

Szatmáry Ildikó

Karuná



*Ez a másik, ez a világosabb
suhanás nem adatik
csak a nádszál-rengetegben
s az ingatag erdőn,
amikor az ember már madár
és lemondott a külön pohárról
túl az eszmélkedésen,
a levegő tudása nélkül
űrbe meríti szárnyait.*

(Weöres Sándor: A másik élet)

Karuná volt az első buddhista fogalom, amelyet mesteremtől, Dr. Hetényi Ernőtől kamaszként megtanultam. Azt mondta, az egyik legfontosabb, amelyet gyakorolni kell a világban.

Nehéz nyugati nyelvekre lefordítani, mert jelenti az együttérzést, a részvétet, az együtt levést, az egyhegyű odafordulást is, amiben megszűnik az „én”.

Ugyanakkor a szónak a *szomorú, gyászos* is a jelentése, amikor valakivel együtt ülünk a „porban”, együtt virrasztunk a halottaik felett, mint a bibliai időkben, megszaggatva ruháinkat.



A mahájána buddhizmus fontos ideája a *bódhiszattvaság*, amely attitűd szerint az én nem különül el a világtól, a világban létező szenvedő lényektől, megszanja az állatot, nem bántja a növényt, kicsit az indián kultúrában meglévő „minden rokonom” elvhez fogható.

A szubjektív idealizmus még tovább lép: minden én, minden a tudat terméke, én vagyok, tehát ha mást bántok, ha közömbösen elfordulok a szenvedőktől, kvázi magamtól fordulok el. Ez hasonlatos a „pillangó effektussal”, illetve a kvantum mátrix filozófiával: minden minden-nel össze van kötve energetikailag.

A segítő szemléletet minden vallásban megtaláljuk. Ilyen a „szeresd felebarátodat, mint tenmagad” keresztény parancsolat, az iszlám hitvallás (*saháda*) öt oszlopában az alamizsna (*zakát*), a jótékonykodás a szegényekkel, stb.

Az ábrahám vallások (judaizmus, kereszténység, iszlám) istenképe egy szülői imágó, amely büntet vagy jutalmaz a tettek függvényében, így kicsit érthető, hogy ha segíték másoknak, Isten is megsegít, előrevetíti a majdani paradicsomi jövőképet. Viszont a távol-keleti kultúrákban kissé más a kép. A védánta filozófia, a hinduizmus motiválhatja az egyént a karma, illetve a reinkarnáció törvényén keresztül. Itt is találunk egyfajta istenképet, de sokkal összetettebb formában. Más a helyzet viszont a buddhizmussal. Mi hajtja az útonjárót a segítségnyújtásra? Persze, a karma igazsága itt is megjelenik, és az újjászületés egy sokkal szubtilisebb formában, de Istenről nem beszél a megvilágosodás praxisa. A belső gyakorlásra, megtapasztalásra épít. Akkor mégis, miért segít egy keleti ember? Mi az a belső erő, ami arra készíti, hogy irgalmasságot gyakoroljon? Talán tényleg annak a felismerése a meditációs tapasztalat által, hogy valójában mindegy egy? Ha másnak ártok, akkor magamnak is? Vagy a világ illúzió volta adja meg a kezdő lökést a proaktív magatartásra?

A hermetikus asztrológia az egyén fejlődési fokainak tekinti az állatövi jegyeket. A Halak jegy az utolsó állomást szimbolizálja, ahol minden határ elmosódik, hiszen ennek a tenger a szimbóluma. A Halak lemond mindenről, és már viszonzatlanul segít, kiöntve az élet elixírjét a világra, anélkül, hogy ebből részesülne.

A bibliai időkben a gyógynövények alkalmazása mellett a legfontosabb gyógy mód a kézrátételes gyógyítás volt. Az emberi érintés, a jelenlét ereje, a csend hatalma, az elfogadás gyógyított. A mai rohanó, technokrata, elidegenedett világunkban kiéhezetten vágyunk az emberi érintésre, a meghittsége, a bensőséges beszélgetésre.



A pszichológia proszociális magatartásról beszél, amely gyermekkorban alakul ki, részint a környezeti minta, másrészt az erkölcsi fejlődés következtében.

Azokat a viselkedésmódokat nevezzük proszociálisnak, amelyek nem hoznak közvetlen hasznot a viselkedés végrehajtójának, de valaki másnak, vagy a csoportnak a javát szolgálják. A vigasztalás, önzetlenség, segítségnyújtás, együttműködés már óvodáskorban is megfigyelhető proszociális magatartásmód. Az óvadás eleinte még kevésbé hajlandó segítséget nyújtani, mint osztozkodni. Különösen a versengésre nevelt gyerekek, akikre semmilyen felelősség nem hárul, hajlamosak kevésbé együttműködni a társaikkal. A proszociális viselkedés kialakulásához leginkább a szerepátvétel és az empátia járul hozzá. Az empátia önmagában nem vezet önzetlen segítségnyújtáshoz, szükséges még a megfelelő viselkedésminta elsajátítása (elsősorban a szülőktől). A proszociális viselkedést a gyerek a szülővel való szeretettel-

jes kapcsolatban tanulja meg, ahol a hangsúly azon van, hogy mit tegyen, és nem azon, hogy mit ne, illetve a szülő elmagyarázza a cselekedetek hatásait, következményeit (Cole és Cole, 2003; Ranschburg, 2003)

A pszichoterápiában számos alapelv van az empátikus, segítő magatartás vonatkozásában. A teljesség igénye nélkül néhány példa: A Carl Rogers humanisztikus pszichológus kliensközpontú terápiájának hármas elvei: *feltétel nélküli elfogadás, empátia, hitelesség*.

Akár beszélhetünk az ún. *konténer* – *megtartó, tartó* funkcióról is a terápiás munkában, amelyet a terapeuta képvisel a segítségkérő felé. Eredetileg Wilfred Bion metaforája, amelyet Donald Winnicott is használ. Bion a projektív identifikációra építve teremtette a konténer funkció kifejezést, felismerve, hogy a projektív identifikáció nemcsak egy védekező, énvédő mechanizmus, de egyben kommunikációs eszköz, amikor is a másik fél (adott esetben a segítő, gyógyító, terapeuta) befogadja, értelmessé alakítja az élményt, hatást, amit a páciens kívált, hogy átalakítva kezelhetővé, emészthetővé tegyen. Kvázi, mint ahogyan a madarak táplálják előemésztett étellel a fiókájukat.

Krizishelyzetekben: betegség, baleset, haláleset, válás, stb. esetén bár egyedül vagyunk, de mégis egy értő figyelemmel, aktív hallgatással jelenlévő, akár amatőr segítő is nagyon sokat adhat az előítéletmentes, elfogadó jelenléttel, odafordulással. Sokszor a bajban nem is tanácsra, de meghallgatásra, „ventillálásra”, megértésre van szükség, anélkül, hogy rögtön okosságokat osztanánk, ítélnénk.

A végső útra készüléskor, a palliatív ellátásban, a haldoklókkal való foglalkozás esetén nagyon hasznos lehet a kísérő, a megtartást adó empátikus hozzáállás. Itt nagy segítség lehet például a buddhizmus egyhegyű, neutrális, de mégis teljesen elfogadó attitűdje. Végül egy írás a témában: *Szögyal Rinpoce: Tibeti könyv életről és halálról* c. könyve.

„Hiába fűrösztöd önmagadban,
Csak másban moshatód meg arcodat.
Légy egy fűszálon a pici él
S nagyobb leszel a világ tengelyénél.”

(József Attila: Nem én kiáltok)