

*Anyámnak Dr. Megumi Yamaguchi Shinodának,
aki eltökélte: segít úgy felnőni (ahogy neki nem sikerült),
hogy szerencsének érezzem, hogy lánynak születtem,
és mindent el tudjak érni, amire majd nőként törekszem.*

Jean Shinoda Bolen

Jean Shinoda Bolen

BENNÜNK ÉLŐ ISTENNŐK

Self Help sorozat
1997

A fordítás alapjául szolgáló mű:
Jean Shinoda Bolen: Goddesses in Everywoman, A New
Psychology of woman

Fordította: Dr. Karczag Judit

A szöveget az eredetivel egybevetette:
Dr. Herskovits Mária

© 1989 By Jean Shinoda Bolen

ISBN 963 82 79 12 5

Kiadásért felel a Stúdium Effektíve Kiadó
Felelős kiadó: Lipták Péterné

Készült a Mozgáskorlátozottak PIREMON
Kisvállalat nyomdaüzemében
Debrecen, 1997
Felelős vezető: Dr. Gere Kálmán vezérigazgató

A fordító előszava

Embert próbáló időkben élünk. Sokan fordulnak a lélektanhoz, vagy éppen a parapszichológiához, keresve azokat a belső fogódzókat és tartalékokat, melyek a fennmaradásban, vagy a továbbjutásban segítenek.

Ez a könyv — amellet, hogy igen szórakoztató — segít.

A japán származású szerző, dr. Jean Shinoda Bolen, az amerikai Kaliforniai Egyetem pszichiátriai klinikájának professzorasszonya, és mint gyakorló terapeuta, a jellegzetesen nyugat-európai jungi pszichoanalízis művelője. Egy időben a feminista mozgalomhoz is csatlakozott. Anyagát a nő új lélekrajzához görög mitológiából, és saját mai gyógyítói tapasztalataiból merítette.

Aláztára intő tény, hogy mindebből egy itt és most, sőt, bárhol és bármikor használható személyiségelmélet kerekedett ki: az örök nő lélekrajza.

Nem csak korok és kontinensek, istenek és emberek találkoznak ebben a könyvben. Mi is találkozunk önmagunkkal, és szeretteinkkel vagy ellenfeleinkkel is.

A hét olümposzi hölgy alakjában felismerjük anyánkat, nagyanyánkat, vagy leányunkat, szomszédasszonyunkat, barátnőnket, s megértjük olykor „lehetetlen” viselkedésük titkos, ám kíméletlenül erős rúgóit: az istennők nevével és meséivel fémjelzett (archetipikus) vonásokat. Felfedezzük a miénktől eltérő gondolkodás- és viselkedésmódok előnyös oldalait, és kevésbé haragszunk önmagunkra is, amikor a mi viselkedésünk válik látszólag irreálissá.

Találkozunk örök szerepeinkkel, és megtanuljuk Bolentól azt is, hogyan lehet (és kell) ezektől a szerepektől szépen elbúcsúzni, hogy életünk folyamán mindig újabb és újabb szerepekbe bújhassunk anélkül, hogy ezt kudarcnak évnénk, anélkül, hogy belebetegednénk a veszteségbe.

Az „istennők”: az őstípusok valóban bennünk élnek. Magunkhoz szólíthatjuk, fejleszthetjük őket önmagunkban, hogy egy-egy szerepünket: a feleségét, az anyját vagy az üzletasszonyét jobban be tudjuk tölteni. Félismérhetjük, ha egy bizonyos szerep nem nekünk való, s így elkerülhetjük a somatos kudarcot.

Ha megismerjük, és megzabolázzuk a bennünk munkáló istennőket, ha tudjuk, hogy melyik próbál eluralkodni rajtunk, kézben tarthatjuk indulatainkat, és — Bolen szavaival — főszereplőivé válhatunk saját életünknek.

Pszichológusként, öszülő nőként is tapasztalom, hogy az évek során változunk ugyan, de bizonyos domináns személyiségvonások életünk végéig elkísérnek. Az, hogy senki nem tud kibújni a bőréből, nem jelentheti azt, hogy rosszul kell magunkat érezni a bőrünkben.

A pszichoterápia lényegében önmagunk tanulása valaki másnak; jelesül egy terapeutának a segítségével. Bolen igazi terapeuta. Junggal együtt vallja, hogy egyéni történetünk nem a fogamzással kezdődik. Ahogyan az állatok ösztöneiket, úgy mi, emberek úgynevezett archetipikus vonásokat hozunk magunkkal, melyek az ösztönkésztetés erejével hatnak, s melyekben az egész emberiség tapasztalati anyaga tükröződik.

Érdemes ezt a könyvet többször is, akár öt-hat évenként elővenni. Minden életkorra van mondanivalója.

Segít a gyereknevelésben, pálya- és párválasztásban, a veszteségek elviselésében, munkahelyi és a házassági konfliktusok, az emberi kapcsolatok, és elősorban önmagunk mélyebb megértésében.

Carl Gustav Jung teljes életműve csak most jelenik meg magyar nyelven. Ez a könyv azonban a jungi pszichológia beható ismerete nélkül is élvezhető. Akinek Jung olykor talán nehézkes tudományos nyelvezete, egyedi, bonyolult fogalomkészlete elvette volna a kedvét az egész jungiánus irodalomtól, azt megnyugtathatom: dr. Jean Shinoda Bolen írásmódja egyszerű, fogalmai nem lépik túl az ismeretterjesztés szintjét, gondolatmenete világos és követhető, ugyanakkor a legmodernebb pszichiátriai iskolák sem találhnának benne kivetni valót.

Az olvasó számára külön gyönyörűséget jelenthet a mitológiai tanulmányok fölfrissítése, és Homérosz idézett sorainak továbbolvasása Devecseri Gábor fordításában.

A roppant irodalmi apparátus helyett, mellyel a szerző dolgozhatott, könyv végén az érdeklődő olvasók számára magyar nyelven hozzáférhető irodalomjegyzéket állítottunk össze.

Dr. Karczag Judit
pszichológus

Köszönetnyilvánítás

E könyv minden fejezetének számos névtelen társszerzője van — betegek, barátok, kollégák —, akik példásan képviseltek egy-egy istennő-archetípust, vagy adalékokkal szolgáltak azokhoz. Ezek a lélekrajzok tehát számtalan nő vonásaiból tevődtek össze, akiket igen változatos körülmények között ismertem meg; legtöbbjüket több évtizedes pszichiátriai gyakorlatom során. Megtiszteltetésnek érzem, hogy azok, akik megbíznak bennem, föltárják előttem, lelkük mélységeit, s így mások, valamint önmagam pszichés működését is jobban megismerhetem. A betegeim a legjobb tanítóim. Köszönet mindnyájuknak.

Erős támaszt jelentett a családom is, hiszen kéziratomon zajló életük kellős közepén dolgoztam. Elhatároztam, hogy nem vonulok el, és nem zárkózom be, rendelkezésükre állok munka közben, és a tapintatukra bízom magam. Jól számítottam: férjem, Jim, és a gyerekeink, Melody és Andy az egész vállalkozás során mellettem álltak. Jim, amellet, hogy érzelmi támaszt nyújtott, időről időre a szakember szemével is betekintett munkámba és biztatott, hagyatkozzam csak az ösztöneimre.

Szívből mondok köszönetet mindazoknak, akik a lelket tartották bennem, hogy be tudjam fejezni a munkát. Valahogy mindig akkor jelentek meg, amikor éppen ott tartottam, hogy elegendem van az egészségből. Ilyenkor valaki mindig megjegyezte, hogy ez a könyv hasznára lehet másoknak, ki kell hát tartanom, míg el nem készül. Megtettem, hiszen ez volt a dolgom. Tudtam, hogy ha egyszer végre kiadják, önálló életre kel majd, és egészen biztosan eljut azokhoz, akiknek szól.

Jean Shinoda Bolen

Bevezetés

Istennők pedig vannak — minden nőben

Saját, kibontakozó élettörténetében minden egyes nő főszerepet játszik.

Pszichiáterként immár egyéni sorsok százainak történetét hallgattam végig, és megállapítottam, hogy mindegyikben vannak mitikus vonások. A nők zöme csak akkor fordul szakemberhez, amikor már teljesen munkaképtelennek érzi magát, és nem talál kiutat, mások — a bölcsőbbek — akkor, ha fölismerik, hogy megfeneklettek egy bizonyos helyzetben, amit sürgősen meg kell érteniök és változtatniuk kell az életükön. Bárhogyan is legyen, szerintem végül is azért kérik a nők egy terapeuta segítségét, hogy megtanulják tőle, hogyan lehetnének jobb hősnők, vagy főszereplők saját élettörténetükben. Ehhez azután tudatos döntések sorát kell majd meghozniuk, melyek a későbbiekben fontos változásokat jelenthetnek. Ahogyan a nők általában nincsenek tisztában a külső sztereotípiák: a társadalom részéről rájuk ható szerepelvárások nyomásának a hatásával, úgy a pszichéjükben munkáló erők sem ismertek előttük. Ebben a könyvben ezekről a hatalmas erőkről szólok majd.

Nő és nő között óriási különbségek vannak, s ezeket a különbségeket a belső viselkedési minták különbözősége okozza. Ősi mintákról, Jung kifejezésével élve archetípusokról vagy őstípusokról lesz szó, s ezeket görög istennők alakjaival szemléltetem majd. Az archetípusok vagy szimbólumok az emberi élet alaphelyzeteit és alapvető viszonyulásait tükrözik. Az egyik nőnek például ahhoz, hogy élete teljes legyen, monogám házasságra, a másiknak feltétlenül gyermekre van szüksége. Van, aki mindenekelőtt el akarja érni egyéni, személyes célját és a hagyományos női szerepek betöltésénél jobban becsüli a függetlenségét, a munkáját. Végül ismét egészen más az a nő, aki az intenzív érzelmi élményeket keresi, és egyik kapcsolatot a másik után, egyik kreatív tevékenységet a másik után próbálja ki, és hagyja

