

GYÓGYÍTÓ KRÍZIS

*„Mindig válság volt, csak az emberiség
elrejtőzött előle, és nem vett róla tudomást”
(Hamvas Béla)*

Ha belegondolunk, nem is olyan egyszerű megfogalmazni, mit értünk krízis alatt. Valójában az sem világos, van-e olyan időszak, amikor nincs krízis.

A világban például az egyik társadalmi krízis éri a másikat. Egyes pszichológiai modellek szerint az életciklusaink mind-mind megoldásra váró krízispontok a születésünk pillanatától egészen addig, amíg kilépünk ebből az időbe zárt világból. A legfontosabb kapcsolataink nagy korszakain is csak akkor tudunk továbblépni, amikor a másik emberrel való történetünkben a kötődési szükségletünk, birtoklási vágyunk, eltávolodási és közeledési szándékunk vagy éppen az átmeneti vagy végleges elengedésünk kríziséhez megfelelő megküzdési stratégiákat tudunk párosítani. A házasság nagy korszakaiban egy kapcsolat kezdete egy sor másik kapcsolat lezárásának, elengedésének krízisét jelenti. A másik jelenléte a saját magam törekvéseinek krízisét jeleníti meg. A gyermekszületés természetes következménye a szeretetáramlás megváltozásának krízise. A testvérek megajándékozó jelenléte pedig láthatóvá teszi a szülői szeretetért folyó – olykor valóban vérre menő – kétségbeesett küzdelem viszályának valóságát. A házasság nagy korszakai mind-mind olyan kihívások elé állítják az egész családot, amelyek nem modellezhetők, „élesben” kell kipróbálnunk az addig felhalmozott krízismegoldási eszközeinket. A betegség, gyász könnyen újraírhat minden kapcsolati forgatókönyvet. A gyermekek kirepülése pedig olyan krízis, amely túlpontosan rávilágít a pár addigi összes kötődési folyamatára. Nem folytatom... Egyetértve Hamvas Béla gondolataival, talán közös kimondott sarokpontunk lehet: csak krízisekben élünk. Kizárólag a választott nézőpontunk dönti el, hogy egy adott korszakot mi éppen krízisnek vagy lehetőségnek fogunk fel.

Ugyanis minden krízis egyben lehetőség is az. Az összes. Akkor is, ha az adott pillanatban az adott krízis olyan traumát, elviselhetetlen fájdalmát, az elengedés minden erőnket felülmúló gyötrelmét jelenti.

De legyen szó a krízis bármely arcáról, a kérdés valamennyi esetben ugyanaz: miként lehet a krízis lehetőség? Talán az egyik legfontosabb kérdésünk ez. Ugyanis ha sikerül a kríziseinket lehetőséggé alakítani, akkor minden egyes válságunk időszakában – legyen szó társadalmi, kapcsolati vagy élettörténeti krízisről – olyan módon léphetünk bele életünk új korszakaiba, hogy az bennünket nemhogy nem gyengít meg, hanem kifejezetten megerősít.

Mégis rengeteg ember akad el ebben a belső fejlődési folyamatban, és válik a kríziseinek először áldozatává, majd rabjává, s a legkedvezőtlenebb esetben akaratlanul is újabb krízisek forrásává. Ha végignézzük ismerőseink életén, hamar beláthatjuk, nem egyszerű a kríziseinkből lehetőséget formálni.

Az előadás – bár a teljesség igénye nélkül, mégis – egyszerre vállalkozik arra, hogy kríziseink világára horizontálisan (a lelki és kapcsolati folyamataink összefüggésében) és vertikálisan is (spirituális kontextusból) egyaránt rápillanthassunk. A kríziseink során ugyanis e kettő metszetében feltárul egy olyan összefüggés, amely érthetőbbé teszi, miért vagyunk olyan tehetetlenek a kríziseinkkel szemben, és mi az oka annak, hogy azok olyan sodróerővel tolnak bele minket számunkra kedvezőtlen kapcsolati helyzetekbe.