

A lélek árnyai



„... az akarás megvan bennem, de a jó véghezvitelét nem találom” – írja Pál apostol a rómaiakhoz intézett levelében, azon tusakodva magában, hogy bármennyire tiszteli is a törvényt, az isteni parancsolatot, mégsem a jót cselekszi, amelyet akar, hanem a gonoszt, amelyet nem akar.

Számtalanszor vagyunk így ezzel magunk is. Vajda János szavaival mi is mondhatnánk: „Én vagyok, (...) aki maga sem ismerős olykor önmagával”, amikor egy-egy helyzetben tudjuk, mit kellene tennünk, és hogyan, mégis bal-lépéseket követünk el. Vagy ami még ennél is rosszabb: kiderül, hogy mások egészen másnak látnak minket, mint amilyenek mi látjuk vagy láttatjuk magunkat, illetve amilyenek lenni szeretnénk. Vajon minek köszönhető ez az ellentmondásosság, a szubjektív és objektív valóság ilyen szembeötlő eltérése?

A kiszámíthatatlan bajkeverő neve: árnyék

A választ már sokan megfogalmazták. Ilyen esetekben mentegetőzik így az ember: „mintha az ördög bújít volna belém”. Pedig emiatt kár az ördögöt okolni, hiszen amint a mélypszichológia atyjának tekintett Carl Gustav Jung mondta: „Nincs olyan nehézség, amely végső soron ne belőlünk származna.” A kiszámíthatatlan bajkeverő ezúttal is bennünk lakozik, lelkünk, vagy ha úgy tetszik, a tudattalanunk mélyén. Neve is van: az analitikus pszichológiában úgy hívják, hogy árnyék.

Nem új keletű jelenség ez, már az emberiség legrégebbi mítoszaiban is felbukkan, igaz sokféle, de mindig jól felis-

merhető alakban. Ő az ős-csábító, a kígyó, aki ósanyánkat bűnbe vitte; ő a nemes hősök sötét ellenlábasa, Gilgames Enkiduja és dr. Jekyll Mr. Hyde-ja; ő a vérszívó vámpír és az ösztön-énjét gátlástalanul kiélő farkasember, és fordítva: ő az erkölcstelen Dorian Gray angyali szépségű arcképe. Furfangos szabotőr, belső bajkeverő, aki mindig a legrosszabb, legkényesebb pillanatokban avatkozik közbe, váratlanul ásva alá terveinket és rombolva le legszebb reményeinket.

De miféle kaján erő oltotta belénk ezt a destruktív ellenfelet, aki mintha örömet lelné abban, hogy kiforgat és elront mindent, ami nekünk fontos és szent? Nos, ez esetben sem kell sokkal messzebb mennünk önmagunknál. Mi voltunk azok, persze részben környezetünk és neveltetésünk hatására, akik ezt a titokzatos szellem-alakot, a lélekben lakó árnyat megteremtettük. Még hozzá olyan régen, hogy szinte már nem is emlékszünk rá, miként.

Életünk hajnalán - a gyermekkor tapasztalatai

„Akkor még őszinte gyermek voltam: ordítottam, toporzékoltam” - írja József Attila, és ugyanezt tettük mi is, ha valami ellenünkre volt, vagy valamit el akartunk érni.

Csak hogy sem az ordítás, sem a toporzékolás nem számít kulturált viselkedésformának, és ezt a „nagyok”, a felnőttek, siettek is mihamarabb értésünkre adni. Kezdetét vette egy rendkívül kifinomult játék: a felnőttek óvatosan terelgetni, nevelni kezdték minket, hogy segítsenek betagozódni a társadalomba, mi pedig elkezdtünk alkalmazkodni, hogy elnyerjük szeretetüket és jóindulatukat. Számunkra ez létfontosságú volt, igyekeztünk tehát minél jobban megfelelni, azaz levetközni azokat a szokásainkat, hajlamainkat, tulajdonságainkat és indítatásainkat, amelyek nem arattak tetszést, nem találtak jó fogadtatásra.

Csak hogy a már meglévőt meg nem történtté tenni nem lehet, így tehát nem kívánatos jellemvonásainkat sem szüntethettük meg egyszerű elhatározással, csupán a figyelmünket (és remélhetőleg mások figyelmét) terelhetjük el, vagyis nem vettünk róluk tudomást, kirekesztettük őket tudatunkból, gyerekesen azt képzelve, hogy ha behunyjuk a szemünket, és nem látjuk az ijesztő dolgokat, akkor azok nincsenek is.

Lényünk jelentős része, fontos képességeink és erőforrásaink kerültek ki ily módon tudatunk hatásköréből, és indultak ellenőrizetlen és ellenőrizhetetlen burjánzásnak a tudattalanban. Ezzel óriási veszteséget okoztunk magunknak, hiszen egyfelől jelentős erőlközéssel fosztottuk meg magunkat, másfelől pedig mind nagyobb erővel kell féken tartanunk száműzött személyiségrészeinket, amelyek folyton megpróbálnak létezésükről hírt adni. Ha nem sikerül - márpedig csak ideig-óráig sikerülhet -, máris kész a baj. Az árnyék az élet folyamán egyre erősebbé és kialakultabbá válik, és az embert egyre kínosabb élményeknek teszi ki.

Rendszerint botrányos megmutatkozásait mindnyájan ismerjük. Legszélsőségesebb megnyilvánulásainak egyike a manapság egyre gyakoribb ámokfutás. De nem kell ilyen messzire mennünk - elég, ha arra gondolunk, hogyan viselkedünk másokkal, amikor túlterheltek, kimerültek vagy betegek vagyunk. Maguk a betegségek vagy kisebb-nagyobb baleseteink, és természetesen az álmaink, sőt ábrándjaink is sokat elárulnak magunk elől is eltitkolt oldalainkról. Ugyancsak a saját árnyékunk köszön vissza ránk azoknak a személyeknek, akiknek már a pusztán jelenlétének is idegesítőnek érezzük, anélkül hogy különösebb okunk volna rá. Ugyanakkor azokban az emberekben is a saját árnyékunkhoz vonzódunk, akiket barátul fogadunk. A rezonancia törvénye szerint ugyanis mindig azokat az embertípusokat vonzzuk, amelyek tükör gyanánt a segítségünkre vannak - anélkül hogy szándékukban állna, vagy akár csak tudnának róla.

Észrevenni, felismerni, elfogadni

Vagyis leghívebb ellenfelünk, az árnyék, lépten-nyomon hallat magáról, így nekünk szinte nincs is több dolgunk, mint hogy merjük észrevenni, felismerni őt, és ha sikerült tetten érni, fogadjuk el, hogy ő és mi: egyek vagyunk. Minél több árnyékunkat fogadjuk el önként, annál kevesebb tükörre van szükségünk ahhoz, hogy az árnyékot tudatosítsuk, így egyre nyugodtabbá és fesztelenebbé válik környezetünk is. Minél többet tudunk tudatos személyiségünkbe építeni és megélni, annál inkább ezt tükrözik a körülöttünk élők is. Ám amit másokban elítélünk, az még nem a miénk; még nincsen integrálva, következésképpen az árnyékunk. Érdemes tehát megfogadnunk Polonius szavait, amelyekkel fiát újtárra bocsátja: „Mindenek fölött: légy hú magadhoz”.

Makra Júlia

LÁBLÉC IS KÉSZ MILYEN ROVAT?