

TIZENNEGYEDIK FEJEZET

A hősnő minden földi nőben

Minden földi nő potenciális hősnő. Főszereplője saját élettörténetének, annak az utazásnak, amely a születésével kezdődik, és egész élete folyamán tart. Amint járja a maga útját, bizonyára találkozik szenvedéssel, magánnyal, bizonytalansággal, sebeket kap, és korlátok, akadályok keresztezik szándékait. Megtalálhatja az élete értelmét, kiérlelheti személyiségét, megélheti a szerelmet, vagy a kegyelem állapotát, és bölcsességre tehet szert.

Az ember lényét, emberségét döntései, a bizalomra és a szeretetre való képessége formálja, az, hogy tapasztalataiból épül, és vállalja mindazt, amire elkötelezte magát. Ha nehézségek adódnak, föl tudja mérni, mit tehet, eldönti, mit akar tenni, és értékeinek és érzéseinek megfelelően cselekszik, akkor saját mítosza hőseként viselkedik.

Az élet tele van ugyan adott dolgokkal, melyekre semmi befolyásunk nincs, de éppígy vannak pillanatai a döntésnek is: metaszöponatok, választatok, amelyek meghatározzák az eseményeket, és hatással vannak a jellemünkre is. Hogy saját hősi utazásunk főszereplői lehessünk, mindenekelőtt azt kell tudatosítanunk önmagunkban, hogy a választásainknak jelentősége van (első lépésként már az is biztató, ha úgy teszünk, „mintha”). Ha ebből az alapállásból kiindulva kezdünk működni, valami érdekes fog történni: döntéshozókká válunk, olyan főszereplővé, aki maga dönti el, hogy mi akar lenni. Több, vagy kevesebb lesz az által, amit tesz, vagy nem tesz, és az attitűd által is, amelyet képvisel.

A betegeim tanítottak meg rá, hogy az ember nem attól lesz olyan, amilyen, ami megtörténik *vele*, hanem attól, ami *benne* történik meg. Nem az ártalmak mértéke volt az, ami eldöntötte, hogy mivé lettek, hanem az, amit éreztek, ahogy belül, vagy a viselkedés szintjén reagáltak ezekre az ártalmakra. Találkoztam például emberekkel, akik gyermekkorukban nélkülöztek, durva, sőt kegyetlen bánásmódban volt részük, verték vagy szexuálisan

is bántalmazták őket. Hogy, hogy nem, mégsem váltak olyanokká (mint az ember gondolná), mint azok a felnőttek, akik a visszaéléseket elkövették rajtuk. Rossz tapasztalataik ellenére együtt érző emberek voltak, akkor is, és ma is azok. A traumatikus élmények természetesen nyomot hagytak; ezek az emberek bizonyos mértékig sérültek, de a bizalom, a szeretetképesség, a remény és az öntudat gyökere megmaradt bennük. Amikor tűnődni kezdtem, hogy mi lehet ennek az oka, rájöttem, hogy az áldozat és a hős között különbség van, s hogy ennek mi a lényege.

Gyerekkorukban ezek az emberek valamiképpen egy rémdráma főszereplőiként tekintettek önmagukra. Mindegyiküknek volt egy saját belső mítosza, egy képzeletbeli élete, vagy fantáziatársa. Egy leány, akit iszonyatosan durva apja rendszeresen vert és megalázott, depresszív anyja pedig képtelen volt megvédeni, földidzte, hogy gyermekként mindig azt mondta magának: neki ehhez a szörnyűséges, primitív családhoz tulajdonképpen semmi köze, ő ugyanis egy hercegnő, akit ezekkel a szenvedésekkel tesznek próbára.

Egy másik betegem, akit szintén vertek, s még szexuálisan is zaklattak, ugyancsak nem vált felnőttként durva anyává. Ő egész fantáziavilágot épített föl magának, ahol minden másképpen volt, mint a valóságban. Egy harmadik fantáziáiban narcosnak képzelte magát. Ezek a kislányok előre gondolkoztak, és elképzelték, hogyan menekülhetnének meg, ha már elég nagyok lennének. Azt is eldöntötték, hogy addig is hogyan reagáljanak. Az egyik ezt mondta: „Soha senki nem láthatta, hogy sírok.” Kiszaladt a dombra, elbújt, és ott sírt, ahol nem láthatták. Egy másik így emlékezett: „Azt hiszem, a lelkem elhagyta a testemet. Ahányszor hozzám nyúlt, én már mintha ott se lettem volna.”

Ezek a gyerekek hősök és döntéshozók. Megőrizték önmagukat, függetlenül attól, ahogyan bántak velük. Fölmérték a helyzetet, eldöntötték, hogy miképpen reagáljanak a jelenben, és terveket szőttek a jövőre.

Természetesen nem olyan hősök ezek a gyerekek, mint a görög félistenek, Akhilleusz vagy Heraklész, akik még a mitológiában is erősebbek a halandóknál (és több védelmet is kapnak). Ezek a gyerekek inkább koraérett kis hősök, mint Jancsi és Juliska, akiknek az eszüket kellett használniuk, vagy Dorothy az Ozban, aki

hosszú utazása során társakat keres, hogy egymást kölcsönösen segítve mindegyikük megtalálja az övét.

AZ ÚT

Minden úton vannak fontos elágazások, ahol választani kell. Melyik útra térjek? Melyik irányt kövessem? Menjek tovább a magam feje után, vagy csatlakozzam a többiekhez? Legyek becsületes, vagy csaljak? Menjek egyetemre, vagy inkább dolgozzam? Megtartsam a terhességemet, vagy megszakíttassam? Szakítsak vele, vagy maradjak mellette? Hozzámenjek, vagy ne menjek hozzá? Mutassam meg az orvosnak ezt a csomót a mellemben azonnal, vagy ne foglalkozzam vele? Válasszak másik pályát, vagy próbáljak csak egy másik helyet keresni? Belemenjek egy viszonyba és kockáztassam a házasságomat, vagy ne? Dobjam be a törülközőt, vagy tartsak ki? Hogyan döntsek? Melyik utat válasszam? Mi lehet az ára a döntésemnek?

Élénken emlékszem még egyetemi tanulmányaimból egy gazdasági meghatározásra: valaminek a valóságos ára az, amiről a dolog birtoklása kedvéért lemondunk. Ebben a hasonlatban az ár az az út, amelyre *nem* lépünk rá. A felelősség vállalása egy döntésért borzasztóan fontos és nem is egyszerű dolog. A hős azért és attól hős, hogy vállalja ezt a felelősséget.

Az antihős ezzel szemben sodródik, és mások döntése szerint halad tovább. Ahelyett, hogy elhatározná, mit is akar valójában, fél szívvel egyetért a másikkal, hogy aztán önmaga áldozatává váljék, amikor azt mondja: „Nem én akartam, a te ötleted volt!” Olykor még nyafog is: „Mindig az van, amit te akarsz!” Nem ismeri be, hogy soha nem volt önálló ötlete, vagy ha volt, akkor se vallott színt. Arra a legegyszerűbb kérdésre, hogy „Mit akarsz csinálni ma este?”, szokás szerint azt válaszolja: „Amit te akarsz”. És aztán egyszer csak úgy érzi, hogy kicsúszott a kezéből a saját élete.

A másik antihősnő-viselkedésminta az, amikor valaki megáll az útkereszteződésben, és rosszul érzi magát. Hogy mit is érez valójában, azt nem tudja, nem akar dönteni, mert nem akarja megadni a döntés árát, egyetlen lehetőséget sem szeretne elszalasztani. Nemesyszer igen értelmes, tehetséges és csinos nők játsszák el az

életüket egy útelágazásnál. Nem mennek bele kapcsolatokba, mert túl komolynak látszanak, nem választanak jó pályákat, mert túl sok erőfeszítéssel járnak, vagy túl sok időt venne igénybe a tanulás. Viselkedésük, hogy tudniillik nem döntenek, természetesen *döntés*: nem csinálnak igazán semmit, csak toporognak a keresztesedésben akár tíz évig is, ki tudja, mire várva, mire ráébrednek, hogy elment mellettük az élet.

A nőnek tehát hősként a kezébe kell vennie a sorsát, ahelyett, hogy áldozat, mártír vagy gyöngé bábú lenne, akivel mások sakkoznak, vagy akit a körülmények taszigálnak ide-oda. Hősnővé változni valakinek, akinek a jellemét egy sebezhető istennő archetípusa uralta, különösen megvilágosító lehetőség. Önérvényesítő módon kiállni az igényeiért heroikus feladat például egy engedelmes, önalávető Perszephoné számára, vagy egy Hérának, aki az urát teszi az első helyre, nem is beszélve Démétérrel, aki mindenkinek másnak a szükségleteiért előbb kiáll, mint a sajátjáért. Ráadásul neveltetésük sem igen kedvez az önérvényesítő viselkedés kialakításának.

Számos asszony számára, akik azt hitték – tévesen –, hogy döntésképesek, valóságos sokkot okoz, ha hirtelen olyan helyzetbe kerülnek, hogy tényleg a döntéshozó szerepét kell felvállalniuk. A szűz archetípusokra gondolok, akik „fel vannak vértézve”, mint Athéné, függetlenek, mint Artemisz, és beérik önmagukkal, mint Hesztia. És egyszer csak az a hősiesség feladat tornyosul eléjük, hogy bizalmat és intimitást éljenek meg, felelősséget érezzenek mások iránt, vagy hogy elkötelezzék magukat, szükségük legyen valakire. Magyarán: szűz létükre sebezhetőkké váljanak, férjhez menjenek, gyereket szüljenek. Nekik *ehhez* kell a bátorság, nem *ahhoz*, hogy egy üzletben kockázatot vállaljanak vagy a nyilvánosság előtt elmondják, amit gondolnak.

A döntés előkészítéskor mindig el kell végezni Psyche első munkáját: a magok szétválasztását. Enélkül egyik úton sem tanácsos elindulni, hiszen amíg szét nem választottuk értékeinket és indítékainkat, nem raktuk rendbe és sorba azokat, nem tudjuk, milyen döntések állnak nyitva előttünk, s hogy mi az az ár, amelyet egy döntésért még meg tudunk fizetni.

Első könyvemben, *A pszichológia Tao-jában*, kifejtettem, mennyire fontos, hogy „szívvel válasszunk utat”. Értem én, hogy az

embernek előbb mérlegelnie kell, és csak azután cselekedni, s végig kell zongorázni minden ésszerű lehetőséget, ám a választást végül úgy kell megejteni, hogy a szívünk is amellet szóljon, ami mellett kikötöttünk. *Nincs az az ember, aki érzelmi dolgokban tanácsot tudna adni, és a logika sem ad feleletet.*

Gyakori eset, hogy ha egy nő ilyen vagy-vagy választás elé kerül, valaki megpróbál „segíteni” neki az életét meghatározó döntés meghozatalánál ekképpen: „Menj férjhez!” „Szüld meg!” „Add el a házat!” „Menj másik állásba!” „Mondj fel!” „Válj el!” „Költözz el!” „Mondj igent!” „Mondj nemet!” Ilyenkor elviselhetetlen érzelmi és intellektuális presszió hatása alatt kell döntenie a nőnek, s ezt a nyomasztó légkört egy másik személy türelmetlensége teremti meg. Önállóan dönteni akkor képes az ember, ha ragaszkodik hozzá, hogy majd akkor határoz, ha megérett rá az idő, és kiérlelte önmagában a döntést, amely végül is az ő életét változtatja meg, s a következményeket neki kell viselnie.

A helyzet feltisztulása érdekében természetesen a belső görcsöségtől is meg kell szabadulni, attól a nyomástól, amelyet a „bizottság” hangzavara idéz elő. Jellemző harsányságuk és ösztönös reakcióik segítségével eleinte a céltudatosak: Artemisz, Aphrodité vagy Héra és Démétér dominálhatnak, elnyomva Hesztia érzéseit, Perszephoné befelé tekintő pillantását vagy Athéné világos gondolatait. Ha egy nő szépen kivárja, amíg mindenki szóhoz jut, és figyelmet szentel személyisége összes belső hangjának, teljesebb képet kap a helyzetéről, és bizonyos, hogy jobban fog dönteni, mintha elhamarkodná, csak hogy túl legyen a nehezén, és hagyják már békén.

AZ UTAZÁS

Ha egy nő jár a hősök útján, ő is feladatokkal, nehézségekkel, akadályokkal és veszélyekkel találkozik. Ahogyan reagál ezekre, ahogyan cselekszik, úgy változik ő maga is. Útközben rájön, hogy mi a fontos számára, és mi nem, s hogy van bátorsága cselekedni azért, amit fontosnak talált. Próbára tétetik a jelleme is, az együttérzése is, akár a népmesékben. Találkozik személyisége árnyoldalaival és rémeivel is, esetleg éppen akkor, amikor ereje kibon-

takozik és bizonyossággá válik. Olykor megnő az önbizalma; más-
kor legyűri a félelem. Valószínűleg megismeri a gyászt is, ha vesz-
teség éri, korlátok közé szorul, vagy legyőzik. A hősnők útja a fel-
fedezés és a fejlődés útja, melynek során önmaguk különböző ol-
dalait, részeit bonyolult, de egész személyiséggé ötvözik.

A KÍGYÓK HATALMÁNAK VISSZAPERLÉSE

Ezúttal nem az édenkerti kígyóról szólunk, hanem azokról, me-
lyek évezredekén át az istennők hatalmi jelvényei voltak. Hogy
megértsük, miért kell visszaperelnünk a kígyók hatalmát, ismét
az istennőkhöz és a nők álmaihoz kell fordulnunk.

Héra számos szobrán vannak kígyók, melyek az öltözékét dí-
szítik, Athéné ábrázolásain pedig a pajzson vagy a vérten láthatók,
koszorús elrendezésben. A kígyók a görögök előtti Európa Nagy
Istennőjének hatalmi szimbólumai voltak, s később is a női isten-
ségek hatalmát (vagy annak maradványait) jelképezték. Az egyik
legismertebb, Krétáról származó istenségszobor i. e. 2000-1800
között készült, s egy fedetlen keblű nőalakot ábrázol, mindkét
kinyújtott kezében egy-egy kígyót tartva.

Minden nőnek vissza kell követelnie a kígyó hatalmát, hogy
hősnő lehessen. Álmainkban a kígyó olykor ismeretlen, félelmet
keltő szimbólumként merül föl, melyhez az álmodó akkor kezd
óvatosan közelíteni, ha már úgy érzi, lassan kezébe tudja venni a
saját élete feletti kontrollt.

Egy valófélben lévő, harmincéves asszony, aki éppen arra ké-
szült, hogy a maga lábára álljon, a következő álomról számolt be:
„Egy ösvényen mentem, magam elé néztem és láttam, hogy egy fa
alatt vezet majd az utam. Fölnéztem, és láttam, hogy a legalsó, vas-
tag ágon egy hatalmas nőstény kígyó tekereg igen békésen. Tud-
tam, hogy nem mérges, és nem is undorodtam tőle. Valójában na-
gyon szép volt, de azért én mégis megtorpantam”. Számos ilyen
kígyós álomról számoltak be a betegeim; tudták, hogy a kígyónak
ereje, hatalma van, de nem éreztek rettenetet vagy félelmet: „Az
íróasztalom alatt egy kígyót láttam, összetekeredve feküdt ott...”,
„...és a verandán egy kígyó tekergőzött sebesen...” „Három kígyó
is van a szobában...”

Valahányszor egy nő úgy érzi, itt az ideje, hogy tiszteljék, tekintélye legyen, döntéseket hozzon, vagy valódi személyes vagy politikai hatalomra tesz szert, előfordulhatnak ilyen kígyós álmok. Mintha az új erőt képviselnék. Azt a hatalmat is, amely valaha az istennőké volt, és a fallikus vagy férfias hatalmat is, amelyet az *animus* képvisel. Az álmódók olykor meg is jegyzik, hogy hím vagy nőstény állatot láttak álmukban, s ez jelzés is egyben arra nézvést, hogy miféle hatalomról lehet szó.

Ezekkel az álmokkal egyidejűleg az ébrenlét ilyen kérdéseket vethet föl abban, aki valamilyen új szerepet tölt be, hatalmi vagy tekintélyes pozícióba lép: „Fog ez nekem menni?” „Sikeres leszek-e?” „Hogyan fogok megváltozni ennek a helyzetnek a hatására?” „Ha erős leszek, akkor is szeretni fognak?” „Nem kerülnek veszélybe emiatt fontos kapcsolataim?” Mintha azt mondanák ezek az álmok: aki még nem tapasztalta meg a saját erejét, hatalmát, közelítsen hozzá óvatosan, mint egy ismeretlen kígyóhoz, amelyről tudjuk, hogy veszélyessé válhat.

Szerintem azok a nők, akik tudatára ébrednek saját erejüknek és szakértelmüknek, lényegében „visszaperlik a kígyó hatalmát”, amit a női istenségek éppúgy elveszítettek, mint a földi nők, amikor a patriarchális vallások megfosztották az istennőket a hatalmuktól, és a kígyót az Édenkertben a Gonosz megtestesítőjévé tették, a nőt pedig a gyengébbik nemmé fokozták le. Miközben pedig ezen tűnődöm, egy olyan ábrázolás merül föl az emlékezetemben, amely számomra azt a lehetőséget testesíti meg, hogy a nő ismét ereje, szépsége és életadó képességei birtokába juthat. Egy terrakotta szoborra gondolok, amit Rómában, a Terme Múzeumban őriznek, s a művészettörténészek Démétér-ábrázolásnak vélik: gyönyörű nőalak emelkedik ki a földből, mindkét kezében egy-egy marék búzaszálát, virágot és egy kígyót tartva.

AZ ANYAMEDVE EREJE

A döntéshozó hősnőt – férfi párjával ellentétben – az anyai ösztön ellenállhatatlan ereje legyűrheti. Teherbe eshet a legalkalmatlanabb időpontban, a legkedvezőtlenebb körülmények között is, ha nem tud ellenállni Démétér vagy Aphrodité csábításának.

Ilyenkor letérhet a magaválasztotta útról: a saját ösztönei csapdájába esik.

Egy ismerősöm például csaknem elvesztette a célját szem előtt egy ilyen epizód miatt. Eppen a doktori disszertációján dolgozott, amikor hirtelen szinte megszállottan vágyódni kezdett egy kisbaba után. Ekkor álmodta a következőket: egy hatalmas nőtény medve a fogai közé kapta a karját, és nem engedte el, hiába próbált kétségbeesetten szabadulni tőle. Férfiak próbáltak a segítségére sietni – hiába. Álmában addig vándorolt, míg egy szoborcsoporthoz nem ért, amely egy anyamedvét ábrázolt a bocsaitól körülvéve. Amikor a kezét a szoborra helyezte, a medve elengedte őt.

Az álom jelentésén tűnődve rájött, hogy a medve az anyai ösztönt jelentette. A medvék igen jó és elszánt anyák. Amikor eljön az ideje, ők maguk hajtják el a bocsait maguk mellől, hogy önállóak legyenek, és védjék meg magukat, hiszen elég nagyok és erősek már. Az anyaságnak ez a szimbóluma tartotta fogva az asszonyt, s nem is engedte szabadon, míg egy anyamedve szobrát meg nem érintette.

Ismerősöm megfejtette az álom üzenetét. Ha megígéri magának, hogy két év múlva (amikor ledoktorál) meg fogja szülni a gyermeket, akire most annyira vágyik, a terhességre vonatkozó kényszerképzelete is elmúlik. Megbeszélte a dolgot a férjével, és mindketten elhatározták, hogy a megfelelő időpontra betervezik a gyereket. A döntés bevált, az ösztönkésztetés nem kínozza többé az asszonyt, aki ettől kezdve ismét tanulmányaira és munkájára tudott koncentrálni.

Az archetípusok időtlenek, ami azt jelenti, hogy az emberi élet idején is kívül vannak, mintegy felette állnak a mi megfontolásainknak, vagy érdekeinknek. Ha valamelyik istennő egyszer csak erősen aktivizálja magát, és érvényre akarja juttatni befolyását, a hősnőnek vagy igent, vagy nemet kell mondania a követelésére, vagy azt, hogy: „Nem most!” Ha nem tudatos a döntés, akkor az östípus kerekedik felül. Aphrodité vagy Héra hatalmának alkalmasint éppúgy ellen kell állnunk, mint Déméterének, az „anyamedve hatalmának”, amit elismerünk, és nem becsüljük le a jelentőségét, de nem engedjük ki a döntést a kezünkől.

A HALÁL ÉS PUSZTULÁS ELHÁRÍTÁSA

A hősök mítoszaiban éppúgy, mint a népmesékben és a nők álmaiban, a főszereplő útja során minduntalan valami pusztító vagy veszélyes erővel találkozik, amely megsemmisítheti őt.

Egy ügyvéd nő kliensem például azt álmodta, hogy amikor kilépett egy templomból, ahová gyermekkorában járt, két vad fekete kutya ugrott a torkának. Ahogy felemelte a karját, hogy a támadás ellen védekezzen, föl is ébredt a rémálomból. Az asszony egy helyhatósági hivatalban kapott állást, és nagyon elkeserítette az, ahogyan kezelték őt. A férfiak minduntalan titkárnőnek nézték, de azok is semmibe vették, akik tudták, hogy kicsoda. Úgy érezte, átnyúlnak a feje felett, s egyre keserűbbé, ellenségesebbé és kritikusabbá vált.

Amikor az álmát elemezni próbálta, először úgy gondolta, az azt fejezi ki, hogy „állandóan támadásoknak van kitéve”. Aztán azon tűnődött, van-e valami benne magában, ami a vad kutyákra emlékeztetne. Végiggondolta, hogy mi történt vele ezen a munkahelyen, és maga is elszörnyedt a fölismerésen: „Tényleg, olyan vagyok már, mint egy acsarkodó szuka!” Földidézte a békésebb időket, amikor még boldog volt, és barátságosan viselkedett mindenkivel, s ezt az állapotot összefüggésbe hozta a gyermekkorban látogatott templommal, ahonnan kilépett – elhagyta azt a helyet, elmúltak azok az idők. Nagyon fontos álom volt ez. Kliensem megértette belőle, hogy személyiségét az a veszély fenyegeti, hogy az agresszivitása, ellenséges érzései, amelyeket mások felé áraszt, őt magát pusztítják el. Cinikussá és rosszindulatúvá kezdett válni. Mind a valóságban, mind az álomban ő volt kitéve a veszélynek, és nem azok, akik ellen fordult.

Mint az előző fejezetekben is láttuk, az istennők negatív vonásai vagy árnyoldalai is kártékonyak lehetnek. Héra dühös, gyanakvó, bosszúálló arca megmérgezheti az életünket. A nő, akit ilyen érzések kerítenek hatalmukba, és ezt tudja is, örökösen a bosszúvágy és a döbbenet között ingadozik, amiért így érez, vagy így tesz. Miközben a hősnő az istennővel birkózik a lelkében, olyasmiket álmodhat, hogy kígyók támadják meg (jelezve, hogy az álmodó számára a hatalom: a kígyó veszélyt hordoz). Egy álomban, amit hallottam, egy mérges kígyó a nő szívére csapott le, egy

másikban a hulló a nő bokájába mélyeszlette a fogait, és nem engedte el. Mindkét asszony éppen azzal küszködött az életében, hogy megcsalták a férjüket, s igyekeztek túljutni alattomos („kígyó a fűben”) viselkedésükön, mert érezték, hogy az megmérgezi az életüket. Az ő álmuknak is kettős jelentése volt: arra is utalt, ami *velük*, és arra is, ami *bennük* történt, éppen úgy, mint a kutyás álomban.

Ha az álomban a veszélyt emberi alak hordozza, mint támadó, vagy rosszat jelentő férfi vagy nő, akkor az ártalom inkább egy ellenséges kritika vagy destruktív szerep. Az állatok – úgy tetszik – inkább az érzéseket és az ösztönöket jelképezik álmunkban. Egy asszony, akinek kisiskolás gyerekei voltak már, álmában be akart menni az egyetemre, ahol annak idején tanult. Egy hatalmas testű, börtönőrszerű matróna állta el az útját. Az alak, aki mellett el kellett surrannia, úgy tetszett, az anyja negatív értékítéletét szimbolizálta, de azt az anyaszerepet is, amellyel ő maga azonosult; az álom arra utalt, hogy ez az azonosulás börtönt jelent az álmodó számára.

A belső álomalakok ítéletei gyakorta becsmérlelők és rombolóak; mint például: „Nem teheted, mert rossz, csúnya, alkalmatlan, buta, tehetségtelen vagy.” Bárhogyan is hangozzék a konkrét szózat, a lényege az, hogy „Nincs jogod hozzá, hogy többre törekedj!” – és ezek az üzenetek igen alkalmasak arra, hogy aláássák egy nő önbecsülését, önbizalmát, és rontsák a kilátásait a sikerre. Az efféle támadó kritikát az álom általában egy férfi szájába adja, vagy egy fenyegető férfialak képében jeleníti meg. Általában arról a negatív értékelésről van szó, amellyel az illető a környezete részéről találkozik, ezeket visszhangozzák az álombéli alakok. Pszichológiai szempontból primitív, fejletlen, csökevényes, torz vagy démoni figurák ezek, általában úgy tűnik, hatalmukba akarják keríteni az álmodót. Miközben a vad kutyák vagy a kígyók rátámadtak betegeimre, és ezek látszólag *külső* támadók voltak, leginkább az fenyegette őket, ami *bennük* ment végbe. Az ellenséges démon ugyanis lehet a nő pszichéjének negatív része, árnyoldala, amely a másik, a pozitív, az együtt érző lélekrésztt fenyegeti, legalább annyira, mint amennyire mások üldözik vagy fenyegetik az embert. Általában ez is, az is megtörténik olykor.

VESZTESÉG ÉS GYÁSZ

Veszteség és bánat éppúgy része a hősnők életútjának, mint a mítoszok szereplőinek. Meghal valaki, vagy ott kell hagyni az út során valahol, és tovább kell menni. A földi nő életében a veszteségek nagyon fontosak, hiszen mi hajlamosak vagyunk a kapcsolataink, nem pedig a teljesítményeink szerint értékelni önmagunkat. Ha valakink meghal, a veszteség kettős: elvesz maga a kapcsolat, és elvesz a kapcsolat mint az identitás forrása is.

Vannak nők, akik egy kapcsolatban oly mértékben függő helyzetben voltak, hogy csak a veszteség elszenvedése után térnek a maguk útjára. Az áldott állapotban lévő Psychét elhagyta Erósz. Miközben az asszony arra törekedett, hogy újra egyesüljön vele, hála a feladatoknak, amelyeket megoldott, fejlődni tudott. Szerelmének: Meleagrosznak, a vadásztársnak a halála készítette Atalantét, hogy visszatérjen apja házába, és kiálljon versenyre nem kívánatos kérióval.

Metaforikusan halálesetnek nevezhetnénk minden olyan alkalmat, amikor valaki elmarad mellőlünk, vagy föl kell adnunk egy kapcsolatot, s meg kell gyászolnunk a veszteséget. A halál lehet akár egy személyiségrészünk elhalása is, vagy egy régi szerep, egy munkakör, a szépségünk, a fiatalságunk, bármi, ami elhagy és meggyászoljuk, de lehet egy álom is, amelyik soha nem vált valósággá. Meggyászolhatjuk azt a barátunkat is, aki külföldre költözik.

A kérdés az, hogy a nőben élő hősnő kilábal-e a gyászból, túléli-e a veszteséget? Elsiratja a veszteségét, és tovább megy? Vagy feladja, megkeseredik, úrrá lesz rajta a depresszió, és zátonyra fut az élete? Ha képes rá, hogy továbbmenjen, a hősnők útjára lép.

AZ ÁTJÁRÓ

Útja során a legtöbb hősnök át kell kelnie valamilyen veszélyes helyen, általában egy sötét alagúton, hegy gyomrában, vagy az alvilágon, olykor egy labirintuson, melynek végén ott a fény. Máskor egy sivatagon kell átjutni, vagy egy üveghegyen, és odaát már zöld mező várja a hőst. Ez az utazás analóg a depresszióval. A me-

sében is, és az életben is akkor sikeres az út, ha a hős végig mozgásban van, teszi a dolgát, szem előtt tartja a célt, akár egyedül van, akár mások is elkísérik, nem állhat le, és nem adhatja fel (még akkor sem, ha úgy érzi, elveszett), hogy fenntartsa a reményt a sötétségben.

A sötétség valószínűleg a depressziós személy érzéseit jelképezi, a szorongást, a bűntudatot, a feleslegesség, a szomorúság, csalódottság és kétségbeesés sivatagát. A lélek sötét éjszakája ez, ahonnan hiányzik a szeretet fénye. Az élet értelmetlennek rémlik, mintha csak egy kozmikus tréfa lenne. A depresszióból kivezető út szenvedésből és megbocsátásból áll. Ezután térhet vissza a fény és az élet.

Jó tudni, hogy a halál és újjászületés a mítoszban és az álmokban is a veszteség, a depresszió és a gyógyulás metaforája. Visszapillantva megállapíthatjuk, hogy számos ilyen sötét vagy sivatagos korszak voltaképpen *egy átjáró* volt valami magasabb rendű, valami értékesebb felé, s közben fejlődtünk, érettebbek lettünk. Meglehet, egy ideig az alvilág fogva tart, de aztán akár mások vezetőjévé is válhatunk.

A TRANSZCENDENS FUNKCIÓ

A hősökről szóló mítoszok főszereplője, miután nekiindul, hogy megkeresse, amit meg kell keresnie, minduntalan veszélyekkel, sárkányokkal, miegyébbel találkozik, s ha legyőzte őket, újabb áthághatatlan akadály tornyosul elé, vagy éppen csapdába kerül, ahonnan azután se ki, se be, se előre, se hátra. Olykor egy rejtélyt kell megfejtenie, mielőtt megnyílik az út. Mit tegyen, ha a józan ész már nem elegendő? Vagy ha a helyzet ambivalenciája oly rémséges – mondjuk: két rossz közt kellene választani –, hogy a döntés szinte lehetetlen? Ha cseberből vödörbe esne, bármit tenne?

Ha a döntéshozó hősnő ilyen patthelyzetbe kerül, két tűz közé, vagy holtpontra jut, a legelső próbatétele az, hogy önmaga tud-e maradni? A nők minden kritikus helyzetben hajlamosak rá, hogy áldozattá váljanak. Ha azonban hívek maradunk hősnő-önmagunkhoz, megállapítjuk, hogy bajban vagyunk, meglehet, elveszítjük a játszmat, de fenntartjuk magunkban a reményt, hogy fordul

a kocka. Ha áldozattá válunk, másokat hibáztatunk, vagy a sorunkat átkozzuk. Ennél is gyászosabb megoldás, amikor a próbatétel során egy asszony alkoholhoz, kábítószerhez nyúl, vagy önmagát kárhóztatja, elhagyja magát és öngyilkosságot tervezget. A benne munkáló hősnő ilyenkor elbukik, megdermed, vagy hisztérikus, ésszerűtlen, impulzív pánikreakciókat ad.

A mesékben és mítoszokban csakúgy, mint az életben, az egyetlen segítség, ha a hősnő ilyenkor minden erejével önmaga marad, hű az elveihez és értékeihez, és várakozó álláspontra helyezkedik. „Ahol a legnagyobb a szükség, ott a legközelebb a segítség” – így a mondás, s ez olyasvalami, amit Jung transzcendens funkciónak nevezett. A várakozás közben ugyanis megteremtődik az a sajátos klíma, amely lehetővé teszi a segítség eljutását a hőshöz. A transzcendens funkciót Jung úgy értette, hogy egyszer csak valami kipattan a tudattalanból, ami megoldást sugall, vagy utat mutat az égőnek, megadja azt a kis lökést, amelyre éppen szüksége van, hogy el tudjon valamerre indulni.

Erósz és Psyche mítoszában a megoldhatatlannak látszó feladatokat a hangyák, a nádszál és a torony segít elvégezni, s végül a sas. Hippomenésznek Aphrodité segített az aranyalmákkal, hogy legyőzze és elnyerje Atalantét.

Ezek a „valami megment bennünket” sémák archetipikus helyzetek. A megmentés akkor érkezik, amikor senki nem tagadja, hogy válságos a dolgok állása, ám az ember nem adja meg magát, nem esik pánikba, és nem cselekszik félelmében. Sokan ilyen helyzetben imádkoznak, vagy meditálnak a megvilágosodás reményében – és a megoldás ki tud szabadulni a tudattalanból.

Kolléganőm, aki ama bizonyos medveálmot látta, amikor az aspirantúra közben gyermeket szeretett volna szülni, mély válságban volt. Úgy érezte, bármi történjék, boldogtalan lesz, mert vagy a doktorálásról és a további előmenetelről kell lemondania, vagy az anyaságról. Meg kellett éreznie, hogy mi a megoldás, mert logikai úton képtelen volt azt megtalálni. Végül is a tudattalanja segített rajta ezzel az álommal, mert archetipikus síkon azt sugallta, hogy ha fenntartja a gyermek utáni vágyát, nyugodtan elodázhathatja a terhességet.

A transzcendens funkció egyik módja tehát, amikor az álommal üzenünk önmagunknak, s ez is elég meglepő, hát még ha a

megoldás kívülről jön! Egyszer-egyszer mindenkivel megесik, hogy valami nagyon erősen foglalkoztatja, és ugyanakkor – szinte hátborzongató csodaként – a kritikus időpontban valamilyen külső esemény egybeesik azzal, ami éppen akkor a legfontosabb. Így járt egy kliensem, aki egy női önségélyező csoportot alapított, és össze kellett volna szednie egy jókora összeget, hogy egy alapítvány megkértszerezze azt. Már csak napok voltak hátra a határidő lejártáig, és fogalma sem volt, honnan szerezhetne pénzt, ami pedig nagyon fontos lett volna, e nélkül a csoport már nem maradhatott fenn. Az utolsó előtti napon postán érkezett egy csekk, pontosan a hiányzó összeggel. Valaki megadott egy nagyon régi tartozást, amelyről kliensem már meg is feledkezett, régen lemondott róla.

Ezt a jelenséget nevezzük szinkronicitásnak.

A legtöbb ilyen esemény persze nem kézzelfogható megoldást, hanem inkább csak érzelmi megvilágosodást hoz, vagy jelképes útmutatást ad. Nekem is volt egy ilyen élményem, s éppen ezzel a könyvemmel kapcsolatban. Előző kiadóm arra akart kényszeríteni, hogy a kéziratot adjam oda egy bizonyos személynek, akinek az lett volna a feladata, hogy könyvemet lényegesen megkurtítsa, és az abban kifejtett gondolatokat öntse népszerű formába, közérthetőbb stílusban. Két éve kaptam már ezeket a „nem jó ez így” üzeneteket, és torkig voltam az egésszel. Énem egyik része (mint engedelmes Perszephoné) már hajlott rá, hogy átengedje ezt a munkát valaki másnak, csak hogy már legyen végre készen, s már-már meggyőztem magam, hogy így lesz jó. A kritikus héten azonban, éppen akkor, amikor át kellett volna adnom a kéziratot az illetőnek, egy szinkronisztikus esemény történt. Egy Angliából érkezett vendégünk, egy szakkönyv szerzője elmondta, hogy a könyvét a kiadó átadta ugyanannak a személynek átírásra. És akkor ez az angol szerző kimondta azt, amitől tartottam, de nem mertem megfogalmazni: „A lelket vették ki a könyvemből!” Nekem sem kellett több. Közöltem a kiadóval, hogy magam keresek valakit, aki megszerkeszti a könyvemet, és én fogom befejezni a munkát.

A szinkronisztikus esemény üzenete kétségtelen volt, s az események igazolták, hogy helyesen cselékedtem. Hálás voltam a leckéért, eszembe jutott egy régi kínai közmondás. „Ha a tanítvány készen áll, megérkezik a mester is.”

Az alkotó folyamat hasonlít a transzcendens funkcióhoz. A kreatív munka során a művész, a mérnök, vagy a tudós bízik benne, hogy a problémára, amelyen dolgozik, van válasz – ha ő még nem is talált rá –, és nem adja fel. Bízik az érési folyamatban, amiből majd kipattan valami új. Klasszikus példája ennek Kekulé von Stradonitz kémikus esete, aki a benzolmolekulák szerkezetét kutatta. Sokat küszködött a problémával, mígnem egy éjjel álmában egy kígyót látott, a saját farkával a szájában. Ebből rájött, hogy a szénatomok gyűrűstruktúrát alkotnak.

AZ ÁLDOZATTÓL A HŐSNŐIG

Miközben a hősnő utazásáról tündöttem, eszembe ötlött, hogy milyen hatékonyan változtatja hőssé és hősnővé az AA (Anonim Alkoholisták) szervezete az áldozatokat. Ma már világszerte elterjedt klubhálózat ez, ahol a gyógyult alkoholisták „kezelik ki” a még szenvedélybetegségben küszködő társaikat. Az AA is egy transzcendens funkció segítségével változtatja döntéshozóvá az embereket.

Az alkoholbeteg mindenekelőtt elfogadja, hogy vigasztalan dilemma kátyújába került: nem ihat tovább, és nem képes abba hagyni az ivást. Ha belép az AA szervezetbe, olyanok közé kerül, akik ugyanebben a cipőben járnak, és egymáson segítenek. Megmondják neki, hogy önmagánál erősebb hatalmat kell megidéznie, ha ki akar jutni krízishelyzetéből.

A bölcsesség, amelyet az AA is vall, a már ismerős fohász: „Add, Uram, hogy el tudjam fogadni azt, amin változtatni nem tudok, add, hogy legyen erőm megváltoztatni azt, amit megváltoztathatok, és adj bölcsességet, hogy különbséget tudjak tenni a kettő között.” Az alkoholbeteget a többiek megtanítják, hogy csak egyetlen napot kell kibírnia. Mindig csak egyet: a következőt. A beteg fokozatosan, lépésről lépésre fedezi föl, hogy van segítség, az énjénél erősebb hatalom, van egy közösség, melynek tagjai segítik egymást, és megbocsátanak egymásnak. Rájön, hogy ő is felelősséget tud érezni másokért, és együtt tud érezni másokkal.

Hasonló individualizációs folyamat, énkeresés egy hősnő utazása is. Útját járva megtalálhatja, elveszítheti, és újra megtalálhat-

ja mindazt, ami fontos a számára. Akadályok, veszélyek szegélyezik ezt az utat, de végül már nem kell tartania attól, hogy elveszíti önmagát.

A rendelőmben kiakasztottam egy képet, amit sok-sok évvel ezelőtt festettem. Egy csigaház keresztmetszetét ábrázolja; és arra emlékeztet, hogy az út, amelyen járunk, olykor spirál alakú. Újra meg újra visszavezet végzetünk közelébe, mellyel szembe kell néznünk, és le kell győznünk. Valahányszor megteszünk egy kört, és odaérkezünk, ahol a próbatétel vár, mindig tudatosabban és bölcsebben reagálunk, míg végül nyugodtan elhaladunk a végzetes hely mellett, megőrizve belső békénket, egyensúlyunkat, legmélyebb értékrendünket, és egyáltalán nem esik bántódásunk többé.

AZ UTAZÁS VÉGE

Mi a mese vége? Amor és Psyche újra egymáséi lesznek, házasságukat az Olümposz elismeri, és Psyche megszüli a leányát, akinek a neve Gyönyör. Atalanté az almákat választja, elveszíti a futóversenyt, és feleségül megy Hippomenészhez. A hősnő bizony nem az a magányos cowboy, aki a filmek végén a lenyugvó nap felé léptet a lován, a hősnő, miután bizonyította bátorságát és állhatatosságát, párja oldalán otthonra talál. Az ő útja itt ér véget.

Az individualizáció – az *én* teljességének pszichológiai keresése – az ellentétek egyesülésében fejeződik be; a személyiség „férfias” és „nőies” vonásainak belső „házasságában”, amit a keleti szimbólum: a körben egyesülő jin és jang mond nekünk az ábra nyelvén. Ha immár nem a nemekre vonatkoztatjuk mindezt, elmondhatjuk, hogy a teljesség felé vezető úton az önmegvalósítás felé haladunk, és eljuthatunk oda, hogy aktívak és befogadók, autonóm és intimitásra kész, szeretni és dolgozni is tudó emberekké váljunk. Mindezen képességek velünk született részei énünknek, de életünk során tapasztalati úton kell megtanulni bánni velük. T. S. Eliot írja a *Négy kvartett* című versében:¹

*„És nem hagyhatjuk abba a kutatást
És az lesz a kutatásunk vége,
Ha megérkeztünk oda, ahonnan elindultunk
És először ismerjük fel azt a helyet.”*

(Vas István fordítása)

Nem különösebben látványos egy-egy ilyen történet vége. A gyógyult alkoholbeteg – miután megjárta a poklokat – mint normális, józan nő éli az életét. A hősnő, aki megküzdött ellenségeivel és istennőivel, és visszaperelte a hatalmát, ugyanilyen hétköznapi nőnek látszik, aki békeességben él önmagával. Csakhogy, mint a hősnők, és mint minden földi nő, sohasem tudhatja, hogy mikor vár rá új kaland, amely ismét próbára teszi az emberségét.

Valahányszor közös munkánk végeztével elbúcsúzom egy betegemtől, mindig úgy tekintek magamra, mint egy idegenvezetőre, aki az utazás végén búcsút vesz attól, akit elkísért. Gondolom, életük nehéz és fontos szakaszán szegődöm klienseim mellé, s amikor eljön az ideje, egyedül kell tovább menniük. Talán foghatam a kezüket, amikor egy szakadék szélén álltak, talán a haza vezető ösvényt segítetttem megtalálni nekik, vagy egy sötét alagútban igyekeztünk együtt a fény felé. Mindig az volt a célom, hogy segítsek másoknak a tisztánlátásban és abban, hogy ki-ki meg tudja hozni a saját döntéseit a maga életében.

Kedves Olvasóim! Most, hogy a könyvem végére értem, remélem, hogy egy darabon Önöket is elkísérhettem útjukon, s azzal, hogy megosztottam Önökkel mindazt, amit megtanultam, talán több nőnek is segítetttem meghozni a maga döntéseit.

Szeretettel:

Jean Shinoda Bolen