

A katarzis az emberi fejlődésben

bevezető, rövidített változat

John Heron: Catharsis in Human Development, 1998
1977, átdolgozott kiadás 1998

Tartalom

Előszó

1. Fejezet: A katarzis-mentes társadalom

- A Az emberi katarzis
- B A katarzis-mentes társadalom
- C A katarzis-mentes társadalom dogmái
 - 1. Az intellektus, mint elsődleges különbségtevő
 - 2. Az emberi természet eredendően rossz
 - 3. Az erény önbüntető
- D Katarzis a katarzis-mentes társadalomban
 - 1. Álmodás
 - 2. Dráma
 - 3. Zene és költészet
 - 4. Versenysportok
 - 5. A természetre adott válasz
 - 6. Poszt-orgasztikus katarzis
 - 7. Megengedő intimitás
 - 8. Transzperszonális tevékenységek
 - 9. Nevetés

2. Fejezet: Az emberi katarzis

- A A katarzis, mint olyan
 - 1. A gyász katarzisa
 - 2. A félelem katarzisa
 - 3. A harag katarzisa
 - 4. A zavar katarzisa
 - 5. A bűntudat és a szégyen katarzisa
- 6. Az undor katarzisa
- 7. Az unalom katarzisa

8. A fizikai fáradtság katarzisa

Előszó

Az 1977-es kiadás előszavában ezt írtam:

„E kézikönyv az emberi katarzis átfogó elméletét hivatott bemutatni. Általános célja, hogy alátámassza a katartikus intervenciók tudatos használatát az oktatásban, melynek célja a személyes fejlődés elősegítése az interperszonális készségekre fókuszáló tréning során. Konkrétabb célja, hogy elméleti kiegészítésként szolgáljon a co-counselling technikákat taglaló gyakorlati útmutatóm mellé. Az itt bemutatott elméletek természetesen nem kívánnak az egyetemesség fényében tetszelegni a co-counselling technikák mögötti emberi létállapotot illetően, pusztán egy lehetséges elméletként szolgálnak. Általánosságban nyitott az átdolgozásra a co-counselling alkalmazás tapasztalatainak megfelelően, illetve bármely egyéb hasonló szituációban, amelyben alkalmazható egy kísérleti kutatási paradigma. A Tartalom egy jól áttekinthető fogalmi térképet ad az elméleti struktúra áttekintéséhez, illetve megkönnyíti az egyes elemek megtalálását.”

Az útmutató, amire itt utalok, az általam írt Co-Counselling Kézikönyv harmadik, 1998-as átdolgozott kiadása

Ebben az 1998-as átdolgozásban végeztem bizonyos változtatásokat a szövegben, valamint átrendeztem a fejezetek sorrendjét: ez első kiadás első négy fejezetét a második kiadás végére raktam, abból azért, hogy az egész közvetlenül hozzáférhető legyen. Ez a négy fejezet (4-7) az emberi természet és általános emberi létállapot azon elméletét mutatja be, amely alapul szolgál az első három fejezetben tárgyalt kérdésekhez.

Az 1977-es első kiadás már akkor is túlmutatott önmagán a következő rövid kijelentéssel:

„Az, hogy az emberi létállapotban foglalt legalapvetőbb stresszek olyanok, hogy az emberi viselkedés képes torzult és perverz formákká alacsonyodni, már önmagában is egy fajta másodlagos-kihívás – nézetem szerint a transzperszonális fejlődés kihívása. Ezen stresszek elsődlegesen a perszonális és interperszonális fejlődés elé állítanak kihívást, ám **ennek** a teljesítménynek a folyamatos sérülékenysége egy másodlagos kihívás, amely az emberi tudatosság tágabb régióinak fejlesztése.” Az emberi tapasztalat transzperszonális, avagy spirituális dimenziói megtalálhatók többféle fejlődési keretben a következő hét publikációban. A közös teremtésről szóló fejezet (amely e publikációk közül a hatodikban található) igen precízen leír egy elméletet az emberi létállapot transzperszonális kontextusáról; a *Katarzis az emberi fejlődésben* erre az elméletre hivatkozik, illetve ennek tulajdonképpen a bővítménye.

1. Heron, J. and Reason, P. (1981) *Co-counselling: An Experiential Enquiry 1*, Guilford, University of Surrey. A co-operative inquiry on client states and processes in co-counselling
2. Heron, J. and Reason, P. (1981) *Co-counselling: An Experiential Enquiry 1*, Guilford, University of Surrey. A co-operative inquiry on ways in which co-counsellors can handle restimulation in everyday life.
3. Heron, J. (1990) *Helping the Client: A Creative, Practical Guide* London, Sage. Interpersonal skills training.
4. Heron, J. (1992) *Feeling and Personhood: Psychology in Another Key*. London, Sage. See Chapter 6: The affective mode: emotion. Ez a fejezet továbbfejleszti a személyes szükségletek és negatív érzelmekről szóló alábbi ismertetést, és leírja az érzelmi kompetencia kritériumait.
5. Heron, J. (1996) *Co-operative Inquiry: Research Into the Human Condition*. London, Sage. Participative research.
6. Heron, J. (1998) *Sacred Science: Person-centred Inquiry Into the Spiritual and the Subtle*. Ross-on-Wye, PCCS Books. See Chapter 19: Co-creating. Ez az emberi létélmény transzperszonális vonatkozásainak elméletét mutatja be.
7. Heron, J. (1999) *The Complete Facilitator's Handbook*. London, Kogan Page. Facilitating human development in groups.

Hálás vagyok azoknak, akikkel kezdő, haladó és tanári co-counselling képzéseken, co-counselling kooperatív kutatások során, és nemzetközi workshopok alkalmával dolgoztam (Belgiumban, Angliában, Franciaországban, Németországban, Hollandiában, Magyarországon, Írországon, Olaszországban, Új-Zélandon, Spanyolországban és az USA-ban) mert biztosították számomra azokat a kölcsönösen megosztott tapasztalatokat, amelyből az ebben az írásban tárgyalt gondolatok – és későbbi írásokban tárgyalt további fejleményeik - kifejlődhettek.

1. fejezet: A katarzis-mentes társadalom

A. Az emberi katarzis

Katarzison itt pszichoszomatikus folyamatok komplex együttesét értem, amelynek segítségével az emberi lény megtisztul a felgyülemlett distressztől, amit az alapvető emberi szükségletek kumulatív frusztrációja hozott létre (4. Fejezet: Emberi szükségletek és viselkedés). Így meghatározva tehát ez egy kifejezetten emberi jelenség, amely olyan testben élő lénynek tulajdonítható, amely képes a szeretetre, a megértésre és az önreflexióra. A feltevés az, hogy ezeknek a fizikai testben és a fizikai világban aktív képességeknek a nagyfokú sérülékenységeért egy helyreállító folyamat nyújt kárpótlást, amely megszabadítja a személyt a bénító feszültségtől. A „katarzis”, „lereagálás” és „érzelmi kisülés (discharge)” vagy egyszerűen „kisülés” fogalmakat szinonimákként fogom használni.

Az, hogy az ember fiziológiailag görcsös, magától értetődő. Az orgazmus, a szülés, a székelés, a hányás, az emésztés mind a periodikus görcs enyhébb vagy erősebb megnyilvánulásai, amelyek test életfolyamatait kísérik. Az, hogy az ember, mint teljes pszichoszomatikus lény szintén görcsös, már kevésbé ismert tény a mai társadalomban. Az érzelmek kontrollálásának erényét felmagasztaljuk; a pozitív érzelmek nyílt kifejeződésétől zavarba jövünk; és borzasztóan alulképzettek vagyunk a negatív érzelmek görcsös kiengedésének kezelésében. Ám a jól nevelt ember képes e három mechanizmust egyensúlyba hozni, és egyaránt kompetens a kontrollban, a kifejezésben és a katarzisban.

A 4. és 7. fejezetekben leírt elmélet szerint, amikor az emberi képességek bénító módon frusztrálódnak, az eredmény akut pszichoszomatikus feszültség, melynek mentális komponense a gyász, félelem vagy harag, amelyek megfeleltethetők a szeretet, a megértés vagy az önirányítás képességének frusztrációjával. Az elmélet katartikus része szerint a gyász könnyek és görcsös zokogás által tisztul ki a rendszerből, a félelem remegés és hideg veríték által, a harag pedig kiabálás és gyors, viharos mozdulatok által. Ezek a folyamatok **nem** számítanak öncélúnak, rosszabbodásnak, sem hisztériának. Ezek **valóban** olyan folyamatok, melyek által a személy megszabadul a negatív stressztől, és újra visszatér stressz-mentes, rugalmas működéséhez. Ezen folyamatok által az emberek megtisztíthatják magukat a személyes frusztrációktól. Nem keverendőek ám össze az állati folyamatokkal: csak azért van ilyen drámai fizikai komponensük, mert az emberek mélyen a testhez kötődnek, és így az embert érő stressz a testre is hatással van. És ahogy az embereknek szükségük van oktatásra, hogy gyakorlattan használják intellektuális képességeiket, épp úgy szükségük van oktatásra, hogy hogyan használják gyakorlattan azt a bizonyos érzelmi kompetenciát, melyet én katarzisként hívok. Valamilyen katarzis amúgy is történik valamikor a legtöbb emberrel. Ám

ahogy minden más emberi képesség esetében, a teljes és hatásos használathoz képzésre van szükség. És ez az a pont, ahol mély szakadék található a mai oktatási gyakorlatban.

Nem lehetséges tehát felmérni a hatásosságát egy olyan kultúrában, amely rossz színben tünteti fel, nem bánik vele a megfelelő módon, és csökevényes megélési lehetőséget biztosít csak neki. Ezért van szükség ezen a területen rendszeres személyes és interperszonális tapasztalati kutatásra és alapos személyes oktatásra a katarzis egyedi viselkedésre gyakorolt hatását illetően. A tapasztalat azonban nem könnyen szerezhető meg: a kultúra elrejtje a katarzist (és az is csak egy igen tökéletlen katarzis) a terápiának nevezett terület egy kis sarkába, és az oktatási rendszer minden szintje teljes mértékben mentes bármilyen arra vonatkozó képzéstől, hogy hogyan is kezeljük hatásosan az emberi negatív stressz érzéseket. Ennek az egyik eredménye, hogy az összes segítő szakmában dolgozó szakember (pszichiáterek, háziorvosok, klinikai pszichológusok, szociális munkások, hivatásos pártfogók, ápolók, lelkészek, stb.) csak nagyon tökéletlen tudással rendelkeznek arról, hogy mit kezdjenek a saját, gyakran igencsak erőteljes pszichológiai feszültségeikkel.

Ezért ez a fejezet központi fontosságú. Egy olyan problémával foglalkozik, melynek igen nagy gyakorlati és **oktatásügyi** jelentősége van a kultúránkban. Valamint olyan különbségeket állapít meg, melyek alapvető fontosságúak a katarzissal kapcsolatos kompetencia oktatási gyakorlatba való hatásos beültetéséhez. Az az elgondolás, hogy egy jól képzett személy többek között gyakorlott az összes lehetséges érzelmek kontrollálásában, és ha szükséges, rendelkezik a megfelelő tapasztalattal a distressz érzelmek kiengedésében és feloldásában, a megfelelő módon, időben és helyen – ez egy olyan kifinomult elgondolás, amely messze túlhaladja a jelenlegi oktatásügyi ideológiákat.

B. A katarzis-mentes társadalom

Egyáltalán nem szélsőséges katarzis-mentesnek nyilvánítani mai társadalmunkat. A gyermeknevelési gyakorlat legnagyobb része katarzis-ellenes: a gyerekeket egész kicsi koruktól kezdve arra kondicionáljuk, hogy a negatív érzelmeiket: a gyászt, a félelmet és a haragot kontrollálják és magukban tartsák. A kisfiúk nem sírnak, a kislányok pedig nem lesznek mérgesek; így a kisfiúk és a kislányok hamar megtanulják, hogy csak akkor válhatnak társadalmilag elfogadottá, ha teljes mértékben elrejtik és magukba temetik személyes fájdalmaikat.

Ennek az okát nem kell sokáig keresnünk: mélységes szülői kényszeresség. A szülő nem tudja elviselni a gyermekében azokat az érzelmek kifejezéseket, amelyeket magában sem tud elfogadni. Így az elfojtás ördögi köre generációról generációra gördül. Az az apa, aki 20-30 éven át folyamatosan védekezett saját negatív érzelmei ellen, és aki mélyen azonosul saját gyermekével, nem bírja elviselni a gyermekében lévő hasonló negatív érzelmek kirobbanását: így arra érez kényszert, hogy rábeszélő együttérzés, hízélgés, vagy fenyegetés útján elnyomja a gyermek katarzist.

Minél kisebb a gyermek, annál nagyobb a megengedés az érzelmek kirobbanásával kapcsolatban. Ám nagyjából minden 8 éves gyerektől elvárják, hogy tudja, hogyan tartson mindent magában. A lányoknak jóval inkább megengedett a sírás; a fiúknak pedig valamivel jobban elnézik, ha mérgesek; ám az általános elfojtás sokkal többet nyom a latban, mint ezek a különböző engedmények. A félelem katartikus kirobbanása mindenkor, és szinte az összes korcsoportban, teljes mértékben tabu. A nevetés az egyetlen kulturálisan elfogadható feszültség-kiengedési mód. És bár a felnőttek körében a könnyek elfogadottak, mint elkerülhetetlen válaszreakció bizonyos nagy traumákra, mint a halál, vagy különböző katasztrófák, ám a síró ember gyakran nagy erővel próbálja visszatartani a megállíthatatlanul feltörő könnyeket, míg a közelben álló együtt érző személyek, bármilyen támogatóak legyenek is, elvárják, hogy előbb vagy utóbb a kontrollálásra való törekvés sikeres legyen. Egyes emberek, mindkét nemből, teljesen elveszítették a képességüket, hogy utat engedjenek a gyász kifejeződésének, akkor is, ha nagy trauma éri őket, és mozdulatlanak tűnnek, teljesen elidegenedve saját érzelmeik mélységétől. A katarzis-mentes társadalomban a felnőttiség és az érettség mércéje az, hogy mennyire képes az ember elfojtani negatív érzelmeit; és amikor ezen érzelmeknek mégis sikerül kitörniük a gát mögül, akkor a zavar, a szégyen és a bűntudat gyorsan tesznek róla, hogy betömjék a falon keletkezett repedést.

Amit a szülők elkezdtek, az általános- és középiskolák folytatják, a kórházak pedig megkövetik. Társadalmunk minden nagy szervezete és intézménye az érzelmi elfojtást előíró, széles körben elfogadott hallgatólagos megállapodáson alapul. Ennek az apollóni kontrollnak a pozitív oldala az, hogy az érzelmek kontrollálása valóban szükséges kíváncsi ahhoz, hogy az ember hatékonyan el tudja végezni feladatát, bármi legyen is az; az érzelmek megfegyelmezése egyike azon nagyszerű emberi készségeknek, melyek lehetővé teszik a nagy társadalmi, intellektuális, technikai és kulturális teljesítményeket. A negatív oldal a túlzott kontroll, az elfojtó kontroll, annak a hiánya, hogy egyensúlyban tudjuk tartani a fegyelem- és kontrolltörekvéseket bizonyos időben és helyen és a negatív érzelmek szisztematikus kiengedését az arra megfelelő időben és helyen. Így lesz az osztályterem, irodák, kórházi szobák hangulata elfojtó és elidegenedett: nincs lehetővé téve, nincs elfogadva az emberek nagyon is emberi szükséglete, hogy helyreállíthassák emberségük teljességét azáltal, hogy sérülékenységük negatív érzelmi következményeitől teljesen megszabadulnak. A katarzis-mentes társadalomban az elidegenedett emberek arra törekcszenek, hogy elfojtással elrejtsek sérülékenységüket az erő álarcá mögé, ahelyett, hogy rátalálnának valódi erejükre, sérülékenységük katartikus elfogadása által.

Mindennek az a következménye, hogy a torzult viselkedésmódok mindenféle formája egyre gyakoribb. Túlteng az erőszak, mind nyers és nyílt, mind intézményesült formában. A fellazult erkölcsi normák, a fásultság és a közömbösség a psziché állandó lakói. Az intim kapcsolatok csak parázslanak, vagy luciferi lángokban állnak. A lelki eredetű betegségek áradata söpör végig az orvosi rendelőkön. Az eltemetett negatív érzelmek fájdalmairól a figyelmet elterelő módszerek egész vagyont hoznak az azt nyújtóknak. A technológia és a centralizált bürokrácia együttes erővel mindent elkövetnek, hogy mindenütt fenntartsák az

emberek egymástól való passzív elidegenedettséget. A szűk család az eltorzult társas érintkezésmódok melegágya, főként az elnyomó gyermeknevelésé. Az oktatás elidegeníti az intellektust az érzelmektől. És így tovább, és így tovább.

Mindeközben a professzionális segítők száma folyamatosan növekszik. A katarzis-mentes társadalomban rengeteg a különböző, gyakorlatilag az összes elképzelhető területen tevékenykedő segítő és segítő szervezet, kezdve az egészségügytől, a szociális segítőktől, az oktatásügyi segítőszervezeteken át az iparig, kereskedelemig, és a kormányzatig. Ez egy nagy segítői torzulás, mely mára már egész társadalmunkat átszőve intézményesedett. Azért hívom segítői torzulásnak, mert az e körben tevékenykedők napi szinten találkoznak a negatív érzelmek elfojtása által torzult viselkedési módokba rögzült emberekkel, és mindent megtesznek értük, épp csak azt nem, hogy megtanítanák nekik, hogyan lehet a torzító hatású negatív érzelmeket kiengedni. Ennek persze az az eredménye, hogy ezek a gyógyító foglalkozásúak maguk is megélik egyfajta finom, de mély, frusztráló tehetetlenséget a munkájukban, aminek megfelelően növekszik a saját negatív érzelmi szintjük. Ám a pusztán tény, hogy magukra veszik a „szakértő” segítő szerepet, fenntart egy védekező elfojtást ezzel a munkájukból fakadó negatív érzelmekkel szemben. Mindennek a következménye pedig egy botrányos szintű be nem ismert pszichés feszültség a különböző segítő munkájúakban, amiről közösen hallgatnak, ám amiről a az öngyilkossági statisztikák annál hangosabban beszélnek.

Diagnózis, címkézés, értelmezés, analízis, felmérés – a kliens egy fajta végtelen intellektuális döfködése és szurkálása – a segítő kedvelt eszközei, melyekkel egyrészt a kliens negatív érzelmeit tudja megfelelően sakkban és elfojtva tartani, másrészt a segítő saját negatív érzelmeit tudja szorosan elzárni, hogy véletlenül se jöjjön elő a segítő katartikus kompetenciája. Napi egy diagnózis távol tartja a negatív érzelmeket. A segítő és a kliens egymást kiegészítő torzulásokba vannak zárva, és így tartják fenn kívülről azt, ami eredetileg belül keletkezett.

Természetesen társadalmunknak ez a leírása karikatúra. Nem említi az intellektuális, technikai és szakmai, politikai és szervezeti, esztétikai és kulturális készségek sokaságát. Ám ha engedjük, hogy látásmódunk egy időre csak a az érzelmi és interperszonális kompetenciák síkján mozogjon, akkor szerintem egyértelművé válik, hogy milyen egyetemesen elterjedt az érzelemnélküliség, és valószínűleg még inkább az értelmiségek között.

C. A katarzis-mentes társadalom dogmái

A 4. Fejezetben azt vetem föl, hogy a merev társadalom a megoldatlan negatív érzelmekben gyökerező torzult és elfajult viselkedési formák intézményesülése. Itt most erre folyamatra főképp a saját társadalmunkkal összefüggésben tekintek. A kultúra hallgatólagosan elfogadott dogmákat hoz magával a múltból, melyek ma is igen erősek a társadalmi és oktatási gyakorlatunkban. Ezeket a dogmákat én eltorzult ideológiának tekintem, mely a lezárt és azonosítatlan elsődleges és másodlagos negatív érzelmek következménye.

1. A dogma, mely szerint az intellektus az ember elsődleges megkülönböztető jegye. Ez az arisztotelészi dogma azt állítja, hogy az intellektus az a képesség, mely fejlett formában, elsősorban megkülönbözteti az embert az állatoktól. Ez a meggyőződés az alapköve az egész középfokú és felsőfokú oktatási rendszerünknek. Nem is tudunk olyan oktatási rendszerben gondolkodni, amely ugyanekkora jelentőséget tulajdonít a szeretetre, megértésre, és szabad választásra való képességnek. A kapcsolódó dogma pedig az, hogy az intellektus nem csak az érzelmek szabályozására és irányítására használandó, hanem a negatív érzelmek elfojtására és megfékezésére is. Ennek egyik eredménye, hogy olyan oktatási folyamattal rendelkezünk, melyben az intellektus gyakorlása elidegenedett az emberi érzelmektől és az intelligens önirányítástól.

2. A dogma, mely szerint az emberi természet eredendően rossz. A kereszténység egy olyan önellentmondó nézetet fejlesztett ki, mely szerint az ember szabad akarattal rendelkezik, ám ugyanakkor eredendő belső késztetése van, hogy rosszat tegyen, és rossz döntéseket hozzon. A eredendő rosszság doktrínája a pszichoanalitikus elméletek kálvinista rigorózusságában él tovább, olyan elméletekben, mint az emberekben rejlő veleszületett agresszió; ami tulajdonképpen azt jelenti, hogy az ember eredendően rossz. Bárki, aki a társadalomban egy kicsit is mélyebben dolgozik emberekkel, újra és újra találkozni fog ezzel a mélyen bevésett és kényszeres jellegű programmal, mely a rendszernek szinte tudattalan szintjein működik, s mely százféle módon erősíti meg azt, hogy „nem vagyok jó”. Tulajdonképpen ez egy fajta kontrollmechanizmusként működik, amely nagy mennyiségű negatív érzelmet tart elfojtva. Az oktatási (és terápiás) folyamatokból teljességgel hiányzik a személyes létezés ünneplése, az hiteles emberség tudatos elismerése. Saját értékük nyílt kinyilatkoztatása mély szégyenkezéssel tölti el a felnőtteket.

3. A dogma, mely szerint az erény önbüntető jellegű. Eszerint minden, amit meg kellene tennünk, szemben áll azzal, amit szeretnénk megtenni; hogy minden, ami jó nekünk, mint az oktatás és képzés, elkerülhetetlenül fájdalmas, frusztráló és kellemetlen is; hogy a „titkos bűnöket” övező gyönyörhöz foghatót sosem fogunk találni a becsületes, rendes életben. Ez a morális elnyomás dogmája, mely oly széles körben elterjedt a gyermeknevelésben és az oktatásban, amelyben büntető jellegű „kell”-ek és „muszáj”-ok egymást érik, és valójában az alapvető emberi képesség kiteljesedését hivatottak frusztrálni. Az otthoni, általános- és középiskolai oktatási folyamat gyakorlati szinten még mindig többre értékeli a ’ mit kell csinálnom’ fogalmát annál, mint hogy ’ mindent racionálisan átgondolva, mit szeretnék valójában csinálni’. A régmódi, elnyomó morális törvények helyett olyan lelkesítő cselekedetekre van szükségünk, melyek minden érintettben ünneplik az emberi képességek sokszínűségét.

Ez a három dogma szorosan egymásba fonódik és kölcsönösen segítik fenntartani egymást. A saját személyes fejlődésükön dolgozó emberekkel való munkám során látom, ezek még mindig nagyon sok szalon átszövik kultúránkat, és számtalan formában jelennek meg a gyermeknevelési és oktatási gyakorlatban. Amikor katartikus és egyéb folyamatok által

kimásznak alóluk az emberek, a dogmákról kiderül, hogy mik is valójában: több évszázadnyi fel nem ismert és megoldatlan negatív érzelmek ideológiai maradványai az emberekben.

Ennek a maradványnak a mechanizmusát sem nehéz megérteni. Amikor az ember annak a csapdájába esik, hogy kényszeresen próbálja elnyomni az eltemetett fájdalmak és negatív érzelmek tompa sajgását, az intellektus gyorsan munkára fogható. A nem-tudatos, negatív érzelmekkel teli ember számára az emberi érzelmek valósága nem más, mint csupa fájdalom és torzulás, ami olykor az állatvilág groteszk karikatúrájának megfelelő viselkedést eredményez. A tiszta intellektus azonban funkcionálisan autonómmá válhat rövid időszakokra, mely átmeneti fellélegzést nyújt a negatív érzelmek homályos fájdalma alól, és amely által az ember beléphet az általánosságok, a tiszta gondolkodás és a logikus összefüggések világába – mely különbözik az esetlegesség, homályosság és emberi kapcsolatok mindennapi egzisztenciális világától. A logika, a matematika, a tudományos következtetések, a konceptuális analízis és szintézis egy igen elfogult értelmezés szerint tulajdonképpen a fájdalomtól szenvedő lélek leghatásosabb és legkifinomultabb fájdalomcsillapítói. Így nem csoda, hogy az intellektus vált a legfőbb, embereket megkülönböztető tényezővé, és hogy bizonyos emberek számára az intellektuális tevékenység egy fajta különösen ellenállhatatlan, és gyakran teljesen kényszeres vonzerővel bír.

A kényszeres intellektus, mivel a fájdalmakat jó mélyre temeti, nem lesz képes megérteni a kapcsolatot egyrészt az emberi sebezhetőség és a felgyülemlett negatív érzelmek, másrészt a torzult és elfajult emberi viselkedés között. Mivel az intellektus megakadt az elnyomási mechanizmusnál, így csak a torzult viselkedést fogja elismerni, és létrehoz egy elfojtó elméletet – hogy az emberek természettől fogva rosszak –, egy elméletet, melynek egyetlen funkciója, hogy a tudaton kívül tartsa az eltemetett fájdalmakat, és ezáltal azokat a pozitív lehetőségeket is, amelyeket ez elzár. Ha ragaszkodunk ahhoz, hogy az emberek önmagukat, eredendő természetüket egy olyan dologgal azonosítsák, ami nem más, mint sok felgyülemlett negatív érzelmek, amely eltorzítja a viselkedést, akkor garantáljuk ezzel az elméleti börtönnel azt, hogy a mindennek alapjául szolgáló negatív érzelmek soha ne kerüljön kifejezésre. A keresztény teológia bizonyos részeinek pszichodinamikája alapos elemzést igényel.

Végül, az elnyomó intellektus azzal, hogy a torzult viselkedést az eredendő emberi gonosszággal azonosítja, elnyomó moralitást eredményez. Az emberekben lévő minden eredendő gonosság kifejeződését az intellektus és akaraterő gyakorlásával kell kontrollálni: a kötelességet az ész, az Isten, vagy mindkettő írja elő az emberi hajlandóság ellenében. Minden morális elmélet, amely vakon elnyomja a mély személyes negatív érzelmeket, azt követeli, hogy az ember kontrollálja a torzult viselkedést, miközben lezárja ennek egyetlen hatékony módját – a rejtett fájdalom kiengedését. Az elnyomó moralitás így kényszeresen képmutató, képviselői személyes életükben visszaesnek egy sor titkos torzulásba vagy

„bűnbe”, amelyek szimbolikusan az ő letagadott negatív érzelmeiket és befagyott emberi szükségleteiket fejezik ki.

Természetesen kiterjedt gyakorlati következményei vannak ennek a három erős, és egymással összekapcsolódó dogmának, melyek közül csak néhányat fogok itt felsorolni. Általában a kultúra erősen fókuszál a verbális interakciókra és vakon, klisészerűen kezeli a nonverbális interakciókat. Az emberek kényszeresen törekszenek a megadott feladaton való dolgozásra, és közben nem tudatosul bennük az ehhez kapcsolódó és evvel kölcsönhatásban levő személyközi folyamatok komplex rendszere. A tevékenység távol tartja a szorongást és bizonytalanságot, de ezek rohamszerűen jelentkeznek, ha az ember csak úgy van. Könnyebb elemezni, általánosítani és okoskodni, mint tudatos, hiteles, nyitott és meleg emberi kapcsolatban lenni. A támogató konfrontáció egy ismeretlen művészet, mivel az eltemetett harag minden ilyen kísérletet aggályos, nem-támogató támadássá torzít. Így a személyek közötti feszültség és konfliktus konstruktív feldolgozásának elkerülésére törekszünk és előnyben részesítjük az elkerülést, manipulációt, ügyeskedést, hátmögötti politizálást. Kényszeresen alkalmazzuk a tekintélyelvű beavatkozást, bár a segítő beavatkozás megfelelőbb lenne, és jobban segítené az életet. A gondoskodási szükségletet összetévesztjük és összemossuk a szexuális szükséglettel, a testi érintkezést és emberi melegséget összetévesztjük az erotikus kapcsolattal és szexuális vággyal, és így az egész kultúra megfosztja magát a meleg, támogató, meleg emberi kapcsolattól. A kultúra általában negatívan viszonyul a szexhez, mivel nincs hagyománya a pozitív szexuális elméletnek és gyakorlatnak. Virágzik a kényszeres szex: az orgazmus hajszolása egy hibás kísérlet az eltemetett negatív érzelmekből eredő fájdalom enyhítésére, amelyet csak más módon lehetne megfelelően elengedni. Az embereknek általában negatív a test-képük, és a test, a mozgás, az érzéki tudatosság ünneplése nem része az oktatásnak és a kultúrának. És így tovább.

D. A katarzis a katarzis-mentes társadalomban

Egyetlen társadalom sem lehet azonban teljesen megfosztva a katartikus levezetéstől, mert e szerint az elmélet szerint ennek eredménye olyan elviselhetetlen méretű feszültség lenne, hogy a társas viselkedés teljesen összeomlana. Tanulságos tehát áttekinteni, hogy hogyan tartjuk a feszültséget a teljes összeomlás küszöbe alatt. Íme néhány lehetséges vagy részleges kiengedési mód.

1. Álmodás. A gyors szemmozgással kísért alvás alatti álomnak lehet katartikus hatása. Egy ilyen álommal egy kisebb fiziológiai vihar vagy görcs jár. Ha emberek elég órát alusznak de megfosztják őket az ilyen álmodástól, akkor a torzult és stresszes viselkedés előfordulása erősödik náluk. Nyomasztó álmokból az emberek izzadva, reszketve, kiáltozva vagy sírva ébrednek. Kis gyerekek láthatóan mély katartikus folyamatokon mennek át éjszakai rettegés során, amikor tágra nyílt szemmel remegnek, sikítanak és zokognak. Ez valószínűleg egy

áldásos biztonsági szelep a gyerek számára, bár a szülő számára ijesztő. Feltehetőleg a fel nem oldott negatív érzelmek bukkan elő egy zavaró álmokkép formájában, amely kisüti az elfojtás zárt áramkörét, és egy általános katarzist idéz elő.

2. Dráma . Ősi tanítás, hogy a drámának katartikus és tisztító hatása van. A TV megjelenése előtt nagyon sok ember járt rendszeresen moziba, ma még több ember tölt jóval több időt a TV előtt. Drámák sokasodnak a nagy vásznon és kis képernyőn: a néző saját félelme, dühe és gyásza válik tudatossá biztonságos módon, a darab szereplőjére vetítve. Feltehetőleg megjelenik itt valami katarzis, amelynek szabadabb folyást engedhetünk avval, hogy diszkréten folyást engedünk a könnyeinknek. De általában amit a dráma jótékonyan elindít a néző lelkében, azt az elfojtó mechanizmus gyorsan lezárja amint a filmnek vége vagy a lámpa felgyullad. A néző így egy ismétlődő kettős kötésben van: a dráma a személyes katarzis felé von, de a megszokás ezt mondja, hogy ez csak egy történet, és elvágja a személyes felengedést. Így a képernyőn nézett dráma maga válhat egy fajta kényszeres ál-katarzissá. Ha megráz egy dráma, miután vége van, próbáld követni a saját életedre vonatkozó asszociációkat, és hagyd, hogy a tisztulás szabadon folytatódjon. Az olvasott és nem látott regénynek, novellának, drámának hasonló hatása lehet.

3. Zene és költészet. Sok ember számára a zene és ének által keltett esztétikai érzelmeknek lehet egy átmeneti, esetleges katartikus hatása a könnyeken keresztül. Ugyanez érvényes a költészetre is. Bizonyos zenei módok ellenben decibellel terhelt enyhítőszerként használhatók, amelyek átmenetileg kioltják az ösztönösen érzett bizonytalan fájdalmat.

4. Versenysport, élénk testmozgás, tánc. A félelem és harag bizonyos felszíni rétegeit felületesen enyhíthetik ezek az aktivitások, és ezek szenvedélyes nézése is.

5. A természetre adott válasz. Ismerek embereket, akiket könnyekig meghatnak fák, virágok, hegyek és völgyek hirtelen megpillantása, a tenger, tavak és folyók, napkelte és napnyugta, csillagok és a hold.

6. Orgazmust követő katarzis. Néhány ember arról számolt be nekem, hogy néhány alkalommal az orgazmust náluk megmagyarázhatatlan remegés, sírás, nevetés követte. Ez általában egy mély, intim, szerető kapcsolatban következett be.

7. Megengedő közelség a családban, barátok és szerelmesek között. Egy ilyen intim helyzetben a katarzis kisebb vagy nagyobb fokát eltűrik, elfogadják, sőt aktívan támogatják és biztatnak rá.

8. Transzperszonális tevékenység. Egyesek számára az imádságnak, ájtatosságnak, dicsőítésnek, meditációnak lehet időleges katartikus hatása.

9. Nevetés. A mi társadalmunkban talán ez a katartikus megkönnyebbülés elsődleges forrása, amellyel felszabadítjuk a társas zavarral járó enyhe félelmet és haragot. De vegyük észre a tompaságot amikor elhal a nevetés és vége a komédiának: mintha gyors pillantást

vetnénk a negatív érzelmek szintjeire, amelyeket a nevetés felfedett – de nincs eszköz rá, hogy foglalkozunk vele, a játék megy tovább, az élet megy tovább.

2. fejezet Az emberi katarzis

A. A katarzis mint olyan

Az alábbi beszámoló egy intenzív munkán alapul, amelyet éveken át végeztünk a co-counselling keretén belül. A fókusz végig az úgynevezett személyes distressz (negatív érzelmek), és nem a fizikai distressz katarziséban van.

1. **A gyász katarzisa** sírásban és zokogásban jelentkezik. A visszafogott kliens elfogadja a könnyeket, de visszafogja a zokogást, holott a fájdalom mélyebb szintjeit egy gátját vesztett görcsös zokogásban lehet elengedni. Tudatos testi támogatásra, megtartásra, ölelésre lehet szüksége a kliensnek ahhoz, hogy eléggé biztonságban érezze magát, és engedje, hogy bekövetkezzék a görcs. Az elválás fájdalma, az elvesztett szeretet tudatosul, és teljesen átélhetővé válik, amikor megjelenik a fiziológiai folyamat.
2. **A félelem katarzisa** reszketésben és hideg izzadtság formájában jelentkezik. A végtagok, a kezek, a fej, a nyak, a törzs és az állkapocs gyorsan remegnek, miközben az ember átéli az ismeretlentől, az idegentől, a pszichológiai megszállástól vagy fenyegetéstől, a megértés hiányától való félelmet. A felszabaduló félelem lehet valami ismeretlen pozitívtól való félelem is, például szerelemtől, extázistól, orgazmustól, gyönyörtől épp úgy, mint ismeretlen negatívtól. A félelem különösen bezárja és leblokkolja a szervezetet, és a visszafogott, dogmatikus, izolált személy számára nagy felfedezés lehet átélni ennek a merevségnek a feloldódását a félelem elengedése által.
3. **A harag katarzisa** egy gátlástalan magas hangú kiáltásban és mozgásviharban jelentkezik. A jogos felháborodás mozgósítja a légzést, a hangot, a teljes izomzatot, a karokat, lábakat és a medencét: a „Hogy merted” tiltakozás testileg jelenik meg. Az elnyomó kontroll korlátozza a hangot és a mozgást az izomzat összehúzásával: a kliensnek gyakran gyakorlásra és biztatásra van szüksége ezeknek a blokkoknak a megszüntetéséhez. Az ehhez társuló élmény egy extrém, dühös felháborodás és tiltakozás.
 - o A személyes frusztráció szintjén levő harag, amikor az ember autonómiáját akadályozzák és veszik el, egyfajta spirituális harag. *Véleményem szerint ennek katarzisa csak akkor hatékony, ha teljesen ártalmatlan, vagyis ha párnákra, matracokra, vagy a levegőbe*

szabadul ki. A harag kiszabadítását gondosan meg kell különböztetni az agresszív támadástól, amelyet én fel nem szabadított félelemből és haragból eredő torzulásnak tartok. Hatalmas különbség van a világban aközött, hogy „Hogy merted!” és aközött, hogy „Nesze, ez a tiéd, és ez is tied és még ezt is kapod..”. Az elmélet szerint az emberi destruktív és agresszív viselkedés csökkenni fog, ha a mögötte levő elnyomott félelmet és haragot ártalmatlan módon felszabadítjuk. Ez a különbségtétel alapvető azoknak a hatékony nevelése szempontjából, akik nagyon destruktív módon viselkednek. Ha egy ember tönkreteszi más tulajdonát, bántalmaz valakit vagy akár önmagát, akkor a figyelmét eltereli, és nem éli át a belső düh és tiltakozás teljes erejét: ez egy hibás kísérlet az eltemetett harag kifejezésére. Az agresszió során az ember az ellenféllel harcol, és evvel elkerüli a düh fájdalmának átélését. A spirituális emberi haragnak a fogalmát, és ennek intenzív, indulattal teli, de ártalmatlan felszabadítását nagyon kevésbé értjük kultúránkban. Hatalmas igény van azonban a nevelésre, mert az elfojtott harag nagyrészt fizikai és szóbeli bántalmazásban fejeződik ki.

4. A zavar katarzisa teljes, gátlástalan nevetésben nyilvánul meg. A zavar felszínén egy enyhe társas félelem van attól, hogy mit fognak mások gondolni, mondani vagy tenni az ember megjelenésével vagy viselkedésével kapcsolatban. Egy kicsit mélyebb szinten enyhe megbántottság van e megfélemlítettség miatt. Ez a kombináció szabadul fel a nevetésben. Az az ember, aki nyitott a negatív érzelmek kiengedésére, azt élheti át, hogy a nevetés hirtelen remegésbe vált, ami a félelem kiengedése, vagy a harag viharos felszabadulására, amely mélyebb feszültségeket a felszínesebb zavar felszabadítása hoz felszínre. A zavart nevetés elhalásával a tapasztalat szerint feltör a korábban fel nem ismert merev félelem a többiek véleményétől.

- o A zavar ünnepélyességbe, józanságba, komolyságba dermedve jelenik meg, amely rugalmatlan és merev, és csapdába ejti az alatta rejtőző valódi emberi könnyedség, derű és rugalmasság élményét. A nevetés során az emberi rugalmasság felszínre kerül és ez az ünnepélyes maszk lehull egy időre. Nincs élvezetesebb dolog annál, mint látni egy embert, aki sugárzik a nevetéstől amikor először szabadul fel teljesen a zavartól, miközben a régi kontroll próbálja újra rátenni a maszkot, de kudarcot vall, mert a friss nevetés ismét a földre löki azt. Személyes szinten a zavar valóban nagyon jelentős része az ember negatív érzéseinek.
- o Hitem szerint az ember és az emberi szellem eredendően és spontán módon könnyed és örömteli. A zavar ennek a veszélyezett

spontaneitásnak a társadalom által való megfélemlítésében, elnyomásában gyökerezik. A felnövő gyermeket hamar eléri az üzenet, hogy az ő túlbujánzó spontán öröme nem elfogadható, sőt elviselhetetlen a körülötte levő feszült felnőttek számára. A zavar alapvetően a gyermek könnyed, elegáns örömét fojtja el – de nem csak a gyereket, hanem az őszinte felnőttét is – mivel a zavarból felszabadító nevetés nagyon közel áll, és gyakran összefügg azzal a nevetéssel, amely az emberlét örömét és gyönyörét fejezi ki. Önismereti csoportok, amelyekben soha nem tör fel a gazdag emberi nevetés, még mindig egy meghatározatlan és feloldatlan zavar súlya alatt vannak.

5. A büntudat és szégyen katarzisa. A büntudatot vagy lelkiismeret-furdalást meg kell különböztetni a szégyentől. A büntudat az a negatív érzélem, amely akkor keletkezhet, ha az ember rájön, hogy fájdalmat okozott valakinek, míg a szégyen az a negatív érzés, amely annak a felismerését követi, hogy az ember viselkedése nem volt megfelelő, csalódást keltett, nem felelt meg az elvárásoknak, bár nem okozott semmi fájdalmat.

- Ezen túl alapvető különbség van a fölösleges büntudat és szégyen és a valódi büntudat és szégyen között. Az előbbi egy olyan emberben keletkezik, akibe hibás és nem hiteles értékeket oltottak be; egy ember érezhet büntudatot és szégyent a szex miatt egy szerető házasságban; egy férfi szégyellheti, hogy sír, amikor meghal valaki, akit szeretett; egy ember büntudatot érezhet azért, mert vissza akar utasítani valamit, amiről egyértelműen látja, hogy hamis és jogtalan hatalom, legyen akár vallási, politikai vagy személyes, stb. Valódi büntudat akkor keletkezik, ha az ember felismeri, hogy fájdalmat okozott valakinek a viselkedésével, miközben ez a hatás elkerülhető lett volna, és nem szolgált szélesebb hasznos célt. Valódi szégyen akkor keletkezhet, ha az ember valamilyen hiba, elnézés, vagy kényszeres felelőtlenség miatt érvényes társadalmi elvárásoknak nem felel meg; elmulaszt egy fontos találkozót, rossz minőségű munkát végez.
- A fölösleges vagy hibás büntudat és szégyen tulajdonképpen a zavar krónikus formái, amelyek általában a nevetéssel oldódnak fel, ezzel együtt oldódik fel bizonyos fokú félelem és harag is reszketéssel és viharral. A valódi büntudat olyan, mint az önmagunk által generált gyász; egy különleges fajta gyász, amely abból következik, hogy az általam megbántott személynek elutasítottam a szeretet iránti igényét, és így ellehetetlenítettem azt a szükségletemet, hogy szeressem azt az embert. Az ilyen büntudat elsődleges felszabadítása könnyek és zokogás által valósul meg, ha erős a büntudatból eredő fájdalom. Lehetséges, hogy harag is társul hozzá – a körülmények alakulása miatti frusztráció, amely korlátozta a képességemet, hogy a

helyzetben megfelelő döntést hoznak. Végül a nevetés feloldja a hibás büntudat minden árnyékát, amely a valódi büntudat köré gyűlt.

- O A valódi büntudat gyakran egy magasabb rendű vagy visszaható negatív érzés. Még további negatív érzéseket keltek magamban, mivel a már egyébként is negatív érzések által torzított viselkedésem fájdalmat okoz egy másik embernek. A valódi büntudatot gyakran átveszik a már egyébként is meglévő elnyomó szabályozások, és így az ember kényszeres büntudatot táplál ahelyett, hogy kiengedné, és teljes mértékben átelné a mögöttes, ön maga által generált gyász fájdalmát.
- O A valódi szégyen, amikor a másik csalódott és nem sérült, a negatív érzésnek egy jóval könnyebb formája. Ez, ha úgy tetszik, valódi zavar, és mint ilyen, nevetéssel oldódik fel; bár természetesen ott van az a mélyebb kérdés, hogy először is mi vezetett a gyenge teljesítményhez. Amit én az előző fejezetben zavarnak neveztem valójában fölösleges, hibás szégyen, de annak egy állandóan jelen levő, társadalmilag erős formája, amely az ember hiteles önkifejezését olyan hibás értékek fenyegetik, amelyeket belé programoztak, egy program, amelyet szinte minden társas helyzet kivált.

6. Az undor katarzisa. Az undor egy olyan negatív érzés, amely szorosan kapcsolódik a testi hányingerrel, így az elengedése lehet részben egy valódi hányási reflex, vagy egy szimbolikus vagy hamis hányási reflex. Az undor, mint személyes negatív érzés, amely különbözik a tisztán fizikai undor-érzéstől, amelyet egy kellemetlen szag vagy más ártalmas inger vált ki, egy olyan negatív érzélem, amelyet magunk vagy mások folyamatosan torzult viselkedésére adott válaszként jelentkezik. A tényleges vagy szimbolikus hányási reflex mellett az undor kiengedése elvezet a félelem remegés általi kiengedéséhez, mivel véleményem szerint a személyes undor lényege a félelem attól, hogy a lelket vagy a kapcsolatokat vak, irracionális, torz erők árasztják el, amelyet a kölcsönös szeretet megszakadása miatti gyász kísér.

- O Kényszerített és torz szexuális érintkezésből személyes és fizikai undor kombinációja keletkezhet, amelyben hányinger, félelem és harag kapcsolódik egybe.

7. Az unalom katarzisa. Az unalom, a büntudathoz, szégyenhez és undorhoz hasonlóan, egy visszaható negatív érzés. Ha a viselkedés már korlátozott és torz, annyira, hogy a valódi lehetőségek már belülről tiltva vannak, az ember unalmat él át. Lehet egy valódi megfosztottság is, amelyet egy érdektelen összejövétel vagy találkozás vált ki. A valódi mögöttes negatív érzés véleményem szerint a harag, és ennek megfelelően oldódik fel.

8. A fizikai fáradtság katarzisa. Minden személyes negatív érzés katarzisa magában foglalja a testi és az érzelmi feszültség feloldását. Vannak azonban egyértelműen testi

feszültségek, mint a fáradtság és izomfeszültség, amelyek nem vezethetők vissza lelki tényezőkre. Ezek kiengedése mély, ismételt ásítással és nyújtózkodással jár.

Vége ennek a részletnek



A fenti anyag a  védelme alatt áll. Ennek [szabályait itt lehet megismerni](#).

©[John Heron, Catharsis in Human Development](#)

magyar fordítás: ©[Ariadne Gaia Alapítvány, SzerTér](#) hálózat

Magyar Co-counselling Internation civil társaság

info: cocohungary@gmail.com

honlap: www.cocohungary.com

[FB oldal: Co-Counselling \(CCI\) Hungary](#)