

Lust Iván

RAGASZKODNI ÉS ELENGEDNI

Hasonlóságok és különbségek a pszichoanalitikus és a buddhista magatartásban

„Halj meg, miközben eleven vagy, légy tökéletesen halott, aztán tegyél, amit akarsz, minden jó lesz.”

(Shido Bunan japán zen mester)

A XIII. században Japánban élt Dogen zen mesterről mondják, hogy érdeklődése a buddhizmus iránt akkor kezdődött, amikor édesanyja meghalt, és ő még kisfiúként annak a füstölőpálcikának a füstjét figyelte, ami édesanyja holtteste mellett parázslott (Shunriu Suzuki, 1987).

Engedjük bele magunkat ebbe a jelenetbe, és figyeljük a csendesen, könnyedén szállongó, szabadon lebegő füstöt. Háromszereplős helyzet, a fiú és a holttest között megjelenik a füst, amely szabad mozgásával megnyitja a teret, felszabadítja az éppen elvesztett személy teste által lenyűgözött figyelmet. Ebben a füstben sajátosan keverednek a megszabadulás, valamint az elmúlás motívumai. Teret nyit, ami felszabadít, de tünékeny, hamar elszáll, megszűnik, mint minden más is, amihez ragaszkodunk.

A jelölők láncolata

A korai lelki fejlődés pszichoanalitikus elméletei számot vetnek azzal, hogy a veszteségek és csalódások elkerülhetetlenek. Az általuk okozott szenvedésnek meghatározó szerepet tulajdonítanak a személyiség kialakulásában. Winnicot (1971) szerint a korai anya-csecsemő kapcsolat kulcsfontosságú mozzanata az *egység illúziójának* fokozatos, de valamennyire mindig traumatikus felszámolása, az átmenet a folyamatosságból az egymásmellettség felé. Azok a vágyak, amelyek számos törekvésünkben hajtanak bennünket, így a terápia hajtóerejeként is, gyakran valamilyen sosem volt egység és harmónia helyreállítására törekszenek. Christopher Bollas az átalakító hatású objekt utáni vágyakozásról ír (Bollas, 1987).

A pszichoanalitikus olyan ígéretes tárgy lehet a páciens számára, aki mellett képessé válik elfogadni aényt, hogy az elsődleges tárgyat sohasem fogja újra megtalálni (Treurniet, 1995). Fokozatosan megtanuljuk, hogy ragaszkodásunk a helyettesítők láncolatára irányul, amelyek mindegyike csupán jelöli a tárgyat, de soha nem azonos vele. Mire elérjük, már nem ugyanaz, mint amit kerestünk. Ez a dilemma jelenik meg a szerelmét, Eurüdikét az alvilágból Hermész kíséretében felhozó Orpheusz történetében is. Orpheusz, bár tudja, hogy a hosszú úton tilos hátranéznie kedvesére, vágyának engedve mégis visszafordul. Akit azonban meglát, az már csak egy gyorsan távolodó, gyolcsokba burkolt figura, akit így örökre elveszít.

A jelölő hajszolását és az ezzel járó csalódást egy csoportmunkából vett epizóddal illusztrálok.

Állami gondozásban lévő kamaszok csoportjában tartottam kommunikációs kész-

séget fejlesztő foglalkozásokat. Egyszer a másik megértésére törekvő beszélgetés formáit gyakoroltuk. A csoport legidősebb tagja, Zoli, egy magas, sovány, sápadt fiú, akinek mélyen ülő, sötét színű szeme nyugtalanságot, mély szomorúságot és időnként valami vad vidámságot tükrözött, arra a szerepre jelentkezett, hogy egy kitalált történetet mondjon el. Én voltam a meghallgató, a többiek félkörben ülve figyeltek.

A történetben Zoli távolsági buszon utazik. Egyszer csak arra lesz figyelmes, hogy egy másik fiú furcsán és kitarotán nézi az ő táskáját. Ettől zavarba jön, és igyekszik arrébb húzódni, de hiába, a fiú követi. Végül a fiú megpróbálja elrabolni a táskát, amit a kalauz megakadályoz, majd a következő megállónál a fiút lezavarja a buszról. A busz Zolival továbbmegy.

Szerepemnek megfelelően igyekeztem olyan kérdéseket feltenni, amik bemutatták a csoportnak, hogy egy beszélgetésben nemcsak a külső történet a fontos, hanem a beszélő érzelmei felől is lehet kérdezni. Kérdéseimre Zoli elmondta, hogy sem dühöt, sem félelmet nem érzett, amikor a fiút észrevette, inkább arra gondolt, hogy a fiú vágyakozva nézi a táskát, ettől jött zavarba – mondta. Kérdéseimre, hogy milyen volt neki, amikor a támadót végül leszállították, meglepetésemre azt válaszolta, hogy szomorú lett, sajnálta azt a fiút. A gyakorlat itt véget ért, igyekeztünk megbeszélni, mi is történt a kommunikáció területén.

Órákkal később újra eszembe jutott a történet, és ahogyan felidéztem, egyre mélyebb szomorúságot éltem át. Zoli figurája, különösen testtartása és szeme, továbbá a csoport más tagjai újra és újra felbukkantak bennem, mintha nem tudnék szabadulni tőlük. Félretéve az éppen olvasott könyvet, megpróbáltam rekonstruálni ezt a délelőttöt. Zoli aznap egy rajzot mutatott a szünetben, az én arcképemet készítette el a foglalkozás alatt. Egy korábbi gyakorlatban, amikor beszéd nélküli jeleneteket adtak elő hármás-négyes csoportok, a Zoliból és két másik fiúból álló csoport kölcsönkérte a táskámat, amelyben a gyakorlatokhoz szükséges eszközöket és jegyzeteimet, azaz a munkával kapcsolatos „tudásomat” hordtam. A táskát a jelenetben Zoli viszi magával, az egyik fiú szembejön vele, és elrabolja a táskát, de futtában elejti, a másik fiú ellenkező irányból érkezve megtalálja, és Zoli után szaladva visszaadja neki. Visszontáttételes reakciómban bizonyára Zolinak a képzeletbeli támadóval szemben érzett sajnálata és szomorúsága visszhangzott. Saját érzéseimet egybevetve a felidézett részletekkel, csakhamar kialakult egy magyarázatféle Zoli identifikációs vágyáról, tárgyéhségéről, kielégíthetetlen kötődési igényéről. A csoport számára tudott volt, hogy az egyhetes program befejeztével elbúcsúzunk, és nem találkozunk többé.

A Zoli által kitalált álomszerű epizódban feltűnő motívum a későbbi rabló sóvárgása, a vágy által vezérelt közeledés. A valóságban én jöttem-mentem az intézetben a táskával, a némajátékban és Zoli kitalált történetében a táskát Zoli tulajdona. A történetben és a szerepjátékban Zoli mint táskatulajdonos azonosítja magát velem. A támadás antiszociális mintázatú, de nem a személyre, hanem annak egy szimbolikus jelentőségű részletére, annak megszerzésére irányul, és rövidesen egy nyers felettes én reakció – a kalauz közbelépése – követi. Ezután a támadó végleg elszakad a vágyott tárgytól, amit a veszteséggel kapcsolatos szomorúság követ. Az elmesélt történetben a támadó jeleníti meg Zoli vágyait, a Zoli által a támadó sorsa felett érzett szomorúság az ő saját szomorúsága a közeledési kísérlet reménytelensége miatt.

A kommunikációs gyakorlat háromszereplős, Zoli, én és kettőnk között a kitalált történet a táskával. A táskát jelölőként akkor kezd el működni, amikor – egyelőre csupán mint kellék – bekerül a némajátékba, amely a táskát birtoklása körül forog. A né-

majjáték antiszociális cselekményt és jóvátételi, reparációs gesztust jelenít meg. Zoli vágya a hozzám tartozó tárgyra irányul, a táska tulajdonképpen engem jelöl. A vágy nem éri el célját. Zoli fantáziában ugyan birtokolhatja a táskát, de rólam le kell majd mondania. A történet azt a feltételezést is megengedi, hogy ez a hiány a fantáziában olyan következményként jelenik meg, amelyet saját vágyódása idéz elő mintegy büntetés gyanánt. Jellegzetes kényszerpálya: amire vágyakozik, csak antiszociális gesztusokkal érheti el, tehát rossz, amiért büntetésből elveszti azt, amit még meg sem szerzett. A hiány újratermelődik.

A vágy, a közeledés és elszakadás játéka abban a térben tudott kibontakozni, ami a helyzetgyakorlat szűk keretei között nyílt meg. A tér megnyitását egy sajátos attitűd és egy instrukció tette lehetővé, amely egyébként a kommunikációs tréning feladata szempontjából elhibázott volt. Az instrukció így hangzott: mondj el egy történetet... mindig, hogy valódi vagy kitalált... lehet vidám, lehet szomorú... ahogyan eszedbe jut...

Az ígélet

A pszichoanalitikus magatartás mindig megnyitja a lehetőségét annak, hogy a vágy és a hiány motívumai áttörjenek a hétköznapi beszélgetés konvencionális szövetén. Miközben igyekszünk konkrét hallgatóból potenciális hallgatóvá válni, a páciens arra biztatjuk, ne válogasson gondolatai között, ne igyekezzen értékelni, rendezni azokat, hanem csak hagyja, hogy jöjjenek és kimondódjanak. Ezzel azt sugalljuk, hogy minden fontos, ami eszébe jut. Ugyanakkor azt is éreztetjük, hogy nyugodtan elengedheti és ránk bízhatja magát. Ez a helyzet nagy belső szabadságot biztosít, mert felfüggeszti az állandó különbségtevés kényszerét. Nem kell logikusan gondolkodni. Nem kell mindenről eldönteni, hogy mit jelent, hogy van-e értelme. Magatartásunk azt sugallja, ráérünk a megfejtéssel. Ne erőlködünk, hagyjuk a belső áramlást megjeleníteni és átélni. Ha mindez megfelelően szabályozott keretek között zajlik, és biztosítjuk, hogy az ülések után a páciens vissza tudjon térni a hétköznapi realitások világába, akkor az idő előrehaladtával különös, sokszor drámai élmények jelennek meg. A pszichoanalitikus elméletben az áttétel és viszontáttétel kibontakozásáról beszélünk, vagy az élet-történeti múlt megelevenedéséről. Más fogalmazásban a páciens belső világában őrzött, erős érzelmekkel megszállt konstellációk, a belső tárgykapcsolatok külsővé válásáról beszélhetünk. Ez a folyamat gyakran a páciens megváltozásához vezet.

Nézzük meg, milyen változásokat ígér a pszichoanalízis? „...a tudatos tartomány kiterjesztését... önfejlődést és a személyiség felszabadulását.” (Haynal, 1996, 89.) Hasonlóan ideologikus a buddhizmus ígérete: a tudatosság fokozása, megvilágosodás, felszabadulás. Mindkettő a személy autonómiáját ígéri. Ezenkívül mindkettőnél kiemelt jelentőséget kap a szenvedés csökkentése vagy megszüntetése. A célhoz vezető úttal kapcsolatban a két nagy gondolatrendszer sok közös vonást mutat, különösen a szükséges beállítódás és magatartás vonatkozásában. A különbségek elsősorban történelmi megjelenésük időpontjából, a társadalmi struktúrában elfoglalt helyük különbözőségéből, továbbá a tudományos, illetve vallási ideológia különbségeiből adódnak. A célok tekintetében is találunk jelentős különbséget. A pszichoanalitikus terápia alanya, amennyiben visszanyeri munka- és örömképességét, célkitűzésünk szerint jobban fog működni személyes kapcsolataiban és a társadalmi munkamegosztásban. A buddhista végső célja ezzel szemben a „létforgatagból” való teljes és végleges kiszabadulás.

Ha a hasonlóságokat vizsgáljuk meg, akkor feltétlenül azzal kell kezdenünk, hogy a fejlődést, a felszabadulást mind a pszichoanalízis, mind a buddhizmus *önreflexió révén*

és belső változás útján tartja elérhetőnek. A páciens vagy a tanítvány figyelmét saját belső történéseire összpontosítja. Buddha egyik híres tanítványával folytatott beszélgetésében olvashatjuk: „...s hogyan válhat a tudat felszabadulttá? Nos, a szerzetes a tetet... az érzéseket... a tudatot... a tudat tartalmait tudatosítva szemlélődik, áttelekesülten, tiszta tudatossággal és éberén. Aki ilyen módon szemlélődik, annak tudata eloldódik a szennyeződésektől, és felszabadul”. (Samyutta Nikaya, 47,11. id. Thera, 1994.) Ezt a sajátos önreflexív beállítódást a pszichoanalitikus terápiákban a *terápiás én-hasítás* fogalmával jelöljük.

A magatartás és különösen a szenvedés mozgatóinak, okainak megértését mind a pszichoanalízis, mind a buddhizmus elsősorban belül keresi. Govinda így ír erről: „...A szenvedést nem úgy tapasztaljuk többé, mint ami kívülről, egy ellenséges világból jön, hanem olyasvalaminek, amit önmön belső hozzáállásunk teremt.” (Govinda, 1992. 71.)

A személyes változás feltételei és folyamata

A személyes változás folyamata mindig – legalábbis kezdetben – intenzív, két- vagy többszemélyes kapcsolatban zajlik, akár a gyermekgondozást-nevelést, akár a pedagógiát vizsgáljuk. A pszichoanalitikus-páciens vagy a mester-tanítvány kapcsolat is sajátos, intenzív kölcsönhatás, melyben a deklarált cél a páciens vagy tanítvány személyes változásának elősegítése. A kapcsolat erőteljes hatása kiterjed az egyedül töltött időre is. A terápiás folyamat az ülések közötti időben is zajlik a páciens belső világában. A buddhista tanítvány igen sokat van egyedül, de a mester – és az előző évszázadok mestereinek – személye, intelmei, érzelmi behatása erőt adnak, és irányítják a magányban folytatott meditáció során. A pszichoanalitikus terápia befejezése után a személy kezelését önanalízis formájában folytathatja, ha kellőképpen internalizálta analitikusának bizonyos aspektusait. A buddhista mesterek tanítványaikat a tradícióátadás folyamatossága miatt akár több évszázad távolságából is kísérik a megvilágosodáshoz vezető úton. Ezt nyilván az aktuális mester és az általa hordozott hagyományok internalizálása teszi lehetővé. A nyugati kultúrákban a személyes változást egyre inkább technikai problémaként közelítjük meg, melynek módszertanát a ráfordítás-nyereség szempontjaihoz igazodva alakítjuk. A pszichoanalízis medikalizálódása, az analitikus terápiák egészségügyi szolgáltatássá, pszichotechnikává degradálódása miatt a folytonosság, a tradíciók átadása kiszorul a pszichoanalitikus munkából, és a képzésben is elmentmondásos lesz megítélése. A személyes átadás, továbbadás jelentősége a pedagógiában is megszűnőben van.

A „nem cselekvés” szabadsága

Ahhoz, hogy a változás folyamata létrejöjjön és fennmaradjon, a páciens vagy tanítvány részéről erős motiváció szükséges. A pszichoanalitikus terápiák esetén szenvedésnyomásról, tárgykeresésről, identitáséhségről, kielégítetlen, elemi érzelmi szükségletek beteljesülésének fantáziájáról, gyógyulási, változási igényről és egyebekről szoktunk beszélni ebben az összefüggésben. A racionális és irracionális mozgatókat, továbbá egy szerződést egyaránt tartalmazó köteléket terápiás szövetségnek nevezzük. Buddha korában a szerzetesnek jelentkező háromszor jelentette ki nyilvánosan, hogy „Buddhához folyamodom, nála veszek menedéket, a tanhoz folyamodom, nála veszek menedéket, a szanghához (szerzetesi közösség) folyamodom, nála veszek menedéket”. (Id. Schmidt, 1995.) Japán zen kolostorokban elengedhetetlen, hogy a képzésben részt vevő szerzetes kitartóan reménykedjen, és szilárdan kötelezze el magát a képzés véghezvitele mellett, legyen erős akarata, hogy képzését a szigorú fegyelmezés mellett is folytatni tudja,

legyen meg benne a „nagy kétség”, a szellemi felfedezőút iránti vágy. (Shibayama, 1970. 40.)

Számos zen-buddhista anekdota tanúsítja, hogy a mesterek a jelentkezőket keményen próbára tették, és így csak az igazán eltökéltek válhattak tanítvánnyá. A procedúra része a mester által fölöslegesnek vagy ostobának tartott kérdések visszautasítása, a meghökentető válaszok és a fizikai bántalmazás. Két példa:

„– *Mi a megvilágosulás?* – kérdezte egy szerzetes.
– *Ide ne piszkíts!* – mondta Tō-san.”

„– *Most érkeztem a kolostorba – fordult egy szerzetes Csao-csouhoz. – Mondd, mi a tanításod lényege!*

– *Megreggeliztél már?*

– *Igen.*

– *Akkor menj, és mosd el az evőcészédet!”*

(Terebess, dátum nélk.)

Mindezeknek csak halvány visszfényét láthatjuk a pszichoanalitikusok nyájas, ám kissé időtlen mosolyában és a sokat karikírozott visszakérdésekben: – ...és maga mit gondol erről?... Az üzenet azonban mindkét esetben világos. A páciensnek vagy a tanítványnak rá kell ébrednie, hogy nem jut eredményre, ha nem tér le az eddig megszokott útról. A szokásos beszélgetési konvenció nem érvényes, a válaszokat, a megfejtést a tanítványnak magának kell megtalálnia. A terapeuta vagy mester magatartása azt is sugallhatja, hogy a páciens-tanítvány *végző soron* képes is erre. Ha a tanítvány a szellemi kutatásban nem képes elmenni a végőkhig, akkor nem is fog alapvető változáshoz jutni. Bizonyos megszorításokkal ugyanez érvényes a pszichoanalízisben is. A visszautasításban rejlő biztatást illusztrálja a következő, VIII. századi anekdota:

„– *Minek jöttél ide?* – kérdezte Ma-cu Huj-hajtól.

– *Buddha tanítását keresem.*

– *Énnálam?* – kérdezte Ma-cu. – *Ilyen messzire kódorogsz otthonról, ahelyett, hogy saját házad kincsével törődnél?*

– *Mi az én kincsem?*

– *Aki kérdez! Mindennel teljes az, hiánytalan. Használhatod korlátlanul, kimeríthetetlen. Miért magadon kívül keresed azt, aki keres?*

Huj-haj egyszerre megvilágosult.”

(Terebess, dátum nélk.)

A pszichoanalitikus pszichoterápiákban ritkán adunk felvilágosítást a terápiás folyamat menetére, eredményére vonatkozó kérdésekre, ehelyett többnyire a páciens feladatát hangsúlyozzuk. A buddhista meditáció oktatásában hasonló elvet találunk: „...*a módszer alapelve, hogy a tanítványnak már a legelső lépéseket is a saját tapasztalatának szilárd talaján kell megtennie. ...Nem szabad, hogy befolyásolják mások sugallatai vagy elképzelései arra vonatkozóan, hogy mire számíthat vagy mit kell látnia. ...Éppen ezért a tanfolyam elején nem adnak semmiféle magyarázatot, hanem csak a puszta instrukciót közlik, hogy az ember mit tegyen és mit ne tegyen...*” (Thera, 1994.)

Az eredményen való töprengés elvonja a figyelmet a jelen helyzetben aktuális fel-

adatról. Mind a pszichoanalízisben, mind pedig a buddhista meditációban igyekszünk elérni, hogy a páciens vagy a tanítvány ezeket a – pillanatnyilag éppen az eredményességre irányuló – gondolatait is kezelje a többihez hasonlóan. „...*azt a rögeszmét, hogy el kell érnetek valamit, felejtsétek el!*” (Sh. Suzuki, 1987. 67.) A terapeuta asszociatív anyagként, további asszociációk kiindulópontjaként viszonyul az ilyen kérdésekhez is, hacsak nem érzi úgy, hogy a kezelési helyzet keretei megerősítésre szorulnak, amit a várható eredményekre irányuló kérdés megvitatásával tud éppen elérni.

Ha a pszichoanalitikus és páciens vagy mester és tanítvány kapcsolatát vizsgáljuk, akkor azt látjuk, hogy a kapcsolat nagy érzelmi közelséget, de egyben jelentős távolságtartást valósít meg. Ezt a kapcsolatot a „nem cselekvés szabadsága” jellemzi. A BUDDHISTA MEDITÁCIÓ SZÍVE című könyv erről így ír: „...*a mester nagyon visszafogott a tanítványaiával való kapcsolatában: kerüli, hogy személyiségével befolyást gyakoroljon azokra, s igyekszik nem követővé tenni őket. Nem folyamodik semmiféle olyan eszközhöz, ami önszuggesztőt vagy akár csak érzelmi mámort idézne elő*”. (Thera, 1994.)

A „nem cselekvés” és a terapeuta tartózkodó viselkedése az analitikus absztinenciában is megtalálható, legalábbis mint törekvés. A személyes kapcsolat nagyon intenzív lehet, mint a heti négy vagy öt alkalommal tartott analitikus órák esetében. Zen szerzetesek képzésében a napi sokórás meditáció mellett naponta több alkalommal folytat a tanítvány mesterével négy szemközti beszélgetéseket, hogy számot adjon előrehaladásáról. Ha vonakodik ettől, idősebb szerzetesek megragadják, és a mester elé cipelik. (Shibayama, 1970. 32–49.) Ezzel a szikársággal szemben, úgy tűnik, a tibeti buddhizmus mester-tanítvány viszonya sokkal több érelemnyilvánítást tesz lehetővé. (Pl. Szögjal, 1995.)

A narratív csizma

Ahogy az analitikus páciensét, úgy a mester tanítványát arra biztatja, hogy szemlélje belső folyamatait éberén, semleges érdeklődéssel. Néhány tanács a bennünk felbukkanó gondolatok kezeléséhez: „*Légy nyitott, befogadó, megértő gondolataiddal és érzéseiddel szemben... viselkedj velük szemben úgy, mintha bölcs öregember lennél, aki figyeli a játszadozó gyermekeket...*” „*Ákármire gondolsz is, hagyd, hogy ezek a gondolatok feltörjenek és minden erőszak nélkül megnyugodjanak. Ne kapaszkodj beléjük, ne tápláld őket, ne hagyd, hogy elragadjanak... Ne kövesd a gondolataidat, és ne idézd fel őket, légy olyan, mint az óceán, ahogy az tekint saját hullámaira, vagy mint az égbolt, amely letekint a rajta átúszó felhőkre. Hamarosan felismered, hogy a gondolatok olyanok, mint a szél: jönnek és mennek. A titok, hogy nem kell »gondolni« a gondolatokra, hanem hagyni kell, hogy átfolyjanak a tudaton, s közben szabadon tartani a tudatot az utólagos gondolatoktól...*” (Szögjal, 1995. 96.)

„...*A zenben hagynod kell a gondolataidat továtűnni. Amint felbukkan egy gondolat, ereszd el. Ha pénz jön, vagy egy fiatal nő, ha szex, ételek, Buddha, Isten vagy a zen, csak ereszd el... koncentrálj a testtartásodra, és minden mást hagyj elmúlni. Egy idő múlva tudattalanod tartalma a felszínre emelkedik, mert a tudattalan akkor képes kifejeződni, amikor a tudatos gondolkodás abbamarad... Hagynod kell, hogy feljöjjön, így végül majd elkopik...*” (Deshimaru, 1995. 112.)

Jelentős különbségnek látszik, hogy a pszichoanalitikus folyamatban meg kell fogalmazni az érzéseket, és ki kell mondani a gondolatokat. Fontosnak tartjuk, hogy az átélést kognitív struktúrákban is megragadjuk. A klasszikus felfogásban ezt a célt szolgálják az értelmezések. Pácienseink is igénylik, hogy „megtudjanak” valamit, legyen az egy darabka élettörténeti rekonstrukció vagy egy aktuális élmény áttételi-viszont-

áttételi jellegének megvilágítása. A kultúra, amiben élünk, elvárja, hogy az analízis nagy munkájával bevilágító, mások számára is érthető magyarázatokat tudjunk adni belső életünkről, tüneteink, problémáink eredetéről, azaz képesek legyünk racionálisan elszámolni azzal, hogy mit is végeztünk. Ez a követelmény annyira magától értetődik, hogy kétségbevonása veszélyeket hordoz.

Amikor azonban mi azt mondjuk páciensünknek, hogy *minden* fontos, ami a fejében megfordul, akkor nem sugalljuk-e azt is, hogy *egyik sem különösebben fontos*? Továbbá az élettörténeti rekonstrukciók hitelességét egyre inkább kétségbe vonjuk, és újabban inkább a terápiás munka során a pácienssel közösen létrehozott konstrukciókról beszélünk. A régebben központi jelentőségűnek tartott értelmezéseknek is egyre inkább az elhangzás időpontjában aktuális érzelmi, kapcsolati jelentőségét hangsúlyozzuk a közlés konkrét, ha úgy tetszik, kognitív tartalmával szemben. A megértést szavakban keresni annyira, mint csizmán keresztül vakarózni – mondja Huj-kaj szerzetes 1229-ben. (KAPUJANINCS ÁTJÁRÓ, 1994.) A kimondott szó, a szöveg és a szövegszerűen megjelenő gondolatok, a *narratív csizma* az, amin keresztül közelíteni igyekszünk a megértéshez. A vállalkozás eredményességét Huj-kaj mester mellett pszichoanalitikus szerzők is kétségbe vonják, így például Lacan. A pszichoanalitikus folyamat eredményének, narratív hozadékának kergetése helyett előtérbe kerül a folyamat során szerezhető személyes tapasztalat. Ferenczi megkülönböztetett figyelmet fordított az ülések érzelmi atmoszférájának változásaira, Bálint pedig a regresszív állapotok kezelésével kapcsolatban fogalmazza meg a szóbeliség határain túli tapasztalatok pozitív, változtató hatását. (Bálint, 1994.) Ezek az értékes tapasztalatok akkor ismerhetők fel, ha figyelmünket a terápiás folyamat során mindig a jelenre, az *itt és mostra* tudjuk irányítani. És itt újra találunk közös mozzanatot: a pszichoanalitikus folyamatban és a buddhista meditációban *mindig „most” van*.

Az emlékháló

A teljes éberség mellett folytatott meditációban a figyelem mindig a jelenre irányul: „...újra megtanuljuk, hogy hogyan éljünk teljes tudatossággal az *itt és mostban*. Ez attól is megóv bennünket, hogy a jelen pillanatban leláncoljuk magunkat a múltra való visszatekingéssel, félelmek és remények, elővételezett jövőbeli események elképzelésével. A tökéletes éberség helyreállít számunkra egy olyan szabadságot, amit csak a jelenben lehet megtalálni”. (Thera, 1994. 40–41.)

Hasonlóképpen a pszichoanalitikus helyzetben is megtapasztalhatjuk, hogy múltunk, amely folyton ismétlődésre törekszik, nem egyéb, mint a testünket és tudatunkat *itt és most* ellepő érzések, gondolatok, vágyak és félelmek hálója. Előbb vagy utóbb arról is megbizonyosodhatunk, hogy mindezeknek főként mi magunk teremtünk aktualitást. Magunk szőjük az emlékhálót, amely fogva tart bennünket, és fogva tartja önként vagy kényszerűen objektivé váló partnereinket is. A felszabadulás gyönyörű megfogalmazását találjuk az alábbi versben:

„Semmi nincs, mi visszahúzza,
az emlékháló szétszakadt,
száll magasba tó hattyúja
és mindent, mindent hátrahagy.”

(DHAMMAPADA, 1994.

91. vers, 49.)

A nagyfokú belső szabadság feltétele a pszichoanalízisben a szilárd terápiás keret, a buddhista meditációban a helyes testtartás és beállítódás fenntartása. Utóbbinál az életmód szigorú szabályozása is szükséges. A szigorúan szabályozott helyzet mindkét esetben lehetővé teszi az éber tudattal átélhető mély regressziót. A meditációban a tulajdonképpeni cél a gondolatok nélküli állapot, az egymást követő gondolatok közötti szünet minél hosszabb kiterjesztése, valamilyen óceánikus egység és nyugalom elérése. A befelé irányuló figyelem és az önreflexió olyan mélyre kell jusson, hogy a meditáló egész lényével megtapasztalhatta igazi Selfjét („*testify to the truth of Self-nature...*” Hakuin, id. Shibayama, 1970), amit hétköznapi tudatosságunk vastag rétegei takarnak. Ezek lefejtése sokszor kegyetlen, kétségbeesett belső küzdelemben érhető csak el, és a zen képzésben valóban a végsőkéig mennek el.

„*Halj meg, miközben eleven vagy, légy tökéletesen halott,
aztán tégy, amit akarsz, minden jó lesz.*”

(Shido Bunan, id. Shibayama, 1970.)

Közös mozzanat a mélybe vezető utazás, a pokoljárás motívuma is. „*Veszélyeket teli út ez, Tartarosz vadjai szétmarcangolhatják az utazót, a rítusok akaratlan megszégése... elvážhatja előtte a visszatéréshez vezető utat... az örület vagy a fizikai halál áldozatává válhat*” – írja Paolo Santarcangeli (1980) a művészek pokoljárásáról.

A regresszió témakörének pszichoanalitikus tárgyalása visszafogottabb hangvételű, és a technikai nyelvezet elfedi ezt az ősi történet szerkezeti sémát. A szimbolikus újjászületéshez azonban itt is a mélységeken át vezet az út.

A hamis Self a külvilág – az anyai benyomulás – kényszereinek engedelmessé alakul ki, tulajdonképpen a valódi Self védelmében. A páciensnek meg kell szabadulnia az internalizált külvilág terheitől úgy, hogy közben nagyon erős függésben lévő, éretlen gyermek állapotába kerül. Valódi Selfje csak ezután lesz hozzáférhető saját maga és az analitikus számára – írja Winnicot. (1974. 173.) A mély regresszió értelmét Bálint abban látja, hogy ezáltal a páciens számára lehetségessé válik az újrakezdés. (Bálint, 1994.)

Szintén ősi gondolat, hogy egy szenvedésekkel teli úton végighaladva a személy valamilyen alapvető és tiszta lényeghez jut el, új életet kezd, újjászületik, vagy visszatér az eredeti állapothoz. Az eredeti állapotot valamilyen szenvedéstörténet során, külső behatások következtében veszítjük el. Ez a gondolat, amely sokféle kultúra sok mítoszában és beavatási szertartásában megtalálható, mind a buddhistáknál, mind a pszichoanalitikusoknál megjelenik. „*Még az olyan sajátosan modern technikák, mint a pszichoanalízis is őrzik a beavatási »mintát«... Miként a beavatottnak győztesen kell kikerülnie e próbából, miként a teljesen felelős, a szellemi értékekre nyitott létezésbe lépés előtt »meg kell halnia« és »fel kell támadnia«, úgy kell szembeszállnia az analizált modern embernek szellemekkel és szörnyekkel benépesített »tudattalanjával«, hogy ott lelje fel a lelki egészséget és integritást s ezáltal a kulturális értékek világát.*” (Eliade, 1987.) Lacan úgy fogalmaz, hogy a személy mindig a Másik – az anya – vágyának tárgya. „*Vagyis ahol a Másik vágyának tárgya voltam, »ahol ez történt«, s ami tudattalanul meghatározott, oda kell visszatérnem, hogy megszólalhasson bennem az alany, aki válászthat. Itt megy végbe a beszélő alany szuverenitásának felülkerekedése... Ezt a pillanatot Lacan »szimbolikus halálnak« nevezi, mert meg kell halni mindahhoz képest, ami eredetileg kívülről meghatározott.*” (Füzesséry, 1993. 56.)

Szimbolikus halál vagy újrakezdés, bármi jöhet belül, nyugodtan kell szemlélnünk.

Mesterünkkel és a helyes testtartással biztonságban érezhetjük magunkat. A tudatunkat meghatározó ragaszkodások feladhatók, a gondolkodás és a szimbólumképzés felszabadul kötöttségeiből, csakúgy, mint a pszichoanalitikus folyamatban. Az ilyen állapotban lezajló lélektani folyamatok integratív hatásúak. Energetikailag fogalmazva feltöltődésről beszélhetünk. Tárgykapcsolati nyelven azt mondhatjuk, hogy mind a pszichoanalitikus, mind a meditációs folyamatban megkezdődik egy jó belső tárgy felépítése. Ennek birtokában válunk képessé az autonóm, független létezésre, megértésre, együttérzésre és szolidaritásra. A megvilágosodáshoz vezető utat a buddhisták úgy írják le, amelyen haladva fokozatosan fel tudjuk adni ragaszkodásunkat, még az önmagunkhoz való ragaszkodást is. „*A buddhizmus tanulmányozása önmagunk tanulmányozása. Önmagunk tanulmányozása azt jelenti, hogy megfeledekezünk önmagunkról.*” (Dogen, id. Sh. Suzuki, 1987.)

Elengedni. Az illúzió felismerése

Nem a tárgy átmeneti, hanem az a mód, ahogyan használják azt – idézi Treurniet Winnicotot. A posztklasszikus analitikus, ahogyan Treurniet nevezi, ilyen átmeneti tárgyként működik. Csak annyiban létezik, amennyire és ahogyan a páciens létrehozza őt. „*Amit valójában nyújtani tudunk pácienseinknek, az nem más, mint fokozódó távollétünk*” – írja. Mindig a páciensek határozzák meg, hogy mire tudnak használni bennünket. (Treurniet, 1995.)

A távollét átmeneti helyzet a tárgy jelenléte és elvesztése között. A távollét a jelenlét lehetősége. (Green, 1975.) Az analitikus mint új tárgy nem nyomul be és nem tölti ki a páciens pszichés terét – ahogyan az korábbi, traumatikus kapcsolataiban történhetett –, de nem is hagyja magára – ami szintén korábbi traumák megismétlődését eredményezné. Egyszerűen csak igénybevehető. Ezáltal alkalmat ad a páciensnek arra, hogy eredeti traumáit új kontextusban, éber tudattal valóban átélje, azaz szimbolikusan is megjeleníthető élményt tudjon formálni a korábbi, a trauma elszívődésekor dezintegrált Self-állapotaiból.

A pszichoanalitikus és a buddhista magatartás olyan hatalmi viszonyt teremt, amely lehetővé teszi, hogy a páciens vagy tanítvány a teljes függőséget is átélve felismerje, hogy illúzió rabja volt. Ez akkor következik be, amikor világossá válik számára, hogy *a mester hatalmát a tanítvány, a páciens saját ragaszkodása, saját vágyai és félelmei hozzák létre.* Ilyen módon ez a hatalmi viszony önmaga felszámolására irányul, ami úgy válik lehetségesse, hogy az analitikus és a mester lehetőség szerint nem használja fel a másikat saját vágyának tárgyaként, nem terheli meg a páciens-tanítványt saját narcisztikus ökonómiájával.

Az illúzió feladása nehéz próbatétel tanítványnak és mesternek egyaránt. Lacan az általa egyébként nagyra becsült Ferenczinél bírálja „a szubjektum teljességének ábrándját, *amely az állítólagos összeolvadás által jön létre*”. (Id. Merlet, 1993. 87.) A Budapesti Iskola kiemelkedő képviselőinél valóban mindig ott találjuk azt az elképzelést, hogy egyrészt a személy életét harmóniában kezdi – lásd harmonikus összefonódás (Bálint) –, másrészt az analízis során a páciens olyan új tapasztalatokat szerezhet, amelyek reprodukálják ezt a korai harmóniát, és ezáltal a szimbiotikus szakasz traumáit is reparálni képesek.

A felismerés, amire a páciens-tanítvány jut, felszabadítja, de meg is rémítheti őt. „*Miért okoz ez mindig rémületet, amikor szembekerülünk a ténnyel, hogy nem létezik egy olyan Másik, aki bármilyen módon is végképp értelmet adhatna létünknek? Tán azért, mert akkor ki-*

derül: semmi más nem áll a beszélő egyén rendelkezésére, mint a saját vágya, amely előreviszi. Éppen e mindenható Másikról való lemondás az, amely lehetővé teszi, hogy saját véges létének tudatára ébredjen, s végre kilépjen egy képzeletbeli valakire való vég nélküli várakozásból, aki meghozná az élet értelmét, a megoldást, a kiegészítést, a Szuverén Jót...” – idézi Füzesséry Lacant. (Füzesséry, 1993. 57–58.)

A páciens-tanítvány feladata, hogy rémületén túljutva felismerje illúzióját, és végre elengedje vágyának örömet és szenvedést okozó tárgyait. „Legyetek önmagatok lámpása, legyetek önmagatok menedéke, minden más menedék nélkül...” – mondja Buddha egyik utolsó beszédében. (Id. Govinda, 1992.) Ha ez sikerül, akkor „az eloldódás békéje és boldogsága az, amit ilyenkor tapasztalunk. Azáltal, hogy hátrálunk egy lépést a dolgoktól és az emberektől, az irántuk való attitűdünk csak még barátságosabbá válik, mert nem lesznek jelen azok a feszültségek, amelyek a belebonyolódás, a vágyak és ellenszenvek vagy más énes vonatkozások nyomán többnyire felgerjednek. Az élet jelentős mértékben könnyebbé, belső és külső világunk pedig tágasabbá válik. Azonkívül észre fogjuk venni, hogy a világ a korábbi mennyiségű beavatkozásunk nélkül is ugyanolyan jól működik...”. (Thera, 1994.)

A harmónia, „a szubjektum teljességének illúziója” tehát a buddhista praxisban is megjelenik, de ez a teljesség egy sajátos, tárgy nélküli térben érhető el. „A dolgokat elereszteni az igazi szabadsághoz vezető út.” (Szögjal, 1995. 53.)

A pszichoanalitikus vagy buddhista tapasztalathoz vezető magatartás lényegében egy hiány pótlását és egy felismerést tesz lehetővé. A kettő együtt meghatározó, egzisztenciális élményt biztosít. A pótlás az egység illúziójának kellő mértékű átélése. A felismerés az illúzió felismerése. A beavatási utazás jellegzetességeit viselő folyamat „az értelem álma” idején következik be, és ez „szörnyeket szül” – írja Santarcangeli (1980). A pszichoanalitikus „újrakezdés” vagy a buddhista „felébredése” úgy válik lehetségessé, hogy az „utazást” a teljes éberség folyamatos fenntartása mellett végezzük el. Így felismerhetjük, hogy a „szörnyeket” – korábbi tapasztalataink behatása alatt – mi építettük fel magunkban, tehát hatalmunkban áll megszabadulni tőlük. A hiány pótlását az azonosítások, a pótlólagos élményeket nyújtó objektumok internalizálása, a korábbi internalizációk korrekciója jelentheti. Talán nem is bölcs dolog feltenni a kérdést, hogy amit internalizálunk, az valóban ott van-e kívül, vagy a másik fokozódó távolléte mellett magunk hozzuk létre?

Egy hatszáz éves anekdota szerint egyszer egy szerzetes megkérte mesterét, mutassa meg neki a zen lényegét. A mester a következő felszólítással válaszolt: „Nézz a lábad elé!” A válasz értelme egy kérdésben fogalmazható meg, írja Shibayama. (1970. 128.) A kérdés a következő:

„Te hol állsz most!?”

Irodalom

- | | |
|--|--|
| Bálint, M. (1994/1968): AZ ŐSTÖRÉS. A regresszió terápiás vonatkozásai. Akadémiai. | SA. KÉRDÉSEK EGY ZEN MESTERHEZ. Farkas Lőrinc Imre Kiadó. |
| Bollas, Ch. (1987): THE SHADOW OF THE OBJECT: PSYCHOANALYSIS OF THE UNTHOUGHT KNOWN. London, Free Association Books. | DHAMMAPADA. AZ ERÉNY ÚTJA. Farkas Lőrinc Imre Kiadó, 1994. |
| Deshimaru, T. (1995/1991): AZ ÚT GYAKORLÁ- | Eliade, M. (1987/1957): A SZENT ÉS A PROFÁN. Európa. |

- Füzesséry, É. (1993): LACAN ÉS AZ „APA NEVE”. *Thalassa*, 4 évf. 2.
- Govinda, L. A. (1992/1962): AKORAI BUDDHISTA FILOZÓFIA LÉLEKTANI ATTITÚDJE. *Orient Press*.
- Green, A. (1975): THE ANALYST, SYMBOLISATION AND ABSENCE IN THE ANALYTIC SETTING. *Int. J. Psycho-Anal.*, 56,1.
- Haynal, A. (1996/1988): VITÁK A PSZICHANALÍZISBEN. *Thalassa*-alapítvány, Cserépfalvi.
- KAPUJANINCS ÁJTJÁRÓ. KÍNAI CSAN-BUDDHISTA PÉLDÁZATOK. *Helikon*, 1994.
- Merlet, A. (1993): FREUD ÉS LACAN FERENCZIRŐL. *Thalassa*, 4. évf. 2.
- Santarcangeli, P. (1980): POKOLRA KELL ANNAK MENNI... KÖLTŐK POKOLJÁRÁSA. *Gondolat*.
- Schmidt, J. (1995/1920): BUDDHA ÉLETE, TANA ÉS EGYHÁZA. *Farkas Lőrinc Imre Kiadó*.
- Shibayama, Z. (1970): A FLOWER DOES NOT TALK. *ZEN ESSAYS*. Charles E. Tuttle Company. Rutland, Vermont-Tokyo.
- Suzuki, Sh. (1987/1970): A ZEN SZELLEM AZ ÖRÖK KEZDŐK SZELLEME. *A Buddhista Misszió* kiadása.
- Szögjal, R. (1995/1992): TIBETI KÖNYV ÉLETÉRŐL ÉS HALÁLÉRŐL. *Magyar Könyvklub*.
- Terebess, G. (évszám nélkül): FOLYIK A HÍD. *ZEN/CSAN BUDDHISTA ANEKDOTAKINCS*. *Officina Nova*.
- Thera, N. (1994/1975): SATIPATTHANA. *A BUDDHISTA MEDITÁCIÓ SZÍVE*. *Orient Press*.
- Treurniet, N. (1995/1993): WAS IST PSYCHOANALYSE HEUTE? *Psyche*, 49,2.
- Winnicot, D. (1971): *PLAYING AND REALITY*. *Tavistock, London*.
- Winnicot, D. (1974/1965): REIFUNGSPROZESSE UND FÖRDERNDE UMWELT. *Kindler Verlag, München*.

VAS ISTVÁN LEVELESLÁDÁJÁBÓL

Közzéteszi Monostory Klára

Vas István – Szabó Lőrincnek

VAS ISTVÁN
BUDAPEST
V. Hollán u. 22.

Kedves Lőrinc!

Megdöbbenéssel olvastam nevedet az újságban az ún. háborús bűnösök között. Nem felejthetem el, hogy évelem a legrosszabb időkben is néhány irodalmi kérdés kapcsán milyen tisztességesen és szívélyesen viselkedtél, s tudom, hogy bármilyen sajnálatos és ártalmas irányba tévedtek is politikai meggyőződéseid, személyes magatartásodban biztosan humanista maradtál.

Természetesen tudom, hogy van szellemi felelősség, s ilyen az is, hogy mindazt, ami történt, szellemi tekintéllyel támogatad. De azt is tudom, hogy az összes háborús bűnösök között Te vagy az egyetlen, akinek művészete föltétlenül felülmúlja „bűnét”, és költészetedet szerencsére tisztán tudtad tartani minden politikai befolyással szemben. – Végül is semmiféle politikai rendszerre se vet jó fényt, ha az ország legkiválóbb költőjét ellenségévé kell nyilvánítania. Elsősorban nem is a Te érdekedben, hanem a