

„Volt lélekjelenléte” – mondjuk valakire, aki nehéz, váratlan, veszélyes helyzetben gyorsan a helyzetnek megfelelően tudott cselekedni. Ott tudott lenni, a maga teljességével az adott pillanatban, teljes képességrepertoárjával, erőforrásaival – s akár „emberfeletti” módon tudott segíteni valakinek vagy saját magának. S ismerjük a másik típust is, akinek mindig a lépcsőházban jut eszébe, hogy hogyan kellett volna reagálnia pár perccel azelőtt egy adott helyzetre.

Vajon mi lehet az oka, hogy egyikünk képes hozzáférni belső erőforrásaihoz, amikor szüksége van rá, másikunk meg nem vagy csak ritkán.

Ma a pszichológia is gyakran beszél lelki erőforrásokról. A terminológia a francia nyelvből ered és olyan készletre utal, amelyhez visszanyúlhatunk, egy olyan raktárra, amelyből meríthetünk. Ez a szó a latin 'resurgere' szóból vezethető le, ami azt jelenti: újrakeletkezik. S ez ugyanaz a szó, amelyet a Bibliában Jézus feltámadására használnak. Az erőforrásokat az anyagi világban, a természetben is gyakran vastag burok rejti. Ki kell azokat fejteni, hogy erővé, energiává változhassanak számunkra.

Ha hozzájutok a belső maghoz, amelyben megbújnak a lehetőségek, az összegyűlt erő, akkor elegendő energia áramlik a cselekvésembe, akkor valami kibontakozik bennem. Mindannyiunkban ott van ez a belső mag, tele energiával, tele ígérettel. De hogyan juthatok a hétköznapi zaklatott és őrjöngő kavargása közepette a bennem szunnyadó lehetőségekhez? Mintha ma már ezt mi elfelejtettük volna.

A lélekjelenlét egy összetett szó: Lélek –jelen – lét. A létemben jelen van a lélek. Jelen van?

Janus Pannónius 600 évvel ezelőtt még közvetlenül tudja megszólítani egyik elégiájában: „Én lelkem, ki az égi tejúton a földre suhantál, S bennem az életerő drága zsarátnoka vagy, Nincs panaszom rád, mert ragyogó és szép a tehetség, Mely fölemel s nemesen gyújtja ki szellememet.” S ha belegondolunk, mi megtudjuk ilyen közvetlenül szólítani a lelkünket? S ha igen, mikor is tekintettünk így magunkba és ilyen mélyen? Egyáltalán szoktuk-e, tudjuk-e befelé fordítani figyelmünket és meghallani mit üzen a testünk, mit szól a szellemünk, mit mond a lelkünk? Például – megérintett-e most ez a néhány verssor? Mit értettem, hogyan éreztem magam, mikor hallgattam?

600 esztendő alatt bizony sok réteg rakódott le az emberiség, az ember egyéni és kollektív tudatában, tudattalanjában. S ma nehéz eljutni a belső maghoz.

Amikor 1913-ban a münsterschwarzach-i apátság szerzetesei kutatástak, már 5 méter mélységben vizet találtak. Ám ez csak felszíni víz volt. Hamar elszivárgott, a hőségben kiapadt és sokszor zavaros volt. A szerzeteseknek tovább kellett fúrniuk, míg végre 80 méter mélységben talajvizet találtak. S ez a víz szinte kimeríthetetlen volt. Számomra ez egy szép kép: ha nem megyünk eléggé mélyre, akkor csak zavaros vizet találunk. Csillapíthatjuk belőle szomjúságunkat, ám ha jó ideje iszunk belőle, elapadnak. Mihelyst életünkben beáll a hőség, kiszáradnak. A külső befolyások állandóan zavarossá teszik őket. Nem szabad tehát a felszínen maradnunk, ha tiszta, életadó vizet akarunk. A források ősidők óta rendelkeznek egyfajta varázslatossággal, mely által különleges helyként vonzzák az embereket. A víz életadó és életújító. Mivel a forrásvíz a föld mélyéből tör elő, és szennyeződésektől mentes a forrás mindig szent helynek és megvédendőnek számítottak. Az ókori vallások számára a forrás az isteni erők helye. Az emberek már az ókorban is tudták, hogy a forrástól nemcsak a külső, hanem a belső élet is függ. Apolló volt a források védelmezője: a tiszta felismerés istene. A tiszta források a tiszta gondolkodás ígéretei is voltak, amelyeket nem tesznek zavarossá a szenvedélyek szennyei. A forráshelyek gyakran jóshelyként is szolgáltak. Hozzájuk vándoroltak az emberek, hogy az istenség valóságától kapjanak útmutatást életükhöz. Izraelben szentnek tartották a kutakat. Mesék szólnak a fiatalság forrásáról, az élet vizéről. A keresztény néphit is felelevenítette a vágyat, amelyet az emberek a forrásokhoz kötöttek. Amikor Mária, az Istenanya megjelenik, ott friss víz bugyog fel. A hívő zarándokok betegségeik, fogyatékoságaik gyógyulását, enyhítését és életükhöz új iránymutatást várnak a Mária-forrástól.

Amit a vallástörténet és a népi vallásosság mutat, azt mi is lelki szintre emelhetjük.

Amikor kimerültek, kiürültek, elégedetlenek, állandó nyomás, feszültség alatt állónak érezzük magunkat, ha elveszítettük a jó kedvünket, a motivációinkat, a kreativitásunkat és csak ritkán vagy sohasem tudunk örülni, akkor biztos, hogy zavaros forrásokból merítettünk.

Ezek közül csak néhányat és korunkra leginkább jellemzőbbeket sorolok fel.

A negatív érzelmek:

Érzelmünk különböző hatással vannak életünkre. Pozitívan és negatívan befolyásolják. Éltető erővel bírnak, de hathatnak rombolóan is. Ha negatívan határozzák meg életünket, akkor végül belénk vésődő, viselkedésünket újra és újra alakító és meghatározó magatartásformákká válnak.

A félelem figyelmeztető és életünket mentő, előremozdító is lehet. De negatív erőként legyőz, megbénít és blokkol bennünket. A félelem akadályozhat abban, hogy azt tegyem, amit

általában tennék. Hagyom, hogy a másik határozzon meg engem. Félhetek a másiktól, az ítéletektől, hogy vétek, hibázok, helytelenül cselekszem. S így végül nem teszek, nem tudok tenni semmit. Vannak, akik egészen konkrét főbiáktól szenvednek. A félelem úgy működik, hogy egyre jobban eluralkodik rajtunk.

A *becsvágy*, ha túlzásba vesszük szintén kimeríthet és elveszi regenerálódási lehetőségünket. A becsvágy belső börtönné is válhat, amikor az állandó sóvárgás a megbecsülés, a tekintély, az elismerés, az elismertség után odavezet, hogy elveszítjük a kapcsolatot önmagunkkal vagy azzal, amit éppen teszünk. Vannak olyan becsvágyók, akik mindenkin átgázolnak. A szakmai életben az erős becsvágy, mint hajtóerő és motiváció manapság teljesen pozitív tulajdonságnak számít. Destruktív következményei azonban nem korlátozódnak csak a munka területére. A családi és személyes életben is kiterjedhetnek.

A *munkamánia* a másik manapság társadalmilag elfogadott függőség. Aki ebből merít, nemcsak saját magát meríti ki, hanem a környezetében élő embereket is. Munkája nemcsak számára, hanem mások számára sem válik áldássá.

A *perfekcionizmus* szintén gyakori zavaros forrás. Aki mindent helyesen akar csinálni, az állandóan nyomást gyakorol önmagára. Tanárok, segítő foglalkozásúak gyakori magatartás mintája.

A *rivalizálás a versengés* sokszorosan meghatározza ma életünket. Jobbnak kell lennünk a többiekénél, s állandóan összehasonlítjuk magunkat. Aki összhangban van önmagával az el tudja fogadni az életet olyannak, amilyen.

Az *ellenőrzési kényszer*, az a késztetés, hogy mindent ellenőrizni akarunk. Félünk, hogy elveszítjük önuralmunkat. Vagy saját életünket szeretnénk ellenőrzés alatt tartani. Mindenről gondoskodni szeretnénk. Számunkra mindennek tisztának, rendezettnek kell lennie, és ellenőrzés alatt kell állnia. Bármily alapigény is a biztonságra való törekvés a folytonos nyomás, hogy mindent ellenőrzés alatt tartsunk nagyon kimerítő. A bizalom tehermentesíthet bennünket.

Az érzelmeket, amelyeket a félelem, a becsvágy, a függőség, a perfekcionizmus, a depresszió és a harag megszólít, nem tudjuk egyszerűen akarattal és nem tudjuk egyik napról a másikra hirtelen felismerni és megváltoztatni önmagunkban. Ezek gyakran magatartásformákká keményednek bennünk.

Elmondok egy másik történetet. Ez egy bibliai példázat. János jelenéseinek könyvében olvashatjuk, mikor a farizeusok Jézus elé visznek egy asszonyt, akit házasságtörésen kaptak. Jézus akkor már tudta, hogy mindent, amit mond, felhasználhatnak ellene. Ha belement volna

a farizeusok játékszabályaiba, veszített volna. Ám ő kitért. Lehajolt a földre, és ujjával a homokba írt. Ebben a feszült helyzetben ez volt számára az út. Hogy érintkezésbe kerüljön önmagával. Majd hirtelen felállt, és azt mondta a körülötte állóknak: „Az vesse rá az első követ, aki büntelen közületek!” Jézus tehát kivonta magát a többiek játékszabálya alól. *Szünetet tartott, és ebben felfedezte saját középpontját.* Bensőjében megszülethetett a kreatív ötlet.

Fontos példa ez: Ahelyett, hogy kívülről, a többiekre figyelnék, és azon törném a fejemet, hogy hogyan teljesíthetem az elvárásaikat, vagy tudnék ellenséges támadásaikra értelmesen reagálni, először szünetet kell tartanom. És éreznem kell önmagam, s ha eljutok a középpontomig, fel fogom fedezni a megoldást is, amely belső forrásomból fakad és nem a többiek felé irányuló reakcióból.

Első lépés tehát ahhoz, hogy a lelkünkben lévő készleteinket elérjük, hogy csendesedjünk el, vonjuk ki magunkat – akár naponta – fél vagy egy órára a napi tennivalókból, kötelességekből. Ekkor tudunk befelé figyelni: mi történt ma velünk, mit tettünk, azt végeztük és úgy, ahogy szeretttük volna, milyen érzéseket éltünk meg mikor örültünk, mikor mérgelődöttünk, voltak-e önfeledt pillanataink, amikor éreztük az áramlást, a 'flow't?

Fontos fordulat a pszichoterápia és a pszichológia fejlődésében, hogy mára már egyre több terapeuta, ahelyett hogy csak a problémára koncentrálna, tudatosan emlékezteti a kliensét, hogy emlékezzen arra, amikor 'jól volt', amikor meg tudott oldani egy problémás helyzetet, amikor úgy érezte, hogy saját maga alakítja életét.

De nem kell ahhoz szakemberhez fordulni, amit mi magunk is megtehetünk, csak oda kell figyelni, rászánni az időt, tudva és akarva lelki munkát végezni.

Mindnyájunkban megvannak a lelki potenciálok és nagyon sokféle út lehetséges. Akinek a *képzelőereje* az erőssége, az rendelkezik azzal az adománnyal, hogy könnyebben kivonhatja magát a külső világ uralma alól. A görög filozófus Epikurosz, - aki a boldogsághoz vezető utakat tanította - tanítványai így helyezkedtek bele „saját egzisztenciájukon kívüli állásponton nyugvó fantáziaképekbe, hogy tudatosítsák magukban, milyen csekélynek tűnnek a távolból gondjaik és szükségük”. Mi is elképzelhetjük, hogy egy hegy tetején állunk, vagy egy repülővel utazunk és lenézünk a saját életünkre. S ilyen helyzetben sok minden viszonylagossá válik, ami miatt túlzottan aggódtunk vagy csak egyszerűen pihenünk egy kicsit egy ilyen meditációban. Az ilyen elképzelések – amelyeket a pszichológia vizualizációnak nevez – érintkezésbe hoznak minket az erő, a nyugalom, a higgadság és a belső béke belső forrásával.

A modern agykutatás megállapította, hogy az élénk vizualizálás azokat az agysejteket aktiválja, amelyeket maga az elképzelt tevékenység is. Erre példa Laura Wilkinson toronyugró példája, aki a 2000 év olimpiára készülve eltörte három lábujját. Ezért nem tudott edzeni és vízbe ugrani. Mit tett? Naponta órák hosszat ült az ugrórampán, és minden ugrását a legapróbb részletekig lefutatta lelki szemei előtt. Aranyérmet nyert.

Ahelyett, hogy csak megbeszéljünk a problémáinkat és a szenvedésünkre vagy gyengeségeinkre koncentrálunk, figyeljünk arra, amit jól tudunk, amiben meglátjuk képességeinket, ami könnyen megy nekünk. Mindnyájan rendelkezünk valamilyen képességgel. Kerüljünk érintkezésbe velük, tudjunk erősségeinkről, ne csak a gyengeségeinkre koncentráljunk. Fontos tehát az *önismeret*, amely mindig fájdalmas, de fel is szabadít. És arra hív, hogy minden idealizálás mögött fedezzem fel valós szükségleteimet és rajtuk keresztül jussak el a forráshoz, amely kimeríthetetlen.

A másik fontos forrás az *emlékezés*. Hogy hogyan emlékezünk a múltra. Nemcsak a fájdalmas tapasztalatok a fontosak, amelyeket szereztünk, és amelyeket nem szabad elnyomnunk. De a gyógyulás és erőgyűjtés másik útja éppen abban áll, hogy a különösen szép élményekre emlékezünk, amelyek szintén életünk részei. Ezek lehetnek olyan tapasztalatok, hogy boldognak éreztük magunkat és harmóniában voltunk magunkkal. Ez lehet egy szép hegyi túra, egy boldogító találkozás vagy egy tapasztalat, hogy valami sikerült. *Írjuk meg örömeletrajzunkat!* Az öröm felemelt érzés, amely mozgásba hoz bennünk valamit. Mindenki tudja, hogy jól és szívesen dolgozik, ha örömet érez magában. Bár tudjuk: nem tudunk örömet csinálni. De tudunk emlékezni az öröme, amelyet már megtapasztaltunk.

Dióhéjban – szinte csak a felsorolás szintjén – ezek azok források, amelyekhez bármelyikünk fordulhat a maga erejéből, fáradtsága leküzdéséhez, erővesztés idején.

Dr. Kovács Csilla
Tahitófalu, 2013. szeptember