

Anyám vállkendője

Amióta Erikson bevezette a pszichológiában az „ösbizalom” fogalmát, a pszichoterápiái üléseken gyakran felvetődik ez a szó. Az emberek sokszor megrettennek tőle, és többet akarnak tudni róla. Miből fakad az ösbizalom? Valóban annyira fontos az egész életem szempontjából? Talán innen ered egyik-másik betegségem? Mit tegyek, ha bennem nem él ez az ösbizalom?

Az ösbizalom valóban fontos. Erikson kimutatta, hogy nagyjából a gyermek életének nyolcadik hónapjában alakul ki. A szülők, és mindenekelőtt az anya természetesen hozzájárul ahhoz, hogy egyáltalán ki tud fejlődni. Mindannak alapján, amit tudunk, sokat jelent a gyermek további életére nézve: állhatatosságot válságok idején, az életbe vetett bizalmat, a nehézségekben való kitartás képességét, bátorságot még reménytelennek tűnő helyzetben is. – És ha valaki nem volt képes ösbizalmat kifejleszteni, mit tegyen akkor? Az ilyen emberek eleve kudarcra vannak ítélve emiatt? Megéri-e egyáltalán ilyenkor, hogy az ember munkát és fáradságot fektessen bármibe is? Vagy mindez már nem használ semmit?

Így hangzanak a pácienseknek az ösbizalom jelentőségével kapcsolatos kérdései. Mit válaszoljunk rájuk? Hogyan tegyünk általánosan érthetővé egy ilyen döntő fogalmat? – Élettapasztalatom alapján én a magam módján felelek: Úgy vélem, az ösbizalom anyám vállkendője. Ez az egyszerű felvilágosítás meglepő lehet, de gyermekkorom egyik meghatározott mozzanatával függ össze.

Akkoriban hosszú utat kellett megtennem az iskoláig. Nehéz telünk volt. Éppen csak túl voltunk a háborún, az éhezés és a hideg azonban továbbra is üldözött minket. Minden alkalommal félttem attól a pillanattól, amikor le kell szállnom a villamosról, és el kell elindulnom, hogy gyalog tegyem meg a maradék utat hazafelé. Az út lakatlan és védetlen, nyílt magaslapon át vezetett, ahol tombolt a szél, és arcomba vágta a havat. Előregörnyedve nekifeszültem a szélnek, és ha szerencsém volt, akkor húsz perc múltán otthon voltam.

Olykor azonban váratlan dolog történt. Kiugrottam a villamosból, és még fel sem ocsúdtam, máris anyám vállkendője alatt találtam magam. Az idő túlságosan rossz volt, anyám elém jött, s a villamos megállójával szemben, egy kövön ült. A villamos megállt, anyám szétártta a vállkendőt,

amelyet kabátja fölé vetett, s én a metesző hideg ellenére a rám váró melegbe ugrottam be. Amikor sokkal később, pszichológiai tanulmányaim során megismertem az „ösbizalom” fogalmát, képzetársításként azonnal „anyám vállkendője” jutott eszembe. Persze ez a vállkendő, amely sok nehézségünkben mintegy feltárul számunkra, és hív, hogy lépünk be alája, minden ember esetében más és más; de sosem téveszti el hatását. Számos páciensemnek jutott eszébe beszélgetésünk során a belső elrejtettség hasonló gyerekkori élménye, és egyszerre megint tudták, hogyan kell szembenézniük a konkrét nehézségekkel.

De mi a helyzet akkor, ha valakinek tényleg nincs semmilyen „vállkendője”, és legjobb szándéka ellenére is csak rossz, fenyegető dolgokra képes visszaemlékezni? Ilyenkor mi a teendő? – Egyszer találkoztam egy ilyen férfival, akinek semmije sem volt, ami belülről hordozhatta volna őt. Házasságon kívül született gyerek volt. Fiatal anyjának ott kellett hagynia őt a szülészeti klinikán, mivel csak nélküle mehetett haza a szüleihez. A kicsit egyébként rögtön örökbe fogadta egy házaspár, és otthont és jó nevelést adtak neki. Sajnos elmulasztották, hogy adott időben megfelelően felvilágosítsák származásáról a fiatalembert. Ez később végzetesnek bizonyult. Időközben Hitler magához ragadta a hatalmat, s minden érettségizőnek bizonyítania kellett árja származását, mielőtt letehetne volna a vizsgákat. Így derült fény az egész történetre. A múlt utolérte az ifjút, és szakadékba taszította. Tehát így állt vele a dolog; „eldobott gyerek” volt, akit kegyelemből tartottak életben. Most már nem számított neki az örökbe fogadó szülők barátságossága, sem a tanítatásából fakadó lehetőségek. Csak az „eldobott gyerek” fogalma vájta bele magát kiríthatatlanul. Hogyan lehet itt még ösbizalomról, védetségéről és önbizalomról beszélni?

Sokáig beszélgettünk erről a problémáról, megpróbáltunk álmokat értelmezni, és kicseréltük gondolatainkat az élet értelméről és értelmetlenségéről – kevés, vagy éppen semmilyen sikerrel. De aztán eszembe jutott valami. Meséltem a férfinak egy fáról, amelyet Indiában, Adjában, a teozófusok egyik központjában láttam, s amely valóban egyedülálló. Ez egy banjafa volt, amelynek megvan a maga különlegessége. Ahogyan nő, ágai teljesen vízszintesen növekszenek, körülbelül 10–12 méter hosszan.

Mivel ezek az ágak természetesen könnyen letörhetnek, légygököreket fejlesztenek, amelyek évről évre hosszabban lógnak le, és végül bekapaszkodnak a talajba. Az idők során aztán szabályos fatörzsek keletkeznek ezekből a légygökörekből. Az Adjában található fa olyan sok ilyen törzset fejlesztett az évek során, hogy úgy festett, mint egy sok-sok külön térrel bíró katedrális. A teozófusok rendszerint ebben a fában tartották összejöveteleiket. Igencsak jól oda kellett nézni, hogy az ember felfedezhesse az eredeti törzset, mert az már csak az egyik volt a sok közül. Most már nem egyedül rajta múltott, a többi törzs is táplálta a fát.

Páciensem feszülten figyelt, amikor megpróbáltam megvilágítani számára, hogy valamiképpen az ember is kifejleszthet ilyen légygököreket. Hiszen születésének története, bármilyen szomorú legyen is, idő múltán már csak életének egyik eleme a többi között. Fokozatosan sokkal fontosabbá válik saját megélt története a maga hullámszázával, ha az ember nem hátrafelé, hanem előre felé tájékozódik, hogy hűséges maradjon a saját útjához. „Az ilyen ember ahhoz a fához hasonlít, amelyet folyó mellé ültettek, s amely meghozza termését a maga idején.” Ez után az „ahá-élmény” után az analízis nemsokára sikeresen véget ért.

Jó, ha az ember magáéval hozza gyerekkorából „anyja vállkendőjét”, hogy a sokféle válság idején soha ne kelljen egészen egyedül maradnia a hidegben. De a hátrányos helyzetű emberek számára is készen állnak segítő erők: azok az archetipikus képek, amelyek belső útmutatóként akarnak szolgálni. Ezek minden embernek rendelkezésére állnak, hogy segítséget nyújtsanak. A mélypszichológia nyelvezetében ilyen archetipikus, azaz ősi képe az embernek, az ember életfájának a fa. Éppen szükséghelyzeteiben arra a lehetőségre emlékezteti az embert, hogy lehetősége van tántoríthatatlanul a saját törvényei szerint növekedni. Így válik érthetővé az is, miért van mindmáig mágikus vonzereje a karácsonyfának. Ha sikerül eljutnunk az embernek ebbe a mélységébe, akkor az illető rábukkanhat önmagában arra az alapra, amelyet a konkrét élet talán megtagadott tőle, de amelyre építve tartásra és állhatatosságra tehet szert.

Hanna Wolff

Forrás: H. W., Der eigene Weg, 47-51.