nőgyógyász később nagyon egyszerűen és találóan az évtizedes gyengeelméjűség végét látta meg.

Már korábban is előfordult a történelem során, hogy az orvosok életveszélyes vállalkozássá tették a szülést, amikor is a gyermekágyi láz kórokozójával százezerszám fertőzték és ölték meg a nőket, anélkül hogy tudtak volna róla. Mivel hiányosak voltak az ismereteik, a hullák boncolása után nem mosták meg elég alaposan a kezüket, és így átvitték a halált hozó kórokozókat a szülő nőkre, vagyis az életre segítségből halálba segítséget csináltak. Semmelweis Ignác szülészorvos jött rá ennek a nyomorúságnak az okára, de nem elismerést kapott érte, hanem támadást és megaláztatást. Egészen a haláláig nem rehabilitálták őt.

Életmentő felismerésével ugyanis túlságosan megsértette az "orvosi öntudatot". Egyszerűen nem lehetett igaz, hogy ezekért a szerencsétlenségekért mind az orvosok lettek volna a felelősek. Pedig a nőgyógyászok még ma is egy sereg lelket érintő nyomorúságért felelősek, és megint nem akarnak tudomást venni róla, hiszen az, amit sok asszony és újszülött mindig is érzett, amit a primitív népek mindig is tudtak, amit az orvostudomány berkein kívül a bábák intuíciójukra hagyatkozva mindig megengedtek, egyszerűen nem lehetett jobb, mint a kiművelt orvosok által "tudományosan" bizonyított és évtizedeken át megalapozott tudás. Márpedig mégis így van. És csak reménykedhetünk, hogy most nem fog olyan sokáig tartani - mint Semmelweis idejében -, hogy ezek a felismerések általánosan kötelezőek legyenek. Amilyen magától értetődő ma a tisztaság a szülőszobában, éppoly magától értetődően kellene ismerni anya és gyermek lelki igényeit. Az orvosok által hagyományosan levezetett szülések rémjeleneteinek alternatíváját Leboyer szelíden és beleérzően írja le, és lassanként egyre több baba és nőgyógyász viszi át a gyakorl atba.

Manapság már otthon is szülnek újra, aminek megvan az a felbecsülhetetlen előnye, hogy egyetlen nőgyógyász sem tud orvosilag beavatkozni a folyamatba, de az a veszélye is, hogy azokban a ritka esetekben, amikor szükség volna rá, segíteni sem tud. Ezért az otthon szülés különösen gondos előkészítést

igényel. Természetesen az a legjobb, ha a tapasztalt bába mellett egy olyan nőgyógyászt is beavatnak a dologba, akinek már nincs szüksége rá, hogy tengernyi képességét állandóan bizonygassa. Hollandiában régebben már létrejött egy mintaszerű rendszer (amely az utóbbi években sajnos egyre inkább a "haladás" áldozata lesz), ahol a gyermekek 90 százaléka még a közelmúltban is otthon született, amihez a háttérben - az úgynevezett mozgó klinikákon - szükség esetére nőgyógyászok álltak készenlétben. A csecsemőhalandóság^b akkoriban nyilvánvalóan alacsonyabb volt, mint Németországban. Ez a tendencia ma már csökkenést mutat, de még így is otthon születik a gyerekek fele, és a kockázat az anyára és az újszülöttre nézve egyáltalán nem nagyobb, mint egyébként.

Mostanában klinikákon is van lehetőség a "gyöngéd szülésre", mely egyre gyakrabban fordul elő, és azon a megfontoláson alapul, hogy a gyerekszülés nem valami beteges, sokkal inkább természetes dolog, következésként valójában nincs szükség hozzá sem orvosra, sem klinikára, mivel itt leginkább az anya és a gyermek természetes ereje kell hogy működésbe lépjen. Mostanában már sok klinikán "megengedik" - legalább a magánbetegeknek -, hogy gyermeküket egyágyas szobában szüljék meg, vagy speciális szülőszobában, melynek légköre több védettséget és kényelmet nyújt, mint a régi, lármás szülőszobák. Itt természetesen nem indítják meg a fájásokat, hanem hangulatvilágításnál, lágy, ellazító zene mellett és csaknem gyermekbarát szobahőmérsékleten kivárják, míg a történés a saját ütemében és sebességében bontakozik ki. Rendkívüli módon megkönnyíti a szülést, ha a testszövetek a maguk természetes idejében készülhetnek föl az eseményre, mert így lágyabbak lesznek és sokkal rugalmasabbak. Csakran még a szülési testhelyzetet is szabadon választhatják meg a kismamák. Néhány klinikán újra üzembe helyezték a szülőszéket, egyes kórházakban pedig megengedik azt a "fényűzést", hogy az asszonyok víz alatt szülhessenek. A legújabb divat az úgynevezett szülőkerék, melyen a nő minden kívánt testhelyzetet beállíthat. Néhány nőgyógyász már addig jutott, hogy alázatosan a földre kuporodik, ha az asszony a guggoló testhelyzet mellett döntött, és így figyeli a méhszáj tágulását, egyszerű zseblámpája segítségével. Ma már valóban újra vannak gátszakadás vagy vágás nélküli szülések is.

Némelyik anya magát és gyermekét is olyan jól felkészíti az eseményre, hogy a szülést nem is kell levezetni, elég hagyni,

hogy a történés a maga természetes módján lefusson, és a kismama a szükséges saját erejét beleadhassa. Az a kifejezés, hogy a születés ünnep, századunk első negyedében szinte gúnynak hangzott, de most hirtelen a helyére került. Ma már újra jogosan mondhatjuk a terhes asszonyról, hogy várandós. Az anyai test bívó barlangját elhagyni az egyes ember életében éppoly döntő lépés, mint a korai emberiség számára a Földanya védőbarlangjaiból való kikerülés volt. Illendő ezt beleérző tudatossággal kísélni és megünnepelni, hiszen mégiscsak nagy ugrás az a fejlődésben, amikor a barlangi lényből ember lesz.

Korábban a szülésre való felkészítés mindenekelőtt az orvosi személyzet kezében volt, és nagyjából kimerült a megfelelő légzés- és tornagyakorlatokban. Mára azonban ebben is új távlatok nyílnak. Ezek a régi testgyakorlatok a szülési stressz során kevés haszonnal jártak, olykor inkább sikertelenségélményt okoztak az anyának.

Időközben sok nő vette a kezébe a dolgok irányítását, hogy megfelelő terápiák során tisztázza saját születési traumáját, és mintegy mellékesen szert tegyen az elképzelhető legjobb felkészültségre saját szüléséhez. A *rebirthing*" köréből származó módszerekkel nem olyan nehéz a legmegfelelőbb légzési technikára rátalálni, még ha az kezdetben némi bátorságot és önfegyelmet követel is, és csupán néhány orvos tájékozott benne. Ha egy nő már a terhessége alatt megtalálja a kapcsolatot az erőteljes mély légzéssel, akkor a szülés alatt is képes lesz a teljes légzésre, a begörccsölés veszélye nélkül, amitől az orvosok joggal félnek. Ez a légzésfajta éppúgy megnöveli az erőt a tolófájásoknál, mint a megfelelő testhelyzet, például a guggolás.¹⁹ Ha az anyának sikerül kapcsolatban maradnia az erejével, és a szülést tudatosan átélnie (aminek most még a nőgyógyászok⁹ messzemenő semlegesítése gyakran előfeltétele), születési aktusa megközelíti az orgazmus élményét. Ilyen feltételek mellett az orvosok számára nehezen átlátható a munkaterületük, és alig is akad valami tennivalójuk. Ez azonban elviselhető, ha meggondoljuk, hogy ki itt a két főszereplő.

A még meg nem született gyermek előkészítése a születésre a belső hang segítségével létrehozott kapcsolattal és más intuitív úton - felbecsülhetetlen szolgálatot tesz. A helyes, az optimista és offenzív beállítódás egyformán fontos az anyánál és a gyermeknél is. Itt is előnyös, ha az anya idejekorán, vagyis lehetőleg még a terhesség előtt kapcsolatba lép belső hangjával, péld¹⁹

dául megfelelő meditációk útján. De még a terhesség elején se késő a saját lelki tájak beleérző feltérképezésére, mert ennek se gútsággal a legkönnyebb a gyerekekhez fűződő bensőséges kapcsolatot megteremteni.

Az ilyen alaposan előkészített szülésnél a gyermeket természetesen másképp is fogadják. Mert ahogyan az első pillanatban (a fogamzásnál) tekintettek rá, úgy fogják őt elfogadni a szülés után. Szélsőséges példák jól mutatják ezt. A régen vágyott kívánsággyermekeket, aki szeretetben fogant és akit kilenc hónapon keresztül dédelgetve becéztek, a születésnél is örömmel várják és fogadják. A másik szélső esetben, például egy megerőszkolás során fogant csecsemőt alig vesznek körül szeretettel a terhesség során, az akarata ellenére anyává tett nő a magzat meg létét inkább elhárítja, és ha egyáltalán engedi őt világra jönni,

azt megfelelő ellenkezéssel fogja tenni.

A gyöngéd szülés során világra jött csecsemő köldökzsinórját nem vágják el rögtön, először az anya hasára teszik a gyermeket, miközben a köldökzsinór továbbra is ellátja őt, és összeköti kettejüket. Amikor a köldökzsinórban megszűnik az érverés, normális esetben a légzés magától kialakul, fulladásos sokk és fájdalom nélkül. A szív beállása a két, funkcionálisan elkülönült kamrára ezen a módon szelídebben és harmonikusabban történhet meg. Az immár fölösleges köldökzsinórt fájdalom nélkül át lehet vágni. Most már magától értetődően ott marad a kis lény az anyjánál, ezúttal kívülről éli meg mamája testmelegét, és ha akarja, megteheti első szopási kísérleteit. A korábban divatos egy- vagy kétnapos böjt az élet kezdetén már nem kötelező. Ez egyébként szemlátomást nem is ártott, hiszen így hamarabb is "belövellhetett" az anyatej, nemcsak a második napon.

Mindezek az önmagukban véve apró változások összességükben más mintát hoznak létre. Ebben már kezdettől fogva könnyebb az anyának és a gyermeknek egymáshoz szokni. Ez az első időszak döntő jelentőségű a későbbi kapcsolatban, és ezt ki lehet használni.

Állatoknál a születés utáni bevésődés jelenségét már régen felfedeztük. Ki ne emlékezne azoknak a kislibáknak a történetére, amelyek Konrad Lorenzét mint "anyát" vésték be (mert a tojásból való kibújáskor őt látták meg először), és őt minden lehető és lehetetlen helyzetben követték. Azt, hogy a nőgyógyászat e tekintetben évtizedekkel lemaradva kullog a viselkedéskutatás

után, és még sok helyen továbbra is szétválasztja az anyát és a gyermekét, nehéz megérteni. Mindemellett az érintettek közül sokan ébrednek már, különösen azok a nők, akik inkább azt szeretnék, ha gyermekük őket vésné be anyaként, semmint a szülőszobai személyzetet vagy a csecsemőgondozó nővért, és ezt az új életszakaszt lehetőleg közösen és harmonikusan akarják kezdeni. Még ha valóban szükséges a császármetszés, az apa akkor is jelen lehetne a szülésnél a műtőben, hogy a gyermeket fogadja. Ennek viszont gyakran az a hatása, hogy a kicsi tipikus papás gyerekké fejlődik. Ez is nagyon jó lehet. Azt azonban még nem vizsgálták meg, hogy mi történik azokkal a gyerekekkel, akik az orvosi személyzetre fixálódtak, melyet azután

soha többé nem fognak látni. Lehetséges, hogy olyan felnőttekké fejlődnek, akik orvostól orvosig rohangálnak?

A gyöngéd szülés leírása, sőt felmagasztalása folytán ne tévesszük szem elől, hogy még néhány éve is az elsőként taglalt brutális változat volt a szabály, és a társadalombiztosítás keretein belül szülő páciensek többségénél még ma is az. Aki ennek olvasása közben elszörnyed, az meglehetősen biztos lehet benne, hogy ő is az áldozatok közé tartozott. Még az otthoni szülések lebonyolítása is az akkori tudományos nézeteknek megfelelően történt. A mai "haladást azért kell idéző elbe tenni, mert lényegét tekintve tulajdonképpen visszanyúlást jelent arra az időre, amikor a férfiak orvosilag még nem ragadták magukhoz a gyermekszülést, és *racionalis* tudományos felismeréseiket még nem becsülték többre, mint a nők egészségét, a gyermekekéről már nem is beszélve. Különösen jól látható ez a *rooming-in* esetében, de a szoptatás új divatjánál, az otthon szülés iránti igénynél, valamint a szülés körüli orvos- és vegyszermentes övezetek megteremtésére való törekvésnél is. A homeopátiás szülés-előkészítés "új felfedezése" szintén csupán újrafelfedezés.

Szülési nehézségek

Az alapprobléma, mely ilyen tekintetben válsággá teszi a szülést, két forrásból ered. Az egyik a hiányos önbizalom, a másik pedig az elégtelen kitoló erő. Ha a méhen belüli időszak alatt kevésbé vagy egyáltalán nem alakul ki az ősbizalom, akkor a gyermek nem tudja elengedni ezt a helyzetet, amely még nem

adta meg azt, amivel tartozik neki. Az élet másik pólusán ez érthetőbb lesz.

Az, aki még nem teremtett elég anyagi biztonságot magának, nem tudja problémamentesen elhagyni a munka világát, hanem ragaszkodnia kell hozzá, akár tetszik, akár nem. Olyan korban, amely a szüléssel ugyan egyre beleérzőbben bánik, ezzel szemben a fogamzással és a terhesség elejének érzékeny időszakával egyre érzéketlenebbül, az ősbizalom tendenciózusan egyre ritkábban alakul ki. Ez pedig egyre jobban megnehezíti az életbe való belépést, mert a gyerekek egyáltalán nem érzik magukat elég jól ellátva ahhoz, hogy a fészket "már" elhagyják. Alighanem ez fejeződik ki abban, hogy állandóan növekszik a kockázatszülések és a császármetszések száma.

A másik oldalon a kitolás erejének elégtelenségében nem annyira a döntési képtelenség jelenik meg, hanem a tudattalan viszály a Mars-erővel, az agresszióval (latin *aggredi* = rámenni, támadni, előrehaladni, előtörni). A szülésnél az agresszió mint alaperő nélkülözhetetlen. Mivel azonban mi ezt az elvet leértékeljük, nehéz vele értelmesen bánnunk. Nemcsak az anyának van szüksége rá, hogy tolófájásokat idézzon elő, hanem a gyerekeknek is, hogy merjen bátran fejest ugrani az életbe. A Mars őseroje, amely egyáltalán lehetővé tesz minden újrakezdést és a szükséges energiát rendelkezésre bocsátja, az élet kezdetéhez tartozik. Ezért minden szülés motorja a Mars. Energiára a csibének is szüksége van a kikeléshez, amikor a tojáshéjat hegyes csőrével belülről feltöri. Ez a csőr maga is a Mars jelét viseli: a hegygel, az élessel és ezáltal a veszéllyel is. Ugyanezt a hegyet látjuk minden lándzsán, késen, a sugárhajtású vadászgépek orrán vagy a rakéták csúcsán, de a rügyeken vagy a csírákon is. A Mars természetes ideje a tavasz és ezzel a születés. Tavasszal születik a legtöbb állat, a saláta is kikel, magvak milliárdjai *fúrják* át magukat az anyaföldön, és számtalan rügy *feszít* szét a burkát. Mindez természetesen nem gonoszul és brutálisan történik, de mégis marsi agresszív energiával.

Ennek az elvnek, amely Hérakleitosz szerint minden dolgok atyja, mi, emberek is hasznát vehetnénk, ha nemcsak a háborút és brutalitást látnánk benne. Ha például bátrabban élnénk, elszántan új területekre mernénk lépni, a problémáink megoldásához hozzáfognánk, és az élet kényes témáit is megragadnánk. Bátrabban gondolkodva ósdi határokat hághatnánk át, és új szellemi birodalmat hódíthatnánk meg. Az, hogy mi az agresszió

óval együtt annak princípiumát, a Marsot is és az elszánt rámenősséget is elutasítjuk, magával az erővel is ellenségessé tett bennünket. Ez sok problémát okozott. Így lettünk mi agresszívak megváltatlan értelemben, vagyis az agresszió messzemenően az árnyékba zuhant, és ezután vált igazán veszélyessé. Ahelyett, hogy támogatnánk a vitatkozás kultúráját, szellemi bátorságra állítódnánk be és összezsapnánk, megpróbálunk hangsúlyozottan "békeszeretőek" lenni, és épp az ellenkezőjét érzük el vele. Bár minden nép, minden politikus, mi mindnyájan békét akarunk, a világ tele van fegyverekkel.

Napjainkban egyetlen kór sem terjed olyan gyorsan, mint az allergia, ez az értelmetlen, mert teljesen kilátástalan háború, amelyet testi szinten egyre több ember vív a virágpor, a macskaszőr, a házi por, néhány élelmiszer és még sok minden ellen. Ha az összes allergiás ember összefog is a világon, a virágport akkor sem tudják számottevően csökkenteni. Ez a háború tehát értelmetlen és megnyerhetetlen. Ezek a

szenvedő embertársaink elfojtott - vagyis tudattalan - agressziót élnek ki a testi síkon. Az allergiák a mikrokozmoszban éppoly értelmesek, mint a háborúk a makrokozmosz szintjén. Bárhová tekintünk is, mindenütt a megváltatlan és árnyékba süllyedt agresszió példáit találjuk, de ezeket már nem is észleljük annak, amik. Ide a mélybe nyúlik a szüléssel kapcsolatos problémák gyökere is, és ez a tudományos orvoslás szemszögéből nézve is egyre veszélyesebb, elég, ha a veszélyeztetett terhességek erősen emelkedő számára gondolunk.

Így közeledünk újra minden fejlődési válság alapmotívumához, a döntési gyöngeséghez. Hajlunk arra, hogy ne álljunk ki idejében a szükséges energia bevetése mellett, ezért valamivel később a Mars-elv megváltatlan formáit kapjuk cserébe. Ez mindig benne van a játékban, még a gátvágásnál is, amikor kést használnak és vér folyik. A császármetszésnél éppen úgy marsi energiát vetnek be, mint a természetes szülésnél, csak itt nem attól származik, akit érint, hanem a nőgyógyásztól. Ha mondjuk egy veszélyeztetett terhes német nő kétszer akkora valószínűséggel van kitéve a császármetszés fenyegetésének, mint egy hasonló helyzetben lévő svéd asszony, ez azt is jelenti, hogy Németországban a Mars-erő - bár tudattalanul - kétszer annyiszor kerül bevetésre, és így egyre veszélyesebbé válik. Nálunk majdnem minden terhes nőnek gátvágásos szülése van, minden hetediknek császármetszése. Ez 15 százalékot jelent, és csak Né103

metországban 126000 asszonyt érintett 1991-ben. Ez a tendencia emelkedést mutat. Az is érdekes, hogy az adatok klinikánként is nagy szórást mutatnak. Vannak kórházak, amelyekben a császármetszések aránya 23 százalék, máshol csak 10, ez pedig azt jelzi, hogy Németországban is megközelíthetők lennének a svéd viszonyok. Az is bizonyos, hogy a császármetszés mellett a különösen óvatos orvosok döntenek, mivel ők hajlanak inkább arra, hogy egy helyzetet kockázatosnak tekintsenek. Ez a felismerés azt is bizonyítja, hogy a Mars-erőt vagy bátorsággal, vagy szikével lehet mozgósítani. Emberileg érthető ez az elhárítás, de ettől ez az erő csak fenyegetőbbé válik, és éppen azt a különösen rossz formát ölti magára, amelyet pedig szeretünk volna elkerülni. Ez a dolog ritkán mutatkozik meg olyan szemléletesen, mint éppen a szülésnél.

Sajnos a természetes szülés utáni vágy mögött is veszély leselkedik. Eredendően sok közvetlen agresszió van a szülésben. Ha nem engedik, hogy nyíltan érvényesüljön, akkor más utakat kell keresnie. Ha egy nő olyan határozottan szembeszegül a Mars-elvvel, hogy nem indítja be a fájásait, a nőgyógyásznak kell cselekednie, és a szükséges nyomást létrehozni. Ha nincs orvos a helyszínen, mert teljesen természetes módon akarták lefolytatni a szülést, a dolog életveszélyessé válik az anya és a gyermek számára egyaránt, és ezáltal - a veszélyeztetésen keresztül - megint csak Mars-erő vonódik be a játékba. A természetesség nagymértékű holisztikus megértést igényel. Elutasítása egy olyan alapvető erőnek, mint amilyen a Marsé, kényszerűen oda vezet, hogy ez az energia váratlanul és döntési képtelenségünk miatt megváltatlan módon fog érvényesülni, amit mi aztán előszeretettel nevezünk katasztrófának. Ugyanez érvényes akkor is, ha a Hold-energiát hanyagoljuk el a magzat méhen belüli időszakában. A túl kevésbé befogadó anyaméh nemcsak az elengedést nehezíti meg a magzat számára: az ilyen előzmények után született személyek később a IegaIkalmatlanabb pillanatokban fogják - tudattalanul - keresni az anyaméhet. Egy ebben a témában érintett páciensnek egyszer dühös főnöke ezt a mondatot vágta a fejéhez:, Ez itt egy cég, és nem az anyja teste!"

A tudományos orvoslás funkcionális és érzelemszegény eljárására való érthető ellenreakciók is elrettentő módon mutatják meg árnyoldalaikat. Azért károsodnak gyerekek az otthoni és különösképpen a víz alatti szüléseknél, mert a modern orvostudomány lehetőségeit szándékosan és élből kizárják belőlük. Ez

104

ti,

viszont azt jelen hogy a fürdővízzel együtt a gyereket is kiöntik. Bár az ilyen problémák messze nem fordulnak elő olyan sokszor, mint ahogy ezt a konzervatív orvosi medicina hívei állítják,=" de ahhoz egész biztosan elégszer, hogy a lehetőségekhez mértén megakadályozzuk őket.

Egy teljesen jól elgondolt, de a Mars-elv vonatkozásában naivan végzett szülés sajnos nemritkán késői, de annál brutálisabb magzatelhajtási kísérlettel járhat. Ha valakinek semmilyen kapcsolata nincs a Marssal és saját erejével sem, annak hálásan kellene igénybe vennie a nőgyógyász segítségét, akinek viszont megvan ez a kapcsolata, és készségesen be is veti azt.

A születés döntő lépés az életben. Mintájában kirajzolódik a további élet során szükségessé váló valamennyi születés, hiszen szimbolikusan nézve végül is minden újrakezdés születés, mint ahogy ezen az új

földön minden lépés és minden hátralépés is az. Mert mozgás. Tanácsos ezért ismernünk saját születési mintánkat, hogy ráhangolódhassunk az újrakezdéssel és áttörésekkel kapcsolatos egyéni problémáinkra.

Ezen túl a polarításban születésnek, mint a testi élet kezdetének mintájában, akár egy csírában, az egész élet mintája koncentrálnak, miként a magban is benne foglaltatik az egész növényi élet. Ez az oka annak, hogy az asztrológia az első lélegzetvétel pillanatát tekinti támpontnak abban, hogy az élet keretfeltételeit meghatározhasssa.

Ennek az első és legfontosabb életszakasznak az alapos ismeretét lehetővé teheti a pszichoterápia, és ezért játszik központi szerepet a reinkarnációs terápiában a saját születésünk újbóli átélése. A születés lefolyásának rekonstrukciója eredhet az anya emlékezetéből is, mely felfedheti a durva mintát, és legalább a hangsúlyos válságpontokat napfényre hozza.

Születési bonyodalmak

Nem vehetjük rossz néven egy gyermektől, ha az életbe való veszélyes és fájdalmas belépése során nem a fejesugrást, hanem a sokkal biztonságosabb lábbal előre érkezést választja. A születendő gyermek a tolóerő okozta kényszer hatása alatt préseli át magát a szűk szülőcsatornán, és az anya biztatása sem mindig elegendő, hogy jó irányba fordulva induljon első útjára. Az is megnehezítheti a dolgot, hogy ebben a fázisban a gyerekek át105

Y , tekintik az előttük álló élet feladatait, és annak "súljától" visszariadhatnak. Végül is minden szülés bátorságpróba is, harc az életben maradásért, illetve a napvilágra kerülésért. Az út viszont fenyegetően veszélyes és szűk. A szükség fenyegetését viszont le kell győzni, és ez sok tekintetben félelemkeltő. (A latin *angustus*, a német *eng* = szűk kifejezések is utalnak erre.) Ebben az értelemben egy természetes gyöngéd szülés is mindig beavatás a szükség és félelem birodalmába. A későbbi életben is felléphet annak emléke, ha valaki sokáig volt beszorulva a szülőcsatornába, és ez gyakran tér vissza fóbia alakjában egy szűk helyre kerülés esetében.

Minden szülés trauma, a traumákat viszont át kell élnünk. Eifojtásuk az egyént gyengíti, ezért megélésük, tudatos feldolgozásuk energizáló is lehet. "Ami nem öl meg, az erőssé tesz" mondja a megmérettetésről a népnyelv. Ez viszont csak akkor igaz, ha a helyzet tudatos, és nem kell állandóan energiát fordítani arra, hogy azt a tudatosság küszöbe alatt tartsák. A születési trauma legjellemzőbb típusa az, amikor a tolófájások kitoló hatása és a szülészek kívülről beható erői már olyan túlerőbe kerülnek, aminek nem lehet ellenállni, így a gyermeknek nincs esélye arra, hogy a történéseket leállítsa. Egy ponton vagy a gyermeknek, vagy az anyának fel kell adnia ellenállását, és beletörődve engedniük kell az események sodrásának.

Gyakori a fájó testből való ideiglenes vagy esetleg végleges menekülés, amelybe gyakran csak akkor tér vissza a lélek, ha már a test túl van a nehezén. A kicsi előkészítése egy beleérző és szeretetteljes környezetben történhet. Az anya gondolati és érzelmi törődése hozzásegítheti a gyermeket az elkerülhetetlen feladat tudatos vállalásához. A megszületendő bábik még az érzelmek nyelvére hallgatnak, amelyet a felnőttek már elfelejtettek, és ez a metakommunikációs nyelv nem szavakból áll, hanem fogalmi képekből. Sokkal többet értenek a kicsik mindenből, mint amit racionális agyunkkal elgondolunk erről, hiszen ők az egység állapotában élnek velünk.

Amennyiben az anya a fájdalomtól való félelmében hagyja magát rábeszélteni a narkózisra, úgy a katarziszból nem is tanulhat és nem is szerezheti meg azt az tanulságot és élményt (amiből utólag az anyák elmondásából nem a fájdalom, hanem csak a nagyszerű élmény marad meg), és kívül reked az egész helyzeten. A gyermek fájdalomérzete és félelme az anya narkózisa esetén ugyanúgy megmarad, hiszen a narkózis nem más, mint a tul06

. dat kiűzése a testből. A test fájdalomreceptorai továbbra is működőképesek maradnak, csak nincs jelen, aki a jelzéseket venné. Az anya ilyenén kívül maradása a vészhelyzetben még inkább fokozza a gyermek magárahagyatottság-érzését, hiszen szellemi kapcsolatuk mindvégig fennáll. Ma már az is lehetséges, hogy műtéteket utólagosan transzüléseken tudatosítsunk a pácienssel, és ennek során kiderül, hogy a testi narkózis ellenére mindent érzékel a műtét során. Talán ezért olyan megterhelők a műtétek a teljes érzéstelenítés ellenére is? A narkózis hatása alatt pontosan a lényeg, a szülés beavatás jellege vész el, amely asszonnyá és anyává avatta volna a nőt.

Ha egy szülést túldimenzionálnak, túl félelmetesnek érznek, akkor a tudat együgyű marad, és a nő életéből hiányozni fog a Ieglényegesebb tapasztalat. Feldolgozatlanul misztikus állapotban

maradt *szülési élményei* a továbbiakban csak fokozzák félelmét a hasonló dolgoktól, és ilyenkor vagy gyűlölni kezdi az egészet, vagy burkoltan ugyan, de keresni kezdi a megoldást a helyzet feloldására. Amitől félünk, azt gyakran gyűlölettel vagy támadó viselkedéssel leplezzük. Az élet iskolájában úgy van, mint gyerekkorunkban: ha nem tanulunk meg olvasni, hamarosan gyűlölni fogjuk az olvasást. Éppen ezért konfrontálódunk újra és újra a témával, míg feladjuk az ellenállásunkat, és kénytelen-kelletlen legyőzzük a feladatot.

A *rebirthing* módszer azért olyan sikeres, mert sok lényeges dolgot figyelmen kívül hagyó, rohanó társadalmunkban egyre több embernek van égető szüksége arra, hogy átélje az ősélményeket, olyat is, mint a saját születése, hogy traumájával kibéküljön.

Ebben van a kulcsa annak, hogy ez a hiperventilációval párosuló eksztázisállapotba juttató terápia az elmúlt húsz év alatt ilyen karriert futott be a világ alternatív terápiás köreiben. A konzervatív orvosi körök kórosnak tartják, és ezért a kalcium- és váliuminjekciókkal megszüntetik azt a hasznos állapotot, amit a pszichoterapeuták szándékosan hívnak elő. Ők gyengéden, de tudatosan kísérik végig klienseiket a kívülről valóban szokatlan jelenségekkel kísért folyamaton, és az eksztázis gyógyító állapotain át el is juttatják őket a megnyugvás révébe. Az ilyen elfojtott válságok tudatos újraátélése lélegzetvételtől lélegzetvételre oldja fel a bajok gyökerét. Az orvostudomány módszere ezzel szemben igyekszik elnyomni a sors mintegy "magától" adódó terápiás kísérleteit, és gyógyszerek segítségével megszakítja

azokat. Így az elodázott problémák megoldása elmarad, és a páciensek újabb és újabb kísérletet tesznek a tudattalan félelmek feloldására.

Ezen a problémán át megérthetjük különbséget az orvostudomány alloterápiás tételei és azok között, amelyek a tulajdonképpeni gyógyítást célozzák meg. Míg az orvostudomány ahhoz segít hozzá, hogy testi és lelki jelek által nem zavarva érdekeit kövessék, a homeopátiás és holisztikus gondolkodás által vezérelt módszerek vagy a reinkarnációs terápia a sorstól küldött tanulási feladatok feldolgozására sarkall.

A hiperventilációs tetánia tipikus kialakulása jól mutatja ezt az összefüggést. Ha valaki megoldatlan születési traumával szorongatott helyzetbe kerül, hajlamos lesz arra, hogy félelmét elfojtsa. Ami azonban a tudatban nem kap helyet, az máshol foglal magának. Az immár beinduló erőteljes légzés fogja a megfelelő mintát megtestesíteni. Minden szűkebbé és szűkebbé válik, és az első görcsök hamar megmutatkoznak. A test szüksége által tudatosodik a lélek félelme. Ha az illető személy tovább lélegzik, az átjuttatja ezen a szorult helyzeten, és ő kikerül a tágasság világába. A tágasság világában a félelemnek nincs helye, ott az feloldódik és eloszlik. Ha viszont már az első görcsöknél vegyi úton megszüntetjük ezt a folyamatot, rögzül a szorongás állapota. Ettől a páciens hajlama egyre csak erősödik arra, hogy vissza- és átjusson a hiperventilációs állapoton, hiszen a sors nem adja fel a reményt, hogy a "szoroson" átvigye őt. Az egyre javuló (és gyorsuló) orvosi ellátási hálózattal a sors ezen kísérletei sorra kudarcra vannak ítélve.

A maga tanító tendenciájával a sors és az orvostudomány - mely majdnem mindenáron meg akarja semmisíteni ezt - egymás ellen dolgoznak. A korunkban egyre erőteljesebb lendületet vett paradigmaváltással ez az anakronisztikus ellenkezés csökken, és ez arra a reményre ad okot, hogy ebben a kérdésben kialakulhat a megbékélés.

Farfekvés

A már említett fejesugrást annál inkább kerülik a gyerekek, minél kevésbé van előkészítve. Farfekvésnél a gyerek nem veszi fel a megfelelő, de bátorságot igénylő szülési testhelyzetet, hanem éppen fordítva helyezkedik el. Ez a testhelyzet a sokkal korábbi

108

hónapok magzatfekvésénél szokásos. Úgy dönt: Maradok. Ez a viselkedés a következő perspektívából tehető érzékletessé: az ember egy uszoda tíz méter magasan lévő ugródeszkáján áll, és letekint a fentről eléggé kicsinek ható pocsolyára, amelyet testével el kell találnia.² Ha ez a helyzet új, és az ember nincs jól felkészítve az ugrásra, kézenfekvő módon meghátrál. Ha azonban a visszavonulási útvonalát elzárták és valamiféle erők egyre jobban az ugródeszka vége felé kényszerítik, akkor minden figyelmeztetés ellenére a lábbal előre ugrást választja, mert ez nem tűnik olyan félelmetesnek.

A baba az életnek a feje helyett a farát mutatja. Ebben nemcsak az élet megtagadása fejeződik ki, hanem a tiltakozás is. Ez teljesen magától értetődő gesztus, és különben bármilyen más élethelyzetben mindenki értené. Ez a "tehettek nekem egy szívességet" - mint oly gyakran az életben - most is a saját számlánkra megy. A méhüreg egyre

sűrűbb ritmikus összehúzódása hatalmas erővel igyekszik kipréselni a lázadót, és ez a nyomás a lázadás ellenére is elindítja a szülés folyamatát. Ez az ellenállás

- úgy tűnik - kezdetben megéri, hiszen a kis medence könnyedén kifér, és az azt követő részek is. A helyzet akkor kezd aggasztóvá válni, amikor a fej következik. A fej, e "fő dolog" átmérője a legnagyobb, így elzárja az egész nyílást. Ráadásul a fej mellett elszoruló köldökzsinór ezt a helyzetet még drámaibbá teszi, hiszen az oxigénellátás egyre rosszabbá válik, s ez fulladási pánikot vált ki a gyermekben. A magzat feje a méhüregben van, és ezért száján és orrán át még képtelen lélegezni. Minél tovább tart ez a fenyegető helyzet, annál gyengébb lesz a kicsi az életerővel való hiányos ellátás miatt. És annál felajzottabban reagálnak a segítők, és annál elkeseredettebb lesz az anya harca. Az oxigénhiány komoly problémákat okozhat, a számunkra felfoghatatlan halálfélelemtől egészen a maradandó agysérülésekig. Amit a gyerek oly nagy igyekezettel el akart kerülni, azzal egy olyan helyzet elé állítja magát, ami egy életre tanulságképpen szolgál majd neki. A Mars-elv elkerülése nem sikerülhet, mert ezzel a "lázással" sokkal nagyobb veszély felé sodródik, ahol még drasztikusabb, megváltatlanabb formában találja magát szembe a Mars-erővel.

Amint ezt már a tízméteres toronyból való ugráshoz hasonlítottuk, végső soron a talpas ugrás is veszélytelenebb a fejesnél, mert a fej vízbe érkezésekor a víz nagy sebességgel tódul be orrlyukainkon. A "hasas" vagy a "hátas" ugrás már-már élet109

veszélyes, mégis sok-sok tapasztalatlan ember választja ezt a formát.

A farfekvéssel születők mintegy jelzik a világnak a hozzáállásukat: ellenszegülésükben az ismeretlentől való páni félelem bújik meg. A későbbiekben is megjelenhet rejtett szokásaikban

" jj "

ez az attitűd, akkor is, amikor a fe el előre sokkal hasznosabb lenne. Ezek a rejtett jelzések sokat elárulnak az ember jelleméről. Az a makacsság, hogy még akkor is véghezvigyenek valamit, még akkor is *keresztülerőltessék* az akaratukat, ha az teljesen logikátlan, kerül, amibe kerül - később is jellemzőjük lehet.

Az ilyen születési mintától semmi módon nem lehet megszabadulni, hasonlóan determináló, mint a bolygók állása a születéskor. Ezen a későbbiekben sem lehet változtatni. Ha ezekkel a meghatározó tényezőkkel már szembesültünk, akkor nem fogunk bele erőnkkel meghaladó feladatokba, képességeinkhez mérjük ambícióinkat. A farfekvésnél jelzett Mars-problémákat az ennek az elvnek való önátadással és a vele való kibéküléssel másként is fel lehet dolgozni. A Marstól való elfordulás például békemozgalomban és a háború elleni harcban váltható meg. Az ilyen háborúellenes embereknek megvan az az előnyük, hogy tudják, személyesen érintettek, és így megfelelően viszonyulnak a feladathoz. Ezáltal maguknak és környezetüknek is sok kínos helyzetet megtakaríthatnak, és mellékesen a harcukban a Marssal is kibékülhetnek, amennyiben például észreveszik, hogy mennyi örömük telik az ellenzékiségben vagy magában a harcban. Erős kötelezettségük segíthet ebben, hiszen - születésüktől kezdve - nem lehet őket olyan könnyen legyűzni.

Végül pedig nemcsak a külső *testi*, hanem a belső *lelki* tartás is harciasabb, de egyúttal merevebb is a farfekvéses gyermeknél. A farfekvéses szülés sok drámai helyzethez vezet, amely a segítőktől gyorsabb cselekvést, az anyától alaposabb koncentrációt és nagyobb erő kifejtést követel. Ezek a gyerekek kezdettől fogva arra kényszerítik a környezetüket, hogy értük és az életükért aggódjon.

Keresztben (haránt-) fekvés

A farfekvésben való egyenes ellenkezés többnyire még elviselhetőbb, mint a *keresztben* fekvésben megnyilvánuló keresztező szándék. Ha valaki keresztbe fekszik - mint ebben a helyzetben

110

a még meg nem született gyermek -, azzal határozottan azt mutatja, hogy *ő nem működik együtt, nem dolgozik a továbbiakban*. A kényszerhelyzettel való makacs szembenállás vagy az abszolút passzivitás nem vezet el a megoldáshoz. Minden ilyen elodázás visszaüt, akár fizikai harcról, akár születésről legyen szó. Ha a biztonságot adó anyaméh elhagyásának ideje elérkezett, akkor az utód mintegy dacosan beékeli magát.

Tapasztalt bábáknak időnként sikerül megfordítani az ilyen ellenkező gyereket, és mind az ellenkezésből, mind a harántfekvésből kimozdítani. Ilyen *beavatkozások* messze túlnyúlnak a fizikai síkon, inkább egy testet és lelket is magába foglaló művészetéről van itt szó,

ami gazdag tapasztalatokon és intuíción alapul. Ha nem áll egy ilyen bölcs asszony rendelkezésre, vagy a gyerek ellenállása nem lágyítható meg, csak a durva sebészeti beavatkozás marad. Az életmentő császármetszés a gyermek szempontjából ugyan győzelem, még ha meglehetősen destruktív, dacoló testtartással vívta is ki azt. Az anya veszélyeztetése árán a jövevény áthárítja a születés macerás folyamatát, ezen az úton megtakarítja a (túl)élésért folytatott kemény harcot. Egyébként a beavatkozásnak első pillantásra sok előnye van. Az anyát a narkózis szelíd védelme először is a fájdalomtól óvja meg. Hüpnosz isten föléje teríti fekete, bársonyos köpenyét, és feloldja őt minden felelősség alól. A gyerek a maga részéről nyugodtan kivárhatja, míg a függöny hirtelen felmegy, és steril nőgyógyászkezek óvatosan kiemelik őt a rejtekéből. Ezzel átvitt értelemben is keresztülvitte az akaratát, és megspórolta a szorosan való kellemetlen áthaladást és a vele járó félelmet. A császármetszéssel született gyerekeken végzett hosszú vizsgálsorozatok azt bizonyítják, hogy ez az út mindennek nevezhető, csak előnyösnek nem. A bajok a stresszhormonok hiánya miatt elkezdődnek, a születésből nem lesz beavatás, és a bizalmi kapcsolat sem jön létre az anyával.

A már egészen nagy - négy-öt éves - gyermekekben is igen intenzív félelem él, hogy anyjuk valahol otthagya őket. Sok anya erre még rá is játszik alkalmatlan nevelési módszerei során, és azt mondogatja a gyerekeknek, hogy "nekem ilyen rossz kisgyerek nem is kell, nem is szeretlek téged". Ez alapvető kötődési szálakat szakít el a gyermek lelkében, s ez még évtizedek múlva is visszaüt. Fél az elhagyástól és az "ottfelejtéstől". Ezért makacs árnyékként tapad az anyjára. Ez a születés során is fellép, amikor az anyjából való távozás az elszakadás, az elszakítás félelmét indítja el. Mintha kilöknék egy biztos helyről az emlí

I bert. A lakásából vagy az eddig sajátjának tudott kertjéből, a Paí radicsomból üznék ki.

Ha a gyerek nem teszi meg a szükséges lépést az életbe, akí kor az anya sem tud semmit tenni, és narkotizálni kell őt. Ily móI don egyikük sem tapasztal sokat a szülésből.

! A nőgyógyászok számára ugyancsak előnyös a császármetí szés, hiszen elismerésre és pénzre tesznek szert általa. A szakorvosi vizsgájukhoz pedig egy bizonyos számú császármetszést !, is kell igazolniuk. Ennek az előírásnak összefüggésben kell lenI, nie a megemelkedett császármetszési statisztikával,^{2z} hiszen az i magától értetődően szakorvosi mérlegelés kérdése, hogy meddig kísérletezik az orvos más (természetes) módszerekkel. A császármetszéssel születő csökönyösség mintája némi közösséget mutat a beavatkozás nevével: valóban császári kiút ez az életbe. A mottó egyszerű: "Keresztbe teszek, a többiek meg nézhetik, hogy mi lesz velem." Ami az elején oly kényelmes, az az élet során már terhessé fajulhat, hiszen nem mindig állnak rendelkezésre segítőkész emberek, akik - mint a szülésnél minden kockázatot és az összes munkát átvállalják. A harántfekvésű személy azon törekvése, hogy az újrakezdésekkel különösen ravasz és önmaga számára kevés kockázattal járó módon például újabb elhárítással - bánjon, megmarad. A későbbiekben ezek a "megoldások" már aligha lesznek olyan látványosak, mint a kezdetnél.

Végül is a császármetszéses gyerek se tudta megvalósítani azt a kívánságát, hogy az anyaméhben maradjon. A háritás mögötti szándék olyan regresszív, hogy nőgyógyászati beavatkozás nélkül katasztrófába vezetne. Anya és gyermeke e kemény megoldás hiányában elvesznének ebben a kalandban.

Az így született emberek hajlamossá válnak, hogy ősmintává tegyék ezt a leegyszerűsítő kezdetet, és amennyiben későbbi életükben egy-egy kritikus ponton nincsenek jelen a *bábák*, a helyzet megoldását elhárítják, és mindig megpróbálnak kitérni a feladataik és életútjuk elől. Hiszen aki nem tanult meg szűkségen és félelmen keresztülmenni (mert a frusztrációs toleranciája alacsony), abban felgyűlik a félelem, és az fenyegeti, hogy egész élete szorongásba fullad. Ahelyett, hogy vállalná a kihívást, afelé fog hajlani, hogy megmaradjon a feladatok elhárításánál, és így túlkorosan is egy *félős kisgyerek* maradjon, mondván: "Majd elintézi a mama vagy a papa, az állam, a társadalom, vagy mindegy, hogy ki.

A szülésnél mindenütt jelen lévő Mars-téma - mint mindig most is érvényesül, ha a nőgyógyászra háritva is. A dagadó has éles szikével való felmetszésénél, aminél sokkal több vér folyik, mint egészséges esetben, az a Mars harcias megnyilvánulása, miközben az anyából és gyermekéből hiányzik az egészséges marsi erő. Az újszülött nem tanulja meg, hogyan kell használni ezt az energiát, hanem épp ellenkezőleg, azt tapasztalja, hogy enélkül is megy a dolog. Nem a saját erejéből lépett az új élet; zakaszba, és ez a minta később tartozásnak minősülhet. Hogy ilyen hozzáállással továbbra is haladni tudjon, a gyermeknek későbbi élete során szüksége lesz a "teljesen felszerelt mütőre", amelyben a többiek az élet minden szükséges operációját elvégzik helyette. Gyakran tapasztalható az ilyen császári, elváró magatartás: "Én megmaradok az egységben, végül is nem akarom beütni a

fejmem, vagy a kezem bepiszkolni, törődjenek mások a polaritás világának kényszereivel."

Császármetszés

Az anya problémái

Az anya számára a császármetszés a narkózis következtében az anyaságba való tudatos beavatás kiesését jelenti. A beavatást viszont mégoly intenzív tanfolyam vagy érdeklődő viselkedés sem pótolhatja teljes értékében. Azonkívül szükségszerűen az anya is hiányzik az első bevésődés oly fontos pillanatánál, mert a gyermek világrajövetelénél ő még Hüpnosz birodalmában kóborol. Mélyebb értelemben átaludta a jövevény érkezését. Valakinek életet adni aktív folyamat. Ez egy kicsit olyan dolog, mintha a születésnap ünnepséget minden részletében előkészítette volna, aztán az ünnep napját egyszerűen elfelejtené.

Az ilyen sikertelen beavatási szertartás után sok asszonyban feltámad a vágy, hogy a következő gyermekét teljesen normális úton hozza a világra. Számításukat a következő, elterjedt nőgyógyászati szemlélet gátolja: "ha már egyszer vágunk, mindig vágunk". Biztos, ami biztos. Mivel az orvosok a születés rituális jelentőségét nem veszik tudomásul, a saját - tisztán funkcionális - szemszögükből nézve jó érveik vannak erre. Egyrészt: a méhen ott éktelenkedik az első operációból maradt sebhely, amely

a normális szülés megerőltetései során felszakadhat, és ezzel életveszélyes helyzetbe sodorhatja a kismamát. Ezzel szemben a méh erős izmokból áll, és mint minden izom, jól gyógyul. Sportolók néha izomszakadások után - amelyek sokszor nagyobbak, mint az a vágási sérülés - még versenyzésre is képesek maradnak. (Egyébként is a terhesség kilenc hónapját jól bírta a méh fala...)

Többször a "kevés kockázatú" másodszori császármetszésben végződik a konfliktus. Nők, akik elszánták magukat arra, hogy a hiányzó tapasztalatot ezúttal megszerzik, és nőgyógyászok, akik nem engednek a szakmai álláspontjukból, szükségtelen drámákat okoznak egymásnak.

Egyszer egy nő - két császármetszés után - a harmadik gyermekét barátnői körében egy szigeten, nőgyógyászoktól távol hozta a világra. Ez hazardjáték volt, de megmutatta, hogy a méh milyen gyógyulás- és teljesítményképes tud maradni. Azt is, hogy nőgyógyászok és frusztrált pácienseik milyen makacsok tudnak lenni. Ilyen "kísérletek lehetségesek de a modern klinikákon van a helyük! Az első császármetszés szükségességéről gyakran lehetne vitatkozni, a következő szüléseknél azonban a klinika létfontosságát józan érvek támasztják alá.

Orvosok, akik nálunk még csak kevéssé szoktak hozzá, hogy a felelősséget a szokásos kereten kívül is vállalják, önmaguk bebiztosítására aláírathatnák a pácienssel, hogy minden kockázatra felhívták a figyelmét, de éppen ilyen helyzetekben fokozottan figyelniük kellene az eseményekre. Aki Á-t mond, mondjon B-t is.

Ha valaki olyan mesterséges utat választ, mint a császármetszés, annak messzemenő következményei vannak. Aki szervátültetésnek veti alá magát, és azután az immunrendszere elnyomása helyett annak erősítésére törekszik - mert az természetesebb -, az öngyilkosságot követ el, még ha elvben igaza van is. A mi esetünkben mindkettőnek igaza van. A nőnek pszichológiai tekintetben, a nőgyógyásznak a mechanikus látásmódjából kifolyólag. Mivel a leendő anyától aligha várhatjuk el, hogy az anatómiai adottságokat felbecsülje, sokat segítene, ha az orvos a lelki dolgok iránt megnyílna, hogy legalább az egyik lássa mindkét oldalt, mely ez esetben feltétlenül szükséges az együttműködés érdekében. Az anyai álláspont mélyebb aspektusa csak akkor kerülhet napvilágra, ha a nővé és férfivá válás szertartásait és azok belső tartalmát és értelmét is felfogjuk.

A gyerek problémái

Túl nagyra sikerült gyerekek: Különböző okokból válhat egy gyerek túl nagygyá. A túlhordás leggyakoribb oka az, hogy a gyerek túl sok időt engedélyez magának, és a szükséges időn túl is Eldorádóban ücsörög. Egy ilyen túlérétt gyümölcs jó kis mákvirágnak szokott bizonyulni később, akinek a világba lépése egyik fél számára sem jelent sok örömet. Másrészt: az anya sem tudja testének gyümölcsét idejében elengedni, és ez az öskép a pubertáskor táján vagy az ifjúkorban megismétlődhet.

A terhesség úgyszólván a szülés és az élet inkubációs ideje. Minél hosszabbra nyúlik ez az idő, annál hevesebb az azt követő kitörés. Aki semmi hajlandóságot nem mutat a fészek elhagyására, túlsúlyba kerülhet. Az otthonos atmoszférát nem akarja elcserélni az ismeretlen kockázatért, vagy még nem kapott eleget az eldorádóból ahhoz, hogy azt most önként elhagyja. A túlhordás mindig az idő túllépése. Ha valaki a megfelelő leválást egyszer

elmulasztotta, helyzete csak még nehezebbé válik, mert mostantól fogva már csak rossz (elcsúszott) időpontok állnak rendelkezésére. Most már csak az marad, hogy a következő, legkevesbé rossz lehetőséget üstökön ragadja. A serdülőkorban ezzel analóg válságon keresztül fogjuk megvilágítani ezt a kérdést.

Ha a serdülés természetes időpontját, a hormonális helyzet átállását elmulasztották, nem lesz már második természetes fordulópont, akármeddig várunk is. Ennek ellenére jobb az elszakadási kísérlet huszonöt évesen, mint negyvenévesen, bár valójában mindkettő elkésett. Cyakran az egyre elviselhetetlenebbé váló helyzet nyomása segít.

További jelentős aspektus a túlhordásnál, hogy a gyerek a normálisnál is fontosabbá (és súlyosabbá) teszi magát. Ez az anyának egyre több idejét veszi igénybe, ami egyre elviselhetetlenebb és fárasztóbb. Végül az anya teherbíró képessége és türelme is a határához ér, ez pedig szinte kikényszeríti a császármetszést. A gyermek önként nem akarja elhagyni az eldorádót, így az előzőekben említett mintát kényszeríti a világra, amely neki kevesebb megpróbáltatással jár, az anyjára nézve viszont egy cseppet sem veszélytelen, és fájdalmas is, hiszen egy hasmütét a fejlett rutin mellett sem gyerekjáték. Ha az anya fontoskodja túl a dolgot, és nem engedi el a gyermekét, miáltal olyan nagy súlyt ad neki (ami ugyan a családban büszkeséget szokott , 115

kiváltani), akkor a túloldalon, az anya oldalán alakul ki a csapdahelyzet.

A túlhordott magzat egyre szűkebb helyre szorul, ebből egy ponton túl már csak az operáció nyithatja meg a kiutat. A gátszakadás vagy -metszés ehhez képest sokkal kisebb rossz lenne.

Ez a helyzet kialakulhat olyan esetekben is, amikor filigrán anya vár gyereket olyan testes férfitől, aki genetikailag is túlméretezett magzatot nemzett neki. Itt néha a kiszámított időben is szükséges lehet a császármetszés. Érdekes, hogy az ilyen gyerekek gyakran választják a korai születést.

A túlsúlyos gyerekek világrajöttében fontos szerepet játszik az is, hogy *túljó* a táplálkozásunk. Ez ugyanaz az akcelerációs jelenség, mely a serdülőkorú népességben is megfigyelhető. A túlságos jólét itt is megbosszulja magát, amely érdekes módon csak az erősen dohányzó nőknél nem alakul ki, mivel ők hiányos intrauterin ellátást nyújtanak gyermekeiknek. A hátrány itt más problémákban jelentkezik.

A méh mint csapda - placenta praevia: Ebben a ritkán előforduló esetben a méhlepény teljesen vagy részlegesen a méh kijárata előtt helyezkedik el, és gátolja a távozást. Ezáltal a gyermek halálos csapdába került, amelyből csak a hasfalon át szabadulhat, hiszen szabályosan be van falazva. A magzat szorult helyzete, kiengedésének megtagadása itt egészen a kijutás képtelenségéig fokozódik. Anya és gyermeke egymáshoz láncolták magukat, ebből a "róka fogta csuka - csuka fogta róka" helyzetből csak a külső segítség szabadíthatja ki őket. A gyermek szempontjából az élet *kilátástalan* módon kezdődik, de ha igénybe veszik a külső segítséget, az életnek jó *kilátásai* lesznek.

Azért, hogy ezzel a születési mintával jól boldoguljon az ember, a jövőben is fontos lesz, hogy idejében gondoskodjék a támogatásról, és a segítséget készségesen elfogadja. Aki beállítódik arra, hogy az áttöréseknél és az átmeneteknél külső segítségre van utalva, az az élet legtöbb helyzetében meg is fogja találni magának ezt a segítséget. Végző soron mi mindnyájan sokszor szorulunk segítségre, a placenta praevia esete ráadásul ezt elengedhetetlenné teszi. Itt a tanulási feladatok arra kényszerítenek, hogy ezt a segítséget jó előre megszervezzük és igénybe is vegyük.

AI Siebert amerikai pedagógus a korai kérdezést és a jó időben történő szervezést tartja központi tulajdonságnak, azoknál, akiket *túlélő* személyiségnek²³ nevez. Az ilyen mintájú emberek

a többenél alkalmasabbak arra, hogy a válságokból tanuljanak, és megerősödve jöjjenek ki belőlük. Még *kilátástalan* helyzetekből is sikert tudnak kovácsolni, és az élet nehézségei számukra inkább ösztökélések, mint akadályok.

A császármetszés kései következményei: Az érintett gyerekek kezdettől fogva hiányzik az a tapasztalata, hogy hogyan kell a határokkal bánni, és szükség esetén hogyan kell átlépni őket. Kifejleszhet olyan stratégiát, hogy a dolgokat tétlenül ülve átvészeli, és reménykedhet abban, hogy a többiek majd mindent elintéznek helyettük. Ez egészen az élettel szemben támasztott eldorádóhelyzetig fajulhat, különösen akkor, ha a szülők az ilyen játszmába belemennek. Ekkor a gyermek egyáltalán nem tanulja meg azt, hogy a nehézségeket hogyan kell saját

erőből legyőzni. Csak az a személyiség fejlődik, akivel szemben követelményeket támasztanak. Aki ezzel szemben semmiféle frusztrációt nem tanul meg elviselni és legyűrni, az a későbbiekben egyre inkább kimenekül a fokozatosan nehezebbé és nehezebbé váló emberi helyzetből, és ezért gyakran a narkózis mámorába menekül előlük.

A másik megoldása a túlkompenzálás, melyet hősködésnek szoktunk nevezni, amivel az illető mindenáron a többiek elé akar kerülni, hogy bebizonyítsa bátorságát. Gyakori, hogy mindez akarnok vagy kifejezetten demonstratív mellékízt kap. A kompenzáció természetesen más esetekben is előfordulhat, például a farfekvésűeknél is gyakori.

Az ezoterikus filozófia abból indul ki, hogy ellentétes dolgok, amelyek egy tengelyen helyezkednek el, belsőleg összefüggnek. Így egyenlíti ki egymást a legmélyebb értelemben az örült és a pszichiáter, a kriminális személy és a kriminalista, az absztinens és az iszákos, az erős dohányos és a fanatikus dohányzásellenes.

Míg az említett gyerekeket a defenzív minta jellemzi, nevezetesen, hogy mindig segítségre várnak, addig a császarmetszést előszeretettel alkalmazó orvosoknál túlzott segítőkészség állapítható meg, mely gyakran többet árt, mint használ, legalábbis a pácienseknek. Az anyáknál az elengedéssel és az elválással van gond, akárcsak a makacsul ott maradó gyermeknél. A fő probléma abban áll, hogy a terhességet nem élték meg elég tudatosan. Csak akkor képes az ember valamit könnyű szívvel elengedni, ha átélte és alaposan kiélvezte.

Más szülési és elengedési problémák

Minden szülés offenzív erőt és odaadást is követelő vállalkozás, , amihez bátorságra és energiára van szükség, de ősbizalomra is. ; Mint ahogyan a születés megmutatja, hogy a gyerek milyen vi szonyban van az agresszióval, illetve a Mars-erővel, ugyanez az anya adásra való képességét jelzi, és azt, hogy a kihordott magzattól hogyan tud elválni, illetve bizonyos körülmények között azt a vágyát is, hogy idejekorán megszabaduljon tőle.

Idő előtti magzatburok-repedés

Az idő előtti magzatburok-repedésnél az anya idő előtt kiteszi a gyerek szűrét, miután az élet vizét elvonja tőle. Mivel a magzat a szárazon köt ki, számára minden kedélyességnek vége, és ennek a határozott jelzésnek engednie kell. Indul a víz után. Ha ezt nem teszi, akkor a szülést mesterségesen kell elindítani, ahogy az a görcsöket kiváltó szerekkel lehetséges, és még nem is olyan régen általános szokásos volt. A helyzet általában nem olyan fenyegető, hiszen a gyermek többnyire eléggé érett arra, hogy az életbe vezető ugrást megtegye. Az ilyen kivettetés a Paradicsomból az életbe kevésbé veszélyes, mint a túl hosszú bent tartás.

A korábbi magzatelhajtásoknál elterjedt módszer volt a magzatburkot felszúrni, mert az ily módon szárazra tett gyerekeknek csak a távozás maradt, még ha ez a terhesség kezdetén a biztos halálba vezetett is.

Az idő előtti magzatvízelfolyás és az abból következő koraszülés arra enged következtetni, hogy az érintettek később is hajlanak arra, hogy túl korai és meggondolatlan döntéseket hozzanak, és környezetükkel szemben türelmetlenek legyenek. Azoknak az embereknek a csoportjához tartoznak, akik ajtóstul rontanak a házba. Terveik és céljaik gyakran nem tűnnek egészen érettnak, és jobban tennék, ha még egy kicsit alaposabban megérlelnék őket. Ez azonban már a kezdetekkor sem ment nekik.

Koraszülés

Az idő előtti szülés mind a gyerek menekülési tendenciáit, mind az anya kísérletét is elárulhatja arra, hogy mihamarabb megszabaduljon tőle, illetve elbocsássa őt az önállóságba. Gyakran mindkét motívum fellép egy időbe , ami néha rohamos szüléshez vezet. Ebben az esetben mindketten alig várják, hogy ezen a szinten elválhassanak egymástól, ezért taxi, repülőgép, sőt még a koszos járda is elég jó, hogy az életbe való "földet érés" színtere legyen.

Egészen nyilvánvalóan veszélytelenebbek ezek a tendenciák, mint a túlérétségig való ragaszkodás. Ha ezt a gyors startot az életbe nem túl korán kísérlék meg, szinte veszélytelen. Az ember bizonyos értelemben mindig koraszülöttnak mondható az emlősállatokhoz képest,

hiszen az elvesztett anyaméhet még sokáig megfelelően meleg külső fészeknek kell pótolnia, melyet az embergyerekek csak meglehetősen vonakodva hagynak el. Az újszülött sokkal kényelmesebb fészeklakó, mint a leglustább madárfióka. A túl korán érkezettek számára (az orvosok éretlenkének nevezik őket) a "méhfészket" eléggé alkalmatlan alkalmatossággal, a komfortosított pléhkasznival, azaz az inkubátorral igyekszünk pótolni. Ez össze sem hasonlítható az anya adta élettérrel.

Ebben az esetben nyilvánvalóvá válik, hogy az anya csekély vendégbarátságot táplált, illetve az, hogy a gyerek a türelmetlen. A gyermeknek a korai start aligha segít, ha végül az inkubátor "mesterséges méhében" köt ki. Ez gyakran vissza is veti őt a fejlődésben. Az anyának is problémákat okoz a terhesség jelentékeny megrövidülése. Az inkubátor szükségessége ugyan az "asztaltól és ágytól" való végleges elváláshoz vezet, a gyereket mégis a kórházhoz köti, és az ebből adódó megterhelés az anyának is tetemes, a későbbi következményekről nem is beszélve. Az olyan fontos dolgok, mint a bevésési időszak, az akut életveszély esetében háttérbe szorulnak, és szükségképpen el is maradnak.

A szélsőségesen korai indulások életveszélyesek is, mert bizonyos szervek még nem elég érettek ahhoz, hogy az életet megfelelően támogassák a levegő birodalmában. Különösen a tüdőre vonatkozik ez, mely csak az érettség egy bizonyos határán túl van abban a helyzetben, hogy az életet a polarításban biztosítsa. A minta megfelel az idő előtti magzatburok-repedésnek. A gyerekek még nem elég érettek, és gyakorta túl korán inl19

dulnak. Ezt a mintát magukkal viszik az életbe, és így a túlhordott gyerekek ellenpólusát képezik. Miképpen az utóbbiak arra hajlanak, hogy túl későn érkezzenek, a koraszülöttek mindig előbb akarnak ott lenni mindenhol. A türelmetleneknek és az elalvóknak van egy közös hibája: a helyes időpont megválasztásának eltévesztése.

Az idő előtti placentaleválás

A helyzet megfelel az előző mintának, csak hogy itt a fenyegetettség meglehetősen nagy. A gyermek a méhlepény idő előtti Ieválásával észrevehetetlenül elszakad az anyai ellátási rendszertől. A paradicsomi helyzetnek hirtelen vége, mert az utánpótlás elmarad. Mivel azonban a gyermek az anya véréből kapott oxigénre van utalva, mert ő maga még nem tud lélegezni, akut fulladási veszélybe kerül. Itt ugyancsak a nőgyógyászati segítő intézkedések jelentik az egyetlen esélyt. Veszélyben van az anya élete is, amennyiben a méhlepény leszakadása belső vérzésekhez vezet. A hullamérgezés lehetősége is fenyegeti. Az anya energiája a vérzéstől, a gyermeké a teljes energetikai blokádtól kerül vészhelyzetbe.

Köldökzsinór a nyak körül

Ennek a kétséges helyzetnek a mondandója nem is lehetne egyértelműbb! Elettanilag döntő szerepe a hurok szorosságának van. Vagy megfojtja magát a gyerek, vagy ezzel fenyeget, és így jelzi a veszélyeztetettségét. Ultrahangvizsgálatokból és méhen belüli felvételekből tudjuk, hogy a magzat a köldökzsinóron húzni tud. Normális esetben ez csak enyhe fájdalmat vált ki az anyánál, és a háztartási alkalmazott csengőjének rángatásához hasonlítható. A nyakra tekert köldökzsinór esetében viszont önmaga ellen irányított agressziót mutat a magzat.

A helyzet jelzi, hogy a szokásos tágasságtól az óceáni érzésig eltöltött méhen belüli idő a gyermek számára fenyegető előjelet hordoz. A saját élete ellen fordított energia a plútói őseívre utal, mely kezdettől fogva itt lappang, és az egész folyamatra rányomja a bélyegét. Ez esetben a fojtogatás általában a gyerektől indul ki, ilyenkor a vérellátási károsodások sokkal gyakoribbak,

120

mint a sikeres öngyilkossági kísérletek. A kevésbé örvendetes minta így hangzik: inkább öngyilkos leszek, mint elengedjem, és az arra bízom magam.

A szülő nő oldaláról nézve: az anyaian gondoskodó Holdelv, melyet a köldökzsinór szimbolizál, fojtogató plútói kígyóvá lesz, és hajlik arra, hogy a gyereket megfojtja. A későbbiekben a téma az úgynevezett overprotection-szindrómában visszatérhet, vagyis az anya szeretetével és túlgondoskodásával "fojtja meg" a gyermekét.

Összefoglalás

A születés mint a poláris életbe nyíló kapu éppoly drámai változás, mint a fogamzás. A gyermeki élményben egészen másképpen mutatkozik

meg, mint ahogyan a felnőttek elképzelik. Olykor már a fogamzást korlátozásnak és néha egyenesen a testbe való bebörtönzésnek élik meg, és a születést a szülőcsatornában folyó szorongató harcnak az életért. A leírt "szülész" beavatkozásokat szörnyű megerőszakolásnak érzik. szélsőséges itt a kiszolgáltatottság. Ezt a - gyerekek által többnyire szörnyűnek megélt - történetet a szülők, mindenekelőtt a kevéssé részt vevő apák viszont örömmel és sajátos büszkeséggel ünneplik meg. Az új jövevények számára a születést közvetlenül megelőző idő és maga a születés adja az első szorongató és félelmetes élményt. Minden későbbi félelmi tünet megtalálható már a születés alapmintájában, és az itt szerzett tapasztalatot keresztül terápiásan megközelíthető.

A születés lefolyásának átstrukturálása a bevezetésben leírt drámából a születés ünnepébe - ma, az ébredő tudatosság korában már - jó eséllyel megoldható. Minél jobban eltávolodunk azonban a régi klinikai módszerektől, szükség esetére annál szorosabb kapcsolatot kell kialakítanunk a modern nőgyógyászattal. Egyre több szülész nő vállalkozik újra a háznál szülésre, és megértésből vagy a megfogyatkozott páciéntúra miatt mind több nőgyógyász kapható az együttműködésre. Az "éhező" orvosok önmagukban véve veszélyt jelentenek a társadalom és az egyes nőbetegek számára, de ahol egészséges bizalommal viselkednek velük, ott hasznossá lesznek. Az igazi szülésznek a szíve mélyén az a legkedvesebb, ha az anya és a gyermek szükségleteire újra ráhangolódhat.

A leendő anyáknak a legjobb előkészület a saját születési traumájuk feldolgozása. Ennek megtapasztalása nagyon fontos lenne a bábák és a szülészek képzésében is, hogy az ilyen problémákat ne vetítsék tovább a leendő anyákra. Semmi sem veszélyesebb a szülés során, mint a segítő tudattalan félelme a saját születési traumájától. Minden tapasztalat azt mutatja, hogy az ilyen hivatásokat mindenekelőtt olyan emberek keresik maguknak, akik a saját születésüket még nem dolgozták fel, hasonlóképpen, mint ahogyan a Ielki zavarokkal küszködő emberek hajlamosak arra, hogy pszichológiát tanuljanak. Az, hogy ilyen szempontok a folyamatban lévő képzési programokban semmi szerepet sem játszanak, ugyancsak azt mutatja, mennyire fontos nekünk, hogy a problémánkat projekció útján - vagyis másokra vetítve - igyekezzünk feldolgozni. (Persze anélkül, hogy a legkisebb lépést is megtennénk a magunk megoldása felé.)

Kérdések a szüléssel kapcsolatban

1. Képzeld el, hogy belevág egy hosszabb barlangászásba, de néhány óra múlva belefárad, és megelégedi az egészet. Újra kikívánczik a napfényre. Kísérője, aki eddig szakszerűen vezette önt, ismer egy gyors kivezető utat. Ez azonban olyan szűk átjáró, hogy hason csúszva kell átkúszni rajta. Ráadásul a kijáratot nem is láthatja, mert a járat először lefelé süllyed, és csak azután emelkedik újra. Kísérője figyelmezteti önt, hogy ne lélegezzék túl mélyen, nehogy fennakadjon. Mivel ön habozik, biztosítja, hogy már nagyon sokan átmásztak itt, és a barlang fölötti hegy sok millió éve mozdulatlanul áll, ezért a sziklafal várhatóan most sem fog beomlani. Ezután útjára bocsátja önt.

- Hogyan érzi magát, ha arrá gondol, hogy átmászás közben esetleg mégis mindenütt falakba ütközik?
- Próbálja ki képzeletben, és gondolja át, hogy volna-e elég önbizalma?
- Élje át belső képekben ezt a fáradságos utat - a sötét és szorongatóan szűk barlang "védettségéből" a külvilág fényére!
- Akadályozná önt a szorosság és az azzal összefüggő félelem?

122

ti Yr"

- Vigye át ezeket a tapasztalatokat a születésére és az életbe vezető útra !
2. Hogyan kezdi a napot mint az év és az élet szimbólumát?
- Könnyen kel fel párnái közül, vagy nehezebbre esik a meleg fészket, az ágy "üregét" elhagyni?
 - Fél-e, húzódozik-e az új nap feladataitól?
 - Hegyként tornyosul-e az új nap ön előtt, vagy egyenesen mágikusan vonzza?
 - Lendülettel és energiával megy neki, vagy "behúzott fékkel"?
3. Szereti-e a napfelkeltét?
- Mikor élte át legutoljára?
 - Átéli vagy átalussza a nap kezdetét... és az életét?
 - Hogyan érzi magát ebben a korai időben?
 - Szereti-e az utazásokat ilyen korán kezdeni? *A születési traumák megoldásának terápiás lehetőségei*

1. A születés újra átélése valamely erre alkalmas pszichoterápia vagy reinkarnációs kezelés során, ahol a születés az átélés által tudatosul.

2. Terápia erőltetett légzéssel (rebirthing); út a saját szoroson át, beleértve az esetleges görcsöket, amelyek az embrionális tartásba kényszerítenek vissza, majd az azt követő felszabaduláshoz juttatnak.

E két módszer valamelyike végül is minden fejlődési válságnál képes segíteni. A megfelelő pszichoterápiával mindig az az igény társul, hogy a legszorongatóbb problémával foglalkozzunk.

A légzéses terápia automatikusan a legsürgetőbb megoldandó dolgot hozza a felszínre. Az életenergia mintegy magától keresi ezt az utat.

Végül is minden életválság megszületés új területekre. 3. Szimbolikus születési gyakorlatok:

- Bimbógyakorlat: az ember embrió tartásba gömbölyödik össze, és azután kinyílik, mint egy virág.

- Anyaitest-gyakorlat kettesben: az egyik az anya teste, a másik a magzat. Az anya teste ráfekszik a gyermekére, és karjaival, combjaival tartja össze őt. A magzat elkezd kiszabadítani magát.

-A hóban elakadt autót újra elindítani, a kátyúba jutott helyzeteket újra mozgásba hozni, minden szinten kikényszeríteni az áttöréseket.

"Gyermekeitek nem a ti gyermekeitek. Ők az Élet önmaga iránti vágyakozásának fiai és leányai.

Általatok érkeznek, de nem *belőletek*. És bár véletek vannak, de nem birtokaitok. Adhattok nekik szeretetet, de gondolataitokat nem adhatjátok.

Mert nekik saját gondolataik vannak. Testüknek adhattok otthont, de lelküknek nem,

Mert az ő lelkük a holnap házában lakik, ahová ti nem látogathattok el, még álmaitokban sem.

Próbálhattok olyanná lenni, mint ők, de ne próbáljátok őket olyanná tenni, mint ti vagytok,

Mert az élet sem visszafelé nem halad, sem meg nem reked a tegnapi.

Ti vagytok az íj, melyről gyermekeitek eleven nyílként röpönnének el.

Az íjász látja a célt a végtelenség útján, és ő feszít meg benneteket minden erejével, hogy nyilai sebesen és messzire szálljanak. Legyen az íjász kezének hajlítása a ti örömetek forrása;

mert ő egyként szereti a repülő nyilat és az íjat, amely mozdulatlan."

Khalil Gibran: *A próféta - A gyermekekről* (Révbíró Tamás fordítása)

A gyermekekkel nem lehet sem a saját be nem teljesült álmainkat megvalósítani, sem a magasröptű terveket és vágyakat rájuk kivetíteni. A saját helyzetünk tükreként viszont felülmúlhatatlanok. Azt viszik bele a kapcsolatba vagy az életbe, ami eddig hiányzott belőle. Ha abból indulunk ki, hogy a sors nem követ el hibát, hanem ellenkezőleg, állandóan arra törekszik, hogy a hibákat feldolgozza és megértesse velünk, hogy mi hiányzik nekünk, akkor arra a következtetésre jutunk, hogy minden szülő pontosan a megfelelő gyereket kapja, még akkor is, ha adoptálja. A gyerekek által hozott gazdagodás mindenekelőtt abban áll, amit mi általában nem várunk, és sokszor nem is akarunk tudomásul venni. Ha ezt észlelni tudnánk; rendkívüli módon fejlődhetnénk, általuk és velük nem is sejtett módon gyarapodhatnánk. A gyerekeknél jobb terapeuták alig képzelhetők el. Felerészben hozzánk hasonlítanak, ami egyfelől boldogító, másfelől kínos helyzet. A szülőkkel való intuitív kapcsolatuk révén megvan az a felülmúlhatatlan képességük, hogy kicsiny ujjakkal pontosan szüleik gyenge pontjaira mutassanak.

Míg a gyerekek felnőnek mellettünk, mi magunk is meglepő fejlődésen mehetünk át. Bizonyára ezzel magyarázható sok szülő becsvágya. Az az álmuk, hogy gyermekeiket a lehető leggyorsabban lássák kibontakozni, holott a "lassú fejlődés tula donképpen növelné annak esélyét, hogy a kicsikkel lépést tartsanak. Hasonlóképpen ahhoz, ahogy az emberiség történetét újra, gyors tempóban végigjártsszák, a gyerekek tükrözik szüleiknek fejlődési szintjüket. Problémák a leggyakrabban azokon a pontokon adódnak, ahol a szülők maguk is megakadtak, anélkül hogy azt annak idején belátták volna.

A gyerekek éppúgy élettervekkel jönnek erre a világra, mint egy generációval előbb a szüleik, és többnyire az életfeladataik is határozott hasonlóságot mutatnak. A mindenkori terv min127

denesetre könnyebben áttekinthető a gyerekeknél, mert ők az olyan elhárító mechanizmusokkal, mint a racionalizálások és a projekciók, nem bánnak annyira rafináltan, mint a felnőttek. Ebben rejlik az oka annak is, hogy senki sem tudja a felnőttet úgy felbosszantani, mint a saját gyermekei. Ha valakinek a problémáit ilyen egyszerű tálalásban - tehát egyenesen karikatúraként - felmutatják, az különösen bosszantó. Érthető a csábítás, hogy a túlságosan őszinte tükörnek nekimenjünk. Az esély viszont egyedül abban rejlik, hogy a tükörjelenségen mint olyanon átlássunk. A reggeli fürdőszobai szertartás példáját szem előtt tartva megvan a lehetőségünk arra, hogy belássuk, milyen kevés hasznunk is van abból, ha a tükört tesszük felelőssé a benne látott mogorva ábrázatunkért.

Bizonyos indián törzsek azt az elképzelést hagyományozzák egymásra, hogy minden ember mögött ott állnak az ősei; bal oldalán a nők, jobbán a férfiak, és vágyakozva remélik, hogy a hagyományos családi mintát bátor életükkel végre megvalósítják. Ez lehet az egyik oka annak, hogy az indiánok lényegesen kevesebb projekcióra hajlanak, mint fehér fivérek és nővérek. A felvilágosult modern embereknek is jót tenne, ha nemcsak a gyerekeket akarnák megváltoztatni, hanem felismernék a lehetőségét annak, hogy gyermekeikkel együtt ők maguk is változhatnak és fejlődhetnek.

A szü letés után

A születést és a keresztelőt - mint a poláris élet belépő szertartásait - egy sor tipikus válság követi. Míg a gyerek az anya életének a középpontjába kerül, addig az apa már a második válságot éli át. Mindenekelőtt azt, hogy kisodródott az eddigi privilegizált központból. Az anya is nehéz időket él át, mivel új szerepében új feladatok várnak rá. Ez akár gyermekági depresszióba is juttathatja őt, hiszen rászakad egy számára átláthatatlan felelősség. Főképpen a nem igazán felnőtt szülőket fenyegeti ez a veszély.

:i : '

Gyermekági depresszió és a szoptatási pszichózis Mint minden depresszió, ez is a túl követelőnek és nehéznek tűnő élettől való elfordulás. A páciens menekül az új élethelyzetben felgyülemlett feszültség elől, s ezt a depresszió álságos ellazultságával igyekszik kompenzálni. Elengedi magát és minden mást, ezzel felelősségét az új helyzetért a környezetére testálja. A depresszió súlyosságától függően a legkülönbözőbb fenyegető gondolatok léphetnek fel. A halálvágnál és az öngyilkossági szándéknál a menekülési tendencia egyértelműen látható. Ez esetben felvetődik az a gondolat, hogy az anya belül nem készült fel a várandósságra és a gyermekáldásra. Megoldást mindenképpen a szaturnuszi őselemmel való elkerülhetetlen foglalkozás hozhat, a kibékülés azzal, ami végleg elmúlt. Az anya régi, eddig megszokott életének tényleg meg kell halnia. Régi viszonya is meghal partnerével (a régi formájában), hogy egy új szinten újrakeletkezzen. Arról van szó, hogy az új korlátozásokkal és bizonyos elkerülhetetlen

lemondásokkal ki kell békülni, talán még az előtt, hogy az új életszakasz csodálatos és megismételhetetlen örömei jelentkeznének. A most következő időszak önfegyelmet és bizonyos értelemben szigort is követel. Mindenekelőtt arra kell gondolnunk, hogy a saját szükségleteinket alá kell rendelni . a babáéinak, ezzel együtt rossz szokásainkat háttérbe kell szorítanunk. (Dohányzást, italozást, diszkózást, csavargást, de még a kóros tv-mániát is.) Néha még a megszokott alvásidőről való lemondás is elkerülhetetlen, ha éjjel is szopni akar a baba, ellenkező esetben kíméletlenül véget vet az éjjeli nyugalomnak. Az életrevaló gyerek menthetetlenül gondoskodó szülőt farag belőlünk. Erre az időre később mégis nagy boldogsággal fogunk visszaemlékezni. Ahol a régi beidegződések halálát tudatosan elfogadják, a szaturnuszi, de természetes egyszerűségükben is szép kényszerekből új és egészen más, vagy legalább kielégítő életstílus adódhat. Minél hamarabb hajlik meg az anya a természet és annak mindig szükségszerű törvényei előtt, annál előbb kezdődik az új varázslat. Minél inkább önkéntesen és készségesen fogadja az új beáradását az életébe - mint kihívást -, annál hamarabb fog ez a tapasztalat erőt adni neki. Ha belül akceptáljuk, a szaturnuszi elv rendkívüli kitartást és példátlan teherbíró képességet közvetít. Még az olyan megpróbáltatások is, mint a nyugodt alvás sokszori megzavarása, kevésbé hatnak fenyegetően, ha tudatosan és önként mint *alvásböjtöt* fogadjuk el őket.

A gyermekágyi vagy a szoptatási depresszió nál - mint minden pszichózisnál - a már elviselhetetlennek hitt saját világtól való megszökésről van szó, egy jobban elviselhetőnek tűnő látszatvilágba. Ez struccpolitika. Az új kihívást az anya annyira könnyörtelennek éli meg, lelki tartalékai pedig oly csekélyek, hogy egyetlen kiútnak a pánikszerű menekülést látja. A reinkarnációs terápia és az egyszerű tájékozódási gyakorlatok segítségével az érintett nőt vissza lehet hozni a realitásba, az azonban kérdéses, hogy képesek lesznek-e betölteni a felnőtt pozícióját, ami rábírná őket arra, hogy az elviselhetetlennek megélt valóságban benne is maradjanak, és magukat átadják az anyai szerepnek. Szerencsére a gyerekekre olyan nagy a Föld-elv befolyása, és az anyának olyan erős a lelki töltése, hogy a menekülők gyakran kezelés nélkül is visszatérnek. Ezt sokszor egy álom vagy a belső énjükkel való szembesülés váltja ki.

Terápiásan arra kellene feltétlenül figyelni, hogy az anya "átalvási szakasza" újra biztosítva legyen. Nemritkán ugyanis a megzavart vagy kiesett álomszakaszok vezetnek a pszichózishoz. Álomlaboratóriumi vizsgálatokból tudjuk, hogy az éjszakai álmok döntő fontosságúak lelki egészségünk számára. Ha a vizsgált személyt laboratóriumi körülmények között akadályozzák az álmodásban úgy, hogy mindig a REM-fázis= ' kezdetén felébrednek, legkésőbb egy hét múlva nyitott szemmel is álmokképeket kezd látni. Ez nem jelent mást, mint hogy az éjjel meg nem élt álmokképek a nappali tudatba törnek, hiszen az álmok lelkünk működésének fontos üzenetközvetítő tényezői. Ebben a helyzetben a pszichiáterek már optikai hallucinációkról beszélnek. Hasonló, de akusztikus hallucinációkhoz vezethet a belső hang elnyomása. Vagy így, vagy úgy, de eszünkbe jut.

A szoptatás ezt a jelenséget azzal tudja kiváltani, hogy a kicsi rendszeres időközönként kiköveteli a magáét, hiszen kezdeti gyors fejlődéséhez ez fontos számára, így az anyát soha nem engedi olyan hosszan aludni, hogy az álomszakaszok élvezetéhez hozzájusson. Ez azt követeli tőlünk, hogy nyíltabbak legyünk más realitások, a létezés mélyebb, más aspektusai előtt, amelyekkel a gyermek élete elején még természetes kapcsolatban áll. Erre viszont alkalmasabb utak is vannak, mint az álmodásról való lemondás.

Ha meggondoljuk, hogy az archaikus társadalmakban a beavatásnál gyakran pszichedelikus drogokat vettek igénybe, és az

1

antik világban az anyarozs-alkaloida - ami az LSD-hez eléggé közel áll - ilyen vonatkozásban fontos szerepet játszott, hogy más lelki valóságsszintek felé megnyissa az utat, a párhuzam érthető lesz. Ha egészen megváltatlan szinten is, a szoptatási pszichózis beavatás az új lelki világba, és az alvási bőjt különböző hagyományokban szintén szokásos út.

Örömvesztés

Egyéb rendellenesség - mint például az örömvesztés - értelmetlenné tűnhet, ám ebben is sok veszély rejlik. Például ha az apa azt éli meg, hogy már csak másodhegedűs. A szó szoros értelmében a felesége kebléről és ágyából szorítják ki. Ez - különösen, ha bevallatlan problémái vannak az apai szereppel - komoly gondokat okozhat,

amelyek nyilvánvalóan nem racionális területen, hanem a tudattalan önértékelésben gyökereznek. Aki a feleségét birtoknak tekintette, most kifosztva érzi magát. Aki benne az ellátót és az anyát élte meg, azt hiszi, hogy eltaszították vagy legalábbis kiszorították. Aki őt élvezete tárgyának tartotta, annak most fájdalmasan kell megélnie, hogy az életben ennél fontosabb dolog is van, és ahhoz a gyermek táplálkozása és ellátása is hozzátartozik.

A nehézségek gyakran nem közvetlenül lépnek fel, hanem csak a későbbi szexuális kapcsolatban jelentkeznek, amelyben a változást már a terhesség utolsó ideje is előre jelezte. Ezen mind a férfi, mind a nő megértő hozzáállása sokat enyhíthet. Sok pár kerül szexuális szükséghelyzetbe, ha megérkezik a baba. Ennek fő oka a merev szokásokban rejlik.

Ha a férfi már nem akar vagy nem képes régi beidegződései szerint házasságot élni, az gyakran az ő női eszményképén múlik. Ez alapvetően két archetípusból épül fel: a vénuszi szerető / és a Hold-szerű anyás (házi)asszonyból. Amennyiben a férfi a

két archetípust nem tudja egy képbe integrálni, az éretlenségről, a családról való leválásának elégtelenségéről árulkodik, ami alapvetően a hibás vagy hiányos családmodelljéből ered. Ha például a vénuszi típusú nőre mint szeretőre állítódott be, és az anyai mintával nem tud kibékülni, akkor már a szülés látványa is annyira megkérdőjelezheti nőképét, hogy a párjával való további kapcsolatot nem tudja és mélyebb szinten nem is akarja elképzelni.

Az apa - ma már szinte magától értetődő - jelenlétének a szülésnél megvan az árnyoldala is. Esetleg olyan esemény felé sodródik, amelyre emberileg még éretlen, és ezzel a kíváncsisággal átszótt helyzeten az események sodrásában képtelen úrrá lenni. Amennyiben a férfi nem meri félelmét kifejezni, és csak kötelességtudatból van ott, ez az egzisztenciális esemény túlterhelheti. A tehetetlenség érzése sok apa számára csak nehezen viselhető el, a férfiak ezt általában csak lassan heverik ki. A nőgyógyászok többnyire vicces formában mesélik el, hogy a papás szülésnél az apukák sokkal több bonyodalmat okoznak, mint a főszereplők: az anya és a gyerek. Talán az a félreismerés marcangolja az apák önértékelését a szülés alatt, hogy csak peremfigurák. Amennyiben a férfi teljesen az anyára állítódott be a feleségében, a szüléssel minden szükségeset megtettek, és ő nem érez belső készletét arra, hogy valami mást is tegyen. Passzivitásba vonul.

A szoptatás megkezdésekor még egyfajta féltékenység is felléphet nála, ami sok mindent megakadályozhat, sőt még el is pusztíthat. A férfit kiszorították "gyermeki" szerepéből, így már nincs az első helyen.

Még az is súlyosbíthatja a helyzetet, hogy a feleség visszamenőleg lealacsonyítva érzi magát, mert rádöbben arra, hogy a férje nem (egész) nőként fogadta el, hanem csak szeretőként vagy éppenséggel anyapótlékként.

Ha az anya részéről hagy alább az öröm, annak az lehet az oka, hogy most már mindent megkapott, amit mindig is akart, és a vénuszi minták tudattalanul csak eszközként szolgáltak a Holdanyai célnak. Ha a nők a szülés után az "altesti örömök" gondolatára, amit eddig szívesen vettek, egyenesen lealacsonyítva érzik magukat, nyilvánvalóvá válik, hogy a vénuszi szintre csak azért bocsátkoztak, hogy tulajdonképpeni céljukat, a bébit és azzal az anyai szerepet megvalósítsák. A férjek annyira fogják becsapva érezni, amennyire áltatták magukat. Ilyen sok család után természetesen csak csalódottság következhet.

Az asszony a szüléssel nyilvánvalóan élete új időminőségébe lépett, amely az elsőbbségekről újra rendelkezik. A férj, aki a szülés beavatási élményét nem a saját bőrén (illetve bőrében) élte át, csak bukácsol utána. Ha ragaszkodik ahhoz, hogy minden őt szolgálva menjen tovább, mint eddig, akkor az új korszak követelése biztosan hamar móresre fogja tanítani őt. Az asz132

· szonynak gyereket csinálni kifejezés elárulja ezt a félreértést. Szívesen áttatja magát a férfi, pedig magának is csinálta a gyereket, miután az utód mostantól kettejük testi halhatatlanságának záloga. Ha a témát az apa egészen kívülre, az asszonyra és a gyerekre vetíti, hamar magát találja kívül, és ettől szenvedni fog. Ha sikerül (vagy engedik) belemenni az apa egészséges szerepébe és kapcsolatba kerülni a saját atyai archetípusával, akkor ez a tapasztalat a férfi számára is nagy ívű emberi fejlődést jelenthet ahelyett, hogy túlterhelné őt. A túlterhelés mindig arra vezethető vissza, hogy nem eléggé átgondoltan vágnak bele a dologba. A kívül rekedt apának nyűg az, ami a gondoskodónak boldogság. A sors követelményei -fejleszthetnek vagy túlterhelhetnek. A lényeges különbség inkább az érintettek viszonyulásán múlik, mint a fatalista módon értelmezett sorson. Az akadály egyébként mindkét partnernél az egyszerű kimerülésben is kereshető, a számtalan éjszakai műszak miatt. Éppígy csökkentheti vagy egészen megghiúsíthatja a hitvesi ágyban az erotikus örömet a

szokatlan harmadik. Aki úgy érzi, hogy megfigyelik, különféle komplexusokkal kerülhet szembe. Az a félelem is felbukkanhat, hogy a gyereket lelkiileg túlterhelik. Az USA-ból átáramló szélsőségesen infantilis és polarizáltan gonosz korszellem hullámai nyomán, az elfojtott társadalmi válságok miatt mindenütt megerőszkolt gyermekeket gyanítanak, egyesek már egyenesen a gyermekek megrontásának lehetőségét vélik felfedezni.

A gyermek átállási problémái

Az újszülött számára az átállás még nagyobb fordulatot jelent. Neki az egyéni fejlődéstörténetében a vízi lénytől szárazföldivé válást kell feldolgoznia, amely az evolúcióban a legdöntőbb lépések közé tartozik. Ez katartikus élmény a számára. Minden embernek magának kell megismételnie a fejlődéstörténet döntő lépéseit.²⁵ Ilyen vonatkozásban semmit sem adnak ingyen. Egysejtűként kezdjük, mint minden élőlény, és többsejtű vízilénnyé fejlődünk. Még évmilliókkal a vízből való kiszállás után is többnyire - nevezetesen több mint kétharmad részben - vízből állunk. A sejtnevedünk pedig nagyon hasonló összetételt mutat, mint az őstenger vize. A víz birodalmától vett búcsú és a szárazföldre váltás egyben belépés egy új birodalomba, a levegő birodalmába. Egyúttal óriási lépés ez is az evolúcióban, még akkor

is, ha kezdetben, akár a hüllőknek, csak a hasunk éri a földet. Végül is összeszedjük magunkat, "négy lábra" állunk, és mászva hódítjuk meg az emlősök birodalmát. A hátsó lábakra való felemelkedést, az emberré válás^{zb} döntő lépését újra mindenkinek magának kell megtennie.

Sok archaikus kultúrában az anyák úgy enyhítik a születés utáni átállást, hogy az újszülötteket a hasukra kötik, és így a bábik továbbra is a megszokott közelséget és biztonságot érzik. Az anya által védett térben ez érthető is a kicsik részéről. Más kultúrákban szorosan bepólyázzák a csecsemőket, ezzel közvetlenül emlékeztetve őket a születés előtti helyzetükre. Egyre több jel utal arra, hogy mennyire nehéz ez az átállás az újszülötteknek. Az úgynevezett "sírós gyerekek" az új helyzetet olyan lármával üdvözlik, ami még a szülők életét is megkeserítheti. A bömböléssel kinyilvánított agressziót és kétségbeesést nem lehet elengedni a fülünk mellett, és ez az idegek ellen intézett támadás váratlanul érheti a felkészületlen családtagokat. Az élet kezdetén (különösen a fiúknál) szokásos három hónapos hasfájás szintén sok családnak jelent különös próbatételt. Az idegileg egyre jobban kimerülő szülők gyakran agresszíven lépnek fel a gyerekekkel szemben. A kezdeti zajos periódus azt is kifejezésre juttatja, hogy a kicsik az új helyzetet nem igazán tudják megemészteni. A probléma valószínűleg az átállásban van, és abból is fakadhat, hogy a szopás jóval fáradtságosabb, mint az eddigi mindent készen kapó semmittevés. A gyerekek azt jelzik, milyen kellemetlennek élik meg a mi világunkat. A fiúkat inkább érinti mindez, mint a lányokat, amiből az következik, hogy a férfinem eleve nagyobb alkalmazkodási nehézségekkel kezdi az életet, és távolabb áll az anyag birodalmától, így több agressziótól kell megszabadulnia.

A pszichoanalitikus René Spitz még egy további magyarázatot is ad a három hónapos hasfájáshoz. Abból indul ki, hogy a nevelőotthoni gyerekek esetében ez a probléma nagyon ritka. Ha az anya a gyereket túl intenzíven látja el, és különösen, ha a gyerek mindenkori szeszélyei szerint szoptatja őt, azaz minden sírást éhségnek gondol, akkor megnő annak a valószínűsége, hogy a hasfájások még intenzívebben jelentkeznek. A kérdést tudományosan tanulmányozók a sírós kisbabáknál ezzel egy időben karakteresebb izomtónust érzékeltek. Spitz tehát abból indult ki, hogy ezek a gyerekek nem is azért ordítanak, mert éhesek, hanem csak lehetőséget keresnek arra, hogy feszültségeik¹³⁴

től megszabaduljanak, ám ha édesanyjuk ilyenkor a mellére emeli őket, csak kis ideig szopnak (hiszen nem éhesek), és később ezt a "bevált" oldódási manővert igyekeznek megismételni, bár egyre hatástalanabbul. Az ismétlés rossz táplálkozási minta beidegzéséhez vezet, hiszen akkor is táplálék segítségével igyekeznek megnyugodni, amikor nem is éhesek.)óllakottan mi is tiltakozunk, ha továbbra is étkekkel traktálnak minket. A rendszeres időben történő táplálás az egészséges. Fontos, hogy a feszültséget ne a túlzásba vitt és más igények helyett alkalmazott táplálással vezessük be. Ez ugyanis az előbb említett rossz beidegzésbe torkollik, amely egyre kevésbé nyer feloldást. Ez a jelenség még felnőttkorban is visszaköszönhet, csak akkor bulimiának hívjuk. E mellett szól az a tapasztalat is, hogy a bennszülött anyák hason hordott gyerekeinél a három hónapos hasfájás nem jelentkezik. Ezeknek a bábiknak a közeli anyakontaktus és az állandó ringatózás biztosítja az oldott környezetet.

Feltételezhető még, hogy a hasfájás a gyermek fejletlen biológiai tere miatt is felléphet, amelyet az anya (apa) erősebb tere csak a fizikai közelséggel tud feloldani. Ebben az aktív védelemben a gyermek megnyugszik, és ez fejlődését is tovább tudja segíteni. A kicsi biztonságérzetét a bölcső ringása is fokozza, hiszen érzi közelségünket, és a rosszul beidegződött táplálkozási szokások is feloldhatók egy régimódi cumival.

A nevelőotthoni gyerekeknek a sírás nem sokat segít, hiszen nincs ott mellettük az aggódó anya, aki arra tüstént reagáljon, így ezen az úton nem is tudják elérni, hogy foglalkozzanak velük. Nem is táplálják őket alkalmatlan időkben, tehát a kicsik is megtakarítanak maguknak egy kólikát. Spitz szerint a javulás három hónap után azért jön létre, mert a gyerekek más lehetőségeket is találnak arra, hogy megszabaduljanak a feszültségeiktől, például saját magukat ringatják.

Szoptatási nehézségek

A szoptatási nehézségek éppúgy felléphetnek az anya, mint a gyerek miatt, és az előbbihez hasonló válságos helyzeteket okozhatnak. Ha nincs teje, az világosan jelzi az anya elzárkózását. E mögött természetesen nem tudatos, de érthető kísérlet történik arra, hogy a gyerekek ne adjon semmit magából. A válságos helyzet szempontjából ez a jelentés döntő fontosságú, hi135

szen a probléma megoldása technikailag jelentéktelen, csupán adaptált póttejet kell a gyerekeknek biztosítani. A lelki szükségletek szempontjából viszont az üvegből származó saját vagy idegen anyatej mindig is csak pótlék marad. A tehéntej határozottan káros a kicsikre, mivel cukorbetegsége hajlamosít a fehérje ellenreakciója miatt.

A befelé forduló mellbimbók ritka jelenségénél a külvilágtól való elfordulás - legalábbis ami a szoptatási területet illetően nyilvánvaló. Még a divat által merész módon kidomborított mellbimbók is visszahúzódhatnak. Úgy tűnik, hogy ez a defenzív tartás általában a nő erotikus szerepére vonatkozik, amit az újszülött néha még korrigálni is tud. Féktelen élni vágyása meg tudja fordítani ezt a helyzetet, és az állandó ütemes szívogatással kiváltott, jó érzéssel kísért erekcióval rákényszerítheti a mellbimbót, hogy megmutatkozzon. Csakran kis "plasztikprotézisekkel" igyekeznek megkönnyíteni a helyzetet, de ezzel meggátolják azt, hogy a gyermek szopás közbeni elektromos kérő impulzusai eljussanak az anyához.

Ha a gyermek magától nem szopik, a felelősség nyilvánvalóan őt terheli, ebben az esetben viszont fontos eldönteni azt a kérdést, hogy nem tud vagy nem akar szopni. Lehetséges, hogy egyszerűen túl gyenge vagy olyan éretlen, hogy a szopóreflexe még nem működik. Ezekben az esetekben az ezért felelős helyzetet kellene elsősorban értelmezni. Ha a csecsemő elhárítja az anyai mellet, ez gyakran beprogramozott válságra utal. Az anya tejhiányára kieszemelhetők orvosi magyarázatok, de a gyermek ilyen viselkedésének üzenetértéke ebben a szomorú esetben is teljesen világos. A gyermek semmit sem akar elfogadni az anyjától. Ezáltal sok anya visszautasítva érzi magát. Az okok a terhesség alatti, de még korábbi tapasztalatokban is kereshetők.^{2'}

Az egyik és a másik ágy

Az alkalmak és az okok, amelyek segítségével a kicsik megtalálják az utat a szülői ágyba, áttekinthetetlenül sokfélék:

- betegség alatt vagy után, amiből a gyermek mellesleg rájöhét, hogy mennyi mindent lehet kihozni a betegségből;
- üdülési helyzetekben, ahol nem áll rendelkezésre saját gyerekszoba;

136

- ha a gyermek a nagyinál van, ahol nem zavar, hiszen a nagymama úgyis olyan magányosnak érzi magát... Amit kezdetben édesnek és az éjszakai szoptatásoknál még praktikusnak is találtak, idővel a szülők idegeire mehet, és a szó másik értelmében "izgatónak" érezhetik. A gyerekek viszont makacsul védelmezik az egyszer már megszerzett jogaikat. Akinek az a véleménye, hogy a gyerekeknek még nincs egójuk vagy hatalmi ambíciójuk, az ezen a ponton jobb belátásra kell térjen. Mint később az életben, a szokásjogot hangosan ordítva védik.

Az ilyen harcok - főleg, ha egyik oldal sem enged - jó ideig eltarthatnak, és néhány szülőt megtanítanak csodálkozni saját utódai kitartásán és energiataralékain.

Általában az "okosabb en ed, és azok természetesen a szülők, akik viszont ezzel el is veszítik az első hatalmi harcot a válságok elhárítása terén. Ám ezzel máris előkészítették a következő válságot, amivel még némi robbanóanyagot is visznek a kapcsolatba, az alvásba és az örömben hozott saját áldozatukról nem is szólva.

Fogzás

Az agresszió hivatalos betörése az életbe a különböző szinteken szinte párhuzamosan folyik. Míg a gyermeki immunrendszer felépülését általában nem éljük meg tudatosan, a fogak időben koordinált áttörése ritkán marad észrevétlen. Kezdetben a test védelméhez szükséges offenzív erőt az anya antitestek formájában biztosította, és a születésnél a gyerek a sajátja mellett még az ő vitális erejére is hagyatkozhatott (a tolófájások formájában). Ha azonban a test által alkotott legkeményebb valami, a fogzománc áttör a fogínyen, külső segítség csak korlátozottan lehetséges, ezzel a kicsik messzemenően magukra vannak utalva. Tartós fájdalommal kerülnek szembe, amelytől szívszorító ordítással igyekeznek szabadulni. Ezen kezdetben a szülők még kamillával, szegfűolajjal vagy borostyánlánccal úrrá tudnak lenni. Ha viszont a kicsik sok hét után éjszakánként még mindig körülhordoztatják magukat és ordításuk nem csillapul, akkor ez nagyon jól mutatja már azt is, mennyire és milyen tudatosan képesek levezetni az agressziójukat. Az érintett íny krónikus gyulladása agressziós konfliktusról árulkodik. Ha a fogaknak át kell rágniuk magukat, ez folyamatos égő érzést okoz a szájban. A bajor táj137

szólásban a "fogzani" kifejezés a "sírás" egyik szinonimája.^s A fájdalom és a gyulladás egyformán a Mars-erőhöz tartoznak, amivel nemcsak sok bébinek, hanem társadalmunk legtöbb felnőttjének is jó sok vesződése van.

Elválasztás az anyai emlőtől

Az elválasztáshoz is keserű válság kapcsolódhat. Ha a gyerektől ezt az utolsó eldorádót is el akarják venni, elszántan védekeznek, és még zsarolási színjátékokat is rendezhet. Amilyen magától értetődő volt a köldökzsinóron keresztüli táplálás, olyan természetesnek és szükségszerűnek tűnik számára az anyai "tejbárhoz" való hozzájutás joga. Ha egy hároméves gyereket még mindig szopni látunk, felmerülhet bennünk az a rosszindulatú gondolat, hogy az anyja mellétől talán egyenesen a valódi bárba fog indulni? Az éhséghez azonban az "italrendelésnek" vajmi kevés köze van. Már a tejforrás megszerzésének módja is világosan mutatja a játék mögött rejlő dominancia vágyát. Hiába sikerült a szülői arcvonalnak az otthoni hadszíntéren látszólagos győzelmet kivívnia, nyilvános helyen újra diadalmaskodhat az ordításfegyver, és az egész színjáték újrakezdődhet. Ebben a hatalmi harcban sok atya - nevelési célból (és főleg saját érdekében) - elkötelezetten a felesége oldalára áll.

Az első naptól fogva kialakított szülő-gyerek kapcsolat fontos eleme, hogy a kicsik megtanulják: a zsarolás nem vezet célhoz ami nem valami szívtelen szigort jelent, csak azt, hogy az élet megy tovább, még akkor is, ha az ember nem kap meg mindent azonnal, sőt lehet, hogy éppen ekkor kezdődik el igazán a következő fejlődési fok. Erre jó eszköz a figyelem elterelése, vagyis az, hogy valami olyan dolgot teszünk, ami eltér az eddigi reakcióinktól. Ez a kizökkentés minden hasonló esetben véget vethet az újraigényelt dráma kialakulásának.

Az elválasztás problematikájából egyenesen következik a lemondással való későbbi találkozások kezelésmódjának megtanulása. Ha nem szűnik meg magától a szopási igény, vagy ezt a vélt jogot a gyermek még nyomtatékosan védelmezi is, az az állandó gondoskodás igényére enged következtetni. Alighanem kései visszavonulási hadműveletről van szó Eldorádóba, melynek esetén még további harcokkal is számolnunk kell.

; ; Kisgyermekkorai válságok

Csúszómászókról, könyvmolyokról és diszlexiásokról Hogy minden szakasz önmagában milyen fontos, az néha később derül ki, és gyakran akkor is csak a felbukkanó problémák révén. Ma például elég biztosan tudjuk, hogy a négykézláb mászás mindkét agyfélteke fejlődéséhez és koordinációjához fontos, hiszen ha a csúszkálás ideje megrövidül vagy ezt valami akadályozza, olyan problémák léphetnek fel, mint a diszlexia. Terapeutáknak már régebben feltűnt, hogy éppen a becsvágyó szülőknek vannak olyan gyermekeik, akik hiába küszködnek a betűk sorrendjével. Valószínűleg akkor is ugyanez a becsvágy motiválta a szülőket, amikor a gyereket túl korán talpra állították. A gyermek baját a szülőkkel való együttes

terápiában kell megoldani. A túl korai erőltetett felemelkedés nyilvánvalóan rossz egyensúlyi állapot felé fejleszt a bal agyféltekét, illetve a jobbnak túl kevés időt hagy arra, hogy a szükséges érzéki tapasztalatok idegpályáit kialakítsa. A Földanyával való kapcsolat ideje - mint alap - fontosnak tűnik, mivel később sok mindenben építkezünk rá. Lényeges az, hogy ne hagyjunk ki elengedhetetlen időszakokat, és a teljesítmény igényét mindig építkezően, a gyermek igényelt saját ritmusában alakítsuk ki. A diszlexiásoknak később nem az intelligenciájuk hiányzik, hanem az a képességük, hogy rendet teremtsenek a "betűsalátában". Ezért a terapeuták megengedik nekik, hogy a csúszkáló szakaszukat ifjúkorban bepótolják, és így lehetőségük legyen a jó eredmények elérésére. Aki túl korán törekszik az Égatyához anélkül, hogy a Földanyával megbékült volna, annak könnyen problémái lehetnek az írásbeli kultúra magaslataival. Csúszni-mászni nem jobb, mint felállni, de mindkettőnek megvan a maga ideje, és ezt tiszteletben kell tartanunk.

Felegyenesedés

A két lábra állás - mint átmenet a levegő birodalmába - az emberi evolúció egyik fontos szakaszának ismétlése. A gyerekek azonban ezt válságként élik meg, amely nagyon szemléletesen követhető, ha azt kezdjük el vizsgálni, hogy a válság során mi

a problémák lényege. Itt a döntésen van a hangsúly: felállni. Mindehhez képest a szükséges idő nem mérvadó. Ezt mindenki a maga ritmusában kell hogy elérje. A gyerek ekkor abszolút makacsul elhatározta már, hogy a válságot megoldja és feláll. Még a sikertelenségek hosszú sora sem tudja őt visszariasztani. Minden kisgyermeken nyomon követhető, hogy az emberiségnek ez a döntő lépés milyen nehezére esett. Az első lépés jelentőségteljessége horderejéből érthető, hiszen itt nem kevesebbről lehet szó, mint az egyenességről. Még a legtanulékonyabb állattól sem várunk egyenességet. Míg egy gyerek négykézláb mászkál, megelégszünk ezzel a teljesítményével, amint viszont már egyenesen jár, a felnőttek környezete egyre jobban igényli az egyenességet. A lényeg a lábakra való súlypontáthelyezés, amely egyedülálló lépés az evolúcióban. Ezzel veszi kezdetét az a korszak, melyben kialakul a gyerek éntudata is. Ez párhuzamba állítható az emberiség éntudati fejlődésével.

Ezen a ponton erősítik fel a szülők a becsvágyukat, és korán lehetőséget adnak a gyerekeknek arra, hogy felvágjon a teljesítményére. Az egyik anya így kérkedik: "Az én fiam már egyéves Y pkorában tudott járni "Az semmi, az én én már kilenc hóna o san egyedül ment" - vág vissza a másik. Eltolnak mellettük egy sportkocsit, melyből egy kisfiú így szól ki: "Én még négyévesen is tolatom és hordatom magam", és ez jó így.

Az első nem és a dackorszak

Míg a felegyenesedés mindenekelőtt a gyerekek jelent válságot, addig az első nem a szülők számára válhat válságossá. A gyerek elkezd szavakban kifejezni az akaratát, és magát jól hallhatóan elhatárolni. Ha eddig többnyire egyetértett és együttműködött, akkor ez most mélyrehatóan megváltozik. A tagadás játékká válik. Egyre több dologgal kapcsolatban próbálja ki új tudományát. Ennek a fejlődési foknak a kezdetét az idegenekkel szembeni tartózkodás és az úgynevezett nyolc hónaposok szorongása jelzi. A polaritásba vezető út megköveteli az ego fel- és kiépítését, ami szintén ezt az elhatárolódást táplálja. A Paradicsom egységében az életmandala közepében nincs különbségtétel, és így ego sincs. Ez a forrás. A Paradicsomból való kiűzetéssel, a bűnbeeséssel azonban kiválnak az

140

., emberek (a lelkek) az egységből, elkezdik megkülönböztetni magukat, és elhatárolni a többiektől. A további életúton ez egyre fontosabb lesz. Az elhatárolódás első definitív kialakulása az első "nem"-ben található meg, ám csúcspontját végül majd a dackorszakban fogja elérni. A fejlődésnek több ilyen ellenszegülő korszaka is lesz. Amilyen fontos a gyerekeknek, hogy megtanulja elhatárolni magát, és tudjon nemet mondani, éppolyan fontos, hogy a dackorszak hatalmi vetélkedéseiben megtanuljon veszíteni is. Azok a gyerekek, akik többnyire győznek ebben a harcban, a jövőben maguk fognak a legtöbbit szenvedni, hiszen a szülőktől való fizikai eltávolodás idején a világ kemény válaszokat ad majd nekik. Minél később kerül ezzel szembe a gyerek, annál nehezebb lesz elviselnie a világ könyörtelenségét. Az ego fejlődéséhez éppoly fontos a határok meghúzása, mint az, hogy elismerjük, másoknak is van egója:

, saját határokkal, amelyeket tiszteletben kell tartani, mert egyébként könnyen beverhetik az orrunkat. Azok a gyerekek (például a rosszul értelmezett antiautoriter nevelés áldozatai), akiknek nem szabnak határt, állandóan provokálják a környezetüket abban a reményben, hogy egyszer mégis határokba ütköznek, és néha egyenesen koldulnak egy pofonért. Az ego csak jól megszabott határok között érezheti biztonságban magát, és emiatt a gyerekek társadalmában folyamatos a határok próbálgatása és a területek újrafelosztása. A határok érzete tartást ad a gyereknek, ha ezeket nem tudja időről időre megélni, önérzete elbizonytalanodik. A határok érzete egyfajta biztonságérzetet és védettségérzést vált ki.

Azok, akiknek nincsenek megfelelően kialakult társadalmi tapasztalatai a határokkal kapcsolatban, számos veszélynek vannak kitéve. Ilyen például a szenvedélybetegségekre való hajlam, amely az egyre jobban elhatalmasodó droggpiac gátlástalan támadásai miatt fenyegeti őket, de a fizikai támadások sem veszélytelenek ezekre a fiatalokra nézve, hiszen bura alatt tartott, elkényeztetett gyerekek számtalan módon hívják ki a sorsot maguk ellen. Azok a szülők tehát, akik mindent megengednek a gyerekeiknek, csak a maguk és a gyerekeik életét nehezítik meg.

Azzal, hogy folyton ellentmond, az így nevelt fiatal csak mások ellenszenvét provokálja. Ha nem kapja meg idejében az ellentámadást, nem is fog hozzászokni ahhoz, hogy nem tehet mindent a saját feje után. Ha az első súlyos frusztrációk a szak141

mai képzés utáni időre esnek, ahová a szülői védelem nem ér el gyerekek akran már késő. A nagyobb gyerekek sértetten reagálnak a szokatlan, elutasító helyzetre, és nemritkán elmenekülnek ahelyett, hogy kiállnának és áttörő erővel, kompromisszumkésztséggel mennének tovább az útjukon. Talán nem is véletlen, hogy a narkomániába menekült fiatalok igen gyakran módos polgári családokból származnak, akik kiskorukban az úgynevezett over protection (túlgondoskodás) és a visszautasítással való konfrontáció hiányának áldozatai voltak. Veszíteni tudni kell!

A másik nagy csoport szinte csak frusztrációt élt meg, és alig kapott valaha is utalást arra, hogy a dolgok hogyan mennek a valóságos életben.

A nevelésben különösen fontos tisztázni, nem az a feladat, hogy a válságokat - különös tekintettel az átmeneti válságokramegelőzzük, hanem az, hogy megértsük őket, és megfelelően válaszoljunk rájuk. Így a dackorszak értelme és célja az, hogy a gyerek megtapasztalja a határokat anélkül, hogy közben Ielkileg tönkremenne. Ebben az első tudatos hatalmi játékban megtanulhatja a győzelemmel és a vereséggel való bánásmódot. Ahol ez nem történik meg, ott a szülők csak despotákat és zsarnokokat bocsátanak el, gyakran eleve kudarcra ítélt életre.

Klasszikus hatalmi harcok

A korai gyermekkor válságainál láthattuk, hogy az agresszióknak milyen központi jelentősége van. A Mars a kezdet energiája, az első impulzusé, és így természetes viszonyban van minden kezdettel. Semmilyen lehetőség nincs arra, hogy ezt az őselvet kihagyjuk az élet játékából, még olyan koncepciók segítségével sem, mint a fájdalommentes szülés és az antiautoriter nevelés. Valamely őselv kikerülése csupán ahhoz vezet, hogy annak energiája más szelepeket keres, és a megváltatlan szintjeit (negatív aspektusait) érvényesítik rajtuk keresztül.

A szülés mindkét féltől bátorságot és kezdeményezőkétsztséget követel. Éppígy a korai gyermekkorban is szükség van az áttörő erőre és az akaratra.

E felismerés pozitív esélye abban rejlik, hogy a princípium megváltott szintjeit (pozitív aspektusait) bátran bevesszük, és abban, hogy a megtörtént kisiklásokat legalább fel tudjuk dolgozni. Az ütések természetesen primitív és megváltatlan lehetők142

ségek arra, hogy keresztülvigyük az akaratumkat, de a zsebben 1 ökölbe szorított kéz még ennél is rosszabb. Az első indulatban elszabadult kéztől kapott pofont a gyerek pontosan be tudja sorolni, és a tapasztalat szerint nem "sérül meg" súlyosan. Az agresszió gátlásos formája, az anyák délelőtti fenyegetőzése: "Várj csak, majd ha apád hazajön!" - a lelki kínzás sokkal alattomosabb formája, mert a gyereket több órán keresztül félelemben tartja. Este viszont, amikor a kevésbé agressziógátolt apa a bejelentett büntetés végrehajtásának nekilát, az elkövetett rosszalkodás már a múlté. A dologban teljesen kívülálló apa itt valami ítélet-

végrehajtó szerepet kap. Úgy kell elpüfölnie a gyereket, hogy valójában nem is érez erre késztetést, hiszen nem dolgozik benne az esemény Mars-ereje. Így az agresszióelv megváltatlan oldala túl késői diadalt ül, és ez valójában súlyos károkat okozhat.²⁹

A kisgyermekkel való problémák többsége három egyszerű témakomplexumra koncentrálódik:

A kicsik az egyik edényt nem ürítik ki, a másikat nem ürítik tele, és nem úgy akarnak lefeküdni, ahogy azt a szülők elképzelik.

Itt klasszikus hatalmi harcokról van szó, amelyeket a kétoldali lövészárkokból folytatnak. Mindkét oldalról folyamatos az utánpótlás és a találékonyság. A szülők az alapvető motivációt gyakran nem veszik észre, mert gyerekeikről ebben a zsenge korban illet el sem tudnak képzelni. Ez pedig annak tudható be, hogy ők a saját hatalmi problémájukat nem akarják tudomásul venni. Ráadásul a tükröt, amelyet a kicsik készségesen eléjük tartanak, nem akarják használni. Pedig nagyon is megkímélné az idegeket, ha a mögöttes hatalmi mechanizmusokat idejekorán felismernék. Mindenekelőtt hasznos tudatosítani azt, hogy minden hatalmi harchoz mindig legalább két fél kell.

Az egyik (fenti) edényke: problémák az evéssel Normális esetben akkor eszik és iszik a gyerek, ha éhes vagy szomjas. A rendhagyó viselkedés akkor merül fel, ha az evés a természetes mértéken túli jelentőséggel bír. A gyerek immár nem "magának eszik", hanem a "szülők kedvéért", de amikor a szülők minden étkezést népünnepéllé tesznek és egyre erőszal43

kosabb igényekkel lépnek fel, akkor a gyerekekben egyszer csak felmerül egy új játszma lehetősége, felmerül benne a kérdés: Mi lenne, ha nem ennék (ha amúgy se kívánom), miért legyek én olyan jó gyerek?

Ezen a ponton az egészséges táplálkozásra esküdő szülőkkik többnyire némi ideológiát is hozzárendelnek az étkezéshez - zsarolhatók a legkönnyebben csemetéiktől.

A megoldás egyszerű: amint a szülők felismerik saját problémájukat, és leveszik a súlyokat az evés témájáról, újra ellazulhatnak a kedélyek az asztalnál. Még nagyobb gyerekek is - akik ebben a hatalmi harcban már némi tapasztalatra tettek szert szüleik sebezhető pontjairól - rendszerint gyorsan reagálnak a belső átállásra. Fontos tudni: a gyerekek attól, hogy dacból kihagynak néhány étkezést, még nem halnak éhen. Ha nem kapnak közben semmi mást, többnyire egész hamar elkezdik enni azt, amit kapnak. Ha még azt is el tudják érni a szülők, hogy a szobatisztaságra való szoktatást nem együtt kezdik a tányér kiürítésének a kényszerével, a gyerek hamarosan egészen értelmesen fog reagálni. Ha éhes, enni fog, és természetesen legszívesebben azt, ami neki tényleg ízlik. Ebben inkább lehetőség rejlik, nem probléma.

Sok felnőtt nagyon szenved attól, hogy családi és társadalmi szokásoktól kényszerítve ma is mindent meg kell ennie, ami az asztalra kerül. Ez a konzervatív elvárás abból az időből származik, amikor az ennivaló még szűken volt, és minden lehetőséget ennek megfelelően kellett kihasználni. A kevésből egy szemernyit sem volt szabad elpocsékolni. Ma inkább az ellenkező helyzetben vagyunk, és örülnünk kellene, ha a gyerekek idejekorán kialakítják a saját ízlésüket, és igényüket kielégítve idejében megállnak az étkezésben. Ehhez tartozik viszont az is, hogy megtanuljanak a következő étkezésig várni. Az étkezési témát (is) okosan kell kézben tartani, mert - mint sok másból - ebből is hatalmi és terrorjátékok alakulhatnak ki. Ami minden ilyen gond esetén javasolható: az a szülői következetesség.

Mivel legkésőbb a pubertás után már a karcsú vonalakra törekszünk, értelmetlen szokás az, hogy gyermekkorban kis dundikat és édes kis ducikat tenyészünk, és az egészséget összekeverjük a kövérséggel. Hirtelen jobb életkörülmények közé került népcsoportoknál jól megfigyelhető a gyermekek kóros elhízása. Minden a kezdetben rejlik, és ez érvényes az alak és a súly fejlődésére is - vallja az ezoterikus hagyomány.

144

: " Különösen az etetési trükköket, régi rossz beidegzéseinket vizsgáljuk felül kritikus szemmel! Az "egy kanál a papának, egy kanál a babának" ügyes, de ide nem illő módon összekapcsolja ugyan a szülőkhöz való vonzódást az akarat ellenére való táplálékfelvétellel, de az evés - mint a szeretet bizonyítéka - olyan buta és rossz program beidegzését alakítja ki a további élet számára, amely mindennel jár, csak haszonnal nem. Az olyan megállapítások, mint az "egyszer, az semmi!", megfelelnek a kicsik mágikus gondolkodásának, és ezért sikeresek, de mint evésre csábítás, hamar átlátszóak lesznek.

A korai gyermekkor összes hatalmi problematika köré fonódó válságai közepette is bevált az, hogy a kicsiket mint teljes értékű, intelligens felnőtteket kezeljük, és ennek megfelelően is tápláljuk. Általánosságban kiindulhatunk abból, hogy sokkal többet értenek, mint azt mi rendszerint feltételezzük. Ebben az

összefüggésben az ellentmondások egész sora tűnik fel, ami a szülők problematikájával a legszorosabban összefügg. Itt téves eszmék, szokások, hagyományok, babonák és nem utolsósorban a szülői minta hiánya és a tapasztalatlanság jöhetnek szóba. Szülői becsvágytól hajtva sokan túl korai mutatványra idomítják a gyerekeket, és eközben gügyögéssel, infantilis etetési ceremóniákkal akadályozzák a továbbfejlődésben, és mesterségesen bébiszinten igyekeznek tartani őket. Azok a szülők, akik észreveszik, hogy gyermekeik a nyelvi fejlődésben már határozott előrehaladást tettek, mégsem tudnak megválni kicsinyeik legkedveltebb első kifejezéseitől, meggondolhatnák, nem lenne-e értelmesebb, ha több figyelmet fordítanának erre a szakaszra olyan értelemben is, hogy felfedezzék magukban régen elfojtott *gyermeki énjüket*. Inkább meg kellene engedni ennek a bennük rejtőző gyermeknek a csacsogást, és akkor rájönnének, hogy valójában ő nem akarja feladni a bébiszavak infantilis elgügyögését. Ezt persze nem kell és nem is szabad görcsösen felfogni, de gyerekeiknek meg kell adni a lehetőséget, hogy olyan gyorsan nőjenek, ahogy csak tudnak és akarnak. Engedjék a gyermeket saját fejlődési ütemében kibontakozni.

Különösen akadályozza a gyerek fejlődését, ha mindkét jelenség, az idején túl megtartott bébinyelv és a bébitáplálás összejön. A megfelelő időpont itt is döntő jelentőségű, és ami korábban kedves és édes volt, az a következő fejlődési fokon már kinos és káros lehet.

A másik (alsó) edényke:

problémák a szobatisztaságra szoktatás körül A dolgok állása nagyon hasonló. A "felső" edénykével szorosan összefügg az "alsó" edényke problematikája. Ami fenn bemegy, annak valamikor alul ki kell jönnie. Normális esetben ez gond nélkül és természetes ritmusban megy végbe. A kockázat ennél a hatalmi harcnál is hasonlóan csekély, mint az első edénykénél, amit már abból is ki lehet olvasni, hogy a szoptatott gyerekek normális esetben több napig is problémamentesen emésztenek székletürítés nélkül. Ez a magas élőanyag-tartalmú anyatej miatt így rendben is van.

Normális esetben, ha a székletürítés iránt a későbbiekben sem mutatunk túlzott érdeklődést, itt sem alakulnak ki gátlások, szorulások. Ha azonban az egész család várakozóan gyülekezik az edénykén trónoló utód körül, és áhítózza lesi az ajándékszamba menő eredményt, úgy idővel meggondolja a gyerek, hogy a családot mindennap oly gazdagon megjutalmazza-e? Az edénykét tényleg a trónjává teszi, és onnan kormányozza a többieket. Ha már elég nagy a kétségbeesés a birodalmában, úgy nagy kegyesen kiad egy kis kemény gumócskát, egyébként takarékosan fog bánni "gazdagságával". Olyan, a gyermeki székletre vonatkozó kifejezések, mint "nagy kívánság", "mama ajándéka" stb., elárulják, hogy itt milyen színjáték folyik. Kiderül, hogy a gyermeknek szimbolikusan igaza van, ha székletében kincset lát. Ezt a pszichoanalízis is megerősíti, és az aranyszámár köré fonódó mesék is: ez az állat ugyanis "aranydukátokat szarik". A népnyelv is tájékozott ebben a kérdésben, és anyagi gazdagságot és szerencsét jósol annak, aki kutyagumiba lép. Végül is, ha belegondolunk, a széklet az egyetlen kézzelfogható dolog, amit a gyermek a világnak ajándékozhat, és ezért egyetlen kincse.;"

A kora gyerekkori "fukarság" gondja eltűnik, ha a szülők nem tulajdonítanak olyan végzetes jelentőséget a dolognak, és megszüntetnek minden túlzó becsvágyat arra nézve is, hogy csemetéjüket különösen korán vagy egyáltalán szobatisztává tegyék. A banális mindennapi tapasztalat azt mutatja, hogy a gyerekek magától is felébred a vágy arra, hogy szobatisztává válják. Az iskola kezdetére gyakorlatilag minden kisgyermek szobatiszta. Bármilyen furcsán hangzik, hasznos, ha a kicsi jópéldát lát maga előtt. Ez egészen egyszerűen azt jelenti, hogy mivel alapvető

146

0)7)K(

programja az utánpótlás, engedjük látnia, hogyan kell ezt csinálni. Nem szemérmertlenség ez, hanem gyakorlati segítség az induláshoz. A dolog így kezdődik: "Ha nagy leszel, majd te is ide pisilhetsz!" (Hasznos, ha odakészítünk egy kissámlit.)

Minden idomításnál jobb, ha fejlesztjük a beleérző képességünket. Valójában a legtöbb gyereken észre lehet venni, amikor "nekikészülődik" a dolognak.)ellegzetes rituálé ez, hamar ki lehet ismerni. Ha ebben a döntő pillanatban a feneke alá toljuk az edénykét, megvan a kívánt hatás, és elmarad a kínos várakozás is. A helyes pillanat megérzése teljesen természetes, hiszen gyermekünkhöz lelkileg még sok szál fűz bennünket. Ahol ez a képesség elveszett, ott újra ki kell fejleszteni, mint a következő történet is mutatja:

Egy gyakorlati kérdésekre fogékony misszionárius megkérdezte az egyik bennszülött nőtől, aki éppen kendőbé kötötte meztelen bébijét, hogy miből veszi észre, ha a gyerekek a szükségét kell végeznie?

A nő értetlenül kérdezett vissza:

- Miért, ha önnek kell, miből veszi észre? *Takarodó: a lefekvés ideje*

Az esti ágyszertartás gondjainak is van hatalmi összetevője, de ennél még mélyebb dimenziója is. Az ember mindenekelőtt a hétköznaptól lesz fáradt, lankadt, összetört. Ha lelkesedik valamiért, az közel sem tudja annyira kifárasztani, mint valami számára unalmas dolog. Ifjú szerelmesek alig alszanak, és mégis élvezik együttlétük minden pillanatát. Minél lelkesebben és tudatosabban éljük meg a pillanatot, annál kevésbé fáradunk el, és ha mégis, ez kellemes, egészséges fáradtságot vált ki belőlünk. Amolyan jóleső fáradtságot.

Nos, sok felnőtt napja nagy részét "ellenállásban" tölti, amelyben olyan munkát végez, ami valójában nincsen ingyére, vagy mindenesetre kevesebb öröme telik benne, mint például egy kellemes pihenéssel töltött hétvégében. Következésképpen gondolatban elábrándozik, az időben előrekalandozik az elképzelt hétvégére vagy szabadságra. Ez a végeláthatatlan napok távolságából elgondolt idő lankasztóan elérhetetlennek hat, és a türelmetlen várakozás a munka végét hozó megmentő estére máris fáradtsággá alakul. Éppen ezen a ponton konfrontálódnak

a felnőttek a gyerekekkel, akik - mivel egész napon át pontosan azt játszották, amit szerettek, ami a legtöbb örömet okozta - fele vannak étellel. Lelkesülten a pillanatba merülve - felnőtt szemmel nézve valamilyen értelmetlenséget műveltek -, értelemszerűen alig fáradtak el. Töretlen vitalitásukat örömmel tárják szomorú szüleik elé, hogy jobb kedvre derítsék őket. Ez a szobába szorult városi gyerekeknél még fokozottabban jelentkezik, hiszen ők fizikailag alig voltak terhelve, mozgásigényük, energiájuk estére is töretlen marad. Ekkor a gyerekek talán némileg bágyadtak a városi szobalevegőtől, de mégis kielégületlenek, hiszen szüleikből még túl keveset kaptak. Még nem tudják elereszteni a napot, mert az még túl sokkal maradt adósuk. Egész idejük a szüleikre való várakozással telt.

Hogy a lefekvés órája mikor jön el, azt a szülők rendszerint nem e szerint határozzák meg, hanem idegfeszültségük, toleranciájuk szerint, mert úgy érzik, a fáradságos nap után jár nekik egy kis esti szieszta. Lehetőleg a kis "zavarkeltők" nélkül. Az érdekkonfliktus kézenfekvő, és nyafogásokban meg kemény hatalmi harcokban nyilvánul meg. Ha a szülők az éjt nappallá teszik, és csak este találják meg számításukat, tulajdonképpen magától értetődik, hogy a gyerekek is buzgón követik őket, hiszen így az este számukra is különös fontosságot kap.

Leginkább azokon a napokon, amikor a szülőknek valamilyen "szándékuk van", és a gyermekek nélküli este jelentőséggel bír a számukra, az intuitív és hatalmuk tudatában lévő csemeték pont ilyenkor indulnak be a legjobban, és előszeretettel húzzák át a felnőttek számításait. Ekkor a kipróbált trükkökkel sem lehet elaltatni őket. Ennek magyarázata abban rejlik, hogy a gyerekek sokkal kevésbé figyelnek az időtartamok lejártára, mert fontosabb számukra a hangulat és az intuitív érzéskapcsolat.

Ha a papa már több mint egy félórája "behajcsizott", az még a gyereknek esetleg semmi, mert érzi, hogy az apja gondolatban koncerten ül, és hiába reméli, hogy a kis lurkó végre becsukja a szemét, és elalszik. A tudat intuitív kapcsolata miatt a fáradtságszint minden spekulatív utánellenőrzése eleve kudarcra van ítélve, és a kicsiket egy pillanat alatt újra éberré teszi, mondhatjuk: egyenesen hatalmi helyzetbe hozza. A felnőttek erőszakos megszökése az örökre otthagytottság félelmét okozza, ezen még a buta hazugságok is sokat rontanak, mert a szülők hitelét alaposan lerontják a gyerekek szemében. Ők ugyanis ruhákból, szá148

S' okból, a megváltozott viselkedésből és főképpen megérzéseik alapján rájönnek az igazságra.

Az egész akkor működik a legbiztosabban, ha a szülők valóban laza egykedvűséggel tekintenek a helyzetre, abban a bizonyosságban, hogy nem lehet szó komoly problémáról, hiszen minden embernek szüksége van alvásra, az ilyen kicsinek is. Mindenekelőtt az segíti ezt elő, ha a gyereket reggel következetesen felkeltik, és ezzel megindul az a beidegződés, hogy legközelebb ilyenkor magától is felébredjen, aminek következtében estére már kívánczik az ágyba, ha eljön a lefekvés ideje.

Elvileg a felnőttek és a gyerekek alvásproblémái között nincsen lényeges különbség. Az úgynevezett rossz alvó felnőttek is alszanak, csak nem abban az időben, melyben tudatuknak tetszene. Ilyenkor a saját pszichéjük különböző részei között dúl a hatalmi harc. A legfontosabb, hogy minden dogmatizmust hagyjunk ki a játékból, és fogadjuk el, hogy egyes embereknek több, másoknak kevesebb alvásra van szükségük. Egyesek nem tudnak meglenni délutáni alvás nélkül, míg

mások egyenesen rosszul érzik magukat utána. Olyan mondatok, mint "az embernek · (gyereknek) ennyi és ennyi alvásra van szüksége", beláthatóan

főösleges problémák forrásai minden korban. Azt, hogy a gyermeknek mennyi alvásra van szüksége, tapasztalatilag állapíthatjuk meg a legjobban. Hogy az alvás éjjél előtt oly fontos lenne, főleg olyan szülők vélik, akik egyáltalán nem tartják magukat ehhez az elvhez, de a szabályt gyerekeik számára nagyon praktikusnak gondolják. Az ilyen kettős játékon az intelligens gyerekek magától értetődően átlátnak. A természetes életritmus betartása tényleg egészségesebb, mint a semmibevétele, de ez minden életkorra érvényes.

Kis szertartások nagy hatalmi erőpróbák helyett A nagy családi drámák helyett egy szellemes elalvási szertartás nagyon segíthet a családnak, hogy a gyerekek Hüpnosz birodalmába a minden esti konfliktusok nélkül átcsúszhassanak. Az álmot hozó manó látogatása és a "jó éjszakát"-történetek ebben felülmúlhatatlan eszközök. Erre a célra különösen alkalmas a folytatásos regény, melynek további alakulása a gyereket rettentően érdekli. Ezt az előző részek sűrített felidézésével kezdjük, és olyan nyitva hagyott, de érdekes résznél hagyjuk abba, amely

őt a folytatás utáni érdeklődéssel a mese további részében is érdekeltté teszi. Maga a mese (és a meséért rajongó gyermek) mindkét félnek nagy örömet szerezhet, és hasznos, ha vége egyre inkább a megnyugvás felé, az álom birodalmába vezet.³ Meglepően hatásos az is, ha minden este a lefekvés idején felteszünk egy kazettát (mindig ugyanazt), amelyen kellemes, békés zene szól. Ezt azonos időben elindítva a gyermekben a lefekvés szertartás belső motívumai csendülnek fel.

Ehhez hasonlóan elmés étkezési szertartást is fel lehet építeni, amely - mint minden rituálé - a betartás által szilárdan összeillesztett keretet ad. A mindig visszatérő időpontok éppúgy segítenek, mint az evéshez fönntartott saját törzshely. A különösen szép evőeszköz is, például az ezüstitoloka² (amit senki más nem használ) ugyancsak támogatja a szertartást. A gyerekeknél - mint a felnőtteknél is - nagy jelentősége van annak, hogy az evéshez nyugalmas légkört teremtsünk, és elegendő időt fordítsunk rá, hiszen a kapkodó evés megszokása későbbi emésztőszervi bajok forrása lehet. (Ez a szülőknek sem árt.) A rövid elmélkedés, avagy (ahol még lehetséges) egy asztali ima a szertartást tartalmilag gazdagítja. Ha az evés a szülőknek valami különöset jelent, és ők az ételben még az élet eszközét látják, ami nekik felsőbb helyről, de mindenesetre a nagy Természet Anyától való ajándék, ez a lelki tartás a gyerekekre is áthagyományozódik. Eközben magától értetődően ügyelni kell arra, hogy az egész ne legyen túl komoly, túlzottan szenteskedő vagy egyáltalán nem gyerekeknek való. Este gyertya vagy lágy zene is segítheti a megfelelő, mindig ünnepélyes hangulatot. Ha az étel nemcsak egészséges, hanem szépen, szeretettel készítették és megfelelően tálalták, úgy az asztal körüli csatározások helyett mindennapi belső ünneppé tehetjük a közös étkezéseket. Lényeges, hogy az ilyen szertartást mindenki belülről igényelje és szeresse. A vitális Mars-erőknek a nap más szakában is teret lehet adni.)usson eszünkbe, hogy a karácsonyesti hangulatban a gyerekek nem csinálnak csatateret a fa alatt, mivel a tudatosság és a tisztelet légköre meghatott szeretettel tölti el őket.

Egy megfelelő alsóedényke-rítus a szerény kivitelől egészen a túlzott díszítésig terjedhet. A rituális jelleg a legtöbb szülő számára még itt a legkönnyebben megközelíthető. Ám a háttérből az eltúlzás veszélye is árnyékként fenyeget. Régi trükk a vízcsap csorgatása, amit akkor lehet a leghatékonyabban bevezetni, amikor a gyerek éppen pisil. Ez reflexszerűen kiépítve kiváltja

az agyból a megfelelő ingert. Ám ezt a hatást válthatja ki egy csobogó zene is, melyet kifejezetten csak erre a jelentős alkalomra tartunk fenn. Ezek a kis intézkedések nagy hatással járhatnak, mert feltételes reflexek épülnek ki, tehát alighogy a gyerek meghallja a zenét, beindul nála az óhajtott reakció. Ebből már az is világosan látszik, hogy ezt a zenét miért kell feltétlenül kizárólag ezekre a dolgokra fenntartani.

Minél természetesebben bánnak a szülők ezekkel az *elengedési ritusokkal*, annál egyszerűbb a gyerekeknek. Viszont sok olyan szülővel találkozhatunk, aki kényszerűségből ezt a szertartást önmagánál is túlhangsúlyozza. Ez okból nemritkán kisebb könyvtár gyűlik össze a WC-ben, néha még puha és fűthető, önszellőző ülökét is bevetnek, amitől

az árnyékszék a legfontosabb helyiséggé alakul át. Ha ez az egyetlen valójában csendes hely a lakásban, akkor ez még indokolt szükségmegoldás is lehet. Célszerűbb lenne egy meditációs vagy olvasóhelyet kialakítani, és az elengedésnek más élethelyzetekben is megadni a neki járó teret. A "csendes hely" név (a magyar árnyékszék megfelelője - A ford.) mindenesetre már elárulja, hogy ez a dolog - mint sok más - bizonyos nyugalmat, sőt elmélyedő csendességet igényel. Némely felnőtt esküszik ezekre a percekre, melyek csak az övék, és órákra nyújtja őket. Végtermékeken kívül még jó ötleteket is produkálnak itt, amit a fokozott agyi vérrellátás is segít.

Az ilyesmit a gyerekek is észreveszik, és bizonyosan nem lenne helyes őket minden toalettaktivitásból kizárni, kiváltképp, hogy ők többnyire csak kíváncsi érdeklődést tanúsítanak. Utánzási igényük folytán ilyenkor az odaadás aktusát megfelelően kialakítják magukban. Ez egyébként is alapvető agyi programjuk. Ha ez a szülőknek teljesen hétköznapi és nem rossz szokásoktól átjárt cselekvési folyamata, akkor jó mintát örökítenek át utódaikra is, úgy a "kis-", mint a "nagydolgozók" tekintetében. Lényegében nemcsak a tisztasági, hanem minden szertartás a föléje rendelt mező tudatosságából él. E tudatosság ébresztése a legcsekélyebb semmiségekkel kezdődhet. Az evés előtti kézmosás szép kis szertartás, amivel az evésre való beállítódás már meg is kezdődhet. Megéri az asztalhoz ülés esetén kezünket megmosni, de ne gondoljuk azt, hogy ezzel valamiféle steril állapotba hoztuk magunkat, mert ha ez lenne a célunk, akkor úgy kellene kezét mosnunk, mint a sebészeknek: először percekig nagyon forró víz alatt extrakemény kefével súrolni minden részét, az151

után néhány percig magas százaléku alkohollal mosni, és ezek után a kezünk még mindig olyan piszkos marad, hogy steril gumikesztyűre volna szükségünk. A kezünk a hanyag szappanozással ugyan nem lesz sterillé, de a kézmosásnak más - gondolati - szinten is van hatása. A gyerekek mágikus gondolkodásukkal, ami mindenekelőtt a képszerűségben van otthon, különösen fogékonyak és hálásak a belső elképzelések bevonásáért.

Végül is a szertartások lelki biztonságot adnak az életnek, és megváltott módon igényelt határokat és kereteket teremtenek. Ezen túlmenően valószínűleg ez az egyetlen lehetőség arra, hogy felkeltsük az érdeklődésüket a mosakodás és a tisztaság iránt.

Kérdések a bébi- és kisgyermekkorhoz

1. Hogyan igazodom az új helyzetekhez?
 - Hogyan reagálok költözés után az új környezetre? Országváros - lakás.
 - Hogyan reagálok állásváltoztatás után az új munkaterületre, az új főnökre és az új munkatársakra?
2. Milyen ellátási igényem van az állammal, a társadalommal, a céggel, a családdal vagy a partnerrel szemben?
 - Tisztviselőnek volnék inkább alkalmas vagy önállóan? 3. Hogyan bánok az egyedülléttel?
 - Egyedüllét a lakásban.
 - Egyedüllét éjjel az ágyban.
4. Hogyan reagálok, ha agresszió keveredik a játékba? 5. Milyen könnyen tudom keresztülvinni az akaratomat? 6. Megtanultam más véleményeket, álláspontokat elfogadni és az adott helyzetbe beilleszkedni, még akkor is, ha azt nem tudom megvá Itoztatn i ?
7. Milyen szerepe van számomra a hatalomnak?
- e. Könnyen ajándékozok-e valamit, vagy ez nehezemre esik?
 - Szívesen ajándékozok-e?
 - Milyen értékesek azok az ajándékok?
9. Tudom-e, hogy mikor van vége valaminek?
 - Tudok-e dolgokat befejezni?
 - Lefekszem-e ma idejében?
10. Szentelek-e elég teret a regenerálódásnak az életemben? 152

4.

Cyermekkori válságok

Egy kétéves naplójából:

"Csütörtök

8:10 Kölni a szőnyegre spriccelve. Finom illata van. Mama haragszik, kölnivizet megtiltották.

8:45 Öngyújtó a kávéba dobva. Dádát kaptam.

9:00 Konyhában voltam. Kidobtak. Konyha megtiltva. 9:15 Papa dolgozószobájában voltam. Kidobtak.
Dolgozószoba is megtiltva.
9:30 Szekrénykulcsot kihúztam. Azzal játszottam. Mama nem tudta, hogy hova tűnt eI. Én sem. Mama szidott.
10:00 Piros ceruzát találtam. Tapéta befestve. Megtiltva. 10:20 Kötőtű kihúzva a kötésből, és meggörcsítve. Másik kötőtű a heverőbe dugva. Kötőtűk is megtiltva. 11:00 Tejet kellett volna innom. De én vizet akartam. Dühös ordítást hallattam. Dádát kaptam.
11:10 Nadrágba pisiltem. Dádát kaptam. Bepisilés megtiltva. 11:30 Cigaretta eltörve. Benne dohány. Nem ízlik. 11:45 Százlábú egészen a fal alá követve. Ott pinceszka találva. Nagyon érdekes, de megtiltva.
12:15 Koszt ettem. Érdekes ízű, de tilos.
12:30 Saláta kiköpve. Élvezhetetlen. Kiköpés mégis megtiltva. 13:15 Déli pihenő az ágyban. Nem aludtam. Felkeltem és a dunyhán ültem. Fáztam. Fázás is megtiltva.
14:00 Utánagondoltam. Megállapítottam, hogy minden meg van tiltva. Minek van az ember egyáltalán a világon?"

Hellmuth Holthaus

Minden további válság végül is csak a születési minta felnagyítása, és mint ilyen, nagyban függ az előző válságok megoldásától. A megoldatlan problémákat egyre tovább visszük magunkkal. Amennyiben a gyerek már a születésnél nem tudott leválni, és inkább a szokott meleg barlangjában szeretett volna maradni, valószínűleg a szülői házból sem fog olyan rámenősen kikiváncozni, sem az óvoda, se később a szakmatanulás vagy az egyetem irányába. Ha a köldökzsinórtól való elszakadás már a születésnél is csak nehézségekkel volt lehetséges, akkor az otthon fészektől való elszakadásnál is elővigyázatosság ajánlatos.

Gyermekbetegségekről és védőoltáskampányokról

Ennél a témánál látható a betegségi szimptomákkal és a problémákkal szembeni általános hozzáállásunk. Többnyire tudni sem akarunk róla, hanem mindent olyanra szeretnénk varázsolni, hogy a mi idilli világunk felületét a legcsekélyebb árnyék se homályosítsa el. Ezért már a gyerekek sem lehetnek betegek. Gyakorlatilag minden gyermekbetegséget (a *Hetet egy csapásra* mottója szerint) a több betegség elleni oltásokkal szisztematikusan kiirtanak. A gyönyörű illúzió abban áll, hogy a kellemetlen fertőző betegséget az injekció tűszúrásával kiválthatjuk. Ezt a kicsinyes alkut viszont az árnyék nélkül kötötték, amely így csak rövid távon intézhető el. Félretolva olyan formákban bukkannak fel a bajok, melyek aztán a mi számunkra még terhesebbek lesznek. A jól beoltott gyerekekről mindent mondhatunk, csak azt nem, hogy egészségesek. Kanyarót ugyan nem kapnak már, viszont nemritkán betegeskednek "meghatározhatatlan bajokban", hosszabb időn át, és szenvednek a furcsa tünetkeverékek¹⁵⁵

től, bajuk ugyan sem nem tipikus rubeóla, sem kanyaró, de azért így sem kevésbé kellemetlen.

Nagyszüleink még tudták, hogy a gyermekbetegségek fontosak, mert érési lépéseket tesznek lehetővé, és az immunrendszert az agresszív kórokozók teli világban vívott egész életen át tartó harcra edzik. Minden fertőző betegség egy-egy harc, és ha a szervezet ezt a maga javára tudja eldönteni, erőt nyer, méghozzá átütő erőt. Korábban még volt elég bizalmunk, és a gyermekeinktől elvártuk azt, hogy ilyen érési válságokat kiálljanak. Mai orvostudományunk humanitárius és egyéb okokból ezt az érést minden lehetséges eszközzel megpróbálja megelőzni. Más területeken viszont még tudjuk, hogy a gyermekbetegségeknek értelmük van. És még ugyanazt a kifejezést is használjuk...

Az újonnan kifejlesztett autóknak, új komputergenerációknak lehet kezdetben néhány "gyermekbetegségük". Amikor ezen a stádiumon túljutottak, érettebbek és megbízhatóbbak lesznek.

Természetesen áldás a védőoltás, és sok bajtól óv meg minket, de ebből nem következik, hogy értelme van annak, ha minden kis konfliktust már jó előre lehetetlenné teszünk. Hasonló dolog lenne a katonaságnak megtiltani a gyakorlatozást. Idővel degenerálna és teljesen alkalmatlanná válna eredeti feladatának a betöltésére, hiszen gyakorlatlansága miatt az esetleges kihívásokra nem tudna érdemi választ adni. A védőoltásoknál tehát különbséget kell tennünk, hogy (értelmes módon) valóban fenyegető kórképekre célzunk, mint a tetanusz vagy gyermekbénulás, vagy tulajdonképpen veszélytelenekre is, mint a kanyaró, a mumpsz és a nátha.

A sors oldaláról nézve a védőoltásokkal nem kímélhetjük meg magunkat az életfeladatoktól. Minden esetben meg fogjuk tanulni, amit meg kell tapasztalnunk. Mint mindig, meghatározhatjuk a tanulás szintjét - és itt a himlő és a gyermekbénulás túlzottan kemény lecke lenne. Az azonban kérdéses marad, hogy minden fertőző betegség teljes megakadályozásával nyílnak-e jobb lehetőségek a gyermeki agresszió és teljesítmény kialakulásához és a szükséges érési lépések megoldására.

Mint mindig - a megoldás az arany középúton van. A védőoltások magukban se nem jók, se nem rosszak. Néha helyénvalók, de néha fölöslegesek és akkor egyben veszélyesek is. Egyáltalán nem oltani és csak bízni egy olyan korban, amikor majd problémamentesen tudunk védettséget adni, bizonyosan nem

156

bátor, hanem vakmerő dolog. Nem ajánlatos a saját gyermekeinknél többet kockáztatni, mint önmagunknál. Ezen a ponton sem kímélhetjük meg magunkat az együttgondolkodástól és a tetteinkért vállalt felelősségtől. Az elodázott bajok viszont később halmozottan üthetik fel a fejüket. A bizalom fanatizmusa éppen olyan veszélyes, mint a teljes bizalmatlanság. Ha az utcán átmegyünk, először balra, majd jobbra nézünk, aztán Istenbe vetett hittel átkelünk. Istenbe vetett nagy bizodalomban nem körülnézni pedig buta dolog lenne, mert nem véletlenül kaptuk tőle a szemünket.

Ahogy egy szúfi közmondás tanítja: "Kösd meg a tevéd, és bízz Allahban."

Óvodai öröm vagy iskola-előkészítő stressz?

Az óvoda - mint enyhe átmenet az élet könyörtelenül közeledő komolysága felé - teljesítményorientált társadalmunkban abba a veszélybe került, hogy iskola-előkészítővé züllyik. Pedig különösen az egykének adott jó esélyt arra, hogy a társadalmi játékszabályokat és a csoportbeli viselkedést játékosan begyakorolják. Ha azonban társadalmi vagy szülői becsvágy befolyása alá kerül ez az intézmény, úgy előrehozott káderiskolává fajulhat a későbbi teljesítményorientált rendszerek számára, ahol az intelligenciát adatszerűnek hiszik. Ha itt - mint röviddel a születés után az APGAR-sémával elkezdik - a teljesítmény szerinti pontelosztást továbbvezetik, az óvoda a gyermekkor további megrövidítésére fog szolgálni, és az életítéletre váró siralomházzá züllyik, a felnőttek hiúságának zsibvására lesz belőle.

Éppen - mert ez a tendencia olyan simán beleillik túlhajszolt korunkba - azért lenne fontos, hogy ettől a lelkiileg szárnyaló gyerekkort megóvjuk.

Hogy ez a kor és a társadalom mennyire gyerek- és tulajdonképpen érzelemellenes, a gyermekekkel szembeni tartásában mutatkozik meg különösen. Kezdetből fogva ketrecbe zárjuk őket, ezt rácsos ágynak, állókának vagy járókának hívjuk. Ilyen ketrecekben óvjuk meg őket a veszélyes környezettől, de magunkat is tőlük. Városainkat autóparadicsomokká tettük, a gyerekek részére pedig apró "rezervátumokat" csináltunk, amelyeket átszóttereknek nevezünk el és amelyek a (természetesen a gyerek körén kívül) népszerűtlen indiánok kényszerlakhelyei¹⁵⁷

hez sok vonatkozásban hasonlítanak. A régi indián társadalmak életterében felismerhetnénk, hogyan festene a gyermekbarát világ. A csillogó és minden érintésre azonnal fülsiketítően szirénázó autósorozatok helyett az ő gyerekeik érintetlen természeti tájakon nőhettek fel, és a felnőtteknek volt idejük türelmesen foglalkozni velük, mert az időt még nem azonosították a pénzzel.

A németek szemében az amerikaiak és az olaszok különösen gyermekbarátoknak tűnnek, de ez csak az összehasonlítás esetén ilyen szembenetűnő.

A kertet lehet használni úgy, hogy a lehető leghatékonyabb módszerekkel friss zöldséget termelünk benne, vagy úgy is, hogy az élvezetnek és az érzéki örömöknek szenteljük, és virágokat, illatokat és természetes szépséget adóvá varázsoljuk. A szimbolika szerint csak az utóbbi változat alkalmas arra, hogy a gyermekek kertje legyen. (Németül szó szerint *gyermekkert* az óvoda neve. - A ford.)

Annak a kertnek különösen szépnek kellene lennie, hogy az otthontól vett mindennapos búcsút megérje a kicsiknek. Még ott is lehetnek komoly nehézségeik a gyerekeknek az otthoni fészekről való szükségszerű leválással, ahol ezt a változatot valóban megvalósították.

A szülői ágyból való kiebrudalás és az anyai mellről való elválasztás nyilvánvalóan jó előgyakorlatok erre a bátorságpróbára. A másságtól, a változástól való természetes óvakodás az első felállástól vagy az elválasztástól a további önállósodó lépésekig, megannyi hatalmas erőpróba, de erre szelíd kényszerrel ösztönözni kell a gyereket, hiszen a fejlődésnek ez az útja. Az ösztönzést a minta látása, megélése segíti elő, amelyet a kicsi maga körül megtapasztalhat. Ha a gyerekek az önálló lépésekre spontán készek, az jó jel az eddigi fejlődésre vonatkozóan. Éppen az önálló gyerekek - akik magukat a szülők karjaiból kitépik, és a saját lábukon nekiindulva törekszenek a világba - mutatják a legjobban, hogy mennyire bíznak a szüleikben, és mennyire hagyatkoznak rájuk. Azok a gyerekek viszont, akik féltősen kapaszkodnak az anya szoknyájába, inkább a függőségüket és bizonytalanságukat, mint a szeretetüket dokumentálják.

Ha a kisgyerekek dühükben az egyik szülőfél felé csapnak, az annak a jele, hogy a szülők vonzalmában abszolút biztosak és még attól sem félnek, hogy agresszív kitörésükkel próbára tegyék.

Az óvoda elutasítása az alkalmatlan óvodán és túlterhelt vagy unalmas óvónőknél is múlhat. Ha nem erről van szó, arra kell gondolni, hogy a gyerek az elhárításával ideiglenesen keresztül akarja vinni az akaratát, de ez a pirruszi győzelem csak viszonylagos marad, mivel a beiskolázásnál a következő válság biztosan bekövetkezik. A köztes időszak az ilyen esetekben értékes *játékteret* biztosítana arra, hogy a gyerek az (ön)bizalmát erősíthesse és önállóságát gyakorolhassa.

Ó módszer, ha az első napokon a szülők is ottmaradnak játszani a gyerekekkel, és ezzel fokozatosan hozzászoktatják az új környezethez és az új pajtásokhoz. Ahogy a gyerek egyre hosszabb időre eltávozik a szülőktől, és megtapasztalja, hogy nem hagyják el végleg, hanem ennek ellenére mindig visszatérnek érte, beleszokik az új helyzetbe, és ezzel megtanulja azt az új lépést, amely

fejlődésében az iskolába kerüléshez, majd a felnőtt társadalomba jutáshoz elengedhetetlen. Az óvoda gyermeki minitársadalom, egyfajta kicsinyített modellje a későbbi világnak, amelyben a kicsi ellenőrzött szinten, de megtanulhatja a konfliktusok sikeres kezelését is.

Első nap az iskolában

Itt már végleg beköszönt a *komoly* élet, néha még egy kicsit kipárnázva és egy iskola-előkészítő évvel bevezetve, de visszavonhatatlanul új életszakasz kezdődik. Ezt még a legjobb nyalánkságokkal teli "uzsonnástáska" sem tudja elfelejtetni. Ez csak a tulajdonképpeni kisgyerekkortól vett búcsút akarja valamennyire megédesíteni és a kialakuló új életszakasz szigorúságát elfátyolozni. A kis ravasznak nem sokat segít, ha ezt a játékot idejekorán átlátja, és kijelenti: "Gyere, mama, menjünk, nekem itt nem tetszik."

Előbb-utóbb mindnyájan az előre kiszemelt iskola előírt helyén kötnek ki. Először azt tanulják meg, hogy felnőttet játsszanak, és a gyerekség előjogait önként feláldozzák. Minden pedagógiai bizonygatás és a "gyermekhez alkalmazkodó" tanterv ellenére arra megy ki a dolog, hogy a gyermekkort elhagyják, túltegyék magukat a játékosságon, és *hatékonyá* váljanak. "Ne aludj!", "Ne álmodozz!", "Ne játssz!", "Ne fantáziálj!", "Inkább koncentrálj!" - hangzik a szigorú iskolai nyelven a változást jelentő világ parancsa, azzal az óhajjal a háttérben, hogy valami¹⁵⁹

kor mindez a racionális világ számára elfogadható módon megvalósul. Ennek a (félre)nevelő taktikának a gyümölcséből élnek meg később a pszichoterapeuták, és újra megtanítják a felnőtteket fantáziálni, álmodozni, az életükbe újra visszahozni a játékos elemeket, és újra feléleszteni a sokáig elnyomott *belsőgyermeket*. Igen, felfedezni, hogy az élet több, mint pusztán koncentráció és teljesítmény. Még magát az alvást is újra meg kell tanulni, ami néha eléggé nehezen megy, hiszen a rossz beidegződések évtizedesek.

Az iskola értelmes feladata tulajdonképpen az lenne, hogy a képszerű észleléshez az analitikus gondolkodást társítsa, de nem elfojtási hadjáratban, hanem olyan játékos folyamatban, amely a gyermekeknek az újonnan elsajátított készségeik feletti örömet is közvetíti. Amilyen fontos lehet annak a szigorú változásnak a feldolgozása, amelyet az iskola hoz magával, olyan kívánatos lenne az is, hogy a tananyag az élet valódi igényeihez alkalmazkodjék. A pillanatnyilag működő 9-13 éves piaccgazdaságra előkészítő kurzus, a teljesítményorientált, hatékony és sikerorientált gyermekeket olyan lelki félembereké teszi, akik a másik felület - a lelkük női felét - legjobb esetben csak a drága pszichoterápiás játékozón fedezhetik fel újra.

Akinek ez túl keményen hangzik, az például jól teszi, ha tisztázza magában, hogy a múlt nagy német orvosai közül, a modern iskolai jegyek alapján történő egyetemi felvételi rendszer szerint kivétel nélkül egyet sem vettek volna fel az orvosi karra. A korszakalkotó tudományos teljesítményekért a legtöbb Nobeldíjat azok az amerikaiak kapták, akik elit iskolákból jöttek, ahol egészen más, a kreativitást fejlesztő kritériumok szerint oktatnak. Menedzserek seregei próbálják az ötletek és víziók utáni hajszában - melyek nélkül a cégek nem vezethetők jól - a pszichoterápiás rendezvényeken a kreativitást és a játékos könnyedséget elsajátítani.

Végül pedig gondoljunk még arra, hogy ma már a középisko" j " lában is számolni kell a szívinfarktussal, a rohanó, fe lett társadalom védjeggyel.³

A magániskolákba ugyan egyre több a jelentkező, de ezek az iskolák sincsenek a mindentudás birtokában, és az itt végzett tanulók közül is sokan lemaradnak az élet lényegéről. Végül is bízhatunk a paradigmaváltásban jelentkező fordulatban, hogy az eddig tisztán férfilegikára épülő világkép megéri egy átfogóbb pedagógiára," amely nem riad vissza attól a tényről, hogy

/ II

az embereknek lelkük van, hanem ezt a bizonyosságot bevonja az eljárási gyakorlatába, és azt meg is valósítja.

Kérdések a gyermekkorhoz

1. Milyen jól tanultam meg helytállni? Mennyire edzet2 az immunrendszerem?
2. Hogyan éltem meg az óvodát? Vagy miért nem jártam oda? 3. Mennyire voltam független mint gyerek? Inkább a mama kedvence voltam, vagy kifelé törekedtem a világba? 4. Hogyan éltem meg az első iskolai napot?
5. Mennyire önállóan végeztem el az iskolát? Meg tudtam-e egyedül oldani a feladataimat?

6. Mennyire voltam hajlandó teljesíteni az iskola elején? Mit mondtak a jegyeim?
7. Hogy áll ma a fantáziám és a kreativitásom? *Gyakorlatok gyerekeknek*

1. Egy több évig tartó és sok tekintetben hasznos lehetőség a gyerekek megengedni, hogy állattal nőjenek fel. A gyerek ezzel megkapja a lehetőséget arra, hogy korán és apedagogikusan felelősséget vállaljon egy tőle függő lény jólétéért. Megoszthatja bánatát és örömét társával, az összes szeretetét neki ajándékozhatja, ami épp az állatvilágtól elválasztó szakadék áthidalása által különösen mélyre nyúlhat. A gyerek így idejében megismeri az élet fázisait és annak viszontagságait egészen a halálig, és az azzal járó búcsúvételt.

2. Kevésbé mélyen nyúl bele a család életébe, ha egy fáról való gondoskodást bízunk a gyerekre. Ezáltal éppúgy törődhet egy élőlényel, és eközben nagyon is tudatosan tapasztalhatja meg az élet szakaszait az évszakokban. A fa is baráttá válhat, és az életbe nyugodt pólust is vihet. Hasonlót lehet átvenni egy kertrészre, amely a gyerek saját felelősségével együtt fejlődhet, vagy szükség esetén a városi lakásban egy akváriumra vagy terráriumra, avagy akár egy saját cserép virágra is. A lényeg az, hogy a gyermek kifejezhesse szeretetét iránta, és felelősséget érezzen érte.

5.
A serdülőkor

Az ifjúkor lustasága
az öregkor tehetetlenségének főpróbája. Szúfi *bölcsesség*

Problémák és kórképek

Ha nem hivatalosan is, a gyerekkor a beiskolázással véget ér, pedig a serdülőkorral kellene befejeződnie. A gyerek, aki nyelv, tanilag (a németben - *A ford.*) semleges, nővé vagy férfivá válik.

A régi időkben és az archaikus kultúrákban az átmenet döntő cezúra volt az életben, ami felett nem lehetett átsiklani. Mi, modernnek viszont meglehetősen figyelmen kívül hagyjuk ezt a történetet, és reméljük, hogy gyermekeinkkel lehetőleg kevés bosszúságunk lesz ebben a "nehéz" időszakban. Legszívesebben semmit sem vennénk észre a pubertásból. Ennek az a hatása, hogy a gyerekek is túl keveset és csak nehezen feldolgozható változásokat érzékelnek részünkről. Meglepő, hogy a gyerekkort egyrészt túlzott tanulási követelményekkel idő előtt befejezzük, másrészt mindent elkövetünk a befejeződése ellen, amikor annak valóban eljött az ideje.

A test nem sokat törődik a valóság figyelmen kívül hagyásával. Megeméli a hormonszintet, melleket duzzaszt, hangot vált, szeméremszőrzetet serkent, magömlést indít, és a menstruáció is betör az időközben már úgyis csak látszólag idilli gyermekkorba. Ha a lelki fejlődés nem tart lépést a testivel, válságos tünetek lépnek fel, mint mindig.

Az első menstruáció

A menstruáció betörése a gondtalan kisleány életébe magától értetődően nem kórtünet, de hiányos felvilágosítás és a nőiségbe való bevezetés hiánya miatt a menstruáció természetes folyamata is azzá fajulhat. Ebben a "felvilágosult korban" még mindig vannak olyan leányok, akik ettől a véres eseménytől meglepetten betegségtől és haláltól rettegnek.

Az ifjúkori elmaradottság ilyen mértéke szerencsére már ritka, viszont gyakran előfordul a menstruáció lealacsonyítása,

ami olyan lefokozó megjegyzésekben fejeződik ki, mint "disznóság", "véres napok", "gyengélkedés", "alkalmatlan idő", "tisztulás". Az ennek megváltoztatására tett kísérletek, hogy semleges megjelölésekkel, mint "napjaim", "menzesz", "periódus", "holdidő" helyettesítsék az előbbieket, alig talált visszhangra. Ennek az ősi női történésnek a lealacsonyítása készíti elő a talajt a későbbi bajoknak - amelyen sok menstruációs panasz tenyészik -, ezek már a pubertásban elkezdődnek, vagy oda nyúlik a gyökerük. Ezek a panaszok következképpen igen sokszor feldolgozatlan serdülőkori problémákkal függenek össze.

Az utóbbi időben nő a valóság női pólusa iránti figyelem, ami sok nő erősödő öntudatában tükröződik. Ugyanakkor régi előítéletek is rögzülnek, amiben a nők is együttműködnek, akik például bíróság előtt a menstruációt mint egy csökkent beszámíthatóságú időszakot jellemzik, ahogy ez az USA-ban sikerrel megtörtént egy per során.

A menstruáció még egy sor titkot rejt magában. Tulajdonképpen nőgyógyászati jelentősége mellett bizonyosan tisztulási idő (a szervezet által szívesen fogadott érvágás értelmében), amivel a regenerációt és a felüdülést segíti elő. A legtöbb panasz a tünetei által kikényszeríti a nyugalmat és az ellazulást. Ha a test arra hagyatkozna, hogy ami neki jár, azt önként meg is kapja tőlünk azt nem kellene kikényszerítenie. A "na okat a beszámíthatatlanság terének is érthetjük mélyebb értelemben, amennyiben az asszonnyal ebben az időben nem lehet számolni, mert magáról kell gondoskodnia.

Bizonyosan a periódus testi regeneráló hatása az oka annak, hogy a legkülönbözőbb társadalmakban az asszonyok - annak ellenére, hogy megerőltetőbb életet élnek - lényegesen magasabb kort érnek meg, mint a férfiak. A testi kímélő- és pihenőidőnek lelki és környezeti támogatást szerezni: ez a panaszok alapja. Ha a "napok" garanciát jelentenének egy szabadabb térre, ahol az asszonyokkal nem lehet számolni, akkor életük centrális idejében teljesen *beszámíthatatlanok* lennének. Ez pontosan meg is felelne a női archetípusnak.⁵ A mindent kiszámítás a férfi pólus törekvése. Amíg azonban az életet a patriarchális jelleg határozza meg, addig a "kiszámíthatatlanság" szégyen, és a spontaneitás az árnyékban senyved.

A mutálás

A mutálás (németül "hangtörés") a veszélytelen törések közé tartozik, és elárulja, hogy a fiúk hangulatával és hangjával valami már "nincs rendben". A hangszálakat újra kell hangolni, és néhány fekvéssel mélyebbre kell helyezni. A hangfekvés tükrözi a hangulatot; a megszokott és az új szint között ingadozik. A régi magasság már alig-alig működik, de az új, karcos mélység sem teljes még. A mély hang elárulja a "földre szállást" ami már időszerű, a "kínos" sípoló hangok viszont a gyakori visszaesést jelzik a gyermeki mennybe, amelyet most már majd el kell hagyni. Ha az ilyen tünetek a tipikus időn túl is megmaradnak, az elárulja, hogy a fiúnak milyen tartós problémái vannak a fiatalemberré válással. Az ádámcsutka fejlődésével a gégefő növekedése mint a férfiasság ismertetőjele képezi a történés testi

alapját. A sípolásokban és a hangmegcsuklásokban nyilvánul meg az, hogy az események mennyire gyorsan követik egymást, és hogy a régi gyermeki hang mennyire oda nem illően hangzik a felnőtté váló testből. A fiú most már magától értetődően elhagyja a fiúkórust, egyébként viszont gyakran megreked a gyermekiség birodalmában.

A fiúknak és a szülőknek azt kellene megtanulniuk, hogy az új hanggal együtt új hangulata lesz az életnek. A fiatalokat mesterségesen megtartani a már kinőtt gyermeki birodalomban a szó szoros értelmében embertelen. Ezen a lelki szinten történik meg az, amit az egyházi fejedelmek testi szinten hajtottak végre, amikor fiúkat még idejében kasztráltattak, hogy angyali hangjukkal megtartsák őket a templomi kórus számára. Amit testi szinten mint szörnyűséget már világosan látunk, az a lelki szinten sincs rendben.

A serdülőkori pattanások

A gyakran előforduló serdülőkori mitesszer és pattanás érthető üzenetet hoz. A serdülőkori szexualitás helyett a pattanások törnek elő. Mint kis vulkánok emelkednek ki - a felszín alatt állandóan növekvő feszültség talaján -, amíg a csúcsuk kifakadva lerobban és megkönnyebbülő ellazulásnak ad helyet. A serdülők többnyire nem is tudják kivárni ezeket a kitöréseket, és erejük szerint támogatják ujjaikkal úgy, hogy kis forradásokat tartanak

meg emlékként ezekből a feszültségteli időkből. Törekvő-sürgető ösztöneik próbálgatása helyett pattanásokat nyomnak ki.)ellemző módon ezek a kellemetlen jelek a testnek pontosan a legi feltűnőbb területein éktelenkednek, és ezzel elriasztó jelleget is

öltenek, hiszen a szexuális csábító jellegét erősen korlátozzák, ezért ezek a kifelé való megnyilvánulást, kitörést is szimbolizáló kis vulkánok negatív visszacsatolást jelentenek, testileg csakúgy, mint lelkileg. A pattanásokkal való törődés ekkor még főleg csak az azoktól való megszabadulás - a kinyomkodás - szintjén zajlik, vagyis csak a marsi szinten. A vénuszi elem a sebek és hegek ápolása során csak érintőlegesen kerül sorra. A napsütés és a kvarclámpa is sokat enyhít a tüneteken. A legjobb terápia tengerparti utazás lenne, kellemes leburnulással és flörttel egybekötve, ez a rászoruló bőrt a "másik irányból", a vénuszi oldalról is segítené. Mindenesetre szükséges, hogy az érintettek valamikor átlépjék az árnyékukat, és sürgető ösztöneiknek engedjenek.

Ellenérveik emellett éppolyan hatásosak, mint akármelyik pácienséi.

"

Ki akarna pattanásokat csókolni?" - tiltakozott egy jól kivehetően megbélyegzett fiú. Terápiásan a diszkóba utalva csak kosarat kapott, sikertelenségi programjának megfelelően. Amikor azt a feladatot kapta, hogy térjen vissza kudarca színhelyére, és kosarazzassa ki magát tízszer, és mindezt írásban pontosan dokumentálja, "szorongatott" helyzetbe került. Megtörve tudósított róla, hogy intenzív fáradozásai ellenére éjjel három óráig csak nyolc kosarat sikerült összeszednie, mert az elvárások ellenére néhány lány táncolt vele! A sikertelenségi programot a sikertelenségek iránti követelések megkérdőjelezték. Az a tanács hozta meg végül is a döntő sikert, hogy keressen egy pattanásos barátnőt, amit először hevesen és jó érvekkkel utasított el.

Fülig szerelmesen udvarlás közben a pattanástól megvonták a táptalaját, illetve a helyettesítő szerepet. A terápiában egyáltalán részt sem vevő lány is elbúcsúzhatott a pattanásaitól.

A serdülőkori kóros soványság

A serdülőkori kóros lesoványodás (anorexia nervosa) a nevével már rögtön elárulja a valódi háttérigényét, és rossz prognózisával messze problémásabb. Majdnem kizárólag lányokra korlá168

; , tozva ismerjük, és jelentős előretörésében az utóbbi évtizedekben nyilvánvalóan egyfajta divathóbort is szerepet játszott. A korszellem évtizedekig hódolt - és teszi ezt részben még ma is a serdülőkori kórosan sovány alakideálnak. A (karcsú) vonalnak e szerint nincsenek kanyarulatai, és azok is a kórosan sovány lányok rémei. A sovány, karcsú lánytest világosan jelzi a felnőttesség elől való rettegő menekülést, amit sok éretlen lelkű férfi még előnyben is részesít. A kórosan soványak egészen másért- követik ezt az ideált, és a legkövetkezetesebben megakadályozzák azt, hogy nővé váljanak. Testileg és lelkileg egyaránt. Alig alakulnak ki náluk női formák, mert fanatikusan leböjtölik őket. A fellépő

menstruációt következetesen - és többnyire sikerrel - szintén elhárítják az éhezéssel, és a meggátolt hormontermelésük miatt mellük kifejlődése is lelassul vagy teljesen megáll. Tudattalanul vagy félig tudatosan nem akarnak nővé válni, hanem jól követhetően kislányosak (kisfiúsak) akarnak maradni, hogy ne kelljen a pubertás során a következő fejlődési lépésre vállalkozni. A tőlük elvárt és a szülei által javasolt vagy megkövetelt séma mélységes belebonyolódás a polaritás világába, és nekik ez szörnyűségnek hat. Fantáziáikban arra törekszenek, hogy az angyali és ezzel nemtelen egzisztencia tiszta szféráját megtartsák. Az evés - ami őket nővé tenné - jelzi nekik az egyenes utat a női nemiség tisztátalannak érzett birodalmába. Ha egyszer mégis a tiszta nemtelen aszkézisük ellenpólusának áldozatává válnak, fiús alakideáljukhoz hűtlenné lesznek, és normálisan esznek, az utólag úgy megterheli őket, hogy szándékosan kihányják az ételt. Ezután gyakran megszabadulást, visszanyert tisztaságot és megkönnyebbülést éreznek.

Bulimia

Ha a hányás szükségintézkedése rutinná válik, átlépték a bulimiához vagy a "zabálás-kihányás-szenvedély"-éhez vezető keskeny határt. Ez a kórkép ezzel gyakorlatilag a kóros soványság kiegészítése vagy ellenpólusa, és a legszorosabb kapcsolatban van vele. Mindkét állapotot joggal nevezik kóros szenvedélynek, hiszen mélységükben a fejlődés útjának keresésével és az egység céljához vezető úttal függ össze mind a kettő. (*Sucht* = kóros szenvedély, *Suche* = keresés - A ford.) Felületesebben szemlélve mindkét esetben az összes szorongató nőiséggel

együttesen érzett polaritásból való menekülés tűnik fel mindenekelőtt. Különösen erős benne az anyai feladat elhárítása. A szülésre és a termékenységre történő minden utalás - tudatosan vagy tudattalanul - iszonyatot vált ki, hiszen saját elutasított elrendeltségükre emlékezteti a lányokat.

Mivel az aszkézis és a tisztaság ezzel összefüggő erőteljes ideálja a következő fejlődési lépés elutasításának talaján alakul ki, nem lehet mellette kitartani. Gyenge pillanatokban az élvezetorientált ellenpólus annál gátlástalanabban tör magának utat, minél tovább és sikeresebben fojtották el.

Egész hűtőszekrényeket zabálhatnak üresre a felső rekesztől a legalsóig, a tartalomra való tekintet nélkül. Minél intenzívebb a zabálási orgia, annál szörnyűbb az azt követő büntudat, és annál hevesebb a tisztulásként és néha vezeklésként megélt hányás.

A nagy mennyiségű táplálék válogatás nélküli bekebelezése többnyire elragadó mámorban történik, de sem élvezetet, sem kielégülést nem okoz, ennyiben az orgia szó csak félig találó. Éppen az életnek ez az orgiasztikus eleme az, amit a szexualitásban, de más érzéki élvezetekben - magában az evésben is elutasítanak. A tünet karikatúraként fejezi ki ezt abban a furcsa mohóságban, mely örökké beteljesületlen marad, és arra mutat, amivel ki kell békülnünk, hogy valóban épek legyünk: ez pedig a valódi érzékiség, ami kitölt bennünket. A távoli cél a vallásban való beteljesedés, ami azt a vallásos könnyedséget közvetíti, amely az érintetteknek már olyan régen motoszkál a fejében.

Hasonló orgiasztikus áttörések fordulhatnak elő a szexualitásban is, ahol az aszkézisből a teljes gátlástalanságba való átlépést ugyanúgy megbánják. Többnyire itt is hiányzik az élvezet, s ha mégis előfordul, akkor az az elhatározás, hogy mostantól fogva szigorúbb lesz magával, rendszerint nyomon követi azt.

Terápiás javaslatok

A tisztaság ideálja és a polaritás meghaladása ellen alapvetően semmi ellenvetésünk nincs, hiszen ez minden emberi fejlődés célja. Az egységet viszont csak a polaritás meghaladásával érhetjük el, nem az az előli elmeneküléssel, mint ezt a kórosan soványak és részben a kórosan zabálók próbálják.

170

A kórosan soványak számára csak a női rendeltetésükkel való kibékülés és ezzel a felnőttéletbe vezető út marad hátra. EI kell tehát hagyniuk a testietlen tisztaság elefántcsonttoronyát, és le kell szállniuk a poláris élet mélységeibe. Elpárologni, elfogyni és az életből ellopakodni a halálon keresztül - ez az egységbe vezet ugyan, de csak nagyon rövid és nem kielégítő időre. A vándorlás a halál küszöbe felé a saját képek körében az éhenhalás útján történő öngyilkosságok menekülési kísérletét olyan kellemetlenül pontosan mutatja, hogy az elkövetett tévedéstől nem lehet majd eltekinteni. Az egyetlen út, hogy definitív és örök időkre elnyerjük az egységet, a pólusokon keresztül vezet, ebben az életben a nőiségen keresztül is.

Sok kóros szenvedélynél halálos lehet a túladagolás. A kórosan soványaknál, mint a kábítószeres szenvedélynél, szintén. Nekik valóban életveszélyesnek tűnik az élet. Az egyetlen igazi esély: tudatosítani az élet (női) felének elutasítását azzal a céllal, hogy valamikor örömeiket leljék a teljességben.

A kórosan soványak embertársaiknak sokat tudnak tanítani. Egyrészt azt, hogy a valóság egyik felének elfojtása hosszú távon az élette! összeegyeztethetetlen, mint ahogy a kilégzéssel az egész légzés eltűnik, és mint ahogy fény nélkül az árnyék, úgy a női pólus nélkül sem létezhet az élet. Másrészt azt mutatják meg a kórosan soványak, hogy a lelki programoknak milyen kiemelkedő a jelentőségük és szinte legyőzhetetlen a hatalmuk.

A fiatal - majdnem mindig - intelligens páciensek éppenséggel meggyőzhetően intellektuálisan arról, hogy enniük kell, hogy tovább élhessenek. De már az első evési kísérletnél a téves lelki minta meg szokott mutatkozni, és az étele! mindenhol eltűnik, csak nem a szájban. Az igazi lehetőség, mint minden tünetnél, a kóros soványságnál is a tünetben rejlő energia átalakításában rejlik, anélkül hogy a fennálló témát elfojtanánk. Ha a - női és itt különösen az anyai - princípium elutasításának háttérét felismerték, és belátták azt is, hogy a célt a nőiesség formájában meg kell tartani, megkezdett útjukat viszont ezért meg kell változtatni, minden további lépés könnyű lesz.

Mind a tudatos út az elutasított nőiesség pólusába, mind az offenzív kísérlet arra, hogy elmerüljenek az egészen tudatos aszkézisbe, például! egy kolostorbeli tartózkodás formájában: fejlődési lehetőséget nyújtanak. A kolostori életnek mint egy rituális " elkerülési stratégiának" a páciensek tudattalan mindennapi életmegtagadásával szemben két előnye van: először is itt van!71

nak lelki gyakorlatok, amelyek a tudatosság fokát növelik, és így azt a lehetőséget kínálják, hogy az életük háttérével és ezzel hosszú távon a női tanulási feladattal is kibéküljenek. Másrészt az aszketikus élet szigorú formájában az élvezetorientált és eddig elnyomott pólus olyan erősen jelentkezhethet, hogy fokozatosan a tudatba is feldolgozhatja magát, hiszen az út a nem tudatos kicsapongás felé el van zárva. Végül is egy olyan úton, amely mindent integrálni akar, a saját nemi szereppel is ki lehet békülni, és a serdülőkort ilyenkor esélyként lehet elfogadni. Ilyen "terápiás szituációkban" különösen világossá válik a megfelelő szertartások égető hiánya.

A nőiséggel való kibékülést még az is megnehezíti, hogy annak leértékelése korunkban ma is fennáll. Társadalmunkban sok lánynak nyilvánvalóan még mindig nem nagyon vonzó nőnek lenni, ezért ezt a szerepet sokan elutasítják, és arra kényszerítik a testüket, hogy ezt az elutasítást kifejezze.

A kényszeresen zabálóknak is ki kell végül mindazzal békülniük, amit okádnivalónak találnak. A megoldás mindkét kórkép esetében hasonló. Az érintettek egymásnak tükrözik az anomáliákat, és tanulhatnak egymástól. A tünetek mindig egyszerre mutatják a problémát és a feladatot: az életet faló mentalitásról van szó, de az élelmiszerek bősége az egész konkrét szinten inkább okádnivaló. Az orgiasztikus bőség a tanulási cél, de természetesen nemcsak az evésre vonatkoztatva, és nem mint valami aszketikusan motivált élvezeti csömörre való reakció. Mindegy, hogy azt az eksztatikus tapasztalatot, miszerint az emberben minden benne van és ő is benne van mindenben, az aszkézis kolostori útján vagy az élet mindennapi harcainak tapasztalatában élik meg. Az bizonyos viszont, hogy a kísérlet arra, hogy ezt az állapotot minden ehető fizikai felfalásával valósítsák meg, eddig még soha nem vezetett célhoz. Az emberi tudatot arra predesztinálták, hogy az egész teremtést felvegye magába, az emberi gyomrot viszont egészen nyilvánvalóan nem.

Aszkézis eredetileg azt jelenti, "művészien dolgozni", vagyis az élet művészetét jelenti; az élet többek között "adni és kapni"-t jelent ritmikus váltakozásban. Rudolf Steiner úgy fogalmazott, hogy az élet ritmus. A kóros soványságnál ebben a ritmikus történésben a hullámhegyet a hullámvölgygel szemben mértéktelenül túlhangsúlyozzák, míg a bulimiánál a hullámvölgyet túl

1(j r

, lozzák el a hullámhegygel szemben. Mind az evés, mind a hányás önmagában véve rendben van. Az evés a (túl)éléshez fontos, a hányás pedig kimondottan megkönnyebbitő, ha valami emészthetlent vett magához az ember. Az evés mint vevés, a hányás pedig szükség esetén az adás megfelelő formája, és mint ilyen rendben van, hiszen mindkettő életmegnyilvánulás. Fontos, hogy az evésben is megtaláljuk a közepet, ahol az evés - mértékkel élvezve - megtartja az életet, és közelebb visz az egység céljához, az adás pedig a szükséges egyensúlyt, a szükséges kiegyenlítést állítja helyre, és amennyiben nem vittük túlzásba a befogadást, úgy nem kell szükségintézkedéssel megszabadulnunk a feleslegtől sem. Az egész téma több örömet és megbecsülést szerezne, ha nem ennyire testi síkon történne. Praktikus gyakorlatok, amelyek a középre céloznak, mint a tajcsi, fazekasmunka egy forgó korongon, vagy egy kis elmélyedt

mandalafestés sokat tudna segíteni a belső nyugalmi pont megtalálásában.

A kóros zabálók elhárítják az élet szaturnuszi aspektusát, amelyet a mértéktartás olyan szertartásain tanulhatnának meg, mint a böjtölés és az aszkézis. A kórosan soványak az élet holdas részével együtt megtagadják a testiségüket, ők a szertartásos szexualitásból és a megfelelő élvezetből húzhatnának hasznot. Nemritkán a kóros soványság a bulimiának az előfutára, ami újra a két ellentétes pólus közelségét mutatja. A központi téma azonos, hiszen sem a kórosan zabálók, sem a soványak nem tapasztalják meg a beteljesítő érzékiséget, mint az érzéki teljesség előfokozatát és legvégső beteljesedését.

Serdü lőkori szertartások

Hagyományos szertartások

Az archaikus társadalmak nem ismerik a fenti nehézségeket, de az is igaz, hogy évezredek óta egy sor jól kitalált átmeneti szertartást használnak. Ezek a felnőttek világába való ünnepélyes beavatások nem formálisak, és így hatásukkal elérik, hogy a serdülőkori elhárításból adódó kórképek és a beavatatlan *felnőtt gyerekekből* álló társadalom infantilis túlzásai meg se jelenjenek.

A modern ipari országok lakói számára az ilyen rítusok többnyire elriasztó módon mennek végbe. Lányokat zárnak néha napokra sötét föld alatti barlangokba, fiúkat tesznek ki nemritkán a vadonba, szándékosan halálra rémisztve őket, és e beavatások során gyakran a testet is felsértik, bevágdossák. A mi viszonylag elpuhult szemszögünkből nézve különösen szörnyűnek tűnő bátorságpróbák éppúgy hozzátartoznak e rítusokhoz, mint a gyakran kompromisszum nélküli búcsú a szülőktől. Condolni sem lehet arra, hogy a szülők pánikba esett csemetéiknek a segítségére siessenek. Ellenkezőleg, az egész törzs összefog, hogy a hagyományos szertartást a megfelelő formában és az istenek szeme láttára hajtsák végre. A törzs idősebb tagjai például ijesztő maszkok segítségével "szellemekké" válva gondoskodnak a megfelelő pánikról, míg mások hangosan panaszkodva a gyermekek elvesztését gyászolják, és a beavatandók szüleit vigasztalják, akik nemritkán gyermekeik beavatásával párhuzamosan egyfajta halotti ünnepet tartanak, hogy egyszer s mindenkorra tőlük rituálisan elbúcsúzzanak. A gyerekeknek meg kell halniuk, hogy felnőttként újraszülessenek. A megtartott szertartás után a szülőknek sem fiuk, sem lányuk nincsen már. A törzsnek viszont lett még egy fiatal asszonya, illetve férfi tagja, és így a gyász és az öröm közel vannak egymáshoz.

Az ausztráliai bennszülötteknél a fiatal legények között a pubertás közeledtével rémhírként elhíresztelik, hogy a felnőttek világába való átmenetkor démonok tépik le csontjaikról a gyermeki húst, és hogy nekik ily módon kellene meghalniuk. Ha aztán megérett az idő, a törzs felnőtt férfi tagjai egy sötét, újholdas éjszakán elrabolják a fiúkat a szülői otthonból, és az erdő mélyére hurcolják, miközben bekötik a szemüket úgy, hogy az utazás célja is sötétben marad. Az anyák a gyerekrablókat hangosan sikoltozva, panaszkodva követik egészen a falu határáig, ahol az összes fájdalmaikat és gyászukat katartikus kitörésekben adják ki. Míg búcsút vesznek, lelkileg megkönnyebbülnek, és így nem kell egész életükben az elhagyatottságérzésüket magukkal cipelniük úgy, mint sok modern szülőnek. Mialatt az anyák még a halotti szertartást végzik éppen most elveszített fiaikért, azokat a sötét erdőben egy különös kultikus helyre hurcolják, ahol ki kell ásniuk a saját sírjukat. Mindenkit külön beásnak, csak a fejek emelkednek ki a földből. A fiatalokkal közlik, hogy most már várhatják a húsuk után epekedő démonokat, akiket embertelen üvöltözésükről lehet majd felismerni. A fiúk a sírjukban fekszel¹⁷⁴

Y nek, és az éjszakai vadon vészterhes zajait figyelik. Először egészen távolról és csak lassan közeledve rémisztik a démonoknak öltözött férfiak a fiatalokat külön erré a célra készített hangszereik rémítően süvítő hangjaival. Csak amikor a hajnali derengés idejére a pánik már eléri a csúcspontját, akkor jönnek vissza a férfiak, nagy tüzet gyújtanak, kiszabadítják a felnőtté vált fiatalokat a sírokból, és ünnepélyesen kezet nyújtanak nekik a férfiak szövetségéhez.

Mi ilyesmit aligha tudunk elképzelni, és a felületet nézve hajlunk arra, hogy a dolog "szörnyűségét" hangsúlyozzuk, mivel saját tapasztalatok híján az itt uralkodó tudati mezők rendkívüli hatékonyságát nem is vesszük figyelembe. Ezek hatása odáig megy, hogy a bevezetett fiatal felnőtteknek a felnőttvilág szabályait meg sem kell tanulniuk. A felnőtttség tudati mezejébe való betagolással mintegy maguktól megismerik ennek a szférának a tudását és szokásait.

A szó legigazibb értelmében részesei lesznek a beavatásnak, és a felnőtt világ befolyása tudatukban a mai (és mindenkori) logikán túl történik.

Mivel mi az olyan átmeneti időszakokat, mint a serdülés, figyelmen kívül hagyjuk, és a végső soron minimális sérüléseket a beavatások során viszont túlértékeljük, sok nyugati ember örül, hogy az ilyen "szörnyű babonákat" már maga mögött hagyta "kultúrával átszőtt és felvilágosult világunk". Mit számít viszont egy fog elvesztése vagy a húson ejtett seb, illetve az arról árulkodó felnőtt sebhely (avagy egy jó adag ijedelem) azzal az eséllyel szemben, hogy tényleg felnőttek legyünk?!

Modern "ritusok"

Azt a "szívtelenséget", mellyel a bennszülöttek néha a fiataljaikat a fészekből kidobják, nálunk szívesen félreértelmezik. Eléggé elhamarkodottan szívtelen szülőkről beszélünk. A német szó - "hollószülők" - még a madarakkal szemben is igazságtalan.

A hollószülők optimálisan gondoskodnak a fiókáikról, a fészekülőkről is. Ha viszont minden felszólítás hiábavaló, kidobják az ott ragadókat, illetve a fészek szélén átlökik. Akkor a fa magassága szerint van még öt-hat méternyi idejük megfontolni, akarnak-e mégis felnőtt hollók lenni. Többnyire sikerül is ez, és

a fióka a Paradicsomból való kizuhanást szabad repüléssé alakítja a következő életszakasza függetlenségébe.

Amit mi a fiatalokkal művelünk, akik gyakran messze a szükséges időn túl gubbasztanak a szülői fészekben, az igazi katasztrófa. Egyetemi fokozatokkal és doktori kalappal ékesített fiacskáját a mama még mindig őrizgeti, főz rá, mos és takarít utána. Ilyesmit a hollók nem bírnának ki a fenyegető télre való tekintettel, és ha jól megnézzük, az emberek nem cselekszenek egészségesen és logikusan. Fiataljaink életképtelenek. Az így nevelt fiatalok nem lesznek felnőttek, és az öregek sem jutnak előre ezzel. A pszichoanalitikusok ebben az összefüggésben "egészségtelen katasztrófá"-ról beszélnek. Az egész túlgondoskodásukban van valami gyermeketegen rejtett, amit a szülők ügyesen kitalált életjátékaik mögé bújtatnak, és így társadalmilag nem is "túl feltűnő". Az úgynevezett érettségi vizsga vagy matura ma már távolról sem az érettség bizonyítéka. Sokan az "igazi" érettségi vizsgának a jogosítvány megszerzését gondolják, ami ugyan bebocsátást biztosít az autós társadalomba, de mégsem tesz egy cseppet sem éretté.

Korábban nálunk is volt egy sor egészséges szertartás a serdülőkor átmeneti ideje számára. A kézműveslegényeknek, akár akartak, akár nem, a szakma kitanulása és az inaskodás befejezése után idegenbe kellett menniük. Még ha ezeknek a vándoréveknek a során némi szükségét szenvedtek is,³⁶ ezzel mégis bizonyos tekintetben függetlenek, felnőttek és világlátottak lettek.

Au pair lányként külföldre menni hasonló igényt elégített ki a lányoknál, ami a világ felé való nyíltság iránti igény kielégítésében fontos szerepet játszott. Hirtelen magukra utalva, idegen környezetben a lányoknak először a nyelvet kellett megtanulniuk. Erre rá is voltak szorítva. Hosszú ideig éppen ez volt az ürügy arra, hogy ezt a gyakorlatot fenntartsák.

Ma már ritkán "pazarolnak" ilyen sok értékes időt. A fiatal férfiak (akik éppen hogy nem voltak még azok) régebben bizonyos esélyt kaptak arra, hogy a hadseregben érjenek be utólag. Elvből jó messzi helyőrségbe elszállítva egy legkevesbé sem finnyás férfivilágban, szülői támogatás nélkül kellett boldogulniuk. Természetesen praktikusabb őket a legközelebb fekvő kaszárnnyába dugni, mint ez ma szokásos. Akkor nem tudják a hazautazás során a vasúti vagonokat megrongálni, és így az állam megspórolja az utazási költségeket, és egyáltalán inkább a szül76

I6k, mint az állam zsebére megy a dolog - csak éppen a lényeg vész el így: a felnőtté válás.

Hasonló történt az egyetemi ifjúság körében is, számukra a felvételi feltételeket addig reformálták, míg ma a lakóhelyükhöz legközelebb tanulhatnak, és a legrövidebb időn belül be kell fejezniük a tanulmányaikat. Korábban mégiscsak megvolt a lehetőségük arra, hogy otthonról elmelessenek, és közben akár egyetemet is váltsanak, hogy más városokat és szokásokat is megismerhessenek, és talán még néhány szemeszterre külföldre is eljussanak. Ma gyorsabban tanulnak, az otthon lakással valamelyes lakóteret takarítanak meg, és a felvételi korlátozások által hatékonyabban terveznek. Az egyetemekből iskolák lettek (de bizonyosan nem az életéi), látogatásuktól pedig már senki sem lesz felnőtté, mint az archaikus kultúrákban, ahol az átmenetek szertartása a kultusz része és ezzel a gyógyítók, sámánok és papok dolga volt, ahogy valamikor nálunk is a vallás vállalta ezt a felelősséget.

A mi kulturálisan kommercializálódott és túlegyszerűsítéseinkkel értelmetlenné és egyenfazonúvá silányított hanyatlásunkkal maga a kultusz évezredek tapasztalata is egyre mellékesebb dologgá vált és háttérbe szorult. Vele együtt veszítettek a belőle származó átmeneti szertartások befolyásukból és kötelező jellegükből. Elvben az első áldozással és bérmálással a katolikus és a konfirmációval³ a protestáns területen még mind a mai napig fennmaradtak tipikus beavatási szertartásaink a keresztény társadalom felnőtt világába. Az első áldozók és konfirmálók csak ezen a beavatáson túl vehetnek részt teljes értékű tagként a mindenkori kultusz rítusaiban, mindenekelőtt az Úrvacsorán. A legtöbb fiatal ma kétségtelenül csekély igényt támaszt arra, hogy teljes értékű tagja legyen a gyülekezetnek, és az elképzelésében ez a szertartás a legcsekélyebb mértékben sem fedí a valódi felnőtté válást. Ez az összefüggés messzemenően kiment a köztudatból, és már a papok is alig erősítik ennek a tudati mezőnek a töltését. A fiatalok és hozzátartozóik ezeket az eseményeket egyre kevésbé veszik komolyan, és ezzel a szertartások töltését tovább gyengítik, amelyek mára pusztán családi ünnepséggé fokozódtak le. Mint olyanok kedvesek lehetnek, de ami a tényleges felnőtté avatást illeti, sajnos egyre jelentéktelenebbek. Amint a szertartásokat hosszabb ideig nem töltik fel a köztudat energiáival, csökken a hatásuk.

Mindent egybevetve a régi rítusokat és szokásokat eltüntették vagy túl racionálissá tették, hogy időt és mindenekelőtt pénzt takarítsanak meg, valamint kényelmességből (lustaságból) vagy a hitelesség híján. Mindenki olyan gyorsan a mindenkori etetővályúhoz tolakszik, ahogy csak lehet, és a biztonság messze a tapasztalat elé lett besorolva. A vallás e tekintetben keveset hoz, szavahihetetlenné tette magát, és egyre inkább alárendelt szerepet játszik. Az ebből következő baj: nem idejében, sőt gyakran egyáltalán nem felnőtté vált személyekből álló társadalom, akik többé-kevésbé mókásan játsszák a felnőttet, és görcsösen próbálják bizonyítani, hogy nők vagy férfiak.

Modern gyermeki társadalmak

A felnőtté váló rituális átmeneti lehetőségek hiánya és az éppúgy megfeszített, mint tudattalan kísérletek arra, hogy a szükséges lépéseket utólag megtegyék, egyenesen vezetnek egy részben nevetséges, részben veszélyes gyermeki társadalomba. A felnőtté válás elmulasztása révén a felnőtt képességek aligha érhetők el az ilyen közeg tagjainál. A gyermeki képességek másrészt egyre megváltoztalább és gyakran fenyegető össztársadalmi játékmódkká fajulnak. C. C.)ung mondja erre vonatkozóan: "Az emberiség a nagy, fő dolgokban még gyermeki állapotban van... A túlnyomó többségnek tekintélyre, vezetésre és törvényre van szüksége."^{3B}

A gyermeki társadalmak léte utaló vészjósló jelek minde nőtt megtalálhatóak a mai vezető ipari országokban. Legnyilvánvalóbban az olyan helyeken világlík ez ki, mint "Disneyland". Itt óriási üzletet bonyolítanak le egy (tipikus amerikai) gyermekvilág propagálásával. A konzern óriási üzlettel kecsegtető piaci hiányt fedezett fel (és pompásan fejlődik). Egyrészt: a valódi gyermekország - az egyébként gyermekellenes környezetben egyfajta oázis. Másrészt: Walt Disney egy felfrissítő víziót ajándékozott a gyermekségek és az amerikai gyermekideológia keverékével együtt bürokratizmusba merevedő (és menekülő) világnak: "If we can dream it, we can do it!" (Ha meg tudjuk álmodni, meg is tudjuk tenni!)

A dollármilliósi birodalom anyagi bázisát viszont csak nagyon közvetett módon képezik a valódi gyerekek. Valódi látogatói mindenekelőtt a pszeudofelnőttek nélkülöző belső gyerekekkel,

akik azzal az ürüggyel, hogy gyerekeiknek nyújtanak valamit, megragadják a lehetőséget arra, hogy e saját belső gyereket szabadjára eresszék. Hogy az ilyen vállalkozások mögött nemcsak a gyermekszereket áll, az már arról is felismerhető, hogy a belépődíjak határozottan felnőtt szintre vannak szabva, gyermekek egyedül nem is mehetnek be, és a rendkívüli reklámráfordítás az ilyen parkokban biztosan nem csak a gyerekek zsebpénzére utazik.

Mindenekelőtt a férfiban lakó gyereket szólítják meg azokban az úgynevezett témaparkokban, amelyek az USA-ban - de egyre szaporábban nálunk is - a földből nőnek ki. A növekvő szabadidő-ajánlat, az egyre terjedő unalom és az átmeneti szertartások hiánya jó osztalékot ígérnek. Ha az ilyen projektek jövőjét meg akarjuk ismerni, a témaparkok hazájába kell bepillantnunk. Hatalmas játszótéren "Magic Mountain", "Six Flags over Texas" és sok hasonló, ügyesen színre vitt

bátorságpróbát kínálnak a "felnőtteknek". Itt van az óriás hullámvasutak hazája többszörös átfordulással és a sok hátborzongató vágta- (rides-) lehetőség. A régi amerikai álmod, hogy merészen bravúros lovaglások által a Vadnyugaton keresztül férfivá lehet élni, itt felélesztik, még ha az már közel sem teljesíthető be ezekkel a virtuális izgalomokkal. Tökéletes szellemvasutakon komputer irányította szörnyekkel vagy az ördöggel hajszoltathatja magát az ember, vagy elszabadult vonatokban (run away trains) és veszélyesen billegő tutajokon, habzó vadvizeken győzheti le a félelmét. Vannak olyan vágatok, melyek során az embert állva, fémkeretbe csatolva rendkívüli sebességgel futurisztikus világokon lövik keresztül, vagy fémketrecben lehet kipróbálni a szabadesést. A "Magic Mountain", a Varázshegy elfeledteti a profánul hatékony mindennapi üzleti életet, és visszavarázsolja az embert a gyerekvilágba, hogy vakmerő bátorságpróbákkal az utolsó pillanatban mégis felnőtt hősnek bizonyuljon. Többnyire a magukkal vitt barátnőknek és feleségeknek kell megnézniük, ahogyan "tinédzser" férjük magának és nekik is bizonyítani próbálja, hogy még igazi férfi válhat belőle.

Mi lehet ez, ha nem e "férfiak" azon szükséglete, hogy az életveszéllyel szembesülve felnőttek bizonyuljanak, hogy fiatal legényeket és leányokat, akik szintén helyt akarnak állni, és fizet. nek is érte, hogy rosszullét közepette és verejttől kiverve ilyen "kalandok"-ba bocsátkozzanak? Minden kísérlet, hogy helytálljanak, már nyelvileg elárulja, hogy még nem álltak helyt igazán.

Mi hajt fiatal embereket a szellemvasutakra, ahol mindenféle trükkel életre keltett szellemalakok komputer irányította csontkarokkal fényfelhőkből valakin keresztülnyúlnak, és ahol valódi szörnyekhez megtévesztésig hasonlító utáztatok az emberben megfagyasztják a vért, ha nem a horror és a *pánik* iránt való mélységes igény? A fiatal embereknek még mindig ki kell vonulni a "beavatási helyekre" (akik ezt egyébként akarják is), hogy a félelmet megtanulják? Semmi áldozattól nem riadnak vissza hogy Pán istennel találkozzanak, és így tudatlanul is a jól ismert mesemintát követik: a fiatal királyfinak ki kell mennie a világba, és kalandokat kiállva meg kell ismernie a határait. Csak így tud elválni a szülői háztól, és szabaddá lenni, egy távoli napon mint önálló tekintély a nehéz próbák kiállásával szerzett hercegkisasszonyával visszatérni és királyi örökségét felnőttként átvenni.

A pszeudofelnöttek ilyen játszótereinek példái légiónyiak. Egész városokat - mint Las Vegas az USA-ban, Lost City Dél-Afrikában - szántak a felnöttek játék és izgalom utáni vágyának és kétségbeesett szükségletének arra, hogy magát bebizonyítsa. Ott persze inkább szegény, mint felnőtt lesz.

Természetesen az olyan népnepélyek, mint a németországi Oktoberfest, ha szerényebben is, de elvileg hasonló igényeket céloznak meg. Az Oktoberfesteknek megvan az az előnye, hogy a delikvens a bátorságpróbák előtt megszabadulhat a gátlásaitól a sörvedeléssel. Hogy ezek a lehetőségek sok embernek hiányoznak, az a tény mutatja, hogy egzisztenciálisan komolynak látszó emberek (különösen az USA-ból és Japánból) több ezer kilométert utaznak csak azért, hogy hozzájuk hasonlókkal - kemény fapadokon ülve és vaskos-primitív fűvőszénre összekarolva, felsőtestüket ide-oda ringatva - a túldrágított sörrel teletöltsék magukat. Itt bizonyára nem a bátorság próbája áll a középpontban, hanem az a kívánság, hogy az alkoholgőzös hangulatban a világot kereknek, magukat pedig rendben lévőnek találhassák. Az Oktoberfest az egyike azon kevés helyeknek, illetve alkalmaknak a modern világban, ahol a kollektív visszaélés a droggal még állami támogatást is kap, és modern emberek büntetlenül az eksztázis maradványait is megélhetik. A másnapi felébredés természetesen keserű, mert az éjszakai illúzió a reggeli másnaposságot soha nem éli túl, és az ember rájön, hogy még a rendszeresen megrendezett verekedésekben való részvétel által sem vált felnőtté. A több estén át tartó és korlátozottan kalandos attrakciók - például a hintázás átfordulással, rai180

kétákkal való repülés vagy az összeütközések szimulálása az autós játékokban - végül is még az alapszükségletet sem tudják kielégíteni.

Röviddel a mindenkori bátorságpróba után - mint például a vásártereken kívül egyre népszerűbbé váló bungee-ugrás -, az elégedetlen, növekedésre szoruló serdülő-én valamennyivel jobban érzi magát, de hosszú távon csak a kijózanító felismerés marad, hogy a dolog már megint nem sikerült. A bungeeugrás ebben az összefüggésben azért érdekes, mert egy archai, kus beavatási szertartásra megy vissza, amelynek során fiatal

emberek liánnal a lábukon fejjel a mélybe vetik magukat. Ami ott kétségtelenül működik, nálunk csak izgalmas búcsúi mulatság. A különbség nemcsak a nem elasztikus liánok és a kemény landolás tényleg fennálló veszélyében van, hanem mindenekelőtt a rituális keret és az archaikus beavatás feltöltött mezejének hiányában.

Mindamellett a mi változatunknak is vannak előnyei, hiszen viszonylag tudatos lépésről van szó az ürességbe, ha az ember fejjel lefelé a szabadesés kalandjába veti bele magát.

Hasonló a helyzet az ezoterikus körökben divatossá vált tűzön járással is. Ez kétségtelenül a spirituális tradíció példaképeitől származik, és ott, a maga rituális foglalatában mély hatása van. A kontextusból kivéve és rituális keret nélkül a hatás nálunk csak nagyon korlátozott lehet. Akármilyen jó érzés a saját félelmünk legyőzése minden alkalommal, annyira kevéssé tartós az általa kialakított mező, a felnőtté válásról nem is beszélve.

Az utóbbi évtizedekben felbukkant extrém sportok is hasonló funkciókat töltenek be. A bátorságpróbák mély benyomást keltőek, de a mégoly látványos és akár életveszélyes akciók - például a szabad hegymászásnál (free climbing), a sárkányrepülés során vagy a vadvízi evezésnél - sem tudnak ifjú hősokeket felnőtté tenni, ha a megfelelő rituális mező hiányzik. Ezek csak külsőségek maradnak.

Mivel a növekedés iránti szükséglet továbbra is töretlenül fennáll, az emberek egyre veszélyesebb hőstetteket keresnek, hogy a tulajdonképpeni célt (ami lehet nem tudatos is) mégis elérjék. Itt a felnőttiségről, annak összes igényes tulajdonságáról van szó, mint az If úkor fe ezetben le van írva, a merész hősokeknek gyakran nem is világos. Az előtérben sokszor csak az a kívánság áll, hogy a barátnőjüknek imponáljanak, és az a vágy, hogy a beavatottak közé tartozzanak, vagy hogy egy férfiakból

181

álló körhöz csatlakozhassanak. A veszélyesség fokozása nemritkán vezet kóros szenvedélyhez, hiszen a veszély az adrenalin kiválasztása útján testileg függővé tehet. Végül is mindig az éretlenség jele, ha valaki csak életveszélyben tudja élni, érezni magát.

Örökifjakról és nem hervadó szüzekről

Ebben az összefüggésben kirajzolódik az örökifjú mintája, ezt a mi gyermektársadalmunkban magasra becsülik. A kis herceg⁹ számtalan utánpótlást talált, kis és középkorú hercegekre, akik bájosan élnek az életüket, és inkább megölik magukat, mint hogy az életbe tényleg belebocsátkozzanak. Saint-Exupéry, A kis herceg atyja, követte kis hőse példáját, és Marilyn Monroe, James Dean is követte ezt a mintát, vagy amint Robert Redford a *Volt egy farmom Afrikában* című kultuszfilmben példásan bemutatta: inkább legendává válik, mint hogy kibírjon egy kapcsolatot, és az egész hősi utazást magára vállalja. Természetesen van az örökifjoknak is megváltott oldaluk, mint ez a kis hercegnél különösen szépen megmutatkozik. A probléma újra a rögzülésben van. A lét könnyedsége, a gyermeki rácsodálkozás tulajdonságai és az ítékezés megtagadása abba a feladatkörbe tartoznak, hogy újra olyanok legyünk, mint a gyerekek. A probléma a *gyermeknek maradás*, illetve a felnőtté válás megtagadása. Aki ezt nem éri el, az nem tud újra olyan lenni, mint a gyerekek.

Egy különösen igénytelen változatát testesítik meg az örökifjúnak a playboyok és a playgirlök is, itt a férfi változat jellemzően sokkal keresettebb. A *Playboy* folyóirat köré szerveződött azonos nevű birodalom sikerével" azt mutatja, hogy milyen sok férfi rekedt meg

ezen a szinten. Az egész életet mint izgalmas játékot adják el, aminek nincs mélysége. A játékos fiúk a nőkben játszótársat és tulajdonképpen játékszert látnak, a felelősségteljes kapcsolatok a maguk messzemenő következményeikkel távol állnak tőlük. A százezrekre menő olvasótábornak azonban csak kis része kapcsolódik ehhez a mintához. A főleg férfi olvasók nagy többsége már régen belement kapcsolatokba, titokban azonban erről az élvezetes felelőtlenébe való visszalépésről álmodozik. Figyelemre méltó módon a fordítottjának, a playgirlnek sem folyóiratként, sem társadalmi mintaként nincs sem

mi esélye. A meztelen férfiakkal teli folyóiratnak soha nem volt megfelelő sikere a nőknél, és csak a homoszexuális férfiak élénk érdeklődése révén tudott egyáltalán életben maradni. A nők számára kevésbé vonzó az ezen a gyermeki fokon való megállás: elsősorban, mert nekik jobb lehetőségek, illetve felnőtté válási szertartások állnak rendelkezésükre, másodsorban, mert ez a társadalom a játszódozó középkorú fiúkból mégiscsak valami hasznot húzhat, a játszódozó középkorú kislányok viszont gyermetegekben még a kevésbé tudatos személyekben is kínos érzéseket keltenek. Egy, a háttérre is nyitott látószögből természetesen a korosodó (az élet közepén lévő) playboyok csak sajnálatot váltanak ki.

A televízióóvoda

. Fogadjunk, hogy e társadalom gyermetege az életszokásokban és különösen a többségi médiumban, a televízióban is megmutatkozik! Egyre többen egyre tovább nézik a televízió egyre gyermetegebb programjait. A választható lehetőségek inflációja nem terelheti el a figyelmünket arról, hogy a kínálat egyre egységesebb és gyermetegebb lesz. Szigorúan véve a gyermekek órája csak jóval éjjel után végződik.)átékshow-k, amelyeknél sohasem biztos, hogy még a reklám megy vagy már a komoly műsor, mert ez tulajdonképpen sohasem lesz komoly, és a végén a laikus szereplők maguk sem nagyon tudják, hogy miért mit nyertek. Unalmas labdajátékok horribilis pénzdíjakért és butácska akciófilmek uralják a színt, és szembeötlő általános infantilizálódást árulnak el. Különösen az akciófilmek műfaja kíván kifejezetten gyermeki kedélyt, ezek jobbára serdülőket és olyanokat kápráztatnak el, akik szellemileg azok maradtak. Minden félig-meddig intelligens ember tudja, mi vár arra, aki teljes lendülettel az öklét egy másik ember állának vágja. Éppúgy az orvosnál vagy a sebésznél köt ki, mint ellenfele. Az idevágó produkciókban viszont másfél órán keresztül csépelik egymást a hősök a filmen, és nyilvánvalóan senkinek sem tűnik fel semmi eközben. Még itt is fel lehetne fedezni a megváltott aspektust, hiszen ez a műfaj úgy hozza a közelünkbe a halál témáját, mint a futószalag, és a szinte csak a gyilkolás válfajairól szóló filmekben a leglátványosabb módon mutatják be a halált. Az ilyen butácska fantázia mellett áll a tulajdonképpeni fantá

ziaműfaj a felnőtt-gyerekek fantáziatörténetek iránti magas igényeinek kielégítésére, mint ahogy azok minden gyermekkorot kitöltenek. EI kell ismernünk, hogy a filmszakma rendkívüli haladást ért el, legalábbis a fantáziavilágok technikai megvalósításában. Steven Spielberg például milliók archetipikus álmait varázsolja ügyesen a vetítövászónra

dollármilliókért. Már az ilyen projektek pénzügyi ráfordítása maga is mutatja, hogy mennyire fontos nekünk az egyrészt elvesztett, másrészt el nem engedett gyermekvilág.

És ez még semmi a Cyberspace-hullámmal szemben." Ez minket is bizonytalannal hamarosan elér, és gyermeki fantáziakirándulásokat tesz lehetővé, melyek kalandosabban hatnak, mint az igazi utazások. A horrorfilmhullám viszont a már tárgyalt ösvágyat mutatja meg a félelem és ijedelem után. Hollywood ezzel igazi szükségletet fedez, mindenestre anélkül, hogy a gyermeki vágyak igazi célját ki tudná elégíteni. Szörnyfilmek által senki sem lesz felnőtt. Hatásukra inkább csak nőnek az igények, a filmek egyre rettenetesebbek lesznek, hiszen az értelem hiányában a látvánnyal kell tovább- és tovább-"fejlődni", és a (felnőtt) gyerekek horrorfilmrajongók. Megrekednek megoldatlan problémájukban a megfelelő filmek formájában. És mégis: maga a szükséglet önmagában rendben van, ami még a pánik szóban is megmutatkozik, melynek mégiscsak egy isten a keresztapja. Éppen az a Pán, aki az öve vonaláig csinos, furulyázó ifjú, a derekán alul viszont kéjvágyó, állandóan izgalomban lévő férfi, aki a nimfákat megnyerő felsőtestével lépre csalja, az alsóval megerőszakolja, és ezzel pánikba kergeti. Egykor, mint a természet istene, eléggé központi szerepet játszó alak volt, és a nimfák éppúgy félték tőle, mint amennyire keresték. A "daimon" görög szó isteni lelkesedést jelent, és ugyanezre az összefüggésre utal.

A készen házhoz szállított programok mellett egyre növekszenek az individuális lehetőségek. Video- és komputerjátékok segítségével a gyerekek és azok, akik ezen a kínos módon azok maradtak, a legkülönbözőbb hősi utazásokra indulhatnak. Mint lovagok és űrhajósok, autóversenyzők és sárkányölők mindent beleadnak, de az bizonyosan nem lesz elég. Ez is alkalom egyfajta szenvedélybetegség kialakulására, mert akármilyen ügyesnek bizonyul is az ember az aktuális játékban, felnőttéppenséggel ettől sem lesz.

184

9 :: ; *Gyermekétel mindenkinek*

;i'' A másik terület, ahol gazdagon találunk utalásokat a tudattalan gyermekségre, az az étkezésünk módja. A manapság divatba hozott táplálékkínálat csálhatatlanul elárulja a gyermeki ízlés befolyását, az "ízlés" szó itt valamennyire meg van erőszakolva, hiszen a gyermeki ízlés nem ízlés. A gyermekszobában sok mindent lehet találni, de bizonyosan nem jó ízlést vagy stílust, és . , ugyanezt érzi az ember a modern élelmiszerboltokban, több tekintetben is. Egyre szebben, egyre nagyobb mennyiségben és egyre ízléstelenebbül kínálnak a gyümölcsök és zöldségek, de a többi élelmiszert is különféle színekkel díszítik, és csábítóan tálalják. Az ízlés mellékes dolog marad, ha a látvány megnyerő. Drasztikusan tükröződik ebben társadalmunk súlyos fogyatékosága, az, hogy a külső forma egyre fontosabb lesz, a tartalom pedig egyre jelentéktelenebb.

Éttermeinkben (restaurant) ez még élesebben fejeződik ki; már maga a név is gúnyra fajul. Hogyan találhatná meg az ember egy gyorsétel- (fast food-) restaurantban a nyugalomát (angolul: rest), és állva nyeldekelve hogyan restaurálhatná gyorsan az erőit? Élelmiszert egyébként se várjon itt senki, legjobb esetben is csak

táplálékot. A túléléshez bizonyosan elég lesz ez is egy időre, az élethez többre lenne szüksége és főleg másra. Felnőtteket aligha találunk ilyen helyeken, ők általában lemondanak arról, hogy a csirkéjüket kocka formájában, "Chicken-Nugget"ként vegyék magukhoz. Mivel tudnak a normális burgonyával bánni, nem kell azokat, mint a halat, hasábformában magukba tolniuk. A húst sem szokták repdeső örömmel élvezni alaktalan egységlepényként, két szuperkönnyű fehérkenyér közé szorítva, olyan egyenízű egységszószokkal eláztatva, melyeknek semmi közük nincs a húshoz.

Az ízléstől távol áll, hogy mindig ugyanazt a paradicsomszószt öntsék mindenre. Az ilyen etetőhelyek azonban, amelyekben a felkínált orcátlanságot ráadásul még plasztikkonténerben és -dobozokban szolgálják fel, mégsem csak a gyerekeket csalogatják magukhoz. Ennek pedig az lehet az oka, hogy sók felnőtt az evésnél őszinte lesz, és belső gyermekének elsőbbséget biztosít.¹² Gyermekélelem óriáscsecsemőknek, akik nem szívesen rágnak, hanem előnyben részesítik azt, amit alaktalanul, átpasszírozva és pudingformában tesznek eléjük - az a fő, hogy jól csúszik. Az italoknál hasonló a helyzet, hiszen min185

; S

t; ;

den üdítőital cukros vizet rejt (újabbán mesterséges édesítőszerekkel), és lényegében csak a műaromásban és a műszínezőanyagokban térnek el, amelyet szabad fantáziával a szivárvány minden színében alkalmaznak. Eltekintve attól, hogy mindez a ragacsos bővli bizonyítottan káros az egészségre, a szomjat sem oltja, és semmire sem jó, csak gyermeki igények rövid időre való kielégítésére.

A gyermeki divatparadicsom

Hasonlóan egyre gyermekesebbre sikeredik a divat is, és ez a legkevésbé sem a gyermekdivat ellen irányul, hanem inkább az ellen a tény ellen, hogy már majdnem csak olyan van. A divatszakma a társadalmi trendnek természetesen szívesen jön elébe azzal, hogy a tartalmat a külső forma mögött elfedje. Még mindig a ruha teszi az embert, ma azonban mindenekelőtt gyermekteg modellek. Tinédzserkevesébbé figyelnek a ruhájuk anyagára, mint a helyes márkajelekre, amelyek különösen vastagon és kívül jól láthatóan vannak rájuk feléktelenítve. A cégek korábban stílusuk és vonaluk által próbáltak hatni és bizonyára felismertetni magukat, és - örömünkre - egyesek még mindig megkísérlik ezt. A többség viszont azt vallja, hogy legyen csak a kuncsaft reklámozlop, tegyen csak ingyen reklámukat az ő márkajelükért. Régen az is sokáig magától értetődő volt, amit színekultúrának nevezünk. Ha azelőtt meghatározott divatszín uralkodtak, ma mindenekelőtt a tarka a keresett. Ebben is teljes őszinteséggel lelepleződik a már ismert gyermekszoba-mentalitás. Különösen jól a sportban látható ez a trend, a gyermeken derűs színekben, és mutatja, hogy milyen erővel érvényesülnek itt is a gyermeki vonások.

Ahol kertész- és rugdalózónadrágok uralják a terepet, mint az alternatív és részben a nő(mozgalom) színterén, minden értelmezés fölöslegessé válik, hiszen az érintett gyermekteg lelkek többnyire

egészen önként vállalják gyermekességüket, és azt még idealizálják is. Hogy viszont az egész jelenség nem olyan új, azt a baby-doll-divat mutatja, mely az USA-ban korai sikereket aratott, és aminek már a neve mindent elárul.

Mindez úgy hangozhat, mint a divatszakma kritikája, de nem annak lett szánva. Hasonlóan a filmiparhoz, a ruhaiparnak is inkább hálásak lehetünk, hogy az uralkodó problémákat olyan

186

=, kreatívan elfogadja és kifejezi azt, ami egyébként is mindenütt látható. Ha nem lenne gyermeket a divatunk, az infantilizmust más területeken még drasztikusabban kellene megélnünk, és csak kevés olyan veszélytelen dolog van, mint a divat (játzó)tere. Az a divat, amelynek az igazi divatszakmához keves köze van, ezzel szemben érthetőségében minden igényt ki-elégít: a cucli használatához vezető trend a jóléti társadalom fiataljai között. Tanárok mondják kétségbeesetten, hogy fél óra; tályok ülnek velük szemben üvegcuclival a nyakukban, és úgy tűnik, nagyon jól érzik magukat. Ami az egyiket olyan boldog! á, a másikat pedig olyan ingerültté teszi, az a közlés túlzott 8szintesége: "Mi tulajdonképpen még kisbabák vagyunk, és ezt egészen nyíltan meg is mutatjuk." Mint az indiánok, a nyakukban hordják a gyógyszerüket. A gyógyszer úgy tesz egészségessé, hogy az életbe behozza azt, ami hiányzik. Ebben a vonatkozásban is őszinte a cuclidivat. A hiányzó gyermekkor bepótlása lenne az, ami ezeket a fiatalembereket egészségessé tudná tenni.

A gyermek a menedzserben

Még olyan helyeken is külön diadalt arat a serdülőkori szertartás utáni igény, ahol az ember ezt nem is feltételezné, például a managementben. A menedzserek tréningjei során a vezető megkönnyítheti magának a munkáját, ha ezt a hiányt megnyeri, géli. Magas rangú döntéshozóknak is az okozza a legnagyobb

örömet, ha úttalan utakon jó messzire elviszik és aztán pénz és hitelkártyák nélkül kiteszik őket. Mint az ifjú indiánok, napokig vágják át magukat a szeminárium központjához, és a véghezvitt "hóstit" után pompásan érzik magukat - csak sajnos "felnőttek ettől sem lesznek, ellentétben az indián fiatalokkal.

Ahhoz több tudatosság kellene, ami azt jelenti, hogy az egésznek több rítusjelleget kellene kapnia. Még ha ezt teljesítenék is, az időpont akkor sem megfelelő. Különösen az utóbbit csak nagyon sok figyelemmel és tudatos erőbevetéssel lehetne kompenzálni. Minden extrém tapasztalattal dolgozó kísérlet alapján véve tudva vagy tudattalanul ezen a témán dolgozik. A beavatást keresőket felcipelik egy hegyre, kötélen ejtik le, és a mélység fölött lebegtetik, vagy a sivatagban való átkelésre

187

avagy más nélkülözésekre biztatják, lelki vagy testi keménységeknek teszik ki, és mindig ott a remény a vállalkozókban, hogy ez hoz nekik majd "valamit". Ez a "valami" viszont szinte mindig a következő

fejlődési lépés. A feleségek azzal a kívánsággal bocsátották el őket otthonról, hogy remélhetőleg nem történik semmi. Titokban viszont arról álmodnak, bár történne végre valami megérlelő kaland, mely őket valóban kielégítené. A legnagyobb kaland mindenekelőtt az lenne, ha a fejlődésük útját követnék, és a már régen aktuális pubertás akadályát leküzdénék, hogy gyermeteg énjük megálljon a saját lábán, és önálló, magabiztos felnőtt legyen végre, aki éppen nem attól fél, hogy valami történik, hanem azt várja vágyakozva, hogy találkozzon az Élettel, annak minden testhezálló feladatával.

Gyermeteg hegyi hősök

Ebben a környezetben gyökerezhet a kultusz (kultúra) nélküli társadalmaktól származó emberek különös előszeretete a legmagasabb helyek megmászása iránt. Sokak számára a hegy legyőzése nyilvánvalóan szimbolikusan azt jelenti, hogy az életüket sikerre viszik. Az élet mint hegy nagyon ősi motívum, és föntről, "Isten szemszögéből" tekintve tényleg mandalaként mutatkozik a csúccsal a középpontban." Nem kevés ember kockáztatja ezen a szimbólumon az életét. Minél magasabbak az élettel szembeni igények, annál magasabb a kiválasztott hely. Az 1993-as év egyetlen napján a Mount Everest csúcsán harmincnyolcan találkoztak. Hegymászó szempontból biztosan vannak érdekesebb hegyek is, de csak egy legmagasabb csúcsa van a világnak, és akiknek erre szimbolikusan szükségük van, azoknak oda kell feljutniuk. Ha az eredeti kívánsághoz tudatosság társulna, semmi ellenvetés nem lenne, és még több haszna is lenne a dolognak, mint a szeméthalmok a hegy lábánál.

A kultuszukban gyökerező népek, akik ezek alatt a csúcsok alatt élnek, soha nem tartották szükségesnek, hogy felmásszanak rájuk, mert többnyire túl nagy tiszteletet éreztek a csúcsok iránt, amelyeket ők az istenek lakhelyeként tartottak számon. Nekik egyébként hatékony szertartások segítettek abban, hogy az életútjukat fokról fokra bejárják, és ők anélkül is felnőtteknek érezték magukat, hogy az életüket sziklafalakon kockáztatták

188

volna." Csak a nyugati kalandorok rohamának hatására lettek a bennszülöttek kísérők, akik a turisták csomagjait felcipelik a csúcsokra. Időközben a Mount Everest lábánál óriási hulladékgyűjtő alakul ki abból a szemétből, melyet az eget ostromló ifjak hagytak maguk után. A sok megghiúsult álom ennek a szeméthegynek felelhet meg.

Mégis óriási előnyökkel járnak a csúcsélmények, mert véget vetnek az illúzióknak, és a leereszkedésnél a le több "hősnek világossá válik, hogy az élet továbbra is hegyként emelkedik előtte. Az egyik siker szimbolikájából bátorság támadhat a második és fontosabb kísérlethez, hogy az életük csúcsát is meghódítsák. A csúcsélmények (peak experiences) csak Abraham Maslow pszichológus értelmezésében igazán kielégítőek, aki ezzel a kifejezéssel az időtlen boldogság momentumait jelölte. Ez az emberrel csak különös pillanatokban történik meg.

Fennakadt kisbabák

A legkínosabb, de a legőszintébb dolog Angliában a békiklub "

felnőtt" férfiak számára. Ezek az intézmények egyenesen tragikomikus társadalmi jéghegy csúcsát képezik. Ide többnyire nem azok menekülnek, akik a serdülőkor akadályát nem tudták venni, inkább azok, akik a gyermek- és csecsemőkort nem élvezhették eléggé. A Paradicsomnak ez a darabkája oly nagyon hiányzik nekik, hogy sem időt, sem kiadásokat nem sajnálnak arra, hogy hétvégeken és a szabadságuk alatt egy felnőtteknek megalkotott bébivilágba merüljenek alá. Ott azt kapják a pénzükért, ami nekik mindenekelőtt hiányzik: bébiélményeket. Öltönyüket rugdalózóra cserélik és pelenkára, külön erre a célra készült cumit kapnak, és a tejet túlméretezett cuclisüvegből isszák. Nagy hintalovakon lovagolnak, gyermekdalokkal ringatják és "jó éjszakát gyerekek"-történetekkel fektetik le őket, szívük szerint pancsolhatnak az ételben, és külön tarifáért a pelenkájukat is benedvesíthetik. Csak a nagydolgozásnál van megtiltva a regresszió, mert ez a klubvezető nőnek már túl sok és túl intenzív lenne. Az ő becslése szerint Angliában több mint ötezer ilyen felnőtt bébi van, és tapasztalatból tudja, hogy mindenekelőtt jobb társadalmi körökből származnak: bankmenedzserek és rendőrtisztviselők, káplánok és mindenekelőtt sokan a hadseregből. A számadatok nem sokat mondanak, mert a teljes lét189

szám tökéletesen kalkulálhatatlan. Németországban a jelenséget még egyáltalán nem vizsgálták meg, de egészen biztosan jelen van ott is:

*Fenyegető gyermekvilág:
a kóros szenvedélyek társadalma*

A kollektív gyermetegség inkább szórakoztató jelei mellett van egy sor kevésbé vidám jelenség is, amely a kétségestől a félelmetesig terjed és gyakran veszélyes kísérleteket takar, melyek arra szolgálnak, hogy bizonyos személyek felnőtté váljanak vagy magukat bizonygassák. Néhányszor már elhangzott a kóros szenvedély veszélye a szükségszerűen sikertelenségre ítélt kísérletek során, amikor a helyes célt alkalmatlan eszközökkel próbálták elérni. Az "egyre többet ugyanabból" a keresést kórossá teheti, mint azt a dohányzásnál nagyon tisztán látjuk. A dohány hazájában, az indián társadalomban ez felnőtteknek fenntartott szertartás. Ezt persze átvettük az indiánoktól. Azok a gyerekek, akik szívesen lennének felnőttek, természetesen kísértésbe jönnek, hogy azt a tipikus viselkedést utánozzák, és a dohányzás szinte kínálkozik. Egyrészt még tilos nekik, másrészt viszont cigaretta mindenütt kapható. Ehhez járul még a bátorságpróba aspektusa, hiszen végül is életveszélyesnek tartják. Sok felnőtt mégis megkockáztatja, és így aztán a gyerekek is meg akarják ismerni valamikor. Minden figyelmeztetés inkább az ellenkezőjét éri el, hiszen a kockázatot keresik. A veszéllyel dacolva, elindulnak, hogy megismerjék a félelmet, és remélik, hogy így felnőtté váljanak. És ha hasonló szelleműekkel találkoznak össze a serdülőkori pótszertartáson valami titkos helyen, sok mindenre képesek. Az első szívások undorító hatása felett hősiiesen átsiklanak. Ha a tüdők köhögéssel tiltakoznak, ezt az ártalmas elhárító reflexet éppúgy legyűrjük, mint a bélben lévő lázongást. Természetesen *tele van a nadrágjuk*, és nemritkán kapnak hasmenést, de a félelem hívja ki őket igazán. Azt, hogy a hányásig rosszul vannak és szédülnek, ki kell bírniuk a merészkedés közben. A

szédülés olyan őszinte, mint a beszárás, hiszen a felnőttiségükre vonatkozóan szédítik magukat.

A test minden tiltakozását leküzdik a nagy cél érdekében, hogy legalább kis körben felnőttként hassanak. Természetesen nem teszi őket felnőtté ez a kis rítuspótlék, hanem a nikotin óri190

ási rászokási potenciálja következtében szenvedélyes dohányosokká "fejlődnek". Hiszen mire észreveszik, hogy a kísérlet semmi haszonnal sem jár, már túl sokszor próbálták, és már régen a szenvedély rabjai."5

Hasonló ehhez a növekvő alkoholproblematika a fiataloknál. Itt is "a csak felnőttek részére fenntartott" kóros szenvedélyt kiváltó szerről van szó. Mint tipikus mámort okozó drog, elfojtó karakterével az alkohol még arra is alkalmas, hogy a gátlásokat és a félelmeket rövid időre feloldja. Ezekről az igazi átmeneti szertartások vonatkozásában cserbenhagyott serdülőknek éppenséggel elégük van, ezért ők minden mennyiségben találnak okot arra, hogy bátorságot merítsenek az italból. Ki vehetné rossz néven tőlük, hogy a hiányzó bátorság miatti nehéz helyzetükben társadalmilag kipróbált eszközhez nyúlnak, és az ivásból akarnak erőt meríteni? Rossz példát éppen eleget láthatnak.

Itt is inkább alkoholizmushoz, mint felnőtté váláshoz vezet az "egyre többet ugyanabból" módszere. A reklám néha kihasználja ezt az illúziót: például a régi jelszóval. "Puskint a kemény férfiaknak." (A Puskin nevezetű vodkáról van szó. - A ford.) Mire a fiatalok átlátnak a szédítésen és észreveszik, hogy semmi sem tesz úgy impotenssé, mint az alkoholfogyasztással való visszaélés, addigra már késő. Már nem fiatalok, de még nem is felnőttek, ehelyett viszont gyakran kialakul a függőség.

A bátorság próbái az autóban

A kívülállókra is veszélyes az a kísérlet, amikor a jogosítvány megszerzése után - bebocsátva az autóstársadalomba - kivonulnak az utcákra, hogy megtanuljanak félni. Mellékhatásként ezek a felsült hősök a többi közlekedőnek tanítják meg ezt. Egy rendőrségi pszichológus azt állítja, hogy racionálisan nem érthetők a jogosítvány első évében okozott balesetek. Pedig nagyon is jól érthetők, csak nem közlekedéstechnikai szempontból. Ha valaki féknyom nélkül direkt az autósztráda oszlopának száguld, akkor inkább a túlzásba vitt bátorságpróbáról van szó, mint a kormányzás és a fékek egyidejű meghibásodásáról. James Dean mutatta ezt a problematikus utat a *Mertnem tudják*,

hogy mit tesznek című filmben. Régi autókban száguldanak a serdülők egy szakadék felé. Az a győztes, aki a mélységhez legközelebb ugrik ki a rohanó kaszniból. A filmben van egy halott és egy győztes, aki ettől egyébként nem lesz felnőtt.

Ha fiatalok egyre gyakrabban a rossz (autósztráda) oldalra kerülnek és mirit szellemvezetők hallatnak magukról, annak kevés köze van a forgalmi jelek elégtelen ismeretéhez vagy tájékozódási nehézségekhez a

közúti forgalomban. A tájékozódási nehézségek inkább az életúton vannak, és ott kerültek a rossz oldalra. Bátorságpróbákról lehet szó, amelyek vendéglői asztaloknál imponálni akarás, alkohol támogatta bátorság és fogadások útján alakulnak ki. "Aki több mint két kijáratot teljesít, az remek fickó." Hogy ő a valóságban egy szegény ördög, aki hamarosan talán gyilkos és halott lesz, nem realizálja a túldimenzionált kihívás előtt, hogy a többieknek bebizonyítsa, ő remek fickó, igazi férfi. Az életveszély ingerli, és a sajátos anonim publicitás is további vonzerő. A jelenség már az óvodában is megfigyelhető, amikor a gyerekek egymást ugratják be abba, amit maguk félnek megtenni.

Aki ennek a helyzetnek a láttára a jogosítvány első évében a problémákat sebességkorlátozásokkal akarja megoldani, csak azt árulta el, hogy milyen korlátozottan fogja fel a kérdést. A halálmegvető "hősöket" ez még inkább ösztökélné, mert ez a bátorságpróba aspektust felerősíti és a kihívást még jobban megnöveli.

Az öncélú veszélykeresés

Ez a problematika az úgynevezett "gyorsvonati szörfözésnél" még jobban látható. Brazíliában már rég sláger a fiatalok között, most nálunk is divatba jön a haladó vonatok tetejére való felugrás. A sebesség mámorában felegyenesedve, az utolsó pillanatban buknak le az elektromos vezetékek alá. Ez a fajta bátorságpróba nálunk is követelt már halálos áldozatot. Ide tartozik az úgynevezett "autószörfözés" is, ahol haladó autókra ugranak fel, hogy aztán a növekvő sebességnél is kitartsanak a tetőn. Hasonló mániában élnek vissza a gördeszkával a "downhill"-ritteknél, amelyeknél a 100 km/órás sebességet is eléri.

Az ilyen bátorságpróbákat balesetként intézik el, és gyakran kínosan el is hallgatják, mert a hátramaradtak az egészet mint

192

ifjúkori öngyilkosságokat értik félre. Miközben semmilyen értelmezés nem lehetne hamisabb, hiszen épp ellenkezőleg: arról a görcsös kísérletről van szó, hogy végre életre keljenek és a helyüket mint felnőtt hősök kiköveteljék.

Együtt (fél)erősek vagyunk

A modern bátorságpróbákkal szemben a verekedő diákszövetségek egyenesen ósdinak és veszélytelennek hatnak. Régi hagyományból csúfítják el magukat itt késő serdülőkorú diákok (akik ezt a tényt hevesen tagadják), kard és törvívás során. Sebhelyeik, amelyeket büszkén vágásnak neveznek, számukra nem az éretlen butaság jelei, hanem a felnőtt férfiasságéi. Az ilyen vágásos emberek bizonyosan nem felnőttek, de mivel zárt sorokban követik karrierambícióikat és harcedzett bajtársiasságra számíthatnak, csoportként elég sikeresek. Az eredeti igényt itt sem nehéz megsejteni. Harci rítusok útján, amelyekben a bátorságát és körültekintését kell bebizonyítania, az ifjú dalia csatlakozhat egy férfiakból álló körhöz, amely a kiállt bátorságpróba után elválaszthatatlanul összetart. Ilyen szövetségek és kötelékek mai modern társadalmunkban rendkívüli befolyással bírnak,

ami a férfiúi helytállás és összetartás iránti szükségletet a férfiak között még jobban dokumentálja.

Az effajta férfiszövetség iránti vágy többnyire érési problémák kifejeződése. Az ilyen és hasonló közösségek általában azt ígérik, hogy a növekedés szorongató problémáit egyesült erővel jobban megoldják. Azok a diákok, akik a vér szerinti anyjukat az alma materral felcserélték, különösen fogékonyaknak tűnnek eziránt, mint a sok diákszövetség is bizonyítja. Az úttörőmozgalom ezt az igényt már a nevében is viseli. Lányok kevésbé hajlamosak az ilyen alapításokra, de nekik más, részben érettebb módszereik is vannak a felnőtté váláshoz.

Úgy tűnik, hogy csoportok és egyesületek hasonló pótlófunkcióval rendelkeznek. Azoknak a férfiaknak, akik magukat nem tartják teljes értékűnek, a sorstársak közössége azt az érzést kölcsönzi, hogy közösen erősebbek és talán még sikeresek is lehetnek. A megosztott fájdalom csak fél fájdalom, és a közösségben könnyebb önmagukat és másokat is áltatni. Az önmagukban jelentéktelen elnökségek és funkciók megszerzéséért vívott harcok pótszertartási harcokra utalnak. Másrészt itt is megvan újra

193

a megváltott szint. A közösségben tényleg erősebb az ember, ez az emberiség kezdetektől meglévő tapasztalata, amikor a túlélés csak az összetartás által volt lehetséges. Ez a sejtelem lehet sok összefogás mély alapja olyan profánoktól, mint a Lions fivérek, a Rotary Klubtól egészen a szabadkőművesekig, akik úgy befolyásolták civilizációkat, mint egyik sem a többi csoportosulásból.

A futballegyesületeknél ez az effektus minden szinten különösen látható. Ezen a példán fogjuk ezt megvilágítani, mivel sok civilizációban élő ember kedvenc rituáléjáról van szó. Az elnöki székért folytatott tovakodás éppoly figyelemre méltó, mint az edzői székért való, és a tribünökön lévő tömegek viselkedése sem érdektelen. Még a legérdektelenebb a huszonkét főszereplő rohángálása a játéktéren. Az, hogy nekik problémáik vannak a felnőtti státussal, kellően ismert. Nem tudnak olyan gazdagok lenni, hogy befolyásolhassák, ne az egyesület vagy az edző határozza meg, mikor fekdjenek le és oltsák el a lámpát. A saját véleményüket aztán pedig végképp nem mondhatják eI, ellenkező esetben büntetést kapnak. Hogy a bajnokságon velük lehet-e a feleségük, pláne, hogy alhatnak-e vele, azt sem a nők, sem pedig ők nem dönthetik el, hanem csakis az edző.

Pontosan ez az a helyzet, amely a serdülőket annyira idegesíti, így kerül sor a futballistáknál mindig újabb kis indiánfelkelésekre. A sajtó képes oldalakon keresztül tájékoztatni a pubertásos csínytevésekről, végül is a többség kedvenc rituáléjáról van szó.

A már szám szerint is legfontosabb csoport a futballban a szurkolók vagy hívek tömege, belőlük él az egész rendszer. Együtt izgulnak a játszódozó milliomosokkal, bár nekik objektíve csak hátrányaik vannak, amikor a magas belépődíjakat leszurkolják az általában unalmas játékokért,⁶ vagy gyakran fárasztó utakon lihegnek csapatuk után az idegenben zajló mérkőzésekre, amíg a sztárok előrerrepülnek. Aki a futballhierarchia csúcsán lévő szereplőket egyre gazdagabbá teszi, az a piramis alapját képező szurkolókat egyre szegényebbé, főleg szellemileg. A szurkolók csoportjában, amelyik arra törekszik, hogy egész vasúti kocsikat és tribünrészeket en bloc elfoglaljon, kell valamit kapniuk, ami az egész fáradozást és a futballvállalkozásban

való rossz eredményt kiegyenlíti. A mélyebb ok abban a reményben keresendő, hogy a csapatukkal együtt vigyék vala194

mire, például országos vagy inkább Európa-, de leginkább világbajnokok legyenek. Emögött az a probléma rejlik, hogy ők egyébként senki, legalábbis semmi olyasmit nem tudnak felmutatni, amivel azonosulni érdemes lenne. Valójában a megnyert világbajnokságból csak a költségek esnek rájuk, és fikarcnyival sem lesznek bajnokabbak vagy felnőttebbek tőle. Egy rövid pillanatra bajnoknak érzik magukat, és a saját gyermetegeységük a kurjongatással tarkított látványosság során háttérbe szorú I.

A játékszereket, e zajkeltő eszközöket és a szurkolók kabalababáit a gyerekszobákból kölcsönözték. Az a kívánság, hogy valaki tekintélyes személy legyen, igazólhatja mindezeket a reménytelen kísérleteket - a fiatal szurkolók az öltözékeikben még viccesek is lehetnek, az idősebbek már kétségkívül tragikus vonásokat viselnek.

Az egész akkor lesz veszélyes, ha a gyermetege horda a dackorszakba kerül. Ha az ő saját vagy az egyesületük életében semmi sikeres nem történik, elég dühösek tudnak lenni. Néhányan nem is jönnek ki ebből a dacfázisból, és huligánként egész városokat veszélyeztetnek. Az úgynevezett huligánoknál, akiknek a futball csak ürügyül szolgál pusztító dühük és háborús tombolásuk számára, az összefüggés a munkanélküliséggel és frusztrációval bizonyított tény. Ezek bizonytalan, éretlen emberek, akiknek szükségük van a csoportra, hogy az igazi életben való csődjüket az egyesületi életben vagy az utcai verekedésekben elért sikereikkel kompenzálják. Ha elég sokan vannak és az alapvetően hiányzó bátorságot sikerült már az italtól kinyerniük, még harcba is bocsátkoznak, ugyan nem a létért folytatott harcba, hanem olyan pótcselekedetekbe, amelyek után egyedül állnak a bíróság előtt. Akkor mutatják meg a nyomorúságukat, akkor tűnik elő a hősi álarc mögül a szerencsétlen fickó. Azt, hogy néha a polgári társadalom által tolerált határt átlépik, és a harcok során halottak is vannak, azt az ilyen ütközetek szurkolói tudatosan bekalkulálják. A polgárok viszont érintettek, mert a háttér egy pillanatra láthatóan előtérbe lép. Egy futballütközet után, ahol több mint harminc olasz halott volt, másnap reggel Liverpoolban ezt lehetett olvasni egy teherautón: "F. C. Liverpool - F. C. Genua 34 : 0", és a felirat már nyilvánvalóan túl messzire ment. Másrészt láthatjuk azt is, hogy itt nem a testedzésért folytatott egészséges sportról van szó, hanem nemzeti rituális ütközetekről. Ezeket szelepként használják a saját kudar195

cuk miatt felgyülemlett frusztráció és düh számára, a pótcselekvések ezen ütközetei majdnem katonai hadviseléssel egyenlők.

Egészen hasonló jelenségek játszódnak le rockerközösségekben és mindazokban a csoportokban, amelyekben a hívek görcsösen próbálják hiányzó önbecsülésüket agresszív és másokat lealacsonyító ideológiával leplezni, mint például a jobboldali radikális verőkommandók. Náluk, mint történelmi példaképeiknél is, a randalírozó csoport brutalitása és keménysége, valamint a szánalmas egyének közötti diszkrepancia különösen látható. Utóbbiak hátrányos helyzetű személyek, akik a másokra hárító projekció útján próbálnak meg mások hátán magukból mégiscsak kihozni valamit. A kísérlet mindig kudarcot vall, és a projekció áldozatainak gyakran az életébe kerül.

Igényesebb és halálos pótszertartások

Természetesen nemcsak primitív szinteken vannak ilyen jelenségek, jóllehet ezek itt a legegyszerűbben átláthatók, hanem társadalmilag magasabb szinten is. Ennek a jelenségnek nagy része, ami trófeavadászként ismert, itt gyökerezik. Ha a régebbi időben valóban a felnőtt férfiasság jele volt a nagyvad elejtése (a túlélési) harc során, akkor a modern nagyvad vadászat inkább szánalmas kísérlet arra, hogy a trófeavadász felnőtt hősnek bizonyuljon. Terepjáró kocsija jól kipárnázott üléseiről puffantja le az utolsó nagy állatokat, biztos távolságból és teljesen szükségtelenül. Ha a vad már kimúlt, akkor merészkedik csak oda a győzelmi fotóhoz; a vadászat vezetője magasra emeli az alattomosan legyilkolt állat fejét, és a szánalmas hős győztes pózba vágja magát. Ami másoknak kínosnak tűnik, az az úri vadászoknak nyilvánvalóan az érdekesség és a fontosság érzését adja. Rendkívül nagy összegeket adnak ki ezért az infantilis önbizalom-erősítésért, magáért az ölésért, az áldozat szarváért és bőréért. Aztán felakasztják a trófeát a falra, és a naiv kedélyűek csodálatát remélik.

Hogy ez bizonyos határok között működik, mutatja, hogy hány más ember van megverve hasonló önértékelési problémával, és a saját vaksága miatt a legkínosabb rendezésnek is beugrik.

Természetesen ezt az egészet igényesen körül is lehet írni, és Hemingway még irodalmi csomagolására is képes volt. A felnőtt

té válás témája viszont messzemenően megváltatlan marad. Hemingway ezt a témát, nyilván saját érintettségéből, fő törekvésévé tette, ha a bikaviadalok, a mélytengeri halászat, a nagyvad vadászat vagy a háborúk iránti előszeretettel vesszük. Lényegében a férfiasság témája foglalkoztatta, és személyesen is minden lehetségeset megpróbált, hogy ezt magának is megoldozza. Ennek során a régi ritualizált mintákra bukkan, mint a vadászat, a harc és a háború a népek és nemek között, ez pedig azt mutatja, hogy mennyire helyes volt a problematika iránti érzéke. Még a bikaviadal is, amit nálunk általában állatkínzásként elutasítanak, pontosabban megvizsgálva a férfias küzdelem és a szertartás közelségét mutatja.

Társadalmilag ugyan irreleváns, de frusztrált férfiaknak igen tipikus lehetőség ez arra, hogy a felnőtté válással birkózzanak: az idegenlégió. Ezeknél a zsoldos csapatoknál nyíltan hirdetik és élik ki a keménységet, harckészséget, agressziót és általában a katonáskodást mint a férfiasság ideálját. Bár a háború a férfivá avatás egyik klasszikus lehetősége, a hatás még egy ilyen nyílt kiélésnél is messze az erőfeszítés mögött maradhat, ha a megfelelő tudati töltés hiányzik."

A háború bizonyosan a legalsó szint, amelyen a férfivá válás problémáját lebonyolíthatják. Ha fiatal legények labdák helyett leütött fejekkel játszanak futballt, ez háború; ha asszonyokat ezrével erőszakolnak meg, az szintén. A felnőtt férfinak, aki bizonyos férfiassága felől, egyáltalán nincs arra szüksége, hogy nőknek essen neki és őket a férfiasság ezen perverz formájával megsértse. Érett ember lelkileg nem is képes rá, hogy egy emberi fejet futballként használjon. Erre csak olyan silány legények képesek, akikből az emberi érettség majd minden formája hiányzik és akikre bármit lehet mondani, csak azt nem, hogy felnőttek. A gátlások ehhez szükséges levetkőzése szinte csak háborúban lehetséges. Minden megalázás, amit másik élő lényel tesz valaki, azt célozza, hogy saját magát jogosulatlanul felmagasztalja. Erre viszont csak alacsonyabb szintű embereknek van

szükségük. Mindazok a Rambo-figurák, akik Jugoszláviában a front minden oldalán és az egész világon tényhevedereket hordanak meztelen felsőttestükön, görcsösen próbálnak csekély egzisztenciájuknak erőszakos cselekedetek által nyomatékot adni, és önmaguknak a hatalom és a férfiasság érzését megszerezni.

A háborús filmek és elbeszélések sok férfira gyakorolt lenyűgöző hatása bizonyosan a "hősi utazás" problematikájával függ

197

össze. Aligha van helyzet, amely több lehetőséget ad az ifjú "férfiaknak", hogy mind negatív, mind pozitív értelemben maguk fölé nőjenek. De a növekedés is az igazi vágyuk, ha még nem felnőttek. Hogyan is lehetne azt másként megmagyarázni, hogy idős férfiak évtizedekkel később kérés nélkül is a háborúról mesélnek. Nyilvánvalóan ez volt a legfontosabb az életükben, olyan idő, amikor a növekedés lehetséges volt, és a halál közvetlen közelében élnek érezték magukat. Még olyan férfiak is, akik soha nem éltek meg háborút, el vannak bűvölve a háborús videójátékoktól, és ha ezek élő közvetítések, mint az Öbölháború idején, akkor az egész még érdekfeszítőbb lesz.

Minden, e témához kapcsolódó rémitő és szörnyű asszociáció mellett feltűnik, hogy a háború mint a lelki érés lehetősége még a vallásokban is nagy szerepet játszik. Az indiánoknál a

"Y g" "harcos kitüntető cím, és az iszlámban a hetedik menn országal kecsegtetik azt, aki a Szent Háborúban hal meg. A kereszténység is tekintélyes számú keresztes hadjáratra tekint vissza, amelyekben úgyszintén a Szent Háborút propagálták. Ha a szúfik (az iszlám ezoterikus bölcseleti irányzata) hagyományának hisz az ember, akkor itt a belső és a külső összetévesztéséről van szó. Az ő számukra a Szent Háború belső történés, melynek során a hívő belső démonaival, végül árnyékával küzd meg, és ez a háború valóban a megvilágosodásba torkollik. Ennyiben ez a belső háború az egyetlen, amely a "szent" megjelölést megérdemli, mert az üdvözüléshez vezet. Lehetővé teszi az embernek, hogy tökéletessé váljon, amennyiben a tudatosság fényével túlhaladja az árnyékot. A külső háborúk ezzel szemben minden mássá teszik az embert, csak nem tökéletessé, és ha a férfiak mégis érettebbek lesznek általa, akkor az azért van, mert megfelelő belső folyamatokat csinálnak végig. Ennyiben a háború megváltott szintje mindig belső, és a belső Szent Háború mindenképpen ajánlatos.

A nővé válás szertartásai

A nőknél többek között azért áll fenn kollektíven kevésbé az eltorzult szertartáspótlékok iránti érdeklődés, mert a terhességgel és a szüléssel nagy természetes rítus előtt állnak, mely tudatosan vagy akár nem tudatosan átélve a nőiség terén biztosíthatja a felnőtté válást, legalábbis elvileg.

198

Ennek eredménye nemcsak viszonylag nagyszámú felnőtt nő, hanem az is, hogy ők a saját lányaiknak és általában a fiatal lányoknak több lehetőséget és önállóságot adhatnak ezen a téren.

Az, hogy sok nő a császármetszés utáni veszélyeztetettség ellenére feltétlenül természetes úton akarja megszülni újabb gyermekét, bizonyosan a szülés misztériumának a megsejtésével függ össze. Korábban erről az aspektusról még egészen nyíltan beszéltek. Ma a szülést mindenekelőtt technikai és külsődleges szempontok szerint nézik, de a szertartás mégis egészen nyilvánvalóan szinte változatlanul hat.

Az első közösülés élménye lányoknál gyakran sokkal inkább jelent beavatási szertartást, mint fiúknál. Primitív társadalmakban sok szemléletes példát találunk arra, hogy ez a lényeges lépés a felnőttkorba rituális ünneppé válhat. Elvben ez még ma is lehetséges volna. Ha viszont a modern serdülők "párási viselkedését" tekintjük, világos lesz, hogy a "coolness"-re alapított pótrituálék kevés lelki mélységet feltételeznek. Ezt ráadásul gyengeségként is fogják fel, és elutasítják. Így a mai helyzet nyugtalanító marad. A fundamentalista visszatérési kísérletek a kezdetekhez éppen ebben gyökerezhetnek. Így vannak már

- mindenekelőtt az USA-ban - olyan ifjúsági mozgalmak, amelyek a házasság előtti szexet elutasítják, és az anatómiai értelemben vett szüzességet újra magasztalni kezdik. Általában azonban a nagyvárosi lánynak a pubertás után szüzessége tényét mindenesetre többnyire szégyenlősen el kell hallgatnia, ha nem akarja magát lehetetlenné tenni. A fundamentalizmusban nem rejlik semmiféle lehetőség a lelki fejlődésre, ahhoz az egész mozgalom túl fejlődésellenes. A szexualitásra vonatkozó nagyobb tudatosság azonban nagy lehetőségeket nyithatna meg.

Az első közösülés természetétől fogva tartalmaz mindent, ami szertartást alkot: határt lépnek át és akadályt döfnek keresztül, a minden kezdet marsi erejére támaszkodnak, és vér folyik. Fájdalmak közepette nyílik meg az új tapasztalati tér, amely alighogy a jég megtört, örömet és kedvet ad. Még ha ezt a tapasztalatot tudatosan alig értékeli is átmeneti szertartásként, a természetes minta olyan erős, hogy sok lány számára nyilvánvalóan - hasonlóan a későbbi szülésekhez - megtartja beavatás jellegét.

Nálunk a specifikusan női küszöbszertartások azért is kevésbé ismeretesek, mert a dokumentált történelemben a férfiúi fejl

lődésmenetnek egyenlőtlenül nagyobb jelentőséget tulajdonítottak. Talán a jobb házakból való lányok társadalmi életbe bevezető első bálját kellene specifikusként megemlíteni.

Olyan alkalmakkor, mint például a krizantém bál vagy a bécsi operabál, vezetik be ezeket a "felsőbb körökhöz tartozó lányokat" a társaságba. Itt élnek tovább a régi minták, hiszen a lányokat ezzel kínálják fel először a házassági piacon, és ekkor nyilvánítják felnőttnek. A fiatal férfiak még mellékesek ilyenkor, arra azért ügyelnek, hogy elég mutatósak legyenek. Korábban a tisztiiskolák kadétjaihoz folyamodtak, mára ez már kissé, nehezebb lett: valamennyire tiszteletre méltó és felnőttnek látszó férfiakat mozgósítani.

Pótszertartások után kutatva

A keresés szertartásai

A serdülőkori rítusok hiánya az általános figyelem során, amit a téma kap, egyre több emberben tudatosul a mi társadalmunkban is. Az archaikus szertartások lemásolása viszont inkább csak vitatható kompenzációs kísérlet, mert még a régi szertartások hű megisméltése is alig nyitja már meg a kaput az eredeti mezőhöz, és így a szükséges tudatossághoz sem jutunk már el. A környezeti információ összezavarodott, és ezzel lassan elhalványodott. Már nincs benne a szertartásban: a most.

Ha egy ifjút egy kettéhasított fiatal fa két fele közé szorítunk, mint ezt némely cigányok teszik, az talán a fa elpusztulásához vezet, de aligha a felnőtt megszületéséhez a gyermek szimbolikus halála által. Hogy a hatékonyságot elérjük, hosszabb ideig a cigányok világában kellene élnünk, a gondolkodásukat és érzésvilágukat magunkévá kellene tennünk, hogy így azokhoz a mintákhoz, amelyek az életüket strukturálják, némileg közel kerülhessünk.

Néhány kreáció, ami csak régi elemeket vesz át, kezdetben mező nélkül van, és így kevésbé hatékony. Rendkívüli tudatosságra lenne szükség ahhoz, hogy a mező újra feltöltődjék információval és képzettársítási lehetőségekkel.

A mi számunkra legegyszerűbb út a régi keresztény átmeneti szertartások újraélesztése lenne, egyszerűen azért, mert itt

200

á

még vissza lehet nyúlni a kétezer éves mezőhöz. Ehhez mindenesetre a bérmálás és konfirmáció mintáját újra fel kellene tölteni, és a rítusnak a fiatalok, valamint az őket kísérő felnőttek számára, a paptól a szülőkig és keresztiszülőkig, jelentőségében és mélységében világosnak és mindenekelőtt fontosnak kellene lennie.

Feltölteni ezt a formaadó mezőt azt jelentené, hogy azoknak az értékeknek az életben központi helyet kellene biztosítani, tudatosan aszerint élni, hogy a szertartás által megteremtett cezúrát meg is tudjuk valósítani. Ez konkrétan azt jelentené, hogy a konfirmáltakat a szertartás után nemcsak felnőttként kezelnék, hanem annak is látnák. Olyan egyszerű dolgunk, mint a bennszülötteknek, akik alternatíva nélkül az öröklött világrendjükbe beleszületnek, nekünk már csak azért sem lehet, mert kételkedő intellektusunk állandóan az utunkba áll, mert nem képes elhinni, hogy valaki egyedül egy rítus által felnőtté lesz.

Amennyiben a saját sorvadó vallásunk^s öröklött szertartásaihoz vezető visszaút el lenne zárva, akkor még az összes többi, tudatossággal feltöltött kísérlet is jobb, mint a semmi.

Valószínűleg arra vagyunk utalva ebben a változó időben, hogy új utakat járjunk. Úgy tűnik, hogy a visszautat intellektuális fejlődésünk és a vallást képviselő szervezetek története által zárjuk el.

A hegyi túra csak akkor lesz kis szertartássá, ha világos, hogy szimbolikusan mi rejtőzik mögötte. Akkor a hegymászók, akár akarnak, akár nem, tudatosabbak lesznek minden, a túra során történt eseménnyel kapcsolatban, és elkezdene azok jelentése felől kérdéseket feltenni. A szimbolika tudatosítása iránti vágy most is mélyen benne gyökerezik az emberben, még akkor is, ha már csak babonákban fejeződik ki. Reméljük, hogy csupán a természettudomány vesztette el a kapcsolatát vele.

Így minden utazást zarándoklattá lehet tenni. Itt mindenképpen kínálóknak alternatívák a szertartásokban való szegénységhez és tanácstalansághoz. A fiatalok elmehetnének egyedül egy nagy utazásra, és azt tudatosan a felnőttiséghez vezető útként élhetnék meg. A legalkalmasabb a tartamában és céljában nyílt utazás, melynek során az állomások az utazásból magából adódnának - zarándokút azzal a céllal, hogy ők magukra találjanak. A fiatalok beállítódhatnak arra, hogy ezen az úton utalásokat kapnak a további életútjukra vonatkozóan, az álmokat és véletleneket tudatosabban érzékelhetik és elfogadhatják.

201

A megfelelő belső beállítódással és egy víziószerű nagy álom várásával, amit az ifjú indiánok keresnek, nő a siker valószínűsége. Minél erősebb a töltés, amely egy ilyen önmagára találást szolgáló utazásba befolyik, annál nagyobb lesz a hatalom, ami a megtalált vízióból kiáramlik. Valójában nálunk is minden embernek vannak fontos álmai, csak elfelejti őket, és a "minden álom szertefoszlik" fiókba teszi, vagy azok az úgynevezett realitások tárgyi kényszerein megghiúsulnak. Azt, hogy lehetséges "olyan álmokat álmodni, amelyek fontosak a saját fejlődéshez, és lehet mintegy megrendelésre álmodni, tudja minden analizispáciens". Ha előtte alig voltak is álomemlékei, az ilyen feltöltött időben mégis nagy számban bukkanhatnak fel.

Utazások, melyek a saját utunkra céloznak vagy az életálmot keresik, egyben pályaválasztási tanácsadók is a saját belsőkől. A saját elhivatottságunk megtalálását semmi sem pótolhatja. Ezt a központi lételemét a Munkaügyi Hivatal valamelyik tisztviselőjére bízni, aki egy matematikai egyveleget állít elő iskolai jegyekből, kiképzési kényszerekből és különböző foglalkozási ágak jövedelmi fejlődéséből, csak hátránnyal jár minden érintettre nézve, a társadalmat is beleértve. Az összes átiskolázási kérés, tanulmányváltás és a szakmai tanulmányok megszakítása arra vezethető vissza, hogy az érintettek a hivatásukat az útjukkal nem tudják összhangba hozni.

Maga az a gondolat, hogy saját gyerekeiket ilyen utazásra küldjék, elriaszthatja a mai szülőket. A biztonság messze előbbre való, mint az élénkség. Minden, a pubertás utáni vakáció lehetőséget nyújthat. Ezeket a "gyerekeket" még mindig automatikusan magukkal vinni a családi megmozdulásokra nem a szeretet jele, hanem túlgondoskodó behatolás az ő életterükbe, amely őket egy lényeges fejlődési szakaszban akadályozza, akkor is, ha ők ezt ki sem fejezik. Külföldi tartózkodások a világ és az élet megismerésére tanácsosak lennének, és előkészíthetik a végleges leválást. A szakmunkásvizsga letétele vagy a gimnázium befejezése után ma is lenne lehetőség arra, hogy "világutazást" tegyünk, hogy magunkra találjunk, felszabaduljunk a szülők és a sikerorientált stressz igája alól, amelyben az ember éveken keresztül kiképzési tervekhez idomult. Egy szabad év a szükséges, de nem eltékozolt idő után, jó lehetőség lenne az önmagára találásra. A mesterlegények régen vándorútra mentek az inasévek után, és a diákok között szokás volt idegen egyetemeken és időlegesen külföldön is tanulni.

202

A jezsuiták ma is ennek megfelelő szokásnak hódolnak nagy sikerrel. A tanulás évei után mindenki egy évig az általa választott területnek áldozhatja magát, akkor is, ha ott más kultúra mezejébe merül bele egy másik kontinensen, idegen vallással. Egy ilyen szokás minden esetben kiszélesíti a szellemi horizontot és a tudatot, és így megkönnyíti a saját életút megtalálását. Az utazás természetesen és mindenekelőtt belső, de messze a külső térbe is vezethet.

A kóros szenvedélyek elkerülésének szertartásai

Még ha a modern ipari országokban pozitív átmeneti szertartásokat nehezebb is találni, mint valaha,⁹ legalább a pótszertartások közül a veszélyeseket tudatossággal és bátorsággal veszélyteleníthetjük. Ez a keresztyszülők vagy olyan felnőttek feladata volna, akik a rájuk bízott gyermekért felelősnek érzik magukat. A felnőtteknek ez a fáradozása csak akkor fog gyümölcsözni, ha idejében megtörténik, és a gyermekek még "megszólíthatók".

Az első cigaretta

Még ha a dohányzó társadalom lassan a végét járná is, nagyon ajánlatos a gyerekeket a dohányzás rossz szokásába bevezetni, hogy megakadályozzuk, hogy egy rosszul sikerült serdülőkori rítusba belebukjanak. Az, hogy a gyerekek manapság ne kerüljenek kapcsolatba cigarettával, gyakorlatilag ki van zárva. Őket csak a dohányzás veszélyeire figyelmeztetni gyakran semmit sem segít, és semmi esetre sem teszi őket érettebbé. Idejében, ami azt jelenti, hogy mindenesetre még jóval a pubertás előtt, meg lehetne őket hívni egy dohányzószertertre, mindegy, hogy az ember maga dohányos-e vagy nem. Másképp ez a rítus sokkal előnytelenebb feltételek között történik meg, felnőtt részvétele és segítsége nélkül.

Az előkészítéshez tartozik az, hogy a gyerekeket részletesen informáljuk a dohányzás hátteréről, és hogy utaljunk arra, milyen nehéz felnőtté válni. Azt is meg kell magyarázni, hogy ezt sokan a dohányzáson keresztül próbálják elérni, mert ez tipikusan a felnőtteknek fenntartott szokás. Ezt a kísérletet senkitől sem kell rossz néven venni, de fontos tudni, hogy nem hoz

si203
kert, és a dohányosok akármik lehetnek, csak felnőttek nem, mert nem szabadok, hanem függők. Azért még nem kell őket megvetni, hanem mint a többi kóros szenvedélyben megrekedt embert, együttérzéssel kell nézni. Végül is elég nehéz nekik a függőségükkel és az általános betegségekre való hajlamukkal együtt élni, ami sajnos nemcsak a rákra és a szívinfarktusra vonatkozik. De mivel cigarettával egyszer így is, úgy is megkínálják a fiatalokat, fontos már előtte mindent elméletben és gyakorlatban megtudni. Ezért kellene most rögtön a dohányzási szertartást megtartani. Ehhez el kell szívni egy egész cigarettát, még ha rosszul lesz is tőle az ifjú, esetleg még hasmenést, de mindenesetre kellemetlen köhögési rohamot is kap. Bár az egész kellemetlen, ez esetben meg kell lennie, hogy később soha többé ne jelentsen kísértést.

Ha ez után a bevezetés után a felnőtt és a gyermek együtt elszívják egy cigarettát, utóbbi mindent úgy fog megélni, mint azt

megjövendölték. Talán a gyerek meg akarja szakítani a szertartást, de a teljes siker érdekében ezt meg kell akadályozni. A nem dohányzó keresztzülőnek lehetnek bizonyos nehézségei a cigarettájával, és neki nem is kell azt letudóznia, a gyereknél néhány leszívás szükséges, hogy a kellemetlen hatást érezze.⁵ A maga is dohányzó keresztapa még több meggyőző erővel beszélhet, hiszen ő megélte, hogy ő a korai dohányos pályafutása alatt ugyan a káros szenvedély rabja, de nem ettől lett felnőtt. Az mindenesetre egy csomó ösztönzést követel tőle, hogy a szertartást megfelelően vezesse végig. Ha egy ily módon a dohányzás titkába beavatott gyerek később a hallgatás pecsétje alatt a feltételezett első cigarettára meghívást kap, az arra teljes nyugalommal reagálhat a tapasztalatából eredően. Kevés csábítást fog érezni, sőt még talán a másik gyereket is, akinek nem volt olyan szerencséje, hogy korán bevezessék, megóvhatja attól, hogy a dohányzás ördögi körébe beszálljon. Néha aztán az ilyen gyerek avatja be a barátait a maga részéről ezen a tudatos módon. Természetesen a csoport nyomása, amelynek a gyerekek ebben a korban ki vannak téve, igen nagy, és nem becsülendő le. Még ha a közös dohányzásrítus ellenére a következő osztálykiránduláson egy nikotinorgiára kerül is sor, a rítus nem volt hiába, és ösztönzés maradhat a dohányzásból való újrakiszálláshoz.

204

, '
Az első korty alkohol

Ennek megfelelően kellene az alkoholra vonatkozóan is eljárni. Abban a társadalomban, ahol az alkohol a mindennapi élethez

g "j "

tartozik, és néha még a ó modorhoz is, ahol emberek milliói alkohol segítségével felejtik el a gondjaikat, menekülnek el az elviselhetetlen mindennapokból, vagy az italból merítenek bátorságot, nem várható el, hogy egy gyermek ettől a befolyástól mentes maradjon. Így tanácsos neki egy rítus keretén belül jó korán az első whiskyt vagy hasonló kemény szeszt felkínálni. Az alkohol szerepét ebben a társadalomban, a funkcióját a partikon, a szerepét a felnőtté válásra vonatkozó elképzelésekben, a testre és lélekre való hatásait is teljes érthetőséggel kell leírni. A néhány korty whisky nem fog ártani a gyereknek, hanem megmutatja neki, hogy az ismertetés stimmel. A feje elködösül, a térde elgyengül, és esetleg rosszul is lesz. Ezzel a rítussal is előkészíthetjük a gyereket a későbbi, bizonyosan megtörténő csábításokra az azonos korúak részéről. Most már tájékozott, és nincs arra szüksége, hogy magát és másokat valamivel is áltassa. Itt is érvényes, hogy egy érzékeny bevezetés soha nem árthat, de gyakran segíthet. Mégsem tudjuk éppen az alkoholt, ami ebben a társadalomban vitathatatlanul droggá vált, értelmesen és számítóan teljesen kizárni az életből. Polgári körökben csak koccintással tudnak összetegeződni és egymáshoz közelebb kerülni az emberek anélkül, hogy illetlennek éreznék magukat. Ezenkívül már fiatalok is használják arra az alkoholt, hogy bátorságot merítsenek belőle, vagy hogy bánatukat abba fojtsák. A legjobb megelőzés itt természetesen az lenne, ha a

gyereket nevelnénk úgy bátorságra, hogy effajta segédeszközre ne legyen szüksége.

A kábitószercsapda

Ugyanígy kellene a cannabiskészítményekkel, a marihuánával és a hasissal bánni. Az első közös és rituálisan elszívott joint^S a gyerek sok későbbi saját tapasztalatát pótolhatja. És újra nem az a kérdés, hogy szívják-e vagy ne, hanem hogy hol és milyen kontextusban. Bizonyos körülmények között lehet, hogy a saját tapasztalatért egy fordulónyt gyakorolni kell, hogy aztán kompetensen felvilágosítást adhassunk a hatásról. Azok sok felnőtt

205

számára megdöbbenően ártalmatlanok lesznek, ami az erre vonatkozóan uralkodó előítéletekben rejlik. A cannabiskészítmények valójában lényegesen veszélytelenebbek hatásaikban a testre és a lélekre, mint a társasági drogok, a nikotin és az alkohol. Ami a felnőtté válást illeti, ezek is éppoly kevésbé oldják meg a problémákat, inkább tévutakra juttatnak, és elvezetnek az élet mellett. Amint a gyerekek az elengedhetetlen önkísérelt során megállapítják, hogy az adott információk az általuk szerzett tapasztalatokkal egybehangzanak, a szülők vagy keresztszülők kompetenciára tettek szert, és a szükséges bizalmat megteremtették, hogy olyan drogokról beszéljenek, mint a heroin. Ha ön ezek után mondja azt, hogy a kemény drogok olyan veszélyesek, hogy ki sem lehet próbálni őket, valószínűleg inkább fognak hinni önnek. A heroin (a görög *hérosz* = "hős" szóból) a nevében a hősi utazásra utal, de mindig zsákutcába vezet, és többnyire a halálba. Még soha senki sem tudta az élet hősi utazását jobban megtenni a segítségével. A heroikus érzés, amelyet a drog közvetít, tiszta illúzió. A heroin sokkal inkább az életutazás teljes elutasítását provokálja cserébe a függő és elnyomott vegetálásért és a végső vereségért. Ettől a sorstól annál biztosabban kíméli meg a gyerekeit az ember, minél őszintébb volt korábban. Aki azt állítja, hogy a marihuána züllésbe vezet és az ördög eszköze, maga közben pedig alkoholt iszik, azt a gyermekei és a rábízott növendékei egyszerű hazudozóként fogják leleplezni. Minden iskolaudvar bizonyítja ebben az országban az , ellenkezőjét. Ily módon félrevezetve természetesen azt hiszik a gyerekek, hogy a többi drogról való összes információ is éppoly hamis. A hazug intések és a hiányos felvilágosítás veszélyes csapda sok késő serdülőkorú számára, aki nem tudta bevenni a kanyart.

Szükséges lázadások

Mindezen jóindulatú szertartási kísérletek mellett a felnőttek részéről meggondolandó lenne, hogy a serdülőkor mindig lázadással és felkeléssel jár. Ezért az ilyen rítusokat éppen nem azzal a szándékkal kell csinálni, hogy a válságot ezzel megakadályozzuk, hanem hogy azt elősegítsük, amennyiben ahhoz bizonyos útbaigazításokat kínálunk fel. Ezért is jobb, ha a szülők helyett a keresztszülők veszik át ebben az időben a segítő

206

szerepét. A saját szülőktől, akiktől el kell válni, most mindent különösen nehéz elfogadni. Saját gyermekük felkelését az anyák vagy apák aligha támogathatják. Minél megértőbb az ember a serdülőkhöz, annál nehezebbé teszi a helyzetüket. A hippigeneráció még a kicsit hosszabb, de lényegében rendes gombafrizurájával és egy pár jointtal a szüleit a barikádokra tudta vinni, és így kipróbálni a felkelést. Egy generációval később a gyerekeknek ehhez már biztosítótűket kellett a fülükön keresztülfúrni, a hajukat méregzöldre kellett festeniük, és heroint beadni maguknak injekcióban. További fokozás már nehezen képzelhető el, bizonyos azonban, hogy minden generációnak ki kell próbálnia a felkelését.

Itt van annak az oka, hogy a mesehősöknek a gonosz anyósukkal és egyáltalán szörnyű szüleikkel könnyebb dolguk volt. Az ilyen szülőket gyorsabban lehet provokálni, és egyszerűbb elhagyni. Liberális és mindent megértő szülők itt inkább nehézséget jelentenek. Ott már nehéz fegyvereket kell felvonultatni, mint a heroint, hogy igazi ellenállást mozgósítsanak. Ebből megszülethet az elhatározás, hogy szülőként ne adja magát az ember liberálisabbnak, mint amilyen, és ne tagadja meg a saját pozícióit, csak hogy a gyerekekkel való kapcsolatot ne veszítse. A jó kapcsolatnak szakaszonként el kell vesznie, és biztosan okosabb, ha a "felkelőket" nem hajszoljuk a végsőig, hanem valóban azokon a pontokon hagyjuk harcolni, ahol a vélemények szétválhatnak. Másrészt természetesen az sem megfelelő, hogy autoriterebbnek adjuk ki magunkat, mint amilyenek vagyunk, csak azért, hogy kiskorú gyermekeinknek ütközési felületet nyújtsunk. Szükség esetén a serdülők a családon kívül is megkeresik az ellenségképeiket, amelyekről leválhatnak.

E ksz táz i s

Az eksztázis, amely a következményeiben egészen a drogproblematikáig nyúlik, fontos kérdés. Az egész ezzel összefüggő tapasztalati terület nálunk tabuként kezelik, míg az archaikus kultúrák közösségi életének magától értetődő alkotórésze volt. Ritmikus döngölő táncaikban, hosszú, mantrikus énekeikben, transzaikban és rítusaikban - például a tűzön járásban - az emberek spontán eksztázisba estek, és megélték a kapcsolatukat lé207

nyüknek azzal a belső magvával, ahol mindenki ép és tökéletes. Ez a tapasztalat is fontos, hogy az ifjak felnőjenek, mert megmutatja a célt, amit valamikor el kell érni. Amint az embernek van egy nagy célja, könnyebben teszi meg a lépéseket, még ha azok magukban nézve oly hatalmasak is. Fiatalok, akik a végleges célt látták, könnyebben érik el a szakaszcélokat. Az egyre súlyosabbá váló káros szenvedélyek mögött lényegében az anyagba süllyedt eksztázis keresés rejlik, és sok fiatal kívánsága, hogy egy pillantást vethessen az élet céljára anélkül, hogy azért sokat kellene tennie. Vegyszerek segítségével szeretnék felrobbantani az ajtót. A drogok mindig csak a látótér egy részét nyitják meg, és már az is függőséget alakít ki, különösen ebben a társadalomban, amelynek nincs már kötelező kultusza, hogy a drogokat értelmes keretbe foglalja.

Ahol már sem terek, sem gyakorlatok nincsenek, hogy a fiatalok eksztatikus tapasztalatokat szerezzenek, a drogok veszélyessé válnak, mert vegyi úton rövid ideig ilyen tapasztalati tereket nyitnak, vagy legalábbis ezt mímelik. Ebben az összefüggésben feltűnő, hogy

társadalmunk még az eksztázis irányába tett legártatlanabb kezdeményezéseket is megkísérli megakadályozni. Ahelyett, hogy örülnének, hogy a gyerekeknek igényük van arra, hogy diszkókban táncolva eksztázisba jöjjenek vagy legalábbis jól kitombolják magukat, sok felnőtt még ezt az ártalmatlan utat is görcsösen elítéli, és minden erővel el akarja zárni. Pedig már a sportot űző fiatalokkal szerzett tapasztalatok is azt mutatják, hogy azok, akik rendszeresen így hajtanak, viszonylag védettek az olyan kábítószerekkel szemben, mint a heroin. A teljes erőbedobás és totális elkötelezettség pillanataiban a sportban is át lehet élni eksztatikus pillanatokot. Gyerekek, akik gyakran táncolva eksztázisba kerülnek és az élet hősi utazásához pozitív motivációt kapnak, hasonló szükségleteiket elégítik ki. A kóros szenvedélyek legjobb megelőzése az eksztatikus élményekhez való juttatás, az azzal való foglalkozás, amit az ember végül is keres, és a mandala életmintájába való bevezetés, amiben az állomások és a cél világosan felismerhetőek.

Az eksztázis veszélyei jól áttekinthetők. Csak azért lett ennek a témának rossz híre, mert nálunk szinte csupán drogokkal összefüggésben élik meg.⁵ Az antik világban a szertartásos Dionüszosz-kultusz hívei bor segítségével megmámorosodtak, hogy orgiasztikus tapasztalatokra tegyenek szert, természetesen akkor

208

nem volt társadalmi alkoholprobléma, hiszen a részegítő alko hol rituálisan a kultuszba volt foglalva - amiből látható, hogy nem a drogok jelentik a problémát, hanem a kultusz nélküli környezet és az eksztatikus tapasztalati terek hiánya. Ezen a ponton is felismerhető, hogy a mi drogpolitikánk mérföldekre mellécéloz minden megoldásnak.

' Az eksztázis megengedi, hogy kilépjünk az egóból, és önis; , meretre tegyünk szert. Ezzel a legerősebb benyomást tev8 lehe ;' ; tőség arra, hogy szűk életkereteinket elhagyjuk, és lényünk tu;" lajdonképpen magvához eljussunk. Minél szorongatóbban tart; ; ják a keretet, annál sürgetőbb lesz a kitörés és elindulás iránti

igény az eksztázisba. Másrészt a túlságosan tágas vagy hiányzó t; ;

f keret is szárnyakat adhat ennek a kívánságnak. Itt lehet annak a ` magyarázata, hogy a két, kóros szenvedélyektől leginkább ve szélyezettett csoport a túlvédő szeretettől beszorított polgárgyeú rekekből és a kaotikus körülmények közül, az alsó társadalmi rétegekből származó gyerekekből alakul.

Kérdések a serdülőkorhoz

1. Hogyan éltem meg az első havi vérzésemet/első magömlésemet?
2. Hogyan éltem meg a szexualitás betörését az életembe? Kezdetől fogva voltak orgazmusaim? Hogyan világosítottak fel? Milyen hangulat uralkodott közben?
3. Mennyi megváltatlan gyermekesség van még ma is az életemben? ; - Úgy eszem és iszom, mint egy felnőtt, vagy úgy, mint egy gyerek?
 - Milyen gyermekjátékok akadályozzák a szakmai életemet?
 - Milyen következtetéseket tesz lehetővé ilyen vonatkozásban az öltözékem?
4. Milyen szerepet játszanak számomra a I>átorságpróbák?

5. Hogyan viszonyulok (azonos nemű) csoportokhoz? Hogyan érzem magam a csoportban?

6. Milyen felkeléseket harcoltam végig az életemben? 7. Hogyan viszonyulok az aszkézishez és a világ élvezetéhez, a böjtöléshez és zabáláshoz? Megtaláltam-e az arany középutat ilyen vonatkozásban?

209

8. Vannak-e eksztatikus pillanataim? Milyen a viszonyom a kábítószerekhez (a mámorhoz)?

Gyakorlatok a pubertásban

1. *Pubertásünnepek:* Az első havi vérzés alkalmából a szülők nagy ünnepséget tarthatnának a lányuknak, amelyre minden fontos barátnőjét és ismerősét meghívnák. Ha ez csak valamennyire is elterjedne, gyorsan eltűnne minden, ami ebben kínos. Ugyanilyen ünnepet lehetne családi körben is rendezni, melynek során a szülők megragadhatnák az alkalmat annak a közlésére, hogy mostantól kezdve a lány jogosult anyját különböző ház körüli és ügyintézési alkalmakkor felnőtt családtagként helyettesíteni. Arra is kitérhetnének, nekik mit jelent, hogy mostantól kezdve a szülői szerepből egyre inkább visszalépnek, és hogy mit jelent a lányuk számára, hogy ezzel párhuzamosan egyre felnőttebb lesz. Különösen fontos lenne a szülők részéről egy "hivatalos" magyarázat arról is, hogy a gyerekeknek jó és helyes a szüleiket sok tekintetben túlszárnyalni. Hasonlót lehetne a fiúknak is rendezni. Lényeges, hogy ezek az aktusok ne csak külsőségekben mutakozzanak meg, hanem valódi változást jelentsenek a család életében. Ennek a munka megosztásában is ki kellene fejeződnie.

2. *Pubertásutazások:* Ezek mind a kirepülőknak, mind a visszamaradóknak hasonlíthatatlan esélyt adnak ahhoz, hogy az új helyzetbe beletaláljanak. A gyerekek kirepülnek, hogy gyakorolják a szárnyaikat és megtanuljanak bánni a saját életük felelősségével. Figyelmeztetésként Ikarosz történetét lehetne nekik útravalóul adni, és Parszifálét bátorításnak. A hátizsákos utazások azt az előnyt nyújtják, hogy az ég ifjú ostromlóit kezdettől fogva arra kényszerítik, hogy a saját súlyukat és a hátizsákét is a szükséges dolgokkal saját felelősséggel hordják, pénzzel hosszabb ideig gazdálkodni tanulnak, és maguk gondoskodnak arról, hogy a saját igényeiket kielégítsék. Az önállóság és az önellátás éppúgy hozzátartoznak, mint a bátorság és az öröm a meghódított új élettér felett. Még jobban elmélyítené a rítust, ha a szükséges útiköltséget a serdülő maga keresné meg. Fontos előfeltételek, amelyeket korábban tel210

jesíteni kell, például a gyermeki kötelezettségek lezárása, a plüssállatok és a gyerekség egyéb kedvenc játékszereinek le-, illetve továbbadása és egyáltalán búcsúvétel mindentől, ami a gyermekkor országában kell maradjon, míg az ember felkereked i k.

3. *Szülők utazása:* Természetesen ezt a dolgot értelmesen meg is lehet fordítani, így a szülők újra kirándulhatnak kettesben, míg az otthon gondját átadhatják gyerekeiknek. Mialatt a fiatalok otthon felnőttet

játszanak, az "öregeknek" lehetne egy második nászútjuk, és teljes nyugalommal visszatekinthetnének azokra a mozgalmas időkre, amelyeket maguk mögött tudnak.

4. Fa-ritus: Ültethetnének facsetetét a pubertás ünnepére, amely aztán a lánnyal vagy a fiúval nő, és életszakaszaiban tükörré lesz. Különösen olyan fák alkalmasak erre, mint a diófa, amelynek hosszú időre van szüksége, míg gyümölcsöt hoz.

5. *Medicinakerék-ritus*: Az indián hagyomány medicinakereke sokféle tájékozódó rítusra alkalmas. Már egy ilyen mandala építése is rituális karaktert nyerhet, amely a megfelelő természetbeli helyeken problémamentes. A keleti pont a fiatal lányé, a nyugati a felnőtt asszonyé, a déli a kisfiúé, az északi pedig a felnőtt férfié. A legegyszerűbb gyakorlat az lenne, hogy a fiatal és idős emberek helyén (pozíciójában) meditálnánk, és megfigyelnénk a képeket, amelyek eközben felmerülnek.

6. *Léggömbritus*: Ezt mint igazi ballonutazást lehetne megrendezni, melynek során a mindenkori pillanat szelei viszik az embert oda, ahová éppen akarják. Csupán a ballon magasságán lehet változtatni valamit. Ennyiben egy ilyen utazás különösen pontos tükre lenne az életutazásnak, amelynél mi csak a szintet, de nem a mintát határozhatjuk meg. Gyermekesebben viszont sokkal egyszerűbb: egy különösen szép nagy léggömbbel lehet az egész életet megvalósítani. A gyerek feldíszítheti az új életszakasz kívánságaival, a szülők pedig szimbolikusan a szabadságot ajándékozhatják neki. Az eltűnő ballon szemlélése a rítus lezáró meditációja lehetne. A versenyek a gyermekek között (kinek a ballona megy a legmesszebbre) előkészületek és előzetes fokozatok a saját utazásokhoz és a lelki felemelkedéshez.

7. Ritus a *serdülők* szüleinek: közös meditáció a két nagy szülői feladatról, ahogy azt Hodding Carter amerikai újságíró fogal211

mazza meg: "a gyerekeknek először gyökerekre, aztán szárnyakra van szükségük, ebben kell segíteni őket". Ha az ilyen meditációt közös belső utazás formájában mindkét szülő a megfelelő időben és rendszeresen gyakorolja, könnyebben megegyezésre jut a nevelés sok kérdésében és a gondoskodásban még rá váró feladatokban. A tipikus serdülőkori rítusok fázisai:

- a családi környezet, a haza elhagyása;
- nélkülözéseket elviselni, bátorságpróba, keresőritusok;
- csoportritus az éppen felnőtté válás új éazonosságához;
- gyökerekre szert tenni: bevezetés az új élet szabályaiba. 212

6.

Ifjúkor

Az emberek nem azon a napon születnek meg,
amelyen az anyjuk őket a világra hozza,
hanem
ha az élet kényszeríti őket arra,
hogy önmagukat a világra hozzák.

Gabriel García Márquez

Kérdezel engem, mit tegyek?

Én mondom neked, élj vadul és veszélyesen, Arthur! 213

Az archaikus kultúrák fiataljai testileg és lelkileg abban a helyzetben voltak, hogy a pubertással egy csapásra megvalósítsák a szülőről való leválást. A mai fiatalok esetében ez már nem áll fenn. Ők "primitív" fivéreiknél és nővéreiknél egyrészt előbbre, másrészt hátrébb vannak. Az akceleráció jelenségével,⁵³ az állandóan növekvő fejlődési sebességgel a lelki fejlődés párhuzamos lelassulása áll szemben. A modern fiatalok gyorsabban érik el a pubertást, mint bármikor korábban, lelkileg viszont egyre inkább visszamaradnak. Az első jelenségért a tudósok a jobb, fehérjében és vitaminban gazdagabb táplálkozást teszik felelőssé. Ha a fizikai fejlődés felgyorsulásában a jobb élelem a döntő, fennáll a gyanú, hogy a pszichés fejlődés lelassulásáért a rosszabb lelki táplálék viseli a felelősséget. Minden mennyiségben találhatunk erre bizonyítékot. A lelki táplálék helyett a fiatalok ebben a tekintetben is "fast foodot" kapnak, amely a túléléshez éppen elég, de az élethez nem elegendő. A logikus következmény: lemaradás a fejlődésben. Maga a túlélés sem olyan biztos, és a valódi kultúra nélküli társadalmak magas öngyilkossági aránya fokozódó mértékben vonatkozik az egészen fiatal emberekre is. Az archaikus kultúrákban az öngyilkosság gyakorlatilag ismeretlen.

A mai fiatalok mindenesetre a serdülés korában a leválással túlságosan szorongatott helyzetbe kerülnének, ezért az ifjúkorban lesz ez a feladat a középpontban. A serdülőkor és a teljes testi érettség közötti időszak nyújtja a lehetőséget arra, hogy a fiatalok a leválás nehéz folyamatát beteljesítsék. A leválási és a tanulási gondokon is sokat segít egy kis nyári munka.

Ez a második nagy leválás, a családi fészekből való "kirepülés" sokban megfelel az elsőnek, a hasüreg fészkéből való kilépésnek. Előbbi körülbelül az érettségi vizsga időpontjában történik. Ami a serdülőkorral kezdődik, annak legkésőbb az ifjú215

korban le kellene zárulnia, mert egyébként a két érintett generáció fejlődési útjai lezárulnak.

Az otthontól való elválást illetően a nőknek bizonyos tekintetben újra könnyebb a dolguk, mint a férfiaknak, éppen azért, mert az ő útjuk külsőleg nehezebbnek látszik: a mi társadalmunk - és sok más kultúra - szilárdan rögzített mintájának megfelelően az asszony elhagyja otthonát, és követi férjét annak házába. Amit személyesen többnyire nehéznek érez, hosszú távon mégis sok előnnyel jár. Még ha a nő gyakran csak a szülői gyámságot cseréli fel a férj felügyeletére, mégis automatikusan bekövetkezik a leválás, miközben a férfi - rövid kirándulás után, melynek többek között a menyasszonykeresés az oka - az ott- honi fészekbe kerül vissza, és szembekerül az összes régi mintával. Ez az egyike azon okoknak, melyek miatt sok archaikus kultúrában a fiú utódok sokkal kívánatosabbak. Hosszú távon több haszon van belőlük, mert ők maradnak. A lányokat viszont előbb-utóbb oda kell adni valakinek. A nők majdnem mindig házat cserélnek, és gyakran vidéket is.

Még ha ez a minta a világ legtöbb részén teljesen kétségbevonhatatlan is, a mi földrajzi szélességünkön messzemenően

túlhaladottnak tűnik. Ha viszont közelebbről megnézzük, felfedezzük, hogyan hat ez nálunk továbbra is, és még a nagyon tudatos fiatal emberek sem tudják könnyen túltenni magukat rajta. Még akkor is, ha mindkét partner korán elszakadt otthonról, a hagyományos szerepminták gyakran megmaradnak, és nem kevésbé alakítóan jelennek meg, csak új köntösben. Bizonyosan nálunk is több feleség és férj szenved az anyós igája alatt, egyszerűen azért, mert úgy érzik, így az otthonhoz kötődnek, hiszen valójában rettegnek attól, hogy saját fészket rakjanak. Egyszerűbbnek látszik betársulni valamibe, ami már működik. Így lesznek ezek a fiatalok örökre alárendeltek. Ezekben az esetekben mindenekelőtt az utódok gondoskodnak a szoros fészkekapcsolatról.

Azok a nők, akik emancipációjuk során az efféle mintáktól teljesen megszabadultak, inkább olyan és hasonló problémákkal küzdenek, mint a férfiak általában.

A második lényeges előny a nők oldalán abban rejlik, hogy - mint már említettem - gyereket szülnek, és ennek révén a Vénusz-mintából, amely néhány vonatkozásban a playgirl- és playboy-szerelemnek felel meg, az anyai szférába jutnak, ahol az anyai szeretettel természetes módon a vonzódás érettebb for216

mája nyilvánul meg. A legfontosabb viszont maga a szülés élménye, amely szinte mindig fontos lépés az érési folyamatban. Mellékesen ezáltal még a saját születési traumájukat is újra átéli a fiatal nők, alapjában véve azonban a szülés a felnőtté válásba való beavatás maga. Az éntől a tehez kényszerít.

Az életút során az ifjúkor az utolsó lehetőség a felnőtté válásra. De mit is jelent ez pontosan? Ez a nagykorúság - amelynek korhatárát nem is olyan régen huszonegyről tizennyolc évre szállítottuk le? Biztos helyénvaló volt ez az intézkedés, mert tizennyolc évesen a fiatalok jogosítványt kaphattak, mellyel az autóstársadalom teljes jogú polgárai lettek, míg huszonegy évesen a választási jogon kívül nem nyertek semmi lényegeset sem. Mindenesetre ezek az események kevés befolyással vannak a felnőtté válásra, inkább feltételezik a meglétét.

Nyilvánvalóan léteznek olyan emberek, akik tizenöt évesen már teljes értékű felnőttek, míg mások még ötvenévesen is messze vannak ettől. Az átélt idő mennyisége alapján a felnőtté válás természetesen nem határozható meg, még akkor sem, ha társadalmi szinten ezt vagyunk kénytelenek alapul venni. Ha igazi érettségi vizsgát akarnának bevezetni, annak kritériumaiban aligha tudnánk megegyezni. Következésként inkább az átélt idő minősége az, ami a felnőtté válást szavatolhatja. A minőséget viszont nem tudjuk mérni, legfeljebb felbecsülni. Objektív kritériumok hiányában elesik a vizsga lehetősége, és így a legfontosabb dolgok - például a családalapításra való érettség vagy a más emberek feletti hatalom gyakorlása - ellenőrzés nélkül maradnak. Anyává és apává szinte mindenki lehet. Ennek ellenére vannak bizonyos kritériumok, amelyek alapján az ember önmagánál felbecsülhetné, hogy a felnőtté válás kérdése nála megközelítőleg meg van-e oldva, meg van-e váltva. A megoldásnak mindig szubjektív jellege lesz, és nem az egyes pontokban, hanem inkább az összességben nyer kifejezést.

A megváltott életvitel, a felnőtté válás a következő alapvető készségeket kell hogy tartalmazza:

- fel kell adni a gyermek "idilli világának" elképzeléseit,

- fel kell adni az ellátási igényeket,
- fel kell tudni becsülni a saját cselekedetekből adódó következményeket, és belátóan el kell tűrni őket, vagyis át kell látni a különféle élethelyzetek szövetkezési lehetőségeit,
- vállalni kell a felelősséget önmagunkért és másokért, 217

- a környezetet mint tükröt kell fölfogni, ami azt jelenti, hogy fel kell adni a projekciót - a másokra háritást - és a passzivitást,
- az életet a jólét helyett az üdvösség szerint kell orientálni,
- be kell sorolni a mandala életmintájába.

A megváltott felnőtttség is öröm.)ó:

- növekedni és fejlődni,
- a határokig elmenni és azokat szükség esetén átlépni,
- a hivatást megkeresni és vállalni,
- a saját független utat járni,
- a napi legjobb teljesítménynek, az élet csúcspontjának örülni,
- a saját érettséget élvezni.

A megváltott felnőtttség a párkapcsolatra vonatkozóan is tartalmazza a készséget:

- ezért latba kell vetni: testieket-anyagiakat, lelkieket, szellemieket,
- a partnert mind jó, mind rossz időkben tükörként kell nézni,
- a válságokon keresztül kell menni, ahelyett hogy az első megpróbáltatásnál gyáván megfutva társat cserélnék,
- a kapcsolatot az üdvösség felé és nem a jólét felé kell irányítani,
- ahol az éntől a tehez kell fejlődni, ami az egység valódi élvezetét adja.

Kérdések az ifjúkorhoz

1. Mennyire vagyok független a szüleimtől?

- Hol töltöm el az év "szilárd pontjait", pl. a karácsonyt és a húsvétot?
 - Mennyire önként térek haza?
 - Hol lakom? Szeret tettem saját otthonra? Vagy még mindig a szülői házban élek?
 - Milyen gyakran és milyen alkalmakkor gondolom azt, hogy: "Soha nem akarok olyan lenni, mint az anyám/apám?"
2. Bele tudok-e illeszkedni az életbe?
- Csak addig maradok meg a kapcsolataimban, míg nem adódnak kihívások és nehézségek, vagy kitartok?

218

E p

- Vannak-e az életemben tendenciák arra, hogy az örökifjút/örök szüzet játsszam?
 - Hivatásomban tudom-e az utamat követni? Vagy feladom, ha nehézségek támadnak?
3. Van-e hajlamom káros szenvedélyekre?
- Kényszerítővé váltak-e már a szokásaim?
 - Fellépnek-e félelmek, ha valamit nem kapok meg?

- Megélek-e eksztatikus pillanatokot?
- Milyen szerepet játszik számomra az életút keresése? 4. Tudom-e magam azonos nemű csoport tagjának érezni? 5. A másik nemmel nyílt és egyenes vagyok-e?
- Szexualitásom felnőtt szinten van-e?
- Vagy inkább atyás férfiakhoz, illetve anyás nőkhöz vonzódok?
- Kénytelen vagyok-e állandóan új hódításokkal erősíteni az önbizalmamat?
- Kielégítő és beteljesítő-e a szexualitásom?

219

7.
Házasság

Együtt születtek és együtt is maradtok mindörökre.
Együtt lesztek akkor is, amikor a halál fehér szárnyai
szétszórják napjaitokat.
Bizony mondom, együtt lesztek
még az Isten csöndes emlékezetében is.
De együttlétetekben legyenek távolságok,
és a mennyek szellői táncoljanak kettőtök között.
Szeressétek egymást, de a szeretetből ne legyen kötelék:

Legyen az inkább hullámzó tenger lelketek partjai között.
Töltsétek meg egymás serlegét, de ne igyatok egyazon serlegből.
Kínáljátok egymást kenyeretekből, de ne ugyanazt a cipót egyétek.
Daloljatok, táncoljatok együtt és vigadjatok,
de engedjétek egymásnak egyedülletet.
Miként a lant húrjai egyedül vannak,
habár ugyanarra a dallamra rezdülnek.
Adjátok át szíveteket, de ne őrizzétek egymás szívét.
Mert szíveteket csak az Élet keze fogadhatja be.
És álljatok egymás mellett, de egymáshoz ne túlfarag közel: Mert a
templom oszlopai távol állanak egymástól,
és a tölgyfa meg a ciprus nem egymás árnyékában növekszik. Khalil
Cibran: *A próféta - A házasságról*
(Révbíró Tamás fordítása)

221

A házasság önmagában természetesen nem életválság, de gyakran annak kezdete. Amilyen mértékben visszaélnék vele, hogy a szülői házból meneküljenek, olyan bizonyossággal lesz tartós válság kiindulópontja. Hogy a lehető legkorábban akar-e kimenekülni valaki a szülői kötelékekből, vagy csak később házasodik abból a célból, hogy megszabaduljon, a válságpotenciál szempontjából majdnem mindegy. Gyakran megtörténik, hogy ilyen helyzetekben az első személlyel házasságot köt, aki az útjába akad. Aligha lenne bárkinek is kétsége afelől, hogy a tisztán érdekből kötött házasság olyan, mint a politikai menedékjogot kereső ember helyzete, aki egy gyűlölt állam rendszerétől megmenekül, de kevés eséllyel indul az új helyen. Miért lenne több esélye az olyan házasságnak, amelyet azért kötnek, hogy a szülői ház szoros kötelékéből elmeneküljenek?

A házasságkötésnek ezt a célját már az esküvő betölti, így hát utána semmi ok az együtt maradásra. Ha a házastársak mégis együtt maradnak, hogy a látszatot fenntartsák, az minden tekintetben akadályozza a szükséges növekedést.

Gyakran csak az egyik fél követ egy bizonyos célt és csapja be - tudatosan vagy nem tudatosan - a partnerét, akinek pedig teljesen jogosak az elvárásai a közös életet és növekedést illetően. Tágabb értelemben és behatóbb vizsgálatoknál a házasságszédelgés sokkal elterjedtebbnek bizonyul, mint azt általában feltételezik. De az efféle főképpen nők követik el.

Összefoglalva megállapítható, hogy a házasságba vezető lépésnél az őszintétlenség önmagával és a partnerrel szemben is az iáók folyamán nyilvánvalóvá válik, és robbanásveszélyes helyzetet teremt. A számításra alapított házasságok, melyeket hozományra, befolyásra, státusra vagy más előnyökre való tekintettel kötöttek, hajlamosak börtönné válni, ez pedig akadályozza a

fejlődést és kibontakozást, ahelyett hogy elősegítené. Ha még rituális megpecsételés is járul a frigyhez, mint például az egyházi házasság szentsége, a csapda bezárul.

Széles körben elterjedt tévhit, hogy a rituálisan megpecsételt szövetséget bírósági ítélettel vagy aláírásokkal kényünk-kedvünk szerint felbonthatjuk. A szertartások hatalmát ebben naiv módon lebecsülik. Számtalan pár szenved e miatt a tévedés miatt. Még évekkel a válás után is az eredeti házastárssal definiálják a térben és jogilag már rég külön élő feleket, akkor is, ha új partnerük van. Átvitt értelemben ugyanis még nem váltak el. A zsidó vallásgyakorlatban van megfelelő válási szertartás. A katolikus egyház is ismeri ilyet, de itt inkább bürokratikus aktusról van szó, mint szertartásról, és a gyakorlatban csak (befolyásban is) nagyon gazdag hívőknél⁵ jön szóba. Itt megmutatkozik, hogy még a felelősök is alábecsülik a szertartások hatását. Az evangélikus egyház nem rendelkezik megfelelő ceremóniával, de olyan nagyon nincs is rá szüksége, mert szertartásai a reform(áció) során a kötelező formával együtt a kötőerőt is messzemenően elvesztették.

Másrészt a szertartásosan kötött házasságok száma is erősen csökken, ami ahhoz vezet, hogy a házastársak nem tudják betartani, amit megígérnek. Különösen ateista államideológiájú országokban kivehető ez a jelenség. Ott groteszk módon még azt is megkísérelték, hogy az egyházihoz hasonló szertartást, vezettek be (polgári házasság), mert beigazolódott az a gyanú, hogy a szertartás nélkül kötött házasságok nem állják meg a helyüket.

Minél kevésbé oldotta meg valaki élete korábbi válságait, annál nagyobb a házasságba hozott teher. Épp az úgynevezett szerelmi házasságoknál mutatkoznak idővel a partneren olyan tulajdonságok, amelyeket az ember önmagában ki nem állhat. Kezdetben mindazokba a csodálatos jellemvonásokba szeret bele, amelyeket magánál is lát vagy szívesen látna, és reméli, hogy kifejleszti. Idővel fellép az ismert megszokási hatás, és akkor fokozatosan előtérbe kerülnek mindazok a tulajdonságok, amelyek az ember a másiknál soha nem feltételezett volna. Ezek éppen az önmagunknál elutasított vonások, azok, amelyekről tudni sem akarunk, és ezért tudomást sem veszünk róluk: annyira taszítanak, hogy már rég elhárítottuk őket. Ha mármost a társunknál jönnek elő, az különösen dühítő és zavaró. Elvben az a partner lenne a legkedvesebb számunkra, aki semmiféle ár²⁴

nyéket nem tükröz, hanem csak a mi legcsodálatosabb tulajdon; : ságainkat világítja meg. Ez megfelel az örökké tartó szerelem hiábavaló álmának. Az ilyen kapcsolatban élvezni ugyan sokat, de tanulni semmit sem lehet.

A jungiánus Adolf Guggenbühl-Craig⁵⁵ a kapcsolatokat két alapkategóriába osztja. Beszél a "jólétért létrejött kapcsolatról", amely kellemesen telik, és nem kényszerít arra, hogy állandóan az árnyékkal konfrontálódjunk, és az "üdvért létrejött kapcsolatról", melyben az árnyékmunka nélkül semmi nem megy. A népnyelv ugyanazt két közmondásban formálja meg. "Minden zsák megtalálja a maga foltját", amellyel a nagy fejlődési lehetőség nélküli, jólétre kötött partneri viszonyra céloz. Az "ellentétek vonzzák egymást" pedig az üdvért létrejött partnerkapcsolatot jelenti, melyben

állandóan utat tör magának az árnyék, és ezt fel kell dolgozni, meg kell élni, és bele kell integrálni az életünkbe.

A jólétért létrejött kapcsolatoknál az az igény áll az előtérben, hogy a partner gondoskodjék arról, hogy a társának jól menjen a dolga.

Az ilyen kapcsolatban is gyakran kialakul egyfajta felületes összhang, mely a házastársak hasonlóságából él és az álharmónia veszélyét hordozza. Az az illúzió támad, hogy valódi harmóniáról van szó, vagy arról, hogy a mennyországot a Földön lami azt jelenti, hogy kívülről teremtsék meg.

Igazi harmónia inkább az üdvért létrejött kapcsolatban valósítható meg - még ha nehezen is. A fejlődéshez idő kell, és semmi felületes nincs benne. Az ilyen kapcsolat Harmónia istennővel van szövetségben, aki a maga részéről a szerelem istennőjének, Vénusznak, és a háború istenének, Marsnak a gyermeke, és érezhetően mindkettőből él.

Tulajdonképpen ez utóbbi mintának kellene hogy a házasság megfeleljen. Különösen a keresztény házasság, amelyben a szövetséget az egyházi szentség pecsételte meg. Amilyen mértékben szent akar lenni, annyira kellene az üdvösség alapján tájékozódnia. Az alapgondolat az, hogy az igazi házasságokat az égben kötik, és a két házastárs Istennel van szövetségben. A menny és Isten az egység kifejezője, és az üdvösségnek felel meg.

A gyakorlatban természetesen többnyire e két szélső pólus, "az üdvért" és a "jólétért" kötött házasság keverékeiről van szó. Abból indulhatunk ki, hogy a szerelmi házasságok később in225

kább az üdvért lévő kapcsolat felé mutatnak, míg az érdekházasságok inkább a jólét felé fejlődnek. Minél nagyobb a különbség a két fél között, annál hatalmasabbnak kell lennie, a szerelemnek, hogy a szakadékot áthidalja. Beleszeretni valakibe azt jelenti, hogy belemeríteni a rezonanciába, egy közös szintre rezegni. Minél nagyobb az út, amelyet a megszokott rezgésszintről meg kell tenni, hogy az új, a közös hullámhosszra beállhassunk, annál határozottabban, annál erősebben érezzük a szerelmet. Ez is az oka annak, hogy a különösen forró szerelem oly gyakran hideg gyűlöletbe csap át.^S Ha ugyanis a hőn szeretett

Y "

fél elkezd az a bizonyos másik oldalát mutatni és a kapcsolatot nem esélyként használja a közös növekedéshez és a hiányzó részek integrálásához, hanem projekciókhoz folyamodva él vissza vele, óriási mennyiségű robbanóanyag halmozódik fel. A népnyelv az élettársat a "jobbik félnek" nevezi, és annyiban igaza van, hogy ő a másiknak és önmagának idegen és ezzel fontosabb oldalát tükrözi a valóságnak. Minél forróbb az eredeti szerelem, annál nagyobbak az érési lehetőségek egy kapcsolatban, de annál nagyobb annak az esélye is, hogy a projekció által a gyűlölet áldozata lesz.

Az érdekházasságoknál az áthidalandó szakadék többnyire kevésbé mély, hiszen a házastársak olyan partnert kerestek vagy kerestettek, aki illik hozzájuk. A szerelem érzése viszont, ha föltámad egyáltalán, ennek megfelelően gyengébb lesz, és ez vonatkozik a gyűlölet potenciáljára és a fejlődési lehetőségekre is. Valójában az ilyen kapcsolatok a megfelelő robbanóanyag hiányában az uralkodó fejlődésellenes alaptendenciáknál és az elterjedt projekciós kedv mellett gyakran tartósabbak. Minél több árnyék képződött az eddigi élet során, például nem integrált fejlődési lépések által, annál

többet tud a partneri viszony előhozni, ami azt jelenti, hogy minél nehezebben indul, annál több lehetősége is van. A spirituális fejlődés szempontjából az árnyékintegráció a partnerség elsőrendű értelme.

Amennyiben például az intrauterin fázisban nem alakulhatott ki az ősbizalom, úgy a bizalom általában is csekély lesz. Következésképpen a házasságban fogják az eredendő bizalmat keresni és kezdetben találni is. Idővel az elkerülhetetlen árnyék jelentkezni fog, és a felek elkezdik a bizalomhiányt a partnerre kivetíteni. Az önbizalomtól sugárzó férfi például hirtelen elkezd félős oldalát mutatni, és ezzel az asszonynak épp azt nyújtja, amit az a házassággal akart elkerülni: a bizonytalanságot. A sors

226

, ezeket a tanulási feladatokat mindig élénk állítja, a házasságban is, ahol a kivetítés különösen szenvedélyesen robbanhat ki. Ha egy természeti katasztrófa, például egy földrengés az elbizonytalanodás kiváltója, mögötte a legtöbb ember fel tudná ismerni a sorsot, és mé ki is mondaná: "Sors. Itt nincs mit tenni. Ha a gazdasági válság lenne felelős az érzésért, sokan már a politikusokra mutogatnának, és náluk keresnék a hibát. Ha a partner az, aki a tanulási feladat következő lépését érthetővé teszi, a legtöbb ember hajlik a projekcióra, jöllehet a helyzet elvben

. ugyanaz: nyilvánvalóan valami eddig fel nem ismertet és be nem ismertet kellene felismerni.

Ha a szülőcsatorna szükségét és félelmét valaki nem dolgozta fel, annak számára minden hamar szűkké válhat. Természetesen vannak a házasságban megfelelő "szorosok", melyek ezt a témát is aktualizálják. A születési mintánk összes különösségével találkozhatunk itt. A problémák ott keletkeznek, ahol ezeket a megoldatlanságokat eddig nem tudták feldolgozni. Megtehetjük, hogy minden kihívásnál először "keresztbe" fekszünk vagy elvből ellenállunk, mindent elkapkodunk, vagy egyre csak elodázzuk a problémák megoldását, hogy társunkkal húzatjuk ki magunkat a nehézségekből, és mindig az ő segítségére hagyatkozunk, anélkül hogy felismerhető erőfeszítést tennénk, ahogy feldolgozatlan születési mintánkból adódik.

Ha a serdülőkorral nem birkózunk meg, az még nagyobb te. her a kapcsolaton. Aki nem lett tényleg felnőtt, az természetesen nem tud felnőtt partner sem lenni. Ha ilyenkor "a zsák megtalálja a foltját" egy másik gyerekben, akkor sokáig játszadozhatnak egymással nagy élvezettel, ám ezalatt egyikük sem fejlődik tovább. Ilyen felállás mellett a pszichoterápia gyakran szétrobbantja a rendszert.

Ha pedig a "gyermek" partner egy "felnőtt" társsal teremt kapcsolatot, a játék sokkal érdekesítőbb lesz. Többnyire persze valójában nem felnőttet talál, hanem inkább olyan személyt, aki a szülői szerepet játssza.^{S'} Míg a gyermek a társában tudattalanul a saját jövőjét keresi, mely őt egyformán elbűvöli és félelemmel tölti el, addig a "felnőtt" partner a saját elveszett gyermekiességét becsüli benne, és ezzel a jövőjét, a keresztény felhívás - "ha nem tértek meg, és lesztek mint a gyermekek"nevében. Az esély egy ilyen kapcsolatban: az egyik fél felnőtt lesz azáltal, hogy beépíti mindazt, ami neki hiányzik és

amit a partnere tükröz, a másik fél pedig felfedezi magában az "arany"

227

gyereket - kreativitás, spontaneitás, bátorság és élénkség formájában -, mert neki meg ez hiányzik, és a partnere, ha megváltatlan formában is, de birtokolja és felmutatja neki. A veszély pedig: a gyermek partner úgy érezheti, hogy a "felnőtt" túl sokat követel tőle, a rossz érzését így vetítve ki: "Hagyj békén a túlzott igényeiddel, és hagyj fel azzal, hogy az életemben az örömet és a tréfát tönkreteszed a magad önfejű módján." A "felnőtt" partnernek pedig - ahelyett, hogy megragadná a saját növekedési esélyeit, és a feladatot visszadobná a társának, mondván: "Nőj fel előbb, kisgyerekekkel nem kezdek!" - elege lesz a másik naivitásából és gyermekségéből.

Aki az anyáról és az apáról való leválást csak külsőleg oldotta meg, mert az ellenkező nemű szülője hasonmásával kötött házasságot, az abban az örök vágyban él, hogy a leválást mégiscsak megoldja és (a kapcsolattól) szabaddá legyen. Valamikor "átlát" a partnerén, és felfedezi rajta mindazt, ami már az anyjában vagy az apjában is idegesítette, mert hiszen az a sajátja. Itt az egészséges előrelépés veszélyezteti a kapcsolatot. Az egyetlen esély az lenne, ha közös erőfeszítéssel új szintre fejlesztenék a kapcsolatot, ami viszont sok tudatosságot és elkötelezettséget feltételez mindkét részről.

Az, hogy az ifjúkorban nem történt meg a leválás, többnyire már abból is látszik, hogy a partner a szülői házból egyenesen a ' házasságba megy, hogy ott éppoly boldogtalan legyen. A saját felelősségérzet hiánya itt a vezető motívum. A feleség a férjtől kéri a konyhapénzt, úgy, ahogy korábban a zsebpénzt a papától kérte. A régi keresztény házassági szertartás megszilárdította azt az alapmintát, hogy a férfi a gyermeki asszonyt mint atya kezelje, és az neki mint gyermek engedelmességen. A szertartáson a vőlegény jellemző módon az apja kezéből kapta meg a lányt, hogy aztán átvegye annak szerepét.

De a fordítottja sem ritka. Amikor egy érettebb asszony talpra állít egy gyerekembert. Erotikus tekintetben ez még a fiúknál is kedvelt minta, mert az első lépéseket félelem nélkül megtehetik, míg a nő a lényegi felelősséget átvállalja. Az antik időkben ennek az eljárásnak hivatalos rangja volt. Templomi prostituáltak avatták be a fiatalembereket a szerelem titkaiba. Ez a hivatás azóta annyit veszített a tekintélyéből, hogy a lehetőség már csak kivételesen áll fenn, és értelme is kevés van. A minta viszont bizonyos módon nem szándékosan fennmarad, hiszen az egyidős lányok, akik a fiúkat fejlettségben lényegesen megelőzik, eroti228

. kus vonatkozásban sokkal gyakrabban ragadják magukhoz a kezdeményezést, mint ez az uralkodó ideológiának megfelel. Ha ilyen konstellációkból kapcsolatok, sőt házasságok lesznek, a probléma abban rejlik, hogy az egyik fél továbbfejlődése a kapcsolat billenékeny egyensúlyát veszélyezteti. Az ilyen viszonyok hajlanak arra, hogy a fejlődést kizárják, hogy ne kérdőjelezzék meg önmagukat.

Amellett, amiről eddig volt szó, a partnerkapcsolatok más problémáit is fölélvezhetjük: olyanokat, amelyek az eddigi fejlődés útján nyitva maradtak. Amint a partnerünknek egy új, kellemetlen oldalát fedezzük fel, megvan a lehetőségünk arra, hogy az árnyék egy darabját megtanuljuk integrálni. A gyakorlatban

viszont többnyire spontán azt követeljük tőle, hogy hagyja abba ezt a számunkra dühítő viselkedést, és bizonyos körülmények között még azzal is fenyegetjük, hogy kicseréljük valakivel, aki nem tesz ilyet. Ha például valaki azt hiszi, hogy ő már túlságosan fejlett ahhoz, hogy még tulajdonosi igényei legyenek egy másik emberre, féltékenysége váratlan felbukkanása esetén ezt a problémát nagy valószínűséggel a partnerére fogja vetíteni, aki őt megcsalta, vagy ezzel a gondolattal játszadozik. Ahelyett, hogy hálás lenne, amiért most ez a nehéz és még megoldatlan téma előkerül, amellyel kapcsolatban önmagát is ámitotta, a csalódását önmagában másra vetíti, és azt teszi felelőssé. A valóságban a partner csak önkéntelenül rámutatott egy még megváltatlan tanulási feladatra. A csalódás helyett hálásan kellett volna az (ön)csalást felismerni, és nem a másikat felelőssé tenni a problémaért. Közben az mindegy is, amit a partner tett, még ha ki sem kötött az idegen ágyban, akkor is ő marad a kiváltó ok.

A házassági válság mindig esély arra is, hogy őszintévé váljunk és döntsünk. A problémáimat ki akarom vetíteni és a saját fejlődésem elől el akarok menekülni, vagy a nehézségekkel együtt növekedni szándékozom? Minden válság azt a lehetőséget nyújtja, hogy az eddigi fejlődésünk során nyitva maradt kérdésekkel zöld ágra vergődjünk. Ezzel függhet össze az a tapasztalat, hogy az ember a kiállt válságok után erősebbnek érzi magát, és a kapcsolatai is érettebbek lesznek.

Az iménti példában a féltékenység helyére minden tetszés szerinti téma behelyettesíthető, mint a hatalmi törekvés, az érvényesülési mánia vagy a fukarság, ugyanahhoz az eredményhez jutunk. A másikban csak az zavarhat bennünket, ami vala229

miféle kapcsolatban van velünk. Minél inkább zavar valami, annál erősebb az érintettség, de a benne rejlő növekedési lehetőség is annál nagyobb.

A házasságban rejlő veszélyeket és esélyeket tekintve nem csoda, hogy niinden időkből szertartásokat használtak ennek a nagy fejlődési lépésnek az előkészítésére. Még ma is megtalálhatjuk ezek maradványait például a legénybúcsúban, ahol a házasulandó és a vendégei régi porcelánt törnek össze. "Törött edény szerencsét hoz" - tartja a közmondás, és ez a féktelen búcsúztató vendégek reménye is. Szétverni a régit, hogy az új tartós legyen, ez lehetne a cseréporgia további motivációja. Benne lehet az is, hogy az esküvő előtt még egyszer igazából kitombolja magát az ember, ami a legénybúcsú sok szokásában ki is fejeződik. Ha röviddel előtte minden rendezetlen pusztító energia kisül, a házasság vizein nyugodtabban lehet majd hajózni. Ez lehet amögött is, ha a vőlegénynek a legénybúcsúra a cimborái még gyorsan egy különösen csinos örömlányt rendelnek. Ha ez után a kísértés után az ifjú még mindig kész arra, hogy átlépje a házasság küszöbét, akkor már lehet rá számítani. De megtörténhet, hogy mindennek vége, ha a menyaszszony (előre nem látható módon) erről a "rítusról" tudomást szerez. Akkor ez volt az igazi érettségi vizsga, és a jelölt megbukott.

Kérdések a házassághoz

1. Milyen tekintetben ismétlem meg a házasságommal a szüleim kapcsolatmintáját?

2. Megtaláltam-e az én partneremet, és megtaláltám-e én a partneremet?
- Volt a szüleimnek (nem)hivatalos beleszólási joguk?
- Milyen érzéssel mutattam be a partneremet/partnernőmet? Milyen fontos volt számomra az ő beleegyezésük?
- Az "anyámmal" ("apámmal") kötöttem házasságot, vagy a pontos ellentétével? Milyen tanulságok, illetve ellentétek vannak erre vonatkozóan? Hajlok-e arra, hogy partneremet/partnernőmet apámhoz vagy anyámhoz idomítsam? 3. Idilli világra törekszem-e a házasságban vagy megkockáztatom az "üdvözülésért való házasságot"?

230

4. Be tudom vagy tudnám tölteni az anya/apa szerepet?
- Eközben gyakran visszaesem-e a gyermeki szintre?
- Vagyok-e néhány tekintetben a legidősebb lánya a férjemnek (illetve a feleségem legidősebb fia?)
-Miért vannak (nincsenek) gyermekeim? Mit adnak ők nekem? Mit adok én nekik?
5. Hajlandó vagyok-e érzelmi erőbevetésre a kapcsolatért? 6. Milyen szerepminták uralkodnak a kapcsolatomban? Milyen szerepet ruházok át?
7. Milyen messzire megy a kompromisszum- és konfliktuskészségem? Van-e "vitakultúra" a kapcsolatomban?
8. Mi körül forog a házasságom?
9. Mit jelentenek nekem a gyermekeim? Mi hiányozna nekem nélkülük?

Ötletek a válási ritushoz

1. A kapcsolat lényeges pontjait szerepjátékként végigjátszani: a megismerkedést, egymás megszeretését, az első csalódást, a vég kezdetét még egyszer átélni.
2. Egy rituális válást véghezvinni abban a templomban, ahol összeházasodtak: a gyűrűket levenni és visszaadni, a kezeket átkötő szalagot megoldani, vagyis az egykori házastársak közötti kötést kettévágni, egy csomót rituálisan megoldani.
3. Osztzkodás: egymás közt felosztani először a fényképeket, azután a személyes dolgokat, majd az értékes tárgyakat, legvégül az anyagi javakat.
4. A belső elválás rítusa, ünnepélyes keretek között végrehajtva: negyedóráig a legnagyobb gonddal az esküvői fotót szétvágni, és mindkét felét körültekintően megsemmisíteni, például elégetni és a hamut a természetnek visszaadni, elásni, egy reményt jelképező növényt arra a helyre ültetni (nem nefelejcsot vagy árvácskát), vagy a partnernek elküldeni.
5. Az egykori partner dolgait tudatosan el kell távolítani, míg őt a válófélben lévő társa a szívében az első helyről tudatosan másik helyre teszi. Annak aligha van értelme, hogy azt a partnert, akivel közös gyermekünk köt össze bennünket, teljesen száműzzük, mert akkor a mi lelkünk árnyékvilágába költözik, és ott lesz ő igazán kellemetlen.

231

6.)egygyűrűt beolvasztani. " ;; 7. Házassági anyakönyvi kivonatot kidobni, elégetni vagy elásni.

8. A harci bárdot a válás lebonyolítása után rituálisan elásni; ehhez egy ideillő szimbólumot választani a harci bárdnak, például valamit, amiről az ember gyakran vitatkozott, vagy amiért harcolt.

9. A válás után időt adni a senki földjén való vándorlásnak. *Ötletek a házassági ritushoz*

Ezek minden kultúrában bőven találhatóak. A felkínált lehetőségek bőségében, ami feltűnő módon áll ellentétben a válási rítusok hiányával, a szertartások fontossága még érthetőbb lesz. Még a teljesen vallástalan társadalmakban is, mint amilyenek az egykori kommunista társadalmak voltak, jelentős pszeudorituális felhajtás van. Az anyakönyvi hivatalokban az orgonazenétől a füstgépig mindent felkínálnak, hogy legalább egy kis "kultikus" hangulatot teremtsenek.

A modern párok is akarják azt az érzést, hogy házasságra lépésük fontos és kötelező érvényű legyen az emlékeikben, és ne csak egy papír aláírása. A költséges, de kevésbé feltöltött házassági szertartási variációk különös bőségben találhatóak Las Vegasban, ahol minden játékkaszinóhoz megfelelő házasságkötő kápolna is tartozik.

Dolgoztok, hogy lépést tartsatok a Földdel és a Föld lelkével. Mert dologtalannak lenni annyi, mint elidegenedni az évszakoktól, és kilépni az élet menetéből, mely méltósággal és büszke alázattal halad a végtelenség felé.

Amikor dolgozol, fuvola vagy, melynek szívéen áthaladva a múltó percek susogása zenévé változik...

A munka a láthatóvá tett szeretet.

És ha nem tudsz szeretettel munkálkodni, hanem csak utálattal, akkor
jobb, ha otthagyd munkádat,
és leülsz a templom kapuja elé, és alamizsnát kérsz azoktól, akik
örömmel munkálkodnak.
Mert ha közönnyel sütöd a kenyeret, keserű kenyeret sütsz,
amely az ember éhének csak felét mulasztja el.
És ha utálattal sajtolod a szőlőt, utálatod mérget párol a borba. És
énekelj bár úgy, mint az angyalok,
ha nem szeretsz énekelni, dalod süketté teszi az emberek fülét a
nappal és az éjszaka hangjaira.

Khalil Gibran: *A próféta - A munkáról*
(Révbíró Tamás fordítása)

Aludtam, és azt álmodtam, hogy az élet öröm lenne.
Felébredtem, és láttam, hogy az élet kötelesség volt.
Megtettem a kötelességet, és lásd,
a kötelesség örömmé vált.

Rabi ndranáth Tagore

233

;A

A hivatásbeli válságok éppúgy lelki fejlődéshez segíthetnek hozzá, hiszen mint a párkapcsolatban, itt is tipikus fejlődési feladatok bukkannak fel. Mint a partneri viszonyban, itt is szoros lehet a kapcsolat, de itt a felelősség a döntő kérdés. A főnökök éppolyan alkalmasak rá, mint a férjeWfeleségek, hogy apa/anya figurák legyenek, akiket aztán hevesen le kell küzdeni - nem azért, mert ők objektíve olyan rosszak, hanem mert a "gyereknek" a harcát meg kell harcolnia. A munkatársak ekkor testvérszeretettel kaphatnak, a régiek és az újak közötti konkurenciaharcot pontosan úgy kiválthatják, mint a kisebb testvérek érkezése a családban, akik hirtelen több támogatást kapnak, és akik miatt féltetni kell a megszerzett pozíciót. Ha a cégek belső életét távolról figyeljük meg, gyakran sajátos konfliktusok mutatkoznak, melyekben az ott dolgozók nagy része részt vesz. Nem véletlenül beszélnek családi vállalkozásokról, dicsérik az uralkodó családias légkört, vagy a főnökök beszélnek róla, hogy a csapatuk olyan, mint egy nagy család.

Ha az ilyen bonyodalmakat az érintett egyének átlátják, a cég helyzetét terápiás lehetőségként használhatják. Ahelyett, hogy az

ember állandóan felmond, hogy aztán észrevétlenül, más szinten ugyanazt a problémát újra kifogja, el lehet fogadni a tanulási feladatot, és - tegyük fel - a bátyjával meglévő megoldatlan konfliktust most az osztályvezetővel újraélve el lehet vállalni.

Az, hogy a menekülésnél a sors egyre csak rafináltabb lesz és ugyanazokat a tanulási feladatokat új köntösben újra játékba hozza, nemcsak a hivatással kapcsolatban mutatkozik meg, hanem a kapcsolatokban is. Alig szakít az ember a partnerével, máris ott az új szerelem, melyben az előzőhöz hasonló csőd biztosan nem fordulhat elő. Többnyire azonban csak idő kérdése, míg a rettegett probléma újra felbukkan. Ebben rejlik annak

235

az esélye, hogy pszichoterápiás segítség nélkül tanuljunk. Ha ön mindig ugyanazon a ponton adta fel, legalább néhány emberben gyanú támad, hogy talán mégsem egyedül a többiek a hibásak. Ebből következik, hogy a feladás és a lemondás momentumai a terápiákban, kapcsolatokban és hivatásbeli helyzetekben a legfontosabbak. Itt lehetne a pillanatnyilag lényegeset megtanulni, de sehol sem olyan nehéz, mint éppen itt.

A cégeknek néha éppúgy szükségük van a terápiára, mint a családoknak, és újra csak az egyes dolgozók azok, akik abban a helyzetben vannak, hogy ezt a lépést megtegyék. A társadalom, az üzem és a család mint intézmény jól megváltoztatható, lényegi lépések viszont csak az egyes egyének tudatának fejlődéséből erednek. Ők nagyon is jól felismerhetik fejlődésük történetének mélyebb problémáit a mindenkori fölérendelt struktúrákban, és azokban feldolgozhatják - természetesen nem a "társadalom a bűnös értelmében, mint ezt szociológusok és egyes politikusok szívesen félreértik, hanem amennyiben a fölérendelt struktúrákat tükröfelületként ismerik fel, és a saját fejlődésük elindítójaként használják. Egyébként is, még ha egy struktúrát a hierarchia csúcsáról változtatnak is meg, akkor is tudatosság van mögötte, felelősség a felső szinteken. Az oly gyakran okolt társadalom is csak egyénekből áll.

Súlyos konfliktusok alakulnak ki, ha valaki nem a saját hivatását gyakorolja, hanem a legelső szalmaszálát ragadta meg, vagy csak a szülők elképzeléseit követte. Annak, akinek a szülei már elhatározták végérvényes élettervét, általában nagyon nehéz lesz a saját útját megtalálnia. Amilyen nehéz akár lánynak, akár fiúnak attól a partnerkapcsolattól megválni, melyet a szülei mintája szabott neki, éppolyan keserves a megtervezett hivatás felé futó sínről leugrania. Ha a família azt akarja, hogy a lány varrónő vagy a fiú pék legyen, csak két lehetőség marad. A gyerekek követhetik ezt az utat, vagy ellenzékbe vonulhatnak. Mindkét esetben meghatározó marad a szülők által hozott döntés. A saját utat gyakran a meglévő szülői üzlet - amelyet állítólag át kell venni - vagy már elkezdett kiképzési irány zárja el. Ha minden olyan messzemenően adott, hogy szabadságról már szó se lehet, néha még jobb az előre megjelölt utat egy darabon követni, és aztán az adott esetben túl szűk koncepción túlnőni, mint elvakult ellenzékben mindennek ellenállni. Ekkor értelmesebb az önrendelkezés idejét kivárni.

236

Ha megszabadulunk egy környezettől, a problémát is magunk mögött hagyjuk. Az ellenzéki magatartásnál, mely a fiatalokhoz sokkal közelebb áll, sajnos arra mehet ki a játék, hogy az ember egy életen át hagyja, hogy a szülei legyenek a meghatározók, amennyiben pontosan az ellenkezőjét teszi annak, mint amit azok helyesnek tartanak.

Ilyen kompenzációkat kívülről gyakran egyáltalán nem is lehet felismerni. Egy páciens, aki tanszékvezető egyetemi tanár volt egy német egyetemen, önmagát "nem villanyszerelő"-ként határozta meg, miután nem vette át a család tulajdonában lévő, elektromos készülékeket áruló boltot. Elbeszélései során csak a gyakorlott fülnek tűnt fel, hogy mily gyakran és túlértékelve bukkant fel az ide illő és ide nem illő helyeken is az elektromos téma. Az illető a hivatásbeli önértékelési érzését inkább az elhárított villanyszerelői pályafutásból, mint professzori karrierjéből merítette. Vagyis nem szabadult meg a lázadás kötelékeitől.

Egy másiknak a család tulajdonában lévő pékséget kellett volna átvennie. Rossz érzései ellenére kitanulta a család férfi tagjai által generációk óta gyakorolt szakmát, és nagyon hamar letette a mestervizsgát. Az egészség iránti érdeklődése alapján a hagyományos üzemet elég hamar az egyik legelső természetes ételeket előállító pékséggé alakította, amiből még a szülők is tanulhattak. Amikor ez már nem volt neki elég, letette az érettségét, fogorvosnak tanult, kiadta a pékséget, és fogorvos lett. Egy idő után az is szűk lett számára, orvostudományt tanult, és azután természetgyógyászatot. Amikor orvosként és fogorvosként a modern, holisztikusan gondolkodó gyógyászat összes, pillanatnyilag rendelkezésre álló módszerével elláthatta a pácienseit, abban az egészséges táplálkozás is szerepet játszott, és ezzel az a kenyér, mellyel az egész elkezdődött, újra visszatért az életébe. Egy ilyen út hosszú, sok erőt és bátorságot követel, viszont nagyon megéri, különösen akkor, ha az ember az út kezdetén nem olyan biztos magában.

Kérdések a hivatáshoz

1. Hogyan választottam pályát?
2. Mennyi elhivatottság van a hivatásomban?
3. Mi köze van annak a szülői pályaválasztási kívánságokhoz? 237
4. Mi köze a szülők foglalkozásához? Mi az ellentétéhez? 5. Mi akartam lenni gyerekként?
6. Van olyan, hogy hivatásbeli álmom?
7. Vagy álmohivatás?

Spirituális válságok

Isten a szívben lakik, a tudattalanban.
Ott van a kimondhatatlanul rettenetéstől való félelem forrása, és az
erőé is, hogy a
rémületnek ellenálljon.

C. G. Jung

Spirituális válságok^{5s} időben és tartalmilag csak nehezen határolhatók be. Már a korai ifjúságban felléphetnek, de többnyire az ifjúkor és az élet közepe közötti időszakra esnek, ahol a midlife-crisis is egy spirituális válság vonásait veheti fel. Christina és Stan Grof érdeme, hogy ezeket a válságokat a pszichiátria területéről kiszabadította. Mégsem könnyű számunkra attól elhatárolni, mindenekelőtt azért, mert nálunk a pszichiátria, mely alig mutat megértést a spiritualitás iránt, az emberi nyomor egyvelegét kezeli, ami nagyon gyakran spirituális problémákkal függ össze. Egyedül a halál utáni állapotokkal való tudattalan bánásmódból egy sor nehézség keletkezik, mely nem kis részben pszichiátriai jelentőséget kap. Végül is pszichiátriai osztályokra utalják mindazokat, akiket páciensként nem tudnak besorolni, vagy akik a társadalomban túlságosan feltűntek. Ez a bűnözőktől a keresőig terjed.

Gyakran más, egészen gyanútlan diagnózisok mögött is spirituális kérdések rejlenek. Évekkel ezelőtt egy ötéves "autista" kislányt kezeltem, aki semmiféle verbális kapcsolatot nem vett már fel a környezetével, jóllehet korábban megtette. A bőrellenállás-mérés kezdettől fogva kimutatta, hogy minden mesémre reagált, a legtartósabban és legintenzívebben a mesészerű természeti történetekre. Miután én fantáziámban egyre mélyebben behatoltam a manók és tündérek világába, egyszer csak bekövetkezett az a vágyott pillanat, amikor a kis páciens megtörte a hallgatását. Először csak nagyon habozva kérdezte, hogy én mindezeket a lényeket valóban látom-e. Miután kijelentettem, hogy sajnos csak a gondolatokban láthatom őket, de vannak emberek, akik a természetben is érzékelné tudják őket, kirukkolt jól őrzött titkával. Ő ugyanis mindezt és még néhány más szokatlan lényt és dolgot érzékelné tudott, de senki sem értette a közléseit, egyszerűen nem hittek neki. Ellenkezőleg, megszidták

és kinevették. Így sértetten visszavonult a saját belső világába, és ezt egy évig kibírta. Természetesen itt soha szó sem volt autizmusról.

Ha a kiközösítést nem szüntették volna meg idejében, ez a kislány is pszichiátriai esetté válhatott volna. Egy pszichiáter már felállította róla a kirekesztő diagnózist. Ennyiben minden pszichiátriai diagnózisnál helyénvaló az éberség. A klasszikus kórképeknél, mint a szkizofrénia vagy a cyclostomia, található még egy sor spirituális szempont, amennyiben az ember veszi a fáradságot, pontosan dolgozik és a kényszerképzetek kulisszái mögé, valamint a lélek mélyébe néz. Edward Podvoll amerikai pszichiáter úttörő munkát végzett ezen a területen, amelyet csodálatosan megvilágító könyvében, Az örületcsábitása ban szem- i létet.

Végül is a megszállottsági jelenségeket, a halálélmények utáni feldolgozatlan válságokat, de a kóros szenvedélyek problémáit is, amelyek mindenekelőtt meghiúsult keresésből adódnak, a spirituális válságokhoz sorolhatjuk. Ehhez kellene még számítanunk mind az elfojtó mechanizmusok, mind a túlzásba vitt „pozitív gondolkodás”⁵⁹ által kiváltott paranoid kórképeket, melyek az ezoterikus hullámmal szaporodnak.

Mindenekelőtt arról a jelenségről legyen itt szó, melyet Grofék kundalini folyamatnak neveznek. Míg ennek a társadalomnak a legtöbb tagja túl sok elhárítással él a lelki folyamatokkal szemben, néhányan túl nyitottak előttük. Ezek közül sokan az ezoterikus körökből kerülnek ki. Ők vagy túl vehemensen fogyasztottak minden lehetséges technikát, vagy egyetlenegybe gabalyodtak bele. Egy érzékeny embernek elég egy hatékony meditációs technika is, például a mantrameditáció, amit a TM⁶⁰ kínál. Ha megszerzi az első szép tapasztalatait, s belső világában és tanára figyelmeztetései ellenére egyre többet medítál, előfordulhat, hogy a legrövidebb időn belül úgy „elszáll”, hogy az őt is és a környezetét is megrémíti. Ezt nem lehet a meditációs technika számlájára írni, az egyszerűen csak hatékony. Ami rövid időre csodálatos, az - ha túlzásba viszik - iszonyatos dimenziókat ölthet. Aki megszakítás nélkül olyan gyakorlatokat végez, melyek alkalmasak arra, hogy az egót megszüntessék, anélkül hogy közben megfelelő aktivitások által „földelné” magát, nem csodálkozhat, ha kicsúszik a lába alól a talaj, és pszichotikus élmények felé sodródik.

Hogy kinek milyen élményekben lenne része, az kizárólag i az illető lelki alkatától függ. Csodálatos tapasztalatok váltakoz²⁴²

hatnak szörnyű árnyékélményekkel. Euforikus hangulatok utaztatják a gyakorlót esetleg örült álmok szárnyain, lenyű özően intenzív érzelmi birodalmakba, vagy sötét felhők árnyékolják be az útját. Röviden szólva, a belső képeknek hatalmuk lesz fölötte, és elárasztják védtelen lelkét. Az ilyen páciensek tapasztalatai mögött gyakran világosan fel lehet ismerni a spirituális összetevőt, ez azonban nekik mint magyarázat keveset segít. Ha a túl erős érzelmek elsodorják és a semmibe röpitik őket, vagy ha attól félnek, hogy feloldódnak a mindenségben, egy terápiás összefoglalás a semmi jelentőségéről a buddhizmusban nem lenne helyén való. Amíg a páciens képek árasztják el, számára nincs értelme annak, hogy a terapeuta értelmezze őket. Sem annak, hogy egy korábbi élet eseményeiként ítéletszerűen rázúdítsa őket. Ez nagyon helytelen. A kívülálló számára elbűvölő lehet, ahogy ezek a páciensek érzékeken túli érzékeléssel mások hangulatait és érzéseit mint sajátjukat képesek megélni. Természetesen szép tapasztalatok ezek az úton, amennyiben gondoskodunk a „földelésről” és valamelyest elhatároltak maradunk. Vagyis nem válunk meditációs narkománná, és megőrizzük a racionális világhoz fűződő egészséges kapcsolatot.

Az érintettek viszont a hiányos elhatároltság félelemkeltő tüneteit mutatják. Az a nyíltság, amit az ezoterikus környezet - és nemrég még maga az illető személy is - istenít, most átokká lesz. Ez arra a mondásra emlékeztet, hogy: "Gondold meg, mit kívánsz magadnak, mert megadatik." A sokat idézett kundalini energia, mely a jelenségnek a nevét adja és ami után főleg azok sóvárognak, akik még nem élték meg, sokszor óriási hullámokban lép fel, tönkreteszi az alvást, és a testet tudattalanul úgy rángatja és remegteti, hogy az az érintett személyeket félelemmel és pánikkal tölti el. Már nem urak a saját házukban, és ezt drasztikus módon meg is mutatják nekik. Gopi Krisna leírja, hogy belső forróságát még a jéghideg fürdők sem tudták enyhíteni. De a félelemkeltő többnyire a képek és az érzések keveréke, az a kezdetben többnyire saját emlékekből, majd archetipikus, mitikus és vallásos mintákból álló megkülönböztethetetlen egyveleg, mely a személyes lelki előtörténet szerint vétek, és büntudati örületté meg mindenféle kellemetlen komplexussá válhat. Még a magában kellemes fényélményeket és a kitekintés hihetetlen pillanatait sem tudják élvezni, mert a félelem mindent beárnyékol. Valószínűleg ez a félelem a központi téma, és a legrosszabb ebben az állapotban, amit az érintettek viszonylag világosan

243

észlelnek. A teljes lemerülés egy másik világba, mely néhány pszichózissal együtt jár, itt hiányzik, az abból kiinduló szakaszonként fellépő megkönnyebbüléssel együtt is. Akármilyen furcsán hangzik is, mély pszichózisban az ember a realitással való kapcsolat elvesztése által gyakran a lelki szenvedéstől is védve van.

Viszont a lélek lidércutazásában, ahogy azt a spirituális válság kikényszeríti, van elég tudatosság ahhoz, hogy mindezekről a jelenségektől rettenetesen szenvedjen, és mindig érezze azt a félelmet, hogy elveszti önmagát. Végül is pánikba esik az ember, hogy az egója feloldódhat, hiszen az ego az, ami az elhatárolódásból él, aminek folyton szétválogatnia és besorolnia kell, és csak akkor van elemében, ha magát megkülönbözteti másoktól. Abban a kísérletben, hogy az illető személy az egót transzcendálja - ami nem mást jelent, mint hogy teljessé váljon -, a saját árnyékával találkozott. Ez viszont tulajdonképpen egészen rendben van, mert az egészséghez is hozzátartozik. Az önmegvalósítás az árnyék integrálását jelenti. Az pedig hosszú út, amihez biztos vezetésre van szükség, és nem kell elsietni. Az árnyékkal való találkozás kötelező ezen az úton, de nem egyszerre, mert egyébként tényleg kiéghetnek a biztosítékok, és az ember a saját sötét oldala áldozatává válhat. Nem a technikák, a gyakorlatok, még csak nem is az ilyen állapotot gyakran kiváltó drogok a bűnösök; a felelős egyedül csak a visszaélés és gyakran a keretfeltételek hiánya. Az embernek meg kell tanulnia jobban megbiztosítania magát, az idegrendszerrel lassan hozzászoktatni az ilyen tapasztalati terekhez, és akkor merheti a megfelelő lépéseket megtenni. A Bibliában több helyen is az áll, az emberek nincsenek abban a helyzetben, hogy Istent szemtől szembe elviseljék; még Mózes, Izrael legmagasabb rangú beavatottja sem tud ilyen sok fényt veszélytelenül látni, és lesüti a szemét. Ebből nem következtethetjük azt, hogy Isten vagy a fény veszélyes vagy rossz. "Csak" a helyes módszerre, a megfelelő vezetésre és az illő pillanatra van szükség ahhoz, hogy vele kapcsolatba kerüljünk. A spirituális tapasztalatok, az összes "tünettől" együtt helyénvalóak, ha egy magasabb

tudatállapothoz tartoznak, ahol az ego transzcendált formában van jelen. Akkor már nem vált ki félelmet az az érzés, hogy én semmi vagyok, hogy nincsenek határok, az idő és tér pedig illúziók. Annak a tapasztalatnak az elviseléséhez, hogy nem tud semmit, Szókratésznek először bölccsé kellett válnia.

244

4

Ahhoz, hogy ezeket az állapotokat újra át lehessen élni, és hogy az érintettek ne csak elviseljék, hanem élvezzék is őket, először is biztosnak kell tudni a visszatérést a sötét utazásból. . A résztvevőknek azután többnyire jócskán elégük van a lélek mélységeibe tett kirándulásokból, és a psziché túladagolását szívesen pihenik ki egészen profán tevékenységekben. Ebben is rejlene a "földelés" esélye a válság során. A túl sok energia a tüzelemhez, az érzések mélysége és intenzitása a vízelemhez, a gondolati szárnyalás pedig a levegőelemhez tartozik; a földelem tehát hiányzik. A kerti munkánál az egészen konkrét kapcsolat a talajjal csodálatosan tud "földelni". Az érintettek kezdetben ugyan kevés kedvet fognak érezni hozzá, és erősebben kell őket motiválni. Minden egyszerű kézműves-tevékenység, mely a szellemet nem nagyon veszi igénybe, de mégis leköti annyira, hogy nem kalandozhat el és nem kelhet a saját - pillanatnyilag egészségtelen - útjára, bölcs dolog. Minden mozgás, amely enyhe izzadáshoz vezet, éppígy segíthet. Arra mindenesetre figyelni kell, hogy a páciensek ne vigyék túlzásba a dolgot csak azért, hogy a kép- és érzelemáradattól gyorsan megszabaduljanak. A végtelen szaunamenetek különösen veszélyesek lehetnek ebben a helyzetben. Olyan szimbolikus tevékenységek, mint a rendrakás és a takarítás, hasznosak, éppígy a hosszú séták a természetben. Minden tevékenység a földdel való kapcsolatra legyen irányítva, és az anyaghoz viszonyuljon.

Ez a táplálkozásra is vonatkozik, ami nyugodtan lehet egy kicsit nehezebb. Vegetáriánus étkezés, minden szenzibilizáló diéta, mint nyers koszt és hasonlók, teljes mértékben ellenjavalltak, és egy időre egészséges, de nehéz kosztra kell fölcserélni őket. A disznósült most kivételesen jobb, mint a gyümölcs. A szellemi-lelki diétát éppígy súlyosnak kell tartani. Minden spirituális gyakorlat, amiknek célja általában a könnyebbé válás, most maradjon el, különösen a csukott szemmel folytatott meditáció. Viszont egy olyan kemény meditáció, mint a zazen, ahol az ember nyitott szemmel néz a földre, megfelelő terápiás vezetés mellett helyes lehet. A drogokat mindenesetre ki kell hagyni a játékból. Pszichedelikus drogok - mint az LSD és a Peyot - kiválthatnak ilyen lökéseket, és most veszélyesek lennének. A nikotin és az alkohol sose jó, de mint menekítő drog még leginkább ebben a helyzetben vállalható. Az orvosi drogokat is jobb elhagyni ilyenkor, mivel a tapasztalatot nem lerövidítik, hanem

245

inkább elnyomják, és így még meg is hosszabbítják. Persze néha nem fog menni altató- vagy nyugtatószert nélkül.

Nagyon lényeges segítség lehet a jó partneri viszony és intenzív testi kapcsolat, ezt többnyire kellemesnek érzik az érintettek, mert

azt az érzést közvetíti, hogy testben - és egyáltalán - itt ; vannak. Ennyiben a szex is ajánlatos, persze semmiképpen nem "tantrikus" szándékkal,^b hanem mindig azzal a céllal, hogy a felgyülemlett energiát elengedjék az orgazmusban.

" p g

Ilyen "földelés védelme alatt terápiásan megkísérelhet az ember rendet teremteni abban a képvilágban, amelynek a túlte-
lítettségétől a páciens megbetegedett. Főleg a válság vége felé tanácsos ez, hiszen akkor a szükséglet is megnő arra, hogy a szerzett tapasztalatokat megtanulja besorolni és elfogadni. Itt olyan módszerekre gondoljunk, mint amelyeket a reinkarnációs terápiában alkalmaznak. Olyan gyakorlatoktól azonban, mint amelyeket a *rebirthing*, vagy minden technikától, mely még ' több energiát felkavarhat, tartózkodjunk.

A ilyen válságok megelőzése abban állna, hogy a jelenléti és transzcendentális tapasztalatok közötti középutat megtartanánk. A nyugalmat és az aktivitást a helyes arányban kell keverni. Ehhez az is szükséges, hogy az úton alkalmazott technikákat megtanuljuk helyesen felbecsülni. A legegyszerűbb út gyakran nem a legbiztosabb, az árnyékot például nem szabad elhárítani, hanem át kell világítani. A pozitív gondolkodás a maga elfojtási tendenciájával az egyik leghatékonyabb katapultálás az örületbe, mégpedig a paranoiába. Általános tanács: nem túlsó gyorsan előretörni, de nem is elaludni a középre vezető úton. Segíthet nekünk az indiánok képe, akik abból indulnak ki, hogy az ember a gyökereit jó mélyen az anyaföldbe horgonyozza, és a fejét egészen az égáig emelje.

246

10.

*A vá Itozás évei
vagy a "midlife-crisis"*

Bizony mondom néktek,
ha meg nem tértek és olyanok nem lesztek
mint a kis gyermekek,
semmiképpen nem mentek be a mennyeknek országába.)ézus Krisztus (Mt
18,3) (Károli Gáspár fordítása)

Az utak, melyek a tudatossá váláshoz vezetnek,
különfélék, de bizonyos törvényeket követnek.
Általában az élet második felének kezdetével
indul a változás.

C. G. Jung

247

Ha eleget tettünk a bibliai parancsoknak, és a földet meghódítottuk,^{b2} elérjük a mandalában a szélső határt. Itt a mintában egyetlen konstruktív lehetőség marad, a visszafordulás. A döntés, melyet ennél a válságnál is meg kell hoznunk, arra vonatkozik, hogy tudatosan visszatérünk-e vagy tudattalanul hagyjuk, hogy a sors visszafordítson bennünket, míg mi görcsösen ahhoz ragaszkodunk, hogy a mandala szélén kitarasszunk. Az a lehetőség, hogy egyszerűen mindent úgy csináljunk továbbra is, mint eddig, nincs meg, még akkor sem, ha olyan sok modern ember követeli ezt. Ezt a legegyszerűbben a mandalán láthatjuk: az élet körén kívülre egy út sem vezet. Ezen a határon még senki sem jutott túl, és ez elvben a jövőben sem történhet meg. Aki a régi irányban keres tovább, az egyszer csak arccal a falnak áll, és kifelé mered a fekete semmibe. Az út elveszettnek tűnik, és minden további igyekezet értelmetlennek. Ez a csökönös tartás nemritkán torkollik depresszióba.

C. G. Jung egyik előadásában, amelyet 1930-ban *Az élet delén* címmel tartott, a Nap járásának hasonlatára nyúl vissza: "Déli tizenkettőkor kezdetét veszi az alászállás. Ez a lehajló pálya a reggel minden értékének és eszményének a visszafordítása." Ugyanabban az előadásban kifogásolja: "Mindezekben a dolgokban az a legrosszabb, hogy okos és képzett emberek csak morzsolgatják éveiket, miközben az ilyesféle változások lehetőségéről mit sem tudnak... a legmélységesebb fölkészületlenséggel lépünk az élet délutánjába, sőt ennél is rosszabbul: eddigi igazságaink és ideáljaink hamis előfeltételezésével tesszük ezt."^{b1}

A mandalamintában található a magyarázata annak, hogy ez az átmenet az élet közepén miért válik katasztrófává sok ember számára. A "katasztrófa" szó görög eredetű, és megfordulást jelent. Valóban megvan a választásunk, hogy ezt az időszakot

249

visszaforduló pontként fogjuk fel és önként változást viszünk végbe, vagy ellene fordulunk, és önkéntelenül végigszenvedünk egy, a szokásos értelemben vett katasztrófát. Egy bizonyos mértékű szenvedés itt mindenesetre majdnem elkerülhetetlen lesz, mert mindig valami megszokottat kell feladni, régit feláldozni, ez esetben az élet évtizedeken keresztül megszokott irányát. Ahogy a még tervszerűen és optimálisan folyó "gyöngéd" szülés is fáj, az élet közepén lévő újjászületés is fájdalmakat fog okozni. Hogy ez a fájdalmas forduló milyen méreteket ölt és mindenekelőtt hogy mennyi az az idő, melyet ezen a válságos ponton eltöltünk, természetesen egészen a belső hozzáállástól és a döntési készségtől függ.

Hogy az élet közepén lévő válság az összes többi életválság közül kiemelkedik, annak különböző okai vannak. Elsődleges jelentősége bizonyára a következő irányváltozás szükségességének van. Az összes eddigi válság során változott ugyan az út, de legalább az irány ugyanaz maradt. Az élet közepétől azonban már nem továbbmegyünk, hanem visszafelé. A változás éveivel végleg megváltozik az élet iránya, és ezt nehéz tudomásul venni. A svájciak ezt az időtartamot megváltoztatásnak nevezik, és ez tényleg mindent megváltoztat - a jóban vagy a rosszban. Semmi sem maradhat úgy, ahogy volt. Az itt rejtőző problematika nehézségének további oka, hogy az eddigi életről mérleget kell készíteni és föl kell készülni a jövővé életfeladatra. Az élet fele után sokkal több anyag van, mint kezdetben. Mindenekelőtt

gY "

az "elintézetlen ü letetek, amint ezt Elizabeth Kübler-Ross nevezi, kerülnek napfényre - a ki nem élt kapcsolatoktól egészen a nyí It gyermekkivánságokig.

Annak, hogy ez a kor olyan fenyegető, a legfontosabb oka abban a felszólításban lehet, hogy a terhet le kell dobni. Anyagi beállítottságú embereknek ez különösen kellemetlen. Ha eddig az építkezés volt a cél, most arra kell készülni, hogy a hazaúton hátrahagyjuk, ami a léleknek akadályozója lehet. Most van szó fejlődésről a szó tulajdonképpeni értelmében. Eddig minden, amit így neveztünk, valójában inkább bonyodalom volt. Az élet bonyodalma, melyeket az ember oly nagy ráfordítással szövögetett, most hátra kell hagyni, és fejlődni kell. Méghozzá eloldva azokat a kötelékeket, melyek a világhoz fűznek. Tulajdonképpen szép feladat ez, az archaikus ember megfelelően értékelte is. Mi, modernnek viszont gyakran már a gondolatot is gyűlöljük, hogy pozíciónktól, állásunktól és vagonunktól elvál250

&"

junk. Pedig nekünk ez az egész nem is olyan rossz, hiszen mi' előtt idáig eljutunk, jön az érés és az aratás ideje és az élvezet, amivel jár. Meglepő, hogy egyes emberek milyen nagyon kívánnak dolgokat, és mennyire tanácsstalanná válnak, ha arról van szó, hogy azokat élvezzék. Most itt lenne az ideje, hogy szabadságra menjenek, és a víkendházuknak végre funkciót adjanak. Most lenne arra idő, hogy mindazokat az igényes könyveket elolvassa az ember,

amelyekhez a felszínes tevékenység forgatagában nem tudott hozzájutni. Most lehetne vitorlázni, lovagolni és a kertet élvezni. Most kezdődhetne az álomélet, amit az ember olyan régen kívánt. Az ilyen akciók ugyan nem jelentik a megoldást, de mégis megteremthetik azt a nyugalmat, melyben a helyes gondolatoknak jobb esélyük van felszínre törni.)ellemző, hogy milyen nehezűnkre esnek az ilyen nyilvánvalóan könnyű és kellemes dolgok. Egy teljesítéssel és felépítéssel teli élet után a bölcselgetésre és a dolgok értelmének megtalálására való átállás sokaknak túl megterhelő. A klimaktériumban

" p , Y, benne van a "klimax szó, a csúcs ont és mint il et ezt az életnek erre a fázisára értik. A "menopauza" szó pedig a szünetet hangsúlyozza, amire mostantól fogva belső világunk feljogosít.

Egyeseknek a gazdaság akaratlanul is megkönnyíti a dolgát, és munkahelyhiány miatt ötvenes évei elején felmentést ad. Részben meglepő végkielégítésekkel ellátva a korábbi gazdasági vezetők és menedzserek immár szabadon rendelkezhetnének további életükkel, és a legnagyobb nyugalommal gondolhatnának az élvezetre, utána pedig szép lassan a hazaútra. Mivel azonban a hivatásban és a magánéletben egy életen át egy irányba kormányoztak, most nem találják az utat. Ahelyett, hogy lelkesednének a kínálkozó lehetőségért, sokan levertséggel és depresszióval reagálnak erre az álomszerű helyzetre. Úgy érzik, hogy már nincs rájuk szükség, és nem akarják elfogadni, hogy régi pozíciójukban valóban fölöslegessé váltak. Mindenekelőtt afelett siklanak át, hogy immár fontosabb feladatok következnek. Mások nem tudnak mit kezdeni magukkal, és kétségbeesésükben elkezdik a feleségük háztartását átalakítani, a kertjüket bemutatóparkká varázsolni, vagy pszichoterápiás segítséget keresnek. Bizonyosan nem önzetlen szándéka az iparnak, hogy ilyen sok embert hozzásegítsen élete második felének békés és értelmes eltöltéséhez. Ha viszont ez történik, a legkevesebben tudnak valamit is kezdeni vele, mert csak egy értelmét

251

látják az életüknek: mindent úgy csinálni tovább, mint eddig, ami nyilvánvaló értelmetlenség az életük perspektívájára való tekintettel. Aki ilyen egyoldalúan egy irányra van polarizálva, amiben nem megy már semmi tovább, nagyon fog szenvedni. Minden kísérlet arra, hogy a második karriert beindítsák, már csak azért is megghiúsul, mert nincs itt az ideje.

Másrészt természetesen éppen a megfelelő idő lehet ez annak a területnek a megtalálására, amely inkább elhivatottság, mint foglalkozás. Ez viszont már a hazaút és megfordulás témájával tartalmi kapcsolatban fog állni. A keresztény vallás területéről ismerjük a nagy megtérést, mely az életben mindent megváltoztat, illetve új irányt visz az életjátékba. Egy ilyen belső át- , alakulás Saulus Paulussá válása, vagy Assisi Ferenc megtérése, aki vette a *kanyart*, s playboyból szentté vált.

A jó szándékú tanácsok azoknak az embereknek, akik a válság megváltatlan oldalát választották és magukat depressziósnak érzik, elvétik a célt, ha a "még többet ugyanabból" elvénél maradnak. Ez nem arra való idő, hogy még egy új szakmával kísérletezzenek, még egy üzletet felépítsenek, további autókat vagy ingatlanokat szerezzenek.

Ez a mérlegkészítés és a terhek levetésének ideje, ahelyett hogy újakat halmozának fel.

Egy koros indián számára a probléma jelentéktelen. Az ő kultúrájában a kort nagyon megbecsülik, és a halál mint egy I másik világba való átjáró, nem ijesztő. Ha úgy érzi, eljött az ő ideje, önként vissza fog lépni egy lépést, fiatalabbakat fog engedni a maga helyére, és a törzs vőneinek tanácsához fog csatlakozni. Mint az idős indián asszony, a megfelelő helyzetben ő is csak nyerhet, nemcsak személyesen, hanem a törzsön belüli tekintélyben is. Az indián nő tudja, ha a havi vérzések kimaradnak, anya lesz - ha végérvényesen elmaradnak, Nagy Anya i lesz. Az előbbi is ok már az öröme, az utóbbi nagy öröme ad okot.

Hasonló érvényes a legtöbb archaikus kultúrára. Nálunk ezzel szemben a visszalépésnek negatív mellékíze van, a megghiúsulásé, a feladásé és az ócskavas közé tartozásé. A rezignálás teljesen negatívnak számít, közben szó szerint azt jelenti, hogy a szignumát, a jelét és az aláírását visszavonni, ami néhány helyzetben már célszerű. Az anyagi ügyek miatti aggodalom fölöslegessé vált, és itt pozitív értelmű rezignációra lenne szükség. Más tekintetben itt épp arról van szó, hogy az időskorúak jelet (signum) adjanak, maguk is jelek legyenek, és jelentéssel bírja252

nak. Az egyiptomi írásban az öregkort és a jelentőséget ugyanazzal a hieroglifával jelölték.

Az ilyen megfontolásoktól függetlenül nálunk a változás utáni idő leértékelése tény, amin bizony senki sem teheti túl magát. Ez különösen azokban a titulusokban fejeződik ki, amelyeket a fiatalság alakított ki. Ha tréfásnak szánják is, olyan kifejezések, mint "kriptaszökevény" a negyven felettiekre és "hullajelölt" az ötvenet meghaladottakra, alapvetően lebecsülésről tanúskodnak.

Korábban a mi kultúránkban is megvoltak a szabályai az egzisztenciaharc frontjáról való rendezett visszavonulásnak, ez mindkét félnek - a kiválóban lévő öregnek és a nyomdokaiba lépő fiatalnak - jobb esélyeket nyújtott. Vidéken néha még ma is sikerül ez az átmenet. Ha megérett rá az idő és a kemény munka terhes lesz, az öreg paraszt átadja a fiának a gazdaságot, és haszonélvező lesz, illetve életfogytig tartó ellátást kap.)ogilag is átadja most a teljes birtokot a következő generációnak, és csak azt a jogot tartja meg, hogy feleségével, az idős gazdaasszonynyal külön kis házban éljen. Meglehet, hogy ez a térbeli elválásztás nagy anyagi áldozatot követel, de bölcs dolog, és elég szigorúan betartják, és még az állam is saját érdekei fölé helyezi. Ha például egy vidéken már elvileg nem adnak ki építési engedélyt, az ilyen haszonélvezőkkel kivételt tesznek. Most, amikor az idős házaspár szabad rendelkezésének a házban és a gazdaságban hirtelen vége szakad, automatikusan más témák lépnek előtérbe az életében. Hosszú séták kerülnek az (élet)játékba a korábbi munkaterületen, és gyakran még a mindennapi templomba járás is. A hatalom és a felelősség témája viszont kikerült a játékból, az apa a fiút még csekélységeknel is meg fogja kérdezni, és adott esetben megszerzi annak hozzájárulását, mielőtt a gazdaságban aktív lesz.

A nagy vállalatok vezetői szintjein a hatalomváltás az egyik generációtól a következőre szinte csak akkor működik ma már, ha a vállalat válságba kerül, és ezért bűnbakokat keresnek. Az egzisztenciaharc szigorúságában erre az öregek ugyanis egészen alkalmasak, és ahelyett hogy önként és idejében leköszönnének, nem egészen gyengéd nyomással hazaküldik őket. A gazdaság válságai során a funkcionáriusokat minden szinten ilyen szerencsétlenség éri, de ez a

szellemi nyíltság terén szerencsének bizonyul. Az ilyen szándékos vagy válságokból adódó élettervek legalábbis időben meglepő hasonlóságot mutat²⁵³

nak azzal az életmintával, amely például a klasszikus indiai kultúra alapját képezte. Ott egy 84 éves ideális élethossz mellett abból indultak ki, hogy az első 21 év a növekedésnek és a tanulásnak van fenntartva, a következő 21 a család és a hivatás felépítésére, a következő 21 ezeknek a struktúráknak a biztosítására és konszolidálására való, viszont az utolsó 21-et egyedül a spirituális fejlődésre szánták. Aki a 63 éves kort elérte, megvált mindentől, és útra kerekedett Benáresz felé, hogy a megmaradt éveket a szent folyó, a Gangesz partján csak a szellemi-lelki növekedésnek szentelje.

C. G. Jung azt mondta, hogy azok az emberek, akik a spiritualitást az élet közepe előtt felfedezik, könnyen problémákba botlanak, de azok az emberek, akik a spiritualitást csak az életük közepe után találják meg, a legsúlyosabb lelki válságba kerülnek. Ennek a kijelentésnek az első fele az élet első felére céloz és arra a tapasztalatra, hogy egy nagyon korai belépés a spirituális területre könnyen a soron következő tanulási tapasztalatokból való kirekesztődéshez vezet. Serdülés helyett a meditálás nem megoldás. Mindennek megvan az ideje, és ami a maga idejében aranyat ér, az egy más pillanatban teljes mértékben tévútra vezethet. Túl korán felfedezve az ezotéria könnyen kibúvóvá válhat. Ahelyett, hogy az érintett személy vállalná az életet, elbújik egy as ramba. Ahelyett, hogy a polaritásba biztosan lehorgonyozna, légvárába menekül. Keleti kultúrákban, az ashramok hazájában ez nem nagy probléma, mert ott megfelelő guruk gondoskodnak arról, hogy a spirituális élet ne legyen túl idillikus, és csak az marad ott, akinek tényleg az ashramban a helye. A nyugati ezoterikus hullám során ez már nem ilyen könnyű, mert a hívekért folytatott harcban néhány önjelölt guru egyszerűen mindenkit felvesz.

Az aktív, kifelé irányított élettől való elválás klasszikus átmeneti mintái még magában Indiában sem működnek különösebben, nálunk pedig a kivételt képezik. A családi vállalkozásokban és a politikában figyelhető meg ez a leginkább. Amennyire a hatalom és a befolyás minden más értéket kiszorít, annyira ragaszkodik az idősebb generáció minden módon a hatalomgyakorlás eszközeihez. A világot pillanatnyilag lényegében aggastyánok uralják, akik a lelépés idejét elmulasztották. Ha még attól való féltükben, hogy a hatalmat idő előtt le kell adniuk, arról is tesznek, hogy utódjuk ne tudjon felnőni, már veszélyessé válnak. A hatalomhoz való túl hosszú ragaszkodás által egy egész

254

generáció átugrásáig veszélyes hatalmi vákuum keletkezhet, mint például Jugoszláviában Tito után vagy Kínában Mao után. Ilyen gerontokráciák egyre inkább megtalálhatók cégeknél és családokban - minden nemzedék kárára.

Max Frisch svájci író írja az öregség bélyegét magukon viselőkről: "Ahogy az örömképességük tűnik, a politika marad némelykor az utolsó rezort, ahol valaki magát még fölényben érzi, éppen mint bélyeget magán viselő. Alig hozza kísértésbe bár_ mi spontaneitás, az elmeszesedett agy már alig ingerelhető;

politikai döntéseit nem könnyed meggondolatlanságból, hanem meszesedéstől áthatottan hozza; úgy működik, mint egy apparátus; sem nem szerelmes a kockázatba, sem nem fél tőle; már jó néhány

rossz döntést túlélte; a képzelőerő csökkenése megengedi számára a tárgyilagos mérlegelést a következményektől való elrettenés nélkül, emberek életét nem találhatja olyan fontosnak, ez nem döntő, ő maga már alig veszthet valamit, és egyre inkább alkalmas lesz államfőnek."⁶⁵

A világi hatalom területéről és a napi ügyekből való visszavonulás elmulasztása természetesen megakadályozza a szellemi hatalom átvételét az iránymutatás értelmében, mint ez némely közösségben a vének tanácsának előjoga.

Az angol királyi ház pillanatnyilag akaratlanul is az elmulasztott és időközben messzemenően elrontott generációs átmenet nyilvános színjátékát nyújtja, amely ezáltal klasszikus generációs konfliktussá lesz.^{bb} Ha valakit egész gyermekkorán és ifjúkorán keresztül hercegnek és a jövő királynak idomítanak, és aztán évről évre megfosztják ennek a kemény tréningnek a gyümölcsétől, senki sem csodálkozhat, ha elkezd helytelenkedni, és tudattalan szabotázsakciókat hajt végre. A hosszú, intenzív dresszúra nélkül az élete első két évtizedében szinte nem is sikerül kitartani, a (zászló)rúdnál megmaradni, mint ezt a hozzá tartozó hercegnőn láthatjuk. Minél tovább vár a hatalomátadással a birodalmáért túlzottan is aggódó anya, annál reménytelenebb a helyzet. Már olyan sokáig várt, hogy elég ok összegyűlt arra, hogy az egész hatalomváltást egy generációval eltolják. Ezzel viszont a fiát kétszeres értelemben is megfosztotta az élete értelmétől, először a gyermekkorától, aztán pedig a hivatásától, az unokáit pedig megfosztja a nagymamájuktól, és önmagát becsapja a lelke hazatéréséről. A felelősséget mindezért bizonyára a fiára, annak feleségére és életstílusára vetíti ki. Ennyiben közös mindazokkal, akik a hatalmat megszállottként nem engedik

255

el idejében. Mindig találnak igazolást a pótolhatatlanságukra, ha valaki eléggé intenzíven és makacsul kutat utána, az bizonyára lel ilyen okot.

Egy olyan társadalomban, amely az élet mandalamintáját tő- , le telhetően ignorálja, ilyen felelőtlen magatartásért még tapsot is lehet kapni, különösen ha az ember ügyesen úgy állítja be magát, mintha áldozatosan és önzetlenül tartaná meg az állását a magasabb ügy, a nemzet, a párt, a cég vagy család javára. Felelőtlen dolog ez, mert már nincs abban a helyzetben, hogy az élet(minta) követelményeinek megfeleljen. Minél messzebbre hagyja el az útját, annál inkább veszíti el a megfelelő válaszadási képességét, és annál felelőtlenebb lesz. A szenvedés, melyet ezzel önmagának és másoknak okoz, méri az eltévelyedést.

Alapjában minden midlife-crisistól érintett ember érzi az idő minőségében rejlő felszólítást a megfordulásra és a változásra. Minél nagyobb viszont az elengedéstől és végső soron a haláltól való félelme, a saját személyének túlbecsülése egészen a pótolhatatlanság érzéséig vagy a perspektívatlanság képzelgéséig a kiharcolt pozíció nélkül, annál inkább figyelmen kívül fogja i hagyni az ember ezt a természetes tendenciát.

Elterelő manőver

Kívülállóktól, akik ezt az átmenetet maguk még nem oldották meg, aligha várható el megértés vagy megfelelő tanács. Ők leginkább a társadalom szellemében fognak tanácsot adni: még egy céget felhozni, még egy régi minta szerinti projektet keresztülvinni vagy egy új kihívást keresni. Az új "projektet" az az illuzórikus elképzelés hajtja, hogy ezúttal minden jobb lesz, és az a kétségbeesett tudás táplálja, hogy ez az utolsó esély arra, hogy az illető bepótolja azt, amit nem élt meg. A gyakorlatban többnyire minden a régiben marad.

Ritka kivételképp sikerül csak, miután a kötelező feladatot teljesítették, a szabadon választottal élni, és az igazi szívbeli vágyát megvalósítani. Ezt a lehetőséget azonban azok is feltétlenül igénybe veszik, akik kapuzárási pánikjukban mindent megváltoztatnak maguk körül, csak hogy magukat ne kelljen valóban átállítaniuk. Az irány megfordítása lenne a legnagyobb és az egyedül kielégítő átállás ebben a helyzetben. A problémákat semmi más nem tudja megoldani.

256

A midlife-crisis jelöltje mindaddig levert marad és semmi értelmet nem talál az életben, míg a régi irány szerint orientálódik. Az összes kényelmes és felületesnek szánt kísérlet sem fogja kielégíteni a lelkét. Egy, a kívülálló számára különösen könnyen átlátható változatot nyújtanak ehhez azok a középkorú férfiak, akik ugyan érzik az idő múlását, de azt, hogy "ha olyanok nem leszek mint a kisgyermek", nagyon materialista módon és kényelmesen értelmezik. Az ifiknek való divatba átcsapó öltözködés, a sportfelszereléssel és egy mindig csacsogó barátnőcskével nem hoz megoldást, és ez az infantilis kapaszkodás a visszafordíthatatlan visszafordításáért csak azt árulja el, hogy milyen gyermekfej ül az öregedő vállakon. Ez azonban nem oldja meg a problémát. Az, hogy egy megfelelő (rossz) viszony egyáltalán funkcionál egy ideig, azokon a fiatal lányokon múlik, akiknek apakomplexusuk van, akik apaszerű partnert keresve beugranak az életük közepén lévő, válságoktól megrendült, szürke halántékú uraknak. Olyan üzlet ez, ami egyikük számára sem lehet a fejlődésüket szolgáló megoldás, de néha a csalódás egy lépéssel előreviheti őket. A lányok többnyire kitartatják magukat az urakkal, és cserében lelkiileg az álifjúsági önbizonygatásukban támogatják őket. Itt a korábbi fázis megoldatlan problémái egy későbbiben való megrekedéshez vezetnek. Ez a színjáték felcserélt nemekkel éppúgy előfordul, ha ritkábban is. Az a nő, aki ezt a témát még nem élte ki eléggé, a változás korának felrémelő fenyegetése elől menekülve, a megoldást egy fiatal barátban láthatja. Ez olyan illúziót kelthet benne, hogy ő is újra fiatal, és még minden előtte van. Az "egyenjogság" korában néhány nőmozgalmi hölgy számára az ifjú barát szinte kötelező, mondván: "amit a férfiak tesznek, azt mi is tudjuk már rég". Néhány hollywoodi sztár életének példája alapján, akik nem engedhetik meg maguknak azt, hogy méltósággal megöregedjenek, mert túl kevés tartalmat és túl sok külsőséget halmoztak fel, ez a minta még nyilvános megerősítést is kap.

Természetesen sokkal fiatalabb partnerekkel fenntartott kapcsolatoknak is lehetnek derűs oldalai, amennyiben lelki beteljesülés van bennük és mindkét fél igazi szeretetet érez. Ezek még ahhoz is hozzájárulhatnak, hogy az érzékiség területén fennálló deficitek az élet irányának végleges változása előtt kiegyenlíttessenek. Csak az az illúzió problematikus, hogy az

érintettek ezáltal mélyebb értelemben újra fiatalok lesznek. A visszavon257

hatatlan testi változások miatt a kapuzárási pánik különösen intenzíven léphet fel, illúziót és valóságot egymásba olvasztva. Korábban a királyok szűz lányokat hozattak az ágyukba, abban I a csalóka reményben, hogy azok ifjúsága rájuk is átsugárzik. A "lesztek mint a kis gyerekek" természetesen nem azt jelenti, hogy gyermeteggé kell lenni, hanem szellemi-lelki értelemben veendő, és a lélek visszaútjára vonatkozik.

De mik a kritériumai ennek az érett gyermekiségnek, amit mindazok az emberek áhítanak, akik a belső gyermekük keresésére indulnak? A mitológiában említik az aranygyereket, aki minden emberben él, és mi is ismerjük az "aranyos gyermekek" kifejezést. Krisztus a gyermeket mint életünk célját nevezi meg. i Mint már az érett felnőttiség kritériumainál láttuk, a megvalósított belső gyermek sem egyes tulajdonságain ismerhető fel, hanem inkább az általános lelkiállapoton, és mégis csak ennek részeként, egyes tulajdonságokon keresztül közelíthetjük meg. Hogy Krisztus a követelményével mit vélhetett, azt csak a kisgyerekek szeretetreméltóságában sejthetjük meg.

A megváltott gyermekiség tulajdonságai és sajátosságai kicsik- Í nél és nagyoknál:

- képességük, hogy a pillanatban éljenek,
 - spontaneitásuk,
 - feltétlen nyíltságuk, nyílt szívük,
 - tisztá lelkű hiszékenységük,
 - bátorságuk,
 - mesterkéletlen őszinteségük,
 - életörömük minden dologban,
 - önmagukban való nyugvásuk,
 - az értékelés, megítélés és elítélés hiánya,
 - az a képességük, hogy nem hagyják, hogy a külsőségek benyomást tegyenek rájuk,
 - készségük arra, hogy feltétlenül növekedjenek,
 - az a képességük, hogy mindennek jelentőséget tulajdonítsanak, mindenkit és mindent elvarázsoljanak,
 - készségük arra, hogy örömmel tanuljanak, nem kötelességtudásból,
 - egyszerűségük, kompl i kációmentességük,
 - örömük a mozgásban és a folyamatosságban, ahogy az apró- lékosan megépítet homokvárát rögtön össze is rombolják^{b' I}
 - rövid, heves, gyorsan változó, egyszóval élénk érzelmek, 258
-
- megbocsátásra való készségük, mindig újra jóban tudnak lenni,
 - eggyé válásuk minden játékkal, anélkül hogy elfelejtenék, hogy az csak játék,
 - természetes viszonyuk az aktivitáshoz és a nyugalomhoz,
 - természetes viszonyuk a természetfelettihez.

A midlife-crisis kórképei

Depresszió

Az élet közepén lévő válságokban gyakran fellépő depresszió fergetegesen terjed. A statisztikusok úgy tudják, hogy a kockázat az 1955 után születetteknél háromszor olyan magas, mint a nagyszüleiknél volt. A "de-presszió" szó nyomástalant, lenyomottat jelent, és az életenergiákra vonatkozik. A vitális energiák azonban tartósan nem nyomhatók el, hanem nyomásként térnek vissza. Amit hosszú ideig elnyomnak, az nyomaszt, amit sokáig elfojtanak, az szorongat. Így játszik a depresszió átfogó képében az agresszió jelentős szerepet. Az érintetteknél kívülről alig lehet marsi vitális energiát észlelni, ami azért van így, mert ezt az energiát befelé, maguk ellen fordítják. A kézenfekvő terápiás lépés az lenne, hogy a vitális marsenergiájuk újrafelfedezésére buzdítsuk őket. Tagadhatatlanul potenciálisan veszélyes, de mégis biztató előrelépés, ha elsőre elkezdik ezeket az agresszív erőket kifelé irányítani, hiszen már az energia önmaguk ellen irányításával messzemenően megfosztják magukat az élettől. Ha ezt a töltést kifelé irányítják, az mások számára kellemetlen, és bizonyos körülmények között fenyegetővé válik. Szerencsére megvan a lehetőség arra, hogy az ilyen energiákat konstruktív erővé változtassuk, és az életút rendelkezésére bocsássuk. Az élet közepén fellépő depresszió esetében ez azt jelentené, hogy ezt az energiát a bátor megforduláshoz és a kihívásokkal teli visszaúthoz használják.

Szó szerint véve a "depresszió" szóból az "el a nyomástól"-t is ki lehetne olvasni. A depresszió, mint minden kórkép, az igazat fejezi ki, kikényszeríti az ellazulást és az elengedést a testi és ezzel problematikus szinten. Az "el a nyomástól"-t utalásként is lehetne érteni arra, hogy az érintett személy forduljon meg és

259

induljon el a mandala közepe felé, oda, ahol semmi feszültség sincs, ahol a közép tökéletes nyugalma várja őt. Az élet csúcs- I pontján, a mandala perifériáján a polaritás feszültsége maximális. Aki kincseket halmozott fel, azzal a (meg)feszítő kilátással él, hogy vagyonát mindennap elveszítheti. Ha ezt meg akarja akadályozni, gazdálkodnia kell a pénzével, és a poláris világban gyökerezve kell maradnia. Míg a mandala perifériáján, az élet közepének a csúcsán a feszültség maximális, a középpont felé a nullához közeledik. Ebbe a minden feszültségtől távoli nyugalomba visszatérni a mi elrendeltségünk. A depressziós személy ugyan az ellazulásra céloz, de problematikus módon, amennyiben tudattalanul elhagyja magát. A testi és lelki rugalmassága valóban annyira leereszt, hogy ó néha már semmi hajtóerőt és életenergiát nem érez. Gyakran alig tudnak sikerrel vért venni I tőle az orvosok, mert a vénáinak a feszültsége oly csekély. Az életerő folyása - mind konkrét, mind átvitt értelemben - majdnem pang. A depresszió a holtnak tettetés egy módja, egy nem ' konkrétan végrehajtott öngyilkossági kísérlet.

A depresszióval gyakran együtt járó halálra gondolás, mint minden tünet, megfelelő és a maga módján helyes. Tényleg arról van szó, hogy az illető a tekintetét a halálra, a következő nagy "életválságra" irányítsa. Ez azonban feltételeznél a megfordulást. Ennyiben a helyes irányba kényszerítenek az öngyilkossági gondolatok, és a következő nagy témához vezetnek. A halállal persze megváltottabb formában is lehetne foglalkozni, mint ennek az utolsó nagy válságnak a feldolgozása során majd látni fogjuk.

A depresszió terápiájánál ügyelni kell arra, vajon a két téma közül melyik áll az előtérben. Ha az agresszió elnyomása, akkor a terápia

valamiféle robbanás kiváltására fog irányulni. Ha a belső feszültség eleresztése a testi szint helyett elsősorban a lelkin történik, inkább visszaszorításra kellene törekedni a munkában, amelynél az energiák befelé fordulnak. Mindenesetre a Szaturnusz-témával, a halállal és a lényegesre csökkentéssel való foglalkozás áll a küszöbön.

Az orvostudomány ezt a kérdést depresszió elleni tablettákkal nyomja el, és ezzel az egyszerű allopatias utat járja, ami azonban semmivel sem járul hozzá az életút kiteljesítéséhez, hanem el lenkezőleg, akadályozza azt. Sőt olykor lehetetlenné is teszi. Az, hogy az embertől az élet közepén fellépő depresszió elveszi a hajtóerejét, első ránézésre teljesen rendben van. Az il260

lető túl nagy lendülettel haladt a rossz irányba, és le kellett fékezni, hogy egyáltalán meglegyen a nyugalma ahhoz, hogy ráeszmélhessen arra, amiről szó van, és megtalálja a feladatát. Hogy neki már semmi kedve a társasághoz és a szokásos kikapcsolódáshoz, az most egészen rendben van, mert egy bizonyos magányosságnak tényleg itt az ideje. Vegyi ösztönerősítést adni neki tablettá formában nem rendjénvaló, mert az nem hozza gyorsabban (a) rendbe (vissza), az egészségessé tételről nem is beszélve. Inkább még tovább rontja a helyzetet, hiszen az ösztön később is rossz irányba megy. Életveszélyes akkor lesz ez a "terápia", ha az energia az önmagában véve helyes irányba, a "halál"-ba folyik, és a páciens a vegyileg indukált hajtóerőt arra használja, hogy megölje magát. Aki Á-t mond, mondjon B-t is, és a hajtóerőt serkentőhöz még hangulatjavító gyógyszert is vegyen. Az viszont eltereli őt attól, hogy a halandóságával és végső magányosságával foglalkozzék. Ebből a szempontból nem csoda, ha a depressziósok a gyógyszereiket végtelenül hosszú ideig kénytelenek szedni. "Ami késik, nem múlik, tart a a közmondás. Amíg a depresszió szó mögött leselkedő kérdéskör feldolgozatlan marad, nyomasztani fog és lehúz.

Ez viszont nem jelenti azt, hogy gyógyszert adni minden esetben helytelen. Gyakran életet tudnak menteni vele, és így megóvhatják az öngyilkosságtól azt, aki nyomasztó terhét már nem tudja elviselni. Csak a depressziót nem tudják meggyógyítani vele. Néha, amikor a tünetek nyomása elviselhetetlen, még segíthet is a gyógyszerek védelme, hogy a nyomasztó témát pszichoterápiásan közelítsék meg.

Mint minden kórképnek, a depresszióknak is megvan a jó oldala, és lényeges élettémákat tanít. Lelki vészfékként foghatjuk fel, amely lelassít, ha az utazás túl gyorsan és a rossz irányba megy, és nem a túlhaladott helyzetből való visszavonulást célozza. A depresszió továbbá felmutatja az alapvető magányosságot, egzisztenciális szinten konfrontál bennünket önmagunkkal és az életünk végállomásával, a halállal. Gyakran csak a depresszió kényszeríti ki azt, hogy a saját életünk újra a középpontba kerüljön, amennyiben a tetszésvágy kényszerétől megszabadít, teret ad a szomorúságnak és a gyász munkájának, és időt az embernek önmagára, amikor egyszerűen semminek sem kell történnie.

Végül is ne feledjük, hogy mélységek nélkül csúcsok sem lennének. Nemcsak az időjárás áll derűs és borús időszakokból.

Az örökké tartó derűs idő elemésztene a földet, az állandó ború megfullasztaná. Így kényszeríti ki a derűt a borút, és a ború előkészíti a derűt. Egy különösen hosszú mély időszak éppenséggel a

túl hosszan tartó feldobottság kiegyenlítődéését sejteti. Az ideális közepén van. Az élet közepétől elsőrangú feladatunk, hogy a közepet minden tekintetben - hangulatilag is - megtaláljuk.

Involúciós depresszió

A depresszió későbbi fajtája ez, mely már nevéből is felismerhető. Az involúció az öregkorban természetes visszafejlődés testi téren. Tehát a visszafejlődési időszakban fellépő depresszióról van szó, amely a következő témához, a halálhoz időben is közelebb áll. A gyermek- és ifjúkorban túlnyomó a testi növekedés, melynek során természetesen lelki és szellemi növekedés is történik.^{b9} Az adolescens kortól az élet közepéig a lelki növekedés az elsőrangú élettéma, testileg csak a terhességek során történik ilyen, különben pedig csak kevésbé örömteli mellékszinteken, ha szemölcsök vagy más hivatlan kinövések lépnek fel. A változás után túlnyomóan szellemi növekedésről van szó, a testi teljesen megszűnik, és fokozatosan még egy negatív egyenleget is produkál. Az élet minden nagy szakasza tehát egyfajta születéssel kezdődik. Az első születés mindenekelőtt a testre vonatkozik, a második, a serdülőkor elsőrangúan a lélekre, míg a harmadik a változás éveivel a szellemi növekedésre céloz. Ha az involúció során az öregkorban kevesebb szövet termelődik újra, mint amennyi elhal, és a testi mérleg negatívan alakul, ideális esetben azt a szellemi vonatkozásban erősödő pozitív mérleg bőven kiegyenlíti. A bölcsesség és érettség irányába történő szellemi növekedés a testi struktúrák visszafejlődését jelentéktelenné teszi. A testi teljesítőképesség most nem fontos, mert már csak korlátozottan szükséges. Nem használt izmok természetesen visszafejlődnek. Csak ha szellemileg sem sok a haladás, akkor fenyegető a testi visszafejlődés. Ha a test az egyetlen, ami az embernek van és ami mellett kitart, a léépülését katasztrófa-ként élheti meg. A pszichózis gyakran menekülési kísérlet, többnyire az elviselhetetlennek megélt realitásból. Ha az ember már nem remélheti, hogy az életről alkotott elképzelését keresztülviheti, és a helyzetét kilátástalannak látja, akkor nyílik számára kiút egy másik, az első pillantásra kellemesebb szintre.

262

Aki például megkísérli, hogy magának és környezetének sportteljesítményekkel^o bizonyítsa azt, hogy őfelette a kornak nincs hatalma, ebben a szakaszban éppúgy hajótörést szenvedhet, mint az, aki nem hisz a halál utáni létben. Ha a testi leépülés fenyegetése egzisztenciálissá válik és semmi más kapaszkodó nincs, az tudattalan menekülést válthat ki a depresszióba vagy a pszichózisba. A test hanyatlása minden ember számára az anyagiak alapvető hanyatlásának szimbóluma, ez pedig mindenekelőtt a materialistákat fenyegeti. Az involúciós depresszió értelme tehát az anyag, illetve a test mulandóságának felismerése, és az, hogy egy tartósabb szinten leljünk támaszra. Ez végső soron még az élet közepén lévő depressziónál is intenzívebben céloz a csökkentés szaturnuszi elvére, amely csak a lényegeset engedi érvényesülni, mint a halhatatlan lelket és az időtlen (szent) szellemet.

Prosztata túltengés

Ennél a tünetnél testi növekedés olyan időben és ott lép fel, ahol az nincs a helyén. A prosztata a férfiak különösen érzékeny része, és pedig egyértelműen az élet második felében, az érett férfikorban, ahol az "érett" "változásra érett"-nek értendő. A körkép nem kevés férfinak teszi tönkre ezeket az érettebb éveit, mert növekedésével a prosztata, amely szinte szeretetteljesen öleli körül a húgycsövet, a vizelet áramlását fokozatosan elnyomja, sőt teljesen meg is akadályozhatja. Az elviselhetetlen fájdalomtól egészen a húgyrekedésig érhető a szimbolika. Az érintett személy számára a helyzet elviselhetetlen. Nem tudja a vizeletét kiereszteni, szimbolikus értelemben pedig az fenyegeti, hogy lelkének folyadékába fullad. Drasztikusabban már nem mutatható meg, hogy az illető a lelkieket egyre duzzasztja, és a női pólusával fájdalmas problémái vannak, melyek óriási nyomás alá helyezik őt. Nincs más kiút, mint a felduzzadt lelki elem lefolyásáról gondoskodni. A tudatosulás ezen a ponton a nyomasztó testi helyzetet nagyban megkönnyíthetné.

Amíg az ürítés még lehetséges, fokozott erőfeszítésre van szükség, hogy a duzzadó prosztata ellenállásával szemben elegendő nyomást gyakoroljanak. A leeresztés megerősítővé válik, és minden vizelés kissé olyan lesz, mint egy szülés. Mivel a hólyagot már nem lehet teljesen kiüríteni, a terhes vízszülések egy263

re gyakrabban válnak szükségessé, és végül még az alvást is megzavarják. Itt az álomszakaszok megakadályozásának gondja alakulhat ki, amely a szoptató anyáknál szokott fellépni.

Ha a vizelés korábban nagy erővel és nagy ívben is lehetséges volt, most már csak görcsös küzdelem marad egy bágyadt kis csörgedezésért. A gyermekkor büszkesége odavan. A megmaradt teljesítménnyel se büszkélkedni nem lehet, se távpisálási versenyt nyerni. A nyilvános vizeldék hirtelen hadszíntérré válnak, és lehetőleg kerülendők. Ez viszont egyre kevésbé sikerül a hólyagban maradó vizelet és az abból származó állandó nyomás miatt.

Még ha nevetségesnek tűnik is az egészségesek szemében, az érintett férfiak ezt a gyengességüket azzal asszociálják, hogy az életben már nem sokra viszik, sőt egyre lefelé haladnak. Bár az urológusok gyakran megnyugtatták a pácienseiket, és ezt az értelmezést hibásnak minősítik, az analógiás gondolkodás itt is helyénvaló. A prosztatájukkal szenvedő uraknak ugyanis természetesen igazuk van. Az életútjuk már régen lefelé vezet, hiszen a csúcspontot túlhaladták, és az valóban mögöttük van. A kisugárzás már átvitt értelemben sem az a fiatalos-dinamikus. Minden vizelés meghozhatná nekik a megváltó belátást, és így a sors terápiás kísérletének tekinthető. Hogy idővel a sors egyre több terápiás órát rendel el az embernek, bosszantásként is felfogható, de a lelki üdvössége iránti aggodásként is.

A hajdani tekintélyt parancsoló férfiúi tartásból a vizelésnél - mely széles terpeszállásban, támadóan előreirányított kisugárzással történt - megalázó lapulás lesz, ami az embert immár inkább negatívan különbözteti meg a női nemtől. Ha eddig fölényes helyzetével mindig az úr készült el sokkal hamarabb, most gyakran a hölgynek kell várnia rá. A gyengébb nem, mely ebben a vonatkozásban alázatos tartáshoz szokott, ezen a szinten is jól láthatóan az erősebb nemmé válik. Egy a test által nagyon nyomatékosan és képién megjelenített ábrázolása az animus-anima helyzetnek. A férfinál arról van szó, hogy animáját, női

részét kell felfedeznie, míg a nőre az animusa, a férfi része vár, de erről később.

Ha a prosztatata duzzad, az az idők szavát értelmezni nem tudó férfiak számára alkalom lehet arra, hogy felfuvalkodjanak és megkíséreljék, hogy a pisálásnál elvesztett területet máshol pótolják. A "pisálni" (pissen) kifejezés Luther Mártontól származik, aki azt bibliafordításában azon a helyen alkalmazta, ahol a vize~

264

letleeresztés ilyen módjának hatalmat demonstráló komponensére utalt. Akárhogy is, a tünet elárulja a feladatát: az álférfias nagyzási fantáziák, melyek a gyermekkorban távolba pisilési versennyel kezdődtek, és amelyeket aztán a mindenkori életszakasznak megfelelően alakítottak, most csütörtököt mondanak. A férfiasnak hitt ilyenféle kisugárzás nem sokat ér, helyette a női pólushoz és az animához való közeledés van soron.

A prosztata megnagyobbodás még valamit leleplez: a prosztatata termeli azt a folyadékot, mely a nemi aktusnál a jó csúszásról gondoskodik, és az ondót látja el a női üreg mélységeibe vezető útja során. A mirigy folyadék tartaléka következésképpen minden magömlés során megcsappan. Erre az urológus gyakori szexuális tevékenységet rendel el. Ehhez járul még a mirigy kedvező masszírozása a szex során. Ez ugyanis akkor fuvalkodik fel, ha nincs más dolga. Ha a páciens a megbízást elhárítja, akkor magának az orvosnak kell kézbe vennie a dolgot. A végbélbe behatoló ujjával a megnagyobbodott prosztatát mechanikusan nyomás alá helyezi, és kinyomja azt. A tehermentesítő magömlés így mindenesetre nem érhető el. Az arab világban, ahol az intenzív háremellátás gyakori szexuális tevékenységet követel az öregkorig, hasonló prosztatabetegségek ismeretlenek. A probléma kétségtelenül fordítva is lehet az impotencia eredménye, amikor a mirigy váladékot termel, amelyet nem használnak fel, és így felgyűlik.

A tünet több szexualitást ajánl, és ezzel kapcsolatot a női nemhez. Éppen mert az élet közepe után ilyen vonatkozásban is némi átállás történik, olyan erotika ajánlatos, mely a férfi saját női oldalával való kapcsolatát is magában foglalja. A (szorongató) idővel a súlypontok eltolódnak a szexuális viszonytól az animával való kapcsolatra. Testi szinten a szex olyan mértékben marad fontos, amennyiben eddig kevés, illetve a lelkitől elszigetelt volt. A szexualitás szerelem nélkül - forma tartalom nélkül, a forma egyedül viszont soha nem elégít ki.

A tanulási feladat súlypontja abban a felszólításban található, hogy az illetőnek a saját női oldalához kell fordulnia, és ehhez még a megoldatlan tanulási témák is hozzájárulnak a férfiség területéről. Mint minden válságban, az aktuális és sürgős újakhoz még az elmaradt régi témák feldolgozása is hozzájárul. Azokra a kérdésekre vonatkozóan, amelyek segítségével ebből a szenvedésteli helyzetből az ember kiszabadulhat, *A lélek nyelve*: a betegségcímű könyvünk megfelelő fejezetére utalunk.

265

Hajhullás

Férfiaknál szintén tipikus tünete ennek az életkornak a hajhullás, egészen a kopaszodásig. Itt a tollak elvesztéséről van szó, és ez azt jelenti, hogy az ember valamiért a szabadsága és a hatalma szimbólumával fizet. Ha például kényelmességből túl sokáig kitart egy önmagát már túlélte helyzetben, haját kell hullatnia, és így kell fizetnie. Egyidejűleg a lényeges státusszimbólumok elvesztésével ez a tünet azt mutatja, hogy az ember már nem szabad és nem ura sorsának. Sodrásnak enged ahelyett, hogy önként az egyetlen nyitott irányba fejlődne.² Újra a válságoknál tipikus döntés áll fenn: engedek-e tudatosan a hatalmi és szabadságigényeimből, engedek-e a külsőségeimből, vagy tudattalanul teszem majd ezt? Utóbbi esetben a sors fog arról gondoskodni, hogy a téma a test színpadán jelenjen meg, hiszen valahol teret kell kapnia. A keletkező kopaszság a vissza a *gyerekmodell*hez álmegoldása, persze újra az egyetlennek elképzelt testi szinten, ahol bébiként ugyancsak kopaszon kezdtük.

A nők, amíg az ösztrogén hormon védelme alatt állnak, mentesek attól, hogy hatalmi, szabadság- és szépségszimbólumaik csúnyán eltűnjenek. Míg megvan a lehetőségük arra, hogy gyermekük legyen, a sors is nyilvánvalóan meghagy minden esélyt nekik arra, hogy az ahhoz szükséges partnert magukhoz vonzzák, tehát hogy ezen a szinten mutatósak maradjanak. Amikor a menopauzában az ösztrogénáramlat elapad, őket is fenyegeti az a veszély, ami a férfiakat. Ha az asszony nem enged el elég hatalmat, szabadságot és szépségigényt, akkor a megfelelő "szimbólumok válnak meg a fejétől". ,

Mióma

Itt is eltévedt a növekedés a térben és az időben. Az uterusban ugyan gyermekeknek kell növekedniük, de nem a változás éveit után. A miómák, melyek gyermekfej nagyságúra duzzadhatnak, nagyon világosan szimbolizálnak tudattalan, nem megélt vagy nem eléggé megélt gyermek utáni vágyakat. A biológiai asszonyisághoz való ragaszkodás és annak az el nem fogadása, hogy az ember immár túl idős a gyermekszüléshez, itt érthetővé válik. Ennyiben a nőgyógyászati "terápia" a méh eltávolítása, ami tulajdonképpen még a helyes irányba is megy, még ha a szintet el266

véti is. Egy nő átvitt értelemben egyszerűbben és egészségesebben is megválhatna az anyaméh témájától, ahelyett hogy ezt a szervet szakszerűen, de mechanikusan kivetetné. Az az érzés, hogy mostantól kezdve terméketlen, a legjobban azáltal lenne megváltható, ha a saját kreativitását más területekre csoportosítaná át. Mindenesetre a váltás a szó kettős jelentésében értendő. Még ha egy asszony több gyereket szült is, természetes lehet, hogy többé-kevésbé tudatlanul még egy gyereket akart, talán a "kívánt gyereket", akinek úgy áldozhatja magát, ahogy mindig is szerette volna.

A miómák is, mint minden más tünet, értelmes tendenciát mutatnak problematikus formában. Tényleg arról van szó, hogy gyereket hozzanak a világra, de most már nem konkrét, hanem átvitt értelemben. A nők körében a tudomány lehetőségeinek előrehaladtával az a (rossz) szokás jelent meg, hogy nőgyógyászati segítséggel még az ötvenedik és néha még a hatvanadik életévük után is - ifjabb nőktől peteadományozás útján - (saját) gyereket hordjanak ki, nyilvánvalóan a (saját)

természetük megerősökölása. A jelenség arról a képtelenségről tanúskodik, hogy magukat az elhalogatott életmintába helyesen szeretnék besorolni. Már sokkal későbbi időt mutat az élet-óra, mint ahogy azt a nő beismerné. Pedig egyéni tervek, képek, plasztikák, könyvek vagy egyszerűen minden munka, mely a "szív vérét" követeli, mint gyerekek nőhetnének a szívéhez. Mindenekelőtt a vallási értelemben vett szellemi érdeklődés is segíthet a téma feldolgozásában, amennyiben szellemi-lelki növekedéshez vezet. Mindenesetre a növekedést egy másik szintre kell emelni - az altestről a szív és a fej területére. Vagy pedig a tudattalanul továbbra is fennálló gyermek utáni vágy átalakulhat az unokák, a következő generáció gyerekei iránti szeretetté, és az asszonyt ez Nagy Anyává teszi. A Nagy Anya archetípusa, az unokák, anyák és nagyanyák mintasora kárt szenvedett, lényegében azért, mert mi az élet átmeneteivel nem boldogulunk idejében, és mérföldekkel a természetes életfeladatok mögött sántikálunk. Idős anyák gondoskodnak ősrég nagyanyákról, akiknek már elég késő van ahhoz, hogy a nagyanya archetípusába belenőjenek. Ha továbbra is erősödik a tendencia, hogy a generációs időt húszról negyven évre emeljék, a nők nyolcvanévesen lesznek nagymamák és százhusz évesen dédanyák.

A miómában kifejeződő növekedés rendben van, még ha az idő a testi síkot már túl is haladta, ahová ez csúszott. Immár

267

megfelelő szellemi-lelki szintre emelni ezt - hangzik a feladat. Nagy Anya átvitt értelemben is lehet az ember, és így e világ minden gyermekét unokájának érezheti. Míg az anyai szeretet a holdas elemből él, a nagymamai viselkedés inkább a Nap archetípusának van elkötelezve, és így kevésbé bonyolódik a családi minta mindennapiságába, tehát nagyvonalúbb és bölcsebb. Miranda Gray" abból indul ki, hogy a nő elrendelése a változás után a spirituális vezetőé, aki a menopauza előtt minden nőben a lányait, a változás után a nővéreit látja. Itt rejlene a C. G. Jung által megfogalmazott igény megoldása is, a nő az élet közepe után az animusa, lelkének férfi része megváltásával kell hogy foglalkozzon. Mint spirituális tanítónő az "őselemként férfi" szellemmel foglalkozik, mintegy (archetipikusan férfi) szerepet gyakorol, és ezt az ő női módján teszi.

Méheltávolítás

Hogy a miómák az utóbbi időben erősen megsaporodtak volna, biztonsággal nem állítható, de kétségtelenül lavinaszerűen megsaporodott a műtéti eltávolításuk. Ez a húsz évvel ezelőtt még eléggé ritka beavatkozás hétköznapi rutinműtétté lépett elő, és a döntés az uterus kivételéről némely nőgyógyásznál igen hamar megszületik. A megokolások részben hajmeresztőek, mélyebb értelemben pedig gyakran etikátlanok. Az egyik kedvenc érv a negyven körüli nőknél: "Inkább távolíttassa el a méhét, a mióma ugyan nem nagy, de biztos, ami biztos, akkor legalább semmi sem válhat rosszindulatúvá." Az ilyen "tanácsokkal" ellátott nők (ha még egyáltalán felkeresnek egy másik orvost is) többnyire garanciát akarnak arra, hogy a méhük nem rákosodhat el. Ugyan biztosíthatják őket arról, hogy a miómák nem válnak rosszindulatúvá, de a medicinában alapvetően semmit sem lehet

garantálni, a méhben lévő más struktúrákra vonatkozóan meg különösen nem. Ez után a felvilágosítás után a méh nagy bizonyossággal azé a sarlatáné, aki a félelemkeltéssel az orvosi kötelességét megszegte egy szükségtelen operáció kedvéért. Azt kéne tanácsolni az asszonyoknak, hogy javasolják az ilyen orvos fülkagylóinak profilaktikus eltávolítását, hiszen ott melanóma keletkezhet - és biztos, ami biztos.

Gyakran a mióma nagyságát is eltúlozzák egyértelmű (operációs) céllal. Ha az illető asszonyok még egy véleményre kíván268

csian kikérik egy olyan nőnemű nőgyógyász véleményét, akinek történetesen még kórházi ágyak sem állnak a rendelkezésére, néhány mióma érdekes módon ököl nagyságúróól galambtojásnyira apad. Azok a módszerek, amelyek alattomosan félelmet keltenek a páciensnőkben, és ezzel engedelmessé tegyék őket, hogy a saját (anyagi, munkaköri) érdekeiket azoknak alávéssék, bizonyosan azok közé a súlyosabb bűnök közé tartoznak, amelyekkel egyes orvosok az orvosi kart rossz hírbe hozzák. Lehet, hogy keményen hangzik az ítélet, de sajnos annyi bizonyos, hogy az utóbbi évtizedben aligha távolítottak el bárhol is annyi uterust, mint Németországban. Gonosz nyelvek még a nőgyógyászati feladatok csökkenése és a gyakran fölöslegesen "sikerre vitt" beavatkozások megnövekedése közötti összefüggésről is beszélnek.

Az egész helyzetben az az igazán rossz, hogy némelyik méhet valóban el kell távolítani. De honnan tudhatja a páciens, hogy vajon az efféle operálós cápák valamelyikének dőlt-e be, vagy a (szerencsére számos) felelősségteljes nőgyógyászok egyikénél kötött ki?

Néhány szakorvos védekező érve - hogy tudniillik a méh előrehaladott korban úgyis fölösleges, akár a golyva - minden szinten sántít. Valójában a golyva sem fölösleges, hanem egy funkciót tölt be - ha az kényelmetlen is. Ez az érv mindenekelőtt az operációs magatartásban segített elő jogosulatlan és embertelen irányba mutató lazaságokat. Évekig panaszkodtak a nők a teljesen ártalmatlannak beállított operáció utáni, változáskorihoz hasonló bántalmakról, erre azzal a rövid és velős megállapítással etették meg őket a nőgyógyászok, hogy az lehetetlen lenne, hiszen a petefészkek benn maradtak. Evtizedekkel később kutatók felfedezték, hogy a hagyományos műtét során fontos véredényeket kötnek el, és emiatt a petefészkek vérellátása 50 százalékra csökkenhet, ami föléér egy részleges kasztrációval. (Időközben a műtéti módszert kijavították, ami viszont a korábban operált nőkön már aligha segít.) Többé-kevésbé szimulánsként intézték el a panaszkodókat, és terápia nélkül küldték haza őket. Miután ezen a területen a nőgyógyászat nem sok dicsőséget szerzett, az életet és annak struktúráit a jövőben jobban tiszteletben kell tartania. Ha a méh ebben az életszakaszban teljesen fölösleges lenne, az organizmus magától visszafejlesztené, mint ezt más, már nem használt izmokkal és részben a méhvel is teszi.

Aki a méhét immár a tudományos, mindenre megfelelő megoldást ismerő medicina oltárán feláldozta, a leírt hátrányokon kívül azzal az előnnyel rendelkezik, hogy ettől a növekedési konfliktusok számára problematikus szintjéről kiszabadult. EbbőlI viszont annál sürgetőbben következik annak a szükségszerűsége, hogy a következő növekedésnek másik színpadot keressen.

Változáskori panaszok

Főleg a mérlegkészítés témájához van közük, és elmulasztott lehetőségekre, régen esedékes feladatokra utalnak. Az "elintézetlen ügyek" találó kifejezés nem az objektív feladatokra vonatkozik, hanem a saját tudattalan igényünkön mért, nyitva maradt tervek. Hőhullámok és verejtékezés önmagukban teljesen rendben vannak, és egyenesen a nemi közösüléshez tartoznak. Ha idejében túlradunk rajtuk, az minden érintett számára kellemes. Bevásárlásnál bizony rendkívül terhesek, de ott és más, oda nem illő alkalmakkor csak akkor lépnek fel, ha a nekik szánt színpadon korábban megrövidültek. A szervezet a nyitva maradt témákat szimbolikusan tovább dolgozza fel, míg csak így vagy úgy el nem készül velük. Az orvosi háttér nagyon jól megvilágítja ezt: a hipotalamuszban, az agy fontos koordinálóállomásán - a test magvának a hőmérsékletét rövid időn belül leszabályozzák. A szervezet belülről még fázik is, ami azt jelenti, hogy a test a belsejéhez képest túl meleg. Most a megnövekedett melegleadáshoz a bőr véredényeit kitágítják, ami a bőr kivörösödéséhez vezet, és izzadási reakciókat vált ki, hogy a párolgási hideggel gondoskodik a lehűlésről.

Egyes nők a hőhullámaik után fáznak és szabályosan libabőrösek. A téves irányítás következtében kiváltott visszajelzések a mélyebben rejlő problémát mutatják, ami azt jelenti, hogy az önmagukban helyes reakciók rossz időben jönnek. A test újra különböző szinteken mutatja meg, hogy valójában miről lenne szó: mélyebb értelemben itt lenne az ideje belülről egy kicsit lehűlni, megnyugodni és hideg fejjel nézni a dolgokat. Kifelé több meleget kellene leadni, ez melegszívű érzéseket vagy odaadón végzett feladatot jelenthet. Tudatosítani kellene, hogy a forró érzések a maguk idejében nem kaptak elég teret, és most alkalmatlan időben előretörnek. A feladat az lenne, hogy a

270

változás korában lévő nő ebben a kevéssé alkalmas helyzetben és időben - átvitt értelemben - elengedje ezeket a ki nem élt érzéseket, és teret adjon önmagának a kiteljesedésre, ahelyett hogy minden alkalommal "szétfolyna".

A száraz, égően forró nyálkahártya kellemetlen ugyan, de azt mutatja, hogy az illető hölgy szinte égető, forró nőnek érzi még magát. Ha ezt a tematikát sikerül tudatosítani és a megfelelő szinten kiélni, az a testi színpad tehermentesítéséhez vezet. Az egész testnek ez a dehidratációja (kiszáradás) még más érthető üzenetet is tartalmaz. A súlycsökkenés mellett ugyanis hemokoncentrációhoz vezet, ami azt jelenti, hogy a vér volumene csökken, és eközben koncentráltabb és sűrűbb lesz. A vérben sűrűsödő életerő nem esszenciájában, hanem menyinyiségében csökken, úgyhogy a lényeges dolgok (a hemoglobinnal, a vér színezőanyaga) intenzívebben érvényesülhetnek. Ezenkívül a turgor (a sejt belső nyomásának) csökkenése is megfigyelhető, ami az egyre kevésbé feszes, sőt petyhüdt bőrben fejeződik ki. Ha a nyomás minden sejtben visszaáll, az azt jelenti, hogy a nőnek a belső nyomást az egész vonalon csökkentenie kellene.

A vizeletinkontinenciának az elengedés, illetve a visszatartás a témája. Aki a vizeletét nem tudja tartani, azt a szervezete arra buzdítja, hogy a vizét, a lelkiek szimbólumát, állandóan folyassa. Ami

testi szinten oly végtelenül kellemetlen, az a tudatban kifejezetten kellemes lenne. Mindezek a tünetek felhívják magukra a figyelmet, és azt mutatják, hogy itt még eleven megvalósításra vagy változásra törekszenek. A megváltás itt is a tudatos megfordulásban rejlene, a vizeletinkontinencia, a vizelet megtartás nélküli elfolytatása az első életévek jellegzetessége és nem a felnőttkoré. Mindenesetre nem a testi szinten kell olyanná lenni, mint a gyermekek, hanem átvitt értelemben. Ez a jelenség ugyanakkor ingerszegény gyermekkorra is utal, amely az agy leépülésével visszatér, hiszen ez a lélek tudatfelettijének legerősebb, kezdeti "információja". Hasonló érvényes a végbélzáró izmok (sokkal ritkább) gyengeségére, ami állandó beszékeléshez vezet, és ezzel azokhoz a pelenkákhoz, amelyekkel egykor minden elkezdődött. Az "újra gyermeknek lenni" vágya mellett itt az elengedés még anyagi téren is probléma, hiszen az ürülék szimbolikusan anyagi kincseket és birtokot is jelent." A "hólyaggyengeségnél" arról van szó, hogy a testnedvek elengedését szimbolikusan lelki téren valósítsák meg, itt azonban az anyagi²⁷¹

akat kell megtanulni elengedni, ezzel a végbél kiszabadul helyettesítő szerepéből.

Tartalmilag hasonló irányba mutat a növekedési hormon csökkenése a vérben, ami az ösztrogénnel párhuzamosan történik a menopauzában. Az üzenet így hangzik: a növekedés testi szinten most már nem aktuális. A növekedési hormon a nőknél az izomnövekedést legerősebben elősegítő anyag, az izomépítés pedig ekkor már idejét múlta. Ez a hormon a fehérjeszintézist is erősíti, most ez a hatás ugyancsak megszűnik. A test immár kevesebbet kap a legfontosabb építőanyagából, helyette a lipolízis, a zsírleépítés erősödik. Itt is újra megmutatkozik a lényegesre való redukció általános tendenciája. Ösztrogén adása az egésztest megakadályozhatja, egyszerűen azért, mert a váltást teszi lehetetlenné, félrevezetvén a testet az igazi helyzetről.

Ezen túl az ösztrogén a szívinfarktust is megakadályozza. A nemi érettség idején a test saját ösztrogénjei a gonosz (LDL) koleszterint csökkentik, és megemelik a jót (HDL forma). Így védi a természet az ő szempontjából legfontosabb időben a női szervezetet. A menopauza után elvész ez a hatás, és az infarktusveszélyeztetés megközelíti a férfiakét. De, mint látni fogjuk, az "Animus és anima" című fejezetben is egyre inkább a férfi pólus kerül előtérbe a nőnek ebben az életkorában. Ha a nő férfi oldalának megvalósításában kudarcot vall, akárcsak egy sereg férfi manapság, akkor természetesen abba a veszélybe kerül, hogy ugyanazokat a tüneteket fejleszti ki magában, mint hímnemű embertársai.⁵ Az angina pectoris és a szívinfarktus legjobb megelőzése az lenne, ha az asszonyok idejében és átvitt értelemben a szívükhöz fordulnának, de nemcsak akkor, ha már fáj, és különösen nemcsak a testi szinten.

A változásból adódó tünetekből és azok értelmezéséből az következnek, hogy forró szexuális életre buzdítsunk, ez azonban problematikus, mert az életút szükségszerű visszafordulásával ellentétesen hat. Itt meggondolandó lenne, hogy ez a mérlegkészítés ideje, amikor már a lényegesre kell koncentrálni; a vitalitást inkább belsőleg gyűjtsük össze, hűvösebbek és letisztultabbak legyünk. Az élet első felében kevésbé érvényesült szexualitás keresi itt még a megváltását. Nagy sietségre azonban egyáltalán nincs szükség, hiszen a szexualitás korántsem merül ki a gyermekszüléssel. A szexualitás az élet első

felében inkább a nemek közötti feszültségből él, a második felében inkább a ne272

i,

mek egyesülésén van a hangsúly. A szexualitás alapvetően túl , ,

átfogó ahhoz, hogy feloszthassuk, de a súlypontok jól felismerhetők. Az életmandalában az odaút az egységből az élet közepének maximális feszültségéhez vezet, a visszaút ebből a feszültségből újra kivisz, a középen való egyesüléshez. A szexualitás az élet minden fázisában ideális lehetőség lehetne arra, hogy az életút minden állomásának rituálisan megfeleljünk. A kevesebb nyálkát termelő nyálkahártyák üzenete körülbelül így hangozhatna: "a kevesebb több", és azt a megbízatást fejezhetné ki, hogy a mennyiségtől a minőség felé tájékozódva, az erotikát egy magasabb szintre emeljük.

Ezzel szemben a tünetek megszüntetése ösztrogénnel egy túlhaladott életszakaszhoz való ragaszkodás lenne.)öllehet a hormonszedésről (és különösen évtizedeken át) le kell beszélnünk a hölgyeket, túl erős tüneteknél azonban áthidalásként rövid ideig adhatunk ösztrogént. De ez ne csábítson arra, hogy minden úgy maradjon, ahogy eddig volt. A gyógyszerekkel megvásárolt tünetmentes időszakot használjuk fel arra, hogy tényleg behozzuk a lemaradást, és a "forró nőt a me felelő szinten valósítsuk meg. Még akkor is, ha késő, be kell vallanunk, hogy már a pubertásban lemaradtunk, és a felnőtté válást az ifjúkorra toltuk át. Valóban elengedni csak azt tudjuk, amit megéltünk és ami beteljesedett, ezért az a haladék, amely a még előretörékvő és felfüggesztett témának helyt ad, helyeselhető.

A haladékot pártoló valamennyi védőbeszéd mellett gondoljuk meg, hogy a következő nagy válságnál, a halálnál már semmiféle haladék nem lehetséges. Amit az intenzív medicina erre vonatkozóan megígér, az illúzióknak fog bizonyulni. Ahelyett, hogy a nekünk adott haladékokkal egyre nagyvonalúbban bánnánk, legkésőbb az élet közepétől inkább legyünk takarékosak.

Bizonyos haladék az élet közepén mégis gyakran megfelelő, amíg nem válik a megfordulás teljes megtagadásává. Mindez könnyen megesik, ráadásul kellemes és "természetes" egy "terápiában". Kellemes, mert itt az embernek a tünetektől a megfordulásig minden terhét leveszik; természetes, mert a test ezeket a hormonokat évtizedek óta ismeri a saját laboratóriumából. Tulajdonképpen ezzel a terápiaformával az első alkalommal közeledtünk egy kicsit az emberiség egyik ősi vágyához, az ifjúság forrásához. Önként folyamodni ehhez a forráshoz azért, hogy az életminta beteljesítésének jobban eleget tegyünk, sok tudatosságot és ma már bátorságot is követel.

273

Az ösztrogénőrület

Hatásai a nőkre

Még mindig sok nő van, aki terhes tünetek és elnyomó intézkedések nélkül járja az útját az élet közepén. A modern nők többségére, úgy

tűnik, ez már nem vonatkozik. A nőgyógyászok mindazonáltal már-már műhibának minősítik azt, ha a nőt nem kezelik "idejében" a szokásos elnyomó terápiával: ösztrogén segítségével. A menopauza ösztrogénhiányáról beszélnek, ami feltételezi, hogy a természet vagy Isten az összes női lénynél konstrukciós hibát követett el. A változás tüneteinek elnyomása csak kellemes mellékhatása a "terápiának", mely főleg az oszteoporózis, a csont mészhánya rémének elkerülését tűzi célul. Az erre vonatkozó logika meglepően logikátlan.

A naiv ember azt feltételezné, hogy inkább meszet kellene rendelni, ha az hiányzik. Azt viszont a test rendszerint nem fogadja el; kiválasztja és tovább mésztelen-íti a csontokat. Ezért nyúlnak a nőgyógyászok az ösztrogéntrükkhöz. Ha az ösztrogénszintet túl sokáig mesterségesen magasan tartják, a szervezet gyakorlatilag nem veszi észre, hogy változás következett be. Abban a meggyőződésben, hogy továbbra is a felépítésre kell készülnie, meszet épít be a csontokba. Az érintett nők így a változást önmaguk és a világ előtt is jobban el tudják rejteni. Ezzel viszont egyenesen az életcéljuk elérése ellen dolgoznak, hiszen biokémiailag a mandalájuk perifériáján maradnak. Ha az életük súlypontja az aktivitásban és a sportban rejlik, és abban, hogy maguknak vagy a férjüknek vagy az egész társadalomnak bebizonyítsák, hogy ők milyen fiatal, teljesítőképes nők, akiknek alig vagy egyáltalán semmi közük a változáshoz, ezzel a terápiával tökéletesen el vannak látva. Ez viszont elvben nem más, mint kísérlet arra, hogy hatvanévesen még gyereket szüljenek - eltévelyedés az időben és az úton való igazi esélyek eljátszása. A változás biokémiai késleltetése a legrosszabb előkészítés az utolsónak jelentkező életválságra, a halálra. A változás teljes megakadályozására ezt a terápiát mindazonáltal a különösen buzgó orvosok magas korig ajánlják, és még nyolcvanéveseket is rábeszélnek,⁶ ez pedig nyilvánvalóan megakadályozza az úton való haladást is. Egy ilyen félbemaradt, úgyszólván a félidő után feltartott élet a várakozás ellenére valamikor csak véget ér, és

akkor többnyire rettenetesen, hiszen a halál, ha nem várták, közeledtekor rettenetet vált ki.

Első pillantásra minden résztvevőnek csak előnye származik a mindenre kiható ösztrogénellátásból. A nők megszabadulnak változaskori panaszaitól, melyek így nem emlékeztethetik őket az öregedés kínos témájára. A nőgyógyászoknak végre bőven van tennivalójuk, hiszen a felvilágosítatlan nők, különösen vidéken, még mindig hormonkezelés nélkül intézik el a menopauzájukat, és az életüket tisztességben megélik nőgyógyászok nélkül is.

És végül a gyógyszeriparnak is nagy öröme szolgál, hogy ilyen mértékben "segíthet". Az avatatlan szemlélő megkérdezheti, hogy a nők milliárdjai, nevezetesen az első Évától az utolsó generációig hogyan tudták a változás korát hormonterápia nélkül megoldani? A nőgyógyászok azonban kemény érvekkel felelnek: korábbi időkben még soha nem éltek meg a nők ilyen magas életkort! Ez az érv először is hamis, hiszen a negyvenévesek várható életkora bizonyíthatóan hosszabb ideje nem emelkedik, hanem enyhén csökken. Az, hogy a várható életkor összességében emelkedik, a csecsemőhalandóság csökkenésében rejlik. Viszont mi technikailag életben tartjuk az életképteleneket is. Másodszor a nők a változás éveit korábban is túléltek, és

megöregedtek, méghozzá az úgynevezett "özvegy- vagy boszorkánypúp" nélkül."

Ezt a rémképet egyes nőgyógyászok fő érvként vetik be a női méh elleni hadjárataik során jól bevált félelemkeltésnél. Ösztrogén nélkül az asszony púpos boszorkány lesz. Az ilyen fenyegetések még érzelmes nőket is engedelmessé tesznek. A púpképződés öregkorban csigolya-összeroppanások által jön létre, ha a gerincoszlopot túlterhelik. Ilyen összeroppanások előfordulnak, ha nem is a megjósolt gyakorisággal. Egyébként korántsem a gerincoszlop az egyetlen szerv, ahol az oszteoporózis jelentkezhet; mindenekelőtt a combnyak, de más csontok is éppúgy veszélyeztetettek. Rémisztgetésre azonban nincs szükség. Igaz, hogy ez a púp csúnya, de a kamaszoskodó hetvenéves még rémitőbb. A test az élet utolsó negyedében át kell hogy adja a helyet a szellemnek. Akinek csak teste van, nagy katarziszoknak néz elébe.

Nagyon kétségbevonandó, hogy az utóbbi években oly gyakran diagnosztizált oszteoporózis egyáltalán új jelenség-e. Valószínűleg hasonló módon mindig is volt, csak nem kutattak utána.

na. Mindenesetre az ösztrogénterápia bevezetése előtti években nem halmozódott a púpképződés. Inkább abból kell kiindulni, hogy a változásba hajló test teljesen természetesen kezdi ledobni a terheket, hogy a hazaútját megkönnyítse magának. A most következő feladatokhoz már nincs szüksége ilyen stabil és nehéz csontvázra. Emellett szól az a tény is, hogy a felkínált mész nem rakódik le. A szervezet egyáltalán nem szenved mészhiányban, hanem az életszakaszhoz mérve még fölöslege is van, amit kiválaszt. Csak félrevezetés és egy korábbi életszakasz színlelése, ha hormonkezeléssel továbbra is arra készíthetik a testet, hogy nehéz csontokról gondoskodjon.

Ha viszont valaki félreismeri a saját helyzetét az életmintában és annak szükségességét, hogy az élet közepén csökkentse a terhet, a test megteheti helyette azzal, hogy elkezd magát a természetes mértéken túl megkönnyíteni. Ebben valóban rejlik egy probléma. Ez viszont nem oldható meg azzal az önáltatással, hogy még nincs is itt a változás ideje, hanem ellenkezőleg, csak úgy oldható meg, ha az ember elkezd az idő szükségszerűségével számolni. Ha a testet abban akadályozzák, hogy a problémát kifejezze, az csak ahhoz fog vezetni, hogy ez a baj máshol bukkan fel, hiszen valahol meg kell jelennie. A sejtek nem osztódhatnak akárhányszor, és mi adott osztódási számmal születünk, ezért gyanús, hogy egy újra felgyorsított sejtosztódás

- az átmeneti "jó időszak" után - felgyorsítja az összeomlást. A probléma kifejeződésének megakadályozása nem oldja meg a problémát. Az érintett nőnek valahogy és valahol meg kell tanulnia az elengedést és a terhektől való megválást. Bizonyos körülmények között - átvitt értelemben - ez a helyzet még kényszerítheti is az elengedésre a nőt, és arra, hogy egyes dolgokat elveszítsen, olyanokat, melyek számára fontosnak tűnnek, de a hazavezető úton nem feltétlenül szükségesek. Ugyanígy el kell hagyni azokat az embereket, akik ugyan kedvesek neki, de az igazi feladatától eltérítik őt. Mindenesetre a sors mindent meg fog tenni annak érdekében, hogy megtanítsa más tekintetben elengedni és megfordulni. Egész hamar felbukkan a kérdés, nem lett volna-e sokkal egyszerűbb és kellemesebb a mintának engedelmeskedni és ott leróni a kötelességet, ahol azt eredetileg követelték.

Ez a probléma a férfiakat a midlife-crisisban elvben nagyon hasonlóan érinti, csak nekik az a szerencsésük, hogy (még) nincsenek megfelelő számban "férfigyógyászok". Különben náluk

É

is fel lehetne fedezni bizonyos mézshiányt, ami hálás terápiás területet nyújthatna. Mellékhatásként megfelelő androgénadással az ebben a korban gyakran fellépő indítékszegénységet is meg lehetne szüntetni, és a szexuális vágy csökkenését is fel lehetne számolni. Ha hatvanéves nők még gyerekeket szülnek, lassan a férfiakért is tenni kell valamit. Az a szerencsésük, hogy nagyon is jól tudják, hogy az androgén a prosztatamegnagyobbodáson segítene, másrészt viszont prosztatatarakot okozna. Az ösztrogén elősegíti a mellrák kialakulását, de ezt a hatást a nőgyógyászok egyidejű gesztogénnal egyenlítik ki. A testi regresszió alapján véve érthető. Ha az ember valamely magasabb követelményt nem tud teljesíteni, visszatér egy korábbi szintre, ahol az élet még valamelyest ment neki. Ezt teszik a bábák, ha röviddel a szülés előtt fejfelé visszafelé az óvó anyai testben maradnak. Ezt élék meg a pubertásban azok, akik röviddel a döntő lépés előtt felfedezik, hogy a lányok buta libák, illetve a fiúk lököttek, és inkább újra a "maguk fajtájának köreiben", hatalmas odaadással élvezik tovább a játékot. Ezt teszi az ifjú, aki ezer okot talál arra, hogy miért nem költözik el otthonról. És sokan ezt teszik a midlife-crisisban is. Ezzel szemben bizonyos átmeneti időre még a hormonkezelésnek is lehet értelme, feltéve, ha teljes tudatossággal történik. Az azonban szomorú, hogy pácienseiket éppen az orvosok erősítsék meg a megfordulás alapvető elhárításában. Mi olyan helyzetet szeretnénk, melyben az élet fele után megállunk. A groteszk az, hogy éppen ilyenkor nem állunk meg, és még csak szünetet sem tartunk. Csak az a bökkenő, hogy a sors ezzel az értetlenkedéssel egy fikarcnyit sem törődik. Egyes emberek mindig is megpróbálták a természetes fejlődési ciklusokat bizonyos pontokon feltartani, de tartósan ez még sohasem sikerült és nem is sikerülhet. A mi korunkra a kollektív életéhség jellemző, ami annak az elhárítását is tartalmazza, hogy átadjuk magunkat a fejlődés menetének. Ha meggondoljuk, hogy milyen sokáig tartott, míg a belgyógyászat a vegyi koleszterinsüllyesztés^S értelmetlenségét átlátta, pedig ez viszonylag kevés előnnyel járt, akkor az új ösztrogéndivatra vonatkozóan a legrosszabbtól kell tartanunk.

Orvosi részről bagatellizálják a kétségeket. Nőgyógyászati kongresszusokon mellékesen lehet itt-ott hallani, hogy a hormonvédelem a hetvenötödik életévig - a statisztikailag legtöbb

csonttöréssel járó korig - már újra lelépül. Ezenkívül a tudomány már felismerte, hogy az "ösztrogének adása egyedül nem javallt, legalábbis olyan nőknél, akiket nem hiszterektomizáltak, mert i az endometriumon az ösztrogének állandó proliferációt okoznak".⁹ Más szóval: azoknál a nőknél, akik akármilyen okból eddig a méheltávolítást elutasították (nem hiszterektomizáltak), az ösztrogénkezeléssel felépül a nyálkahártya a megtermékenyített petére várva. Hogy ezt megakadályozzák, az ösztrogént gesztogénnal kombinálják, ezáltal a mellrák kockázatát csökkentik. Ez a kombináció viszont havi vérzésekhez vezet. Mivel ez némelyik nőnek túlságosan is jelzi, hogy itt valami nem i stimmel, Husmann professzor azt javasolja: "Ha a nők különös súlyt helyeznek arra, hogy a terápia alatt már ne lépjenek fel vérzések, e két készítményt külön kell adni. Ez esetben a méh

nyálkahártyáját rendszeresen ultrahanggal kell ellenőrizni. Amennyiben mégis vérzés lépne fel, az abrázió (kikaparás) elkerülhetetlen."S'

A gesztagéneknek pedig még több mellékhatásuk van, mint ' az ösztrogéneknek, ez a nőgyógyászok által nem tagadott, de szívesen bagatellizált súlynövekedéshez^{SZ} vezet, és a mellben feszültségérzést és duzzadást válthat ki. "A gesztagének rosszullétet, szédülést, rossz közérzetet és fejfájást okozhatnak. E készítményeket lefekvés előtt kell bevenni, hogy ezen panaszokat áthidaljuk."S; Ezen tünetek részletes értelmezése A lélek nyelve: a betegségcímű könyvünkben. Itt csak annyit, hogy néhány nőnek ettől a terápiától *hányingere van, helyzetét rosszul éli meg, érzi, hogy "szédítik"* ami fejfájást okoz. Az a tanács, hogy ezeket a rossz érzéseket az éjszakai alvással oldják meg, melynek során az ember (állítólag) semmit sem érez, emberileg érthető, de megmutathatja azt is, hogy mi fán terem ez a "terápia". Min- denesetre látható, hogy az orvosok munkalehetőségei a jövőben sem fognak csökkenni.

Természetesen csak az érzékenyebb nők küzdenek ilyen szimptomákkal. Nekik különösen rossz, mert a menopauzában a hormonokkal az endogénopioid (a test saját ópiuma) nevezetű endorfinok is csökkennek, ami azt jelenti, hogy a nő érzékenyebb és szenzibilisebb lesz. Ezt viszont - mint minden változást ebben az időben - teherként is és lehetőségként is fel lehet fogni. ,

Hatásai a világra - újfajta környezeti terhelés

Mivel a női hormonokkal való terápia felületesen minden résztvevőnek előnnyel jár, a nőktől kezdve, akik szimptomák nélkül szeretnék megúszni a változást, a nőgyógyászokon és a gyógyszerészeken keresztül, akiknek munkájuk és jövedelmük van belőle, egészen az érintett nők férjéig, akik megtarthatják kedves és könnyen kezelhető feleségüket, ezért ez az elkerülő medicina szilárd részévé fog válni. Segítség az elkövetkező időben legfeljebb a környezetvédőktől várható el, hiszen a medicina ösztrogénőrülete a környezetet is érinti és azon keresztül újra az embereket; az egyre aggasztóbbá váló körforgásban. Az úgynevezett oszteoporózismegelőzésre kiosztott hormonok mellé jön még a pubertás után a fogamzásgátlás, és mivel a hormonok a női testben nem egészen neutralizálódnak, a nők vizeletén keresztül világszerte elképzelhetetlen mennyiségű hatékony hormon kerül a lefolyókon át a környezetbe. Hogy ez nem maradhat hatás nélkül, attól a "kevésbé haladáshívők már ré en félnek. Időközben néhány adat is került az asztalra. Hogy a tengeri sas, az USA címerállata már szaporodásképtelen, éppúgy, mint az aligátorok Floridában, és emiatt ezek a fajok ebben a generációban ki fognak halni, néhány természetvédőt nyugtalaníthat. Hogy ennek az az oka, hogy a hím állatok egészen a nemi szerveik torz fejlődéséig sajátos változásokat szenvedtek el, már különösebben hat. Ha a biológusok azt állítják, hogy mindez a vizek női hormonoktól való elfertőződése miatt van, az nagyon nyugtalanító, mert valamikor minket, embereket is érinteni fog. Valójában fel kell tételeznünk, hogy ez már régen megtörtént, még ha eddig csak olyan állatokat érintett is, amik kizárólag a vízből táplálkoznak. Mégiscsak 30 százalékkal csökkent 1940 óta az átlagos

férfiejakulátum tartalma, nevezetesen 113 milliőről 66 millió spermiumra milliliterenként. (Ezek is korlátozott vitalitásúak.) R. Dougherty professzor a floridai Tallahassee Egyetemről abból indul ki, hogy 2000-ben az amerikai férfiak fele nemzőképtelen lesz. Pillanatnyilag az ipari államokban ez az arány már 20 százalék fölött van. Mégis lényegesen több nőt kezelnek, mint férfit. Ez nemcsak azon múlhat, hogy sokkal több nő-, mint férfigyógyász van, hanem azon is, hogy a nők sokkal inkább szenvednek a gyermektelenségtől. A férfiak inkább attól a képzettől szenvednek, hogy nem nemzőképesek, amit a férfiasságuk problémájaként értelmeznek, és inkább kerülnek az orvo279

sokat, akik csak megerősítenék ezt a szörnyűséget. A nő gyakran már többször is átfúvatta a petevezetékét, mire a *férfi* akár csak egyszer is megszámloltatja a spermáit, amihez egyébként semmilyen orvosi beavatkozás sem szükséges, csupán egy rövid és fájdalommentes visszaesés a serdülőkori onániás időszakra.

Bizonyosan más tényezők is belejátszanak ebbe a kérdéskörbe, de az egészet csak a stresszre fogni - mint ez egy sereg más probléma esetében is lenni szokott - a vizsgálati eredmények láttán tarthatatlan. Stressze már a barlangjában a vadállatoktól alig védett ősembernek is volt. Nemzőképessége mégis megmaradt, ennek köszönhetjük a létezésünket. Általában ki kellene váltanunk a stresszt az állandó bűnbak szerepéből, és mélyebben kellene kutatnunk, hogy pontosabban hogyan hat, hiszen végül is természetesen az is stressz a férfiszervezetnek, ha egy női hormonokkal túltelített környezetben él.

A női gondolkodás helyett női hormonokat adunk a világnak. A *nőivel* való bánásmód nemcsak ezen a szinten, de itt is aggasztóan az anyag pólusába csúszott. Ha nem ébredünk fel idejében, és mindenekelőtt nem hagyunk fel azzal, hogy a természet egyensúlyát gátlástalan üzleti racionalitással megzavarjuk, a népességnövekedési problémák ezen a váratlan úton oldódnak majd meg. Nincs sok híja annak, hogy ezt a kérdést a globális fogamzásgátlással olyan módon oldjuk meg, amelyet még álmodni sem mertünk.

Animus és anima

Az életmintában való megfordulás nemcsak az útirányra, hanem a saját nemi szerepre is vonatkozik. C. G. Jung abból indul ki, hogy minden nőnek az animusnak nevezett férfi lelki részével is törődnie kell, ahogy minden férfinak is el kell fogadnia az anima alakjában megjelenő női lelki tulajdonságait. Az élet első felében, amikor mindkét félnek még elég gondja van a veleszületett nemi szereppel, nem elsősorban az ellenpólusnak ez az integrációja a téma. Az élet második felében viszont, amikor a visszafordulásról van szó és a saját nemi szerepnek már megoldottnak kell lennie, az ellenpólus beépítése feladattá válik. Csak az olyan ember tudja magában az ellenpólust is megvalósítani, aki a saját nemi szerepében biztos és kitölti azt. A cél itt az, amit az ezotéria "alkímiai menyegzőnek" nevez.

V' g.s

Ha az ellenpólushoz való odafordulás túl korán történik, tehát mielőtt a saját nemi szerepet eléggé kiélték volna, súlyos problémák lépnek fel. A férfiak például szoftikká degenerálódnak

(angol *soft* = lágy, puha), akik még a *nőmozgalmaknak* sem tetszenek, melyek eredetileg éppen ilyesmit követeltek, csak hogy ezek a férfiak többnyire minden tekintetben puhák maradnak, ami - legalábbis az ösférfi területeken - kevés örömet okoz. A nők férfias nőkké zülленek, akik sem a többi nőnek, sem a férfiaknak nem tetszenek. Külsőleg férfiasan helytállnak, de megtagadják maguktól az összes női gyengeséget, és gyakran nem veszik észre, hogy éppen azokban rejlenek az erősségeik. Végül is többnyire nem futja szerepjátszásukból a férfias keménységre, csupán a nőies lágyság elvesztését érik el.

Ideális a megfelelő időpont kivárása lenne, de akkor azután nem szabad sokáig halogatni a cselekvést, hanem bátran a saját mélységeinkből jövő impulzusainkat kell követnünk. A feladat:

g, Y haladás a "lelki hermafrodita, az andro in felé amel mindkét oldalt harmóniában egyesíti magában. Fizikai tekintetben száanalomra méltó teremtes lenne, se hal, se hús, szellemileg-lelkileg viszont a fejlődés csúcspontja. (Mint az ezotériában a nemtelen angyalok.) Amennyiben ezt az életfeladatot elhárítjuk, a téma, mint oly gyakran, a testbe süllyed, és itt kellemetlenül jelentkezik. Nőknek szakálluk serken, és a vonásaik megkeményednek. A "hölgyszakáll" kifejezés mutatja, hogy milyen gyakori a jelenség. Az üzenet megjön, és hogy ne legyen látható, azt az a harc jelzi, ami a férfias energia felszínre törése ellen fellángol. A szőröket mint személyes ellenségeket üldözik csipeszekkel, de a sors makacsul - mint az az életminta keresztülvitelében lenni szokott - egyre újabbakat serkent elő. A férfiaknál ebben a helyzetben valóságos mellek jelennek meg, és az arcvonások tipikus módon ellágyulnak. A népnyelv tiszteletlenül és találóan nőies öreg férfiakról beszél.

A megoldás elméletben egyszerűbb, mint a gyakorlatban: arról van szó, hogy szellemi értelemben kell az ellenpólusba belenőni. A párkapcsolatban azt jelentené ez, hogy szerepcserére kell törekedni, melynek során már megmutatkoznak a határok. Ha ugyanis a férfi továbbra is ahhoz ragaszkodik, hogy a nadrágot egyedül ő hordja, a nő fejlődése az animus irányába máris szétrobbantja a kapcsolatot. Ha az animust és az animát a két partner nem egyidejűleg keresi, az komoly nehézségekhez vezet.

Ilyen értelemben a fejlődésellenes férjek külön csoportot képeznek, ők a feleségükön végrehajtott ösztrogénterápiából igen nagy hasznot húznak. Az ösztrogén úgyszólván a női nemi hormon női része. Mindkét nem alapvetően mindkét pólust hormonálisan is magában hordja. A nőnek az ösztrogénnel hangsúlyozottan nőies, a gesztagénnel pedig inkább férfias hormonja van. De mind a kettő végső soron női hormon. A pubertástól a változás koráig határozottan az ösztrogén van túlsúlyban, utána a gesztagén lép inkább az előtérbe, és olyan lelki változáshoz vezet, mely megkönnyíti az animus meghódítását. Ez annak a házastársnak, aki a terepet nem akarja átadni és a saját útját nem akarja követni, erős kihívást jelent. Az ösztrogének a nőt továbbra is szép simulékonnyá és békéssé teszi, ezért ő a nemiségéből fakadó befolyásának csökkenését nagyon fenyegetően élheti meg.

Ha a férfi elkezdi magát az animájának szentelni, és a nő nem hajlandó felelősséget vállalni saját férfitólusáért, ez is kellemetlen, mert szokatlan döntési és hatalmi helyzeteket teremt. Lehet,

hogya a nő ebben az esetben a férfitől már nem fogja magát a szokott módon óva és védve érezni. Ha a férfi felfedezi a lány oldalait, harci ösztönei alábbhagynak, és férfias imponálási attitűdjével együtt a lovagias mintája is elhalványodik.

Másrészt rendkívüli növekedési esélyek rejlenek ebben a fejlődési szakaszban akkor, ha mindkettő hajlandóak a másikkal *haladni*. Bevezethetik egymást az éppen meghódítandó új területre (ideális esetben saját tartalmas életük által) a másiknak tökéletes vezetőjeként. Legjobb esetben az ilyen párok belső szinten hasonulnak egymáshoz. Megértésük bizalomhoz vezet. Mindkettő megtalálták mindent önmagukban, és a további együttélésük tiszta fényűzés lehet. Már nincs egymásra szükségük, és mégis kedvelik egymást.

Ez az egymáshoz-egyre-hasonlóbbá-válás természetesen problematikus módon is történhet, amennyiben a legkisebb közös platformban megegyeznek és minden mást kirekesztenek. Az alaphangulat ilyenkor a bátortalanság és a féltékeny rezignáció. Az ilyen partnerek szükségéből tartanak ki egymás mellett a szűkölködésben, örökké egymás nyakán lógnak, amíg a *nyílt* kapcsolatok a tágasságukban szabad és megbízható teret nem hoznak létre a közös növekedés számára. Kibírják, ha egyikük valamely területen előremegy. Ezek az új, szellemi területekre vezető expedíciók végül is a közös horizont kitágítását szolgálják.

Minél szélesebb lesz a látókör, annál nagyobb és gazdagabb a közös életterület is.

Cyakran csak akkor jön az ellenpólussal való kibékülés, amikor az egyik fél valamilyen okból egyedül marad. Hirtelen az életnek azok a területei is feladattá válnak, és kihívást jelentenek (kényszerűen letérve a bejáratott sínekről), amelyeket a partner eddig természetesen fedezett.

Kérdések a midlife-crisishoz

1. Hogyan haladok át a nap közepén?
 - Engedélyezek magamnak egy kis szunyókálást?
 - Tartok hosszabb szünetet?
 - Megadom magamnak a regenerálódáshoz szükséges időt?
 - Inkább csak rövid (fast-food) megszakításra elég az időm?
2. Hogyan reagálok a szabadságomon, ha a nyaralás fele már elmúlt?
3. Mit jelent számomra a féltendő a sportban?
4. Megvan-e bennem a törekvés arra, hogy a dolgokat befejezzem?
5. Van-e jó érzésem ahhoz, hogy mikor van itt az ideje a megfordulásnak - például gyalog-, kerékpár- és hegyi túrákon?

Gyakorlatok és feladatok

1. Az élet közepének elérését megünnepelni.
2. Tudatosan mérleget készíteni: az elért szinteket megünnepelni, a kiegyenlítetlen számlákat tudatosítani.
3. A jövőre vonatkozó célokat tisztázni.
4. Az élet és különösen a visszaút térképét tanulmányozni: az odaút fontosabb epizódjait egy mandalába (üres kör) befesteni.
5. Mandala gyakorlat:

- Mandalát kívülről befelé festeni, a színeket vakon választani.
 - Mandalát a partnerrel felváltva együtt kívülről befelé festeni.
 - Egyszerre festeni, figyelni a reakciókat a határsértéseknél. 283
6. A visszavonulást megtervezni; rendezett visszavonulásra törekedni.
 7. A közép és az egyensúly gyakorlatai: meditálás, taj-csi, fazekasmunka a forgó korongon.
 8. Meditáció az eddig kevésbé kielégített hajlamokról, különösen az ellenkező nemű polaritásról.
 9. Munkaruhát le- és visszaadni, munkaeszközöket vagy szimbólumokat le- és továbbadni.
 10. A felelősséget rituálisan átadni: a karmesteri pálcát, a jogart, a tulajdoni okmányt, a "fáklyát" a következő generációnak továbbadni.
 11. Sporteszközöket fiatalabbaknak ajándékozni.
 12. Régi név- és irodatáblákat tudatosan eltávolítani, illetve az új állapotnak megfelelőre alakítani.
 13. Az élet első felének szimbólumait tudatosan feláldozni, és a második részére ilyeneket találni.
 14. Mérlegszerterv: a még nyitott "becsvágycélokat" felismerni és lezárni.
 15. Szelíd hegyi túrák, mint a csúcson való visszafordulás szertervei, a közepet mint a csúcspontot megélni.
 16. Déli szünetet és alvást bevezetni, és megtanulni élvezni. 17. A senki földjén való vándorlás fázisából, amely egyik válságnál sem oly drámai, mint itt, sok időt magányosságban eltölteni és elelmélkedni. Időt adni magunknak. 18. A jin-jang szimbólumot a mindennapi meditáció központjává tenni.
 19. A lakásban egy helyiséget a hazatérés témáinak és a regenerációnak fenntartani.
 20. Egy éjszakát átvirrasztani, és a természetben megfigyelni az átmeneteket: a fény eltávozását este és feltámadását reggel. A sötétedő éjszakában arról meditálni, hogy mit kell visszahagyni, a reggeli pirkadatban felröppenteni hagyni azt, hogy mi tudná a jövőt kitölteni.
 21. Terhet ledobni: a túlsúlyt bőjtölve feláldozni, a hazautazáshoz egészségre esre zsugorodni.
 22. Táplálkozást átállítani a könnyebb kosztra, ami a történések könnyebb menetéhez alkalmazkodik.
 23. Cyakorlatok kerttulajdonosoknak:
 - Egy darab földet megművelni, és kívárni, hogy mi nő magától a következő tavaszon.

- Egy kis tavat kiásni, és aztán egyszerűen békén hagyni: meghagyni az életnek a menetét, illetve a természetnek a jogát; a kialakuló birtokot mint a szemlélődés helyét használni.
- A zöldségeskertet egészen vagy részben virágoskertté változtatni, olyanná, melynek szabad területei vannak, ami már semmi munkát nem ad, és a gyomoknak engedni egy kis teret.
- A fák nyelését megszüntetni, és meghagyni nekik saját, terméketlen útjukat. A fűnyírást befejezni, hagyni, hogy virágos mező keletkezzék.

285

1 1.
Öregkor

Az ember bizonytal nem lenne 70 vagy 80 éves,
ha ez a hosszú élet nem felelne meg faja értelmének.
Ezért élete délutánjának is meg kell hogy legyen a maga
rendeltetése és célja, s ne csupán a délelőtt siralmas
függelékeként árválkodjék.

A délelőtt értelme kétségtelenül az egyén fejlődése,
megszilárdulása és továbbplántálódása a külső világban,
s az utódokról való gondoskodás...

Aki ilyen módon a délelőtt törvényét, tehát a természeti célt szükség
nélkül átvonszolja élete délutánjába, az azért lelki veszteségekkel
kénytelen fizetni... Pénzszerzés, társadalmi
egzisztencia, család, utódok - ez még merő természet,

nem kultúra.

A kultúra a természeti célon túl található.

Tehát a kultúra lehetne az élet második felének az értelme és célja?

A primitív törzseknél... azt látjuk, hogy csaknem mindig az öregek a misztériumok és törvények letéteményesei, s elsősorban ebben fejeződik ki a törzs kultúrája.

Hogyan állunk mi ebben a tekintetben?

Hol van öregeink bölcsessége?

Hol vannak a titkaik és álomlátásaik?

C. G. Jung: *Az élet delén*

287

Az élet közepének válságát és az aratás idejét a tudatos és tudattalan búcsúvétel követi, ezt az időszakot mi öregedésnek nevezzük. Többnyire, éppen az elutasítás miatt viszonylag tudatosan történik. Gyakorlatilag minden ember szeretne nagyon öreg lenni a mi társadalmunkban, de alig akar valaki is megöregedni. Ez az ellentmondás problémákhoz kell hogy vezessen.

Mivel számos kísérlet ellenére sem tudjuk az öregedést megakadályozni, legalábbis a nyomait kíséreljük meg eltüntetni minden eszközzel. Senkinek eszébe ne jusson rólunk, hogy öregek vagyunk. Ócskavasnak számítani körülbelül a legrosszabb, ami az emberrel történhet. Amint az öregedés valamelyik nyilvánvaló jele feltűnik, azonnal retusálják vagy eltakarják. A befedő kozmetika, amely alatt az öreg bőr senyed, még az enyhébb változás. A kozmetikai ipar az öregedés rémétől való félelmet ügyesen kihasználja, és az egyszerűbb lelkületűek számára úgynevezett Age-Controll krémeket dob piacra.

Az elképzelés, hogy ilyen krémek felkenésével az öregséget ellenőrizni lehet, azaz *feltartóztatni*, körülbelül olyan átlátszó, mint az a kísérlet, hogy az életbiztosítással meghosszabbítsák az életet. A ráncok ellen világszerte folyó háborúban, amelyben az egész Nyugat szövetséges, állandóan újabb áttörésekről és győzelmekről tudósítanak, amelyek természetesen az öregség hatalmát és méltóságát tekintve nevetségesek maradnak. Egyes ráncok alá bespriccelnek, csodavizecskével itatják át a bőrt, különböző maszkokkal lazítják el, hogy aztán a régi hatalommal térjenek vissza.

Aki az összes ilyen kísérlet után sem lett okosabb, az a sebésszel húzathatja simára az irháját. Egyszer, kétszer vagy olyan gyakran, hogy végül a feszültségtől a szemhéjak már nem záródnak. Tulajdonképpen az ellazulás és elengedés ideje jött volna el. Aki az arcát állandóan újra és újra sebészetileg feszítetteti ki, annak nyilvánvalóan más jár az eszében.

289

Amit az ember az idő föl amán leeresztett" azt o eratíván y " , p felhúzzák, nemcsak ott, de az arcon is. Ahol az ember valamit nem tud felállítani és feszessé tenni, ott a sebészek besegítenek. ! A homlokot újra simára feszítik, jóllehet néhány gondolkodói , ránc nem is állna rosszul. A nevetőráncok mindjárt együtt kerül- nek kés alá, a laza nevetés ideje elmúlt. Minden nyomot eltün- , tetnek. Ami ki nem sírt könnyekből a szem alatt zsákokba gyűlt ' azt amputálják, a szó szoros értelmében elvágják az embert a ki nem élt gyászától.

A lelkileg kemény és anyagilag dús időkben keletkezett zsírpárnákat kanülökkel leszívják az áll alatt és a hason, a parttalan- I ná váló farpofákról és a combokról.^{S'} Az éveket, amelyeket az ember a púpján visel, tartási tréninggel kasírozzák, és szükség esetén a beteg szervezetet fűzővel támogatják. Ahol az örök ifjúság eszköztára kifogyással fenyeget, mint a kopaszodó férfifejek, ott átültetéssel és pót(haj)részek bevonásával tüntetik el az igazi képet a szebbnek vélt látszat mögé.

Akármi adja is alább és jön ki a formájából, azt pótolni kell, vagy úgy helyreállítani, hogy legalább senki ne vegye észre. Az í öreg lovat a hozzáértő a fogazatáról ismeri fel. Hogy az öregedő emberrel ilyesmi ne történhessen meg, a fogait megfelelően ' átdolgoztatja. Ami a valóságban már régen fogtetető, kifelé úgy hat, mint egy új és kalandos játszótér. Azt, hogy az ifjan sugárzó mosoly vakítóan fehér fogakkal az elaggott arcon gyakran kicsit groteszkül hat, vállalják. A berozsdásodott ízületeket kicserélik, mielőtt még megengednék nekik, hogy megnyugtassák az embert. Ha a szürke hályog^{BS} a szürke fátylát a látás elé teszi és a színeket visszaveszi az élettől: megoperálják, a homályos sza- I ruhártyát kicserélik. Veséket, májakat és szíveket cserélnék ki í szükséglet szerint. Az, hogy a legtöbb pótalkatrész hullák darab- I ja, őszintébbé tehetne minket, de ezt a tényt elmismásolják, elhárítják. Valójában nem hagyjuk meghalni a régen halottat, hanem magunkban éltetjük tovább, hogy azt a holtnyomorult benyomást, amelyet keltünk, elkasírozzuk. Ha az egész hamis látszattól eltekintenénk, melyet a különféle protézisek (görög: kimutatni, színlelni) keltenek - szemüvegek, műfogsor, ízületek és mesterséges szívbillentyűk, valamint a halottak kölcsönadott szervei, ahogy ezt a modern medicina ma felkínálja -, akkor az öregség azt a rémítő arculatát mutatná, amit mi rákényszerítünk. Fogyatékoságok és sorvadások vennének minket körül, és a megfelelő tükröt tartanák elénk. Az, hogy az öregség folyamatá²⁹⁰

ba való beavatkozásunktól ondolatban eltekintünk, csak játék, természetesen nem jelent teljes elutasítást. Nem helytelen fogorvoshoz vagy ortopéd orvoshoz menni. De tudnunk kell, hogy mennyire harcoljunk az öregedés ellen. Természetesen pótolthatjuk a fogainkat, ettől még vállalhatjuk az öregség életfeladatát.

Lelki téren közel sem vagyunk olyan jók az eltakarásban és átjátszásban, ott mindenki csak magára hagyatkozhat. Minél jobban leplezzük az öregedést kifelé, annál keményebben talál meg minket belül. Az öreg indián asszony, aki méltósággal viseli ráncait és redőit, belülről újra fiatal lehet. Mi, akik az öregséget minden kifejezési lehetőségétől megfosztjuk, belül védtelenül ki vagyunk neki szolgáltatva, és fogcsikorgatva kell elviselnünk, hogy itt a megváltatlan, csúnya formájában burjánzik.

Az öregség tiszteletének a parancsolata a régmúlt időkből származik, amikor a magas kor és az idős emberek valami különösét jelentettek.

Ma, ha egyáltalán, nagyon átlátszó módon "tiszteljük" az öregeket, amennyiben azt bizonygatjuk, hogy még egyáltalán nincs is semmi baj velük. Ezzel közvetve azt fejezzük ki, hogy lesz majd baj, és a rossz idők - melyek igazán öregnek fogják mutatni őket - még csak ezután jönnek. A "még" szócskának kulcsszerepe van ebben a tréfában: "Még nem is hat olyan öregnek." Vagy: "Szellemileg még egész mozgékony." Vagy: "Az ember még észre sem veszi a korát." Vagy a maximális büntetés: "Olyan a szelleme, mint egy fiatalé." Utóbbi mondat a serdülőkor szellemi erejét az öregkoré fölé helyezi, és ez - akármennyire közkeletű is - mégis banális, és mindenekelőtt nevetséges. Tiszteletünk így nem az öregségé, hanem azé a képességé, hogy a nyomait milyen ügyesen tüntetik el.

Nálunk némely ember depresszióba esik, ha nagymama vagy nágypapa lesz, ahelyett hogy örülne a megtiszteltetésnek és az új feladatnak. Nekik ez csak azt jelenti, hogy öregek, és egyenesen rossz néven veszik a gyerekeiktől, hogy nagyszülőkké tették őket. Nem csoda, ha az unokáikhoz való viszonyukat is megmérgezi az öregedéstől való félelem. Pedig éppen az unokákkal való természetes közelség az, ami a nagyszülőknak megkönnyíti, hogy "olyanok legyenek, mint a gyermekek". Ez a két generáció az életmandala mély rétegében találkozhatna, hiszen ők ott, ha más szemléleti irányba haladnak is, de azonos szférában mozognak. Ez is a magyarázata annak, hogy néha mélyebb a megértés köztük, mint a szülők és a gyerekek között. Utóbbiak

291

ugyan a mandalában ugyanabba az irányba haladnak, de egészen más helyen.

jellemző módon mély a hasonlóság az élet kezdete és a vége között. A mandalában érintkezik a két életszakasz, és ugyan- abból a pontból jönnek, illetve ugyanabba torkollnak középen. A mandalaspírálban a két szakasz közvetlenül egymásba megy át. Ami fogatlanul kezdődik, többnyire úgy is végződik, ha nem I lennének fogorvosok. Ez azt jelenti, hogy az agresszió csak fo- I kozatosan tör utat, és a vég előtt újra visszahúzódik. Ez az újrakezdés ereje, aminek kezdetben növekednie kell, végül viszont már egyre kevésbé használatos.

A homeopátiában gyakran írják fel ugyanazt a szert a korai gyermekkorban és a késői aggkorban. Valóban az ember a fontos fejlődési szakaszokat újra, visszafelé is átéli. Ez a lélekműködés törvénye. Ez a folyamat lejátszódhat megváltatlan és így kellemetlen testi szinten, vagy megváltottan a szellemi-testi szférában. Testileg a gyerek bizonytalan járása, miután éppen hogy csak felegyenesedett, az öreg ember csoszogásához hasonlíthat, mielőtt végleg lefekszik. Nehezen érthető a beszéd kezdetben I csakúgy, mint az út végén. A kezdetben szükséges pelenkák gyakran az élet végén is használatba kerülhetnek. Az eleinte gyenge védekezőrendszer a vég felé is gyengül. Még lelki téren is jelentkeznek egybeesések. A fecsegő kisgyerek nem tudja tartani a száját, de a dörmögő aggastyán is valahogy így van vele, és mindketten nyálaznak evéskor. Amit viszont az élet kezdetén bocsánatosnak, olykor egyenesen a legkedvesebbnek találunk, az perspektíva híján a végén már nem olyan édes. A megváltott lelki hasonlóságok ezzel szemben szerfölött kívánatosak.

A kezdet és a vég között lényeges kapcsolat például a teljesítménykényszer és a rendkívüli nyomás hiánya, amely csak a mandala perifériáján képződött. A mandala közepének közelében még ebben a nagy nyomású társadalomban is egészen lazán lehet élni. Az

öregeknek újra van idejük történeteket mesélni, és a fiataloknak még van idejük meghallgatni őket. Ez az az életszakasz, amikor a "komoly" élet még nem kezdődött meg, illetve már lezajlott, következésképpen az öröm és kedv megkapja a maga jogát. Még, illetve már nincs órarend, a pihenő és a kis déli szunyókálás minden időben lehetséges, és még örül is neki, mert a környezet, amely az élet "komolyságával" gyötri magát, és a legjobban azt szeretné, ha az egészen fiatalok és az egészen öregek békén hagynák, hiszen semmi haszon nem száraz

mazik tőlük, viszont sok zavart tudnak kelteni. Nekik még, illetve már van idejük arra, hogy a teremtés csodáján álmélkodjanak nagy öreg gyermekszemekkel.

Az öregség jelei, amelyeket ellenségeknek tekintünk, jó barátok lehetnének. A családi album fényképeit sem tekintjük ellenségnek, csak mert fontos eseményekre emlékeztetnek bennünket, melyek hátrahagyták a nyomaikat. Amíg az öregséget ellenségesen nézzük, a gyerekkel sem békühetünk meg igazán, túl közletről tartoznak össze.

A gyerekeket még nem vesszük egészen komolyan, az öregeket pedig már nem. Ez lehet az alapja annak a tendenciának, hogy mindkét életszakaszban a mi nehezen elért emberségünk törvényeit és szabályait újra megkérdőjelezzük. Az archaikus népeknek szívesen tulajdonítjuk (hamisan) azt, hogy az öregeiktől megszabadulnak, és hagyják őket magányosan meghalni, pedig mi magunk is pontosan ezt tesszük, csak sokkal szemforgatóbb módon. Az élet áthelyezése az öregek otthonába csak egy körülírása ennek. Többnyire nem otthonokról van szó, ahol az öregek otthonosan érezhetik magukat, hanem megőrzőhelyekről, melyek anyagilag minden szükségességgel ellátják őket, viszont mindent nélkülöznek, ami ezen túl kell nekik. Ezek a helyek arra valók, hogy az öregeket kivonják a forgalomból, és így a fiatalokat tehermentesítsék tőlük. Igen, még az állandó látványuktól is kímélik meg őket. Aki fél az öregségtől, az végül is nem akar állandóan annak a ráncos képébe tekinteni, hogy közben az ő saját halandóságára kelljen emlékeznie.

Az egész fiatalok megőrzése és végül is áthárítása a csúszómászó csoportba, bölcsődékbe, óvodákba és gyermekmegőrzőkbe, elvben hasonló. Majdnem ugyanolyan ritkán történik itt az életre való előkészítés, mint ahogy az öregek otthonában az élet utómunkálatai folynak. Többnyire a lehetőség a döntő, hogy a gyerekektől legálisan, társadalmilag elismert módon meg lehet szabadulni, igen, eltenni őket az útból, hiszen a mi életformánk mellett gyakran útban vannak. És mivel a különböző megőrzőhelyeken tanulnak is valamit, még rossz lelkiismeretünknek sem kell lennie. Valójában itt is egy megváltott és egy kevésbé megváltott szint találkozik össze.

Érthetőbb és élesebb lesz ez a kérdés, ha még korábbi, illetve még későbbi fázisokat nézünk. Ha az új élet kényelmetlennek tűnik a számunkra, a terhesség az első hónapjaiban szinte kedvünkre elhajthatjuk, az élet végével kapcsolatban több gát

lásunk van, de elgondolkodunk arról, hogyan tudnánk a nyomorúságnak idő előtt véget vetni. A magzatelhajtás és az eutanázia ugyanazt a területet érinti az életmandalában.

Az öregkor kórképei

A tipikus öregkori jelenségeknek nem kell feltétlenül fellépniük, mint azt néhány nagy öregen itt is látjuk, de gyakrabban az indiánoknál és a feketék között. Az öregkori kórképek csupán korunkra és társadalmi formákra jellemzőek, mint például az öregkori távollátás,^{sb} amely fiatal korban a rövidlátásban találja meg az ellenpólusát. A kórkép akarja a fiatal embert arra kényszeríteni, hogy a közelséget és azzal a saját élet(környezet)ét alaposan megnézze, feladata az, ami közel van, nem ami távol. A messzeség, amellyel szívesen és idealista módon foglalkozna, kivehetetlenül életlen. Ez a tünet azt is megmutatja neki, hogy a távoli jövőre lágyan hullámzó fátylat borít, így még átszellemültebben álmodozhat, és álmithatja magát, mintha az életnek nem volnának kemény és éles vonalai.

A távollátás viszont az idős ember kezéből a szó szoros értelmében kiveszi a napilapot. Hamarosan nem lesz elég hosszú a karja ahhoz, hogy élesen lásson. Mindent távol kell tartania magától, hogy át tudja tekinteni. Az a feladata, hogy elváljon a közelitől, és a távolban pásztázva fejlessze áttekintőképességét. A témája az életperspektívák kifejlesztése lenne. Ami közel van, elmosódik, életlen, és ezzel elrejtőzik a tekintete előtt. El kell tőle válni, és a mindennapok kicsinyes gondjait át kell engedni a fiataloknak. Ez az elgondolás lett az élet feladata.

Az öreg paraszt, aki szülőtartást kap, már nem kell hogy a mindennapi kenyérrel törődjön. Arról mások gondoskodnak, az ő birodalma már nem egészen evilági, a napi munka és a gondok mindenesetre nem tartoznak bele. Végül is ez az elgondolás minden nyugdíjasnál. Ők ideális esetben már gondoskodtak a jövőjükéről, az állam vagy a cég átvállalja a létfenntartásukat, hogy az idős embereknek meglegyen a nyugalmuk ahhoz, hogy más fontosabb témákkal – például a lelkük üdvösségével – foglalkozzanak. A távollátás kísérlet arra, hogy ehhez a messzire látáshoz hozzásegítse az embert, ezt azonban a szemorvosok és az optikusok ügyesen megghiúsítják. Az idős ember nálunk általában túlságosan tudattalan ahhoz, hogy ezzel a tematikával

, kapcsolatban állást foglaljon, mert ha megtenné, vállalnia kellene az öregséget.

Hasonlóképp leleplező az évek múlásával erősödő feledékenység. Leghamarabb az esik ki az idős ember fejéből, ami időben a legközelebb van. A régebbi dolgok sokáig az emlékezetében maradnak. Tipikus az az idős ember, aki elérve a boltot, már rég elfelejtette, hogy mit akar venni, viszont ezerszer is elmeséli háborús élményei avát. Ez újra a lélek, a felső tudat belső struktúráira utalhat. Tényleg fokozottan és tudatosan meg kell válnia az apróságoktól, és a döntő élmények felé kell fordulnia. Szomorúan hangozhat, de nyilvánvalóan a háborús élmény a java annak, amit manapság idős emberek nyújtani tudnak. Ott, a hazától távol, a fenyegetettségben olyan különösen élénkek voltak, mint később már soha. Még ha a feledékenység olyan kórképekre vezethető is vissza, mint a dementia presenilis, agyér-elmeszesedés vagy Alzheimer-kór, a felejtés ezt a mintát követi: a mindennapi apróságok feledésbe merülnek, ezzel szemben az élet markáns vonalai hosszabb ideig megmaradnak. Az Alzheimer-kór esetében ez különösen jól érthetővé válik. Ez a kórkép a hanyatlás folyamatát mintegy felgyorsítva szembesít az öregséggel, jóval a szokásos idő előtt.

Rohamos terjedése társadalmunkban újra felmutatja, hogy az öregedéssel kollektív problémánk van.

Mindezek a körképek, mint a következő is, az ego-képességeink elvesztését testesítik meg: a gyengülő agy által az érintettek egyre inkább a jelenbe kényszerülnek. A távolság tartásának képtelensége teszi a legfeltűnőbbben világossá az összes határ összeomlását. Ahol a spirituális válságok azt mutatták, hogy milyen problémák származhatnak a spirituális úton való előrenyomulásból, a szellemi leépüléssel járó körképek azt szemléltetik, hogy az ego feladása már régen esedékessé vált, és hogy a test és az ego anyagi bázisát feláldozza. Természetesen itt is hasonlíthatatlanul üdvösebb lenne a szellemi-testi utat járni ahelyett, hogy a testet kényszerítenénk kiegyenlítésre.

Az agyér-elmeszesedés^{S'} a feledékenység erősödése mellett szintén sok nagyagyképesség lépésenkénti elvesztését hozza magával. A fejlődéstörténet itt egyenesen megfordul, és a korosodó ember az érzések és a gondolatok elszigetelt világába vetődik vissza, ahol a nyilvánvalóan hiányzó dolgokat kell még bepótolnia. Másrészt a megkeményedés és merevség szaturnuszi minősége is a világosságban és struktúrában, egyszerűségben és a lényegeshez való visszatérésben vár megváltásra.

295

Az érintettek és környezetük számára e hűvösen intellektuális modern világban különösen az érzelmi tanulási feladat jelent gyakran elviselhetetlen követelményt. Az öregek otthona vagy menhelye marad többnyire az egyetlen kiút, de az nincs abban a helyzetben, hogy az öreg életet valóban megmentse.

A szklerózis szimbolikájában a mészki keménysége és struktúrája jön felismerhetően fel, és ezzel a beváltandó feladat: világosság és rendszer. Szaturnusz, az idő és a kor princípiuma teljes szigorúsággal követeli a jogát, melyet ilyen vagy olyan formában, de mindenképpen megkap.

Az öregkorban kialakuló púp felismerhetővé teszi, hogy valakit az élet mennyire meggörnyesztett, és ő hagyta, hogy legyűrjék. Azt mutatja, hogy a sors vagy önmaga által magára rótt súly alatt kicsit összement, tulajdonképpen még össze is omlott. A rugalmasság hiánya fejeződik ki ebben, és az önmagával meg az élet követelményeivel szembeni szigor. Aki önként meghajlik, azt a sors kevésbé keményen hajlítja meg. Mindenesetre a púpban a keménységét legyőzték. Hogy a külsőleg mutatott alá-! zat mennyire felel meg a belső tartásnak, azt a test nem árulhatja el, minden esetben csak a témát mutatja meg, de azt megvesztegethetetlen érthetőséggel.

A combnyaktörés túl vad ugrásokat árul el konkrét értelemben, és mivel mindig elesés következménye, az esés ősi emberi témájával mutat rokonságot. A skála a bűnbeeséstől a karrierlétráról való lepottyanás feldolgozatlanosságáig terjed. A baleset nyugalmat biztosít és időt arra, hogy elgondolkozzunk esetleges szimbolikus esetekről, melyek még feldolgozásra szorulnak. Az úgynevezett kifáradási törés csak az öreg csontokat éri, amelyeket inkább pihentetni és kímélni kell a belső fejlődési munka számára, ami még előttünk van.

Minden más törésnél érthetőbben mutatja ez a tipikus öregkori baleset a merev forma és tartás összeroppanását. Egy régi síneken futó életkonceptiót szakítanak itt meg, egy bejáratos életmintát törnek szét. A feladat túlságosan is érthető: kifelé hajt a régi

struktúrákból, külsőleg nyugalomra kényszerít, és ezzel belsőleg egy s más megmozdulhatna.

Ami a törés helyének szimbolikáját illeti, a járásról és így az út tematikájáról van szó. A combnyaktörés a csípőízülettel gátolja a kihágások és bizonyos, a Szaturnusz által őrzött határok átlépésének a lehetőségét. Ha viszont már egy lépést sem lehet tenni, akkor az út befelé lesz szabad.

296

Az érzékszervek hanyatlásában (egészen leállásukig) az a felszólítás rejlik, hogy váljunk le a külső világról, és forduljunk befelé, a pillantást befelé, a belső képekre és víziókra kell irányítani.

A vakságnál nyilvánvalóan a belső látásról van szó. A mandala szellemében és a keresztény felfogás szerint is most már minden megoldás belül rejlik, "...mert imé az Isten országa ti bennetek van." Ha a külső színek elhalványulnak, akkor az utalás a "belső színességre", az eredendő saját belső élénkségre, és ez eltéveszthetetlen. A mitológiában a nagy látnokok, mint Teirésziasz, aki Oidipusz sorsát megjósolta, gyakran vakok voltak. Nem a külső világnak szólt a figyelmük, így sokkal inkább képesek voltak a dolgok mögötti másik világra figyelni. Az időskor a halál közeledtével ugyanis mindig a másik világra utal, feladata pedig az, hogy a nézéstől a látáshoz eljussunk, kifejlesztjük a belső látást, amely a külső világtól független, tehát annak érzékszerveire is kevésbé van szükségünk.

A siketség a megfelelő utalás a belső hangra, mely a további fejlődés számára fontosabbá válik, mint az összes többi külső hang együttesen. Amikor mindezek a tünetek depresszióhoz és kétségbeeséshez vezetnek, akkor akaratunk ellenére, tudattalanul és megértés nélkül éljük át azt, ami az önkéntes és tudatos beleegyezésben mély kapcsolatot teremthetne a belső lényünkkel, és a legjobb előkészület lehetne az utolsó életszakaszra, amelynek során a lényeges útmutatások belülről jönnek. Aki megtanult belülről látni és hallani és engedelmeskedni, az készült fel a legjobban az utolsó válságra. A fenyegető süketség mutatja, hogy rosszul áll a belső hallás és a lélek jelzéseire való odahallgatás. Ez éppúgy fenyeget olyan embereket, akik egyáltalán nem tudnak hallgatni, mint olyanokat, akik csak kifelé fülelnek. A megoldás az lenne, ha a saját belső hangunkra hallgatnánk, és attól vezetve járnánk a saját utunkat.

Az ízérzékelés is gyakran csökken az öregkorban. Másik szinten ez néha a meghatóan "ízléstelen" lakásberendezésen vehető észre, ami alig marad el a gyerekszobáké mögött. Különösen a túlzásfolttság és a fölösleges dolgok gyűjteménye a jele annak, hogy a lényegesre való redukció, amit az öregkor és princípiuma, a Szaturnusz megkövetel, még nem valósult meg. Végül is itt nem ízlésről, hanem redukcióról és egyszerűségről van szó. Az emlékeket belsővé kell tenni, és semmi esetre sem szuvenir formában, felravatalozva őrizni őket a vitrinben. Ami belsőleg már nem tartható meg élőnek, azt külsőleg is el kell engedni²⁹⁷

ni, vagy a kedvenc unokáknak ajándékozni. (És még ami belsőleg élő, tárgyként az is továbbadható.) Az öregek birodalma már nem evilági, hanem belső, ahová Krisztus Isten mennyei birodalmát helyezi.

A külső érzékszerveink hanyatlásával visszavonjuk magunkat a Maja^{SB} és a két nagy csaló, a tér és az idő világából. Ha ezeket a

nagy illúziókeltőket megfosztjuk hatalmuktól, a belső fejlődés könnyebben haladhat. Ha a dolgokról lehullik Ízisz fátyla^{s9} (a részecskék tükröző káprázata), belül minden az igazi alakjában jelenhet meg, és lényege érthetővé válik. A feladat úgy hangzik tehát, hogy az érzéki benyomásoktól és az érzéki- ségtől, azaz az érzékektől a lelkülethez kell eljutni. A külső érzékek transzformációja a belső lelkülethez vezet. Ez az agyunk funkcionális szerepe. Kapcsolat a lélekhez. Ezt a fejlődést a kül- ! só érzékek fokozatos elvonása indítja el, de ez önként és az öt érzékszerv elvesztése nélkül is megtörténhet.

Azoknak a kórképeknek, amelyek csak az öregkorban vagy különösen itt lépnek fel - mint a Parkinson, a vitustánc vagy bizonyos határok között a rák is -, a speciális tünet-jelentés mellett mindig van valami kapcsolatuk a mérlegkészítéssel és a mandalamintába való hazatéréssel. A rák ugyan már fiatalkorban is előfordul, mégis több kapcsolata van az öregséggel, az életút témája és a speciálisan sajátos feladat játssza itt a kiemelkedő szerepet. Arról van szó, hogy az ember megélje az életét, még a hibáit is kövesse el. Egy mégoly jó életet élni hibák nélkül kevés megtapasztalást hoz lelkünknek, így elmehetünk a sa- i ját életfeladatunk mellett, zsákutcába juthatunk, aminek a holt vége a rák. Azt lehetne mondani, hogy a rák vonja meg a mérleget, és világossá teszi, hogy az eddigi út a tervezettel nem egyezik meg. Cyakran korrigálja is az életet ebbe a tervezett irányba, legalábbis olyan embereknél, akik még egyszer megmenekülnek. Ez a "megmenekülni" nemcsak a halálra vonatkozik, hanem a tévútra is, mely nem saját belső lényünkhöz vezet. Az öregedés mindezen rossz kórképeinél mindig megmutatkozik a lehetőség is: megérteni a *betegséget mint esélyt*, és a legjobbat kihozni belőle. Minél később bukkan fel a válság a mandalamintában, annál nagyobb és fenyegetőbb lehet a nyomása, de annál hatalmasabbak az esélyei a tanulásra és a saját mintában való eligazodásra.

Az öregkornak, fenti kórképei mellett, amelyek az életet annak végső szakaszában megrövidítéssel fenyegetik, van egy sor ve298

7 7

szélytelen jele és utalása is, mely szimbolikájában mégis messzemenő felvilágosítással szolgál a most még megváltható mintáról.

Ilyen veszélytelen hírnökök például az öregkori foltok a bőrön, amelyeket vehemensen és nyomatékosan próbálnak leküzdeni, de kiirthatatlanok maradnak. A bunda idővel foltos lett, és nem segít semmi tisztítás és semmilyen trükk. Sőt fölösleges, hi, szen csak az idő hagyta itt a nyomait.

Az öregkori foltok, az öregkor megszorodott kinövésai, az öregkori szemölcsök, a különféle dudorok és a tisztátalan bőr éppilyen érthetőek és - a szimbolikától eltekintve - veszélytelenek. Az emb r örökké védi a bőrét, de az élet nyomokat és hegeket hagy rajta. A kislányok meg a diákszövetségek tagjai, akik mindennél jobban vágynak a felnőtté válásra, büszkeséggel telve mutatják a sebhelyeiket, az öreg emberek viszont az időnek ezeket a nyomait gyakran szégyenlősen takargatják. A szemölcsök lényünk sötét és kiélettelen vonásait hozzák a felszínre, a gyermekkorunk mágikus világában gyökereznek, ahol egész . más jelentőségük van. A boszorkány orráról ismerjük a szemölcsöt, és mágikus eszközökkel varázsoljuk elő.

A szőrök is sajátos öregkori játékot űznek. Míg a fejen, ahol szívesen látott státusszimbólumok, megritkulnak, hirtelen a

fülekéből és az orrból sarjadnak, a szemölcsök közötti rést töltik ki, olykor rendkívül hosszúra növe. Ha az idős emberek szégyenlősen minden "kinövésről lemondanak, akkor a szőreik bolondulnak meg, és úgy tűnik, hogy élvezik, most az öregkorban, amikor ez már nem olyan sokat számít, minden örült lehetőségüket és impulzusukat kijátsszák.

A feladat túlságosan is érthetően úgy hangzik, hogy a testtől vegyük át mindezeket a játékokat, és magunk rúgjunk ki a hámból, táncoljunk ki a sorból, és műveljünk örültségeket. Hogy a szőrök mint a szabadság és a hatalom szimbólumai élnek ki ezeket a szerepjátékokat, ez törvényszerű "véletlen", hiszen nem hullanak ki véletlenül, és nem járattják velünk értelmetlenül a bolondját.

Az öregkor archetípusai

A svájci szerző, Max Frisch a Naplóban háromfokozatú rendszer formájában alkotta meg az öregség ironikus pszichológiáját, amelyben mindenki könnyen felismerheti a saját stádiumát.

299

Frisch megkülönböztet elő-megjelölteket, megjelölteket és aggastyánokat.

Az első kategóriáról azt írja:

"Az elő-megjelölt élvezi azt, ha fiatalabbnak becsülik, ha csak egy évvel is, de mégsem élvezi azt. Ő ugyanis akkor is 40 éves. Ha sportol (például síel), úgy azon kapja magát, hogy a fiatalok jelenlétében gyorsabban síel, mint ahogy tulajdonképpen ! kedve lenne."

"Időnként tapintatlansággal árulja el magát; nála évtizedekkel idősebb emberek között hangsúlyozza, hogy ő már nem a legfiatalabb - míg ezzel szemben fiatalnak szívesen beszél arról, hogy mi mindent hajtott már végre. Az elő-megjelölt mindig szóba hozza a kor kérdését."

"Semmiképp sem engedi meg, hogy feladják neki a kabátját. Ha egy kedélyes összejövetelel kevés a fotel, ő azok közé tartozik, akik a földre ülnek. Semmiképpen sem használja a létrát az úszómedencében, hanem ugrik. Ha szmokingot kell viselnie, legényes tartást mutat. Kezek a nadrágzsebben. A gyalogtúrán ő viszi a hátizsákot stb. - egyidejűleg felhívja a figyelmet az első i s zürke vagy fehér hajszálaira: mintha az ő esetében kuriózum lenne az, ami természetes... Nem szenvedheti az öreguras vicceket. Mert nem újak. Csakhogy most már neki magának jutnak eszébe."

"Ha túlélte egy súlyos balesetet... úgy újra és újra elmeséli majdnem-halála pontos menetét; az elő-megjelölt tudja: néhány éven belül nem történik meg ugyanaz. A lehetőségünk arra, I hogy tragikus halálunk legyen, meglehetősen korlátozott."

"A fiatalabb és a legfiatalabb kortársakat érvényesíteni hagy- i ni - ha az ő szakterületén lépnek fel - az elő-megjelöltnek ne- hezebb, mint a megjelöltnek. Azon kapja magát, hogy mindent, ami a fiatalabbaktól származik, divatnak nevez - miközben ez a i fogalom számára éppen ott kezdődik, ahol a megkísérelt alkal- ' mazkodás ellenére sem tud már lépést tartani."

"A megjelölt viszont éppen az ellenkezőjére hajlamos: néhány dologban, ami csupán divat, rögtön a korszakalkotót véli fölfedezni, és az élharcos pózában tetszeleg."

"A megjelölt arról ismerhető fel, hogy senki sem irigyli, akkor sem, ha tekintélye van vagy vagyona, tehát olyan lehetőségei, amilyenek a fiatalabbaknak többnyire nincsenek... A megjelölt egyre kevésbé a teljesítményeiért irigyli fiatalabb kortársait, annál inkább az évjáratukért: a jövőtartalékuk miatt."

300

7!'

"A megjelölt - altípusától függően - észreveszi vagy nem veszi észre, hogy a jelenléte a többieket gátlásossá teszi; úgy érzi, tiszteletlenül nyújtanak előre kezét neki, és ettől néha elromlik az egész estéje. A társaságra rögtön kihat, ha egy megjelölt jelen van: valami feszélyezett hangulat jön létre - ő nem akar kíméletet, de ennek segítőkész becsempészése csak kímélettel megy. Ami leginkább irritáló: akárhova is megy, a foglalkozása vagy a társalkodása révén érezteti, hogy a jelenlévő kortársak többsége fiatalabb, mint ő; de ha mégsem mindenki fiatalabb, azok a kortársak mindenképpen, akik érdeklik őt."

"A megjelölt ilyen mondatokat kezd mondani: Végül is már egyszer átéltük, hogy / A mi fajtánk is egyszer / Ha ön egyszer megtudja, hogy mit jelent / Az én időmben⁹ / A mi időnkben / Manapság mindenki úgy véli / A maga korában, tudja, én szégyelltem volna magam / Az én tapasztalatom szerint csak egy van / A fiataloknak adni kell egy esélyt" stb.

"A megjelöltet valami újfajta unalomról lehet megismerni. Korábban ha unatkozott, azt többnyire a körülmények miatt tette: az iskolában, az irodában, a katonaságnál stb. Tulajdonképpen minden pillanatban kigondolhatott egy helyzetet (korábban), melyben egyáltalán nem unatkozna. Ami új: már a kívánságai megvalósítása is kezdi untatni."

"Ha valaki trágársággal áll elő, úgy ő egy kis késéssel nevet, mert előbb meg kell vizsgálnia, hogy nem rajta csattan-e az ostor, mert ha igen, akkor egy kicsivel többet nevet, ami persze leplezi őt."

"A megjelölt egyre gyakrabban ébred fel napfelkelte előtt - a kivégzések órájában. Kipihentnek érzi magát, és ambiciózusan tevékenykedni kezd."

"A megjelölt hóbortokhoz kezd ragaszkodni, hogy legalább önmaga előtt személyiségként tüntesse fel magát (ami a környezetét nem győzi meg), és ezt azért is dacból csinálja. (Késői stádium.) Ezt hívjuk úgy, hogy öregkori rigolya."

"Hogyan tudtok, gondolja szemrehányással, napokig csak úgy lófrálni! A megjelölt ebből láthatóan már elfelejtette az élet felelőtlen élvezetét, pótolnivalóról lemaradt, és ez az általa lényegesnek ítélt feladatok elvégzése felé hajtja."

A halál előtti eszkaláció harmadik és utolsó fokáról írja Frisch:

"Az aggastyán mint külső jelenség ismert. Csoszog, sarkai alig emelkednek el a talajtól; már csak úgy lépeget, mintha min301

denütt tükörsima jégen menne; ha egy fotelba ül, szétteszti a lábát, és ez egy kicsit tisztességtelenül fest. Minden mozgásának, akár gyorsnak, akár lassabbnak szánja, ugyanaz a tempója. Ha sört ivott, nem tudja sokáig tartani. Ha nem hallja, hogy mit beszélnek az asztal

körül, az már nem nagyon számít neki. Nemcsak hogy hangosabban kell beszélünk hozzá, hogy megértse, hanem beszédünket Ie is kell egyszerűsíteni. Az, amit végül az aggastyán megért, csak abban erősíti meg őt, hogy semmit sem mulasztott el. Ha rág, nincs kedvünk ugyanahhoz az ételhez. Ha többen ülnek együtt, úgy a kételtűekre gondolunk, és úgy érezzük: nekik aztán semmi közük hozzánk. Ha az ember egy aggastyánnak segít az utcán vagy a lépcsőn, akkor zavarban van; nem szívesen érinti meg a testét. Ha alszik, úgy fest, mint egy halott; akkor éppen nem sajnáljuk. A parkban egy padon nem zavar. Ha az ember már régóta ismeri őt, akkor a vele való beszélgetés során szórakozott; csak a külsejét figyeli: a kéz ereit, a vizenyős szemet, az ajkat..."

Frisch finom megfigyeléseiből érthető, hogy éppen nálunk, akik ezt nem szeretjük, a fél élet az öregkor körül forog. És a legkellemetlenebb: ez a nyomorúság máris messze az igazi öregség előtt elkezdődik. De most térjünk át az öregkor klasszikus archetípusaira, annak megváltott és megváltatlan alakjaira. A bizonyosan legkedveltebb archetípus az öreg bölcs, illetve a bölcs öregasszony. Ők azonban Nyugaton elég csekély szerepet játszanak, és csak rendkívül ritkán fejlődnek ki. De a bölcsesség nálunk is sok ember titkolt életcélja lehetne. Az archetípusok egyébként mindkét nemre érvényesek, még ha itt a tipikus nemi szerepükben mutatjuk is be őket. A mandalában az öreg bölcshez vezető út rajzolódik ki. Az az ember lenne ő, aki, miután feladatait az odaúton megoldotta, tudatosan visszavonul a polaritásból, és az erőit a középre való visszatérésre összpontosítja. Az anyagi javaktól és minden lényegteltől legalább belsőleg megválik, és sokkal inkább a befelé vezető utazással törődik. Szókratész nyomán felismerheti, hogy ő a mindentudás mellett semmit sem tud, és a bölcsesség az egyszerűségből hajt ki. Condolkodása elhagyja a felszínt, és abba a mélységbe hatol be, ahol a világ mintája őselvekből szövődött, és a polaritás struktúráin keresztül az egység ragyog. Nemcsak értelmileg tud a dolgokról, hanem a belső - igazi - lénye tapasztalataiból él, amely a polaritáson túl létezik, és amelyet világosságként és tisztaság302

ként tapasztal meg. Ő már nem a mi szellemünkben fog cselekedni, mert ő abban a szellemi tartásban él, melyet a buddhista Upeka egykedvűségnek nevez. Mint a Nap sugarai is szépre és csúnyára egyaránt ragyognak, az öreg bölcs is mindent meg tud tekinteni anélkül, hogy értékelné vagy ítélné fölötte. Míg önmagában nyugszik, tudóan és jóindulatúan pillant a világra, és megéli, hogy minden (a nagy) rendben van.

Mindenekelőtt itt rejlik a mi nehézségeink oka ezzel a vágyott archetípussal. A nyugati jóléti társadalom rendkívüli tudást halmozott fel. A fizika például azokig a határokig nyomult előre, ahol a régi bölcseletek tudásával találkozik. Azt azonban következetesen elmulasztotta ez a társadalom, hogy tapasztalati tereket hozzon létre, vagy csak megtartsa a régieket, ahol ezt a tudást meg lehet élni és a saját belsőkben elevenen meg lehet tartani. A Kelet számtalan praktikus gyakorlattal - meditációval és lelkigyakorlatokkal - jár előttünk, ami miatt oly sok nyugati ember a bölcsesség utáni kutatása során Kelet felé fordul. Az öreg bölcs az egy új szinten újra gyermekké lett ember, aki az idő illúzióját átlátta, és az egységben él. Elérte a mandala közepét, és a (poláris) világot elhagyta, még ha testileg egy ideig benne marad is.

Az viszont, akinél az a kísérlet, hogy öreg és bölcs legyen, csak részben sikerül, vagy a célt korán elvesztette szem elől, sokkal gyakrabban válik az öreg bölcs karikatúrájává. Ez a nem okossá vált, trotli öreg, a "szórakozott professzor", aki ugyan sok tudást halmozott fel, de bölcsesség nélkül van, és lassan, de biztosan elveszíti az áttekintést és a kapcsolatot világgal.)ellegzetes az állandón elégedetlen öreg is, aki a projekciói foglya, és békétlenségben él a világgal. Nem tudja átlátni a saját játékeit, és tudatlanul ragaszkodik minden anyagihoz.

Még az élet megváltatlanabb változatainál is mindig sejthető a másik, a megváltott oldal is. Így a tudással megpakolt szórakozott öreg - éppoly elterjedt, mint tipikus - tüneteiben nyilvánvalóvá válik a feladat. Már régóta rövidlátó, most meg évtizedek óta távollátó is. Ő tehát a közeltől a távolig át kellene tekintse a teljességet magában, és ezt kívül is meg kellene találnia. A modern bölcs a régi látó tradicionális értelmében lenne bölcs és - mint például természettudós - tudó is.

A megváltott archetípus másik aspektusa a vén bolond, aki a szabadságot megtalálta magában, és már nem kell semmit bizonyítania. A zen történetekben sokszor leírták azt a pillanatot,

303

amikor a gyakorló megtalálja a szabadságot (a poláris világból), és mesterré lesz. Nemritkán visszhangzik a világ a kacagásától, mert visszapillantva alig tudja felfogni, hogy milyen egyszerű volt is mindig minden, és milyen nevetségesen, bután is viselkedett ő a lehetőségek és a megoldások küszöbén.

A középkorban az udvari bolond hallgatólagos joga volt, hogy közmondásos szabadszájúságával szinte mindent megengedhetett magának. Mindaddig, amíg vicces formát választott, még az uralkodónak is a képébe mondhatta az igazságot. Az indiánoknak egyfajta törzsi bolondjuk volt, a heyokah, aki a bölcsök tanácsában mindig helyet kapott, és előszeretettel vette fel a leghetetlenebb és legszemtelenebb pózokat. Egyenesen feladatai közé tartozott, hogy a mindenkori ellentétes véleményt képviselje, és ezért lehetőleg örülten harcoljon. Ennek megvolt az a rendkívüli előnye, hogy az ellenpólus mindig bevonódott a beszélgetésbe, és nem tudott hátulról váratlanul rajtaütni a törzsön. Az udvari bolondok és heyokah-k ideális esetben a mélyebb igazságokat tartották szem előtt, és következetesen nem vettek tudomást a mindennapi pozíciókról és a felszínes előnyökről. Természetesen csak különösen intelligens és éber eszű öregemberek voltak abban a helyzetben, hogy ezeket a pozíciókat a szükséges humorral és mélységgel betöltsék.

Egy ilyen alak a mi korunkban is aranyat érne. Képzeljük csak el őt a politikában pártoktól és azok kisstíliú civakodásaitól függetlenül, pénz és átlátszó érdekek felett, a nagynak és egésznek elkötelezve, és ráadásul még viccesnek és elég okosnak is ahhoz, hogy a kimondhatatlant kimondja, az elgondolhatatlant tréfába csomagolja, a tabukkal szakítva magán és a világon még mindig kacagni tudjon. A politika újra érdekes lehetne és örömet szerezne. Hasonlóan frissítően hatna egy vén bolond a gazdaságban, amikor mindenki az osztalékon törné a fejét, ő pedig hangosan elgondolkodna a jövő évezred perspektíváiról, viccekkel rendítve meg az évtizedek óta megmerevedett elnökségi rangsort, és ezzel a konszernt talán újra (a) rendbe is hozná. Míg az öreg hatalomkeselyűk - egy nálunk különösen elterjedt

archetípus - még az önuralmuk visszanyerésén fáradoznának, ő már az évi beszámolót húzhatná elő, és a fiatal erők hatalomátvételétől való félelmen tréfálkozhatna.

Ahol a tökéletes bolonddá váló fejlődés megreked, kialakulhat a bogaras öreg, aki hóbortosan él a mága kis világában, és már senki sem érti őt, mert begubózott és utat tévesztett. Az ő kis

304

földdarabkáját tartja az igazi világnak - például bélyeg- vagy ; soralátétgyűjtő, aki teljesen feloldódik a gyűjteményében, és eközben az egész életet elfelejti maga körül.

Kevéssé szimpatikus karikatúrája a vén bolondnak az öreg összeférhetetlen és akadémikus, aki mindent jobban tud, holott többnyire semmire sem képes jobban. Ha ő valamikor valamit jobban csinált volna, aligha kellene krónikusan elégedetlennek lennie. Ahelyett, hogy eredeti gondolatai provokációjával ösztönözne másokat, közismert idegölő lesz, aki mindenkit felbosszant. Mindent piszkál, és mindenhez van valami megjegyzése, jóllehet semmi mondanivalója nincs. Magát szörnyen komolyan veszi, és senki sem tudja ebben követni. Az egész alak a fellépésével együtt tulajdonképpen nevetséges lenne, ha nem volna olyan szánalmas. Az udvari bolondtól vagy a heyokah-tól az különbözteti meg, hogy azok (tudatosan) játsszák a bolondot, az összeférhetetlen viszont *bolonddá teszi magát* a legkeserűbb értelemben.

Az egykedvű, aki mindenben a törvény hatását látja és megbékélten úgy veszi a dolgokat, ahogy jönnek, a maga módján megtalálta a közepet.)ó példával szolgál az a zen mester, akit a családjától való félelmében egy fiatalasszony azzal vádol, hogy ő a gyermeke apja. Amikor a gyermek megszületik, a kiabáló és szitkozódó faluközösség a mesterre bízta őt. Az meg csak azt mondja, hogy: "Úgy, úgy", és magához veszi a gyereket. Amikor három évvel később a fiatalasszony beismeri az igazságot, a falusiak bőbeszédűen kérnek elnézést a zen mestertől, és visszakövetelik a gyereket. Ő azt mondja, hogy: "Úgy, úgy", és átadja nekik a kicsit egészségesen és elevenen.

A jó nagymama, aki önmagában a gyermeket újra életre keltette és ebből a megértésből az élet minden formáját irgalommal fogadja, a maga módján visszatért a mandala közepébe. Ő a legjobb, amivel a gyerekek, akik éppen útra kelnek, találkozhatnak. Sötét nővére az aggszűz, a késői leány, aki még mindig a hercegre vár, egyfajta megöregedett, rezignált Csipkerózsika. Cyakori, hogy burkoltan vagy nyíltan gyerekgyűlölő.

A jó pásztor és a bölcsesség tanítója, aki az önmagában talált és megvalósított bölcsességet továbbadja, újra csak ritkább, mint a vakbuzgó vallásos és fanatikus, akinek forró lehelete elől senki nincs biztonságban, és aki mindenkitől kerülve, annál terhesebb üldözővé válik. Hogy a vakbuzgó vallásos ehhez az egoista játékhoz még Isten nevével is visszaél, talán az a legnagyobb vétke.

305

A négy megváltott archetípust a mi kultúránk jellemző módon túlnyomóan férfi alakban ismeri, mint mestert, öreg bölcsöt, bölcs bolondot és jó pásztert. Természetesen éppúgy női ruhákba is öltöztethetjük őket: a mesternő, a bölcs asszony, a különös öreg hölgy

és a Nagy Anya. A megváltott archetípusok között sok keverék van, és éppígy széles a skála a megváltatlan variációkból. Természetesen csak egy közép létezik, és minden esetben abban rejlik a megszabadulás.

A négy minta a színeződésekből adódik, amelyek a mindenkori úton az elemek által keletkeznek. Természetesen a bölcs bolondnak is megvan a lehetősége a tanításra. A jó pásztor a bölcs világosságát és a Nagy Anya irgalmasságát is hordozza magában, aki a maga részéről a bolond szabadságát és a bölcs tisztaságát is megtalálhatta.

A megváltatlan mintákból van még rengeteg, ezek többékevésbé világosan utalnak a megváltott variációkra, még áttűnik rajtuk a megváltott minőség. A szürke öreg, aki magányos farkasként vonul át az életen és megkeseredettségéből él, bizonyos tekintetben a vén bolond ellenpólusa. Míg az utóbbi magát és a világ felületességét már nem tudja komolyan venni, a szürke farkas számára halálosan komoly az ügy. A fiatalabbak többnyire nem hallgatnak a büszke öreg harcosra és túlharsogják őt, ami keserűségét és csalódását csak megerősíti. Ahelyett, hogy a banális valóság fölé emelkedne viccesen, teljesen annak foglya lesz, akár magányos harcosként valamilyen igaz ügyért küzd, akár valamilyen vélt ellenség ellen, vagy vén rablóként vonul át az életen. Gyakran elveszíti a valósággal való kapcsolatát, és egy látszatvilágba gabalyodik bele. A politikában a szürke párdúcok között található ez a típus, amely hangosabban ordítva küzd az öregek pozícióiért és jogaiért, mint a fiatalok. Az egyedüllétben lenne a megoldás, mindent egyben megtalálni.

Másik változat az öreg agglegény, aki hajlíthatatlanul és vélt méltósággal lépdel az életen keresztül. Kibékíthetetlen önmagával és a világgal, nem ismer kegyelmet (önmagával szemben), és végig úgy érzi, hogy igaza van. Az egyenességét tökéletes őszinteségre kellene változtatnia - önmagával szemben.

Humoros-izgalmas változat az öreg róka archetípusa, aki a televíziós krimiben "Az öreg"-ként tanítja meg félni a bűnözőket. Vagy még megváltottabb szinten ő a szürke (grau) bolond, aki másokkal az iszonyatot (Grauen) érteti meg, és akit Alfred

j K' ;

' Ziegler egy előadásában utánozhatatlan módon a "bolondos öregként" írt le.

Az öreg boszorkány vagy keserű vén szűz, aki magát a gonosz világ áldozatának tekinti és most a maga részéről ő válik gonosszá, szemlátomást erősen foglya a projekciónak. Ahogy az inkvizíció a kisstílű-klerikális világból minden gonosztságot a boszorkányokra vetített ki, úgy háritja ő az egész kudarcát a világra. Saját keserűségétől megmérgezve mérget fröcsköl, és meg van győződve róla, hogy a többiek tették őt tönkre, vagy ezt szándékozzák tenni. Az irigysége és igyekezete a vitális ifjúságnak szól, amelyet ő a mesében és az életben is üldöz. Újra olyanná lenni, mint ezek a gyermekek: ez az ő célja is. Tévedése abban áll, hogy ő ezt bekebelezéssel próbálja megoldani a belső változás helyett.

A vén fukar néhány vonatkozásban hasonlít a vén hatalomkeselyűhöz, csak ő a lelkét az anyagi javak hatalmához kötötte. Joggal vannak szörnyű félelmei a közelgő végtől, ami az illúziói vége is lesz, melyet ő egy rettenetes életen keresztül

végig sejtett. Következésképpen már bőven a halál előtt megéli a poklot azért, hogy a belső aranyat összetéveszti a külsővel.

A régen minden jobb volt típus nyilvánvalón megbukott, elmúlt idők és lehetőségek után siránkozik. Gyakran az az érzése, hogy elrontotta az életét, mert a régi szép idők fantasztikus lehetőségeikkel nem térnek vissza. Olyan jó idők már nem lehetnek, hogy ő azoknak még megnyílna, és valószínűleg nem is volt soha nyitott, mert az a régi szép idő definíció szerint mindig: a múlt. Az aranykor után kutatni éppoly kilátástalan marad, mint az aranyország, Eldorádó utáni, míg azt nem helyezzük belülre.

Az öreg mosónő mások szennyését teregeti ki a nyilvánosság előtt. Öreg pletykafészekként is ismert. Másokról beszél, ahelyett hogy maga fejlődne, a saját mintájára. Állandóan kéretlen tanácsokkal rukkol elő, hogy hogyan lehetne mindent jobban csinálni, anélkül hogy maga valaha is megragadná a kezdeményezést. Hogy ne kelljen látnia magát, állandóan másokra néz, és legalább úgy befeketi őket, mint amilyenek (tudattalanul) magát érzi. A megoldás abban rejlene számára, hogy a külsőt, ami őt megszakítás nélkül foglalkoztatja, tükörként fogja fel.

Az öreg világjáró jobban ismeri a világot, mint önmagát. Vonakodik megöregedni, a kivonulást, hogy megismerje a félelmet, kiruccanássá tette. Fiatal emberekkel szövetségben csava307

rog a világ körül (öreg hippiként), egyik helyről a másikra lohol az önmaga elől való menekülésben. Büszke arra, hogy őt egyetlen asszony, egyetlen ország sem tudja megtartani, nem fél semmitől annyira, mint egy maradandó tükörtől, amelyben fel kellene magát ismernie. Míg jól-rosszul keresztülvágja magát a saját életén, egyre később lesz. A kötetlenségre való büszkeségében nem veszi észre, hogy a többiek, akik nem menekülnek állandóan, több szabadságot élveznek. Egy későbbi eszkalációs fokozata ennek a mintának az öreg csavargó, aki az élet hordalékává ; vált, és ez elől a felismerés elől az alkoholba menekül. Az állandó menekülés kóros szenvedélye arról beszél, hogy a keresést újra fel kell fedezni, de azt, amelyik a saját benső közepébe tart.

A vén kecske az örökifjú szárnalmas maradványa, aki nem találta meg az elegáns visszavonulást az életből, de a mintáját sem akarta feladni. Még mindig megpróbálja a férfiasságát hódításokkal bizonygatni, ami kora előrehaladtával egyre inkább nehezebb esik, és a környezete is egyre kevésbé ismeri el őt. A haja és a protézise mellett hajlik a potencianövelő tabletták rítusához. A szépre operált hölgy az öregséggel és az élettel szintén nem boldogult női ellenpólus. Testét az orvosi-kozmetikai kísérletek rendelkezésére bocsátotta. Még az ilyen áldozatkész bevetés ellenére is nehezebb az öregedő playgirlnek, mint hímnemű társának. Már senki sem akar velük játszani, azt meg, hogy ők játsszanak valakivel, végképp senki sem igényli. A másik pólussal való egygyé válás lenne itt is a tanulási feladat. A probléma már megint "csak" az egyoldalú testi irányultság.

Mint minden más megoldás, ez az utolsó is befelé irányul, a saját közepünkre. A külső forma csak segédeszköz ezen az úton. Amint az öncéllá válik, megkezdődik az eltévelyedés és a szenvedés. A saját közepünk a mandala közepének felel meg, amely ebben az életszakaszban minden fejlődést megvált, és minden megváltatlan út felé tart.

1. Mit érzek naplementekor?
2. Hogyan bánok az üdülés befejező szakaszával?
3. Hogyan viselkedem egy játék vége felé? Könnyen mennek vagy nehezemre esnek az utolsó pontok?

308

4. Megezek mindig mindent? Vagy arra hajlok, hogy egy kis maradékot meghagyjak?
5. Hogyan viszonyulok a búcsúzáshoz? Könnyen válok el és szívesen utazom el? Vagy szenvedek közben? Elhúzom (a szükséges) búcsúzásokat?
6. Felismerem-e, hogy mikor jött el a búcsú ideje, mikor elég? 7. Szívesen búcsúztatok el másokat? Kikísérem őket a vonathoz/repülőgéphez? Milyen érzésekkel integetek utánuk? 8. Mennyi figyelmet fordítok általában a dolgok befejezésére? 9. Mennyire szívesen költözöm, és mi rejlik emögött?

Meditációk mint a nagy elengedés előkészületei

1. Annak elképzelése, hogy hagyjuk magunkat a nyílt tengeren sodorni: az élvezet vagy a félelem áll-e az előtérben?
2. Annak az elképzelése, hogy egyedül lebegünk a világűrben: tudja élvezni a szabadságot, vagy félelmet kelt önben?
3. Hegyi túra mint az életminta képmása: milyen elképzelések és érzések kapcsolódnak egy hegyi túrához, amelyre önnek már röviddel napfelkelte előtt fel kell kerekednie?
 - Képzeld el egy ilyen túrát, mégpedig attól a pillanattól kezdve, amikor az ébresztőóra szokatlanul korai időben fölhívja a kalandra.
 - Élje át az érzéseit, amikor a Nap a horizont fölé emelkedik, míg ön azt a hegyet mássza meg, amely ezt a napot és ezt az életet jelenti.
 - Hogyan viselkedik ön a hegycsúcson? Tudja a csúcstól (az életet) és a kilátást innen fentről élvezni (midlife-crisis)? Engedélyez magának egy kis pihenőt?
 - Milyen érzéssel kezdi meg a visszautat? Hogyan viszonyul a lejtő felé? Éppoly örömet okoz-e ez önnek, mint a felmászás?
 - Hogyan érkezik meg a hegy lábához? Hogyan fogja érezni magát lefekvés után, ez után a túra után?
 - EI tudná képzelni, hogy ezt a kalandot a gyakorlatban is megvalósítsa?

309

Cyakorlatok

1. Búcsúzási szertartásokat végrehajtani a fölösleges dolgok számára, azokat utána tényleg továbbadni, kitakarítani.
2. Tudatosan elengedni, ami már nem illik a korhoz. Például a sportkocsit a saját gyerekeinknek vagy a SOS Csermekfalunak ajándékozni.

3. Végrendeletet hozni

- a konkrét birtokokra
 - szellemi-lelki tekintetben: mi maradjon meg belőlem.
4. Azoknak a dolgoknak, amelyek még kellenek (mint ház, lakás), megelőző búcsúvételi szertartást rendezni, és tisztázni önmagunkkal, hogy a halál azt is el kell majd vegye.

5. Különös személyes jelentőségű helyeket tudatosan utoljára felkeresni.

6. Meditációk arról, hogy mit vihet el az ember végül.

7. Megbarátkozni a Szaturnusz archetípusával:

- elméletben megismerni őt,
- gyakorlatilag megélni a szigorúság és az egyszerűség lelki gyakorlataiban, böjtöléskor, egy kolostorban szigorú, egyszerű meditációban stb.

8. Megkönnyíteni magunknak az életet, könnyebben venni: sétapálca mint a segítség szimbóluma.

9. Az öregkor fő témáit tisztázni:

-A veszteséggel való bánásmódot megtanulni: tudatosan menni a szaporodó temetésekre, a fizikai erő és egészség hanyatlását szimbólumként felismerni, a külső rang és státusz szükséges elvesztését betervezni. A veszteséggel való tudatos bánásmódból fejlődhet ki leginkább a bölcsesség.

- Önmagunkkal *elkészülni*: önismeret és árnyékmunka. (ó segítséget nyújthat William A. Miller Az arany árnyék című könyve (München, 1994)).

- A nagy egész felismerni és magunkat neki alárendelni, a teremtésbe besorolni, és a fölérendelt értékeket elismerni: mi emelkedik fölé?

- Újra olyannak lenni, mint a gyerekek, visszanyerni az ártatlanságot: gyónás mint előkészítés, függetlenedés a mindennapi üzletektől, a szívünknek elsőbbséget biztosítani a fejünkkel szemben, mint gyermekkorban, a mítoszok és misztériumok világába visszatérni, és hidat verni az ifjúkor álmaihoz és ideáljaihoz.

310

!;á

12.

A halál

Ismerni szeretnétek a halál titkát.

, De hogyan találhatnátok meg, ha nem az élet szívében keresitek? A bagoly éjszakához szokott szeme vak a napvilágra, a fény titkát föl nem derítheti.

Ha valóban látni akarjátok a halál szellemét, tárjátok szíveteket szélesre az élet teste előtt.

Mert egy az élet és a halál, éppúgy, miként egy a folyó és a tenger. Reményeitek és vágyaitok mélyén az odaátról

örzött titkos tudástok él;

És mint a hó alatt álmódó magvak, szívetek a tavaszcélról álmódik. Bízattok álmaidokban, mert bennük rejlik a kapu, mely az örökkévalóságra nyílik. Félelmetek a haláltól nem egyéb, mint a reszketés, mely a pásztort fogja el a király előtt,

ki kitüntetése jeléül kezével fogja illetni őt. Nem örül-e a pásztor a reszketésen túl, hogy viselni fogja a király keze nyomát?

És vajon nem a reszketést érezi-e inkább? Mert mi egyéb volna meghalni, mint mezítelen állni a szélben és felolvadni a napfényben?

És a légzés megszűnése mi volna egyéb, mint a lélegzés felszabadítása a nyugtalan árapály alól, hogy a lélegzet fölemelkedhessék, kiterjedjen, és fölkeresse a határtalan Istent? Amikor ittatok a csend folyamából, igazán csak akkor fogtok énekelni. És amikor a hegy tetejére értek, igazán csak akkor kezdtek fölfelé kapaszkodni.

És amikor a föld visszakéri tagjaitokat, igazán csak akkor fogtok táncolni. Khalil Cibran: *A próféta - A halálról*
(Révbíró Tamás fordítása)

311

A halál a modern időkben

Kevés téma vált ki nálunk annyi ijedelmet, mint a halál. A halál és az idő ugyanahhoz az őselvhez tartoznak, és végül is minden idő a halálba fut ki, vagy ahogy Eckart mester fogalmaz: "Ami hozzáér az időhöz, az mulandó és halandó." A mitológiában ezt a tematikát Kronosz-Szturnusz ábrázolja, aki sarlóval és kaszával az aratás, de a végesség szimbólumát is megtestesíti. Mindkettő azt magyarázza meg, hogy azt fogjuk aratni, amit vetettünk, és úgy halunk meg, ahogy éltünk, csak a lényeges fog belőlünk megmaradni. A mítoszban Kronosz-Szturnusz felfalja a gyerekeit, ahogy az idő is felfalja őket, és mindennek, ami született, meg is kell hálnia.

Ez többnyire tudattalanul meglévő tudás, ami sejtésként mindig itt van, és sok sajátos trükkre csábít minket, mely az időhöz kapcsolódik. Görcsösen próbáljuk megtakarítani az időt abban a reflektálatlan elképzelésben, hogy akkor a végére több marad belőle. De ha végül valóban marad időnk, nem vagyunk oda tőle, hanem megpróbáljuk valamiféle pótcselekvésekkel agyonütni. Közben pedig az idő lenne az ezés az azősprincípiuma, ami minket a dilemmából kiséghet. Mivel az idő, a halál, a küszöb óre, a visszatérés, a lényegesre való redukálás, a depresszió, a csontproblémák, a betegség általában és a regresszió ugyanahhoz a princípiumhoz tartoznak, választhatunk: ha intenzíven és tudatosan foglalkozunk a megfordulással és a visszatéréssel az életbe, magunkat önként a lényegesre koncentráljuk, a princípium más megnyilvánulásaitól viszonylag biztonságban vagyunk. Az öregkor a mi társadalmunkban a betegség idejévé vált. Őselvileg lehetséges szint, hogy ezt az életszakaszt így alakítsuk, de éppenséggel nem az egyetlen és nem a legügyesebb. A Szturnusz-elv csak a járandóságát akarja figyelem formájában. Hogy milyen fizetési eszközt választunk, azt messzemenően ránk bízsa. A tipikus korlátozó kórképet éppúgy elfogadja, mint

313

a tudatos korlátozást és szerénységet, a szükségletek önkéntes csökkentését, az önként választott magányosságot, a visszaemlékezést az életben a lényegesre és a hazatérést. Ahelyett viszont, hogy az elvnek eleget tennék, főleg azt kíséreljük meg, hogy számukra kellemetlen képviselőjéértől - különösen a haláltól - megmeneküljünk. Igen, a legszívesebben becsapnánk őt.

Az ilyen kísérleteink az igényes irodalmi művektől, mint /edermann, egészen a groteszk elhárításokig terjednek. Az USA-ban már áttértek arra, hogy a holttesteket fiatalosan sminkeljék, hogy a hozzátartozóknak a halál jeleivel ne kelljen szembesülniük. Az egész ráfordítás, amelyet a kozmetika és a medicina művelnek, hogy az öregség nyomait eltüntessék, végül is a haláltól való félelemből táplálkozik. Ez olyan hatalmas, hogy erre az ízléstelenségre csábít, és elfeledtetni velünk emberi tartásunkat.

A legtöbb ember a mi állítólag humánus és magasan fejlett társadalmunkban félretolva és magányosan hal meg (Student professzor szerint 80 százalék és 90 százalék között), fürdőszobákban és kórházi folyosókon.)öllehet a legtöbb német - a kör- , kérdés szerint - legszívesebben otthon halna meg, a városiak I 90, a vidékiek 60 százaléka végül mégis kórházban vagy otthonban köt ki. Csak minden ötödik személynek sikerül a saját négy fala között meghalni. A haláltól való félelem olyan elterjedt, hogy alig van ember, aki a hozzátartozójának ezt a kívánságát teljesítené. Még mielőtt eljönne az idejük, valamilyen orvosi indokkal, illetve ürüggyel beszállítják őket a kórházba. Az az irracionális remény is belejátszhat ebbe, hogy az orvostudomány a halált az utolsó pillanatban mégiscsak legyőzheti.⁹² Mivel az emberiség többsége nem tartozik a privát páciensek körébe, többágyas szobákban helyezik el őket. Ha ott valaki elindul a túlvilágra vezető úton, észreveszik a szobatársak. A hasonló sorstól való félelmükben nővérért csengetnek, és az kitolja az ágyat a szobából. Mivel az átlagos német klinikákon nincs hal- doklószo- ba, a fürdőszobákban és folyosókon kívül többnyire nincs hely a haldoklónak. Manapság a nővérek túlterheltsége miatt aligha lesz ideje a haldokló ágya mellett kitartani, de érte- I síteni fogja a hozzátartozókat, akik nemritkán - ki tudja, milyen okokból - túl későn érkeznek. A betegség és halál ellen nevelt i orvosok kevés kedvet fognak érezni ahhoz, hogy vereségüknél jelen legyenek. Ha nem éppen az utolsó kolostori nővérek egyike teljesít szolgálatot az osztályon, aki még össze tudja gyűjteni

' tetni a világgépével azt, hogy szembenézzen a halállal, gyakran senki sem fogja kíséreti az átmenetet, és senki sem lesz jelen az utolsó percben.

Philippe Ariés francia történész a *Cyermek, család, halál* című művében a halállal kapcsolatos szokások elvadásáról szól. Három pontban rögzíti ezt:

1. A halált nálunk eltitkolják és elszigetelik. A haldoklót elrejtik a nyilvánosság pillantásai elől. Ellene lehetne vetni, hogy az akciófilmek és híradók viszont esténként ingyen házhoz szállítják a halált. Mindenesetre itt a halált csak a legabnormálisabb formáiban mutatják. A néző (többnyire joggal) azt gondolja, hogy vele ilyesmi nem történhet meg. Meggondolatlanul nemritkán úgy véli, hogy a halál rá egyáltalán nem is vonatkozik.

2. A *haldoklónak* hazudnak, és *gyámkodnak felette*. Egy ápolók körében hetven német kórházban végzett felmérés azt mutatta ki, hogy 84 százalék tartja emberségesnek, hogy őszintén beszéljen a haldoklókkal, de csak 30 százaléknak az a véleménye, hogy ez az ő klinikájukon meg is történik. Student professzor, a német hospice-mozgalom főideológusa abból indul ki, hogy a haldoklókat nálunk alig és akkor is gyakran túl későn tájékoztatják. Mivel a hozzátartozókat gyakorlatilag mindig informálják, egyenesen groteszk helyzetek adódnak. A halálos betegek nagyon gyakran észreveszik, hogy mi folyik, de az aggodalmaikkal "nem veszik őket komolyan". A saját hozzátartozóik az erre vonatkozó megjegyzéseiket leszerelik, mert az orvosok olg, " " j dalán, azok me bizásából a haldoklókat kímélni akarák. A páciensek érzik ezt a falat, és elnémulnak, mint a kisgyerekek, akik még nem tudhatnak mindent, de a problémákat nagyon is jól észreveszik. A helyzet - mindenfelé a félelem által irányítottan - a haldoklók gyámság alá helyezéséhez vezet "az ő javukra". Az orvosok érvelése, miszerint a páciensek nem is akarják, hogy felvilágosítsák őket, ráadásul az állapotuk romlana a felvilágosítástól, inkább csak átlátszó védekezés. Ezt vizsgálatok támasztják alá, amelyek kimutatták, hogy ápolók és orvosok lényegesen jobban félnek a haláltól, mint az átlagember. A félelem viszont elhárításhoz és agresszivitáshoz vezet. Ehhez járul, hogy az orvosok és az ápolók, akik halálos beteg pácienseket gondoznak, maguk is feltűnően sokan küzdenek súlyos egészségzavarokkal. Hogy ez egy következményes jelenség, mint Student professzor hiszi, vagy az affinitás törvényével magyarázható, azt ne döntsük el. Minden esetben mutatja ez a saját proble315

matika nagyságát. Nemcsak a pácienseket áltatják, hanem ma- gukat is, és ami marad, az a rezignáció. Azt is alá lehet támasztani a fent említett vizsgálattal. Az ápolók 75 százaléka szerint a halál körülményei a klinikákon méltatlanok és megterhelők; mert a haldoklók ellátására elégtelen az idő. Ezenkívül panaszkodtak még a kiképzés elégtelenségére és arra a tényre is, hogy az orvosok egészen végig túl sok technikát vetnek be, és szükségtelen pótcselekvési, öngazolási intézkedéseket hoznak az élet meghosszabbítására. A megkérdezettek 51 százaléka azt hiszi, hogy ezen nem lehet változtatni, ami mély rezignációt árul el a legutolsó nagy életválsággal kapcsolatban.

3. A *gyász megszüntetése*. Ariés harmadik pontjához is bőven található utalások. A gyászszertartások és -szokások egyre csekélyebb szerepet játszanak nálunk. A klasszikus gyászév, mely a hagyományos zsidóságban a fájdalom három napját, a gyász hét napját, a gyászoló fokozatos talpra állásának harminc napját és az emlékezés és felépülés tizenegy hónapját foglalja magába, egyre inkább kimegy a divatból. Az azonnali gyászra nálunk (már csak a temetési előkészületek bürokráciája miatt is) alig van idő. Így a kezdetben gyakran fennálló sokkos állapotot szükségtelenül meghosszabbítják, néhány páciens hónapokig marad ebben az egészségtelen, gyakran könnyek nélküli állapotban. Egyáltalán nem ritkán fejlődik ki rák az összeomlott elhárítórendszer talaján egy ilyen feldolgozatlan veszteség után. A vizsgálatok szerint az általános halandóság a hátramaradottaknál közeli hozzátartozó elvesztése után 40 százalékkal, az öngyilkossági arány pedig ötször magasabb, mint az átlagnépességnél. Hozzájárul még ehhez, hogy a "gyászoló" gyakran kóros szenvedélyekbe gabalyodnak, amelyek nemritkán orvosi közreműködéssel kezdődnek, mégpedig többnyire

értelmetlen nyugtató gyógyszerek rendelésével. Itt a gyászt vegyi úton akarják elnyomni, mert már elfelejtették, hogyan kell elviselni ezt a lelkiállapotot, és mert orvosok ehhez aligha tudnak mást nyújtani, mint vegyszereket. Azért szerencsére egyre több olyan kolléga van, mint Student professzor, aki éppen itt látja feladatát.

A többség azonban olyan tanácsokkal nehezíti meg az érintetteknek a gyászt, mint: "Üritse ki a halott szobáját rögtön, vi- tessen el mindent, ami rá emlékeztet, akkor könnyebb lesz." Az érintettek aztán sokkos állapotban gyakran úgy dolgoznak, mint a megszállottak, és megkapják a gyászolni éppúgy nem akaró környezet tapsát. Néha csak hetekkel később térnek magukhoz

316

a sokkjukból, de addigra minden nyomot eltöröltek, és lényeges lelki esélyeket hagytak ki. Még rosszabb az a tanács, hogy: "Tartsa meg őt úgy az emlékezetében, ahogy ismerte. Most a baleset után nem viselné el a látványát." Eltekintve az elmulasztott búcsúzási lehetőségtől, nem is olyan ritkán a hozzátartozó halálát illetően sajátos irracionális kétségek kapcsolódnak az ilyen nem konfrontált halálos helyzetekhez.

Ezzel szemben a gyász könnyei lennének a legjobbak a hátramaradottak számára. Ahol azonban a gyászt megszüntették vagy akadályozzák, mert a hátramaradottaknak túl gyorsan kell a normális körbe visszatérni, a könnyek gyakran elmaradnak. Student professzor szerint a gyász egy életen át tartó folyamat, amely - mint a születés is - részünké válik, fokozatosan átmegy az emlékezésbe, és akkor elveszíti minden borzalmát. Mint az életben majdnem mindig, jobb a (sors által) adott időben kemény tapasztalatokon keresztül menni, mint elakadni. Az elnyomott gyász nemcsak testileg tesz beteggé, hanem lelkileg is egészségtelen.

De egy (modern) ember sem akarja, hogy köze legyen a halálhoz, mert mindenki tudja, vagy legalább sejti, hogy ő maga is elég hamar áldozatul esik neki. Az orvosok, akiknek hivatásból kellene foglalkozniuk a halállal, egészen ellene vannak beállítódva. Azt tanulták, hogy jól-rosszul leküzdjék a halált. Az ellenségüket szeretni ebben az összefüggésben még nem sikerül nekik. Az a legrosszabb, hogy az orvosok a halált még csak nem is ismerik, hiszen ha közelít, ők elmenekülnek. Még a rákosztályokon is gyakran tilos a páciensek felvilágosítása, jöllehet általában mindenki tudja, hogy hova került. Állítólag épp ezek a páciensek "nem viselik el" az igazságot. A feltevés viszont kézenfekvő, hogy inkább az orvosok azok, akik az igazságot nem viselik el, és vereségüket nem tudják méltósággal elfogadni.

Egy fiatal leukémiás nő, aki már háromszori citosztatikus kezelést tudhatott maga mögött, és ezzel az orvosi zsargon szerint már "kiterapizálták", egy ilyen helyzetben egyszer megkérdezte tőlem, hogy őneki most hamarosan meg kell halnia? Az ellenkérdésre, hogy ezt miből gondolja, azt válaszolta, hogy a vizit nála már csak olyan rövid ideig időz. A benyomása és az abból levont következtetése sajnos helyes volt. Orvosilag már semmit sem lehetett tenni érte, így az orvosok a vizit során néhány udvarias megjegyzéssel menekültek el az ágyától. Vereségekkel senki sem szívesen szembesül, s ez alól az orvosok sem kivéte317

lek. Az egyetlen különbség, hogy az ő kudarcukat a halál pecsételi

meg. Az elhárítás gyakran odáig fajul, hogy még nevén sem nevezik a halált. A páciens nem haldokló, hanem moribundus, és legrosszabb esetben exitál, azaz kimegy. A szófukar jelentés így hangzik: "A 14-es páciens ex ment." Intenzív osztályokon, ahol gyakran táplálják azt az illúziót, hogy a halál legyőzhető, minden követ megmozgatnak, hogy túljárjanak az eszén, de ebből több, mint egy kis haladék, soha nem származik. Viszont ez az érintett személynek rendkívül fontos lehet. Az itt dolgozó orvosok és nővérek időközben már régen óvatosak lettek, mióta az intenzív medicinájuknak az a (rossz) híre támadt, hogy inkább még néhány héten keresztül kínozzák az embereket a masináikon, mint hogy hagynák őket békén meghalni. Sokan azok közül, akik ilyen bátran támadják az ilyenfajta gyógyászatot, örülnének ezeknek a lehetőségeknek, ha az ő helyzetük is komolyra fordulna. Az intenzív medicinának is megvan az árnyoldala, és bizonyosan jó részben - mint a többi gyógyászati területen is - a haláltól való félelem motiválja; gyógyítani nem tud, de időt nyerhet az élet számára, és többnyire ez minden, amit az ember akar, ha ő maga az érintett.

Az orvosoknak már nincs könnyű dolguk a halállal. A páciensek manapság jól értesültek, és egyre nagyobb részben bizalmatlanok a halállal vívott mindenáron való harcukkal szemben. Ez még messze nem jelenti azt, hogy bizalmat alakítottak volna ki a halállal kapcsolatban. Komoly esetben a legtöbben mégis pontosan az után a medicina után kiáltanak, amelyet előtte elutasítottak. Az orvosok ezáltal egyre kellemetlenebb helyzetekbe kerülnek. Dilemmájuk nemcsak abban áll, hogy a halált nem ismerik, hanem odáig megy, hogy már nem tudják kétségtelenül megállapítani sem. Míg korábban a szívmegállás volt az egyértelmű jel, ma, a megállított szívben végzett operációk korában az agy halála sokkal fontosabb. Mégis jelentős számú kétséges eset van, amikor az emberek hónapokig kómában fekszenek, vagy már csak gépek segítségével tartják őket hosszú ideig "életben". A már leírt cseremedicina által, amely a maga részéről a halál elkerülésének jegyében áll, az orvosok számára egy és más megváltozott. Ha olyan teamhez tartoznak, amely szerveket vesz ki, gyakran meg fog velük történni, hogy halálosan sérült páciensek mellett kell várakozniuk, mí azokat vé re más orvosok⁹ halottnak nyilvánítják, és ők megkezdhetik a munkájukat. Ezt viszont alig tudják nyilvánosan vállalni, mert a népesség

elentős része hullarablásként elítéli. Valószínűleg viszont éppen ezek között nem kevesen vannak, akik komoly, akarom mondani: saját esetükben ragaszkodnának a csereszervhez. A páciensek ma azt hiszik, hogy vannak bizonyos jogaik a halállal szemben, végül is betegbiztosításuk van. Botránynak érzik, hogy nem áll elég csereszerv rendelkezésre, amint ők az érintettek. Ahelyett, hogy az ilyen látványosan ajándékozott élet-meghosszabbítást Isten előtti alázattal és az orvostudomány teljesítményei iránti hálával fogadnák el, ma már jogként követelik. A halál jogait ilyen arrogánsán és szemtelenül elvitatni végül is megint csak a félelem jele, és ezzel a szükségé. Kollektívan hiányzik belőlünk a készség arra, hogy a halál szükségességét mint az élet koronáját elfogadjuk. C. C.)ung azt mondja erről: "Orvosként meg vagyok győződve arról, hogy úgyszólván higiénikusabb a halálban egy célt megpillantani, mely után törekedni kell, és az ellene való berzenkedés egészségtelen és abnormális, hiszen ez elrabolhatja az

élet második felének a célját. Ezért én a lelki higiénia álláspontjából minden vallást a legértelmesebbnek tartok a túlvilági céljával... Tehát lélekgyógyászati álláspontból jó lenne, ha azt gondolhatnánk, hogy a halál csak átmenet, egy ismeretlenül nagy és hosszú életfolyamat része."9'

A probléma olyan hatalmas, hogy még magukban az ezoterikus körökben is vannak (halál)félelem által irányított mozgalmak, amelyek a kiutat a fizikai halhatatlanságba vetett reményben keresik. Abból indulnak ki, hogy az ember csak a meggyőződései és programjai következtében hal meg. Ami elméletben még vitaképesnek tűnhet, az groteszkké válik az ilyen egyletek azon örült kísérlete folytán, hogy lehetőleg sok embert győzzenek meg a koncepciójukról, és így megmentsek őket a haláltól. Vagy az az érzésük, hogy még nincs elég ember ezen a bolygón, vagy a félelmük a haláltól olyan túlságosan hatalmas, hogy a halál gondolatát nem bírják elviselni, és emiatt szeretnék megszüntetni azt. E csoportocskáktól eredő veszély a halálra nézve azonban elég szerény. Tipikus módon az öregség jelei éppen az ő híveiknél szembetűnőek és néha még jelentősen koraiak is. A polaritás törvénye az árnyékon keresztül üdvözl.

Az olyan hivatások, amelyeknek alárendelt szinten van közük a halálhoz - mint a hullamosás vagy sírásás -, nálunk rendkívül jól vannak fizetve. Ez is ellenszenvünk kifejezése minden ellen, aminek a témához köze van. ' 319

Nevetséges kísérleteinktől a tagadásra, vonaglásainktól és elkerülési stratégiáinktól a halál méltósága tökéletesen érintetlen marad. A halál kényelmesen megengedheti magának azt, hogy mi figyelmen kívül hagyjuk; a kérdés az, hogy mi megengedhetjük-e magunknak, hogy tartósan tagadjuk őt. Akárhogy hangzik is az egyéni válasz, a végén mindig a halál az erősebb.

Kutatásával fontos lépést tett a halál felé két orvos, Raymond A. Moody és Elisabeth Kübler-Ross. Nem találtak mást, mint ami a különböző népek halottaskönyveiben mindig is olvasható volt. A tibeti és az egyiptomi halottaskönyv és a maják *Popul Vuhja* egyetlen halálra vonatkozó kérdést sem hagy nyitva. De a Nyugat csak a saját tapasztalati eredményeiben szeret bízni, és ezért mindent még egyszer fel kell fedeznie. A halálkutatásnak azonban még így is nehéz a dolga; a nyugati fülnek túlságosan is szokatlanul hangzanak azok a közlések, amelyeket ez a két orvos - R. A. Moody és E. Kübler-Ross - az életbe visszahozott, úgynevezett újraélesztett páciensektől kapott.

Ezek a személyek a halálukat többnyire egyáltalán nem élték meg rettenetesnek, hanem többnyire úgy, mint az elválás méltóságteljes aktusát. Fénylények fogadták őket, és aztán egy leírhatatlanul intenzív fényhez vezették. A Nyugaton honos *Ars moriendi* évszázadok óta egészen hasonló képeket és leírásokat kínál.⁹⁵ Amint az új kutatások eredményeit és a régi felismeréseket összehozták, hivatalos részről nyomban meg is kezdődött ennek a kutatási iránynak a kirekesztése, amely így kiutasítva fokozatosan a spirituális színtérre került. A tudományos gettóban pillanatnyilag uralkodó arrogancia lehetővé teszi, hogy más tudósoknak ne kelljen komolyan venniük ezeket a közléseket. Azért sajnálatos ez, mert itt a nyugati emberek számára egyszerű út nyílhatott volna meg a haláltól való, életet akadályozó félelem leépítésére. A mi kultúránkban korábban is voltak ilyen kezdeményezések, mert majdnem minden bölcséleti oktató az élet

lényeges akadályát ismerte fel a halálfélelemben. Angelus Silesius így fogalmazott:

"Halj meg, mielőtt meg kell halnod,
Aki még nem halt meg, amikor meghal, Annak örökké a kárhozatban
kell lenni..."

320

Coethe ugyanazt más szavakkal mondja:

"S amíg ez nem hívogat,
a halálból-élet,
unalmas vendége vagy
sárnak és sötétnek."

Seneca mondta állítólag:

"Hogy a halált ne féljem, állandóan reá gondolok."

A Kelet számára, amelynek a halálról való tudás magától értetődik, így fogalmazott Tagore:

"A halál az élethez tartozik, mint a születés. Az élet a láb
emelésében és leeresztésében megy végbe."

A misztikusok, mint Eckart mester, és a szentek, mint Ávilai Szent Teréz és Assisi Szent Ferenc, sok hasonló tétele ellenére a meghalás művészete és egyáltalán a halál nálunk tabu maradt. Nem lényegtelen része volt ebben a keresztény egyháznak, amely az emberek félelmét a haláltól ügyesen kihasználta hatalmi politikájához. Akár a bűnbocsánatot zsarolták ki korábban, ma egy üdvösséget elősegítő örökségpolitikára tanácsolnak vagy a tisztítótűztől való félelemmel jó viselkedést érnek el, elvben minden ugyanaz maradt. Az élet és halál örök ritmusának tudatában lévő embereket lényegesen nehezebb manipulálni, miként ezt mutatják az idevágó "kísérletek" a buddhistákkal.

Tudatos kapcsolat a halállal

Más kultúrák szolgáltatathatnának nekünk utalásokkal arra vonatkozóan, hogy milyen szabadon és lazán lehet bizalmas viszonyban lenni a halállal. Sok minden szól Angelus Silesius elképzelése mellett, hogy az élet csak a halállal való találkozás és kibékülés után kezdődhet a teljes mélységében. Sok újraélesztett személy erősíti ezt meg. A halállal való találkozás után nemritkán minden félelmüktől megszabadulnak, és mint sokan hangsúlyozzák, új, valódibb életet kezdenek.

321

Az indiánoknak és az eszkimóknak, akikre mi szívesen ráfogjuk, hogy

az öregeiket kiteszik és hagyják éhen halni, a valóságban nagyon megbékélt viszonyuk van a halállal, nem ritkán még a fivérüknek is tekintik. Amikor az öreg törzstag érzi ideje közeledtét, külső nyomás nélkül fölkészül az utolsó nagy átmenetre. Ez annyiban könnyű, hogy a hagyományaik kötelékeiben élő indiánok kétségkívül abból indulhatnak ki, hogy ők Manituval, a Nagy Szellemmel fognak találkozni, és hogy az életük az örök vadászmezőkre való belépéssel semmiképpen nem fejeződik be. Végül is hasonlít az elképzelésük a mi keresztényeinkéhez, csak ők valóban hisznek benne, és ez tartást és bizakodást ad nekik.

Az öreg indián értesíteni fogja a hozzátartozóit a küszöbönálló váltásáról a másik szintre, és azok a hagyományaik szerint segíteni fognak neki az utolsó magasulását vagy egyéb megfelelő táborhelyét megépíteni. Aztán a legnagyobb nyugalommal kevés személyes totemtárgyát, mely többnyire semmiféle anyagi, de annál komolyabb spirituális értékkel bír számára, maga köré gyűjti és elkészül. Lelki nyugalommal és méltósággal vár arra, hogy átvigyék. Az, hogy nem kap úti élelmet, nem a törzs fukarságán múlik, hanem azon, hogy az indiánok tudják, hogy a fizikai tápláléknak ekkor már semmi értelme nincs. Nyugati kutatók a maguk anyagi háttérével és elanyagiasult szemléletével szívesen elsiklanak afelett, hogy itt többről van szó, mint egy piknikről.

Egészen hasonló módon az öreg eszkimót sem gonosz szándékkal hagyják egyedül az utolsó iglujában, hanem mert ő is felkerekedik a nagy utazásra, amelyhez neki már csak spirituális útravalóra van szüksége.

Ezeknek a rituáléknak abban mutatkozik meg a jóindulata, hogy az időpontot elvétett idős törzstagot mindenképpen visszafogadják, és ő mindaddig velük marad, míg a hívás meg nem ismétlődik, és őt valóban átvihetik. Az ilyen méltóságteljes és megértő átmeneti szertartásokkal összevetve mi vagyunk azok, akik a haldoklóinkat éheztetjük, nevezetesen az oly szükséges spirituális útravalót nem biztosítjuk nekik.

Ha az indiaiak az életük utolsó negyedét a halálra való felkészülésnek szentelik, abban a mi számunkra bámolatba ejtő tisztelet fejeződik ki a halál iránt. Ha belegondolunk, hogy kivétel nélkül mindenkitől végleg el kell búcsúzni, hogy gyalog (ami azt jelenti, hogy alázatosan) a Gangeszhoz kell vonulni, és ott a ha322

lálra várni, míg az ember segít másokat, akik már előtte érkeztek, aztán a halottakat a homokpadokon el kell égetni - borzongással tölt el bennünket. Kíváncsi nyugati turisták többnyire ;' iszonyattal és értetlenséggel szemlélik a primitívnek vélt indiaiakat ennél a halotti szolgálatnál. Civilizálatlannak és barbárnak tartják őket, magukat pedig messze fölöttük állónak. Miközben még egyetlen kultúra sem járt el haldoklóval barbárabbul, mint a miénk.

. A legimponálóbb bánásmódot a halállal a tibetieknek figyelhetjük meg, akik a vadzsrajána buddhizmus filozófiájának talaján és a halottaskönyvükkel felszerelve egy fél életet a más szintekre való felkészüléssel töltenek el. No és a láma természetesen továbbkíséri az útján a túloldalra általmentet (az úgynevezett bardo vagy köztes állapotokon keresztül) a halál után. A halállal és a meghalással való intenzív foglalkozása ellenére - és tulajdonképpen éppen ezért - a tibetiek egy kifejezetten vidám nép. A depresszió, a szaturnuszi archetípus megváltatlan szintjén, a mi modern társadalmunk jelensége, ami a tudatos helyett a tudattalan és így az archetípussal való megváltatlan viszonyt részesíti előnyben.

Az öngyilkosság

A halál iránt tanúsított nyitottság folytán olyan jelenségeket is jobban besorolhatunk, mint a halál tudatos keresése. Az indiai özvegyégetés a patriarchális társadalom barbár rítusa volt. Ma már tilos, mégis sokszor megtörténik, hogy asszonyok felugranak a férjük holtteste mel lé a máglyára. Ez a gesztus teljességgel mentes a halálfélelemtől, ami a nálunk előforduló számtalan öngyilkossággal kevés közösséget mutat.

Apában pedig még a rituális öngyilkosság művészete, a harakiri is létezik. Teljes tudatosságnál és pontosan meghatározott úton-módon egy speciális, hosszú kést döfnek a has haracentrumába a harakirit végzők, és aztán végső koncentrációjukkal felhúzzák a szív felé. Ezen a háttéren érthetőek a fiatal japán pilóták kamikazebevetései is a második világháborúban. Egy olyan társadalomban, ahol a haláltól nem féltek, hanem tisztelték, a császár és a birodalom pedig mindenekfölött állt, megtiszteltetésnek számított isteni szélként (japánul: kamikaze) a birodalom ellenségeire zuhanni. Az ifjú hősök többnyire már előtte

323

megtartották halotti ünnepüket családi körben, halotti ingüket viselték, és egy megfelelően megáldott szalagot kötöttek a nyakukba, amikor a legutolsó bevetésükre, a halálba indultak.

Hasonlónak kellene tekinteni azoknak a muzulmánoknak a halált megvető és néha egyenesen halálvágyó háborús bevetéseit, akiknek a Hetedik Mennysországot ígérték, ha elesnek a szent Háborúban. Ezoterikus szempontból természetesen durva tévedést követnek el azok, akik a szent Háborút egészen komolyan egy külső világi történésnek tartják. A szúfik, mint az iszlám ezoterikus hagyományőrzői, nagyon is jól tudják, hogy valójában egy belső háborúról van szó. Végül is sok keresztény mártírhalál is ebbe a kategóriába tartozik. Azok mindenesetre, amelyek során a korai keresztények a tanúságtételért egyenesen kihívták a biztos halált.

Az öngyilkosság ilyen és hasonló módjainál az is állhat a háttérben, hogy a halálfélelem csekély, mert a vallásuk vagy filozófiájuk meggyőződéssel és bizonyossággal garantálja a halál utáni életet. A rituális öngyilkosságoknál a lélek zűrzavara csekély lehet, mert a halált így fogadták el tudatosan, és a lélek továbbélésével kifejezetten számolnak. A következő létsíkon mindenesetre ezekben az esetekben is kikerülhetetlenül szembe kell nézni az összes tévedéssel.

Nálunk az öngyilkosság majdnem mindig az élettől való félelemből történik, és ritkán van rituális jellege. Amint az élettől való félelem súlyosabb lesz a halálfélelemnél, az ember öngyilkossági veszélyben van. A legtöbb öngyilkossági kísérletet nálunk ugyan komolynak szánták, de nem igazán a halálra céloznak, hanem apellatív jellegük van. Kétségbeesett emberek jelet akarnak adni ezzel, a belső szorultságukra akarják felhívni a figyelmet, vagy néha másokat is meg akarnak büntetni. Akiknek az öngyilkossági kísérlete sikerült, azok többnyire annyira féltek az élettől, hogy ez a haláltól való nagy félelemmel szemben túlsúlyba került. Ehhez járul az érintetteknek a tudás hiánya is, mivel nem volt világos előttük, hogy az öngyilkossággal csak rontják a helyzetüket.

A reinkarnációs terapiából nyert tapasztalatokból az adódik, hogy a halálba való menekülés semmiféle könnyebbséget nem hoz, ellenkezőleg,

a helyzetet nagyon megnehezíti. A test birtoklása alapvetően nagy előny, amit könnyen alábecsülnek, amíg az ember magától értetődően rendelkezik eggyel. Mindenekelőtt azok az emberek lepődnek meg igazán, akik nem hisz³²⁴

nek a halál utáni létben. Ha az érzékelésük a halál után nem á szűnik meg, hanem mindent észlelnek továbbra is, rájönnek, hogy ettől kezdve nincsenek abban a helyzetben, hogy észrever; tessék magukat, vagy kapcsolatba lépjenek a még testben élőkkel. Az öngyilkosok többsége nálunk ebbe a csoportba tartozik, és a "halál" után nehezen feloldható problémái vannak a helyes út megjelölésével. Csakran akaszkodnak ilyen szegény lelkek más, még testtel rendelkező emberekre, és görcsösen próbálnak kapcsolatot teremteni rajtuk keresztül, vagy valamilyen befolyásra szert tenni általuk. A korábban volt gondjaik többnyire továbbra is hajtják őket, és testetlen létüket pokollá teszik a földön, illetve abban a köztes birodalomban, amelyben a lelkük megakadt. Azzal, hogy nem tudják, hogyan tovább, és most már igazán "kilátástalanná" vált a helyzetük, ezek az eltévelyedettek egy egész sor jelenséget okoznak, amelyeket nálunk a pszichiátriai területre sorolnak, anélkül hogy a pszichiátria bánni tudna velük. A kísértetjelenségek, a megszállottság és hasonlók itt gyökereznek. A hivatalos pszichiátria terápiás kísérletei, amelyek a mérgező pszichofarmakonoktól az elektrosokkig (a kezelt agyának elektromos szétrombolásáig) terjednek, legalábbis tudattalanul arra utaznak, hogy az életet ebben a testben olyan elviselhetetlenné tegyék, hogy a ráakaszkodott lelkek menekülésszerűen távozzanak. Egy bizonyos időre ennek még sikere is lehet.

Halál utáni válságok

Az itt érintett probléma már ennek az életnek a határain túli válságokhoz visz bennünket. Ahogyan az első válság, a fogamzás sokak számára még az élet előtt van és többnyire nagyon alábecsülik, úgy történik ez a testi vég utáni válságokkal is. Arról a nyomorúságról, ami itt uralkodik, az átlaghalandónak fogalma sincs. Egyszerűen gondolatilag is kerüli ezt a területet, míg ezt megteheti, és tudomást sem véve róla, értelmetlenségnek és babonának tartja. Amikor aztán ebbe a szférába kényszer-beutalják, a dezorientáció többnyire teljes. A valóság megengedi nekünk, hogy elfogadjuk vagy harcoljunk ellene, avagy akár tagadjuk is, de mindenesetre létezik és hat.

Az a társadalom, amely a tagjait erre az oldalra rögzíti és semmiféle ezen túlmenő reményt nem hagy nekik, az tudatlanul

reménytelen zűrzavart és határtalan nyomorúságot okoz a halál után. Aki bármikor előkészítetlenül és a rákövetkező másik szintről való minden elképzelés nélkül hal meg, az a káoszban köt ki. Különösen rosszul érinti ez azokat, akik hirtelen halnak meg, és semmi előkészületi idejük nincs. Aki fiatalon és váratlanul egy autóbaleset során azonnal meghal, az meg lehet, hogy önmagát - ami azt jelenti: a lelkét - hirtelen katapultálva az autóból, valahol a messzi tájban találja.⁹⁶ Lehet, hogy némi időre van szüksége, míg a történetek színhelyét újra megleli, és ott az összetört autója és halott teste

láttán a baleset és a halál ténye tudatosul benne. Ha végre felfogta a halálát, általában nem tudja, hova forduljon. Carl Wickland amerikai orvos munkája, melyet a *Harminc év a halottak között* című könyvében leírt, tanúságot tesz erről a szintről, és bizonyos bepillantást nyújt az itt uralkodó lelki nyomorba. Bizony még sokáig fog tartani, amíg a mi pszichiátriánk, amelynek itt illetékesnek kellene éreznie magát, ezeknek a területeknek a létét egyáltalán bebocsátja a liturgiái közé. Jelen pillanatban olyan szintekről eredő jelenségekkel birkózik, amelyekben a pszichiáterek nem hisznek. Nem csoda, hogy a kezeléseik nem végződnek igazán elsőprő győzelemmel.

A halálhoz való közeledés lehetőségei

A meghalás és a halálproblematika legnagyobb gondja a mi helyzetünkben a róla való tudás látványos hiánya. Nem fontos, hogy ezt a tudást mi milyen módon szerezzük meg, a lényeg az, hogy ezt egyáltalán megtegyük. Sok nyugati ember számára értelmes azzal a felismeréssel kezdeni, hogy az idő végül is illúzió, mely az ismert lineáris formában a mélyebb valóság szinten egyszerűen nem létezik. A mély koncentráció és meditáció, de még az izgalmas filmek is azt a benyomást közvetíthetik, hogy nagyon is szubjektíven fogjuk fel az időt. Néha csak úgy elszáll, az unalom pillanataiban viszont állni látszik. A modern fizikát tanulmányozva párhuzamokba ütközik az ember, és megtudja, hogy az idő bizonyos tekintetben relatív, semmiképpen sem olyan objektív és független, mint ahogy azt a régi tudomány állította. Ha viszont az időérzékelés felé úgyis relatív, az archaikus emberek ciklikus időértelmezéséhez tett lépés már nem is

326

tűnik olyan képtelenségnek, és a reinkarnáció értelmében vett visszatérés gondolata is érthetőbbé lesz.

Moody és Kübler-Ross említett kutatásai a meghalás területéről - az időközben rendelkezésre álló anyag gazdagságával már bepillantást enged a halál küszöbén túli birodalomba. A legkülönbözőbb társadalmakból származó emberek számtalan, egymástól független beszámolója feltűnő egybeeséseket mutat, és ebben már van valami meggyőző. A következő konzekvens lépés a régi kultúrák halottaskönyveihez még sokkal tovább fog vezetni, és fényt vet a halál utáni világok birodalmába. Itt viszont már be kell hatolni a mítosz szimbolikájába. A reinkarnációval való kapcsolat ezekben az írásokban magától értetődik. Napjaink egymástól független, reinkarnációs hipnózisban nyert "riportjai" szintén minduntalan erre utalnak.

Többek között az amerikai lan stevenson reinkarnációs kutatásai is bevezetnek ebbe a tematikába. Ennek során megállapíthatjuk, hogy az érvek, amelyek a reinkarnáció mellett szólnak, sokkal inkább kézenfekvőek, mint az esetleges ellenérvek. Az időközben összegyűjtött anyag olyan terjedelmes, hogy néhány jól bizonyított eset felől kriminalisztikus hajlamú szakértőknek is aligha lehetnek kétségeik. A reinkarnációt valóban bebizonyítani nagyon nehéz, megcáfolni viszont még elvben sem lehet.

A halottaskönyveken keresztül megnyílik az út azon kultúrák filozófiájához és vallásához, amelyek magától értetődően az újra testet öltés gondolatából indulnak ki. Az archaikus kultúrák mellett a legtöbb nagy vallás is ezt tanítja. Majd mindegyik egyetért ebben, s

így mi, nyugati szemléletünkkel sajátosan elszigetelt helyzetben érezhetjük magunkat. A buddhista filozófia, mely magát kifejezetten nem vallásként, hanem világnézetként határozza meg, az újjászületés kerekének képével különösen megkönnyíti azt, hogy ehhez a gondolkodáshoz eljussunk. Itt is a mandalaként ismert életminta változatáról van szó.

Aki nem akar nagyon eltávolodni a keresztényi gondolatiságtól, itt is talál találkozási pontokat. Az első nagy egyházatyák - mint Augustinus is - természetesen az újjászületés tanából indultak ki. Valójában még a Bibliában is maradtak olyan tételek, amelyek a reinkarnáció gondolata nélkül teljesen logikátlanok. A legismertebb rész az, amelyben az apostolok Krisztust kérdezik, hogy)ános lenne-e a visszatért Illés. Ennek a kérdésnek nincs értelme, ha a tanítványoknak az újjászületés gondolata

" nem ismerős és természetes. A nazarénus és esszénus "szekták,

327

amelyek Krisztus idejében széles körben elterjedtek voltak és a zsidó vallás ezoterikus változatát képviselték, valóban ebből indultak ki. Krisztus válaszol a kérdésre, anélkül hogy az újjászületés gondolatán a legcsekélyebb mértékben megütközne, amennyiben azt mondja, hogy az, akire az apostolok gondolnak, eljött már, és egyértelműen Keresztelő)ánosra utal. Néhány tény amellett szól, hogy a Bibliát csak az ötödik évszázadban "tisztították meg" a reinkarnációs gondolatoktól, pápai rendeletre. Még ebből a szemszögből nézve is közelebb fekszik az újjászületések körforgásának tana, mint azt az ember az első pillantásra feltételezi. Ezenkívül a keresztény gondolatiságban otthonos Ars moriendi tanulmányozása lenne kézenfekvő és hasznos a mélyebb megértés számára.

Ha csak a józan észre akarunk hagyatkozni ebben a kérdésben, az is elég határozottan eljuttat ahhoz a felismeréshez, hogy a halál után tovább mennek a dolgok. Miután a fizikusok és a misztikusok abban teljesen megegyeznek, hogy ebben az univerzumban minden rezgés, ami él, elég különös lenne az a gondolat, hogy ezalól éppen az emberi élet az egyetlen kivétel. Minden a maga saját ütemében rezeg. Ez a rezgés né_ ha túl nagy ahhoz, hogy a mi korlátolt emberi nézőpontunkból áttekinthessük, de attól még azért létezik.

A megadott források beható tanulmányozása után lassan megszűnik az az érzésünk, hogy a reinkarnáció híveitől bizonyítékokat kellene követelnünk. Az ő világképük valóban teljes mértékben összhangban van minden régi hagyománnyal és az új tudománnyal is, követi a logikus értelmet, és viszonylag kevés ellentmondást vet fel, ezért egyre inkább az elutasítás marad bizonyítékok nélkül. Ha valaki azt a rendkívüli elképzelést - a kivétel kivételét - tekinti ténynek, hogy az emberi élet valami minden ritmusból kiesett véletlen történés, akkor éppenséggel neki kellene bizonyítania ezt a roppant valószínűtlen és tévútra vezető h ipotézist.

A halálhoz való közeledés
új kezdeményezései

Elizabeth Kübler-Ross már többször említett munkája nyomán a haldoklók elkísérésével nagyon üdvös kezdeményezés jött létre arra, hogy a halált kimentsük a tabuk közül. Magukat arra hiva328

tottnak érző emberek az utolsó útszakaszon elkísérik azokat ; akik a halálba tartanak. A haldoklók megkönnyebbülése éppoly c kevésbé becsülendő alá, mint a kísérek kibékülése ezzel a nehéz kérdéssel. A társadalom számára ez utóbbi effektus még jelentősebb lehet, hiszen olyan emberek nőnek fel így, akik a témát már nem kerülik el félelmükben, hanem tisztelettel és hozzáértéssel közel ítenek hozzá.

, További reményekre jogosít fel minket a hospice-mozgalom, amely Németországban, legalábbis a népesség körében, kap némi támogatást, és fokozatosan bebocsátást nyer a medicina körébe is. A haldoklók speciális kísérete ezzel - például a tibeti ellátáshoz hasonlítva - még mindig nincs betöltve, de mégis elmondhatjuk, hogy megtettük az első lépéseket. Megnehezíti a dolgunkat a test, a lélek és a szellem szigorú szétválasztása a nyugati medicinában, pedig minden archaikus kultúrában ennek épp az ellenkezőjét, vagyis az egységet hangsúlyozták. Míg a lámaizmusban magától értetődő a gyógyító pap szerepe - nálunk, Nyugaton ez már nem létezik. Ezért (is) nehéz itt a haldoklók kíséretét fáradságos és sok szakértelmet kívánó munkáját megfelelően végezni.

Halotti szertartások nálunk

Az, hogy az utolsó és a legjelentősebb átmenet során mennyire fontos a szertartás és hogy mennyire szilárdan rögződik szükségessége a lélek mélységeiben, az az utolsó kenet jelenségében mutatkozik meg. Amit a katolikus országokban a szokásos értelemben halotti szentségnek éreznek és neveznek, az a valóságban egészen más értelmű. Azzal kezdődik, hogy ezt a szentséget nem utolsó kenetnek hívják, hanem betegkenetnek. Az apostolok kora óta az egyház ezt mindig szentségi cselekedetnek tartotta, és a testi-lelki gyengeség állapotában lévő beteg embert részeltette benne. Azon az utasításon és gyógyítási ígéreten alapul ez, melyet a Jakab-levél fogalmaz meg (lak 5,14-15). "Beteg-é valaki köztetek? Hívja magához a gyülekezet véneit, és imádkozzanak felette, megkenvén őt olajjal az Úrnak nevében. És a hitből való imádság megtartja a beteget, és az Úr felsegíti őt. És ha bűnt követett is el, megbocsáttatik néki." (Károli Cáspar fordítása)

Az emberek szükséglete és a lelkipásztori gyakorlat - különösen a nyugati egyházban - a betegek részére adott gyógyítási

dásból haldokló szakramentumot csinált, és ezzel kitalálta az utolsó kenetet. Az egyház többszöri helyreigazító utalása ellenére, mint a tridenti zsinaton (1542) és az újabb katekizmusokban, ez makacsul rögzült a gyakorlatban. A korrekciós kísérletekben kifejezetten az áll, hogy a betegek megkenésének kiindulópontja ne a közeledő vég legyen. Ez a szentség ne a halál előhírnökeként, hanem az attól való megszabadításként jelenjen meg. A betegeknek minden komoly megbetegedésnél, amely az összeméber egészség megrendülését fejezi ki, meg kell kapni ezt, tehát az életben, és még ugyanazon betegség alatt is, többször.

A katolikus egyháznak ezzel szemben hivatalosan van ugyan szentsége a betegek számára, csakúgy, mint az evangélikusoknak, de az nem igazán kielégítő, ezért a népességet nem akadályozza meg abban, hogy úgy tegyen, mintha nem lenne. A betegek kenetének, mint utolsó kenetnek, ugyanakkor mégis van valamennyi átmeneti szertartás jellege. A katolikus emberek tudati mezejében az egész nagyjából így néz ki: a

haldoklók megkönnyebbülnek az (utolsó) gyónás alatt, és az utolsó kenettel megkapják az áldást a másik világba való átlépéshez.

A túlvilági dimenzióba való átmenet után rituálisan ellátják a testet is. Ehhez a rítushoz a legtöbb ember ragaszkodik, jóllehet a lélek rituális ellátása sokkal fontosabb lenne. Az anyagiak túlhangsúlyozása nálunk itt újra nagyon érthető lesz. Azzal a fenyegetéssel, hogy az egyház nem temeti el őket, az evangélikusok még vissza is éltek azért, hogy megkíséreljék a csalódott hívőket az egyházból való kilépéstől visszatartani. Ha nem egyháziilag, akkor hogyan? = kérdezi önmagát a rettegő lélek, és ha akarata ellenére is, de marad. Valószínűleg ez a félelem az egyik lényeges oka annak, hogy a hivatalos egyházak még mindig olyan erősek. Világi hatalmukat nálunk mindenekelőtt a hallgatólag többségtől kapják, amely ugyan már nem vesz részt a megmozdulásokon, de ahhoz nincs meg a bátorsága, hogy határozottan elmenjen, inkább marad és fizet tovább. Az emberek az egyház védelméről mégsem akarnak lemondani egészen, még ha csak abban áll is a fő tevékenysége, hogy a földi maradványaikkal törődik. Anélkül, hogy ezt meg tudnák okolni, még a materialistáknak is gyakran fontos a szertartásos távozás.

Tényleg mély tudás rejlik a régi szertartásokban, mely maguknak a végrehajtó papoknak is gyakran csak távolról ismerős. Az evangélikus keresztények sem mondanak le az áldásról a

holttest útjára bocsátásakor, pedig ők a rítusokkal sokkal kevesebb kapcsolatot tartottak meg. Egy ép kultúrában az utolsó szertartás mindenekelőtt a hátramaradottnak szól, és a halállal való kibékülésükért történik, hiszen az elhunyt lelkét már megnyugtatták és felvilágosították. Nálunk azonban a temetések az elhunyt lelkek számára is jelentőséggel bírnak, mert ők tájékozatlanságukban gyakran a test közelében időznek, és csak a másik szintről megfigyelt temetés oszlatja el a saját haláluk felőli utolsó kétségeiket. Ennyiben nagyon is bölcs a temetéssel nem túl sokáig várni. Ezenkívül az ige: "Porból vétettél és porrá leszel", bezárja az élet körét az anyagi világban. A keresztelési és halotti ünnep hasonlóságai magukba foglalják a hozzátartozók közös étkezését is. Mind a keresztelési, mind a halotti tornak mindazonáltal vidám jellege van, mint azt a tor kifejezés is elárulja. Hogy mi ezt üdvözlési vagy búcsúlakomának tekintjük, az csak nézőpont kérdése. A keresztelés üdvözlés itt a földön és késői búcsú a túlvilágtól. A temetés búcsú ettől a világtól és üdvözlési ünnep a túlvilág számára.

Az olyan szokások, mint a halott kistafírozása a legjobb ruháival vagy egy speciális halotti inggel, azt tanúsítják, hogy az utazásról való ismeret maradványaiban még megvan az emberekben. Kevés az alapunk rá, hogy a kínaiakat lenézzük, akik a halottaiknak komfortos házakat rendeznek be a temetőben, és táplálékot és szerencsehozókat tesznek melléjük e hosszú utazásra. A házaknak megvan az az előnyük, hogy a hozzátartozóknak meghatározott helyiségek állnak rendelkezésükre, hogy gondolatban az elhunytakkal rendszeresen találkozhassanak, és eközben a saját halálukkal is kibéküljenek. Az úgynevezett primitívek olykor halottaik testét bebalzsamozzák, és a kunyhójukban egy ideig még együtt élnek a múmiákkal. Ez nekünk félelmetesnek tűnhet, pedig csak annak a nálunk elterjedt rossz szokásnak a változata, hogy a halottainkat lelkileg nem engedjük el, és a halál utáni, a különböző szférákon keresztül vezető útjukon akadályozzuk őket a továbbjutásban.

Ezoterikus körökben vált kedvelt gyakorlattá, hogy a halottakat nem engedik nyugodtan eltávozni, hanem médiumok segítségével felkutatják őket, és még a túlvilágon is betartanak nekik.

Mint a keresztelésnél az ebbe a világba való belépés során, úgy az ebből való kilépésnél is használhatjuk mind a négy elemet. A földbe temetés mellett nálunk a hamvasztás is általánossá vált, és a tengeren már régóta van vízi temetés. Csak a Iégi te331

metést nem ismerjük, mely az indiai párszikhál és a különböző himalájai népeknél szokásos. Azért elutasítanunk vagy lebecsülnünk értelmetlen lenne ezt. A párszik halotti tornyaiból Bombayben a keselyűk apránként elviszik a testet, és a levegőbe emelik, ám ez semmivel sem kevésbé esztétikus, mint a mi temetésünk, melynek nyomán a kukacok válnak aktívvá. Ezen elemi temetési szertartások mindegyike más-más aspektust emel ki: a földbe temetés a testtől való búcsút helyezi a középpontba, a hamvasztás a lélek tisztítását, amely Főnixként születik újjá a hamuból, a vízi temetés a lélek visszatérését hangsúlyozza az őstengerbe, és a légi temetés a feltámadást és a lélekmadár mennybemenetelét.

A távozás utáni időkben tartott halotti misék a keresztény megfelelői a lelkek kíséretének az archaikus és a keleti kultúrákban. A szertartás által összegyűlt energia képes elérni a lelket, és a következő átmeneteknél segíteni őt. A misék így egyfajta energetikai őrző kíséretet adnak a további útra. A tibeti buddhizmusban a láma hasonló kísérő munkát végez, de sokkal intenzívebben, míg az elhunytat a különböző, részben fenyegető bardo állapotokon keresztülvezeti. Nyugati emberek ezt a munkát gyakran nem sokra becsülik, egyszerűen azért, mert kevésbé vagy egyáltalán nem jutnak hozzá a lelki és a finom anyagi energiaszintekhez. A valóság területeivel szembeni tiszteletlenség viszont nem vesz el semmit e szertartások hatásaiból.

Az az elképzelés, hogy a temetőben mindennek vége, újra csak a testre vonatkozik, amely egyelőre nyugalmat talál. A lélek el8tt viszont bizonyos körülmények között nagyon nehéz átmeneti korszak áll. Különösen az erre a helyzetre felkészítetlen emberek - akik az életüket többnyire alig irányították a magasabb instancia felé - élnek át kimondhatatlan meglepetést. Végül is jó oka van annak, hogy sokan nem bíznak a temető nyugalmaiban. Még a felvilágosult, kritikus gondolkodású embereket is mindenféle babonás elkerülési stratégiák akadályozzák meg abban, hogy éjjel egyedül átmenjenek egy temetőn. A néphagyomány tudja, annak a lehetősége, hogy ott nyugalmat leljenek, viszonylagos. Túl sok lélek kereng ott körbe céltalanul korábbi, időközben egyre jobban porladó teste körül. Még a halott testnek is csak részben van nyugalma, hiszen az aktív felbomlás rögtön megkezdődik, miután a Lélek azt elhagyta.

A halál spirituális nézőpontból

A reinkarnációs terápia tapasztalataiból, amelynek során a korábbi életek halálélményei és a halál utáni élmények maguktól értetődőek, messzemenő egybeesések adódnak a különböző keleti vallásokkal. Mint az utolsó nagy válság, a halál tényleg az élet csúcspontja: minden erre fut ki az életben. Az ember az egész életet a halálra való

felkészülésnek tekintheti. Ez a tulajdonképpeni vizsga: az évek során tanultakat ebben a döntő pillanatban lehet bizonyítani. Így a halálfélelem egyfajta vizsga'; drukk. Mivel az élet legnagyobb vizsgájáról, úgyszólván a záró j vizsgáról van szó, a félelem itt is a legnagyobb. Azok előtt az

emberek előtt, akik mindig azt állították, hogy nem félnek a haláltól, most egészen nyilvánvalóan az őszinte megbízhatóság próbája ál I.

E nagy vizsga témáját különböző mítoszok is feldolgozták: a görög Hadész (a római Pluto), az alvilág istene sötét palotájában ül törvényt az elhunytak lelke fölött. A régi egyiptomiaknál Maat istennőnek kellett megmérnie és így ellenőriznie a halottak szívét, hogy túl könnyűnek vagy túl nehéznek találja-e. A keresz. tényeknek erre a célra az utolsó ítélet áll rendelkezésükre, ők

azonban ezt a világ végéig kitolják. Tudatos haldoklásnál, ami azt jelenti, hogy a halál lassan és például nem meglepetésszerű baleset által következik be, az eloldást többnyire spirál alakban érkező fénynek érzik, mely a lelket kihúzza a testből. Ezalatt viszont az éteri test szilárdan rögzítve marad, mely elektromágneses mezőből álló testnek felel meg. Az étertest ebben az általában rövid átmeneti állapotban el van vágva a régi energiaellátástól, amely eddig a fizikai testen keresztül futott, és most onnan hoz magának energiát, ahonnan csak lehet. Ez a magyarázata annak, hogy a halotthoz közel álló emberek, akik ennél az átmenetnél kitartanak mellette, miért érzik magukat hirtelen olyan erőtlennek és kimerültnek. A haldoklók ebben a helyzetben a szükséges energiát az élőkől veszik magukhoz. Eggyel több ok ez arra, hogy ne hagyjuk őket egyedül és segítség nélkül. Az élőknek ez az energiaadás nem fog igazán ártani, a távozónak viszont sokat segít. Ajánlatos a haldokló szobájában gyertyákat gyújtani és friss virágokat tenni az ágya köré, hiszen azok is elláthatják az étertestet éteri (od) energiával. Mivel csak rövid átmeneti időszakról van szó, amelynek során a lélek hajdani testéhez még közel van és az utolsó anyagi kötelékeiből

éppen ekkor szabadítja ki magát, ezt a ráfordítást nem kell túlzásba vinni. Mert nem arról van szó, hogy a lelket itt tartsuk, hanem arról, hogy áthaladását megkönnyítsük. Ha a lélek már itt elakad, szellemjelenségek által fogja megkísérelni, hogy éteri energiát szerezzen.

Ezért bölcs dolog a haldokló szobáját elsötétíteni, vagy mindenesetre megakadályozni, hogy besüssön a nap, mert az az éteri testet túl gyorsan oszlatná fel, és így a léleknek túl kevés ideje maradna az első átmenetre. Csak a hosszú, sorvasztó betegségfolyamatoknál fölösleges ez a biztonsági intézkedés, mert itt az éteri test már előbb elválik a fizikaitól. Az elválásnak olyan gyorsan kell megtörténnie, ahogy csak lehet, de azért a tájékozódásért küzdő lélek számára nem túl gyorsan. A jajveszékelésnek vagy a hangos zokogásnak, ahogy ez - a személyes fájdalomtól függetlenül - néhány, siratóasszonyokat is alkalmazó vidéken szokás, az a célja, hogy a gonosz szellemeket elűzze. Értelmesebb lenne a haldoklónak ebben az időben imákkal és gondolatokkal segíteni, vagy kísérezzeneként egy rekviemet játszani. Az effajta segítségek - például az ide illő részek

felolvasása a halottaskönyvek egyikéből, útmutatók lehetnek a léleknek.

Eközben a fizikai szinten elválik az éteri test az anyagítól, és megkezdődik az utóbbi felbontása, mert az étertest energetikai mezeje az, ami a fizikai testet stabil formájában összetartja. A halál pillanatában a légzéssel együtt megszűnik az energiaellátás is, és az étertest a lélekkel együtt megkezdí az elszakadást. Ebben az időben, amikor még az étertestben nyugszik, a lélek egyfajta öntudatlanságban van. Most semmi esetre sem szabad megkísérelni kapcsolatot felvenni vele, hanem éteri álmában békében kell hagyni őt. Ha a lélek ebből az álomból felébred, ideális esetben ki is szabadulhat az étertestből, és az anyag világát ezzel végérvényesen maga mögött hagyhatja. Abban a kedélyállapotban ébred fel, amelyben a teste halála előtt volt. Ha viszont felébredszük, míg az étertestben pihen, az szellemjelenségeket válthat ki a lélekből. Mivel még nem tudott elszakadni, látja a mi világunkat, de csak úgy, mintha egy vizes ablakon át nézné. Nem érti a dolgot, megrémül, és mindenáron tudatni akarja a hozzátartozókkal, hogy ő még él!

Az anyagtól való végleges elválása után az asztrálbirodalom" g, Y ban kezd "álmodni. Ez az a vilá amel ből az említett, részben szenzációs beszámoló szarmaznak, és ahol az életfilm is lejátszódhat. Az éppen befejezett életképeihez még közel van a

334

lélek, de már kivált azok folyamatosságából, így az egész életét elvonultathatja maga előtt. A térhez és időhöz kötődő (megrögzött és beszűkített dimenzióban élő) ember számára ez csak nehezen képzelhető el, de ennek a két nagy ámitónak az asztrális világban már semmi hatalma nincs, vagyis az idő ott nem játszik semmiféle szerepet. Ezt az állapotot az álmok birodalmából ismerjük, amely minden éjszaka az asztrális szint tapasztalatára készít fel bennünket. Ha az alvást a halál öccsének tekintjük, akkor általában használható analógiánk van egészen a pihenőszakaszig, melyet sok lélek átél odaát. Hiszen Hüpnosz, az alvás, a mitológiában tényleg fivére Thanatosznak, a halálnak, és mindketten Nüxnek, az éjszakának a fiai.

Mint a térnek és az időnek, az elmének is fel kell adnia az uralmát az asztrális szinten, így amikor a lélek elé tartják tettei tükrét, nem térhet ki a látvány elől intellektusa ismert racionalizálásaival. A lélek elmúlt tettei tükrében látja magát, a saját legmagasabb rezgési szintjén. Minél messzebb távolodott el életében ettől a legmagasabb szinttől, annál keservesebb lesz végignéznie ennek az életnek az eseményeit.

A túlvilágnak ezt a területét a vallások többek között a tisztítótűz és a pokol képével írják le, pedig szigorúan véve nem is hely ez, hanem tudatállapot, a lelkek tisztító és megvilágosító tüze. Ez az állapot egészen szubjektív, és teljesen a hátrahagyott személyes tapasztalatoktól függ. A keresztények tisztítótüze különbözni fog az iszlámétól, és a tetejébe még minden kereszténynek saját mennyországa és saját egyéni pokla van. Már életében megteremtette, és most a fizikai halál után birtokba is veheti. Másrésről ez az állapot tipikusan sok közösséget is fel fog mutatni, ahogy minden vallásnak is közös az esszenciája, és ahogy minden embernek vannak közös, ősi tapasztalatai, mint az öröm, az éhség, a szomjúság.

Ez az az állapot, melyben a lelkeknek szembe kell nézniük a valósággal, és ez a tisztítótűz méreteit is öltheti, vagy rövid

átmeneti állomásnak is érezhetik. Mindenesetre itt mindenki a karma törvényét tanulja: azt aratja le, amit vetett. Még ha ennek a tudatállapotnak inkább az álmvilághoz, mint a megszokott fizikai realitáshoz van is köze, itt az "álmok" olyan elevenek, hogy nincs mód rá megszökni előlük, ahogy ezt náluk a legtöbb ember éjjelenként szívesen megteszi. Tulajdonképpen az álmok minden éjjel jó gyakorlási lehetőséget nyújthatnának. Mivel a halál utáni világokban az idő semmiféle szerepet sem játszik, a

335

végtelen ismétlések enyhe "kioktatásnak" számítanak. Mivel itt nem a mi gondolkodásunknak megfelelő térről van szó, hanem lelki minták építenek fel megfelelő tudati tereket, melyekben a hasonló problémájú lelkek gyűlnek össze. Egy mezőben lenni számtalan gyűlölettel, irigységgel vagy mohósággal - már magában is megtisztító tapasztalat. Minden léleknek hozzá hasonló társaival együtt kell kiállnia a konfrontációt azzal a területtel szemben, amelyen az életben elakadt. A csoport nagysága rendkívüli mértékben megnöveli a felismerés kényszerét, és az együtt szenvedők ilyen áttekinthetetlenül nagy száma ellenére is ezeken a tapasztalatokon mindenki egyedül, külső segítség nélkül megy keresztül. Imák és misék sem kímélhetik meg az embert ettől az élet képei körében tett vándorlástól, és még ha tehetnék se tennék, jóllehet az áthaladást megkönnyítik, mert észrevehetően energiát küldenek ezeknek a lelkeknek a hosszú útra. A továbbhaladást minden élménytéren keresztül az egyik szintről a következőre már a földön gyakorolják, az itt fennálló átmenetek során és természetesen egy megfelelően bátor életben. Ahogy a földi tűz fertőzött sebeket tisztít, úgy tisztíthatja az élet sebeit a felismerések asztrális purgatóriuma. Bár a fájdalom lehet kibíratatlan, de utána a gyógyulás annál biztosabb. Így ebben a tűzben nem fenytésről vagy büntetésről van szó, hanem megtisztulásról és felismerésről. Dion Fortune⁹ mondja róla: "Nem büntet, nem megbocsát, hanem gyógyít." Hasonlóan ahhoz, ahogy a lélek a tisztítótüzzel a megbánás tudati helyén áthalad, van ennek egy ellenpólusa is, a beteljesedett álmok tudati mezeje, melyet mi általában a mennynek tartunk. A földön megvalósított álmok beteljesedéséből is tanulhat a lélek. Ennyiben lenne értelme annak, hogy a Iehető legtöbb álmunkat már a Földön teljesítsük, és már itt tanuljunk. Amit már a földi életünkben felismertünk, de nem valósítottunk meg, azt a köztes birodalmakban megtanulhatjuk. Amikor aztán a következő életbe visszatérünk, az ily módon szerzett tapasztalatokat tehetségekként és hajlamokként hozzuk magunkkal.

A normális haldoklás nem hirtelen vágás, hanem hosszabb folyamat. A túloldalra vezető úton az evilág tudati függönyei egymás után húzódnak össze, míg a másik oldalon egyik a másik után nyílik meg. Ennek során analóg módon egyik test a másik után hal meg: először az anyagi, aztán az éteri, az asztrális és végül a mentális. Olyan ez, mint a folyókon való lassú átkelés. A másik parton már várnak azok a segítő lények, fényalakok

336

vagy angyalok, amelyekről ma újra egyre pontosabban tudósítanak, és az érkezőt szeretettel üdvözlik. Segítenek is neki az új környezetben tett első lépéseknél, mielőtt az utazást egyedül kell folytatnia.

A visszamaradt egykori test spirituális tekintetben a legkevésbé fontos az egészben, és olyan gyorsan vissza kell adni az elemeknek, melyekből felépült, ahogy csak lehet.)ellemző ránk

- hátamaradottakra -, hogy a haláleset során szinte majdnem csak a testtel törődünk, a rokonok meghívásával, temetési értesítéssel, torral, koporsóval és koszorúkkal, később természetesen a sírkövel és a felirat megfogalmazásával foglalatoskodunk. Normális esetben a közeli hozzátartozók számára a temetés olyan nagy stressz, hogy ők ebben a fárasztó menetben alig találnak időt a lényegesre, ami azt jelenti, "nincs idejük", hogy a lélekkel és annak üdvözülésével foglalkozzanak. Annak például semmi értelme, hogy a halottát továbbra is testi lényként képzeljük el, a régi, ismerős és többnyire elhasznált fizikai testhez kötődve, így az sem sokat segít, ha éppen most teszünk közzé fényképeket róla abban az alakjában, amelyet éppen levetett. Értelmesebb lenne a Iegnagyobb csendben a halhatatlan lélekre utalni. Következésképpen az a törekvés is értelmetlen, hogy a testet a lehető leghosszabb ideig megőrizzék, ezért le kellene mondani a masszív tartós tölgyfa koporsóról, a bebalzsamozásról nem is beszélve. A leggyorsabban és a Iegcélravezetőbben a hamvasztás adja vissza a test alkotórészeit a mindenkori elemek birodalmának. A por legyen porrá - a lehető leggyorsabban. Dion Fortune ezért a hamvasztást, majd a hamvak szétszórását találja a legértelmesebbnek. A reinkarnációs terápia tapasztalatai szerint a temetési szertartások általában érdektelenek az eltávozott lélek számára, hiszen oly kevésbé törődik hátrahagyott testével, mint egy elkopott ruhával, amelyet eldobott. Ha az utat nem találja vagy a halálát nem tudja felfogni, akkor segítségére lehet a temetés, mert felismerheti közben, hogy kiért szól a harang.

Gyakorlatok a halállal való kapcsolathoz 1. Séták temetőkön keresztül, esti szürkület idején. 2.Gyászidőszakokat tartani az előrement hozzátartozókért, más kötelezettségektől függetlenül. Feketében járni, gyászmiséket látogatni és összebarátkozni az átmenettel.

337

3. Visszavonulás a mindennapokból, spirituális kíséretben részesíteni azokat, akik előrementek, abban a tudatban, hogy hamarosan követjük őket; a haldoklók kíséretét Elisabeth Kübler-Ross munkáiból megtanulni, könyveit és más kultúrák halottaskönyveit olvasni.
4. Búcsúszertartás a hátramaradottak körében: mindenki elmesél egy történetet, amely őt az elhunyra emlékezteti, és amely neki fontos.
5. Saját történetet előadni az előrementről: írni, költeni, festeni, leveleket írni neki, feltéve, ha ez nem a megkötés szándékával történik.
6. Búcsúszertartás Gestalt-munkával: az ember elgondolja a halottat egy széken maga mellett, és elmesél mindent, amit életében elmondhatott volna, de nem mondott el neki. (Gestalt = alak, az alaklélektani pszichológiai iskola gyakorlatáról van szó. - A ford.)
7. Emlékünnepség a halott kedvenc zeneszámaival vagy költeményeivel, gyertyák; emlékező és néma percek.
8. Egy elhunyt halálának minden évfordulóján egy-egy fát ültetni. Úgy megtartani az évfordulót, ahogy korábban a születésnapokat ünnepeltük. A temetőket erdőkké tenni. A mai sírok az elkülönülésre, a birtoklásra

törő gondolkodás kifejezései, zártabbak, mint a zárt kertek. Aki ezt képtelen megszokni, később emléktáblát függeszthet fel a fára.

338

HA MADIK RÉSZ

;

;

7 9

1.

A nap mint az élet tükre

A pars-pro-toto elv alapján minden részben megtaláljuk az egészet, következésképpen a napban az életet. Ha szemügyre vesszük, hogy a nyugatiak - szemben a keletiekkel vagy az archaikus emberekkel - hogyan töltik el a napjukat, akkor valamelyes ízelítőt kapunk a halál jelentőségéből és az élet más sarkalatos kérdéseiből.

Mi általában átaluszzuk a napfelkeltét és ezzel a nap kezdetét. Ennek megfelelő a fogamzással és születéssel való tudattalan bánásmód a mi társadalmunkban, míg a Kelet ennél lényegesen figyelmesebb a megérkező lélek iránt. Nem véletlenül Indiában fedezte fel Leboyer a gyöngéd születést. A Kelet tudja, hogy a rendelkezésre álló finom anyagi energia napfelkeltekor a legerősebb, és ezért üdvözlük a keleti emberek az új napot legszívesebben meditációval vagy imával. Ezzel szemben nekünk, akik az élet kezdetét átaluszzuk, e rossz indulás után valóságos üldözőversenyt kell lebonyolítanunk. Minél később állunk elébe a napnak és az életnek, általában annál zaklatottabb lesz annak a további lefolyása.

Délben többnyire nem engedhetünk meg magunknak egy kis sziesztát - ellentétben például a mediterrán népekkel -, hanem görcsösen próbálunk időt nyerni azzal is, hogy a rohanásunkat kihasználó gyorsbüfében táplálkozva megfosztjuk magunkat minden energiatöltő lehetőségtől. Ennek megfelelően tudattalanul és pihenő nélkül telik el midlife-crisisünk is. A fennálló változást gyakran teljes mértékben átjátsszák. Ahogy a nyugtalan délidő előnytelenül hat a nap további részére, úgy akadályozza az élet delének elhanyagolása az élet további folyamatát. Megfelelő szieszta után a nap és az élet második fele teljes nyugalomban és összpontosításban telhet el. Nálunk többnyire elsikkad egy nagy cél utáni hajtásban.

341

Ha aztán késő este hazajövünk, joggal támad az az érzésünk, hogy a nap, illetve az élet nem hozott nekünk semmit, ezért valami használhatónak látszó kiút után kutatunk. Ha a naplementét az alvásban közeledő regeneráció jeleként fognánk fel, mint azt az archaikus emberek bizonyára tették, az egész élet által becsapva éreznénk magunkat, már csak azért is, mert mi az éjszaka jelentőségét szintén lebecsüljük, elpocsékolunk időnek tartjuk. Ezért azután nappallá tesszük, és megpróbálunk belőle mindent kihozni, amit csak lehet. A nyugati emberek többségükben igénytelen szellemiségű filmekkel töltik az estéiket a televízió előtt. Ennek a látszat- és illúzióvilágnak totálisan átadják magukat, és így általában mások izgalmas sorsát élik át, amely azonban többnyire jóval az élet dele előtt megszakad, nevezetesen a pár első csókjával, amellyel a filmen egymásra találtak. Az ilyesmit happy-endnek nevezni az életminta meglehetősen tipikus megrövidítése. Ez legjobb esetben is csak happy-start. A további fejlemények oly kevéssé érdeklik a bárgyúságra rászoktatott elméket, hogy azokat alig ábrázolják a filmekben. A végeredmény elég lehangoló: a kezdetet átalusszuk, csak a pubertás után szállunk be teljesen, hogy még az élet közepe előtt kikapcsoljuk magunkat. Kevés felemelő dolog marad elsivárosított életünkben, ha ezeket a gyermektelevíziós műsorokat - okkal - nem számítjuk ide.

Az a kapuzárási pánik, amely minket az igazi életben, illetve mindennap estefelé újra és újra elfog, az éjszaka nyugalmával homlokegyenest ellenkezik, sokan tudják és a legtöbben érzik ezt. Azt a pánikot vetíti előre, amely oly sok nyugati embert elfog átgyűrített, beteljesületlen élete végén. Az éjszakai élet kísérlet arra, hogy a nap e női részében a férfi részt éljük, ami a kielégülést aztán végleg megakadályozza. Pedig tudjuk, hogy az éjjél előtti alvás a legegészségesebb, ezt azonban nem engedhetjük meg magunknak, mert a nappal és az étellel nem készültünk el, és alig tudunk valaha is idejében felhagyni a tevékenykedéssel. Míg az archaikus emberek a nyugalomnak és álmodó lelkük képvilágának adják át magukat, addig mi filmet bámulunk. Az itt nyújtott és többnyire idegen képek, amelyeknek kevés vagy egyáltalán semmi közük sincs a mi napunkhoz, még megközelítően sem érik el a saját képek mélységét. Ezek ráadásul semmiféle módon nem alkalmasak arra, hogy a napot kerek egészé tegyék és befejezzék, hanem minduntalan új problémákat vetnek fel. Az élet végén lepergő életfilm ezzel szemben a

342

saját képekből készült mű. Ennek felelne meg az, hogy este a napot belső képek formájában még egyszer végigszemlélnénk, ez a gyakorlat a saját fejlődésünk érdekében nagyon előnyös. Mi' nél tudatosabbra sikerül a napi átmenet az éberből az alvó állapotba, annál könnyebb lesz az élet végén a nagy átmenet. Nem véletlenül beszélünk az élet alkonyáról. Minden este befejező dik az élet egy kis darabja - a naplemente erre utal. A vele való ! feltűnő törődés - tudattalan foglalkozás ezzel a központi élet témával. Olyan szemléletes, hogy alig fényképeznek (természeti) jelenségeket ilyen érdeklődéssel és csodálattal. Ha az emberek az estét arra használják, hogy eltereljék figyelmüket a saját életükről, fennáll annak a közvetlen veszélye, hogy a nagy átlépést is átalusszák. Olyan tudattalanul ér utol minket a nagy testvér, a halál, mint a kis testvér, az alvás.

A mai modern társadalomban mindenesetre sok ember egyenesen azt kívánja, hogy a halál álmában lepje meg, mint ahogy sokan a hirtelen halált feltétlenül előnyben részesítenék a lassú haldoklással szemben. Ennek megfelelően a medicina nem is talál semmi különösét abban, hogy fájdalmaktól szenvedő pácienseket messzemenően elkábítva engedjen át a túloldalra. De . ez mindig az alvás és az utolsó átmenet jelentőségének lebecsülésével történik. Az álommal minálunk az ember az öntudatlanságot asszociálja, és pontosan ugyanezt kívánják tőlünk azoknak a lehetőségeknek a félreismerésében, amelyek különösen a haldoklásban, de minden más átmenetben is megélelendőként rejlenek. Az egészséges alvás soha nem tudattalanul megy végbe, hanem eleven álmok töltik ki. A távoli cél pedig, ahogyan ez a jógaalvásban kifejeződik, a teljesen éber tudat az egész éjszakán keresztül. Ennek még magasabb szinten a teljes tudatosság felelne meg az egész halál utáni szakaszban, az összes vizsgán való átmenet során, egészen a következő tudatos inkarnációig. Az életfilm, amelyben a múlt fontos helyzetei még egyszer teljesen világosan megjelennek a belső szem előtt, nem más, mint az eddigi élet (életek) minden átmenettel összefüggő mérlege. Ez a végső elszámolás is rengeteg tanulási és felismerési lehetőséget hordoz magában.

Természetszerűen a végső mérleg fontosabb, mint minden köztes mérleg. Bizonyos körülmények között kellemetlenebb is, különösen akkor, ha már a korábbi átmenetek is csak bizonyos terhek továbbvitelével voltak lehetségesek, és a test és a lélek közötti szakadék egyre nagyobb lett. Ha az eddigi életszakasz

kat a test, a lélek és a szellem harmóniájával sikerült megtenni, az ember többnyire képes az utolsó akadályt is problémák nélkül venni. Ha azonban például fontos életszakaszokkal kapcsolatban becsapva érzi magát, fontos szakaszokat nem tudott kiélni vagy döntő kanyarokat nem tudott bevenni, legvégül is csak nehezen tudja majd elengedni ezeket, mert a megoldatlan feladatok nyomasztják. Ilyen értelemben válnak most nyilvánvalóvá a hibák, amelyek hiányokat fednek fel. A rosszul elvégzett dolgok többnyire csekélyebb problémát jelentenek, mint a kihagyott lehetőségek és az elmulasztott esélyek. A legtöbbször nehezebben bocsátják meg maguknak azt, ha nem mertek lépni, ha a válságokon soha meg sem próbáltak átkelni, ha döntéseket hártottak el, mint a megghiúsult kísérleteket. Ezen a helyen bukkan újra fel az ősminta, ahogyan ez a tékozló fiú példázatában kifejeződik: merni kell élni az életet, hangzik a feladat, és ebben az is megengedett, hogy elbukjunk.

Olyan alkalmak is megnehezítik az utolsó átmenetet, vagyis a halált, amikor az ember a szívével szemben az eszét részesítette előnyben. Aki

racióális megfontolásból és bizalom hiányában lemondott a nagy szerelemről, még sok évtizeddel később is szenved tőle a halálos ágyon. A szívnek egészségesebb és bátrabb viszonya van az élet kihívásaival, mint az értelemnek. Ezen a téren az ösztön, a "hasi érzés" lenne ugyan a legtermészetesebb vezető, de a fejlődést kevésbé segíti elő. Nálunk az ösztön szava még kevesebb figyelmet kap, mint a szívé. Az intellektus, az értelem, mely átmeneti szertartások és a beavatási rítusok megszüntetésére csábított bennünket, azt hiszi, hogy megtakaríthatja azt, ami az ő racionális területén kívül van. Az ideál a jól fejlett ösztönnel ("hasi érzéssel") rendelkező ember lenne, aki megtanulta az intellektusát használni, de az integrációt és a végső döntést át tudja engedni a szívének.

Bizonyosan fejlődöttünk már egy jó nagyot az ősminta kialakulása óta, aminek bizonyára nemcsak hátrányai vannak. Az őskor embere, aki a természettel még szoros kapcsolatban állt, a serdülő- és ifjúkort még egyben élte át. Ezzel felnőtté vált. Délidőben, amikor a Nap a zeniten áll, érte el az élete közepét. És ahogy a naplementével lefeküdt aludni, az élete sem tartott tovább ennél a pontnál. Az átlagéletkor negyven év alatt maradt. Mi ezzel szemben többet igénylünk, de lényegesen több időnk is van. A serdülőkor végére már nem leszünk felnőttek, hanem a legjobb esetben is csak az ifjúkorban, ezért az élet közepét

344

sem érjük el délidőben, hanem csak lényegesen később. A nap lementével nem fekszünk le. Ugyan itt a zárás ideje, de többnyire még messze nem a végé. Az időbeli kitolódás több differenciálást enged meg, megtettük a lépést a természettől a kultúráig. Mindenesetre nem azon vagyunk, hogy az életfeladatunkat a meghosszabbodott időnkkel jól gazdálkodva még jobban tökélyre vigyük, hanem mindenféle mondvacsinált érvekkel alátámasztva képtelenségünket, elpocsékoljuk azt. Pedig éppen a mi előnyös helyzetünkben lenne lehetséges napjaink és életfolyamunk megváltása. A napot a napfelkeltevel kezdenénk, és a pihentető éjszaka után frissen ébredhetnénk fel. Ez a természet től energiával feltöltött idő kínálkozna reggeli meditációra és 4 imára, és arra, hogy az előttünk álló napra ráhangolódjunk. Az ezt követő reggeli tisztálkodás klasszikus megtisztultási szertartás lehetne. Ezt az egyébként elpepecselt időnk fel kellene tölteni.

"Ki korán kel, aran at lel - tart a a közmondás, és ebből ; az érzésből kiindulva énekelnek és ünneplik az új napot a kó' ' lostorokban ebben az órában. A reggeli vecsernye mindenek előtt szellemi táplálék, melyet megosztanak. Az örömteli hála érzésével hagyhatjuk el a házat a reggeli után, amellyel az éjszaka böjtjét megszakítjuk.' Ha a küszöböt átlépjük és kime, gyünk a világba, egyfajta küszöbrítust követhetünk, ahogy ez a

buddhista hagyományban még szerepet játszik. Az életben a pubertás ez a küszöb-idő, mely most teljes energiabevetést követel, és bátorságot, hogy a nehézségeket legyőzzük. Ezután itt az ideje nekilátni a munkának, és így az áttörést elérni. A friss erő bőségéből alkotó teljesítmények keletkezhetnek, célok valósíthatók meg. Napi csúcsformánkhoz közeledünk, ilyenkor a munka örömet szerez. Délidőben élvezzük a megérdemelt pihenőt az ebéd és a kedélyes déli szunyókálás formájában az erő teljes regenerációja érdekében.

A pihenés és a nap közepének átlépése után tudatosabb munka következik. A délelőtti megszerzett áttekintésből adódnak a szükséges lépések, hogy a lényegeset feldolgozzuk. Az ötórás teával még egy szünet következik, mely után már a következő napra kell gondolni, mielőtt a munkát lezárjuk. A "záráson" azt értjük, hogy elkészülünk, és semmit sem viszünk haza. Most vége van a munkaidőnek, és ezt meg kell ünnepelni. A hazaút, a visszavonulás a munkából örömteli esemény, mely közvetlenül a szabadidőbe torkollik. Itt a munka tudatos ellenpólusáról van szó, mely örömet okoz, és az a célja, hogy élvezzük,

345

lehetőséget ad az esti meditációra, vagy ha tetszik, zenehallgatásra, egy jó vacsorára. Beszélünk zenei és étkezési kultúráról, ami e két terület eredeti mély kapcsolatát mutatja a kultusszal. Még nem is olyan régen minden zene szakrális volt és minden étkezést imák kereteztek.

Az esti szürkülettel és a napnyugtával a nap és az élet idősebb lesz, és időterek nyílnak meg mindannak, aminek az ember egy napig vagy egy életen át örült. Némelyik napon ez akár = egy tudatosan kiválasztott film is lehet. Még azok is, akik az ak-⁵ Ciófilmeket kedvelik, a soron következő témával, vagyis a halál- lal foglalkoznak ilyenkor, ha nem hozzák is kapcsolatba ezt saját magukkal és az eltelt nappal. A késő este az alvásra való előkészületek és a napra vetett visszapillantás ideje. Meg kell vonni a mérleget, talán egészen konkrétan, mondjuk naplóformában. Egyidejűleg arról van szó, hogy mindent tudatosan el kell en- ; gedni, amibe az ember belegabalyodott, amihez kötődik. Az es- ' ti toalett a nap zárórítusa, és ezt nem véletlenül szenteljük a tisztálkodásnak. Lemossuk azt, ami a naptól a felületen megmaradt, és a lélek számára semmiféle maradandó értékkel nem rendelkezik.

A lefekvéssel és elalvással a figyelem az álmok világa felé fordul. Elaludni és elhunyni, az isteni fivérekkel, Hüpnossal (alvás) és Thanatossal (halál) találkozni messzemenő hasonlóságot mutat. Anyjuknak, Nüxnek, az éjszakának szintén megvannak a szakaszai, még ha mi nem is törődünk sokat velük. Az éjfél előtti alvás még a tudományos felismerések szerint is különösen egészséges és frissítő, ilyenkor mindenekelőtt mélyalvás- i ról van szó, amely a méregtelenítés és regeneráció szempontjából fontos. Éjfél után váltakoznak a mélyalvási és az álomszakaszok. Ez a mély és lényeges álmok szakasza, amelyek vízióig és éber tapasztalatokig terjedhetnek. A lélek az asztrálszintre utazik. A teljes tudatosság ezen a területen a jógaalvásnak felelne meg. A népnyelv ezt az éjfél utáni időt a szellemek órájának is nevezi. A hajnalhasadás és az új nap derengése halmozott álom- vagy REM-fázisokat hoz: a témák immár felületesebbé válnak, ahogy azt ennek a fázisnak a gyakori szexuális álmai is mutatják. A ki nem élt nappali álmok feldolgozásáról van szó, örömteli és félelmetes álmokról, ez az a terület, amely Freudnak és tanítványainak úgy a szívéhez nőtt. Egyfajta felkészülés ez a napra, többnyire a tudattalan síkon.

346

Ezen a ponton lehet megérteni, hogy a keleti emberek miért a reggeli meditációtól várják inkább a spirituális fejlődést, míg az esti meditáció a regenerációt és a pihenést szolgálja. Itt válhat világossá, hogy hogyan illeszkedik nap a naphoz, év az évhez és élet az élethez az eleven örök ritmusban, vagy ahogy ezt Manfred Kyber mondja:

"Újra és újra
leszállsz ide
a Föld változó ölébe,
megtanultál a fényben olvasni,
hogy élet és halál egy
és minden időkben időtlen.
Míg a dolgok nyugós lánc
benned mindig nyugvó körökké
változikA te akaratodban benne van a világ akarata,
csend van benned - csendés örökkévalóság."

347

2.

*:: A helyes időpontról és a
megfelelő sorrendről*

Mindennek rendelt ideje van, és ideje van az ég alatt minden akaratnak.
,: Ideje van a születésnek és ideje a meghalásnak; ideje az ültetésnek, ideje annak kiszaggatásának, a mi ültettetett.
Ideje van a megölésnek és ideje a meggyógyításnak; ideje a rontásnak és ideje az építésnek.

Ideje van a sírásnak és ideje a nevetésnek; ideje a jajgatásnak és ideje a szökdelésnek.

Ideje van a kövek elhányásának és ideje a kövek b egybegyűjtésének; ideje az ölelgetésnek és ideje az ölelgetéstől való eltávozásnak.

j: Ideje van a keresésnek és ideje a vesztésnek; ideje a megőrzésnek és ideje az eldobásnak.

Ideje van a szaggatásnak és ideje a megvarrásnak; ideje a hallgatásnak és ideje a szólásnak.

Ideje van a szeretésnek és ideje a gyűlölésnek; ideje a hadakozásnak és ideje a békességnek.

Prédikátor könyve 3,1-e (Károli Cáspar fordítása)

; s .

Minden átmeneti válságnak megvan a maga ideje. Túl korán nem lehet őket megoldani, túl későn pedig csak nagyon nehezen. A fogamzás időpontját messzemenően kivonták a felelősségünk köréből, ezért az kevésbé problematikus. De már a születésnél megkezdődnek a nehézségek. Megvan az ideje annak, amikor ugyan nem könnyű, de a legkönnyebb világra jönni. Ha az orvosok túl korán kikényszerítik a szülést, anya és gyereke számára súlyosbodik a feladat. Ha túl későn történik meg, a túlhordás problémái lépnek fel; nem csekély veszélyeztetéssel.

Soha nem lehet olyan könnyen serdülni, mint tizenkét és tizennégy év között. A későbbi kísérletek harminc- vagy még ötvenévesen is jól eltartják a pszichoterapeutákat, de az érintettek számára inkább nehezek. Az élet delének válsága nem ilyen élesen megragadható, egyénenként változik a legjobb ideje. De ha az ismert tünetek fellépnek, akkor biztosan túlhaladt az idő. Ugyanakkor a túl korai leállás, például azoknál a fiataloknál, akik visszavonulnak egy ashramba, jelentős károkat okozhat. Természetesen a halálnak is megvan a maga ideje. Ennek a mégoly jó szándékú eutanáziával elébe menni mindig problematikus marad, de az intenzív medicina eszközével túllépni rajta, többnyire aránytalan nyomorúsághoz vezet.

Az archaikus kultúrákban könnyű volt a megfelelő szertartásokat a megfelelő időben megtartani. Az emberek a törzs tudati mezejében védetten, közösségi életmódjuk révén együtt érték el az átmeneti időszakokat. Ezenkívül ezekben a törzsközösségekben még sámánok vagy sámánok is tevékenykedtek, akik a helyes időminőséget megérezték. Amint az idő minősége iránti érzékenység csökkenésével a rítusokat az életkorhoz kötötték, megkezdődött a hanyatlás. Bölcsőbb, ha bizonyos eseményekhez kötik az átmeneteket, mint az első vérzés vagy alulmaradás a harcban. Csakran előfordult, hogy egy törzsben a hatalomért ví351

vott párviadalban alulmaradt a törzsfőnök, és ez megmutatta, hogy itt az ideje a visszavonulásnak és a hazatérésnek.

Mai kísérletünk arra, hogy ezeket a döntő átmeneteket - amennyiben még egyáltalán komolyan vesszük őket - az életkorhoz kössük és ezzel az idő minőségéhez, gyakran kudarcra van ítélve. Az ember egyszerűen nem átlaglány. Különösen problematikus lesz az egész, ha az emberek, akik korábbi életválságokat nem tudtak megoldani, későbbi korszakokban megkísérlik a hiányaikat ezoterikus beavatásokkal kompenzálni. Az a serdülőkori átmenet, amellyel nem sikerült megbirkózni, nem pótolható valamely spirituális közösségben kivívott karrierrel. Itt jóhiszemű kísérletek keverednek üzleti kezdeményezésekkel.

Még a megfelelő szertartások sem segítenek sokat, ha rossz a sorrend. Úgy tűnik, hogy lelkünk mélyén hasonló a rend és a hierarchia, mint testünkben, ahol a lépések sorrendjét a hormonális fejlődés szigorúan betartja. Mindennek megvan az ideje és a helye. Ez számunkra, akiknek már semmi időnk sincs, és már alig ismerjük az erő helyeit, amelyek az átmeneti szertartások elvégzésére alkalmasak

lennének, kellemetlen. Az első lépés ennek a felismerése, hogy újra lábra kapjunk az élet mintájában és új utakat kereshessünk. Időbe kerül, míg újra kollektív mezők képződnek, addig pedig nem marad más, mint egyéni utakat keresni és amennyiben értelme van, régi kollektív formák alapján tájékozódni.

352

3.

Perspekti vá k

Ismerd fel magadban Istent mint a mindenek fölött, előtt és után
lévőt, a változásban és váltásban létezőt,
tárguljon ki ezért neked a pillanat az örökkévalóságig.
Abba a nem-időbe, ami Isten.

Hilarion

Kritériumok az egyéni átmenetek időpontja számára

g A következő átmenet időpontját az alábbi kritériumok alapján ismerhetik fel:

- hirtelen és váratlanul fellépő feszültségek,
- t - belső nyugtalanság, amely az egyébként hatékony gyakorlatok által sem csillapítható
 - az az érzés, hogy puskaporos hordón ül az ember, mintha szakítópróba előtt állna,
- ~ - valami ismeretlen kiszámíthatatlanság fellépése,
- 5 - a hajszoltság érzése, anélkül hogy életcél lenne az ember szeme előtt,
 - azok a dolgok, amelyek eddig fontosak voltak, már nem érdeklődnek az embert
 - sokéves partnerségek és barátságok szakadnak meg, már nincs egymásnak mondanivalójuk,
 - a munka, ami eddig valakit kitöltött, nem okoz már örömet,
 - belső és külső ellenállás olyan struktúráknak, amelyek eddig nem zavartak,
 - lázadás a lázadás kedvéért,
 - öröm abban, hogy eddig elfogadott normákkal szakít, tilalmakat nem vesz figyelembe,
 - meglepetések és örültségek lépnek be az életbe,
 - az az érzés, hogy nem tudja, mit kezdjen magával és az energiájával.

Szerszámok és építőkövek az átmeneti szertartáshoz

Kathleen Wall amerikai terapeuta, aki előszeretettel dolgozik szertartásokkal, ajánlásra méltó könyvében (*Lights of Passage*) ezt mondja: "Szertartásokról olvasni serkenti a szellemet, szer355

tartásokat végrehajtani serkenti az életet." A szertartások egyfajta időnkívüliséget jelentenek, ami lehetővé teszi, hogy az egyenes időfolyamatból kilépjünk, kapcsolatot teremtsünk legbelsőbb igényeinkkel, az új életszakasz lehetőségeit felismerjük és megragadjuk. Feltétlenül szükséges egy szent hely, hogy ebbe a különleges időtartamba behatolhassunk. Gyakorlatilag minden mesében, mítoszban és legendában a megszokott családi kereteken kívül,

különösen kihívó helyen szerzik meg a hősök a beavatásokat. Éppily fontos a különleges idő: minden más profán folyamatnak kívül kell maradnia. Néhány szertartásnál a rendszeresség sem játszik lebecsülendő szerepet.

Az ilyen időnkívüliség számára a helyes időpont az élet folyamatából adódik és a fenti kritériumokkal állapítható meg. A megvalósítás ma messzemenően a mi saját kezdeményezésünktől függ. A veszély nem annyira a szertartások végrehajtásában, hanem a mi belső restségünkben, a remélhetőleg-nemtörténik-semmi mentalitásban van, mely minden újjal szemben fellép. A legtöbb ember kétséges esetben az ismert dolog mellett dönt, az új megoldás ellen. Az ismert baj is kevésbé félelmetes számára, mint az ismeretlen kimenetelű esemény.

Az átmeneti szertartás fázisai

A legtöbb szertartásban három fokot lehet felfedezni - az oldani és olvasztani ("solve et coagula") alkímiai sémájával analóg -, és a saját terveknél is erre kellene törekedni.

1. Az elválás: Ennek felel meg a régi elengedése, a rendes, az eddig megszokott elhagyása. Arról van szó, hogy tisztázzuk magunkban, hogy a régi szerepekből, tartásokból, viselkedési mintákból, szokásokból és lehetőségekből mit kell feladni. Az elengedés szimbolikus lépései lennének:

- a jelképes tárgyat tűzben elégetni, és a hamut a négy égtáj felé szétszórni,
- földbe ásni és átadni az enyészetnek,
- elsüllyeszteni a vízbe,
- fölengedni a légi birodalomba, például luftballon formájában. A négy elemnek ezen klasszikus útjai mellett szóba jöhetnek: széttépni, ízekre szabdalni, szétvágni, eltörni, porrá törni (az alkímia mozsara) és szétszórni.

356

2. A tulajdonképpeni átmenet: Ezt a senki földjén tett vándorlással lehetne összehasonlítani, határok és idők között. Tájékozatlanság és poláris impulzusok uralkodnak itt, a keresők úgy érzik, hogy ide-oda rángatják őket az ellentétek között. A pozitív aspektus egy próbaszakasz lenne, amelyből az a tudás származhatna, hogy minden növekedés ellentmondásokból ered. Ebben az időben fontos az, hogy teret adjunk negatív érzéseinknek és érzelmeinknek is. Ha a kihívások elől elmenekülünk, azok démonokká válnak, amelyek a sors megbízásából üldöznek minket, ha viszont elfogadjuk őket, a félelemből és a szükségből nyíltság és tágasság lesz.² Most az átmenet valódi következményeit és költségeit kell felbecsülni, és vállalni érte a felelősséget. Ennek a szakasznak a szimbólumai: az üres kehely, az üres tál vagy csésze, a kiásott, de még üres gödör.

Gyakorlatok

- Polaritásjátékok: a döntés mindkét oldalát konkrétan kipróbálni a képek szintjén, hogy megfelelőbb eredményekhez jussunk.
- Örült étkezések az örült helyzet kifejezésére: fekete és fehér színekben komponált ebéd, vagy kékre hangolt a kék korszak

elismeréseként (beleértve a kék szalvétákat, gyertyákat stb.). 3. Egyesülés az újjal: Ez gyakran egy új vízió felfedezésével kezdődik, mely a második fázis kódéből bukkan elő. Mély vágyak és szenvedélyek tudatosulhatnak, amelyek a régi helyzetben nem kaptak volna teret, az újban viszont sorra kerülhetnek. Ennek a fázisnak a második része az integrációnak van szentelve. Az új vízióknak meg kell szilárdulnia az életben, és bele kell gyökereznie.

Az új szimbólumainak díszhelyet kell kapniuk az életben és az élettérben. Erre képek, szobrok alkalmasak - a legjobban azok, amelyeket az ember maga készített -, kollázsok, versek, de minden más tárgy is, amely a felkerekedést és az újat jelképezi. *Gyakorlatok* - Rituális étkezések olyan élelmiszerekkel, amelyek az újrakezdést szimbolizálják, mint magvak, (bambusz)rügyek, tojások, diók, gyümölcsök. Az ünnepélyes ceremóniákat csak a megfelelő evés során emésztjük meg (esküvői lakoma, keresztelői étkezés, halotti tor, üzleti áldomás az üzletkötés után). Ebben az

357

összefüggésben gondoljunk a rituális közös főzésre és sütésre is (karácsonyi sütemény, születésnap tortája). Szóba jöhetnek modern ételkészítési rítusok: fondü, raklett, forró kő, kínai közös tepsi stb.

A helyekkel az asztalnál tudatosan kell bánni. Egy bizonyos hely gyakran egy bizonyos szerepnek felel meg: a serdülő ünnepen engedjük meg a lánynak, hogy az anya helyét eifoglalja. A kezdet és a befejezés számára megfelelő keretet kell teremteni: ima, magábaszállás, zene.

A beszéd témákat gondosan kell megválogatni, semmiféle problémamegoldást nem szabad összekötni az étkezési szertartással. A problémákat inkább kerekasztal-rituálékban (mint a politikában) hasznos feldolgozni. (Condoljunk a Kerekasztal lovagjaira a Crál-legendában.)

- Ünnepek táncsal. Sok táncnak vannak rituális elemei, például körtánc, keringő, eksztatikus transztáncok.

- Növényrítusok: magvakat elvetni, fákat, virágokat, bokrokat, cserjéket (a szimbolikus elhatárolódáshoz) elültetni, a növények növekedését megfigyelni és a saját fejlődéssel összefüggésbe hozni.

- Regenerációs szertartások: (víz alatti) masszázs, (termál) fürdők, polarity, shiatzu, jóga, taj-csi.

- Különleges öltözet: rituális felöltözés.

- Különleges fény. Gyertyákat rituálisan meggyújtani és a végén rituálisan eloltani: a születésnap tortán az élet fényét, a karácsonyfa fényeit stb.

- Illő zenét játszani.

-Az alkalomnak megfelelő illatokat használni: aromaolajok, füstölő pálcikák.

Lehetséges elemek, építőkövek és gyakorlati folyamatok 1. Szertartásos mérlegkészítés az utolsó nagy átmenet óta az elmúlt életszakaszra vonatkozóan:

- lelkiileg: kép-utazás formájában végig kell menni a múlt fontosabb állomásain: az elmúlt idő naplóbejegyzéseit még egyszer el kell olvasni; régi fotóalbumokat megnézni; elintézetlen ügyeket és feladatokat tudatosan lezárni; elbúcsúzni a túlhaladott, témáktól és dolgoktól;

- testi leg: böjtidőszak.'

2. Megtisztulási szertartás a megoldatlan régi feladatokra vonatkozóan:
 -gyónás, amelyet az érintett személy magában vagy egy megfelelő fórumon, például papnál tesz;
 - még nyílt konfliktusokat megbocsátás, illetve elvállalás által elsimítani.
3. Általános tisztítási gyakorlatok:
 - lelkiileg: például az elemek tisztító szertartásával' (a belső képek szintjén);
 - testileg: tudatos szaunarítus (tűztisztítás: valamit kiizzadni), tudatos fürdőkúra (vízszertartás), tudatos légzési szertartás intenzív légzéssel, böjt- vagy gyümölcsnapok a salaktalanítás érdekében.
4. Ceremónia, amely a saját életérzéshez illik (a külső valóságban): jó egy különleges rítushelyet kiválasztani, ahol teljes zavartalanság uralkodik; az életválsághoz illő napszakot kiválasztani (tehát egy serdülőkori rítust délelőtt, az élet delének rítusát délben és a hazatérési rítust naplementénél kell végezni). Teljesen ki kell zárni a külvilágot, felhasználni a négy elemet, tanúknak megengedni, hogy jelen legyenek; erőteljes szimbólumokat alkalmazni: képek, formák, színek, hangok, mozdulatok, szagok; a kívánt koreográfiát be kell gyakorolni; meditatív előkészületi és utófeldolgozási időt kell betervezni.

További gyakorlatok

- Tematikus séták: találkozás a levegő- és földelemmel
- Földrítus: a Földanyában pihenni (például az agyagfürdőben), a bizalmat visszaszerezni.
- Zarándokutazások olyan erő-helyekhez, amelyek az aktuális válsággal összefüggésben állnak.
- Medicinakerék-meditációk: minden égtájnak megvan a jelentősége.
- Szimbólumkeresés a természetben: egy szimbólum azért, amit az ember szívesen eleresztene, egy azért, amit sajnálkozva kell elengednie; egy azért, amit feltétlenül meg akar őrizni, és egy az új dimenzióért, amelyet meg akar valósítani.
- Köveket keresni az elintézetlen ügyekhez, és rituálisan felhasználni őket.
- (vég nélküli) leveleket írni és szertartásosan elégetni.
- Kollázsokat készíteni, amelyek kiemelnek egy aspektust, például a jövőt, vagy az átmenet mindhárom szakaszát illusztrálják.

- Próbaélet a képek szintjén és a valóságban, például egy döntés előtt a zavaros senki földjén: eltölteni egy napot úgy, mintha elváltunk volna, egy napot, mintha újra végleg együtt lennénk a párunkkal, a harmadik napon pedig visszavonulni a tapasztalatok feletti meditációhoz.

Kitekintés

1 Idegen kultúrák szertartásait nálunk végezni sok okból problematikus, még ha a mi ilyen tekintetben elárvult társadalmunkban ez érthető is. Sajnos sem külső, sem belső tereink nincsenek

t e rítusok számára, és szimbolikájuk a lelkünk mélyén ismeretlen. A mi lelkünk mélyének idegen mezőket létrehozni vagy újraéleszteni több időt és türelmet követel, mint amennyi általában nekünk van.

Jobbak a lehetőségeink, ha nem kifelé, hanem befelé utazunk. Condolataink és belső képeink szárnyán képesek vagyunk nemcsak más országokba és kultúrákba repülni, hanem vissza tudunk menni az időben is. Így lesz lehetséges, hogy szertartásokat különböző, de mindenekelőtt a sajátunkhoz közeli kultúrkörök korábbi időszakában átéljük. A reinkarnációs terápiában megmutatkozott, hogy az ilyen tapasztalatok a megfelelő válsághelyzetekben könnyen és mintegy maguktól felszínre törnek. Ha tudatosan át is éljük őket, azok nagy segítségünkre lehetnek a jelenlegi válság megoldásánál. A dolog mechanizmusa intellektuálisan nem könnyen követhető. A régi tapasztalat nyilvánvalóan aktualizálja a pillanatnyi helyzetet az életmandalában, mint ahogy fordítva is: a pillanatnyi helyzet a régi szituációt újra feleleveníti. Több energia árad bele a témába, és az érintett személy - feltéve, hogy nyitott és felkészült - az átmenetet jobban el tudja fogadni és jobban meg tudja emészteni. Mint az elején már jeleztük, a minta időtől és tértől függetlenül hat egészen a jelenig. Az ilyen minták megtekintése már maga is megdöbbentő hatást vált ki. Meglehet, a fizika azon felismerése, hogy a megfigyelt folyamatot minden megfigyelés befolyásolja, itt párhuzamot nyújt. A pszichoterápiás gyakorlatban ráadásul még az is megmutatkozik, hogy milyen fontos a problémák helyes sorrendben történő feldolgozása. Az élet delének válsága terápiás segítséggel is csak nehezen dolgozható

361

fel, ha a serdülőkorral még nem birkózott meg az ember. A helyes sorrendet újra tudatosan átélni és ezzel a lépéseket egymásra felépíteni gyógyítóan hat, és lehetővé teszi, hogy a stagnálásból újra a mozgásba, a továbbfejlődési folyamatba visszatérjünk. Ez az egyik oka annak, amiért a fogamzás és születés nagy jelentőséget kap a reinkarnációs terápia elején. A "minden a kezdetben van" tétel alapján ebben az első válságban a későbbi élet lényeges alapmintái megtalálhatók. Még fontosabb azonban az a lehetőség, hogy példaszerűen megéljük benne, hogyan is bánunk a válságokkal. Alapjában véve a további élet születések szakadatlan láncolata, és nem véletlenül mondjuk egy nehéz feladat teljesítése után: "Ez nehéz szülés volt."

Külső lehetőségeink korlátozása következtében a belsőeknek még nagyobb lesz a jelentősége. A belső képek terén szerencsére viszonylag kevésbé vagyunk akadályozva. Még azok az emberek is, akik az álmaikra már régen nem emlékeznek és a női pólusukkal való kapcsolatot régen elveszítették, egy hét leforgása alatt általában újra megtalálják a kapcsolatot a belső képeikkel. A terápia bizonyosan csak pótléka a működő szertartásoknak, de pillanatnyilag a legjobb, különösen ha rajta keresztül eljuthatunk a régi hatékony szertartásokhoz. Messze a legjobb megoldás az lenne, ha a mindennapi életet szertartássá tennék.

Akit a tudatosság vezet az életen át, az a szükséges átmeneteket idejében fel fogja ismerni, és utak fognak nyílni a számára, hogy rituálisan megbirkózzék velük. Élete összhangban lesz a belső képekkel és a külső szimbolikával tele felismerési lehetőségekkel, amelyekben az ősi tudás feltárulkozik előtte. A környezete lesz a tükre és sorsa a terapeutája.

Függelék

Megjegyzések

Bevezetés/Első rész

1. Rüdiger Dahlke: *Herz(ens)probleme* (München, 1992); Rüdiger Dahlke/Robert Hössl: *Verdauungsprobleme* (München, 1992); Rüdiger Dahlke: *Gewichtsprobleme* (München, 1989); Rüdiger Dahlke/Margit Dahlke: *Psychologie des blauen Dunstes* (München, 1992).
2. Lásd ehhez a második fejezetet Rüdiger Dahlke *A lélek nyelve: a betegség* című művében. (Magyar Könyvklub, 1996.)
3. A gyakorlatban ez sokszor a következő minta szerint megy: tíz önkielégítésért öt Miatyánk és öt Üdvözlégy Mária. Nehezen képzelhető el, hogy Krisztus a Miatyánkot, az egyetlen közvetlen általa adott imát a gyónás során kirótt büntetésként szeretné tudni.
4. Jürgen von Ins: *Ekstase, Kultund Zeremonialisierung* (Disszertáció. Zürich, 1979).
5. Rupert Sheldrake: *Das schöpferische Universum* (München, 1991).
6. Ebben az összefüggésben gondoljunk arra, amit a vallástörténész Mircea Eliade szent időnek nevez a polaritáson túl. Eliade különbséget tesz a mi modern, lineáris időfelfogásunk és a régi kultúrák körbefutó ideje között. Ez a kör formájú idő mindig a mandala középpontjára és ezzel a polaritásból kifelé irányul. Az évkör döntő pontjait az archaikus ember rituális formában éli meg, melynek során ő többnyire transzban van, és így a tér és az idő polaritását transzcendálja. Saját átélésében ez alatt a szent idő alatt mentes a polaritás korlátozásaitól. Ez a helyzet a halálközeli élményekből ismert életfilm-átéléshez hasonlítható, melynek során a tér és az idő szintén semmiféle szerepet nem játszik.
7. Paul Rebillot/Melissa Kay: *The Call to Adventure. Living the Hero's Journey in Daily Life* (San Francisco, 1993).

8. A polaritás megértésére vonatkozó bevezetés az alábbi könyvekben található: Rüdiger Dahlke: *Die spirituelle Herausforderung* (München, 1994); Rüdiger Dahlke: *Das Mensch und die Welt sind eins* (München, 1991).

9. Ebben a vonatkozásban a legismertebb a dél-angliai Stonehenge gigantikus kőköre, amely többek között nyilvánvalóan naptárként szolgált, és segítségével meghatározható volt az év négy szilárd pontja. (Ma is meghatározható. A szerk.)
10. Az ekvinokcium napéjegyenlőséget jelent a tavasz és az ősz kezdőpontján. A nyári solstitium a Nap legfelső állását a nyári napforduló és a téli solstitium a Nap mélypontját a téli napforduló idején.
11. Az ezotéria ezen törvényeibe részletesen bevezet Rüdiger Dahlke: *Das Mensch und die Welt sind eins* című műve (München, 1991).
12. Az ezoterikus hagyományban a tavaszi napéjegyenlőségből indulnak ki, tehát a Kos 0 fokáról, mert ekkor kezdi meg a fény visszavonhatatlan diadalmenetét. Valójában a téli napforduló (december 21.) közelében lévő január elseje szimbolikusan ide tartozik. Ez utóbbi a fogamzásnak, a tavaszi napéjegyenlőség pedig a születésnek felel meg. Elvben természetesen mindkettőt lehet újrakezdesnek nevezni, hiszen gyakran mondjuk azt, hogy az élet a születéssel kezdődik, jóllehet tudjuk, hogy a fogamzással tulajdonképpen már jelen van. Végül is egyik sem valódi kezdet, hiszen ciklikus történésről van itt szó. Ezzel kapcsolatban nehézséget okozhat a keresztények számára az, hogy a karácsony mindig a születéshez kapcsolódik, pedig - ha jól belegondolunk - karácsonykor)ézus születését ünnepeljük, és nem Krisztusét, a Megváltót, aki csak később, a művébe való beavatás után lép fel ilyenként. Szimbolikusan tehát)ézus születését Krisztus fogantatásának is tekinthetjük. Ettől a pillanattól kezdve messzemenően rejtetten növekszik, hogy feladatát majd beteljesítse. Ténylegesen nem is maradtak ebből az időszakból feljegyzések, leszámítva a tizenkét éves)ézusról való megemlékezést a templomban.
13. Lásd ehhez részletesebben: Miranda Cray: *Red Moon* (Shaftesbury, 1994).

366

Második rész

1. Neofita = "az újonnan ültetett", a beavatáshoz a következő elképzelés társul: az illető személyt új birodalomba "ültetik át", hogy ezen a szinten növekedjék tovább.
2. Ez a korábbi magzatelhajtás által megszakított inkarnációk során átélt tapasztalatokra és a páciensek által embrióként átélt és túlélte magzatelhajtási kísérletekre egyaránt vonatkozik.
3. Természettudományos szempontból az örökletes károsodások halmozódása azon alapszik, hogy a petesejtek, amelyek kezdettől fogva megvannak a nő testében, korosabb anyák esetében egyszerűen hosszabb ideig voltak kitéve mindenféle károsító befolyásnak.
4. Ennek a felfogásnak a fényében felvethetjük a kérdést, mit jelent a "felelősségben", hiszen éppen arról van szó, hogy semmire sem akarunk felelni. Az angol nyelvben például a "responsibility" a feleletre való képességet jelenti (*ability to respond*).
5. Erre vonatkozóan ösztönzés és segítség meríthető Bruno Blum/Rüdiger Dahlke *Die vier Elemente* című művéből (München, 1995), valamint az ehhez tartozó kazettából (Bauer Verlag, Freiburg, 1995).

6. A hivatalos orvostudomány beavatkozásainak káros volta gyakran csak jóval később derül ki. Nem sok okunk van arra, hogy önmagunkat és gyermekünket kísérleti nyúlként rendelkezésre bocsássuk, már csak azért sem, mert kevesebb vizsgálat is elég, különösen akkor, ha a terhesség-megszakítást úgymint elutasítjuk, sok nőgyógyászati terhességi vizsgálat eleve fölöslegessé válik.
7. Lásd ehhez Rüdiger Dahlke: *Reisen nach innen* (München, 1994).
8. Leon Chaitow bizonyítja ezt *Natürliche Wege zu einem langen Leben* (München, 1994) című művében. Érdekes, hogy azoknak a kísérleti állatoknak, amelyeket a civilizált ember "normális táplálékával" etettek, az élete egyharmaddal megrövidült. Az állatok többnyire túl korán pusztultak bele a náluk megszokott betegségekbe.
9. A dohányzáshoz való ragaszkodás a terhesség alatt soha nem gonosz szándékból történik, hanem azon pszichológiai mintán alapul, melynek a szülők a foglyai maradtak. Ennek a hátterét tárja fel és segít benne tovább Rüdiger és Margit Dahlke

367

- Psychologie des blauen Dunstes* című könyve (München, 1992).
10. Az általunk olyan szívesen és tévesen primitívekként kezelt természeti népek asszonyai többnyire érzékelik a fogamzás pillanatát, és az érzékenyebb nők olykor-olykor nálunk is képesek még erre.
11. A böjt során csak olyasmi tűnik el, ami lényegtelen, és ha valakinek néhány kiló is eltűnik a súlyából, akkor sem hiányzik semmije. Végeredményben ezáltal csak közelebb jut ahhoz, hogy "lényegi" legyen.
12. A röntgensugarak felfedezése után az orvosok kényük-kedvük szerint évente egyszer rutinból az összes iskolás gyereket átvilágították, mintha csak cipőt próbáltatnának fel velük. Ez egyszerűen az "intelligencia" parancsa, mely a rideg tapasztalatból született. Aki már megégette a száját, az a hideg levest is megfűjja!
13. Az Apgar jelentése: Atmung = légzés, Puls = pulzus, Grundtonus = alaptónus, Aussehen = kinézet, külső, Reflexe = reflexek: APGAR. Ha a gyerek ordít, akkor kivörösödik és mélyen lélegzik, ez a két dolog pontot érdemel. Ezenkívül még a pulzusvizsgálat során is nyerhet néhány pontot. Ha a tortúra alatt igazán dühös lesz, akkor a tónusa és a külseje is megváltozik (a kinyilvánított vitalitás miatt). Ez is hozhat pontokat a tesztelésnél.
14. A születés a poláris világba való igazi belépés, annak pedig az ördög az ura, miként Jézus az utolsó vacsorán leszögezte. Ennyiben az orvosok, ha kissé túlzottan is, a mitológiának megfelelően dolgoznak. Valójában nem arról van szó, hogy soha többé ne vegyenek vért az emberektől, hanem arról, hogy ezt talán ne rögtön az üdvözlésnél tegyék.
15. Még az őskiáltás- vagy primer terápia során is, ahol első pillantásra tréningnek vagy gyakorlatnak nézhetnénk az ordítást, az igazi össikoly csak a belső feszültség és a szorongattatás helyzetében történik meg, ez pedig azt jelenti, hogy az érintett személy felgyülemlett belső fenyegetettségétől szabadul meg általa. Ezt a megkönnyebbülését aztán örömmel és diadallal élheti meg. Ezeket az ordításokat azonban nem kell a popsira mért ütésekkel kiprovokálni.

16. Ez a jelenség nem olyan meglepő, és nem is csupán a nőgyógyászatot érinti, hiszen mindenütt azonnal észlelhetően csökken a lakosság halandósága, ahol az orvosok sztrájkolni kezdenek.

368

17. A rebirthing angol szó, és újjászületést jelent. E technika segítségével azok az emberek élnek meg saját születésüket (angolul: *birth*), akiknek feldolgozhatatlan születési traumája a tudatba törekszik. A rebirthing esetében is ajánlatos az elővigyázatosság, hiszen az idők során sok oda nem illő dolgot is e név mögé bújtattak.

1 e. Azt, hogy guggoló helyzetben a kitolás alatt kifejthető nyomás lényegesen nagyobb, dr. Robert Mendelsohn bebizonyítja Malle) *Practice* című könyvében (Chicago, 1981).

19. Utána a személyzet néha csodálkozva állapítja meg, hogy az újszülött vére egy cseppet sem savasodott túl, ami érthető is, hiszen az anya mély légzése nyomán a csecsemőt egész idő alatt egyenesen elárasztotta az oxigén, illetve az életenergia.

20. Amennyire konkrét esetekben nem szívesen adják fel az igényüket a tudós orvosok, annyira hamar hozzálátnak a bűnbakkereséshez, ha alternatív kezdeményezésről van szó. Afelett viszont átsiklanak, hogy az orvostudományban is rengeteg minden félresikerül. Aligha létezik nehezebb dolog ebben az országban, mint egy orvosra rábizonyítani a műhibát. Egyenesen hozzátartozik az "orvos" meghatározásához, hogy tévedhetetlen "művész" legyen, amit pedig nem fedez a "művészete", azt fedezni lehet a "tudomány mai állása szerint" közhellyel, és az ügyben amúgy is majdnem lehetetlen pártatlan szakértőt találni.

21. A példa azért nem egészen megfelelő, mert mi a születésnél éppen fordítva, a vízből a levegő elembe kell hogy törekedjünk.

22. Hasonló jelenség adódik a sebészet területén, ahol minden sebésznek egy bizonyos számú operációt kell elérnie. Tény, hogy a világ egyetlen országában sem végeznek több vakbélműtétet, mint Németországban.

23. AI Siebert: *The Survivor Personality* (Portland, 1993). 24. REM az angol Rapid Eye Movement rövidítése, amely lefordítva gyors szemmozgást jelent, és az álomszakaszokat jelöli, amelyeket megmutat. Egy egyszerű szemzúgelektrodával lehet ezeket a fázisokat regisztrálni. Ha a páciens minden alkalommal felébresztik a fázis elején, és aztán tovább alhat, akár az egész éjszakát eltöltheti anélkül, hogy egyszer is REM-, vagyis álomszakaszba merülne, mert azt minden alkalommal mélyalvási szakasznak kell előkészítenie.

369

25. Az orvostudomány és a biológia ismeri ezt a jelenséget, szerintük a filogenezis megfelel az ontogenezisnek. Az ezotéria a nagy evolúciós folyamat egyénenkénti megismétlődésében a pars-pro-toto törvény illusztrációját látja, amely abból indul ki, hogy minden részben benne van az egész.

26. Tényleg a dupla lábboltozat és az egyenes gerincoszlop a I legemberibb rajtunk. Tengeri emlősöknek, mint a delfineknek és bizonyos bálnáknak részben nagyobb és differenciáltabb agyuk van, mint nekünk.

27. Itt nincs tér arra, hogy a reinkarnáció tematikájába részletesen belemenjünk, mégis az életek hosszú láncolatának létezéséből indulunk ki, ahogy azok kényszer nélkül és magától értetődően adódnak e terápia tapasztalataiból. Közelebbi információk ehhez Margit Dahlke/Rüdiger Dahlke *Die spirituelle Herausforderung* (München,1990) című könyvében található.
28. Néha a "fogzás"-t valójában "nevetni"-ként használják, miközben a nevetés és a sírás nemcsak a népnyelvben vannak egymás mel lett.
29. Ehhez a témakörhöz Irina Prekop könyveit ajánlhatnánk melegen, mint például *Der kleine Tyrann* (München,1992) vagy *Unruhige Kinder* (München,1994).
30. Lásd ehhez a megfelelő fejezeteket Rüdiger Dahlke/Robert Hössl *Verdauungsprobleme* (München, 1992) című művében.
31. A belépési lehetőségek és fortélyok egész sora, hogy gyorsabban és sikeresebben a belső fantáziavilágok mélységeibe jussunk, található Rüdiger Dahlke *Reisen nach Innen* (München,1994) című könyvében.
32. Ennél egy különösen Észak-Németországban használatos evőeszközzel van szó gyermekek számára, mely segít az ellenszegülő falatokat a saját kanalukra tenni.
33. Abban a gimnáziumban, ahol én még viszonylag békésen letehettem az érettségit, évekkel később két tanuló az érettségi előtt szívinfarktust kapott.
34. Ez persze a középiskolákban kisebb létszámú osztályokat fog jelenteni, ahol a pedagógusok megengedhetik maguknak, hogy a tanulóik személyiségébe belebocsátkozzanak. Az ilyesmi pénzbe fog kerülni, ami nekünk tulajdonképpen meg is lenne.

35. A ritmikus, a változó lényegileg a női archetípushoz tartozik. Hogy ezt nálunk szeszélyességként és kiszámíthatatlanságként leértékelik, az a mi férfias ideáljainkon múlik. Minden vallásban és üdvtanban találunk figyelmeztetéseket, amelyek óvnak attól, hogy mindent megbízhatóan ki akarjunk számítani, és utalnak annak a fontosságára, hogy a mindenkori pillanatot spontán éljük meg.
36. Ettől a szükségtől fölriadva alapította Adolf Kolping a Kolpingházakat mint helyi legényegyleteket.
37. Mindkét szó a hitben való megerősítést tartalmazza (a latin firmus = erős, *communio* = közösség), a Krisztussal és az egyházzal való kapcsolatot hangsúlyozzák.
38. C. G. Jung: *Mélységeink ösvényein. Analitikus pszichológiai tanulmányok* (Gondolat,1993).
39. Lásd: Marie-Luise von Franz: *Derewigelüngling* (München, 1992).
40. Ha a folyóirat az utóbbi időben leszálló ágba került, abban nem feltétlenül az olvasótábor fejlődése mutatkozik meg, hiszen a piaci részesedését pornomagazinokkal szemben veszíti el.
41. Itt a modern számítertechnológiáról van szó, amely az úgynevezett virtuális realitásba való bejutást teszi lehetővé. Érzékeny elektronikával teli sisakokkal és kesztyűkkel ellátva a Cyberspace-utazó olyan mesterséges világot él meg a miniképernyőkön és a szimulált érzéseken keresztül, mely az USA-ban sok embert jobban elkápráztat, mint az igazi.
42. Sajnos ez éppenséggel nem tudatosan történik, hiszen a saját belső gyermekünk újrafelfedezése a fejlődéshez valamennyivel

hozzájárulhatna, és megbízható alapot nyújthatna a felnőtté válás kísérleteihez.

43. Sok kultúra ismer szent hegyeket. Indonéziában a Borobudur-sztúpa eredetileg természetes hegy, amelyet mesterségesen teraszosítottak, és szent hegyként az életút alapján képezték ki. Spirális kanyarokkal vezet felfelé a hegy számtalan Buddha-szobor előtt, amelyek az út állomásaiként állnak. A hegy csúcsa a cél, a mandala, egy különös Buddhával. Nálunk néhány Kálvária még a közelébe ér ennek az eszmének.
44. Másrészt, szimbolikusan nézve, a mandala közepén élnek, és lehetséges volna, hogy az egész kifelé vezető út még előttünk van. Számunkra ennyiben képként, nem példaképként fontosak.

371

45. A dohányzás mint pótcselekvés problematikája részletesen Rüdiger Dahlke/Margit Dahlke *Psychologie des blauen Dunstes* (München, 1992) című könyvében van leírva.
46. Ha ez a leírás a futball kedvelőinek túl keménynek tűnik, gondoljuk meg, hogy a legtöbb műsorvezető és edző véleménye szerint a legtöbb játék összességében nem nagyon jó, értsd nem érdekes. A jóknál a valóságban is mindig csak néhány, másodpercek alatt lejátszódó jelenet érdekes, pontosan azok, amelyeket a következő nap a "gyermektelevíziókban" végtelenül gyakran ismételnék.
47. A férfiassági rítusok témájához ajánljuk a *Vom Mannwerden* (München, 1993) című könyvet, amelyben az amerikai Ray Raphael a modern férfiak idevonatkozó kísérletei után járt, és egyformán izgalmas és kijózanító anyagot hozott napvilágra.
48. Maga a két hivatalos egyház évi tagvesztése a bizonyítéka ennek a hanyatlásnak, de a lakosság nagy részének a nehézsége is, hogy olyan egyházakat fogadjon el, amelyeknek egész történelme gúnyt űz a saját Szentírásából. Pillanatnyilag mindenekelőtt a nők azok, akik a templomokat megtöltik. Az ő folyamatos ébredésével itt is bizonyosan távolodó mozgás jön majd létre, hiszen mindenekelőtt a nők voltak azok, akik az egyházpolitika miatt szenvedtek és ma is szenvednek. A hivatalos egyházak annyira megcsontosodott patriarchális hatalmi struktúráként léteznek, hogy magabiztos nőknek már semmiféle hazát nem nyújtanak. Ha még a nők is tömegesen elhagynák őket, nem maradna senki, aki a szertartásokon részt vegyen. Ehhez járul még, hogy mi általában a profanizálás és a varázslat feloldásának korát éljük, olyan tendencia ez, amely az egyházakat különösen keményen érinti; nemhiába lesznek a kultikus helyekből művészeti helyek.
49. Itt Ray Raphael könyve, a *Vom Mannwerden* (München, 1993) mind pozitív, mind negatív értelemben utalásokat adhat.
50. Aki egészségi okból visszariad egy ilyen intézkedéstől, az tisztázza azt, hogy az első cigarettát gyakorlatilag minden esetben elszívják, és egy cigi nem veszélyes, összehasonlítva azzal, ami egy dohányost fenyeget. Aki ehhez a lépéshez több információt kíván, annak utalunk Rüdiger Dahlke/Margit Dahlke *Psychologie des blauen Dunstes* című könyvére (München, 1992).

372

51. Marihuánacigaretták, amelyeket megosztanak, ez azt jelenti, hogy a szívók között továbbadják, erre utal a név.

52. Körkérdés szerint a felnőtt németeknek több mint a 60 százaléka alkohol következtében ismeri a mámort és az eksztázist, és kevesebb mint 20 százaléka szexuális élet által.
53. Ez a szemlélet a civilizált társadalmak fiataljaira vonatkozik, hiszen az archaikus közösségekben a sokkal rövidebb várható életkor mellett részben még korábban lettek nemileg érettek a fiatalok, mint nálunk az akceleráció ellenére.
54. Még ha nevetségesen átlátszó is, megfelelő nyomás mellett a házasságot, mint a monacói Caroline hercegnőt, mint el nem háltat lehet besorolni és pápai áldással el lehet a párt választani. Ez a lehetőség aligha áll fenn az egyszerű halandó katolikusok számára. 6ket kitartásra ítélték, vagy a tiltott világi válás miatt kizárták a vallásgyakorlásból.
55. Adolf Guggenbühl-Craig: *Die Ehe ist tot - lang lebe die Ehe* (München,1990).
56. Lásd ehhez a rezonancia részletes levezetését, mint a szeretet alapját. Rüdiger Dahlke: *Der Mensch und die Welt sind eins* (München,1991).
57. Gyerekek igen szívesen és gyakran játsszák a rájuk váró szerepeket. Ha apa, anya és gyerek vagy más szerepjátékokat gyakorolnak, többnyire tolongás támad a jövővel terhes felnőtt szerepekért.
58. A fogalom Christina és Stan Grofra vezethető vissza, akik erről a témáról egy könyvet is kiadtak: *Spirituelle Krisen. Chancen der Selbstfindung* (München,1993).
59. Azt a naiv módszert értem ezen, amely megkísérli, főleg megerősítésekkel (pozitív kijelentésekkel) az árnyékterületeket mint kórképeket elfedni. Ez a módszer úgy működik, mint az allopatia, annak gondolati tételein is alapul, sajnos elég jól. A tüneteket elfedik, és ezzel megnövelik az árnyékot. Lásd Margit Dahlke/Rüdiger Dahlke *Die spirituelle Herausforderung* (München,1994).
60. TM = Transzcendentális Meditáció, amelyet a hetvenes és a nyolcvanas években az indiai Maharishi Mahesh jógi terjesztett el, ez még mindig sok hívővel rendelkezik.
61. Azt a tulajdonképpen tévesen "tantrá"-nak nevezett szexvariációt értjük ezen, ahol az ember megpróbálja elkerülni az orgazmust - tévesen annyiban, hogy a tantra ennél sokkal többet jelent.

62. Nyelvileg ezt a felszólítást kétségtelenül igényesebben is lehetne érteni. "Valamit alattvalóvá tenni" azt is jelenti, hogy fölé emelkedni. Így a bibliai mondat azt is jelenthetné, hogy a földi polaritás fölé emelkedni, vagyis az egység felé növekedni.
63. Das C. C. *Jung Lesebuch* (Olten, Freiburg, 1983. 156, 158. oldal).
64. Ebben az összefüggésben tűnik fel az, hogy néhány tanár ebből a körből az élet delének problémáját azzal próbálja megoldani, hogy magát guruvá és ezzel minden dolog mércéjévé teszi. Nem lát át a saját hatalmi árnyékán, és nem dolgozza azt fel, hanem programmá emeli. Ennek az eredményei meglehetősen kínosak. Olyan emberek között, akiknek a tekintélykeresése kétségbeesett vonásokat mutat, még az ilyen "guruk" is követőkettalálnak, épp olyan embereket, akik a szó szoros értelmében elakadtak.

65. Max Frisch: *Gesammelte Werke, Band 6: Tagebuch 1966-1971* (Frankfurt am Main, 1986. 246. oldal).
66. Megfontolandó, hogy az erőszaknak a brutalitásig való növekedése a fiatalok körében nem azzal függ-e össze, hogy egyre ritkábban kapják meg önként a kibontakozásukhoz nekik járó teret. Az idősebb generáció ezt az erőszakra való hajlamot érvként használhatja fel arra, hogy még kevesebb hatalmat bocsásson a következő generáció rendelkezésére.
67. Szembetűnő a "primitívekkel" való hasonlóság. Az indiánok vagy tibetiek úgy bánnak a mandaláikkal, mint a gyerekek a homokváraikkal: az egyik pillanatban odaadással megalkotják, a másikon lendületesen szétrombolják őket - ahogy jött, úgy megy.
68. Itt óriási veszély leselkedik, ha az alternatív medicina köreiből ilyen gyógyszereket használnak hozzáértés nélkül. Ha a hangulatjavító hatás még az ösztönösítő előtt csökken, a páciens egyenesen belehajszolják az öngyilkosságba, amihez neki a mesterséges ösztönserkentés nélkül hiányozna a hajtóerő. Ha már az ember a "sors nevű terapeuta" szakmájába belekontárkodik, nagyon tájékozottnak kell lennie a bevetett gyógyszerek felől, ami a tudományos képzettségű orvosoknál mégiscsak fennáll. A pszichiátriában ma rutinszerűen adják, illetve vonják meg egyszerre mindkettőt.

374

69. Ha a testi növekedést akármilyen okok fékezik, illetve megakadályozzák, néha kompenzációs jelleggel szokatlan növekedés lépett fel szellemi-lelki szinten.
70. Itt legfeljebb olyan sportágnak lehetne bizonyos esélye, amely az öregség szaturnuszi témáját is bevonja, mint a maratoni futás, de megoldást természetesen az sem nyújthat.
71. Orvosilag jóindulatú daganatról lehet szó (prosztata-adenóma), vagy akár rosszindulatú daganatról is, tehát karcinómáról. Utóbbi esetben azok a megfontolások jönnek szóba, amelyeket Rüdiger Dahlke *A lélek nyelve: a betegség* (Magyar Könyvklub, 1996) című művében a rák és prosztata kapcsán leírt.
72. A hajról és a hajhullás szimbolikus jelentéséről részletesebb értelmezés található Rüdiger Dahlke *A lélek nyelve: a betegség* (Magyar Könyvklub, 1996) című művében.
73. Miranda Gray: *Red Moon* (Shaehesbury, 1994).
74. Lásd ehhez az idevágó fejezetet Rüdiger Dahlke/Robert Hössl: *Verdauungsprobleme* (München, 1992).
75. A szívinfarktus jelentéséhez: Rüdiger Dahlke: *Herz(ens)probleme* (München, 1992).
76. Akkor lesz egészen örült a dolog, ha nőknek, akik a változáson már rég túl vannak, az osteoporózis elleni irgalmatlan küzdelemben ösztrogént írnak fel. De még akkor sem gyullad világosság egyes nőgyógyászok fejében, ha hetvenévesek is kezdenek menstruálni.
77. Az a tény, hogy az orvostudomány sok áldást is hozott nekünk, nem jelenti azt, hogy minden, ami új, jó is, azt meg aztán különösen nem, hogy régen minden rossz volt.
78. Lásd ehhez a IX.2. fejezetet Rüdiger Dahlke/Robert Hössl: *Verdauungsprobleme* (München, 1992).
79. Idézet Prof. Dr. Friedrich Husmanntól: *Gyne - Fachzeitschrih für praktische Frauenheilkunde und allgemeine Medizin*, 5. oldal.

80. Uo. 81. Uo.

82. Az érvek ennél abba az irányba mennek, hogy a biokémiai ösztrogénhatás következtében a vízlerakódás csupán körülbelül egy font 10,5 kg - A ford.) súlygyarapodáshoz vezet. A további és nagyobb súlygyarapodás a megváltozott összhelyzetre vezethető vissza. De az így keletkezett kilók sem nyomnak kevesebbet.

375

83. Idézet Prof. Dr. Friedrich Husmanntól: *Gyne - Fachzeitschrih für praktische Frauenheilkunde und allgemeine Medizin*, 5. oldal.

84. Közelebbi ezen zsírpárnák jelentéséről Rüdiger Dahlke *Gewichtsprobleme* (München,1989) című művében található.

85. Részletes értelmezés a 15. fejezetben Rüdiger Dahlke *A lélek nyelve: a betegség* (Magyar Könyvklub,1996) című művében.

86. Mindezeket és még a többi, öregkorban tipikus kórképet is részletesebben Rüdiger Dahlke *A lélek nyelve: a betegség* (Magyar Könyvklub, 1996) című művének 15. fejezetében taglalja.

87. Lásd ehhez Rüdiger Dahlke: *Herz(ens)probleme* (München, 1992).

88. Keleten abból indulnak ki az emberek, hogy a teremtésben minden illúzió vagy Maja. A tér és az idő a modern fizika kijelentése szerint messze nem olyan objektív és biztos, mint a tudományorientált Nyugat még az utóbbi két évszázadban gondolta.

89. Ízisz fátyla az egyiptomi kifejezése a Majának.

90. Max Frisch: *Gesammelte Werke, Band 6: Tagebuch 1966-1971*. (Frankfurt am Main,1986,107 skk oldalak,126 skk oldalak).

91. Az olyan gyakori kifejezésekkel, mint "az én időmben" vagy "a mi időnkben" azt nyilvánítja ki a beszélő, hogy a jelen már nem az ő ideje, hogy ő a múltban elveszett.

92. Ez vonatkozik mindenesetre azokra az amerikai páciensekre, akik a testüket vagy az olcsóbbik variánsban csak a fejüket hibernáltatják abban a reményben, hogy az orvostudomány a távoli jövőben talál egy csodaszert, és frissen kiolvasztva őket, megmenti a haláltól. A groteszk halálfélelemtől eltekintve ez a példa azt mutatja, hogy az ember éppen azt kapja, amitől a legjobban fél, ez esetben a halált. A drámát még az is felerősíti, hogy az érintett lelkek bizony különösen nehezen tudnak megválni jegelt reményeiktől, illetve hullájuktól.

93. A törvény kimondja, hogy a szerveltávolítást végző team, amely a donor gyors halálában "érdekelt" lehet, nem vehet részt az agyhalál megállapításában. Más szavakkal a halállal kapcsolatban hivatalos részről sem bíznak az orvosokban.

376

94. Das C. G. *Jung Lesebuch* (Olten, Freiburg, 1983, 162. o.). 95. Ennél középkori stílusban megragadó képekben ábrázolják

az angyalok és az ördög harcát a haldokló lelkekért. 96. Claude Chabrol ehhez a témához forgatta az erős benyomást tevő filmjét, az *Alice-t*, ami - mint az egész témától várható volt - ugyan nem lett siker, de egy csodálatos bevezetést nyújt az előkészítetlenek számára nehézséggé bizonyuló halál utáni állapot világába.

97. Dion Fortune a *Durch die Tore des Todes zum Licht* (Neuwied,1990) című könyvében részletes áttekintést nyújt a halál utáni helyzetekről okkultista szemszögből.

Harmadik rész

1. Az angol "break-fast" (= a böjt megtörése)-ben jelenik ez még meg.
2. Lásd ehhez: Rüdiger Dahlke *Angstfrei leben* Neptun Kiadónál (München) megjelent kazettáját.
3. Lásd ehhez: Rüdiger Dahlke *Bewusst fasten* (Neuhausen, 1993).
4. Lásd ehhez a meditációs kazettát: *Elemente - Rituale* (Rüdiger Dahlke/Shantiprem, Bauer Kiadó, Freiburg, 1995).
5. Kazetta Rüdiger Dahlkétól: *Lebenskrisen als Entwicklungschancen* (Neptun Kiadó, München, 1995).

Információk pszichoterápiához, tanácsadáshoz, szemináriumokhoz:

Dr. med. Rüdiger Dahlke, Heil-Kunde-Zentrum)ohanniskirchen. Tel:
08-56-4/819 Fax: 08-56-4/1429