

FEHÉR ÁGOTA – ACKERMANNÉ KELŐ KAMILLA

EMLÉKEINK – GYÖKEREINK – KÖTŐDÉSEINK

„A lélektársad olyasvalaki, akihez szokatlanul mély kapcsolat fűz, mint-ha a köztetek lévő kommunikáció és közösség nem szándékos erőfeszítésből, hanem sokkal inkább isteni kegyből származna.” Thomas Moore gondolata oly szépen kifejezi számunkra, mennyire fontos is az, hogy érezhessük, van valaki, aki igazi gondos, mély törődéssel kíséri a velünk történeteket és belső élményeinket egyaránt. Aki által nem érezzük magunkat olyan egyedül a világban, és mind örömeinkben osztozik velünk, mind bánataink során figyelmes támaszt nyújtva segít hozzá újból lelki erőnkhez. Egy ilyen társ különlegesen értékes ajándékot jelent, és talán azt is átélhetővé teszi, hogy a közös csend milyen különleges újabb támaszokat, biztos köteléket, a megértettség belső élményét hordozhatja.

Őszi-téli hónapjaink bizony egyre csendesebbé is formálják azok életét, akik még értik a természet járásának rendjét és mély belső értelmét. Az egyre sötétedő éjszakák magukkal hozzák a természet külső nyiladozásainak lecsendesedését, megnyugvását,

mindezeknek köszönhetően pedig megsegíthetik a mi belső figyelmünket, megállásunkat, s akár visszatekinésünket egyaránt.

MÚLT ÉS JÖVŐ

Novemberre forduló naptárjaink időről időre rádöbbenenek arra, milyen fontos is megbecsülni a megvalósult élményeinket és ezek kísérőit, az élet útjai által megismert társainkat, hiszen bármennyire is nem kívánnánk, mégis egyszer elérkezik távozásuk ideje. A gyász bánata magával ragadó, megéretteti azt, hogy igazán fontos volt számunkra az elveszített személy: ha érezzük hiányát, félünk az elvesztéstől, akkor bizonyos, hogy ő maga sokat jelentett nekünk, és mintegy részünkkel vált, általa mi magunk is formálódunk, nélküle pedig kevesebbek lennénk.

Bizonyos ugyanakkor az is, hogy fontos törődnünk ezekkel az érzéseinkkel, igazán belülről megélni őket, hiszen a gyors továbblépés sugalmazása alapvetően megragadható a világban, ám kérdéses, hogy ez valóban

pozitív továbblépést, jó fordulatot jelent-e. Előreszaladás helyett inkább álljunk meg, mélyüljünk el a belső élményeinkben, hogy a jövő mihamarabbi elérésének vágya helyett inkább meríteni tudjunk a megvalósultakból, átélni azok értékét: tekintsünk inkább a múlt felé először! Mindezek nélkül nem lehetséges a jövő céljainak hatékony beteljesítése sem, csak a múlt átélésével és tudatosításával válhat mindez teljes értékűvé.

Életünk mindig magában hordozza a mély összefüggéseket, csodálatos illeszkedések kísérnek benne, amelyek értelmet adnak napjaink sodródásai-ba, és saját magunk számára is fontos tanulságokat hordoznak. Ha készek vagyunk ezek követésére és felismerésére, úgy a jövő irányában is lélekben megerősödvé haladhatunk tovább.

GYÖKEREK ÉS KÖTŐDÉSEK

„Ahhoz, hogy érzelmileg erősek legyünk, szükségünk van arra az érzésre, hogy tartozunk valakihez, és hogy ezek a személyek akarják is, hogy hozzájuk tartozunk” (Bruno Bettelheim,

idézi: Zsubrits, 2011, 5). Nem kérdés tehát: életünk megfelelő előrehaladásához nélkülözhetetlen egy olyan érzékeny, törődő társ jelenléte, akivel kölcsönös egymásra hangolódás alapozódhat meg, aki figyel ránk, követi élményeinket és aszerint is kapcsolódik hozzánk. „Ha a gyermek tudja, hogy reagálni kész kötődési alak áll rendelkezésére, erős és megingathatatlan biztonságérzetet kölcsönöz neki” (Bowlby, 2009, 32).

A kötődés sajátos viselkedési mintázódással is együtt jár: a szeretett személy közelségének keresése, a vele való kapcsolat megőrzése, fenntartása ennek alapvető összetevői. A gyermek mindezek által önmagában is egy ún. belső munkamodellt, mentális képet alakít ki a kötődés tárgyáról. Ennek része annak megélése, hogy a társ elérhető számunkra, hogy bízhatunk benne, mert észreveszi és követi jelzéseinket, akár hiányélményeinket. A kötődés tárgyáról alakított belső képünknek része továbbá egy olyan élmény megszületése, ami magáról a személyről, az ő szerethetőségéről, értékességéről szól, másrészt a vele való kapcsolatáról, amelyet immár stabilnak, biztonságosnak, kölcsönösnek élünk át (Horváth-Szabó, 2012). Mindezek a benyomások, élmények egész életünket kísérik, a korai évektől a felnőtté válásig. Nehezebb életszakaszokban felerősödhet a támaszra szorultság élménye, így a kötődés tárgya is változhat, mindvégig kiemelten fontos azonban a kötődés élményén keresztül a kapcsolatba lépés egy „biztos bázissal” (Bowlby, 2009), akár csak rejtett összekötő szálak megtapasztalásával.

Ilyesmi mély, a múlt közös élményeire is épülő benyomásaink is megmutatják számunkra: „a gyökerek kötődést, megtartatást, megmaradást jelentenek viharos időkben is, és az éltető vizekig nyúlnak a mélyben. A köteleink hordoznak és védnek bennünket: megelőznek, meghatároznak és utánunk is léteznek, továbbélnék, amikor mi már nem leszünk. A kötelek láncolatba fűznek a tegnapi és a jövő között a mindenkori mában.” (Pap, 2019, 1)

Ahogy a fák gyökere is támaszul szolgál, úgy ez egyben a legtartósabb részének tekinthető. Hiszen az ágakat levághatják, a törzs is ki lehet téve külső akár támadásoknak, mégis, a gyökerek jelentik a védő háttérrel és erőforrással, ami ezzel jelentős segítsé-

get nyújt a föld fölötti részek számára. A gyökereket a föld is tartja, és ő maga is tartást ad a földnek, stabilizál. A gyökér maga nem látható, ám nélkülözhetetlen része a láthatóvá válás folyamatának. A gyökér a hovatartozás, a származás, a megtelepedés. Ősregéink égisz erő fájának tövével, gyökerei közül pedig gyógyító forrás is fakad (Jankovics, 1998; Hoppál – Jankovics – Nagy – Szemadám, 2004, 106).

Az ember számára a gyökerek üzenete tehát magában hordozza a támaszték élményének és egyúttal a fejlődés lehetőségének átélését. Ne feledjük: minden társas kapcsolat mélyén ott rejlenek mindezek, a kérdés csak az, hogy észreveszük-e, gazdagítjuk-e, tudunk-e meríteni belőle. Nagy segítséget jelent mindezek kibontakoztatásában a megfelelő kapcsolatba lépés, s ennek részeként a kommunikáció. Amennyiben ez valóban a „másokért élést”, „egymásról való gondoskodást” fejez ki és „Isten jelenlététől való megérintettségéből táplálkozik” (Németh, 2012, 178), úgy közlebb érkezhetünk kötődéseink és azok mélyén lévő gyökereink megtapasztalásához egyaránt.

Müller Péter szavaival: „Egyre inkább az az érzésem, hogy az életünk egyetlen mondat, csak nem tudjuk kimondani, hogy mi az. ... A nagy találkozások, a lélekközelebb pillanatok mindig azok voltak, amikor valakit megszerettem. Az igazi csoda a barátság, a valódi, emberközelebbi kapcsolat, amikor egyszer csak repül velünk az idő, és az az érzésünk, hogy mi már valahol találkoztunk. Néha egy pillanatot többet ér, mint egy egész esztendő. ... A barátság az egyetlen olyan kapcsolat, amely kölcsönös, szabad választással jön létre. Nem velünk születik, mi teremtjük. Nem fertőzi meg semmilyen testi kapcsolattal, vagy érdek. Nem akarunk egymástól semmit – egyszerűen csak jó együtt lenni. A barátság születése mindig együtt jár azzal az érzéssel, hogy találkoztunk már valahol. Hogy ismerem őt! Ez persze sejtetem, nem biztos, hogy így van. Sosem tudhatjuk, mitől vagyunk otthon egymásban. De ha a barátomhoz megyek: hazamegyek.”

GYÖKEREK ÉS SZÁRNYAK

Mély kapcsolódásainkat mégis időre kísérheti az elvesztés. A fizikai búcsú körüli időszakban pedig gondolkodásunkat az érzelmek vezérik. A szeretett személy hiányát úgy érezzük,

senki és semmi nem tudja betölteni. Kavarnak a közösen átélt emlékek, melyek még fájdalmasabbá teszik a hiányt. Az önmagunkon végzett tudatos munka segít abban, hogy a mélyen gyökerező szeretetkapcsolatból mégis szárnyakat növezzünk. Megválaszoljuk azokat a kérdéseket, hogy „Miért volt ő mellettem?”, „Mivel gazdagítottam én az ő életét és mit kaptam tőle?”.

A „Hogyan tovább?” kérdésre válaszolhatunk úgy, hogy a közös kapcsolatban gyökerezve, s az abból növesztett lelki szárnyainkkal mások javát szolgáljuk. Mindazt, amivel korábbi szeretetkapcsolatainkból épültünk, mások szeretetére, lelki növesztésére fordíthatjuk. Ez a munka különösen fontos akkor, ha biztos kötődések helyett esetleg az elutasítottság fájdalmával élünk. Mindazon személyek terheit, kiknek ránk kellett volna szeretetüket árasztaniuk, cipelhetjük akár egész életünkön át. Önmagunkban kereshetjük az elutasítás, a szeretetmegvonás okát, s építhetjük bele mindennapjainkba ezen tapasztalatainkat. Befolyásolják önértékelésünket, énképünket, lelki egészségünket.

Ám dönthetünk úgy is, hogy megbocsátunk, s habár a múlt nem törölődik nyomtalanul, a jövő más alapokon épülhet fel. A megbocsátást mindig kegyelemből adjuk. Kérdemelhettelen volta miatt magunkban kell eljutnunk arra a pontra, hogy saját lelki növekedésünk érdekében azoknak is adjuk, akik soha nem kérnék tőlünk. Így tudunk korábbi, szeretetben erősen gyökerező vagy éppen gyökértelen kapcsolatainkból szárnyakat növesztve, mások felé továbblépni.

A GONDOSKODÓ SZERETET ÚTJÁN

„A szeretet, amivel szeretnek bennünket, mindig valamifajta kegyelem.” Szabó Magda szavai rámutatnak arra, hogy milyen értékes ajándék lehet számunkra annak megtapasztalása, hogy érezzük valaki más kapcsolódását hozzánk, elfogadó szeretetét és az összehangolódás lehetőségeit vele. A szeretet jelenségvilága sokakat megihletett már, megannyi gondolat fogalmazódott meg lényegéhez kapcsolódóan. Barbara Fredrickson (2014) pozitív pszichológiai megközelítésében nemcsak önmagában a mély kötődés és bizalom kifejeződése, hanem ennél sokkal összetettebb, „dinamikus pozitívitás-rendszer” (Fredrickson,

2014, 23). „A szeretet megengedi, hogy igazán lássuk a másikat a maga teljességében, törődéssel, együttérzéssel és részvétellel. Szerető kapcsolatban őszintén a másik jól-létébe investálunk, egyszerűen csak az ő érdekében. És ez az érzés kölcsönös, mert a szeretet pillanatokban felismerjük, hogy a másik is őszintén a mi jól-létünkbe investál, és igazán törődik velünk” (Fredrickson, 2014, 24). Ez a fajta ráhangoló, gondoskodó, kölcsönös törődés a bensőséges szereteteli kapcsolat, s abban a pozitív rezonancia kialakulásának elengedhetetlen feltétele.

Megvalósulásához azonban kiemelendő, hogy alapvetően szükséges a felek közvetlen személyes kapcsolódása, hogy fizikailag egy térben legyenek. Nélkülözhetetlen az interakcióban résztvevő két személy között egyfajta szinkronizáció létrejötte, amelyhez pedig a személyek közvetlen jelenlétében megvalósuló fiziológiai szintű összehangolódás is szükséges. Az ún. tükkörneuronok teszik lehetővé, hogy ugyanazok a folyamatok játszódjanak le két egymással kommunikáló em-

berben. Az oxitocin hormon a bizalom érzését, s ezáltal a kapcsolatban megjelenő kötődést erősíti, az ún. bolygóideg pedig a tekintettartás és a mimika finommozgásait szinkronizálja. Ezen fiziológiai meghatározók csakis együtt alakíthatják a szeretet pillanatnyi megélését, s általuk teljesedik ki annak evolúciós funkciója, valamint a kapcsolatokat gazdagító, összehangoló, pozitív rezonanciát megalapozó légköre egyaránt.

Ne feledjük tehát: társas kapcsolataink oly fontos mélységeket hordoznak, melyekre nagyon fontos volna megfelelően figyelniük és gazdagítaniuk, ameddig a társunk is jelen lehet életünkben. Ha csak arra figyelünk, mi nem megfelelő a számunkra, vagy a jövő messzi álmait törekszünk csak beteljesíteni, az önmagában kevés még. Talán könnyebben elérhetők a jövő céljai akkor, ha megéljük a márt, s egyúttal támaszkodhatunk a múltra. Becsüljük meg annak megvalósult értékeit, érzékeny köteleiket, s így amikor el kell érkezzen a fizikai elköszönés ideje, talán nem végleges mindez,

és lelkiekben ezután is megélhetjük támaszt adó erejét. „Minden féltett dolognál jobban őrizd meg szívedet, mert abból indul ki minden élet” (Példabeszédek 4,23).

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Bowlby, John (2009): *A biztos bázis*. Animula Kiadó, Budapest.
- Fredrickson, B. (2014): *Love 2.0 A határtalan szeretet*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Hoppál Mihály – Jankovics Marcell – Nagy András – Szemadám György (2004): *Jelkép-tár*. Helikon Kiadó, Budapest.
- Horváth-Szabó Katalin (2012): *Vallás és emberi magatartás*. Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet – Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány, Budapest.
- Jankovics Marcell (1998): *A fa mitológiája*. Csokonai Kiadó, Debrecen.
- Pap Ferenc (2019): *Gyökerezettek meg Krisztusban!* Károli Gáspár Református Egyetem Tanítóképző Főiskolai Kar, Budapest. https://tfk.kre.hu/images/doc/hirek/Dekani-beszed_2019.pdf
- Zsubrits Attila (2011): *A kapcsolat mint esély. A gyermekvédelmi intézményekben élő serdülőkorú fiatalok kötődésrendszerén belül a nevelőkkel kialakult kapcsolat összetevői*. PhD-értekezés. Pécsi Tudományegyetem, Pécs.

