

BÁNFALVY BEÁTA

Koronkai Bertalannal

Főorvos úr, pszichiáter, pszichoterapeuta. Kollégái és tanítványai nemrégén ünnepelték 70. születésnapját, és ebből az alkalomból adták ki az elbáadásait tartalmazó tekintélyes tanulmánykötetet Tanítások tanítója címmel. Eszületésnap alkalmából először a terveiről szeretném kérdezni.

Kik a hallgatói?

Mennyiben tartja természettudománynak a pszichoterápiát?

Azt szeretném folytatni, amit akkor kezdtem el intenzívebben, amikor nyugdíjba mentem: az oktatást. Szeretném a különböző tanokat összefogni azok számára, akik érdeklődnek a pszichoterápia, vagy azon kívül is a személyiségfejlesztés, önkitaljesítés iránt. A különböző keleti vallásokról tartottam szemináriumot legutóbb eredeti szövegek alapján. Az *Ószövetség*en alapuló vallásokat, az iszlámot, a judaizmust és a kereszténységet szeretném tárgyalni legközelebb, s ezen belül a keresztény és keresztyén különbséget. Ezeknek a vallásoknak a misztikája érdekel legfőképpen: az iszlámban a szufizmus, a zsidóknál a kabbalizmus, a keresztényeknél pedig a misztikusok. Szeretném, hogy minél több ember tudjon ezekről, és álljon össze bennük valamilyen világnézet, amelyre lehet támaszkodni.

Elsősorban pszichiáterek, pszichológusok. Tudomásom szerint elég sok érdeklődő teológus is van, inkább protestánsok; a katolikus teológia kicsit távol tartja magát a mélylélektantól. Biztos, hogy közelíteni kellene az álláspontokat egymáshoz — a teológusoknak jó lenne észrevenniük, hogy mit tudnak profitálni ezekből a mélylélektani technikákból, egyáltalán a lelki dinamikának az ismeretéből; a pszichoterapeutáknak pedig közeledniük kellene a filozófiai és a teológiai rátekintéshez. Legtöbbjük ugyanis úgynevezett természettudományos képzést kapott, amelytől távol állnak olyan fogalmak, mint például a kegyelem, a megváltás, vagy az erények.

Részben, hiszen mint természettudománynak, az emberi testből, annak működéséből kell kiindulnia. De ezen túl az ember komplex lény, legalább annyira spirituális, mint amennyire biológiai. A spirituális és a biológiai tudományok felől is meg lehet közelíteni, ezeknek pedig mindenképpen találkozniuk kell. Ez a találkozási pont lehet a lélektan, hiszen a biológikum és a spiritualitás, a test és a szellem között van a lélek, amely feltehetően az agynak a működése, és az érzelmekkel, gondolatokkal, ösztönökkel dolgozik. A lélektanra a vallások irányából néha ellenérzéssel tekintenek. Valóban vannak redukzív módszerek, amelyek minden lelki történés mögött valamiféle biológiai magyarázatot keresnek, és mindent visszavezetnek az ösztönökre, akár életösztönökre, akár halálösztönre — ilyenek elsősorban a freudi tanok. De vannak más irányzatok is, előrettekintő, finális vagy teleologikus rendszerek, amelyek az ember kibontakozása felé irányulnak, és túllépnek a termé-

szettudományokon, a biológikumon, tehát az ember is túllépi biológiai önmagát bennük. Elsősorban a jungi irányzatra gondolok, vagy az Assagioli-féle pszichoszintézisre, de Frankl is ilyen irányba tesz gesztusokat a szellemi tudattalan bevezetésével. Az úgynevezett transzperszonális pszichológiának is van religiózus leágazása — érdemes ezeket megismerni.

Attól messze vagyunk, hogy megkívánják egy lelki pásztortól, hogy kapjon pszichoterápiás kiképzést (akár autogén, meditatív tréning vagy pszichodráma formájában) —, de ehhez hasonló lelki gyakorlatok vannak már az utóbbi években. Ezek új utak. Az egyháznak meg kellene erősítenie „pasztorális-terápiás” hitelességét, és visszaszívni azt a sok kereső, tévelygő embert, akik mindenféle csoportokhoz csapódnak, álgurukhoz, szenzekhez. Sok ember elvesztette a hitét abban, hogy az egyház közvetíteni tudja a 20. századi igényeknek megfelelően azt, amire szüksége van.

Ön vallásokról és filozófiákról beszél az előadásaiban, úgy is, gondolom, mint pszichoterápiás rendszerekről, illetve mint amelyeknek ilyen vonatkozása is van. A páciensek számára való alkalmazásról van szó?

Magának a terapeutának fontos, hogy legyen valamilyen világnézete, szilárd bázisa, amire tud építkezni. Amire ő támaszkodik, ha bajban van. A pszichoterapeuták egy része szintén tele van konfliktussal; a képzések révén harmonikusabb talán, mint a többiek, de nem tökéletesen harmonikus, nem terjed az önismerete olyan mélységekig, ameddig az kívánatos lenne. Olyan kollektív mélységek felé, mint az istenszükséglet, meg a kollektív tudattalannak azok az ősképei, amelyek összefüggenek a jóval, a rosszal, az emberiség szellemi igényeivel. A pszichológiát és a pszichoterápiát nálunk sokáig a pszichoanalízissel azonosították, ami Freud és követői nevéhez fűződik. A jungi irányzat az utolsó 30-40 évben kezdett nálunk is jobban elterjedni. Ennek is van sok hibája és hiányossága, de véleményem szerint még mindig ez áll legközelebb ahhoz, amit mindenkinek ismernie és tudnia kellene a saját lelkének mélységeiről. Ilyen mélységekig, ahová Jung próbált leásni, tulajdonképpen csak a keresztény misztikusok és a keleti bölcsek tudtak eljutni. Nemcsak a szakembereknek, hanem a laikusoknak is föl kell tenniük az úgynevezett végső kérdéseket, amelyeket a fogyasztói társadalom embere általában igyekszik elkerülni.

Az értékek kérdése és igénye nemcsak a szakemberek önismereti munkájában merül fel, hanem a páciensek terápiájában is...

Igen, a szakembereknek kellene ezt terjeszteni, kisugározni. Minél több szakember lenne egy kicsit tökéletesebb, minél inkább megközelítené a saját lényegiségét, a saját igazi identitását — amely a benne levő isteni lényegét is közvetíti —, annál több beteg lenne egészséges. Ez azt sugallja, hogy az egyes embert kell és lehet megváltoztatni, nem pedig a társadalmat. Ez kettős, mindig ütköző álláspont, a deduktív és az induktív gondolkodás analógiája társadalmi viszonylatban. A megváltást az egyénen lehet kezdeni. A terápiában egyfajta önmegváltásról van szó, amihez segítség kell az embereknek. Jó lenne, ha a terapeuták hitelesek lennének, vagyis tényleg, átélten, önmagukban is harmonikusak, kiegyensúlyozottak.

*Jelent valamilyen mód-
szert ez a fajta terapeuta
magatartásmód? Hogyan
fordítható le ez a páciens-
ben zajló folyamatra? Mi-
re irányul a terápia, és mit
tekint gyógyulásnak?*

A cél tulajdonképpen az életnek és a lelki funkcióknak az átstrukturálása. Az, hogy valaki kiegyensúlyozott vagy harmonikus legyen, ez bizonyos lelki, belső, dinamikai tényezőktől függ. Először is a gondolkodásmódtól, hogy valaki mennyire egyoldalúan racionálisan gondolkodik, mennyire egyoldalúan pozitívista, empirista, mennyire intuitív, vagy mennyire az érzései, érzelmei határozzák meg. Ezt nehéz átalakítani. Európában a matematikai, kauzális gondolkodást és a tapasztalatot részesítik előnyben. Hiszen a kísérleti tudományokhoz empiria kell, mérni kell tudni, ismételni, ezért az embert gondolkodó-érzékelő típusúvá fejlesztik. Az érzelmeket látszólag nem nyomják el, az intuíciót a megérzéseket már igen. Egy természettudományosan gondolkodó ember elhessegeti magától ezeket, nem bízik másban, csak az eszében.

Az átstrukturálódás folyamán hagynunk kell érvényesülni ezeket a funkciókat: az ember figyeljen a belső hangjaira, az érzelmeire, és ne kövesse mereven az olyan a szempontokat, hogy minek van értelme, mi racionális, mi az, ami megéri. Ha ezek megváltoznak, akkor megváltozik az ember magatartása, úgynevezett „perszonája”, a szerepszemélyisége is, amelyet az ember a társadalomnak a családjának vagy a barátainak mutat. Ez az alkalmazkodás lelki szerve tulajdonképpen. Az ember többet enged megnyilvánulni önmagából, többet ad önmagából. Nem merev, statikus magatartásformát követ, hanem olyat, amely megengedő, rugalmas, hallgat a másokra, és engedi megnyilvánulni a belső szükségleteket.

Van egy módszer, amelyet más céllal ugyan, de sok helyen alkalmaznak, a *brain storming*, mikor az ember az első ötleteket mindenféle kritika nélkül hagyja feltörni, hátha közül belőle valami jó. Mi is ezt csináljuk, amikor el akarunk jutni a probléma magváig a szabad asszociáció és az amplifikáció segítségével. Az amplifikáció tudatosabb folyamat: egy központi probléma körül mind nagyobb körben terjesztjük ki az asszociációkat, de nem szakadnak el a központtól. Ez olyan, mint az úgynevezett mandala a tibeti meditációban; ennek a képnek van egy centruma, mely körül szimbólumok helyezkednek el koncentrikus körökben, képek színekkel, istenalakkokkal. Mindig a középpont a lényeg, mert ott található valami olyan szimbólum, amely a tökéletességet fejezi ki: egy lótuszvirág vagy egy csírázó rizsszem, vagy maga Buddha vagy egy bódhiszattva ül ott. Ez problémacentrikus gondolkodást jelent az intuíció és az érzelmeik serkentésével. Ez a fajta gondolkodásmód megjelenik a keresztény ikonográfiában is (valamint a betegek képein is számtalanszor). Ilyen centrális keresztény szimbólum például a kehely, a rózsza vagy a Bárány: azok a képek, amelyek megjelennek például a Jézus szíve vagy a lorettói litániában, vagy pedig maga a kereszt, amely kifejezi az ellentétek egyesülését, szintézisét a világi-horizontális és a spirituális-vertikális irányú egyenesek találkozásában. Ezek mind csodálatos, érzékletes szimbólumok, nagyon komoly lelki hatása van pusztán a szemlélésüknek is. Hiszen ezek olyan általános, archetipikus szimbólumok,

amelyek mindenki bennében vannak és előhívhatók. Egy ilyen szimbólumban az emberiség őstapasztalata rejlik.

A terápia során tehát megváltozik az ember szerepszemélyisége, emögött a személyes egója is, amit reális ének is nevezhetünk, és mindezáltal megváltozik az ember befelé irányuló magatartása. Van egy jungi fogalom, ami az ember lényegi központját fejezi ki, a Selbst. Sokféleképpen fordították már: önmagának, önvalónak, mély-magunknak, mély ének, ősmagunknak. Én az össz-magam kifejezést szoktam újabban használni. Ez tehát az a centrális fogalom, amely az ember lényegiségét fejezi ki, ontológiai mivoltát, amelyben benne van a teremtettség és a Teremtő is. Olyan összekötő elem az emberben, amely a transzcendenciához köti, az ember a saját Selbstjén vagy össz-magán keresztül kapcsolatban van a transzcendenciával is. Ezen keresztül kerül például kegyelmi állapotba, és ezen keresztül kapja az „ajándékokat” vagy valami másfajta képességet, ha meg tudja közelíteni ezt a selbstnek nevezett lelki valóságot, ha kommunikációt tud vele kiépíteni. Ezt nevezi Jung ego-selbst tengelynek, axisnak, mely a tudatos ego, a tudat középpontja és a Selbst között biztosít összeköttetést. A Selbst tehát az egész pszichés totalitást összefogja, olyan központ, amely besugározza az egész embert, és ugyanakkor összetartja. Van egy centripetális húzóereje és ugyanakkor kisugárzása is. Akinek van ilyen kisugárzása, arra mondják, hogy karizmatikus ember. Amiket én tanítok, azt célozzák, hogy ezt a képességet, készséget valamilyen módon meg kellene közelíteni; azt az ideális célt, hogy megtalálja a saját útját, azt a közeledési módot a transzcendenciához, amely neki megfelelő. Erre csak modelleket lehet adni, és azt szerintem az embernek kell eldöntenie, hogy melyik utat választja.

Azokban az elképzelésekben, ahol feltételeznek egy belsőbb valóságot vagy egy másik fajta éntudatot, gyakran nem folyamatosan képzelik el a hozzá vezető utat. Második megszületésről van szó vagy halál utáni életről, mintha volna egy „kapu” vagy egy ugrás, amely más dimenzióba juttatja az embert. Hogy főorvos urat idézzem, van egy szakasz, ahol a régi ének amőbaként át kell jutnia aszülkületen, „attífokán”.

A Boulad-modellben például, amely a jungihoz legjobban közelít, a Selbstnek felel meg a legbelsőbb én, amelyik már Isten felé közelít. Ehhez újjászületés kell, szimbolikus halál, az ego halála, tulajdonképpen transzmutálódás. Ekkor születik meg a személy, és lép be abba a régióba, ahol ez az össz-magam él és hat, és ez tölcserűen halad a kontemplatív ima felé, amikor Istennel már közvetlen párbeszédet lehet folytatni. De ez az átmenet folyamat jellegetű, nem megy hirtelen. Én nem hiszek a hirtelen, gyors megvilágosodásban. Mindig vannak népszerű irányzatok, amelyek ezt hirdetik. Ezért volt nagyon divatos a zen-buddhizmus, annak is a rinzai irányzata az amerikai elitnél, mert könnyebb útnak látszott, mint a többi; szerintük az ember pillanatok alatt megvilágosodik, mindenféle előtanulmány, fáradságos gyakorlás és szenvedés nélkül. Holott a megvilágosodást meg kell szenvedni, a lépcsőket végig kell becsületesen járni. Tanulmányozni kell a Szentírást, a szent iratokat. Az intellektusra, a gondolkodásra is szükség van, hogy megszerezzük az ismereteket. Csak azután lehet túllépni rajta az intuitív és befelé irányuló, egyfajta irracionálisabb gondolkodás-

felé. A folyamat a mélybe vagy a kontemplatív ima felé tehát folyamatos út, és nem megy könnyen. Nagyon sok tanítványom számolt be arról, hogy rengeteget imádkoznak, de egyszer csak bekövetkezik az a bizonyos lelki szárazság, amelyről Keresztes Szent János is beszél.

Nem a vallási élmény a záloga annak, hogy valaki magasabb tudati szintre jusson?

Pszichiátriai tény, hogy válsághelyzetekben az ember hallucinálhat. Ez nem őrület, hanem olyan helyzet, amikor máshogy működik az idegrendszer, mint szokott. Ilyen állapotban előfordulhatnak extatikus vallási élmények is egy karizmatikus körben például. De ettől ő még nem lesz megvilágosodott. Maslow, amerikai pszichológus-filozófus csúcselményekről beszél — de ez a csúcselmény nem megváltó élmény. Ettől még az ember nem lesz feltétlenül más. Ez nagyon megvárhatja az illetőt, de a pszichés struktúra átrendeződéséhez idő kell. Hadd vonjak egy pszichiátriai párhuzamot: Jung szerint, amikor valaki az individuációs folyamat során elér a fejlődés egy bizonyos fokára, elkezd mandalákat rajzolni, mert ki kell fejeznie összerendeződöttségét. Csakhogy rajzolhat valaki teljesen pszichotikus állapotban is mandalát. Ez a vágyat jelenti benne, a vágy expresszióját, hogy tökéletes szeretne lenni, és működik benne egy sajátos gyógyulási tendencia. De attól, hogy mandalát rajzol, még nem fog meggyógyulni. A szentek életéből is ismerjük, hogy nem volt naponta megvilágosodás-élményük, hanem csak egyszer-egyszer, az pedig a kegyelem műve volt. Nem lehet egy ugrással eljutni az egyesültség-élményig. A megtérésig el lehet jutni. Több tanítványom is a pszichoterápia közben tért meg, bizonyos megvilágosodás-élmény hatására: megvillant előtte valami, és meglátta saját útját. De szó sincs arról, hogy ők tökéletesek, harmonikusak, kiegyensúlyozottak, és például a krisztusi modell szerint lesznek képesek ezután élni. Ez inkább tanulási folyamat, amelyben a gondolkodási funkciókat is fel kell használni, de az érzelmiiek dominálnak. Mégpedig az egzisztenciális erények, a hit, a remény és a szeretet. Hinni kell a célban, amit kitűzött maga elé, a krisztusi modellben, remélni kell, hogy sikerülni fog, bármennyire esendő, és ehhez a szeretetet kell gyakorolnia. Más emberekkel és önmagával szemben is. Nem lehet úgy élni és úgy szeretni másokat, hogy az ember önmagát ne szeresse, hogy ne legyen intim baráti kapcsolatban saját magával. Ez az identitás kérdése. El kell fogadnia önmagát az összes hibájával és a benne levő gonosszal is, el kell tudni fogadnia és ismerenie is kell a benne lakozó kisebb-nagyobb ördögöket ahhoz, hogy ezt a másikban is észre tudja venni, meg tudja érteni és kezelni. Nem irtózáttal kell mondani, hogy *apage satanas*, hanem azt a kis sátánt kell megszelídíteni, és kell kiűzni belőle, hogy ne legyen többé lehetősége megszállni azt az embert.

Fontosnak tartja a gyakorlást, a praxist az orvos, illetve a beteg számára?

Igen. Mint terapeuta mindenki kidolgozza a saját praxisát. Ezt szükséges mindig javítania azzal, amire ő maga rájön, vagy amire mások már rájöttek, és fel kell használnia mindezt, hogy másoknak segíteni tudjon. Mert erről van szó. És a beteg számára is fontos a gyakorlat. A lelki gyakorlat, a meditáció, tematikus meditáció...

A jungi pszichológiában nagy hangsúly van azon, hogy a krízis és maga a neurózis mindig egy feladatra is utal, amelyet meg kell, meg kellene oldania az illetőnek.

A páciens néha a „haszontalan lusta szolgálóra” hasonlít, aki félelmében elássa a talentumot.

Van olyan elképzelés az analitikus pszichológiában, hogy lelki zavarok esetén vagy az identitással, vagy az élet értelmének a kérdésével, vagy a transzcendenciához való viszonytal van baj — hogyan vetődnek ezek fel?

De megjelenhet ez az igény valamilyen primitív vallásosság formájában is. Vagy betegségben, például szenvedélybetegségben, mint egyfajta mágia...

Jung azt mondja, hogy a neurózis részben egyensúlyvesztettség, részben pedig az illető igyekszik kitérni valamilyen életfeladat elől, visszariad, védekezik. Mindenféle elkerülő mechanizmusokat vagy stratégiákat alkalmaz. A klasszikus életfeladatok, hogy szakmailag legyen valaki tökéletes, legyen tökéletes párkapcsolata, legyenek szociális érdekeltségei (ezek az adleri életfeladatok), de ezeken kívül életfeladat a transzcendencia keresése, amit Jung istenszükségletnek nevez, mely minden emberben veleszületetten benne van. De hát ezt részben nem ismerik föl, részben elfojtják, és van, aki „elveszíti”. Ezek a neurózis okai. A lelki-testi baj, pszichoszomatikus betegség sokszor csak az igazolása annak, hogy miért beteg valaki. Irányvesztettség rejlik valójában mögötte, és a transzcendenciával való kapcsolat elvesztése.

Igen. Ezt a buddhista filozófia például úgy fejezi ki, hogy a legnagyobb bűn az avidjá, a nem-tudás. Benne van a tudás lehetősége, de nem akar róla tudomást venni. Ez olyan, mint a tálumok elásása. Kötelességünk a képességek, rejtett tulajdonságok kibontakoztatása, és ezért jó ezeket a belső utakat járni, hogy ezeken keresztül el lehessen jutni a kincseskamrába — saját értékeinkhez. Szent Ágoston is azt mondja, hogy ne máshol keresd az igazságot, hanem magadban. Ilyen például a „kék madár” történet is. A keresésnek persze van értelme, rendkívül sok ismeretet lehet szerezni, meg lehet mindent ismerni, és a rosszat el kell dobni, a jót megtartani — amihez persze meg kell tudni különböztetni, hogy mi a jó és mi a rossz. Ehhez irányelvekre van szükség. Ezért dolgoz ki minden nagy vallási rendszer etikát.

Az élet értelmetlensége mind gyakrabban merül fel, de ezt sokan nem hozzák összefüggésbe a transzcendenciával. Nem is gondolnak erre, csak arra, hogy ez a világ olyan igazságtalan, annyi csalódást okoz, hogy elkeseredik az ember. Nagyon sok fiatal azért él az örömöknek mert nem látja más értelmét az életének. Mert az atomháború, a környezetszennyezés meg mindenféle kataklizmák réme fenyeget. Tehát távolabbi célokra nem is gondolnak igazából, nem tudják megfogalmazni, mi az értelme az életüknek.

Hogy azon elgondolkozzon valaki, van-e benne isteni lényeg vagy sem, ez alig-alig fogalmazódik meg az aktív hitéletet nem élőkben. Nem jutnak el odáig, hogy a saját magukban lévő transzcendenciát, istenszükségletet, istenigényt fölismerjék.

Persze, itt vannak a szekták, a különböző kis „gyógyász-csoportok”, energetizálók stb. Ezek mákonyok, tulajdonképpen olyan szerepük van, mintha valaki LSD-t szedne, illetve ahelyett jár ilyen helyekre, és valamilyen módon feloldódik abban a közösségben. A legkülönbözőbb eszméket hirdetik; nálunk is megalakultak a boszorkányszekták, fekete mágiával foglalkozó társaságok. Mindenki talál valamit bennük, hiszen másképp nem ragaszkodnának hozzájuk. Ez az emberek igényét jelzi, hogy valamire, többre, másra, jobbra vágynak. Biztos, hogy hibákat követ el a társadalom is, de az egyházak, a hivatalos nagyegyházak is, hogy nem tudják eléggé

vonzani az ifjúságot, akik fogékonyak az ilyesmi iránt. Sokan kalódnak mindenféle sötét szekták és mágikus körök áldozataiként. Később legtöbbször nagyon kiegyensúlyozatlan és diszharmonikus emberként kerül a kezelésünkbe vagy a különböző kórházi osztályokra idegi eredetű zavarokkal, idegösszeomlással.

El kell választani a saját, valódi és a szuggesztív, tehát közvetített élményeket. Például karizmatikus csoportokban vannak olyanok, akiknek nagy élményeik vannak, de ezek nem lesznek tartósan meghatározóak. Valószínűnek tartom, hogy a karizmatikus vezető szuggesztív hatása lehetett, amikor azt hitte, hogy saját élményét éli át, és a benne levő rejtettet hozza elő, holott csak rezonált a másik belső élményére, a másik indukált benne valamit. Ez a veszélye a tévének, a videónak is, hogy olyan értékeket, sablonokat közvetít, amelyek nem mindenkinek jók.

Hogyan vetődik fel a megkülönböztetés kérdése a pszichoterápiában a páciens belső élményeivel kapcsolatban?

Ez régi kérdés. Loyolai Szent Ignác óta is minden keresztény aszketikában, misztikában fölvetődik, hogy amikor valaki elmerül önmagában vagy belső hangjai vannak, hogy ezek Istentől jönnek-e, és igazi kegyelmi hangok-e? Felülről jönnek-e a Szentlélek közvetítésével, vagy pedig démonikusak-e. Ezeknek a megkülönböztetése a meditatív pszichoterápiákban is elég nehéz. Ugyanazokat az alapelveket kell követni, mint amelyeket az egyházatyák is követtek: mérlegelni kell, hogy ez a hang például mit tanácsol. Hogy mennyire szolgál önző célokat nemcsak rövid, hanem hosszú távon is, az életvonalnak mondjuk egy-másfél éves távlatában. Az úgynevezett „démonikus erők” mindig az egót próbálják megnyerni, ezt próbálják megerősíteni és kiterjeszteni, mert hiszen az ego az, amely megfogható és elkápráztatható anyagiakkal, szexszel, hírnévvel, dicsőséggel, de ha nem ilyenek érdekében szól, hanem tényleg egy általános szociális vagy humán érdeket képvisel, akkor azt lehet mondani, hogy ezek jó belső hangok, jó tanácsok, amelyek belülről jönnek.

Segíthet egy közösség visszajelzése?

Igen, a keresztény meditációs kézikönyvek, a klasszikus Szent Ignáci lelkigyakorlatos könyv után a Tanquerey, a de Mello-féle és legújabban a Jálics-féle *Szemlélődő lelkigyakorlat* is hangsúlyozza azt, hogy kell a közösség, kell a visszajelzés. Nemcsak a lelki vezető, a mester vagy a lelki atya fontos a lelki vezetésben, hanem a közösség tagjai is, és az ő hatásuk egymásra.

Az együtt gondolkodás, együtt meditálás sajátos folyamat. Lélektanilag ezt úgy szokták kifejezni, hogy a tudattalanok szinte összefolynak. Ott ül mondjuk 6-8 ember egy mesterrel, és mindenkinek teljesen egyéni, egyszeri és egyedülálló alkati, idegrendszeri struktúrája van. De van a személyiségnek egy olyan kollektív tartománya, amely leginkább a gombatelephez hasonlítható, ahol — mégha a gombák esetleg méterekre vannak is egymástól, — a föld alatt a micélium összeér. Van olyan része az emberi pszichének vagy inkább az emberi szellemnek, ami a testtől független, amelyik közös, kollektív. Jungnak is van egy hasonlata, hogy ha egy nagy medencébe csöveket

teszünk, akkor a kapillaritás törvénye szerint a víz a csövekben fölemelkedik. A tetején ott van az én, ám a mélyben ott a közös. Ez lehetne az a bizonyos közös isteni princípium, Jung ezt kollektív tudattalannak nevezi, az emberiség ősmúltjának, amelyben a még meg nem nyilvánult lét is benne van. Amikor egy közösség együtt van, akkor ez a bizonyos „közös víztömeg”, a kollektív tudattalannban rejlő közös szellemi kincs egymással kommunikál.

Van, aki úgy látja, hogy a transzcendencia élménye ma a másik emberhez való viszony misztikumában jelenik meg inkább, nem pedig a teremtő Isten tapasztalatában.

Az én és a te viszonylatában. Az ember önmagában nem áll meg, hanem csak az én és a te viszonylatában tud kiteljesedni. Ha én és te egy vagyunk, Istenen keresztül vagyunk egyek. Isten a nagy TE, a többi ember a kis te. A mélytudatban, a nem racionális, a nem tér-időhöz kötött, időtlen és teretlen világban az istenélmény az, amelyben az emberek mint közösben egyesülhetnek. Itt megtörténik az *unio mystica*. Ami a csoportot illeti, a lényeg itt is a másikkal való kapcsolat.

Ami az egyik emberben változik, az a másik emberben is változást okoz. Ha van egy csoporttag, aki sokkal gyengébb lelkileg a többinél vagy sokkal veszélyeztetettebb, a csoport megvédi, a csoport kollektív tudattalannya — vagy mondhatjuk úgy, transzperszonális tudata — megvédi az énelvesztéstől. Amikor az ember tudatszintje lecsúsz a meditáció vagy ima során egy mélyebb, kevésbé kontrollált állapotba, akkor az énhatároknak az eltűnése vagy fellazulása az ének a szétfolyását eredményezheti, ami dezintegrációt vagy éppen megszállottságot jelent. Ez lehet „jó megszállottság” egy ideig, mondjuk extatikus örömrzés, istenélmény, de vehet patológikus irányt is, amikor egy téveszme keríti hatalmába az embert valamelyik tudatot eluráló öskép nyomán. A csoportban lévő nem veszélyeztetett emberek meg tudják védeni az esékenyebbet. Az „oktatási kör” megintcsak egyfajta mandalának feleltethető meg: olyan mintha az ember három páncéllal lenne körülvéve, amelyen nem tudnak keresztülhatolni a rossz impulzusok, amelyek a transzcendencia irányából jöhetnének. A rosszal is szólni kell, nemcsak a jóval; nemcsak kegyelem jöhet kívülről, hanem „anti-kegyelem” is.

Jelent-e speciális nehézségeket vagy kisértéseket a pszichoterapeuta vagy a lelki vezető számára, hogy a páciensek vagy vezetettek révén folyamatosan ezekkel a „nagy erővel” szembe-sül, s túl ezen, ki is vetítenek rá különféle szerepeket, hatalmat?

A pszichiáter és a pszichoterapeuta pályája közismerten veszélyes — náluk a legmagasabb az öngyilkossági ráta az egészségügyi dolgozók között. A veszélyeztetettség biztosan nagy: elveszítheti a hitét önmagában vagy az emberekben, kiég, depressziós vagy cinikus lesz. Persze ez azon is múlik, hogy mennyire hiteles pszichoterapeuta, rendelkezik-e igazán mély önismerettel és biztos világnézeti alappal. A másik veszély ennek ellenkezője. Amikor magát valamiféle prófétának vagy nagy varázslónak hiszi. Az etnográfia ezt nevezi Mana-megszállottságnak. Ilyenkor hatalmat érez a többiek fölött, mert képes másokat befolyásolni, orientálni, különböző hatásokat kiváltani, tud gyógyítani és ez „egodiasztolét” okoz, ami előbb-utóbb a viselkedésében is megnyilvánul. Mágusként viselkedik, felsőbbrendűnek érzi magát, és ez lassanként kimeríti a legfőbb bűnt, a kevélységet, mások lenézését. Pszichoterápiában iskolázott

embernél is előfordulhat, hogy megszállja őt ez a bizonyos mágikus mindenhatósági érzés, az omnipotencia, amikor óriási energiát érez magában. Ez regresszív állapot az érfejlődés szempontjából, a mágikus mindenhatóságnak a szintje, miközben értelmileg rendkívül fejlett lehet más vonatkozásban. Ez a „Mana-energia” általában ősképeket száll meg: a hős, a gyógyító, a nagy sámán vagy próféta ősképe. Ez megrekeszti a személyiség további fejlődését, és előbb-utóbb elveszíti a hatékonyságát is, önbecsülése pedig odalesz, ha rádöbben egyszer, hogy öncsalás volt egész addigi élete.

Kötete utolsó tanulmánya, A meditáció pszichopatológiája egészen háttorzongató. Egy igen művelt páciensről van benne szó, aki „démonokkal küzd”, néha a pszichózis szélén táncol. Őn azt írja, a pokljárásnak ezen a szakaszán a terapeutánakszintén kézen fogva kell együtt haladnia a páciensével. Nem vezeti, hanem együtt halad vele. Itt a terapeuta is teljesen eszköztelen. Vagy nem az?

Nem eszköztelen, mert *ott van*. Az együttlét nagyon fontos egzisztencialista fogalom. A terapeuta Binswanger szerint az egyedüllét, a sehol sem lét az, ami miatt az ember megbetegszik. Emikor a beteg a terapeutával kapcsolatba kerül — és ez nem indulatáttétel feltétlenül, hanem bizalmi kapcsolat vagy valamiféle szeretet a terapeuta meg a páciens között —, az már „együttlét”. Ez óriási dolog! Ezért van az, hogy amikor még praktizáltam, éjjel is fölhívott néha egy-egy páciens, hogy egy pár szót szóljak — engem hívott fel, és nem más, mert hozzám volt bizalma. És néhány mondat megnyugtatta. „Kézenfogva” azt jelenti, hogy megvan a lehetősége, hogy engem igénybe vegyen, velem együtt haladjon, tőlem tanácsot kérjen, és megbeszélje velem problémáját. A leírt esetben is ez történt. Ez az ember annyiféle mesterrel, guruval találkozott már, annyi mindenben ment keresztül, s én nem akartam átvenni azt a szerepet, hogy megmondom a gyógyító ígéket, hanem arra biztattam, a „démonokkal” saját maga birkózzék meg, és magából kell azt az erőt előbányásznia, ami hiányzik a meglévő ideológiája mellé. Ezt kapta meg végül meditáció közben. Erőt kapott ahhoz, hogy tovább tudjon lépni. Azt mondjuk egyfajta megközelítésben, hogy mindenfajta betegségnek a háttérében arról van szó, hogy az emberben az energiák nem tudnak szabadon áramlani, mintha egyfajta zárlat keletkezett volna benne. Így van ez az idegrendszerrel és a pszichés energiával is. Az a nagy dramatikus élmény, amit a páciens ennek a „művi pszichózisnak” a mélyén élt meg, megszüntette ezt a zárlatot, megindult a keringés, visszaállt a tökéletes, harmonikus életműködés az egész pszichés struktúráján belül, és a biológiaiban is, hiszen e kettő egymással harmonizál. Ez egyfajta „pszichosebészeti” beavatkozás, eszköz nélkül, tehát csak szavakkal és a képzelet segítségével. Ilyenkor már a terapeutával való együttlét tulajdonképpen el is veszti a jelentőségét, mert már nincs szüksége az illetőnek annyira a szoros kötődésre. És ez a jó, a terapeuta is egyfajta zökkenőmentes leválasztásra törekszik, hogy a beteg vagy a vezetett helyezze át másra az érzelmeit, és éljen a lehetőséggel, hogy emberi kapcsolatokat tudjon alakítani. Ezáltal jöhet létre egy harmonikusan működő új személyiség.

A terapeutával való legteljesebb együttlétet vezet oda paradox módon, hogy a betegnek lazul a tőle való függése? Vagy általában arról van szó, hogy a valódi együttlét nem alakít ki függőséget?

Mi sem áll távolabb Öntől, mint a pátosz. Találtam mégis egy félpoétikus mondatot az egyik tanulmányában. Arról van szó, hogy le kell süllyednie a tudatszintnek ahhoz, hogy „érezni tudjam a halak örömét, ahogy kiugrál a vízből napsütésben vagy alkonyatkor”.

A valódi együttlétet nem alakít ki függőséget, a terapeuta mindig vigyáz arra, hogy ne kösse magához az illetőt. A buddhizmus évezredes tanítása jut eszembe a ragaszkodásmentes szeretetről, amelyik nem sajátít ki és nem önző. Nem ragaszkodik mértéken felül a szeretet tárgyához, de a szeretet tárgyától is megköveteli, hogy ő se ragaszkodjék hozzá, ne sajátítsák ki egymást. A buddhizmusban ez a legfontosabb négy meditációs téma egyike. A másik a részvét, amit érezni kell minden élőlény iránt, együtt kell tudni vele szenvedni. És ami nagyon érdekes, és nem szokták tudni, az együtt örülés elve: a másik sikerének, a másik örömének való örülés. E három után következik az a sokat vitatott rendíthetetlen „egykedvűség” a lét bárminemű változása közepette is. Ez derűs, nem ragaszkodó együttlétet jelent a világgal és mindenkivel. A fájdalom iránt részvétet érez, ha jót lát, akkor örömet érez, de mindez nem zökkenti ki rendíthetetlen nyugalmaiból, egyensúlyi állapotából. Jó, ha egy terapeuta ezt legalább megközelíti.

Igen, ez egy híres taoista párbeszéd része. Ez a zenbuddhizmusnak is alapelve. Érezni a halak örömét, ahogy kiugrálnak a vízből, érezni az egész világegyetemet egy harmatcseppben, ahogy egy levélen ott ragyog reggel, a madarak dalában érezni a mindenséget. Ez sajátos egységélmény, ami nem *unio mystica*, mert ez nem misztikus élmény. Valahogy együtt élni, egységben élni... Ezt fejezik ki a japán haiku versikék. Ami épp eszembe jut: az út mindig befelé vezet, kint sziporkázik a hó. Paradoxonok, mert nincs összefüggés a kettő között, de mégis, valamilyen módon, ezek nagyonis összefüggenek. Mert a kint szikrázó fehér hó jelenti azt, hogy örömmel tekintek a világra. Ugyanakkor a kötelességeimtől ez nem szólít el, hogy az út befelé vezet. Ahol bent ugyanúgy sziporkázik és ragyog az „isteni szikra”, a belső fény, ami az emberben a fénytermészetet jelenti. Hiszem, hogy az ember fénytermészetű lény.