

# A SZÜLETÉSTŐL AZ ÉLHETŐ FILOZÓFIÁIG

---

A PSZICHOLÓGIA ÚJ ÚTJAINAK  
HASZNÁLATA A MINDENNAPOKBAN

FEJEZETEK EGY TRANZPERSZONÁLIS  
SZEMLÉLETŰ PSZICHOLÓGIÁBÓL

ÖDIPUSZ, NARKISSZOSZ, KÉKSZAKÁLL  
ÉS A TÖBBIEK

ÍRTA:  
TORNYOSSY MÁRIA



ORIOLD ÉS TÁRSAI

• Budapest, 2013

# TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ _____	9
Jegyzetek _____	10
1. FEJEZET. A VÁRANDÓSSÁG PSZICHOLÓGIÁJA – HÉTKÖZNAPI HASZNÁLATRA _____	13
1.1. A fogamzás titkai _____	13
1.2. Szenvedély és együttélés _____	19
1.3. Anyává válás és lelki akadályai _____	20
1.4. Lehetőség a fejlődésre _____	25
1.5. Kapcsolatfelvétel a magzattal _____	29
1.6. A családon belüli érzelmek változásaira való felkészülés _____	30
1.7. A várandósság módosult tudatállapota _____	32
Jegyzetek _____	33
2. FEJEZET. SZÜLÉS ÉS SZÜLETÉS AZ ŐSI IDŐKBEN ÉS MA _____	37
2.1. Antropológiai kitekintés régi kultúrák szülésről alkotott elképzeléseire _____	37
2.2. Kapcsolódó hagyományok és rituálék _____	40
2.3. Visszatérés a természetességhez _____	43
2.4. A szülő nő önmagába vetett hite _____	44
2.5. Visszaemlékezés a születésre transzban _____	46
2.6. A születési trauma története _____	49
2.7. Egy elmélet a lelki bajok keletkezésére _____	53
Jegyzetek _____	56
3. FEJEZET. A CSECSEMŐKUTATÁSOK, AMIK GYÖKERESEN MEGVÁLTOZTATJÁK A CSECSEMŐKRŐL ALKOTOTT HAGYOMÁNYOS KÉPÜNKET _____	59
3.1. „Bölcsök a bölcsőben” _____	59
3.2. Egységes testkép a mozgásra alapozva _____	64
3.3. Szeretetre hangolva _____	66
3.4. A zene és más ritmusok szerepe a lelki hangulatban _____	68
3.5. Veleszületett bizalom és optimizmus _____	73
3.6. Kapcsolatkészség és tanulási képesség _____	74
3.7. Csecsemőkori tudat és személyiség _____	76
Jegyzetek _____	79

4. FEJEZET. A KISGYERMEKEK LÉLEKTANA – KÜLÖNÖS TEKINTETTEL AZ „ÓVODÁS” KORRA – TRANSZPERSZONÁLIS SZEMLÉLETTEL _____	83
4.1. Szokásokon alapuló viselkedés _____	83
4.2. Emlékezés az emberiség gyermekkorára _____	85
4.3. A fejlődés belső hajtóereje _____	87
4.4. Ödipusz korszak? – avagy elavult freudi tanok _____	91
4.5. Egy kérészéletű, de napfényes korszak _____	93
4.6. A család modell-ereje _____	95
4.7. A „gyermek” archetípusa _____	97
Jegyzetek _____	99
5. FEJEZET. A CSECSEMŐKOR ÉS A KISGYERMEKKOR TOVÁBBÉLÉSE A FELNŐTTBEN – AVAGY A SZOMATOPSZICHOTERÁPIA ELMÉLETI BÁZISA _____	101
5.1. A lelki gyógymódok legújabb irányzatának kialakulása _____	101
5.2. Reich és Ferenczi (8) _____	104
5.3. Heurisztikus jelentőség _____	105
5.4. A test-lélek kettőség meghaladása _____	107
5.5. Egy új betegség-modell _____	108
5.6. A lelki gyógyítás és a művészetek kapcsolata _____	109
5.7. Testi mítosz-analízis – „méthode d'Analyse des Mythes Corporels”(AMC) _____	110
Jegyzetek _____	112
6. FEJEZET. MIT ADOTT HOZZÁ JUNG A PSZICHOLÓGIA ELMÉLETÉHEZ – AVAGY A TRANSZPERSZONÁLIS PSZICHOLÓGIA MEGALAPOZÁSA _____	115
6.1. Az önismeret, mint a gyógyulás útja _____	115
6.2. Jung személyiségmodellje Freudéval szemben _____	118
6.3. Vallásos/spirituális szükséglet _____	120
6.4. Az integráció korszaka _____	123
6.5. Nemiségünk: „animus és anima” _____	125
6.6. Az autonóm egyénné válás és a boldogság keresése _____	126
6.7. Személyes mítoszaink _____	131
Jegyzetek _____	132

7. FEJEZET. A PÁRKAPCSOLATOK PSZICHOLOGIÁJA – KÜLÖNÖS TEKINTETTEL A FÉRFI-NŐ KAPCSOLATRA. AZ AGYKUTATÁSTÓL AZ UDVARLÁSIG _____	135
7.1. Női agy – 7.2 Férfi agy _____	135
7.3. A szerelem biokémiája _____	138
7.4. Mit mond az evolúciós pszichológia? _____	140
7.5. Hogyan tér vissza a csecsemőkor a szerelemmel? _____	144
7.6. Gyermekkori kötődésünk későbbi hatása _____	148
7.7. A kötődés kialakulása egy idegennel, avagy a másodlagos kötődés Jegyzetek _____	149 171
8. FEJEZET. A NŐ ÉS A FÉRFI, AHOGYAN MA ÉRTELMEZZÜK __	153
8.1. Identitásunk alapjai _____	153
8.2. A nemiség, mint bázis? _____	155
8.3. A szexuális szokások kulturális beágyazottsága _____	157
8.4. „Homofóbia” _____	161
8.5. Személyes világnézet _____	163
8.6. Szabadságigény és igény a szabályokra _____	168
8.7. Hellinger filozófiai pszichológiája _____	171
Jegyzetek _____	176
9. FEJEZET. EGY ÚJ VILÁGKÉP FELÉ: KELET ÉS NYUGAT TALÁLKOZÁSA _____	179
9.1. Jung a Kollektív Tudattalanról _____	179
9.2. Kvantumfizika és „hermetikus lélektan” _____	182
9.3. Kelet és Nyugat különbözősége pszichológiai szempontból _____	187
9.4. Gaia-elmélet (17) _____	191
9.5. László Ervin tanai (23) _____	193
9.6. A „New Age” és a „delfin álma” mítosz _____	198
9.7. Személyes hitvallás _____	204
Jegyzetek _____	205

10. FEJEZET. A LELKI GYÓGYÍTÁS ÚJ ÚTJAI ÉS MELLÉKVÁGÁNYAI _____	227
110.1. Tanuláson-gyakorláson alapuló technikák _____	213
10.2. Meggyőzés _____	215
10.3. Tudatosítás _____	217
10.4. Katarzis (lásd még: 5.6.) _____	218
10.5. „Élményterápiák” _____	218
10.6. Művészetek hasznosítása _____	222
10.7. A természetgyógyászat által „elhalászott” technikák _____	225
Jegyzetek _____	227
11. FEJEZET. A MÓDOSULT TUDATÁLLAPOT MEGJELENÉSE A „NEW AGE”-BEN ÉS A TRANZSPERSZONÁLIS PSZICHOLÓGIÁBAN _____	233
11.1. A transz leírása _____	233
11.2. „Hétköznapi” transzok (vagy természetesen adódó transzok) _____	236
11.3. Gyógyító transzok _____	239
11.4. Transzok és rituálék a kulturális hagyományokban _____	249
11.5. Vallás és transz _____	254
11.6. Spirituális krízis, mint a 20. század betegsége _____	257
11.7. A transzlégzés gyógyító rituáléja (28) _____	262
Jegyzetek _____	270
12. FEJEZET. SÁMÁNOK, ORVOSOK ÉS PSZICHOTERAPEUTÁK _____	277
12.1. Az ősi vallás _____	277
12.2. Test-lélek együttes gyógyítása _____	283
12.3. Az orvostudomány egyoldalúsága _____	287
12.4. Az újra megtalált „Lélek” _____	289
12.5. A lelki gyógyulás „papjai” _____	290
12.6. A narcizmus és önszeretet margójára _____	293
12.7. A harmónia és az értelem keresése _____	296
Jegyzetek _____	301
UTÓSZÓ _____	305

# A PÁRKAPCSOLATOK PSZICHOLÓGIÁJA – KÜLÖNÖS TEKINTETTEL A FÉRFI-NŐ KAPCSOLATRA AZ AGYKUTATÁSTÓL AZ UDVARLÁSIG

NŐI AGY – FÉRFI AGY  
A SZERELEM BIOKÉMIAJA  
MIT MOND AZ EVOLÚCIÓS PSZICHOLÓGIA?  
HOGYAN TÉR VISSZA A CSECSEMŐKOR A SZERELEM-  
MEL?  
GYERMEKKORI KÖTÖDÉSÜNK KÉSŐBBI HATÁSA  
A KÖTÖDÉS KIALAKULÁSA EGY IDEGENNEL, AVAGY A  
MÁSODLAGOS KÖTÖDÉS

### 7.1. NŐI AGY – 7.2 FÉRFI AGY

Kezdjük azzal, hogy a magzati kor 18. hetére kialakulnak a női agy-férfi agy különbségei, aminek genetikai okai vannak. Ha a magzat fiú, heréi tesztoszteront (1) termelnek, ami fiúsítja az agyat. Louann Brizendine (2) a férfi és női agy működésének leírásával a két nem hormonális alkatát határozza meg. Az agyműködésre ható hormonok azokhoz a hatásokhoz tartoznak, amiket tudattalannak nevezünk. A szerző a férfiak agyát „ravasz, alattomos problémamegoldó gépezet”-nek nevezi, a nőket „finoman hangolt, zseniális hangszer”-nek. Először az egyes agyi központok méreteiben meglévő különbségeket sorolja fel, ugyanis a méretbeli különbségek meghatározzák a működést. A férfiakban a szexuális működést irányító agyi terület, a hipotalamusz – ami az erekciót is létrehozza – két és félszer akkora, mint nőkben. A territoriális viselkedést, „az én házam az én váram” érzését adó agyi terület is nagyobb férfiakban, valamint a félelem és veszély elhárításáért felelős központ. Ezzel szemben a női agyban nagyobb a (prefrontális kéreg) az a terület, ami fékezi az érzelmeket-indulatokat. Nagyobb még nőkben az (elülső cinguláris kéreg) ami a lehetőségek, döntések mérlegelésekor aggodalmat gerjeszt, valamint az a terület, amely a zsigeri (belső szervi) érzéseket dolgozza fel. A nőkben nagyobb még a hippokampusz, ami az érzelmileg jelentős em-

lékeket tárolja. Ebből máris láthatjuk azt, hogy a férfi agy inkább cselekvésre van beállítódva, a női agy inkább az érzésre. Mivel a szorongásért felelős agyterület a fiúkban kisebb, ők kezdettől kevésbé szoronganak, mint a lányok. Az, amiben nincs különbség a két nem között: az agynak az a területe, amivel arra reagálunk, hogy a szociális közösség elfogad-e minket vagy sem!

Meglepő, hogy minden agyra ható hormon (azok is, amiket nemi hormonokként ismerünk) mindkét nemből megtalálható, csak a mértékük különbözik, és némely esetben az agynak ezekre adott reakciói.

A férfi agyat a tesztoszteron-működés hozza létre, alapvonása már kisgyerekkorban megmutatkozik az akcióra hangolt, aszertív-céltudatos cselekvésben, a versengésben, a lányok szempontjának figyelmen kívül hagyásában. Ezzel szemben a kislányok viselkedését az ösztrogén (3) arra hangolja, hogy a társas kapcsolatokban egymás iránti empátiával vegyenek részt, együttműködjenek, közösen hozzák a döntéseket, és törekedjenek a harmóniára. A különbségek már csecsemőkorban megjelennek. A női agy szerkezetileg úgy van „megalkotva”, hogy nagyobb az érzelmi memória központja, ügyesebben értelmezi mások gondolatait, ezért már a lány csecsemők könnyebben olvassák le anyjuk érzelmi állapotát annak arcáról, így jobban összehangolódnak vele.

Tipegő korban a fiúk észrevehetően függetlenebbek az anyai tiltásoktól – alacsonyabb szorongáskészségük, vállalkozó szellemük miatt, és aktívak maradnak a szülői tiltások ellenére. A lányok számára azonban vezető érték a kommunikáció, a kötődés érzelmi alapokon, az érzelmi finomság, rugalmasság, és óvodáskori csoportjaikban is ezek a motívációk mozgatják őket. Ezzel szemben a fiúk dominancia-harcot vívnak egymással, erőfölénnyel operálnak. A kisiskolás korban szó szerint megverekszenek a hatalmi hierarchiáért – amit nem tudunk pedagógiai eszközökkel kiküszöbölni – ez az evolúciós örökségből ered, és értelme van: egyrészt beépül az önértékelésükbe, másrészt a kialakult sorrend valami rendet visz csoportéletükbe, és ettől megnyugszanak a kedélyek. A csoport alakulása a lányoknál nem az erőfitogtatáson keresztül folyik, hanem a kommunikációs készség számít, és ezek a hierarchia- és szimpátia-viszonyok nagyon változékonyak.

Serdüléskor a stresszre eltérő módon reagálnak. A lányokat leginkább külsejük, vonzerejük foglalkoztatja, és a szociális visszajelzések, minősítések „borítják ki” őket – menstruációs ciklusuk második felében külö-

nösen érzékenyek. A fiúk számára a tekintélyüket érő támadások jelennek stresszt. Mintha a lányoknak a szeretet lenne fontosabb, a fiúknak saját presztízsük. Serdüléskor a fiúkat lefoglalják szexuális fantáziáik, továbbra sem beszélések, jól bírják az egyedüllétet, a sikeres függetlenedés erősíti önbecsülésüket. A lányok szexuális motivációja a testük kívánatossá tételében jelenik meg, továbbra is beszélések, a barátnőkkel folytatott intim együttlétben oldódik a feszültségük, és önbecsülésük attól függ, képesek-e fenntartani másokkal bensőséges kapcsolatokat.

A stresszel való megküzdési módokban is különböznek: a fiúknál többnyire az „üss vagy fuss” érvényesül, a lányok (akárcsak ősanyáink) a gondoskodást, támogatást használják, az „olelj meg” stresszcökkentést választják.

Nőknél nagyobb kiterjedésű az agynak az a része, amely az empátiát működteti.

A férfiak nem az érzések mentén haladnak, az ő empátiájuk kognitívan vezérelt, ők rögtön a teendőket mérlegelik. Természetükből és neveletésükből az fakad, hogy ne mutassák ki gyöngéd érzelmeiket (kivéve a költőket), ne mutassanak félelmet, és nézzenek szembe a kihívásokkal. A női partnereknek meg kell érteniük, hogy a férfitől ne érzelmi együttérzést várjanak, hanem vegyék észre azt párjuk cselekedeteiben.

Doreen Kimura, a pszichobiológia kutatója az agyi különbségekből fakadó gondolkodásbeli különbségeket vizsgálta meg. Ezek az evolúcióban akkor jelentek meg, amikor a férfiak főleg vadásztak, így hosszabb utakra mentek, és a nők a lakóhely közelében maradván, ott gyűjtögetve, a kisgyermekkel foglalkoztak. A mai kutatások is azt találják, hogy a nők jobbak a finommozgások terén, a lakóhelyükön belüli mozgásokban, míg a férfiak a külső térben végzett mozgásokban, a célba dobásban, rámozdulásban jeleskednek.

A téri tájékozódásban a férfiak az irányokat figyelik, és jól olvassák a térképet, jobban értik a szerkezetek működését. A nők a tereptárgyak mentén tájékozódnak, és könnyebben észreveszik a finom különbségeket, változásokat. A fiúk jobbak a matematikai problémák megoldásában, és ezért műszaki pályák iránt érdeklődnek, míg a nők inkább humán érdeklődésüknek megfelelő pályát választanak – ez utóbbi persze a nevelésből is következik. Az észlelés terén megfigyelt különbségek: a nők érzékenyebbek a szenzoros ingerekre, gyorsak a vizuális érzékelésben, hallásuk különösen kifinomult, látóterük nagyobb, a szaglásban és ízér-



zésben finomabb különbségtételre képesek. A férfiaknak a látásélessége, mélység észlelése, és téri relációk elképzélése jobb, érzékelésük függetlenebb. A nők jobban értik az arckifejezések, a hangszín jelzéseit, mivel ezek fontosabbak számukra az utódok gondozásában. Verbális képességek terén: a lányok korábban kezdenek beszélni, könnyebben olvasnak, bár felnőtt korra a verbális intelligenciában nincs különbség férfiak-nők között. A férfiak az intelligencia-tesztekben 4 ponttal magasabb eredményt érnek el, agyuk valamivel nagyobb és nehezebb, mint a nők agya, de az agysejtek száma megegyező.

A női agyban a két féltekét összekötő pályák vastagabbak, ezért feltételezzük, hogy a két féltekét jobban tudják együttesen működtetni bizonyos feladatokban. A férfiaknál pedig kifejezettebb a két félteke működésmegosztása. A bal félteke a beszédért, a finom mozgások kivitelezéséért felelős – ebben a nők jobbak. A jobb félteke az érzékelésért és téri képességekért, zenei tehetségért felelős – ebben a férfiak jobbak.

A szerző azzal fejezi be mondanivalóját, hogy a férfiak és nők közötti gondolkodásbeli különbségek eltűnőben vannak, ugyanarra a gondolkodásbeli teljesítményre képesek, csak más-más úton érik el azt. Ez volt, amit a gondolkodás különbségeiről mondhattunk.

### 7.3. A SZERELEM BIOKÉMIAJA

A szerelmes nő agyában azok a központok működnek intenzíven, amik zsigeri érzéseiről informálják, és közben aktív a figyelme, a memóriája. Még amikor vonzódása önmaga számára is egyértelmű, akkor sem mutatja ki azt nyíltan, mert elsősorban mérlegelnie kell, hogy a férfi alkalmas-e hosszú távú kapcsolatra. Ellenben a szerelmes férfi agyát a – nőről érkező – vizuális információk öntik el, ami többnyire tesztoszterontermelést fog eredményezni. A nő a férfit – amikor hosszú távú kapcsolatot akar – mint szülőtársat veszi számba, míg a férfi „csupán” a nő termékenységének kívülről látható jeleivel van elfoglalva. Az egészség és szépség jeleit kutatja – evolúciós agyi beállítódásának megfelelően – magánál fiatalabb nőket keresve. Csak akkor figyel arra, hogy a nő ne legyen könnyen elérhető, (feltételezhetően hűséges), ha hosszú távú kapcsolatot keres – és ez már nem evolúciósan előhangolt agyából, hanem tudatosságából, élettervéből ered. A szerelmes férfi gyorsan kimutatja szexuális vágyakozását – ami nem egy biztos alap a nő számára, ezért a férfi „hízel-

kedését” még tisztelnie kell. Az, hogy a nők ebben a tesztelésben jobbak – abból fakad, hogy nagyobb szükségük van rá. A szerelmes szexuális együttlétben sok hormon lép működésbe: a tesztoszteron vezet el az aktushoz, a dopamin fokozza a gyönyörűséget, az ösztrogén a kapcsolatból fakadó jutalmat osztja, az oxytocin a közelségből, gyöngédségből fakadó érzéseket táplálja. Említettük korábban, hogy a tesztoszteron a férfiban a legerőteljesebben ható hormon (amit a természet azért alkotott, hogy biztosítsa a szaporodást, ebből tízszer annyi termelődik, mint a nőben), a nőben alacsonyabb szinten dolgozik – és alá van vetve a nő menstruációs ciklusának.

A ciklus első két hete a fogamzást készíti elő, az ovuláció idejére emelkedik benne a tesztoszteron szint, a szexuális együttlét stimulusa. (Érdemes összevetni a „Spermaháború” című könyvben foglaltakkal.) A női ciklus hormonális változásai intenzívek, az agyműködésre is kihatnak, például a ciklus első felében sokkal kiegyensúlyozottabbak a nők, a menstruáció előtti napokban pedig kifejezetten ingerlékenyek lehetnek. A szexuális együttlét során aktivizálódó hormonhatások az agyban „függőséget” hoznak létre a partnerhez – épp intenzitásuk miatt – ami különösen elváláskor észlelhető. A távollét alatt azt élik át a párok, mintha „elvonási tünetek” lennének. Az agy biokémiája azon dolgozik, hogy a pár szorosan egymás mellett maradjon (a nemzés érdekében és az esetleges utódok miatt), ezért kapcsolja össze a gyönyör hormonjait a kötődés hormonjaival. A kötődés hormonja, az oxytocin azonban a nőben dolgozik erősebben, megerősíti benne a férfiban való bizalom érzését. A szexuális együttlétet vezető út szempontjából fontos tudni a pároknak (főleg az együttélés elején), hogy a nő számára az együttlétet nyugalom és barátságos légkör szükséges, ha nap közben veszekedés volt, nem készek az együttlétre – ez egy átlagos nő viselkedése, eltérések lehetnek! Az átlagos férfi számára a lezajlott veszekedés nem jelent akadályt – a ráhangolódáshoz nekik elég néhány perc. A férfiaknál a fizikai megterhelés inkább fokozza a kedvet az együttlétet, ugyanez a nők kedvét inkább elveszi. A tartós szexuális kapcsolatban mindkettőjükre hat az oxytocin – és erősíti a kötődést, de a férfínél ehhez a vazopresszin társul – ami a saját terület és tulajdon megvédésére készíti. Ebből fakad, hogy a férj néha „tulajdonának” tekinti a nőt, úgy tekint rá, mint szexualitásának értékes „tárgyára”. A nőben egy másik hormon, a dopamin hat, ami energiával, jókedvvel tölti fel, szexuális elégedettséget és rajongást fejez ki párja felé.

A nő szexuális viselkedésének kémiai alapjairól beszélve meg kell említeni azt a tényt, hogy amikor hűtlenségbe bonyolódik, akkor is hatnak rá agyának ősi területei. Vágyukat a vonzó testalkatú, szimmetrikus (ez az egészség jele), náluk magasabb férfi illatanyagai, feromonjai (4) „indítják be” – ami különösen hatásos ovulációjuk idején.

## 7.4. MIT MOND AZ EVOLÚCIÓS PSZICHOLÓGIA?

A férfi-nő kapcsolat működését az evolúciós pszichológia szemszögéből vesszük szemügyre Bereczkei Tamás (5), könyve alapján, hogy majd a következő fejezetben integráljuk más elméletekhez. Az evolúciós pszichológiai megközelítés az emberi természet mélystruktúráit vizsgálja, a vágyak, hajlamok, képességek szintjén. Abból indul ki, hogy az emberiség, történeti idejének 99%-át töltötte a vadászó-gyűjtögető életformában, pszichológiai alapvonásai így ehhez az életformához való alkalmazkodásban alakultak ki. Az idő utolsó 1%-ában a változások felgyorsultak ugyan az ipari társadalmak megjelenésével, de az új helyzethez még nem volt elég időnk genetikailag alkalmazkodni, ezért szinte biztosak lehetünk abban, hogy ezek az „ősregi programok” még akkor is működnek bennünk, ha ma már nem jelentenek előnyt. Viselkedésünk rejtett rugói ezek, tudatos felismerés és megfontolás nélkül hatnak. A közgondolkodásban még él az elképzelés arról, hogy a nőies és férfias viselkedés velünk születik, azt mintegy „ösztoneink” meghatározzák. Ez – mint már láttuk – nem alaptalan. Agyunk működését annak szerkezeti felépítése és a bennünk dolgozó hormonok befolyásolják, ezen a tudattalan hatáson keresztül működik bennünk őseink pszichológiája. Az ösztönös szexuális viselkedés terén a férfi és a nő más tudattalan stratégiát követ, követi az „emlős-programot”. Ebben a hímek úgy tudják növelni szaporodási sikerességüket, hogy a párzások számát növelik. Ahhoz, hogy minél több nőtényhez hozzáférjenek, a többi hímmel harcolniuk kell, azokkal rivalizálnak. A férfiak viselkedésében ebből a programból megmaradt a rivalizáció, és a hajlam a rövid távú kapcsolatokra, törekvés a szexuális változatosságra (néhányan nem ehhez igazodnak, mivel a kulturális szabályok és szokások náluk ezt módosították). A nőtények és nők számára ez nem járható út, a terhesség és a kicsinyek gondozása következtében az ő szülői ráfordításuk jelentősebb. Számukra a megfelelő partner kiválasztása fontos – olyan legyen, aki gondoskodni tud az utódról, és róluk.