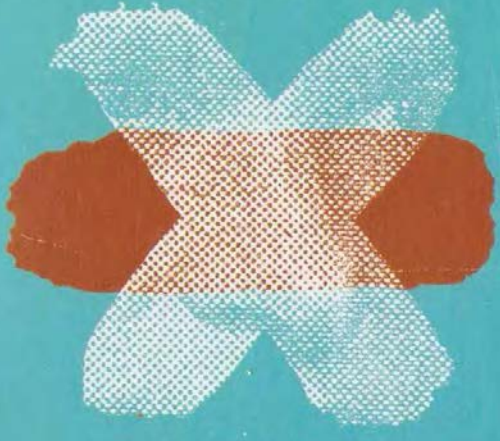
FELDMÁR ANDRÁS

MOST VAGY SOHA



hvg könyvek

A kötet gondozásában közreműködött a Feldmár Intézet. A Feldmár Intézet szellemi műhely, amely a filozófia, az etika és az interperszonális fenomenológia eszközeivel közelít az emberek közti viszonyokhoz. Az intézet által szervezett előadások, workshopok és csoportok célja, hogy minél többen lehessenek aktív részesei az értelmes, szabad és szégyenérzet nélküli kommunikáció élményének.

www.feldmarintezet.hu

feldmár intézet

FELDMÁR ANDRÁS

MOST VAGY SOHA

hvg könyvek

A könyv Feldmár András 2013 nyarán, „Most vagy soha” címmel tartott előadás-sorozatának, és a 2012. őszi dunaszerdahelyi, „Végzet, sors, szabad akarat” című előadásának anyagából készült.

Feldmár András: Most vagy soha © Feldmár András, 2014

Szerkesztette: Szörnyi Krisztina
Borítóterv: Szabó Balázs
HVG Könyvek Kiadóvezető: Budaházy Árpád Felelős szerkesztő: Tanács Eszter
ISBN 978-963-304-153-6

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel — elektronikus, fényképészeti úton vagy más módon — a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2014 Felelős kiadó: Szauer Péter
www.hvgkonyvek.hu
Nyomdai előkészítés: typoslave [Pais Andrea]
Nyomás: Generál Nyomda Kft.
Felelős vezető: Hunya Ágnes

Lehet, hogy sok dologról már hallottatok tőlem. Gyakran azért ismétlem magamat, mert én is, ha ötször hallok is valamit, csak rámondom, hogy jó, persze, ezt már ismerem. De talán hatodszorra megérzem, hogy igaz, hatodszorra leesik a tan- tusz. A fontos dolgokat állandóan ismételni kell.

Ha én nem állok ki magamért, ki fog kiállni értem? Ha csak magamért fáradozok és állok ki, mit érek én?
És ha ezeket a dolgokat nem most teszem,
akkor mikor?

(Hillél)

I.
MOST VAGY SOHA

Minél többen hallgattok, annál fontosabb, hogy csak arról beszéljek, ami fontos.

Ami fontos, azt jobban már nem lehet elmondani, mint ahogy megírták.

Erről szól Pál apostol első levele a korinthusiak- hoz, a szeretet himnusza.

Ha emberek vagy angyalok nyelvén szólok is, szeretet pedig nincs bennem, olyanná lettem, mint a zengő érc vagy pengő cimbalom.

És ha prófétálni is tudok, ha minden titkot ismerek is, és minden bölcsességnek birtokában vagyok, és ha teljes hitem van is, úgyhogy hegyeket mozdíthatok el, szeretet pedig nincs bennem: semmi vagyok.

És ha szétosztom az egész vagyonomat, és testem tűzhalálra szánom, szeretet pedig nincs bennem: semmi hasznom abból.

11

A szeretet türelmes, jóságos; a szeretet nem irigykedik, a szeretet nem kérkedik, nem Hivalkodik fel.
Nem viselkedik bántóan, nem keresi a maga hasznát, nem gerjed haragra, nem rója fel a rosszat.
Nem örül a hamisságnak, de együtt örül az igazsággal.
Mindent elfedez, mindent hisz, mindent remél, mindent eltűr.
A szeretet soha el nem múlik. De legyen bár prófétái ás: el fog töröltetni; legyen nyelveken való szólás: meg fog szűnni; legyen ismeret: el fog töröltetni.
Mert töredékes az ismeretünk, és töredékes a prófétálásunk.
Amikor pedig eljön a tökéletes, eltöröltetik a töredékes.
Amikor gyermek voltam, úgy szóltam, mint gyermek, úgy gondolkoztam, mint gyermek, úgy éreztem, mint gyermek; amikor pedig férfivá lettem, elhagytam a gyermeki dolgokat.
Mert most tükör által homályosan látunk, akkor pedig színről színre; most töredékes az

ismeretem, akkor pedig úgy fogok ismerni, ahogyan engem is megismert az Isten.

Most azért megmarad a hit, a remény, a szeretet, e

háromm; ezek közül pedig a legnagyobb a szeretet.*

Szerintem ez fontos. Akárki írta, akárhonnan jött, akármilyen rosszul van lefordítva, ez fontos.

Amikor gondolkoztam arról, mit is jelent a most vagy soha, a lányom pont feltett egy mesét a Face- bookra. Egy régi zen buddhista mesét, amit egy Kanadában élő buddhista tanítómester, Pema Chödrön újra elmondott, és én most továbbadom nektek is.

Egy nő — és ebből már lehet tudni, hogy ez nem egy igazi zen mese, mert nőkről nem szólnak zen történetek, de a lányom mégis így mesélte el — egyszer csak észreveszi, hogy egy csomó tigris leselkedik rá. Elkezd futni előlük, de ez felkelti a tigrisek érdeklődését, és a nyomába erednek. A nő csak rohan és rohan, míg egy szakadékhoz ér. Talál egy indát, amelyben megfogódzkodik, és mászik lefelé. Lenéz, hogy hova is akar menni, és ott is vár rá már vagy hat tigris.

' lKor 13

Ahogy körbe-körbe nézelődik, mit is tehetne, meglátja, hogy fent meg egy egér rágcsálja az indát A következő dolog, amit észrevesz, hogy jobbra, egyenesen a sziklából nő ki egy kis piros szamóca. Tehát tigrisek mögötte, tigrisek előtte, az egér rág, és ott piroslik a szamóca.

Pontosan így érzem magam én is. És ha ti nem így érzitek magatokat, akkor nem akarjátok tudni a valóságot. Mert mindannyian így vagyunk.

A nő abban a pillanatban megkedveli a szamócát, mert az az egyetlen dolog, ami nem ijeszti meg. Sőt, megkívánja. Kinyúl a szamócáért, és meg fogja enni. Ezt jelenti a most vagy soha.

A valóság az, hogy az életünkben minden pillanat olyan, mint ez a történet A születés — egy csomó tigris, ki az isten akar rajtuk átmenni? És vár ránk a halál - az is egy csomó tigris. Néha akad egy-egy szamóca, ha szerencsések vagyunk, és persze az egér.

Az egyetlen választás a születés és a halál között tehát az, hogy beszarunk, és észre sem vesszük a szamócát, vagy megesszük a szamócát. Ez a nagy kérdés.

Szeretném, ha megérkeznénk a valóságba. Mindannyian ott lógunk az indán, és az egér rág. Egyikünk előbb fog leesni, mint a másikunk, így potyogunk szépen sorban.

A könyv mottója Hillél rabbi néhány sora. Ugyanakkor élt, mint Krisztus, mindketten zsidók voltak. Még mindig emlékszünk jó sok mindenre, amit ez a két zsidó mondott. Miért? Mert valószínűleg rezo- nál az emberekkel a mondanivalójuk.

Rengeteg dolgot megeszünk és kiszarunk. De amit nem szarunk ki, az valószínűleg kell nekünk. Ahogy az emésztés és az ürítés, úgy működik az emlékezés is. A legtöbb dolgot elfelejtjük. Jön be az információ, és elfelejtjük, jön be az étel, és szart hagyunk magunk mögött. Mindannyian giliszták vagyunk. Atesszük magunkat az életen, és sok szart csinálunk.

Ám sok mindent, amit Krisztus és Hillél rabbi mondott, még nem szartunk ki, még mindig emlékszünk rá. Ez valami!

Hillél három dolgot mondott, és sorba is rakta őket.

1. Ha én nem vagyok magamért, ha én nem képviselem a saját érdekeimet, akkor ki lehetne értem? Ki segíthetne nekem?
2. Ha csak magamért vagyok, ha csak a saját érdekeimet képviselem, mi vagyok?
3. Ha nem most, akkor mikor?

Ezek nagyon fontos dolgok, és azért vannak megszámozva, hogy össze ne keverjük őket.

Az ELSŐ

Ha én nem vagyok önmagamért, ha én nem harcolok azért, amit legbelül tudok, hogyha nem képviselem a saját érdekeimet, ha a saját vágyaimat nem mondom el, akkor soha nem tudom meg, hogy ki a barátom, és ki az ellenségem.

Ezt nagyon nehéz felfogni, mélyen megérteni, mert ijesztő. Ami ijesztő és igaz, azt nem akarjuk tudni. Felnézünk, forgatjuk a szemünket, és nem értjük. De az igazság az, hogy mindannyian abszolút és tökéletesen egyedül vagyunk. Soha senki nem fogja tudni, hogy mi a te élményed. Ebben a pillanatban sem. Soha, még az anyád sem tudja, hogy mi van benned.

Az én anyám hazudott nekem, mert azt mondta, hogy ő mindig tudja, mi van velem. Azt bizonygatta, hogy átlát rajtam, hogy ha megnyomja az orromat, és az puha, akkor hazudok. Utáltam az orromat. De nagy felfedezés volt számomra, amikor először hazudtam neki, és ő nem vette észre. Elhitte. Akkor tudtam meg az igazat azt, ami bennem van, senki nem tudja, soha nem tudta, és soha nem is fogja tudni. Tehát azt, hogy

fáj a szívem, hogy mire vágyok, hogy mi jó vagy mi rossz nekem, soha senki nem tudja.

Ha hozzád érek, soha nem fogom tudni, neked mi az élményed, amikor megérintelek. És te sem fogod tudni soha, hogy nekem mi az élményem, amikor hozzád érek. Sem az anya a gyerekében, sem a gyerek az anyjában, se a barátok, se a szeretők, se az ellenségek, senki nem tudhatja. Ennyire egyedül vagyunk.

Ebben az életben egyetlenegy élőlény van, akinek ismerem az élményeit, és az én vagyok. Senki más élményét, se emberét, se állatét, se növényét soha nem fogom igazán tudni. A másik megmondhatja nekem, mesélhet arról, hogy neki mi az élménye, de az csak mese. Csak szavak, nem pedig élmények. Ezt tisztán lehet látni.

Ha rájövök, hogy én vagyok az egyetlen az egész életemben, akit kívülről-belülről ismerek, akkor nyilvánvaló, hogy az első, a legeslegelső feladatom az, hogy magamat komolyan vegyem. Miért venne valaki más komolyan engem? Azt sem tudják, mi az élményem. Senki nem tudja, mikor viszket a térdem, senki nem tud rólam semmit. Tehát szólnom kell mindenről. Ezért mondom, hogy senki más nem lehet értem, ha én nem vagyok magamért

Minden gyerek önmagáért van. Ezt nem kell magyarázni egy gyereknek. Mindannyian tudtuk, amikor gyerekek voltunk, de kinevelték belőlünk. A gyerek egy darabig őszintén megmondja, miből kell neki több, miből kevesebb, mit szeret, és mit nem, mit akar, és mit nem.

A nevelés az, amikor a felnőttek nem veszik komolyan a gyereket. Sőt, megszégyenítik azért, mert őszintén elmondja, mi az élménye. Rögtön megtanulja, hogy nem szabad őszintén beszélnie róla. Mert lehet, hogy megverik, de legfőképpen azért, mert megszégyenítik. „Micsoda? Te ezt érzed, te ezt akarod? Hát hülye vagy?” — kérdezik értetlenkedve.

Amikor 16 éves voltam, véletlenül elárultam az anyámnak, hogy kibe vagyok szerelmes. Úgy nézett rám, mint egy hülyére, hogy az a lány kell nekem. „Hát olyan ronda! Olyan a húsa, mint a keletien zsemlének!” - szörnyülködött. Nahát, gondoltam, akkor én hülye vagyok. El kellett döntenem, hogy vagy szégyellem magam, vagy soha többé nem mondom meg neki az igazat. Attól fogva — persze már azelőtt is - hazudtam neki, hogy megvédjem magamat, az én igazságomat

Mindenki hazudik. Miéit? A gyerek eredetileg nem hazudik. Meg kell tanulnia. Az okos gyerekek

előbb kezdenek hazudni, mint a buták. Tehát abban a gyerekben, aki hazudik, már lehet bízni, hogy élni fog. Azért hazudunk, mert azt tanítják nekünk, hogy a saját igazságunk nem elég jó. És mindannyian szeretnénk, ha meg lennének elégedve velünk azok az óriások, akik a szüléink meg a tanáraink. Nem vagyunk hülyék, tudjuk, mit akarnak, hát azt mondjuk nekik. Nem merjük megmondani azt, ami van, mert megszégyenítenek. Ez politika. Minden gyerek el van nyomva.

Nagyon nehéz ráébredni arra - főleg gyerekként -, hogy a szüleim nem a barátaim. Ha háromévesen rájövök, hogy a szüleim nem a barátaim, akkor inkább meghalok. Az olyan, mintha a Szahara közepén találnám magam, ott pedig minél hamarabb meghalok, annál jobb. Nincs segítség. Ekkor elkezdek magamnak hazudni, hogy a szüleim rendesek, a szüleim jók, a szüleim szeretnek, csak én vagyok rossz gyerek. Mert akkor még van remény. Ha én vagyok rossz, akkor keményen fogok dolgozni azon, hogy jobb legyek. És akkor szeretni fognak.

Az a gyerek, aki rájön, hogy nem azért nem szeretik, mert valami baj van vele, hanem azért, mert nem tudják, hogyan kell, elveszti a reményt. Úgy érzi magát, mintha egy sivatagban lenne egyedül, a tűző

napsütésben, víz nélkül. Meg akar halni, hiszen a helyzet reménytelen.

Ferenczi Sándor nagyon kedvesen azt mondta ezekre a szeretet nélküli szülőkre, hogy szegények, szeretnék szeretni a gyereket, de nem tudják, hogyan kell. Ő nem volt dühös rájuk, azt gondolta, hogy meg kellene tanítani őket szeretni.

Azt lehet mondani, hogy ha a szüleim nem vesznek engem komolyan, akkor az ellenségeim. Több páciensem úgy emlékezett a gyerekkorára, hogy „állandóan erős szél fújt, bele kellett dőlni, ha előre akartam haladni, és a szél mindig szembefújt, soha nem segített”, „derékig csirizben álltam, és irtózatosan nagy erőfeszítés volt állni, irtózatos erőfeszítésbe került egy lépést is megtennem, ha valahová menni akartam”. A szülő tehát nem segítség ebben az esetben, hanem akadály. A támogatóm, a barátom az, aki a szívén viseli az én vágyaimat, és ha valamit akarok, akkor segít, megkönnyíti az életemet. Aki nem a barátom, az az ellenségem. Tehát egy szülő, aki nem a gyermeke cinkosa, az az ellensége.

Onnan tudhatom, hogy valaki szeret, hogy minimum komolyan vesz. Ha azt mondom, hogy itt túl meleg van, akkor nem mondja azt, hogy „hülye vagy, itt nincs is meleg”.

Különben nagyon csodálom, hogy nem őrülünk meg többen, mint ahányan megőrülünk.

Az őrület azt jelenti, hogy elveszítem a kapcsolatot a valósággal. De valójában körülöttem mindenki azt akarja, hogy elveszítsem a kapcsolatomat a valósággal. Nem szabad látni az igazat, nem szabad tudni, hogy mi van, nem szabad beszélni róla. És a leghatékonyabb módszer, amit a szüleink arra használnak, hogy befogják a szánkat, az a megszégyenítés.

Ha szeretnék valamit, akkor úgy szégyenítenek meg, hogy azt hajtogatják: „Te mindig kérsz valamit, neked semmi sem elég. Egy feneketlen kút vagy.” Ekkor hipnotizál a mamám vagy a papám, hogy egy feneketlen kút vagyok. És én elhiszem, hogy egy feneketlen kút vagyok. De ettől nem leszek jobb, csak megerősödik bennem a tudat, hogy ilyen vagyok. És akkor vagy meg akarom ölni magam, vagy mindenkinek úgy mutatkozom be, hogy én egy feneketlen kút vagyok. Tehát akit megszégyenítettek, és aki szégyel- li magát, az nem fog megváltozni. Mert elhiszi, hogy ő az, akinek mondták. És mégis, ennek ellenére, általában majdnem minden szülő, majdnem minden tanár reggeltől estig szégyeníti a gyerekeket. Megáll az ész!

De mit tehetek, ha nem akarom tudni, hogy a szüleim nem a barátaim, mert az még háromévesen is

nagyon deprimálna? Akkor megtanulom, hogyan ne lássam azt, ami nyilvánvaló. így növök fel, és amikor kimegyek a világba, úgy csinálok, mintha nem tudnám, hogy ki a barátom, és ki az ellenségem. Sokan mondják nekem, hogy nincsenek ellenségeik. Én ezt nem hiszem el. De nagy a rizikója annak, hogy az ember tisztán lássa, kitől kell menekülnie. Hová mehetne egy gyerek, ha világosan látja, hogy menekülnie kell a szüleitől?

A sok közül például az egyik oka annak, hogy még ma is olyan nehéz egy Menedéket létrehozni, az, hogy megengedné a felnőtteknek, a fiataloknak vagy az öregeknek, hogy elmeneküljenek onnan, ahol ellenségekkel vannak körülvéve. Még akkor is, ha az ellenség azt állítja, hogy a barátod, és te őrült vagy, paranoiától szenvedsz. Majd adnak neked orvosságot, mert azt hiszed, hogy ő az ellenséged, amikor a barátodnak mondja magát. Hát így őrjítjük meg egymást

A Menedékben az ember megmenekülhet azoktól, akik nem a barátai. Azért olyan nehéz Hillél első

* A Soteria Alapítvány Menedék Programjának célja otthont, menedéket adni olyan fiatal emberek számára, akik zavartak, környezetük számára zavaróak, és akiknek valami oknál fogva nem lehet valódi otthonuk az a hely, ahol élnek. További információ: www.soteria.hu

parancsolata, és azért nem lehetnek barátaid, ha nem mondod meg, mit akarsz, mert akkor soha nem fogod megtudni, hogy ki segítene, vagy ki hátráltatna téged.

Ha őszintén megmondod, mit szeretnél, akkor az, aki segít benne téged, a barátod. Az, aki nem segít vagy hátráltat, még akkor is, ha azt mondja, azért teszi, mert szeret vagy vigyáz rád, nem a barátod. Tehát, ha soha nem mondod meg, mit akarsz, akkor soha nem fogod megtudni, hogy ki a barátod, és ki az ellenséged.

Nagyon bátornak kell lenni ahhoz, hogy az ember megmutassa, amit csak ő tud. Ha ezt mégis megtesz- szük, akkor egy darabig szinte körül se merünk nézni, mert attól félünk, biztosan egyedül maradunk, senki sincs mögöttünk, senki sem segít. Azt gondoljuk, mindenki hülyének néz. Irtózatos bátorság kell ahhoz, hogy az ember kongruens legyen, és megmutassa másoknak, hogy mi van belül.

Általában azt mutatjuk másoknak, amit mi gondolunk, hogy mások látni akarnak. Sőt, arra vágyunk, amiről úgy hisszük, mások azt akarják, hogy mi arra vágyjunk. Ezt rettenetesen fontos észrevenni. Mert ha nem veszed észre, akkor nincs kiút. Akkor persze hogy meg akarod ölni magad, korán akarsz meghalni, beteg akarsz lenni vagy megőrülsz, mert akkor semmi

értelme itt lenni. Nem tudod jól érezni magad, ha titokban kell tartanod, hogy mi a vágyad.

Volt egy-két forradalmár, mint például D. H. Lawrence vagy William Blake, aki azt merte mondani, hogy rosszabb elfojtani egy vágyat, mint megölni egy újszülöttet az ágyában. Őket is hülyének nézték. Aki ilyeneket mond, azt nem lehet komolyan venni. Szerintem pedig nagyon is komolyan kell venni.

Most szinte olvasom a gondolataitokat, az jár a fejetekben, és úgy akartok máris megszégyeníteni engem, hogy rám fogjátok: önző vagyok. És azt prédikálom, hogy ti is legyetek önzők. Pontosan így vezetik félre az embereket. Aki megmondja, mit szeretne, és szeretné, ha segítenének neki, hogy elérje, amire vágyik, arra azt mondják, önző. Önző kutya. Szégyellje magát!

Több mint kétezer évvel ezelőtt Hillél már tudta ezt Ebben nincs fejlődés. A technikában sokkal előrébb vagyunk most, mint évezredekkel ezelőtt, de az etikában, a pszichológiában, az emberi kapcsolatokban semmi nem változott. Hillél már akkor rájött, és azért figyelmeztetett rá, hogy ez nem önzőség. Aki ezt nem csinálja, az bele fog dögleni. Tehát ha szereted az életed, ha szereted azt, ami él téged, akkor szolgálod. Minden állat, minden növény így tesz.

Akkor miért ne csinálja az ember is? Még az egysejtű organizmusok is okosabbak, mint mi vagyunk, mert egy ilyen lény egész életében a saját vágyát teljesíti. Vannak olyan sejtek, amelyek a fényt keresik. Az egész életük egy program: oda mennek, ahol több fény van. Fény, fény, fény. Ez az egy sejt abszolút tudja, hogy ki a barátja, és ki nem. Aki fényt ad neki, aki engedi, hogy a fény felé menjen, aki segít neki, hogy több fény legyen, az a barátja. És aki ebben meggátolja, az az ellensége. Teljesen nyilvánvaló. Lehet erre a sejtre azt mondani, hogy önző? Semmi értelme. Vannak olyan sejtek, amelyek az egész életüket azzal töltik, hogy arra menjenek, ahol több nedvesség van. Pontosan ugyanaz a képlet, nekik sincs problémájuk. Nincs etikai dilemma. Miért ne szabadna nekünk is ezt csinálni? Erről szól Hillél első pontja.

A MÁSODIK

A második pont — és fontos, hogy ez a második — arról szól, hogy ha csak én érdeklem magamat, akkor mi vagyok. Mi sokkal inkább olyanok vagyunk, mint a tigrisek és az oroszlánok, mintsem például a tehenek. Ha megnézzük, egy tehénnek nincs energiája arra, hogy segítsen egy másik tehénen. A tehenek nem nagyon játszanak, mert állandóan enniük kell.

A tigris vagy az oroszlán viszont egyszer eszik, és aztán hetekig azt csinál, amit akar Játszanak, mert nem kell állandóan enniük. Sokkal szimpatikusabb nekem egy tigris, mint egy tehén.

Nekünk is az a szerencsénk, hogy miután megtesszük, megszerezzük azt, amire szükségünk van, amire vágyunk, még mindig marad fölösleges energiánk. Ám ha ezt a sok fölösleges energiát is a saját magam jólétére fordítom, akkor lehet mondani, hogy önző vagyok. De ha ezt a pluszt arra használom, hogy téged segítselek, akkor nincs baj, az nem önzőség.

Ha a tigris nem vigyázna, hogy mit eszik, nem válogatna, hanem például rászokna a varangyos békákra, lehet, hogy megmérgezné magát. Lehet, hogy egész nap hallucinálna, és még játszani sem tudna. Arisztotelész azt mondta, hogy ha a jó és a kellemes egy és ugyanaz lenne, könnyebb lenne élni. Vigyáznunk kell, ahogy a tigrisnek is disztingválnia kell, hogy bármilyen jóízűek a varangyos békák, inkább őzikékre vadásszon. Az önzőség legmagasabb foka nem törődni azzal, hogy mi a jó, csak azzal foglalkozni, hogy mi kellemes.

Ez emberi értelemben a függőség izoláló tendenciája. Ebben a kontextusban a pénz veszélyesebb drog lehet, mint a heroin. Ha folyton csak a profitot akarjuk

maximalizálni, azt jelenti, hogy másra nem is tudunk figyelni, ez a vágy teljesen lefoglalja az életünket. Kevesen gondolkozunk azon, mekkora az optimális profit, amely nemcsak a túléléshez elég, hanem élni is enged, és még másoknak is adhatunk belőle. A tzedakah a zsidók között egy kötelező adományozás. Egy jó zsidó a bevételének jelentős százalékát szétosztja a szegények között.

De óvatosnak kell lenni, mert ha általában jót teszek, de nem vigyázok magamra, akkor bele fogok betegedni. Esetleg bele fogok halni, és nem tudlak többé segíteni. Felelőtlen, aki nem vigyáz magára. Ezért mondja Hillél, hogy először magadra kell figyelni. Ha már rendben vagy, és csak akkor, a pluszenergiádat add oda másoknak. Azzal szeress, vigyázz másokra, segíts nekik elérni, amit akarnak. Azért van megszámozva a parancsolat, mert aki ezt a kettőt megfordítja, soha nem lesz boldog.

Aki azt mondja, hogy először mindenkinek a vágyát teljesíti, és majd csak utána jön a maga dolga, az olyan, mint Hamupipőke. Ugye? Neki soha nem volt ideje a saját dolgaira. Az anyja és a két ronda nővére annyi mindent akartak tőle, annyit kellett dolgoznia, hogy soha nem volt ideje beteljesíteni a saját vágyait. Mi kellett neki, hogy ezt meg tudja tenni? Egy tündér.

Néha, terapeutaként, én is úgy érzem magam, mint egy tündér. Figyelmeztetnem kell Hamupipőkét, hogy menjen, és táncoljon. Dögöljenek meg a ronda nővéreid! Hát azért születtél, hogy a nővéreidet szolgáld?

A HARMADIK

Ezután következik Hillél harmadik pontja: ha nem most, akkor mikor? Ez arról szól, hogy nincs időnk. Nincs időnk. Aki ezt nem érti, az nem buta, csak megijedt. Tehát, ha mostantól kezdve nem eszerint élsz, az valószínűleg azért lehet, mert félsz. Nem akarod elhinni, amit mondok, csak legyintesz rá. De Hillél figyelmeztet: ha nem most, akkor mikor akarod megtenni? Ha ezt érted, akkor azonnal változtasd meg, ahogy élsz! Tegyél mindent a helyére! Ha a parancsolatokat megfordítod, akkor semmi sincs a helyén. Abba belebetegszel, beledöglesz. Kinek jó az? Csak azért, hogy miután meghalsz, azt mondják, milyen jó ember volt, milyen önzetlenül feláldozta magát?

Egy Vivékánanda nevű hindu bölcs többször is beszélt arról, hogy a másikat segíteni soha nem kötelesség. Mindig privilégium. Mert az élet még akkor sem állna meg miattunk, ha közülünk százan vagy ezren nem lennének itt a földön. Tehát nem

kötelező feláldozni az életedet. Bár igaz, hogy néha ez látszik könnyebbnek, pedig ez amolyan szado- mazochista dolog.

Mindenki tudja, aki ezzel a perverzióval játszik, hogy mazochistákat ezrével lehet találni. De egy jó szadistát nagyon nehéz. Ezért amikor szadomazo játszmákat játszanak azok, akik bátrak, és nem szégyellik a vágyukat, általában mazochisták gyűlnek össze, és némelyik elvállalja a szadista szerepét. Mert egy igazi szadistával senki sem akar játszani. Tehát van abban valami szadomazo, hogy én azért vagyok itt, hogy a te vágyaidat teljesítsem. Nekem semmi kifogásom nincsen ez ellen, de ne csináljunk úgy, mintha nem ezt tennénk.

Ha nem most, akkor mikor? Attól tartok, hogy a legtöbben csak úgy teszünk, mintha tudatában lennénk annak, hogy nemsokára meghalhatunk. De szerintem nem így van. Szerintem legbelül, mélyen mindenki azt hiszi, hogy ő az első ember, aki nem fog meghalni, aki örökké fog élni. Nézz mélyen magadba egy pillanatra, és keresd meg ezt a hangot! A hangot, ami azt súgja: ‚Jó, hát azért, mert eddig mindenki meghalt, nem biztos, hogy én is meghalok.”

Ez még csak nem is lenne olyan rossz téveszme. Mindenki azt cumizza, amit akar, én senki szájából

nem akarom kihúzni a cumit. Én csak elmondom, hogy szerintem ez egy nagyon rossz cumi, mert ettől az ember azt hiszi, hogy ráér. „Majd holnap meggondolom, megteszem.” De mi van, ha meghalsz ma? „Ah, hülyeség, dehogy halok meg, soha nem fogok meghalni” - legyintenek a legtöbben.

Az egyik legjobb buddhista koan egy olyan mondás, ami megőrjíti az embert A zen buddhisták folyton ezt csinálják: addig kínozzák egymást, amíg rájönnek, hogy semmi se fontos.

így szól ez a mondás — és azt hiszem, itt is meg van számozva a sorrend: 1. Az egyetlen dolog, ami biztos, az a halál. 2. A halál időpontja nem biztos. 3. Hogyan éljek?

Ez még nem jutott eszetekbe? Ez az igazság, aminek állandóan a tudatában kell lennem, egyrészt vonatkozik rám. Biztosan meghalok, csak nem tudom, mikor. Tehát ha valamit akarok csinálni, akkor most csináljam, mert egy perc múlva már lehet, hogy nem élek.

Másrészt pedig — és ez az ijesztő — bárki, akit szeretek, aki fontos az életemben, bármelyik pillanatban meghalhat. Biztos, hogy meg fog halni, csak azt nem tudni, mikor.

Hogyan éljek, ha ezt tudom? Hogyan éljen az, aki ezt tudja, és nem hárítja el magától?

Ahogy Laingtől hallottam, két attitűd lehetséges. Az egyik angolul így hangzik: Not, if not forever, is sometimes better than never, a másik pedig: Now, if not forever; fuck it! Az elsőt valahogy így lehetne lefordítani: Most, ha nem is örökké, néha jobb, mint soha. Kicsit komplikált, de érthető. A másik tábor viszont azt mondja: Most, ha nem örökké, baszd meg! Kell a francnak!

Megint nézz mélyen magadba, és vizsgáld meg, melyik táborba tartozol! Ha ez utóbbit vallod, akkor lehet, hogy antidepresszánsokon élsz, orvoshoz vagy pszichiáterhez jársz, és azt hiszed, depressziótól szenvedsz. Miért? Mert megfosztod magad mindentől, ami jó. Pedig az életben mindenféle jó dolog történik. Persze sok rossz is. Például beleszeretsz valakibe, aki meghal.

Volt egy páciensem, egy pszichiáternő, aki hosz- szú ideig nem talált párt magának - mert okos volt, és elkötelezett a munkája iránt. Egyszer csak mégis jött egy férfi az életébe, aki szerelmes lett belé, és ő is beleszeretett a férfiba. Addig tényleg nem hitte, hogy létezik ilyesmi. Boldog volt, teljesen kinyílt, és befogadták egymást.

Éppen akkor fejezte be az iskolát, és sok pénzre volt szüksége ahhoz, hogy praxist indíthasson. A barátja felajánlotta, hogy eladja a lakását, hogy azt a pénzt

a munka beindítására fordíthassa. Ez a pasi nagyon szerette a nőt, a nő megmondta, hogy mit szeretne, és ő segíteni akart.

Mennyire sebezhetőnek kell lennünk ahhoz, hogy megengedjük, hogy valaki szeressen minket! A nő megengedte. Valaki bérelte a lakást, így a férfi még aznap odament, és felmondta a bérletet. Három hét múlva kopogott a lakás ajtaján, hogy figyelmeztesse a lakót, hogy egy héten belül mennie kell, de amikor kinyílt az ajtó, a bérlő egy pisztollyal hasba lőtte. És a pasi azonnal meghalt. Ennyire veszélyes beleszeretni valakibe.

A pszichiátenő öt évvel az eset után jött hozzám, és még mindig nem mert mást szeretni. Könnyen el tudjuk képzelni. De ez a realitás. A terápia vége felé jött rá arra, hogy jobb volt az a pici, ami volt, mint ha soha nem lett volna semmi. A gyász és a siratás, amin át kellett mennie, megérte azt a boldogságot, amelyet soha nem ismert volna, ha nem reszkírozta volna meg a szeretője elvesztését. Tehát, ha soha senkit nem akarsz megsiratni, akkor nem engedheted meg magadnak, hogy bárkit is szeress.

Minthogy mindenki meg fog halni, csak nem tudjuk, mikor, ezért az emberek inkább félnek. Ahogy a tanítómesterem, R. D. Laing mondta, éppen olyan

mélyen félünk az élettől és a szeretettől, mint a haláltól. Miközben mindenfelé utazott a világban, gyakran megkérdezte a pszichológusokat, pszichiátereket, pszichoterapeutákat, akikkel találkozott, hogy szerintük mitől félnek a legjobban az emberek, mi a leg-félelmetesebb dolog az életben.

Kivétel nélkül mindig azt a választ kapta: mindenki attól retteg a legjobban, hogy szeressék. Könnyebb nekem szeretni valakit, mint elfogadni, hogy engem szeretnek. Félelmetes elfogadni valakinek a szerete- tét. Miért? Mert abban a pillanatban, hogy elfogadod valakinek a szeretetét, nincs kontroll. Teljesen attól függsz, hogy a másik szeretni fog-e. És onnantól a legtöbb beszélgetés erről fog szólni:

— Szeretsz?

— Szeretlek.

— Most is szeretsz?

— Most is szeretlek.

— De tényleg szeretsz?

— Szeretlek.

— Még mindig szeretsz?

Mert ez rettenetesen fontos. És az ember folyton retteg. Ha megengedem, hogy szeress, és holnap már nem fogsz, akkor talán jobb, ha inkább már most sem szeretsz. Mert ez olyan, mint a heroin, tehát függő

leszek. Mostanában az a divat, hogy a függőségektől meg kell szabadulni. De hiszen függök a levegőtől, a jó ételtől, függök azoktól, akiket szeretek és akik szeretnek engem. Úgy tűnik, mintha jobb lenne, ha senkitől és semmitől nem függnék. Szerintem ez tragikus. De mindez az idővel van kapcsolatban.

Elmondok még egy történetet. Az egyik kedvenc íróm Milán Kundera, akit szintén nagyon érdekel az idő, a lassúság és a gyorsaság.

Az egyik könyvében egy nő vezet hazafelé, és a hosszú úton fantáziái, hogy teljen az idő. Azt képzeli, hogy otthon vannak a férjével, és kopognak az ajtón. Rögtön tudja, hogy egy másik galaxisból jöttek értük, hogy transzportálják őket abba az univerzumba. Egy kísérlet részesei lesznek. A nő tudja, hogy mit fognak kérdezni a földönkívüliek. Behívja őket, leülnek, és azonnal előadják, hogy elviszik őket a galaxisukba, ahol örökké lehet élni. Ha oda kerülnek, akkor soha nem fognak meghalni. Sőt, nemcsak egy, hanem több örökkévalóságuk is van párhuzamosan. Úgyhogy még választani is lehet, hogy ha most odaviszik őket, akkor ugyanabba az örökkévalóságba akarnak-e menni vagy különbözőbe?

A nő abban a pillanatban összeomlik magában, hogy miért nem tudtak akkor jönni az idegenek,

amikor a férje nincs otthon. Mert ha egyedül lenne, ő biztosan azt választaná, hogy külön örökkévalóságba kerüljenek. De mivel mellette ül a férje, aki egyből rávágja, hogy ugyanabba az örökkévalóságba szeretne kerülni, neki nincs szíve az igazat mondani. Szóval ő is azt válaszolja, hogy ugyanoda kéri magát. Ekkor felriad a fantáziálásból, és már majdnem hazaért.

Hirtelen megszületik benne a felismerés, hogy ha nem akar örökké a férjével élni, akkor miért akarna csak még egy perccel is tovább vele lenni? Ahogy hazaér, beront a lakásba, összepakol — a férje egyáltalán nem érti, mi történik —, és úgy elrohan, hogy visz- sza se néz többé. Kész. Na, ő jó tanítványa Hillélnek.

Fritz Perls szerint neurotikus az, aki nem látja a nyilvánvalót. Mindannyiunknak van tehetsége arra, hogy inkább egy kellemes hazugságban éljen, mint egy kellemetlen valóságban. Inkább eltűrjük azt, ami rossz és fájdalmas, de ismerős, mint hogy megreszkírozzuk az ismeretlent.

Az előbbi férj és feleség valószínűleg már régóta tudta, hogy a kapcsolatuknak vége, de nem akartak tudomást venni róla, mert amit tenniük kellett volna, félelmetes és kellemetlen lett volna. Egy ilyen helyzetben az hagyja ott a másikat, aki előbb ébred fel az érzéstelenítő kómából.

Mit teszünk azokkal, akiket nem értünk meg? Mit teszünk azokkal, akiktől megijedünk? Ez valójában egy szociológiai kérdés. A szegényebbek és az alsó rétegekbe tartozók azt mondják a gyerekükre, ha valami furcsát csinál, hogy rossz. És hívják a rendőrt, ha már nagyon rossz. És amikor felnőnek ezek a gyerekek, egy csomóan közülük börtönbe kerülnek.

De a közép- és felső osztályokba tartozók nem szeretik a börtönt. Ok inkább azt mondják: „Megőrültél, fiam? Megbolondultál, lányom?" Az ő gyerekeik aztán nem börtönbe kerülnek, hanem a pszichiátriára.

Manapság annak, aki nem akar engedelmeskedni, három választása van: rossz, őrült vagy beteg lesz. Megöli az anyját, aztán megy inkább a pszichiátriára, mint a börtönbe. Pedig lehet, hogy a pszichiátrián rosszabbul fognak bánni vele. A börtönben legalább nem injekciózzák be mérgekkel.

Járt nálam egyszer egy család terápián. Az anya eléggé törte az angolt, de nagyon határozottan azt mondta nekem, hogy nem akarja, hogy bármi bánta- lom érje a fiát, kivéve esetleg, ha egy orvoson keresztül. Szerintem pontosan az igazat mondta. A közép- és felső osztálybeliek úgy büntetik a gyerekeket, hogy elküldik a pszichiátriára. Tömjék csak tele őket mérgekkel, az is egyfajta büntetés. Ennél sokkal olcsóbb

lenne például a rossz gyerekkel megitatni a pisijét. Addig kellene innia, amíg jól nem viselkedik. Még ez sem bántaná annyira a gyereket, mint azok a gyógyszerek, amelyeket egy pszichiáter sokszor felír.

A börtön védett hely, nemcsak hogy onnan nem tud kijönni senki, oda bemenni sem lehet. Tehát ha valakinek biztonságra van szüksége, a legnagyobb biztonságot a börtönben találja meg. Amikor a Feldmár Intézet Mesekör programja* keretében bementünk a balassagyarmati börtönbe, az nagyon izgalmas dolog volt. Mert ott találkoztunk a bűnözőkkel. És már újra meg is érkeztünk a megszégyenítéshez.

Azzal, hogy bűnözőnek nevezünk bizonyos embereket, megszégyenítjük őket, pedig nincs jogunk erre. Az, hogy hibáztak vagy vétkeztek, még nem jelenti azt, hogy mindig ezt akarják tenni. Ha valaki rabol, az nem egy rabló. Ha az ember valahogyan mégis tiszteli azt, aki börtönbe került, csak akkor buzdíthatja a lelkiismeretét, hogy ne kövesse el még egyszer ugyanazt.

* A Feldmár Intézet 2011-ben kezdett el dolgozni a fogvatar- tottakkal a Balassagyarmati Fegyház és Börtönben. A program közösséget teremt a fogvatartottak számára, amelynek keretén belül gyermekeiknek mesejátékokat állítanak össze saját élményeik alapján. További információ: www.feldmarintezét.hu

Akkor meg lehet mondani neki, hogy rosszat tett, de ne tegyen rosszat megint. De ha ráfogjuk, hogy ő egy rabló, akkor szinte kötelezzük arra, hogy amint kiengedik, megint csak raboljon. Mert milyen rabló az, aki kijön a börtönből, és többé már nem rabol?

Azt szoktam mondani, hogy ha én valakit megölnék, akkor biztosan nem engedném meg senkinek, hogy engem gyilkosnak nevezzen. Akkor én az András lennék, aki megölte az anyját. És lehet, hogy utána soha többé nem gyilkolnék. Miért lennék gyilkos? Ha valaki, akire felnézek, gyilkosnak nevezne, úgy érezném, hogy kötelességem újra gyilkolni, mert milyen gyilkos az, aki csak egyszer ölt?

Donald Winnicott, aki rengeteget foglalkozott szülőkkel és gyerekekkel, érdekes dolgokat talált és mondott ki nagyon bátran. Például azt, hogy ő sokkal jobban bízik egy olyan gyerek jövőjében, aki betör és lop, mint egy olyanéban, aki deprimált, otthon ül, és nem csinál semmit. Miért? Mert a gyerek, aki betör és lop, még nem adta be a derekát. Nem hiszi el, hogy nem lehet visszaszerezni, amit ellopott tőle az anyja meg az apja.

Egyvalamit nem lehet lopni: tejet az anyád melléből. Ez nyilvánvaló? A tej az anyád mellében a tiéd. Ha nem a gyerek adja fel a szopást, hanem az anyja

mondja azt, hogy most már nem szoptatlak, drágám, akkor valamit reménytelenül elvesz tőle.

Winnicott drukkol azoknak a kamaszkorú gyerekeknek, akik betörnek és lopnak, mert ők még mindig reménykednek abban, hogy visszakaphatják a világból azt, amitől az anyjuk elválasztotta őket Minden ház az anyjuk teste, és minden, amit ellopnak, az anyatej, ami az övék. Miért csinálna valaki valamit, ha nem hinné mélyen, hogy az rendben van?

Szerintem senki sem hülye. Amikor beszélgetek valakivel, akit bolondnak vagy őrültnek nyilvánítanak, mindig próbálom beleképzelni magam, hogy milyen körülmények között csinálnám ugyanazt, amit ő. Néha akkor érti meg az ember, mit csinál a másik, ha rájön, hogy az tökéletesen normális lenne, ha az illető hároméves vagy három hónapos lenne. Akkor már nem lehet azt állítani, hogy az az ember őrült, csak azt, hogy még mindig reménykedik. Reméli, hogy visszakaphat valamit, amitől megfosztották, amikor pici volt, mondjuk három hónapos. Ő még negyvenéves korában is reménykedik, vissza akar menni oda, ahol történt vele valami, és meg akarja javítani. Winnicott rendkívüli módon tisztelte azokat az embereket, akik még remélték, hogy valahogyan meg tudják szerezni a világból azt, amitől gyerekkorukban megfosztották őket

Az egyik dolog, amitől könnyen megfosztanak mindannyiunkat, az, hogy amikor pici vagyok, azt várnám el az anyámtól, hogy tartson biztonságban a karjában. Akár mérges vagyok, akár szomorú, akár éhes, akár rugdalódzom, akár köpök, csak azt akarom tőle, hogy megtartson, és amikor befejezem és ránézek, akkor mosolyogjon rám és szeressen. Azok, akik ezt nem kapták meg, mindig ezt keresik, sóvárognak utána.

A balassagyarmati börtönben csupa ilyen emberrel találkoztam. Olyanokkal, akiket soha nem fogtak szeretettel, akikre, ha mérgesek voltak, mint csecsemők, akkor még mérgesebbek lettek, vagy betették őket egy szobába, és ott hagyták sírni. Tehát azokat, akiket nem tartottak biztonságban, végső soron a börtön tartja biztonságban. így a balassagyarmati börtön olyan, mint egy jó anya. De ha be akartok kerülni oda, nem lehet jelentkezni, hanem el kell követnetek valamilyen bűncselekményt.

Emlékszem, 16 éves voltam, amikor 1956-ban megszöktem hazulról. Mire kiértem Bécsbe, már nem volt hely. Annyi magyar menekült, hogy egy ágyat sem tudtam találni magamnak. Mivel már három napja nem aludtam, nagyon fáradt voltam.

Akkor kerestem egy osztrák rendőrt, és megpróbáltam elmagyarázni neki, hogy legyen szíves, vigyen

be a börtönbe, mert szeretnék aludni. Azt felelte nekem, hogy nem lehet, mert nem csináltam semmi rosszat. Kétségbeesésemben felvettem egy téglát, és kérdeztem, hogy bedobjam-e az üzlet kirakatát, hogy bevigyen. Szerencsére megértett engem, és moso- lyogva mondta, hogy tegyem le, és bevitt a börtönbe.

Két nyugatnémet gyilkossal kerültem egy cellába, akik elvették az összes pénzemet. Kiraboltak a börtönben. De nem azért, mert rosszak voltak - nagyon is kedvesen viselkedtek —, csak kártyáztak, és már nem maradt pénzük. Akkor a magyar forint nekem már semmit sem ért, úgyhogy odaadtam mindet. Nem azért raboltak ki, mert el akarták költeni a pénzt valamire, hanem mert nem jó pénz nélkül kártyázni. Én pedig annyira álmos voltam, hogy mélyen aludtam, amíg ők játszottak.

A következő napon jött a börtönőr, és nagyon ud- variasan, mintha egy hotelben lennénk, megkérdezte, hogy szeretnék-e még egy napot maradni. Mert ha nem, akkor most itt az ideje, hogy elmenjek. Most vagy soha. Mondtam, megyek.

— Hogyan tudom megkülönböztetni, hogy mi az én saját, igazi vágyam, és mi az, amire azért vágyom,

hogy más velem kapcsolatos vágyát teljesítsem? Hogyan láthatom, hogy mivel akarok másnak megfelelni, vagy éppen lázadni más rám vetített vágya ellen?

- Ez nem nyilvánvaló?

— Nekem nem.

— Ha az egysejtű organizmus tudja, akkor te miért nem tudod?

—Pont amiatt, mert ott vannak mások vágyai, amelyek rám vonatkoznak. Nehéz megkülönböztetni, mire vágyom én magam valójában, vagy csak azért gondolom, hogy vágyom rá, mert meg akarok felelni ezeknek a dolgoknak.

- Amikor valaki összezavarodik, és azt mondja, nem tudja, mit akar, szerintem mindig hazudik magának. Én erre kivételt még nem találtam. Lehet, hogy mérges leszel rám, de csak azt tudom mondani, hogy te is hazudsz magadnak. Lehet, hogy kell, és továbbra is hazudhatsz. Csak azért, mert én ezt mondom, nem kell abbahagyni.

Amikor úgy érzed, össze vagy zavarodva, nem tudod, mi van, az azért lehet, mert veszélyes tudni, hogy mi van. Tudod te, hogy mi van, de nincs elég bátorságod kimondani. Ad egy bizonyos biztonságot, hogy teljesíted mások vágyát. Mindenki küzd ezzel a problémával, nem csak te. Nemcsak azt próbálják

belénk nevelni, hogy engedelmeskedni és teljesíteni kell, hanem azt is, hogy ha véletlenül kimondom a vágyam, akkor csak olyan vágyakat engedhetek meg, amilyenekre mások vágynak, hogy én vágyjak.

Tehát vannak jó vágyak és rossz vágyak. Jó vágy neked, hogy egy férfiba legyél szerelmes, mivel nő vagy. Ha véletlenül szerelmes lennél egy nőbe, az már rossz vágy. Óriási bátorság kell ahhoz, hogy azt mondd, nem vagy leszbikus, nem vagy homoszexuális, csak vágysz arra a nőre. Sokszor megbüntetik az embert, ha kimondja az igazat Szóval érthető, amit mondasz.

Szerintem leginkább attól félünk, hogy ha pontosan megmondjuk, mit akarunk, akkor senki nem fog szeretni. Ha viszont teljesítem mások akaratát, akkor nemcsak hogy szeretni fognak, de nem tudnak majd nélkülem élni. És akkor biztonságban leszek. Szolgálok valakit, aki nem fog kirúgni, mert nem tud nélkülem élni.

Van erről egy remek film, a The Servant (A szolga), Harold Pintér írta a forgatókönyvét A szolgáló mindent tud: főzni, takarítani, mindent megjavítani. A mestere abszolút semmit nem tud, a szolgáló nélkül megőrülne, meghalna. Aztán a szolgából mester lesz, és megfordul a kapcsolat Érdemes megnézni!

— Gyakorlatilag minden embernek vannak vágyai, kívánságai, illetve törekszik valamire, hogy elérje a célját. De mi van azokkal, akik arra teszik fel az életüket — például az altruisták, mint Teréz anya —, hogy más embereket szolgáljanak? Akkor ez normális vagy sem, vagy az ő vágyuk az, hogy a mások vágyát elégítsék ki?

— Szerintem senki se normális. Kívülről soha nem lehet tudni, miért csinál valaki valamit. Két ember csinálhatja pontosan ugyanazt, és lehet, hogy az egyik helyes, a másik meg nem. Az egyetlen irányadó az lehet, hogy az ember megkérdezi magától, hogy amit tesz, azt tényleg szeretetből csinálja-e, vagy félelemből. Amit az ember félelemből tesz, az hasztalan. Amit az ember szeretetből tesz, az hasznos. Én nem tudom, hogy Teréz anya szeretetből csinálta-e, amit csinált. T. S. Eliotnak van egy színdarabja, a Gyilkosság a székesegyházban, amiben egy pap szent akar lenni. Nagyon jó ember, de az a vágya, hogy szent legyen. Tulajdonképpen elintézi, hogy keresztre feszítsék. De a halála pillanatában rájön, hogy soha nem lesz szent, mert Isten tudja, hogy büszkeségből csinálta, nem szeretetből. Csak úgy lehet szentnek lenni, ha az ember nem akar szent lenni, hanem véletlenül az lesz.

— Azt mondtad, hogy a barátság csak akkor igazi, ha az ember azt teszi, amit a másik szeretne, tehát segíti abban, amit el szeretne érni. De mit csináljak, ha szeretek valakit, és azt látom, hogy totális hülyeségbe rohan? Mondok egy nagyon egyszerű példát: valaki meg akar halni. Akkor vagyok én jó barát, ha segítő kezet nyújtok neki?

— Igen!

— De hogyan tehetném meg ezt?

— Nem láttad a Las Vegas, végállomás (Leaving Las Vegas) című filmet? Abban a pasi elhatározza, hogy mindenét eladja, lesz egy csomó pénze, és azt mind alkoholra fogja költeni. Reméli, hogy meghal, mielőtt elfogy a pénze. Közben egy prostituált beleszeret ebbe a férfiba. És mivel igazán szereti, találd ki, hogy mit vesz a születésnapjára!

— Szeszt, ha jól sejtem.

— Egy zsebbe való flaskát, hogy mindig legyen nála alkohol. Ez a valódi szeretet. Ha nem tudsz valakit szeretni, akkor hagyd ott inkább, de ne buzeráld!

— Említetted, hogy tökéletesen egyedül vagyunk. Akkor miért vágyunk mégis arra, hogy társunk legyen? Mit várhatunk egy társtól?

— Hát azt, hogy a te egyedüllétedből integethess az ő egyedüllétébe, és ő az ő egyedüllétéből integethessen neked.

— Mit gondolsz, miért van az, hogy vannak olyan emberek, akiknek el tudjuk fogadni a szeretetét, másokét pedig nem? Illetve fordítva: van, akinek tudunk szeretetet adni, és van, akinek nem.

— Hát nem csodálatos, hogy van egyáltalán olyan, akivel ez működik? Az igazi kérdés az, hogyan lehet egyáltalán, hogy néha működik. Lehet, hogy félreértem a kérdésedet, de úgy hangzik, mintha rá akarnánk fogni a kémiára. Hát szerintem ezt nem lehet megmagyarázni. Néha két ember találkozik, megérintik egymást, és van köztük elektromosság. Máskor meg összejöhet két ember, dörgölhetik egymást, és semmi nem történik, nincs szikra. Ha azt kérdezed, hogy ez miért van: nem tudom.

— Ez inkább csak a biológiai része, a szexualitásra vonatkozik. A lelki részéről tudnál valamit mondani? Mondjuk, ha nem párkapcsolatban nézzük, hanem például nem tudom elfogadni a nagymamám szeretetét

— Hát akkor ő nem szeret. Szerintem nem vagy hülye. Azért rettegünk attól, hogy valaki azt mondja

nekünk, hogy szeret, mert tulajdonképpen ezt a szót használják arra, hogy valamit akarnak tőled. Olyan hülye ember nincs, aki ne fogadna el feltétel nélküli sze- retetet. Tehát ha nem akarod elfogadni a nagyanyád szeretetét, az azért lehet, mert valójában nem szeret. De nem szabad, nem jó azt kimondani, hogy nagyanyám, amit te szeretetnek hívsz, az vágy. Te akarsz valamit tőlem, téged nem érdekel, hogy én mit szeretnék.

•

— Egyszer egy pszichológus, akivel beszélgettem, azt mondta nekem, hogy a szerelem totális irracionalitás, gyakorlatilag megbünteti az embert, és felnőtt embernek nincs szüksége ilyesmire. Mi erről a te véleményed? Lehet, hogy én őrült vagyok valamilyen szinten, de én meg csak a szerelem pozitív erejében hiszek.

Találkoztam egy francia származású pszichiáterrel, Pierre Flor-Henryval, aki azt mondta, hogy nem érti, miért akarnak az emberek ekszt ázisba kerülni. Szerinte az egy agyi rendellenesség. Azt mondta, ha az ember ekszt ázisba kerül, akkor rendetlen lesz az agya, és ő keményen dolgozott azért, hogy neki rendes legyen az agya. Hogy csinálta? Biztosan mindenáron elkerülte az ekszt ázist. Hát kell a francnak

ilyen élet! Nem olyan régen olvastam egy újságban, hogy megkérdeztek egy tucat híres, idős férfit, hogy ha egyetlen vágyuk lehetne még, mielőtt meghalnak, akkor mi lenne az. Kivétel nélkül mindegyik azt felelte, hogy még egyszer szeretne szerelmes lenni.

•

— Mit tanácsolnál annak, aki ugyanabba az örökkévalóságba képzelné magát, mint a párja, viszont a párja nem így van ezzel?

— Azt, hogy sajnálja, hogy megfélemlítette a párját. Mert akkor valahol ő is hazudik magának. Ha te vonakodva élsz velem, miért ne tudnám ezt én is? Csak nem akarok tudomást venni róla. Leginkább úgy tudnál engem megajándékozni, hogyha őszinte lennél velem. Még akkor is, ha azt mondom, hogy megölöm magam, ha elmész.

Te akkor is mondd meg, hogy el akarsz hagyni! Mondd meg, és értsd meg, hogy ez nem jelenti azt, hogy te ölsz meg engem. Az csak egy a millió lehetőség közül, amivel reagálhatok arra, ami történik. Nem kell elfogadni ezt az emocionális zsarolást. Magamért és énértem hagyjál ott! Akkor én talán megölöm magam, vagy esetleg találok egy olyan párt, aki tényleg szeret.

— András, rettentő sokszor használod azt a szót, hogy szeretet. Neked mit jelent ez a szó?

- Éppen ezzel kezdtem, tulajdonképpen nincs jobb meghatározása, mint amit Pál apostol leírt a levelében. De elmondom a saját szavaimmal is. A szeretet először is az, hogy azt tudom mondani valakinek: tudnálak bántani, de nem foglak. Ha azt mondanám, hogy én nem tudnálak bántani, akkor hazug vagyok. De ha úgy érzem, hogy akármennyire is akarlak bántani, nem tudom megtenni, akkor szeretlek. Ez a minimum. A szeretet nem bántja a másikat Másodsorban így is meg lehet fogalmazni a szeretetet: a szeretet megengedi a másiknak, hogy legyen. A szeretet békén hagyja a másikat. A szeretet nem kíván semmit. A vágy nem szeretet, és a szeretet nem vágy. Ez nem azt jelenti, hogy a vágy rossz, csak az nem szeretet A szeretet nem vágyik semmire, a szeretet önkéntes rabszolgaság. Szabadon annak szentelem magam, hogy keményen dolgozzak azért, hogy a másik élete könnyebb és gazdagabb legyen, mint nélkülem lenne.

Ha azt mondom valakinek, hogy szeretlek, szeretlek, szeretlek, és ő őszintén megvizsgálja az életét, de azt találja, hogy rosszabb lett, mióta vele vagyok, akkor én nem szeretem őt. Függetlenül attól, hogy mit mondok. Tehát a szeretet bizonyítéka a szeretettben van, nem a szeretőben.

II.
KRONOSZ ÉS KAIRÓSZ

Arról is érdemes beszélni, hogy amikor azt mondom, most vagy soha, az tulajdonképpen nem jelent semmit. Mert nem is vagyok biztos abban, hogy létezik idő. Ha pedig mégis létezik, akkor sokféle idő van.

Az egyik legjobb terapeuta a világon nem egy terapeuta volt. Nem is pszichológus, nem is pszichiáter, hanem filozófus: Wittgenstein. Ő azt állította, azért szenvedünk, mert a nyelv, amit beszélünk, félrevezet. Teljesen függetlenül attól, hogy milyen nyelven beszélünk. A magyar is, az angol is, a német is, a francia is, minden nyelv félrevezet. Mert a nyelvnek nincs köze a valósághoz, vagy ha van is, nagyon kevés. Ha valamit ki tudunk fejezni, ha nyelvtanilag helyes, az még nem jelenti azt, hogy bármilyen kapcsolatban áll a valósággal. Ha ez így van, akkor nem lehet elhinni azt, amit mondunk. Állandóan felül kell vizsgálni a gondolkodásunkat, mert tulajdonképpen nyelv nélkül nem lehet gondolkozni.

Bár filozófusnak mondjuk és tartjuk, Wittgenstein terapeutának gondolta magát. Úgy vélte, az a filozófia,

ami nem azzal foglalkozik, hogy kigyógyítsa az embereket a nyelvből, nem is igazi filozófia. Tehát ha rájövünk, hogy állandóan olyan dolgokról beszélünk, amelyek nem léteznek, akkor végső soron mindany- nyian őrültek vagyunk. Lehetséges, hogy a pszichológusok és a pszichiáterek a legőrültebb emberek a világon, mert úgy beszélnek, mintha a szavaiknak lennének referenseik, pedig nincsenek. Például tarthatnék egy nagyon komoly akadémiai előadást az egyszarvúról, és órákig beszélhetnék róla, de nem tudnék mutatni egyet sem.

Az, hogy valamiről tudunk beszélni, még nem jelenti azt, hogy létezik. Lehet, hogy az idő sem létezik. Amiket az időről gondolunk, azok is mind csak szavak, amik felfestenek valamit. Egyébként nagyon ijesztő lenne azon gondolkozni, hogy mi van akkor, ha nincs idő.

Egy nagyon jó költő, W. H. Auden egyszer azt mondta, hogy aki nem tud két nyelven jól beszélni és gondolkozni, és nem érzi magát otthon két kultúrában, az olyan, mintha csak egy szeme lenne. Mert ha két kultúrában otthon vagy, akkor a két nyelven mindig egy kicsit másképp beszélsz ugyanazokról a dolgokról. És akkor néha - a két hipnózis között — ki lehet szaladni és megpillantani a valóságot. A valóságot, amiről egyik nyelv sem beszél.

A görögöknek két szavuk van az időre, az egyik a kronosz, a másik a kairosz. Magyarul nincs rá két kifejezés, tehát egy magyar nem tud erről gondolkozni, amíg meg nem tanulja a görög szavakat Kronosz egy óriás, egy férfi, aki megeszi, megemészti a gyerekeit. Az ábrázolásokon egy hatalmas ember a kezében tart egy gyereket, akinek a feje a szájában van, és a következő pillanatban leharapja. Szerintem Kronosz az óraidő. A mesterséges idő, ami nincs meg a világmindenségben. Hiszen a világmindenségben nincsen óra.

Szóval Kronosz azért ilyen durva, hogy megeszi a gyerekeit, mert ennek az órának nincs szíve. Az órának mindegy, hogy mi történik. Haldoklom, orgazmusom van, beteg vagyok, vidám vagyok, az órát semmi nem érdekli. Abszolút semmi. Nincs szíve, nincsenek érzései, akármi történik, nem lehet megállítani. Most ennyi az idő, és akármit csinálok - ha hirtelen meghalnék —, az idő akkor is menne tovább. Ez Kronosz.

Persze a tudomány ezt az időt használja. Mert a tudomány nagyjából úgy tesz, mintha lenne bármi értelme tudni azt, hogy mi történne, ha mi nem lennénk a világmindenségben. Hát milyen őrült az ember, hogy azt tanulmányozza, ami nem változna

meg, ha nem léteznénk. Pont így gondolkodik a fizika is. Nagyon érdekes gondolat... Engem addig érdekelt, amíg féltem az emberektől. Az első diplomámat matematikából, fizikából szereztem. Addig, amíg mindent papíron ceruzával kellett kidolgozni, nyilvánvaló volt, hogy helyesen csinálom-e, vagy nem. Tehát objektív volt a mérce. Addig annyira nyugodt voltam, olyan egyszerű volt a világ. Minél bátrabb lettem, annál kevésbé érdekelt a matematika, a fizika és a kémia. Azután pedig beléptem abba a zónába, ahol minden szubjektív, és nincs semmi objektív.

A másik görög szó, a kairosz olyan időt jelöl, amely organikus. Például, amikor arról beszélünk, hogy mikor szüreteljük a sárgabarackot, akkor senki sem fogja azt mondani, hogy augusztus 23-án, reggel hét órakor. Majd akkor szedjük le a fáról, ha megérik. Ez egy egészen másfajta idő. Ebben az időben van élet. Kronoszt nem érdekli az élet, Kairoszt csak az élet érdekli.

— Mikor kéne a gyereknek iskolába mennie?—kérdezzük.

—Hát, amikor akar — mondja Kairosz.

Kronosz szerint meg: amikor 6 éves. Mit jelent ez? Nem jelent semmit. Pontosan olyan kegyetlenség egy gyereket vagy egy felnőttet Kronosszal kínozni, mint amikor az apa megeszi a gyerekeit. Ha nem tudjátok

eldönteni, hogy mi emberi és mi szeretettel teli, és mi embertelen és kegyetlen, akkor segíteni fog, ha erre gondoltok.

Mindenben, amit időben kell csinálni, van valami embertelen. Az anyám folyton sürgetett engem. Amikor pici voltam, féltem elengedni a kezét, úgyhogy nagyon fontos volt, hogy fogjam, de neki nem volt fontos, hogy figyelembe vegyen engem. Gyerekkorom ikonja az a kép, hogy ő rohan, én fogom a kezét, a lábaim szinte nem is érik a földet, csak úgy röpülök utána. Néha rohanok, néha röpülök. Határozottan emlékszem arra a pillanatra, amikor azt gondoltam, milyen jó lesz felnőni. Akkor fogom tudni, hogy felnőtt vagyok, amikor már nem fogom megengedni senkinek, hogy siettessen vagy sürgessen. És ez sikerült. Nagyjából.

Én nem tudom, hogy emberi párkapcsolat hogyan létezhet egyáltalán. Mert mindegyikünknek van egy saját belső ritmusa. Előfordul, hogy egy lassú ritmusú nő találkozik egy gyors férfival. Hogyan tudnának ők egymással élni? El tudjátok képzelni, hogy mi történik csak a ritmusaik differenciája miatt? A háború azonnal elkezdődik. Például nem tudnak együtt sétálni anélkül, hogy az egyik emiatt el ne árulja önmagát. Akkor hogyan fognak sétálni? A nő lassabban,

a férfi meg gyorsabban akar menni. Ha a nő beadja a derekát, akkor lihegve sietni fog, és már nem is akar annyira a pasival lenni. Ha meg a férfi lassul le, akkor unatkozni fog. Itt a bizonyíték, hogy az emberi kapcsolatok lehetetlenek.

Mi a valószínűsége annak, hogy találsz valakit, akinek a belső ritmusa pontosan ugyanolyan, mint a tiéd? Ha ez a nő és ez a férfi mégis azt mondja, hogy szeretni akarják egymást, és együtt akarnak sétálni, akkor meg fognak állapodni valami közepes ritmusban. Te egy kicsit gyorsabban lépj, én meg egy kicsit lassabban fogok. De akkor mind a kettő elárulja magát. A kompromisszum rosszabb, mint ha az egyikük beadja a derekát. Mert a kompromisszumban mind a kettő elárulja magát, de ha csak az egyikük enged, akkor legalább csak egy árulja el önmagát. Tragikus.

Egyszer egy házaspár jött hozzám terápiába, és a nő arra panaszkodott, hogy a férje sohase kezdeményez. Ez általában fordítva történik, de náluk éppen így volt. Azt mondta, hogy a férje semmit sem csinál, mindig neki kell kezdeményeznie.

Ha én ezt rögtön elhinném, akkor nem tudnék nekik segíteni. Csak úgy tudok segíteni az embereknek, hogy semmit nem hiszek el, amit mondanak. Meg kell győződnöm arról, hogy mit látok, mit hallok, mit

érzek. Erről szól a terápia: egy pár óráig együtt vagyok, együtt élek valakivel, figyelek, amíg meg nem érzem, hogy mi van.

Jött ez a pár, és egyszer csak megláttam, hogy a nőnek, aki panaszkodott, gyors a ritmusa. Ezt érdemes végiggondolni. Hogyha a nő ritmusa gyors, a férfié meg lassú, akkor a nő meggátolja a férfit, hogy valaha is kezdeményezzen. Mindig előbb mondja ki a dolgokat, mint a férfi tenné. Nem tudja kivárni, hogy a másik kezdeményezzen. Ezt tisztán lehet látni.

De akkor mit csináljanak? Mondjam azt a nőnek, hogy lassuljon le? Akkor úgy fogja érezni, hogy ha nem kezdeményez, akkor nem történik semmi. Nem meri kivárni az igazat. Na és? Ez a valóság. Miért nem hagyja ott a párját, ha semmi se történik? Ám ha nyilvánvaló lesz, hogy a másik évek óta szeretett volna kezdeményezni, csak ő mindig megelőzte, akkor talán valami megváltozhat Esetleg.

Miért mondom, hogy szerintem nincs idő? Ha már kettő van, akkor nincs idő, akkor már idők vannak.

Sőt, sokféle idő van. Például akkor is rettenetesen felajzó élményekben lehet része valakinek, ha véletlenül vagy céltudatosan bevesz bizonyos szereket, amelyekkel az emberek már évezredek óta játszanak. Érdekes, hogy van egy különleges szimbiózis

a növények és az emberek között, hogy olyan növények nőnek, amelyeket ha megeszünk, hallucinálni kezdünk.

Persze, a hallucináció megint csak egy szó. Ki tudja, hogy amikor az ember hallucinál, akkor nem lát-e meg valamit, amit egyébként nem képes látni, pedig az valóság. Ugyanolyan valóság, mint a normális, a normális hallucináció.

Eléggé meg vagyunk kavarva, ugye?

Mert én sem tudom például, hogy ezt most éppen álmodom-e, és ti se tudjátok. Lehet, hogy van csoportálom is. Hogyha az egyikünk felébredne, lehet, hogy mindannyian felébrednénk. Erről sokat gondolkodnak a buddhisták. Ha én felébredek, az nem jelent semmit. Mert addig nem ébredek fel, amíg mindenki fel nem ébred. Nagyon fura gondolkodás, ugye?

Nézzük csak, ha én felébredek, akkor miért ne örülnék? Miért ne szarnék le mindenkit, aki alszik? De ez megint csak egy hibás gondolkodás, mert ebből úgy tűnik, mintha külön lények lennénk. És ha csak hallucinálom, hogy felébredek? Mert hogy tudnék felébredni, ha mindenki más alszik?

Szerintem valahol mindannyian egyek vagyunk, és tulajdonképpen csak egy ember van. Olyan, mint egy amőba, amelynek milliárd feje van. Tehát mi csak

úgy nézünk ki, mintha külön lények lennénk, de tulajdonképpen egyek vagyunk. Ugyanúgy, mint a méh, amely ha csak úgy repked magában, csak egy méh. De mégsem tudna élni, ha nem lenne valahogy összekötve a királynővel és a többi méhvel. A méhkas az organizmus, nem a méh. A hangyaboly az organizmus, nem a hangya. Miért lenne más az embereknél?

Úgy csinálunk, mintha különálló egyedek lennénk. De mi van akkor, ha csak egy ember van? így, és csak így lehet megérteni, hogy miről beszélnek a buddhisták. Ha egy hangya felébred, akkor nem történik semmi. Ha felébred a hangyaboly, akkor minden hangya felébred. De a hangyaboly magától nem ébred fel. Nekünk is fel kell ébresztenünk egymást valahogy, hogy az ember, akinek mi a sejtjei vagyunk, felébredhessen. Mellettem három sejt már felébredt, de én még lehet, hogy alszom.

Ilyen állapotokban, vagy amikor az ember mesz-szebbről látja vagy hallucinálja, hogy mi van, akkor sokféle dolog történhet az idővel, például megnyúlik.

Az 1960-as években, Kanada egyik tartományában, Saskatchewanban nagyon izgalmas kísérleteket végeztek LSD-vel. Az egyikben az LSD bevétele után bekötötték a résztvevők szemét, és hipnózis meg egy metronóm segítségével beállították nekik

az idő múlásának ritmusát. Tik-tak, tik-tak, tik-tak. Azt szuggerálták, hogy egy másodpercnyi idő telik el a tik és a tak között, de valójában csak fél másodperc volt. A résztvevők ezt nem tudták, az LSD pedig nyitottá tette őket arra, hogy minden lehetséges. Ezek az emberek egy jó darabig, órákig nagyon boldogok voltak, mintha orvosságot vettek volna be. Nem azért voltak boldogok, mert LSD-t vettek be, hanem azért, mert gyorsan telt az idő. Úgy érezték, minden felgyorsult, és ők gyorsabban gondolkoztak, jártak, és gyorsabban oldottak meg matematikai problémákat. Mert ha azt hiszed, hogy fél másodperc egy másodperc, akkor minden automatikusan felgyorsul.

Mielőtt emigráltam, átnéztem az ellenőrző-könyveimet, amiket hazaküldtek az iskolából. Majdnem mindegyikbe be volt írva, hogy Andris nagyon okos, de lassú. Csak adtak volna nekem egy kis LSD-t, biztos felgyorsultam volna! De ki mondja meg, milyen a jó ritmus? Ez már megint a zsarnokságról szól. Ha a tanár, az igazgató vagy az anyám Kronoszban gondolkoznak, akkor bántanak engem. Bántjuk a gyereket, amikor azt mondjuk rá, hogy lassú. Bántjuk, amikor azt mondjuk, hogy hiperaktív. Egy fikusznak sem mondjuk, hogy beteg, amikor túl zöld, ha úgy gondoljuk, nem szabad annyira zöldnek lennie.

Visszatérve még a kísérlethez: azt is kipróbálták, hogy azt szuggerálták, két másodperc van a tik és a tak között, amikor tulajdonképpen csak egy telt el. Akkor a szubjektív érzékelés szerint minden lelassult Akik ezt az élményt élték meg, deprimáltak lettek. Depressziósak.

Mivel ez egy nagyon merész kísérlet volt, azt is kipróbálták, hogy megállították a metronómot. Azt mondták, hogy megy, de megállították. Volt tik, és nem volt tak. Megállt az idő. Akkor mindenki majdnem megőrült. Ez egy nagyon érdekes élmény, én magam is átéltem már hasonlót, kísérlet nélkül is.

Egyszer hallgattam a rádiót, a hírekben éppen azt mondták: „This is CBC Radio. Today is 22nd of...és akkor otthagytam azt a valóságot. A szubjektív élményem az volt, hogy körülbelül három hónapig voltam távol, de amikor visszajöttem, éppen a következő szó hangzott el a rádióban. Tehát abban a valóságban egy másodperc sem telt el. De én kiléptem belőle, és három hónapot éltem máshol. Hogyha ez lehetséges, akkor mi az idő? Én sem tudom, csak kérdezem.

Még egy nagyon fontos dolog van, ami kapcsolatos az idővel, Kronosszal és Kairosszal. A szégyen. Szerintem ez a legfontosabb téma ma a világon. Nem értem, miért olyan nagy az ellenállás, hogy megértsük, mi

a szégyen. Mindenki úgy tesz, mintha nem tudná, mi az. Vagy nem tudná, hogyan kell megállítani. Mintha fogalmunk sem lenne arról, hogyan ne szégyenítsük meg a gyerekeinket

Én el tudok képzelni egy új, szégyen nélküli generációt. Mondjuk, holnaptól kezdve, aki megszületik, az nem lesz megszégyenítve. De én vagyok az egyetlen, aki el tudja ezt képzelni? Én vagyok az egyetlen, aki azt mondja, hogy ezt érdemes lenne megtenni?

Amikor egy gyerektől, aki még nem tud beszélni, többet várnak el, mint amit éppen tud, akkor az a normális reakció, hogy piros lesz az arca. Valamikor ezt még úgy tudtuk olvasni, mint a stoplámpát. A piros lámpa azt jelenti: Állj! Menj a francba! Ne kérj tőlem olyasmit, amit még nem tudok megcsinálni!

Szerintem volt olyan idő, amikor még nem használtuk ki egymást, figyeltünk egymásra, éreztük, hogy egyek vagyunk, és amikor valaki elpirult, akkor a másik azt mondta, bocsánat.

Most, ha valaki elpirul, megszégyenítik érte. Senki nem olvassa már azt a nyelvet, ami megvédte azokat a generációkat, amelyek olvasták. Mert erre való volt az elpirulás, hogy megvédjen, megálljt parancsoljon.

Például azt mondja az anyám, hogy mostantól fogva nem szabad bepisilni. De én bepisilek, és elpirulok.

Ezzel azt mondom az anyámnak, hogy ne kérjen tőlem olyat, amit nem tudok csinálni. Mert szavakkal még nem tudom elmondani. De ezt valahogy nem akarjuk megérteni.

Mi túlságosan is tiszteljük a szüleinket, de nem tudom, hogy miért. Nincs olyan gyerek, aki azt mondaná az anyjának: „Ide figyelj, talán hat hónap múlva magam is képes leszek megtenni, de most még azt sem tudom, melyik izmomat mozgassam."

Ha valaki azt kéri tőlem, hogy furán mozgassam a fülemet, mert ő is úgy mozgatja a fülét, soha a büdös életben nem fogom tudni megtanulni, ha nem tudom, milyen izmot mozgassak benne. Ha ebben a kultúrában nagyon fontos lenne, hogy az ember úgy tudja mozgatni a fülét, akkor én bizony fogyatékos lennék, és szégyellném magam. Elpirulnék, és senki sem mondaná azt, hogy bocsánat, nem szabadott volna ezt kérnem tőled.

Szerintem ezt nagyon hamar meg lehet tanítani és meg lehet tanulni. A legjobb lenne, ha nem adnánk addig engedélyt a gyerekszülésre, amíg a jövendőbeli szülők meg nem tanulják, hogy amikor a gyerek elpirul, nekik kell hátralépniük, és bocsánatot kérniük. Egy gyerek, akit sürgetnek, elszégyelli magát. Mert azt hiszi, hogy annak van igaza, aki sürgeti. Az tudja

a tutit, és nincs, aki megvédje őt, nincs senki, aki megmondja a sürgetőnek, hogy menjen a francba. Nincs, aki megvédje azzal, hogy egy gyereket nem szabad sürgetni.

Amikor a fiam pici volt, szopta a hüvelykujját, és ez valami miatt zavarta a feleségemet Megkérdezte tőlem, hogy mit tudnánk csinálni Marcival, hogy ne szopja az ujját Mondtam neki, hogy én nem akarok semmit se csinálni, mert sok emberrel találkoztam már, de olyannal, aki harmincévesen is szopta a hüvelykujját, még nem. Gondolom, mire annyi idős lesz, ő is biztosan abbahagyja majd magától is. A feleségem ettől nem nyugodott meg, és elment a gyerekorvoshoz.

Szerencsére az orvos azt mondta neki, hogy minden alkalommal, amikor szól a gyereknek, hogy hagyja abba az ujjszopást, akkor legalább egy hónapot hozzá kell adni ahhoz az időponthoz, amikor magától is abbahagyta volna. Azért is tovább fogja szopni, mert az anyja megemlítette, hogy hagyja abba. Neki elhitte a feleségem, hogy ez igaz lehet, és persze, a fiam ma nem szopja a hüvelykujját Viccesen hangzik, de szerintem ez nagyon komoly dolog.

Mostanában egyre többet beszélnek az emberek a PTSD-ről (poszttraumás stressz zavar), és nekem nagyon szimpatikus egy Harvardon végzett pszichiá-

tér, Judith Lewis Hermán gondolata ezzel kapcsolatban. Ő azt találta, hogy minden ún. elmebetegség, minden baj onnan származik, hogy az illető PTSD- től szenved. És mi az? Az is csak egy kifejezés, rossz nyelvhasználat, tulajdonképpen azt jelenti, bántották. Az szenved, akit bántottak. Akit nem bántottak, az nem szenved.

Az én személyes élményem—és másoké is, amikor már szabad róla beszélni — az, hogy a legfájdalmasabb élmény a világon a szégyen. A léleknek a megszégyenítés legalább olyan fájdalom, sőt szerintem nagyobb, mintha izzó vassal égetnék a bőrödet.

Nagyon fontos nekünk, embereknek, állatoknak, hogy túléljünk. Ahhoz, hogy éljünk, kétféleképpen tudunk tanulni. Az egyik, hogy csak egyszer kell valaminek megtörténnie, és máris megtanuljuk, hogy mi az. Ha az ember egyszer tűzbe teszi a kezét, soha többé nem fogja megtenni újra. Azonnal megtanuljuk, hogy ez rossz. Ez nagyon fontos, mert különben meghalnánk. Elkerüljük a tüzet, mert fáj. Egyszer megégeted magad, és kész.

Amikor még gyerek voltam, egyszer a Mátrában jól összebarátkoztam egy juhászgyerekkel. Legalábbis én azt hittem. Idősebb volt nálam, és felnéztem rá. Ültünk egymás mellett, beszélgettünk, ő cigarettázott

Egyszer csak azt kérdezte, hogy akarom-e látni, hogy beszívja a füstöt a száján, a fülén meg kifújja. Mondom, az nagyon jó lenne, nagyon szeretném látni. Jó, felelte, de akkor adjam oda a kezemet

Odanyújtottam neki a kezem. Teljesen sebezhető, nyíltszívű gyerek voltam.

Azt mondja, hogy jó, akkor erősen figyeljem a fülét. Figyeltem a fülét, nagyon oda koncentráltam, el is felejtkeztem a kezemről. És akkor ő egy jó nagyot beleszívott a cigarettába, én meg vártam, hogy jöjjön a füst a füléből. De ehelyett ő eloltotta a cigarettát a kezemen.

Mit gondoltok, hányszor történt ez meg velem? Soha többé. Egyszerre megtanultam, hogy nem adom oda a kezemet senkinek, aki cigarettázik.

Ha egy gyereket megszégyenítenek, isten tudja, mit és kit fog elkerülni egy életen át Minden szégyenélmény következménye, hogy a gyerek élettere leszűkül. Például ha zenét tanul, de a zenetanár megszégyeníti, akkor többet a büdös életben nem engedi meg magának, hogy zenéljen.

Én a Marczibányi téri iskolában kezdtem az első osztályt, ami akkor a francia konzulátus kísérleti iskolája volt. Franciául tanítottak, és énekelni is franciául kellett.

Egyszer az Operában elő kellett adni valami francia kórusművet, hogy bemutassuk, milyen jól tudnak a magyar kisgyerekek franciául énekelni. Én egy magas, szikár fiú voltam. Az énektanár odajött hozzám, és azt mondta: „Szükségünk van rád, András, mert jól mutat egy magas gyerek ebben a sorban. De az istenért, kérlek, csak mozgasd a szád, ne énekelj!”

Attól fogva én teljesen elhittem, hogy jobb, ha nem énekelek. Bezárt egy ajtót az életemben, ami, hogyha nem botlottam volna bele a tanítómesterembe, még ma is csukva lenne. Egyből elhittem neki, hogy ha énekelek, akkor meg fognak szégyeníteni, és inkább csak tátogtam. Mert a szégyen annyira fáj, hogy a közelébe se akartam kerülni.

Én, amikor pszichoterápiába kezdtem járni ehhez az őrült skót pszichiáterhez Londonban, azt hittem, hogy majd beszélgetni kell, és sírni kell azon, hogy mit csinált velem az anyám.

Amikor elmondtam neki ezt a történetet, a következő alkalomra beszerzett pár Kodály- és Bartók- kottát. Leült a zongorához — ő egyébként mindennap zongorázott és azt mondta, hogy addig nem hagy békén, amíg nem fogok énekelni. A „Gábor Áron rézágyúját”, meg mit tudom én, még miket kellett ott Londonban, egy őrült skóttal együtt elénekelnem.

Nekem gyerekkoromban azt mondták, hogy botfülem van. 0 meg azt mondta, hogy mindenki meg tudja tanulni, hogy tökéletesen eltalálja a hangokat, hogy tökéletes hallása legyen. Azt mondta, hogy senkinek sincsen botfüle, csak megszégyenítettek engem, én meg elhittem.

Adott nekem egy kis hangvillasorozatot, és megmutatta, hogyan tudom megtanulni, hogy ne legyen botfülem. Úgy kell csinálni, hogy az ember megpöccinti az egyik hangvillát, és azzal együtt énekel. Aztán három perc múlva megint dúdolni kell a hangot, és megpöccinteni a hangvillát. Ha a füledhez teszed, és a két hang ugyanaz, akkor jó. Ha nem ugyanaz, akkor csináld addig, amíg nem stimmel. Ha három perc múlva is, tíz perc múlva is, és még két nap múlva is tudod, akkor már nincs botfüled. Amikor Londonban voltam, ezzel kínzott a terapeutám, és ezért még fizettem is neki.

Én meg úgy próbáltam pénzre szert tenni, hogy algebra- és matematikakorrepetálást vállaltam. De nagyon hamar rájöttem, hogy azoknak a gyerekeknek, akik hozzám jöttek, inkább pszichoterápiára lett volna szükségük, nem egy matematikai zsenire. Mindegyik félt a matematikától. Mindegyiknek egy kegyetlen, hülye matematikatanárja volt éppen, aki ugyanazt

csinálta velük, mint velem az énektanár. Bezárták az ajtót. És ahelyett, hogy a gyerek kinyitotta volna, és megreszkírozta volna, hogy újra megszégyenítik, inkább elhitte magáról, hogy ő nem érti a matematikát.

Sok ilyen példa van. Komolyan mondom, hogy észre kell venni, amikor egymást megszégyenítitek, és főleg a gyerekeket. Mert nagyon kevés olyan ember van, mint az én tanítómesterem, aki tud segíteni, hogy újra visszakapd a bátorságod, és megreszkírozd azt, hogy valaki megszégyenít Ehhez az kell, hogy valaki legyen melletted vagy mögötted, aki bátorít. Bátorít, amíg rájössz, hogy senkinek sincs joga megszégyeníteni téged.

Nem tudom megígérni, hogy soha senki nem fog téged megszégyeníteni. De ha valaki megszégyenít, akkor megszégyenítheted őt azért, mert megszégyenített téged. Nekem nagyon imponál az, amit a japán kardmesterek tanítottak a szamurájoknak a harcról. Teljesen békés, gyengéd emberek voltak, soha nem vittek magukkal fegyvert. De olyan ügyesek voltak, hogy ha valaki megtámadta őket, egy pillanat alatt elvették az illető fegyverét, és azzal ölték meg. Ez az én etikám. Soha nem fogok bántani senkit, de ha te bántasz, én a te fegyvereddel foglak megölni. Tehát

ha valaki megpróbál megszégyeníteni engem, annak az embernek vége.

•

— András, ha gyerekkorban megszégyenítettek, bántalmaztak, és sok sérelmed volt, amit úgy kezeltél, hogy utána lehasítottad, eltemetted mélyen magadba, azt később hogyan lehet feloldani?

— A baj általában az, hogy ha bántottak, az olyan, mintha leszögeztek volna téged. Elveszted a fonalat, az életed fonalát. Mert attól a pillanattól kezdve, hogy bántottak, túlélni kell, nem pedig élni. Főleg, ha nem volt körülötted senki, akinek a karjaiban sírhattál volna, és elmondhattad volna neki, hogyan szégyenítet- tek meg, vagy hogyan bántottak meg.

Az igazi trauma az, hogy amikor bántanak, akkor egyedül vagy, és nem tudsz beszélni róla. Akkor ott hagyod magad abban a pillanatban, és úgy csinálsz, mintha semmi sem történt volna. Tehát van egy törés az életedben. Valahogy mégis menni kell előre, mert mindenki azt mondja, hogy fel kell nőni, dolgozni kell, meg kell házasodni, és te csinálod. De mintha egy gumikötél lenne a derekadon, ami folyton visz- szahúz, oda, ahhoz a ponthoz. Ezt nem lehet csak úgy elfelejteni. Manapság sok pszichológus és pszichiáter

fél a regressziótól. De regresszió nélkül nem lehet visszamenni oda, ahol leszögeztek téged. Miért félnek tőle? Talán mert nekik is erre lenne szükségük, csak nem merik megtenni.

A Soteria Menedék megengedi azoknak, akiknek szükségük van rá, hogy biztonságban visszamehessenek, és kivegyék a szöget. Ehhez nem kell pszichiáternek vagy pszichológusnak lenni, csak jó társaság kell hozzá. Mert mi magunk tudunk visszamenni oda érzelmileg, ahol bántottak, és megsiratni, meggyászolni azt, ami történt Azt, aminek nem szabadott volna megtörténnie, mert nem érdemeltük meg. Ha ezt át tudod élni abban a mélységben, ahol történt, az olyan, mintha kivennék a szöget. És azután vissza tudsz térni oda, ahol most vagy, és az életed ugyanaz lesz, csak könnyebb. Elmúlik az érzés, hogy valami állandóan vissza akar húzni. Valahol, valakinek a karjaiban vissza kell menni oda, ahol bántottak, kihúzni a szöget, és máris röpülhetsz.

•

- Hogyan lehet segíteni valakinek, aki, úgy tűnik, szeretne jó irányba menni, de mégsem sikerül neki, megint csak a rossz felé sodródik?

- Kiről beszélünk?

- A fiamról. Én egy anya vagyok.

- Többek közt

- Igen, és az anya mindig igyekszik segíteni. Csak azt nem tudom, hogy lehet-e egyáltalán?

Erről hosszan lehetne beszélgetni, de megpróbálom röviden összefoglalni. Abban a pillanatban, amikor az ember akarattal segíteni akar, a másikat máris egy szerepbe helyezi.

Tehát ha én, mint jó szülő, segíteni akarok a gyerekemnek, akkor a jó gyereknek szüksége lesz segítségre. Mert különben hogyan tudnám én őt segíteni? Azok a gyerekek, akiknek szükségük van segítségre, tulajdonképpen szívességet tesznek azoknak a szülőknek, akik büszkék akarnak lenni arra, hogy menynyire segítik a gyerekeiket. Ez az egyik válasz.

A másik pedig az, hogy neked magadat kell segíteni. Az segíti a másikat, ha te nem akarod őt segíteni, hanem magadat akarod megvédeni.

Tehát ha én egy rossz gyerek vagyok, akkor az segít nekem, ha őszinte vagy velem.

Azt mondod, hogy ha így beszélek, vagy ezt csinálom, akkor nem engeded meg, hogy átlépjem a küszöbödet. Ez talán segít. Ha magadat véded, ha az igazat mondod magadról, és nem rám fókuszálsz, hanem önmagadra.

— Nagyon sok, úgymond, pszichiátriai betegségre azt mondtad, hogy címke. Szerinted a hiperaktivitás is egy címke? Úgy gondolom, hogy talán lehet ez egy belső időzavar.

— Abszolút csak egy címke.

— De valami mégis van mögötte.

— Nincs.

— Összefüggheet azzal például, hogy gyerekkorban sürgettek? Le lehet azt a valakit lassítani? Érdemes lelassítani?

— De minek? Minden gyerek egy őrült törpe. De ha szereted azt az őrült törpét, akit szültél, akkor tanuld meg, hogy ki ő. Egy gyereket, aki állandóan mozog, és nem tud ülni, nem kell megtanítani arra, hogy ne mozogjon és üljön.

Az a feladatod, hogy a cinkosa legyél, és olyan körülményeket teremts körülötte, ahol ezt szabadon csinálhatja. Különben olyan, mintha eladnád a gyereked egy állatkertbe. A rácsok mögött egy medve is egész nap fel-alá mászkál. Azt mondják rá, hogy ideges, és orvosságot adnak neki. De valójában mi a problémája? Az, hogy állatkertben van. Egy örökmozgó gyerek az iskolában állatkertben van. Ki kell onnan szabadítani. El kell képzelni, hogy milyen az a környezet, ahol boldogan élhetne. Ez a szeretet. Én nem

akarom kontrollálni a gyerekemet. Ha lassú, akkor olyan környezetet keresek neki, ahol fontos lassúnak lenni. Hogyha gyors, olyan környezetet találok neki, ahol fontos gyorsnak lenni. Például a hiperaktívnak címkézett gyerekekből remek légi irányítók lesznek. Mert ha egy légi irányító nem hiperaktív, akkor bajban vagyunk.

— De mi van, ha a hiperaktivitása már testi tünetekkel jár? Annyira nem tudja kontrollálni magát, hogy bárminek nekimegy.

— Bukósisakkal?

— Nem, anélkül.

— Akkor jobb, ha bukósisakot adsz rá, mintha injekciózod. Komolyan. Én harcolni szeretnék azokért a gyerekekért, akikkel ilyeneket csinálnak. Nincs hiperaktív gyerek. Ha olyan osztályba kerülne, ahol a tanárok hiperaktívak, az a gyerek abszolút normális lenne. Ez attól függ, hogy kinek van hatalma. Ez az elnyomásról, a kontrollról, nem az agybajról szól.

•

— Még bővebben érdekelne a tempókülönbség a párkapcsolatokban. Azt is mondtad, hogy a párkapcsolatot nincs értelme folytatni, mert mindkét félnek meg kell alkudnia...

— Vicceltem.

— De tényleg érdekel, mert eléggé megérintett. A mi kapcsolatunkban én vagyok a gyors, és a férjem a lassú. A szituáció, amit elmondtál, velünk gyakorlatilag megtörtént. Nagyon érdekelne, hogy illúzióba ringatom-e magam, mert azt gondolom, hogy ebből a dologból mindketten nagyon sokat tanulunk. Nekem a gyors tempó sokszor hátrányomra van az életemben, neki pedig a lassúsága ugyanígy.

— És erről meggyőzted őt?

— Nem győztem meg, mert mindketten hasonlóképpen gondolkodunk erről, és aktívan a hétköznapjaink része, hogy kompromisszumot találjunk, ami mind a kettőnknek jó.

— De olyan nincs.

— Igen, de akkor mit lehet kezdeni ezzel a szituációval?

— Reménytelen.

— Azért nem reménytelen, mert hét éve együtt élünk, és szeretjük egymást

— Hát lehet, hogy azért maradtok együtt, mert egyikőtök sem tudna találni egy másik embert a világon, akivel ilyen édesen tudnátok kínozni egymást. Ha mindketten mazochisták vagytok, akkor ez egy remek helyzet.

— Féltem, hogy ezt fogod mondani.

— Én sosem mondom, hogy csinálni kell valamit. Most komolyan, eddig vicceltem. Ha te tényleg azt hiszed, és elhiszed magadnak, hogy a gyorsaság a te rossz szokásod, akkor van értelme feladni a szokásodat. De ne azért tedd, hogy a férjeddel tudj maradni, hanem mert ez nem jó neked, csak egy rossz szokás. Ha neki a lassúság nem autentikus, csak egy rossz szokás, akkor adja fel a rossz szokását. Ha te feladod a tiédet, ő feladja az övét, és mind a ketten autentikusak vagytok, és te még akkor is gyors vagy, ő meg lassú, akkor nincs remény. De ha feladjátok a rossz szokást, és közelebb kerültök egymáshoz, akkor van remény.

•

— Említetted, hogy ha terápiába jön hozzád valaki, akkor úgy tudsz segíteni neki, hogy nem hiszed el elsőre, amit mond, csak az után, hogy meggyőződtél róla.

— Igen.

— Máskor meg azt mondtad, hogy ha valaki azzal jön, hogy, mondjuk, angyalok röpködnek a feje körül, akkor neked azt el kell hinned. Szeretném megérteni, hogy mi az átmenet.

— Mind a kettő igaz. De komolyan: azt elhiszem, hogy ő azt hiszi. Egy bizonyos idő alatt meggyőződöm róla, hogy igazat mond.

— Mi van abban az esetben, ha azért fizet neked a terápiáért, mert nem bírja elviselni a terhet, ami az angyalokkal kapcsolatban nyomja. És ez nem tudatos benne, csak szeretne tőle megszabadulni, és azt hiszi, hogy őszinte veled.

— De hát őszinte velem! Én nagyon ritkán — 45 év praxis alatt talán kétszer — nem hittem el azt, amit az illető mondott, hogy ő azt hiszi. De miért kell nekem elhinnem, amit ő elhisz? Ez egy nagyon fontos kérdés. Gyakran azok, akik valamilyen drogokkal játszottak, beszélnek az élményeikről. Én elhiszem, hogy az volt az élményük. De mit jelent? Ez a nagy kérdés. Senki sem tudja, hogy mit jelent. Nekem lehet az az élményem, hogy angyalok röpködnek a fejem körül. Az nem fontos, hogy igaz-e, vagy sem. Az igaz, hogy ez az élményem. De mit jelent?

Ha valaki azt mondja, hogy úgy ismeri meg az embereket, hogy olvassa az aurájukat, az engem nem zavar. Én nem tudok aurát olvasni, de hogyha ő tud, és jól megtalálja az útját az emberek között, kit érdekel, hogy azt csinálja, amit én nem tudok. Szerintem jó, ha van ilyen anarchia, ilyen változatosság. Senkinek

sincs joga azt mondani, hogy így lehet tudni valamit, úgy meg nem lehet Teljesen mindegy, hogy honnan tudod, amit tudsz. De kérdés az, hogy mit jelent. Szóval az én szkepticizmusom nem cinizmus. Én szeretem az embereket, és bízom bennük. De ez nem jelenti azt, hogy azért, mert valakit szeretsz, meg kell bízni benne.

•

— Nekem az a véleményem, hogy a szülőknek kutya kötelességük megóvni és megvédeni a gyermekeiket. De mi a véleményed azokról az emberekről, akik tudják, hogy például a szomszédban, a családban vagy bárhol bántalmazzák a gyereket, és nem csinálnak semmit? Holott a gyermek, mivel gyermek, nem is tudja, nincs tisztában azzal, hogy amit vele művelnek, az rossz, mert neki ez a természetes.

- Ugyanannyira bűnösek, vagy még jobban, mint az, aki bántja a gyereket Tapasztalatom szerint, ha össze kell mérni, ki bántotta őket jobban, az, aki kínozta, vagy azok, akik látták, és nem tettek semmit, akkor ez utóbbi. Az ember inkább akarja megölni magát, inkább nem akar élni azért, mert mások nem védték meg. Köny- nyebben túlteszi magát azon, hogy valaki kínozta, mint azon, hogy voltak, akik látták, és nem tettek semmit.

— Volt szó arról, hogy gyerekkorunkban bizonyos dolgokat nem kaptunk meg a szüleinktől, és ez különböző problémák gyökere. A kérdésem az, hogy a szüleinkkel milyen módon békéi hetünk meg? Még ha nem is követtek el szörnyű tetteket, csak egyszerűen úgy alakultak a körülmények, hogy nem kaptuk meg, amit szerettünk volna.

— Meg akarsz bocsátani a szüleidnek?

— Igen, vagy elfogadni azt, hogy olyanok voltak, vagy úgy tudtak velem viselkedni, ahogy viselkedtek, amikor gyerek voltam.

— Abban a pillanatban, amikor fel tudod áldozni azt a szerepet, amiben az ő gyerekük vagy, abban a pillanatban fel tudják adni, hogy ők a te szüleid. Te nem vagy az ő gyerekük, az univerzum egyik ma- nifesztációja vagy. Olyan, mint egy őszibarack, ami megjelent egy ágon. Az a kis ág, amelyen te nőttél, jelképezi a szüleidet. Gondolod, hogy az őszibarack sokat gondolkozik arról az ágról, ahol megjelent? Az őszibarack nem gondolja, hogy az az ő szülője, és tisztelnie kell azt az ágat, és mielőtt leesne és elrohadna, meg kell bocsátania, hogy nem adott neki elég vizet. Csak mítosz, hogy te vagy az ő fiuk, és ők a te szüleid.

Abban a pillanatban, ahogy ezen átlátsz, megérted, hogy ők is földi halandók. Esetleg gyengéden, mint Ferenczi Sándor mondja, el lehet ismerni, hogy szerettek volna szeretni téged, de nem tudták, hogyan tegyék. Akkor lehet egy meleg érzés a szívedben, hogy mégis itt vagy, annyira nem gyűlöltek, hogy megöltek volna. Akkor hálás lehetsz nekik.

- Azon gondolkodtam, hogy a késsel visszadöfés helyett bizonyos esetekben nem egyszerűbb-e csak simán elmondani, hogy amit az illető csinált, az nekem rossz. Anélkül, hogy visszaszúrnék. Nem abból adódnak-e a problémák, hogy a másik nem tudja, hogy nekem nem jó, nem pedig abból, hogy rosszat akar. És ha én elmondom neki, hogy ilyen vagyok, és nem szeretem, amit csinál...

— Igen, ez nagyon jó gondolkodás, de a szituációtól függ. Ha valaki tényleg egy késsel rohan felém, akkor túl késő azt mondani, hogy ezt nem szeretem, miután belém döfte.

De hogyha, mondjuk, valaki rosszul bánik velem, de szeretem, akkor figyelmeztethetem, hogy amikor ezt csinálja velem, az nekem nem jó. Legyen szíves, ne csinálja. Ez egy.

Vannak olyan emberek, akik tényleg szeretnek, és nem tudták, hogy ez bántani fog téged. Ők biztosan örülnek, hogy elmondod, mi bánt, és soha többé nem csinálják. Megtaníthatok erre, és minden rendben van. Nem gonoszak, csak hibáztak.

De ha még egyszer megcsinálja, te még mindig mondhatod kedvesen, hogy édesem, én kértelek, hogy ezt ne csináld, most megint csináltad. Ez kettő. És akkor megtanulja, és megérti, hogy ezt tényleg nem szereted, és akkor minden rendben.

De ha harmadszor is megcsinálja, akkor dobd ki a cuccát az utcára! Mert ha nem, akkor te tanítod őt arra, hogy te mondhatsz neki akármit, neki nem kell figyelnie rád, nem kell komolyan vennie téged.

III.
SORS, VÉGZET, AKARAT

Lehet, hogy a két szót, sors és végzet, én másként használom. A végzetben benne van a vég. Az valaminek a vége, nem az eleje. A sors pedig az, amit nem választottunk meg. A sors a kezdet, amivel kezdtünk, a végzet, ahol végzünk. Egzisztenciálisan úgy lehetne értelmezni, hogy ide lettünk dobva. Amikor megszülettünk, mintha valaki okkal dobott volna minket oda, ahol találjuk magunkat.

Engem 1940 őszén Budapestre egy zsidó családba dobtak, és magyarul beszéltek körülöttem. Erről lehet úgy beszélni, hogy ez volt a sorsom. Mindenki, aki megszületett, gondolkozhat arról, hol kezdte az életét, úgy, mintha odadobták volna. Ez a dobás nem ér véget a születésnél, az ember egy jó darabig úgy érzi, mintha nem lenne saját iránya vagy irányítása. Az ún. nevelés is arról szól, hogy a szülők egy bizonyos irányba nyomják a gyereket.

Jacques Lacan, a francia pszichoanalitikus azt mondta, hogy egy jó darabig mindannyian úgy indulunk a világba, mint egy mondat, amit a szüleink

szóltak. Először tehát nincs saját identitásunk. Jó időbe telik, amíg az ember felébred, és rájön, mit akar mondani, milyen mondat akar lenni. Hogy ne csak a szülei beszéljenek rajta keresztül. Amikor családokkal dolgozom, gyakran azt figyelem, mit mond a gyerek, mert a gyerek legtöbbször vagy az anyja, vagy az apja szócsöve. Érdemes elgondolkozni, hogy ki vagy, amikor csinálsz valamit. És kinek vagy az, aki vagy?

Volt egy páciensem, Mario, aki egyszer majdnem meghalt, mert nagyon gyorsan vezette az Alfa Rómeóját Nagyon fess, jóképű férfi volt, és nagyon szerette önmagát. Száguldott, nézte magát a tükörben, és ahogy fésülte a haját, majdnem belement egy falba. Amikor eljött hozzám terápiába, csak úgy mellékesen közölte azt is, hogy legalább ötven büntetést kapott már gyorshajtásért, meg azért, mert rossz helyen parkolt. Ezeket addig nem fizette ki, amíg egyszer érte nem mentek a rendőrök. Csak akkor fizette ki, mielőtt bevitték volna a börtönbe.

Azt kérdeztem tőle, hogy amikor olyan gyorsan vezette az Alfa Rómeót, és fésülte a haját, akkor ki volt. Nem kellett sokáig gondolkoznia. Azt felelte, hogy egy olasz autóversenyző, aki a gyerekkorában nagyon híres volt. És ő észrevette, hogy az anyja nagyon tisztelte ezt a sportolót. A gyerekek mindig

észreveszik, hogy kire figyelnek a szüleik. Az első vágyainkat a szüleinktől tanuljuk.

—Jó — mondtam Mariónak akkor ez az autóvezető voltál. Kinek voltál ez? — faggattam tovább.

— Hát az anyámnak — felelte.

Ha az anyám szereti, én az akarok lenni, akit az anyám szeret. De Mario akkor már ötvenvalahány éves volt, és még mindig szerepet játszott azért, hogy az anyja figyeljen rá. Még mindig úgy tett, mintha abba az irányba menne, ahova dobták.

Néha az ember úgy tizenvalahány éves korában felébred, és elkezdi irányítani a saját életét. Akkor, teljesen függetlenül attól, hogy mi volt a sorsa vagy hova dobták, elindulhat bármerre, és azt csinálhatja, amit akar. Ez a szabad akarat, és ez a végzet. Abba nem tudok beleszólni, hogy Budapesten születtem-e vagy máshol, az egyszerűen csak megtörtént. De ha nagyon akarnám, és mondjuk, itt akarnék meghalni, meg tudnám csinálni. A végzet a saját akaratomtól függ. És ez nem csak ilyen személyes dolog.

A görögök még úgy hitték, hogy tulajdonképpen nincs saját akaratunk, hanem mindannyian valamelyik isten vagy istennő bábjai vagyunk. Marionettfigurák, amelyeket föntről mozgatnak. De ha én is az lennék, legalább annyit kéne tudnom, hogy melyik

isten húzogatja a zsinórjaimat Akkor, ha találkoznék egy nővel, aki tetszik nekem, meg kellene tudnom, hogy őt melyik isten vagy istennő irányítja. Akkor beszélhetnék az én istenemmel, ő meg az övével, és kérhetnénk őket, hogy hozzanak minket közelebb egymáshoz. De ha nekik ez nem tetszene, akkor soha nem kerülnénk össze, mert az, amit én akarok, teljesen mindegy. Ez volt a görög mentalitás, és sokan még ma is úgy élnek, mintha görögök lennének.

A zsidók úgy tartották, az a sorsuk, hogy rabszolgának születtek Egyiptomban. Mózes volt az első a történelemben, aki ezt megkérdőjelezte. Népét a végzet felé vezette, a tejjel és mézzel folyó Kánaánba, az ígért gyönyörű országba. Hosszú évekig követték Mózest, mert nem könnyű dolog otthagyni a sorsot, és elindulni a végzet felé. A zsidók voltak az elsők, akik azt mondták, hogy nem bábuk, őket nem lehet akárhogyan manipulálni, azt csinálnak, amit akarnak.

Az akarat nagyon nehéz dolog. Ma már el tudunk juttatni egy embert a Holdra, de hogy mi az akarat, azt senki sem tudja. Bele lehet vágni az agyba, meg lehet nézni, megmérni, megröntgenezni. Úgy lehet tenni, mintha tudnánk, mi az, de valójában senki sem tudja. Nemcsak azt nem tudjuk, én hogyan tudok

akarni valamit, de azt végképp nem, hogy más miért csinálja azt, amit én akarok.

Például bárhonnan felhívhatnám az autószerelőmet Vancouverben, és mondhatnám neki, hogy legyen olyan kedves, menjen el a lakásomra, vigye el és javítsa meg az autómat. Mire hazaérnék, már vissza is hozná, készen, megjavítva. Ennek a pasinak az izmai és a csontváza elkezdenének mozogni azért, mert én egy pár szót szólok a fülébe. Tehát az én akaratom az ő akarata lesz attól a pár szótól. Senki nem tudja, hogyan történik ez.

Már Szent Ágoston is azon siránkozott Istenhez, hogy miért van az, hogy akar dolgokat és mégse csinálja, és nem akar dolgokat, amiket mégiscsak csinál. Éppen ez a probléma: amit akarok, azt nem teszem, és amit nem akarok, azt tovább folytatom. Tulajdonképpen ezen alapszik Freud egész életműve. A hisztéria és minden más, amiről beszélt, pont erről szól: valami baj van az akarattal. A hisztéria nem pszichológiai probléma, sosem volt az.

Az emberek csak kitalálnak szavakat, és kitalálnak rá valami magyarázatot És talán már ti is rájöttetek, hogy mindez csak mese. De mintha valahogyan függnénk a magyarázatoktól, annak ellenére, hogy akárki akármikor akármire ki tud találni egy magyarázatot. Csak annak éppen semmi köze nincs a valósághoz.

A hisztériáról először azt gondolták, hogy női betegség, és valami köze van a méhükhöz. Talán az történik, hogy a petefészkük egyszer csak kiszabadul, és elkezd keringeni a testükben. Azt persze el sem tudták képzelni, hogy egy férfi is lehet hisztérikus.

Freud volt az első, aki tényleg odafigyelt a nőkre, és rájött, hogy a hisztéria tulajdonképpen politikai probléma.

A nőknek akkoriban semmi hatalmuk nem volt, és azokban a körökben, ahol Freud mozgott, csak a férfiaknak volt pénzük, hatalmuk. A férfiak racionálisak voltak, és ezzel fogságban tartották a nőket, a feleségüket, a lányukat. Azt hitték, hogy nagyon okosak, nagyon racionálisak, és nem hallgattak a nőkre, akik azt mondták nekik, hogy ezzel az okossággal és zsarnoksággal tulajdonképpen elnyomják őket. A férfiak ezt nem akarták tudni, nem akarták hallani.

Mit tehetett egy nő ebben a helyzetben? Hisztérikus lett. A nők gerillaháborút vívtak a férfiak ellen, az érzelmeikkel megijesztették őket. Viszont, mivel a férfiaknak volt hatalmuk, és az orvosok többsége férfi volt, összefogtak, és a dühös nőket őrültnek nyilvánították, és bezárták a diliházba. Ennek semmi köze a pszichológiához vagy bármiféle betegséghez, ez hatalmi játszma, politika.

Freud felismerte ezt. Mivel nagyon bátor ember volt, egyszer bemutatott egy hisztérikus férfit az orvosok körében. Ki is röhögték, hogy hát egy férfinak nincs is petefészke, ami keringhetne benne. De ő bebizonyította, hogy akár férfi, akár nő kerül olyan hatalmi viszonyba, ahol el van nyomva, ahol senki nem hallgat rá, senki nem veszi komolyan, mindenki úgy fog viselkedni, mint amit hisztérikusnak neveznek. A férfi, akit bemutatott, ugyanolyan helyzetben volt, mint más nők akkoriban. Nem egy hatalmas férfi volt, hanem egy hatalom nélküli. És akkoriban egy hatalom nélküli férfi egyenlő volt egy nővel.

Mi köze ennek a szabad akarathoz? Akarni lehet bármit, de sajnos, akinek hatalma van, és akinek több hatalma van, az rosszul tud bánni azokkal, akik ezt megengedik. Tulajdonképpen a terápia lényege az, hogy ráébresszük az embereket arra, hogyan bánnak velük. Hogyan bánnak velük a szüleik, hogyan bánnak ők a gyerekeikkel, hogyan bánunk egymással. A boldogtalanság egyetlen és legnagyobb oka: a hatalomnélküliség. És ennek semmi köze a pszichológiához.

Nagyon érdekes, hogy milyen nehéz tudni bármit is egymásról. Nagyon nehéz biztosan tudni, hogy valaki nem tud vagy nem akar csinálni valamit Trükkös

dolog. Szerintem a pszichológia és a pszichiátria, ahogy ma értelmezik a világban, tiszta szemfényvesztés. Szerintem nincsenek elmebajok. Ha valakinek agydaganata van, akkor tényleg menjen el orvoshoz, neurológushoz, de máskülönben csak arról van szó, hogy az embereknek problémáik vannak az élettel. És ezek általában hatalmi játszmákból erednek.

Szerintem olyan, hogy depresszió, nincsen. Ha idejönne egy Mars-lakó, és azt kérné, írjam fel neki receptre, hogy megtudja, mi a depresszió élménye, akkor nagyon egyszerű dolgom lenne. Azt mondanám neki, hogy találjon egy olyan helyzetet, ahol elnyomják. Angolul így hangzik a képlet: oppression + lack of expression = depression. Vagyis: elnyomás van, és fogd be a szád!

Egy elnyomott helyzetben nem szabad arról beszélni, hogy mi van, mi az élmény. Pont úgy, mint 1956 előtt, amikor még Magyarországon voltam. Ha valaki akkor az élményéről beszélt, hajnal háromkor kopogtak az ajtaján, és többé nem lehetett találkozni vele. Az egész ország deprimált volt, mindenki sírt. Ilyenkor nem terápiára van szükség, ilyenkor forradalom kell. Mostanra sem sokat változott a helyzet.

Minden címke - a skizofréniától kezdve az alkoholizmusig , amelyet a pszichiáterek ráragasztanak

valakire a viselkedése miatt, olyan, mint egy halálos ítélet Hipnózis. Vegyük például a mostanában nagyon divatos anorexia nervosa címkét, amellyel legtöbbször fiatal lányokat diagnosztizálnak. A diagnózistól úgy tűnik, mintha ez egy betegség lenne. De mi a fenomenológiája? Mit kell tenni ahhoz, hogy valaki megkaphassa ezt a címkét? Nagyon egyszerű: fel kell dühíteni az anyádat azzal, hogy nem eszed meg, amit főz. És az anyád talán olyan dühös lesz rád, hogy elvisz egy orvoshoz a kórházba.

Honnan tudhatja az ember, hogy egy kislány, aki vékonyra éhezteti magát, sztrájkol vagy beteg? Orvosságot adjunk neki, vagy hallgassuk meg, miért olyan mérges? Miért tüntet a testével, mint mondjuk egy plakáttal? Én sok ilyen lánnyal dolgoztam, de soha nem volt szó betegségről. Mindig a családdal együtt dolgoztam, és minden alkalommal valami más volt a probléma. Nem lehet általánosítani, de azért elmesélek egy esetet.

Ebben a családban nagyon hamar észrevettem, hogy a papa papucsférj. Gyáva volt, és nem mert nemet mondani a mamának. Egy mini matriarchá- tusban éltek. A mama, mint általában az orosz nők, azt gondolta, hogy a férfiak mind disznók, de azért minden nőnek kell egy. Ennek a mamának a férje volt

a papája annak a kislánynak, akit anorexia nervosával címkéztek. Egy óra múlva már láttam, hogy mi történik közöttük. A kislány meg akarta tanítani az apját, hogyan kell nemet mondani a mamának. Abban a pillanatban megmondtam nekik, hogy én a papával szeretnék dolgozni, nem a lánnyal.

Amikor kettesben maradtunk a pasival, figyelmeztettem, hogy a lánya meg akarja mutatni neki, hogy álljon ki magáért, legyen őszinte, és harcoljon a feleségével. A pasi azt felelte, hogy rendben, ő ezt magától nem tette volna meg, de a lányáért hősiesen kiállt, és elkezdett harcolni a feleségével. Két hét múlva a kislány már boldogan élte az életét, mert nem kellett tovább tanítania a papát.

Amikor találkoztam a tanítómesteremmel, R. D. Lainggel, aki neuropszichológus volt, mielőtt pszichoterapeuta lett, engem már nagyon érdekelt a hipnózis. Addigra már jártam minden hipnotizőrnél, akit csak találtam, és kértem, hogy hipnotizáljanak, de senkinek sem sikerült. Valószínűleg azért, mert senkiben nem bíztam meg igazán. Úgyhogy egyszer magamat is megpróbáltam hipnotizálni.

Úgy tettem, mintha valaki mást hipnotizálnék. Felvettem magnóra az instrukciókat, és a mondatok között hagytam öt-tíz percet, hogy ha transzba

kerülök, legyen időm végrehajtani az utasításokat. Nagyon jól sikerült Valószínűleg azért, mert magamban megbíztam, biztonságban éreztem magam.

A köztudatban a hipnózis az akaratról szól. Al- phonso Lingis, a neves filozófus barátom mesélte nekem, hogy az utazásai során, amikor mindenki, akivel találkozik, cigarettázik, akkor ő is rágyújt Aztán mire hazatér, már megint nem tudja abbahagyni a dohányzást. Ilyenkor felkeres egy hipnotizőrt, akinek a segítségével egy órán belül sikerül ismét leszoknia a dohányzásról. Soha nem értette, hogy miért kell ez a másik ember neki ehhez, miért nem elég a saját akarata.

Egy színpadi hipnotizőr úgy kezdi a műsorát, hogy eljátssza, hogy belenyúl a táskájába, kihúz valamit, és megmutatja. Ugyan semmit sem lehet látni, de nagyon hamar meg lehet érteni, hogy egy kés van a kezében, amivel belevág egy citromba. Mutatja, ahogyan a szájába csepegteti a levét, és azt kéri, hogy azok a nézők, akik érezték a savanyú ízt a szájukban, legyenek szívesek, fáradjanak fel a színpadra. Ők lesznek azok, akikkel aztán azt tud csinálni, amit csak akar.

Ez a kiválasztási folyamat megmutatja, hogy akik a legélénkebben élték át, amit a hipnotizőr pantomim- ja szuggerált, azok adták át magukat legkönnyebben

a hipnotizőr akaratának. A saját akaratukat felfüggesztették, és engedelmeskedtek a hipnotizőrnek.

Szerintem az igazi hipnózis, ami gyógyít, nem az akaratról, hanem inkább egy találkozásról szól. Egy mély találkozásról. Az indukció itt nem más, mint a feltétel nélküli odaadás. A hipnotizőr figyelmesen és érzékenyen követi az alanyt, vele lélegzik, a szívverése ritmusában beszél, mellé szegődik, és végig mellette marad. Nem vezeti, nem akar tőle semmit, csak ott van.

Ezt az alany megérzi és élvezi, mert utoljára talán az anyja volt így vele pici korában. Biztonságban érezheti magát, megszűnik az egyedülléte, így megtalálja az elveszített kapcsolatot önmagával, hiszen semmi sem zavarja ebben. Egy akaratos, dogmatikus hipnotizőr ilyenkor elkezd lassan vezetni, és az alany észre sem veszi, de elkezdi követni őt, hogy megóvja az együttlétet.

Hogyan lehet biztos abban ez a szakember, hogy tudja, merre kell vezetni az alanyt? Honnan tudom én, hogy az alany tudja a legjobban, merre kell mennie, csak nem akar egyedül lenni? Társra, szolidaritásra van szüksége, nem pedig irányításra.'

Laing azt tanácsolta, hogy nagyon vigyázzak a hipnózissal, mert rossz kezekben nagyon rosszat lehet vele tenni. Nagyon hatékony technika, de vigyázni

kell, hogy ki használja. Később megkérdeztem, hogy ő miért nem játszik ezzel. Azt felelte, hogy egyszer megpróbálta, de megjárta. Kórházi pszichiáter volt, és az volt a feladata, hogy egy férfiról, aki tolókocsiban ült, állapítsa meg - mert neurológiai vizsgálatok alapján nem lehetett tudni —, hogy a pasi nem tud vagy nem akar járni. Tehát hogy csak a rokkantnyugdíjat akarja-e felvenni, de titokban, amikor senki nem látja, esetleg szaladgál. Azt kérték, Laing mondja meg, mi az igazság.

Laing hipnotizálta az illetőt, és mély hipnózisban azt mondta a pasinak, hogy álljon föl, és sétáljon az ablakhoz. A pasi felállt, és az ablakhoz sétált. Aztán visszasétáltatta a tolókocsihoz, és azt mondta, hogy mire háromig számol, ébredjen fel a transzból. Amikor háromig számolt, a pasi felébredt és összerogyott, beleesett a tolókocsiba, és nem tudott felállni. Akkor Laing nagyon elgondolkozott, hogy ez mit jelent.

Ez nagyon érdekes kérdés, mert sokan mondják, hogy ilyen vagy olyan élményük van. Jó, én elhiszem, de mit jelent? És ezt nagyon kevesen tudják. Ő nem tudta. Nem tudta tiszta szívből, hogy ez tényleg azt jelenti-e, hogy az illető hazudott. Mert vannak furcsa dolgok. Mint például a csodálatos gyógyulások Lourdes-ban.

A franciaországi Lourdes szent vizeihez messziről zarándokolnak emberek, és bemártják magukat a vízbe. Vannak, akik csodálatos módon meggyógyulnak, és vannak, akik nem. Egy Nobel-díjas orvos egyszer sátort vert Lourdes-ban, megvizsgált egy csomó embert, és kikérdezte őket, mielőtt bementek, és miután kijöttek.

Akadtak köztük olyanok, akik mankóval vagy tolókocsival jöttek, és úgy is távoztak, mert a szent hely, a szent víz ellenére nem gyógyultak meg.

És voltak olyanok, akiknek a röntgenfelvételein lehetett látni, hogy el van törve a gerincoszlopuk, szóval fizikailag lehetetlen lett volna, hogy mozogjanak. Mégis, miután megfürödtek a vízben, sétáltak és jártak.

Az orvos sokáig tanulmányozta, mi is történik velük pontosan. A két csoportot csak egy dolog választotta el egymástól. Az orvos megkérdezte, hogy pontosan hogyan és mit imádkoznak, amikor belemerülnek a vízbe.

Azok, akik szemtelenül — így fogalmazott a tanítómesterem, mert szerinte Istentől kérni valamit az embernek saját magának, az szemtelenség, hiszen Isten úgyis azt csinál velünk, amit akar — azt kérték Istentől, engedje meg, hogy járjanak, azok nem gyógyultak meg.

Azok viszont,, akik azt érezték, hogy ott valami szentség van, és teljesen odaadták magukat annak, ami történt, majdnem elfelejtették, hogy miért is jöttek. Tehát nem tudtak kérni semmit, és ha valamit imádkoztak, akkor az úgy hangzott, hogy legyen meg a te akaratod, ne az enyém. Ők voltak azok, akik csodálatos módon meggyógyultak. Itt már megint nem lehet tudni, hogy mi van az akarattal.

De vehetjük például a függőségeket is. Cigarettázom, de nem akarok cigarettázni. Nem akarom, mégis szívom. Amikor az ember valamit mond, de mást csinál, akkor szerintem nincs belátása, nem tudja, mi van. Ezt kétféle módon lehet „gyógyítani". Ha azt mondom, hogy nem akarok cigarettázni, akkor tevékenyen is abba kell hagynom a cigarettázást. Az akciónak, a cselekedetnek oda kell mennie, ahol a szavak vannak, és akkor minden rendben van. Nem akarok cigarettázni, és befejezem, nem cigarettázom tovább. Kész, nincs probléma. Vagy cigarettázom, és bevallom, hogy cigaretta nélkül nem érdemes élni. Engem nem érdekel, hogy tíz évvel korábban fogok meghalni tüdőrákban, mert a füst, az egész rituálé megéri. Na, ez az ember is normális. Mert amit csinál, és amit mond, az összhangban van.

De aki mond valamit, és mást csinál, az bajban van. Soha nem igaz, hogy nem tudom megállítani azt, amit

csinálok. Az mindig hazugság. Ha egy heroinista le tudja tenni a drogot, akkor egy dohányzó is abba tudja hagyni a füstölést.

Újabban meg az is divatos, hogy valaki azt mondja, szexuálisan függő. Állandóan szexelnie kell. Beteg, szegény, mert innentől ez már egy betegség, és orvosságot is szedne, de eddig még semmi sem segített, szóval sajnálni kell.

Wittgenstein azt mondta, hogy a nyelv az, amitől szenvedünk. Mert elhisszük, amit mondunk. Olyan könnyű dolgokat mondani, amelyeknek semmi közük nincs a valósághoz.

Szerintem aki állandóan szexei, az egyszerűen szeret szexelni. Nagy betegség! Meghasad a szívem érte! Ugyanígy nincs olyan, hogy alkoholista. Az is csak egy szó. Az illető egyszerűen csak sokat iszik. Akit alkoholistának hívnak, az inkább iszik és részeg, mint hogy bármi mást csináljon. Felszenteli az életét az alkoholnak. Na és? Ha akarná, meg tudná állni. Mindenki, aki iszik, abba tudná hagyni.

Mondjuk, mindenki mérges rám, mert állandóan részeg vagyok, és akkor azt gondolom, jó, most már megváltozom. Ezt komolyan, magammal magamnak kell elintézni, senkinek semmi köze hozzá. Mondjuk, a kezemben egy pohár, benne a kedvenc scotch-om

és oda kell eljutnom, hogy azt mondjam magamnak a tükörbe vagy csak úgy a fejemben, hogy most ez itt az utolsó ital, amit a halálomig a számhoz veszek. Fogom és nézem, és elhatározom, hogy többet nem iszom. Élvezem az utolsó kortyot, és akkor kész, a halálomig nem iszom többet. Ezt mindenki meg tudja csinálni. Aki azt mondja, hogy nem, az hazudik. Én nem bánom, hogy hazudik, valószínűleg azért hazudik, mert más nem érdekli. Mindannyian azt csináljuk, amit tulajdonképpen akarunk, csak mondjuk, hogy nem azt csináljuk. Ha valaki inkább iszik, mint a feleségével beszélget, akkor azt akarja csinálni.

Még egy fontos dolog. Valami sosem hagyott nyugodni a bibliai Ábrahám történetében. Ábrahám egyszer csak meghallja Isten hangját, aki azt mondja neki, hogy áldozza fel az egyetlen fiát, akiért hosszú-hosszú éveken át imádkoztak a feleségével. De most eljött az idő, fel kell áldoznia.

Kire hallgasson ilyenkor az ember? Honnan tudta Ábrahám, hogy Isten szólt hozzá? Honnan tudta, hogy nem hallucinál? Honnan tudta, hogy nem őrült meg? Honnan tudta, hogy nem az ördög beszél hozzá? Szerintem ez nagyon fontos kérdés.

Én elhiszem neki, hogy tudta, hogy Istent hallja. Én nem egy öreg szakállas embert képzelek el ilyenkor,

hanem azt, hogy Isten a neve annak, ami a legfontosabb. Hiába, hierarchiákban gondolkozunk, nem lehet másképp. Amikor valami kötelesség vagy kérelem adódik, és mondjuk, kettő van belőle egyszerre, akkor tudnunk kell, melyik a fontosabb.

Mert egyszerre csak egy dolgot tudunk csinálni, és ha a fontosabbat hanyagoljuk el, az hanyagság. Ha a kevésbé fontosat hanyagoljuk el, akkor jó emberek vagyunk, és helyesen ítéljük meg, mi a fontosabb.

Abrahám azt a hangot fontosabbnak hallotta, az volt a legfontosabb, ami miatt minden mást hátrább kellett tolni. Még az apai kötelességét is, hogy megvédje a fiát. Tudta ő, hogy az is a kötelessége, de az nem volt olyan fontos, mint a hang, ami Istentől jött.

Szerintem mindannyiunknak megvan a kapacitásunk arra, hogy tudjuk, mi fontos, és mi nem az, de úgy csinálunk, mintha nem tudnánk. Ha egy arkangyal hirtelen megjelenne előtted, és megmondaná, mit kellene csinálnod, mi fontos az életedben, akkor úgy éreznéd, elveszted a szabadságodat. Pedig ez hülyeség, mert az ember szabadsága az, hogy odafigyeljen, és azt csinálja, amit az arkangyal mond. Szerintem mindenki képes rá, hogy lássa az arkangyalt. De nem nagyon akarjuk. Sőt, abszolút nem akarjuk, mert félelmetes.

—Arról beszéltél, hogy igazából aki, úgymond, alkoholista, függő vagy valamilyen szokásai vannak, minden egyes pillanatban el tudja határozni, hogy ezt többé nem teszi.

— Így van.

— Máshol pedig beszéltél arról is, Szent Ágostonnal kapcsolatban, hogy létezik az akaratdiszfunk- ció is.

— Olyan szó is van.

—Értem, hogy kitalálunk szavakat, amik nem léteznek...

— Igen, itt van például az egyszarvú. Beszélhetünk róla, de még senki sem látott olyat Szerintem az egész dolog kulcsszava a törődés. Minden pillanat egy kritikus pillanat Az igazi az, aki törődik magával és azokkal, akiket szeret. Jó, megígértem mindenkinek, hogy nem leszek részeg. És akkor valaki jön egy itallal. Nem arról van szó, hogy nekem aka- ratdiszfunkcióm van, hanem arról, hogy törődöm-e azzal, ami én vagyok, és törődöm-e a környezetemmel. Mert abban a pillanatban, amikor megengedem magamnak, hogy még egyszer igyak, nem törődöm senkivel. Akkor azt mondom, hogy menjen a francba

mindenki, én azért is iszom. Ebben a pillanatban nincs diszfunkció, itt arról van szó, törődöm-e a dolgokkal, vagy sem.

— Igazán arra vagyok kíváncsi, hogy nincsen-e valami emögött? Például azt is említetted egyszer, hogy lehetséges, hogy azért iszik valaki, hogy ne árulja el azt a régi énjét, akit, mondjuk, csecsemőkorában az anyja magára hagyott...

-Jó, persze, nem kell mindent komolyan venni, amit én mondok. De tényleg. Elmesélek még egy történetet, hátha abból érthető, miről szól ez.

Jött hozzám egy férfi, egy nagy kórház altatóorvosa. Azt mondta nekem, hogy van egy kis problémája. Minden kórházi orvosnak van egy kvótája, hogy egy évben mennyi embert veszthet el, mennyi ember halhat meg a keze alatt. Az ő kvótája öt beteg, de olyan jó orvos, hogy maximum egyet veszít el évente.

Arról beszélt nekem, hogy ez azt jelenti számára, hogy négyet megölhet És óriási izgalom van a szívében minden alkalommal, amikor betolnak egy beteget, hogy ezt ölje-e meg. Erről mesélt nekem.

Engem abban a pillanatban még legalábbis nem érdekelt, hogy miért csinálja. Azt mondtam neki, hogy ha abbahagyja, és soha többé nem csinálja, akkor hajlandó vagyok vele beszélgetni arról, hogy miért

olyan nehéz neki ezt nem csinálnia. De ha nem hagyja abba, akkor menjen a francba.

Szerintem azért jött hozzám, mert én voltam az egyetlen, akinek henceghetett ezzel. Én nem mondhatom el senkinek, hogy mit tesz, és ha el is mondom, akkor se hiszik el nekem. Mert ő egy kórházi főorvos, én meg csak egy pszichoterapeuta vagyok.

Ezután soha többé nem láttam a férfit...

Ugyanez a helyzet egy alkoholistával is. Ha megkér, hogy segítsek neki nem inni, én a cinkosa leszek, amíg iszik, ha hozzám jár terápiába.

Hagyja abba, és akkor belemehetünk abba, hogy milyen volt az anyja, meg mit csinált az apja, mit nem siratott meg stb.

•

— Az érdekelne, hogy az öngyilkossággal próbálkozó embereknél milyen problémákat látsz?

— Gondolod, hogy ez pszichiátriai, pszichológiai probléma?

— Nem tudom. A depressziónál említetted, hogy az elnyomással kapcsolatos. Az öngyilkosság mivel lenne kapcsolatos?

Jó, szerintem ez a depresszióval kapcsolatos. Erre az egyik leginkább deprimált páciensem tanított

meg engem. Ő legalább négyszer próbálta megölni magát, de nem sikerült neki, és most már abbahagyta, és boldogan él.

Hogy mi kellett neki hozzá? Rájött arra - legalábbis ezt mondta nekem —, hogy olyan családból származott, ahol el kellett játszania a szülei jó kislányát, azután az iskola jó tanulóját, majd a férje jó feleségét. Megmondta a férjének, hogy nem akar gyereket, de mégis teherbe esett, és akkor még a jó anya szerepét is vállalnia kellett. Tehát úgy érezte magát az életében, mint egy színésznő, aki napi 24 órát játszik a hét minden napján egy szappanoperában, és sosincs ideje arra, hogy saját maga legyen. Ezt játssza, azt játssza, és sehová sem tud menekülni a kamerák, a nézők elől. Nem volt privát élete, és úgy érezte, senkit nem érdekel, aki ő valójában. Mindenkit csak az érdekelt, hogy jól eljátssza a szerepeit. A második gyereke születése után úgy érezte, meg kell ölnie magát, mert csak akkor tud kilépni ebből a szappanoperából. Aki azzal foglalkozik, hogy megölje magát, nagyon gyakran meg akar menekülni abból a rossz drámából, amelybe beleakadt.

Ha valaki ilyen problémával jön hozzám, először azt mondom neki — és ez nyilvánvaló —, hogy ha tényleg meg akarja ölni magát, akkor senki sem tudja

visszatartani. Mindannyian szabadon dönthetünk arról, hogy amikor akarjuk, véget vethetünk az életünknek. Azért, mert az apád és az anyád szeretkeztek, és idevarázsoltak, még nem jelenti azt, hogy élned kell. Sokan azt hiszik, hogy élni kell, és úgy tesznek, mintha nem lenne választás. Aki sokat panaszkodik, úgy tesz, mintha nem is akarna itt lenni, csak azért csinálja, mert hát itt kell lennie. Szerintem nem kell itt lenni.

Szóval én egy ilyen embernek általában megmondom, hogy megteheti, hogy megöli magát, senki nem tud tenni ellene semmit. Ez az ő akaratán múlik. Esetleg úgy lehetne megállítani, hogy valaki a nap 24 órájában hozzákötözi magát, és nem engedi, hogy megtegye. Néha, krízisben, ezt meg lehet csinálni, de nem hosszú időn keresztül.

Ezután megkérdezem tőle, hogy mit szólna ahhoz, ha egy éjszaka kimenne a tengerpartra, vinne egy régi nadrágot, zsebében a személyi igazolványával, cipőt és talán zakót, és beledobná a tengerbe. Azután elutazhatna akárhova, mondjuk Brazíliába, és kezdhetne egy másik életet másik néven. Senki sem tudná, hol van, mert mindenki azt hinné, hogy a tengerbe veszett, ő pedig szabadon élhetne Brazíliában. Erre az embereknek gyakran felcsillan a szemük, hogy nem is olyan rossz ötlet. Talán jobb, mint az öngyilkosság.

Nem mindenkinek jó megoldás, de a legtöbbször működik.

- Mit gondolsz a fóbiákról? Azok is csak címkék? Például a nővérem rettenetesen fél a macskáktól.

- Én is.

- De ő pánikszerűen. Angliában lakik, és amikor nála jártam, pontosan meg tudta mondani, hogy melyik épületben, melyik lakásban, melyik ablakban látott macskát, a nap mely időszakában. Szerinted ez miért van, és lehetne-e valahogyan orvosolni?

- Érdekes, hogy azt mondod, fóbiáról beszélünk. Ez egy görög szó, és szerintem megint a nyelvvel játszunk. A nyelv megőrjít mindenkit. Tulajdonképpen nem kellene a görög szó, magyarul is le lehet írni, hogy mi van vele. Fél. Ezt jelenti a fóbia.

Van egy filozófus barátom, Alphonso Lingis, aki 15-16 éves korában félt kimenni a szobájából. Ezt tudományosan agorafóbiának hívják. Tudod, hogyha valamit görögül mondanak, arra máris van orvosság. De mivel ő filozófus volt, csak ült a szobájában, és gondolkodott.

Egyszerre csak rájött, hogy tulajdonképpen nem is fél semmitől, egyszerűen fél félni. Attól fél, hogy ha

kimegy a világba, akkor valami történni fog, amitől majd félni kell. Akkor inkább nem megy ki, hanem egy biztonságos kis helyen marad, ahol nem kell félni semmitől. Ezen gondolkozott még egy pár napig, és rájött, hogy nem éri meg, mert nagyon sokba kerül a biztonság. Ki akart kászálódni ebből, és úgy gondolta, hogy senki más nem segíthet, csak az ő elhatározása.

Akkor egyszer csak, mintha felharsantak volna a trombiták, kitört az ajtaján, és soha többé nem nézett vissza.

Ma már azt csinálja, hogy fél évig tanít az egyetemen, és fél évet utazik olyan helyekre, ahol forradalmak vagy háborúk vannak. Állt már kivégzőosztag előtt, de szerencsére a konzul megmentette. Megérkezett Indiába, és a taxiban hasist adott el neki a sofőr, aztán a hotel helyett a rendőrségre vitte, ahol letartóztatták. Börtönbe zárták, és egy időre elfelejtették. Szóval ilyen helyzetekbe kerül a barátom minden fél évben. De ahelyett, hogy elkerülné őket, inkább belemegy.

A tudósoknak erre is van egy kifejezésük, ez a counterphobia. Vagyis az ember pont azt teszi, amitől ő és mások is rettegnek. A legtöbben félünk attól, hogy eltörjük a csontjainkat. Evel Knievel felült egy

motorbiciklire, és átugrott négy autót. Azután ötöt, hatot, egészen addig, amíg fel nem borult. Negyvenéves korára minden csontja eltört és összeforrt már legalább egyszer. Direkt belement abba, amit mindenki igyekszik elkerülni. De nagyon jól keresett vele. Szóval ez egy ilyesfajta dolog.

Amit a testvéred csinál, azt úgy lehetne nevezni, hogy egy privát vallást alakított ki magának. Ahelyett, hogy más dolgokra figyelne, elhatározta, hogy a macskákra fog figyelni. Mert egyébként rettenetesen félelmetes az élet.

Ahogyan az egyik zen koan mondja: az egyetlen biztos dolog a halál. Akkor most hogyan éljek? Gondolj bele komolyan! Ha erre rányitsz, akkor hogyan tudnál tovább csendben ülni? Miért ne ordítanál, félnél, reszketnél? Minden pillanatban meghalhat bármelyikünk, én is, te is, a szeretteink is. Tehát ez rám is vonatkozik, és másokra is. Ez az igazság, ez a valóság. És valahogy jól megtanultuk, hogyan tereljük el róla a figyelmünket. Ehhez képest egy macskától félni semmiség.

•

— Mindenki azt csinál, amit akar, valaki iszik, valaki nem, valaki megöli magát, valaki elmenekül,

valaki fél és így tovább. De mi a helyzet a gondolatokkal? Hogyan lehet kizárni azokat a gondolatokat a fejünkből, amiket nem akarunk, hogy ott legyenek? Hogy egyszerre csak egy dolog legyen a fejünkben, ne hatszáz?

— Mi a célod ezzel?

— Az, hogy megtanuljam úgy kidobni a nem kívánt gondolatokat, mint például egy szemeteszsákot És tényleg csak arra gondoljak, amire akarok.

— Lehet, hogy akaratos vagy? Nem tudom pontosan, mire vonatkozik a kérdésed, ehhez többet kellene beszélgetnünk.

De hirtelen az jut eszembe, amikor körülbelül 35 évesen arról meséltem a tanítómesteremnek, hogy néha több hangot hallok magamban. Nem mindig, de néha úgy éreztem, van bennem impulzus, hogy ezt csináljam, vagy azt csináljam, úgy körülbelül négyöt Vagyis legalább ennyi hangot hallottam egyszerre. Akkor azt mondtam neki, hogy remélem, ahogy öregszem, egyre jobb lesz. Egy napon talán elérem, hogy már csak egy dolgot fogok gondolni, egy dolgot akarni, és nem lesznek bennem ezek a széthúzások. Ekkor - és egyébként mindig, amikor ilyen hülyeségeket mondtam — úgy röhögött, hogy majdnem leesett a székről. Megnyugtatott, hogy minél idősebb

leszek, annál több hang lesz a fejemben, csak a fiatalok tudnak néha együgyűek lenni. Ahogy öregszünk, egyre több ügyünk lesz.

Kétféle iskola van a meditációban és a spirituális tanításokban is. A jó irány metódusa, amerre a jobb kéz mutat, és a rossz irány metódusa, amerre a bal kéz mutat. A jobb kéz így gondolkodik: szeretem a fagylaltot, de ne egyek több fagylaltot! Sok gondolat van bennem, de nem akarok gondolatot, ezért inkább kiürítem magam. A bal kéz azt mondja: szereted a fagylaltot? Akkor egyél annyit, amennyit akarsz! Veszek neked még fagylaltot, drágám! Egyél annyi fagylaltot, amíg a szíved mélyén már tényleg nem akarsz belőle többet. Hízzál meg, legyenek jegesek a lábaid, tele fagylalttal, egyél, amennyit bírsz! Ne mondj nemet semminek, amit akarsz! Ha szexelni akarsz, szexelj éjjel-nappal, azzal, akivel csak tudsz!

Az érdekes az, hogy a jobbkezes tanítványok és a balkezes tanítványok pontosan ugyanoda érnek el, és a megvilágosodás mind a két módon megtörténik.

Ha én választhatok a két út között, szerintem tudjátok, hogy melyiket választanám.

Azt viszont nem szabad csinálni, hogy néha erre megyek, néha meg arra, mert akkor végül is nem megyek sehova, ott maradok, ahol voltam.

- Szerinted a szabad akarat megoldás azokra a problémákra, amelyeket lelki betegségeknek nevezünk?

— Én soha nem beszélek lelki betegségként semmiről. Ha valamilyen bajod lenne — lelki vagy nem lelki, mindegy —, azt mondanám neked, hogy csak te tudod megoldani. Tehát igaz, hogy csak a te akaratodtól függ a dolog, de nem tudod megcsinálni egyedül. Ez paradoxon. El kell határozni, hogy meg akarod változtatni az életed, hogy valami mást akarsz csinálni, mint eddig, és társaságra van szükséged. Mi, emberek, nem individualitásra teremtettünk, hanem társaságra. Abban a pillanatban, amikor valaki nincs egyedül, máris okosabb, mint ha magában van. Tehát csak te tudod megcsinálni, és nem lehet megcsinálni egyedül.

•

- Szerinted a szabad akarat fejleszthető, tanulható, önismerettel javítható?

— Az önismeret egy marhaság.

- Mennyire?

— Itt megint egy nyelvi probléma van. Én meg akarom ismerni magamat. Akkor hát ketten vagyunk? Ki az én, és ki a magam?

- Van kívül az ember, meg van belül az ember.

-Tényleg?

- Én legalábbis így érzem.

- Lehet, hogy hallucinálsz. Én erről komolyan beszélek, hiszen én is csinálok önismereti csoportokat.

De én úgy ismertem meg magamat, hogy belementem különböző helyzetekbe, és akkor valamit megtanultam magamról. Például akkor, amikor először álltam ki beszélni emberek elé. Mondhatom, majdnem beszartam. A kezeim reszkettek, alig tudtam beszélni, annyira szorongtam. Olyan félelmetes élmény volt, hogy amikor befejeztem, nem emlékeztem semmire, amit mondtam.

Utána azt gondoltam, hogy megtehetem, hogy nem csinálom ezt még egyszer az életemben, akkor nem kell újra átélnem ezt a traumát. De volt bennem valami, ami azt súgta, hogy én ezt azért is meg akarom tanulni. Erről szól az önismeret. Arra gondoltam, hogy ha fiatal emberek megtanulnak szörfözni, bár ezerszer leesnek a deszkáról, akkor nekem is menni fog, talán ezeregyedszerre. Úgy képzeltem, hogy én az adrenalinnal próbálok szörfözni. Ha kiállok, jön az adrenalin, mint egy nagy hullám, ami majdnem megfojt, megöl. Arra gondoltam, milyen jó lenne az adrenalin tetején szörfözni.

Elhatároztam, hogy annak ellenére, hogy ez rettenetesen kellemetlen helyzet, kitartóan gyakorolni fogom. Minden hónapban háromszor-négyszer elvállaltam, hogy beszélek annyi embernek, amennyi megjelenik.

Az első húsz évben kétkoffernyi könyvvel és jegyzetekkel felszerelkezve készültem, hogy ha esetleg semmi nem jut eszembe, akkor majd azok segítenek nekem.

Csak az utóbbi tíz évben jöttem rá, hogy bízhatok a helyzetben. Az adrenalin most már úgy működik, hogy amikor bemegyek egy terembe, és meglátom a sok embert, más tudatállapotba kerülök.

Most már nem félek ettől a tudatállapottól, sőt érdekel,.hogy mi történik benne. Másképp gondolkozom, mert valamiféle transzformáció történik, ami tizenöt perccel azután, hogy abbahagyom, elmúlik, és visszamegyek a normális tudatállapotomba. Most már szeretem ezt a tudatállapotot, de az elején nem szerettem.

Szerintem ugyanígy lehet gyakorolni a szabad akaratot, mindent. Lehet gyakorolni a bátorságot is. Szerintem senki sem születik bátornak, de ha bátor akarsz lenni, akkor a lehető legtöbbször azt kell csinálnod, amit akarsz, főleg akkor, ha félsz.

Tehát nem szabad megengedni a félelemnek, hogy beleszóljon az elhatározásaidba. Ha azt érzed, félsz, azt kell mondanod, hogy azért is megcsinálod. Minél gyakrabban teszi az ember, amit akar, attól függetlenül, hogy mit érez, annál bátrabb lesz.

AJÁNLOTT IRODALOM

Arisztotelész: Nikomakhoszi etika (Ethica Nicomachea) Ford.: Szabó Miklós. Budapest, Európa, 1997 Chodrön, Pema: Közelíts a félelemhez! — Útmutató a negatív érzések átalakításához (The Places that Scare You:A Guide to Fearlessness in Difficult Times) Ford.: Tótisz András. Budapest, Édesvíz, 2005 Eliot, T. S.: Gyilkossága székesegyházban (Murder in the Ca- thedral) Ford.: Vas István. Budapest, Holnap, 2006 Ferenczi, Sándor: Lélekgyógyászat. Budapest, Kossuth, 1997
Freud, Sigmund: A „farkasember"— egy kisgyermekkon neurózis története (Aus dér Geschichte einer infantilen Neurose) Ford.: Berényi Gábor. Budapest, Animula, 2011
Hermán, Judith Lewis: Trauma és gyógyulás — Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig (Trauma and Recovery: The Aftermath ofViolence —from Domestic Abuse to Political Terror) Ford.: Kuszing Gábor — Kulcsár Zsuzsanna. Budapest, Háttér - Nane, 2011
Kundera, Milán: Halhatatlanság (Nesmrtelnost) Ford.: Kört- vélyessy Klára. Budapest, Európa, 2009

Laing, R. D.: Az élmény politikája (The Politics ofExperience) Ford.: Arokszállásy Zoltán. Budapest, Könyvfakasztó, 2007
Perls, Fritz: A Gestalt-terápia alapvetése- Terápia testközelből (The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy) Ford.: Turóczi Attila. Budapest, Ursus Libris, 2004 Szent Ágoston: Vallomások (Confessiones) Ford.: Városi István. Budapest, Gondolat, 1987 Vivékánanda, Szvámí: A cselekvés és a szeretet jógája (The Complete Works of Swami Vivekananda) Ford.: Malik Tóth István. Budapest, Ursus Libris, 2009

A FELDMÁR INTÉZET AJÁNLÁSÁVAL
VICTORIA SWEET ISTEN HOTEL

Gyógyító figyelem a modern orvoslásban
Dr. Victoria Sweet két hónapra szerződött a San Franciscói Laguna Hondába, de több mint húsz évig maradt, mert a kórház varázslatos szellemisége rabul ejtette. Mély együttérzéssel és finom humorral, lebilincselő stílusban meséli el betegei csodás gyógyulással járó vagy tragikus történetét.

HA ÉN NEM ÁLLOK KI MAGAMÉRT,
KI FOG KIÁLLNI ÉRTEM?

HA CSAK MAGAMÉRT FÁRADOZOK
ÉS ÁLLOK KI, MIT ÉREK ÉN?

ÉS HA EZEKET A DOLGOKAT NEM
MOST TESZEM, AKKOR MIKOR?

9 789633 041536

www.hvgkonyvek.hu | 2900 Ft