

*Melyik istennő kapja az aranyalmát?*

Az istennők közötti versengés, konfliktusok és szövetezések éppúgy megjelenhetnek a női lélekben, mint egykor az Olümposzon. Melyikre figyelünk? Melyiket mellőzük éppen? Van-e a nőnek egyáltalán választása? Ezek a bennünk munkáló istenalakok igen erős archetipikus viselkedésmintákat képviselnek, és éppoly hevesen küzdenek az elsőbbségért, mint annak idején a görög istennők az aranyalmáért; a díjért, amelyet Parisz ítélete juttatott a legszebbnek.

*PARISZ ÍTÉLETE*

Minden olümposzi isten és istennő, és minden halandó és halhatatlan meg volt híva Péleusz, a király és Tethisz, egy tengeri nimfa esküvőjére, kivéve Eriszt, a viszály istennőjét, mivel őt sem a vőlegény, sem a násznagy: Kheriön, a kentaur nem akarta ott látni. Erisz rettenetes dühre gerjedt, és bosszút forralt. Leszakított egy almát a Heszperiszek kertjében, és belekarcolta az arany gyümölcs héjába: „*a legszebbnek*” – és begurította a lakodalmas házba. Még meg sem állt az alma, máris hárman tartottak rá igényt: a gyönyörű Héra, aki a legfőbb isten felesége lévén úgy vélte, ő „hivatából” a legszebb; Athéné, a szűz, akinek szeméből az értelem sugárzik; és Aphrodité, aki a szerelem istennője, és meggyőződése, hogy nála senki szebb nem lehet.

Látta Zeusz, hogy baj lesz a dologból, s mert ő maga vonakodott ítékezni, elküldte Hermészt az Ida hegyére Pariszért, aki rangjarejtett királyfi létére éppen ott pásztorkodott. Döntse el ő, a legszebb férfi a halandók között, hogy kié legyen az aranyalma.

Hermész a három istennővel együtt fölkereste Pariszt a barlangjában. A három szépség mindegyike megpróbálta megvesztegetni a pásztort. Héra azt ígérte, egész Ázsia királyává teszi. Athé-

né ezt mondta: „Minden művészetemre megtanítalak, és szülővárosod hős oltalmazójává teszek!”

Aphrodité teljes szépségét feltárta Parisz előtt, és édes mosollyal ezt sűgta neki: „Én a legszebb földi asszony szerelmével foglak megjutalmazni.” Parisz habozás nélkül Aphrodité mellett döntött, magára zúdítva Athéné és Héra haragját.

Ez az esemény vezetett később a trójai háború kitöréséhez. Parisz ugyanis trójai királyfi volt, a legszebb földi asszony pedig történetesen egy görög király: Menelaosz felesége, Helené. Parisz – nem nagy nehézségek árán, mivel maga is isteni szépség volt – behajtotta a bíraskodásért járó honoráriumát, elrabolta Helenét, és hazavitte Trójába. Így tört ki a tíz évig tartó háború, amely Trója pusztulásával végződött.

Az olümposziak nagy kedvvel vetették bele magukat a háborúba, amiben – halhatatlanok lévén – sok veszteni valójuk nem volt. Héra és Athéné természetesen a görögök oldalára állt, hiszen nehezteltek Pariszra az ítélete miatt. Hozzájuk csatlakozott Poszeidón, Hermész és Hephaisztosz. Négy istenség: Aphrodité, Arész, Apollón és Artemisz a trójaiak pártját fogta.

## *PARISZ ÍTÉLETE A FÖLDI NŐ ÉLETÉBEN*

Minden mai nő szembesül saját Parisz-dilemmájával. A kérdés pedig ugyanúgy hangzik, mint ahogyan azt az olümposzi vendégek feltették a pásztornak: kié legyen az aranyalma? Ehhez ma-napság még egy kérdés társul: ki hozza meg a döntést?

## *MELYIK ISTENNŐ KAPJA AZ ARANYALMÁT?*

A mítoszban a jelen lévő istennők közül csak három vetélkedik az elsőségért: Héra, Athéné és Aphrodité. A nő személyiségében többen vannak, és mások is beállhatnak a versenybe, meglehetősen sokan, de lehet, hogy négyen is. A hét istennő minden variációban versenghet a másik hattal: az aktivizálódott őstípusok az elsőbségért küzdenek.

Ha a mítoszban eredetileg versenyző istennőket tekintjük, megállapíthatjuk, hogy azok három alapvető irányt képviselnek, amelyet egy nő élete során követhet, s melyek bizony gyakorta konfliktusba kerülnek egymással. Héra a házasság elsőbbségét vallja, Athéné az intellektusét, s aki neki adja az aranyalmát, az a hivatására, karrierjére szavaz, s végül Aphrodité a szépséget, a szerelmet és a szenvedélyt részesíti előnyben, és a kreativitást tartja a legfőbb értéknek. Az a nő, aki rá voksol a teljesítményekkel és a tartós kapcsolatokkal szemben, az élénk érzelmi életet választja.

Alapvetően különbözőek ezek a választások, hiszen a három istennő mindegyike más-más kategóriába tartozik. Athéné szűz, Héra sebezhető, és Aphrodité az alkimista. Egy nő életében a három kategória által képviselt jelleg közül csak egy szokott uralomra jutni.

### KIÉ A VÁLASZTÁS LEHETŐSÉGE?

A mítoszban egy halandó férfit ruházzák a döntés jogát. A patriarchális kultúrákban ez már csak így van. S ha férfiak döntenek, hogy hol a nő helye, akkor természetesen úgy döntenek, ahogy nekik megfelel. A legtöbb német nő életének korlátait szinte századokon át csaknem a mai napig „három K” jelölte ki: *Kinder*, *Küche*, *Kirche* (gyermek, konyha és templom).

Személyes szinten az aranyalma odaítélésének kérdése folyamatos és állandó versengést jelent. Kezdi a szülők, folytatják a nevelők és tanárok, az osztálytársak és barátnők, az udvarlók, férjek és még a gyerekeink is. Mindegyik egy-egy kis Parisz, akinek a zsebében ott lapul a mi aranyalmánk, s ha nekik úgy tetszik, odanyújtják – ha kedvükre való, ahogyan viselkedünk –, ha pedig nincs ínyükre, amit teszünk vagy tenni akarunk, akkor visszadugják.

Mind a hét istennő részletes fejezetében leírtam, hogyan befolyásolja – segíti, vagy akadályozza – a szülői ház egy kislányban egy-egy archetípus dominanciájának alakulását. Ha egy nő másokra bízta annak az eldöntését, hogy mi fontosabb a számára, úgy a szülei várákozásának fog megfelelni, az ő „hajlamaikat” fogja kiélni, és a család társadalmi rétegében uralkodó normákhoz fog igazodni.

Ha egy nő maga dönti el, hogy „melyik istennő kapja az aranyalmát”, és ítéletét – befelé „fülelve” – arra az erőre alapozza, melyet egy benne munkáló archetípus képvisel, akkor minden döntése, amit élete során hoz, a maga szempontjából célirányos és értelmes lesz. Meglehet, a család vagy az adott kultúra nem támasztja alá a döntéseit, de attól azok még hitelesek lesznek.

### *ISTENNŐK ÜTKÖZÉSE, A „BIZOTTSÁG” MINT METAFORA*

Meglehet, hogy egy nő lelkében viszály támad az istennők között, többen is ácsingóznak az alma után, valahányszor döntés előtt áll. Ilyenkor mi a helyzet? A nő dönt, vagy a benne tülekedő istennők – vagyis az ösztönei, hajlamai, viselkedési mintái, amelyek egymással viaskodnak?

Mesterem és mentorom, Joseph Wheelwright jungiánus analitikus szerint úgy kell elképzelnünk azt, ami a fejünkben végbe megy, mint egy bizottsági értekezletet. Személyiségünk különböző oldalai egy kerek asztal körül ülnek. Vannak közöttük hölgyek és urak, ifjak, vének és középkorúak, egyesek harsányak és követelőzők, mások hűvösek és távolságtartók. Ha némi szerencsénk van, akkor egy egészséges *ego* (én) ül az asztalfőn és ő elnököl, eldöntve, hogy mikor ki kaphat szót és ki nem. Az elnöknek figyelmes résztvevőnek és hatékony vezetőnek kell lennie, hogy fenn tudja tartani a rendet. Ezek a tulajdonságai egy jól funkcionáló ének is. Ha az *ego* (az én) jól működik, akkor megfelelő, a helyzethez illő viselkedés jön létre.

Nem könnyű feladat elnökölni egy olyan bizottságban, ahol, mint minden nő lelkében, több istennő magának perli a hatalmat, s közben egymással is vitában állnak. Ha egy nő énje képtelen fenn tartani a rendet, akkor valamelyik istennő közbelép, és a kezébe veszi a gyeplőt. Metaforikusan ez úgy értendő, hogy ilyenkor egyetlen istennő uralja a nő személyiségét; „nem tud parancsolni az ösztöneinek”. Megesik, hogy kitör az „istenek haborúja”, ha egyformán erős késztetések versengenek egymással.

## MINDENKI SZÓT KAPHAT

Ha egy bizottság jól működik, akkor az elnök a megfigyelő posztját foglalja el, és a megfelelő információk alapján világos döntést hoz. Ilyen az egészséges *ego*. Ismeri a bizottság valamennyi tagját, és tisztában van az igényeikkel és kívánságaikkal is, tudja, mi motiválja őket. A személyiség összes adekvát szempontja meghallgattatik, a realitások figyelembe vétetnek, és még a feszültség is rendjén való. Mivel minden istennő egy bizonyos ösztönzést képvisel, egy meghatározott értékért vagy a nő személyiségének egy részéért (azaz: egészségéért, egészségéért) emel szót, a felszólalás időtartama attól függ, milyen erős az adott archetípus, mennyiben érintett a terítéken lévő napirendi pontban, s hogy az *ego*, mint elnök, mennyi teret ad neki.

A döntések súlya nagyon különböző. Például el kell dönteni, hogy mit tegyünk vasárnap. Hesztia egy nyugodt, otthon töltött nap mellett áll ki, Héra szerint meg kell látogatnunk a férjünk rokonait, Athéné arra emlékeztet, hogy a szerződéses munkánk oroszlánrészé még hátra van, Artemisz egy kiadós sétára vágyik a hegyek közt.

Egyszer el kell döntenünk azt is, hogy mit kezdjünk életünk második felével. Ilyenkor is minden istennőnek jól fölfogott érdeke fűződik a döntésünkhöz.

Most, hogy a gyerekek felnőttek, akár el is válhatunk, hiszen a házasságot csak miattuk tartottuk fenn. Vagy éppen ideje lenne föladni a függetlenségünket, és egy megbízható társ mellett elkötelezni magunkat. Meglehet, pótolni akarjuk, amit eddig elmulasztottunk, és minden erőnket a hivatásunkra koncentráljuk.

Van, aki ilyenkor arra vágyik, hogy valamilyen „szép mesterség” darabjai kerüljenek ki a kezéből, van, aki arra, hogy az unokáinál pótolja, amit a gyerekeinél elmulasztott.

Az élet középső szakasza tehát új konstellációt, eddig háttérbe szorult istennők uralmát hozhatja. Váltás azonban máskor is lehetséges, így a serdülőkorban, nyugdíjba menetelkor, vagy a változás korában is. Ha megkezdődik az átmenet időszaka, a nő elnöklő énje (feltéve, hogy valóban egészséges) tudatosan számba veszi a jelentkező értékeket, elsőbbségeket, meglévő kötelezettségeket, s mindezt a realitáshoz igazítja. Ha a különféle prioritások harcolnak egymással, nem erőlteti a döntést, amíg minden témát

alaposan meg nem tárgyaltak. Ez tarthat öt percig, ha arról van szó, hogy mi legyen a vasárnapi program, de tarthat öt évig is, ha az a kérdés, hogy a nő szüljön-e, vagy sem.

Ismertem egy asszonyt, aki évekig küszködött a „gyerekproblémával”. Az ilyen nők képtelenek dönteni az anyai ösztön és az érvényesülés vágya között. Es mit tegyenek, ha köztük és a férjük között sincs egyetértés? Ha az egyikük szeretne gyereket és a másik semmiképpen nem? Mit tegyen, amikor harmincas éveiben jár immár, és sürgeti az idő?

Olykor Héra is, Athéné is Démétér ellen foglal állást. A döntésnek azonban úgy kell megszületnie, hogy a nő ne nehezteljen miatta senkire, és ne érezze úgy, hogy voltaképpen nincs is választása. Ez minden döntés esetében így van. Ha az ember úgy érzi, hogy külső körülmények kényszerítő hatása alatt, vagy éppen úgy, hogy belső kényszer hatására cselekedett, akkor tehetetlennek, dühösnek és lehangoltnak érzi magát a döntés után. A neheztes pedig elszívja életerejét, nem tud arra figyelni, amit csinál, bármilyen fontos is legyen az a számára. Mindannyiunknak el kell tudni viselni, hogy esetleg valami elmarad, kimarad az életünkben egy döntés nyomán, s aztán ismét bele kell merülnünk az értelmet adó dolgokba, legyenek azok bármilyen jellegűek. Énünk nem lehet passzív, megfigyelője az archetípusok tülekedésének, végül ki kell tudni mondani: „Én döntöttem így. Tudom, ki vagyok, és tisztában vagyok a körülményeimmel is. Elfogadom magam ezekkel a tulajdonságokkal, és elfogadom a valóságot is.” Csak így szabadulhat föl újabb célokra az az energia, amelyet a probléma megoldásába fektettünk.

## AMIKOR AZ ELNÖK TEHETETLEN

A döntések meghozatalának normális folyamata a lehető legjobb eredményt hozná, de sajnos nem ez az egyetlen mód, ahogyan belső konfliktusainkat kezeljük. Ha az *ego* tehetetlenül sodródik mindig az erősebb oldal felé, akkor viselkedésünk pontosan úgy fest, mintha kívülről rángatnának ide-oda.

Megesik például, hogy egy asszony képtelen eldönteni, hogy szakítson-e a szeretőjével, vagy sem, mert tudja, ha folytatja a vi-

szonyt, ez a házasságába fog kerülni. A benne zajló konfliktus éppen olyan megoldhatatlan és végeérhetetlen lehet, mint a trójai háború volt. A nem eléggé hatékony *ego* azt eredményezi, hogy az asszony szakít a szerelmével, de aztán újra meg újra visszahívja.

A trójai háború találó metafora erre a helyzetre. Helené, a zsákmány, akiért küzdöttek, éppen olyan passzív volt, mint egy tehetetlen *ego* egy szakítsak – ne szakítsak konfliktusban, túszhoz hasonlatos, akit hol az egyik, hol a másik párt ejt el.

A görögök vissza akarták vinni Helenét a férjéhez. Mellettük állt mindenekelőtt Héra, a házasság védelmezője, aki ragaszkodott hozzá, hogy a harc addig folytatódjon, míg Trója rommá válik, és Ménelaosz visszakapja az asszonyát. Hephaisztosz, az istenek kovácsa is a görögök mellett állt, ő készített pajzsot Akhilleusznak, a hősnek, érthető rokonszenvvel a férj iránt, hiszen őt Aphrodité alaposan felszarvazta. Poszeidón, a tenger erősen patriarchális istene is a görögöket támogatta Athénével, a patriarchális értékek védelmezőjével egyetemben. A törvényes férj oldalára, Parisz ellenfeleinek oldalára állt, hiszen Héra is, ő is engesztelhetetlen ellenségei voltak a trójai királyfinak ama bizonyos alma miatt.

Ezek az olümposzi alakok a *házasság fenntartásának* irányába ható készítetéseket jelképezik. A szent köteléket, a törvényt, és mellesleg azt a nézetet, hogy az asszony a férj tulajdona.

Aphrodité, az alma elnyerője, és a szerelem istennője természetesen a trójaiak mellé állt, már csak azért is, mert ő maga ajánlotta fel Helenét Parisznak. Szeretője és több gyerekének apja, Arész is Tróját támogatta, és érdekes módon Apollón és Artemisz is mellettük foglalt állást. A kétnemű ikerpár férfiak és nők nem sematikus szerepeit képviselik, ezeknek a betöltése azonban csak akkor lehetséges, ha a patriarchátus hatalma megroppan, vagy kérdésessé válik.

Ez a négy istenség képviseli azokat a készítetéseket, melyek a *szerelmi viszony fenntartása* mellett hatnak egy nő pszichéjében. A szenvedély és a szexualitás mellett voksolnak, kiállnak a nő autonómiájáért, és vallják, hogy szexualitása a sajátja és nem a házasság intézményéé vagy a férjéé. Mind a négyen impulzív archetípusok, és lázadnak a hagyományos szerepek ellen. A férj elleni hadüzenetnek tekinthető szerelmi viszonyt tehát egyetértéssel fogadják.

Ha egy nő passzívan sodródik egy szerelmi háromszög konfliktusában a mindenkori erősebb felé, az mindenkinek árt: neki, a két férfinak, és mindhármuk jövőbeli kapcsolatainak is.

## KÁOSZ A BIZOTTSÁGBAN

Ha egy nő lelkében dúl a vihar és az *ego* képtelen rendet tartani, a normális folyamat el sem tud kezdődni. Több bizottsági tag egyszerre emeli föl a hangját, belső hangzavar tör ki, mintha minden istennő egyszerre akarná kikiáltani a maga véleményét, túlharogva a másikat. Az elnöklő *ego* nem érti egyiket sem, és óriási feszültség keletkezik benne. A káosz kellős közepén úgy érzi, tennie kell valamit, s ez a késztetés leggyakrabban akkor tör rá, amikor képtelen világosan gondolkodni.

Egy negyvenes éveit derekán járó betegem lelkében pont ilyen zavaros állapotok uralkodtak, amikor el akarta hagyni a férjét. Nem volt szerető a dologban, a házasság húsz éve működött, és minden külső szemlélő ideálisnak vélte. Amíg kliensem csak fontolgatta a válás lehetőségét, minden szempontot többé-kevésbé racionálisan szemügyre tudott venni. Amikor azonban közölte a férjével, hogy mire készül, és elment, hogy át tudja gondolni a dolgot, kitört a belső káosz. Mint mondta, úgy érezte, „mintha egy mosógép járna a fejében” vagy „mintha egy mosógépbe dugták volna”. Egyes személyiségreszei félelemmel és riadózással reagáltak kockázatokkal járó, de autentikus döntésére.

Egy időre teljesen lemerevedett – az énje szinte megbénult a rázúduló tehertől. Ahelyett azonban, hogy föladta volna, és hazament volna a férjéhez, tartotta magát ahhoz az igényéhez, hogy számba vegye és szétválogassa magában a dolgokat, és a barátainál maradt, míg tisztázni tudta magában a helyzetét. Énje lassan átvette az uralmat, elfoglalta szokott helyét az elnöki székben, és az asszony meg tudta hallgatni a félelem és riadalom hangjait is. Végül elvált, és egy év múlva már biztos volt benne, hogy jól döntött.

Ilyen helyzetben sokat segít, ha megbeszélhetjük valakivel a bennünk ütköző érzéseket és félelmeket, vagy ha le tudjuk írni azokat, hogy az egymásnak ellentmondó érzéseket szét tudjuk választani. Ha a problémátömeget tagoljuk, és rangsoroljuk a



szempontok fontosságát, akkor nem nehezedik már elviselhetetlen teher az *ego*-ra.

A „bizottsági káosz” általában átmeneti állapot; akkor keletkezik, amikor valamit újnak és fenyegetőnek találunk. Az *ego* röviddel ez után rendet teremt. Ha azonban nem tudja helyreállítani a bizottság normális működéséhez szükséges állapotokat, a mentális káosz összeomláshoz vezethet. Agyunk telítődik egymásnak ellentmondó érzésekkel, gondolatokkal és képekkel, lehetetlenné válik a logikus gondolkodás, és a személy képtelenné válik a hatékony működésre.

### AZ ELNÖK ELFOGULT

Az *ego*, mint elnök, elfogult: egyes bizottsági tagokkal kivételez, másokról nem vesz tudomást, és elhallgattatja azokat az igényeket, érzéseket vagy véleményeket, melyeket elfogadhatatlannak vagy megengedhetetlennek minősít. Mindent cenzúráz, amit nem akar látni vagy hallani, s így a felszínen úgy tetszik, mintha nem is lenne konfliktus. A „kedvenc istennő” helye csupán egy vagy két archetípus számára van fenntartva. Ezek azok, akikkel az énünk azonosul.

A kegyvesztett, vagy mellőzött istennők szempontjai és értékrendje ezenközben háttérbe szorul, elnyomják, elfojtják a hangjukat. Olykor nem is nyitják ki a szájukat, és úgy tesznek, mintha benne sem lennének a bizottságban. Befolyásukat leginkább a „folyosón” – azaz a tudattalan berkeiben lehet fölfedezni. Bizonyos akciók, pszichoszomatikus tünetek és kedélyhullámzások azonban a cenzúrázott istennők jelenlétéről árulkodnak.

„Acting out”-nak, németül „Ausagieren”-nek nevezik a pszichológia tolvajnyelvén azt a tudattalan által motivált viselkedésmódot, amellyel az ellentmondó és elfojtott érzelmek nyomán keletkező feszültséget ki szokták üríteni azok, akik hajlamosak az ilyen viselkedésre. Általában impulzív, hirtelen, a személy által is megmagyarázhatatlan cselekvésről van szó, de ilyen lehet egy elfelejtés is. Mások hajlamosabbak testi tünetekre, vagy gyakori hangulatváltozásokra.

## AZ ÁTKAPCSOLÁS MŰVÉSZETE

Sokan mondják magukról, hogy „mintha nem is egy ember lennék”, amikor több istennő váltja egymást – akár naponta – a kormányhídon. Carolyn például biztosítási kötvényeket ad el, évente több, mint egymillió dollár értékben. Ezernyi részletet kell kézben tartania és erőszakosan kell a kliensek nyomába erednie. Ottthon azután a „karriertigris” magányosan sétáló macskává szelődül, aki boldogan és elégedetten tesz-vesz egyedül a házában, és a kis kertjében, mint bármelyik született Hesztia.

Leslie egy nagy reklámügynökség ötletgazdája. A hirdetések, amiket kitalál, sziporkáznak, s hála kreativitásának és meggyőző erejének, igen sikeres. Artemisz-Athéné dinamikus keverékének tetszik, ám ha hazamegy, könnyedén átváltozik férje engedelmes Perszephonéjává.

Mindketten tudják, hogy kétféleképpen viselkednek otthon, és a munkahelyükön, s ez a naponként megismétlődő átkapcsolás egészen természetes módon megy végbe. Úgy érzik, mindkét viselkedésük énazonos: ez az ő normális működésük, csak éppen itt így, amott meg úgy, s lényegében hívek maradnak önmagukhoz mindenhol.

A személyiségtesztek – pontosabban: a személyiség-kérdőívek, vagy skálamódszerek – kitöltésénél azok a nők, akik tudják, hogy viselkedésük attól függ, hogy éppen hol vannak, vagy milyen hangulatban töltik ki ezeket a tesztek, meg is szokták ezt jegyezni. Vannak, akik örülnek a vagy-vagy válaszoknak, vannak, akik egy kicsit megzavarodnak ezektől. Válaszaikat az befolyásolja, hogy kérdőívet a hivatását betöltő nő, a magánember, az anya vagy – mondjuk – a benne lappangó művészlélek tölti-e ki, következképpen a kialakuló „profil” vagy személyiségkép is attól függ, hogy melyik „bennük élő istennő” tölti ki a kérdőívet. Egy pszichológusnő például így kommentálta a vizsgálatot: „Társágban nagyon is extravertált vagyok, és ez nem valami fölvert álarc, vagy a partinak szóló bájmosoly, ott én szórakozom. Hanem, ha munka közben lepne meg valaki a kutatólaborban, egy egészen más nőt láthat”. Az egyik környezetben tehát csillogó Aphrodité, a másikban gondos Athéné.

Általában mindenkiben él egy uralkodó (vagy domináns) archetípus, amelyik áthatja a személyiséget, s így eldönthető például, hogy az illető kifelé vagy befelé fordul-e. Minthogy azonban tiszta típusokat sohasem találunk, és ilyeneket egyetlen személyiségelmélet sem tételez, amikor valódi emberekre alkalmazza a kategóriáit, ez sem kötelező. Ha két vagy több istennő dominál, olykor az egyik, olykor a másik reagál a külvilág eseményeire a körülményektől, vagy a megoldandó feladattól függően. Minél többen vannak, annál gazdagabb a személyiség, és annál több lehetősége van rá, hogy a legkülönbözőbb területeken hatékonyan működjék.

## TUDATOSSÁG ÉS DÖNTÉS

Ha egy nő a bizottságban elnöklő és jó megfigyelő *ego*-ja segítségével tisztába jön az „asztal körül ülő” archetípusok jellegével, és azzal a folyamattal, amely benne zajlik, máris két fontos önismereti eszközhöz jutott. Egyrészt érzékeny füllel figyelhet befelé, és megállapíthatja, hogy éppen „ki beszél” és hamarosan rájöhet, hogy mely istennők befolyásolják. Ha ezek az istennők személyiségének konfliktuózus oldalát képviselik, ellentétes igényeket, melyeket összhangba kellene hozni, mindegyikre rá tud hangozódni, azaz: az elnök szót adhat mindenkinek, s aztán maga dönti el, hogy neki mi a legjobb, melyik szempont előbbre való.

Meglehet, egyes istennők tartózkodóak, vagy rejtőzködnek, s csak ideges tünetek vagy hangulati labilitás jelzi jelenlétüket. Jól tesszük, ha időt hagyunk magunknak, hogy kiderüljön, ki akar kerülő úton érvényesülni. Ha már fogalmunk van az őstípusokról, és tudjuk, hogy milyen viselkedésmintákat képviselnek, sokkal könnyebb felismerni, hogy éppen ki „működik” olyan hevesen, vagy ki az, akit alkalmasint „hívogatni” kellene.

Minthogy velünk születő viselkedésmintákról van szó, melyek minden egyes nőben, mint lehetőségek, megvannak, megfogalmazhatjuk igényeinket egy-egy istennő átmeneti jelenlétére is, magunkhoz hívva őt segítségül. Amikor barátnőm, Dana a disszertációján dolgozott, rettenetesen nehezen szánta rá magát a könyvtári adatgyűjtésre. Aztán elképzelte, hogy ő most Artemisz, aki vadászni indul a rengetegbe, és ez megadta neki a lökést ahhoz, hogy

nekiinduljon, és kikeresse a szükséges cikkeket. Amint elképzelte magát Artemiszként, feltöltődött a szükséges energiával.

Segíthet a bennünk uralkodó archetípus felismerésében, ha megpróbáljuk elképzelni az istennőt, mint eleven nőalakot. Akár szóba is elegyedhetünk vele, ha a kép elég élénk. A Jung által feltárt „aktív földelés” folyamatában akár kérdéssel is fordulhatunk ezekhez az alakokhoz, s meglehetősen válaszolnak majd. Ha ismételten próbálkozunk ezzel a fogékony ráhangolódással, és fülünk a válaszra, amit tudatosan nem találtunk, egy idő után szinte mintha valóban beszélgetnénk valakivel, aki voltaképpen a saját énünk archetipikus része, amelyet egyre jobban megismerünk.

Ha egy nő rá tud hangolódni önmaga különböző oldalaira, és meg tudja figyelni és érezni különféle értékeit, vetélkedő vonzalmait, akkor arra is képes, hogy felállítsa a neki legjobban megfelelő fontossági sorrendet. Döntései és választásai így tudatosak lesznek: ha konfliktusba kerülnek az igényei, meg tudja állapítani, melyiket helyezze a másik elé, és mit tegyen előbb, mit utóbb. Így a döntések nem végeérhetetlen belső harcot robbantanak ki, hanem feloldják a konfliktust. Lépésről lépésre válhat tudatos választóvá, aki maga ítéli oda az aranyalmát.