



Antalfai Márta

A családi tudattalan szerepe és jelentősége az életút alakulásában – irodalmi alkotások és esetrészletek tükrében

„Szeretném felismerni azokat a tulajdonságokat,
mozdulatokat, érzéseket a személyiségemben,
amit a szüleimtől, nagyszüleimtől kaptam örökül.”

(Borbély Vera, hallgató)

A tanulmány a transzgenerációs traumákat a Szondi Lipót által feltárt *genotropizmus* fogalmára építve tárgyalja, mely fogalom alatt „azt a folyamatot értjük, mely során két ember öröklött elemeinek, génjeinek latens ereje – amelyeket családi tudattalanjuk öröklött génállományában azonosan vagy rokon módon hordoznak – egymásra vonzó hatást gyakorolnak”. (Szondi, 1996, 10.)

Már a hippokratészi orvosi iskola vallotta a szerzett tulajdonságok átöröklését, ami jóval később Lamarck tanának is meghatározó tétele volt (Fejérváry, é.n., 23.).

A lélektan területén Szondi Lipót elmélete jelentett nagy áttörést a felmenőktől hozott tulajdonságoknak az utódokban történő megjelenésével. Ez a tudományos koncepció nagyszámú családvizsgálatra, valamint Szondi terápiás tapasztalataira épült.

Ma már szinte köztudott, hogy életünkre, működésünkra nemcsak a közvetlen, gyermekkori családjunk van nagy hatással, de legalább ilyen mértékben a nagyszülőké, dédszülőké is – akár ismertük őket, akár nem.

Szondi a terápiái során azt tapasztalta, hogy az utódok analógiás szinten gyakran „megismétlik” egy-egy felmenőjük sorsát, ami a hasonló pár, barát, foglalkozás, és betegség „választásukban” is megnyilvánul. Terápiáiban arra törekedett, hogy a felmenők életének feltárását követően – amelyhez részletes önéletrajzot és családfát is készíttetett – felismertesse és tudatosítsa klienseiben, hogy életük mely területein ismétlik valamely ősük életvezetési problémáját, krízishelyzeteit. Hol vannak életükben olyan elakadások, amelyekhez üresjáratok, ismétlődések, tehetetlenségérzés, s vele együtt gyakran félelem és szorongás is kapcsolódik.

A tanulmány elején olvasható idézetben a hallgató által megfogalmazott vágy nemcsak az ősök betegségeinek, problémáinak, komplexusainak megismerésére vonatkozik, hanem személyiségük sokkal szélesebb, átfogóbb területeire is. Ezen résztulajdonságok felismerése mély önismeretet feltételez, amihez a közvetlen családtagok visszajelzésein túl terapeuta közreműködésére is szükség van.

A Szondi által bevezetett sorsanalízis elsődleges célja a betegségek, komplexusok, tragikus életutak megismétlődésének megakadályozása a tudatosítás, az én hatékony állásfoglalása által (ami az ő megfogalmazásában az *állásfoglaló én*), „amely az önmagunkkal kapcsolatos döntéseket meghozza” (Gyöngyösiné Kiss, 2007, 196.). A családi tudattalan meghatározó szerepének hangsúlyozása során genetikusan öröklődő *kényszorsorsról* beszél (Szondi, 1996). Szerinte a gének közvetítésén keresztül ősünk akarata érvényesül választásainkban. Genotropizmus-elmélete voltaképpen az ősök által irányított tárgyválasztás. Viszont a felmenők életének, a családfának az ismerete a sorslehetőségek közötti választást is lehetővé teszi. A családi tudattalant a 'néma ősök várócsarnokának' nevezi, ahol egész életen át folyik a génikus küzdelem a manifesztálódásért (Koronkai, 1996, 38.). A mai genetikai kutatások a harc mögött egyfajta törvényszerűséget keresnek, és sok esetben találnak is. Ezen feltárt törvényszerűségek közül a génekre legáltalánosabban jellemzők Lamarck azon tézisének erősítik meg, amely a fajok átalakulását a szervek használatára és a szerzett tulajdonságok átöröklődésére vezeti vissza (Hamer és Copeland, 2002, 284-285.; Fejérváry, é.n., 82.). A szerzett tulajdonságok átöröklésén itt természetesen hajlamot kell értenünk.

Szondi az ősök által meghatározott *kényszersors* felfedezését követően újanankológiai elméletében már sorsválasztásról, „szabadság-sors”-ról ír, amely alapján van választási lehetőségünk, ami elvezethet a *választott sorshoz* (Szondi, 1996, 14.). Ugyanakkor – mint írja – „az ősi gének menetkés állapotban vannak bennünk” – ezeket Szondi „énkész állapotban lévő tudattalan egoidoknak” nevezi (Koronkai, 1996, 40.). Ezek viszont bármikor – jelen tanulmány szerzőjének pszichoterápiás tapasztalatai alapján elsősorban krízisek idején, illetve az egyes fejlődési állomásoknál – fölkerülhetnek a tudatba és az Énbe. „A szubmanifeszt megnyilvánulásra váró ősök régióját Szondi az „*ősök várócsarnokának*” nevezi, míg az elutasított, elfogadhatatlan, aszociális egoidok helyét a tudattalanban a „*láncravert ősök börtönének*”. „Az én, a tudat számára elfogadhatatlan felkerült egoidokat és szükségleteket visszanyomhatja elfojtásszerűen. Ilyen pl. a káini szükséglet, amely teljesen elfogadhatatlan. Ezeket a tudat soha többé nem akarja fölengedni, megnyilvánulni. De előfordulhat, hogy jön egy ’földrengés’, a láncok felszakadnak és az addig láncravert ősök megszállják a tudatot, elsöprik az ént és pszichózis, bűncselekmény, én-idegen állapot jöhet létre.” (Szondi, 1987, idézi Koronkai, 1996, 41.).

„Szondi újanankológiai felfogásában már a sorsválasztásra esik a hangsúly.” (Gyöngyösiné Kiss, 2007, 192.). Sorsunkat az *állásfoglaló én* közreműködésével mi is alakíthatjuk (Szondi, 1996, 7-14.). Terápiás tapasztalataim viszont arra hívják fel a figyelmet, hogy csak akkor tudjuk életünkben megvalósítani saját sorsunkat, azaz a saját sorslehetőségeink közül akkor tudunk választani, ha kellő tudatossággal és énerővel rendelkezünk. Továbbá ez a tudatosság valamely szintig az őseink ismeretét és életük elfogadását (bármilyen tragédiákat is rejt magában), valamint megértését is magában kell, hogy foglalja.

Nem könnyű feladat „eljutnunk” azonban az őseinkhez! A nehézségen jelen tanulmány elsősorban lelki gátakat, háritást, elfojtást ért. Hiszen hány és hány esetben tapasztalhatunk terapeutaként a klienseinknél tudatos vagy tudattalan ellenállást felmenőik megismerését illetően. Különösen akkor, ha a család múltjában sok az árnyék, a fel nem dolgozott életvezetési, morális probléma, az elrejtett bűn, a társadalmilag elítélt életellenes cselekedet, mint például az öngyilkosság.

Milyen végtelenül hosszú utat kellett megtennie az emberiségnek ahhoz, hogy eljusson Káintól Mózesig, a káini ösztöntörekvéstől és lelki beállítódástól a mózesi törvényalkotásig: Ne ölj! És ennek az útnak még koránt sincs vége.

Az elutasított, aszociális egoidok megjelenhetnek kompenzációként is, például ha valakinek valamelyik felmenője bűnöző volt vagy alkoholista, ő pedig erős belső indíttatásból a rendőri pályát választja, anélkül, hogy tudott volna bűnöző őséről. A másik eset, amikor valaki (szinte megszállottan) szociális munkásként az alkoholisták megmentésén fáradozik. Mondhatjuk persze a fentiekre, hogy az ősöktől hozott komplexus vagy betegség feldolgozásával állunk itt szemben, ami az illető életét tekintve pozitív megoldás, hiszen önmagával és másokkal is jót tesz. Munkáját hivatásként, lelkesen végzi, a szakmájában képezi magát, fejlődik és sokszor elégedett. Mégis felmerül a kérdés, hogy kinek az életét is éli. Valóban a sajátját? A saját sorsát vagy inkább egyik felmenőjét, illetve annak reciprok változatát? Hivatása valóban sajátja-e? Ámbátor lelkesen, néha szinte megszállottan végzi saját magától választott pályáját, kérdés, hogy valóban ez az ő igazi sorsa. Vagy csak *sorsneurózis*? Nem inkább „saját maga mellett” él-e? Pályaválasztása valóban hivatásnak mondható-e, tudható-e be, vagy a felmenőtől „érkező”, öröklött ösztönkésztetésből, illetve sajátos génkonstellációból eredő, az egész személyiséget magával ragadó erővel állunk-e inkább szemben, amihez szenvedélyközeli libidinózus érzélem is kapcsolódik?

A következőkben esetrészletek illusztrálják a fenti kérdéseket:

1. Kinek az élete?

Klára a 39 éves, szociális munkásként dolgozó nő életvezetési gondokkal fordult hozzám. Azzal a problémával érkezett a terápiába, hogy nem képes sem érzelmileg, sem gyakorlatilag elszakadni a munkájától, ezért nincs is magánélete, nincs komoly párkapcsolata. Ez idáig egy-két rövidebb kapcsolata és néhány futó kalandja volt csupán, jóllehet házasságot és családot is szeretne. Az álomelemzésekre is épülő analitikus terápia első negyedében családfát, majd családi fotókat is kértem tőle, amelyeken a felmenők (nagy- és dédszülők) is láthatók voltak. Családfáján a neveken túl csak a nemek és a foglalkozások szerepeltek, rokonai életéről alig tudott valamit.

Csak anyai nagyszüleit ismerte. A családi elbeszélésekből apja felmenőinek elszegényedéséről és leépülésükről hallott. Apja agresszivitása miatt szülei 14 éves korában elváltak. Öccse drogfüggősége és időnkénti alkoholizmusa miatt határozott úgy, hogy segítő foglalkozást választ: szociális munkás lett. Úgy érezte, valami belső hajtóerő is arra készíti, hogy megmentse a függőségben szenvedőket, ezért ahol dolgozott, az intézetben, plusz munkákat is elvállalt, s vezetőhelyettesi munkakörbe került. Munkáját megbecsülték, noha ő maga soha nem volt elégedett a teljesítményével. Irracionálisan szorongott, nehogy elbocsássák, s azon is aggodalmaskodott, ha egy gondozottja visszaesett. Végül szinte már alig maradt szabadideje, éveken keresztül engedte, hogy éjjel-nappal hívják az intézet lakói, non-stop a rendelkezésükre állt, s nem vette észre, hogy lényegében kihasználják. Terápiába jövétele előtt már teljesen kimerült, betegszabadságra ment.

A terápia harmadik évében egy álma kapcsán villant tudatába egy kép az apai nagynénjéről, akit holt részegen szedtek össze az utcán: utóbb kiderült, hogy eltékozolta a családi vagyont, mindent eladott, s az alkohol rabjává vált. Nagynénjével sohasem találkozott, családja még születése előtt megszakította vele a kapcsolatot. A bevillanó képhez valamiért erős érzelem is társult: egyik rokonánál megtalálta a nagynéni fotóját, amit talán valamikor gyermekkorában látott. Ezt követően elég hamar rádöbbsent, milyen szoros kapcsolata is van, volt ezzel a nagynénivel. Miként is befolyásolta láthatatlan módon életét, pályaválasztását. Rájött, hogy szakmai törekvése és mindenáron való mentő szándékai mögött valójában az ismeretlen őshöz kapcsolódó tudattalan félelem húzódik meg. A felmenőjéhez hasonló sorstól való tudattalan szorongását és gyenge énjét az előmenetelért folytatott igyekezetével, pozíció-építéssel és a mindenáron való segíteni akarással kompenzálta.

Mindennek felismerését és tudatosítását hamar követte életmódbeli változás. Hiszen fel kellett tennie magának a kérdést: addigi felnőtt élete valóban a sajátja volt-e?

2. Ki is vagyok én valójában?

A 34 éves, önismeretre járó *Szilvia* terápiájának negyedik évében, várandósága alatt (annak is a hatodik hónapjában) döbbsent rá arra, hogy a nagyon mélyről jövő, egész

addigi életét átszövő kitzasztottság, kirekesztettség, elszigeteltség és szégyenérzése anyai nagyanyja életéhez kapcsolódik. Ezt az érzését sokszor megfogalmazta már a terápiás ülések alatt, amit lényegében pusztán irracionálisként értelmeztünk. Kitzasztottság-érzése elsősorban a szüleivel (akik melleleg tanították, lakást vettek számára, anyagi vonatkozásban segítik) és a testvéreivel volt kapcsolatos, akik ha bajban volt és hozzájuk fordult, mindig segítették; továbbá a munkahelyével, ahol sok hiányosságot elnéztek neki. A terápia éveiben sokszor fogalmazta meg izoláltság-érzését és attól való félelmét, hogy kitagadják, éppen abból a közösségből, ahol van. Ezen érzéséhez nem csak szorongás, hanem hol ürességérzés, hol szégyenérzés is társult. A terápia éve alatt többször is beszélgettünk a felmenőkről, sok pozitív és negatív életeseményt és élményt mondott el róluk, családi fotókat is hozott. Erősen kötődött egyik rokonához, akinél kisgyermekkorában sokat tartózkodott. Mindezek ellenére, egészen a terhességéig nem számolt be a felmenők irányában megmutatkozó különösebb érzelmi rezonanciáról, lelki kapcsolatról, meghatározó vonzalomról. Kitagadottságtól való félelmének újabb felerősödése előtt az az egyetlen szorongató érzés kerítette hatalmába, amiről már otthon is hallott, miszerint nemvárt gyermek volt, amit úgy értelmezett, hogy anyja őt nem akarta.

Várandósága alatt az egyik terápiás ülés a számára nagy szenvedést okozó üresség-érzéssel vette kezdetét. Ez valójában egyfajta szorongás, ahogy Gyöngyösiné Kiss Enikő is idézi a sorsanalitikus terápiából: „a mélyből jövő asszociációs lánc megszakad. Az egyik páciens úgy fogalmazta meg ezt az állapotot, hogy úgy érzi, 'egy lyuk előtt áll, és nem tud tovább menni'. Ez az elakadás, az asszociációk felszínessé válása akár hónapokig is eltarthat.” (Gyöngyösiné Kiss, 2007, 198.). Kliensem esetében az elakadás több szakaszban zajlott. Az asszociációk megindulását (a terápiás évek munkáján kívül) várandósága oldotta fel, valamint az, hogy képessé vált arra, hogy pontosítsa a már sokszor, sokféleképpen megfogalmazott érzését: „Attól félek, hogy kitagadnak. A páni félelem, hogy megtörténhet, ott lebeg a levegőben.” Ezen érzéseit és szavait közvetlenül követték azután spontán az alábbi mondatok: „A nagymamámat (anyai) kitagadták. Vagyonilag. Azért, mert máshoz ment férjhez. De már előtte is. Amikor megszületett odaadták egy rokonnak! A családja adta oda. Ez a nagymama hideg, nem szoros vele a kapcsolat. Engem felváltva passzoltak le

különböző rokonokhoz. Én leszek a család szégyene, mindig ezt éreztem. A kitagadottság szégyen!” Majd továbbgördülnek erős érzésekkel átszőtt fantáziái: „Te leszel a család szégyene. Kiátkoznak a faluból, nem temetnek el! Talán valaki a családból nemi erőszaktól született, vagy megölt valakit? Mindenki hordozza ezt a bűnt! Ez egy transzgenerációs hatás, a kitagadásból ered.” (Idézet a klientsől.)

A terápia során sikerült megfogalmaznia, miszerint valójában sosem érezte magát otthon a családjában. Kitagadottságtól való félelméből eredően érzelmileg az elutasítottságot élte meg, sohasem merte felvállalni önmagát. Egy hamis szelf épült ki benne, amit a hosszúra nyúlt terápiás időszak vége felé már képes volt megfogalmazni. Évekbe telt, amíg fel tudta vállalni önmagát a terapeuta előtt is. Nem csak és nem elsősorban a szégyenérzete miatt, hanem mert nem tudta, nem érezte, hogy ki is ő valójában. „A transzgenerációs hatás a kitagadásból ered. Ez az érzés naponta ismétlődik. Most keresem a kisbabámmal együtt, hogy ki is vagyok én valójában.” (Idézet a klientsől.)

I. A családi tudattalan hatalma

I.1. Gyenge én-funkciók és a „láncravert ősök”

Talán mindannyiunk számára ismertek olyan tragikus életek, melyeken sem a család, sem a környezet, sem a szakember nem képes segíteni. Negyvenkét éves korában követett el öngyilkosságot (szó szerint halálra itta magát) egy fiatalember, aki 18-20 éves korától – először csak alkalmanként – alkoholizált. Az alkohol hatására már kezdetekkor, szinte minden ilyen alkalommal meg is akart halni, öngyilkos akart lenni. Utóbbi szándékától – nem kis erőfeszítéssel – aktuális barátnői térítették el folyamatosan. Amit családjáról lehet tudni: apja katonatiszt volt, akinek túlzott elvárásaival, szigorával nem tudott azonosulni, soha nem álltak közel egymáshoz; anyja óvónő volt, aki az apaszeretet hiányát is kompenzálva, túl erősen kötötte magához, két hűgát némileg elhanyagolva. 20 éves volt, amikor anyja meghalt, aki figyelmeztette, hogy ne igyon soha két pohárnál többet, mert rosszul reagál a szervezete az alkoholra. Anyja halálát követően depressziós lett, családi nyomásra

terápiába kezdett járni. A személyes életét feltáró terápiák nem érintették meg (több terapeutánál is megfordult), érzelmileg nem tudott bevonódni, néhány ülés után mindegyikből kilépett. Az időszakos alkoholizálás mellett egy másik függőség is kialakult nála: anyjához hasonlóan munkamegszállott lett. A munka és az alkohol mellett kevés idő jutott magánéletére. Gyakran váltakozó partnerkapcsolatai sorra kudarcba fulladtak: mindegyik anya-gyerek kapcsolattá redukálódott.

Végül már csak a munka és az alkohol váltogatta egymást életében, alkalmi szesztestvérek kíséretével. Családtagjai, rokonai közeledését indulatosan elhárította. Majd elvesztette állását, egy alkoholista barát „eltartása” fejében „vagyonából” kifosztotta (lakás, ingóság). Húsvét vasárnapján halt meg, végleg megszabadulva minden földi függőségtől.

Adódott a terápiás próbálkozások során – sajnos, amikor a férfi már igen súlyos állapotban volt – egy olyan szakasz, amikor a terapeuta megpróbált a felmenőkkel is foglalkozni. Az egyik ülésen, amelyen a családtagok is bevonódtak a terápiába, kiderült, hogy anyai ágú nagyapai dédapja 18-19 éves korától fogva alkoholizált, egyre súlyosabb állapotba került, majd családját (feleségét, kisgyermekét) otthagya, 32 évesen öngyilkos lett. Ám ezen tragikus családtörténeti epizód felszínre kerülése ellenére sem folytatódott a terápia, a páciens nem akart tudomást venni sem a családi múlttól, sem a jelenről.

A fenti esetből is kiviláglik, hogy a férfi súlyos alkoholizmusa és öngyilkossági hajlama csak részben vezethető le saját családjának működéséből, az apai, anyai viszonyulásból, kötődésekből, illetve függésekből. Sok hasonló családdinamikával találkozhatunk, ám mégsem jellemző ezen családoknál az ismertetethez hasonlóan súlyos patológiába futó eset.

A férfi felmenőinél – az apai és az anyai ágat is beleértve – csak az anyai ágú apai dédapánál jelentkezett alkoholfüggőség, depresszióval ötvözve. Munkamegszállottság és depresszió viszont az anyánál is fennállt. Anyai ágú nagyapjánál – a családtagok elmondása alapján – csak időszakosan fordult elő deprimált hangulat.

A tragikus eset kapcsán megfordulhat bennünk a gondolat, miszerint nem kizárt, hogyha 19-20 éves korában kerül sorsanalitikus terápiába a fent említett férfi, talán még lehetett volna rajta segíteni. Amint Gyöngyösiné Kiss Enikőnél is olvashatjuk: „a sorsanalízis olyan páciensek számára nyújthat gyógyulást, akiknél az én-funkciók működőképesek, vagyis az örökletességgel kapcsolatos állásfoglalás az én részéről létrejöhet. Szondi sorsanalízise az örökletes neurózisok, vagyis az ún. *sors-neurózisok* esetében hatékony gyógyítási technika.” (Gyöngyösiné Kiss, 2007, 200.). Megállapítható, hogy az alkoholista férfi esetében igencsak gyengén működött az én-funkció: alacsony szintű tudatosság, az önismeret igényének hiánya jellemezte. A függőségből is eredő gyenge énje és énhátára miatt anyja halálát követően az öröklött hajlamok fogságába került: felszínre jutottak ’segítségül, kapaszkodónak’ a latensen jelenlévő beteg ősök, „amelyek az örökletesség törvényszerűsége révén az utódban ’újra vissza akarnak térni’.” (Gyöngyösiné Kiss, 2007, 200.).

Számos hasonló eset kapcsán úgy tűnik: a gyenge, fejletlen én és az alacsony szinten integrált vagy integrálatlan személyiség jobban ki van téve annak, hogy megszállják a „láncravert ősök” – előbb a tudatát, majd az egész személyiségét.

1.2. Erős én-funkciók, merev Perszóna és a „láncravert ősök”

A terapeuta akkor sincs könnyebb helyzetben, amikor az ismertett alkoholbeteg férfival ellentétes személyiséggel, erős én-funkciókkal rendelkező, merev perszónájú, ego-megszállt esettel találkozik.

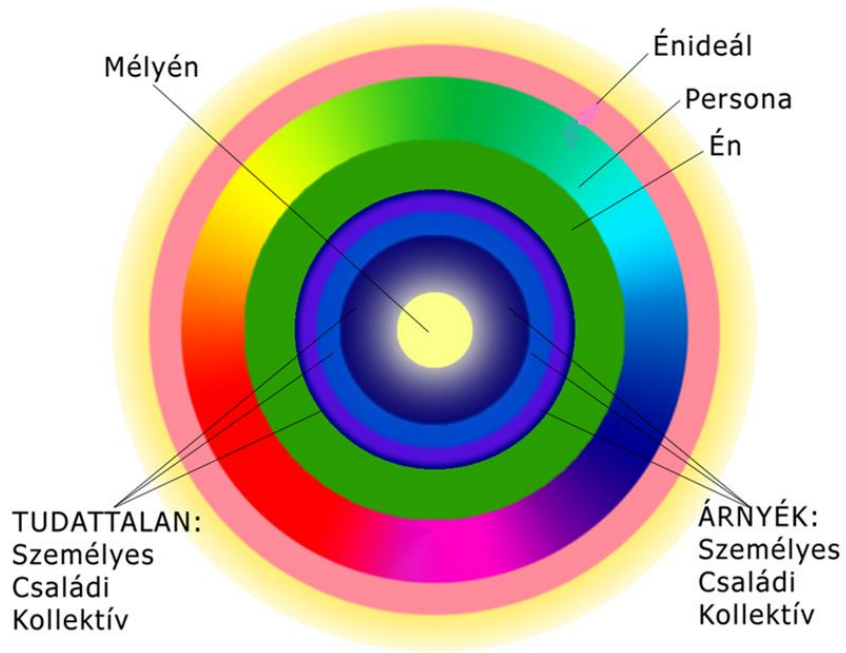
Mi a helyzet abban az esetben, amikor a felmenők megismerésétől való félelem miatt zárkózik el valaki attól, hogy akár a személyes, akár a családi múltjából (tudattalanból) valamit is beengedjen a tudatába? Személyisége kiszikkad, kiüresedik, érzelemnélkülivé és magányossá válik. Fél minden kapcsolattól, nehogy bármi, ami a külvilágból megérinti, családi múltjára emlékeztesse.

Jól szemlélteti ezt a személyiségben lejátszódó folyamatot Stevenson kisregénye, a Dr. Jekyll és Mr. Hyde.

A regényben lényegében négy főszereplő van: Utterson, az ügyvéd, aki szinte az író helyett beszéli el a történetet; Enfield, Utterson rokona, aki a családi tudattalant szimbolizálja. Ketten együtt járják néma vasárnapi sétáikat. A harmadik, s egyben negyedik főszereplő, barátjuk, dr. Jekyll, az orvos, akinek Mr. Hyde alakjában, időszakosan árnyékrésze kel életre. A négy szereplő lényegében egy személyiség. Utterson, a történet elbeszélője képviseli az ént, dr. Jekyll, az orvos az énídeált, Enfield a családi tudattalant, Hyde pedig a személyiségnek azon árnyékrészét, amely a személyes, családi és kollektív tudattalanon vonul végig. Hyde alakja jól szimbolizálja, hogy abban az esetben, ha a személyes árnyékunkkal nem tudunk szembenézni, ahogy a regényben az orvos még a kisebb hibáit sem tudta elfogadni, akkor árnyékszemélyiségünk elhatalmasodhat rajtunk.

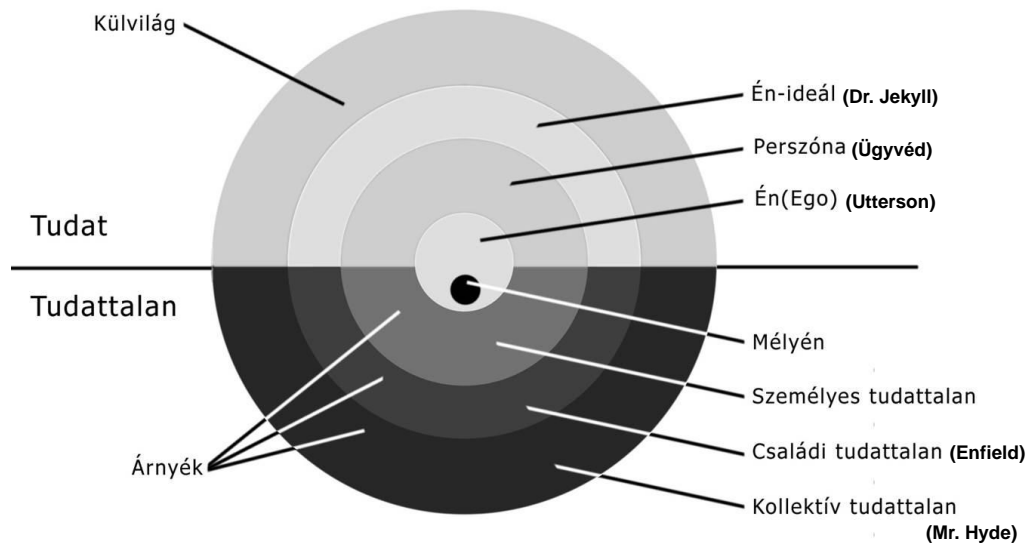
Uttersonnál a soha le nem vetett ügyvédi maszk szimbolizálja a perszóna és az én összeolvadását, amely már nem csak a külvilágból érkező információk és ingerek ellen védi a személyiséget, de a tudattalan terület impulzusait, a belső világ képeit, érzéseit sem engedi felszínre törni. Az ügyvéd személyes élete ezért kiszikkadt, üres, élmények és történések nélküli. Ez az üresség, emléknélküliség jellemzi személyes tudattalanját is. Vele sétáló rokona, Enfield személyesíti meg családi tudattalanját, akinek közreműködésével fokozatosan élettel telik meg. Az Enfield által előadott történet (Hyde éjszakai alakjáról) hatására éled fel személyiségének érzelmi oldala és egyben árnyékrésze. Így dr. Jekyll és Mr. Hyde egyben az ügyvéd én-ideálja és árnyék-része is (ld. 1., 2. és 3. ábra).

1. ábra. A SZEMÉLYISÉG SZERKEZETE I.

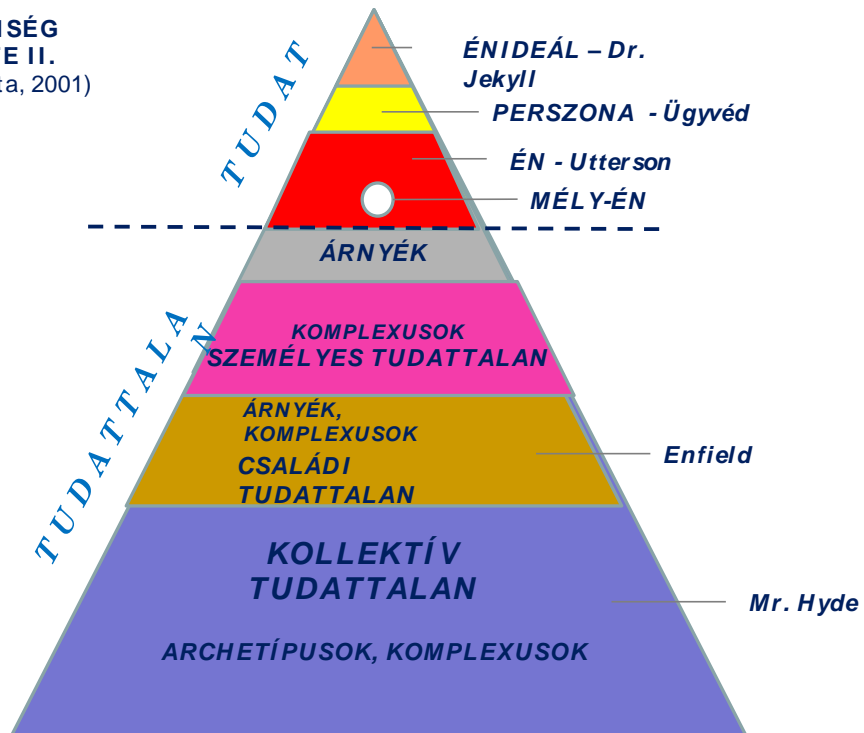


2. ábra. A SZEMÉLYISÉG SZERKEZETE STEVENSON KISREGÉNYÉNEK TÜKRÉBEN

Antalfai Márta, 1999.



3. ábra.
A SZEMÉLYISÉG
SZERKEZETE II.
(Antalfai Márta, 2001)



„Az ügyvéd képzeletét is rabul ejtette a dolog” – írja Stevenson. Egy szenvtelen, érzelem és érdeklődés nélküli ember tudattalanját érinti Hyde ördögi jelensége. Feléledt benne a családi tudattalan (Enfield, a rokon közvetítésével), majd egy archetípus, a gonosz archetípusa, amely már a kollektív tudattalan területéről érkezett. Ez megmozgatta érzelmi és indulati életét. Előbb az értelmét foglalkoztatta, majd képzeletét is megragadta. A kiszikkadt értelmet lázba hozza a múlt, az ősök képsora, egészen a kollektív árnyék, a gyilkos indulatokat képviselő Hyde archetípusáig. Közös sétájuk Enfielddel a családi tudattalan közvetítő szerepét szimbolizálja, egyben összekapcsolja a tudatos és a tudattalan lélekrészek közötti szakadékot. Megindul az energia felfelé áramlása a tudattalantól. A gonosz archetípusa misztikussá nő a szemében, az addig elfojtott indulatok hirtelen megszállják a tudatát és Hyde üldözőjévé válik – hasonlóan a Victor Hugo *Nyomorultak* című regényében is ábrázoltakhoz.

„És még nem volt arca ennek az alaknak, amiről megismerhette volna” – olvashatjuk Stevensonnál (Stevenson, 1978, 17.). „Nagyra nőtt Uttersonban a

kíváncsiság, hogy megismerje Hyde arcvonásait. Ha megláthatná, megvilágosodnék és elmúlna a rejtély.” (Stevenson, 1978, 17.). A regény pontosan ábrázolja, hogy addig félünk valamitől, amíg meg nem ismerjük. A tudat fénye eloszlatja a sötétséget, a félelmet.

Az Utterson éniideálját szimbolizáló orvos, dr. Jekyll nem tudta megengedni magának életében még a kisebb „csínytevéseket” sem, ezért egy olyan port talált fel, amely lehetővé tette számára, hogy saját maga ellentétévé változzon (jóból a rosszba: a társadalom szemében a „tökéletes” orvostól a „rossz”, a gonosz Hyde-ba), s így élvezni tudja az élet örömeit. Árnyék-részének, Mr. Hyde-nak szórakozásai kezdetben világi mulatozásokra terjedtek ki, később azonban ez az árnyék-rész egyre gonoszabb lett és a gyilkosságtól sem riadt vissza. Végül én-je elvesztette az átváltozások feletti kontrollt, nem használt a csodapor sem és a Hyde-alakból nem tudott visszaváltozni.

Dr. Jekyll az énjére tapadt és vele összenőtt merev orvos-ideál perszónától csak a „csodapor” segítségével szabadul: ám perszónájával együtt lehasad orvos-énje is és az árnyék-én, Hyde lép életbe. Itt tetten érhetjük, hogy az én irányító, integratív funkciója nem működik. Az én mintegy a perszóna, azaz az orvos-ideál áldozatává válik, vele olvad össze. Ilyenkor léphet fel a hasítás. A kisregényből megtudjuk, hogy Dr. Jekyll szülei irreálisan magas igényeket támasztottak gyermekükkel szemben, tökéletességet, hibátlanságot vártak el, még az apróbb csínytevéseket is elítélték. Így főhősünk én-erősítő pozitív visszajelzéseket valószínűleg nem vagy csak keveset kapott.

A regényben dr. Jekyll körül nincs női szereplő, árnyék-részének, a gyilkos Hyde-nak van egy idős, mogorva házvezetőnője. Ezen negatív női figura mellett megjelenik még egy nőalak, egy tíz év körüli kislány, akit Hyde fellök, majdnem eltapos. Így dr. Jekyll merev, irreális elvárásokat hordozó orvos énje, illetve perszónája nem kap érzelmi megerősítést pozitív női alaktól, ami hozzájárul merevségéhez és fokozatos kiüresedéséhez. Csak Hyde gyilkos-figuráját erősíti a benne lakó negatív anima, házvezetőnője személyében. Mint ismeretes az író, Stevenson is komoly anyakomplexussal élte le végig az életét pozitív, elfogadó, ún. „elég jó anya” hiányában.

Jekyll, az orvos Mr. Hyde alakjában halt meg. A regény végén már a por segítségével sem tudott visszaváltozni. Utat engedett a tudattalan ismeretlen erőinek, amelyek először az orvos alakjában megtestesülő perszónáját árasztották el, majd pedig személyisége esett szét, amikor pánik-állapotban öngyilkos lett. A regény jól érzékelteti, hogy az én számára elfogadhatatlan negatív impulzusok és ismeretlen erők (gondolok itt Utterson családi és kollektív tudattalanjának árnyékrészére) szabadon engedése nem megoldás – csakúgy ahogy az elfojtás sem. Egyedüli út a megismerés, tudatosítás, megvilágosodás és a megértés. Ezen az úton érvényesülhet életünkben az a felismerés, amit már Salamon király példabeszédeiben is olvashatunk: „Meggondolás örökösödik feletted, értelem őriz téged”. Lényegében erre hívja fel a figyelmet Szondi is a családi tudattalannal kapcsolatban, amikor az *állásfoglaló én* fontosságát hangsúlyozza: az én eldöntheti a saját tapasztalatai, érzései és késztetései alapján, hogy mit fogadjon el a külvilágból és a saját ösztöntörekvéseiből érkező impulzusokból. A „menekész egoidokat” nem elfojtani kell, hanem félretenni (Szondi, 1987, idézi Koronkai, 1996, 40.)

Stevenson kisregénye terápiás vonatkozásban egyrészt a családi tudattalan megismerésének fontosságát hangsúlyozza számunkra, másrészt arra hívja fel a figyelmet, hogy a megismerésnek ez az útja nem veszélytelen. Kísérőre van szükség! Nem elég fellebbenteni a fátylat a múlttól, ahogy Enfield tette találkozásuk elején. Rájött, hogy végig Utterson mellett kell maradnia. Hasonlóan járt el, mint egy pszichoterapeuta. Figyelmeztető ez azon segítő foglalkozásúak számára is, akik gyors sikert, gyors megoldást várnak attól, ha a felmenők megjelennek a páciens képzeletében, vagy felismerik sorsukban. Még terápiás segítséggel sem könnyű eljutni a felmenők érzelmi befogadásához – lásd Utterson háritását. Önmagában a családfa ismerete sem elég, ha nem vagyunk készek arra, hogy szembenézzünk a múltunkkal, illetve mindazzal, amit a családi és a kollektív tudattalan tartogat számunkra.

A kisregény továbbá azt az üzenetet is hordozza, hogy nem tudunk közel kerülni belső világunkhoz a családi felmenőink kikerülésével.

A regény végén Utterson megszabadul irreális én-ideáljától (Jekylltől) és ellentététől, a családi, illetve kollektív tudattalan sötét, fenyegető árnyékrészétől (Hydetől) is, *de*

csak azt követően, miután megismerte őket. A megismerés nyomán integrálhatta csak mindkét szélsőséget a tudatába, s nyerhette vissza ezzel a két lehasított lélekrész energiáját. Az előzőekben ismertetett alkoholista férfival ellentétben Uttersont erős énje és énhatárai segítették abban, hogy létrejöhetett a családi tudattalanjával való kontaktusa, „vagyis az örökletességgel kapcsolatos állásfoglalása” rokonának és az általa előadott történetnek az elfogadásával.

Terápiás helyzetekben éppen a páciens gyenge énje, illetve gyengén strukturált én-funkciói miatt ez az állásfoglalás nem, vagy csak nehezen jön létre. Ezért a terápia első szakasza az énerősítésről kell hogy szóljon.

1.3. Elektra mint a családi tudattalan árnyéka

A tanulmány elején idézett mondatban a hallgató önismereti igénye minden bizonnyal az ősöktől öröklött előrevivő, pozitív tulajdonságokra is vonatkozik. Eddig mégis – a jelen fejezetet is beleértve – a családi felmenőktől „hozott” árnyékokról, patológiás működésmódokról, s azok visszatéréséről olvashattunk. Nem csak azért, mert a sorsanalízis célja, Szondit követve, a latensen jelenlévő beteg ősök feltárása, hanem mert a terapeuta a páciens problémáit kezelve, a felmenőknek elsősorban a patológiás működésmódjával találja magát szemben.

Jóllehet az ősök – terápiás tapasztalataim alapján úgy vélem – „megjelennek” (többek között) az életút fázis-specifikus fejlődési állomásainál is. A személyiségfejlődés folyamatában egyik rész-identitásból a másikba való átmenetnél erősebben érvényesül az ősök hatása, mivel az életszakasz-váltásoknál krízisek lépnek fel, s vele együtt komplexusok is aktiválódnak ősi működésmódok, archetípusok kíséretével, amelyek az adott fejlődési szakaszban manifesztálódnak. Ezek az archetípusok az elődök komplexusait, illetve konfliktusfeldolgozási módjait is tartalmazzák.

Ez egyben azt is jelenti, hogy a következő pszichés fejlődési szakaszt, a következő identitást az egyén először az elődökhöz hasonlóan próbálja megvalósítani. Azaz nem az individuációt, az önmegvalósítást szolgáló módon, hanem elődei

mintájára. Ez gyakran vezethet sikertelenséghez, amit a mítoszokból született drámák érzékeltetnek a legjobban. Az utóbbira példa Elektra drámája.

Elektra történetét az ősi mondákból, a görög drámákból, és a monda modern, újkori feldolgozásából, Eugene O'Neill *Amerikai Elektra* című drámájából merítem. A görög mondakörről szóló elemzéseknél Edith Hamiltonra (Hamilton, 1992), Trencsényi-Waldapfel Imrére (Trencsényi-Waldapfel, 1960, 1973) és Kerényi Károlyra (Kerényi, 1977) támaszkodom. Elektra családtörténetének és személyes drámájának pszichológiai elemzését O'Neill darabjára építem.

A Pelopsz-ház Tantalosz óta nemzedékről nemzedékre húzódó sötét végzete nemcsak az ógörög tragikus költőket foglalkoztatta, az átokkal terhelt család története nyomán alkotta meg világhírű drámáját a 20. század egyik kiemelkedő szerzője, Eugene O'Neill is.

Az Elektra történetét feldolgozó művek közös magja az anyjával szembeforduló, apja védelmére kelő későserdülő-koraifjú lány tragédiája, aki az igazság pallosát suhogtatva előbb anyját hajszolja bele apja meggyilkolásába, majd öccsét anyja megölésébe. Igazságérzete mögött azonban egy infantilis és féltékeny lélek zsarolását, zsarnokságát fedezhetjük fel, amelynek háttérében a család napvilágra nem került bűneinek tudattalan kompenzációja húzódik meg.

Mind a görög, mind az o'neilli változatból kiderül, hogy Klütaimnésztra mai szemmel nézve annak a modern, szabadon döntő, érzelmeit vállaló nőnek az előfutára, aki nem törődik bele abba, hogy hadvezér férje megcsalja Kasszandrával. Nem törődik bele abba sem, hogy Agamemnón – engesztelő áldozatként a saját bűneiért – lányukat, Iphigéniát feláldozta az isteneknek.

Agamemnónról (az o'neilli változatban Mannonról) kiderül, hogy hideg, érzéketlen, szeretni nem tudó ember, akinek vádló tekintete mellett a szerelemre vágyó felesége bűnösnek érzi magát.

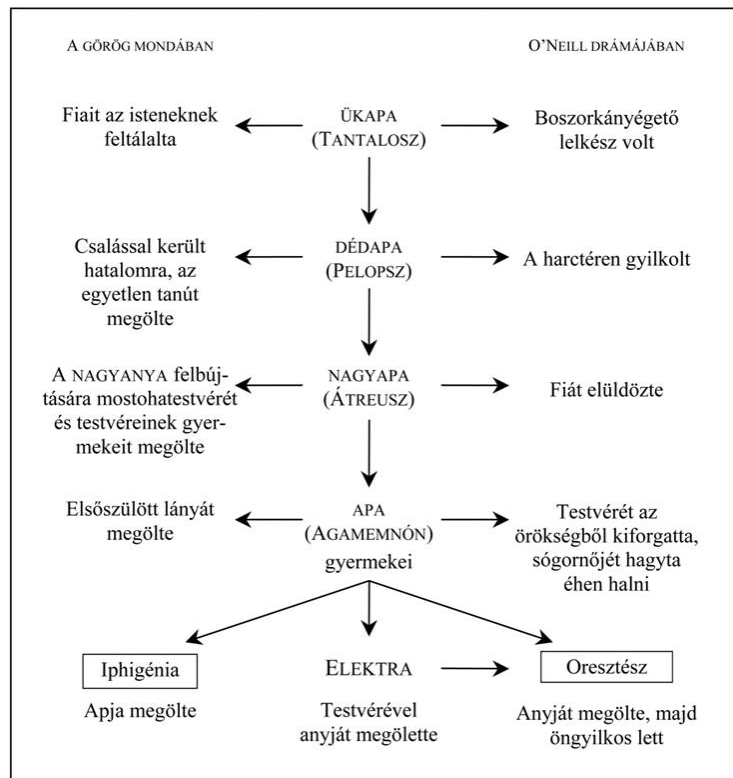
A családi patológia sokféle változatán belül a Pelopsz-ház tragédiájának háttérében a bűn húzódik meg és vonul végig nemzedékről nemzedékre. A megbánás,

felismerés és megvilágosodás nélküli bűn Elektra családjában apai ágon egészen az ükapáig követhető vissza (ld. 4. és 5. ábra).

4. ábra. ELEKTRA ŐSEI



5. ábra. A TANTALOSZ-PELOPSZ-HÁZ CSALÁDFÁJÁNAK APAI ÁGÚ FÉRFI FELMENŐI



A felmenők bűneinek árnyéka az utódokra vetül, előhívva személyiségük „alacsonyabb rendű oldalát”, árnyékrészét. Az előhívott „árnyék-én” destruktív energiája ebben az esetben nem a személyes énhez kapcsolódik, így nem, vagy legtöbbször csak késve tudatosul. Jól tetten érhető ez József Attila paradox értelmű verssorában: „miért nincs bűnöm, ha van”.

A családi tudattalanban rejtőző bűn, ahogy azt Mózes negyedik könyvében olvashatjuk, „megbünteti az atyák álnokságait a fiakban harmad- és negyedíziglen” (Szám 14,18).

A fel nem dolgozott, meg nem bánt bűnt személyiségünk árnyékrésze hordozza. Súlyától legkönnyebben úgy szabadulhatunk meg, ha a nálunk gyengébbekre, a legkisebb ellenállás irányába vetítjük azt ki. Így válhatnak a gyermekek szülei és felmenőik árnyékainak hordozóivá.

Agamemnón, a király és apa, érzelmeinek jóra és rosszra hasítása által szabadul meg elődei bűneitől, amelyet családi tudattalanjának árnyékrésze hordoz. Míg lánya testesíti meg lelkében a pozitív nőiséget, feleségére a negatív érzelmeit vetíti, így – az amoralitást is hordozó „árnyék-én” előhívásával – felesége, Klütaimnéztra elindul a bűn és az agresszió irányába, Elektra pedig a tisztaság, a morál képviselője lesz. Később, apja távollétében, vele hasonulva az ítélkezés megszállottjává válik. Nem ismerve fel saját árnyékát, gyilkosságba, majd öngyilkosságba kergeti anyját és testvérét.

Vele szemben öccse, Oresztész, a görög mondában eljut a büntudatig. Csírázó lelkiismeretének képei, a bosszúszomjas Erinniszek éjjel-nappal üldözik, majd a félig tébolyodott fiút a bírák és a törvény elé vezetik, Pallasz Athénéhez. A görög tragédiában Oresztész bűnbocsánatot nyer, mivel megtisztulásra törekszik. Az istenek felmentik, s a gonosz szellem, amely a családon ült, ezzel elenyészik.

Nem így O’Neillnél. Bár Oresztész nála is a megbánás felé halad, és ahogy görög őse a bírái elé, ő a rendőrségre akar menni, hogy az anyagyilkosságot bevallja. Nővére, Elektra azonban visszatartja, belesodorva a megvilágosodás és a téboly árnyai közt vergődő fiút a végső, utolsó bűnbe, az öngyilkosságba.

O’Neill Elektrája érzi, hogy bűnük bevallásával a család minden titkáról fellebbenne a fátyol. Feltárná a bírák előtt a bűnök sorozata: Elektra és Oresztész azért ölték meg anyjukat és annak szeretőjét, mert a férjében csalódott Klütaimnéztra megmérgezte apjukat.

Az Elektra által istenített hadvezér, bíró és polgármester apáról viszont kiderülnek bűnei. A görög változatban az, hogy megölte elsőszülött lányát, Iphigéniát. O’Neill változatában pedig, hogy egy hideg, érzelmeit elfojtó ember, aki sógornőjét, akibe szerelmes volt, hagyta éhen halni. Aki őseitől azt kapta örökségül, hogy az érzelem, a szerelem: bűn.

Ha bevallanák a testvérek bűnüket, nemcsak az apáról hullana le a dicsfény, hanem a nagyapáról és a dédapáról is kiderülne, hogy mostohatestvérét az örökség miatt megölte, O’Neillnél pedig elüldözte. A dédapa a mit sem tudó öccsével megettette a saját gyermekeit. Az ükapa csalással került hatalomra, csalásának egyetlen

tanúját a tengerbe taszította. O'Neillnél ez az ükapa boszorkányégető lelkész volt. A család bűnei Tantaloszra nyúlnak vissza, aki megfőzte és feltálalta fiát az isteneknek; ugyanakkor az istenek eledelét ellopta. Ez a cselekedet jól szimbolizálja, hogy milyen tragédiákhoz vezet az „égi és földi” dimenziók felcserélése. Tantalosz az istenekhez akart hasonlónak válni, isteni hatalmat akart nyerni lopásával. Az ükapa hatalommegszállottsága végigvonul leszármazottain, amelyhez pénz- és vagyonmegszállott feleségek kapcsolódnak, Pelopsztól kezdődően (ld. 5. ábra). Elektra a család bűneinek takargatásával akaratlanul is az őseit követi. Nem jön rá, hogy a bűn újabb és újabb áldozatokat követel magának, ha azt akarjuk, hogy az ne kerüljön napvilágra. A családi tudattalanban végigvonuló bűn mint árnyék szállja meg előbb Oresztész, majd Elektra tudatát. Oresztész esetében a negyedik generációnál pszichózis során manifesztálódik a rejtett, napvilágra nem került bűn.

A tudatosodásnak, megvilágosodásnak nagy ára van: tragédiák, szenvedés. Ezeket keresztül fejlődhet csak ki az a lelkiismereti funkció, amit Oresztész képvisel a görög drámában.

De mi történik O'Neill drámájában? Mi történt a huszadik században? Oresztész halott. Elektra becsukja az ősi ház ablakait, menekül a fény elől, halottai, személyiségének árnyékrészei visszahúzzák oda, amiről az Odüsszeiában ezt olvashatjuk: „Isten utálta ház, sok rokonöldösés, ember-mészárszék, vér-belepte padlatú”. Elektránál nincs megtisztulás, csak büntetés: mivel a bűn nem jut ki a napvilágra, önbíráskodássá, önsanyargatássá silányul, ami pusztuláshoz vezet, nem pedig felemelkedéshez.

Elektra nem tud szembenézni saját árnyékával, s így a még élő egyetlen tanút, a büntudatig eljutott Oresztészt a halálba kergeti.

A dráma végén Oresztész is rájön, hogy Elektra a „legérdekesebb” bűnöző mindannyiuk közül: „Annyi rejtett furcsaság egyesül benned, ami a család múltjában is ott bujkált már” – mondja nővérének. A család múltjában valóban volt egy apai ágú dédanya, aki fiait gyilkosságra bujtotta. (ld. 4. ábra).

Elektrának előbb az apjával, majd az anyjával való teljes hasonulása csak ifjúkorára következik be: de egyik sem önmaga. A hasonulás megakadályozza, hogy önmagára találjon.

Ezt Oresztész is észreveszi, megjegyzésére Elektra így válaszol: „Nekem nincs is saját életem?” Elektra a család és a felmenők árnyékának rejtegetésével és a büntudat háritásával válik a dráma legtragikusabb hőségévé, akinek ezért az lesz a büntetése, hogy életben marad.

Feltehetjük a kérdést, miért nem sikerül Elektrának az önmegvalósítás és a felnőtté válás? Miért nem tudott a szülőkről leválni?

Amíg Elektra nem tud apja múltjáról, nyitva áll előtte az út, hogy Pallas Athénévé váljon, de amikor apja és annak családja bűneire fény derül, képtelen vele szembenézni, mivel ez esetben nemcsak apját kellene elítélnie, hanem saját addigi énjét is feladnia, ami lehetetlen, hiszen hasonult apjával. Számára a bíró és hadvezér apa akkor hal meg, amikor kitudódnak bűnei. Azután anyjával, illetve annak szeretőjével elvégezteti a gyilkosságot.

A hasonulások sorozatával a bűn is tovább gördül, generációról generációra egyre nagyobbra növekedve. Máté evangéliumában (10,35) ezt olvashatjuk: „Mert azért jöttem, hogy meghasonlást támasszak az ember és az ő atyja, a leány és az ő anyja, a meny és az ő napa közt.” Jézus ezen meghökkentő kijelentésében mély bölcsesség húzódik meg, és még annál is mélyebb törvény. Meghasonlás, azaz ellentét, feszültség nélkül a gyermek hasonulna akár az ellenkező, akár az azonos nemű szülővel, így elakadna a fejlődése. Ha az utódok azonosak lennének vagy lehetnének a szülővel, akkor csak ismétlődésről beszélhetnénk. Arról, hogy ez ne következhesse be, a genetika gondoskodik. Azonban a génjeinkben hordott s egyelőre számunkra még titokzatos történéseket, amelyek a fejlődésre és elődeink meghaladására tesznek képessé bennünket, a patológiás szülő-gyermek kapcsolatból eredő teljes hasonulás veszélye megakadályozhatja.

1.4. Identitáskrizis és családi tudattalan

Az előző fejezetet összefoglalva, az identitáskrizis idején aktualizálódó komplexusokban az ősök életének megoldatlan vagy rosszul megoldott sorsfordulói kérnek helyet az újbóli manifesztálódásra. A következő generációnak „akarva-akaratlanul” helyet kell adnia ezen komplexusok számára, amelyek minőségüktől függetlenül sajátos energiatöltésüknél fogva aktualizálódnak. Ezért – tapasztalataim alapján úgy vélem – az ősök megoldatlan komplexusai egyben életfeladatok az azokat magukban hordozó későbbi generációk számára.

Az ezen komplexusban meghúzódó sajátos érzéskvalitás az adott fejlődési szakasz magasabb minőségben történő megvalósításának lehetőségét kínálja fel az új egyed számára. Annál fogva is, mivel a felszínre kerülő archetípus az elődök megoldási módozatainál minden esetben több lehetőséget hordoz magában. Ezért is nevezhette Neumann (Neumann, 2005), majd Stevens (Stevens, 1982) is a transzformációt mint „alkotó fejlődést” egyedülálló átváltozási történésnek. Ez a magasabb minőség az újra-, illetve újjárendeződés révén – az új egyed, valamint az új szociális és társadalmi tér kettős megvilágításában – jöhet csak létre. Ez az, ami Elektra életéből kimaradt.

A 20. századra – elsősorban a modern társadalmak esetében – eltűntek a felnőttek által vezetett beavatási rítusok, valamint az a szokásrend, amely elősegítené a serdülők felnőtté válását. O’Neill Elektrája nem tudott megküzdeni ősei komplexusaival, amelyek serdülőkori, illetve kora ifjúkori identitáskrizise alatt szállták meg tudatát. Hasítással történő védekezése – az eriksoni identitászavarra emlékeztetően – elszigetelődéshez, az apai (agamemnoni) házba való bezárkózáshoz, regresszióhoz vezetett.

II. A sorsanalitikus és a jungi analitikus terápia kapcsolata esetrészletek tükrében

Az elmúlt évtizedekben, mint pszichoterapeuta gyakran tapasztaltam, hogy milyen erősen befolyásolja, sőt meghatározza a kliensek életét egy-egy általuk ismert vagy ismeretlen felmenőjük, ősük, vagy őseik képsora.

Terápiáim gerincét jungi analitikusként a páciensek álmai alkotják. Ehhez kapcsolódik szükség esetén a mese, valamint a művészetterápiás módszeremre és képzőművészeti technikákra épülő alkotás.

Ugyanakkor már kezdettől fogva hangsúlyt fektettem arra, hogy feltérképezem pácienseim családi múltját, felmenőit. Az első interjút követően, mindjárt a terápia első hónapjaiban családfát is készíttetek. A páciens ebben a fázisban érzelmileg még nincs kellően bevonódva saját családtörténetébe, ezért így inkább csak feltérképezésnek minősül a családfa. Kivételt képez az az eset, amikor a terápiára jelentkező már eleve családi problémával, a felmenőivel kapcsolatos konfliktussal, traumával érkezik.

Ám a terápia erősen álmokra (álmok hiányában imaginatív képekre vagy a páciens alkotásaira) épített folyamatában, valamint a személyes életút és tudattalan feltárásának időszakában többször is előkerülnek az ősök. Részben oly módon, hogy maga a páciens „hozza be” őket az ülésekre, illetve többnyire az aktuálisan felszínre került téma kapcsán maga a terapeuta kérdez rá egy-egy nagyszülőre, dédszülőre, visszautalva a családfára. Ez utóbbira a legtöbb esetben a páciensnek az álmaihoz fűződő asszociációi folytán kerül sor.

Jól tükrözik ezt a következő esetrészletek:

1. Esetrészlet:

A 32 éves, borderline betegségben szenvedő *Emese* terápiája során az „elragadás”, a „ragadozó ösztön” anyai szimbóluma jelent meg rajzain, festményein, sasmadár képében. Ez a félelmetes, álmaiban is megjelenő kép a páciens Rorschach-tesztjének első és hetedik tábláján is szerepel. A terápiás folyamatban, valamint a két év után ismételten felvett Rorschach-tesztben a sasmadár boszorkává változik. Ennek magyarázata, miszerint anyja, majd nagyanyja a kezelés utolsó szakaszában a sashoz, illetve a boszorka képéhez asszociálódott. Ezt követően a beteg már képesnek mutatkozott arra, hogy beszéljen úgy a nagyanyjához, mint az anyjához fűződő negatív érzéseiről.

Kapcsolatukból egyfajta transzgenerációs trauma esete bontakozott ki, amely az anyai nagyanyához vezetett. Úgy anyja, mint nagyanyja szorongásaik és félelmeik miatt a páciens állandó kontroll, „felügyelet” alatt tartották, s lényegében elzárták az élettől. Majd mint kiderült, az anya félelmei és szorongásai a nagyanya világglyűlő, ellenséges, kirekesztő és büntudatot keltő viselkedésére, illetve működésmódjára voltak visszavezethetők. S ez a nagymama nevelte őt 12 éves koráig... Úgy anyját, mint nagyanyját fojtogatónak, büntudatot keltőnek élte meg, azonban ez csak a terápia folyamatában tudatosodott benne. Szorongásokkal, félelmekkel, kényszeres működésmóddal érkezett a terápiába. A nagyanyja és az anyja irányában felgyülemlett indulatait „kiiktatta” a tudatából, vagyis részint elfojtotta, részint lehasította. Nyilvánvaló volt, hogy terápiás segítség nélkül nem tudott volna szembenézni felmenői komplexusaival. Gyenge énje miatt – a terapeuta énjének bevonódása nélkül – nem lett volna képes szembeszállni a destruktív anya megsemmisítő erejével. Annál is inkább, mivel anyját, a hasítás folytán – a terápia első évében – tudatosan nem élte meg negatívnak. Indulatai a tudattalan mélyén lappangva egy ősi képpé (sasmadár – boszorkány) szerveződtek, és a tudatot megkerülve jelentek meg álmaiban, festményeiben. Az anya destruktív (rabtartó) szerepének tudatosodására hosszú terápiás folyamat eredményeképpen kerülhetett csak sor. A sasmadár-boszorkány-anya egymásba fonódó hármából úgy tűnik, hogy az objektív világot – összekapcsolva őseink hiedelemvilágával és egyben az „ősidők valóságával” – ebben az esetben mintegy eszközként használta a tudattalan az egyensúly megőrzéséhez.

A páciens a terápiás folyamat során nem csupán álmokat hozott, hanem végig alkotott is, sokszor az álmait festette, rajzolta meg. Munkáinak ő maga adott címet. A bemutatott három alkotása közül az első két képen álmait rajzolta, illetve festette meg. Az Összeomlás című (1. kép) rajza jól kifejezi a ragadozó madár hatását a személyiségére.

1. kép. „ÖSSZEOMLÁS”



A festményén a három nőalak (2. kép) balról jobbra: nagyanyja, középen az anyja, jobbszélen a páciens. Meglepően jól érzékelteti az alkotó a nők „egyen” ruházatával a generációk egymásba fonódását, az egymáshoz való hasonulást, amelyben elvész az egyéniség.

2. kép. „ÁLOMKÉP”



Ebben a női hármásban a legnagyobb és leginkább meghatározó figura a nagymama, aki „komplexusaival¹ mintegy rányomul a következő generációra”. Életkora és az idő előrehaladtával nem kisebbedik, nem adja át helyét a következő nemzedéknek. A kép háttérében égő házat látunk, ahonnan álmában mindhárman kimenekültek. Képzletében nappal is többször megjelent, hogy mire hazamegy, leég a házuk, vagy földrengés miatt összedől. Ebben az esetben a ház női szimbólumnak tekinthető, amely otthont, biztonságot is jelent. Az égő ház, ahonnan menekülnek, az anyai nagyanyáé, ami jelentheti azt, hogy a nők nincsenek biztonságban, sem önmagukban, sem az otthonukban, mintha nem állnának rendelkezésre férfiak, akik megvédik őket, azaz a házat.

A Start című munkáját (3. kép) a terápia befejezése előtt alkotta. Itt is megjelenik a madár, viszont már nem mint ragadozó, hanem amely már a szabadságot képviseli. A

¹ A komplexusok az erős érzelmi töltésű konfliktushelyzeteket jelzik. A komplexus gyökere kapcsolattörténet, amely két félből tevődik össze (Kast, 2004, 89-119.).

páciens a terápiás évek rögzös útjának vége felé jött rá arra, amit O'Neill drámájában Elektra megfogalmazott: *Nekem nincs is saját életem.*

3. kép. „START”



A személyiségre „rátelepedő” felmenők sokszor nem csak akadályozzák, de egyenesen lehetlenné is teszik, hogy az utód önmaga lehessen. Ezért a terapeuta igazából nem is magával az individuumal, a „valóságos” pácienssel találkozik, hanem csupán a hamis szelffel.

Tapasztalataim alapján úgy vélem, az individuáció, azaz az önmegvalósítás terápiás folyamata nem képzelhető el a családi tudattalan feltárása, illetve a felmenők komplexusaival való foglalkozás és azok tudatosítása nélkül. Az életvezetési problémák, kapcsolati krízisek, pszichés és pszichoszomatikus betegségek hátterében sokszor komplexushordozó ősök rejtőznek. S ha nem kerülnek napvilágra ezek a komplexusok, azaz a páciens nem jut el oda, hogy a megismerje őket és állást foglaljon velük szemben, akkor, ha látszatra nem is, de lényegében ugyanabba az élethelyzetbe sodródik, mint amitől ősei szenvedtek.

2. A fentieket megvilágító másik esetrészlet:

A 24 éves *Kata* párkapcsolati problémái miatt önismereti terápiára járt hozzám. Az első interjút követő, álomelemzésekkel egybekötött feltáró terápia során kiderült, hogy sok párkapcsolata volt, köztük több is szerelemre épült, ám valamiért mindegyik megszakadt. A „valamiért” mögött sűrű viták, veszekedések, a páciens részéről megfogalmazott folyamatos kritikák, a partner elfogadásának képtelensége húzódott meg. A terápia folyamatában sokat dolgoztunk saját önértékelési és kisebbségi problémáival, ami elsősorban nőiségére vonatkozott.

Vonzó, csinos nő volt, amit párkapcsolatai is megerősíthettek volna számára, ám ő mégis úgy érezte, hogy probléma van a nőiségével. Mint később kiderült, ennek egyik oka a sérült apa-lány kapcsolatban rejlett.

Családi háttérét illetően többek között elmesélte, hogy kisgyermekkorától kezdődően felnőttkoráig szülei folyamatos veszekedéseire emlékezett. Apja vele is agresszív volt, két-három éves korától fogva gyakran megverte, ami egészen 16 éves koráig tartott, amikor is visszaütött és elköltözött otthonról. Anyjával mindig hűvös, távolságtartó volt a viszonyuk.

A terápia második évétől egy komoly párkapcsolata lett, de mint kiderült, szinte naponta veszekedtek. Bevallotta, hogy bizony veri a fiút. A későbbiekben elmondta, ez csaknem minden partnerével előfordult. Különösen azon fiatal emberek esetében, akik komolynak ígértek és a házasság is szóba került: „Addig vertem őket, amíg elköltöztek tőlem.” Sokszor nem volt semmi oka arra, hogy megverje a párját: „Ott ült az íróasztalnál, dolgozott, és én nekiestem. Valami nem tetszett. Most úgy érzem, hogy bennem, magamban.”

A terapeuta persze rögtön a traumatizált apa-lány kapcsolatból fakadó elfojtott agresszió kiélésére gondol. Azonban más nyomon is elindultam. A terápia kezdetén bekért családfán kívül ugyanis emlékeket és fotókat is kértem a felmenőiről. Azt is feladatul adtam (ahogy ezt terápiás eseteimnél gyakran megteszem), hogy szüleitől és a még élő rokonoktól érdeklődjön felmenőinek sorsa, viselkedése, érzelmi élete stb.

iránt. 2001-ben készítettem egy kérdőívet, amelyen maguk a kliensek (önbeszámoló formájában) és a rokonaik, kapcsolataik nyilatkoznak arról, hogy szerintük a hozzátartozójuk (esetünkben a fiatal lány) kihez hasonlít, úgy külsőleg, mint belső tulajdonságai tekintetében. Ezt a kérdőívet (amelyet a tanulmány végén a mellékletben ismertetek) páciensnőm is kitöltötte, illetve kitöltötte a hozzátartozóival.

A kérdőív összességében azt jelezte vissza, hogy belső tulajdonságai alapján az anyai nagyanyjára hasonlít², akit viszont nem is ismert, mivel még a születése előtt meghalt. Azt is megtudtuk erről a nagyanyáról, hogy gyakran volt indulatos és agresszív, mindkét férjét rendszeresen verte, végül a másodiktól el is vált, aki alkoholistá lett. A családi múlt megismerését követően sokat dolgoztunk a pácienssel – most már *állásfoglaló énje* közreműködésével – az agressziókezelésén. Terápiás tapasztalataim alapján úgy vélem, a tudatosodás csupán az első lépés a változás útján. Hiszen ezt követően kemény önismereti munka vár még a kliensekre: a rögzült viselkedésmintán és érzelmi beállítottságon kell változtatniuk.

A családi ősöknek, a családi tudattalannak hatalmas „visszahúzó ereje” van, amint azt a tanulmány I. fejezetében is igyekeztem érzékeltetni. Nehéz ellenállni ezeknek az erőknél és elindulni a saját személyes sorsunk megvalósítása felé vezető úton. Ezért a terápia céljaként jelölhető meg a kényszersorsból a választott sors irányába történő elindulás. Terápiás eseteimnél is megfigyelhető, hogy az életüket befolyásoló ősök felismerését követően még hosszú az út, amíg a hamis szelfet az igazi váltja fel. Ezt azonban nem csak a terápia folyamatában megerősödő, „állásfoglaló én” segíti elő, hanem az a személyiségünk mélyéről, a kollektív tudattalamból érkező erő is, amely a különféle archetípusokban ölt testet (lásd a ragadozó madár és boszorka alakját). Fontos, hogy az egyes terápiás ülések során lehetőséget teremtsünk arra, hogy ez, a személyiség egyensúlyát visszaállítani hivatott erő megjelenhessen. Ezt szolgálhatják az álmok, illetve az álomelemzések.

Említett páciensem alábbi álma is nagyban segítette őt abban, hogy túl tudjon lépni a nagyanyai örökségen, s a szülei házasságából hozott kapcsolati mintán. Álmában a „királyi esküvő”, mint archetípus jelent meg. Ez az álom napokig igen erős

² A fent nevezett kérdőív külön kitér a külső és a belső tulajdonságokra. A kérdőív szerint a kliens (Kata) külső tulajdonságai alapján az apai nagyanyjára, a belső tulajdonságai alapján pedig az anyai nagyanyjára hasonlít.

hatással volt rá. Magam *gyógyító archetípusoknak* neveztem el klienseim azon álomképeit, amelyek a kollektív tudattalamból pozitív ideákat és mintákat hoznak fel segítségül a tudatba. Kliensem álma a következő volt:

„Anyámnak akartam vásárolni dolgokat, táskákat, ajándékot. Apám is ott volt, aki nagyon haragosan nézett vissza, ami számomra azt jelentette, hogy ez biztos nem jó anyámnak. Nevetve és szégyellve néztem apámra, aki nagyon mérgesen azt mondta: hülye. Először elszomorodtam, majd mérges lettem. Az álom úgy folytatódott, hogy egy nagy indiai falvédőt akartam végül venni. Aranyból halak voltak körben a kitergetett falvédőn. A falvédő közepén egy mesebeli motívum volt: királylány és királyfi, akik fák között lóra szállnak fel, két gyermek áll előttük. A királylány és a királyfi egymás felé nyújtják a kezüket: eljegyzés vagy esküvő. Olyan volt a kendő, mintha megelevenedett volna egy régi kép, mozogtak benne a figurák, mintha egy ősi mese lett volna. Régi, a színek is olyan régiek voltak.”

Ez esetben minden bizonnyal a felmenői és a szülei rossz házasságának ellentétéként jelenik meg a falvédőn a mesebeli királyi esküvő, mint archetípus, a pozitív érzelmeket sugárzó királyi párral és a gyermekekkel egyetemben.

A felmenőikig visszavezethető komplexusokkal terhelt házasság – mint destruktív energiát hordozó családi minta – ellensúlyozására megjelenő elmosódott szürkés kép, ami mégis mozog, eleven, azt jelzi, hogy az archetípusnak csak „a váza” van meg, azaz egy pozitív aspektusú öskép. Ez mégis elégséges impulzust adhat ahhoz, hogy képzeletét és érzelmeit pozitív irányba terelje a jelenlegi, komolynak ígérkező párkapcsolatát illetően.

Páciensem további életútja úgy alakult – még a terápia időszakában –, hogy férjhez ment, s gyermeke is született.

A sorsanalitikus és a jungi analitikus terápia közti kapcsolatot összefoglalva, a következőket tartom lényegesnek:

1. Mindkét terápia *mélylélektani* irányultságú, mindkettő a tudattalanban zajló folyamatok és a tudat közötti kapcsolattal foglalkozik.
2. Közös mindkettőben az *álmokkal való munka*, amely utat nyit a tudattalan felé.

3. Mindkettő *komplexusokkal*³ dolgozik: a *családi, illetve a kollektív tudattalan komplexusaival*.
4. Szondinál a *személyes sors*, Jungnál az *individuáció* szolgálja az önmegvalósítást, a hamis szelf helyett az igazi megtalálását.
5. Az *individuáció* mint *önmegvalósítás* folyamatában fontos a *felmenőkhöz kapcsolódó komplexusokkal* történő munka.
6. A *választott sors* hozzájárul az *önmegvalósításhoz*.
7. A *családi tudattalan* kapcsolódhat *archetípushoz*⁴, mint például az Elektra mondában: morális kisiklások és bűnök sorozata a felmenők életében, aminek archetípus változata a birtoklás, kapzsiság, féltékenység; vagy a II/1. esetről a családon és egyben a családi tudattalanon uralkodó nagymama ösképként, ragadozó madárként való megjelenése.

III. A kollektív és a családi tudattalan, valamint az átöröklés kapcsolata

III.1. Családi tudattalan és archetípus

Az archetípus az ösztön tudattalan képe, öskép, minta, mátrix, prototípus. Eredendően örökletes, *a priori* tényező, a psziché tudattalan szerkezetét alkotja. Az emberiség ősmúltjának tapasztalatait őrzi (Jung, 2011). Kétféle úton kerülhet kapcsolatba a tudattal, illetve integrálódhat a tudatba:

A/ a családi és a személyes tudattalan közvetítésével, majd a tudaton keresztül kapcsolatba kerülve az adott korról, mindig új és új „ruhát” (perszónát) ölthet magára;

³ A komplexusok érzelmmel teli energiaközpontok, amelyek egy meghatározott jelentésmag köré épülnek. Mindig összeütközés eredményeképpen „keletkeznek”, ott, ahol az ütközés (feszültség) révén bizonyos energia összpontosul (Antalfai, 2006, 50.).

⁴ Az archetípus C. G. Jung meghatározásában: „Az archetípus fogalma, amely elválaszthatatlanul együtt jár a kollektív tudattalan elgondolásával, azt fejezi ki, hogy vannak bizonyos formák a pszichében, amelyek mindig és mindenütt föllelhetők.” (Jung, 2011, 51.). Továbbá lényegében ugyanez Marie-Luis von Franz, Jung-tanítvány megfogalmazásában: „Jung archetípusokon azokat a velünk született pszichés hajlamokat vagy viselkedésmintákat értette, amelyek az emberi fajban közösek” (von Franz, 2009, 45.).

B/ szimbólumok útján: megjelenhet mesében, mondában, mítoszban, álomban, művészi alkotásban, s a kor stílusában is. A tudattalan tartalmát a külvilágba vetítve személyesíti meg.

III.2. A kollektív és a családi tudattalan kapcsolata az archetípussal

A kollektív tudattalan és tartalma, az archetípus egyetemes, az emberi fajra jellemző közös tulajdonságok hordozója. Az archetípusok *a priori* mintázatának tudatban megjelenő formáira a külvilág hatást gyakorol (Jung, 2011). Az archetípusok és a külvilág között érvényesül egy bizonyos fajta rezonancia. A külvilágból érkező hatások – így a szülői viszonyulás – felerősíthet pozitív vagy negatív irányban egy adott archetípust. Például a traumatizáló anya hatására a gyermek tudattalanjában felerősödhet a negatív anyaarchetípus, ami megjelenhet mostoha vagy boszorkány képében. Ez a negatív érzelmekkel átítatott anyakép (aminek eredetileg valóságos alapja volt) később már a családi tudattalan vonulatán keresztül „öröklődhet”. Így jöhet létre az utódok tudatában – esetünkben a női, anyai ágra vonatkoztatva – egy olyan negatív beállítódás, amelynek hatására az anyakép egyre jobbal elszakad a valóságos anyától, ambivalens kötődést és érzelmi viszonyulást – gyakran hasítást – eredményezve. Később egyre dominánsabb szerepet tölthet be ez a negatív anyakép az utódokban, ami, mint az archetípus negatív változata, a kollektív tudattalanban már eleve adott. Ez a pszichében dominánssá váló negatív anyaarchetípus erősen befolyásolhatja (esetenként megszállhatja) a gyermek érzelmvilágát, majd tudatát is, akadályozva ezzel a valóságos anyával kiépülő szeretetteljes kapcsolatot.

1. Első esetrészlet:

A 24 éves *Irma* anyakomplexusával dolgoztunk a terápiában. Anyjára vetített negatív indulatait, gyűlöletrohamait a terápiában feltárt személyes élmények alapján irracionálisnak minősültek, nem állt mögöttük tényleges szeretetdeficit, sem trauma az anya részéről. A családi felmenők közül – másfél évi terápiás munkát követően – az apai nagyanyára terelődött a figyelem, akinek a saját anyjával szemben voltak hasított

érzelmei (gyűlölet és szeretet váltogatta egymást): anyja (a páciens apai ágú nagyanyai dédanyja) nem engedte önállósodni a lányát, haláláig maga mellett tartotta, akinek közben a házassága is tönkrement. Ez a dédanya által kiépített függés a nagyanya élete végéig megmaradt, ami viszont páciensünk esetében az anya-lány kapcsolatra nem volt jellemző. Őt az anyja lényegében szabadon és szabadságra nevelte, nem telepedett rá, tiszteletben tartotta véleményét, döntéseit. A terápia ideje alatt egyetemistaként kollégiumban lakott. A páciensben mindezek ellenére hasonló érzelemhullámok éltek anyja iránt, mint az anyakomplexusát fel nem dolgozott nagymamában.

Péleynek (Péley, 1994, 443.) a serdülőkori átalakulásra vonatkozó megállapítása szerint: „az eddig személytelen archetípuselemeknek inkorporálódniuk kell, személyes jelentésre kell szert tenniük.” Saját mesekutatásaim alapján úgy látom, hogy ez a folyamat a többi fejlődési szakaszra is érvényes, melyeknél szintén tetten érhetők az adott életkorhoz kötődő archetípusok. A *személyes jelentést* – terápiás tapasztalataim alapján – nagyban befolyásolja a *családi tudattalan*, azaz a nagyszülői és dédszülői felmenőktől hozott (feltételezésem szerint feldolgozatlan, ezért öröklődő, patológiás komplexusokból eredő, sajátos genetikai háttérrel is rendelkező⁵), elsősorban az érzelmi életet uraló életszemlélet és viselkedésminta, amelynek gyökerében archetípus is felfedezhető.

A fentiek értelmében a felmenőktől *öröklött komplexushoz archetípus is kapcsolódhat, illetve fordítva*, melynek jellemzői: *öröklött kapcsolattörténet (komplexus) → erős érzelmi töltés (archetípus) → ismétlési kényszer*. Tehát a komplexus a tudattalanba került, vagy onnan aktiválódó – utóbbi esetben az ősöktől adoptált – fel nem dolgozott konfliktus. A viselkedésben, életmódban megnyilvánuló ismétlési kényszerek esetében gyakran áll fenn az egyoldalúság veszélye: könnyen megszállhat bennünket egy archetípus, illetve benne ragadhatunk egy komplexusban. A fent ismertetett esetben a fiatal lány ellenséges indulatot és haragot táplált anyja

⁵ A genetikai, biogenomikai és neurológiai kutatások eredményeiből ismert, hogy pl. a szorongásszint, amivel születünk genetikailag meghatározott; a hosszantartó stressz beíródik a neuronokba, ami gén-szinten is változásokat okoz; a tapasztalataink beépülnek génjeinkbe, amelyeket tovább is adhatunk. A genetika és a környezet kölcsönhatásáról számos tudományos mű született, ám ez a terület nem, illetve csak érintőlegesen kapcsolódik jelen tanulmányhoz. A genetikára történő utalások saját terápiás tapasztalataimra épülnek. A jelen tanulmány végén található irodalomjegyzékben három tanulmány található, amely a genetika és a környezet kapcsolatával, illetve a szorongásos rendellenességek genetikájával foglalkozik (Maric és Svrakic, 2012; Gottschalk és Domschke, 2017; Scarr, Udawela és Dean, 2018).

íránt, sokszor a gyűlölet érzése szállta meg, ami időnként az ellenkezőjébe is átfordult. Terápiás tapasztalataim alapján úgy tűnik (amit a jelen tanulmányban ismertetett esetek is reprezentálnak), hogy egy-egy felmenőtől örökölt komplexus az utód esetében a megszállottságig felfokozódhat. Ez az érzelmi túlfűtöttség ugyanakkor nincs arányban a páciens vagy kliens valóságos élethelyzetével.

2. Második esetrészlet:

A II. fejezetben már ismertettem annak a borderline betegségben szenvedő fiatal nőnek (Emesének) az esetét, aki az életére rátelepedő anyjának és anyai ágú nagyanyjának fojtogató lényét úgy próbálta meg elviselni, illetve szublimálni, hogy alkotásaiban ragadozó madárrá, illetve boszorkává változtatta. Azért emelem ki ismét ezt az esetet, mert plasztikusan tárja elénk a személyes, családi és kollektív tudattalan, valamint az archetípus közötti kapcsolatot.

A páciens alkotásaiban tetten érhető az a hasítás, ami a tudatos megélés és a tudattalan képei (üzenete) között az alkotások közvetítésével jelenik meg. A hasítás Emese gyenge énjéből, bizonytalan énhatáraiból eredt: tudata „védekezett” a traumatizáló felmenőkkel történő szembenézéstől. Ezért az anyjához, illetve a nagyanyjához fűződő ellenérzések hatására a negatív anyaarchetípus olyan mélyre süllyedt tudattalanjában, hogy egy – az emberiség kollektív mítoszában élő – ősi képhez, az emberre is veszélyes ragadozó madárhoz (esetünkben sashoz, majd varjúhoz) kapcsolódott, amely a tudatot megkerülve álmokban, illetve alkotásokban jelent meg. Emese számára annyira megsemmisítő erejű volt a felmenőiről hozott anyakép, hogy tudata a lehető legmesszebbre „űzte” azt, egészen a kollektív tudattalan ösztönszférájáig⁶, a személyiség szerveződés alacsony szintjét szimbolizáló állatvilágig.

A terápia későbbi szakaszában aztán a kollektív tudattalan mitológiai mélységeiből a mesei boszorkány alakjához közelít az anyakép. Végül, mint kulcsfigura megjelenik festményein az anyai nagyanya is, aki hátulról mozgatja a

⁶ C. G. Jung megfogalmazásában: az ösztönök „az archetípusok nagyon közeli analógiái, mégpedig olyannyira közeli, hogy joggal feltételezzük, az archetípusok maguknak az ösztönöknek a tudattalan leképeződései. Más szóval az archetípusok az ösztönös viselkedés alapmintázatai.” (Jung, 2011, 52.).

szálakat – a páciens anyjának életét mindenképp. Kiderült az is, hogy ez a nagyanya nevelte őt 12 éves koráig, lényegében elvéve őt az anyjától, mivel nevelését nem bízta a lányára.

Az ismertetett eset plasztikusan tárja elénk a személyes, a családi és kollektív tudattalan közti különleges kapcsolatot, mikoris a tudatból kizárt, az én-integritást veszélyeztető elviselhetetlen élmények, traumák, a személyes és a családi tudattalant megkerülve, a kollektív tudattalan archetípusaihoz kapcsolódnak és szimbolikus képekben öltenek testet. Ezen tudattalanban zajló folyamat lényege, hogy az én számára elviselhetetlen negatív, személyiségromboló energia ezáltal mintegy levezetődjön, illetve egy szimbolikus képbe transzformálódjon. Estünkben a terápia segítségével és annak folyamatában az ösképben – ragadozó madár, majd boszorka alakjában – megjelenő negatív nagyanya- és anyaarchetípus visszakerül a családi és személyes tudattalanba, majd a tudatba, végül az én kontrollja alá.

IV. A családi tudattalan szerepe az önmegvalósítás folyamatában

Krízishelyzetekben, életvezetési elakadások vagy betegségek idején, pszichológiai, pszichoterápiás vagy mentálhigiénés segítség nélkül nem könnyű rálátni saját életünkre és ezáltal felismerni problémáink gyökerét. Ám még ezt a felismerést és tudatosodást követően is szükség van lelki vezetőre annak érdekében, hogy személyes utunkat megtaláljuk.

A sorsanalitikus terápia az általam alkalmazott dinamikus orientált analitikus pszichoterápián belül igen fontos szerepet tölt be még akkor is, ha csak egyik szakaszát alkotja a terápiás folyamatnak. Kivételt képez az a helyzet, amikor a páciens részéről hozott probléma eleve a felmenőkhöz kapcsolódik. Ilyen esetben ezzel a szakasszal le is zárulhat a terápia. Ám a gyakorlatban legtöbbször éppen azért folytatódik, mert a felmenők és a páciens élete között feltárt analógia egyben komplexushordozó, ami viszont további feldolgozást igényel.

A terápia nehéz és nem is rövid szakasza, amikor felmenőket „vonunk be” álomelemzés és asszociációk segítségével. Ugyanakkor nem könnyű eljutniuk a pácienseknek sem saját felmenőikhez oly módon, hogy azok „életébe” érzelmileg is involválódjanak és megéljék az énrészességet. Érzelmi bevonódás hiányában pedig nem jön létre megvilágosodás, vagyis rádöbbenés arra, hogy lelki rezonancia és működésbeli hasonlóság állhat fenn az adott ős, valamint a saját élet között, mivel „az ősi törekvések ’mintái és figurái’ a genetika törvényei szerint vissza kívánnak térni...” (Gyöngyössiné Kiss, 2007, 201.)

Terápiás tapasztalatom alapján állíthatom, hogy több szorongással, háritással és tabu-témával szembesül a terapeuta a családi felmenők életével kapcsolatban, mint a személyes életút, illetve. a személyes tudattalan feltárása során.

Esetrészlet:

Párkapcsolati kudarcainak megoldásához kért segítséget egy 30 éves nő, aki terápiájának harmadik évében jutott el oda, hogy érzelmileg is megnyíljon arra, hogy felmenőinek életét behozza az ülésekre. A terápia első éveiben személyes életével és múltjával dolgoztunk. Kiderült, hogy párkapcsolatai, még a komolynak ígérkezők is azért bomlanak fel, mert a testi közeledést elutasítja, az érintés és csókolódzás szintjén is. Problémáját több oldalról körbejárva sem történt ebben változás. A terapeuta nem talált fogódzót: negatív, traumára utaló élményt sem az álmaiban, sem az elbeszéléseiben. A páciens nehezen nyílt meg a családi múlt irányába, felmenői életéhez racionálisan és távolságtartóan közelített, szinte csak életrajzi adatokat közölve. Végül mégis egy álma kapcsán eljutottunk anyai ágú női felmenőihez, akiknek életével kapcsolatosan „kiderült” (megnyitva emlékezetének csatornáit), hogy szexuális erőszakot és bántalmazást kellett elszenvedniük. Egyikőjük sem ment férjhez, sőt az egyik nagynéninek már 30 éves korában meg is szűnt a menstruációja.

A páciens kapcsolati problémáinak egyik lehetséges háttértényezője tehát a családi tudattalanban húzódó trauma.

Sok esetben a családfán kívül (amelyek legtöbbször csak száraz adatokat tartalmaznak, s több felmenő is hiányozhat róluk) nem állnak rendelkezésre egyéb információk az ősökről. Kevesen ismerik déd- és nagyszüleiket, illetve oldalági rokonaikat. Ezért a korábban már említett – a tanulmány végén található – kérdőívén, valamint a felmenők életére történő többszöri visszautaláson és az álmokon kívül az ősök életébe történő érzelmi bevonódáshoz és emlékezéshez a következő módszert alkalmazom: portrékat ábrázoló képzőművészeti alkotások, művészi fotók választására biztatom a terápiában résztvevőt. Hiszen, ahogy Szondi megfogalmazta: választásainkban ismerhetjük meg önmagunkat.

Ilyenkor arra kérem a klienst, hogy válasszon egy olyan portrét, amely a késő felnőttkori (55–68 év), illetve időskori (70 éves kortól) női és férfi ideálját testesíti meg. Ezt követően azt vizsgáljuk, hogy a választott ideál külső és belső tulajdonságait vajon hol fedezi fel önmagában, illetve valamelyik felmenőjében. Az elmúlt évek tapasztalatait összegezve: a választott képekhez fűzött asszociációk és elemzés alkalmával maguk a kliensek döbbennek rá arra, hogy az általuk választott ideálok esetében egy-egy felmenőjük tulajdonságait fedezik fel. Ezt követően már tudatosan adtam ezt a választásos feladatot különösen azon klienseknek, akik nem ismerték életükben déd- és nagyszüleiket.

V. Van kiút – a felmenők problémáinak, komplexusainak felvállalása

Az előző fejezetekben ismertetett esetekből is látható, hogy az ősök személyiségünkre gyakorolt hatása milyen erős, ráadásul nehezen felismerhető, amihez még az is hozzájárul, hogy háritani is igyekszünk a sorsukat, amely krízisektől, komplexusoktól, patológiás működésmódtól sem mentes. Ugyanakkor éppen a megismerésüktől való elzárkózás és a fel nem vállalás az, aminek hatására azok kontrollálatlanul befolyást gyakorolhatnak életünkre.

Az alábbi esetrészletek azt tükrözik, hogy ha kell, terápiás segítséget is igénybe véve felvállaljuk őseinket, képesek lehetünk arra, hogy bár az ő „kíséretükkel”, de kezünkbe vegyük a sorsunkat.

Esetrészletek:

1. *Erika*, önismeretre járó 27 éves kliensem terápiájának harmadik évében, nyári szabadságáról visszatérve sorozatos baleseteiről számolt be. Próbálta megfejtetni azok hátterét, de sem a kognitív szintű megközelítések, sem az álmok nem vezettek eredményre. Egy újabb balesetét, lábtörését követően ágynyugalomra kényszerült. Ekkor keletkezett az az érzése, hogy alkotni szeretne. Őszi fáit akrillal festette vászonra. Képeit szemlélve, majd közösen megbeszélve arra jött rá, hogy a kiüresedett, kiszáradt első fája saját lelkiállapotát tükrözi: a fa láttán döbbsent rá arra – amit eddig érzés szinten nem is élt át – hogy már néhány éve szinte érzelem nélkül éli mindennapjait. Munkamegszállottá és kiszáradttá vált. A fák megfestését követően valami felszabadulásfélét érzett, amiről így vallott: „A harmadik fa megtelik élettel. Ezek elindítottak belül valamit, újra kell rendeződniük bennem a dolgoknak. Ha próbálok változtatni, az ne csak gondolati sík legyen, hanem érzelmi is. Azt hittem, hogy fákat csinálok, de ezek nem fák.” Utóbbi mondata utal arra, hogy festményei aktuális állapotát szimbolizálják, munkában és feladatokban megfáradt, kiszikkadt életét (ld. 4., 5. és 6. képet).

4. kép



5. kép



6. kép



Erika esetében jól megfigyelhető, hogy a trauma nemcsak egyszeri élményhez köthető, hanem egy életszakaszt felölelő létállapothoz is. Egy életforma is lehet traumatizáló, és – mint esetünkben – testi sérüléshez is vezethet. A személyiséget szinte láthatatlanul sebző életforma magában rejthet múltbeli (esetünkben a felmenők munkamegszállottságáig visszanyúló), ám a jelenben aktualizálódó komplexusokat. Az önismereti terápia során felszínre került a felmenőtől hozott munka-, illetve teljesítmény megszállottsága. Apai nagyanyja a földért, az anyagi javakért képes volt családtagjait is feláldozni a szó szoros és átvitt értelmében egyaránt. Az utóbbin – ahogy arról a kliens beszámolt – érzelmi elhanyagolást, illetve zsarolást, valamint a konfliktusokkal és agresszióval terhelt családi kapcsolatokat értett. Ráeszmélt, hogy bár gondolati síkon elítéli az apai nagyanyja életformáját, mégis, kísérteties módon hasonlóan működik a mindennapokban.

A klienst alkotásai segítették hozzá annak felismeréséhez, hogy tudattalanul az ősei útját követi saját életvitelében. Festményein különleges módon „megjelenik” a testi szintről, a test mélységeiből származó vágya, ami az alkotások megbeszélése

során még nem tudatosodott benne, ám a terapeutában már akkor megfogalmazódott. A terapeuta különösen a harmadik fa lombkoronáján levő megduzzadt, étellel teli, magokat idéző levelek hatására asszociált a páciens anyaság utáni vágyára. Természetesen ezt nem jelezte vissza a kliensnek.

Erika az alkotásait követően kilenc hónapra várandós lett, majd rá egy évre nagy örömmel mutatta be kislányát...

Az eset azt az üzenetet közvetíti számunkra, hogy a felmenőktől hozott, fel nem dolgozott komplexusnak nem csak visszahúzó, ismétlődésre kényszerítő ereje van, hanem traumát okozó hatása is lehet. Esetünkben a nagyanya láthatatlan rátelepedése a kliens életére gátolta őt meg személyes sorsának felvállalásában.

2. *Éva*, a közel két éve önismereti terápiára járó 27 éves női kliensem egyik álmához fűződő asszociációjakor jutott arra a felismerésre, hogy aktuális párkapcsolati krízisének háttérében transzgenerációs trauma is húzódhat: „Ahogy olvasgattam az álmomat, bevillant egy gondolat, hogy anyu vajon azért is hangsúlyozza-e mindig, hogy mindent egyedül csinál, mert mama is ugyanezt tette, különösen attól az időtől kezdve, miután a nagyapám meghalt. És vajon én követem-e ezt azzal, hogy a kontrollt szélsőségesen magamnál akarom tartani? A kígyó törekszik a bakancsba bújni, de én ki akarom szedni belőle, hogy aztán megsemmisítsem. Lehet, hogy így teszek a partnereimmel is? Az álom alapján nevelgetem a kígyókat, majd miután nem tudom, hogyan kell megtartani őket, megszabadulok tőlük. Apukám szülőfalujában neveltem ezeket a kígyókat. Ezért is transzgenerációs traumának hívom. Bennem is meg van, hogy egyedül akarok mindent csinálni, kontrollt akarok tenni minden felett, így a szexben sem tudom magam elengedni.” Anyja is indulatkitörésekkel kontrollálja és uralja a környezetét: „Sémák alakultak ki anyámmal szemben, védekezésül, mivel nem lehet vele semmit megbeszélni. Indulatos lesz az ellenkező véleménytől, látásmódtól. Félek, hogy én is ezt továbbviszem. De attól is félek, hogyha haraggal jövök el otthonról, akkor valaki megöli magát. Két nagyapám öngyilkos lett.” A terápia során kiderül, hogy barátja is hasonlóan működik, mint az anyja, indulatosan reagál, mások

gondolatai nem érdeklik. Ugyanakkor ő is sokszor indulatos a barátjával szemben, ezért fél, hogy úgy fog működni majd egy kapcsolatban, mint az anyja.

Nagy utat tett meg a kliens, amíg eljutott a fenti felismerésekig. Tudatosításuk minden bizonytal segíteni fogja őt abban, hogy változtasson úgy a barátjához, mint a környezetéhez való hozzáállásán. A terápia folyamatában a családi tudattalan további feltárásán dolgozunk, annak érdekében, hogy megszakíthassa az ősei árnyékos oldalából épült transzgenerációs láncot, azt, amely a partner feletti uralkodásra, a másik semmibebevételére és a környezet feletti kontrollra épül.

VI. Öröklődés és/vagy fejlődés, ismétlődés vagy változás

„A betegség akkor kezdődik, ha valaki kikerül a sorsából.”

(Laoce)

Öröklődés és/vagy fejlődés, állandóság vagy változás? Az alábbi fejezetet erre az ellentmondásra, valamint ezen ellentmondás kifejtésére és elemzésére, továbbá a köztük lévő kapcsolatra kívánom építeni, belefoglalva az empirikus és intuitív úton nyert elméletemet a két fogalom sajátos, dialektikus ötvözetéről.

Az állandóságra és ismétlődésre való törekvés mellett (amit ma már a genetika is alátámaszt) ott él bennünk a változásra, megújulásra, fejlődésre inspiráló vágy is.

Kinek az állandóság és ismétlés, a megszokott rend ad nyugalmat, kinek pedig az új és új formák, helyzetek, kapcsolatok. Természetesen a két véglet között nagyon sok átmenettel találkozhatunk. Talán a természet évszakonkénti változása, körforgása és megújulása az egyik legszebb példa az öröklődés és a változás közötti kapcsolatra.

A tanulmány elején olvasható, Borbély Vera meseterápiára járó hallgatótól kölcsönzött mondatban felsejlik az a vágyunk is, hogy jó lenne ismernünk őseinknek nem csak a negatív, hanem a pozitív tulajdonságait is, annak érdekében, hogy kiválaszthassuk közülük azokat, melyeket szeretnénk megvalósítani. Szondi az *állásfoglaló én* döntéshozó fontosságát hangsúlyozza, amelynek közreműködésével

befolyásolhatjuk sorsunkat. *Terápiáimból nyert tapasztalataim arra engednek következtetni, hogy felmenőink patológiás működés módját nem csupán a továbbörökítéssel kapcsolatos veszélyek miatt jó, ha ismerjük, hanem azért is, mivel az egykor megoldatlan komplexusaik elfedhetik számunkra pozitív tulajdonságaikat, kreatív képességeiket. Az utódoknak lehetőségük nyílna mindezek felismerésére, felfedezhetik ezeket a tulajdonságokat akár önmagukban is, ha képesek végighaladni az „ősök csarnokán”, megismerve és integrálva magukba azok árnyékait is.* Ebben segítségünkre lehet a mélylélektan, amely Dante Isteni színjátékához hasonlóan halad a lélek belső bugyrai felé, végigküzdvé magát a Poklon, Purgatóriumon, hogy eljusson a Paradicsomig. Poklon át jutni a mennyekbe! Sok pszichoterápiát megjáró kliens élete és álmai igazolják ezt a pokoljárást.

Dante költeménye is ezt a különös kerülőutat igazolja: utazása az emberi lélek utazása és egyben fejlődése. Paradox jelenség: alászállás általi felemelkedés.

Ugyanakkor Dantét a poklon keresztül a lélek végső Fénye felé nem csak a szerelem (Beatrice alakjában) és a tudás (Vergilius személyében) vezette. Volt egy harmadik „kísérője” is: „Mert itt mindent örök törvények vezetnek” – árulja el a titkot az olvasónak a költemény utolsó előtti énekében.

Úgy tűnik, a kutatások hosszmetzeti fényében, hogy „a mélységekbe való alászállás” során felfedezett jelenleg ismert legkisebb átörökítő részecskék, a gének ugyanúgy viselkednek, mint a szervezet nagyobb egységei, szervei (Dawkins, 1989). Tehát a láthatatlan génekben ugyanaz található, mint ami kint látható és tapintható. Ebből következik, hogy nem az anyagi részecskék nagyságában, minőségében és működésében rejlik a különbség, hanem egymásra ható rendszerükben, struktúrájukban, az őket mozgató szellemi-„energetikai” rendszerben, amely számunkra még csak kevésbé ismert különleges törvényszerűségeiben nyilvánul meg.

A mélylélektan képviselői és megalapozói a személyiségfejlődésről szóló elméleteikben a tudattalan folyamatok, így a személyes (Freud), a kollektív (Jung) és a családi (Szondi) tudattalanra építenek. A tudatos és a tudattalan lelki folyamatok között feszülő ellentétet egyfajta fejlődésre sarkalló hajtóerőnek tekintik. Míg a freudi lélektan a tudattalan tartalmát az elfojtásra építi, a jungi viszont a tudattalant eleve

adottnak veszi, olyannak, ahol energiáink ősképekben, archetípusokban öltönek testet és befolyásolják tudatunkat. Ezek a lélek-mélyi ősképek az emberiség tapasztalatait és élményeit őrzik. Szondi ezeket ösztönöknek nevezi, amelyek a génekhez kötődnek, így öröklődnek és befolyásolják életünk alakulását.

A fejlődésben szerepet játszó tényezők tehát egyrészt biológiailag determináltak, másrészt környezetfüggők. Az előbbiek közé tartoznak a génekben, illetve génkonstellációkban megjelenő ösztönök s az átöröklés, utóbbihoz pedig a környezet stimuláló vagy visszahúzó ereje. A mélylélektan a fejlődésre ható külső és belső tényezők gátló, illetve serkentő konstellációit gyűjti egybe (Antalfai, 2003).

Sokszor nehéz elfogadni a szülőnek, ha gyermeke (különösen, ha a vele azonos nemű gyermeke) nem rá hasonlít, nem az ő tulajdonságait örökli, nem ugyanazok a céljai, vágyai, képességei. Sőt még nehezebb az elfogadás, ha a gyermek a már nem szeretett apára vagy anyára, vagy anyósra hasonlít. Ám a gyermek fokozott, sokszor durva elutasítása, a túlzott ellenszenv táplálása a hozzátartozói iránt, károsíthatja személyiségfejlődését, akadályozhatja az önmegvalósítást.

Az ősök, az ősi ösztönök, archetipikus konstellációk mint genetikus információk (Jones, 2001) újbóli és újbóli megjelenési lehetősége, mint egyfajta ismétlés csak akkor rejt veszélyeket magában, ha a korrekciós, transzformációs és mutációs tendencia nem működik. Azaz a veszély igazán az utánpótlás, az ismétlés, a klónozás, hiszen itt nem érvényesülhet a maga teljességében egyedi, egyszeri megismételhetetlen voltunk. A veszély akkor is fennáll, ha egy súlyos patológiás forma ismétlődik korrekciós lehetőség nélkül.

Szondi Lipót felteszi a kérdést: „...*sors-e a múltban már egyszer lefutott élet pusztá megisméltése? (...)...a kényszersors az én szabad választása nélkül tulajdonképpen nem sors, hanem csak én nélküli élet, és éppen ezért egy sors nélküli vegetáció*”(Szondi, 1996, 15.).

A választást, az *állásfoglaló én* érvényesülését lélektani szempontból akadályozhatják a *személyes tudattalanban* elfojtásra került, feldolgozatlan élmények, traumák, valamint a *családi tudattalanban* rejtőző patológiák, komplexusok. Ezek visszahúzó ereje megnehezítheti, sok esetben ellehetetlenítheti a *kollektív*

tudattalanban rejlő közös kincsekhez való hozzáférést, melyek segítségével az élet végtelen játéklehetőségei közül választhatunk.

Sorsunk megvalósítása lényegében önmegvalósítás. Keveseknek adatik meg a saját sors választása, még akkor is, ha több sorslehetőség között választhatunk, mivel nehéz felismerni az ezekben rejlő küldetést. Az ember, szabadságánál fogva sokszor melléválaszt, félreválaszt, elrontja az életét – vagy éppen a sorsa ellen választ. A legtöbb probléma, nehézség, betegség az emberek életében abból adódik, hogy nem töltik be sorsukat. Lehet, hogy a sors ilyen értelemben determinációnak tűnik, de akkor lényegében maga az élet és annak elfogadása is determináció – éppen úgy, mint a levegő elfogadása, vagy azon formáké, amelyekben az emberi élet megjelenik.

Mivel minden ember egyedi és megismételhetetlen, ez érvényes génkonstellációnkra is. Egyediségünket ugyanakkor körülveszi az azt megtartó ősök „képsora”.

Kérdés, hogy mennyiben marad megtartó, védő, az egyéniség kibontakozását előmozdító, és mennyiben azt befolyásoló, énünket megszálló, megismételhetetlen sorsunkat elnyelő és veszélyeztető az ősök hatása. A mai génkutatók, s kutatási eredményeik Szondihoz hasonlóan az önismeret fontosságát hangsúlyozzák: „Mindannyian valakikként jövünk e világra és életünk hátralévő részét arra fordítjuk, hogy megfejtjük, kik is vagyunk valójában”. (Hamer és Copeland, 2002, 34.)

Tragédiánk részben az, hogy jórészt csak utólag, cselekedeteink és alkotásaink, azaz megélt életünk visszapillantó tükrében ismerhetjük meg magunkat, illetve ébredhetünk rá arra, hogy melyik ősünk, felmenőnk hatása alatt állunk. Így hibáink, kudarcaink, felismeréseink, szenvedéseink, tapasztalataink sok esetben majd csak unokáink életét gazdagítják vagy nehezítik.

Az önismerethez vezető út, maga az életút, amelyben benne foglaltatik személyes életünkben szerzett tapasztalatainknak, valamint a családi, illetve kollektív genetikus konstitúciókat magukba foglaló komplexusainknak a felismerése és feldolgozása. Harmad- és negyedíziglen, ahogy a mózesi törvényben szerepel. Az ebben rejlő felismerést jó, ha nem fenyegetésként, hanem feladatként, életfeladatként éljük meg, amelyet, ha felvállalunk, megtalálhatjuk életünk célját és értelmét. Ellenkező esetben a külső körülmények vagy valamely ős sodrásába kerülünk, amely távolabb visz

bennünket a szabadságtól, mintha önnön egyedi sorsunkat – ha mégoly fájdalmas is – megismertük és elfogadtuk volna. Ehhez fel kell vállalnunk elődeink életét is. Ez az életünk ára.

Sőt, meglátásom szerint *elődeink életét, amely genetikai kódjainkba vésett, nemcsak felvállalnunk kell és amennyire lehet tudatosítani magunkban, hanem egy magasabb minőségi szintre is kell emelnünk.* Ezzel együtt lehet csak életcél a *személyes sors* megvalósítása, amely egyben az igazi szelfhez való eljutást jelenti (ez mint terápia cél áll elénk), s amely egyben a „kényszersors és a választott sors dialektikus koegzisztenciája.” (Szondi, 1996, 14.).

Az emberiség történetén végigtekintve láthatjuk, miként is fonják, szövik a sors fonalát az egymásba fonódó nemzedékek. Bizony, nem könnyű feladat belekapcsolódni ebbe a tevékenységbe és jobbítani a „végeredményen”.

Irodalomjegyzék

Antalfai M. (2001) „Nem ijed meg a saját árnyékától” A perszóna és az árnyék szerepe a pánikjelenségek létrejöttében az identitásváltás és személyiségfejlődés megközelítéséből. *Pszichoterápia*, 10(6):425–435.

Antalfai M. (2003). Gondolatok a fejlődés és „örökkévalóság” genetikai pszichológiai megközelítéséhez. *Magyar Bioetikai Szemle*, 2:13–25.

Antalfai M. (2006). *A női lélek útja mondákban és mesékben*. Budapest: Új Mandátum Kiadó.

Dante, A. (2001). *Isteni színjáték*. Budapest: Kossuth Kiadó.

Dawkins, R. (1989). *A hódító gén*. Budapest: Gondolat Kiadó.

Fejérváry G. Gy. (é. n.). *Élet, szerelem és halál – Biológia*. Budapest: Révai Kiadás.

Franz, M-L. von (2006). *Az álmok útján*. Budapest: Ursus Libris.

Gottschalk, M. G., Domschke, K. (2017). Genetics of generalized anxiety disorder and related traits. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19(2):159–168.

Gyöngyösiné Kiss E. (2007). Személyiség és családi tudattalan Szondi sorspszichológiájában. In: Gyöngyösiné Kiss E., Oláh A. (szerk.), *Vázlatok a személyiségről. A személyiség-lélektan alapvető irányzatainak tükrében (190–202)*. Budapest: Új Mandátum Könyvkiadó.

Hamer, D., Copeland, P. (2002). *Génjeink*. Budapest: Osiris Kiadó.

Hamilton, E. (1992). *Görög és római mitológia*. Budapest: Holnap Kiadó.

Jones, S. (2001). *A gének nyelve*. Budapest: Magyar Könyvklub.

Jung, C. G. (2011). *Az archetipusok és a kollektív tudattalan*. 9/1. Budapest: Scolar Kiadó.

Kast, V. (2004). *Búcsú az áldozatszereptől*. Budapest: Európa Kiadó.

Kerényi K. (1977). *Görög mitológia*. Budapest: Gondolat Kiadó.

Koronkai B. (1996). A viselkedés élménydinamikája I. In: Simon L. (szerk.), *Pszichoterápia. Propedeutika I*. Budapest: Vikote Könyvek.

Maric, N. P., Svrakic, D. M. (2012). Why schizophrenia genetics needs epigenetics: A review. *Psychiatria Danubina*, 24(1):2–18.

Neumann, E. (2005). *A Nagy Anya. A Magna Mater archetipusa a jungi pszichológiában*. Budapest: Ursus Libris.

O' Neill, E. (1961). *Amerikai Elektra*. Budapest: Európa Kiadó

Péley B. (1994). Serdülőkori beavatási rítusok szerepe az identitásalakulásban. *Pszichológia*, 4, 429–470.

Scarr, E., Udawela, M., Dean, B. (2018). Changed frontal pole gene expression suggest altered interplay between neurotransmitter, developmental, and inflammatory pathways in schizophrenia. *New Partner Journals Schizophrenia*, 4(1):4.

Stevens, A. (1982). *Archetype. A Natural History of the Self*. London: Routledge and Kegan Paul Ltd.

Stevenson, R. L. (1978). *Dr. Jekyll és Mr. Hyde különös története*. Budapest: Európa Kiadó.

Szondi L. (1987). *Káin a törvényszegő – Mózes a törvényalkotó*. Budapest: Gondolat Kiadó.

Szondi L. (1996). *Ember és sors*. Budapest: Kossuth Kiadó.

Trencsényi-Waldapfel I. (1960). *Mitológia*. Budapest: Gondolat Kiadó.

Trencsényi-Waldapfel I. (1973). *Görög regék*. Budapest: Móra.

MELLÉKLET

Tulajdonságokat felmérő és összehasonlító kérdőív
(genetikus pszichológiai kutatáshoz)
Antalfai Márta, 2001

Kérem, válaszoljon lehetőségeihez mérten a következő kérdésekre.

A megfelelő helyen x-szel jelölje be az igenlő választ!

Kérjük, hogy az egyes kérdésekre adott válaszai, azaz a beikszelések előtt vegye figyelembe belső érzéseit és gondolatait!

Életkora:

Iskolai végzettsége:

Foglalkozása:

Családi állapota:

Gyermekeinek száma és életkora:

Testvéreinek száma:

Hányadik a testvérsorban:

1. Saját megítélése szerint Ön **külső tulajdonságai** alapján kire hasonlít? (pl. alkat, magasság, haj és szemszín, viselkedés, magatartás, stb.)

anyjára:.....

apjára:.....

anyai nagyanyjára:.....

apai nagyanyjára:.....

anyai nagyapjára:.....

apai nagyapjára:.....

egyikre sem a fentiek közül:.....

külsőleg:.....hasonlítok

2. Írja le röviden ezeket a **külső tulajdonságokat**:

.....
.....
.....

3. Anyja szerint Ön **külsőleg** kire hasonlít?

anyjára:.....

apjára:.....

anyai nagyanyjára:.....

apai nagyanyjára:.....

anyai nagyapjára:.....

apai nagyapjára:.....

egyikre sem a fentiek közül:.....

külsőleg szerinte:.....hasonlítok

4. Apja szerint Ön **külsőleg** kire hasonlít?

anyjára:.....

apjára:.....

anyai nagyanyjára:.....

apai nagyanyjára:.....

anyai nagyapjára:.....

apai nagyapjára:.....

egyikre sem a fentiek közül:.....
külsőleg szerinte:.....hasonlítok

5. Férfje/felesége ill. élettársa szerint Ön **külsőleg** kire hasonlít?

anyjára:.....	apjára:.....
anyai nagyanyjára:.....	apai nagyanyjára:.....
anyai nagyapjára:.....	apai nagyapjára:.....

egyikre sem a fentiek közül:.....
külsőleg szerinte:.....hasonlítok

6. Rokonai, barátai, ill. jó ismerősei alapján Ön **külsőre** kire hasonlít?

anyjára:.....	apjára:.....
anyai nagyanyjára:.....	apai nagyanyjára:.....
anyai nagyapjára:.....	apai nagyapjára:.....

egyikre sem a fentiek közül:.....
külsőleg szerintük:.....hasonlítok

7. Saját megítélése szerint Ön **belső tulajdonságai** alapján kire hasonlít? (pl. temperamentum, aktivitás, jellem, karakter, indulati, hangulati, érzelmi élet, stb.)

anyjára:.....	apjára:.....
anyai nagyanyjára:.....	apai nagyanyjára:.....
anyai nagyapjára:.....	apai nagyapjára:.....

egyikre sem a fentiek közül:.....
belsőleg:.....hasonlítok

8. Írja le röviden ezeket a **belső tulajdonságait**:

.....
.....
.....

9. Ön inkább kifelé irányuló (extrovertált) vagy befelé irányuló (introvertált) típus?

Inkább introvertált:.....
Inkább extrovertált:.....

10. Extro- ill. introverzió szempontjából Ön inkább kire hasonlít?

anyjára:.....	apjára:.....
anyai nagyanyjára:.....	apai nagyanyjára:.....
anyai nagyapjára:.....	apai nagyapjára:.....

egyikre sem a fentiek közül:.....
belsőleg:.....hasonlítok

11. Anyja szerint Ön **belső tulajdonságai** alapján kire hasonlít?

anyjára:.....	apjára:.....
anyai nagyanyjára:.....	apai nagyanyjára:.....
anyai nagyapjára:.....	apai nagyapjára:.....

egyikre sem a fentiek közül:.....
belső tulajdonságaim alapján szerinte:.....hasonlítok

12. Apja szerint Ön **belső tulajdonságai** alapján kire hasonlít?

anyjára:.....	apjára:.....
anyai nagyanyjára:.....	apai nagyanyjára:.....
anyai nagyapjára:.....	apai nagyapjára:.....

egyikre sem a fentiek közül:.....
belső tulajdonságaim alapján szerinte:.....hasonlítok

13. Férje/felesége ill. élettársa szerint Ön **belső tulajdonságai** alapján kire hasonlít?

anyjára:.....	apjára:.....
anyai nagyanyjára:.....	apai nagyanyjára:.....
anyai nagyapjára:.....	apai nagyapjára:.....

egyikre sem a fentiek közül:.....
belső tulajdonságaim alapján szerinte:.....hasonlítok

14. Rokonai ill. ismerősei szerint Ön meghatározó **belső tulajdonságai** alapján kire hasonlít?

anyjára:.....	apjára:.....
anyai nagyanyjára:.....	apai nagyanyjára:.....
anyai nagyapjára:.....	apai nagyapjára:.....

egyikre sem a fentiek közül:.....
szerintük belső tulajdonságaim
alapján:.....hasonlítok

15. Melyik szülőjéhez vonzódott, ill. vonzódik jobban érzelmileg?
anyjához:..... apjához:.....

16. Melyik szülőjével értette, ill. érti meg magát jobban?
anyjával:..... apjával:.....

17. Melyik szülője kötődött, ill. kötődik Önhöz jobban érzelmileg?
anyja:..... apja:.....

Antalfai Márta: A családi tudattalan szerepe az életút alakulásában

18. Melyik nagyszülőjéhez vonzódik, ill. vonzódott jobban érzelmileg?
anyai nagyanyjához:..... apai nagyanyjához:.....
anyai nagyapjához:..... apai nagyapjához:.....
19. Melyik nagyszülő vonzódik, ill. vonzódott Önhöz jobban érzelmileg?
anyai nagyanyja:..... apai nagyanyja:.....
anyai nagyapja:..... apai nagyapja:.....
20. Érdeklődési kör, hobbi alapján Ön kire hasonlít?
anyjára:..... apjára:.....
anyai nagyanyjára:..... apai nagyanyjára:.....
anyai nagyapjára:..... apai nagyapjára:.....
egyikre sem a fentiek közül:.....
inkább.....hasonlítok