

Az egészséges ellenállás

Egyszer megkérdezték tőlem, hogy a pácienseim nem állnak-e ellen a pszichoterapeuta által alkalmazott módszereknek. Akkor azt válaszoltam, hogy az ellenállás elvileg *pozitív erő*, illetve akként használható, hiszen a testi vagy lelki betegek bizonyos értelemben „a sorstól megvert emberek” – még akkor is, ha némely nyomorúságukhoz maguk is hozzájárulnak. Ezért szükséges, hogy kitartóan szembeszálljanak a sorsukkal – vagy akár saját hibájukkal –, s mindig újra tudják kezdeni az életüket. Viktor E. Frankl a pácienseivel való beszélgetései során nagy hangsúlyt helyezett az ő „szellemi konokságuk erejére” (így nevezte ő a betegek ellenállóképességét), és felszólította őket, hogy erőteljesen használják ki ezt a képességüket, mihelyt felmerül a veszély, hogy erőt vesznek rajtuk rossz szokásaik vagy végzetes események kereszteznek útjukat.

De összességében az általa kifejlesztett logoterápiát is jellemezhetnénk úgy, mint egy „ellenállási mozgalmat”, mivel maga Frankl utalt arra, hogy a logoterápia kiindulópontja „a szembenállás volt, mégpedig a pszichoterápián belüli pszichologizmussal szembeni oppozíció” (Viktor E. Frankl: *A szenvedő ember. Patodicea-kísérlet*. Budapest, JEL, 2012, p. 38. Ford.: Bruncsák István, Kalocsai Varga Éva). A pszichologizmus ebben az összefüggésben azt jelenti, hogy szinte minden emberi megnyilvánulást

– függetlenül azok igaz voltától – tudattalan, főként patológus motívumokra vezetnek vissza.

Ezzel kapcsolatban Frankl elmesélte egy amerikai diplomata tanulmányos történetét, aki öt évig állt pszichoanalitikai kezelés alatt, anélkül, hogy javulás következett volna be nála, míg egyetlen logoterápiás beszélgetés segítségével meggyógyult. (Vö. „Az 'értelmetlen' élet szenvedése”. Kismaros 2001, ford.: Fejérdy András). Arról az egyszerű tényről volt szó, hogy páciensem mérlegelte, feladja-e diplomáciai karrierjét, s analitikusa ezt makacsul úgy értelmezte, mint az apa-imágó (Freud) elleni engesztelhetetlen harcot.

Öt évig tartott az elméleti huzavona a terapeuta értelmezései és a páciens ellenállása között, míg végül a diplomata, aki egyre rosszabbul érezte magát, Frankl-hoz fordult segítségért. Frankl felismerte, hogy vágya egy másik tevékenységi terület után őszinte, s egyből azt tanácsolta neki, hogy kövesse azt, amire hivatást érez. Bátorította, hogy égesse fel maga mögött a hidakat, amelyek már nem vezetnek a jövő partjaihoz, s helyette olyan tevékenység iránt kötelezze el magát, amivel azonosulni tud. A páciens kigyógyult fásultságából, más hivatást keresett magának, s kevesebb jövedelemmel is beérte. Örült új, érdekes munkájának, és visszanyerte lelki stabilitását. Apjával való eleve jó kapcsolatát ez a változás nem befolyásolta, bár apja először megdöbben azon, hogy fia ilyen hirtelen be akarja fejezni diplomáciai pályáját. De minden kétségét eloszlatta az, hogy fiát ismét derűsnek látta.

A leírt esetben a páciens szó szerint túl kevés ellenállást tanúsított terapeutájával szemben. Már rég abba kellett

volna hagynia a terméketlen (és bizonyára nem olcsó) kezelést, és olyan valakit keresnie, aki jobb tanácsot tud adni. De ennél is fontosabb az a körülmény, hogy már régen működésbe kellett volna hoznia egy egész másfajta ellenállást, mégpedig saját restsége ellen. Hiszen érzékelt, érezte, tudta, hogy nem a megfelelő helyen van. Ettől szenvedett – és változatlanul folytatta szakmai pályafutását. Hogy miért, az Frankl beszámolójából sajnos nem derül ki. Talán szégyellte bevallani szüleinek és ismerőseinek, hogy tévedett a pályaválasztásában. Talán félt attól, hogy alkalmatlannak tartják. Vagy attól, hogy nem talál értelmes alternatívát, és szociálisan és pénzügyileg is lecsúszik. Talán megijedt attól a nagy erőfeszítéstől, ami minden változtatás velejárója. Esetleg a kényelmesség tartotta vissza. Vagy a diplomata-testület tekintélye és hatalma volt az a vonzerő, amely megakadályozta abban, hogy státusát feladja. Bármi is volt az, éppen *az ellen*: a szégyen, a félelem, az ijedtség, a kényelemszeretet vagy a csábítások ellen kellett volna ellenállást tanúsítania.

Az ember – és csak az ember – képes arra, hogy testi és lelki állapotától szellemileg eltávolodjon. Ez az „evolúció valódi revolúciója”! E képesség segítségével képes az ember távolságot tartani attól, ahogy „működik”. Képes arra, hogy legyőzze a fájdalmat, szembenézzen félelmeivel és kinevesse azokat, ellenálljon a lustaságnak vagy legyőzze hatalomvágyát. Nem kell ösztönei, érzései és megélt élettörténete rabszolgájának maradnia, *nem kell ezeknek engedelmeskednie*. Csak az a fontos, hogy belső mérőszinórja alapján tájékozódjon, amely lelkiismerete finom rezdülései alapján jelzi, hogy mi az értékes, mihez

érdemes ragaszkodni, és mi az, amivel szemben *ellenállást kell kifejtetni*.

Frankl páciensének sikerült megszabadulni a hozzá nem illő munkahelytől, s képességeinek megfelelő tevékenységet találni. Ez meglepésére szolgált, ami nagyszerű. Azonban reméljük, hogy többet is profitált a Frankl-lal való beszélgetésekből. Bízunk benne, hogy megtanulta, hogyan állhat ellen – nem csak bizonyos személyeknek, akik manipulálni akarják, hanem főleg saját gyengeségeinek, amelyek ugyanúgy befolyásolhatják, ha hagyja őket elhatalmasodni.

*Létezik egészséges ellenállás
mindazzal szemben,
ami ellen a lelkiismeret tiltakozik.*

Az irracionális büntudat

Freud óta nagyon sokat fejlődött a pszichoterápia új tudomány. A szakemberek óvatosabbak lettek a jelenségek értelmezésekor, s csak az „örök maradiak” botlanak még bele a pszichologizmus csapdájába. De az is előfordul, hogy maguk a páciensek értelmezik hibásan önmagukat. Vannak közöttük olyanok, akik tévesen saját kudarcukként fogják fel a környezetükben előforduló valamennyi rossz eseményt, s ezáltal teljesen fölösleges lelkiismeretfurdalást okoznak maguknak. A szaknyelv ilyen esetben „irracionális büntudatról” beszél, amelynek nincs reális alapja, hanem csupán egy mély bizonytalanságból és az önbizalom hiányából fakad. Természetesen az irracionális büntudatra való hajlammal szemben is ellenállást kell kifejteni, s ehhez a legjobb segítség a humor, amely ideális eszköz arra, hogy „nevetve” leplezzük le a nevetséges dolgok nevetségességét.

Egy, a pszichoterápiás gyakorlatból származó beszélgetés alábbi részlete hivatott illusztrálni az említetteket:

X asszony: „Azt hiszem, hibát követtem el a lányommal kapcsolatban.”

Én: „Megmagyarázná ezt, kérem, alaposabban?”

X asszony: „Igen, például gyakran van hörghurutja, mert gyerekkorában mindig olyan melegen felöltöttem.”

Ezért most gyenge az ellenállóképessége, és gyorsan megfázik. Mindent rosszul csináltam...”

Én: „Szóval a lányát mindig gondosan felöltöztette, télen meleg ruhát adott rá?”

X asszony: „Igen, így volt.”

Én: „Tételezzük fel, X Asszony, hogy ehelyett hanyagul öltöztette volna fel a lányát. Sál és sapka nélkül küldte volna el télen, s megengedte volna, hogy már februárban harisnya nélkül járjon. S később ekkor is hörghurutot kapott volna. Akkor megnyugodva azt gondolta volna, hogy Ön ezért nem hibás?”

X asszony (elgondolkodva): „Nem hiszem. Nem, ha jól belegondolok, valószínűleg akkor is azt gondoltam volna, hogy az én hibámból betegedett meg, mert *nem* öltöztettem fel elég melegen. Sál és sapka nélkül – hát, biztosan szemrehányást tettem volna magamnak.”

Én: „Ha jól értem, ezek szerint mindenképp hibásnak érzi magát a lánya hörghurutja miatt, mindegy, mit csinált?”

X asszony (kuncogva): „Igen, tulajdonképpen butaság. Hiszen pontosan nem is tudhatjuk, miért lett beteg...”

Én: „Ez igaz. Még azok a gyerekek sincsenek felvértezve a betegségek ellen, akik ideális családi környezetben élnek. Szóval egyetértünk abban, hogy a lánya hörghurutja nem írható az Ön számlájára?”

X asszony (tétován): „Igen.”

Én: „Igen vagy nem?”

X asszony: „Ez igaz, de úgy érzem...”

Én: „X asszony, tudok egy jó trükköt arra, hogyan cselezze ki az érzéseit. Próbálja meg az eltúlzott büntudatot egy másik túlzással kiegyenlíteni. Mondja magának a

következőt: »Hallatlan, milyen rossz anya vagyok! Jó melegen felöltöttem a kislányomat télen, azért, hogy felnőtt korában állandóan beteg legyen, de sajnos nem teljesen sikerült. Csak néha kap hörghurutot. Mégis továbbadom ezt a receptet a többi édesanyának, utóvégre az orvosoknak is meg kell élniük valamiből...«

X asszony (nevetve): „Micsoda bolondság!”

Én: „Mit mond erre a megérzése?”

X asszony: „Csak nevet rajta velem együtt. Tényleg megkönnyebbültem.”

Én: „Már csak azt kell eldöntenie, hogy továbbra is megengedi-e magának az értelmetlen büntudat 'fényűzését' vagy véglegesen le akar vele számolni?”

X asszony: „Na, köszönöm szépen az ilyen 'fényűzést'. Nem kérek belőle.”

Én: „Rendben. Bőven van hely az asztalom alatt. Azt javaslom, hagyja itt, én majd kidobom. De a jövőben bánjon óvatosabban az önváddal! Természetesen megbánhat minden rosszat, amit *rossz szándékból* követett el, de minden egyéb mások felelőssége vagy a sors keze, és nem az Öné. Megfogadja, amit mondtam?”

X asszony: „Hát persze. Nagyon fontos volt ez a mai beszélgetés számomra. S megjegyzem magamnak az ellentétes túlzás trükkjét.”

A pszichoterápiában sokszorosan bevált a paradoxonok alkalmazása. A valós alapot nélkülöző „irracionális félelmek” és pánik állapotok esetén szinte csodát tehet a „paradox intenció” logoterápiás módszere. Attól fél valaki, hogy társaságban nevetségessé válik? Nosza, menjen csak oda, azzal a szilárd elhatározással, hogy ő játssza majd az

ostoba szerepét. S az illető csodálkozni fog, milyen lazán és könnyedén megbirkózik a helyzettel. Valaki attól fél, hogy a buszon elkapja a bacilusokat? Gyerünk, szálljon csak föl csupasz kézzel és lábbal, hogy bőre menedékkül szolgáljon az összes ott rajzó bacilusnak. S ez az illető nem kevésbé fog csodálkozni azon, milyen gondtalanul élvezzi az utazást. Noha „irracionális kísértetekkel” küzdünk, a fejünk tiszta, rég tudjuk, hogy értelmetlenség, ami aggaszt minket, csak érzelmeink lőnek mellé. S érzelmek ellen csak ellentétes érzelmekkel vehetjük fel a harcot: a nevetséges félelem ellen úgy, hogy (paradox módon) nevetségesen vágyakozunk arra, amitől félünk, a gyávaság ellen a vakmerőséggel, a halálfélelem ellen a halálnak való kiszolgáltatottsággal. Ezt fejezik ki az alábbi ősrégi és bölcs gyógyító paradoxonok:

Aki meg akarja nyerni életét, elveszíti azt –, de aki kész életét (egy értelmes dologért) elveszíteni, megnyeri azt...

Irracionális félelmek és bizalmi válságok

Bármilyen abszurdnak is tűnjön az előbbieken felvázolt módszer, mégsem hiányozhat a „lelki szenvedéseket orvosló szerek” közül. Hatóanyaga az a kialakítandó bizalom-előleg, ami megszabadít a megbetegítő félelmektől és újra felerősíti az életörömet.

Ahogy már kifejtettem, a megbetegítő félelem alatt az aránytalan, felesleges félelmet értem. Ha ott tör ránk a félelem, ahol nem leselkedik ránk veszély, legalábbis nem olyan, amelyet jó lenne elkerülni. Nem a nyaktörő cselekedetektől vagy a nagyon kockázatos üzletektől való félelelmről van szó, hanem arról, ha olyan kellemetlen meglepetésektől is félünk, amelyek bármilyen helyzetben érhetnek minket, például egy váratlan rosszullét, egy kellemetlen találkozás, egy kínos baki vagy egy pillanat, amelyben kudarcot vallunk. A túlzottan aggodalmaskodó fantázia az ilyen eseményeket gigantikus katasztrófákká fújja fel, amelyeket nem lehet elviselni. A bukás és megsemmisülés vízióit sugallja, amelyek a csecsemőkori életfázisra emlékeztetnek, hiszen a csecsemőnek a biztos pusztulást jelentené, ha nem figyelnének rá.

Mivel a megbetegítő félelem esetében nincs valódi fenyegetettség, valamikor ki kellene derülni annak, hogy

amitől félünk, valójában ártalmatlan, s ennek el kellene oszlatni a félelmet. Hogy ez mégsem történik meg, vagyis a pánikreakciók az idő előrehaladtával sem csökkennek, annak oka egy „ördögi” jelenség, amelyet nagyon is jól ismer a pszichológia: A megbetegítő félelem valóban megbetegít. Gyengíti az adott személyt, megfosztja őt tartalékaitól, és megtépázza önállóságát, s ezzel egyre valószínűsőbbá teszi azt, amitől félünk. Az adott személy egyre többször érzi rosszul magát, egyre gyakrabban vall kudarcot, s egyre kevésbé veszik komolyan. „Furán”, feltűnően viselkedik, s ezért megértés helyett szociális elszigeteltség, kirekesztés, gyámkodás és megbélyegzés lesz a sorsa.

Ami eredetileg a negatív fantázia szüleménye volt, az egyre erőteljesebben teret nyer a maga szörnyiségében. Aki autóvezetés közben állandóan a balesettől retteg, balesetet fog okozni. Akinek azonnal a légszomj és a szorongás jut eszébe, ha belép egy zárt helyiségbe, az hajlamossá válik ezekre a tünetekre. Alig kezd el levegő után kapkodni, máris teljesen elzárja a gégéjét a félelem. Aki egy számára tekintélynek számító személy jelenlétében azonnal arra gondol, hogy elkövethet valamilyen hibát, pillanatokon belül el is követi...

A félelem nem sokat teketóriázik, mágnesként vonzza magához azt, amire félve és remegve várunk.

Erre a helyzetre csak egy megoldás van, a *megelőlegett bizalom*. S itt a „megelőlegett” szó alatt valóban azt kell értenünk, ami a jelentése, vagyis hogy éppen a „bizalmatlanság”, az elveszett bizalom, sőt, esetleg a legmélyebb bizalmi válság pillanatában kell ezt az előleget kikényszeríteni. Ellentmondásnak hangzik? De még mennyire, s micsoda nagy ellentmondás ez! A „személy állásfoglalása

irracionális félelmei ellen”, a szellem egészséges ellenállása az érzelmek elszabadult zűrzavarával szemben. Olyan ellentmondás és ellenállás ez, amely kiszabadítja a lelket fogságából és távlatot nyit a normális életbe való visszatérés felé. De hogy is néz ki ez konkrétan?

Viktor E. Frankl így definiálta a „paradox intenció” módszerét: *Az illetőnek éppen azt kell igen erősen akarni, amitől annyira fél.* Autóbaleset? Nosza! Ha jön, akkor jöjjön csóstül! Végre egy kis változatosság az unalmas közúti közlekedésben. Szorongás és légszomj? Ide vele! Nem lebecsülendő egy plusz kórházi nyaralás sem. Bakik a főnökkel való megbeszélésen? Ez az új céges humor! Utóvégre nem tudja bárki elérni, hogy minden jelenlévőnek égnek álljon a haja! – Tehát lehet bármilyen ostoba az ellentmondás, s fűszerezhetjük annyi humorral, amennyire csak képesek vagyunk, a lényeg, hogy túlharsogja a félelem hangját. S a végtelen létbe hívja egy ember egyáltalán nem ostoba, hanem nagyon is komolyan gondolt bizalom-előlegét, aki hirtelen késznek mutatkozik kiszolgáltatni magát annak, amit saját megsemmisülésének vél, s eltűri, hogy a lét legmélyebb pontjára kerüljön. Így, s nem másként történik az ősbizalom visszanyerése.

Az ősbizalom fényében az ördögi princípium mennyiveivé változik át. Mihelyt „beleegyezik” valaki az összes, általa elképzelt szörnyűség elviselésébe, sőt, képzeletében viccből még sóvárog is ezek után, nem kell többé félnie. Félelem nélkül végzi a feladatait, s olyan jól, amennyire csak tudja, nem görcsösen, szorongva, bénultan. Vegetatív idegrendszere stabil marad: nem zavarja többé sem szívdobogás, sem nehézlégzés. Szuverén módon viselkedik a közlekedésben és a főnöki irodában egyaránt. Önbizalma

növekszik, s embertársai is egyre inkább elfogadják. Az irracionális félelmek elveszítik fölötté hatalmukat, s egyre inkább képes lesz bizakodni abban, hogy élete sikerülni fog. Mindez már elég „mennyeiül” hangzik, de az ősbizalomnak van ugyanakkor egy még nagyobb égi ajándéka is. Mert az ősbizalom táplálta pozitív gondolkodás egyre inkább túlmutat az esetleges sikereken, sőt, magában foglalja az esetleges kudarcokat is. S ha *mégis* baleset történne, ha *mégis* elkövetnénk egy szakmai hibát, ha *mégis* megbetegednénk, akkor az ősbizalom védőszárnyai alá veszi a bizakodást, és megvédi a megsemmisüléstől. Az ősbizalommal rendelkező ember biztonságban van – bármi is történjék.