

Horváthné Schmidt Ilona

SÁMÁNTECHNIKA:
MISZTIKUM VAGY ÖNFEJLESZTŐ - GYÓGYÍTÓ MÓDSZER?

Elhangzott a Magyar Pszichológiai Társaság
XII. Országos Tudományos Nagygyűlésén
(1996. május 22-25.), Budapesten.

A sámánizmus kialakulása a korai sziklarajzok alapján több tízezer évvel ezelőttre tehető. Őshazája Belső-Ázsia. Gyökerei azon szibériai törzsekhez nyúlnak vissza, melyeket a magyarral nyelvrokonoknak tartanak. A sámánizmus formái fellelhetők Észak- és Dél-Amerikában, Ausztráliában, Indonéziában, Délkelet-Ázsiában, Kínában, Tibetben és Japánban egyaránt.

A sámánizmus ősi hiedelemrendszer, kapcsolatba hozható a vallási fejlődés korai formáival, az animizmussal, mely szerint minden élőnek és élettelennek lelke van, és a totemizmussal, mely alapján a nemzetség őseként állatot tiszteltek.

A sámán - mely Magyarországon táltosként ismert - feladata, szerepe sokrétű: gyógyított, jósolt, jövendölt, a közösség összetartója, szellemi vezére volt. A nemzeti hagyományok, imák, legendák, énekek őrzője, áldozati rítusok irányítója. "Lélekutazásait" gyógyítás céljából, vagy a halott lelkének túlvilágra kísérésének szándékából tette.

A sámánhitben a világegyetem hármasságú, felső, középső és alsó világra oszlik. A középső világ a Föld. A középső világot az alsó és a felső világgal égigérő fa, világfa, (sámánfa), világhegy, hatalmas folyó, világtenger köti össze. A mitológiában mindegyikre szép leírásokat találunk.

Az ősi sámánok archaikus létformájában, a test és a szellem egységében, a tudatos lélektől a kollektív tudattalan még nem vált el. A kollektív tudattalant mint szellemvilágot ismerték és az eksztázis állapotát használták fel a kapcsolattartásra.

A sámánokat az eksztázisba jutás mestereinek tarthatjuk. Az önkívületi állapot eléréséhez a dob monoton, ütemes hangját, a csörgők, a tánc pergő ritmusát, sámánénekeket egyaránt segítségül hívtak. Növények kivonatait, füstjeit is használták a tudatuk kitágításához, a transzállapotba kerüléshez, de a kábítószeresekre jellemző kontrollvesztéses, függő állapot számukra ismeretlen maradt. A sámánok a lélekutazások során tudatában voltak megváltozott tudatállapotuknak, ezért is tekinthetők olyan embereknek, akik a földi és a szellemi valóságban egyaránt biztonsággal mozogtak, és ismerték a különböző dimenziók eltérő szabályait.

A sámánok eksztatikus állapotban szellemi segítők kíséretében, vezetésével tettek "lélekutazásokat".

A kezdeti alsó világba történő utazások alkalmával - ahová pl.

alagúton, földi lejáratokon, vízmosáson juthattak el -, találkoztak állati segítőkkel. A későbbiekben ezek a szellemi segítők, szimbolikus erőforrásokként erővel, energiával "látták el" a sámánokat.

A felső világba égigérő fán, füstcsatornán, létrán, szivárványon egyaránt eljuthattak. Az első ilyen irányú utazás olyan élménnyel járhatott, mintha ködrétegen, felhőn, vagy fénypásztán kellene áthaladniuk. A felső világban szellemi mesterekre, tanítókra leltek, akik tanácsokkal, útmutatásokkal segítették őket. A szellemi tanító nemegyszer a nagyszülő, nőknél a nagymama (ősanya). Néhány társadalomban a sámánok örökölték szellemi segítőjüket és egymás között ki is cserélhették azokat.

A sámán kapcsolata a szellemi szövetségeseivel, akik pszichikus, mágikus erővel rendelkeznek és az egyetemes tudás birtokosai, létfontosságú. A sámán az adott dimenzióban céltudatos cselekvésre törekedett. A lélekutazások aktív résztvevője volt, de nem irányítója. Az utazások céljainak eléréséhez mindig a belső szimbolikus erőforrásaira támaszkodott, a szellemi szövetségesei tudására, erejére hagyatkozott. Ezzel is magyarázható, hogy a sámánoknál ismeretlen volt a kiégés - a burn out - jelensége.

A sámánmunka alapszabályai kötelező érvényűek voltak, meghatározták a lélekutazás kereteit. Ezek: a tiszta szándék, a világos cél, a bizalom és tisztelet - a segítő szellemek, és a kapott tudás felé -, és a szeretetteljes lelkület.

A sámán szellemi kísérelővel való kapcsolata többféle. Néhányuknak a sámán a "gazdája", utasításokat adhatott számukra, más segítőket oltalmaztak, védtek őt. Egyfajta "spirituális házasság" is létrejöhetett közöttük.

A szimbolikus segítőket felfoghatjuk pszichikus síkon a sámán belső alteregóinak. A sámán utazásai során gyakran eggyé vált szellemi segítőivel. Az archaikus ember - az animizmus szemlélete ebben támogatta -, könnyen átélte a növények, állatok tulajdonságaival való azonosság érzését.

Az azonosulást az adott állat bőréből származó ruhák, tollából készített fejdíszek használatával mélyítették.

A dobolás, a csörgő hangja, a sámánénekek a szellemi segítőket "hívására" is szolgáltak. A sámán énekkel, tánccal, csörgőzéssel sajátos rituálét alakíthatott ki, mely segítette a szellemi, szimbolikus segítőivel való minél személyesebb, erőteljesebb kapcsolat létrehozását.

A sámánok rituális, szimbolikus, spirituális gyógyító tevékenysége igen nagy erejű.

A sámán gyógyító munkájának első lépése a szellemi szövetségeseivel, szimbolikus erőforrásaival való kapcsolatfelvétel volt, segítségkérés céljából. A segítőivel tánc, csörgő, ének vagy dobszó közvetítésével került kapcsolatba, ami egyben az eksztázis állapotának elérését is jelentette. A sámándob szimbolikusan a sámán "szállítóeszköze", a szojotok "táltosló"-nak nevezték, jelezvén, hogy a dob monoton ritmusának segítségével szinte "belovagolnak" a szellemek világba.

A sámánt a gyógyítás diagnosztikai részénél a szellemi segítőket a betegség "szellemi okozójáról" való tudás megszerzésében "támogatták". A megváltozott, kitágult tudatállapotát felhasználta arra, hogy "nem hétköznapi módon" észlelje a személy energiamezejének változásait. Az egyes szervek működéséről kapott belső szimbolikus képek a sámánisztikus látásmód, - melyet az ausztrál törzsek harmadik,

erős szemnek neveztek - "gyümölcsei".

Mi a jelentősége a megváltozott energiamező észlelésének?

A sámánizmus hite szerint az egyén pozitív erővel, energiával teli szervezetében másfajta energiának nincs hely. Az erő önmagában semleges, a személynek az energiához való viszonya alakítja pozitívvá, vagy negatívvá.

A betegség állapotát erővesztés állapotának tekintették.

A betegség gyakran a lélekvesztés következménye. A lélekrész elvesztése nyomán keletkezett űrbe könnyen "beköltözhet" a betegség szelleme. A lelkét vesztett ember, elszakítottan érzi magát a környezetétől, nem érzi az univerzummal való kapcsolatát.

A lélekvesztés történhet trauma következtében, a túlélés érdekében. De "elajándékozással" is elveszthető, pl. ha az egyén lelkének odaadásával próbál magához láncolni valakit. E felfogás szerint a szocializáció folyamatában törvényszerű a lélekvesztés bekövetkezése. Bizonyos társadalmi helyzetek, pl. diktatúrákhoz való alkalmazkodás, vagy a háborúk akár nemzeti szintű erővesztést is okozhatnak.

A gyógyítás folyamatában a sámán megtanította az erejében meggyengült személyt, hogyan kerülhet kapcsolatba a szimbolikus erőforrásaival. Ha ez nem volt lehetséges, a beteg állapota ezt nem tette lehetővé, akkor a sámán tett "utazásokat", hogy a szellemek világában megtalálja a másik ember szellemi segítőjét, erőállatát, vagy visszaszerezze a távolra került lélekdarabját.

A sámánnak az utazások előtt a másik személyt nyitottá, bizalomtelivé kellett tennie, - ebben a rituális szertartások is segítettek -, hogy befogadhatóvá válhasson az egyén számára az erőállat, vagy a visszakapott lélekdarab által hordozott energia és üzenet. A gyógyító szertartások ideje egyes társadalmakban, civilizációkban akár 7-8 éjszakán át is

tartott. A gyógyító célzatú lélekutazások célja tehát a betegség szellemének, a nem megfelelő erőnek az elűzése, az elvesztett erő, az elvesztett lélek visszaszerzése volt.

A sámánok a halottak és a túlélők lelkével is foglalkoztak. A sámán az életet ciklikusságában látta, a halálra mint egy küszöbre tekintett. Talán nem véletlen, hogy a sámánok lélekutazásait "kis halálnak" is nevezik.

A sámánnak a halállal kapcsolatos feladatai sokrétűek. A haldokló beteg embernek a középső világban történő lélekutazások megtanításával is adhatott segítséget. Ha az egyén felkészült a halálra, a sámán feladata volt, hogy mellette legyen, segítse a lelkét a meghalásban.

Ha a túlélők és a meghalt ember között elintézetlen ügyek, feldolgozatlan feszültségek maradtak, a sámán a közvetítő feladatát látta el. Különböző szertartások, társadalmi szokások segítettek abban, hogy a család el tudja engedni a halott lelkét és a halott lelke a család tagjait.

A sámánvá válás - kiválasztás, tanulás, beavatás - több évig, évtizedig tartó folyamat volt.

A sámánizmusban lévő misztikus elemek nyilvánvalóak, hiszen a sámán a valóság síkjai közötti "közvetítő" szerepét látta el. Lélekutazásait

mindig valami cél elérése érdekében tette, pl. hogy a nem hétköznapi anyagi valóságból való erő vagy tudás kérésével segítséget nyújthasson egy probléma megoldásához. A sámán a kapott erőt, tudást - a tudás egy sajátos erőnek tekinthető - önmagán átáramoltatva továbbadta az egyénnek, vagy a közösségnek. Ezzel is segítve a földi élet jobbítását, könnyebbé tételét, illetve hogy az emberek, és a közösségek egyaránt megtalálhassák helyüket az univerzumban.

A sámánok az utazást egységként szemlélték, az élmények, tapasztalások, tanítások globális megértésére törekedtek. Erre utalhat a sámán szó eredeti jelentése: "az ember, aki tud".

A sámánizmus túlélte évszázadok üldözését, a nyitottságának, a Természet és az Ember belső értékei tiszteletének, a testi - lelki - szellemi (nevezhetjük transzcendentálisnak is) egyensúly helyreállítását segítő módszerei hatékonyságának köszönhetően.

A sámáni gyógyítás egyes elemei és napjaink pszichoterápiás módszereinek néhány technikai eleme közötti analógiák közül csak néhányat emelek ki:

A legszembeütőbb a megváltozott tudatállapotot használata. A transz állapot nagymértékben hozzásegít a személyes és a kollektív tudattalan hozzáférhetővé tételéhez.

A megváltozott tudatállapotot használó technikák - hipnózis, meditációk, katathym imaginatív pszichoterápia, relaxációs tréningek - közül a sámánizmushoz a tudatállapot tágulásával járó módszerek állhatnak legközelebb, ilyen pl. az autogén tréning felső foka, a transzcendens, vagy a Zen meditáció.

Egy kísérlet tanulsága szerint a sámánizmus eksztatikus technikái nagy határfokkal segítik elő a transz állapot agyi elektromos hullámhosszának, a théta-hullámnak az elérését. Az EEG felhasználásával végzett kísérlet szerint a sámánok tíz perces dobolása során tett utazás tudatállapota a Zen mesterek hat órás meditációs munkájának mélységével állítható párhuzamba.

A katathym imaginációs pszichoterápia középfokánál használt technikáknál szerepel egy ellenséges szimbólum pl. állat megszelídítése és a továbbiakban a megszelídített állat segítségének kérése.

E terápiás módszer használata során, ha spontán módon szimbolikus belső vezér alakok jelennek meg, a személyiség adott érési folyamatának befejezéséig közvetlen énerősítő hatásuk miatt a terapeuták támogatják e szimbolikus erőforrások használatát.

Az én állapotok, ego state terápiánál (Federn, Watkins) regressziós technikák, általában hipnózis segítségével, a fejlődés során létrejött én - állapotok megismerésével, és a személyiségbe való integrálásával foglalkoznak. Ego állapotok kialakulása és disszociálása, selfről való leválása traumára adott válaszként, a túlélés érdekében is létrejöhetnek. Ez a sámán hit lélekvesztésével állítható párhuzamba.

A sámánizmus és korunk egyre jelentősebbé váló lélektani irányzata, a "negyedik erőnek" nevezett transzperszonális pszichológia közötti párhuzamok alapján talán nem túlzás azt állítani, hogy a sámánok tudták és gyakorolták mindazt, amit korunknak a transzperszonalitás szemlélet, szellemiség tanít.

Ilyen az archetípussal, a szellemi gyökereinkkel való kapcsolat. A sámán szellemi segítők, a kollektív tudattalan szimbólumainak tekinthetők. Jung tanításai révén ismert, hogy a kollektív tudattalan archetipikus képeivel, mitikus figuráival, szimbólumaival való kapcsolat, együttműködés a testi-lelki-szellemi összhanghoz, a pszichés és spirituális egészséghez nélkülözhetetlen.

Weöres Sándor így ír "Az őstudás" című versében:

"Aki a lényében rejlő ős tudást önmaga számára meghódította, mindent elért, ami emberileg elérhető, az élet és halál csak felületesen sebezheti, lényegében sérthetetlen és teljes."

A transzperszonalitás élménycentrikussága, a kibővült tudatosság állapotának felhasználása az univerzális tudáshoz való jutáshoz, a spiritualizmus, az öntranszcendálás szükséglete a sámánizmussal közös jellemzők.

A sámánok "eksztatikus kommunikációja", a szellemi világ, a transzcendens üzeneteinek megértése a transzperszonális irányzat diszidentifikáció és a bizsziáció fogalmával analóg.

Diszidentifikálódni azt jelenti az egyén képessé válik a hierarchikus tudás befogadására, azáltal, hogy megszünteti a teljes azonosulását valamely hittel, attitűddel, vagy értékrenddel. Ezáltal éri el, hogy a tudatosság magasabb szintjén működhessen.

A bizsziáció fogalma arra a kreatív, nyitott szemléletmódra utal, mellyel az egyén a korábban disszonánsnak tartott dolgokat is szerves egységbe tudja kapcsolni.

A napjainkban terjedőben lévő sámán technikák - a különféle sámán módszerek közös elemeire alapozva - az önfejlesztés eszközeül szolgálhatnak. Segíthetik az egyént önmaga útjának, a kérdéseire való válaszok megtalálásában. Megtanítja az egyént arra hogyan válhat önmaga erőforrásává, tanítójává, hogyan szabadíthatja fel belső energiáit. Költői képpel élve: "... rákapcsolódás az élet-fölötti erőre, általa saját képességünket sokszorosra növeljük." Vagyis lehetőséget ad arra, hogy a hétköznapok világába becsempéssze a tudattalan segítőt, kreatív erőit, hogy ezáltal az egyén lehetőségein belül a legjobbat érje el.

Horváthné Schmidt Ilona
 klinikai szakpszichológus
 E-mail: hsdhsi@arrabonet.gyor.hu

IRODALOM

- 1) Bagdy E. (1996): A transzperszonális pszichológia szellemi horizontja. Pszichoterápia V. évf. 2. 79-86.
- 2) Daubner B. (1994): Ego state therapy. Integratív Hírmondó. 1. szám 9- 31.
- 3) Daubner B., Fadgyas I. (1994): Katathym Imaginatív Pszichoterápia. Integratív Hírmondó 2. szám 15-33.

- 4) Drury, N. (1994): Sámánok, látnokok. Édesvíz Kiadó. Bp.
- 5) Forgács A. (1992): Pszichoarcheológia, pszichoszintézis és sámánizmus. Végeken 3. évf. 2. 15-20.
- 6) Kelemen G. (1992): A pszichoterápia és az öngyógyítás spirituális dimenziója. Pszichoterápia I. évf. 1. 11-20.
- 7) Koronkai B. (1995): Tanítások tanítója. Animula, Bp.
- 8) Hoppál M., Jankovics M., Nagy A., Szemadám Gy. (1988): Jelképtár. Helikon Kiadó, Bp.
- 9) Hoppál M. (1994): Sámánok. Lelkek és jelképek. Helikon Kiadó, Bp.
- 10) Horwitz J. személyes közlései.
- 11) Jung, C. G. (1995): Föld és lélek. Az archaikus ember. Kossuth Könyvkiadó, Bp.
- 12) Jung, C. G. (1996): Gondolatok a látszatról és a létezésről. Kossuth Könyvkiadó, Bp.
- 13) Jung, C. G. (1993): Mélységeink ösvényein. Gondolat Kiadó, Bp.
- 14) Kállai J. (1996): Az archaikus ember térszemlélete. Pszichológia 16. évf. 2. 189-206.
- 15) Süle F. (1990): Vallás vagy pszichoterápia? 33-38. Animula Egyesület, Bp.
- 16) Weöres S. (1995): A teljesség felé. Tericum Kiadó, Bp.
