



FELDMÁR ANDRÁS

*Szabadíts meg
a Gonosztól!*

Jaffa
Könyv

Feldmár András

Szabadíts meg a Gonosztól!

Jaffa

Kiadó

Budapest, 2011

TARTALOM

Előszó	9
A terápia metaforái	13
Lélegezz!	59
Szeretet, vágy, csalódás	105
A Gonosz alakváltozatai	127

*Azóta szüntelen
Őt látom mindenhol
Meredten nézek a
távolba, ottbonom
kőpokol, szilánkos
mennyország, folyékony
torztükör,
szentjánosbogarak
fényében tündököl
Kiss Tibor (Quimby)*

ELŐSZÓ

Mi a pszichoterápia? Mi az értelme, a célja, a feladata? Az elmúlt negyven évben a pácienseim segítségével naponta újabb és újabb vá-laszokat találtam ezekre a kérdésekre. Bármelyik vá-la-szomból konstruálhattam volna dogmákat, protokollo-kat, alapíthattam volna iskolát, de nem tettem, mert nem akartam elveszíteni a szabadságomat, nem akartam a pácienseim és önmagam előtt bezárni az újabb közös felfedezések lehetőségét. Negyven év azonban sok idő, és ezalatt néhány definíció súlyosabbnak, erősebbnek, fontosabbnak bizonyult, gyakrabban adta meg a terápiás idő értelmét. A 2009 őszi, budapesti előadás-sorozatomban - és nyomában e könyv - első része ezeket a definíciókat ismerteti. Leltár tehát: megtudható belőle, hogy mi minden a pszichoterápia és mire jó.

Persze legalább ilyen érdekes, hogy mire nem jó, mire nem alkalmas a terápia. Valójában évtizedek óta azt kutatom, van-e módszer, van-e orvosság a Gonosz ellen. Hiszem, hogy a Gonosz létezik, elkerülhetetlen és gyógyíthatatlan. A terápia nem alkalmas arra, hogy elpusztítsa, viszont segíthet abban, hogy megismerjük, felismerjük és el tudjuk választani mindattól, ami nem az; ami nem a Gonosz. Meggyőződésem, hogy szüntelenül és elszántan harcolnunk kell az igazi Gonosz ellen önmagunkban és a világban, mert csapatai hol szervezett alakzatban, határozott léptekkel masíroznak fel-alá a lelkünkben és az utcáinkon, hol alattomosan, álruhában támadnak. Először mindig az irigység jelenik meg, majd ezt követi kisvártatva az aljasság. Hogy a Gonosz erőit legyőzhetik-e a Jó ártalmatlan, önfeléd, széplelkű, játékos, érzelmes és komolytalan csapatai, azt nem tudom megjósolni - de remélem. És

remélem, hogy ez a könyv egy kicsit segít, hozzá tud tenni valamit ehhez a küzdelem-hez. Ha máshogy, nem, hát azzal, hogy elgondolkodtatja mindazokat, akik úgy tesznek, mintha a Gonosz nem is létezne. Ugyanis a Gonosz szereti, ha nem hisznek benne; könnyebb úgy a dolga. A Gonosz nem csak tudatlanság, nem csak neurózis, nem csak gyerekkori traumák következménye, hanem önálló gyilkos energia. Mindannyian szabadon választhatunk, hogy odaadjuk-e magunkat neki, vagy sem.

A 3. fejezet egy korábbi, 2008-as előadásomból került ebbe a kötetbe, még hozzá elsősorban azért, mert mindazokat a dolgokat; amikről itt beszélek, olyan sok-szor kell elmondani, ahányszor csak lehetséges. Ennek a fejezetnek a címe: „Szeretet, vágy, csalódás”.

Valahányszor az előadásaim anyaga megjelenik könyv formában, az számomra mindannyiszor csoda. A tiszavirág-életű szavak permanens testet öltenek, és zümmögnek a könyv fedelei közt. Ennek a transzformációnak a varázslója most is a Rados Richárd vezette Jaffa Kiadó csapata volt, mindenekelőtt a tiszta gondolkodású, rendkívül igényes és korrekt Nemes Krisztián. Büky Dorkával most is alaposan újragondoltuk, átbeszéltük, néhol újraértelmeztük a szövegeimet. Há-lás vagyok a segítségükért és köszönettel tartozom a hallgatóknak éppen úgy, mint a pácienseimnek, akiknek a társasága nélkül soha nem tudnám meg, hogy mit is gondolok, ha egyáltalán gondolok valamit.

Feldmár András

2011. február 15., Vancouver

A TERÁPIA METAFORÁI

Mindig elakad a szavam, amikor ennyi arcot látok... Pár órával ezelőtt rájöttem, hogy ki is vagyok valójában, amikor itt beszélek. Arra jöttem rá, hogy én vagyok a megzavarodottak kalauza. Erdélyben voltam néhány napja egy konferencián, ott számoltam ki, hogy körülbelül hatvanötezer órát töltöttem el eddig azzal, hogy másokra figyeltem. Az sok idő. Ebből a hatvanötezer órából és a belőlük leszűrt tapasztalatokból fogok most mesélni - remélem, érdemesek lesznek a figyelemre. Én már annyit meséltem éveken keresztül, hogy - ha nem is szándékosan - egész biztosan ismételn fogom magam. Ha nem tudnátok, nagyon fontos dolog újra elismételni bizonyos történeteket, bizonyos gondolatokat, bizonyos igazságokat. Mert ugyanazok a szavak, ugyanazok a történetek más időben és helyzetben egészen másként villanhatnak föl az emberek tudatában. Vannak olyan történetek, amelyeket gyerekkoromban átéltem valahogy, kamaszkoromban már egy másik módon, és amikor felnőtt lettem és újra elolvastam őket, megint egészen másképpen.

Egy kicsit arról fogok beszélni, hogy hogyan is tudja az ember azt, amit tud - vagy legalábbis amiről azt hiszi, hogy tudja. Ezt episztemológiának nevezik. Erről nekem két angol szó jutott az eszembe: surrender and catch. A surrender azt jelenti: megadom magam, feladom magam, vagy átadom magam valakinek vagy valaminek. Ez lehet egy műalkotás, de lehet egy másik ember is. A catch pedig annyit tesz, mint elfogni, elkapni, de magát a zsákmány/ is jelenti. Tehát, ha egy halász kiveti a hálóját, vár egy jó darabig, és aztán visszahúzza, akkor az, amit benne talál, azok a halak, amelyeket kifog, az a catch.

Na mármost szerintem csak így lehet valamit meg-tudni: hogy az ember odaadja magát annak, ami van. Elfelejtí önmagát, és nem fél attól, hogy mi történik. Tegyük fel, hogy a másik ember olyan, mint egy hul-lámvasút. Felszállok erre a másik emberre, és ő elvisz engem valahová. Ez egy mystery tour... És amikor visszatérek önmagamhoz, akkor az a kérdés, hogy gaz-dagabb lettem-e, mint amikor elindultam, vagy szegé-nyebb. Vagy semmi sem történt... Mondjuk, ha meg-nézek egy festményt, és tudni akarom, hogy jó-e vagy nem, akkor oda kell adnom magam, hadd csináljon ve-lem ez a festmény azt, amit akar. Tehát nem kritikusan nézem, hanem odaadom magam ennek a festménynek. Lehet, hogy órákba beletelik, amíg a festmény azt csinálja velem, amit akar. És amikor végzett velem, akkor vissza kell térnem magamhoz, hogy megnézzem, van-e valami a hálóm-ban, ami eddig nem volt. Tanított-e engem valamire ez az élmény, adott-e valami újat? Ha üres a hálóm, akkor azt kell mondanom, hogy ez nem jó festmény - nekem nem jó -, és erre a festőre valószínűleg nem fogok még egy órát rápazarolni.

Ugyanígy vagyunk az emberekkel is. A legjobban úgy tudok megismerni egy embert, hogy odaadom magam neki. Vagyis szeretem. Nem úgy akarom megismerni, hogy le tudjam írni, mert az kolonializmus -vagyis ilyenkor a saját rendszeremben akarom elhelyezni -, hanem úgy, hogy vele vagyok, vele élek, táncolok, szeretkezek. Egy növényt is így teszek: megfigyelem, hogy ha sok vizet adok neki, akkor egészségesebb, mint ha csak keveset. Hogy napfényben egészségesebb, mint az árnyékban. Így kell megismerni a gyereke-met is, így kell megismerni valakit, akit szeretek. Vele kell lenni. A szeretet bizonyítéka mindig abban nyilvánul meg, akit szeretek, vagy akiről azt hiszem, hogy

szeretem. Tehát ha azt mondom, hogy szeretlek, szeretlek, szeretlek, szeretlek, te viszont azt mondod, hogy mióta én beléptem az életedbe, neked nehezebb, mint azelőtt, akkor nem szeretlek. És ha azt mondom, hogy nem szeretlek, de szerinted amióta engem ismersz, könnyebb és gazdagabb az életed, mint addig volt, akkor mégiscsak szeretlek. Szent Ágoston mondta, hogy nem lehet megismerni valakit, akit nem szeretsz, és nem lehet szeretni valakit, akit nem ismered.

Az egyik legnagyobb baj a pszichológiával és a pszichiátriával, ahogy az manapság létezik - nemcsak Magyarországon, hanem a világ minden részén -, hogy a pszichológus vagy a pszichiáter nem adja fel magát, nem adja át magát a páciensnek, hanem inkább belegyömöszöli őt valamibe, amiről már tud, amit már ismer. Tehát nem akar újat tanulni. Ha egy adott idő, mit tudom én, öt perc leforgása alatt - és néha a pszichiáterek és pszichológusok versenyeznek egymással, hogy ki milyen gyorsan tudja diagnosztizálni a pácienszt azt követően, hogy az belépett az ajtón -, tehát ha öt perc múlva én már tudom, hogy az az illető skizofrén, akkor attól a pillanattól fogva én már azt is tudom, hogy mit kell vele tennem, tudom, mit kell - vagy mit nem kell - mondanom, és tudom, hogy milyen orvosságot kell adnom neki. Úgyhogy öt perc múlva már nem is látom, hogy ki az az illető. Vagy ha látom, akkor nagyon halványan és homályosan - nem látom élesen, tisztán. Persze valószínű, hogy ha a másikat nem nagyon látom, akkor az azért van, mert magamat sem látom, magamat sem ismerem túl jól.

Egyszer például részt vettem egy családterápián, ahol egy nő, akit már évekkorábban örültnek címkéztek, valami olyasmit mesélt nekem, hogy a bátyja egy injekciós tűvel

megszúrta, és beléfecskendezett valamit. Nagyon úgy tűnt, hogy ez a valóságban nem történt meg, de azt gondoltam, valaminek mégiscsak kellett történnie, ha ezt mondja. Most nem megyek bele a részletekbe, de érezhetitek, hogy az egy nagyon érzékeny dolog, amikor az ember tényleg próbálja megérteni azt, aki „őrültnek” tűnik, és láthatóan hallucinál. Szerintem minden hallucinációnak van valami igazságmagja, csak legtöbbször ezt nem merjük kimondani. Az úgynevezett skizofrén beszéd is olyan, mintha az ember úgy próbálna kommunikálni, hogy ne kommunikáljon. Csakhogy ez nem lehetséges. Mi, emberek akkor is kommunikálunk, ha nem akarunk kommunikálni. A pszichiáterek azt tanítják, és azt adják át generációról generációra, hogy a skizofrénekkel nem szabad beszélgetni. Az én tanítómesterem, a skót pszichiáter, R. D. Laing arról volt híres, hogy úgy próbált odafigyelni mindenkire, akár egy költő, és azokat is meghallgatta, akiket mások nem értettek meg. És néha megértette őket, néha át tudott látni a szavaikon egy olyan igazsághoz, amit senki nem mert kimondani. Ehhez azonban óriási bátorságra van szükség. Ki merné például azt a lehetőséget feldobni a fent említett családnak, hogy a fiuk esetleg megerőszkolta a lányukat?

A spanyol-baszk költő és filozófus Miguel de Unamuno mondta egyszer, hogy elkerülhetetlenül eljön annak az ideje, hogy az ember megtalálja önmagát. És ab-ban a pillanatban, amikor megtalálod önmagadat, min-dig tőled függ, hogy ez a találkozás miről fog szólni. Örömről és boldogságról, vagy éppen bánatról és szo-morúságról. tinamuno szerint ez szabad választás kérése. Ezen el lehet gondolkodni, hogy amikor megta-lálom önmagam, miért választanám az örömet és a bol-dogságot, mások pedig miért választanák a bánatot és a szomorúságot. De szerintem ez nem csak

önmagammal van így: amikor végre megtalálom a másikat, az is mindig arról szól, hogy örülök-e ennek a másiknak, vagy pedig inkább elszomorít és olyasvalamire emlékeztet, ami fáj.

Laing mondta, hogy aki nem szomorú, az örült. Miért mondta ezt? Azért, mert ráébredt arra, hogy az életünk legnagyobb realitása a halál. Nem csupán arról van szó, hogy az egyetlen biztos dolog az életben, hogy meg fogunk halni, és mindenki, akit ismerünk, meg fog halni, hanem arról is, hogy egyszer mindennek vége van. Ennek az előadásnak is vége lesz. Minden pillanatnak vége van. Semmi soha nem ismétlődik. Hogyha az ember ebbe belegondol, akkor azonnal szomorú lesz. Hiszen például most is itt ülök, megyek majd valamerre a jövőben, de minden távolodik tőlem, mindennek vége van. Most is. Ez most volt utoljára. Soha többé ez nem lesz. Aki ezt nem érzi, az nem találta meg a kapcsolatát a valósággal, vagy ami még roszzsabb, elvesztette azt. A gyerek öröme naiv. Ha a felnőtt örömeiben nincsenek benne a melankólia könnycseppjei, a szíve nehezebben tud kinyílni a többi ember felé. Minden pillanatunkban benne kell lennie a tudásnak, hogy valamennyien a temető felé tartunk. Ezért mondta Laing, hogy a melankólia annak a jele, hogy az ember összeköttetésben van, nem vesz-tette el a kapcsolatát a valósággal. A valósággal, a múltó pillanattal való élő kapcsolat óriási felelősség. Ez a felelősség a szabadságunk alapja. Semminek nincs értelme, tehát csak rajtam áll, hogy mihez kezdek a való-sággal, önmagammal, az emberi kapcsolataimmal - pillanatról pillanatra.

Ha én egy terapeuta vagyok, akkor vajon honnan ve-szem a munkámhoz az erőmet, honnan veszem a gon-dolataimat,

mi tanított engem arra, hogy ezt a feladatot el tudjam végezni?

Az egyik forrása annak, amit tudni vélek, a filozófia. Elképesztő, hogy milyen nehéz önállóan gondolkodni... Vannak olyan filozófusok, akik szerint a gondolkodás a csodálkozással kezdődik. Azt mondják, hogy amikor az ember először elcsodálkozott - hogy egyáltalán vagyunk, vagy egyáltalán van valami, hogy létezik a világ -, ott kezdődött a filozófia. „Nahát, vannak dolgok, amik léteznek! Hiszen úgy is lehetne, hogy semmi sem létezik!” És itt kezdődött a filozófia. Én is sokáig így gondoltam, de aztán nemrégiben a kezembe került egy angol filozófus, Simon Critchley egyik írása. Korábban nem hallottam róla, azt hiszem, most New Yorkban tanít. Critchley azt mondja erről - nagyon hangsúlyosan -, hogy ez nem igaz. Mert ha az ember valóban elcsodálkozna azon, hogy van, és hogy a világ létezik, akkor csak annyit mondana, hogy „jé” vagy hogy „ó”, de abból még nem lenne filozófia. Vagyis ha valaki mindenben csodálkozna, akkor nagyon jól érezné magát, és egyáltalán nem akarna gondolkodni. Ezzel szemben Critchley azonnal, rögtön az első oldalon kiböki az igazságot, miszerint a filozófia a csalódásból ered. Mert a csalódás olyan fájdalmas, hogy vaskos könyveket kell írni és olvasni ahhoz, hogy az ember valahogy megértse, miről szól, hogy az ember a sírás helyett inkább énekeljen vagy gondolkozzék...

Vegyük például Nietzschét. Érdeemes elolvasni a leveleit. Tizennégy éves korában kezdte írni őket, amikor elvitték egy magániskolába. Már az anyjának írott leveleiben állandóan panaszkodott, hogy szenved, és ez csak a kezdet volt... Mindig valami rettenetes dolog történt vele. Mellbe rúgta egy ló, és a csont, ahol eltalálta soha, élete végéig nem

gyógyult meg. Folyton szifiliszt kapott, bár ezt nem tudjuk biztosan... Egyszer azt mondta, azért írt ilyen sokat, mert csak akkor nem szenvedett, amikor a gondolkodásra tudta összpontosítani a figyelmét. Tehát abban a pillanatban, amikor elfelejtette önmagát, és arra koncentrált, amin éppen gondolkozott, akkor nem fájt semmije, akkor megszűnt a fájdalom -tulajdonképpen azért, mert nem volt ő sem.

Critchley aztán azt írja, hogy tulajdonképpen kétféle nagy csalódás érheti az embert. Csalódhatunk a val-lásban és csalódhatunk a politikában. A vallásban való csalódás a jelentés és az értelem krízise. Mert ha való-ban nincs semmi nagyobb, mint én vagyok, ha tulaj-donképpen nem tartozom sehova, ha nincs rend, és nincs semmi, ami engem mozgat, ha semmi sem jelent semmit, az egy krízis. Nagy csalódás érne, ha valahogy rájönnék, hogy én nem egy pici része vagyok valami nagynak. Ez a fajta csalódás tehát a jelentést és az értelmet kérdőjelezi meg, a politikai csalódás pedig az igazságosságot.

Nagyon gyakran a pácienseimmel eltöltött órák csupán beszélgetések, amelyek során egyre mélyebben próbálunk szavakat találni arra, ami történik. A diagnózis a görög dia-és gignoszkein szavak összetételéből származik, amely eredetileg azt jelentette, hogy „átlátni valamin”, „a tudás birtokába jutni valamin keresztül”. Néha egy hosszú terápia tulajdonképpen nem más, mint egyik diagnózis a másik után. Mert ez úgy megy, hogy én nem látok tisztán valamit, de próbálom kifejezni, meg akarom találni rá a helyes szavakat, és aztán abban a pillanatban, amikor tényleg akkurátusan leírom, hogy mi történik, akkor a fátyol eltűnik. És akkor egy új valóság nyílik meg előttünk. De itt még nincs vége a dolgoknak, mert ha ezt az új valóságot is leírjuk és pontosan kifejezzük - valahogy úgy, ahogyan egy költő

fejezne ki egy gondolatot vagy egy érzést pontosan -, akkor újra el-tűnik egy fátyol, és megint valami mást látunk, ami még mélyebb és más, mint az eredeti gondolat volt. És ezt a végtelenségig kell csinálni. Az élő igazság nem a végeredmény, hanem maga a folyamat. Így nyilvánvaló, hogy a terápiának soha nincs vége, de egy bizonyos pont után a páciensnek nem kell hozzá terapeuta.

Egy másik dolog, ami segít a terápiában, az az antropológia. Egy antropológus belecsöppen egy kultúrába, és addig él benne, addig vesz részt ennek a kultúrának az életében, amíg ő is elkezd kimondani a saját élmé-nyeit. Amennyire csak tudja, amennyire tőle telik. Egyik változatot a másik után. Hogy tulajdonképpen mi is történik ott, ahol él... Amikor például az első európaiak Kínába mentek, és leírták az élményeiket, semmit sem lehetett megtudni Kínáról. Hogyha elolvassátok azokat a könyveket, akkor csak a korabeli Európáról szerezhettek tudomást. Mert ezek az első utazók tulajdonképpen csak rávetítették Kínára a saját ka-tegóriáikat, így lényegében csak önmagukról beszéltek. Az első európai, aki Kínáról valami értelmeset ír, az - mondhatni - kínai lett. Hosszú időn keresztül ott élt, feleségül vett egy kínai nőt, és vagy negyven év után írt valamit. Ő idomult Kínához, nem pedig az élményeit adaptálta ahhoz, amit már tudott.

A következő dolog, ami segít a terápiában, az a poli-tika. És politikán nem azt a politikát értem, amit most Magyarországon tapasztaltok, hanem inkább a mikro-politikát. A politika annak a művészete es tudománya, hogy miként kell valakinek megszereznie azt a hatalmat, amelyre szüksége van ahhoz, hogy azt tegye, amit akar, és ne kelljen azt tennie, amit nem akar. Hogy sen-kinek se legyen a szolgája. Valamint annak, hogy ezt a hatalmat, ha egyszer

már megszerezte, miként tartsa meg, és hogyan ne veszítse el. Ez egy tudomány, ez egy művészet. Szerintem egy jó terapeuta arra tanítja a pácienseit, hogy miként legyenek jártasak ebben a tu-dományban. Mondták már - ahogy én is mondtam -, hogy ha csak egyetlen oka is van a boldogtalanságnak, akkor az a hatalomnélküliség. A hatalom hiánya.

A következő dolog, ami segít, az az etika. Ez azt je-lenti, hogy hogyan bánjunk egymással. Szerintem senki nem szenved, ha valaki korábban nem bánt vele, vagy most nem bántik vele rosszul. Egy növény, egy ál-lat sem fog szenvedni, ha olyan környezetben él, amelybe való. Ha a környezete szereti azt az élőlényt, amely ott van, akkor az az élőlény boldogan fog élni. Nagyon fontos, hogy ráébredjünk, hogy a terapeuta rá-ébressze a páciens arra, hogy ha rosszul érzi magát, az nem azért van, mert ő rossz, hanem azért, mert valaki vagy valakik rosszul bánnak vagy bántak vele.

Az ember azt hinné, hogy a pszichológiára is szükség van. De most azt mondanám, hogy inkább nincs. Amikor én pszichológiát tanultam - az engedélyért, hogy leülhessek emberekkel és terapeutaként dolgozhassak akkor azt mondták nekem, hogy a pszichológia annak a tudománya, hogy hogyan kell kontrollálni és dominálni más embereket, és hogyan kell megjósolni, hogy mit fognak csinálni a jövőben. George Bernard Shaw azt mondta egyszer: „Az egyetlen ember, aki rendesen viselkedett velem, a szabóm volt, mert minden alkalommal, amikor nála jártam, megmérte, hogy milyen hosszú a karom és a lábam, és milyen széles a derekam. Mindenki más csak egyszer mért meg, és attól kezdve elvárták, hogy a régi mértékek

passzoljanak rám." Sajnos a pszichológia és a pszichiátria egyáltalán nem olyan, mint Shaw szabója.

Még van egy tudomány, ami segíthet néha a terápi-ában, és ezt úgy hívják, hogy hermeneutika, vagyis a jelentés, a jelek és szimbólumok interpretációjának, értelmezésének tudománya. Egy amerikai költő, Ad-rienne Rich azt mondta, hogy minden, ami nincs meg-nevezve, ami nincs ábrázolva vagy lefestve képekben, minden, amit kihagynak egy életrajzból vagy cenzúráz-nak egy levelezésből, minden, amit rosszul neveznek meg, mintha más lenne, mint ami, minden, amit elrej-tenek, minden, amit elásnak az emlékezet mélyén -mindez nemcsak hogy nem lesz soha kimondva, hanem kimondhatatlan lesz. És ha valamitől szenvedünk, az nem is az, amit mások tettek velünk, hanem az mindig a kimondhatatlan, az elmondhatatlan, az, amiről nem szabad beszélni. A pszichoterápia arra való, hogy olyan dolgokról beszéljünk, amelyekről soha, senkivel nem beszéltünk még. Hogyha én elmennék egy terapeutához, és arról beszélnék, amiről a barátaimmal szoktam, akkor csak az időmet és a pénzemet vesztegetném.

Egy kicsit szeretnék arról beszélni, hogy mi is számom-ra a pszichoterápia. Mindennap vagy minden héten va-lami más. Leírtam egy pár változatot.

Például úgy is lehet gondolkozni róla, hogy én -akár egy antropológus - részt veszek annak az életében, aki eljön hozzám, méghozzá lehetőleg oly módon, hogy az ő élete egy idő után könnyebb vagy gazdagabb legyen. Ha belegondolunk, ez a szeretet definíciója. A terapeuta tehát tulajdonképpen egy szerető. Egy dominikánus szerzetes mondta egyszor, hogy ha nem szeretsz, akkor halott vagy,

ha viszont szeretsz, akkor megölnek. A terapeuta foglalkozása tehát nagyon veszélyes.

Egy másik metafora szerint a terapeuta irodalomkritikus. Hiszen tulajdonképpen mindenki, aki él, író.

Mindannyian írjuk az életünket. Az életünk egy regény, amit fejezetenként írunk. És általában azok mennek terapeutához, akik nem tudják, hogy mi legyen a következő fejezet. Nem tudnak írni. Leblokkoltak. Ez persze a választásról és a szabadságról is szól. Nagyon súlyos teher a szabadság. Egy író, aki mondjuk a harmadik fejezetnél a papírra teszi a tollát, azt írhat, amit akar. Teljesen szabad. Mint egy festő egy üres vászon előtt: ő is azt fest, amit akar. Rettenetes szabadság. És néha hihetetlenül nehéz a végtelen lehetőségekből egy aktuálisat választani - így aztán sokan inkább nem csinálnak semmit, csak ülnek, a tolluk a papíron, és nem tudnak írni. Mert ha egy dolgot írok, akkor millió más dolgot nem fogok írni. Én például elhatároztam, hogy idejövök, és beszélgetek veletek - de helyette ezer más dolgot is csinálhatnék. Ez rettenetes. Az orosz származású angol filozófus, Isaiah Berlin szerint folyton választásra vagyunk ítélve, és minden választásunk pótolhatatlan veszteségeket okozhat. Ha ez igaz, akkor hogy tudhatnánk bármit is választani? Hiszen nem az megy ritkaságszámba, aki görcsös lesz, mert nem tudja, mit válasszon, hanem az, aki simán tud választani, és egy keresztúthoz érkezve gondolkodás nélkül elindul az egyik irányba.

Nem áll meg itt, és nem tölt hónapokat azzal, hogy ki-találja, merre menjen. Bátor ember.

A terápiáról úgy is lehet beszélni, hogy az a vágy bujkálásáról szól. Arról, hogy megtaláljuk azt a vágyat,

amely elbújt, vagy elbújtattuk, vagy elküldtük Szibériába... Még hozzá valamikor akkor, amikor még egészen kicsi gyerekek voltunk. A felnőttek ugyanis valahogy azon dolgoznak, hogy a gyerekek vágyait meghatározzák. Hogy a gyerek megtudja, mi a rossz vágy, mi a jó vágy, és hogy milyen vágyra vágnak azok, akiket ő szeret. Nagyon nehéz megtartani az embernek a saját vágyait. Ehhez néha egy olyan környezet szükséges, ahol leülök valakivel, aki nem vágyik semmire, nem akar tőlem semmit. Mert gondolatok csak bele: lehet, hogy nem ismertek még egy olyan embert, aki nem akar tőletek semmit. A terapeutának az a dolga, hogy egy vágymentes környezetet teremtsen - egyszer, kétszer vagy háromszor egy héten. A pénzden kívül semmire sem szabad vágnia. Azért fizetsz neki, hogy biztos ne vágyjon semmire... Ha nagyon keveset fizetsz neki, akkor biztos, hogy valami másra is fog vágni. Tehát minél több pénzt adsz egy terapeutának, annál biztosabb, hogy nem fog másra vágni, amikor vele vagy...

Erica Jong amerikai író nő mondta egyszer, hogy mindenkinek van tehetsége, de az embernek csak ritkán van bátorsága ahhoz, hogy ezt a tehetséget felszínre is hozza. Mindezt azért mondom, mert a terápia egy másik metaforája lehet, hogy a terapeutának bátorítania kell a páciensét. Bátorság nélkül semmi sem történik meg. A régi rómaiak úgy vélték, hogy mindenki benn lakozik egy géniusz. Az ember születésekor egy szellemet, egy kis őrangyalt kap, ez lesz az ő géniusza. Ez a géniusz nem vesz fel formát a térben. Tőlünk függ. Csak én mozgok a térben, nekem vannak izmaid, a géniuszomnak nincs. Így ha a géniuszom akar valamit, azt csak én teljesíthetem. Ő viszont - hiszen nem térbeli - mindenfélét akarhat. Neki nem kell hogy bátorsága legyen. Nekem viszont óriási bátorságra van

szükségem, hogy szolgálni tudjam a géniuszomat. Engem fognak kiröhögni, nem őt. Engem fognak megverni, nem őt. Erről már beszéltem, de talán érdemes megismételni: amikor fiatal voltam, nagyon féltem attól, hogy a halálos ágyamon majd gyávának fogom tartani magamat. Amikor a terapeutám ezt meghallotta, megkérdezte tőlem, hogy szerintem mi a bátorság. Erre én azt válaszoltam, hogy szerintem a bátorság az, amikor az ember soha semmitől sem fél. Erre úgy elkezdett röhögni, hogy majdnem leesett a székről, és azt mondta, hogy ő még olyan emberrel nem találkozott - magát is beleértve -, aki nem fél. Ő is fél, mindenki fél. És én akkor jöttem rá, hogy a bátorság azt jelenti, hogy az ember azt csinálja, amit akar, annak ellenére, hogy fél. Vagyis a félelem nem szólhat bele az elhatározásokba. Ezt meg lehet tanulni. Ez a jó hír. arra buzdított, arra bátorított engem, hogy gyakoroljam a bátorságot. Ezt minden pillanatban lehet. Hogyha valamit akarok, de félek - azt csak azért is csináljam meg. Ez a bátorság gyakorlása. Néha a terápia -még ha két-három évig tart is - tulajdonképpen csak erről szól. Fölfedezi a páciens, hogy mik is a vágyai tulajdonképpen, a terapeuta pedig bátorítja őt, hogy ezt valósítsa meg. Ez sokszor hosszú évekbe kerül.

Egy másik metaforája a terápiának az, hogy csupán a másik társa leszek, hogy ez a másik ne legyen egyedül. Viktor Frankl osztrák pszichiáter szerint az egyik leg-nagyobb tévhit, amikor azt gondoljuk, hogy létezik va-laki, aki enyhíteni tudja a fájdalmunkat. Azt hiszem, azért olyan sikeresek a pszichiáterek, mert részei en-nek a mítosznak. Mindenki, aki terápiába megy, azt akarja, hogy a terapeuta segítsen neki, hogy ami fáj, az ne fájjon olyan nagyon. Freud nagyon őszintén kimondta, hogy egy analízis végén az

ember nem szen-ved kevésbé, mint az elején. Csupán az történik, hogy megnő az ember kapacitása a szenvedésre.

De nem lehet semmit sem megoldani a másik helyett. A terápia nem erről szól. A paradoxon éppen az, hogy csak te tudod megoldani, de egyedül nem vagy rá képes. Ez az egyedüllétről szól. Van valami kapocs a fájdalom és az egyedüllét között. Még a fizikai fájdalom is erősebb, amikor egyedül vagyok, mint ha valaki megfogja a kezemet. Egyedül meghalni nehezebb, mint ha valaki mellettem van. Tulajdonképpen a házasság is a halálról szól, itt is azt ígérjük: holtodiglan, holtomiglan. „Amíg a halál el nem választ.” De persze ez egy szerencsejáték, mert nem lehet tudni, hogy ki kit fog eltemetni. Vagy én temetem el a feleségemet, vagy a feleségem temet el engem. Ez a házasság: hogy ne kelljen egyedül meghalnunk. Persze senki sem tudhatja, hogy miként éli meg az ember az utolsó pillanatát, a halál pillanatát - erről semmit nem tudunk. De a haldoklás más... Haldokló emberek gyakran kérik és várják, hogy ott legyen velük valaki, akit szeretnek, vagy akiről azt hiszik, hogy szereti őket. A haldoklók olykor megvárják, amíg a szeretteik odaérek, és csak utána halnak meg. Persze olyan is van, aki pont akkor hal meg, amikor valaki ki-megy vécére, mert egyedül akar meghalni. (Mint

Georges Duhamel Florentin Prunier balladája c.

versében.) De általában a legtöbb ember, legalábbis akivel én beszéltem, azt mondja, hogy a legfélelmetesebb rémálma, hogy haldoklik, és egyedül van.

Egyszóval a terapeuta nem old meg semmit, de a helyzet az, hogy ha én egyedül vagyok, magamra va-gyok hagyva, akkor még gondolkodni sem tudok rende-sen. Ha viszont

együtt vagyok valakivel, aki figyel rám, akivel meg lehet beszélni azt, ami érdekel engem, az igenis számít. És nem kell feleleteket adnia, nem kell ta-nácsolnia dolgokat - ez nem erről szól. Az is egy definíciója a szeretetnek: hogy semmit nem fogok veled csi-nálni. Hogy veled leszek, de nem Foglak semmire sem kényszeríteni. Nincs vágyam, hogy inkább ezt csináld, vagy azt csináld, hanem minden feltétel nélkül odafigyelek rád, és együtt gondolkodhatunk arról, ami eszedbe jut. És abban a pillanatban, amikor tudom, hogy nem vagyok egyedül, talán már tudok úgy gondolkodni, hogy az a hasznomra váljon. Ez nagyon fontos.

Dél-Afrikában létezik egy eszme, amelyet úgy hív-nak, hogy ubuntu. Az ubuntu a közösségen keresztül határozza meg az egyént. Ennek a gondolatrendszernek az a lényege, hogy am because we are - vagyis „Azért vagyok, mert mi vagyunk”. Ez nagyon különbözik attól, ahogy mi gondolkozunk itt, Európában vagy Amerikában. Egy olyan közösségről van itt szó, amelynek valóban az az élménye, hogy egyedülálló én nincsen, és úgy élük meg, hogy csak mi vagyunk. Én nem vagyok. Lehet, hogy ez az emberiség eredeti állapota. Hiszen néha madarakat is lehet látni, ahogy együtt repülnek valamerre, aztán hirtelen mind egyszerre irányt váltanak. A halak is tudják ezt. Állítólag mi, emberek is képesek voltunk erre - nem tudom, mondjuk tizenkétezer évvel ezelőtt -, és amikor mindenki hangokat hallott, akkor úgy kezdtünk mozogni, mintha egyik lettünk volna. Lehetséges, hogy azok, akiket ma skizofrének nevezünk, továbbra is hallják ezt a hangot, csak éppen mi már abnormálisnak gondoljuk őket, mert annyira különváltunk egymástól, hogy nem is tudjuk, milyen az, amikor egy belső hang vezérel minket. Lehetséges, hogy ha valahogy vissza

tudnánk kerülni abba az állapotba, amikor még mind egyek voltunk, akkor egyáltalán nem lenne szükség terapeutára.

És itt jön elő az a tabutéma, hogy vannak olyan anya-gok, növények, gombák, olyan dolgok, amelyeket ha az ember elfogyaszt, akkor visszatérhet ebbe az ősi egységbe. Máskor különállónak érezzük magunkat, de ilyenkor egynek. Ha tehát a terápia arról szól, hogy az ember ne ijedjen meg, vagy ne fagyjon meg az ijedt-ségtől, amikor egyedül van, akkor érdekes lehet meg-nyílni arra a tapasztalatra, hogy az egyedüllét csupán illúzió, a valóság az, hogy egyek vagyunk, és ha el tudok jutni oda, ahol egyek vagyunk, akkor ott már nincs fé-lelem, ott már minden rendben van. Ha én egy apró része vagyok valami nagynak, akkor nem kell okosnak lenni - akkor bízom annak az okosságában, amelynek része vagyok. Egyszóval lehetséges, hogy egy olyan törzsben vagy egy olyan társadalomban, ahol még nem felejtették el, hogy valamennyien egyek vagyunk, nincs is szükség terapeutára...

Peruban, Ecuadorban, Brazíliában vannak sámánok, akik nem egészen terapeuták, hiszen őket nem érdekli az egyén, mégis képesek egy olyan környezetet teremteni - például tánccal vagy zenével, vagy valami mással -, ami segítségére lehet az embereknek abban, hogy megtalálják az útjukat oda, ahol egyek vagyunk. Amennyire ismerem a történelmet, minden érában voltak olyanok, aki segítettek azokat, akik túlságosan elkülönültek, hogy megtalálják az útjukat vissza, az egységbe.

Laing nemegyszer mondta, hogy az ember csak annyira lehet okos, mint a társaság, amellyel együtt van. Talán nem is kell messzire mennünk, egymás sámánjai is lehetünk, ha észrevesszük, hogy átömlünk egymáson, hogy átítatjuk

egymást, és ha ezt a keveredést szívesen fogadjuk. Ilyenkor a másik ember az orvosságunk lesz, ha viszont ellenállunk, akkor ellenséggé, méreggé válik.

Lássunk egy másik metaforát: a terápiában éveket lehet eltölteni azzal, hogy az ember kibogozza a félrevezetések, megtévesztések, ámitások csomóit. Az egyik legnagyobb félrevezetés, megtévesztés vagy ámitás, amikor az ember beszélni kezd azokról a dolgokról, amik megtörténtek, mondván, hogy ez is történt, meg az is történt, aztán az is történt meg amaz is történt. Így és így volt. És közben el van takarva, hogy ki tett, mit és kivel. Ki csinálta, mit csinált, kinek csinálta? Ennek a felfedezése, hogy ki miért felelős, sok időbe és sok fájdalomba kerülhet. Úgy is mondhatnám, hogy sohasem történik semmi. Mindig valaki valamit tesz valakivel.

Picasso egyszer azt mondta, hogy ő mindig olyan dolgokat csinál, amiről még nem tudja, hogyan kell csinálni, mert meg akarja tanulni. Nos, ez is lehet az el-ve egy jó terapeutának. Mert minden alkalommal, ami-kor egy új pácienssel találkozom, kezdő vagyok. Ilyen-kor újra kell kezdenem, mintha először találkoznék va-lakivel, mintha először kellene odafigyelnem valakire. A páciensnek kell megtanítania engem arra, hogy ki ő, mi ő, milyen a világa. Soha nem tudhatom, hogy mi lesz belőle. Minden kezdet egy lélegzetelállító, néha ijesztő, néha izgalmas túra kezdete.

Gyerekkorunkban mindegyikünk őszinte és spontán. Az a pillanat, amikor egy gyerek majdnem kimond valamit, de inkább megállítja önmagát, és nem mondja ki, talán a legsomorúbb pillanat az életben. Mert ekkor a gyerek már tudja, hogy vagy megszegyenítik, vagy megbüntetik azért,

amit éppen mondani akar. A terápia ennek a szomorú pillanatnak a feloldása is lehet. Mert ha minden jól megy, a páciens még egyszer megtanulhatja, hogy lehetséges spontánnak és őszintének lenni, ha mással nem, legalább a terapeutával.

Érdekes, hogy amikor erről a spontán őszinteségről beszélek, gyakran felmerül annak a veszélye, hogy aki spontán és őszinte, az bántani fog, az kivetkőzik önmagából. Persze vannak fokozatok, de a legfontosabb mégiscsak az, hogy mindannak, ami bennem van, legyen egy helye, ahol kifejezhetem. Persze lehet, hogy ha or-dítani kezdek, az nem olyan jó, mint ha énekelek. De valahol mégiscsak el kell kezdeni, valahol lennie kell egy olyan helynek, ahol nincs cenzúra, ahol nem kell vigyázni, ahol nincs elnyomás, ahol kimondhatom azt, ami rossz, kimondhatom azt, ami trágár, kimondhatok mindent. A terapeuta rendelőjében mindent szabad. A terapeuta nem sértődhet meg. Belerúgni nem lehet, de mondani bármit lehet neki. És ez nem jelenti azt, hogy a terapeuta rendelőjéből kirohannak a páciensek, és valamiféle durva, spontán őszinteséggel egyenesen rátámadnak a szüleikre vagy megtámadják a barátaikat. Természetesen annak is ki kell derülnie, hogy a szeretet fontosabb, mint az őszinteség, ha vannak egyáltalán ilyen hierarchiák.

Mi lehet még a terápia? A legdepressziósabb pácienseim egytől egyig beleakadtak azokba a szerepekbe, amelyekről gyerekkoruk óta azt gondolták, hogy ját-szaniuk kell. Ahhoz, hogy egy ember kiléphessen egy szerepből, és ismét teljes ember válhasson belőle, néha megint csak terapeutára van szükség, aki - ha minden jól megy - nem csupán játszik, vagyis nem csupán elvállalja a terapeuta szerepét. Voltak olyan idők, amikor a pszichiáter vagy az orvos felvette a

fehér köpenyt, ezzel jelezve, hogy eljártssa a pszichiáter vagy az orvos szerepét. Mi maradt ilyenkor a páciensnek? A páciensnek el kellett játszania a páciens szerepét. Ebből senki nem tanult semmit. Tehát a rendelőben ezen valahogy túl kell lépni.

Élete végén R. D. Laing csupán egy tanácsot adott mindenkinek. Azt mondta, hogy ápoljuk, műveljük, fejlesszük az élvezetet. Laing azt mondta, hogy az él-vezet a legjobb orvosság. Mert ha egy adott pillanatban tényleg élvezni tudsz valamit, akkor semmi nem fájhat. Akkor nem lehetsz szomorú, akkor nem lehetsz deprimált. Amikor élvezel valamit, akkor nincs semmi más. De az ember nem tudja olyan könnyen élvezni önmagát. Ezt művelni, fejleszteni kell. Laing például az élete minden napján legalább egy órát zongorázott. Ha utazott, olyan helyeken nem is szállt meg, ahol nem volt zongora. A legnagyobb fájdalma kellős közepén le tudott ülni a zongorához, és ha eljátszott egy Bach-szo-nátát, akkor elfelejtette, hogy mi bántja.

Néha azon kell dolgozni, hogy megkülönböztessük a képzeletet a képzelgéstől. Angolul ezt úgy mondják: imagination és fantasy. Az imagination, a teremtető képzelet - az remek. Mielőtt megvalósítok valamit a világban, el kell tudnom képzelni. És hogyha valamit el-képzelek, az lesz a magja annak, amit meg fogok tenni. Viszont a képzelgés, a fantasy, az önmaga rabjává tesz. Járt hozzám egy férfi, aki napközben egy irodában dolgozott, semmi különöset nem csinált, és ép-pen annyi pénzt keresett, hogy ki tudja fizetni a lakbérét és enni-inni tudjon. Egész nap arra várt, hogy hazamehessen. Öt órakor aztán hazarohant, lefeküdt az ágyára, és elképzelte, hogy milyen szép életet tudna élni. Elképzelte, hogy milyen nővel lehetne együtt, hogy milyen

sikeres tudna lenni, de soha nem csinált semmit, mert miközben elképzelte, hogy milyen jó lenne ez meg az, olyan jól érezte magát, hogy utána már nem kellett semmit sem csinálnia. De ha az ember azt elképzeli - és ez már a teremtő képzelet, nem a képzelgés -, hogy milyen jó lenne, mondjuk egy zongoraversenyt játszani a Carnegie Hallban, majd fogadni a közönség ovációját a koncert után, akkor ez egy olyan hiányérzetet teremthet, ami arra motiválhat, hogy elkezdjek gyakorolni, mondjuk naponta négy órát, és akkor lehet, hogy egy pár éven belül tényleg adhatok koncertet a Carnegie Hallban.

Egyre gyakrabban veszem észre, hogy a legtöbb ember gyűlöli a valóságot. Pedig ha gyűlölöd a valóságot, akkor nagy bajban vagy. Tegyük fel, hogy van egy fal, és te arra akarsz menni, ahol ez a fal állja az utadat, ezért gyűlölöd, hogy ott van egy fal. És akkor fejjel nekirohansz. És akkor fáj, és összeroskadsz, és vérzik a fejed. És akkor még egyszer nekirohansz. Mondván: minek van itt ez a fal? Egy terapeuta néha csak hosszú évek alatt tudja meggyőzni azokat, akik gyűlölnek a valóságot, hogy talán mégiscsak van egy jó játszma az életben, mégpedig az, hogy elfogadjuk, hogy az élet egy rettenetes rossz dolog, de izgalmas lehet ebből a legjobbat kihozni. Ahelyett, hogy sírnánk és toporzékolnánk, amiért ilyen rossz, sokkal érdekesebb volna azon gondolkozni, hogy mi lehet a legjobb, amit kihozhatunk ebből a rosszból.

R. D. Laing egyik tanítómestere, E. Graham Howe szerint szemtelenség az élményeket aszerint kategorizálni, hogy azok jók-e vagy rosszak. Az, hogy egyáltalán vannak élményeink, már egymagában olyan csoda, hogy buta akaratosság, ha valaki csupa jó élményt akar átélni. Ha például valami fájdalommal küzdök, akkor először is azt

akarom, hogy szűnjön meg ez a fájdalom. Valami fáj, én pedig dühöngök, hogy miért nem tudok megszabadulni tőle. De a fájdalom szubjektív élménye abban a pillanatban megváltozik, amikor elfogadom: most ez van. Ha összpontosítani tudom a figyelmemet, és nagyon koncentrálok a fájdalomra, akkor a fájdalom beszélni fog hozzám. Mintha csak észrevenné, hogy most már nem akarom megölni, nem akarok tőle menekülni, vagyis nem tekintem ellenségnek. Egy fejfájás például olyan, mint egy rossz álom, addig ismétlődik, amíg meg nem értem, mit üzen. Az utóbbi tíz évben nekem ilyesmiket: „valakire neheztelsz, vagy valaki neheztel rád - békülj ki vele, vagy menekülj el tőle”; „bekerítve vagy bezárva fogolynak érzed magad - legyél olyan bátor, hogy szabadítsd ki magad”; „nagyon dühös vagy - nem kell lenyelned, fejezd ki az érzésedet”; „amit most csinálsz, azt valójában nem akarsz csinálni - szeresd magad annyira, hogy ne erőszakold meg magad”; „nem akarsz a másikat bosszantani, inkább önmagad gyötröd - mostantól fogva egészségesebb, ha a másik lelkiállapotát dűlod fel, nem a sajátodat, vagy-vagy, nincs harmadik út”.

Találkoztam például egy olyan férfival, akinek az volt a munkája, hogy híres emberekkel készített interjúkat. Nagyon sikeres ember volt, Brian Linehannek hívták. Torontóban igazi sztár volt, és nagyon sok televízió átvette a műsorait Észak-Amerikában. Ezek félórás show-műsorok voltak, és a leghíresebb írók, színészek és tudósok szerepeltek benne. Egyszer ez a műsorvezető Vancouverbe látogatott, ahol én lakom, és abban az időben egy újságnak is dolgoztam mint ri-porter, amellet, hogy terapeuta voltam. Ez az újság megkért, hogy csináljak egy interjút ezzel a férfival. Nagyon örültem neki, meglátogattam a

hotelszobájában, ettünk-ittunk, és végül egy négyoldalas cikket írtam arról, amit megtudtam tőle. Később leveleztem vele, és nagyon meg volt lepve, hogy ennyi mindent elmondott nekem, mert nem tudta, hogy terapeuta vagyok. De a legérdekesebb az volt, hogy erről az emberről, akit látszólag érdekelt a másik, kiderült, hogy van egy háza Torontóban, amelynek - és erre büszke volt - tíz éve egyetlen lélek sem lépte át a küszöbét. Egyedül élt ebben a házban, és senkit sem engedett be. Imádta az egyedüllétet. A műsorában csak azokat látta vendégül, akiket tisztelt. Újságokból, könyvtárakból, az internetről mindent megtudott róluk, amit csak lehet. Aztán az asszisztensei találkoztak ezekkel a híres emberekkel, behozták őket a műsor felvételére, és amikor már mindenki ott ült a stúdióban és a felvétel kezdődött, akkor jött csak he, fél órát beszélgetett a vendégével, aztán ahogy vége lett, már ment is haza. És - ahogy elmondta - mindez azért volt, mert nem akart senkivel sem barátkozni, mert ez a vihar, amiről beszéltem, neki nem érte meg. Azt mondta nekem, hogy jobban szereti a könyveket, mint az embereket. Még hozzá azért, mert ha olvas egy könyvből, mondjuk tíz oldalt, majd leteszi, és három nap múlva visszatér hozzá, akkor a könyv nem fog panaszkodni, hogy hol volt eddig. Ezt egy emberrel nem tudta volna megcsinálni. Hát akkor - mondta - kell a francnak az ember. És tudnotok kell, hogy ez a műsorvezető egyáltalán nem volt neurotikus.

A párkapcsolatokról beszélve azért mondom mindig, hogy tudnunk kell, mennyire nehéz együtt lenni valakivel, nehogy azt higgyük, hogy ha nem vagyunk jól a másikkal, akkor velünk van a baj. Megrázó dolog rájönni arra, hogy a másik az végtelenül másik. Az elnyomás ott kezdődik, amikor elhisszük, hogy nagyjából egyformák vagyunk. Abban a

pillanatban, amikor már van egyfajta biztonságérzetem, hogy én valóban megmutathatom magam valakinek, akkor a lényemmel már felelősségre is vonom a másikat. Hogyha van valami, amiről te ezt hiszed, én viszont azt hiszem, akkor már nagyon el kell kezdenünk gondolkodni. Mert ha te mást hiszel, mint én, akkor el kell mondanod, hogy te hogy jutottál oda, ahova eljutottál. Mert lehet, hogy neked van igazad. És akkor nekem meg kell vál-toztatnom mindazt, amit addig leszűrtem az életemből. Tehát minden komoly kapcsolatnál az ember az egész életét teszi kockára. Ez nem egy biztonságos játék: ijesztő valakivel igazán találkozni

Ha mindezt tudjuk, akkor talán nem rökönödünk meg, és nem kezdünk el menekülni, amikor egy kapcsolat nehezzé válik. Olyan kapcsolat nincs, amelyben nincsenek ilyesfajta viharok, amelyben az ember nem áll folyton egy szakadék szélén - egzisztenciálisan. Én ezt izgalmasnak találok, ez nem tragikus, ez nem egy rossz dolog, ez egyszerűen csak így van.

Valaki azt kérdezte, hogy egy terapeuta jár-e terapeu-tához; létezik-e egyfajta „szuperterapeuta” - és ha igen, akkor ő vajon kihez jár terápiába, és így tovább... Amikor elmeséltem egyik tanítómesteremnek, David Bakannak, hogy öt év praxis után felkerestem R. D. La-inget, hogy hozzá szeretnék járni terápiába és szupervízióba, és a családommal együtt Londonba utaztam, hogy vele lehessenek, Bakan megkérdezte tőlem, hogy miért volt ez olyan fontos. Nem találtam senkit a közvetlen közelemben? Én elmagyaráztam neki, hogy nem tudnék olyan valakihez járni terápiába, aki nem okosabb és műveltebb nálam, aki nem felettem áll a szellemi evolúcióban. Márpedig Vancouverben nem ismertem ilyen embert. Meglepetésemre

Bal= azt vá-laszolta, hogy ez csupán hiúság, és úgy vélte, hogy még egy ostoba ember, aki egy hasznos szót se szól hosszú éveken át, is előrébb vinne engem, mint egy olyasvalaki, akire felnézek. Azt mondta, az embernek csak arra van szüksége, hogy egy másik emberrel, aki-nek dobog a szíve, lát és hall, szégyentelenül őszinte tudjon lenni. Márpedig egy közönséges, átlagos em-bertől sokkal kevésbé félnék, mint egy szupersztártól. Tehát úgy gondolta, hogy egy buta terapeutával gyorsabban haladnék, mint valakivel, akit tisztetek, mert kevesebbet foglalkoznék vele, mint azt az ideálommal tenném.

A terapeuta munkája a pácienssel mindig zárt ajtó mögött történik, S a páciens visszajelzéseit nem lehet szó szerint értékelni a pozitív és negatív transzferencia miatt. Ezért aztán, ha egy terapeuta soha nem exponálja magát egy másik terapeutának, akkor fennáll a veszély, hogy észre sem veszi, ha rosszul bánik a páciensével. Ha rendszeresen megosztom valakivel, hogy te-rapeutaként kivel mit teszek, akkor úgy kell cseleked-nem, hogy később ne kelljen szégyellni magam a tette imért. Ha valami olyasmit tennék vagy mondanék egy terápia során, amit aztán el akarnék titkolni az én tera-peutám elől, akkor azonnal tudnám, hogy valami rosszat tettem vagy rosszat mondtam a páciensemnek. Mi, emberek olyan komplex lények vagyunk, hogy no-ha logikailag semmi értelme sincs, mégis tudunk hazudni magunknak. Ezt a trükköt kell leleplezni a másik terapeuta segítségével. Mindkettőnket becsapni nehezebb, mint csak saját magamat. Azok a bűnösök vagy gonosztevők, akikkel eddig beszéltem, egytől egyig azt állították, hogy azért bántották a másikat, mert óriási örömmel töltötte el őket a gondolat, hogy mindezt anélkül tehetik meg, hogy bárki is megbüntetné őket. Annak örültek, hogy hatalmukban áll

felelősségre vonás nélkül cselekedni. A bántalmazottak pedig elmondták, hogy látták a bántójuk szemében a diadalittas csillogást, hogy lám, én ezt megtehetem veled. Ezt csak azért mondom, mert mindannyiunkban, még a legjobb terapeutában is megvan a szadista emberi potenciál, vagyis hogy tanúk nélkül engedjen a gonosz csábításának. A terapeuta terapeutája az a tanú, aki ettől megment minket, mind a páciens, mind a terapeutát.

A terápiának nem kell örökké tartania. Mikor fejező-dik be? Mikor van vége egy terápiának? Szerintem akkor, amikor a terapeutának már nem munka együtt lenni a pácienssel. Amikor a terapeuta már várja, hogy jöjjön a páciens, mert olyan jó lesz vele, akkor már disznóság lenne ezért pénzt elfogadni. Akkor a terápia helyett legyünk inkább barátok. Tulajdonképpen azoknak kell a terápia, akiknek nincsenek barátaik.. Akinek van barátja, akinek van egy közeli rokona, akivel jó viszonyban van, annak nem kell terápia. Minek is kellene neki? Rengeteg olyan ember van, akinek nincs szüksége rá. Egyszer Freudtól is megkérdezték, hogy kinek nem kell terápia. Azt válaszolta, hogy lieben und arbeiten - szeretet és munka. Ha ez a két dolog valakinél rendben van, ha szereti azokat, akiket szeretnie kell, és élvezzi a munkáját, akkor kell a fenének a terápia. Mi többet akarhat az ember az élettől? De ha valaki nem boldog a szeretteivel és nem élvezzi a munkáját, ha valaki egyszer csak úgy találja magát, hogy senki sem akarja elviselni őt, mert nem kellemes vele együtt lenni, akkor meg kell próbálni a terápiát.

Amikor egy terapeuta megy egy másik terapeutához, az addig tart, amíg él bennem a tévhit, hogy a terapeutám többet tud nálam, vagy - ha hozzám jön valaki - amíg a páciensem hiszi azt, hogy én többet tudok nála. Freud azt mondta, hogy akkor van vége a terápiának, amikor a páciens

rájön, hogy ő is pontosan annyit tud, mint a terapeuta. Jacques Lacan ennél sok-kal bátrabb volt: ő azt mondta, hogy akkor van vége ennek a transzferenciának, amikor a páciens rájön, hogy senki sem tud semmit. Ez nagyon ijesztő. Ez tulajdonképpen a gyerekkor végét jelenti. A gyerekkornak akkor van vége, amikor rájövünk, hogy nincsenek felnőttek. Amikor kicsi voltam, azt hittem, hogy az apám és az anyám mindent tudnak. Amikor az ember elmegy egy terapeutához, olyankor az ember azt hiszi, hogy létezik valaki, aki - bármennyire is felnőtt az felnőttebb nála. Ennek az illúzióknak aztán akkor van vége, ha el merem ismerni, hogy bármennyire is tudatlan és zavart vagyok, nincs nálam felnőttebb és okosabb ember. Ha tényleg kinőttem abból, hogy felnőtteket keressek és továbbra is ragaszkodom a gyerekkoromhoz: akkor vége van a terápiának. Akkor már nem kell terapeutához járni, és akkor azok a terapeuták, akik erre rájöttek, már tudnak együtt kanasztázní, síelni vagy zenélni is.

Laing egyszer megkérdezte egyik pszichiáter tanárját, hogy ha egyszer csak megjelenne nála Kierkegaard, beszélgetni kezdene vele, és a pszichiáter nem értené, hogy miről beszél, akkor hogyan diagnosztizálná a filozófust. Mire ez az idősebb pszichiáter azt válaszolta: „Skizofrének gondolnám. Akit én nem értek, az örült.”

Hogyha el kellene mondanom, hogy mi történik leggyakrabban az én rendelőmben, azt mondanám, hogy megpróbálok nagyon odafigyelni a másokra, és akármilyen örült történeteket hallok is, akármilyen örültséget is tesz vagy érez valaki, állandóan azon gondolkodom, hogy én milyen körülmények között élnék pontosan úgy, mint a másik. Mert szerintem mindenki - bármilyen örültnek látszik is - a legjobbat teszi, amit tud. Abban szerintem

egyenlők vagyunk, hogy senki sem hülye. Ilyenkor nekem azt kell megtudnom, hogy melyek azok a hipotézisek, amelyek alapján a másik a világot látja. Miben hisz, vagy mit gondol? Mert ha én ugyanazt gondolnám és ugyanazt hinném, amit ő, akkor egészen biztosan én is pont ugyanúgy élnék, mint ő, és ugyanazt tenném, amit ő. És ez egy skizofrénnel sincs másképp.

Ha egy skizofrénnel ülök le beszélgetni, akkor azon dolgozom, hogy beleláthassak abba a világba, amelyben ő él. Tudom, hogy ha én lennék abban a világban, akkor én is pontosan ugyanazokat mondanám, ugyanazokat tenném, ugyanúgy élnék, mint ő. És ha képes va-gyok meglátni, hogy milyen az ő világa, akkor esetleg már tudok neki segíteni, például azzal, hogy olyan kör-nyezetet teremtek körülötte, amelyben olyan emberként tud élni, amilyen ő maga.

Egy Oliver Sacks nevű orvos-neurológus, aki nem a mebetegségekkel, hanem agysérültekkel foglalkozik, pontosan ugyanúgy dolgozik, mint én. Bármilyen agysérülésről is legyen szó, az orvosi probléma tíz perc alatt megállapítható. Kész. Hogy orvosilag mit lehet tenni, az nagyon hamar kiderül. Sacks azonban igyekszik megismerni a paciensei életét, tudni szeretné, hogy ki miben erős, miben gyenge, ki mit tud csinálni és mit nem tud csinálni. És ezután megpróbál egy olyan környezetet teremteni - ehhez persze hatalom kell -, amelyben egy agysérült a lehető legnormálisabb életet tudja élni. Ez persze a környezettől is függ. Ott vannak például a Parkinson-kórosok. Ha nekem Parkinson-kórom lenne, akkor nagyon nehezen tudnék autót vagy bármiféle gépet - például traktort - vezetni. Viszont rájöttek arra, hogy lóháton úgy tudnék közlekedni, mintha semmi bajom nem lenne. Érdekes

módon az organikus interface-t a Parkinson-kór nem érinti, a mechanikus intetface-t viszont lehetetlenné teszi. Ezek a fontos felfedezések. Mit tud egy orvos kezdeni a Parkin-son-kórral? Természetesen minél többet, annál jobb. De amíg megtaláljuk a gyógymódot, addig miért ne fe-dezhetnénk fel, hogy jobb lóháton menni, mint autóval. Hiszen akkor boldogabb ember lennék, mert addig, amíg lóháton vagyok, egészségesnek érezném magam.

Vannak persze olyan esetek, amikor a lélek és a test - a psziché és a szóma - határán vannak ezek a dolgok. Erről szól a pszichoszomatika. Karl Menninger - a híres Menninger Klinika egyik alapítója - volt az első, aki írt erről a Man against Himself [Az ember önmaga elleni című 1938-as könyvében. Menninger nagyon vigyázott rá, hogy bármilyen problémáról is legyen szó, nyitva hagyja a másik lehetőséget is. Vagyis, nem lehet elsőre tudni, hogy mekkora a pszichés része egy betegségnek. Lehet, hogy 0 százalék, de az is lehet, hogy 100 százalék, és ezt csak pragmatikusan lehet megtudni. Vannak betegségek, amelyek abszolút nem pszi-choszomatikusak. És vannak olyanok, amelyek majd-nem 100 százalékgig azok. De hogy egyes esetekben mekkora ez az arány - 0, 20, 40, 100 százalék -, azt nem lehet előre tudni.

Ha valaki hasmenéstől szenved, akkor többet tudnék róla mondani, mint, mondjuk, az epilepsziáról.

Vagyis a kóros, el nem múló hasmenésről azt monda-nám, hogy pszichés - pszichésebb, mint szomatikus. De az epilepszia bonyolultabb, mert lehet, hogy van az agyban egy diszfunkcionális működés, valahogy úgy, mint egy számítógépben... Vagyis nemcsak a szoftverrel van a gond, hanem valami rossz a hardverben is. És mivel én nem

vagyok agysebész, nem tudok a hardver-rel dolgozni. Ha terápiában lenne velem az illető, akkor csak arra tudnám bátorítani, hogy nagyon figyeljen oda, mi történik egy-egy rohama előtt. Hogy esetleg észre tudja-e venni, hogy mi indítja el ezeket a rohamokat. Mert valószínű, hogy nem teljesen véletlenszerűen történik. Biztos, hogy van oka. És ha egyszer rájön, hogy mi az oka, akkor már nem érdekes, van-e valami baj az agyban, vagy nincs. Ha el tudja kerülni, akkor már jó.

Van egy másik lehetőség is, ami néha - nem mindig - hatásos lehet. Laing például az asztmával birkózott, és egy idő után azt találta ki magának, hogy szimulálni fogja az asztmás rohamokat. Ült például egy családi va-csorán, és egyszer csak fuldokolni kezdett, leesett a székről, vonaglott a földön, és mindenki azt hitte, hogy megint rohamot kapott. Laing azt állította, hogy amikor már tökéletesen tudta utánozni ezt, attól fogva soha egyetlen asztmarohama sem volt. Tehát meg lehet próbálni szimulálni az ilyen rohamokat, és ebből következően talán lesz valami kontroll. A dolog logikája ugyanis az, hogyha az ember elő tud hívni valamit, akkor meg is tudja gátolni. Ha meg nem tudja előhívni, akkor meggátolni sem tudja. De ezt csak lépésről lépésre lehet megtenni... Ha egy epilepsziás terápiában lenne velem, akkor ez afféle "vak vezet világtalant" dolog lenne. De legalább nem lenne egyedül.

Vizont egyáltalán nem biztos, hogy bármi is segítene. A pszichoszomatikusnak hitt betegségekkel nagyon kell vigyázni... Például vannak olyanok, akik azt mondják, hogy a rák pszichoszomatikus. Olyankor fennáll a veszély, hogy nem elég, hogy rákkal diagnosztizáltak és félek a haláltól, de ráadásul még valaki azt is mondja, hogy erről én tehetek. És hogy így vagy úgy kellene élnem, hogy ne legyen rákom.

A pszichoszomatikus gondolkodás tehát nagyon könnyen oda vezethet, hogy az áldozatot okoljuk saját szenvedéseieért. Nem vagyok benne biztos, hogy ez mindig így van... Susan Sontag A betegség mint metafora c. könyvében egy szemernyi toleranciát sem enged meg a pszichoszomatikus interpretációkkal kapcsolatban. Megmutatja például, hogy a tébécéről mindaddig romantikus teóriákat gyártottak, amíg ki nem tudták mu-tatni a betegséget okozó bacilust. Akkor mindezek a teóriák egy pillanat alatt semmivé váltak.

Valaki talán úgy gondolhatja, hogy ez egy pesszimista előadás volt... De annak is van pozitív értéke, ha esetleg pesszimista lennék, mert akkor csak jó meglepetések érhetnek. Így mindig hálás lehetek, ha valaki jól bánik velem. Ha optimista lennék, akkor állandóan csalódnék. De mint pesszimista gyakran boldog vagyok, és kellemes meglepetésekben van részem.

Megkérdezték tőlem, hogy vajon a magyarságom mennyiben járul hozzá a karakteremhez, és hogy ma-gyar terapeutaként nincs-e nehéz dolgom Kanadában, egy olyan kultúrában, amely egészen különbözik a ma-gyartól... Azt gondolom, hogy aki valójában vagyok, annak semmi köze a karakteremhez. Amit karakternek nevezünk, tulajdonképpen csak automatikus szokások mintázata. Más szokások és más dolgok vannak beideg-ződve az emberekbe attól függően, hogy milyen kultú-rában nőttek fel. De - és szerintem ez az egyik oka an-nak, hogy én ilyesmivel töltöm az életemet - vannak úgynevezett mikrokultúrák is. Az, hogy magyar vagyok, lehet, hogy nem olyan fontos, mint hogy milyen családból származom. Én a Kisorókus utca 3-ban születtem, Budán. Ismerhetek valakit a Kisorókus utca 5-7-ből: mindketten magyarok vagyunk, de mégiscsak más csa-ládból származunk, és lehet, hogy nehezebben értenénk

meg egymást, mint valakivel, aki Afrikában nőtt fel. Itt arról van szó, hogy tudunk-e úgy találkozni a másikkal, hogy túllépünk a szokásainkon. Az egyik dolog, amit az ember megtanul a terápiában, hogy levetkőzze a szokásait, amennyire csak tudja vagy akarja. Emlékszem, amikor terápiában voltam, írtam egy hosszú listát a szokásaimról. Valamelyik mellé egy pipát tettem, valamelyik mellé pedig egy x-et. A pipa azt jelentette, hogy annak a szokásnak jó hasznát veszem, az x pedig azt, hogy attól viszont jó lenne megszabadulni.

A terapeuta munkája lényegében nem más, mint ami 2000 évvel ezelőtt lett volna, és nem hiszem, hogy más lesz a jövőben sem - élünk bár Franciaországban, Magyarországon vagy Kanadában. Az angliai inaséveimhez hozzátartozott, hogy Laing elküldött en-gem a legszegényebb és a leggazdagabb családokba is. Teljesen mindegy volt: ami fájt, az ugyanaz volt a gazdag, mint a szegény családokban. Ami fáj, az pontosan ugyanaz az eszkimók között, mint a fekete-afrikaiak között.

Mondok egy példát: van egy olyan szokás Afrikában, amelyet angolul female genital mutilationnek nevez-nek. Az anyák arra kényszerítik a lányukat, hogy vágas-sák ki a csiklójukat, és varrassák össze a vaginájukat. Érdekes módon ezt a nők továbbra is megteszik. Már-most szerintem kulturális egyenlőség ide vagy oda, az, ami fájdalmat okoz a másoknak, az, ami valódi kegyet-lenség - az minden kultúrán felül kegyetlenség. Tehát ez nem kulturális különbség kérdése. Lehet, hogy mindezt politikailag nagyon nehéz megváltoztatni, de mégiscsak az lenne a cél, mégiscsak az lenne jó, ha senki nem bántaná a lányát. Szerintem például jobb lenne, ha a zsidók sem metélnék körül az újszülött fiúkat, mert hát micsoda üdvözlés, hogy

megszületek, és egyszer csak levágnak egy darabot a péniszemből... Bármilyen kultúráról, tradícióról vagy szokásról is beszélünk, szerintem ezek nem jó dolgok.

Egyszóval az emberi problémáknak nincs kulturális vagy történelmi meghatározottsága. A félelem az féle-km, a fájdalom az fájdalom. A szégyen, az egyedüllét univerzális. De ide, ehhez a lényeghez eljutni kemény munka, mert le kell vetköznünk a szokásainkat. A terápia éppen arra való, hogy segítsen a másoknak abban, hogy megtalálja a szívből eredő valódi reakciót az automatikusan beidegződött szokások helyett. Ahogy Jó-zsef Attila írta Nagyon fáj című versében:

A kultúra

Úgy hull le rólam, mint ruha másról a boldog szerelemben

LÉLEGEZZ!

Eddig körülbelül egy tucat definíciót adtam arra, hogy mi is tulajdonképpen a pszichoterápia, és elmondtam, hogy néha minden héten, néha minden hónapban mást gondolok arról, hogy mi is a lényege. De van még egy definíció, ez pedig egyszerűen az, hogy a terápia lehetőség arra, hogy az ember gyakorolja, hogy itt legyen - a jelenben. Hogy jelen legyen a pillanatban.

Élete vége felé a tanítómesteremet, R. D. Lainget megkérdezték, hogy mire vágyik még, mit akar elérni még az életben. Habozás nélkül azt felelte, hogy egy napra, csak egyetlenegy napra szeretne jelen lenni úgy, hogy reggeltől estig egyetlen élő pillanatot se mulasszon el. Hogy ne hagyja ott a jelent és a mostot egy jövőbeli fantáziáért vagy egy múltbeli emlékéért. Kemény munka megtanulni, hogy az ember jelen legyen.

Az egyik legegyszerűbb, legkönnyebb meditáció, amikor az ember csak ül, becsukja a szemét, és számol-ja a lélegzetét. Be-ki - egy. Be-ki - kettő. Be-ki - három. Tízíg kell menni, és ahogy elérkezünk a tízhez, kezdjük előlről. Ez nagyon egyszerűnek tűnik, mégis vannak olyanok, akiknek tíz évbe telt megtanulni. Hogy miért? Mert a harmadik lélegzet után már valamin gondolkozni kezdünk. Már elveszünk egy gondolatban, érzésben, félelemben vagy emlékbén. Thich Nhat Hanh vietnami buddhista szerzetes mondta, hogy nem létezik semmi, ami miatt az embernek el kellene veszítenie a kapcsolatát a jelen pillanattal. Nem törvényszerű, hogy azt el kell veszítenünk. A kérdés az - mondta ő hogy „van-e szemed, hogy lásd a naplementét, és van-e lábad, amely érezni tudja a földet.” Az élet nagyon egyszerű, csak mi tesszük bonyolulttá.

Egyszer a brit antropológussal, Francis Huxley bará-tommal meghívtak minket egy partira a New Hamps-hire-i hegyekbe, ahol csak férfiak voltak, és mindenki bevett egy nagy adag LSD-t. Ő és én voltunk a legidő-sebbek, és nekünk volt a legtöbb tapasztalatunk Ilyes-miben. Mondtuk, hogy rendben, elmegyünk, csak ne legyen köztünk olyan, aki először találkozik az LSD-vel, mert nem akartunk ott ragadni terapeutának. Nem azért mentünk ugyanis, hogy terapeuták legyünk, hanem hogy együtt legyünk másokkal és élvezzük a délutánt. Persze végül az történt, hogy besurrant valaki, aki először fogyasztott ilyesmit, aztán hamarosan nagyon meg is ijedt, és pánikrohamot kapott. Akkor Francis és én egymásra néztünk, és azt mondtuk, hogy mi inkább elmegyünk, nem akarunk itt maradni. Ahogy indultunk és elbúcsúztunk a többiektől, észrevettem, hogy Francis odament ehhez a rettenetes pánikban lévő emberhez, mélyen a szemébe nézett, és megkérdezte tőle: „Do you want to know the secret of life?” - „Akarod tudni az élet titkát?” A pasi ránézett, és azt felelte, hogy igen. Mire Francis azt mondta neki: „Keep breathing!” - „Csak lélegezz tovább!”

Van egy rövid buddhista mondás, amely úgy szól, hogy „Találj menedéket a jelen pillanatban!” A jelen pillanat mindig tud menedéket adni. Ez azért jó, mert akkor nem kell semmit sem magaddal vinni, nem kell senkit sem keresni, hogy menedéket adjon. Ha tudod, hogyan kell menedéket találni a jelen pillanatban, ak-kor nincs mitől félni. Hogy történik ez? Ha belegondol-tok, valójában nagyon egyszerű, és a barátom, Francis is pontosan ezt akarta mondani. Keep breathing. Léle-gezz! Majdnem minden fontos meditáció a lélegzéssel kapcsolatos, a meditáció alatt oda kell figyelni a légzés-re. Vagy a hasadra kell koncentrálni, ha a hasadból

lélegzel - mint például a zazenben -, vagy az orrlyukad érzéseire, mint a vipasszaná meditációban. Ám a lényeg az, hogy amíg lélegzel, addig nincs nagy baj. Ha pedig már nem lélegzel, akkor úgyis mindegy. Olyan egyszerű, hogy az ember biztonságérzete ott van az orrlyukában. És mégis megijedünk. Mitől? Amíg léleg-zel, nagy baj nincs.

Egyszóval azt a művészetet, hogy az ember létezni tudjon itt és most, a jelen pillanatban, azt a terápiában is lehet gyakorolni. Persze ha a terapeuta nem gyakorolja, akkor a páciensnek is nagyon nehéz lesz gyakorolnia. A terápia egyik, már említett funkciója az lehet, hogy az ember megszabadulhat a szokásaitól. De ha a terapeuta nem szabadul meg a saját szokásaitól, akkor a páciens sem fog. Ha valaki kövér és le akar fogyni, akkor ne menjen kövér terapeutához. Nem igaz? Mert valószínűleg - tudatosan vagy tudat alatt - a kövér te-rapeuta szabotálni fogja, hogy az illető le tudjon fogyni, amíg ő nem tud. Ugyanúgy, ha az ember nem akar többé inni vagy alkoholista lenni, akkor egy részeges terapeuta nem tud segíteni neki.

Számomra a terápiában nincs siker és nincs sikerte-lenség. Ha érdekelne, hogy sikeres vagyok-e vagy sem, valószínűleg már rég kiégtém volna. A karma jógában az embernek azt kell gyakorolnia, hogy soha ne érde-kelje a munkája eredménye. Én is így vagyok a terápi-ával: egyszerűen élvezem, amit csinálok. A többi nem érdekes. Én nem autókat javítok. Lehetek sikeres autó-szerelő, azt nagyon könnyű megítélni. De ha éti úgy definiálom a munkámat, hogy együtt vagyok valakivel, és egyedül én tudom, hogy teljesen odaadom-e magam a helyzetnek vagy sem, akkor nem lehetek büszke arra, ha valaki azt mondja, hogy „a Fekimár megmentette az életemet, nélküle meghaltam volna”. Ő ezt mondja. De nekem ez nem számít,

számomra ez nem igaz. Ugyanúgy nem fogom szégyellni magam, ha valaki azt mondja, hogy „a Feldmár elrontotta az életemet, a Feldmár nélkül boldog lehettem volna, és most nincs családom, nincs feleségem, egyedül kóborlok a világban, és ez a Feldmár miatt van”. Hiszen ez nem az én felelősségem. Hogy a páciens mit gondol, vajon a terápiája sikeres volt-e vagy sem, az az ő problémája. A tanítómesterem azt mondta - sőt már az a tanítómestere, vagyis a mesteri nagyapám, Donald Winnicott is -, hogy ha a páciens hálás a terapeutának, akkor a terapeuta nem egészen jól végezte a dolgát. A legjobb az, ha a páciens úgy hagyja ott a terapeutáját, hogy azt gondolja róla: ez az ember hülye volt velem, de ennek ellenére én most boldog vagyok.

Most felolvasok nektek valamit, és majd meglátjuk, ho-vá vezet bennünket. Ezt valaki írta nekem, de természetesen mindent megváltoztattam benne, úgyhogy ez senkiről nem szól, és közben mindenkiről szól.

A gondom az, hogy már mindenki tiszta hülyének néz a környezetemben, aminek következtében én is egyre kellemetlenebbül kezdem érezni magam, és nem tudom, hogy kihez fordulhatnék. A problémám az, hogy képtelen vagyok dönteni. Az igazság az, hogy nem is tudom, mi lenne nekem jó. Egyszerűen nem érzem. Üres vagyok, csak élek egyik napról a másikra, közben pedig örült módon keresem a motivációm, önmagam. Diplomával a hátam mögött jelenleg épp nyelvet tanulok, és mások által értelmetlen dolgokat cselekszem. Rettenetesen félek kötődni férfiakhhoz, 28 éves vagyok, de nem akarok gyereket, félek a házasságtól, olyan emberhez mentem vissza harmadszor, akit már nem is kívánok, és azt hiszem, beleszerettem valaki másba, akit báromszor hagytam el a régi kapcsolatoméért. De már az érzelmeimben sem vagyok

biztos. Hol ezt súgják, hol azt. Olyan, mintha bújócskát játszana velem a lelkem. Legszívesebben egész nap aludnék, mindig fáradt vagyok. Szeretném megkérdezni, hogy mit tegyek. Majd elmúlik idővel, vagy menjek orvoshoz? Nem szeretnék, mivel a bátyámat mániás depresszi-ósként összevissza gyógyszerelték, és sajnos most már inkább az alkohol rabja és a boldogtalanságé, mint a mániáié. De lehet, hogy ez normális?

Később, amikor mondtam, hogy el kellene mennie egy terapeutához, ezt írta:

Valóban, beszélnem kell valakivel, aki segíteni tud abban, hogy megértem önmagam, hogy tudjam, mit is érzek vagy akarok. Mert érzéseim ugyan vannak de azok sokszor egymásnak ellentmondóak vagy ködösek. Néha rendkívül erőtlenek, máskor meg olyan intenzitással öntenek el, hogy teljesen kétségbeesem. Borzasztó már ez a vergődés néha olyan, mintha az ellenségem lakna bennem, aki a legváratlanabb pillanatokban kerül elő, akit nem tudok legyőzni, és aki egyre mélyebbre húz. Én pedig hagyom. Csernus doktornál jártam már, de ő egészen más oldalról közelített felém, így sajnos nem jutottam egyről a kettőre a problémámat illetően.

No, hát mit lehet itt csinálni? A levélíró sok érdekes dolgot megemlít. Én pedig azért mondom el nektek, hogy megosszam veletek, miként lehet az ilyen dolgokról gondolkodni. Mert persze ebből betegséget is lehet csinálni. Ezt lehet diagnosztizálni, erre lehet or-vosságokat adni. De azt is lehet, hogy megpróbáljuk megérteni, hogy mi is történik itt, és hogy ez tényleg olyan ritka dolog-e.

Az első probléma, amit felhoz az illető, hogy nem tud dönteni. Ezért most szeretnék egy kicsit beszélni arról, hogy miként tud valaki dönteni. Hogyan működik ez a dolog? A döntést úgy is lehetne ábrázolni, hogy az ember megy egy úton, és az út egyszer csak kettéválik. És akkor el kell határoznia, hogy merre megy tovább. Engem mindig nagyon érdekel egy-egy szó etimológiája, mert sokat elárul a jelentéséről. Na mármost, ahol három út egy pontba ér, azt a pontot triviának hívják. Tri latinul azt jelenti, „három”, via pedig azt, hogy „út”. A trivia tehát az a pont, ahol három út találkozik. Tehát ha valaki megy az úton, és ideérve megtorpan, és nem választ, csak ül, vagy letáborozik, vagy ezen a ponton kezd élni, akkor az egész élete triviális lesz. De hogy válasszon az ember, hogy jobbra menjen vagy balra? Mert az ember azt hiszi - a legtöbben azt hiszik -, hogy ez nagyon fontos, hogy minden választás fontos.

Nekem kedves, öreg barátom volt Török Sándor bácsi, az egyik kedvenc gyerekkori könyvem, a Kőköjszi és Bobojsza írója. Ő antropozófus volt, amit az előző rezsim alatt titokban kellett tartania, de azért minden karácsonykor küldött nekem egy lapot, amelyen gyak-ran az állt, hogy „Vagy minden csoda, vagy semmi sem az.” Ezen mindig elgondolkoztam, és most pontosan ugyanezt gondolom erről a választási dilemmáról is. Vagy minden fontos, vagy semmi sem az. De sokkal könnyebb az élet, hogyha semmi sem fontos. Most megoldom a legfontosabb problémáitokat: mindegy, hogy merre megy az ember. Abszolút mindegy. Az ember csupán fontosnak hiszi, hogy jobbra megy-e vagy balra, és hogy jól kell tudni választania.

Sokan, amikor visszatekintenek a múltba, azt mond-ják, hogy jaj, megbántam, hogy akkor erre mentem és nem arra... Tíz évvel ezelőtt erre kellett volna menni, az sokkal jobb lett

volna, de én sajnos arra mentem... Ez mind-mind csupán fantázia. Soha az életben nem lehet megtudni, hogy mi lett volna, ha mást választunk. Az idő nem megy vissza, nem lehet visszafordítani az időt. Tegyük föl, hogy ezen a bizonyos trivia-ponton állok. Balra indulok, és ott hamarosan bajba kerülök. Én pedig, félúton valami felé, azt mondom, hogy jaj-jaj, inkább jobbra kellett volna menni. De soha nem tudok visszamenni ahhoz a bizonyos ponthoz, mintha semmi sem történt volna, és megnézni, hogy tényleg jobb lett volna-e jobbra menni, hiszen az az idő már elmúlt. És persze, ha véletlenül jobbra mentem volna, előbb-utóbb ott is bajba kerültem volna, és akkor most bizonyára azt mondanám: jaj-jaj, balra kellett volna menni... Mindegy, hogy jobbra megyek vagy balra megyek. Mindegy, hogy mit csinál az ember. Ha én visszatekintek, jó szívvel azt tudom mondani, hogy nekem soha egyetlen rossz elhatározásom sem volt. Miért is ne mondhatnám? Ez is csak fantázia... Akkor miért fantáziálnám azt, hogy elrontottam az életemet? Miért nem inkább azt, hogy mindig jól választottam?

Sok mitológiában találkozni lehet ezzel a motívum-mal, hogy nem szabad visszanézni, csak előre. Ezek a történetek szerintem erről szólnak. Amikor Orfeusz hátranéz, Eurüdiké eltűnik. Lót felesége sóbálvánnyá válik, amikor hátranéz. Angolul a to petrify azt jelenti, hogy kővé dermedni, de azt is jelenti, hogy nagyon megijedni. Visszanézni tehát ijesztő, rettenetesen ijesztő. De minek visszanézni? Egy egész életet le lehet úgy élni, hogy az ember nem néz hátra. Időpazarlás hátranézni. Meg kell tanulni, hogy az ember csak előre nézzen. Vagyis választok, bajba kerülök, és akkor megint választok, és megint választok, és megint választok, és

megint választok. Mindig lehet választani, csak tudni kell előrenézni. És soha nem kell hátranézni.

Lehet, hogy így már el is tűnt a probléma. És ha a le-vélíró ezt hallaná, talán már el tudná dönteni, hogy jobbra-e vagy balra.

Azt is kérdezi, hogy miként ismerhetné meg önmagát. Mert úgy érzi, mintha minden pillanatban többszörös személyiségzavarban szenvedne. De szerintem valamennyien többszörös személyiségek vagyunk... Amikor fiatal voltam, néha megtorpantam, és feltettem magamnak a kérdést, hogy most mit tegyek, mert voltak olyan hangok vagy gondolatok bennem, amelyek azt súgták, hogy ezt meg ezt kell csinálni, és voltak másmilyenek, amelyek viszont azt mondták, hogy nem, nem, nem, azt és azt kell csinálni. És ezek a hangok veszekedtek bennem.

Emlékszem, amikor terápiában voltam, elmondtam a terapeutámnak, hogy néha nem vagyok képes egy irányba menni, mert kétfelé húznak a gondolataim, és megjegyeztem neki, hogy remélem, ahogy idősebb le-szek, elérkezik majd az idő, hogy csak egyvalamit fogok akarni. Akkor a terapeutám rettenetesen nevetni kezdett, és azt válaszolta, hogy minél öregebb leszek, annál több hangom lesz. Nem lesz egyszerű, mondta, ne is reméljem, hogy az lesz.

Mit tehet az ember, amikor ilyesfajta anarchia ural-kodik benne? Szerintem egyetlen megoldás van, még-pedig az, hogy egy királyságot kell alapítani magunkban. Kell lennie önmagunkban egy szuverenitásnak, kell bennünk lennie valakinek, aki minden hangot meghallgat, és azt mondja, hogy „jó, köszönöm, te ezt mondd, és van itt egy másik vélemény is, rendben, köszönöm, köszönöm, köszönöm.”

És akkor a király -ha nő vagyok, akkor a királynő - azt mondja, hogy kö-szönöm szépen, mindenkit meghallgattam, itt ülök a trónon, ezért hatalmamban áll eldönteni, hogy és mint legyen, és nagy bölcsességemben úgy határoztam, hogy erre és erre fogunk menni. És akinek ez nem tet-szik, az hallgasson.

Ha találkozom valakivel, akinek a trónja üres, vagy esetleg néha az A személyiség ül rajta, néha a B szemé-lyiség, néha pedig a C személyiség, akkor ezzel az ille-tővel nem lehet együtt élni vagy együtt dolgozni. Mert tegyük fel, hogy A, aki épp a trónon ül, megígér nekem valamit. Holnap már B ül a trónon. És ez a B nem ígért meg semmit. Arról van itt szó, hogy nem fogok kereskedelmi kapcsolatot felállítani egy olyan király-sággal, ahol senki sem ül a trónon, vagy minden második nap valaki más, és folyton verekednek a trónért.

Ami a levél párkapcsolati részét illeti, egy Alice Miller nevű svájci pszichiáter majdnem minden könyvében beszél róla, hogy ha újra és újra olyan emberekbe sze-retünk bele, akivel a kapcsolat nem működik - és ez férfira és nőre egyaránt igaz -, akkor valószínűleg intuitív módon csak olyan embereket engedünk közel magunkhoz, akik pontosan ugyanúgy fognak kínozni minket, ahogy azt az anyánk vagy az apánk tette velünk, amikor kicsik voltunk. Hogy miért? Mert bármit is tett veled az anyád vagy az apád, amikor pici voltál, magadban azt definiáltad szeretetként.

Az angol kink szó egy olyan szexuális magatartást jelöl, ami nem megszokott, vagy legalábbis nem gyakori. De ina már a világon mindenütt feladhat az ember egy hirdetést, hogy olyan szexpartnert keres, aki először jó pirosra veri a fenekét. Mert anélkül, hogy valaki jó pirosra verné a

fenekét, nem tud élvezni. Szerintem egészen biztos, hogy erre egy olyan embernek van csak szüksége, akit valamikor az életében, amikor még kicsi volt, gyakran elnászpángolta... A definíció az volt, hogy »ezt csak azért csinálom, mert szeretlek". Vagyis az apja, mondjuk, annyira szerette, hogy jól megverte. Ha tehát egy ilyen nő olyan férfival van, aki nem veri meg, akkor azt hiszi, hogy az a férfi nem is szereti őt. És akkor fel lehet adni hirdetéseket, hogy találhasson végre valakit, aki esetleg szereti annyira, hogy megverje. Ez lehet az egyik része a dolognak. A másik pedig az, hogy ha valaki fájdalmat okozott nekem, akkor jó bosszúnak tűnhet tudat alatt azt üzeni az apámnak vagy az anyámnak: „Hát azt hiszitek, hogy bántottatok? Nézzétek csak! Én pont azt élvezem, ha valaki úgy kínoz, ahogy ti kínoztatok. Köszönöm szépen. Ez kitárta az ajtót a mennyországra!"

Na, mármost hogy lehet ettől megszabadulni? Alice Miller azt mondja, hogy akiben ez a mechanizmus mű-ködik, annak csak azért se szabad közel engednie ma-gához valakit, aki nagyon izgalmas, akibe azonnal bele tudna szeretni, inkább el kell kerülnie, mert az már azt jelenti, hogy van itt valaki, aki úgy fog kínozni, mint az anyám vagy az apám. Előbb olyan valakit engedjen kö-zel magához, aki nem olyan izgalmas. Akivel, mondjuk, nagyon jó barátságban lehet, de a szex nem olyan sziporkázó. És akkor van rá remény, hogy ahogy a kap-csolat alakul, a szex is egyre jobb lesz. Nem úgy, ahogy korábban volt, hogy a szex sziporkázóan jó volt, és aztán a kapcsolat tönkrement.

Most szeretnék egy-két témát megvilágítani, hogy közö-sen gondolkozhassunk róluk. A pszichiáterek és a pszichológusok szerint van egy betegségcsoport, amelyet evési zavaroknak neveznek. Ilyen az anorexia vagy a bulimia. Hogyha valaki nem eszik és egyre vékonyabb lesz, akkor azt

mondjuk rá, hogy anorexiás. Minthogy ha egy szót találnánk valamire, akkor az rögtön létezne is. Mintha az bármit is megmagyarázna. Vagy ott van a nimfománia. Mi az? Van ilyen? Mit jelenthet? Ezt általában nőkre mondják. Azokra a nőkre, akik csillapíthatatlan szexuális vágyat éreznek. Miért lenne ez betegség? A férfiakra, akik csillapíthatatlan szexuális vágyat éreznek, nincsen szó. Azok „klassz férfiak”. Szóval szerintem nincs nimfománia. Szexuális függőségről is szoktak beszélni... Vagyis hogy nem azért szeretkezik valaki, mert élvezi, hanem kényszerből, mert kell, muszáj, semmi mást nem akar csinálni. Na és? Majd tíz év múlva másképp lesz... Vagy mondok egy másik példát: ha az ember nem tud aludni, akkor azt mondják rá, hogy inszomniában szenved. És? Mit mondunk ezzel? Semmit. Nincsenek bacilusok, nincs semmi, amit ki lehetne mutatni, de valahogy boldogabbak vagyunk, hogy van egy diagnózisunk, amely szerint a betegség neve: inszomnia. Vagy anorexia. Vagy bulimia. De mi ez való-jában? Semmi. Mondjuk, van egy fiatal lány, aki jó sokat eszik. Angolul ezt úgy mondják, hogy tv binge, amire a szótárban csak azt találtam, hogy „nagy evészet”. De ez azt jelenti, hogy valaki nagyon sokat eszik, bezabál, az-tán kimegy a vécére, ledugja a torkába az ujját, és ki-hányja az egészet. Na most, miért lenne ez betegség?

Nagyon furák vagyunk mi, emberek: amikor látunk valakit, aki valami olyasmit csinál, amit nem értünk, vagy azt szeretnénk, hogy inkább ne csinálja, akkor azt mondjuk rá, hogy beteg. És az illető ezt még el is hiszi nekünk. Főleg, ha ez az illető fiatal, és idős, fehér kö-penyés férfiak mondják neki. Akkor elhiszik.

Azért nem népszerű úgy gondolkozni ezekről a dolgokról, ahogy én teszem, mert ha ezt a dolgot egyből betegséggnek

nyilvánítjuk, akkor a családnak nem kell megvizsgálnia, hogyan élnek. A fiatal lányok ugyanis általában egy családban élnek. És abban a pillanatban, amikor azt mondjuk, hogy nem, ez nem egy betegség, hanem ezt csak úgy csinálja a lány, akkor fel kell ten-nünk a kérdést: miért csinálja? Milyen környezetben csinálja? Kinek üzen ezzel a dologgal? Miféle kommu-nikációnak lehet ez a része? És általában sokkal jobb, ha ezeket a kérdéseket nem világítják meg. Mert akkor nem keletkezik büntudat az anyában, nem támad büntudat az apában vagy a nagymamában vagy a nagypapában. Én soha nem dolgoztam kettesben olyan lányokkal, akik az evéssel viaskodtak, soha nem foglalkoztam csak övelük. Mert ha elfogadnám, hogy csak velük dolgozom, akkor megerősíteném a családot abban a hitben, hogy valami baj van a gyerekekkel. Általában soha semmi baj nincs a gyerekekkel. A gyerekek a legegészségesebbek, a gyerekek a legjobbak, a gyerekek a legőszintébbek. Hogyha valami baj van, az általában az idősebbekkel van. Én még rosszindulatú csecsemővel nem találkoztam.

Én nem tudom, hogy az evéssel való viaskodás be-tegség-e vagy sem, én ilyen esetekben csak nagyon oda akarok figyelni, beszélgetni akarok, és azt szeretném, hogy aki ilyesmit csinál, mondja el nekem, hogy pontosan mit érez, mit gondol, mi a véleménye arról, ami történik. Volt egy tizenkilenc éves lány, aki rengeteget biciklizett, rengeteget járt tornászni, és nem evett. Izmos volt, szikár és vékony - ijesztően vékony. Zsidó családból származott, én pedig meghívtam a mamáját és a papáját is, leültünk négyen, hogy beszélgessünk arról, hogy mi is történik itt. Nem sokáig kellett rájuk figyelnem, amikor rájöttem, hogy a papa tipikus papucsférj. Nagyon szelíden beszélt, látszott, hogy sohasem

kiabál, a felesége ezzel szemben egy erős nő volt, jól kifejezte magát, és amit akart, azt megmondta. Mindenről határozott véleménye volt, a hangja pedig magabiztosságot sugárzott. A férje sohasem veszekedett vele. Amit a mama akart, azt a papa megcsinálta.

Na most egy zsidó családban Ici az, aki az ételt elké-szíti, és kinek fontos, hogy a gyerekek megegyék, amit főz? A mamának. Egy zsidó mama akkor büszke magá-ra, ha sokat főz, és a gyerekek mindent megesznek. Ha a gyerek azt mondja, hogy köszönöm, nem kérem, akkor az valóságos tragédia. Egyből nyilvánvaló lett szá-momra, hogy ez a lány meg akarja tanítani az apját arra, hogy a mamának lehet nemet mondani. A papa ezt nem vette észre. Nekem kellett megmondanom, amikor mindannyian ott ültünk. Ezt nem könnyű megmondani, és senki nem akarja hallani. Azt javasoltam a papának, hogy nagyon figyeljen oda, és tényleg csak akkor mondjon igent a mamának, ha tiszta szívből igent akar mondani... De ha nem lelkesedik azért, amit a mama mond, akkor mondja neki azt, hogy nem. És mostantól kezdve ne is figyeljünk a lányra, csak nézzük meg, mi történik. Nem volt könnyű: a papa rettenetesen félt. Félt, hogy az egész családja szét fog esni. A mamának pedig egyáltalán nem tetszett, amit mondtam. Sőt, soha többé nem is akart jönni terápiára.

A papa rájött, hogy lehet valami igazság abban, amit mondtam, de a történet mégis úgy folytatódott, hogy a lány egyre vékonyabb lett, én pedig végül azt javasol-tam, hogy menjenek el egy orvoshoz - nem egy pszichiáterhez, hanem egy orvoshoz -, aki meg tudja mon-dani, hogy hol a kritikus határ. Mert ez veszélyes is le-het. Ha az ember egy bizonyos súly alá megy, akkor megállhat a szíve. Történik valami a test egyensúlyával, ami életveszélyes tud lenni. De egy

bizonyos súly felett nincs semmi baj. Azt mondtam, hogy menjenek el, és kérdezzék meg az orvostól, hogy hol van pontosan ez a kritikus határ. És addig, amíg a lány afölött van, egy szót se szóljanak, hagyják őt békén. A lánynak is megmondtam, hogy ha nem akarja, hogy a szülei folyton kontrollálják, és állandóan órá figyeljenek, akkor maradjon a kritikus súly fölött. Ez egy nagyon egyszerű feladat volt.

Nagyon közel került hozzá, de nem ment alá. Aztán felmerült egy lehetőség a lány számára, méghozzá az, hogy onnan, Vancouverből a montreali McGill Egyetem helyett, ahová felvették, egy angol egyetemre menjen, ami az egyik testvérintézménye volt a McGill-nek. Én nagyon erősen bátorítottam erre a lányt, és a családját is, hogy küldjék őt Angliába. Minél messzebb kerül a családjától - gondoltam - , annál kevésbé lesz fontos, hogy ne egyen. Tudniillik számomra nyilvánvaló volt, hogy ez egyfajta éhségstrájk volt. Nem arról volt szó, hogy ő nem tudott enni - egyszerűen nem akart enni. Mintha egy transzparenst tartott volna maga fölött egy tüntetésen... Csak éppen ő az anyja ellen tüntetett. De ha már nem kell otthon laknia, ha több ezer kilométer választja el az anyjától, akkor minek csinálná? Minek tüntetni Londonban? Amikor már senki sem látja, hogy nem eszik és milyen sovány, akkor már ebet nyugodtan. És így is történt.

Természetesen nem azt állítom, hogy mindenkinél, aki ilyesfajta - ha úgy tetszik - evési zavarnl küzd, pontosan ugyanez a dinamika működik. Nem akarok általánosítani. Sőt, épp azért mesélem el ezeket a dol-gokat, mert nem lehet általánosítani. Már az, hogy valamit anorexiának neveznek, összemos egy csomó mindent. Mert - mit tudom én - tíz lány közül, akik látszólag ugyanazt csinálják és ugyanúgy néznek ki, könnyen lehet, hogy tíz egészen különböző történet

bontakozna ki előttem, amit csak úgy tudhatnék meg, ha nem diagnosztizálnám őket, hanem sok időt töltenék velük, hogy elmondhassák nekem, mit gondolnak.

Ha van valami, amit általánosítani lehet ebből a törté-netből, az az akaratról szól. Eljutottunk a Holdra, körül tudjuk repülni a Marsot, de azt, hogy mi az akarat, senki sem tudja. Abszolút senki sem tudja. Ez az egyik legnagyobb misztérium. Az történik, hogy én most va-lahol itt, bent - úgy tűnik, hogy bent, de valójában isten tudja, hol - arra gondolok, hogy a jobb kezemmel integetni fogok, hogy integetni akarok a jobb kezemmel - és lám, egyszer csak már integetek is a jobb kezemmel. Hogy ez hogy történik, azt a világon senki sem tudja. Soha nem tudták, és a mai napig sem tudják. Lehet, hogy holnap tudni fogják, de most még nem tudják. Tudják, hogy mi történik az agyban, milyen folyamatok játszódnak le itt, ott... De ez még nem jelent semmit. Például én most itt vagyok, Budapesten, az autóm viszont Vancouverben van, és teszem azt, felhívhatom innen telefonon az autószerelőmet, és azt mondhatom neki, hogy legyen szíves, menjen el hozzánk, vigye be a kocsimat a garázsba, és cserélje le az olajat. És mire hazaérek, ez meg is történne. Egyszóval én ezt így akarom, mondok neki valamit a telefonba, mozog az álkapcsom, és akkor ő az izmaival odamegy, ahová én akartam, és azt csinálja, amit én akartam... Hát, az ember esze megáll, hogy ez hogy működik...

Azért kezdtem az akaratról beszélni, mert az anorexia, a bulimia mind-mind az akaratról szól. Kinek az akarata az én akaratom? „Legyen meg a te akaratod...”. De ki az a te? Nem a mamám, nem a papám. Talán az Isten. De ki az Isten? Már Szent Ágoston így szólt egyszer Istenhez: „Miért van az, hogy meg akarok tenni valamit, és nem teszem? És miért

van az, hogy nem akarok megtenni valamit, mégis állandóan megteszem?" Óriási misztérium. Azt hiszem, hogy Isten végül nem felelt neki.

Most beszélhetnénk egy kicsit a maszturbálásról, mert az épp ilyen: az ember azt mondja, hogy nem akarja többé csinálni, és öt perc múlva már csinálja. Hát nem szép az élet? Semmit sem tudunk. Abszolút semmit sem tudunk. Mechanikai dolgokat tudunk. Autókat és repülőket tudunk csinálni, de azt, hogy hogyan határozzuk el, hogy soha többé nem fogunk maszturbálni, azt nem tudjuk. Nem azért mondom ezt, mintha olyan fontos volna, de azt gondolhatja az ember, hogy ha ura az életének, akkor az a minimum, hogy ha elhatározza, hogy soha többé nem maszturbál, akkor az úgy is lesz, és kész. Csakhogy ez nem ilyen egyszerű.

És hát kinek mi... Valaki megkérdezte, hogy mi állhat az autoerotikus aszfixia jelensége mögött. Hát nem is tudom... A gyerekek mindig mindent kipróbálnak. Sokszor szeretnek például pörögni a saját tengelyük körül. És még csak nem is láttak ilyet a televízióban... Kerengő derviseket sem láttak... Egyszerűen csak elkezdenek pörögni, egészen addig, amíg el nem vágódnak, és akkor nézik, hogyan forog körülöttük a világ. És ez tulajdon-képpen máris egy tudatállapot-változás. Érdekes lenne megvizsgálni, hogy miéri érdeklék az embert már ilyen korban a másfajta tudatállapotok. És a gyerekek persze azzal is játszanak, hogy meddig tudják visszatartani a lélegzetüket. Megijeszítik az anyjukat, megijeszítik az apjukat. A kádban is sokszor csinálják például. Na most, ha egy gyerek játszik a péniszével és közben visszatartja a lélegzetét, akkor valami történhet, ami nagyobb és jobb, mint ami addig volt. És akkor heuréka! Persze veszélyes, de hát mi nem veszélyes? Szerintem

minden, ami jó, az veszélyes. Minden, ami biztonságos, az unalmas.

Mindenesetre én rájöttem, hogy a maszturbálásnak semmi köze a szexhez. Arról a szorongásról szól, amely akkor keletkezik bennünk, amikor nem akarunk egyedül lenni, és mégis egyedül vagyunk. Az utolsó pillanat, amikor még minden jó volt - ha szerencsések voltunk -, az anyánk méhében volt. Férfiaknak is, nők-nek is. Az anyánk méhében feltétel nélküli szeretet volt, és nem voltunk egyedül. Na mármost fényképek és filmek bizonyítják, hogy egy hat-hét hónapos magzat szopja a hüvelykujját, és játszik a köldökzsinórával.

A maszturbálás épp olyan, mint a cumizás. Az ember akár a hüvelykujját is szophatná - pontosan ugyanaz. A gyerekek is azért cumiznak, azért szopják a hüvelykujjukat - vagy bármi mást -, mert az anyjuk kizárta őket, elzárta őket a mellétől, és nem tudnak az anyjuk testéhez férni. Ha egy anya nem addig viseli a saját testén a gyereket, ameddig a gyerek el akar válni, ha nem alszik együtt vele, ha nem szoptatja akkor, amikor a gyerek szopni akar, akkor ugyanez a szorongás támad a gyerekekben, amely onnan ered, hogy nem kapom meg, amit a világmindenség, az evolúció rendelt nekem. Már nagyon kicsi lányok vagy a szájukba vagy a nemi szervükbe teszik az ujjukat. A fiúk pedig játszanak a nemi szervükkel. A pénisz ebből a szempontból olyan, mint a köldökzsinór. Ha megnézzük mindkettő keresztmetszetét, akkor azt látjuk, hogy mind a kettőben három üreg van. Kettő egyforma, a harmadik különböző. Amikor a férfi ejakulál és közben a kezében fogja a péniszét, az ugyanazt az érzést kelti benne, mint amikor az anya-méhben volt és fogta a köldökzsinórját. Mert a köldökzsinór is pontosan

ugyanúgy pulzál, pontosan ugyanazt teszi, mint a pénisz, amikor minden szívve-réssel vért ejakulál a méhlepénybe.

Ez egy ilyen dolog: ha a saját ujjamat szopom, akkor ura vagyok annak, hogy szopni akarok. Ha valami sti-mulusra van szükségem, és ezt mástól nem kapom meg, akkor az is jó, ha önmagamnak adom.

Olyan ez, mint az öngyilkosság. Maszturbálás és öngyilkosság... Van valami közös bennük. 'Találós kérdés: mi az, ami közös bennük? Az, hogy az embernek nincs szüksége hozzá senki másra. Saját magam meg tudom csinálni mind a kettőt, és ennek nagyon tud örülni az ember. Mert nem mindig jó mástól függeni. Ha én maszturbálok, akkor nem függök senkitől. Akkor nem kell senkinek udvarolni, ráadásul olcsó... Ha-sonlóképpen: az öngyilkossághoz sincs szükségem senki másra.

Akkor hát beszéljünk arról is egy kicsit, hogy miért akarnám megölni magamat. Egy Jean Améry nevű, osztrák-zsidó származású író a II. világháború alatt Bel-giumban a földalatti mozgalomban dolgozott a németek ellen, és elkapták. Egy ember lefogta a bal karját, egy másik a jobb karját, a harmadik pedig belenézett a szemébe, és teljes erőből gyomorszájon vágta. Améry összecsuklott, nem tudott lélegezni, és mire magához tért - írja -, az élet soha többé nem lehetett olyan, mint azelőtt. Abban a pillanatban rájött, Hogy attól kezdve soha, senkiben nem fog tudni megbízni. Mert annak az arca, aki gyomron ütötte, olyan volt, mint bárki másnak az arca. Nem volt rajta jel, nem volt csillag a homlokán vagy egy vörös pont az arcán, hogy meg tudja különböztetni azoktól, akik nem csinálnának ilyesmit. Vagyis attól a pillanattól kezdve félt, hogy minden arc mögött ott van egy ember, aki képes lehet ezt tenni vele.

Soha többé senkiben nem tudott megbízni. Minden arc mögött a Gonoszt látta. Később, a háború után - mert túlélte - a három ember közül kettőt megpillantott egy kávéházban, amint nevetgélnek és söröznek. És azonnal tudta, hogy senki nem vonta őket felelősségre azén, amit tettek. Vagyis a második dolog, amire rájött, az volt, hogy nincs igazság a világban. Hogy mindenki azt tehet, amit akar, és senki nem vonja ezért felelősségre. És akkor azt mondta, hogy

nem akar ilyet játszani, nem akar ebben részt venni. Ha ilyen a világ - ha nem tud senkiben sem megbízni, ha nincs igazság - akkor ő nem akar élni. Írt egy könyvet az öngyilkosságról, és amikor befejezte, ő maga is öngyilkos lett, bizonyítandó, hogy nem örült. Mert a pszichiáterek azt hiszik, hogy aki öngyilkos, az örült -a régi görögök ezzel szemben, mint azt már említettem, még azt hitték, hogy aki nem öli meg magát, az az örült. Egyszóval, ahogy befejezte a könyvét, elküldte a kiadóba a kéziratot, és megölte magát.

Én rettenetesen tiszteltem ezt az embert, és elgon-dolkodtam azon, hogy ha esetleg a barátja vagyok, ho-gyan tudtam volna neki segíteni, vagy kellett volna-e segítenem neki egyáltalán. Mert szerintem hibázott. Megértem, hogyan jutott arra a konklúzióra, amire jutott, de én esetleg azt mondtam volna neki, hogy egy kis segítséggel talán meg lehet tanulni, hogy kiben lehet bízni és kiben nem. Ha nincs is az ember homlo-kára írva, hogy megbízhatasz bennem, ha valakivel öt percig beszélgetek, jó esély van arra, hogy megérezzem, ez az ember ártalmas vagy ártalmatlan. Ezt meg lehet tanulni. Hogy hogyan? Ha valaki terápiába jönne hozzám, és feltenné ezt a kérdést, akkor azt mondanám neki, hogy mesélje el azokat a történeteket, amikor kiderült, akár egy hosszú kapcsolat után is, hogy rossz emberrel találkozott. Azután próbáljon meg visszaemlékezni az első

órára, amit vele töltött. Mert nekem az az érzésem és az a tapasztalatom, hogy minden mindenben benne van. Gondolatok Indra hálójára, amely olyan, mint egy tükörfényes gömbökből álló kristály, ahol minden gömbben látni lehet a többi gömb tükörképét is. Tehát abban az órában benne volt az egész kapcsolat. Ha valakinek vannak ilyen em-lékei, akkor nagyon fontos, hogy visszatérjen ezekhez, és amennyire csak tud, emlékezzen az első órára. Hogy volt-e olyan érzése, hogy jaj, fél ettől az embertől, vagy neki ez nem tetszik, vagy csinált-e valamit, amit nem értett. És ha ezeket fél tudja sorolni, akkor mindez segít, hogy a következő első órában komolyan vegye magát. Én például tisztán emlékszem, hogy az első házasságom úgy kezdődött, hogy amikor az esküvőmön alá kellett írni az anyakönyvet, és a tollat odatettem a papírra, akkor valami azt mondta bennem, hogy te hülye vagy, ezt ne írd alá. És aláírtam. Három és fél év után vége volt a házasságnak. Egy év múlva újra megházasodtam, és amikor alá kellett írni, akkor ugyanaz, a hang megint azt mondta, hogy vigyázz, ne csináld. És mégis aláírtam. Három és fél év után vége volt annak a házasságnak is. Harmadszor már nem szó-lalt meg ez a hang. Ha az ember tud tanulni a múlt hi-báiból, akkor nem kell ostoroznia magát a hibái miatt. Nem lehet tanulni hiba nélkül. De ha az ember hibázik, és nem tanul belőle, akkor valami baj van.

De visszatérve az öngyilkosságra: nemrégiben felhí-vott egy nagyon gazdag üzletember, és elmondta nekem, hogy állandóan azon gondolkodik, hogy megöli magát, de nem tudja eldönteni, hogy ez jó lenne-e vagy sem. Mert ez egy olyan elhatározás, amit, ha meg-hoz és mégsem bizonyul jó ötletnek, akkor nehéz lenne meg nem történtté tenni, ezért szeretne velem er-ről beszélgetni. Itt most meg kell

jegyeznem, hogy ha valaki öngyilkosságról beszél, és mondjuk, már tervezi is a részleteket, akkor egy pszichiáternek vagy egy pszichológusnak hivatalosan azt kell tennie, hogy fel-hívja a mentőket, hogy az illetőt vigyék be a kórházba, és vigyázzanak rá, nehogy megölje magát. Én ezt soha-sem teszem meg. Van egy James Hillmann nevű jungi-ánus terapeuta, aki írt egy könyvet Suicide and the Soul [Az öngyilkosság és a lélek] címmel, amelyben azt mondja, hogy a terapeuta feladata odafigyelni a páci-ensére és együtt lenni vele, nem pedig az, hogy befo-lyásolja a páciens életét. Nem szabad elhatározásokat hoznia helyette. Hillman szerint nagyon fontos, hogy a terapeuta elég bátor legyen ahhoz, hogy ha valaki meg akarja ölni magát, vagy azon gondolkodik, hogy megöli magát, akkor ne állítsa meg ezt a folyamatot. Mert az embernek gyakran arra van szüksége, hogy egészen addig a pillanatig elmenjen, amikor megölheti magát. Amikor már tényleg minden elő van készítve, és ott állhat a halál küszöbén, tudva, hogy képes lenne megölni magát. Ha ebben a pillanatban valaki önmagától, egyedül úgy határoz, hogy mégsem teszi meg, akkor megváltozik az élete. De ha valaki meggátolja abban, hogy idáig eljusson, akkor nem változik meg az élete.

Miért van ez így? Nagyon sokan vannak - valószínű-leg itt, köztünk is -, akik valahogy úgy érzik, mintha az élet egy feladat, egy súlyos feladat lenne, és ezért vo-nakodva élnek. Mert tulajdonképpen az életet úgy is lehet látni, hogy a mamám és a papám szeretkeztek, megdörzsölték Aladdin lámpáját, és egyszer csak itt termettem. Hát kell a francnak. Minek jöttem én ide? Ha az ember úgy kezd el gondolkodni, hogy az élet nem más, mint egy szexuális úton terjedő, halálos betegség, nulla túlélési eséllyel... Merthogy senki nem éli túl... Már a fogamzásom pillanatában lehet tudni,

hogy meg fogok halni. Egyszóval ha az ember így gondol az életre, hogy itt vagyok, szenvedni kell, aztán a végén meghalok - akkor minek az egész? Ha az ember vonakodva él, akkor nagyon boldogtalan. Ezért nagyon fontos, hogy az ember eljusson oda, hogy ha nem tetszik, nem kötelező élni. Megölheted magad, és akkor vége. De vannak, akik eljutnak ahhoz a pillanathoz, amikor egészen közel kerülnek a halálhoz, ahhoz a pillanathoz, amikor tényleg véget vethetnek az éle-tüknek, és mégsem teszik... Sartre egyik könyvében a hős nem öli meg magát, mert rájön, hogy az ég kék színe elég ahhoz, hogy az ember szeresse az életet. Attól a pillanattól fogva ez az illető nem fog vonakodva élni. Attól a pillanattól kezdve ez az ember lelkesen fog élni. Tehát a terapeutának nagyon kell vigyáznia, ne-hogy meggátolja a páciensét abban, hogy eljusson eddig a küszöbig. Nemegyszer azt javasoltam egyik vagy másik öngyilkossággal fenyegetőző vagy arról ábrándozó páciensemnek, hogy vonuljon vissza egy elhagyott helyre, egy hegy tetejére vagy egy erdő közepébe, vigyen magával minden szükséges eszközt az öngyilkossághoz, de ne vigyen magával semmit, ami elterelhetné a figyelmét: rádiót, CD-t, könyvet. Legyen viszont nála egy gitár, papír, írószer és elég elemőzsia, hogy tíz napig ne kelljen senki mással találkoznia. Ha ezek után még egyszer találkozunk, akkor többé nem beszélünk az öngyilkosságról. Ha nem találkozunk, akkor sajnálom. Negyvenéves praxisom alatt eddig - hála istennek - egyetlen páciensem sem ölte meg magát. Karakterológiailag könnyen fel lehet ismerni azokat, akik soha nem gondolkoztak komolyan az öngyilkos-ságról. Ők gyakran panaszkodnak. Azok, akik eljutottak a halál küszöbéig és elhatározták, hogy mégis élni akarnak, soha többé nem panaszkodnak.

Az előadásaimon gyakran felmerül az önbizalom kérdése. Persze a jó öreg Freud már ezzel kapcsolatban is megmondta a tutit, vagyis azt, hogy olyan, mint önbizalom, nem létezik. Hiszen nem vagyok ketten. Ki a „magam” és ki az „én”? Kinek kiben kéne bíznia? Ez mindig olyan, mint egy bábjáték.

Az angol gyerekek nagyon szeretik a Puncii and Judy című bábjátékot. A bábjátékos nem látszik: az egyik kezén van Punch, a másikon meg Judy. Judy egy szegény lány, Punchnak pedig van egy hatalmas bunkója, és általában nagyon mérges Judyra. A gyerekek imádják, amikor elkezdenek veszekedni, és Punch végül a nagy bunkójával fejbe veri Judyt, és addig üti, amíg - mintha egy szöveget ütne be kalapáccsal - beleveri a földbe. És akkor vége. A gyerekek ilyenkor elfelejtik, hogy ők nincsenek ketten, hogy nincs két lény: csak egy bábjátékos van. Az önbizalomhiány azt jelenti, hogy én nem szeretem magamat, vagy nem bízom meg magamban... Az én itt a bunkós Punch, a magam pedig a szegény Judy. De miért csináljuk ezt? Miért játszunk, miért képzeljük el, hogy ketten vagyunk?

Freud azt mondta, hogy ez mindig azért van, mert nem merjük megmondani az igazat. Tehát vagy arról van szó - és itt kezdődik a gyógyulás -, hogy valaki, aki nagyon fontos volt nekem, nem bízott meg bennem, és én nem akarom megmondani, nem akarom tudni, hogy ki volt ez, mert akkor valószínűleg nagyon dühös lennék rá. Ezért inkább azt mondom, hogy én nem bízom meg önmagamban. Itt az én lehet az anyám, az apám - vagy akárki más... De az is lehet, hogy a magam az a valaki - az anyám, az apám vagy bárki más -, akiben nem tudtam megbízni, és akivel szemben mégis úgy kell tennem, mintha meg lehetne bízni benne. Ez tehát egyfajta rövidzárlat. Azt csinálom önmagammal, amit

valaki más csinált velem. Mit lehet ilyenkor tenni? Semmi mást, mint hogy be kell vallani az igazat, meg kell siratni, hogy ez történt, és attól fogva abba lehet hagyni a bábjátékot.

A gyász és a siratás nagyon fontos. Beszéltünk arról, hogy a csecsemők sokszor meg vannak fosztva anyjuk közelségétől. Ez is olyan dolog, amit nem lehet később pótolni. Mert a remény, hogy valakitől megkaphatom azt, amitől meg lettem fosztva gyerekkoromban, kibírhatatlan teher lesz azon, akivel együtt vagyok. Ha én elvesztettem a gyerekkoromat, akkor soha az életben nem fogok olyan nőt találni, aki kompenzálni fogja mindazt, amit nem kaptam meg az anyámtól. Ha én el-várnám ezt, akkor a nő, akivel együtt vagyok, hamarosan úgy érezné, hogy ő nem elég számomra. A szemtömnek nem kell jó anyának lennie. Ha azt akarom, hogy a szeretőm egy olyan anya legyen, amilyen nekem soha nem volt, akkor azt a kapcsolatot elrontot-tam. Ahogy egy férfinak sem szabad soha olyan szerepbe lépnie, hogy jó anyja vagy apja legyen a szeretőjének, ha annak a nőnek nem volt jó anyja vagy apja.

Ez olyan, mintha leülnék egy asztalhoz valakivel, hogy igyak egy kávé, és amikor jönne a számla, látnám, hogy tízszer annyit kell fizetnem, mint amennyit gondoltam. Akkor megkérdezném: mi történt? És akkor azt felelnék, hogy volt itt előttem valaki, akivel ez az illető már elég sokat fogyasztott. Akkor én most fizessem ki azt is, amit valaki más evett velem? Pontosan ugyanilyen lenne, ha elvárnánk valakitől, hogy kom-penzáljon minket valami miatt, amit elvesztettünk.

Mondok egy másik metaforát is, ami szerintem na-gyon felszabadító lehet: ha nem volt szerető anyád vagy apád,

vagy valami rettenetes történt veled gyerekkorodban, az olyan, mintha elütne egy teherautó, és amikor felébrednél a kórházban, azt mondaná neked az orvos, hogy nagyon sajnálja, de mind a két lábadat amputálni kellett. Kezdetben nem hiszed el. Aztán megnézed: és tényleg nincsenek lábaid. Először nyilván nagyon mérges leszel, aztán mit tudom én, mi történik... De addig nem fogod tudni elfogadni az életed, azt, hogy mostantól fogva ennek így kell lennie, amíg meg nem gyászolod, hogy örökre elveszítetted a lábadat. Soha nem fog új lábad nőni. Ha ezt elfogadtad, és megsirattad a lábad elvesztését, akkor már elmehetsz tornázni, hogy erősítsd a felső karizmaidat, és megtanulhatod, hogyan dobd magad a székbe vagy az ágyba, és hogy milyen elfoglaltságot találhatsz magadnak, amihez nem kellenek lábak. De amíg nem gyászoltad meg, hogy soha többé nem lesz lábad, addig nem fogsz tudni élni, addig nem vagy szabad. Amíg valaki nem tudja meggyászolni, mi történt vele a múltban, addig nem tud élni. Persze nehéz egyedül meggyászolni és megsiratni az ilyen dolgokat, sokkal jobb valakinek a karjaiban. Ez lehet egy szerető, egy feleség, egy barát vagy egy terapeuta.

Akár egyénéről, akár csoportokról beszélünk, szerintem csak úgy tudunk megszabadulni attól, ami a múltban történt: ha meggyászoljuk és megsiratjuk. Akkor vége, akkor minden feloldódik, és az ember mehet előre. De addig, amíg az ember nem siratja meg azt, amit elveszített, addig mindig másokat fog bántani, hogy visszanyerje azt, amit már nem lehet visszanyerni.

Ezután szerintem a meditáció az egyetlen orvosság. Mert a meditáció lelassítja az embert. Azt, hogy én mit érzek, vagy milyen impulzusaim vannak, nem tudom kontrollálni. Soha nem is próbálok, hiszen ez spontán dolog. Ami szokássá

vált, az rendszerini meg fog történ-ni. Valamit érezni fogok, valami impulzusom lesz. A meditáció viszont lehetővé teszi, hogy az ember egy kicsit lelassuljon, hogy az impulzus és az aktus között legyen egy kis szünet. És amikor már úgy tudok létezni a világban, hogy nem engedem, hogy bárki is siettesen, akkor érezhetem az impulzust, mondjuk, hogy adjam be a derekam ennek meg ennek a hipnotizőrnek vagy csábítónak, de a szünetben meggondolhatom magam, és azt mondhatom, hogy hm, inkább mégsem... Ha viszont nincs szünet, akkor rögtön beadom a derekam, nem is gondolok rá. Észre sem veszem...

Akit megszegyenyítenek, az sokszor meg akar halni, el akar tűnni... Vannak olyan pácienseim, akik azt mond-ják, hogy amikor szégyellik magukat, akkor azt kívánják, hogy a föld nyelje el őket. Hogy szem ne nézzen rájuk. Ez az egyik reakció a szégyenre. De a másik a bosszúállás: hogy megölöm azt, aki megszegyenyített engem. Az írek és a skótok például azt csinálták, hogy ha az egyik klán tagjai, mondjuk a McDonaaldok meg-szegyenyítették a McKenzieket, akkor a McKenzie-knek meg kellett ölniük valakit a McDonaaldok közül, még akkor is, ha ennek során többen haltak meg közülük, mint amennyit megöltek. Addig, amíg bosszú van, addig ölni fogjuk egymást. Addig, amíg szégyen van, addig bosszú is lesz. Személyesen és kollektívan is...

Emlékszem, amikor anyám - aki megjárta Auschwitzot - utánam jött Kanadába, teljesen kiborult, amikor én Volkswagent vettem, mondván, hogy merek én német kocsit venni, amikor őt elvitték Auschwitzba. Vagyis elvárta tőlem, hogy bojkottáljam a németeket azért, amit vele tettek.

Az egyik londoni páciensemnek volt egy kis fekete könyve, amelyben mindenki helyet kapott, aki valaha

megszégyenítette őt. Ez az ember az életének egy je-lentős részét azzal töltötte, hogy ezt a könyvet vezet-gette. Mindenkiről tudta, mi a jelenlegi telefonszáma, tudta, hogy hol lakik, és - mint azt megmutatta ne-kem - minden név mellett ott állt, hogy mit fog velük tenni, ha majd valamelyik nap felkeresi őket. Volt pél-dául egy öreg óvó néni, akire tisztán emlékezett, hogy gyerekkorában miként szégyenítette meg őt az egész óvodás csoport előtt. Azt tervezte, hogy betör ennek a néninek a lakásába, visz magával egy fekete eser-nyőt, ezt benyomja a néni fenekébe, kinyitja, és úgy fogja kihúzni. Néha annyira mérges és indulatos volt, hogy képtelenség volt vele megmaradni a rendelőmben, ezért inkább elmentem vele sétálni a szabad levegőre, a Hyde Parkba vagy a számtalan londoni park egyikébe. Amikor vége lett a londoni kiruccanásomnak, és visszatértem Vancouverbe, minden páciensemét átadtam valakinek. Akkor megkérdeztem a tanítómesteremet, Lainget, hogy nem szeretne-e véletlenül dolgozni ezzel a fickóval. Laing rám nézett, és azt kérdezte: „Meg vagy örülve? Nem akarom, hogy tudja a címemet, nem akarom, hogy tudjon rólam. Te örült vagy, hogy beengeded a házádba. Nem félsz tőle?” De én valahogy nem félttem tőle, tudtam, hogy én nem fogom megszégyeníteni.

Valaki megkérdezte, hogy volt-e olyan beteg a praxisomban, akit nem vállaltam el. Én inkább úgy kérdez-ném, volt-e olyan ember. Én ugyanis tényleg nem gon-dolom, hogy ezek az emberek betegek lennének. Aki beteg, azt orvoshoz küldöm. Szász Tamásnak, a magyar származású amerikai pszichiáternek abszolút igaza van: az embernek vagy agysérülése van, vagy az élettel vannak nehézségei. Én azokkal dolgozom, akiknek az élettel vannak nehézségei.

Különben azt hiszem, erről már beszéltem, de nem bánom megismételni. Általában kétféle ember van, akivel nem tudok dolgozni, és inkább máshoz küldöm. Az egyik, akitől félek. Ha ugyanis félek valakitől, akkor nem tudok rá odafigyelni. Ha ahelyett, hogy rá figyelnék, azt próbálom kiszámítani, hogy onnan, ahol ő ül, vajon előbb tud-e ideérni, mint én az ajtóhoz, akkor nem tudok koncentrálni. Ilyenkor inkább elküldöm valakihez, aki meg tudja védeni magát, az valószínűleg nem fog félni tőle. Persze először megmondom az illetőnek, hogy, mondjuk, ne tegyen felém ijesztő mozdulatokat, mert akkor félni kezdek tőle, és ha ezt megérti és abbahagyja, akkor dolgozhatunk tovább. Ennek ellenére megtörtént már, ha nem is gyakran, hogy valaki máshoz kellett küldenem valakit, akitől félttem.

A másik eset az, amikor olyasvalaki jön hozzám, aki nagyon provokatívan öltözködik - általában persze nők -, és akire megint csak nem tudok odafigyelni, mert erekción van. Ezen nem tudok segíteni. Hogyha ilyesmi történik, akkor megmondhatom az illető nőnek, hogy legyen kedves, ne mutogassa a bugyiját vagy a mellét, mert nem tudok odafigyelni arra, amit mond. Ha legközelebb konzervatívabban öltözik, akkor nincs probléma, és már oda tudok rá figyelni, de ha nem, akkor elküldöm egy nőhöz vagy egy nagyon öreg terapeutához...

1900 körül Freud volt az első, aki tényleg odafigyelt a nőkre. Akkoriban majdnem minden nő páciense hisztérikus volt. Manapság alig lehet találni valakit, akit hisztérikusnak lehetne nevezni. Mi történt? Szerintem az történt, hogy azok a nők, akiket Freud megismert, egytől egyig erős, hatalmas és racionális férfiak elnyomása alatt éltek. Az apjuk, a férjük, a szeretőjük mind-mind hatalommal bíró, racionális férfiak voltak, akik soha nem hallgattak rájuk, akik soha

nem vették őket komolyan. Szerintem a hisztéria sem betegség, inkább az akaratosság egyik szinonimájának mondanám. A hisztéria egyfajta forradalmi gerillatechnika. Mert hogy lehet egy hatalommal bíró, racionális férfit megőrjíteni? Úgy, hogy a nő hisztérikus lesz. És akkor hiába próbálja a férfi kontrollálni őt. Freud képes volt segíteni ezeknek a nőknek, mert tudta, hogy a hisztériájuk mindig abból ered, hogy senki sem figyel oda rájuk, senki nem veszi őket komolyan. Ő komolyan vette őket, és ez segített.

Ma már általában - nem mindig, de azért jobban, mint akkoriban - a nőket komolyan veszik, ezért most már nincs hisztéria. Vagy nem annyi, amennyi volt. Manapság szerintem a Leggyakoribb baj - és ezt már a tanítómesterem, Laing is észrevette - az úgynevezett skizoid probléma. Vagyis az, hogy az embernek van egy valódi énje és van egy hamis énje. Szerintem ez most a legaktuálisabb.

Elmondom, hogy ez mit jelent, és hogy honnan ered. Főleg akkor alakul ki, ha egy gyerek okos. Minél intelligensebb egy gyerek, annál inkább megghasad a személyisége. Miért? Amikor megszületünk, legalább kilenc hónapig tulajdonképpen olyanok vagyunk, mint a kenguruk. Túl korán kell kijönnünk az anyánk méhéből, mert ha benn maradnánk addig, ameddig igazából benn kellene maradnunk, akkor nem tudnánk kijönni, mert óriási a fejünk. Tehát ki kell jönni, mielőtt túl nagy lenne a fejünk, de ezt követően legalább újabb kilenc hónapig az anyának úgy kellene viselnie magán a csecsemőjét, ahogy azt a kenguruk teszik. Vagyis tulajdonképpen egy „külső méhet" kellene csinálnia, ahol mindent meg kellene adnia a csecse-mőnek, és semmit sem szabadna elvárnia tőle. Ez a dolgok rendje. A csecsemő ilyenkor azt akarja, hogy teljesen odaadhassa magát az anyjának. Megbízik benne, hogy tartja őt, hogy

nem fogja elengedni, hogy nem fog akarni tőle semmit, és hogy nem kell rájönnie, hogy az anyja néha nincs jelen. A gyerekek nem szabad túl korán rájönnie, hogy ő és az anyja nem egyek. Manapság sajnos túl korán ráébrednek erre a gyerekek, mert kevesen tudják, hogy mennyire fontos az anya és a gyerek közötti folyamatos testi kapcsolat. Ha a gyerek nem érzi az anya testét, amibe belekapaszkodhat, akkor úgy érzi: zuhan. És ilyenkor a gyerek az anyja helyett elkapja önmagát a saját intellektusával. Gondolkodnia kell, a saját gondolataiba kell kapaszkodnia az anyja helyett, ha nem akar a semmibe zuhanni. És attól fogva egy hasadás keletkezik benne. Mert az intelligencia, ami ilyenkor előkerül, az olyan, mint a karmok és a fogak. A túléléshez kell. A veszély miatt bújt elő. Ha az anyám elég sokáig tartott volna, akkor az intellektusom az énem szolgálatába áll. Nem pedig az intellektusom próbálná megvédeni az éneket.

Először tehát megtanulom, hogy amíg az anyám nincs velem, amíg vissza nem jön, addig nekem kell vigyáznom magamra. Magamnak kell ellátnom magamat. Az úgynevezett skizoid probléma tehát onnan ered, hogy ez az intellektus öregebb és okosabb, mint amilyennek lennie kellene, hiszen ennek kell megvédenie engem. Így lesz ez a védekező-védő intellektus egy hamis én. A valódi én az kicsike, és nem akar semmit sem csinálni, csak vár, hogy mikor nőhetne végre fel veszély nélkül. Ettől a kettősségtől nem lehet könnyen megszabadulni. Ahogy felnövök, a világ követelése és fenyegetései szüntelenül körülvesznek, nincs lehetőség, tér és idő, ahol a valódi énem a maga természetes tempójában fejlődhetne és beérhetné a hamis énem kompetenciáját. Hogy néz ez ki a valóságban? Meg tudom játszani magam. Az tudok lenni, aki neked kell. De

valahol, emocionálisan, egy üveglak mögött vagyok, és valójában senkihez sem tudok hozzáérni. El vagyok falazva a világtól, nem tudok összeköttetésbe kerülni a világgal. A skizoid ember nem tud mást tenni, csak védekezni. Nem tud válogatni ember és ember között. Nem tud disztingválni, nincs egy olyan belső köre, olyan bizalmi kapcsolatai, ahol nyugodt lélekkel önmaga tudna lenni. Nem tudja átadni magát a helyzeteknek, embereknek. És ez rettenetes érzés. A terápiában hosszú folyamat lebontani az üveget a világ elől... Néha három, öt, akár tíz évig is tarthat. Nagyon lassú, mert nem lehet csalni, nem lehet siettetni a folyamatot. A terápia végén, ha minden jól megy, akkor ugyanott lesz, ahol volt, tehát tudja az intellektusát használni, de már nem mindig csak védekezésre. Ha ebből kigyógyul, már csak akkor kell védekeznie, ha valóban támadják, de amikor nem támadják, akkor képes kinyitni a szívét a másik ember felé. Vagyis olyan-kor már a világban van. Azt hiszem, ez ma a legelterjedtebb probléma az emberekkel.

SZERETET, VÁGY, CSALÓDÁS

Pszichoterapeutaként mindig elgondolkozom, mi hajtja annak az embernek, aki eljön hozzám, és sok pénzt ad nekem, hogy odafigyeljek rá. Persze nyilvánvalóan az a baja, hogy senki más nem figyel rá, hiszen ha mások odafigyelnének rá, akkor nem kellene nekem fizetnie ezért... Az olyanok, mint Popeye, a tengerész, aki azt mondja, hogy I am I, akinek tetszik önmaga, aki nem akarja, hogy más legyen, azok nem jönnek hozzám terápiába. A legtöbb ember, aki hozzám jár, az valójában - nagyon körmönfontan és komplikál-tan - azt mondja, hogy: Én nem akarok én lenni. Én valaki más akarok lenni. És hogy én nem tudok-e eb-ben valahogy segíteni, hogy ő ne ő legyen, hanem valaki más. Ilyenkor én általában nagyon szomorúan azt vá-laszolom nekik, hogy ezen sajnos nem lehet segíteni.

Mert az tautológia ugyan, hogy én én vagyok, vagy ez ez és nem más, de az, hogy én nem akarok én lenni, lehetetlenség. Érdekes, hogy így elmondva az egész nagyon egyszerűnek tűnik, és ha valóban ilyen egyszerű volna, akkor öt perc alatt mindenki meggyógyulna. De az emberi elme rettenetesen komplikált, ezért bármennyire is logikus mindez, néhányan hazamennek, és továbbra is azt mondják, hogy ők nem akarnak ők lenni.

Az önismeret nagyon érdekes dolog. Vajon hová kell nézzek, ha meg akarom ismerni magam? Vannak olyan metaforák, hogy »nézz önmagadba!«, „ismerd meg önmagad!“. De ha én önmagamba nézek, akkor semmit sem látok. Nagyon kell vigyázni, nehogy a nyelv becsapjon minket azzal kapcsolatban, hogy mi lehetséges és mi nem. Szerintem csak egy mód van arra, hogy az ember megismerje magát, és itt is -mint oly sok minden másban -

Szókratész mutatja meg az utat. Mielőtt Szókratész megitta a mérget és meghalt, azt mondta: ne úgy emlékezzetek rám, mint egy bölcsre, hiszen én csak azt tudom, hogy semmit sem tudok, és inkább úgy gondoljatok rám, mint egy bátor emberre. Szerintem csak úgy tudom megismerni magam, ha különböző helyzetekben megmérem magam, ha kiteszem magam különböző helyzeteknek. Ülhetnék itt, és gondolkozhatnék önmagamról, elmehetnék egy terapeutához, nézhetném a köldökömet évekig, de akkor sem lenne halvány gőzöm sem arról, hogy mit csinálnék vagy milyen lennék vagy hogy érezném magam, ha például egy indiai faluban élnék egy hónapig. Viszont ha nem gondolkodom semmiről, hanem fogom magam, és elmegyek egy indiai faluba egy hónapra, akkor nagyon sok mindent meg fogok tudni magamról. Ha ez fontos nekem, akkor nincs kiút: oda kell mennem, és ott kell élnem. Tehát aki meg akarja ismerni magát, az legyen bátor, és próbálja ki tízezer különböző helyzetben önmagát. Ne otthon vagy a terapeuta szobájában üljön, és arról beszélgesse, hogy ő tulajdonképpen kicsoda.

Most szeretném nektek felidézni Vörösmarty Mihály A merengőhöz című költeményét, amelyet Laurának írt, és ami ezekkel a sorokkal kezdődik:

*Hová meredt el szép szemed világa?
Mi az, mit kétes távolban keres?
Talán a múlt idők setét virága,
Min a csalódás könnye rengedez?
Tán a jövőnek holdas fátyolában
Ijesztő képek réme jár feléd,
S nem bízhatol sorsodnak jóslatában,
Mert egyszer azt csalúton kereséd?*

Ez gyönyörű gondolat, és én valahogy úgy képzelem el ezt a helyzetet, hogy Mihály ránéz Laurára, és azt mondja: „Én most itt vagyok, te hol vagy? A múltban? A jövőben?” Tulajdonképpen nincsen múlt és nincsen jövő. A jövő képzelet, a múlt pedig emlék. Persze itt és most emlékezhetek eseményekre vagy elképzelhetek jövőbeli dolgokat, de addig, amíg ezt teszem, biztos, hogy nem veszek részt abban, ami itt és most történik. Ami engem éltet, ami engem egészségessé és egészsé tesz, az az, hogy részt veszek abban, ami történik, és hagyom, hogy ami történik, az mélyen átjárjon engem. De abban a pillanatban, amikor elképzelek valamit, hogy mi lesz, vagy emlékszem arra, hogy mi volt, akkor már nem veszek részt abban, ami van. És ez a csalódás eredete: eltűnni a múltban vagy eltűnni a jövőben.

Van egy nagyon jó San Franciscói színházi csapat, a Travelling Jewish Theatre. Az egyik előadásukon egy nő monológiát láttam. Ez a nő többször elesett, össze-roppant, de abban a pillanatban, amikor elesett, rögtön föl is állt, és közben azt mondogatta, hogy: „Elesni, felkelni: egy mozdulat”. Elesni, felkelni: egy mozdulat... Ennek az ellentéte az, hogy elesni, lent maradni, és esetleg nem felkelni, vagy, mondjuk, csak három év múlva felkelni...

Biztos vannak közöttetek olyanok, akik azt mondják: „Könnyű a Feldmárnak, mert ő el tud esni és fel tud kelni. Mi viszont, akik leesünk, és három évig ott fetrengünk a földön, mit tegyünk? Szégyelljük magunkat vagy érezzük magunkat bűnösnek emiatt?” Én nem vagyok keményszívű. Ha lent maradsz, akkor én oda-megyek, és leülök De fizetned kell... Azért ülök le melléd, hogy ne érezd magad egyedül, hiszen két fej jobb, mint egy. És ha hetenként háromszor le-roskadok melléd, és utána elmegyek, majd

újra vissza-jövök, és megint elmegyek, akkor lehet, hogy egy idő után eszedbe jut, hogy esetleg el kellene jönnöd velem, vagy kíváncsi leszel, hol S voltam.

Ez nagyon komplikált dolog. Évekbe telhet, mire az ember felfedezi önmagában a lehetőséget, hogy a csalódások ellenére mégis folytatni tudja az életét. Ismerek egy orosz származású nőt, aki beutazta a világot, és so-káig rettenetesen boldogtalan volt. Űgy sírt, ahogyan csak az oroszok tudnak sírni. Minának hívják, most ép-pen hetvenéves. Tíz évig volt terápiában R. D. Laingnél, folyton csak sírt és panaszkodott, és elmondta neki, hogy ő mindenben és mindenkiben csalódott, csalódott a férfiakban, csalódott a nőkben, csalódott a barátaiban, csalódott az ellenségeiben. Csak sírt, sírt és sírt. Később ő lett az én jógatanárom... Egyszer földidézte nekem, hogy egy alkalommal, amikor nagyon sírt, Laing hátradólt a fotelban, rágyújtott a pipájára, füstkarikák szálltak föl a levegőbe, és lassan, gyengéden azt mondta neki: „Mina, you don't bave to die of dissapointment". Nem kell belehalnia a csalódásba. Mina azóta írt egy könyvet, az a címe, hogy You don't have to die of dissapointment. És a történeteivel most már másokon is tud segíteni, hogy tizenöt év helyett talán csak egy-két évig maradjanak lent a földön, mielőtt felkelnek.

Simon Critchley, az a filozófus, aki azt mondja, hogy a filozófia a csalódásból ered, írt egy könyvet a neve-tésről. Ebben sokat beszél a bennünk élő, úgynevezett ideálról. Én élő, hús-vér ember vagyok. Ez a realitás. Az ideál ezzel szemben szimbolikus, vagyis képzeletbeli. Akárhonnan is szereztem, az apámtól, az anyám-tó!, egy kultúrától, filmekből, novellákból, mit tudom én. Az ideál az csak egy idea. Nemegyszer beszéltem már Hemingwayről, aki az egyik leghíresebb példája annak, hogy mennyire hibázhat az

ember az ideáljával kapcsolatban. Hemingway már Nobel-díjas, híres és elismert író volt szerte a világon, mégis volt egy ideálja, hogy neki milyen férfinak kellene lennie, és amikor összehasonlította magát ezzel az ideállal, mindig kevesebbnek találta magát nála. És akkor a szájába vett egy kétszövényű puskát, és meghúzta a ravaszt. Szerintem szörnyű hibát követett el, mert nem önmagát kellett volna elpusztítania, hanem az ideálját. Az ideált el kell pusztítani. Az ideál csak egy gondolat. Én vagyok az élő valóság. Az élő valóságot kell szeretni, az ideált meg kell szüntetni.

Emlékszem, amikor elsős vagy másodikos lehettem a Rákóczi Gimnáziumban, valamilyen okból rengeteg verset kellett kívülről megtanulnunk. Ez nekem soha nem ment, mert én inkább matematikus alkat voltam, ahol semmire, abszolút semmire nem kellett emlékezni, pillanatok alatt mindent ki tudtam dolgozni egy papíron ceruzával. Emlékezés nélkül. A képletekre nem kellett emlékezni, azokat tudtam. De a verseket képtelen voltam megtanulni. Viszont volt egy barátom, Árpi-nak hívták, aki néha eljött hozzánk. Az Árpi kétszer elolvasott egy verset, és már gyönyörűen el is tudta mondani. Az anyám nemegyszer mondta nekem, hogy én miért nem tudok olyan lenni, mint az Árpi. Azt hiszem, nagyon nagy haj lett volna, ha megölöm magam, amiért nem tudom megtestesíteni ezt az ideált...

De visszatérve Critchley-hez: abban a pillanatban, amikor összehasonlítod magad az ideáloddal, neved az ideálon. A legjobb, a legkönnyebb módszer a felsza-badulásra a nevetés. Ha az ember kineveti ezt az ideált, akkor nem kell többé gyötörnie magát.

Most beszéljünk arról a csalódásról, amit a csábítás okoz. 1782-ben jelent meg először Laclós leghíresebb regénye, a Veszedelmes viszonyok. Ez a könyv igencsak megragadja az ember fantáziáját: eddig legalább négy filmet csináltak belőle, 1988-ban például Stephen Frears, még hozzá John Malkovichsal, Glenn Close-zal és Michelle Pfeifferrel a főszerepben. 1959-ben Roger Vadim forgatott ugyanebből a regényből Jeanne Moreau-val és Gérard Philipe-pel, és 1989-ban Valmont címmel Milos Forman is rendezett belőle egy filmet, amelyben Annette Bening és Colin Firth is játszott.

Mi az a csábítás? Azoknak, akik nem ismerik a könyvet vagy ezeket a filmeket, elmondom, hogy nagyjából miről is szól ez a történet. Van egy férfi, aki azzal tölti az idejét, hogy körülnéz, és ha talál egy nőt, aki nagyon boldog egy másik férfival, akihez hozzá akar menni feleségül, sőt, már Ici is van tűzve az esküvőjük időpontja, akkor odaszól a cinkosának - mert a történetben van egy cinkosa is ennek a férfinak -, hogy nézd csak ezt a nőt: most őt fogom kivégezni, most ezt a nőt fogom boldogtalanná tenni. És akkor belép ennek a nőnek az éle-tébe, megszólítja, ajándékokkal halmozza el, röviden: elcsábítja, annak ellenére, hogy a nő boldog, illetve azt hiszi, hogy boldog lesz egy másik férfi oldalán. Addig-addig erőszakoskodik, amíg a nő lemondja az esküvőt, majd hamarosan úgy dönt, hogy hozzá megy ehhez az új férfihoz, és ki is tűzik a menyegző dátumát. Aztán egy héttel az esemény előtt - a nő már kiküldte a meghívókat - egy barátja véletlenül megmondja neki, hogy a csábító férfi két nappal korábban valaki mást vesz el feleségül. És akkor ez a nő rettenetes nagyot csalódik. Ha valaki ki akarja húzni a szőnyeget a másik lába alól, ennél jobban nem lehet csinálni.

Ez tehát a csábítás. A csábítás egy ígéret - explicit vagy implicit -, amit az illető valójában soha nem akar betartani. Ebből már lehet látni, hogy itt igazából hip-nóziról beszélünk. Mert a hipnózis - ha belegendoltok - a nyelvet használja. Én úgy tudlak titeket meghipnotizálni, hogy beszélek, beszélek, beszélek, mint most is, és egy idő után már nem is tudjátok, hogy meghipnotizáltalak-e titeket vagy sem. Mert az emberi beszédet lehet arra használni, hogy a valóságot tisztábban lássuk, mint a beszélgetés előtt, de arra is lehet használni, hogy a valóságot elfedjük, és kreáljunk valamit, ami nem létezik.

A csábítás tehát hipnotizálás. Ha érdekel titeket, mi-ként lehet elérni, hogy soha senki ne tudjon titeket el-csábítani, akkor adok nektek egy rövid és könnyű útmutatót. Ha valakinek nem egyeznek meg a szavai és a tettei, vagyis olyat mond, amit nem csinál, vagy mást csinál, mint amit mond, akkor egy szavát se higgyétek el! Mert az az igaz, amit cselekszik, és nem pedig az, amit mond. Ha ezt tapasztaljátok, akkor az egy figyel-meztető jelzés, hogy vigyázzatok. Azok az emberek, akik azt mondják, amit gondolnak, és azt gondolják, amit mondanak, azok, akik azt teszik, amit ígérnek, és amit megígérnek, azt meg is teszik, azok nem hipno-tizálnak. Azok nem csapnak be, azokban nem lehet csalódni.

Az egyik legnagyobb csábító Don Juan volt. Sokan -mások mellett a filozófus Kierkegaard is - elgondol-koztak rajta, vajon ki is volt ez a Don Juan? Elmondom, hogy szerintem mi történt. Egyes adatok arra utalnak, hogy mire a kis Don Juan megszületett, az apja már messze járt. Abban az időben Itáliában nem volt túl szerencsés dolog egyedülálló terhes nőnek lenni, úgy-hogy az anyja menedéket kapott egy vidéki kis szálló-ban, ahol takarítónőként és pincérnőként

dolgozott. Ott szülte meg a kis Don Juant, és egymásba szerettek. Belenéztek egymás szemébe, ahogy egy csecsemő belenéz az anyja szemébe, és egyek lettek. Megtörtént a bonding, a kötődés, és boldogan éltek egy darabig. Az anya három-négy hónapig szoptatta, és teljesen odaadta magát a gyerekének, ahogy kell. Akkor aztán egy nagyon jóképű fiatalember szállt meg ezen a helyen, akinek a mama a szeretője lett. Pár hétig lakott ott a férfi, és mielőtt továbbindult volna, a mama megkérdezte tőle, hogy elhagyja-e. A férfi azt felelte, dehogy hagyja el, jöjjön ő is, csak hagyja itt a gyereket, mert a gyerekekre egyáltalán nincs szükségük, csak teher lenne a számukra. Az anya kicsit gondolkodott, végül úgy döntött, otthagyja a gyereket, és elmegy a fiatalemberrel. A kisgyereket végül a szálló tulajdonosa nevelte fel, az anyát soha többé nem látták. Ez az ember, Don Juan, Európa minden országában feljegyezte magának, hogy hány nővel feküdt le. Nem tudom pontosan a számokat, a Mozart-opera, azaz Lorenzo da Ponte szerint 640 Itáliában, 100 Franciországbán, 1003 Spanyolországban, és így tovább. Hogy mit csinált Don Juan? Elcsábította a nőket. Pontosán ugyanazt csinálta, amit az anyja vele. Don Juan hosszút állt. Ez nem a szexről, hanem a hatalomról szól.

Az egyik páciensem mondta nekem egyszer, amikor a szégyenről beszélgettem vele, hogy szerinte a legmegszégyenítőbb dolog az, amikor én valakit jobban szeretek, mint ő engem. Ha te többet jelentesz nekem, mint én jelentek neked, akkor szégyellni fogom magam. Amikor Don Juant otthagytá az anyja, az számára megszégyenítő dolog volt, mert az, akit otthagynak, azt gondolja magáról, hogy semmit sem ér. Mert ha érne valamit, akkor az anyja magával vitte volna. De amit magunk mögött hagyunk, az

fabatkát sem ér. Az értéktelen dolgokat nem akarjuk magunkkal vinni. Na most ha egy számomra értékes ember tudatja velem, hogy én mit sem érek neki, az rettenetes. Akkor a szégyenből csak két kiút van, sajnós. Illetve tulajdonképpen csak egy út van, a bosszú, de kétféleképpen lehet bosszút állni. Úgy is bosszút állhatok, hogy megölöm magam, és úgy is, hogy a másikat ölöm meg. És ha a szüleink szégyenítettek így meg bennünket, mint Don Juant, és már nem tudjuk őket megtalálni, vagy már meghaltak, akkor bosszút állni sem tudunk rajtuk. Ezért aztán bosszút állunk másokon. Ez sokszor megeshet. Például, ha te bántasz engem, és téged nem tudlak megölni, akkor megölök egy csomó másik embert, és így állok bosszút rajtad. Ez történik Írorszámban, ez történik Irakban, ez történik számos helyen a világban. Ez történt nem messze innen, a Balkánon is. Don Juant az anyja nagyon megbántotta, ő pedig több ezer nőt bántott meg bosszúból. Don Juan csalódott, a neki tett ígéretet nem tartották be, ezért ő is csalódást okozott rengeteg nőnek. Még egyszer mondom, ennek semmi köze nincs a szexhez. Don Juan és a szex nem ismerik egymást. Ez a történet a hatalomról, a bosszúról és a csalódásról szól.

Sajnos - vagy hála istennek, nem tudom - olyanok vagyunk, hogy ha egyszer valami rossz történik velünk, attól félünk, és mivel félünk, hogy még egyszer megtörténik, ezáltal előidézük. Ennek kapcsán érdekes lenne röviden arról is beszélni, hogy mi lehet az első csalódás vagy az első csábítás. Szerintem az, amikor egy anya kilenc hónapig a testében hord egy gyermeket. Abban van egy ígéret a gyerek számára. Mégpedig az, hogy amikor megszületik, akkor az anyja ott lesz odakint. Olyan ez, mint amikor valaki meghív engem: abban is van egy ígéret, hogy ha kopogok az ajtón, akkor beenged. Mert ha valaki meghív engem, és aztán

amikor kopogok az ajtaján, azt mondja nekem, hogy menjek a fenébe, akkor az csábítás volt. Akkor csalódni fogok. Tehát szerintem a születésünk után minél hamarabb ért minket az első csalódás, annál sebezhetőbbek vagy csábíthatóbbak vagyunk.

Ugyanis minél korábban történik valami az életünk-ben, annál inkább azt hisszük, hogy ilyen a világ. Min-den, ami először történik, egy centrumot hoz létre a lel-künkben, ami köré a későbbi élmények gyűlnek. Ezt sokféleképpen meg lehet közelíteni. A cseh pszichiáter Stanislav Grof például az LSD-vel végzett számos kísér-let során arra jött rá, hogy az emlékezet úgy van elren-dezve, akár a hagyma rétegei. Ha engem szomorúság ér, akkor az első szomorúságtól kezdve rezonál ben-nem minden szomorú pillanat. Hogyha öröm ér, akkor abban minden öröm benne van, és rezonál abban az örömben, ami most ér. Tehát ha úgy érzem, hogy be-csapott az anyám, akkor mélyen elkönyvelem, hogy ez a világ olyan hely, ahol az emberek becsapják egymást.

Mondok egy másik kis történetet is; hogy jobban megértsétek, mi is az a hipnózis. A hipnózis leghatékonyabb formája nem az, amikor számolással meg órával megyünk egyre mélyebbre és mélyebbre. Inkább képzeljétek el, hogy mi lenne, ha én itt; a pódiumon úgy csinálnék, mintha egy kutya járkálna körülöttem. Mennék a kutya után, néha letérdelnék hozzá, vakargatnám a nyakát, és akkor egy bizonyos idő után tényleg látnátok egy kutyát. Egy színpadi hipnotizőr például sokszor pantomimet ad elő, a kezébe vesz egy láthatatlan citromot, felmutatja, a másik kezében egy láthatatlan kés, kettévágja a citromot, és az egyik felét belecsöpögteti a saját szájába. S akkor vár egy kicsit, körülnéz, és azt mondja, hogy aki savanyú ízt érzett a szájában, az jöjjön föl a pódiumra. Az egyszerűbb része a

hipnózisnak, hogy az ember látja a kutyát. De ha valakivel úgy bánnék, mintha kutya lenne, akkor -nehéz elképzelni, de így van - egy bizonyos idő múlva ez az illető azt hinné, hogy ő egy kutya. Ez történik Thomas Mann Mario és a varázsló című művében is. Tehát ahogy bánnak valakivel, olyanná válik az a valaki. Például, amikor én 1974-ben megérkeztem Londonba R. D. Lainghez, a tanítómesteremhez, az első pillanattól fogva az volt az érzésem, hogy ő valahogy folyton „fölém” beszél, azt hiszi, hogy én okosabb va-gyok, hogy többet tudok, mint valójában. Először azt gondoltam, hogy vagy ő hülye, vagy én nem ismerem magam. A vele töltött év végén aztán fölnöttem oda, ahova beszélt hozzám. Ez egy óriási hatalom. Hiszen megtörténhetett volna az ellenkezője is, és akkor az év végén egészen kicsi lettem volna. Hasonlóképpen az anyánk, az apánk, a családjuk is bevezet minket egy világba. És addig, amíg újra meg nem vizsgáljuk, hogy mi igaz és mi nem, addig elhisszük, hogy a világ olyan, mint a mi családjuk. Vagyis ha az anyám becsap, ha az apám becsap, akkor olyan világban élek, ahol mindenki mindenkire becsap. Ebből fel lehet ébredni, de nem könnyű.

Ami engem illet, én igyekeztem megvédeni a gyerekeimet a csalódástól, de persze ez lehetetlen... Ehhez tartozik az is, hogy ha bántom a gyerekeimet, vagy va-lamiért énmiattam szenvednek, akkor sokkal jobb, ha ezt megmondom nekik, mint ha nem beszélek róla. Vagyis ha miattam éri csalódás a gyerekeimet, akkor fontos, hogy erről beszélgetni lehessen velem. Én a praxisomban azt tapasztaltam, hogy az igazán mélyen sebzett emberek soha senkivel nem tudtak beszélni arról, ami a családjukban velük történt. Vagyis lehet, hogy nem is az traumatizál igazán mélyen, ami történt, hanem az,

hogy nem szabad róla beszélni. Hogy el van titkolva. Hogy nem szabad megnevezni.

Én például elég sok traumán mentem keresztül, és mégis, úgy általában, jól érzem magam a világban. Csa-lódtam az anyámban, csalódtam az apámban. „Én min-denki-ben csalódtam, nem sajnált senki.” Mégis élvezem az életet. Azt hiszem, hogy amikor az emberrel valami rettenetes dolog történik, akkor vagy belehal, vagy megtanul valamit, valami felszabadul benne, ami nem szabadult volna fel, hogyha nem lett volna traumatizálva. Tehát minden traumának két arca van. Az egyik arca destruktív, a másik kreatív. Sok kutatást végeztem a kreativitással kapcsolatban. Körülbelül egy évig olvastam, aztán leírtam a konklúziót. És akár hiszitek, akár nem, a konklúzió az volt, hogy a kreativitást úgy lehet a legjobban kifejleszteni az emberekben, ha elnyomják őket. Van az a foka az elnyomásnak, ami se nem túl sok, se nem túl kevés. A kádárizmus például remek közeg volt a kreativitás számára... Ez nagyon furcsa dolog, mert képzeljétek el, hogy alapítok egy iskolát, és azt ígérem, hogy el fogom nyomni a gyerekeket. Hát ki fog oda beiratkozni? Szerintem azért gondolja a világ, hogy a magyarok nagyon kreatívak – és persze azok is vagyunk -, mert a magyarokat évszáza-dokon keresztül különféleképpen elnyomták. Az ame-rikaiak meg a kanadaiak, ahol szabadság van, a köze-lünkbe se érnek.

Hogy ma, Magyarországon mennyi szabadságunk van, azt nehéz lenne megmondani. a valakit úgy neveltek, hogy amikor elér a falig, akkor rettenetes elektromos sokkot kap vagy megégeti a kezét, akkor ez a valaki megtanulja, hogy nem szabad addig menni, ameddig egyébként tudna. És akkor kénytelen egy szűk helyen, a szoba közepén leélni az életét. Lehet, hogy teljesen hatalom nélkülinek fogja érezni

magát, és óriási bátorság kell ahhoz, hogy kilépjen ebből, és megnézzze, mi történik. Mégis újra és újra meg kell próbálni. Mert lehet, hogy egy idő után már más fog történni, lehet, hogy a falak, amik most léteznek, már puha párnákkal vannak kibélelve, sőt az is lehet, hogy már nincsenek is ott azok a falak.

Amennyire én tudom - de ebbe most ne menjünk bele -, itt most jogállam van, ami ötven évvel ezelőtt nem létezett. Amikor én gyerek voltam, ez nem volt. Én tudom, hogy akkoriban nagyon kellett vigyázni, nehogy az ember falba ütközzön. Elképzelhető, hogy sokan ma is úgy élnek, mint ha ezek a paraméterek még mindig léteznének. Én csak arra tudlak benneteket bátorítani, hogy mindenki a maga módján próbálja ki, hogy mi az a végső határ, ameddig el lehet menni minden dimenzióban anélkül, hogy büntetve éreznénk magunkat.

Ha valaki nem akar csalódni, akkor ne várjon el semmit. Amíg én lélegzem, addig nincs baj. És amikor már nem lélegzem, akkor már nincs baj, mert akkor már nem vagyok itt. Ha én örülni tudok annak, hogy élek, és nem válogatok az élmények között, hogy ezt az élményt akarom, ezt pedig nem akarom, vagyis bármilyen élményem van, örülök neki, akkor nem fog csalódás érni. A szeretet egyik réges-régi definíciója is az, hogy nem akar semmit, nem vágyik semmire. A szeretet és a vágy teljesen különböző érzelmek és aktivitások.

Amit például az ember ígér, amikor megházasodik, annak semmi köze nincs a vágyhoz. Senki nem ígér olyasmit, hogy addig fog lefeküdni a másikkal, amíg valamilyenük meg nem hal. A vágyat nem lehet megígérni.

Amikor megszületünk, és elkezdjük szopni az anyánk mellét - már ha szerencsések vagyunk, és meg-kapjuk -, akkor egyáltalán nem szeretjük az anyánkat. Az anya tudja, hogy egy bizonyos pillanatig a gyerek úgy szopja a mellét, mintha meg akarná enni. Abban nincs szeretet, az csak vágy. A vágy le tudja rombolni azt, amire vágyik. Ha én szeretem a szép, piros, véres steaket, akkor ahhoz meg kell ölni a tehenet. Vagyis a marhahús iránti vágyam szeretet nélküli... Nem érzek együtt a tehénnel. A szeretet tehát arra való, hogy a vá-gyat egy kicsit puhítsa, vagy hogy megvédje a másikat a vágy kegyetlenségétől. A vágy nagyon kegyetlen. A szeretet az, ami akarja, hogy a másik éljen, hogy a másik jól éljen.

Én azt szoktam mondani a nő pácienseimnek, hogy állítsanak a falhoz száz férfit, és a százból valószínűleg kilencvennyolc szívesen lefeküdne velük. Tehát a vágy könnyű, az semmit sem ér. De lehet, hogy a száz férfi között egyetlen egy se lenne, aki szeretni tudná őket. Ha az ember nem akar csalódni egy férfiban - most ezt a nők szemponijából mondom -, akkor először találjon egy férfit, aki szereti, és csak aztán fekdjön le vele. Tehát először legyenek barátok, és aztán szeretkezzenek. Az sokkal kevesebb csalódáshoz vezet, mint az, ha egy nő lefekszik valakivel, és később rájön, hogy az a férfi nem a barátja.

Oda kell figyelni a másokra. A másik mindig meg-mondja. A szeretetben nincs erőszak. A szeretetben nincs olyan, hogy „ezt azért csinálom, hogy neked jó legyen”. Nincs olyan gyerek, aki elhiszi, hogy azért kell lefeküdnie, hogy holnap ne legyen álmos az iskolában. Ez zsarnokság. Ha a szülő azt mondja a gyerekének, hogy most le kell fekdnie, mert szüksége van arra, hogy nyolc vagy tíz órát aludjon, az zsarnokság. Ezzel én is kísérleteztem, mert az anyám azt mondta, hogy beteg leszek, ha nem alszom nyolc órát.

Akkor próbáltam aludni tíz órát, tizenkét órát, hat órát, négy órát, és vártam, hogy mi lesz. Most már évek óta tudom, hogy körülbelül öt-hat órára van szükségem.

A szeretet mindig a másikat szolgálja. A szeretet soha nem mondja meg a másiknak, hogy mit kell tennie. A szeretet nemcsak egy érzés, a szeretet munka. Munka, amit elvégzek azért, hogy a másik élete könnyebb és gazdagabb legyen, mint anélkül lenne, hogy én munkálkodom. De azt, hogy nekem min kell munkál-kodnom, azt a másik mondja meg. Ez nagyon bonyolult, mert sokan azért bújnak el, hogy ne lehessen őket kihasználni. Sartre, aki nem volt buta ember, úgy vélte - majdnem élete végéig -, hogy ha valaki el tudja hitetni a másikkal, hogy az a másik szereti őt, akkor élete végéig ki fogja tudni használni azt a másikat. Sartre tehát nem hitt a szeretetben, számára két ember találkozása csupán dominancia-szubmisszió kérdése volt, azaz hogy ki fog kit leigázni.

Pedig a szeretet szabadon választott szolgaság. És abban a pillanatban, amikor elfelejtem, hogy ez szabadon választott, akkor már nem szeretlek, mert abban a pillanatban azt érzem, hogy te kihasználasz engem. Ez egy rettenetesen kényes egyensúly, mert ha én kihasználva érzem magam, akkor már menekülni akarok tőled.

Szerintem azokban a házasságokban, amelyek felbomlanak, legtöbbször az történik, hogy az elején még szerették egymást, de aztán valahol elfelejtették, hogy ez szabadon választott dolog. És csak az érzés maradt, hogy ki vagyok használva. Márpedig ha nagyon nem akarom, hogy valaki kihasználjon, akkor egyedül kell lennem. Ha valaki egyedül van, és azt mondja, hogy nem szeretne egyedül lenni, az nem

mond igazat. Az ember azért van egyedül, mert nem akarja,
hogy valaki kihasználja.

A GONOSZ ALAKVÁLTOZATAI

Kicsit elgondolkoztam rajta, hogy miért is csinálom ezt. Merthogy ezekből az előadásokból, könyvekből, amelyek itt Magyarországon születnek, S egy fillért sem keresek. Akkor miért? És aztán rájöttem, hogy hálából teszem. Mert volt néhány ember az életemben, akiket hallgatva egyszerre csak felébredtem, egyszerre csak megérkeztem a valóságba, és ezért nagyon hálás vagyok nekik. De nem lehet nekik visszaadni azt, amit kaptam tőlük - azt csak továbbadni lehet. Úgyhogy arra jöttem rá, hogy tulaj-donképpen azért beszélek nektek, mert hátha ti is fel-ébredtek, ha pedig nem, akkor még alva elmesélhetitek valakinek mindazt, amit én elmeséltem, és akkor talán az a valaki felébredhet. Ki tudja? Remélem, hogy ez a tradíció, amit én képviselek, nem fog kihalni. Ve-szélyben van, de remélem, hogy van még jövője.

Ami engem talán feljogosíthat arra, hogy itt üljek és beszéljek nektek, azaz, hogy - mint azt már említettem - körülbelül hatvanötezer órát hallgattam másokat, akik elmondták nekem, hogy milyen fájdalmaik vannak és hogy szenvednek. A terápiában tulajdonképpen ál-landóan az a téma, hogy lehetséges-e úgy élni, hogy az ember kevesebbet szenvedjen, mint amennyit éppen akkor szenved. És néhány hónap vagy év múlva a fele-let vagy az, hogy igen, lehetséges, és akkor ez nagyon örömteli dolog, vagy pedig az, hogy nem, nem lehet kevesebbet szenvedni, de jobban ki lehet bírni, mint azt az ember gondolta, mielőtt terápiába ment volna.

Az egyedüllétről - ami általában nagyon fájdalmas -egy József Attila-vers jut eszembe, amit szeretnék elmondani nektek:

*Az ember végül homokos,
szomorú, vizes síkra ér,
szétnéz merengve és okos
fejével biccent, nem remél.*

*Én is így próbálok csalás
nélkül szétnézni könnyedén.*

*Ezüstös fejszesuhanás
játszik a nyárfa levelén.*

*A semmi ágán ül szívem,
kis teste hangtalan vacog,
köréje gyűlnek szelíden
s nézik, nézik a csillagok.*

(József Attila: Reménytelenül [Lassan, tűnődve])

Egy szempontból rettenetesen egyedül van szegény Attila, egy másik szempontból viszont rájön, hogy tulajdonképpen mindannyian kozmikus árvák vagyunk. Vagyis az, hogy az anyám fia vagyok, vagy az apám fia vagyok, tulajdonképpen csak egy véletlen. Olyan, mintha egy alma egy almafán éppen ezen vagy azon az ágon nőtt volna. Nem fontos. A csoda az, hogy nőtt egyáltalán. És pontosan úgy, ahogy az almafa almát te-rem, úgy a világmindenség embert terem. Így rájöttem, hogy én a világmindenség gyümölcse vagyok -olyan, mint az almafának az alma. És ebből sok minden következik. Mert amikor azt mondja, hogy „nézik, nézik a csillagok”, akkor ez a kép talán nem is egy rideg egyedüllétet tükröz. Ha ugyanis valaki megérzi, hogy azok a csillagok rokonok, és hogy mi mindannyian csillagorból vagyunk, akkor az embernek már nem is kell olyan egyedül éreznie magát.

Az egyedüllétből gyakran a házasságba menekülünk. Én már sokszor menekültem a házasságba. A feleségem és köztem öt házasság kötöttet. Kettő neki, kettő nekem, egy pedig köztünk...

Chögyam Trungpa az egyik legszorgalmasabb budd-hista szerzetes volt, aki a buddhizmus tanait a nyugati világba hozta. Ma már nem él, de egykor jó barátja volt a tanítómesteremnek, R. D. Laingnek, annak idején együtt ittak és részegeskedtek. Egyszer meghívták egy esküvőre, ő pedig teljes szerzetesi regáliában meg is jelent. Az újdonsült házaspár eléje járult, és meghajolt. Trungpa egy legyezőt tartott a kezében, és ezzel a legyezővel jó nagyot rávágott a fejükre, először a férfi fejére, aztán a nőére, és közben azt mondta: „A fájdalom nem büntetés.” Aztán újra a fejükre ütött. „Az élvezet nem jutalom.” Aztán újra: „A fájdalom nem büntetés, az élvezet nem jutalom.” Háromszor ismételte meg, nehogy elfelejtsék. Ezt követően pedig háromszor megismételte ugyanazt a szót: kindness, kindness, kindness. Nem tudom pontosan, hogyan kéne magyarra fordítani ezt a szót - talán „kedvesség” vagy „gyengédség” vagy „jószág”.

Szerintem már ez is sokat segíthet. Ha az ember szenved, akkor még jobban szenved, ha azt hiszi, hogy büntetésből szenved. Emlékezzetek Trungpára! A fáj-dalom nem büntetés, és az élvezet nem jutalom.

Erről az jut eszembe, hogy nekem is gyakran meg kell ismételnem a pácienseimnek, hogy senki nem érdemel meg semmit. Az, hogy az ember megérdemel valamit, az csak egy mese, amelyből minél hamarabb kinövünk, annál jobb. Ha szétnézünk magunk körül, és nem hazudunk sem egymásnak, sem saját magunknak, akkor nyilvánvaló: olyan, hogy igazságosság, nem létezik. A kozmoszban, a

világmindenségben nincs olyan, hogy az ember megérdemel vagy nem érdemel meg valamit. Az van, ami van. Lehet neki örülni, lehet hálásnak lenni érte, lehet káromkodni, lehet sírni, lehet nevetni. De az, hogy az ember mit érdemel... Hát, nézzetek csak körül! Vannak emberek, akiknek sok mindenük van. Megérdemlik? Nem hiszem... És vannak olyan emberek, akik rettenetesen küzdenek, és semmijük sincs. Nem érdemelnének többet? Deho-gyisnem. De mindez csak mese. Ezt a gyerekeknek meséljük, nehogy megijedjenek. Remélem, ezt most tényleg elhiszitek, és nem gondoljátok, hogy csak viccelek. Van, ami van - és nincs, ami nincs.

Derrida szerint ezt úgy lehet túlélni, hogy az ember afféle messiást csinál az igazságosságból. Vagyis ha most nincs is igazság vagy igazságosság közöttünk, kö-rülöttünk, majd eljön valamikor a jövőben. Eljön majd az idő, amikor lesz igazságosság. Ez az a messiás, ami miatt érdemes élni, még akkor is, ha itt és most ez ve-szélyesnek és értelmetlennek tűnik is. Vagyis azért dol-gozom és azért élek, hogy amikor meghalok, egy kicsit igazságosabb legyen a világ annál, mint amikor megszü-lettem - és akkor megérte élnem. Szerintem ez nagyon okos gondolat. Ha ez nem lenne, lehet, hogy az ókori görögöknek lenne igazuk, akik azt mondták, hogy csak buta emberek élnek, mert az okos ember, abban a pil-lanatban, amikor rájön, hogy mi van, öngyilkos lesz. Én ezt nem ajánlom, csak úgy mondom, hogy a görögök ezt vallották. Én inkább Derridával értek egyet.

Az én tradícióm amolyan szkeptikus tradíció. Nem cinikus: szkeptikus. Én száz százalékgig szkeptikus vagyok. Nem olyan rossz dolog az... Én magamat is és másokat is mindig megkérdem: biztos vagy benne? A szkeptikusok a dogmatikusok ellentétei. A dogmati-kusok az örültek, a

szkeptikusok pedig a terapeu-ták... A cinikus az, aki már nem hiszi el, hogy van jóság az emberben. Tehát ha engem megcsaltak, és többé nem hiszem el, hogy találkozhatok olyan emberrel, aki nem csal meg, akkor cinikus vagyok. Szerintem ennek semmi értelme nincs, mert ez bezár engem. Ahogy Freud is mondta: abba halunk bele, amivel megvédjük magunkat. Az optimális élet az, amit Krisztus tanított, vagyis hogy ha valaki megüti az egyik orcád, akkor nyújtsd oda neki a másikat is. Állandóan sebezhetőnek kell lennünk, különben meghalunk, mielőtt meghalnánk.

Az is nagyon jó történet, hogy valamilyen feladatunk van itt. Lehetséges, hogy egy másik dimenzióban az apám, az anyám, a nagyanyám lelkével vagy szellemével összebújtunk, és azt mondtuk, hogy én ez leszek, te az leszel, és csináljunk valami rettenetesen, és ha majd meghalunk, akkor újra összejövünk megbeszélni, hogy megoldottuk-e a feladatunkat. Lehetséges, de erre semmi evidencia nincs. Én ezt nem tudhatom, ez nem az én élményem. Amikor például a feleségem - az utolsó feleségem - és én összekerültünk, akkor azt mondta nekem, hogy fölösleges óvszert használnunk, mert neki már két házassága volt, és bár soha nem használt óvszert, mégsem esett soha teherbe. Egy hónap múlva teherben volt. Akkor én is azt gondoltam: ez a gyerek nagyon akart idejönni. Nagyon akart az én fiam lenni. Ezek jó történetek, de ez csak mese, és nincs semmi konzekvenciája. Lehet, hogy így van, lehet, hogy nincs így. Erről mást nem lehet mondani. Szerintem vannak véletlenek. Még Freud is azt mondta, hogy a szivar néha tényleg csak egy szivar. Van valami kegyetlenség abban, ha azt mondjuk, hogy nincsenek véletlenek. Szerintem ezt az embernek el kell döntenie önmagában. Én úgy élek, hogy ha olyan véletlenek

történnék, amiket szeretek, akkor hálás vagyok, ha pedig olyan véletlenek vannak, amiket nem szeretek, akkor káromkodom.

A tanítómesterem tanítómestere gyakran mondta, hogy „tedd a puha hasadat a nem kívánt élmény kardja elé.” Nem tudom, jól fordítottam-e, nem vagyok túl jó fordító, de azért azt hiszem, értitek, mit akart mondani. Ha valaki jön feléd egy karddal, még hozzá olyan lendülettel, hogy tudod, ez a kard mindjárt a hasadba fog szúródni és a hátadon fog kijönni, akkor a legjobb, amit tehetsz, ha ellazulsz, és engeded, hogy ez a kard beléd fúródjon. Ki akarná ezt? Senki nem akarja. De a világmindenséget nem érdekli, hogy az ember milyen élményt akar, és milyen élményt nem akar. Az élmények csak jönnek. És ha már jön a nem kívánt élmény kardja, akkor a legjobb, ha valaki elengedi magát, és azt mondja: jó, hát akkor hadd menjen át rajtam. Mert ha megfeszíted a hasadat, akkor sokkal nagyobb lesz a seb, mint ha egyszerűen csak hagyod, hogy gyorsan átmenjen rajtad. Minél jobban ellenállsz, annál jobban fog fájni. No hát, tele vagyok jó tanácsokkal...

Ha mára jó tanácsoknál tartunk: van még egy pár. Min-dig nagyon szerettem Joszif Brodskij-t, az Amerikában meghalt Nobel-díjas orosz költőt. Brodskij gyakran tartott előadásokat fiatal egyetemi hallgatóknak, hogy segítsen nekik boldogulni az életben az egyetem után. Két olyan dolgot szeretnék most megemlíteni, amiről ő beszélt. Az egyik az, hogy Brodskij szerint a gonoszság kezdete az összehasonlítás. Ő úgy gondolta, hogy minden, ami a világban gonosz, az az összehasonlítással kezdődik. Hogy egy példát említsek: miért mondanám azt, hogy én nem akarok én lenni, ha nem hason-lítanám magam össze valakivel, akiről úgy képzelem, hogy inkább ő akarnék

lenni? Ha nem hasonlítanám össze magam valakivel, akkor eszembe sem jutna, hogy én nem akarok én lenni. Lehetséges persze, hogy ez az emberiség evolúciós, genetikai problémája, vagyis hogy abban a pillanatban, amikor észre vesszük, hogy ez nem az, akkor azonnal megkérdézzük, hogy melyik jobb. Az összehasonlítás a gonoszság kezdete.

Az egyik ilyen előadásán mondta azt is, hogy a mai időkben sajnos nem lehet elkerülni a Gonosszal való találkozást. Ha ez igaz, és ezt mélyen hisszük, akkor nem fogunk csalódní, amikor a gonosszal találkozunk. Ha ugyanis nem akarok tudni arról, amiről Brodskij beszél, és azt hiszem, hogy az életem során soha nem kell találkoznom a Gonosszal, akkor, amikor egyszer csak mégis ott áll előttem, akkor rettenetesen csalódní fogok. Brodskij azt mondja a hallgatónak, hogy legalább egyszer - de lehet, hogy többször is - találkozni fogtok a Gonosszal. A Gonosz meg fog titeket találni. Minél jobban próbáltok elbújni előle, annál inkább meg fog találni. És ez rátok is vonatkozik: ha ma este kimentek innen, a Gonosszal fogtok találkozni - előbb vagy utóbb. Nem lehet elkerülni. Erről már Joseph Conrad, a kiváló regényíró is írt... Az egyik regé-nyében egy fiatal pár elmenekül a civilizációból, és egy lakatlan szigeten telepedik le. Mindenük megvan, saját maguknak termelnek, rajtuk kívül egyetlen ember sincs a szigeten, békében, boldogan élnek. Azt hiszik, hogy megmenekültek a Gonosztól. 1) e aztán a közelben elsüllyed egy hajó, és két férfi kiúszik erre a szigetre. Attól a pillanattól kezdve ezek a férfiak meg akarják erőszakolni a nőt, a férfit pedig meg akarják ölni. Ott a Gonosz. Nem lehet előle elmenekülni.

Na most, ha ez igaz, akkor felmerül egy probléma. Brodskij azt mondja, hogy ha már nem lehet elmenekülni a

Gonosztól, és nem akarunk mindannyian gyorsan öngyilkosok lenni, akkor vigyáznunk kell arra, hogy hogyan viselkedünk, amikor a Gonosszal küzdünk. Mert két eshetőség van. Egyrészt belehalhatunk, ha a Gonosz megöl minket - akkor mindegy, akkor nincs probléma. De ha megmenekülök, és még élek, akkor bele kell tudnom nézni a tükörbe. Mert amikor belenézek a tükörbe, és meglátom az arcomat, emlékezni fogok rá, hogyan viselkedtem, amikor a Gonosszal küzdöttem. Tehát úgy kell küzdeni a gonosszal, hogy ha túlélem ezt a küzdelmet, akkor tisztelni tudjam azt az arcot, amely rám néz a tükörből. Nagyon jó tanács. De hangsúlyozom, hogy szükség van az első gondolatra is, vagyis arra, hogy a Gonosszal való találkozást nem lehet elkerülni. Mert a második gondolatot csak így tudjuk végiggondolni. Vagyis azt, hogy amikor jön, mit fogok csinálni a Gonosszal. Harcolni fogok vele? Megalázkodom előtte? Mit csináljak? Hogyan viselkedjek?

Van egy nagyon személyes történetem, amit már meséltem, de szerintem érdemes még egyszer elmondani. Amikor anyámat elvitték Auschwitzba, az apámat munkaszolgálatra, a nagyanyámat pedig a gettóba, engem el kellett bűjtatni, különben megöltek volna. Volt egy fiatal nő, aki az életét kockáztatva befogadott engem. Igaz Irénnek hívták, ezért aztán nekem Igaz Andrásnak kellett lennem, ezt kellett hazudni... Az történt, hogy karácsonykor - mi ugyanis olyan zsidók voltunk, akiknek mindig volt karácsonyfájuk - a nagyanyám küldött nekem valakivel egy ajándékot a gettóból, és egy nyilas kém követte a küldöncöt. Miután Irén átvette az ajándékot, a nyilas kopogott az ajtón, és azt mondta neki: tudja, hogy egy zsidó gyereket bűjtat. Megnézte őt tetőtől talpig, és közölte vele, hogy ha a szeretője lesz, megtarthatja a zsidó gyereket. Ha viszont

nem, akkor kijelenti, és akkor őt is és a családját is megbüntetik, kivégezhetik, a gyereket pedig elvi-szik Auschwitzba vagy akárhová. Azt mondta, reggel visszajön, addig döntse el, melyiket választja. Itt van az a pillanat, amikor egy fiatal nő egyszerre csak szembe-találja magát a Gonosszal, és meg kell küzdenie vele. Akkor most mit tegyen? Mint hogy én itt ülök köztetek, tudjátok, mit választott. Valószínűleg azért, mert elképzelte, hogy ha nemet mond neki, ha nem fekszik le vele, és engem megölnék, akkor nem tudott volna a tükörbe nézni a háború után. Így viszont nem volt olyan nehéz. Az a bűn, hogy megcsalta a férjét ezzel a nyilassal, nem volt számára olyan nagy, mint ha engem elárult volna, és felelősnek érezte volna magát a halálomért.. Ez a Gonosz. Ilyen döntésekre kényszerülünk, ha a Gonosszal találkozunk.

A Gonosz erői persze bennünk is örökké csatáznak. Egyszer Lainggel, a tanítómesteremmel szemben ülve egy bizonyos szer hatására tisztán láttam, hogy a fejé-nek jobb oldala össze van kötve a mennyországgal, a hal oldala pedig a pokollal. Az egyik oldalon még a kényszagot is érezni lehetett, a másikon pedig tisztán és gyönyörűen a mennyország illatozott. Később megkér-deztem tőle, hogy tud-e erről és hogy ez tényleg így van-e, vagy csupán az én hallucinációm volt. Laing azt felelte, hogy ez pontosan így van. Mert egész életében úgy érezte, hogy a teste és a lelke egy csatátér, ahol a Jó és a Gonosz erői folyton összezsapnak egymással. És hogy csupán annyit tud tenni, hogy megpróbál a jó erőivel dolgozni, és próbál ellenállni annak, hogy a Go-nosz rajta keresztül testesüljön meg a világban.

A katolikusok halálos tévedése volt azt mondani, hogy a gondolat bűne ugyanaz, mint a tettek bűne. Ez egy óriási hiba. Mert ha az ember ezt elhiszi, akkor ha valami gonosztat

gondol, rögtön azt hiheti magáról, hogy gonosz. Pedig pont fordítva van. A Gonosz azokon keresztül jelenik meg a világban, akik azt mondják, hogy ilyet el sem tudnak képzelni. Csak akkor tudom megállítani a Gonoszt, ha el tudom képzelni, mert akkor végig tudom gondolni. Amit gondolok, amit elképzelek, az soha senkit nem bánt. Amit teszek, az viszont igen.

Arról is beszéltem már, hogy ha egy gonosz ember jön terápiába, nem lehet rajta segíteni. A Gonosztól csak menekülni lehet szerintem. Beszéltem már máskor is Scott Peck amerikai pszichiáterről, aki azt írta: ő onnan ismeri meg a Gonoszt, hogy amikor egy gonosz ember jön terápiába, akkor az óra végén fejfájása van, haza akar menni, és valahogy úgy érzi, hogy soha többé nem akar pszichiáter lenni. El is mond egy ilyen esetet, amin érdemes elgondolkozni. Egyszer eljött hozzá egy család, a mama, a papa és a gyerekük, egy tizennyolc éves fiú. A fiú bátyja egy évvel korábban -mielőtt ők hárman eljöttek a pszichiáterhez - öngyilkos lett. Főbe lőtte magát egy puskával, amit az apjától kapott karácsonyra. Az iskola javasolta, hogy a család keressen fel egy pszichiátert, mert a fiatalabb fiú nagyon depressziósnak tűnt, egyre komorabb lett, egyre szomorúbb, egyre hangtalanabb, és féltek, hogy esetleg ő is öngyilkos lesz. Így aztán a mama, a papa és ez a fiú elmentek Scott Peckhez. És ahogy Peck hallgatta őket, kiderült, hogy a legutóbbi karácsonyra a papa ugyanazt a puskát ajándékozta a kisebbik fiának, amellyel a fiú bátyja megölte magát. Scott Peck elképedt, és azt mondta az apának, hogy ő ezt nem érti. „Eszébe sem jut, hogy valójában mit mond ezzel a fiának?” -kérdezte. Akkor az apa megrökönyödve ránézett, és azt mondta: „De hát ennek a puskának semmi baja sincs, most is tökéletesen működik...”

Hát mit csináljak vele? Kidobjam?., Ez a Gonosz. A gonosz embernek halvány gőze sincs arról, hogy gonosz. Ezért rettenetesen ijesztő. A gonosz ember ugyanis hazudik magának.

Ez az ember nem volt buta... Az intelligencia sosem hiányzik. De van valami, valamiféle hasadás, és a személyiségének az a része, akit saját magának gondol, nem is akar tudni arról a részéről, aki meg akarja ölni a fiát.

Mondok még egy történetet a Gonoszról. Azért jó, hogy ilyen gonosz dolgokról beszélek, mert amikor majd elmentek, nagyon jól fogjátok érezni magatokat, hogy a ti életetek nem ilyen szörnyű. Egyszer egy férfi jött hozzám terápiába, és azt mondta, hogy a felesége küldte. Ez már rögtön nem túl biztató jel, mert ha valakit küldtek, akkor én már tudom, hogy ez a valaki nem is akar ott lenni. Kiderült, hogy a felesége ultimátumot adott neki: vagy eljön hozzám terápiába, vagy hívja a rendőrséget. És hát a pasi engem választott... Kérdeztem, hogy mi történt, miért olyan mérgező rá a felesége. Mint megtudtam, két kislány van, az egyik nyolc-, a másik tízéves, mindkettő gyönyörű fiú. Lelkesen mesélte nekem, milyen gyönyörűek. Aztán elmondta, hogy egy nyári éjszakán belépett a gyerekek hálószobájába. Langyos szellő fújta a függönyöket, telihold volt, és a holdsugár besütött az ablakon. Mindkét fiú ott feküdt a saját ágyában, de lerúgták magukról a takarót, és ott aludtak meztelenül. Ekkor a férfi rám pillantott, és azt kérdezte: „Hát mit tehettem volna?

Mindkettőjüket seggbe dugtam." Én meg csak néztem őt... Csak az esztétikáról beszélt, arról, hogy milyen gyönyörűek voltak, és hogy mi mást tehetett volna. Nyoma sem volt benne a büntudatnak: ott ültem a Gonoszzal szemben.

Egyből megfájdult a fejem, haza akartam menni, és azonnal felhívtam a feleségét, hogy értesítse a rendőrséget. Én terápiát ezzel az emberrel nem tudok folytatni.

Aki rossz, aki gonosz, attól el kell szaladni. Aki go-nosz, az szándékosan rossz irányba megy. Csak azok-nak lehet segíteni, akik jó irányba mennek, csak egy ki-csit eltévedtek. Ha valaki a gonosz utat választja, akkor én nem tudom őt visszatéríteni vagy visszaszeretni a jóba. Ez egy választás, épp olyan, mint a mitológiában Lucifer. Beszéljetek Luciferrel, hogy térjen vissza a mennyországba, és szolgálja újra a Jóistent. Sok szeren-csét! Bármennyire is szeretném, sajnós a gonoszság nem neurózis. A Gonosz az Gonosz.

Egyszer például beállított hozzám egy férfi, aki el-mondta, hogy nagyon szereti a feleségét, de van egy kis problémája. Amikor kettesben elmennek egy étterembe, akkor valamiféle kényszer támad benne, hogy otthagya a feleségét. Ilyenkor azt mondja neki, hogy végére kell mennie, és el is megy - csak éppen a női végébe megy be. Beszélj valamilyen fülkébe, majd fejjel lefelé lógva várja, hogy belépjen egy nő a szom-szédos helyiségbe, és ilyenkor meglesi a nő nemi szer-vét. Akkor gyorsan kimegy, várakozni kezd az ajtó előtt, és amikor ez a nő kijön a végéből, mélyen a szemébe néz, és majdnem elélvez, mert kileste a fülkében, és ezt a nő nem is tudja. Akkor aztán visszamegy az asztalhoz, leül, és folytatja a vacsorát a feleségével, mintha mi sem történt volna. És ezt így, ahogy én most, elmesélte nekem. Én megkérdeztem tőle, hogy miért mondta el mindezt. Mert két eshetőség van. Az egyik az, hogy meg akarja oldani ezt a problémát. A másik eshetőség viszont az, hogy henceg. Mert kinek mondhatja ezt el? Csak egy terapeutának, aki nem adja tovább. Én most továbbadom. Bosszúból... Ha tehát azért mondja el nekem,

mert másnak nem mondhatja el, akkor csak henceg, és a cinkostársává tesz. És persze akkor mondhatnám neki, hogy jó, járjon hozzám terápiába, és minden héten elmondhatja nekem az újabb kalandját. De akkor az kinek lenne jó? Nem voltam rá dühös, az ember azt csinál, amit akar... De végül azt mondtam neki, hogy én ebben nem veszek részt. Ha megígéri nekem, hogy ezt soha többé nem csinálja, akkor jöhet hozzám terápiába, és beszélgethetünk arról, hogy amikor ül az asztalnál a feleségével, miért tör rá ez a kényszer, hogy a női vécéhe menjen. De akkor ne tegye ezt soha többé, hanem beszéljen nekem arról, ami erről eszébe jut. Írja le, hogy ez miért fontos. Beszéljünk arról, hogy miért nehéz ennek ellenállni. De ha ezt tovább folytatja, akkor soha többé nem akarom látni. Mert akkor csak a cinkosa lennék, akkor én is részt vennék benne. Akkor szinte nekem csinálná - azért csinálná, hogy a következő héten mesélni tudjon róla. A férfi nagyon hamar megértette, hogy két választása van, és hogy csak akkor lehet velem terápiában, ha ezt abba akarja hagyni. Soha többé nem láttam, úgyhogy valószínűleg még most is csinálja.

Hogy egy ennél sokkal veszélyesebb példát említsek - bár azt hiszem, ezt már A tudatállapotok szivárványában is elmeséltem -, egy alkalommal egy aneszteziológus szakorvos jött hozzám terápiába. A kanadai kórházakban - lehet, hogy itt is - minden orvosnak van egy kvótája, hogy hány ember halhat meg a keze alatt egy évben. Ha ez a szám alacsony, akkor nem kell utánanézni semminek, senki sem vizsgálja meg a praxisát, minden rendben van. De ha a kvóta fölé megy, akkor az orvost felelősségre vonhatják. Na mármost ez az ember azzal a problémával érkezett hozzám, hogy ő valamiféle istennek hiszi magát, mert ahogy ott áll a se-bészetten, a műtőben, ahol operálni fognak, és valakit

begördítenek, olyankor mindig elgondolkozik, hogy ezt az embert ölje meg, vagy azt a másikat, vagy épp a következőt, vagy talán mégis inkább várjon egy kicsit. Ő ugyanis olyan jól végzi a munkáját - mondta nekem büszkén -, hogy mindig a kvótája alatt marad, tehát minden évben van legalább három ember, akit megölhet anélkül, hogy a kvóta fölé kerülne. Csak úgy véletlenül... Volt egy kis büntudata ugyan, de nem sok, inkább azt hangsúlyozta, mennyire élvezi, hogy ekkora hatalma van. Hogy élet-halál felett uralkodik. És ezt így, ahogy van, elmesélte nekem. Talán már értitek, hogy miről beszélek... Ez a probléma a Gonosszal. Ha ezek után feljelentem, akkor nyugodtan letagadhatta volna az egészséget, hiszen egy nagyon neves és tisztelet-ben álló orvostól volt szó, én pedig inkább amolyan „örült terapeutának” számítok. Akkor kinek fognak hinni? Vagyis nem tudtam feljelenteni. És ugyanaz a játszma: kinek henegeghet ezzel az ember? Csak egy terapeutának. Természetesen kirúgtam, és üvöltöztem vele, hogy ezt azonnal hagyja abba. Nem lehet valaki terápiában, amíg gonoszodik.

Ezzel a témával kapcsolatosan még egy történet eszembe jut. Egyszer egy házaspár jött hozzám. Ritkán dobok ki embereket, akik hozzám jönnek - itt egy há-zaspárt dobtam ki. Elmondták, hogy most született meg a kisbabájuk, egy- vagy kéthetes lehetett a gyerekük. A mama szoptatott, a férfi pedig - aki nagyon ambiciózus ember volt, és nagyon türelmetlenül viselkedett a feleségével - meg volt róla győződve, hogy a felesége depressziótól szenved, és úgy vélte, most már tényleg elérkezett az ideje, hogy felviduljon, mert őt már nagyon idegesíti a szomorúsága. Ezért azt mondta a feleségének, hogy vagy elmegy egy pszichiáterhez, aki fölír neki valamilyen antidepresszáns

gyógyszert, vagy otthagyja őt a gyerekekkel együtt. Vagyis egy ultimátumot adott a feleségének. Az egyik bökkenő az volt, hogy ha egy szoptató nő antidepresszánst kezd szedni, akkor nem tud tovább szoptatni, mert a tejjel együtt a gyerek is bevinné a gyógyszert, márpedig az nem jó neki. A nő kérte a férjét, hogy várjanak egy kicsit, talán majd később, amikor már nem szoptat, megpróbálhatják. De a férfi közölte, hogy most azonnal el kell kezdenie, különben sem kell szoptatni, hiszen tápszert is tud enni az a gyerek. Akkor megkérdeztem tőlük, hogy ezt már elhatározták-e. Mert úgy látszott, hogy a nő beadta a derekát: hajlandónak tűnt megvonni a kisbabájától a mellét, és elkezdni antidepresszánst szedni. Szó-val megkérdeztem: „Ezt már eldöntötték?” Azt felelték: „Igen, ez el van határozva.” Abban a pillanatban felálltam, és kitésekeltem őket. Hogy k mit csinálnak egy-mással, az az ő dolguk, de én nem akarom ezt látni, nem akarom hallani, nem akarok részt venni benne. Ez gonosz dolog. Reméltem, hogy legalább a nő megérti, mennyire gonosz a férje, reméltem, hogy kiáll magáért, és azt mondja majd neki, hogy menj a francba, én nem fogok antidepresszánst szedni csak azért, hogy te jobban érezd magad. Olyan gyorsan dobtam ki őket, hogy még fizetni is elfelejtettek. Az ambiciózus férfi persze úgy ment el, hogy 8 egy ilyen terápiás percért - mert pár perc alatt derült Ici ez az egész - természetesen nem fog fizetni. Egy hét múlva aztán a feleségtől kaptam egy kis levélkét és egy csekket a pénzről. Megkaptam az összeget, amit a teljes óráért kellett volna fizetniük, a nő pedig csak annyit írt: „Köszönöm, nem fogok gyógyszert szedni.”

Erről az jut eszembe, hogy ami egy ember problémájának tűnik, az olykor csak álcázza valaki másnak a problémáját. Ezért sokszor megtörténik, hogy ha egy olyan ember keres

fel, aki párkapcsolatban él, akkor nem csak egyedül veled dolgozom, hanem mindkettőjünkkel. Az egyik ilyen eset volt, amikor eljött hozzám egy nő - egy nagyon szép nő, egy nagyon szép bundában. Annyira fáj a háta, hogy nem tudott leülni a székre, úgyhogy inkább lefeküdt a lábam elé. Azt mondta, olyan fájdalmai vannak, hogy csak így képes velem eltölteni egy órát. Rettenetesen szenvedett. Mindenféle csontkovácsnál, orvosnál járt már, de továbbra is rettenetesen fáj a háta. Ahogy beszélgettünk, kiderült, hogy a férje halász, aki minden évben hat hónapot a tengeren tölt. Amikor dolgozott, a férfi gyakran felhívta őt telefonon, és ilyenkor mindig elmondta neki, hogy nagyon sok és fárasztó munkája van. Angolul ezt úgy mondják, hogy backbreaking job „deréktörő” munka. Nehéz súlyokat kellett emelnie, nehéz ládákat pakolnia, egyszóval nagyon keményen dolgozott. De azt mondta, hogy jól bírja. Elég hosszú történet volt, mindenesetre végül arra kértem a nőt, hogy amikor éppen otthon van a férje, jöjjön vissza veled együtt. Eljöttek hozzám mind a ketten, és akkor megkérdeztem tőlük, lehetséges-e, hogy a férfi fájdalmát a nő érzi, hogy a férje nyugodtan, fájdalom nélkül dolgozhasson. Vagyis ilyen módon megosztják a munkát: a nő viseli a fájdalmat, a férfi meg dolgozik. Azt mondták, hogy ez elég nagy hülyeségnek hangzik, de én mégis azt javasoltam, próbálják ki, hogy a következő hat hónapban a férfi nem megy el a tengerre dolgozni, és megpróbál valami mást csinálni. Megkérdeztem tőle, hogy gondolt-e már valaha arra, hogy máshogy is tudna pénzt keresni, valami egészen más munkával. Egy kicsit elbeszélgettünk erről, és végül megtették, amit javasoltam nekik. Egy hónappal azután, hogy a férfi elhatározta, többé nem végez ilyen kemény munkát, a nőnek örökre elmúlt a hátfájása.

Még egy ilyen történetet szeretnék elmondani. Egy-szer eljött hozzám egy házaspár, és a férfi elpanaszolta nekem, hogy mindig is szeretett volna egy felhőkarcoló tetején lévő étteremben vacsorázni, de a felesége fél a magasságtól. Léteznek ilyenek Seattle-ben, Vancou-verben, New Yorkban meg San Franciscóban is, óriási felhőkarcolók, amelyek legfelső emeletén egy körben forgó panoramaétterem található. A házaspár sokfelé járt már, de a férfi egyik helyre sem tudott feljutni a nő tériszonya miatt. A férj arra kért, hogy dolgozzam a feleségével, és próbáljam megszabadítani őt ettől a fóbiától. Mondtam nekik, hogy rendben. Pár hónap múlva a felesége büszkén elé állt, és közölte vele, hogy most már mehetnek. Kipróbálta, és most már nem fél a magas helyektől. Egy hét múlva azonban ismét megjelentek nálam, és a férfi szégyenkezve mesélte, hogy sajnos továbbra sem tudnak ilyen helyekre menni, mert amikor már ott voltak az épületben, és indultak volna föl, kiderült, hogy nem képes beszállni a liftbe, neki ugyanis klausztofóbiája van... Ekkor derült ki, hogy a nő annyira szerette a férjét, hogy meg akarta őt óvni attól, hogy valaha is kiderüljön ez a problémája. Ha tehát létezik ilyesmi, akkor nagyon kell figyelniük, amikor rosszul érezzük magunkat vagy pánikba esünk, és fel kell tennünk a kérdést: ki vagyok, amikor ezt csinálom, és kinek csinálom ezt. Mert könnyen lehet, hogy nem saját magam miatt, lehet, hogy ennél sokkal komplikáltabb a helyzet.

Az egyik páciensem tanította meg nekem - erre ko-rábban nem gondoltam, és magamtól sosem jöttem volna rá -, hogy amikor érthetetlen érzelmek vannak bennem, akkor erről hogyan érdemes gondolkozni. Például egy pánik esetében: mondjuk, nem tudok felszállni egy repülőre, mert pánikba

esem. Pedig tényleg szeretnék repülni, de nem tudok. Akarok, csak nem tudok. Ilyenkor érdemes azt képzelni, hogy nem vagyok egyedül. Vagyis hogy az úgynevezett hardverben ami az idegrendszeremet, az agyamat, általában a tes-temet jelenti - legalább két szoftver, legalább két program fut. Ezt úgy lehet elképzelni, hogy van egyfelől egy felnőtt, akinek repülnie kell, másfelől a karján ott egy pici, aki valamilyen oknál fogva rettenetesen fél a repüléstől. Vannak például olyan gyerekek, akik félnek az autóktól, mert egyszer látták, amint egy autó „elnyeli” a mamát, aki aztán sokáig nem jött vissza. Be-csukódott az ajtó, és nem volti többé mama. Attól kezd-ve számukra minden ilyen jármű veszélyessé válik. Mert egy gyerek még nem érti, mi történik ilyenkor. Tehát ha úgy gondolkozom a pánikomról, hogy az tulajdonképpen nem más, mint ez a pici, gyermeki részem, aki ordít, sír és toporzékol, mert nem akar felszállni arra a repülőre, akkor úgy kell bánnom önmagammal, mintha ezzel a gyerekekkel bánnék. Mit mondanék ennek a gyerekeknek? Azt mondanám neki, hogy figyelj csak, mi most fél fogunk ülni erre a repülőre. Tudom, hogy te nem akarsz felülni rá, tudom, hogy félsz, de én a karjaiban tartalak majd, mesélek neked, ott ülhetsz végig az ölemben. Kapaszkodhatsz belém, és mindent meg fogok tenni, hogy érezd: én nem félek. És akkor talán te is megtanulsz félelem nélkül repülni. Hát mi mást lehetne tenni? Nem szabad szégyellni ezt a gyereket. Legfeljebb, ha tényleg nagyon sír, akkor majd szólok a stewardessnek, hogy nagy bajban vagyunk, és adjon nekünk egy nyugtatót vagy valamit. Hát majd csak lesz valahogy, de mi megyünk a repülőre.

Ezt csak azért mondom, hogy amikor ilyen érthetetlen dolgok történnek, akkor mindig addig kell beszélgetni valakivel - ha kell, önmagammal -, amíg fel nem fedezem,

hogy hányan lanknak bennem, hogy ki mit akar, és el kell határozni, hogy ki a főnök. Ha ez eldőlt, akkor már könnyebb elfogadni azokat, akik nem akarnak beszállni egy liftbe, vagy felmenni egy magas épület tetejére, vagy felszállni egy repülőre. És mégis meg lehet tenni.

Erről jut eszembe egy volt páciensem, egy férfi, aki egyszer, amikor megérkezett hozzám, rettenetesen fel volt dűlva. Volt neki egy Alfa Romeója, amivel össze-vissza száguldozott, úgyhogy folyton megbüntették gyorsajtásért. Mindig összegyűjtötte ezeket a felszólításokat, és általában nem is fizette ki őket addig, amíg börtönnel nem fenyegették. Ezúttal is nagyon gyorsan ment ezzel a nyitott sportkocsival, de úgy tűnik, közben szép is akart lenni, mert ahogy vezetett egy kéz-zel, a tükörbe nézegette magát, és fésülgette a haját. Így ment - mit tudom én - úgy százötvennel. Végül majdnem meghalt, mert nekiment egy falnak, ami levitte a kocsi bal oldalát. És ahogy így felzaklatva megérkezett, életében először elgondolkozott rajta, hogy vajon miért is csinálja ezt. Ekkor jött a kérdés. „Ki vagy te, amikor ezt csinálod?” És akkor rájött, hogy az anyja és a nagynénje is szerelmes volt egy olasz autóversenyzőbe, aki egyik futamot a másik után nyerte. Nem emlékszem már, hogy hívták az illetőt. De a páciensem rájött, hogy mivel azok, akiket ő szeretett, szerelmesek voltak ebbe a sportolóba, ő is olyan akart lenni, mint ez a sportoló. Erről sokan írtak már, hogy a vágyaink gyakran onnan erednek, hogy utánozni akarjuk azokat, akiket szeretünk, és arra vágyunk, amire ők vágnak. Ezt hívják mimetikus vágnak. Mindannyian majmok vagyunk, és utánozzuk egymást. Ez a férfi ekkor ébredt rá, hogy a fantáziáiban ez a híres-neves sportoló volt, akibe az anyja meg a nagynénje is szerelmes volt. És persze ilyenkor újra

az a kérdés: kinek csinálta azt, amit csinált? Hát persze, hogy ezeknek a nőknek csinálta. Hiszen arra gondolt, hogy ha ezt teszi, akkor őrá is ugyanúgy lehet majd vágyani, őt is ugyanúgy lehet majd szeretni, mint azt az embert, akit nyilvánvalóan imádtak azok, akiket ő szeretett. Hát ilyen komplikáltak ezek a dolgok.

Volt egy orvos páciensem, aki olykor a magánrepülő-gépén érkezett Vancouverbe. A terápiás időszak alatt háromszor is előfordult, hogy kicsit késve, tépetten és véresen érkezett a terápiás órára, mert valamilyen okból rosszul tette le a gépet, és összetörte landoláskor. Arra viszont mindig nagyon büszke volt, hogy öt percnél többet soha nem késett. Ragyogott a szeme, és úgy nézett rám, mintha azt várta volna, hogy megdicsérem. Örömet lelte abban, hogy túlélte egy katasztrófát. Amikor aztán rájöttünk, hogy ő tudat alatt képes katasztrófákat gyártani, csak azért, hogyha esetleg túléli, akkor nagyon örülhessen ennek, akkor nyilvánvalóvá vált, hogy ez az ember az élete egyéb területein is omsz rulettet játszik. Ha a tudatalatti kontrollál, akkor az a feladat, hogy a tudat alattit tudatossá tegyem, mert csak így tudom átvenni az irányítást. Azon kellett gondolkoznia, hogy van-e valami más, ami legalább annyi vagy még több örömet okozna neki, mint az önmaga által kreált katasztrófahelyzetek túlélése. Mindezek után beleszeretett egy nagyon klassz nőbe, és valószínűleg sok új örömet talált ebben a kapcsolatban, mert a kényszeres ismétlés hamarosan megszűnt.

Egyszer eljött hozzám egy nő, aki elmesélte, hogy két nappal korábban a férje közölte vele, hogy kész, köszönöm, végeztünk, összecsomagolt és elment. Hiába kérdezte tőle, hogy mi történt, a férfi nem mondott neki semmit... A nő számára ez tökéletes meglepetés volt. Egyáltalán nem

számított rá. Azt mesélte, hogy két nappal azelőtt szeretkeztek, hogy egy héttel korábban még együtt utaztak, és a férfi az mondta neki, hogy nagyon imádja. Persze mindez nagyon megrázta a nőt, majdnem beleőrült. Mert a férfi nem volt hajlandó semmit sem mondani arról, hogy mi történt, hogy miért hagyta ott. Azt mondta a feleségének, hogy ne kérdezzen semmit, ennek így kell lennie, többé nem akarja látni és kész. És kiköltözött. A nő teljesen kétségbeesett, öngyilkos akart lenni. Azt gondolta, hogy nincs értelme tovább az életének, fogalma sem volt, mitévő legyen. Ráadásul ennek az egésznek nem is lett túl hamar vége, mert a válóper körülbelül három évig elhúzódott. És ez a nő az örület szélén állt három évig. Szinte folyamatosan azon gondolkozott, hogy mi történhetett, mert ő komolyan azt hitte, hogy a férje megőrült. És valahol mindvégig arra várt, hogy a férje egyszer csak észhez tér, és minden úgy lesz, ahogy régen. Hogy visszajön, és azt mondja majd, hogy jaj, bocsáss meg, ideiglenesen megőrültem, de most már vége, visszajöttem, nem is tudom, hogy mi történhetett velem. Ez a nő tényleg erre várt.

Erkölcsei szempontból természetesen ez rettenetes, de a dolog pszichológiája - az más. A pszichológiája érdekesebb. Mert erkölcsi szempontból ez a férfi tényleg nagyon rosszul bánt ezzel a nővel. Egy szó nélkül otthagyni valakit, akivel volt két közös gyereke, akivel harminc évig élt együtt, egyik napról a másikra egyszer csak azt mondani, hogy good bye - ez határozottan gonosz dolog. De pszichológiai szempontból mégis érdekes, hogy hogyan lehet valakit ennyire behúzni a csőbe. Ez a férfi valószínűleg hazudott, és hazug életet élt. Nem tudhatjuk, hogy mennyi ideje, de az biztos, hogy jó ideje. Hogyhogy a nő ezt nem vette észre? Hogy alhatott valakivel együtt, aki csak tettette

magát? Pedig megtörtént - tehát lehetséges. Ez félelmetes. Mert az ember azt hihetné, hogy ha az, akit szeret, akit ismer, akivel együtt él évtizedek óta, elkezd hazudozni neki, akkor azt biztos megérezni valahogy. Ez a nő mégsem érezte meg.

Hogy miért? Mielőtt válaszolnék erre, szeretnék egy kis kitérőt tenni, és arról a traumáról beszélni, amelyet úgy hívnak, hogy az áruházi trauma. Amikor egy Jen-nifer Freyd nevezetű pszichológus a nyilvánosság előtt arról beszélt, hogy az apja megerőszakolta őt, amikor gyerek volt, akkor az ő szülei hozták létre az első olyan kört, amely jogi útra tereli az efféle ügyeket. Vagyis ha valakit a gyereke azzal vádol, hogy megerőszakolta őt, akkor ezek az érdekvédelmi szervezetek ügyvédek fogadnak, és beperlik a gyereket is meg terapeutát is, amiért ilyen „hazugságokat” mernek terjeszteni. Ma már az Egyesült Államokban és Kanadában sokféle vannak ilyen szülői egyesületek. (5k ugyanis azt állítják - és vannak pszichológusok, akik velük értenek egyet -, hogy ha valaki tíz éven keresztül nem emlékszik arra, hogy megerőszakolták, akkor nem emlékezhet rá hirtelen mégis, olyan nincs - az egy hazugság. Ha valami megtörtént, akkor emlékszünk is rá. Jennifer Freyd viszont az egész életét annak bizonyítására áldozta, hogy ez nem így van.

Az érdekes az, hogy sokféle trauma van. Ha például egy földrengésben rám omlik egy ház, vagy elvesztem a szüleimet, az egy könnyű trauma. Az egy kis trauma. Ha egy idegen megerőszakol, az egy közepes trauma. De ha az apám vagy az anyám erőszakol meg, az a legnagyobb trauma. És lehet, hogy a földrengésre emlékezni fogok, lehet, hogy ha egy idegen megerőszakol, arra emlékezni fogok, de ha a saját szülőm erőszakol meg, azt el akarom

felejteni. Azzal nem tudok élni. Azt el lehet felejteni tíz, tizenöt, akár húsz évre, amíg az életkörülményeim elég biztonságosak lesznek ah-hoz, hogy erre az áruulásra emlékezni tudjak.

Jennifer Freyd nevezte el ezt az áruulás traumájának, és bebizonyította, hogy azok, akik átestek ezen a trau-mán, akiket elárultak a közeli rokonai, a szülei, azok később, a saját kapcsolataikban nem akarnak tudni azokról, akik elárulták őket. Vagyis azok, akik traumatizálva voltak a családjukban, érdekes módon nagyon gyakran traumatizálva lesznek a szeretőik által is. És mivel korábban nem vettem tudomást a valóságról, később is úgy élnék, hogy nem akarják tudni a valóságot. Akárcsak ez a nő, akiről beszéltem. Az ő szülei valószínűleg olyan rosszul bántak vele gyerekkorában, hogy ahhoz képest a férje, aki elhagyta, egy szent volt.

Ez egy nagyon komoly probléma. Az egyik páciens, akit megerőszakoltak, azt mondta nekem, hogy abban a pillanatban, amikor megerőszakolták, ő meg-szűnt, meghalt. Valaki egyszer azt írta, hogy a gyilkos-ság és a megerőszakolás között az a különbség, hogy amikor valakit meggyilkolnak, akkor mindenki tudja, hogy az áldozat meghalt, ha viszont megerőszakolnak valakit, akkor ezt senki sem veszi észre. Ha valaki párkapcsolatban él egy olyan emberrel, akit az apja erő-szakossága „megölt”, akkor nem nagyon tud csinálni semmit. Talán csak annyit, hogy nem kíván olyan dol-gokat egy „halottól”, amit egy „halott” nem tud meg-tenni. A legjobb talán valamilyen módon elfogadni azt az állapotot, ahol ő van. A terápiában is az egyik leg-fontosabb elv, hogy a terapeuta oda megy, ahol a páci-ens van. Ha például valaki fuldoklik a vízben, akkor én nem állhatok a parton és integethetek neki, hogy jöjjön Id.

Nekem kell odamenni hozzá. Még hozzá nem is azért, hogy kihúzzam, hanem csak hogy ott legyek, hogy tudjak vele beszélni. Hogy ne legyen egyedül. Lehet, hogy ilyenkor a másíknak is meg kell halnia, hogy együtt legyen vele a halálban.

Ha valaki úgy jön hozzám, hogy „halott”, akkor általában ott kezdjük a munkát, hogy megbeszéljük: ő tulajdonképpen nem él, csak úgy tesz, mintha élne. És hogy térhet valaki vissza a világba? Szerintem csak egy új inkarnációban, tehát újra kell születnie a világban. Hogy az újrászületéshez szükséges körülményeket valakinek a párja is meg tudja-e teremteni, vagy ehhez egy terapeuta szükséges - ezt nem tudom. Ha valaki a párját próbálja kihordani a méhében, hogy újrászülethessen, annak az a veszélye, hogy az újrászületése után a párja elhagyja őt.

Ha valaki olyan emberrel él együtt, akit „betegnek” címkéztek, két eset lehetséges. Ha élvezi a társaságát, akkor minden rendben van. De abban a pillanatban, hogy nem, akkor szerintem inkább vigyázzon magára, és hagyja ott. Senkitől sem szabad eltérni, hogy rosszul bánjon velünk, akár azzal magyarázzák, hogy beteg, akár azzal, hogy örült. Olyan ez, mint amikor valaki egy alkoholistával él - amúgy ez a kategória szerintem megint csak nem létezik, mondjuk inkább úgy: túl sokat iszik vagy túl gyakran részeg... Mit lehet az ilyen emberekkel csinálni? Amikor az ember élvezi a társaságukat, akkor velük van. De amikor nem, akkor el kell magunkat különíteni tőlük. Akármitől szenved valaki, realista visszajelzéseket kell adni neki. Tehát ha én bemegyek egy házba, és valaki hátba ver, akkor engem nem érdekel, hogy milyen címke van rajta, azonnal megmondom neki, hogy ha még egyszer ezt csinálja, akkor vagy

viszsaütök, vagy rendőrt hívok vagy valami, de ezt többé nem teheti, akármilyen címkét kapott is korábban.

Erről eszembe jutott, hogy tegnap találkoztam egy házaspárral, és a nő karja tele volt mély sebekkel, mint-ha egy vadállat tépte volna meg. Kértem: mi ez? Azt felelte, hogy a kisfiától származnak, aki folyton ráugrik, karmol és harap. Megkérdeztem tőle, hogy ezt miért engedi, amire azt válaszolta, hogy nem akarja trau-matizálni. Azt mondtam neki, hogy akkor egy szörnye-teget nevel, ahelyett hogy ő lenne a szörnyeteg. Mert ha rákiabál a gyerekekre és ellöki, azzal, hogy ezt nem szabad, ilyet nem lehet csinálni, akkor lehet, hogy a kisfiú szörnyetegnek fogja hinni, de ezt el fogja tudni viselni, hiszen felnőtt. De ha ő az áldozat, aki szenved, akkor a gyerekből lesz a szörnyeteg, márpedig ha egy kisfiú ilyen korán szörnyetegnek hiszi magát, az már önmagában is egy trauma.

Én például szeretnék egy úgynevezett „menedéket” létrehozni itt, Budapesten. A „menedék” egy roppant egyszerű gondolaton alapul. Olyanokon szeretnénk se-gíteni vele, akik különben diliházban vagy pszichiátriai osztályon lennének, itt viszont együtt élhetnének anélkül, hogy bárki is megmondaná nekik, mi a jó szá-mukra. Vagyis itt olyanokkal kellene együtt élni, akik-vel nem könnyű együtt élni. De az alapelv egy ilyen házban is mindig az, hogy mindenki, aki ott van, vi-gyázzon magára. Ha valaki rosszul bánik valakivel - tel-jesen mindegy, hogy örültnek vagy betegnek gondoljuk -, azt nem lehet megengedni. Ha valaki állandóan szidna engem, akkor nem akarnék vele egy fedél alatt élni. Nem engedném meg neki. Olyan „beteg” nincs, akinek jót tesz, hogyha bánthat valakit. Ilyen nincs.

Na most ha valaki bántja a másikat, és ez a másik azt mondja neki, hogy ne bánts, akkor természetesen az első dolog, amit a bántó általában mond, hogy: „Most mit sírsz? Én nem csináltam semmit. Túl érzékeny vagy.” A traumának éppen az az alapja, amikor nem veszik az embert komolyan. Hogyha én azt mondom valakinek, hogy „ezt ne csináld”, és erre a másik azt mondja, hogy „de hát én nem csináltam semmit”, akkor én már rohanok is. Akkor menekülök. Mert miért tűrném el ezt a bántást, és miért fogadnám el, hogy én vagyok túl érzékeny - csupán azért, mert attól félek, hogy ha otthagynom azt, aki bánt, akkor egyedül leszek? Csak azért, mert azt gondolom: jobb valakivel együtt lenni, aki bánt, mint hogy egyedül legyek. Azt pedig már el sem tudom képzelni, hogy találnék valakit, aki tényleg nem bánt, bármilyen túlérzékeny vagyok is...

Amikor a múlt megjelenik, azt nem lehet kontrollálni, azt csak észrevenni lehet. A legrosszabb az, amikor a múlt úgy jelenik meg, hogy észre sem vesszük, hogy az a múlthoz tartozik. Tehát amikor például nagyon megijedek valamitől vagy valami nagyon felzaklat, ak-kor lehetséges, hogy nem a jelen helyzettől ijedek meg és nem a jelen helyzet zaklat fel, hanem a jelen csupán emlékeztet valamire. De ha észre sem veszem, hogy ez valójában emlékezés, és az energia a múltamból jön, akkor összekeverem a jelent a múlttal, és azt sem tudom, mi történik. Ilyenkor tudom elrontani a saját életemet és mások életét is. Itt nem tudom, hogy mikor érkezik a múltam és mikor önt el engem. És minél korábban történt a baj, minél korábban bántott valaki, annál kevésbé tudom a rám törő érzésekről, hogy azok valójában emlékek.

Ha egy gyereket például akkor bántanak, amikor még nem tanult meg beszélni, akkor erről csak érzelmei vannak, akkor még szavai sincsenek rá. Vagyis lehetséges, hogy a

legfájdalmasabb érzelmeink még cse-csemőkorunkból erednek. Mert ha például arra akarnék emlékezni, hogy mit vacsoráztam tegnap, akkor a szavak segítenének nekem. Ahogy az ember általában emlékszik, az egy könnyű emlékezés.

Életemben egyszer, egyetlenegyszer megtörtént velem, hogy reszketni kezdtem, mint a nyárfalevél. Va-cogtak a fogaim és rettegtem valamitől. És fogalmam sem volt, miért történik. Így aztán lefeküdtem a földre, és megkértem valakit, hogy feküdjön rám, mert nem tudtam, hogyan állíthatnám le ezt a reszketést. Ez vi-szont biztonságérzetet adott. Íme, egy újabb jó tanács: ha reszketni kezdtek, valakit kérjetelek meg, hogy feküdjön rátok. A föld és egy rajtatok fekvő ember jó kis „szendvics”, ami képes megállítani a reszketést... Mindenesetre amíg még ott reszkettem, feltettem magamnak a kérdést, hogy honnan jöhet ez, mi lehet ez az egész... Először arra gondoltam, hogy agyvérzés, vagyis hogy valami tényleg a jelenben történik, de aztán nagyon hamar rájöttem, hogy csak emlékszem valamire. De nem tudtam, hogy mire. És akkor kinyílt a memóriám, és rájöttem, hogy három és fél éves koromban nagy hajban voltam... Ezt már említettem nektek. A családuknk történetében mindig nagy kérdés volt, hogy ha az apámat elvitték munkaszolgálatra, az anyám pedig tudta, hogy zsidóként detektívek keresik őt, akkor miért nem menekült el. Valahogy, valami miatt, mint egy őzike az autó lámpájának fényében, megdermedt. Miért nem bújt el velem együtt? Csak éltünk szépen a Kisrókus utca 3. N. emelet 1-ben, és vártuk, hogy jöjjenek a detektívek. Meghalt már, így nem tudom megkérdezni tőle, de akkor, ahogy reszkettem, hirtelen egészen biztos lettem benne, hogy arra emlékeztem, amikor az anyám félt, amikor ő reszketett. Szerintem volt

egy olyan pillanat, amikor arra gondolt, hogy talán jobb lenne, ha engem megölne, ő pedig ön-gyilkos lenne. Nem lett volna ostoba gondolat az ő szá-mára. Persze ezt nekem akkor nem mondta, de egy gyerek önkéntelenül is megtanulja egy felnőttől, hogy van-e oka félelemre vagy nincs. Ha én ott ülök valakinek a karján, ránézek, és nem látok félelmet az arcán, akkor én se fogok félni, még ha bombák hullanak és házak égnek is körülöttünk. Én viszont egészen biztos vagyok benne, hogy akkor megéreztem anyám félelmét és ennek az egész helyzetnek az abszurditását. És valahogy, valami az életemben negyven évvel később emlékeztetett erre. Nem tudtam, hogy mi, csak reszketni kezdtem, mint a nyárfalevél.

A legjobb és egyetlen módszer, hogy megszabaduljunk a múlt állandó megjelenésétől - és erről már esett szó -, ha az ember meggyászolja azt, ami történt. Vala-hogy vissza kell lépni oda. Én például csak akkor tud-tam meggyászolni, hogy mi történt velem három és fél éves koromban - érdekes módon a terápia ezen nem segített -, amikor a fiam három és fél éves lett. Mert akkor ránéztem, és egyszer csak rájöttem, hogy amikor ez történt, éppen olyan voltam, mint most ő. És akkor egyszerre mély empátiát éreztem a fiam iránt, mert tudtam, hogy micsoda rettenetes dolog lenne, ha egyszerre elveszítene engem, az anyját és a nagyanyját. És abban a pillanatban, amikor megéreztem, hogy min menne keresztül, hirtelen összeköttetésbe léptem a három és fél éves önmagammal. Mert otthagyjuk ma-gunkat, amikor valami nagyon fáj. Elhagyjuk magunkat. Az emlékezés azért is van, hogy összeforrjunk korábbi önmagunkkal. Hogy az a hasadás, ami akkor történt, amikor bántottak minket, megszűnjék. Csak ekkor vol-tam képes visszamenni és megérezni a saját fájdalma-mat. És a szívem kinyílt azért a

gyerekért, aki egyszer voltam. Attól a pillanattól kezdve a múlt nem jött többé vissza a jelenbe.