

## A női lélek ébredése

Ahogy távolodtunk a természeti léttől, egyre halványodtak bennünk az ősi modellek, egyre nagyobb lett a bizonytalanság, és a valamikor egyértelmű női szerep egyre bonyolultabbá vált. Gyakran azt sem tudjuk, hogy milyen igénynek, elvárásnak próbáljunk megfelelni, milyen magatartási modellhez igazodjunk annak érdekében, hogy a környezetünk és magunk is elégedettek legyünk viselkedésünkkel. A nőnek meg kell találnia új önmagát, meg kell küzdenie az új identitásért. A mentális fejlődés ellenére a lélek alapvető szükségletei nem változtak az idők során. Habár elvesztettük a kapcsolatot tudattalan ösztönös természetünkkel, szavára oda kell figyelni. Az új identitás alapja sem lehet más, mint az, ami az ősválónkból fakad. Természeti éntünk nem hat már sorserővel, üzenetének megértéséhez időnként tolmácsra van szükségünk. A gyökerét vesztett racionalitásunkat segíteni kell, hogy visszagyökerezzen. Az ősi női természet belső hangja rejtett vágyainkban, szükségleteinkben vagy áttételesen álmainkban szólal meg.

A belső hangnak nem mindenki érti a szavát. Ebben az esetben segítségünkre lehetnek például a mítoszok vagy éppen a mesék, amelyek visszavezethetnek a kollektív tudattalan kiapadhatatlan forrásaihoz. „A mesék és mítoszok felfoghatók úgy, mint az emberi kollektív tudattalanban zajló folyamatok reprezentációi, mint a jungi individualizáció szimbolikus eszközei.”<sup>1</sup> E forrásból úgy meríthetünk, ha a szimbólumokat visszafordítjuk a hétköznapokba. „Mind a mítoszban, mind a mesében archetipikus alakokról van szó, amelyeknek a felületes szemlélő számára alig van közük az egyszerű emberi lényekhez: szimbolikus alakok ezek, amelyek értelmét még ki kell kutatnunk.”<sup>2</sup> Életünk során sok mesét hallunk, ezek elemei beépülnek, elraktározódnak, és időnként áttételesen befolyásolnak; életünk jelentős helyzeteihez, az átélésekhez kapcsolódnak, és ezeket magyarázzák. Elősegíthetik a belső kibontakozást, katalizátorként működhetnek, és világképünk, életérzésünk, ideáljaink meghatározói lehetnek. Befolyásuk azért ilyen erős, mert még fiatal korban hatottak ránk, amikor még értettünk a szimbólumok nyelvén, érzelmeinket nem szorította háttérbe a racionál. Főleg érzelmi és nem értelmi szinten hatottak élményvilágunkra, amely ekkor még befogadóbb volt. A mesék mind a kollektív tudattalan megnyilvánulásai. „A mesék és mítoszok istenei mind archetípusok, az ösztönkomponensekkel is kapcsolatosak, azért van, hogy részben az emberek felett, részben alattuk is állhatnak egyszerre.”<sup>3</sup> Attól függetlenül, hogy a cselekményhordozók „istenek” vagy köznapi emberek, mindegyikük kapcsolatba hozható egy ösztönterülettel, komplexussal vagy énrésszel. E jelképes alakok sorsa azt példázza, hogy miként kell viszonyulnunk, milyen eszközökkel rendelkezhetünk bizonyos általánosan emberi vészhelyzetekben. Az egyedfejlődés útjelzői ezek, az emberi lélek munkamódjait mintázzák azáltal, hogy a kollektív problémakezelés mintáit nyújtják, és megmutatják, hogyan lehet megbirkózni az általános emberi nehézségekkel. Próbákon, váltságokon át vezetnek el az egészséges fejlődés útjára, a kibontakozáshoz. Olyan archetipikus helyzeteket hordoznak, amelyek az emberi pszichében meglévő alaplíniákat és struktúrákat mozgósítják annak érdekében, hogy a megoldásokat megtalálhassuk. Föltételezhetjük róluk, „hogy ezek az emberiség állandóan megismétlődő tapasztalatainak lecsapódásai”.<sup>4</sup> Erőt képv-

<sup>1</sup> Süle F.–Unger K.: *Mesék és mítoszok mint a jungi individualizáció modelljei*. Pszichoterápia 1995. április. 107–116.

<sup>2</sup> Von Franz, M.-L.: *Női mesealakok*. Bp. 1992.

<sup>3</sup> Süle F.–Unger K.: *i.m.* 108. Pszichoterápia 1995. április. 108. old.

<sup>4</sup> Jung, C. G.: *Alapfogalmaink lexikona*. Bp. 1997. 73.

selnek, tendenciákként működnek, befolyással vannak ránk, cselekvésre buzdítanak, tipikus reagálási módokat keltenek életre.

Főleg formai elemek ezek. Tartalommal az egyéni élet során telítődnek. „Különösen a krízishelyzetek kezelésében lehetnek segítségünkre az archetipikus modellek. Energiával rendelkeznek, és a hozzájuk való viszonyunk függvényében válnak építő vagy romboló erőkké. Az egyedfejlődés során energiájuk a fejlődés szolgálatába állítható. Pszichés tartalékaink közé tartoznak.”<sup>5</sup>

A mitológiai alakokhoz hasonlóan a mesehősök is jelképezhetnek archetipikus modelleket. Olyan megoldásmódokat nyújtanak számunkra, amelyek a belső érési folyamatban, a változások időszakában jelzik a psziché szükségleteit. A negatív mesealakok a megnevezhetetlen szorongásokat öntik formába, és így csökkenthetik a psziché feszültségeit.

Az önmegvalósítás, a kiteljesedés folyamatában, az individualizáció során archetipikus helyzeteken kell keresztüljutnunk. Meg kell küzdenünk árnyékszemélyiségünkkel (a nehezen elfogadható énrészeinkkel), kapcsolatba kell kerülnünk az anima/animusz lélekképpel és Selfünkkel, személyiségünk ösmagjával.

A női lélek ébredése és fejlődése sok tekintetben eltérést mutat a férfilelek működésétől.

A legtöbb nő életéből hiányzik az anyai beavatás, amely megtaníthatná az ősi nőiség lényegét. Ebben az értelemben is lehetnek beavatónk a mesék. Így válhat világossá számunkra, hogy életünk természetes ökológiája bizonyos ciklusokban bontakozik ki. „A szerelem, az alkotás, a pihenés, a játék és a munka elkülönülő ciklusainak figyelemmel kísérése tanít meg bennünket arra, hogy felismerjük ősi érzéseinket és évszakainkat, és különbséget tegyünk közöttük.”<sup>6</sup> Életünk csak akkor lehet teljes, ha időnként hazatérünk önmagunkhoz, meghallgatni a lélek belső szavát. Ezt a találkozást nevezi Estés P. C. a Természeti Asszonnal töltött időnek. Ez alatt az idő alatt be lehet kötni az elszenvedett sebeket, száműzni lehet a naivitást, kapcsolatba lehet kerülni az energiaforrásokkal, türelmet lehet tanulni, újra lehet születni és folyamatosan lehet kérdezni: mit jelent nőnek lenni? Hogyan teljesíthetjük be női sorsunkat? Melyek a megelégedettség, a boldogság feltételei? Stb. A válaszokat megtalálhatjuk a mesék tanulságaira és tanúságaira figyelve.

Élményvilágunkban fontos elem az anyaistennő, „az ősi eredet, az egyetemes anyaság, a nőiesség, az életerő, a termékenység és a természet szimbóluma”.<sup>7</sup> A keresztény kultúrából nagyrészt hiányzik a nő vallási szimbóluma. „A Mária-kultusz nem pótolja maradéktalanul ezt a hiányzó istennőképet.”<sup>8</sup>

A követendő női modell kimunkálásával foglalkozni kell. A női elem rossz néven veszi, ha nem foglalkoznak vele. (Például az elfelejtett tündér megátkozta Csipkerózsikát.) A sértettség sebezhetővé teszi a nőt, megkeményedik, brutalizálódik, hatalomra vágyik, a nagylelkűség mártíromsággá alakul. Ez a sértettség, hiúság, neheztelés az animusz-megszállottság megtestesítője. Ilyen esetben felborul az anima/animusz egyensúly, és a női princípium veszt erejéből. Az anima a női lényről szerzett tapasztalatokból, benyomásokból összeálló adaptációs struktúra, a férfi tudattalanjában élő lélekkép. Az animusz az apai logosz leképződése a nőben. Eszmerendszerek és szellemi termékek táplálkozhatnak belőle.

Nemcsak a lélek bír női és férfi archetípusokkal, maga a világ is kettős meghatározottságú. Női attribútumok hordozói: a víz, a föld, a sors, az idő, a sötét, a csillag, a bolygó, a hold, a

<sup>5</sup> Albert-Lőrincz E.: *Lelkünk rejtett tartalékai*. Korunk 2000. március.

<sup>6</sup> Estes, P. C.: *Farkasokkal futó asszonyok*. I.–II. Bp. 1996. 47.

<sup>7</sup> Pál J.–Újvári E.: *Szimbólumtár*. Bp. 1997. 44.

<sup>8</sup> Von Franz, M.-L.: *i.m.* 12.

boszorkány, a ház, a macska, a hegyek, a fa, a barlang, a kagyló, a gabona, a harang, a csengő, az edény, a gyertyatartó, a keresztelődmedence, a fátyol, a láda, a gyümölcs, a bimbó, a virág, a termés, a kút, a tátongó vagy elnyelő mélység, a jóság, a meleg, a passzivitás, a befelé fordulás, a növekedés, a táplálás, a mágikus átváltozás, az újjászületés, a segítő ösztön, a csábító, a megmérgező, a félelmet gerjesztő stb. Ezek mind olyan jelképes tulajdonságokkal rendelkeznek, amelyek az ősi női lényegre utalnak. Ezen attribútumok ereje a valóságos nőben is meg kell hogy mutatkozzon. Ebben sokszor meggátolhat az egyoldalúság (a szellemiség és az érzések összebékítésének hiánya), az árnyék be nem fogadása (azzal is védhetem magam, ha magamban és másban is meglátom a rosszat, és ezt nem elutasítom, hanem disztans közelségben tartom), a gyengeség, az ösztönéletünk forrásvidékével való találkozás elmulasztása, a külvilág túlzott beáramlása stb.

A pozitív (túl erős kötődés) és a negatív (rossz tapasztalat) apa- vagy anyakomplexus is meggátolja a függetlenedést, a leválást, az intimitás megélésének képességét és az érett nő állapotának megtapasztalását. Ilyen esetben „az anya továbbra is megmarad hatalmas ösképnek, amely az egyéni és tudatos élet folyamán a nőhöz, a társadalomhoz, az érzéshez és az anyaghoz való viszonyunkat színezi, sőt determinálja is”.<sup>9</sup> Akinél az anyakép sérült, az nem képes feladni a túl biztonságos életet, és pszichoszexuális zavarok állhatnak elő, a női ösztönök túlságosan felerősödnek, vagy teljesen elgyengülnek. Az apakép sérülése az ösztönös természettel való együttélésben okoz nehézségeket, fokozott teljesítményekre sarkall.

A szabadon megélt ősi női természet lényege az, hogy nem szabad elveszíteni azt az érzést, hogy saját bőrünkben vagyunk, melynek lényegét azok a dolgok határozzák meg, amelyek női princípiumként szerepelnek szimbólumaink között. A nő számára „az ősi kérdés az, hogy érez-e, megfelelő-e kapcsolata az örömmel, a szívvel, a lélekkel, az ősi dolgokkal... Tud-e a maga módján mozogni, táncolni, szökdécselni, ringatózni, előretörni...”<sup>10</sup>

Ezen az úton számos csapda és kudarc leselkedik ránk, amelyeket az intuíciónk, a bizalom, a szenvedély, az együttérzés, a másság felvállalása, az el nem titkolt szeretetéhség, az egyszerű örömök keresése, az éhes lélek állapotának elkerülése (mert ez bármit elfogad), a vészharang meghallása és erre elmozdulás, a változtatás a fásultság elkerülése végett, az alkotó élet a fogás ellen, a tévedések utáni újabb reménységek, az újabb és újabb megoldási kísérletek, valamint az önmagunkra fordított idő ellensúlyozhat.

Az individualizáció ciklusokban történik, elhalnak és újjászületnek bennünk a dolgok. Életünk meghalt darabkáit mindig el kell temetni, gyász és végtisztesség illeti meg őket.

A női individualizációs folyamat elemeinek kibontakozását Ráduly János<sup>11</sup> *A kígyóból lett királyfi* című, a Kis-Küküllő mentén gyűjtött meséje segítségével példázzuk. A mese minden elemét egyetlen női lélek aspektusainak leírására használjuk. Az individualizáció szakaszainak megfelelően tagoljuk a mese történéseit, végigkísérve az állandó változásban levő női lelket, amíg újra megtalálja a kapcsolatot az ősi bölcsességgel. A kígyóból lett királyfi története esetünkben a női lélek ébredésének és kiteljesedésének története. A folyamat egyaránt alkalmazható a kronológiai életkornak megfelelő fejlődésre, de az elakadások, a kiüresedés vagy egy összeomlás utáni újjászületésre is.

<sup>9</sup> Jung, C. G.: *Gondolatok az apáról, az anyáról és a gyermekről*. Bp. 1995. 35.

<sup>10</sup> Estes, P. C.: *i.m.* 204.

<sup>11</sup> Ráduly János: *Szép Magdolna*. Kvár 1994.

### 1. *Küzdelem a realitással*

Az egónak a külső világhoz való alkalmazkodása sok megpróbáltatással jár. A tudat kapcsolatba lépése ősválónkkal fájdalmakat és megrázkódtatásokat okoz. Az individualizáció kezdeti szakaszát a mesékben is valami katasztrófa jelzi: megbetegszik a király, sötétség borul az országra, egy szörny rabságába esnek stb. *A kígyóból lett királyfi* című mese azzal kezdődik, hogy a játszadozó királyfi megdob egy boszorkányt, aki megátkozza, hogy változzon aranykígyóvá, és csak akkor szabaduljon meg, ha olyan lánnyal találkozik, aki szintén kígyóbőrben él.

Életkrízisek esetén elhatalmasodhat a nőiség negatív oldala, amit esetünkben a boszorkány jelképezhet. De közbelép a királyfi, aki a kezdeti ego megtestesítője, és megkezdődik a *beavatás*. A boszorkány kijelölte a célt is, a kígyóbőrös lány megtalálását. Szükség van a valóság kiürítésére, a másság és az azonosság megtalálására.

A mese címében szereplő kígyó az őскеzdemény, a lélek, mely összetekeredve maga az élet vagy a libidó. Hullámvonalas mozgása a haladást jelenti, vedlése a megújulást juttatja eszünkbe.

### 2. *Az árnyékszemélyiség tudatosítása*

Az aranykígyó a Napkirály őzkertjébe kerül. A Napkirály fia vadászatra indul, és áthágva az apai parancsot, belép az őzkertbe, és hazaviszi a kígyót. Ez katasztrófát hoz az ország lányaira. Minden étkezésre egy lányt kér az aranykígyó.

Az árnyékot főleg az azonos neműekkel való találkozás során vesszük észre. A túlhajtott kíváncsiság, birtoklási vágy, telhetetlenség, ambíció és hatalmi törekvés, valamint a határok be nem tartása katasztrófát okoz a pszichében is. A lélek éretlenségét jelzi.

### 3. *Találkozás a mesterrel*

Az árnyék akkor válik ellenséggé, ha figyelmen kívül hagyjuk. Ekkor bukkan fel Ilonka, a kibontakozásban levő ego. Mostohája küldi a kígyóhoz (a bennünk élő rossz anya), de ő csak úgy egyezik bele, ha elbúcsúzhat édesanyja sírjától (a bennünk élő jó anya). Anyai intelemre Ilonka magára ölti a küszöb alatti ládából a három kígyóbőrt. Megtanulja a varázsszóként ható anyai tanácsot: „Vetkezz te is, mert rajtad három bőr van.” A psziché elkezd gondoskodni magáról, hasznosítva szociális örökségét. Nem akadályozza pozitív anyakomplexus. Az intimitás megélésére készül.

### 4. *Kiegyezés az animával és az animusszal*

Ilonka találkozik a királyfival. A múlt és a jelen összekapcsolódik a jövő érdekében. A harmónia lehetővé teszi az intimitást, és megtörténik a királyfi visszaváltozása a kígyóbőrök levételével következtében és utána a frigy Ilonkával. A psziché társra talál, és ez segíti útját a mélységek felé.

Előbb a királyfi szüleinek, majd Ilonka szüleinek a megkeresésére indulnak. Az öregek, az ősök keresése az archetípusok felkutatását jelzi. Szükség van az ősmintákra ahhoz, hogy szembenézhessünk a csapdákkal és próbatételekkel.

Ilonka szüleinél a királyfi magára hagyja ifjú feleségét, akinek egyedül kell megküzdenie a rá leselkedő veszedelmekkel. A mostoha megint közbelép, és egy erdőszéli pincébe rejti el Ilonkát. A királyfi beletörődik veszteségébe, és hazamegy.

A pszichének kreatív életerőre és új szellemi orientációra van szüksége. Ezt csak a magány csendje, az önmagához való visszatérés hozhatja meg.

### 5. Az ősválóval való találkozás

A sérült ösztönöket időnként gondozni kell. Számba kell venni lelkünk sebhelyeit. Meg kell szabadulni a haragtól, a szégyentől, a titkoktól, mert csak így találhatunk haza a legbensőbb énkbe. A női élet ciklikussága feltételezi, hogy türelmet tanúsítsunk, felejtünk, megbo csássunk, azaz elengedjük a tartozásokat. A harag, a szégyen és a titok az öröm elébe áll, elszakít, kizár, és szomatikus tüneteket okoz.

A fogságban Ilonkát titokban apja eteti, itatja (szellemi táplálék, kreativitás), és majd ő szabadítja ki. Felépülése után újra megtörténik a test elfogadása, ami az önefogadás alapja, és a belülről életre kelő női test hatalmát adja.

Ezután Ilonkát újból édesanyja sírjához vezeti az útja. Ráeszmél, hogy még van dolga önmagával, és tovább fürkészi az életet. Újabb nehézségek várnak rá, 365 kiló vasból készült bocskorral kell barangolnia mindaddig, amíg annyira megismeri környezetét, hogy már belső biztonságot és szabadságot érez (az alkotó élet megtalálása). Ekkor Tündér királyék segítségével visszakerül férjéhez.

A pohár alján talált gyűrű (bölcesség) ébreszti a valóságra Ilonka férjét, és felismeri feleségét. A kezdeti, a kibontakozásban levő és az érett ego frigyéből a beteljesülés következik. A nő bekerül a „sebhelyesek klánjába” (P. C. Estes, 1996), vagyis el tudja fogadni az élvezetek mellett a fájdalmat is.

A tudattalanból származó üzenetek követése nem csak a mesehősöket segíti útjukon. A megfejtésre váró szimbólumok a ma asszonyainak is fontos útjelzői lehetnek. Hozzásegíthetik őket, hogy megtalálják a megoldást mind a külső, mind a belső életük problémáira. Reményeink és félelmeink között csak úgy tudunk eligazodni, ha végigjárjuk az individualizáció lépcsőfokait, beépítve magunkba az árnyék személyiséget, az animát és animuszt, elérkezve ősválóhoz.

Időnként szóba kell állni a bennünk élő Természeti Asszonnyal, mert hozzá fog segíteni, hogy kibillent egyensúlyunkat újra megtaláljuk, hogy aszerint éljünk, ahogyan belső énkünk alkalmazkodni tud a külső elvárásokhoz. Érzéseink nyelvét megtanulva látásmódot és válaszokat fogunk kapni, képesek leszünk tájékozódni és adekvátan reagálni. Csak így kaphatunk új lehetőségeket az élettől.

**The Awakening of the Feminine Soul.** The Woman has to find the way to her new self, she has to struggle for her new identity. This new identity takes a stand on the same basis from which our ancestral self emerges. Our natural self cannot sway our destiny any longer; it takes an interpreter to comprehend its message. The primordial feminine nature finds its expression in our hidden desires, needs and secret dreams. But we don't always understand this inner voice. In such cases, we can rely on myths or tales which lead us to the inexhaustible sources and supplies of the collective psyche, the archetypes. These are ontogenic milestones which shape the ways the human psyche works, by providing us with patterns of collective problem solving and strategies of dealing with universal problems affecting our lives.

The awakening and unfolding of the feminine soul is a unique process. The tale-subject of our interpretative approach is a typical example of this process. It takes us through the phases of our individuation, showing us the tasks to accomplish and the way back to a woman's ancestral, harmonious self.