

## “Nem ijed meg a saját árnyékától”

A perszóna és az árnyék szerepe a pánikjelenségek létrejöttében az identitásváltás és személyiségfejlődés megközelítéséből\*

Antalfai Márta

A tanulmány – jungi fogalmakra építve – irodalmi művek, terápiás esetek és álmok elemzésén keresztül vizsgálja a perszóna és az árnyék szerepét a pánikállapotok kialakulásában. A hirtelen fellépő új helyzetekhez való alkalmazkodási képtelenség, illetve a túlalkalmazkodás pánikot vált ki bennünk, mivel az én integritását veszélyezteti. Az énefejlődés során a külvilágból eredő pozitív visszajelzések egy önmegvalósító kört építenek a személyiségbe. A negatív visszajelzések, vagy a visszajelzések elmaradása önrontó kört és éngyengeséget eredményez. A krízis- és konfliktus-helyzetek optimális érő esetén énefejlődéshez, éngyengeség esetén pedig pánikjelenségekhez vezethetnek. Az optimális alkalmazkodást az én köré szerveződő perszóna és az árnyék segíti elő. A perszóna és az árnyék énvédő és énefejlesztő szerepe szélsőséges esetekben a visszájára fordulhat. Egyrészt a perszónának mint védőpajzsoknak a merevsége, maszkká válása, másrésztől árnyékrészünk elhatárolódása pánikállapotokhoz vezethet, ami gátolja az identitásváltást, vele együtt a személyiségfejlődést és az önmegvalósítást.

**Kulcsszavak:** perszóna – árnyék – énhatárok – éngyengeség – identitásváltás – személyiségfejlődés – pánikreakció – projekció – perszóna-ideál – “kontrollkimerülés-szindróma” – irreális ideálkép – perfekcionizmus – gyógyító archetipusok

The study – based on Jungian categories – analyses through literary works the role of the persona and the shadow in taking shape of the panic situations. The inability to accommodation or the overaccommodation to sudden or new situations adopts a panic-reaction, for it threatens the integrity of the self. The positive feedback signals from the outer world under the self-developing process built a self-realizing element into the personality. But the negative feedback or the lacking of those resulted a self-destructing and self-weakening element. Crisis and conflict-situations in a case of an optimal self-power could lead to self-development but in the case of self-weakness, to panic-symptoms too. The optimal accommodation is promoted by around the self plunged persona and the shadow. In extreme situations the self-defending and the self-developing role of the persona and the shadow could turn back. On the one hand the persona as a stiff, inflexible shield, becoming to

a mask, and on the other hand the shadow-part of ours gaining power could lead to panic situation, which could block the identity-change and with it the self-development and the realisation of the self.

**Keywords:** persona – shadow – borders of the self – weakness of the self – changing of identity – development of the personality – panicreaction – projection – idea of the persona – panic-situation as a syndrome of the control-exhaustion – unreal ideal-picture – perfectionism

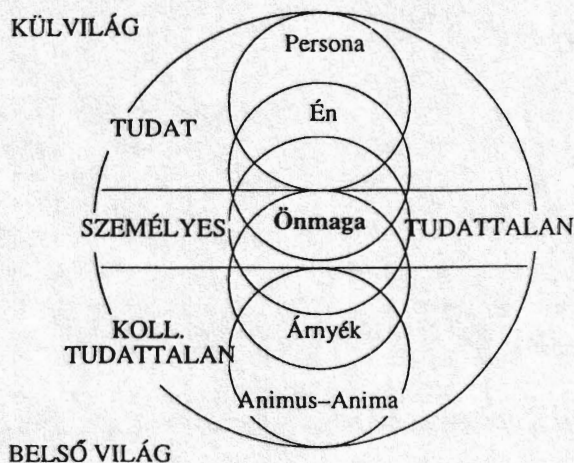
“...a látásnak ma az anyag sötét títka felé kell fordulnia, s a cselekvést fel kell emelni a lélekjelenlét tiszta fényébe.”  
(Döbrentei Zoltán)

### Bevezetés

Tanulmányom a perszóna, az én és az árnyék hármásának a kapcsolatával foglalkozik. Irodalmi művek, szemléltető ábrák, terápiás esetek és álmok segítségével közelíti meg a perszóna és az árnyék szerepét az identitásváltásban és a személyiségfejlődésben.

Az én, az ego veleszületett tendenciával rendelkezik: védőfalat emel a külső és belső inváziók ellen (Hannah 1996). A perszóna (szerepszemélyiség) és az árnyék (az én számára elfogadhatatlan impulzusok) szintén ún. védőpajzsfunkciót töltenek be az én köré szerveződve: a külvilágból és a belső világunkból érkező impulzusokkal szemben mintegy szűrő funkciót látnak el. A külvilágból érkező hatásoknak a befogadója és egyben szűrője a perszóna, míg a belső világunkból érkező készleté-  
seké az árnyék (1. ábra).

1. ábra



\* Elhangzott 2001. március 2-án a Pszichodiák Alapítvány, május 19-én a C.G. Jung Komplex Pszichoterápiás Egyesület tudományos konferenciáján.



Ha a külvilágból vagy belső világunkból érkező ingerek az én számára váratlanok, túl erősek vagy ismeretlenek, ez ijedtséget, pánikot válthat ki, mivel veszélyeztetik az én-integritást. Különösen akkor, ha az én gyenge vagy jórészt elhárító mechanizmusokra épül az integritása.

### A pánikjelenségek

A pánikjelenségek és pánikreakciók minden esetben megelőzik magát a pánikbetegséget. A két jelenség következhet egymásból, de a pánik állhat önmagában is. Egy-egy pánikreakció következménye sokszor nem lesz más, "csak" elmenekülés az életfeladatoktól, a megküzdéstől, az életlehetőségektől. Ami közös a pánik és a pánikbetegség között, az a *kontrollvesztettség*. Elveszítjük a kontrollt önmagunk és a környezetünk felett, énhatáraink veszélybe kerülnek.

A páni félelem a legősibb, legstrukturálatlanabb érzelmek közé tartozik. Már Vergiliusnál olvashatjuk: "Megálltam szédülve, hajam égnek állt, a hang megakadt torkomban."

Az ijedtség, pánik kezelésére, kivédésére számtalan szólás, közmondás született. Ezek a népi mondások is bizonyítják, hogy a pánik ősi félelmeket mozgósít, gyökere a kollektív tudattalamból ered, ezért terjed futótűzként a közösségekben. "Jobb félni, mint megijedni" – szól a közmondás. A félelem, a szorongás lehet adaptációs válasz, hasznos ha megküzdésre vagy a közelgő veszély kivédésére készít fel. A pánik a kontroll feladása, az önuralom elvesztése, az én összeomlása, tehetetlenségi reakció.

Míg a félelem felkészíthet a megküzdésre, a pánik olyan ijedtségi állapot, amelyben a váratlan, új helyzetet nem tudom aktivitással kontrollálni. "Úgy megijedt, hogy elállt a lélegzete" – tartja a mondás. A pánikhoz inkább a lebénelés, a leállás, az aktivitás feladása kapcsolódik. A mozgás leáll, ugyanakkor a feszültség a test belsejét támadja meg. Aki pánikba esik, gyakran nem tud menekülni sem. Lába helyett a szíve szalad. Felgyorsult szívverés, magasvérnyomás, gyomortáji émelygő érzések és egyéb szomatikus tünetek jelenhetnek meg. Az igen erős stressz, az extrém rémület infarktushoz, néha halálhoz is vezethet.

A Révai Nagy Lexikonban a következő meghatározást olvashatjuk a pánikról: "Így nevezik a hirtelen ijedtséget, a megrémülést, különösen a tőzsdén hirtelen beálló riadalmat és rettegést, amely az értékpapírok birtokosait a minden áron való tömeges eladásra készíti..." Az idézetből kiemelhetjük az ijedtség, rémület szót, amely a pánik alapvető érzelmi állapotára utal, valamint a *hirtelen* szót, ami gyorsan bekövetkező, nem várt eseményt jelent, ami a pánik létrejöttének az alapja. Hirtelen: tehát nem lehet rá felkészülni.

A tőzsdei hasonlat akár napjainkra is érvényes lehet: egzisztenciális veszteség, csőd bekövetkeztét, illetve ennek lehetőségét jelzi. Valamit elveszthetnek.

Pánikjelenség léphet fel valós veszteségek lehetőségének vagy bekövetkeztének hatására. A hirtelen veszteségre, szinte minden hirtelen változásra, amire nem tudunk előre felkészülni, pánikreakciók léphetnek fel. Ilyen lehet egy szeretett személy, munkahely, párkapcsolat vagy lakóhely, otthon, szülőföld elvesztése, haláleset, egzisztenciális veszteség, anyagi csőd, de idetartoznak a szellemi és erkölcsi veszteségek is: eszmék, hit, ideák. S nem utolsó sorban önazonosságunk veszélybe kerülése.

Az identitásvesztésnek is tág a területe: például a némi identitás bizonytalansága miatt is felléphet pánik állapot és szorongás társaságban, szociális térben, ami sokszor extravagáns, ill. exhibicionista viselkedés kompenzálásával ölt testet.

### A pánik szó eredete

Nézzük a szó eredetét! A pánik szó a Pán névből ered, aki a dél-görögországi Árkádia pásztornépének istene volt. Félig állat, félig ember. A törzse, feje emberi, de szarvakkal a fején, lábai kecskelábak, testét szőr borítja. Pán erdei isten, aki gyakran lelte kedvét emberek, állatok rémítésében. Az ókorban a természet megszemélyesítőjévé vált; alakja jól szimbolizálja, hogy a természet ereje lehet éltető, de lehet pusztító is. Örömk és félelmek egyaránt kapcsolódnak hozzá. A természet a legfőbb jó az ember számára, de a gonoszt is szimbolizálhatja, ahogy azt mitológiákban, mesékben is megtalálhatjuk. A pusztító viharok, földrengések, árvizek a legfőbb rosszhoz tartoznak, míg az embert körülvevő "paradicsomi természet" életünk feltételeit biztosítja.

Emberi természetünkben szintén megtalálható ez a *kettősség*, energiánk szintén kettős aspektusúak: építők vagy rombolók lehetnek. A bennünk élő építő, kreatív energiák szimbólumvilága éppoly gazdag, mint a romboló energiáké, amelyek pusztítást megszemélyesítő szimbólumokban – Ördög, Sárkány, Démon – alakjában jelenhetnek meg.

Pán ijesztgette a juhokat, ijesztgette az embereket. Pán, az erdő istene, amelynek sötétje az ismeretlen külvilágot éppúgy szimbolizálja a számunkra, mint tudattalanunk erdejét. Félig ember, félig állat alakjával az embernek azon ösztöneit és erőit testesíti meg, amelyeket még nem tudott megismerni, megszelídíteni, így azok félelemkeltőek. Ezen mélyről jövő erők, energiák éppoly végtelenek, mint a bennünket körülvevő univerzum. Így teljességükben megismerhetetlenek. Ezért lehetséges, hogy a Pán isten szimbolizálta tudattalan világunk ösztönerőinek erdejéből örökön fel-feltörhet az ismeretlen, ami rémületet válthat ki, hiszen ismereteink bővülésével párhuzamosan nő az ismeretlen tartomány is.

Belső, testi-lelki világunk *pusztító energiákat jelképező archetípusai*, félelmet keltő alakzatai éppúgy pánikot válthatnak ki belőlünk, mint a külvilágból érkező veszélyek, azon pusztító természeti erők, amelyekkel nem tudunk megküzdeni.



Az ismeretlentől való félelmet, pánikot jól érzékelteti az a Jack Londonnak tulajdonított novellarészlet, amelyben a főhős a téli havas erdőben olyan ködbe keveredik, hogy szinte csak lépésről lépésre tud haladni. Távolból hangokra, mozgásra riad fel egyszerre. Előkapja a puskáját, medvére gyanakszik. Mielőtt meghúzná a ravaszt, vár egy keveset. A távoli homályos alak közelebb ér, akkor veszi észre, hogy nem állat, hanem ember. Ám ő továbbra is ellenségre gyanakszik, de már nyugodtabb, tovább vár, puskája azért készenlétben van. Az ismeretlen alak egyre közeledik, ahogy kibontakozik lassan a ködből, veszi észre hősnök, hogy aki közeledik hozzá, nem más, mint a *testvére*. Vagyis az ismeretlentől eredő páni félelem a vadászból támadó reakciót, agressziót vált ki. Szorongása, páni félelme a tudattalanjából érkezett.

A történetben a sűrű erdő, a köd az ismeretlent szimbolizálja, ezért félelmet kelt. Az ismeretlenhez kapcsolódó páni félelem nagy energiákat köt meg, akadályozva a mindennapi aktivitást, kreativitásunkat.

A köd és a homály ellentéte: a fény. Kísérője az árnyék. A fény és árnyék között húzódnó határ az ismeret és ismeretlen határa. A fény nem csak a szemünk számára világítja meg a jelenségeket, hanem a tudatunk számára is: *felismerést*, ráismerést, megismerhetőséget kínál. A ködben, a homályban nincs se fény, se árnyék, még önmagammat sem láthatom. A fény és az árnyék ketőssége már differenciálja a jelenségeket, ellentétpárokat állít fel: látható–láthatatlan, ismerős–ismeretlen, érthető–érthetetlen, felfogható–felfoghatatlan.

Mindkét aspektus hozzátartozik a külvilághoz és hozzátartozik belső világunkhoz is. A fény–árnyék játéknak változásai végigkísérik életünket. Néha, ami árnyékban volt kifényesedik, amit ismerősnek tudtunk, árnyékot ölthet. Ismerőssé válhat az ismeretlen és ismeretlenné az ismerős. Ezért a külső világ és belső világunk egyetemességét sem átfogni, sem teljességében megismerni nem tudjuk. A szeretet dicséretében olvashatjuk: "Most megismerésünk csak töredékes és töredékes prófétálásunk is." (1. Kor. 13)

Jung írja, hogy az én, az ego viszonyulása a teljességhez, az egészhez, a világmindenséghez vagy magához a személyiségünk egészéhez olyan, mint a sziget viszonyulása a tengerhez (Jung 1989). A tudattalan tengerén személyiségünknek megismerhető része a hajó, benne a kapitány mint kormányos az egót szimbolizálja.

Korunk emberére jellemző az ego kiterjesztése, az én mindenhatónak való megélése. Pedig a kormányos nem tudja a hajót sikeresen célba vinni, nem tud a kívánt helyen kikötni, ha nem veszi tekintetbe az óceánt, a széljárást, ha nem ismeri a hajó sajátosságait, teherbíró képességét, ha nincs kapcsolatban a vezérlőközponttal, ami személyiségünk legbelsejét, önvalónkat is szimbolizálhatná.

Mivel "rész szerint" van bennünk az ismeret, ezért, ahogy Pál apostolnál olvashatjuk: "Ma még csak tükör-

ben, homályosan látunk." (1. Kor. 13.)

Ha a kapitány a tükörbe néz, láthatja magát mint tengerész, de nem látja a hajót, amit kormányoz, nem látja a tengert, amin utazik, nem látja a széljárást. De látja magát mint kapitányt az egyenruhájában. Talán önmagát, önvalóját sem látja, csak az ún. perszónáját, a kapitány szerepét. Ez a szerep, ez a perszóna üzenet a külvilágnak, üzenet a környezetünknek, sokszor ez a perszóna az, ami alapján a társadalmi elfogadás lehetővé válik. Sokszor nem csak a tükörben látjuk visszatükröződni a perszónánkat, hanem mások szemében is, azaz a szerepszemélyiségünket, amellyel a külvilágban közlekedünk, amit belőlünk a környezetünk, a társadalmunk elfogad. Ez a szerep egy igazodási pont embertársaink és önmagunk számára is.

Viszont, ha ez a szerep, ez a perszóna elhatalmasodik vagy álarccá merevedik, ún. maszkot ölt, akkor eljuthatunk odáig, hogy már mi magunk sem tudjuk, kik is vagyunk valójában.

Joseph Conrad: *A titokzatos idegen* című kisregényének főhősét először bízzák meg egy hajó vezetésével. A fiatal kapitány nem ismeri sem a hajót, sem annak légénységet, azaz saját személyiségét, ezért nem alkalmas a megválasztott tisztségre. Szorongását még növeli, hogy éjszakai ügyeletén találkozik "a titokzatos idegennel", egy másik hajó tisztjével, akit a csillagos ég alatt vesz észre, ahogy a hajó grádicsára felkapaszkodik. A kapitány, legyőzve félelmét, a hajó árnyékából felhúzza az idegent, aki a hasonmása és egyben személyiségének árnyékrésze is, sötét árnyéka, aki dührohamban megölt egy embert és ezért menekül. A fiatal kapitány úgy dönt, az idegent hajójára veszi. Egy ideig rejtegeti a kabinjában, végül egy alkalmas és biztonságos helyen, partközéltelben útjára bocsátja. Az író plasztikusan rajzolja elénk a fiatal kapitány küzdelmét. Új szerepe, hivatása a perszónáját szimbolizálja, a vele szinte párhuzamosan megjelenő "titokzatos idegen" személyiségének árnyékrészét. Ez az árnyék-rész, a megszelídíthetetlen indulat – pánikállapotban – ölni is képes.

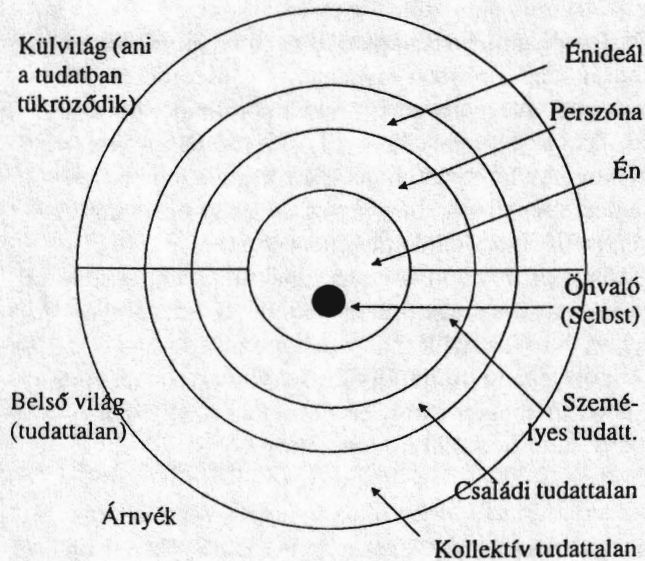
A kisregény kapitány-főhőse csak árnyékrészének, a titokzatos idegennek a megismerése után tudta sikerrel kormányozni, és célba vinni hajóját. A műben plasztikusan rajzolódik elénk, hogy az én köré szerveződő perszóna és árnyék a külvilághoz és belső világunkhoz való sikeres alkalmazkodást segíti elő.

Személyiségünk mint egységes egész, több összetevőből épül fel. A központjában elhelyezkedő én – mint szervező irányítóközpont, mint kormányos – feladata az egyes összetevők között az egyensúly, a harmónia újra és újrateremtése.

A perszóna és az árnyék énhez integrált együttese a külvilágba való beágyazódásával együtt képezi identitásunkat, *önazonosságunkat*. Ezt a beágyazódást szemlélteti a 2. ábra.



2. ábra. Az identitás alakulása



### A perszóna és az árnyék szerepe az identitás alakulásában

Identitásunk alakulása egy életen át tartó folyamat, akárcsak személyiségfejlődésünk. Amíg személyiségfejlődésünk útját egy folyóhoz lehetne hasonlítani, amely ideális esetben egyre szélesebben hömpölyögve fut a tengerbe, addig identitásunk, énképünk változásait a személyiségfejlődésünk folyamatán belül, mint állomásokat kell elképzelnünk. Identitásunk főbb állomásai: gyermeki, serdülőkori, férfi–női, apai–anyai, foglalkozás–hivatásbeli identitás stb.

Pál apostolnak a Korintusziakhoz írt levelében, a Szeretet dicséretében olvashatjuk: “Gyermekkoromban úgy beszéltem, mint a gyermek, úgy gondolkodtam, mint a gyermek, úgy ítéltam, mint a gyermek. De amikor elértem a férfikort, elhagytam a gyermek szokásait.”

Az énünk köré szerveződő perszóna, mely az identitásunk meghatározó része, akkor válhat maszkká, ha kívülről meghatározott, ránk kényszerített, így nem tudunk azonosulni, csak hasonulni vele. Azonosulásról akkor beszélhetünk, ha a külvilág elvárásai és a bensőnkől érkező vágyak egybecsengenek. Ilyen lehet például egy foglalkozással való azonosulás, ami hivatástudattal párosul, de a foglalkozás lehet csak egy szerep is, ha kizárólag a környezet elvárásaiból fakad. A környezet nyomására (pl. családi hatásokra) létrejövő perszóna, amellyel nem tudunk azonosulni, legtöbbször irreális, megvalósíthatatlan ideálképet hordoz magában.

Ilyen irreális ideálkép mint perszóna jelenik meg a 19. századi angol író, Stevenson *Dr. Jekyll és Mr. Hyde* c. kisregényében. Ezt a “perszóna-ideált” dr. Jekyll, az orvos hordozza, aki nem tudta megengedni életében még a kisebb “csínytevéseket” sem, ezért feltalált egy olyan port, amely lehetővé tette számára, hogy saját maga ellentétévé változzon (jóból a rosszba: a társadalom

szemében a “tökéletes” orvosból a “rossz”, a gonosz Hyde-ba), s így élvezni tudja az élet örömeit. Árnyék-részének, Mr. Hyde-nak a szórakozásai kezdetben világi mulatozásokra terjedtek ki, később azonban ez az árnyék-rész egyre gonoszabb lett és a gyilkosságtól sem riadt vissza. Énje végül elvesztette az átváltozások feletti kontrollt, nem használt a csodapor sem, és a Hyde-alakból nem tudott visszaváltozni.

A regényben lényegében négy főszereplő van: Utterson, az ügyvéd, aki szinte az író helyett beszéli el a történetét; Enfield, Utterson rokona, tulajdonképpen az ügyvéd családi tudattalanját szimbolizálja. Ketten együtt járják néma vasárnapi sétáikat. Harmadik, s egyben negyedik főszereplő, barátjuk, dr. Jekyll, az orvos, akinek időszakosan az árnyék-része kel életre Mr. Hyde alakjában.

A regény következő részlete jól érzékelteti, hogy amikor mások szemében tükröződünk, az nem ugyanaz, mint amikor a tükörben látjuk magunkat: “Mr. Utterson, az ügyvéd, vasárnapi sétát tesz Mr. Enfielddel. Belépnek dr. Jekyll udvarába... aki örömmel vette, ha az ablaknál kicsit beszélgetnek. De alighogy elkezdtek beszélgetni, eltűnt a mosoly az arcáról, és oly mértékű iszonyatos félelem és kétségbeesés ült ki rajta, hogy a két úrnak megfagyott a vér az ereiben. Mr. Jekyll bezárta ablakát és a két úr sápadtan, megdöbbenve és sietve elhagyták portáját. Isten bocsásson meg nekünk, Isten bocsásson meg nekünk – mondogatták fennhangon.” (Hannah 1996)

Az ablakon kihajló főhős, az orvos, pánikállapotba kerül barátai arcától. Tükröződni látja szemükben árnyék-énjét, Mr. Hyde-ot, aki éjszakánként kel útjára és rémes tetteket visz véghez. A két sétáló úr a barátjuk arcán megjelenő rémületet szintén úgy értelmezte, hogy annak ők az okozói.

A pánikállapotot ebben az elbeszélésrészletben egy projekció idézte elő: Jekyll megijedt a saját árnyékától, amely személyiségének ismeretlen tartományából érkezett. Az ellenséges érzést barátai szemében vélte felfedezni. A félelem és a pánik hatására az én bezárulkozik: Jekyll a lakásába menekül.

Az elbeszélésrészletből is kitétnék, hogy habár embertársaink szemében tükröződve sokkal többet látunk magunkból, mintha valóságos tükörbe néznénk, még erre a “tükörre” is érvényes Pál apostol mondása. A “homályos látást” a tudattalanunkból érkező impulzusok projekciós torzulásai jelentik. Az elfogadás és a szeretet a kulcsszó és a két alapérzés a “homályos látás” ellen: “Ha ugyanis ... a tükörben látszódnó énünk irányít bennünket, akkor becsapjuk valódi önmagunkat” (V. Komlósi 1999, 87-90. old., Rogers 1951).

Az énejlődés során a külvilágból eredő pozitív visszajelzések egy ún. “önmegvalósító kört” építenek a személyiségbe. Ezen alapul az én-integritás és énerősség. A negatív visszajelzések vagy a visszajelzések elmaradása ún. önrontó kört és éngyengeséget, az énhatá-



rok labilitását eredményezi, ami pánikjelenségekhez vezethet. Ennek kivédésére és kompenzálására a perszónára nagyobb teher hárul, át kell vennie mintegy az énhatár szerepét is, a külvilágtól való védelem érdekében. Így a perszóna az énhatárral összenőve az ént rugalmatlanná, merevvé, változásra, alkalmazkodásra képtelenné teszi. De ebben az esetben nem csak az én lesz rugalmatlan, merev, hanem a hozzá tapadt perszóna is.

A rugalmatlan perszóna mögött tehát az érintegritás zavarát, illetve gyenge énhatárokat találunk. Az éngyengeség kompenzálására kiépült túl erős, maszkyszerű perszóna rugalmatlanságánál, merevségénél fogva a külvilág ingereiből, a külvilágból érkező élményekből sokkal többet kizár, elhárít, "árnyékba" helyez, mint egy rugalmas perszóna. Sőt erős zárat képez a személyiség árnyék-része felé is. A tudattalanból feltörekvő impulzusok nem kapcsolódhatnak így sem a tudathoz, sem a külvilághoz. Létezésük olyan, mint a mesebeli palackba zárt szellemé, amely ha egyszer kitör, elárasztással fenyegeti a tudatot vagy megszállhatja a külvilág egyes tárgyait, személyeit, de kapcsolódhat eszmékhez, ideákhoz is.

A fentiekből következően tehát a merev perszóna mindig túl nagy árnyék-résszel jár együtt. Ez a pánikbeteg személyiségében is tükröződik. A rugalmatlan énnel összenőtt perszóna szinte falat képez a külvilág és a tudattalan világ között. Ez a "fal" annál erősebb, minél nagyobb az árnyék, ami ellen védekezik. Viszont az árnyékrész annál nagyobb, minél jobban nem talál "levezető csatornát" a külvilág felé, ill. a tudat irányába. Így egymás negatív hatását erősítik.

A kisregényből kirajzolódik előttünk, hogy a perszónának és az árnyéknak *érvédő és éntfejlesztő* szerepe szélsőséges esetekben visszajára fordulhat: egyrészt a perszóna merevsége, maszkká válása, másrészt az árnyékrészünk elhatalmasodása által. Az árnyéknak azért van érvédő szerepe, mert olyan belső érzéseket és indulatokat tartalmaz, amelyeket az arra éretlen vagy gyenge én még nem tud feldolgozni és integrálni, ezért tudatba kerülésükkor vagy korai konfrontáció esetén az én összeroppanhat, illetve kezdetleges elhárító mechanizmusokkal élhet, amelyek csak nehezítik a feldolgozást. Ismerős ez számunkra a terápiákból.

Dr. Jekyll az énjére tapadt és vele összenőtt merev orvosideál perszónától csak a "csodapor" segítségével szabadul: 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, illetve a perszóna-ideál (tökéletes orvos) áldozatává vált; összeolvadt vele. Ilyenkor léphet fel a hasítás. A kisregényből megtudjuk, hogy Dr. Jekyll szülei irreálisan magas igényeket támasztottak gyermekükkel szemben, tökéletességet, hibátlanságot vártak el tőle, még az apróbb csínytevéseit is elítélték. Így főhősünk énerősítő pozitív visszajelzéseket valószínűleg

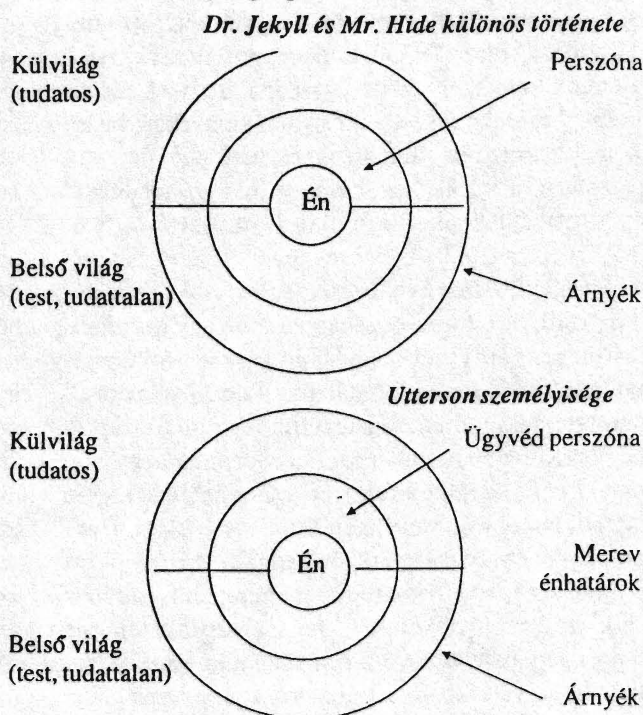
soha nem kapott. Ahogy pánikbetegeim is vallottak szüleikről: "semmi nem volt elég jó".

Dr. Jekyll animája is nagyrészt negatív, destruktív tulajdonságokat hordozott magában. Talán a boszorkány archetípust. A regényben dr. Jekyll körül nincs női szereplő, árnyék-részének, a gyilkos Hyde-nak van egy idős, mogorva házvezetőnője. Ezen negatív anima figura mellett megjelenik még egy nőalak, egy tíz év körüli kislány, akit Hyde fellök, majdnem eltapos.

A főhős pozitív anima-része, tehát túl éretlen, ráadásul a fejlődésére sincs remény, mivel az elhatalmasodott, "gyilkos" árnyék-rész ezt a pozitív anima-részt szinte csírájában elfojtja. Így dr. Jekyll perszónája nem kap érzelmi megerősítést, érzelmi töltést egy pozitív animától, ami hozzájárul ahhoz, hogy orvos-ideálja irreális elvárásokba fullad, megmerevedik és fokozatosan kiüresedik. Csak Hyde gyilkos figuráját erősíti a benne lakó negatív anima, a házvezetőnője személyében. Mint ismeretes, az író, Stevenson is komoly anyakomplexussal élte végig az életét, pozitív, elfogadó, ún. "elég jó anya" hiányában.

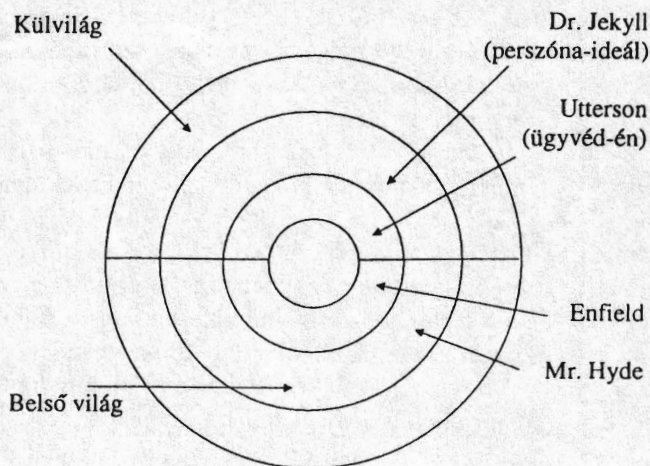
Utterson személyiségénél az ügyvédi maszk alakjában szintén tetten érhetjük a perszónára tapadt ént, mely már nem csak a külvilág ellen véd, hanem a tudattalan belső impulzusait sem engedi felszínre törni. Az ügyvéd személyes élete ezért kiszikkadt, üres, élmények és történések nélküli (3. ábra). Ez az üresség, emléknélküliség jellemzi a személyes tudattalanját is. A vele sétáló rokona, Enfield személyesíti meg a családi tudattalanját. Az Enfield által előadott történet (Hyde éjszakai alakjáról) hatására mozdul meg személyiségének az árnyék-része. Így dr. Jekyll és Mr. Hyde egyben az ügyvéd éntideálja és árnyék-része is. (4. ábra)

### 3. ábra. A személyiség a perszóna és az árnyék tükrében





4. ábra  
Stevenson: Dr. Jekyll és Mr. Hyde különös története



A regény szereplői egy személyiségen belül ábrázolva:  
Uterson= ügyvéd-én;  
Enfield= rokon (családi tudattalan);  
Dr. Jekyll= orvos (perszóna-ideál);  
Mr. Hyde= bűnöző (személyes és kollektív tudattalan árnyék)

“Az ügyvéd képzeletét is rabul ejtette a dolog” – írja Stevenson. Egy szenttelen, érzelm és érdeklődés nélküli ember tudattalanját érintette Hyde ördögi jelensége. Feléledt benne egy archetípus, a *gonosz archetípusa*. Ez megmozgatta érzelmi és indulati életét. Előbb az értelmét foglalkoztatta, majd képzeletét is megragadta. A kiszikkadt értelmet lázba hozza az archetípus. Összekapcsolja a tudatos és a tudattalan közötti szakadékot. Megindul az energia felfelé áramlása az ügyvéd tudattalanjából. A gonosz archetípusa misztikussá nő a szemében, az addig ismeretlen indulatok hirtelen megszállják a tudatát, és Hyde üldözőjévé válik – hasonlóan a Victor Hugo *Nyomorultak* c. regényében is ábrázoltakhoz.

“És még nem volt arca ennek az alaknak, amiről megismerhette volna” – olvashatjuk Stevensonál. “Nagyra nőtt Utersonban a kíváncsiság, hogy megismerje Hyde arcvonásait. Ha megláthatná, megvilágosodnék és elmúlna a rejtély.” A regény pontosan ábrázolja a páni félelem mögött húzódó titkot: addig félünk valamitől, amíg meg nem ismerjük azt. A tudat fénye eloszlatja a sötétséget, a félelmet.

Jól szemléltetik ezt pánikbetegem azon álmait, amelyek után a “nagy fordulat” bekövetkezett, helyreállt a testi-léleki egyensúly. Ezen álmok tartalmi szimbolikus képekben tükrözik a “jó” és a “rossz”, a fény és az árnyék, a külső és a belső világ, a tudat és a tudattalan közötti kapcsolatot. Megjelenik – először csak az álmokban – a lélek árnyékban lévő területe, majd a tudatba is felvételük, ahol a két ellentétes (egymást szinte kizáró, kettéhasított) pólus barátkozik egymással.

Ez az a találkozás, ami Stevenson hőisének, dr. Jekyllnek nem adatott meg: “Az ember igazából nem egy, hanem kettő” – olvashatjuk a regényben (Stevenson 1978, 200. old.). Uttersonnak, az ügyvédnek, a kisregény elbeszélőjének viszont sikerült a saját árnyékrészével való szembenézés, miközben Hyde alakja után “kutatott”. Conrad kisregénye, a *A titkokzatos idegen* ebből a szempontból az előző ellentéte. Ezen regény főhőse, a kapitány maga mellé (a kabinjába) vette egy időre az árnyékénjét, hogy megismerése után útjára bocsássa. Dr. Jekyll viszont nem tudta elfogadni a Mr. Hyde alakjában megelievenedő árnyékát: “A gyűlölet, amely elválasztotta őket egymástól, nőni látszott” (i.m. 213. old.). Az orvos megkettőződött énjét ebből a gyűlöletből, el nem fogadásból származó ellentét tartja fenn, s végül zúzza szét a személyiségét.

Az alábbiakban ismertetett terápiás eseteknél a fentiek ellenkezőjével találkozhatunk.

A 30 éves férfi pániktünetekkel, emésztési zavarokkal. Terápiájának 7. hónapjában hozta a következő álmát: “Budapest fényes, gazdag Váci utcája egy kisváros alvilági nyomorgyedébe torkollott”. A kliens maga is nagyon meglepődött az álmán, és ahogy mondta, megkönnyebbüléssel érzett, számára is furcsa módon jó érzés töltötte el az álom hatására.

A 48 éves nő két és fél hónapig járt terápiára hipertóniával, tachikardiával kísért pánikállapotok miatt. Obesitást tükröző külsővel, merev mimikával, maszkszerű arccal jelent meg, amelyen sokáig nem látszódtak érzelmek. Gyermekekoraiban, 9 évesen, anyja temetésén élt meg először pánikot. Az azóta fel nem dolgozott traumából felnőtt korára alakult ki a pánikbetegség, súlyos halálfélelemekkel. “Futkosnom kell a lakásban, így védekezek a meghalás ellen. Ha lefeküdnék, meghalnék. Éjjel altatókkal alszom”. Több álmában szerepelt híd, ahonnan menekül, mivel a híd alól sötétlő fekete víz emelkedik felfelé. Az emelkedő sötét víz mint árnyék, mint ismeretlen tartomány már-már elárasztással fenyegette a tudatát. Ez ellen kellett hosszú évek óta egyre vastagodó “fallal”, merev maszkkal védekeznie.

Terápiája befejezés előtti álma: “Egy félkör alakú hídon mentem át, rettentően feljött a víz, sötét hullámok, nem tudtam lejönni, majd mikor mégis lefelé mentem, havas volt az út, meglátszottak a lépések. Egyszer csak látom, hogy a híd közepén a vízbe merőlegesen egy létrát állítottak, amin valaki lemászott”. Az álom jól szimbolizálja, ahogy lassan kialakul kapcsolata árnyék-részével és a tudattalanjával.

A 19 éves lány pániktünetekkel, depresszióval (barátjának öngyilkossága után), három hónapig járt terápiára. Utolsó ülésére hozott álma: “Kislány voltam – 6-7 éves –, egyedül egy nagy, félelmetes sötét erdőben. Messze egy fényt láttam, arra felé futottam, egy rétre értem ki, ahol sok virág volt. De mire a rétre értem, már felnőtté váltam”. Asszociáció az álomhoz: “Régen úgy éreztem, hogy egyedül elveszek. Van elképzelésem már, hogy hogy csináljam az életemet. Bármi bajom volt régen, mindig okoltam valakit érte. De rájöttem, hogy magamnak kell irányítanom az életemet.”

Hasonlóan fogalmazott egy 55 éves pánikbeteg nő, több éves terápiájának utolsó szakaszában: “Egész életemben a védtelenséget éreztem. Most 55 évesen lettem felnőtt. Tudok magamra támaszkodni”.



Stevenson főhősét a regény végén halálos remegés fogja el, szédülés, émelygés, mint egy pánikbeteget: önmagától retteg, fél, szorong (i.m. 210. old.). Ez a félelem és szorongás rémképekben ölt testet, amelyek végleg elárasztják a tudatát: a regény végén már a por segítségével sem tud visszaváltozni, Hyde alakjában hal meg. A tudattalan ismeretlen erői, először az orvos-alakban megtestesülő perszónáját árasztották el, majd pedig személyisége esett szét, amikor pánikállapotban öngyilkos lett. A regény jól érzékelteti, hogy az én számára elfogadhatatlan negatív impulzusok és ismeretlen erők szabadon engedése nem megoldás – csakúgy, ahogyan az elfojtás sem. Az egyedüli út a tudatosítás, a megismerés, a megvilágosodás és a megértés. Ezen az úton érvényesülhet életünkben az a felismerés, amit már Salamon király példabeszédeiben is olvashatunk: "Meggondolás örökös feletté, értelem őriz téged".

Míg Conrad kisregényében a "titokzatos idegen" pánikállapotban ölni is képes volt, addig Steversonnál az árnyék-én előbb öl, majd öngyilkosságot követ el. A két főhős életében nem tudott érvényre jutni sem a meggondolás, sem az értelem. Pánikállapotban nem ismerjük fel az utat, a kijáratot, a helyes cselekvést, nem tudjuk képviselni az én érdekeit.

Jól érzékelteti ezt egy interjúrészlet Lányi Lajos énekes, dalszövegírótól, a Kozmix együttes népszerű sztárjától, aki szemléletesen festi elénk első pánikrohamát. (*Gyógyforrás* c. havilap, 2001. 1. szám): "Pihenésre nem volt idő, a sok fellépés rengeteget kivett belőlem. Úgy ért utol a baj, mint derült égből a villámcsapás. Autóban ültem, amikor hirtelen alig kaptam levegőt, izzadtam, szédültem, kalapált a szívem. Ez az érzés merőben más volt, mint bármilyen rosszullét. Hiszen az ember többnyire pontosan képes behatárolni, hogy a feje vagy a gyomra fáj. Ezt nem lehetett. Nem tudtam honnan ered. Igazi halálfélelmem volt, nem tudtam, most mit tegyek. Ki voltam szolgáltató a történéseknek... Világossá vált, hogy a belső, elfojtott feszültségek, a stresszel teli életmód, saját igényeim fel nem mérése, önmagam el nem fogadása vezetett szükségszerűen a pánikbetegséghez. Átalakítottam a saját életemet, megváltoztattam a gondolkodásmódot. Már tudom, hogy belső szükségleteimet nem hazudhatom el, mert az megbosszulja magát."

Az énekest megijesztette a természetfelelős: Pán isten. Lehet, hogy szükség is van erre az ijedelemre, szükség van a páni félelemre? Lehet egészségviisszaállító, egészségmegőrző szerepe is? Az énekesre már csak a páni félelem, az ijedelem hatott, hogy ennek hatására változtasson az életmódján. Személyében tetten érhetjük a jekylli irreális perszóna-képet, mint éni-deált, amelynek nincsenek felső határai. A pánik ezért lehet figyelmeztető jelzése is a természetnek, hogy túlléptünk bizonyos határokat: munkában, pihenésben, alvásban, táplálkozásban, az életcélok területén. Visszaéltünk a természet törvényeivel.

Lányi Lajos az interjúrészletben így vall: "Nem tudom, honnan ered, ki voltam szolgáltató a történéseknek." A testéből érkező figyelmeztető jelzéseket csak később értette meg, hiszen azok szimbolikus nyelven szóltak hozzá. Számára ismeretlen, addig elhanyagolt, elnyomott területről.

A természettől elszakadt, saját partikularitásába zárt ember gyakran pánikállapotba kerül, ha a külvilág vagy belső impulzusai megérintik. Az árnyékba került ún. elhanyagolt területekről (érzelmi élet, intuíció) érkező jelzések ismeretlenségükönél fogva ijesztőek a számukra. Ha a testünkben jövő impulzusok vagy a tudattalanból jövő érzések, indulatok mint "titokzatos idegen", betörnek a tudatba, a felkészületlen én nem mindig tud védekezni ellenük. Minél inkább árnyékban voltak ezek a feltörni kívánkozó érzések, indulatok, annál ismeretlenebbek, annál félelmet keltebbek. Korunk embere szinte egyedülállóan a rációra támaszkodik, érzelmi élete így fejletlen, ezért amikor szüksége lenne rá, nem tudja mozgósítani az érzelmeit. Ez a terület a mostoha, az árnyékos oldal, az ismeretlen.

"Az idegenség, az ismeretlenség az egyik legnagyobb veszély az ego, az én számára" – írja Jung (Hannah 1996). Ennek az idegenségérzésnek, fokozott bizonytalanság-érzésnek a gyökere pánikbetegeknél megtevesztő módon nem elsősorban a külvilágból ered, hanem a tudattalanból, ezért fogalmazzák meg az önmaguktól való félelmet, ami testi rosszulléttel is párosul.

Bizonytalanságérzésüket kompenzálják túlkontrolláltsággal, ami egy idő után a kontroll teljes feladásához vezet: ún. "kontrollkimerülési szindróma" jön létre, a megfeszített, illetve túlfeszített gumihoz hasonlóan, amit ha hirtelen elengedünk, akkor egész picire zsugorodik, ugrik össze vagy erős túlfeszítés során elszakad: az ellenkezőjébe csap át, a túlfeszítettség után az összeomlásba. Ezért jelentkezik sok esetben az első pánikreakció a nyaralás, szabadság ideje alatt. A túlfeszítettségből hirtelen az ellenkezőjébe való átcsapás, a teljes elengedettség, illetve az összeomlás jön létre, például amikor a munkafüggőségben, teljesítményaddikcióban szenvedők "lazítani" próbálnak, szabadságra mennek. Az üdülés, lazítás idején lép fel az összeomlás, pánikreakció kíséretében.

*A bal féltelkei dominancia felmondja a szolgálatot.* A kognitív túlkontrolláltság, az értelmi funkció túldimenzionáltsága az érzelmi, érzékelő, intuitív funkció elsorvadását vonja maga után. Ezt a már patológiás szintű kontrollálási "kényszert" jól érzékelteti egyik 45 éves pánikbetegem közlése: "Neurotikus felelősségvállaló vagyok, nem tudok meghagyni senkinek munkát. Már ősszel éreztem, hogy sok. Alvászavar, szorongás. A hormonrendszerem kiment az irányításom alól."

A pánikbetegek pszichoterápiájának buktatókkal teli göröngyös útján nemcsak arra derül fény, hogy túlkontrollálják a környezetüket, hanem arra is, hogy szinte kényszeresen akarják "irányításuk alatt" tartani a saját



szervezetük működését is. Minden külső és belső kontroll az én védelmét szolgálná, azonban paradox módon ez a fajta kontroll, ami a pánikbetegekre, illetve a pánikreakcióra hajlamos személyekre jellemző, ténylegesen nem rendelkezik szorongáscsökkentő hatással, sőt hosszú távon növeli a szorongást. Ugyanis a pánikállapot, illetve betegség hátterében éngyengeség és az én éretlensége húzódik. Hosszú utat kell ezért a klienseknek megtenniük, amíg eljutnak annak megéléséhez, hogy: "vagyok annyira érett, hogy védtelenné is válhatok" (Mihalik 2000).

Pánikbetegeim terápiái során tapasztaltam, hogy sokszor a természetben kerestek, illetve találtak maguknak gyógyulást: kirándulás, horgászás alatt nem jelentkeztek a tünetek. Ezekből az információkból kiindulva kezdtem el náluk olyan imaginatív terápiát alkalmazni, amely alatt saját kis szigetet építettek, és rendeztek be maguknak. A sziget segítette gyenge énhatáraik és személyiségük erősödését, illetve újrendeződését. A természet mind a valóságban, mind az imaginációban aktivizálni tudta az árnyékban lévő, főként érzelmi és intuitív funkciókat (Antalfai 1996).

Az alábbi felsorolás a pánikállapotot kiváltó helyzeteket kategorizálja:

- hirtelen változás a környezetben
- hirtelen változás a testben
- helyzetfelismerési zavar
- a szervezet igényeinek, a biológiai ritmusoknak figyelmen kívül hagyása
- a természeti törvények és az életvitel közötti összhang felbomlása
- egyoldalúság az életvitelben
- egyoldalú racionalitás, kognitív túlkontrolláltság
- az érzelmi élet és intuíció "árnyékba" kerülése
- új élethelyzetekhez való alkalmazkodási képtelenség (merev énhatárok, merev perszóna)
- túlalkalmazkodás, ami veszélyezteti az önazonosságot és az én-integritást (laza énhatárok)
- kontrollvesztés
- identitásvesztés
- kompetencia-vesztés (fokozott megfelelési kényszer)

Pánikbetegek és környezetük között ún. *önrontó kör* jöhet létre: hozzátartozóik riadalommal, páni félelemmel reagálnak a tünetekre. A pánikállapotban fellépő reakciók: menekülés (szuicid készítés), támadás (homicid készítés), lebénelás (szomatikus tünetek).

A pánik állapot leblokkolja a felelősségvállalást, az autonómiát, a döntésképeséget, az útkeresést és a kreativitást, valamint a jövőre irányultságot.

A pánikbetegség tünetei rosszulértkor (Kopp 1990):

- légszomj vagy fojtogató érzés
- szédülés, bizonytalanságérzés, ájulásérzés
- palpáció vagy fölgyorsult szívverés
- remegés

- izzadás
- fulladásérzés
- hányinger vagy hasi rosszullet
- deperszonalizáció, derealizáció
- tüsszúrás vagy zsibbadás érzése
- meleg- vagy hideghullámok
- mellkasi fájdalom vagy diszkomfort
- halálfélelem
- megőrléstől vagy kontrollvesztéstől való félelem.

A pánikállapotok és a pánikbetegség hátterében húzódó személyiségstruktúra főbb jellemzői az éngyengeség, az énhatárok törékenysége, a maszkká vált merev perszóna és az árnyék elhatalmasodása.

### Terápiás tapasztalatok pánikbetegekkel

*"Fényből-árnyból szőtt képek mutatják az utat a Föld nehézsége és az Ég könnyűsége között. Itt botorkálunk mindannyian. Csábító és ártó, vigasztaló és gyógyító képek sodrásában."*  
(Döbrentei Zoltán)

Pánikbetegeim terápiái során arra figyeltem fel, hogy betegségük előtörténetében, elsősorban gyermekkorukban megéltek már egy-egy pánikállapotot, amiből felnőtt korra lett pánikbetegség, amikor hasonló, félelmet keltő, énjüket veszélyeztető szituációba kerültek.

A pánikbetegek családjára jellemző, hogy szüleik szinte kizárólag csak a teljesítményeikre koncentrálnak, ezért egész életüket a *fokozott megfelelési kényszer* jellemzi. Ennek hátterében legtöbbször az el nem fogadás húzódik meg. A szülők által felállított mércének nincsenek felső határai. A betegek ezt úgy élték meg, hogy: semmi sem elég jó. Ez a tapasztalat egybecseng az "áramlatélmény" létrejöttének a feltételeiről Csíkszentmihályi által írottakkal, miszerint "...ha sokkal magasabb szintet várnak el tőlünk, mint amire képesek vagyunk, akkor szorongunk". (V. Komlósi 1999, 54. old.)

Érdekesen alakul a Jung által leírt (a fentiekben idézett) ismeretlenség, idegenség-élmény a betegeknek a terápiás folyamatban. A terápiák során a pánikreakciók elmúltával egy új élmény kerül előtérbe náluk. Gyakorta fogalmazzák meg a *saját maguktól való félelmet*. Egyik pánikbetegem így vallott erről: "az elfogadás, amit nem tudok megtenni. Magamat elfogadni. Azt sem tudom. Nyakig be vagyok ásva a földbe. Önmagamtól is félek." A földbe-ásottságot akkor élhetjük meg, ha komplexusaink elhatalmasodnak rajtunk. A föld mélye a láthatatlant, a földbeásottság a tudattalanba süllyedést, az "elnyelésétől" való félelmet szimbolizálhatja. A betegnek ez a szimbolikus fogalmazása reális félelmet takar. A terápiás munka a tudatosodást, a belső érzésekkel, élményekkel, az árnyékvilággal való szembenézést, a megvilágosodást, a ki- és felemelkedés reményét hozhatja el a beteg számára.



Egy 33 éves borderline nőbetegem pánikreakcióinak háttérben szintén az éngyengeség állt. A terápiás folyamat alatt készült festményein plasztikusan ábrázolta a külvilágtól való szorongásait; később a festményein megjelentek azon belső félelmei, amelyeknek projekciós tárgya korábban a külvilág volt. Majd megfestette azt az álmát is, amelyben a buszon utazva megijedt a saját árnyékától.

Első bemutatott festményének a címe "Agresszió" (5. ábra): "Az ember arca előtt egy sötét madár van, amely az agyába is beleváj. A sasmadár a külvilágot szimbolizálja" – mondta a képről. Második képe: "Depresszió" (6. ábra). A képen a külvilág, a külső rész a sötét, a félelmetes, belül van a fehér-rész, az ún. fehér-árnyék. Gyakran kerülünk olyan szituációba környezetünkkel való kapcsolatainkban, hogy az ún. jó oldalunk marad rejtve, kerül árnyékba. A szóban forgó kliens olyan családi környezetet vette körül, amely kisgyermekkorától a rosszat látta benne, és azt is tükrözte vissza, majd hívta elő a tudattalanjából, ami idővel személyiségébe épült. Ezért élhet-e meg azt, hogy: "gyermekkoromtól más vagyok, mint a többiek". A képen férfi-alakban megjelenő depresszió, a kliens problémáinak háttérben meghúzódó, energiátlan, beteg animusz-részre enged következtetni.

5. ábra. Agresszió



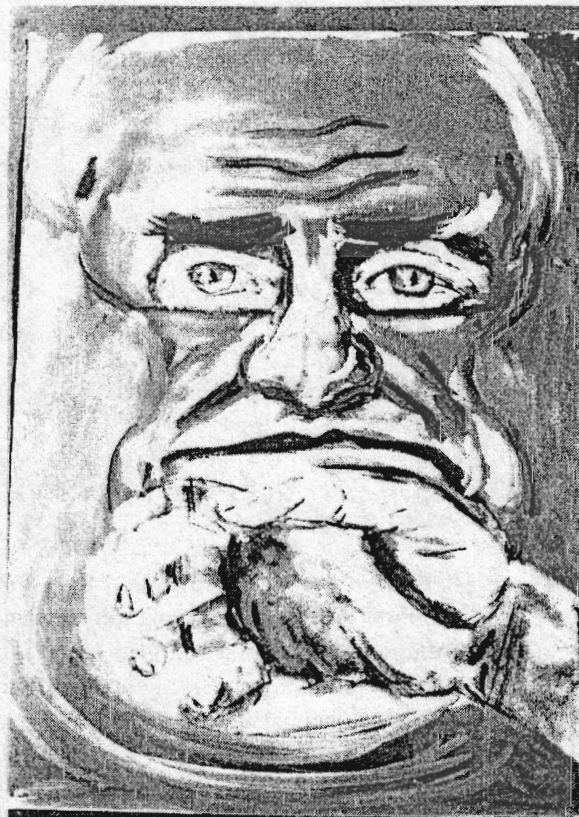
6. ábra. Depresszió



7. ábra. Félelem (1)



Félelem (2)



Harmadik képének a címe: "Félelem" (7. ábra). Ezen a képen a beteg árnyék-énje egy mulatt nő képében jelenik meg, aki a veszélyt, az ismeretlent, a gonoszt szimbolizálja a számára.



A negyedik festményen (8. ábra) már a saját arcát ábrázolja, ahogy álmában buszon utazva megijed a saját árnyékától. A képhez a következőket asszociálja: "Soha nem tudtam elfogadni magamat".

A terápiák során a betegek többször megfogalmazták az "önmagamtól is félek" érzését. Ez az érzés akkor jelent meg náluk, amikor a terápia hatására megszűnt a külvilágtól való félelem. Az "önmagamtól is félek" érzésben már tudatközelbe kerülhetett személyiségüknek azon árnyék-része, amelyet előzőleg a külvilágra vetítettek.

Minél jobban nem ismerjük árnyékainkat, annál jobban pánikba esünk, ha be-betör mindennapjainkba Hyde alakja, vagy megjelenik Pán isten, az ismeretlen ismerős. Hiszen valamennyien bűnösök és áldozatok vagyunk egyszerre. Valamennyiünkben ott bujkál a fény és az árnyék, dr. Jekyll és Mr. Hyde. Ezért ha fényben akarunk élni, szembe kell nézzünk árnyékainkkal is. De néha még a fény és az árnyék nélküli állapotra, a ködre is szükség lehet. A ködből, a homályból újrastrukturálódhatnak a körülöttünk lévő dolgok, újrastrukturálódhat a személyiségünk is.

Barbara Hannah jungiánus pszichoterapeuta írja: "az árnyék elfogadása sohasem veszteséget jelent, még ha lejjebb süllyeszti is hajónkat és csorbítja is a magunkról alkotott pozitív illúzióinkat" (1996).

### Személyiségfejlődés és identitásváltás

A jelen tanulmányban elemzett irodalmi művek és a klienseimről nyert tapasztalatok többek között arra is rávilágítanak, hogy a perszóna *központi szerepet játszik* a személyiségfejlődésben és az identitás-váltásban.

Személyiségfejlődésünk folyamatát az identitásváltások segítik elő: a régi szerep, a régi perszóna helyét időszakosan új veszi át, amelynek motivációja biológiai érésünkkel és fejlődésünkkel párhuzamosan elsősorban belülről fakad: a váltás és változás belülről építkezik. Jól tükröződik ez pl. a mesékben, ahol a főhős elindul, hogy a királylány számára megszerezze a legszebb, legfinomabb ruhát, amely olyan puha, hogy egy dióhéjba is befér.

Ez a ruha a legbensőbb önvalónkat is szimbolizálhatja. Ha ezt perszónaként magunkra öltjük, hozzásegíthet az identitásváltáshoz, elősegítheti az önmegvalósulást. Ehhez az új identitáshoz, új szerephez mintegy felnő, hozzáemelkedik az én, és vele együtt tágul a tudat. Itt tetten érhető, hogy a mesebeli ruha, mint archetípus serkentőleg hat a fejlődésre, az önmegvalósulásra. Lényegében ugyanezt szolgálják a divat változásai is.

*Gyógyító archetípusoknak* neveztem klienseim azon álomképeit, amelyek a kollektív tudattalanból pozitív ideákat és mintákat hoznak fel a tudatba.

Egy ilyen álom jött segítségére annak a 24 éves lánynak, aki egyetemi hallgatóként önismereti terápiába járt hozzám. Szüleinek rossz házassága visszariasztotta a hosszantartó párkapcsolatoktól és magától a házasságtól is. Álma a következő



volt: "Anyámnak akartam vásárolni dolgokat, táskákat, ajándékot. Apám is ott volt, 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, 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."

Szülei rossz házasságának ellentétéként jelenik meg a falvédőn a királyi pár, a mesebeli királyi esküvő, mint archetípus. A negatív szülői 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 – ahogy ezt Jung mondaná. Ez mégis elég impulzust adhat ahhoz, hogy képzeletét és érzelmeit pozitív irányba terelje, a jelenlegi, komolynak ígérkező párkapcsolatára vonatkozóan.

Személyiségfejlődésünk folyamatában tehát – ideális esetben – a belső válik külsővé, de csak a külvilág érintéseire, a külvilág kihívásaira. Ezért mondhatjuk, hogy egy anyagcsere-folyamat zajlik le a legkülső héj, a perszóna és a külvilág között, az érintések mentén. Ez a folyamat energetizálja és aktivizálja személyiségünk perszóna alatt lévő alsóbb rétegeit. A már megvalósult, ún. "kiszolgált perszóna", ami eddig védte és "táplálta" az ént, mintegy leválik arról – mint a kígyóbőr –, és át-



veszi a szerepet az "alsóbb réteg", egy újabb perszóna, újabb identitás, ami belülről érkezik, a tudattalanból, mondhatjuk azt is, hogy génjeinkből, a külvilág újabb és újabb kihívásaira.

Így halad a folyamat tovább és tovább, hasonlóan a fa évgyűrűinek a növekedéséhez, ahol a körök egyre tágulnak. A fejlődés során a belső kör, személyiségünk legbelsőbb része (Selbst) fokozatosan előbbre kerül, míg a külső rész növekszik és tágul, akárcsak a tudatunk. A legkülső, ún. kérgi rész, a perszóna "átadja" értékeit, "gyümölcszeit" a környezetének, a "megmaradt", ún. ki-munkált "vázat" pedig az alatta következő rétegnek.

A növekedés, fejlődés és érés során, személyiségfejlődésünk folyamatában, a legbelsőbb részünk fokozatosan kiüresedik, a külső rétegek fokozatosan átadódnak a környezetnek. Láthatjuk, hogy a fejlődés kétirányú: egyszerre befelé és kifelé ható. Az önmegvalósításnak ez a menete a külvilággal való folyamatos anyagcserét feltételezi. Ebből a megközelítésből, optimális fejlődés eredményeképpen, életünk végére a *legbelsőbb önvalónk, a Selbst ragyoghat perszónaként az énünk körül.*

A fentiekből is adódik, hogy nem mindegy, miként "üresedünk ki". Átadva magunkat és megvalósítva, vagy úgy, hogy lehetőségeink és képességeink önmagukba fulladnak.

Ahogy biológiai fejlődésünk és érésünk a külső és belső "környezeti" feltételek kölcsönhatásának az eredménye (Sills 1978, Parisi és de Martino 1980, Saenger és mtsai 1977), úgy az lelki fejlődésünk is. Ezért a külső és belső világból érkező információknak a folyamatos megismerése és arányos beépítése a személyiségünkbe – az én, mint szervező központ segítségével – jelentheti a legoptimálisabb fejlődést. Ebben nagy szerepe van a *meggondolásnak és az értelemnek*, ami örökös feletünk. (Salamon király pld.)

A meggondolás és az értelem *nem azonos* a rációval, a gondolkodási funkció egyoldalú használatával. A meggondolásban benne van a mérlegelés, amihez az érzelmi, érzékelő és intuitív funkcióinkat is aktivizálni kell. A meggondolás megvédhet a hirtelen ijedségtől, a pánikállapottól is. A meggondolás jelentheti azt a mindennapos feladatot, amelyet testünk is ellát, például sejtjeink, amelyek működésének lényege, hogy ún. félig át-eresztő határokként egyfajta szűrőfunkciót látnak el. Nem utasítanak el mindent mereven, ami a külvilágból vagy belülről, a szervezetünkben érkezik, de nem is engednek be minden információt válogatás nélkül. Nem csak azért, mert az önmagában rossz, hanem talán, mert itt és most éppen nem aktuális, személyiségünk még nem érett rá, még nincs itt vagy már elmúlt az ideje.

Vágyainkat, fantáziáinkat, indulatainkat, félelmeinket, de céljainkat és terveinket is a sejtek működéséhez hasonlóan a mérlegelés, meggondolás tárgyává kellene tennünk. Ez nem csak személyiségünk legkedvezőbb működését és fejlődését segítené elő, hanem kedvező

feltételeket teremtene ahhoz a megküzdéshez is, hogy határainkat szinte naponta, újra és újra megkeressük és megtaláljuk.

#### IRODALOM

- ANDREASEN NC, BLACK DW (1997) Bevezetés a pszichiátriába. Budapest, Medicina.
- ANTALFAI M (1996) Pszichológia az embervédelem szolgálatában – Környezetünkért és lelki egészségünkért. Magyar Bioetikai Szemle. 1996. I.
- BODZSÁR É (1999) Humánbiológia – fejlődés: növekedés és érés. ELTE Eötvös Kiadó.
- BUGGE R (1997) Pensees sur la vie et sur L'oeuvre D'Edvard Munch. In La Vouivre Cahiers de Psychologie Analytique. Vol. 7/1997.
- CAMISSO AV (1999) Peter Schlemihls wundersame Geschichte. La Spiga languages. Mailand.
- CARVER CS, SCHEIER MF (1998) Személyiségpszichológia. Budapest, Osiris.
- CHAPPUIS P (1997) Source D'ombre. In La Vouivre Cahiers de Psychologie Analytique. Vol. 7/1997.
- COLE M, COLE RS (1997) Fejlődéslelektan. Budapest, Osiris.
- CONRAD J (1978) A titokzatos idegen. Budapest, Európa Kiadó.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI M (1997) Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája. Budapest, Akadémia Kiadó.
- DÖBRENTAI Z (2001) Virágzás napjai 2001. Programfüzet. Óri Alapítvány. Óriszentpéter.
- EICH C (1997) Nos ombres jungiennes. In La Vouivre Cahiers de Psychologie Analytique. Vol. 7/1997.
- ERIKSON EH (1991) Az életciklus: Az identitás epigenezise. In A fiatal Luther és más írások. Budapest, Gondolat, 437-497.
- von FRANZ ML (1998) Az árnyék és a gonosz a mesében. Budapest, Európa Könyvkiadó.
- GOETHE JW (1998) Das Märchen. La Spiga Languages, Milano.
- HALÁSZ L, MÁRTON M (szerk.) (1978) Típusok és személyiségvonások. Budapest, Gondolat.
- HANNAH B (1996) Ich und Schatten. In Jungiana Herausgegeben von der Stiftung für Jungische Psychologie. 6. Band.
- JUNG CG (1989) Die Psychologie der Übertragung. In C. G. Jung: Gesammelte Werke, 16. Band. Walter Verlag.
- JUNG CG (1993) Mélységeink ösvényein. Budapest, Gondolat.
- JUNG CG (1997) Alapfogalmaink lexikona I., II. kötet. Budapest, Kossuth Kiadó.
- KÁLLAI J (1998) Pán és a pánik. A tünetek mítosza vagy a mítosz tünete. Pszichoterápia. VII. évf. 1998.
- KOPP M (1990) Generalizált szorongó betegek, pánikbetegek és kontrollszemélyek összehasonlító vizsgálata: pszichodiagnosztikai jellemzők és agyi lateralitás. Ideggyógyászati Szemle. 43. évf. 457-467.
- KORONKAI B (1996) A viselkedés élménydinamikája III. Budapest, Vikote Könyvek. 63-99.
- MIHALIK (2000) Mihalik Erzsébet kolléganóm személyes közlése.
- NOCHIS K (1997) À la recherche de l'ombre perdue. In La Vouivre Cahiers de Psychologie Analytique. Vol. 7/1997.
- PARISI és de MARTINO (1980) In Bodzsár Éva: Humánbiológia – fejlődés: növekedés és érés. ELTE Eötvös Kiadó. 1999.
- PENRIFOY RZ (1998) Szorongás, fóbiák, pánik. Bp. Medicina.
- ROGERS CR (1951) Személyiség- és viselkedésmélelt. In Szakács F, Kulcsár Zs (szerk.) (1980) Személyiséglelektani szöveggyűjtemény. II. Budapest, Tankönyvkiadó.
- SAENGER ÉS MTSAI (1977) In Bodzsár Éva: Humánbiológia – fejlődés: növekedés és érés. ELTE Eötvös Kiadó. 1999.
- SILLS (1978) In Bodzsár Éva: Humánbiológia – fejlődés: növekedés és érés. ELTE Eötvös Kiadó. 1999.
- STEVENS A (1982) Archetype. A natural history of the self. London, Routledge and Kegan Paul Ltd.
- STEVENSON RL (1978) Dr. Jekyll és Mr. Hyde különös története. Budapest, Európa Kiadó.
- V KOMLÓSI A (1999) Nem vagy egyedül. Budapest, Osiris Kiadó.

Antalfai Márta dr.

1145 Budapest, Laky Adolf u. 11.