

A taoista szexuális hagyomány a pszichoanalízis szemszögéből

Horgász Csaba

„...semmi sem hatalmasabb szexuális energiánknál.
Ezért elengedhetetlen, hogy megtanuljunk
biztonságosan bánni vele.”
Mantak Chia

Szexualitás és gyógyítás

A taoizmus és a Freud-i pszichoanalízis szexualitáselméletének közös vonása, hogy mindkét rendszer a szexuális vágyat tekinti az emberi kapcsolatok egyik legalapvetőbb szervezőelvének. Lényeges különbség azonban, hogy Freud mindenekelőtt lélektani szempontból közelítette meg a kérdést, ugyanakkor homályban maradt számára a *szexuális energia* mibenléte. A taoisták kevesebbet törődtek a lélektani összefüggésekkel, viszont elmélyült tapasztalatokra tettek szert az emberi testben keringő energia (*Chi*) természetéről, és gyakorlati módszereket fejlesztettek ki a szabályozására.

Mind a taoizmus, mind a pszichoanalízis alapvetően a gyógyítás szolgálatában áll. A szexualitással foglalkozó első taoisták – a pszichoanalitikusokhoz hasonlóan – orvosok voltak, akik szexuális tanításaikat az egészség megőrzése, és a hosszú, boldog élet megvalósítása céljából adták át tanítványaiknak. A két rendszer azonban teljesen eltérő módszereket alkalmaz: a pszichoanalízis a szexuális késztetések fölötti uralom megvalósítását a tudattalan fantáziák és konfliktusok tudatosításától várja, ezzel szemben a taoizmus közvetlenül a szexuális energia áramlásába avatkozik bele és sajátítja el az irányítását. Míg a pszichoanalízis beéri azzal, hogy pácienseit „normális” szexuális élethez segíti, a taoizmus magát a szexuális életet fejlesztette művészi színvonalra. A taoista mesterek mindmáig úgy vélik, hogy az egészséges étellel harmonizáló szerelmi boldogság kiteljesítésének egyedüli eszköze a szexuális energia természetének belső megtapasztalása, fejlesztése és szabályozásának elsajátítása. Úgy vélem, hogy évezredek története során a taoizmus valóban rátalált az emberi szexualitásban rejlő lehetőségek legteljesebb kibontakoztatásának útjára, melynek figyelembe vétele a pszichoanalízis szexualitáselméletét is új szempontokkal gazdagíthatja.

Taoista filozófia

A taoista szexuális hagyomány filozófiai háttere szervesen illeszkedik a taoizmus létszemléletébe. A taoizmus Lao-ce *Tao Te King*-jét tekinti egyik alapkönyvének. Lao-ce ebben a könyvben összegzi a *Tao* (Út) fogalmát, mely a létezés örökkévaló ősforrását jelenti. A *Tao* a világban megnyilvánuló és hatást kifejtő természeti törvény, mely az emberi világban a helyes cselekvés mércéje. Lao-ce a könyvben azt képviseli, hogy az ember akkor éli bölcsen az életét, ha ezt az egyetemes törvényt felismeri, és megpróbál összhangban élni vele.

A taoista szellemiségből szorosan következik, hogy a taoista bölcsek a szexualitást is a természet törvényeivel kívánták összehangolni, az egészség megőrzésének, és a hosszú és kiegyensúlyozott élet megvalósításának céljából. Így az idők során a taoista szexológia a kínai gyógyászat egyik fontos ágává vált (Chia, 2002).

A taoista energiafogalom – Chi és Ching Chi

A kínai gyógyászat, és ennek részeként a szexuális gyógyítás, az energiaáramlás befolyásolásán alapul. A kínai filozófia a *Chi* (jelentése kb.: energia, életesszencia stb.) szót alkalmazza a világegyetemet alkotó energia megjelölésére. Szűkebb értelemben ez az energia kering az emberi testben is, annak minden sejtjén át. A *Chi* folyamatos áramlásának nem vagyunk tudatában, de megfelelő gyakorlással az energiaáramlás érzékelhetővé és szabályozhatóvá válik (Chia, 2002, 71).

A több ezer éves kínai orvostudomány aprólékosan feltérképezte a *Chi* áramlásának útvonalait, és felfedezte, hogy az emberi testben 12 fő vagy elsődleges, és 8 másodlagos vezeték van, melyeken keresztül a *Chi* áramlik. Ha az energia elakad valamelyik vezetékben, akkor a belső szervekhez áramló *Chi* vagy túl sok, vagy túl kevés lesz, és betegség alakulhat ki. A gyógyítás célja a *Chi* áramlásának kiegyensúlyozása, a szerveken átáramló *Chi* megfelelő szintjének a beállítása. A *Chi*-áramlást a kínai orvos gyógynövényekkel, akupunktúrával tűkkel, vagy ún. *Chi Kung* gyakorlatokkal befolyásolja (Yang, 1999, 2001).

A *Chi Kung* speciális fizikai és mentális gyakorlatok végzését jelenti. A kínai nyelvben a *Kung* vagy *Kung Fu* szavak valaminek a megtanulására vagy elérésére fordított erőfeszítést, gyakorlást jelentenek, tehát a *Chi Kung* nem más, mint a *Chi*-áramlás szabályozásának tanulása vagy gyakorlása. Hasonló értelemben beszélhetünk szexuális *Kung Fu*-ról is, ami szexuális gyakorlást, a szexuális energia fejlesztését jelenti (Chia, 1998).

A *Chi* egyik legerőteljesebb megnyilvánulása a szexuális energia, amit a taoista gyógyászat *Ching Chi*-nek nevez. Amikor szexuálisan felizgulunk, valójában ennek a szexuális energiának a kiterjedését érezzük a testünkben (Chia, 2002, 72).

A taoista szexuál-energetikai gyakorlatok alapelveinek összefoglalása

A taoista szexualitás három alapelven nyugszik. Az első a szexuális energia megőrzésének alapelve. A taoista felfogás szerint a hímivarsejtek előállítására nagy energiaráfordítást igényel a szervezettől, és maguk a hímivarsejtek rendkívül fontos biológiai anyagokat és energiát raktároznak. Ezáltal az ondó kibocsátása a férfi számára jelentős energiavesztéssel jár, a kontrollálatlan ejakulációk pedig hosszú távon aláássák az egészségét. Ezért az ejakuláció csak gyermeknemzés céljából ajánlatos.

A második alapelv a szexuális energia átalakítása, mely az orgazmus ejakulációtól való különválasztásán alapul. A magömlés megakadályozása lehetővé teszi, hogy az eképp megőrzött szexuális energiát a gyakorló saját testébe irányítsa. A gyakorlás célja a szexuális energiának a nemi szervektől való visszafordítása, és az egész testben, egy speciális pályán való keringtetése. Amikor a szexuális izgalom fokozódik, a *Ching Chi* vagy szexuális energia spontán módon elkezd szétterjedni a testben, átáramlik a szerveken az idegrendszer magasabb központjai felé. A taoista módszer azon alapul, hogy a gyakorló ezt a folyamatot tudatos irányítása alá vonja, és tökéletesíti. Ennek során a szexuális energiát a genitális központoktól a gerincoszlopon keresztül a fejbe, majd onnan a test elülső oldalán lefelé, vissza a genitális központokhoz vezet, illetve ezen a pályán keringeti. E közben az energia érinti és felfrissíti az összes létfontosságú szervet, és összehangolja az energiaáramlás testi központjait, amelyeket a taoizmus *Tan Tien*-eknek nevez.¹ A szexuális energia keringtetése az egész testre kiterjedő, rendkívül intenzív és hosszan tartó orgazmikus állapotot idéz elő. Mivel a magömlés megszakítja az energiaáramlás körforgását, a legtöbb férfi képtelenné válik a kiterjedett, tökéletesen kielégítő szexuális orgazmus megtapasztalására.

¹A hinduknál ezek a *csakrák*.

A taoista gyakorlat harmadik alapelve a nőies és férfias (vagy másként a *Yin* és *Yang*) erők ellentétei közötti egyensúly fenntartása. Mivel a magömlést energiavesztés, ingerelhetetlenségi szakasz, és a nőtől való nárcisztikus visszahúzódás követi, a férfi legyengül, és szexuálisan tehetetlenné válik, miközben a nő aktív marad és további orgazmusokra képes. Ez a férfiban tudattalan irigységet és kisebbségi érzést eredményezhet, ami a kompenzáció vágyához, versengéshez vezethet. A magömlés nélküli szeretkezés azonban elejét veszi ennek a rejtett „nemek közötti harcnak”, mivel a nemi különbségek kiegyenlítődnének, és megszilárdul a partnerek közti harmónia. Mivel a szexuális erőviszonyok jelentős szerepet játszanak a párkapcsolatok szabályozásában, a szexuális ellentétek egyensúlyban tartása fontos lélektani kérdés. A szexuális energiával való helyes gazdálkodás a kapcsolati dinamika szabályozásában is alapvető fontosságú (lásd Chia, 1998, 27).

A pszichoanalízis energetikája

Ha párhuzamot akarunk vonni a taoista szexualitáselmélet és a Freud-i pszichoanalízis között, szembeötlő hasonlóság a szexuális energia létezésének feltételezése, amit azonban a két rendszer eltérő értelemben használ. A világ számos kultúrájában létezik a *Chi*-nek megfelelő értelmű szó: például a japánban a *Ki*, a szanszkritban a *Prana*, héberül a *Ruach* és az iszlámban a *Baraka*. Elgondolkodtató módon, a nyugati kultúrában azonban nem alakult ki az univerzumot és az emberi szervezetet átható egyetemes energiát jelölő fogalom (vö. Chia, 1998).

Freud korában a fizika volt a tudományosság etalonja, és Freud a korabeli fizika modelljeit ültette át a lelki készülék működésének magyarázatára. A lélektani folyamatokban egy mechanikus, hidraulikus gépezet egyensúlyi folyamatait vélte felfedezni. Az az energiafogalom, amit az ember lelki működésének leírásában használt, valójában egy antropomorfizált fizikalista energia-fogalom volt. Bizonyára ez az oka, hogy a biológia és az idegtudomány fejlődésével a lelki készülék fizikalista modellje érvényét veszítette, és a „lelki energia” Freud-i metafórája ma már a pszichoanalízisben is nélkülözi tudományos háttérét, és csupán köznyelvi értelemben használatos.

A pszichoanalízis ökonómiai szempontja

A pszichoanalízis Freud-i paradigmájában a „lelki energia” fogalma a pszichoanalitikus metapszichológia ökonómiai szempontját képviseli. Freud úgy képzelte, hogy a lelki folyamatok egy mennyiségileg mérhető, változó energiamennyiség (az ösztönenergia) körforgásából és eloszlásaiból állnak. Valamely lelki folyamat leírását csak akkor tekintette teljesnek, ha képes volt számot adni az energiamegszállások ökonómiájáról (energia-gazdálkodásáról). A fizika modelljét alapul véve az volt az elképzelése, hogy léteznie kell egy készüléknek (melyet eleinte ideginek, később lelki készüléknek tekintett), amelynek az a feladata, hogy a benne áramló energiát a lehető legalacsonyabb szinten tartsa. A készülék képes az energia manipulálására: a szabad energia lekötésére, az energiatöltés levezetésének késleltetésére, vagy a képzetekről való leválasztására és áthelyezésére, stb. (vö. Laplanche – Pontalis, 1994, 340).

A taoizmushoz hasonlóan Freud rendszerében is a szexuális energia a legfontosabb, és a lelki élet szempontjából legmeghatározóbb energiaféleség, melynek mennyiségi aspektusát a *libidó* szóval jelölte.

A libidó fogalma

Laplanche és Pontalis (1994, 287) *A pszichoanalízis szótárában* a libidót a következőképpen határozza meg: a *libidó* szó a latin nyelvben *vágyat, kívánságot* jelent. Bár Freud életművében nincs egységes meghatározása, két vonását azonban Freud mindvégig megtartotta: minőségi szempontból szexuális természetű, alapvetően azonban inkább mennyiségre utaló fogalom. Egy helyütt Freud úgy fogalmaz, hogy a libidó „*a nemi ösztön dinamikus kifejeződése a lelki életben*” (Freud, 1995; idézi Laplanche – Pontalis, 1994, 288). A libidó fogalma tehát a kielégülést kereső nemi vágy fogalmához áll közel. Ha a nemi ösztön valamiféle nyomást előidéző erőt képvisel, akkor a libidó ezen ösztön energiája – írják a szerzők.

Felismerései ellenére Freud nem férhetett hozzá a libidó (azaz a „nemi ösztön” által termelt hajtóerő, vagy szexuális energia) mélyebb megismeréséhez, és közvetlen befolyásolásának lehetőségéhez, hiszen a tudományos elméletképzés nyugati metodológiája ezt nem tette lehetővé számára. Elmélete ezért ki van téve a tudományos fejlődés paradigmaváltásainak.

A pszichoanalízis paradigmaváltása

Freud eredeti elképzelései óta közel száz év telt el, és ma már alig beszélünk *libidóról*, vagy egészen mást értünk alatta. A Brit Tárgykapcsolati Iskola (Melanie Klein, Fairbairn, Rosenfeld stb.) munkásságának talán legfontosabb újítása a belső tárgykapcsolatok komplex rendszerének felfedezése, ami a pszichoanalízisben paradigmaváltáshoz vezetett. A tárgykapcsolat-elmélet szerint nem létezik „szabadon lebegő libidó” vagy „áthelyezhető energiamennyiség”, mellyel a tárgyak „megszállhatók”, hanem az érzelmek és ösztönkésztetések a születéstől fogva, mindig tárgyrepresentációkhoz kötődnek, azok elválaszthatatlan, integráns elemei. Kernberg (1982) önálló tanulmányt szentelt a szelf, az ego, az érzelmek és az ösztönkésztetések (*drives*) tárgykapcsolatokkal való összefüggésének tisztázására, melyet röviden összefoglalok. Ez az összefoglaló alkotja azt a pszichoanalitikus fogalmi keretet, melybe a taoista szexuális gyakorlatot elhelyezem.

Kernberg tárgykapcsolat-elmélete

Kernberg rámutat, hogy Freud az *ego* fogalmát kétféle értelemben használta, amelyeket gyakran összemossott. Az ego egyfelől mentális struktúra, lelki hatóság, másfelől szubjektív, tapasztalati önkép. Ezt a kétféle értelmet bontotta szét Hartmann azzal, hogy az egóból leválasztotta, és attól elkülönítette a szelf fogalmát. Kernberg meggyőzően érvel amellett, hogy ez a kettéválasztás valójában fogalmi zűrzavarhoz vezetett a pszichoanalitikus gondolkodásban. Hartmann, azáltal hogy a szelfet állította szembe a tárggyal, eltávolította azt a metapszichológiából, megfosztotta dinamikájától és ez által szociológiai fogalommá degradálta. Ez azt eredményezte, hogy átláthatatlanná vált a tárgykapcsolatok és a személyiség strukturális modellje közötti összefüggés.

Kernberg tanulmányában visszatér Freud eredeti álláspontjához, és azt képviseli, hogy a szelf olyan intrapszichés struktúra, mely az egóból ered, ugyanakkor annak része. A szelf én-struktúra, mely ugyanakkor az én-funkciók használatáról alkotott képet is magába építi. A csecsemő szelfje, kezdeti differenciálatlan állapotából, az anya-gyermek kapcsolat keretében kezd el differenciálódni, és ennek a kapcsolatnak a keretében fejlődik. Ezért nem létezik önmagában, hanem elválaszthatatlanul összefonódik a vele szemben álló tárgy-representációkkal. Természetesen, a fejlődő csecsemő fejlődő én-funkcióival vesz részt társas

interakcióiban, így ezek is szelf-reprezentációi részévé válnak. Ugyanakkor a szelf kialakulását a csecsemő én-funkciói (mint például a kognitív struktúrák, emlékezet, stb.) teszik lehetővé. Ily módon a szelf az egóból fejlődik ki, annak integráns része. Szelf és ego tehát kölcsönösen feltételezik egymást, fogalmilag szorosan összetartoznak.

Motivációs erők és tárgykapcsolatok

A tárgykapcsolatok kialakulásánál és megszilárdulásánál az érzelmi minőségek jelentik a legfontosabb szervező elvet. A csecsemő által a környezetében megtapasztalt konkrét események végtelen sorozatát alapvetően a kielégülés és frusztráció dichotómiájára épülő alapérzelmek, vagyis a szeretet és gyűlölet fűzik össze. Mivel az egyedi, konkrét helyzetekhez kötődő szelf-reprezentációk mindig elválaszthatatlan egységben állnak az egyedi, konkrét tárgy-reprezentációkkal, a szelf- és tárgy-reprezentációk érzelmi megszállása szorosan összefügg, és kölcsönösen erősíti egymást. Így különböző, eltérő érzelmi minősítésű tárgykapcsolati reprezentációk jönnek létre. A szeretet és gyűlölet nem csupán összefűzi a hasonló tárgykapcsolati tapasztalatokat, hanem alapvetően ketté is választja őket jó és rossz internalizált tárgykapcsolatokra.

A fejlődés során mind a jó, mind a rossz tárgyreprezentációk összegződnek, és konkrét jellegzetességeiktől megfosztott, elvont és általános belső jó és rossz tárgyakká absztrahálódnak. Ily módon az egyes tárgyreprezentációkhoz kötődő szeretet és gyűlölet is absztrahálódik, és az internalizált tárgykapcsolati struktúra stabil alkotóelemeiként libidóvá és agresszióvá szilárdul. A libidó és agresszió fölérendelt motivációs struktúrákká válnak, melyek különböző körülmények között, ismét konkrét érzelmi diszpozíciók sokaságában nyilvánulnak meg. Az ösztönkésztetések tehát elválaszthatatlanok a tárgykapcsolati struktúrától, annak motivációs aspektusát képviselik.

Kernberg fejtegetése meglepő fordulattal jár: úgy véli, hogy az ösztönkésztetések (*drive*) nem veleszületett, tárgynélküli impulzusok, hanem az érzelmekkel átítatott tárgykapcsolati tapasztalatok absztrahálódó végtermékei. Mivel az ösztönkésztetések valójában absztrakt belső tárgyakra irányuló vágyak, ezért a primer motivációs rendszer sem más, mint maga az internalizált tárgykapcsolati struktúra.

A gyönyör technikái

A tárgykapcsolat-elmélet kernbergi összegzésének fényében a taoista szexuális gyakorlatra vonatkozó kérdésünket a következőképpen fogalmazhatjuk át: vajon hogyan illeszthető be a fentebb vázolt tárgykapcsolati struktúrába az energiaáramlás taoista szabályozásának, és a multiorgazmusnak a jelensége?

Magyarországon a közelmúltban jelentek meg a thaiföldi származású, Amerikában élő taoista gyógyító, Mantak Chia témával foglalkozó könyvei (Chia, 1998, 1999a, 1999b, 2000, 2001, 2002). Chia mester központot hozott létre gyógyító rendszerének oktatása céljából, és tanítványai a világ számos országában (köztük hazánkban is) közvetítik tanait. Elemzésem az általa leírt technikát követi (Chia, 2000).

Mint szó volt róla, a taoisták célja a boldogság, és ezzel szoros összefüggésben, az egészséges élet megvalósítása. Ennek egyik eszközét a szexuális energia szabályozásának elsajátításában, azaz a szexuális *Kung Fu*-ban látják. Chia mester azt javasolja, hogy a szabályozást könnyebb kezdetben egyedül, partner nélkül begyakorolni. A cél a magömlés nélküli orgazmus elsajátítása meditációs (*Chi Kung*) gyakorlatok segítségével. A meditáció során az első lépés a testtudatosság létrehozása a belső szervekre való koncentrációval. Ebben

segít az ún. *Belső Mosoly* technikája. Chia ezt így írja le: „Amikor nagyjából tudjuk, hol helyezkednek el testünkben a szervek és a mirigyek, csukjuk be a szemünket és mosolyogjunk rájuk... Érezzük a szeretetet és a boldogságot, ahogy a szívből kiárad. Amikor a tüdőre mosolygunk, érezzük, ahogy eltölt minket a félelemnélküliség érzése, amikor a lépre, a gyomorra, a hasnyálmirigyre mosolygunk, érezzük a nyitottságot és a becsületességet. A májra és az epehólyagra mosolyogva érezzük a kedvességet, a vesékre és a húgyhólyagra mosolyogva érezzük a finomságot, a nemi szervekre mosolyogva érezzük az alkotóerőt. A belső mosoly következményeként a negatív energiák fokozatosan átalakulnak pozitív életerővé” (Chia, 2000, 107-108; ld. még Chia, 1999b).

A teljes ellazultság és a szervekben átélt öröm állapotában a gyakorló feladata az energia „összegyűjtése” a köldöktájékon, majd ezt követően az energia keringetése az ún. *Mikrokozmosz Pályán*. Ahogy már szó volt róla, ez a pálya a köldöktájéktól az alhasi központokon át, hátul a gerinc mentén a fejtetőig, és elől a nyelven és a mellkasi központokon keresztül vissza a köldöktájékig húzódik.

Ezt követően a gyakorló erotikus gondolatokkal felforrósítja – a leírás szerint – a nemi szervekben tárolódó szexuális energiát. A multiorgazmus akkor következik be, amikor az energiakeringetés folyamatába a gyakorló ezt a felhevített szexuális energiát is bekapcsolja. A gerincoszlop mentén felhúzza, a fejbe vezeti, és ott tetszése szerint keringeti, majd visszavezeti a köldöktájéki központba. A szexuális energia fejbe irányítását Chia *Nagy Felhúzásnak* nevezi, melyet az ún. *Völgyorgazmus* tetőz be. Chia ez utóbbit úgy jellemzi, hogy a gyakorló erőfeszítések nélkül élvezzi az energia keringését, és mintegy „hátradől” az orgazmusba. Az orgazmikus állapot fenntartása a gyakorló szándékától függ, akinek módjában áll az energiakeringetés tetszőleges folytatása vagy leállítása. Ezzel a technikával az orgazmusélmény intenzitása és időtartama szinte határtalanul fokozható, melynek során egybefüggő multiorgazmusos állapot alakul ki. A folyamatnak az energia köldökhöz való visszavezetése vet véget.

Tárgykapcsolati elemzés

A *Belső Mosoly* technikája, illetve az erotikus gondolatok szexuális energia fölfűtésében játszott szerepe jól érzékelteti a meditáció tárgykapcsolati jellegét. Amikor a meditáló pozitív gondolatok és érzések kíséretében a belső szerveire mosolyog, valójában jó tárgyait projiciálja beléjük, ami pozitív fiziológiai változásokat idéz elő bennük. Ugyanakkor a saját szervei iránti gondoskodó attitűddel egy jó tárgykapcsolatot aktivál magában, ahol ő játssza a tárgy szerepét, míg szelf-reprezentációját szerveibe projiciálja. Ennélfogva a kellemes testi állapot előidézését egy jó tárgy szeretetének tulajdonítja. A saját teste iránti attitűdben tehát a jó tárgykapcsolat mindkét pólusa egyidejűleg jelen van. A jó tárgyakkal átélt és internalizált tapasztalatai alapján, testében és lelkében, egyszerre éli meg a szeretés és szeretve levés érzelmi légkörét. A *jó tárgy* legmélyebb, eredeti jelentése pontosan ez: a szükségletkielégítést kísérő komfortérzet, és a vele megfélemlített tárgyreprezentáció.²

A felhevített szexuális energia keringetése során a kezdetben még konkrét szexuális fantáziákban manifesztálódó tárgyreprezentáció minden egyedi vonásától megfosztott, elvont és letisztult, tökéletesen jó tárggyá válik. Minden frusztráló elemétől (talán még nemi jellegétől is) megszabadított jóság-esszenciává finomodik és absztrahálódik, ami egy isteni

²Chia a *Belső Mosolyt* a „megbocsátás taoista gyakorlatának” is nevezi. „Amikor azt észleljük – írja –, hogy a negatív érzéseink, érzelmeink megnövekednek, figyeljünk arra, hogy ne ítélkezzünk emberek és események felett. Egyszerűen kerüljünk kapcsolatba belső lényünkkel [vagy másként, hívjuk elő magunkban a „jó tárgy” belső reprezentációját, a vele való kapcsolatot – H. Cs.] és használjuk a *Belső Mosoly* meditációját a negatív érzések átalakítására” (Chia, 2000, 108).

lényel való egyesülés boldog élményét kelti. Valószínűleg ez adja meg a szexuális meditációnak azt a spirituális vetületét, amelyre más vallások is (mint például a *tantra*, lásd Osho, 1999) utalnak.

A szexuális energia keringetése során a meditáló természetesen már nemcsak az egyes szervekbe, hanem a test egészébe projiciálja jó tárgyát. Ekkor a test pozitív fiziológiai reakciója úgy működik, mintha a tárgy „visszamosolyogna” a szelfre. Ez a szelfben megerősíti a tárgy jóságának érzetét, ami tovább fokozza a felé irányuló szeretetteljes viszonyulást. Ezen a módon a meditáció egy öngerjesztő, pozitív visszacsatolási folyamatot indít be, ami a végletekig fokozódik. A szexuális energia az egész testben szétterjed, és a test összes sejtjét mélyen átjáró, multiorgazmusos állapothoz vezet.

Mínthogy a meditáció során a multiorgazmus élménye a gyakorló önmagáról alkotott képének (szelfjének) része, ugyanakkor az aktív jó tárgy absztrakt reprezentációját is magában foglalja, a meditációban a szelf egy ideális kapcsolatban magába olvasztja a tárgyat, vagy feloldódik benne, azaz a szelf és tárgy egyesül egymással. Mind a fantázia, mind a testi élmény szintjén az ember egy tökéletes, zavaró tényezőktől mentes egyesülésben „önmagával szeretkezik” (ahogyan Chia mester fogalmaz). Mivel ezt az összeolvadást semmiféle fizikai vagy lelki kényelmetlenség nem zavarja, ezért a kellemes érzetek szelf- és tárgyreprezentáció közötti folyamatos cirkulációja akadályok nélkül áramolhat és fokozódhat a már említett pozitív visszacsatolás útján.

A páros gyakorlás ezt azzal egészíti ki, hogy az energiakeringetést a párok egy közös energiapálya mentén, egymás testére is kiterjesztik. Ezáltal a partnerek bevonják egymást a jó szelf- és tárgyreprezentációk belső fúziójába: egyesül egymással a belső tárgyreprezentáció és a partnerről alkotott kép, illetve a gyakorló szelférzetét partnerére is kiterjeszti. Ez a tökéletesen jó tárggyal való többszörös fúzió megsokszorozza és elmélyíti a partnertől kapott, és az iránta érzett szeretet, odaadás és elköteleződés élményét. Mivel itt már egy átalakított, tökéletesen jó belső tárgy fantáziája projiciálódik a partnerről alkotott képbe, ez jelentősen fokozza a partnerek közötti szerelmi boldogság élményét.

Következtetések

Ha össze akarjuk foglalni a szeretkezés tárgyalt taoista technikájának hatásait és következményeit, számos előnyös vonását gyűjthetjük egybe: óvja és javítja az egészséget, mert a magömlés elkerülésével megakadályozza az életenergia elvesztegetését, a szexuális energia keringetésével és a multiorgazmussal pedig az egész szervezetet megfiatalító és felfrissítő hormon- és energiafürdőben részesíti. Pszichológiai szinten a szexuális energia kontroll alatt tartása és szabályozása lehetővé teszi a nemi különbségek lélektani következményeinek kiegyenlítését, és a multiorgazmust átélő pár tagjai közötti bensőségesség és elköteleződés elmélyítését.

A szexuális *Kung Fu* taoista hagyománya szervesen illeszkedik a keleti kultúra szellemiségébe: a boldogság megtalálásának belső útját kínálva eszközt kíván adni a függőségek és szükségletek kényszerétől való megszabaduláshoz. A szexuális *Kung Fu* a hozzáférhetetlen-, vagy nem kielégítő partner helyett az „önmagával való szeretkezést”, azaz a tökéletesen jó belső tárggyal való egyesülést kínálja, ami lehetővé teszi az egyén számára a szexuális ínség kényszerítő motivációja alóli felszabadulást. De nagy lehetőséget ad a szexualitás körül kialakuló párkapcsolati konfliktusok harmonikusabb kezelésére, illetve a pár boldogságának megsokszorozására is.

Ugyanakkor azt gondolom, hogy a szexuális *Kung Fu* technikáinak elsajátítása viszonylag gátlásmentes személyiséget feltételez. A szexuális öröm belső átélésébe való merülés képességének ugyanis alapvető gátja lehet a szexualitáshoz kötődő szorongás és

büntudat. A belső jó tárggyal való örömteli kapcsolat fantáziájába feledkezés a tárgy iránti bizalmat és viszonylagos konfliktusmentességet feltételez. A negatív érzelmek Chia-féle átalakítása a hasításon és tagadáson alapul, ezért csak akkor alkalmazható, ha a negatív érzelmek nem érnek el egy bizonyos intenzitást. Utóbbi esetben a rossz tárgyak felülkerekednek a jó tárgyakon, és a meditáció lehetősége meghiúsul.

A taoista gyógyító rendszer nem rendelkezik a szexuális gátlások és tárgykapcsolati konfliktusok kezelésének lélektani eszközeivel – ezek csak pszichoanalízissel gyógyíthatók. Szexuális tanításai azonban megfontolásra érdemes, új szempontokkal gazdagíthatják a szexualitásról alkotott elképzeléseinket. A pszichoanalízis az egészséges szexualitást a normális tárgykapcsolatban megvalósuló, örömteli, genitális orgazmusra való képességgel azonosítja. Ez azonban, a férfit illetően, magától értetődően, a pillanatnyi, illékony élvezettel járó *magömléses* orgazmust jelenti számára. Ami viszont nyugaton az egészség normájának számít, az az évezredek tapasztalatokon nyugvó kínai taoista hagyomány szemszögéből az egészség elfecsérléséhez vezet, és csupán felszínes élvezetet nyújt ahhoz a mély extázishoz képest, amihez a magömlés elkerülése, és az orgazmus egész testre történő kiterjesztése vezet (vö. Chia, 2001, Zettnersan, 2001).

Sajnos, a nyugati civilizáció nélkülözi a belső tapasztalás metodológiáját a tudományos ismeretszerzésben, ami alól a pszichoanalízis sem kivétel. Nyilvánvaló, hogy addig, amíg az elméletképző tudós nem tapasztalja meg ezeket az állapotokat, elméletképzésében is figyelmen kívül fogja hagyni őket. Remélem, előadásom kellő mértékű kíváncsiságot ébreszt a szexualitás lehetőségeinek taoista kincsesbányája iránt.

Irodalom

Pszichoanalízis

Freud, S., 1995. Három értekezés a szexualitás elméletéről. In: *A szexuális élet pszichológiája*. Budapest: Cserépfalvi.

Kernberg, Otto F., 1982. Self, Ego, Affects, and Drives. In: *J. Amer. Psychoanal. Assn.*, 30:893-917.

Laplanche, J. – Pontalis, J.-B., 1994. *A pszichoanalízis szótára*. Budapest: Akadémiai.

Taoista források

Chia, Mantak, 1998. *Taoista szerelmi titkok*. Budapest: Lunarimpex.

Chia, Mantak – Chia, Maneewan, 1999a. *Gyógyító szerelem*. Budapest: Lunarimpex.

Chia, Mantak, 1999b. *A stressz életerővé alakításának taoista módszerei. A belső mosoly – A hat gyógyító hang*. Budapest: Lunarimpex.

Chia, Mantak – Chia, Maneewan, 2000. *A Tao gyógyító fényének felébresztése I-II*. Budapest: Lunarimpex.

Chia, Mantak – Abrams, Doug Carlton, 2001. *A multiorgazmusos férfi*. Budapest: Lunarimpex.

Chia, Mantak és mtsai, 2002. *A multiorgazmusos pár*. Budapest: Lunarimpex.

Lao-ce, 1994. *Tao Te King*. Budapest: Tericum.

Osho, 1999. *Tantra. A lélekhez a szexualitáson keresztül...* Amrita.

Yang, Jwing-Ming, 1999. *Chi Kung*. Budapest: Lunarimpex.

Yang, Jwing-Ming, 2001. *Klasszikus Yang-stílusú Taijiquan*. Budapest: Lunarimpex.

Zettnersan, Chian, 2001. *A tao hálózobatitkai*. Budapest: Bioenergetic.