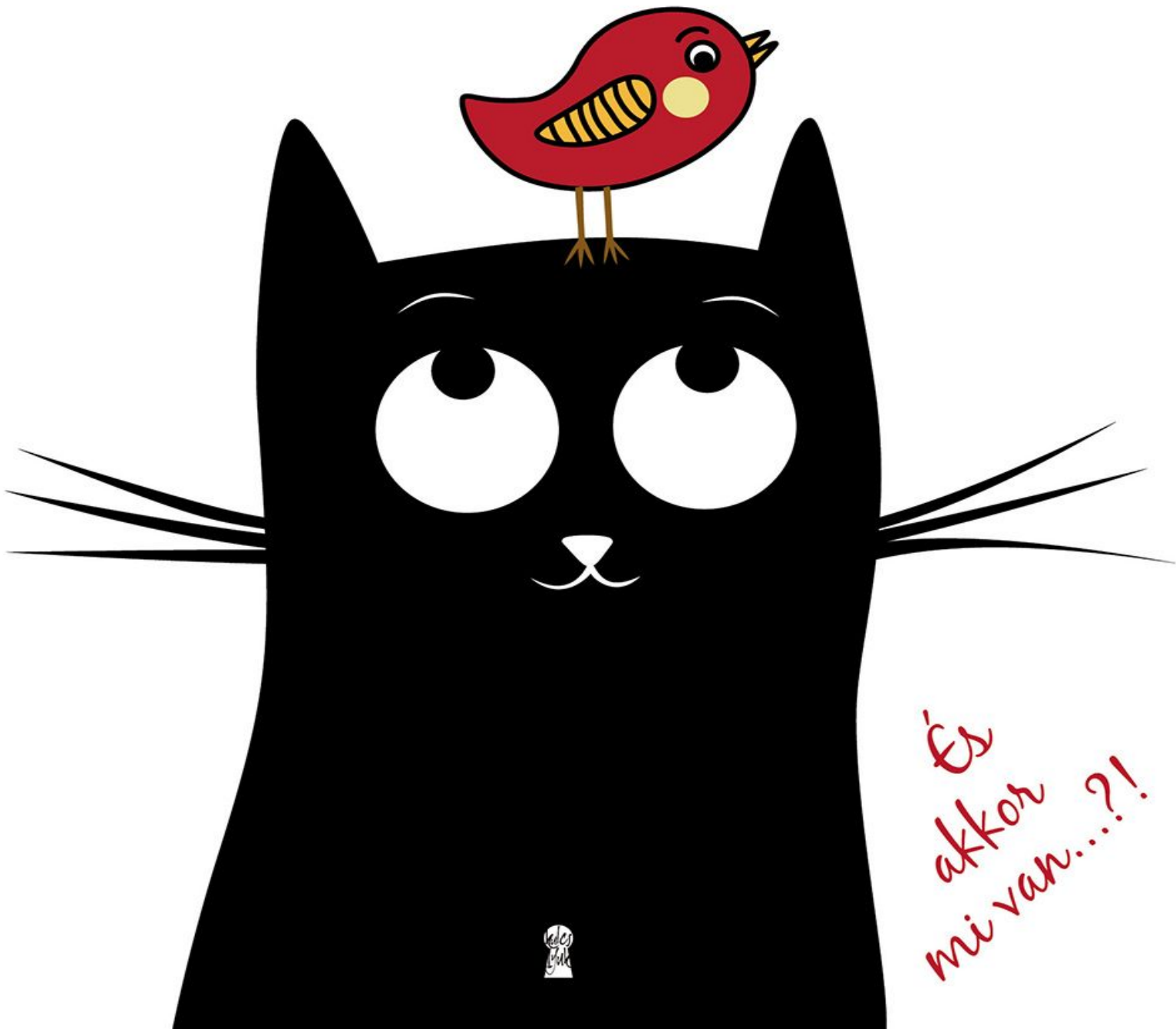


ALMÁSI KITTI

BÁTRAN ÉLNI

FÉLELMEINK ÉS GÁTLÁSAINK LEKÜZDÉSE



ALMÁSI KITTI

BÁTRAN ÉLNI

FÉLELMEINK ÉS GÁTLÁSAINK LEKÜZDÉSE



Tartalom

Előszó

A gondolkodás ereje

Ne várjuk meg, míg kis bajból katasztrófa lesz

Félelem vagy szorongás?

Harc helyett együttműködés

Merjünk adni!

A váratlan helyzetek kezelése

Szembenézni önmagunkkal

Szégyen

Miért szégyelljük a testünket?

A tisztelet kivívása

Na, és akkor mi van...? Ne hagyjuk, hogy mások legyengítsenek!

A kitartás gyümölcse

Dönts jól!

Almási Kitti

Bátran élni

Félelmeink és gátlásaink leküzdése

Bátran élni

Copyright © Almási Kitti, 2015

Szerkesztette: Gutman Bea

Borítóterv: Szabó György

Minden jog fenntartva!

ISBN 9786155281570

Felelős kiadó: Hasenfracz Péter

www.kulcslyukkiado.hu

Köszönjük a vásárlást a szerző és a kiadó, valamint a terjesztő nevében is. Vásárlásával támogatta, hogy Magyarországon az elektronikus könyvkiadás fejlődni tudjon, a digitális kereskedelemben kapható könyvek választéka egyre szélesebb legyen. Köszönjük, és reméljük webáruházunkban hamarosan viszontlátjuk.

Előszó

Úgy vagyok vele, hogy könyvet írni csak akkor érdemes, ha van olyan téma, ami aktuálisan mélyen foglalkoztat, és egyébként is „benne van a levegőben”, tehát sok ember számára jelent problémát vagy kihívást, sokan keresik a válaszokat bizonyos kérdésekre. Első könyvem is úgy született meg a hűtlenségről, hogy éveken át szinte minden második kliensem „megcsalós” történetekkel jelentkezett be hozzám – vagyis kiderült, hogy rengeteg ember jár ebben a cipőben, és miközben a beszélgetéseink során gyakorlatilag természetesnek ítélték, hogy ez ma már csak így megy, a legtöbben nagyon szenvedtek tőle, és közben nem kevés kapcsolat is ráment a félrelépésre vagy a külső viszonyra.

Szóval „adta magát” a téma, mint ahogy most, néhány évvel később adja magát az is, hogy a félelmek és a gátlások kerüljenek terítékre. Nem csak azért, mert időközben úgy változott meg a világ, hogy sok minden van, amitől valóban joggal tarthatunk – ezen veszélyek és a nyomukban járó normális, indokolt félelmi reakciók ellen sajnos nekem sincs semmiféle csodaszerem. (Amikor van mitől félni, akkor nem meglepő, ha az ember fél – persze ettől még mindig élhet bátran.) Hanem elsősorban azért, mert azt látom, hogy sok kliensem életét olyan gátlások és félelmek is beszűkítik, adott esetben vakvágányra terelik, amelyektől akár meg is szabadulhatnának. Bár az ember számára a saját szégyenérzete vagy félelme szinte mindig objektívnek, megalapozottnak, indokoltnak tűnik, számos esetben hibásan ítéljük meg a helyzetünket, gondolkodási torzításaink áldozataivá válunk. Gondolkodásunk és cselekedeteink megváltoztatásával azonban az egész szituáció, nemritkán az egész életünk megváltozik, és ez hihetetlen szabadságélménnyel ajándékozhat meg minket.

Hosszan fontolgattam, hogy milyen módon dolgozzam fel ezt a témát. Egyrészt olyan hatalmas, hogy a legjobb szándékkal is csak bizonyos szeleteit, aspektusait tudom megmutatni egy ilyen műfajú és terjedelmű könyvben, tehát szelektálnom kellett. Ám ez számomra tulajdonképpen megszokott dolog, hiszen a terápiás munkámban is ezzel a szemlélettel dolgozom: nem vagyok analitikus, nem próbálok mindent felfejteni, megoldani, tökéletesen „megjavítani” – célirányosan arra törekszem, hogy a

kliensem a problémásnak érzett területeken (újra) „működőképessé” váljon, vagyis minél kevesebb szenvedéssel, eredményesen, örömtelien tudjon élni. (És ez úgyis ki fog hatni élete egyéb részeire is.)

Másrészt azt is el kellett döntenem, hogy mennyire akarok „tudományos” lenni.

Az egyetemen sokszor tapasztaltam, hogy amikor szakmai előadásokat hallgattam vagy tanulmányokat olvastam, az megdolgoztatta az agyamat, de nem kapcsolódtak hozzá érzelmek. Ezért idővel ezek az emlékek elhalványultak, ha ma szükségem van belőlük valamire, fel kell frissítenem az ismeretanyagot. Ellenben, amikor valami emberi történet kapcsolódott egy elméleti rész magyarázatához, akkor sokkal könnyebben megértettem és elraktároztam a hallottakat. Később, amikor már önismereti csoportokat vezettem, szintén észrevettem, hogy ha valaki csak adatokat közöl magáról, akkor nem nagyon figyelnek rá. Ellenben a legegyszerűbb élethelyzet bemutatása is mindenkit magával ragad, ha az illető abban megmutatja, mit élt át, és ezzel érzelmeket vált ki a többiekből. Ez teljesen érhető, hiszen ma már kísérletekből is tudjuk, hogy minden olyan dologra jobban emlékszünk, amihez valami erős érzelmi megélés kapcsolódik. Az előadásaim is azért épülnek a gyakorlatból kiemelt példákra, mert egyrészt élvezetesebbek így, másrészt ez nagyban megkönnyíti az információk, üzenetek átadását és befogadását.

Ezek a tapasztalatok arra sarkalltak, hogy a könyvemet is elsősorban történetekre építsem – a sajátjaimra és a klienseimére (utóbbiakat minden esetben annyira megváltoztattam, hogy ne lehessen rájuk ismerni, de a súlypontok, a hangsúlyok, az érzések és hangulatok megmaradjanak). Ma már rengeteg színvonalas szakkönyv, szaklap áll rendelkezésre, amelyek a legfrissebb kutatási eredményeket publikálják ebben a témában is – ha valaki az adatok iránt érdeklődik, akár az interneten is sok mindennek utána tud nézni. Gyakorlati szakemberként én nem éreztem feladatomban, hogy ezeket ismertessem ebben a könyvben. Sokkal inkább az volt a célom, hogy érzelmileg vonjam be az olvasóimat – hogy velem együtt átéljék azt a folyamatot, amelynek során egy-egy kliensem megküzd a maga démonaival, és megérezzék, hogy ez miként lehetséges. Szeretném, ha látnák, hogy ugyanarra az élethelyzetre más perspektívából is rá lehet nézni, és ez egészen más eredményeket hozhat. Jó lenne, ha egy-egy résznél kicsit mosolyognának, felszabadulnának, mert önmagukra ismertek. Ha ez

sikerülne, azt sokkal előrevivőbbnek tartanám, mint pusztán az információk átadását. Remélem, sikerül...

Dr. Almási Kitti

A gondolkodás ereje

A könyvemnek eredetileg azt a címet akartam adni, hogy „És akkor mi van?”. (Végül nem ez nyert, de a borító egyik csücskébe azért odakerült.) Ezt szoktam kérdezni (ha nem is mindig ezekkel a szavakkal) a klienseimtől, amikor úgy érzem, hogy negatív gondolataik, téves következtetések tartják őket vissza attól, hogy megtegyék, amit szeretnének. E kérdés segítségével arra szeretnék rávilágítani, hogy az adott helyzetben akkor sem történne katasztrófa, ha tényleg az következne be, amitől tartanak – ellenben ha a félelmeik miatt nem teszik meg azokat a dolgokat, amelyek belőlük fakadnának, amelyek által a saját, hiteles életüket élhetnék, akkor a lehető legnagyobb veszteséget szenvedik el. Ha valaki el tud jutni addig a belátásig, hogy egy konkrét szituációban még az sem lenne elviselhetetlen számára, ha a rosszabbik forgatókönyv valósulna meg, akkor megszűnhetnek, de legalábbis nagyon meggyengülhetnek azok a tényezők, amelyek gátolják abban, hogy egy adott lépést megtegyen. (Kivéve, ha a gátak arra kellenek, hogy azokra hivatkozva ne kelljen erőfeszítéseket tennie, vagy minden maradjon a régiben – de erre még bővebben kitérek.)

Az ilyen típusú problémák kezelését megcélzó terápiákban leggyakrabban a kognitív pszichológia eszköztárát használom. Ha terapeutaként kognitív szemlélettel közeledünk egy problémához, akkor elsősorban nem a múlttal, hanem a jelennel foglalkozunk. Természetesen minden félelemnek, rossz beidegződésnek, önártó viselkedésformának megvan a maga előtörténete, de mi elsődlegesen nem azt vizsgáljuk, hogy ez pontosan mi volt, nem azt igyekszünk felfejteni, hogy hajdan mi történt, hanem arra fókuszálunk, hogy egy adott gondolkodásbeli beállítódás *jelenleg* milyen következményekkel jár a kliens életében, miként határozza meg a cselekvését, esetleg akarata ellenére is. Ha pedig közösen arra a következtetésre jutunk, hogy ez az alappozíció nem segíti őt, korlátozza a szabadságát, és más utakra kényszeríti, mint amelyeken járni szeretne, akkor nekiállunk megváltoztatni azt.

Vegyünk egy nagyon egyszerű példát. Valaki már a sokadik kapcsolatát teszi tönkre azzal, hogy az adott esetben teljesen indokolatlan féltékenységet nem tudja kordában tartani. Folyamatosan figyeli, fürkészi a

másikat, keresztkérdéseket tesz fel neki, nyomoz utána, vádaskodik – amíg a társa bele nem un ebbe, és meg nem szakítja vele a kapcsolatot. Ennek nyilván megvan a mélyrétege, dinamikus szempontból megvizsgálhatnánk, mikor és hol sérült meg a múltban a bizalma, de egy kognitív irányultságú terápián nem ezt tesszük, hanem azzal az előre meghatározott összefüggéssel dolgozunk, ami az ő fejében van.

Többé-kevésbé valamennyien sémákban gondolkodunk, igyekszünk bizonyos mértékben leegyszerűsíteni magunk számára az egyes helyzeteket, hogy átláthatóbbnak éljük meg a világot és gyorsabban tudjunk cselekedni. (Ez evolúciós örökség: ha az ősember minden alkalommal egyedi elemzés alapján próbálta volna megállapítani, hogy mi az a nagytestű négylábú, ami felé közeledik, akkor felfalta volna a kardfogú tigris. A séma tehát segítette a túlélésben.) Ettől a gyakorlattól teljes mértékben megszabadulni nem lehet, de nem is kell.

Minden pillanatban millió inger ér minket, ha ezekre egyenként akarnánk nyitottan rácsodálkozni, gyakorlatilag életképtelenek lennénk. Ha egy adott beállítódás nem kártékony, akkor szükségtelen harcolnunk ellene – rendkívül egyszerűen úgy is fogalmazhatnánk, hogy ezektől vagyunk valamilyenek.

Ám van, hogy az elvárásaink és a beállítódásaink már nagyon torzan láttatják velünk a világot, és egészen más irányba visznek, mint amerre menni szeretnénk. A fentebb vázolt esetben az illetőnek az a meggyőződése, hogy őt a partnere titokban biztosan megcsalja, a kapcsolatai menetrendszerű megromlásához és felbomlásához vezet. Vagy például van, aki annyira kevésre értékeli saját magát, hogy képtelen elhelyezkedni egy neki megfelelő munkahelyen, mert sem elhinni, sem elhitetni nem tudja magáról, hogy alkalmas ember, holott a képességei alapján jobban megállná a helyét, mint az, akit végül felvesznek. Ahhoz, hogy ugyanazokat a szituációkat reálisabban értelmezzük, felül kell vizsgálnunk az automatikus reakcióinkat, melyek addig gátoltak a hatékony megküzdésben.

Nézzük meg részletesebben azokat a tipikus kognitív torzításokat, amelyek befolyásolják egy helyzettel kapcsolatban kialakuló érzelmi válaszainkat, és megnehezíthetik a hétköznapijainkat. Mialatt végigolvassuk ezeket, érdemes átgondolni, hogy vajon melyek a legjellemzőbbek ránk, és

van-e olyan visszatérő helyzet, amelyben gyakrabban adjuk ezeket a válaszokat:

Minden vagy semmi típusú (fekete-fehér) gondolkodás: Például, amikor úgy értékeljük a teljesítményünket, hogy ha nem 100%-os, akkor semmit sem ér. („Csak második lettem a versenyen – megint alulmaradtam.”)

Felnagyítás vagy lekicsinylés/alulbecsülés: Például, ha az eredményeinket nem becsüljük sokra, viszont a hiányosságainkat eltúlozzuk. („Nem nagy dolog, hogy leérettségiztem, ez alap. Valószínűleg kevés vagyok ahhoz, hogy az egyetemet is elvégezzem.”)

Pozitívumok érvénytelenítése/figyelman kívül hagyása: Például, ha a sikereinket csupán a szerencsének tulajdonítjuk. („Lehet, hogy most első lettem a versenyen, de ez csak azért van, mert Kati lebetegedett. Ha itt lett volna, ő győz.”)

Érzelmi logika/érvelés: Például, ha mások megnyilvánulásaihoz a saját érzéseinknek, torzításainknak megfelelő magyarázatot kapcsolunk. („Tudom, hogy sokan dicsérnek, de szerintem nem azért, mert tényleg úgy is gondolják, hanem csak sajnálnak, és így szeretnének biztatni.”)

Perszonalizáció (megszemélyesítés): Például, ha valaki olyan dolgokért is önmagát hibáztatja, amelyekre nincs ráhatása. („Ha nem lett volna annyi gond velem, akkor talán nem válnak el a szüleim.”)

Korai/önkéntes következtetés: Például a gondolatolvasás vagy jövőmondás, amikor úgy véljük, tudjuk, miért cselekszik valahogy a másik, vagy valami hogyan fog történni. („Nyilván azért mogorva ez az ember, mert ellenszenves vagyok neki.”, „Nyilván pocsék lesz az idő az idei nyaralásunkon is, nem is mi lennénk, ha nem így volna – tavaly is esett.”)

Negatív (mentális) szűrés: Amikor sötét szemüvegen át látjuk a világot, és csak a negatív dolgokat vesszük észre. (Bevallom, ilyen már velem is előfordult: „Az egyik néző végig elutasítóan nézett rám – tehát nem sikerült túl jól az előadásom.”)

Túláltalánosítás: Például, amikor egy egyszeri eseményből azt a következtetést vonjuk le, hogy az mindig így történik majd. („Ez a fiú sem hívott vissza a randi után, pedig már eltelt egy nap – neki sem kellek, mint ahogy senki másnak sem.”)

Címkézés: Amikor egy konkrét cselekedet helyett az egész személyt (önmagát vagy mást) minősíti valaki. („Hüvösen viselkedett velem –

nagyképű barom.”)

Kell/kellene állítások, elvárások megfogalmazása

önmagunkkal/másokkal szemben: Például, ha kötelezőnek érezzük valaminek az elvégzését, pedig nem életbevágó. („Ki kell takarítanom a lakást még ma – kibírom, annak ellenére, hogy éppen beteg vagyok.”)

Végül meg kell említeni még egy szemléleti torzítást:

Katasztrófizálás: Például, amikor a jövőben bekövetkező dolgokkal kapcsolatban negatív előfeltételezéseink vannak, és ezeket fel is nagyítjuk. („Biztosan nem sikerül megszereznem a jogosítványt, és mindenki rajtam röhög majd a gimiben.”)

Arra, hogy a torzult gondolkodás miként szűkítheti be fokról fokra valakinek az életét, a leglátványosabb példa a pánikbetegség. Ez ugyanis információfeldolgozási zavar: hibás következtetések sora, és a félelemérzet összekapcsolása bizonyos helyzetekkel. A félelem természetes és hasznos reakció valódi veszély esetén, ám a pánikbeteg embernél olyankor kapcsol be, amikor nem indokolt, ráadásul rendkívüli intenzitással – olyan, mint egy rosszul működő riasztó. Triviális példa: valaki a színházban, a sor közepén ülve kicsit rosszul kezdi érezni magát. Megijed, és továbbgondolja a helyzetet: ha a rosszullét elhatalmasodik, akkor ő innen nem tud kimenekülni, akár meg is fulladhat a nézőtér kellős közepén. Egyrészt tehát felnagyítja a testi tünetei jelentőségét, másrészt azokat az adott szituációhoz csatolja. Ugyan nézhetné akár úgy is, hogy ha rosszul lenne, itt biztos hogy akadna segítség, hiszen sok ember van körülötte, köztük esetleg orvosok – de benne katasztrófagondolatok jelennek meg. Ez oda vezet, hogy elkezd hiperventillálni, kapkodja a levegőt, amitől a pulzusa, a vérnyomása is elszáll – vagyis tényleg rosszul lesz, fuldokolni kezd és kialakul a pánikroham. A hasonló élményeket a továbbiakban igyekszik elkerülni, esetleg többé nem megy színházba, de ez sem hoz megnyugvást. A félelmét elkezdi kiterjeszteni más helyzetekre is. Lassan mindent veszélyesnek érez, ahol sok ember van, vagy ahonnan nehéz menekülni. Már nem mer felszállni egy tömött buszra, nem megy be a boltba, a hivatalba, ha sokan vannak bent, sőt, előbb-utóbb az utcára sem szívesen lép ki. Vagyis a félelem generalizálódik, már nem is csak a potenciálisan veszélyes helyzetekre vagy helyszínekre korlátozódik, hanem mindenre kiterjed, amit az illető valamilyen szempontból hasonlónak érez. Másrészt minden olyan testi tünetet, ami emlékezteti a rosszullétére, kórosan fölnagyít, attól retteg,

hogy újra átéli azt, esetleg valamilyen súlyos betegsége van – még akkor is, ha semmilyen lelete nem utal erre. Ezek a gondolkodásbeli torzítások elvezethetnek oda, hogy valaki egy idő után ki sem teszi a lábát a lakásból, képtelen ellátni a munkáját, és nem tudja vinni a párkapcsolatát sem. Kevésbé szélsőséges esetben megpróbál együtt élni a félelmeivel, viszonylag normálisan vezeti az életét, ám ezen belül annyira beszűkíti a környezetét, amennyire csak lehet – közben azonban rettenetesen szenved ettől.

A pánikbetegség mellett szintén sokakat (körülbelül az emberek tíz százalékát) érintő, kognitív torzításon alapuló probléma a szociális szorongásos zavar, amikor valaki tartós és irracionális mértékű félelmet érez társas helyzetekben. Persze mindenkivel előfordul, hogy egyes szituációkban izgul, bizonytalannak érzi magát, szorong, hogy meg tud-e felelni másoknak. Vannak azonban emberek, akik hétköznapi helyzeteket is megterhelőnek érznek, számukra bármilyen találkozás nehézséget jelent. Darwin 1890-ben így írt a szégyellőségről: „A félénkség láthatóan a társak jó vagy rossz véleményére való érzékenységtől függ.” Közel száz évvel később, a félénkséget vizsgálva, Zimbardo arra jutott, hogy leginkább a tömegtársadalmakban jellemző élethelyzetek váltják ki a belső feszültséget: ha idegenekkel, a másik nem képviselőivel vagy magasabb rangú személlyel kerülünk kapcsolatba. Az ilyen szituációkban megélt félénkséget így határozta meg: „Kulcsszó mindazon bennünk lévő erő és a társadalomból érkező külső nyomás jelölésére, amelyek egymással összefogva elszigetelnek bennünket egymástól. Ebben az értelemben a félénkség a tőlünk különböző emberektől való félelmet (és a velük szembeni előítéletet), valamint az új társas helyzetek iránt érzett félelmet egyaránt magába foglalja.” Nagyon izgalmas ebben a megközelítésben, hogy rá kell jönnünk: miközben a probléma gócpontját hajlamosak vagyunk külső dolgokban meglátni, sokszor valójában mi magunk vetítjük rá a külvilágra a belőlünk fakadó félelmeket. Óriási különbség, hogy valami valóban félelmetes, vagy pedig én félős vagyok, ezért az ártalmatlan dolgot is félelmetesnek látom!

Forgách úgy összegezte a félénkség problémáját, hogy az valójában az interaktív jártasságokban mutatott tapasztalatlanságból ered. A szociális fóbiás ember még súlyosabban éli meg ugyanazt: egyrészt aránytalanul felnagyítja ezeknek a helyzeteknek a fontosságát, másrészt jóval nagyobb

intenzitású félelmet él meg mint mások, és igyekszik a szorongást okozó helyzeteket teljesen elkerülni. Úgy érzi, mindenki őt figyeli, rajta nevet, ettől pedig vegetatív tünetei támadnak: leizzad, remegni vagy szédülni kezd, kipirul az arca, kiszárad a szája, megfájdul a gyomra, felgyorsul a szívverése. Általában a nyilvános szerepléstől tart, de félelme kiterjedhet a megszólításra, a bemutatkozásra, a telefonálásra, a beszélgetésre, a vizsgázásra – és általában mindenféle interakcióra is. Ennek a problémának a gyökere többnyire gyerek- és kamaszkorban keresendő (az érintettek 95%-nál húszéves kor előtt alakul ki), és bár a vizsgálatok alapján lehet öröklött eredetű is, az esetek jelentős részében inkább kellemetlen élmények nyomán jelenik meg. Sok érintett egyetlen rossz tapasztalatból, amikor kirekesztették vagy megbántották, eljut egy olyan torzításig, hogy őt senki sem szereti, mindenki bántja – ez pedig viselhetetlen tehernek tűnik, ezért elkerülő magatartást vesz fel, hogy a fájdalmas élményt ne kelljen újra meg újra átélnie. Így azonban nemhogy nem enyhíti a problémát, de súlyosbítja azt: önbeteljesítő módon valóban fokozatosan alkalmatlanná válik arra, hogy be tudjon kapcsolódni egy társaságba, közel tudjon kerülni másokhoz. Ez végül már nemcsak a társasági életét, de a munkahelyi előmenetelét és a párkapcsolati lehetőségeit is érintheti, jelentősen lerontva és beszűkítve a mindennapjait.

A kognitív irányultságú terapeuta abban segíti a kliensét, hogy először is eljusson a gondolkodásbeli torzítás gyökeréhez, ahhoz a történetéhez, amelyből általánosított. Ezután szemügyre veszik, hogy azóta mi erősíti meg az illető számára a nehézségeket, szenvedést okozó alapfeltevést, és mi minden szól ellene. Szinte mindig rengeteg érvet és bizonyítékot lehet találni, amelyek megkérdőjelezzik az ő beállítódását, csak ezeket addig nem látta meg, nem adott nekik kellő súlyt vagy félreértelmezte őket. Ezeknek a torzításoknak a visszabontásával az illető egyfajta józan belátáshoz jut: ki kell mondania, hogy ha a tényeket nézi, akkor az a következtetés, amit eddig levont, nem helyes.

Egy ilyen terápia természetesen komplex és egyénre szabott, de vannak gyakorlatok, amelyek mindenkinek ajánlhatók – példaként megosztok egyet, ami a feszültséget/szorongást keltő helyzetekben eredményesen segít a negatív automatikus gondolatok átírásában. Az úgynevezett *hétoszlopos gondolatnaplóban* rendszeresen rögzíteni kell a következőket:

– a helyzetet (mit tettem, mire gondoltam éppen)

- a hangulatomat, aktuális érzéseimet
- azt, hogy milyen automatikus gondolataim támadtak a helyzet értelmezésére, és az ezzel kapcsolatos meggyőződésemet
- az ezt alátámasztó bizonyítékokat
- a magyarázatomat cáfoló körülményeket
- az előző alapján egy új, reálisabb értelmezés, gondolat megfogalmazását az automatikus gondolat helyett
- végül az érzéseink újraértékelését.

Példaként: az előző esetből kiindulva leírhatnánk, hogy abban a helyzetben, amelyben másokat elutasítónak látok magammal szemben, eleve szorongtam, és arra gondoltam, hogy biztosan újra át kell élnem egy rossz élményt. Automatikus gondolatként megjelent, hogy engem senki sem szeret, amit az bizonyít, hogy nem beszélgetnek velem. Ez ellen szóló bizonyíték, hogy eleinte próbáltak velem kapcsolatba lépni, de én nem mertem velük tartani, tehát reálisabb azt mondani, hogy mások nyitottak lennének rám, csak még túl erősek voltak a félelmeim, hogy éljek a lehetőséggel. Ez jóval megnyugtatóbb magyarázat, így a szorongásom is csökkent.

Persze a munka nagyja csak ekkor kezdődik, mert az intellektuális belátást emocionális átállásnak is követnie kell, különben olyan mondatok fognak elhangozni, hogy „az eszemmel tudom én, de továbbra is úgy érzem, hogy...”. Az érzések megváltoztatása azonban sokkal lassabban megy, mint a gondolatoké, és számos pozitív tapasztalatra van szükség hozzá, amiket csak úgy lehet megszerezni, hogy tudatos megfontolás alapján másképpen viselkedünk az addig félelmet vagy szenvedést okozó helyzetekben, és átéljük, hogy ez más eredményt is hoz.

Van, aki ezt még elképzelni is nehezen tudja, mert amikor benne vagyunk egy sémában, tényleg úgy tűnik nekünk, hogy az a valóság, amit látunk. Pedig a gondolkodásunkat szinte mindig igen sok minden színezheti át vagy torzíthatja el. Hogy hozzám közeli példát mondjak: még a pszichológusi munkában is sokkal jobb, ha előzetesen nem tudunk semmit az új kliensünkről. Időnként előfordul, hogy valaki azt mondja: szeretném beajánlani hozzád egy ismerősömet, aki ilyen, olyan vagy amolyan. Csak pár mondatot, néhány jelzőt mond, ezek az előzetes információk mégis nagy erővel bírnak, mert kialakítanak egy kognitív beállítódást valakivel kapcsolatban, elhelyezik őt egy dobozban. Várni fogom az ilyen, olyan

vagy amolyan klienst, és bizonyos időbe telik, amíg belül meg tudok szabadulni a rászabott skatulyától, és tényleg azt a valakit látom, aki eljött hozzám.

Egy jópofa kutatás vezetői a kísérleti személyeknek jelzőkkel írtak le egy képzeletbeli illetőt. Kiderült, hogy ha *ugyanannak* a tulajdonságlistának az egyes elemeit más-más sorrendben mutatták meg, akkor az emberek más-más előzetes vélekedést alakítottak ki róla. Ha például az állt a papíron, hogy kedves, barátságos, jó humorú, megbízhatatlan, akkor a kísérleti személyek zöme egy szeretnivaló, jópofa linket képzelt el. Ha azonban a felsorolás úgy nézett ki, hogy megbízhatatlan, jó humorú, kedves, barátságos, akkor már sokkal negatívabb képet alkottak róla: olyan emberként gondolták el, akitől a kedvessége ellenére alapvetően óvakodni kell. Ez nem véletlen: mint már említettem, evolúciós örökség, hogy a sémákkal átláthatóbbá, ezáltal biztonságosabbá akarjuk tenni magunk számára a világot, tehát ha egy óvatosságra intő motívummal találkozunk kiemelt helyen, annak hajlamosak vagyunk nagy jelentőséget tulajdonítani. Nem szeretnénk, hogy becsapjanak, kihasználjanak, megsértsenek minket, ezért ha előzetesen hallunk valakiről valamit, ami veszélyesnek tűnik, akkor bármilyen apróság gyanús lesz az illetővel kapcsolatban. Ha ennek az ellenkezője történik, vagyis valakit nagyon feldicsérnek nekünk, tisztességes embernek mondják esetleg többen is, akkor rossz élmény esetén is elnézőbbek leszünk vele szemben, és a problémát inkább a véletlennek tulajdonítjuk, szerencsétlen kivételnek tekintjük. Vagyis az egyik illető még nem is tett semmit, de máris fenntartásokkal és félelemmel figyeljük, míg a másik esetében a megtörtént kellemetlenséget is belátással fogadjuk. A sémáknak ugyanis van egy nagyon fontos kiegészítő funkciójuk is: ha keveset tudunk valamiről, akkor a segítségükkel pótoljuk a hiányzó információt. Ez számos helyzetben leegyszerűsíti az eligazodást, és időt spórol nekünk, de meg is nehezítheti az életünket, valamint kirekesztő előítéletek és általánosítások, igazságtalanságok táptalaja is lehet.

Mindez fokozottan igaz, ha valaki már saját negatív tapasztalatokat is szerzett bizonyos téren, és ezeket aztán más – valamilyen szempontból hasonló – emberekre és helyzetekre is kiterjeszti. A közmondás is úgy tartja: akit a kígyó megmarta, a gyíktól is fél. Ha például valakit megcsaltak, már azzal a félelemmel léphet be a következő kapcsolatába, hogy ez megint megtörténhet. Amikor pedig az új társa azt mondja neki, hogy ugye nem

haragudnál, ha ma egy kicsit egyedül lennék, akkor esetleg nem azt fogja látni, hogy fél éve mindig minden idejét vele tölti, de most az egyszer magányra vágyik, hanem azt, hogy az előző ilyenkor csajozott, lehet, hogy ő is a szeretőjéhez megy – egyik se jobb a másiknál! Vagyis a helyzetértékelését az előző kapcsolata sérelmei színezik át, veszélyt, elhanyagolást, csalást feltételez, és ennek megfelelően is reagál: gyanakodni és vádaskodni kezd. Ha a partnere az előzményeket és azok szubjektív hatását nem ismeri, akkor ez a reakció meghökkentő és sértő lehet számára. Hiába nem tett semmi rosszat, mégis ellenséges reakciót kapott, ráadásul neki is vannak sérülései, kulcsmondatok, amelyek fájdalmas élményeket idézhetnek fel. Vagyis egy olyan helyzetben, ami eredetileg valami egészen másról szólt volna, összeérhet két régi sérelem, és keletkezhet belőlük egy új.

Persze az sem véletlen, hogy kik vonzódnak egyáltalán egymáshoz. Valóban „bevonzzuk”, behívjuk egymást, ahogy azt mondani szokták, de ez alatt ne valami misztikus, megfoghatatlan, ezoterikus dolgot képzeljünk el. Az ember ugyanis még nem is szólt egy szót sem, a testtartásával, a mozgásával, a nézésével, a kisugárzásával már üzen magáról a külvilágnak, és aki erre a karakterre fogékony, mert volt már hasonló az életében, az „felismeri” őt. Ezért olyan könnyű egy évtizedek óta játszott játszmahoz, egy ezerszer megismételt helyzethez megfelelő új partnert találni, aki pontosan úgy reagál, ahogy megszoktuk, már csak végszavaznunk kell egymásnak. De ha kivételesen mégis tévednénk a választásban, a saját hozzáállásunkkal és viselkedésünkkel még mindig legyárthatjuk a jól ismert helyzetet. Ahogy az előzőekben láttuk: ha valakiről már előre eldöntjük, hogy kellemetlen, ellenszenves ember (pedig még csak nagyon felszínes ismeretekkel rendelkezünk róla), a saját ellenséges viszonyulásunkkal jó eséllyel tényleg a rosszabbik énjét hívhatjuk elő – miközben könnyen lehet, hogy ha kedvesen, nyitottan állunk hozzá, teljesen máshogyan alakul a kapcsolatunk. Ha úgy lépünk be egy társaságba vagy munkahelyre, hogy itt bennünket úgyis bántani fognak, innen úgyis kinéznek majd (hiszen mindig így történik), akkor ez meghatározza a viselkedésünket: háttérbe húzódunk, észrevehetetlenné vagy távolságtartóvá válunk, hogy védjük magunkat, esetleg a várt visszautasítást megelőzve magunk viselkedünk ridegen és lekezelően másokkal. Az eredmény: valóban semmibe vesznek, vagy utálni, üldözni kezdenek. Mi előre megmondtuk, nem? Úgy tűnik, hogy minden

csak a dolgok megszokott, igazságtalan rendjébe illeszkedik, amelyben teljesen kiszolgáltatottak vagyunk, és észre sem vesszük, hogy az események alakulásához magunk is aktívan hozzájárultunk azzal, hogy eleve eldöntöttük, mi fog történni, és annak megfelelően cselekedtünk. Az előzetes beállítódásunk alapján megnehezítettünk magunknak egy olyan helyzetet, amely sokkal jobban is alakulhatott volna. Legközelebb pedig még inkább meg leszünk győződve arról, hogy ez mindig így megy, hiszen most is bebizonyosodott: nem lehet másképp. Ördögi kör.

Ezzel a könyvvel – és a terápiás munkámmal is – abban szeretnék segíteni, hogy minél több fontos helyzetben képesek legyünk arra reagálni, ami éppen van, nem pedig arra, ami volt (esetleg már sokszor). Nem előre eldönteni, hogy a másik ember milyen és hogyan fog viselkedni, vagy hogy mi fog történni, hanem a gondolatok és a cselekvés szintjén is esélyt adni annak, hogy ezúttal másképp legyen. Szabadabbá válni azoktól a korlátozó beállítódásoktól, amelyek beszűkítik az életünket, és megakadályozzák, hogy azt tegyük, amit a lelkünk mélyén szeretnénk vagy amit helyesnek érzünk.

Persze nem szabad megfeledkeznünk az úgynevezett betegségnyereségről sem. Ahogy a fejezet elején utaltam rá, a félelmek és gátlások arra is szolgálhatnak, hogy elfedjék: az illető valójában nem érdekelt a változásban.

Szinte mindenkinek az ismeretségi körében van olyan személy, aki folyamatosan panaszkodik, és mindig valami rajta kívül álló tényezőt okol az aktuális nehéz helyzetéért, saját részét és felelősségét soha nem ismeri el sem a problémái kialakulásában, sem azok lehetséges kezelésében. Eleinte esetleg sokan megpróbálnak segíteni neki, akár tanácsokkal, akár konkrét lehetőségek felajánlásával, ám ezeket sorra elhárítja, ha ugyanis nem lenne mire hivatkoznia, akkor cselekednie kéne, kilépnie a megszokott (akár elszenvedett) helyzetéből – azt pedig nem akarja.

Miután minden javaslatot leráz magáról, mindenről megmagyarázza, hogy az miért nem lehetséges vagy megfelelő számára, a környezete elfárad, hiszen látják, hogy hiába erőlködnek, úgyse mozdul előre semmi. Amennyiben sok ismerőse érez ugyanígy, az ilyen ember egy idő után azt tapasztalhatja, hogy mindenki legyint vagy menekül, ha ő elkezd mondani a problémáit. Egyfajta ördögi kör alakul ki, amelyben végül már arra is foghatja az elakadását az illető, hogy még a rokonai, barátai is

cserbenhagyták. Ő ugyanis arra vágyik, hogy mások sajnálják – és ezáltal mentsék fel – őt a sorsáért, azt erősítve: nem ő tehet róla, hogy így alakult. Valójában a felelősségvállalást szeretné elkerülni, gyerek szeretne maradni, akit nem lehet elítélni azért, amilyen módon él. Ha úgy érzi, hogy valaki felnőtt erőfeszítést vár tőle, dühbe jön, és indulatosan magyarázza, miért képtelenség az ötlet, és a másik nyilvánvalóan nem értheti az ő *teljesen speciális* helyzetét.

Fontos látni: az ilyen emberek *valóban* szenvednek a saját helyzetüktől, viszont még mindig könnyebb így nekik, mint belevágni egy nehézségekkel teli útba, amelynek bizonytalan a végkimenetele. Negatív szemléletük miatt ugyanis nem tudnak hinni abban, hogy képesek változtatni, és valami lehet jobb is. Ezt a rosszat legalább már megszokták, nem akarják valami ismeretlenre cserélni, ami az ő elképzelésük szerint csak még rosszabb lehet. Ráadásul a mostani nehéz helyzetükben azért van valami jó is, ha akad legalább egy-két személy, akitől megkapják az általuk áhított sajnálatot, felmentést és figyelmet, pláne ha a szituációra való tekintettel még meg is csinálnak helyettük ezt-azt, mondván, hogy ők úgyis képtelenek lennének rá. Ha ezt megkapják, akkor hiába panaszkodnak, lelkük mélyén úgy érzik, hogy egyszerűen nem éri meg változtatni, tehát minden erre irányuló külső erőfeszítés kudarcba fog fulladni.

Fontos azt is megjegyezni, hogy bár a kognitív megközelítést sok esetben a legcélravezetőbbnek tartom, univerzális csodaszernek nem (ahogyan vegytisztán egyik módszert sem). Például azok a félelmek, amelyek rettenetes, traumatikus múltbeli életeseményekhez kapcsolódnak (bántalmazáshoz, kínzáshoz, nemi erőszakhoz, háborúhoz, az illető számára fontos személyekkel történt tragédiához), más feldolgozós csatornákat (is) igényelhetnek, mert ilyenkor több réteggel mélyebbre kell menni. Azt tapasztalom, hogy többet hoz, ha nem kizárólag kognitíve akarjuk kezelni az olyan kérdéseket, ahol a probléma nemcsak a gondolkodás, hanem a zsigeri fájdalom szintjén van, amit még megközelíteni is alig lehet. Pláne nem egyedül. Ilyenkor is érdemes persze olvasni és önállóan töprengeni a helyzetünkről, de ezekben az esetekben az érdemi változáshoz általában szakszerű és összetett terápiás segítségre van szükség. Ha valaki traumatizálódott, vagy valamilyen mentális betegségben szenved, akkor ezt a könyvet (és bármely másikat is) csak információs forrásnak, tájékozási, szemléletformálási lehetőségnek érdemes tekintenie – de tudnia kell: ahhoz,

hogy valódi változás történjen, élő, gyógyító kapcsolatra van szüksége. A könyv önmagában nem elég!

Mondok erre egy példát. A nyolc-kilenc évesnél fiatalabb gyermek, ha a szülei rosszul bánnak vele, életkori sajátosságaiból adódóan hibásnak, felelősnek érzi magát ezért – azt hiszi, azért hanyagolják el, azért bántják, mert rossz volt. Önmagát tartja felelősnek olyasmiért, amiért nem felelős. Az ilyen gyermekből könnyen válhat áldozati karakterű felnőtt, aki visszatérően bántalmazó partnerek oldalán köt ki, és ha megütik, lelke mélyén továbbra is úgy érzi: megérdemelte, okot adott rá. Szögezzük le: egy partnerkapcsolatban semmit sem tekintek elfogadható indoknak arra, hogy valaki kezét emeljen a társára! Ám a működésmód szempontjából nagyon jól tetten érhető, hogy az ilyen illető egyrészt tévedhetetlenül megtalálja a maga kellően agresszív, indulatait kezelni nem tudó partnerét, másrészt – mivel erre van beállítódva – időnként tudatos szándékán kívül is mindent megtesz, hogy eljuttassa a másikat abba a kontrollvesztett állapotba, amikor ütlegetni kezdi őt. Tudattalanul provokálja, hogy létrehozza vele az ismerős helyzetet, amitől ugyanakkor borzasztóan fél és szenved. Így játssza és éli újra a partnerével gyermekkorá feldolgozatlan traumáit. (És ebben az elnyomott helyzetben/gyermeki pozícióban megélheti, hogy a tehetetlenség felmenti őt az alól, hogy felelősséget vállaljon az életéért.)

Számos olyan élményem van párterápiákról, hogy az egyik fél mond egy kívülről nézve teljesen elfogadható, nem bántó szándékú, sőt, akár egyezsége törekvő mondatot, amire a másik hihetetlenül mélyről jövő, pusztító indulattal válaszol. Ágyúval lő verébre, letromfolja, földbe döngöli a másikat, de ez valójában nem is a társának szól, hanem adott esetben az elhanyagoló, brutális apjához vagy az előző bántalmazójához beszél. Ő nem azt hallja a másik mondandójából, amit a kívülállók, hanem csak bizonyos érzelmi átszínezettséggel képes értelmezni azt, és ennek megfelelően is reagál rá. A másik erre joggal érzi úgy, hogy akármit mond, semmi se jó, ha a feje tetejére áll, akkor se képes megfelelni a társának – és a frusztráció belőle is indulatot vált ki. Járt már nálam olyan pár, amelynek hölgytagját gyermekkorában rendszeresen bántalmazták, a férfi pedig rendkívül hideg, érzelmileg elhanyagoló és elutasító légkörben nőtt fel. Tökéletes társai voltak egymásnak abban, hogy újra és újra megjelenítsék a kapcsolatukban gyermekkoruk sérelmeit. Amikor a férfi ideges volt valami miatt, és az

arcára kiült a feszültség, az a nőben felidézte az édesapja részéről elszenvedett ütlegetések emlékét, mert azok is így kezdődtek. A rendszeresen bántalmazott gyermekek megtanulják hiperérzékenyen monitorozni szüleik viselkedését, hogy bejósolják a várható eseményeket, és esetleg megpróbálják valahogy kivédeni azokat. Ehhez a legapróbb változásokat is észre kell venniük (akár a felnőtt hangszínében, mozdulataiban), ami csak akkor lehetséges, ha mindig éberén figyelnek. Ez folyamatos fiziológiás készenléti állapottal és a stressz iránti fokozott fogékonysággal jár együtt, ami jó eséllyel felnőttkorban is megmarad. Ez a nő például a férfi feszültségének első jeleire dühössé és elutasítóvá vált, ami viszont a férfi (szintén gyermekkorban megalapozott) mély félelmét és fájdalmát hívta elő, hogy valójában nem szerethető, a maga teljes valójában (amihez hozzátartozik az időnkénti idegesség is) nem fogadható el. Mivel nem bírta elviselni azt a kisebbrendűségi érzést és magányosságot, ami ilyenkor rászakadt, és nem volt eszköze ezek kezelésére, ilyenkor agresszívvá vált. Bár kezét soha nem emelt a nőre, verbálisan nagyon durva volt vele, adott esetben tárgyakon vezette le az indulatát, amitől a társa csak még jobban begubózott. A mélyben levő érzéseikről azonban sosem beszéltek egymásnak – maguk is csak részben ismerték fel és értették a sajátjaikat –, csupán egymás látható viselkedésére reagáltak, egyre pusztítóbb módon. Egy ilyen helyzetet olyan komplex módon célszerű kezelni, amilyen a szituáció maga. Itt egyrészt nagyon fontos volt külön is foglalkozni mindazzal, ami a nő traumatikus múltjából eredt, mert a rendszeres gyermekkorai bántalmazás az agystruktúrát érintő tartós változásokhoz vezet, ami a kutatások szerint közvetlen összefüggésben van a felnőttkori fokozott ellenségességgel, ingerlékenységgel és depresszióra való hajlammal. Egy ilyen esetben tehát tényleg mélyre érdemes menni, mert a probléma is zsigeri szinten van. Dolgozni kellett ugyanakkor a férfi alacsony önbecsülésével és indulatkezelési nehézségeivel, illetve a mindkettejüknek szenvedést okozó kapcsolati dinamikákkal is. A gondolkodás, a helyzetmegítélések átalakításának is időt szenteltünk, elvégzendő feladatokat adtam nekik, hogy élesben is kipróbálhassák, gyakorolhassák, hogy a másfajta viselkedés milyen pozitív változásokat eredményez az életükben.

Rendkívül nagy erejű, „ütős” élményeket lehet átélni ilyenkor, de a pozitív változások tartós, megbízható beépülése sajnos tényleg hosszú idő

alatt megy végbe, és időnként vannak, lehetnek megtorpanások, visszaesések is, amelyeket bele kell kalkulálni a folyamatba. Ez normális, és tapasztalataim szerint sajnos nem lehet megúszni.

Egyik kliensemnek, egy fiatal hölgynek gondjai voltak a kapcsolatteremtéssel, és kudarcai a húga sikereinek fényében még nagyobbaknak tűntek. Félénk, visszahúzódó alkat volt, akit korábban emiatt sokat bántottak és mellőztek az iskolában, míg a húga mindenhol népszerű volt, őt mindenki imádta. Ez a lány azzal a helyzetértelmezéssel érkezett hozzám, hogy ő egy béna, csúnya, szerencsétlen, akit nem lehet szeretni – bezzeg a testvére... Azt javasoltam neki, vizsgáljuk meg, hogy a húga mivel éri el a sikereit. Elmesélte, hogy a testvére nagyon könnyen barátkozik, csupa mosoly, kedvesség, vidámság, fesztelenül cseveg, mindenkin talál valamit, amit meg lehet dicsérni – és az emberek ezt „zabálják”. Felvettem, hogy ez a szemlátomást eredményes stratégia – legalább részben – számára is megvalósítható lenne. Önmagában nagy eredményt hozna, ha a figyelmi fókusz módosítanánk: az önfigyelés helyett a többiekre koncentrálhatna. Mi lenne, ha megpróbálna egy kicsit többet mosolyogni, beszélgetést kezdeményezni másokkal, és ha talál valamit, ami elnyeri a tetszését, akkor megdicsérni azt? Miért nem próbálja meg? Azért, válaszolta, mert ha megpróbálná, és ennek ellenére is elutasítanák, az számára elviselhetetlen lenne. Attól fél, hogy kiderül, mások elfogadása valójában nem olyasmin múlik, amin ő változtatni tud, hanem a húga valahogy „gyárilag” vonzó, ő meg akkor se lenne az, ha megfeszülne. Rábeszéltem, hogy mégis tegyen egy próbát – ahelyett, hogy a szokásos módon lehajtott fejjel lépne be valahova, a fogai között sziszegné a köszönést, és elutasítóan, karba font kézzel állna, próbáljon egy kicsit mosolyogni, közeledni másokhoz. Lássuk, mi történik! Beleegyezett, de az első kísérlet nem sikerült jól. Nagyon dühösen jött vissza, hogy bekövetkezett, amitől félt: neki ez nem működik! Neki ez *sem* működik! Kiderült, hogy a próbát abban a nyelvtanfolyami csoportban végezte el, ahova már hónapok óta járt, és ahol a csoporttársak hozzászórtak az ő távolságtartó, félénk, elutasító viselkedéséhez. Ehhez képest bizonyára furcsállották, amikor óriási belső erőfeszítés árán, szorongásokkal és feszültséggel telve egyszer csak odalépett hozzájuk, és megpróbált kedveskedni. A reakció ennek megfelelően nem az volt, amit a húga szokott kapni a maga önfeledt megnyilvánulásaira, hanem zavart csend és kissé

gyanakvó, visszafogott válaszok. Ebből azt a következtetést vontam le, hogy kiderült: ő se így, se úgy nem szerethető, teljesen felesleges alakoskodnia azért, hogy elfogadják, úgyse fog sikerülni. Nem ez derült ki, válaszoltam neki. Az derült ki, hogy ez ilyen rövid idő alatt és ilyen görcsösen nem fog menni. Először is, amíg azt gondolja, hogy alakoskodnia kell, addig egyetlen gesztusa sem lesz természetes. Én nem arra kértem, hogy eljuttasson valamit, hanem csak arra, hogy próbáljon egy picit beszélgetni és mosolyogni, ha pedig valami *tényleg* elnyeri a tetszését, azt dicsérje meg. Természetesen ez eleinte nem könnyű annak, aki előtte zárkózottan, magába húzódva élt, de ez azért van, mert nincs benne kellő rutinja, és szorong a visszautasítástól. Ha tehát kezdetben nehezebbre esik kedvesen kapcsolódni másokhoz, és úgy érzi, hogy ez terhes vagy ijesztő számára, az nem azt jelenti, hogy szerepet játszik, hanem azt, hogy még csak igyekszik beletanulni valamibe, amiben járatlan, és ami teljesen más irányba hívja, mint amerre a félelmei alapján menne. Nagyon fontos, hogy ilyen helyzetben időt adjunk magunknak arra, hogy megszokjunk bizonyos ingereket, elsajátítsunk bizonyos készségeket, és ne várjunk azonnali áttörést. Pláne ne egy olyan közegben, ahol már korábbról ismernek minket, és elkönyvelték, hogy milyenek vagyunk. Mint már láttuk: az emberek kategorizálják, „dobozokba” helyezik a többieket, hogy könnyebben el tudjanak igazodni a világban, és nemigen szeretik, ha valaki megpróbál kilépni a maga skatulyájából, mert az megzavarja őket a tájékozódásban. Hosszú időbe telhet, míg valahogy mégis elfogadják, még akkor is, ha egyébként számukra is kedvező a változás. Egy új közegben, ahol nem ismernek minket, sokkal gyorsabb sikerélményekhez juthatunk e téren, ezért érdemes idegenekkel (is) gyakorolni, mert tőlük hamarabb kaphatunk tisztán az aktuális viselkedésünkre, kisugárzásunkra vonatkozó pozitív visszacsatolásokat. Az ilyen helyzetek nagyon jól hoznak a konyhára: segítenek felülírni a katasztrófagondolatokat, és jelentősen növelik az önbizalmat. Ezekkel a sikerélményekkel felvértezve könnyebb kitartani a régi kapcsolatainkban is, ahol hosszan és következetesen kell a rólunk kialakult képhez viszonyítva mást mutatnunk, hogy végre áttegyenek egy másik dobozba.

Természetesen a legjobb eredmények és érzések akkor várhatók majd, amikor az, amit kezdetben nagy odafigyelés, önkontroll és sok munka árán tudtunk megvalósítani, belsővé válik, és magától jön már. Amikor többé

nem azért teszünk és mondunk valamit egy bizonyos módon, hogy ezzel elérjünk valamilyen hatást, hanem mert ez lett a természetes, már így fakad belőlünk. Az, hogy korábban másképpen volt, nem von le a dolog hitelességéből – éppen ellenkezőleg, a személyiséget mélyebbé, izgalmasabbá teszi, ha valaki ilyen hosszú utat tett meg, és képes volt önmagával is megküzdeni. Nem véletlen, hogy az emberek imádják az olyan történeteket, amikor valaki hátrányos helyzetből küzdi föl magát, amikor képes egy vesztesre álló szituációt átfordítani, és legyőzi, újraformálja önmagát. Minden érdekesebb életrajzi kötetben ilyen sorsokról és karakterekről olvashatunk, és a legtöbb példaképünk is ilyen. Nem úgy van tehát, ahogy sokan mondani szokták – „én már csak ilyen vagyok, és kész, ezen nem lehet változtatni!” –, hanem képesek vagyunk önmagunkat alakítani, csak megfelelő elszántság és kitartás kell hozzá.

Ne várjuk meg, míg kis bajból katasztrófa lesz

Az egyik vidéki előadásom után odajött hozzám egy nagyon csinos fiatal hölgy, aki elpanaszolta, hogy nem működik a párkapcsolata, és megosztott velem néhány olyan részletet is, amelyek alapján azt kellett kérdezniem tőle: tulajdonképpen miért van együtt ezzel a férfival? Azért, válaszolta, mert még vele is jobb, mint egyedül. Amióta ugyanis betöltötte a bűvös harmincast, az az érzés alakult ki benne, hogy „leárazódott”. Olyan cseresznyéhez hasonlította magát, aki kicsit már elkezdett puhulgatni, ezért fél áron elvihető. Végigasszisztálta, ahogy több vele egyidős, egyedülálló barátnője kétségbeesetten és sikertelenül próbált magának partnert találni, látta, ahogy kudarcok, megalázó helyzetek sokaságába futnak bele. Egy idő után az a katasztrófagondolat alakult ki benne, hogy aki ebben az életkorban egyedül van, az már úgy is marad. Márpedig ő nem akar olyan nő lenni, akinek nincs párja, nem akarja, hogy lemondó, szánakozó arccal nézzenek rá az emberek! Igen, ezzel a férfival nem túl jó, nyilvánvalóan nem illenek egymáshoz – de legalább nincs teljesen egyedül. Ha már így is, úgy is boldogtalan, legalább van valaki, akivel néha kimozdulhat otthonról, aki a pusztta létevel bizonyítja másoknak (és neki), hogy még „piacképes”.

Ez a történet ma tipikusnak mondható. Harminc fölött sok szingli nőben kialakul a kétségbeesés, hogy végleg egyedül marad, nem lesz társa, gyereke – ez a szorongásos beállítódás és a nyomában járó kisebbrendűségi érzés pedig könnyen méltatlan kapcsolatokba sodorhatja őket. Ha ugyanis valaki elfogad egy olyan partnert, akit kezdettől nem vagy nem eléggé szeret, egy olyan kapcsolatot, amelyet csak rossz szükségmegoldásnak tud tekinteni, akkor ezzel a saját szemében még jobban leértékelődik. Ez egy önmagát gerjesztő folyamat: az illető hölgy azért választ alul, elégszik meg a nem megfelelővel, mert már nem hisz abban, hogy kellhet egy olyan valakinek is, akire igazán vágya – ám mivel az ember társa sokféle értelemben a saját tükre, egy ilyen kompromisszumos kapcsolatban élve még kevesebbre tartja magát (úgy fogalmaznak: „nekem ennyi jutott”). Volt olyan kliensem, akinél a küszöb ilyen módon fokról fokra csökkent, és egyre méltatlanabb kapcsolatokban találta magát. Végül már annak is örült, ha az aktuális partnerrel valami a legrosszabbnál egy paraszthajszálnyival jobban működött, és saját magát teljesen értéktelennek, szánalmasnak

érezte. Az ő példája nagyon élesen mutatta meg, miként viheti tévútra egy különben minden szempontból jobbra hivatott ember életét, ha az önmagáról alkotott torz elképzelései és a félelmei alapján hozza meg a fontos döntéseket.

Nem tudom, emlékeznek-e még a Legyen Ön is milliomos! című televíziós vetélkedőre. Ebben a játékos fokozatosan egyre nehezebb kérdéseket kapott, és ha ezekre helyesen válaszolt, mind magasabb összegeket nyert. Ha azonban valamelyik kérdést elhibázta, azt az összeget is elveszítette, amit már felhalmozott. Meg is lehetett azonban állni – ekkor a fődíj esélye elszállt, de az illető hazavihette azt a pénzt, amit addig nyert. Sokszor néztem ezt a játékot: az emberek jelentős része megállt, pedig eredetileg a fődíjért mentek oda, egyesek el is mesélték, hogy milyen konkrét terveik lettek volna vele. Ám amikor eljutottak valameddig a játékban, nyertek egy kisebb összeget, amit már el lehetett veszíteni, és kaptak egy nehezebb kérdést, úgy voltak vele: annál, hogy üres kézzel menjenek haza, ez a kevés is jobb. Abban igazuk volt, hogy a semminél kétségkívül több a valami, de ha valaki például egy lakást akart venni, akkor a százezerrel nem sokra ment. Ami aktuálisan tényleg fontos lett volna, arra kevés volt. Mégsem bírták elviselni, hogy legalább egy kis nyereséghez ne jussanak hozzá, mert az ott és akkor megnyugtató volt. A biztosan megkapható, de nem kielégítő megoldást választották a vágyott, de bizonytalan cél helyett – feltehetően azért, mert nem hittek abban, hogy ennél többre is képesek. A döntés fő motívuma ilyenkor a veszteségtől való félelem, azt pedig, hogy az illető ne élje meg olyan fájdalmasan a vágyott célról való lemondását, a rövid távon elérhető, apró, biztos nyereség teszi lehetővé.

Ma általános jelenség, hogy az emberek rövid távon gondolkodnak, abban, hogy itt és most mi a legelőnyösebb, legkevésbé fájdalmas választás, és nem tesznek erőfeszítést olyan folyamatokba, amelyek csak hosszabb távon hozhatnak eredményt. Ha aktuálisan dolgozni kellene valami távoli cél érdekében, akkor ez átmeneti veszteségélménnyel járna, hiszen ki kellene lépni a komfortzónánkból, és le kellene mondani bizonyos dolgokról, amelyek addig megnyugtattak bennünket. Ráadásul a munka gyümölcse kérdéses, száz százalékra nem lehet megígérni senkinek, hogy eléri a célját az út végén. Az emberek pedig nehezen tűrik a frusztrációt: *biztosan* tudni akarják, hogy a sok befektetés nyereséggel kecsegtet-e. A

terápiás munkámban gyakran tapasztalom, hogy sokan azon alkudoznak, nem lehetne-e úgy változtatni, hogy közben benne maradhassanak az itt és most megnyugtató átmeneti választásaikban.

Ez gyakran még akkor is így van, ha a komfortzóna már csak a nevében olyan komfortos, mert az illető szinte vegetálni kezd a lelki és gyakorlati értelemben vett tétlenségben, mozdulatlanságban. Vagyis a szenvedés végül itt is utoléri, és bár ez egy elviselhetőbb rossznak tűnik számára, valójában elképesztő rombolást tud véghezvinni a lélekben: megfosztja az egyént az önbecsülésétől, önbizalmától, rugalmas cselekvőkészségétől, a fejlődés lehetőségétől – idővel az egész személyiséget torzíthatja.

Falun vagy más, a nagyvárosokhoz képest ingerszegény közegben élő embereknél tapasztalhatjuk, hogy látszólag teljesen öncélú módon figyelik, elemzik, terrorizálják egymást – csak történjen már valami! Ott ülnek naphosszat, nézik egymást, egy autó se megy el, nem történik semmi, se körülöttük, se bennük – meg kell bolondulni! „Te látod, hogy a Gizi piros papucsban járkál?! Felháborító, nem?!” Valami témát fel kell dobni, hogy ne pusztuljanak bele az unalomba. Egyszerűen kell valami kis szaft, valami kis élet. (Nemrégiben olvastam egy megrázó cikket arról, hogy a kis magyar falvakban mennyire elterjedt a „herbálozás” és a „kristályozás”, vagyis az olcsó dizájnerdrogok használata. Amikor a riporter az anyagozás okait firtatta, a három legjellemzőbb válasz közül az egyik – a reménytelenség és a „menőzés” mellett – az unalom volt. „Nem történik semmi, munka nincs. Aki dolgozni akar, annak fel kell költöznie Pestre, de ahhoz pénz kell. Itt meg egész nap együtt vannak az emberek, és unatkoznak. Bármilyen jó, ami történik.”)

A szenzoros deprivációs kísérletek jutnak eszembe, amikor az alanyt minden külső ingertől megfosztják – ez az emberi pszichét rövid idő alatt döbbenetes mértékben megviseli. Egy idő után a résztvevők a legapróbb ingerre is úgy ki vannak éhezve, hogy már bármilyen jó, csak érezzék, hogy élnek. Sokan ki is mondják: még a fájdalom is jobb, mint ha nem éreznek semmit. A Virginai Egyetem viszonylag friss kísérletében az alanyok jelentős része (a férfiak több mint fele, a nők negyede) inkább enyhe áramütéseket adott magának, mintsem hogy 6-15 (!) percen át egyedül gondolkodjanak valamin egy szobában – holott korábban az volt az álláspontjuk, hogy inkább fizetnének, csak az elektrosokkot elkerüljék.

Ezt a mechanizmust egyébként párkapcsolati krízisek kapcsán is gyakran látom. A partnerek szétunják magukat és egymást, és mivel nincs ötletük, hogyan lehetne építő módon ingereket vinni a kapcsolatba, elkezdik a másikat szekírozni. Ha az ember ingermegvonásos, unalmas életet él, akkor egy idő után már neurológiai szinten is muszáj, hogy valami történjen végre. A tévé is ezért van folyton bekapcsolva azokban az otthonokban, ahol egyébként nem nagyon beszélgetnek, játszanak, olvasnak, szeretkeznek. (Nem véletlenül becézik egyesek „zombiládának”). Minél tompább, tartalmatlanabb, egyhangúbb életet él valaki, annál harsányabb és durvább műsorokat néz szívesen, hogy az éberségi szintjét fenntartsa: tömeggyilkosságokról szóló akciófilmek, nemi erőszak kísérlete a valóságshow-ban, péniszhelikopterezés, herevasaltatás... Legalább van miről beszélni, és az emberek úgy érzik, történt valami. (Miközben a külvilág valóban nagy súlyú történéseiről sokszor nem is tudnak, vagy nem akarnak tudni, mert ezek már túlságosan szorongáskeltők számukra. Mások szenvedésével egyre kevesebben „érnek rá” törődni, „nekik is éppen elég van”).)

Nagyon szeretem Hamvas Bélának azt a gondolatát, hogy amikor nem tudod, mi lesz, akkor kezdesz el élni. Gyakran előfordul, hogy eljön hozzám valaki, aki saját bevallása szerint teljesen kétségbe van esve, és elviselhetetlenül szenved, mert például a partnere megcsalta őt vagy el akarja hagyni. Amikor azonban elkezdem megkapargatni, hogy a krízis bekövetkezte előtt hogyan éltek, sokszor kiderül, hogy már évek óta szinte egyáltalán nem beszélgettek, nem szeretkeztek, nem csináltak közös programokat, csak nézték a tévét, és néha egyeztették a háztartási teendőket. Sem a szeretetüket, sem a hiányérzetüket nem fejezték ki egymás felé, gyakorlatilag lakótársakként vegetáltak egymás mellett, és bár ez nem volt kifejezetten kellemetlen, valódi kapcsolatnak semmiképpen sem nevezhető. Ehhez képest a krízist, amikor nyilvánvalóvá válik a tartalom hiánya, vagy hirtelen felszínre kerülnek az addig eltussolt problémák, áldásnak tekintem. Lehetőségnek arra, hogy végre éljenek – még ha eleinte ez csak a fájdalomban és szenvedésben való megmerítkezést jelenti is. Ez is jó, ha egy folyamat kiindulópontját jelenti, és elvezet valahová. Rengetegen vannak, akik valójában csak egy-egy krízisben kezdenek el élni, amikor kénytelenek kilépni a komfortzónájukból. Persze erre ebben a formában nem vágyik senki, de sokszor mégis hasznos, mert

rászorít, hogy elkezdjük érezni, cselekedni, harcolni, amit már régóta nem tettünk. Sokszor ekkor döbbenünk rá, hogy valójában kik vagyunk, mi a fontos nekünk és mire vagyunk képesek. Minden megmozdul, újrendeződik bennünk és körülöttünk. Ezért mondják, hogy a válság lehet áldás és lehetőség is – ami teljesen igaz, de mi is kellünk hozzá, hogy az legyen.

De nem feltétlenül kellene ide eljutni. Életünk során számtalanszor találjuk magunkat olyan választási helyzetekben, amikor más döntés szolgálja jobban a pillanatnyi komfortérzetünket, mint a hosszú távú nyereségünket. Itt elsősorban ne pénzre gondoljunk, hanem arra, hogy hűek maradunk-e a törekvéseinkhez, az értékeinkhez, az elveinkhez, vagy a göröngyösebb szakasznál mindig letérünk az útról, és végül egész máshol találjuk magunkat, mint amerre menni akartunk. Ma azt láthatjuk magunk körül, hogy a döntő többség a pillanatnyi kielégülés, megnyugvás kedvéért, vagy csupán azért, hogy ne kelljen átélnie valami kellemetlenséget, hamar kész odadobni a hosszú távú célokat, mindazt, ami évek-évtizedek viszonylatában is önazonossá és elégedetté tehetné. Inkább lemondanak arról, amire a szívük mélyén vágnak, amit igaznak és hitelesnek éreznek, mert nem képesek kitartani a hitükben, késleltetni a vágyaikat, nem bírják el a szenvedésnyomást, és nem akarják elviselni a nehéz döntésekkel együtt járó szorongást és félelmet. Ha pedig lehetséges, inkább úgy döntenek, hogy nem döntenek sehogy. Így lesz sokszor a kis kellemetlenségből nagy baj, majd pedig katasztrófa. *Holott ahogy Lao-ce írta: a világ legnagyobb gondja is könnyedén megoldható lett volna, amikor még kicsi volt...*

Nézzünk egy konkrét helyzetet, amivel gyakran találkozom a praxisomban. Valaki félrelép, de hamar rájön, hogy ez hiba volt, mert a társát szereti, vele szeretne maradni. A körülmények azonban azzal fenyegetik, hogy a megcsalásról a partner tudomást szerez. Ilyenkor tíz emberből kilenc nem tesz semmit, csak csendben retteg attól, hogy mikor pattan ki a botrány. Esetleg elhatározza, hogy őszinte lesz, de szorongásában addig húzza-halasztja a nagy beszélgetést, amíg a társ máshonnan tudja meg, mi történt – így pedig már sokkal rosszabb esélyekkel indul, hogy megmentse a kapcsolatát. Az is előfordul, hogy az illető célzatlanul kezd, szándékosan gyanújeleket hagy maga után, hátha elindul a lavina magától, mert abba így könnyebb lenne beleállnia. Van,

amikor ez a helyzet akár hónapokig-évekig elhúzódik, és a kapcsolat hihetetlenül feszültté válik – a félrelépő titokban folyton attól retteg, hogy egyszer csak borul a bili, a partnere pedig egyre gyanakvóbbá válik, mert érzi, hogy valami nem stimmel. Volt olyan eset a praxisomban, ahol a megcsalás ugyan sosem derült ki, de a kapcsolat fokozatosan úgy megmérgeződött a hazugság és a szorongás nyomasztó légkörétől, hogy végül ebbe ment tönkre. Ahelyett, hogy az illető felvállalt volna egy – aktuálisan tényleg intenzív fájdalommal és stresszel járó – akut krízist, amelyből azonban ki lehetett volna lábalni, addig nyújtotta a szenvedést, amíg az fel nem emésztette a kapcsolatát. Ebben is észrevehető a fent leírt veszteségtől való félelem: ha bevallom a félrelépést, akkor kockáztatom a meglévő kapcsolatomat, miközben nincs kecsgető nyereség, nincs garancia, hogy biztosan jól jövök ki végül a buliból, és megbocsát a társam. Sokan ezért inkább azt a „stratégiát” választják, hogy megpróbálják elkerülni a veszteséget (nem hozakodnak elő a vallomással), és esetleg titokban folytatják a nyereséget adó viszonyukat is. Sok kliensemnél láttam azonban, hogy a lebukástól való félelem és a büntudat miatt többé vagy kevésbé mindkét helyzetben feszültek, rosszul érzik magukat, és végül akár mindkettőt elveszíthetik.

Ez persze egyáltalán nem csak a párkapcsolatok világára jellemző: más területeken is gyakori, hogy addig menekülünk egy rövid ideig tartó kellemetlenség elől, amíg az jóval nagyobb, immár esetleg helyrehozhatatlan problémává nem növi ki magát. Ha visszatekintünk, hogy egy-egy elmérgesedett helyzet miből indult ki, néha szinte komikusan kisztílú problémákat találunk. Sokan például annyira szoronganak attól, hogy nemet mondjanak valakinek, vagy felvállaljanak egy közepes méretű konfliktust, hogy inkább felszívódnak. Nem veszik fel a telefont, nem válaszolnak az – egyre értetlenebb és türelmetlenebb – e-mailekre, és abban reménykednek, hogy a probléma valahogy magától megszűnik. Nos: nem szokott megoldódni, éppen ellenkezőleg, egy idő után kezelhetetlenül elfajul, mert egy elutasító, de legalább egyenes válasznál sokkal rosszabb, ha a másikat bizonytalanságban tartják és levegőnek nézik. Érdeemes erre emlékeztetnünk magunkat, amikor hasonló helyzetbe kerülünk, és „kicsiben” bátornak lennünk, amíg erre még lehetőségünk van. Ilyenkor ehhez valóban nem kell több, mint hogy vegyünk egy nagy levegőt, és vállaljunk fel tudatosan némi kellemetlenséget, hogy később ne kelljen

jóval nagyobb. Pál Feri találó szavaival: éljük meg a szükséges szenvedéseinket, hogy sokkal több szükségtelen szenvedést el tudjunk kerülni. Ne reménykedjünk abban, hátha meg lehet úszni valahogy – amit a szívünk mélyén is érzünk, hogy meg kellene tenni, azt tegyük meg! Az egészségünknek is jót teszünk ezzel, mert a hosszú távú szorongás, idegesség, lelkiismeret-furdalás, büntudat, egyszóval a krónikussá váló stressz hihetetlen rombolást tud véghezvinni a szervezetünkben. Ezzel szemben bármilyen kis ügyben döntünk a bátor kiállás mellett, az nemcsak megterhelést jelent, de bizonyos megkönnyebbüléssel, felszabadultsággal, jó érzéssel is együtt jár – főleg, miután túl vagyunk rajta. Rá lehet kapni az ízére, milyen érzés büszkének lenni magunkra!

Hosszú távon akkor élhetünk hiteles életet, ha minél több helyzetben képesek vagyunk az értékeink és a céljaink alapján alakítani a viselkedésünket, a pillanatnyi impulzusaink (fellobbanó vágyaink, félelmeink) helyett. Tetteink így nem feltétlenül állnak majd mindig összhangban aktuális belső élményeinkkel (például félünk, mégsem menekülünk el; megkísért egy külső viszony, mégsem csábulunk el, mert a társunk fontosabb számunkra), viszont összhangban állnak értékeinkkel.

Hozzá kell tennem, sok helyzetben azért olyan nehéz kiállni az eredeti szándékaink mellett, mert ha kockázatot érzékelünk, nagyon könnyen elborítanak minket a katasztrófagondolatok. Az elménk ugyanis hajlamos a történeteszövésszerűre: pillanatok alatt végigfuttatjuk magunkban, milyen negatív következményei lehetnek a döntésünknek, elképzeljük a lehető legrosszabb forgatókönyvet, majd a gondolatainkat valóságosnak tekintjük, és úgy reagálunk rájuk érzelmileg, mintha a baj már meg is történt volna. Félelmünkben felnagyítjuk azoknak a motívumoknak a jelentőségét, amelyek ijesztőek számunkra, így aztán kevés – és akár éppen a lényegét nem tartalmazó – információ alapján határozunk fontos dolgokról. Mindez nem segít minket abban, hogy ésszerű, sőt bátor döntéseket hozzunk.

A fentiekre jócskán ráerősít a média is, amely fokozatosan eltorzítja az érzékelésünket. Az újságírók, PR-esek pontosan tisztában vannak azzal, hogy a jelenlegi ingerdömpingben az értékes figyelmünket szinte csak akkor tudják megszerezni, ha alarmközpontunkat célozzák meg, és úgy találják az információt, hogy az félelmet ébresszen bennünk. (De a politikusok is jól tudják ezt, amikor a figyelmünket saját érdekeiknek

megfelelően terelik, manipulálják...) Persze hogy rákattintunk a baljós című hírre, amely egy többesélyes kimenetelű ügy legrosszabb katasztrófa-forgatókönyvét vázolja föl élénk színekkel. Még ha becsületesen azt is odaírják (ami elég ritka), hogy statisztikailag más scénáriókra nagyobb az esély, mi mégis félni kezdünk, ennek oka pedig az úgynevezett hozzáférhetőségi heurisztika: ami könnyen eszünkbe jut, azt sokkal gyakoribbnak, valószínűbbnek véljük a valóságosnál, pláne, ha valami érzelmileg felkavaró dologról van szó. Hány szörnyű eset kell ahhoz, hogy általános következtetést vonjunk le belőle? A kísérletek azt a mellbe vágó eredményt mutatják, hogy elegendő egy is, ha az elég ütős.

Ráadásul ahhoz, hogy a negatív gondolatok vegyék át az uralmat, és fellobbanjon bennünk a félelem, nem is feltétlenül szükséges, hogy szándékosan akarjanak manipulálni minket – elég, ha akár jó akaratúan irányítják rá a figyelmünket valami szorongáskeltő dologra, például elmesélik az egyik ismerősük esetét, aki pórul járt.

Ha nem rólunk van szó, akkor sokkal objektívebbek vagyunk. Ha például valaki panaszkodik, vagy elégedetlen a helyzetével, szinte biztosan elhangzik a környezetéből a figyelmeztetés: „Jobban is értékelhetnéd, hogy milyen szerencsés vagy, nézz körül, mások mennyivel súlyosabb problémákkal küzdenek!” Ez az esetek többségében tényszerűen igaz is, ám úgy látom, általában kevésbé visz előre, ha az emberek a saját nehézségüket, fájdalmukat valami még rosszabbal hasonlítják össze. Természetesen egy lelkiileg kicsit is ép embert megrázza a másik szenvedése, tragédiája, reflexióra készíti a saját helyzetét illetően (a végstádiumos daganatos beteg kliensem minden látogatása után elmerengtem, mekkorák is valójában az én problémáim, amelyek miatt szorongani szoktam), és egy ideig valóban átéli a hálát és az örömet, hogy ez nem vele történik meg. Ám azután vagy relatíve gyorsan visszaáll a saját koordináta-rendszerébe, vagy még tovább fokozódik a szorongása, nehogy az a rossz is megtörténjen vele, amit a másik elszenvedett. (Amikor egy katasztrófa képeit látjuk a híradóban, akkor gyorsan végiggondoljuk, hogy érinthet-e minket is, vagy elég messze történt tőlünk. Ha fenyegetően közeli az eset, akkor megijedünk, hogy a részesévé válhatunk.)

Kevésszer láttam olyat a praxisomban, hogy valaki egy negatív összehasonlításból úgy tudott meríteni, hogy az őt valóban előrevitte. Az

ilyesmi sokkal inkább visszahúzódásra, önvédelemre, bezárkózásra készíteti az embereket. Épülni és szabadabbá válni attól lehet, ha *valamiért* teszünk, nem pedig valami ellen. Igazán előrevivőnek azt tartom, ha nem próbáljuk elnyomni a kellemetlen érzéseinket, megengedjük, hogy ezek is átvonuljanak rajtunk, ám azután tudatosan arra irányítjuk a figyelmünket, amit értékesnek tartunk, ami felé törekszünk.

Az eddigiekben számos példát láttunk arra, mennyire nem mindegy, hogy ugyanazon történés kapcsán mire koncentrálnunk, szelektíve mit nagyítunk fel belőle, és mit tekintünk kevésbé lényegesnek – hiszen az eltérő értelmezésekből teljesen más érzések és cselekvések következnek. Megint csak Pál Ferit idézve: nagy különbség, hogy hiánymotivált vagy növekedésmotivált úton járunk. A párkapcsolati krízisekkel hozzám forduló klienseimnél sorozatosan azt látom, hogy amikor félrelépnek vagy a szakítást fontolgatják, akkor éppen a kapcsolatuk hiányterületeire fókuszálnak teljes erővel, és kizárják a figyelmük teréből azokat az értékeket, amelyek miatt annak idején a másikat választották. Mindezt megszokták már, és magától értetődőnek tekintik, észre sem veszik. Csak azt látják, hogy például kevés a szex. Félreértés ne essék, nem akarom kicsinyíteni ennek a jelentőségét, de több olyan esetet is végigasszisztáltam már, hogy valaki például ilyen okra hivatkozva kilép a sokéves házasságából, ám a következő kapcsolatában (ahol a szex speciel gyakori) ezerszer több hiánnyal szembesül, csak éppen az élet más területein. Számos dolog, ami a társsal magától értetődő volt, ezért már nem tűnt értéknek, az új partnerrel fájó hiányként jelentkezik. Sokszor ilyenkor kerül csak reális mérlegre az előző kapcsolat, és az illető újra a régi partneréért kezd küzdeni.

Annak, hogy valaki a kapcsolatának egy hiányterületét különösen fajsúlyosnak ítéli, és a többihez képest kiemelten kezeli, gyakran az az oka, hogy a társa viselkedése mögött valami olyan motivációt feltételez, ami őt fájdalmasan érinti. Tipikus helyzet, hogy azt gondolja, azért nem elég gyakori a szexuális életük, mert a partnere számára ő már nem kíváncsi. Emiatt elutasítottnak érzi magát, és sértetten-ellenségesen kéri számon a társát, ami sem a nemi életnek, sem a kapcsolat egyéb területeinek nem szokott túl jól tenni. A partner a támadástól visszahúzódik, mire ő még mélyebben megbántódik és félrelép. Hozzám már egy elmérgezett helyzettel érkeznek, úgy tűnik, a kapcsolat szét fog esni. Nálam derül ki,

hogy a társa valami egészen más ok miatt nem kívánta olyan sűrűn a szeretkezést (ami egyébként szintén megbeszélésre, feldolgozásra szorul), ő pedig csak azért lépett félre, mert leértékeltnek és mellőzöttnek érezte magát, de egyébként nagyon fontos számára a partnere, és vele szeretne maradni. Vagyis, ha a helyzetre kívülről – és nem az illető torz kognitív beállítódásával – tudunk rátekinteni, akkor gyakran arra csodálkozhatunk rá, hogy egyrészt félreértették egymás problémáját, másrészt egy fantasztikusan gazdag kapcsolattal dolgozunk, amiben annyi az erő és az érték, hogy bőven át lehet belőle csoportosítani azokra a területekre is, ahol aktuálisan hiányok mutatkoznak. Vannak ilyen párok – figyelem őket, ahogy egymásra néznek, ahogy beszélnek az élményeikről, és bár valamilyen krízissel érkeznek, arra gondolok: de jó ilyet látni, nem lesz túl nehéz dolgom, mert annyira erős bázisa van ennek a kapcsolatnak, hogy van miből merítenünk a probléma megoldásához. Ahogy ezt ki is mondom, felderül az arcuk: tényleg?! Sokszor voltam már szemtanúja, hogy egyetlen ilyen megjegyzéstől elkezdenek szárnyalni, mert úgy jönnek hozzám, ahogy valaki orvosi kivizsgálásra megy, és szorongva várja a verdiktet: nagy baj van vagy meg lehet nyugodni...?

Éppen ezért még akkor is óvatos vagyok a kételyeim kinyilvánításával, ha magam is bizonytalannak látom a pár helyzetét – sokkal inkább azt nézem, hogy mi az, ami van, amiből dolgozni tudunk. Nem véletlen, hogy a családterápiák is alapvetően pozitívumokra és azok visszacsatolására épülnek. Azokra az értékes dolgokra kell felhívni az illetők figyelmét, amiket ők éppen nem tudnak belelátni a helyzetükbe, mert kognitíve másra vannak beállítódva. Abban segíteni nekik, hogy át tudják keretezni a helyzetüket.

Ha képessé válunk arra, hogy egy adott helyzetben felismerjük a rejtett erőtartalékainkat, akkor a leküzdendő nehézségek is kisebbnek tűnnek, vagy akár újra rájuk tekintve már nem is érnek annyit, hogy energiát pazaroljunk rájuk. Lehet, hogy számos dolog úgy jó, ahogy éppen van, csak elvettük a célt.

Félelem vagy szorongás?

Egy férfi azzal a problémával jelentkezett be hozzám, hogy szinte paranoid mértékben féltékeny a feleségére – annyira rettegett, hogy a nő megcsalja, hogy már az egész kapcsolatuk erről a félelemről szólt. Bármit tett az asszony, ő abban gyanújeleket vélt felfedezni, és ezt képes volt elvinni a teljes abszurditásig: ha a felesége kicsit kipirult, szájfényt viselt, vett magának egy új fehérneműt vagy megbeszélte egy találkozót a külföldről hazalátogató barátnőjével, az szerinte mind csak arra utalhatott, hogy randevúra készült a szeretőjével. De annak is jelentőséget tulajdonított, ha a nő valamelyik nap a szokásosnál többet mosolygott vagy újfajta ételt főzött. Komplet elméleteket gyártott, hogy milyen módon tudná a felesége megszervezni a titkos légyottokat, majd a saját forgatókönyvei alapján nyomozott is utána. Soha nem talált semmi bizonyítékot a megcsalásra, de ez egyáltalán nem csökkentette a szorongását és a szenvedését.

Arra kértem, hadd találkozzak egy alkalommal négy szemközt a feleségével. A hölgy el is jött hozzám – nagyon helyes, kulturált, visszafogott középkorú nő volt, aki határozottan állította, hogy soha életében nem csalta meg a férjét, és a jövőben sem szándékozik megtenni. Ezt minden további nélkül el is tudtam hinni neki. Ugyanakkor azt is jelezte, hogy nagyon megalázó és megterhelő számára a férje állandó gyanúsítgatása, fogalma sincs, hogyan juthat egyáltalán a férfi eszébe, hogy ő tisztességtelen utakon jár (mindketten hívő, vallásgyakorló emberek voltak), és úgy érzi, ez lassan megmérgezi a házasságukat.

Ahogy elkezdtek feltérképezni a kliensem féltékenységeinek lehetséges okait, egyszer csak kimondott egy fontos mondatot: „Azért az nagyon nem fair, hogy a feleségem ki tudja, hány férfival feküdt már le, mióta házasok vagyunk, miközben az én életemben ő az első és egyetlen nő!” A terapeutában egy ilyen kijelentésre azonnal felmerül a gondolat: elképzelhető, hogy olyasmivel vádolja a feleségét, amit maga szeretne megtenni, a nőre vetíti ki azokat a vágyait, amelyek miatt bűntudata van. Néhány héttel később ez a gyanúm megerősödött, amikor a férj arról számolt be, hogy a munkahelyén az utóbbi időben közelebb került egy nőhöz. Ez a vonzó külsejű asszony, aki csak nemrég került a céghez,

nagyon kedvesen, empatikusan viszonyul hozzá, mesélte, és ő úgy érzi, hogy néhány beszélgetés során máris sokkal intimebb kapcsolata alakult ki vele, mint tizenvalahány év alatt a saját feleségével. Túlzó, irreális beszámolója azt a benyomást keltette bennem, hogy ebben az emberben iszonyatos erejű szexuális vágyak konfrontálódnak, ugyanolyan erős (neveltetéséből, vallásából, erkölcsi meggyőződéséből és különböző félelmeiből fakadó) gátlásokkal. A következő egyéni ülésünk fontos fejleménye volt, hogy minden erre vonatkozó bátorítás nélkül kimondta: rendkívül erős késztetést érez arra, hogy a soha meg nem élt vágyait beteljesítse. Megfogalmazta, hogy egy olyan életközepi válságba jutott, ahol alapvető hiányként kezdte megélni azt, hogy életében csak egy nővel feküdt le. A környezetében azt látta, hogy a legtöbb férfinak ennyi időskorára már nagyon sok szexuális kapcsolata volt, és azt feltételezte, hogy lényegesen változatosabb, izgalmasabb élményeik voltak, mint neki. A feleségével folytatott nemi életet jó ideje unalmasnak találta, szeretkezés közben úgy tartotta fenn az erekcióját, hogy más nőkről fantáziált. Voltaképpen mindig is úgy érezte, hogy a neje egész családja lenézi őt, hogy akármit csinál, az soha nem elég jó nekik, és ez folyamatos önértékelési gondokat okozott számára. Sokat fantáziált arról, hogy egy másik partner oldalán mennyivel többnek, értékesebbnek érezhetné magát. Vagyis kiderült, hogy lelke mélyén már jó ideje ellenségesen viszonyult a feleségéhez (akit egyébként saját bevallása szerint nagyon szeretett), ám nálam jutott el először addig, hogy ezt beismerje magának, és hangosan is kimondja. A féltékenységi tébolya mögött az állt, hogy férfiként (szexpartnerként, társként és családfőként is) kisebbségi érzésekkel küzdött, és egyrészt nehezen tudta elképzelni, hogy amit nyújt, az elég lehet a feleségének, másrészt ő sem találta kielégítőnek a nemi életüket, és a társára vetítette azt, amire maga vágyott. Ez egyrészt alapot adott ahhoz, hogy valamivel megmagyarázhassa azt a dühöt, amit a neje iránt táplált (az embereket zavarni szokta, ha nem értik a saját érzéseiket, illetve ha az érzéseik feszültségbe kerülnek az általuk vallott értékekkel), ráadásul így mondhatta, hogy a felesége már annyiszor megcsalta, ami feljogosítja őt arra, hogy szintén félrelépjen.

Bennem még az a kérdés is felmerült, nem lehetséges-e, hogy azért is képzelel el a feleségét olyan nagy beleéléssel más férfiak ágyában, hogy így izgalmasabbnak, vonzóbbnak láthassa őt. (Ha egy társaságban valaki azt

veszi észre, hogy az általa régóta unt férjére/feleségére egy ellenkező nemű ember érdeklődéssel, vonzalommal, ad absurdum vágyakozással tekint, akkor a házastársa hirtelen számára is izgalmasabbnak tűnhet fel, és fellobbanhat benne a féltékenység is. Ezzel a jelenséggel már sok kliensem életében találkoztam, és amikor valaki arra panaszkodik, hogy ellaposodott a kapcsolata, magam is szoktam javasolni, hogy menjen társaságba a partnerével, és figyelje meg, hogyan hat rá, ha a társát valaki vonzónak találja. Ez gyakran be szokott válni.)

A férfi egy hét múlva azzal érkezett vissza hozzám, hogy gondolkodott rajta: ő valójában nem látja csinosnak a feleségét. Neki egyszerűen nem a zsánere a felesége, és ha őszinte akar lenni, egyáltalán nem kívánja ezt a nőt. De valóban, ha arra gondol, hogy egy másik férfi megőrül érte, és alig várja vele a titkos találkákat, akkor egyszeriben ő is vágyat érez arra, hogy dühödten a magáévá tegye.

Bármennyire is kényelmetlen ezt beismerni (különösen, ha úgy tekintünk önmagunkra, mint olyan valakire, aki tiszteli a partnere szuverenitását): a birtoklási vágy a legtöbbünkben rendkívül erős – ha valaki el akarja venni, ami a „miénk”, akkor hirtelen nekünk is nagyon kelleni kezd.

Amikor a lányaim még kicsik voltak, egyszer vendég gyerekek érkeztek hozzánk, és megkívántak valami cukorkát, amit az anyémek addig meg se piszkáltak. Ekkor azonban mindkettő azonnal felvisített:

- De anyuuuuuuuuu, abból nekünk is kell!
- De gyerekeim, már hetek óta itt áll, és hozzá sem nyúltok...
- Nem baj – most kell!

Felnőttként persze már szégyelljük és igyekszünk magunk és mások előtt is leplezni a birtoklási vágyunkat, de kevés emberrel találkoztam, akinek a számára ne jelentett volna kulcsingert, ha veszélyben érezte, amire a sajátjaként vagy evidenciaként tekintett. Ha valaki el akarja vinni akár azt is, amivel addig nem nagyon törődtünk, hirtelen értékesnek tűnik, és minden porcikánk tiltakozik a veszteség ellen. Ha másnak megtetszett, mi is (újra) megkívánjuk, mert képesek vagyunk egyszeriben a másik szemével látni.

A kliensem ezért gyakorlatilag megkreált a saját fejében egy szellemet – mit szellemet, egy egész szellemosztagot! –, akik keményen... ostromolták a feleségét. Ez benne a felszínen (fedősztoriként) szorongást és fájdalmat ébresztett, néhány réteggel mélyebben azonban egy sajátos megoldási

kísérlet volt arra, hogy egyszerre tudja megindokolni a felesége iránti ellenérzéseit, egy esetleges későbbi félrelépését, illetve valamiként fenntartani a társával való nemi életet. Ő nem tudott már rácsodálkozni a felesége nőiességére, ezért kitalált valakit, aki rá tudott, és ezzel saját magát is felhergelte – mindenféle értelemben.

Ahhoz képest, hogy ez a férfi milyen sokáig élt tagadásban és egy általa kreált alternatív valóságban, a terápia során meglepően gyorsan jutott el éles és pontos felismerésekhez. Intelligens ember lévén úgyszólván menetkés állapotban volt benne a belátás, csak egy megfelelő fórumra volt szüksége ahhoz, hogy azt végre meg is fogalmazza magának, és hangosan kimondja. A terápia szinte úgy zajlott, ahogy a sztereotip viccek ábrázolják: én néha hümmögtem és bólogattam kicsit, felvontam a szemöldökömet, egyszer-egyszer visszakérdeztem – a többit ő maga végezte el. A felismeréssel azonban önmagában nem oldódott meg semmi, sőt, bizonyos értelemben még nehezebb helyzetbe került, hiszen megértette, hogy sokkal mélyebb és összetettebb problémával áll szemben, mint gondolta. Kimondta, hogy bár szereti a feleségét, nem kívánja őt, elégedetlen a párkapcsolatban és a családban betöltött szerepével, és iszonyatos vágyat érez, hogy más nőkkel bújjon ágyba.

És akkor mi legyen...? Váljon el, és kezdje újra valaki mással, akit jobban kíván? Váljon el, és negyvennyolc évesen kezdjen kalandozni, szedjen fel csajokat? Ne váljon el, de lépjen félre, és titkos viszonyokban próbálja megszerezni azt, ami a házasságából hiányzik? Biztos voltam benne, hogy számára egyik sem lesz járható út. Egyrészt tényleg erkölcsös, tisztességes életre törekvő ember volt, másrészt az előző húsz éve arról szólt, hogy folyamatosan a monogám párkapcsolat és a család értékeit hangoztatta. Ha most kiugrik a házasságából vagy megcsalja a feleségét, azzal nemcsak a környezete számára hiteltelenedik el, de roppant nehezen feloldható belső konfliktusba is kerül. Én egyébként is annak a pártján vagyok, hogy ha egy kapcsolat nem vált valamilyen módon élhetetlenné (például fizikai vagy érzelmi bántalmazás miatt), akkor lecserélés helyett a megerősítésén, helyreállításán érdemes fáradozni. Az ő lelki alkatát, értékrendjét tekintve pedig még inkább úgy gondoltam, hogy se a válás, se a félrelépés nem tenné boldogabb emberré – sőt. Alapvetően arra vágyott, hogy férfiasabb, magabiztosabb, dominánsabb férfiként tekinthessen önmagára. Ez pedig (persze sok önismereti és kapcsolati munkával) a

házasságában ugyanúgy megvalósítható, mint egy másik nővel való viszonyban, amelyben előbb-utóbb jó eséllyel ugyanazokba a megoldatlan problémákba ütközne. A szexet is sokféleképpen lehet izgalmasabbá tenni. Kétségtelen, hogy ha nem fekszik le más nőkkel, holott vágya rá, akkor ennek van egy veszteségrésze – de sajnós az életben kevés olyan helyzet létezik, amelynek ne lenne. Esetében olyan megoldás, hogy valami, számára kívánatos dologról ne kellett volna lemondania, biztosan nem kínálkozott. Az azonban nagyon nem volt mindegy, hogy miről mond le: az izgalmas szexuális kalandokról, vagy pedig a családjáról és az értékrendjéről.

Itt tartottunk, amikor a férfi hirtelen eltűnt a terápiából. Túl sok volt neki, amire rájött, nyilván úgy érezte, megoldhatatlan és elviselhetetlen helyzetbe került. Néhány hónappal később azonban egyszer csak újra bejelentkezett. Kicsit szégyenlősen számolt be arról, hogy teljesen megváltozott a helyzet: megbocsátotta a feleségének a félrelépéseit, és most nagyon jól vannak – újra egymásra találtak, és biztos benne, hogy a nő azóta egyszer sem csalta meg. Egy pillanatra azt hittem, hogy valami időhurokba kerültünk, mert azon a feltételezésen, hogy a felesége megcsalja őt, egyszer már túlléptünk. Aztán megértettem: azokat a felismeréseket, amelyekhez eljutott, nem volt képes beépíteni az élete narratívájába. Nem tudta, nem akarta úgy látni magát, mint valakit, aki a feleségét gyanúsította azokkal a félrelépésekkel, amelyekre valójában ő vágyott. Ez egyszerűen túl kellemetlen volt a számára, nem tudta felvállalni – úgy látszik, hosszabb távon még előttem sem, pedig nekem egyszer már bevallotta. Részben tehát visszalépett a saját hárítási rendszerébe, amelyben számára elviselhető volt az élet, bizonyos következtetéseket azonban levont. A jelenre vonatkozóan levette a feleségéről a projekcióit („biztos vagyok benne, hogy azóta egyszer sem csalt meg”), valamint kimondta, hogy minden esetleges problémával együtt is csak vele tudja elképzelni az életét, mert számára a teljes család, a házasság szentsége, a gyermekei zavartalan lelki fejlődése a legfontosabb.

Tudom, hogy lehetnek, akik megalkuvónak vagy idegesítőnek találhatják ezt a végkifejletet, én azonban – a férfi lelki alkatát és az egész család érdekeit figyelembe véve – minden groteszk elem dacára sem tartottam rossznak a döntését. Inkább csak az volt a problémám vele, hogy úgy véltem, nem volt eléggé megalapozva és kidolgozva ahhoz, hogy hosszú távon is jó közérzettel kitarthasson benne.

Onnan indultunk el, hogy a madárka rabságban érezte magát, és ki akart repülni a kalitkából. Ezután fölfedezte, hogy az ajtó nyitva van, távozhat, de a szabadságnak is ára van. Ezután maga döntött úgy, hogy marad, mert amivel a kirepülés járna, azt nem tudja vagy nem akarja vállalni. Biztos vagyok benne, hogy ugyanazt a helyzetet a saját döntéseként jobban el fogja tudni viselni, mint amikor áldozatnak élte meg benne magát – de sajnos abban is, hogy így is bőven lesznek problémái. Fel is ajánlottam neki, hogy nézzünk rá, mi mindent lenne érdemes kimunkálnia magában, hogy jobban érezhesse magát a bőrében és a házasságában, de ezt visszautasította. Kicsit csalódott voltam, mert úgy gondoltam, hogy a döntése akkor állna igazán szilárd talajon, ha elkezdené dolgozni mindazon, amiből a korábbi problémái fakadtak, de nem ráncigálhattam erővel oda, ahol (még) nem tartott. Hiába véltem úgy, hogy tudom, mitől lehetne harmonikusabb az élete, ha ő éppen nem érezte vállalhatónak azt az utat, ami elvezethetne oda. Ebben a problémában csak addig tudtunk eljutni vele, hogy hozott egy döntést, és felismerte a saját (aktuális) határait.

A legtöbbünk életében van olyan terület, ahol – legalábbis adott pillanatban, életszakaszban – legfeljebb annyit tudunk tenni, hogy elfogadjuk a külső és/vagy belső korlátokat, mert nem vagyunk képesek feszegetni a határainkat. Az emberben a változások folyamatszerűen érnek meg – lehet, hogy holnap már megugorható, ami ma még elképzelhetetlen lenne. És van, amit holnap sem, sőt, sohasem leszünk képesek a körülmények szintjén megváltoztatni, de el tudunk jutni ennek a belátásáig, elfogadásáig, amivel már különösebb keserűség nélkül együtt lehet élni. A terápia lényege sem mindig az, hogy a kliens életében megszűnjön a probléma. Bizonyos problémák nem is tudnak megszűnni – ilyen például egy szeretett személy halála, vagy egy baleset/betegség következtében kialakult, visszafordíthatatlan egészségromlás. A lehetőségünk ilyenkor az, hogy megtanuljunk másképpen viszonyulni ahhoz, amivel együtt kell élnünk. A helyzet nem változik meg – mi leszünk mások, és így a helyzet sem ugyanazt jelenti már számunkra. Nem oldottuk meg, de meghaladtuk.

De térjünk rá a címben foglalt kérdésre. Amikor a kliensem felkeresett engem, azzal a meggyőződéssel érkezett: attól retteg, hogy a felesége megcsalja őt, ezzel veszélyeztetve a házasságukat és a családjuk egységét. Valójában attól szorongott, hogy maga teszi kockára ezeket az értékeket, ha enged az őt akkor már régóta feszítő vágyaknak. Ez a gondolat azonban az

egész identitását támadta, tehát még a fenyegetés valódi tárgyáig sem tudott eljutni – helyette kreált magának egy műproblémát.

Az ember a félelemben és a szorongásban is azt éli meg, hogy valami veszély leselkedik rá, de a szorongásban a fenyegetettségérzés valódi oka nem konkrét, nem pontosan körülhatárolt. Nincs tisztában azzal, hogy valójában mi váltja ki, és nem tud rajta akaratlagosan változtatni. Csak a tünetek tudatosak, amelyek érzelmi, vegetatív és viselkedési szinten jelentkezhetnek. Mint azonban már utaltam rá, az embereket zavarja, ha megélik a szorongást, de nem tudják megmagyarázni, mitől tartanak, ezért kitalálnak egy racionálisnak tűnő okot, ami a megértés illúzióját kelti.

Popper Péter mesélt hajdan egy emlékezetes történetet a tizenöt éves tinédzserlányról, aki azzal a problémával került be az egyik moszkvai kórház gyermekpszichiátriájára, hogy rettegett a leukémiától. A nagypapája abba halt bele, és neki rögeszméjévé vált, hogy maga is ebben a betegségben szenved. A lelkiismeretes fiatal orvosok mindent megtettek, hogy meggyőzzék: egészséges. Mutattak neki leukémiás vérképet, majd arra biztatták, vesse össze a magáéval, hogy a saját szemével lássa: nem egyformák. A kislányt végül sikerült lebeszélni a leukémiáról, megkönnyebbülten távozott az osztályról – öt hétre. Aztán azzal tért vissza, hogy a rokonai ismeretlen déligyümölcsöket hoztak külföldről, amelyekből evett, és most attól fél, hogy ezek valamiféle mérgezést vagy fertőzést okoztak nála. Az orvosok megvizsgálták, és megint nagyon türelmesen elmondták neki, hogy semmi baja. A kislány megnyugodva hazatért. Három hét múlva újra ott volt, és azt kérdezte, hogy befejeződött-e már az orvostudomány fejlődése. Amikor megmondták neki, hogy nem, szinte diadalittasan jelentette ki, hogy neki akkor talán valami olyan betegsége van, amit még nem fedeztek fel! Óriási munkával sikerült meggyőzni ismét, hogy nem kell félnie, ABSZOLÚT EGÉSZSÉGES! Ezúttal teljes másfél hónapig nem találkoztak vele – amikor aztán visszatért, attól rettegett, hogy atomháború lesz, ledobnak egy bombát Moszkvára, és ő meghal. Ekkor végre elindítottak egy rendes feltáró terápiát. Az derült ki, hogy a kislány szüleinek házassága labilis volt, és bár titkolóztak előtte, ő érezte, hogy baj van, és rettegett, hogy széthullik a családja – de annyira, hogy erre még gondolni se mert. Ezért kitalálta magának a leukémiát, az egzotikus fertőzéseket és az atomháborút mint racionalizálási lehetőségeket, hogy valamit gondolhasson és mondhasson arról, miért szorong ennyire.

A félelem – a szorongással szemben – valami aktuális, megragadható dologra vonatkozik, és emiatt mindig jobban kezelhető. Sokan csodálkozva tapasztalják: amíg csak tartottak valami rossz bekövetkezésétől, sokkal jobban szenvedtek, mint amikor az valósággá vált. Amikor megtörtént, azt élték meg, hogy végre tisztázódott egy helyzet, tudták, mivel kell szembenézniük, és így célirányosan mozgósíthatták az erőtartalékaikat, hogy a realizálódott veszteséget, csalódást vagy fájdalmat feldolgozzák, a problémával megküzdjenek. Másrészt, amíg csak szorongtak a jövőjük miatt, addig sokszor úgy érezték, velük van a gond, ők a paranoiások, a negatívak. Amikor aztán beigazolódott, hogy baj van, akkor a probléma fókusza kívülre helyeződött, tehát attól a pillanattól a testi és lelki tüneteik megalapozottnak számítottak. (Vekerdy Tamás mesélt anno Kun Miklósról, a néhai pszichiáterről, aki egyszer csak a paranoia jeleit vélte magán felfedezni. Úgy érezte, mintha valaki követné, figyelne hátulról – ilyenkor hirtelen megfordult, de nem volt egyértelmű a helyzet. A lakásával szemben volt egy telefonfülke, ahova időnként bement valaki telefonálni, ő pedig úgy érezte, hogy ez az ember őt hallgatja le. Ekkor elment egy kollégájához, és elpanaszolta neki: lehet, hogy kezd megbolondulni. A kolléga azt válaszolta, hogy talán csak átmenetileg feszült, várjon még két-három hetet, és figyelje meg az állapotát. Kunnak viszont olyan „szerencséje” volt, hogy hamarosan becsöngettek hozzá éjszaka, és elvitte az ÁVÓ. Azt mondta: az első pillanatban hihetetlen megkönnyebbülést érzett, hogy mégsem örült, és nem kell tovább szorongania.)

A szorongás ugyanis megbénít minket, beárnyékolja a mindennapjainkat, nem engedi, hogy önfeledten éljük meg a pillanatot, hiszen azt érezzük, hogy biztosan valami rossz fog történni. Sok esetben sajnós a környezet, a baráti kör is „segít” nekünk abban, hogy ne élvezhessük túlságosan a jót, ne tudjunk meglegedetten örülni annak, amink van. Okos „tanácsokkal” látnak el minket arra az esetre, ha az aktuálisan megélt boldogságunkról kiderülne, hogy csak illúzió: „Én is azt hittem, drágám, hogy minden gyönyörű, de aztán kiderült, hogy az egész hazugság volt... Jobb, ha óvatos maradsz, nehogy téged is rászedjenek...” Ezekből a mindenki által ismert mondatokból az köszön vissza, hogy a környezet nehezen viseli el, ha a másik valamiben éppen szerencsésebb, sikeresebb, ha „zöldebb a fűje”. Ezt a feszültséget azzal oldják fel, hogy a számukra elviselhetetlenül boldognak látott helyzeteket megkérdőjelezzik, próbálják az illető örömét elrontani,

bizonytalanságot ébreszteni benne, hogy ne kelljen azt érezniük: a másoknak jobb.

De nemcsak a hasonló megjegyzések kelthetnek szorongást az emberben, hanem akár az is, ha egy kellemes nap végén beül egy filmre, amelyben átverik a szereplőt, szörnyűség történik vele, vagy kiderül, hogy a boldogsága illúzió volt. Máris úgy jövünk ki a moziból, hogy gyanakvóbbak, szorongóbbak vagyunk, hiszen ez akár velünk is megtörténhetne. Sajnos sokkal érzékenyebbek vagyunk a környezetünk ilyesfajta befolyásoló hatásaira, mint hinni szeretnénk, ezért rendkívül fontos, hogy tudjunk védekezni ellene.

Ehhez talán az egyik legfontosabb szempont, hogy soha ne felejtsük el, mennyire szubjektív minden vélemény, megszólalás: az emberek önkényesen kiemelnek részleteket a nagy egészből, időnként pedig úgy torzítanak, hogy ezzel károkat okozhatnak annak, akivel vagy akiről beszélnek. Ezt nem is feltétlenül rossz szándékkal teszik, sokszor pusztán azért, mert a saját félelmeik és elakadásaik határozzák meg, hogy mit képesek meglátni és meghallani egy adott helyzetből. Magunkat is érdemes megfigyelnünk, hányszor teszünk negatív, bántó, destruktív megjegyzéseket, és azok valójában miről szólnak. **AMIT MÁSOKRÓL MONDUNK, SOKKAL INKÁBB RÓLUNK ÁRULKODIK...**

Azt is fontos megérteni: ha valakivel valami rossz történt, akkor nehezebben tud velünk örülni, és – ha engedjük – ránk is átragaszthatja a félelmét, keserűségét. Ilyenkor azonban ahelyett, hogy passzívan és dühösen engednénk, hogy magával rántson egy sötét, szorongásteli hangulatba, mi is megpróbálhatjuk átbillenteni őt a magunk derűsebb térfelére. Ritka felemelő érzés, amikor ez sikerül, és valaki figyelmét rá tudjuk irányítani a meglévő pozitívumokra, lehetőségekre! Sokkal előrevivőbb, mint együtt panaszkodni. Mindketten nyerünk vele, ha azokat a motívumokat igyekszünk felerősíteni a gondolkodásunkban és beszélgetésünkben, amikbe belekapaszkodhatunk, amikből erőt meríthetünk, amiknek örülni tudunk!

Szemléleti, beállítódási kérdés ez: attól függ, mire koncentrálnak. Meggyőződésem, hogy szinte mindenkit viszonylag gyorsan át lehet billenteni ebbe vagy abba az irányba: ha csak a nehézségekről, kudarcokról, potenciális veszélyekről kérdezzük valakit, ezekre utalgatunk, pillanatok alatt előntheti egy keserű, szorongó hangulat, ellenben ha arról

érdeklődünk, azt dicsérjük, ami jó vagy reményteljes, akkor a figyelme fókuszába azok a dolgok kerülnek, amiknek örülhet, amikre büszke lehet, amikért megéri küzdeni.

Ha egy szép életszakaszban szorongunk a boldogságunk elvesztésétől, akkor is arra érdemes koncentrálni, ami a negatív fantáziáink ellen szól. Persze lehet, hogy egyszer véget ér vagy elromlik valami, ami most jó, de azzal, hogy a boldog pillanatokban is a szorongásainkra összpontosítunk, és egy rettegett jövőkép miatt szenvedünk, még nem kerüljük el a későbbi fájdalmakat, viszont az örömteli jelent így biztosan elveszítjük.

Egy hétköznapi példa, amivel gyakran találkozom: valaki már régóta hiába keres párt, majd végre randizni kezd egy kellemes partnerrel. Amikor kicsit komolyabbra fordulna a dolog, felerősödnek a szorongásai, hogy mi lesz, ha ez az egész mégsem az, aminek hiszi, ha csalódik, ha kiderül, hogy nem működik a kapcsolat. Ilyenkor azt szoktam kérdezni: mi lenne, ha nem egy jövőbeli lehetséges negatív fordulattal hasonlítaná össze a jelenlegi helyzetet, hanem azzal, hogy éppen MOST mit tenne, ha ez a partner nem lenne? Ilyenkor kiderül, hogy otthon egyedül nézné a tévét, facebookozna, próbálná elütni az időt, magányosnak érezné magát. Ehhez képest éppen randizik, és kellemes estéket tölt valakivel. Tehát újra kérdem: ha a két lehetséges JELENT hasonlítjuk össze, akkor nem nyereség-e ez önmagában? Még akkor is, ha a kapcsolat csak néhány találkozás erejéig hoz örömeket? Az ajándék az adott pillanatban van – ezt az angol „present” kifejezés is magában hordozza, ami azt is jelenti, hogy jelen(idő), de azt is, hogy ajándék.

A legjobb szorongásoldó tehát az, ha az adott pillanatra koncentrálna meg tudjuk fogalmazni azt, amiért hálásak lehetünk. Minden, ami nem most van, csak a jövőben megtörténhet: esetleges. Talán úgy lesz, talán nem. Ha tehát túl nagy teret engedünk a rossz gondolatainknak, azzal kizárólag veszíthetünk. A szép dolgokra fókuszálva is érnek persze csalódások, viszont azok jóval elviselhetőbbek, ha a mérleg másik serpenyőjében elegendő ellensúly van.

Harc helyett együttműködés

Néhány évvel ezelőtt valamelyik budapesti művelődési házban tartottam előadást az agresszió kezeléséről. Legfeljebb negyedórája beszélhettem, amikor egyszer csak fölpattant egy úriember, és meglehetősen konfrontatív stílusban azt mondta, hogy ami eddig elhangzott, az mind nagyon szép és jó, de ezeket már tíz évvel ezelőtt is tudtuk – azóta haladt valamit a pszichológia...? Szerinte egyébként is túlságosan feministára veszem a figurát: ő úgy gondolja, hogy nem érint annyi nőt a fizikai, érzelmi és szexuális bántalmazás, mint amilyen számokat én mondok (a statisztikák alapján), és egyébként is azt érzékeltetem, hogy a két nem között még mindig nincs egyenrangúság, miközben ez nem igaz – szerinte inkább az a probléma, hogy a nők ma bizonyos tekintetben sokkal „egyenrangúbbak” már, mint a férfiak. És nézett rám kihívóan. Néma csend lett a teremben, érezni lehetett a feszültséget, és azt is, hogy a közönség azonnal mellém állt, mert úgy tűnt, hogy a férfi a megszólalásával kifejezetten le akart nyomni, kínos helyzetbe akart hozni engem. Persze szó sincs arról, hogy adott esetben ne vethetné közbe a saját gondolatát, kérdését, de annak is megvan az udvarias formája. Ha valaki egy előadás közben feláll, a beszélő szavába vág, nyersen közli, hogy az illető semmi újat nem mond, sőt, érzése szerint a százszor megrágott dolgokat is torzítva tárgyalja, akkor ezt csak úgy tudom tekinteni, hogy szándékosan bántani akar. Ennek az lett volna a számomra is kellemes alternatívája, hogy például megvárja, amíg befejezem a mondatot, jelentkezik, és sértegetés nélkül elmeséli, ő hogyan látja a dolgot. Szívesen gondolatot cseréltem volna vele. Így azonban úgy éreztem, hogy nem is az volt a fontos számára, amiről éppen beszélünk, csak fölém akart kerekedni. Azt válaszoltam neki, hogy a klienseimnek és az önismereti csoportjaim női résztvevőinek körülbelül 80%-át érinti valamilyen módon a bántalmazás témája – ha másként nem, hát úgy, hogy például az édesanyjuk vagy más, közeli női felmenőik szenvedték el annak idején, és ennek (akár transzgenerációs) hatása az ő életükbe is érezhetően átszivárgott. A klienseim és az önismereti csoportjaimba járók természetesen nem reprezentálják a társadalom egészét, de ez a 80% azért figyelemre méltóan és aggasztóan sok. Szóval nagyon örülnék, ha egyetérthetnék vele abban, hogy ez ma már nem széles rétegeket érintő

probléma, de sajnos egyelőre nem így látom. A nézőtérről erős egyetértés- és szimpátiahullámok érkeztek felém. Az egyik hölgy jelentkezett, hogy ő egy segélyszervezet tagjaként kifejezetten bántalmazott nőkkel foglalkozik, és az úrnak fogalma sincs, hogy mi zajlik valójában hazánkban – majd megosztott velünk néhány újabb ijesztő statisztikai adatot és két szomorú esetet, amelyekkel épp azon a héten találkozott. Ezen mások is felbátorodtak, és a saját fájdalmas élményeikről számoltak be, nagyon őszinte és megérintő módon. Hirtelen különlegesen élénké és intimmé vált a beszélgetés, olyan volt, mintha már régóta ismertük volna egymást. Valaki személyeskedni kezdett, azt mondta, hogy ez az ember éppen azt mutatta meg, hogyan akarják a férfiak lenyomni a nőket, de ezt gyorsan leállítottam, mert egyáltalán nem szerettem volna, ha most viszont a férfit alázzuk meg együttes erővel. Ez lett volna a legrosszabb, ami történhet, mert bár – mi tagadás – kellemetlenül érintettek a szavai, arra vágytam, hogy végül a megbékélés és a kölcsönös tisztelet érzésével lépjünk ki a teremből. Úgyhogy végül nyilvánosan megköszöntem az úrnak a hozzászólását, mert noha annak stílusa nem esett nekem jól, sokat adott hozzá ahhoz, hogy őszintén tudjunk beszélni egy fontos kérdésről, segített nagyon élővé és interaktívvá tenni az alkalmat, amiért hálás vagyok neki. A férfi ezen meglepődött, és halkán azt válaszolta, hogy elnézést kér, és ő is köszöni, számára is értékes volt az együttlét. A résztvevők, akik valószínűleg azt várták, hogy egy bizonyos ponton majd közösen „megsemmisítjük” ezt az embert, először szintén meghökkentek a fejleményen, aztán viszont sok arcon feltűnt valami kellemes megkönnyebbültség. Rendkívül felszabadító ugyanis kilépni az agresszió köréből, és a logikus válasz helyett (azaz: visszaütni, lehetőleg nagyobb, mint amekkorát kaptunk) kinyújtani a kezünket a másik felé. Ahelyett, hogy visszaéltem volna a szituációs fölényemmel (vagyis hogy én állok éppen a színpadon, befolyásolni tudom a hangulatot, ráadásul a túlnyomórészt nőkből álló közönség egyébként is inkább velem rokonszenvezik), és „szétcincálom” a nekem beszélő urat, tisztelettel fordultam felé, és megköszöntem neki azt, amit valóban őszintén meg tudtam köszönni. Erre ő is letette a fegyvert, és a részt vevő hölgyek nagy része jólesően felsóhajtott. (Persze akadt, aki dühös maradt, és szemlátomást revánsra vágyott, de ez nem az ő napja volt.)

Előadás után a férfi félrevont, még egyszer elnézést kért, és azt mondta: nem szeretett volna megbántani, visszatekintve már ő is látja, hogy milyen

barátságtalan volt. Egyébként nagyon tiszteli a munkámat, sőt, én vagyok az egyik kedvence ebben a műfajban, évek óta olvassa az általam írt cikkeket. Ide is nagy lelkesedéssel jött, de türelmetlen lett, amikor néhány olyan dolgot mondtam, amelyekkel nem értett egyet. Ám a reakcióból és az egész atmoszférából, ami a megszólalása után kialakult, megérezte, hogy nem a megfelelő hangot ütötte meg, és mivel ez nem először fordul elő vele, úgy érzi, ideje elgondolkoznia azon, miért viselkedik így. Ezt egy jó alkalomnak tekinti erre. Mindenesetre örül, hogy nincs harag, és ha teheti, legközelebb is ott lesz az előadásomon.

Szóval ahelyett, hogy egy eldurvuló adok-kapok felé vittük volna a szituációt, sikerült azt úgy alakítani, hogy jó érzésekkel tudok visszagondolni rá, és azt hiszem, hogy a többi résztvevő is így van ezzel. Egészen biztos, hogy mindannyian többet profitáltunk belőle, mint ha „győzelmet aratunk” a belém kötő úron. Én például a magam részéről ajándéknak tekintettem, hogy valakiről, akiről úgy tűnt, hogy ellenséges irányomban, kiderült, hogy valójában tisztel és kedvel.

Ezután a közönség soraiból is többen odajöttek elmondani, mennyire felszabadító élmény volt számukra, hogy ezt az érezhetően ellenséges szituációt sikerült barátivá alakítani, és kölcsönös taposás helyett tiszteletadás lett a vége. Az egyik hölgy azt mondta: ezt olyan gyakorlati tréningnek tekintette, amely sokkal többet ért számára, mint bármi, amit a témáról mesélhettem volna.

Ha az ember úgy értelmezi, hogy megtámadták, arra jellemzően kétféle zsigeri reakciót ad: visszatámad vagy elmenekül. Napjainkban ez aktuális téma: harci helyzetekben gondolkodunk, másokat alapvetően rosszindulatúnak, megbízhatatlannak és veszélyesnek látunk, eleve védekező pozícióban vagyunk, és erre neveljük a gyerekeinket is. Egy friss, átfogó kutatás szerint a gyerekek világszerte automatikusan azt feltételezik a másiktól, hogy az ellenséges szándékkal közeledik feléjük, és erre azonnal agresszióval válaszolnak. Tehát még egyszer: a másik konkrétan még nem is tett semmit, az adott gyerek csak *feltételezi* róla, hogy fenyegeti az ő biztonságát, és anélkül, hogy ezt ellenőrizné, máris támad. (Félreértés ne essék: természetesen nem minden egyes gyerek feltételezi ezt – a kutatás egy általános jelenséget és tendenciát mutat, amely többé-kevésbé a világ minden táján érvényesül, de egyes kultúrákban erősebben mint másokban, és adott kultúrán belül is jelentősen befolyásolja az adott gyerek egyéni

helyzete, neveltetése, habitusa, körülményei.) A vélelmezett szándékra válaszoló agresszióra pedig a másik nyilván akkor is visszatámad, ha eredetileg békés szándékkal közeledett volna. Ördögi kör, de segíthet megérteni az elhúzódozó és kiterjedt etnikai konfliktusokat, faji zavargásokat is. Ha a gyerekeket a szüleik már kezdetektől arra tanítják, hogy az emberek (vagy bizonyos emberek) alapvetően ártó szándékúak és veszélyesek, az a kutatások szerint arra vezet, hogy előbb-utóbb robbanásszerűen tör elő belőlük a szélsőséges agresszió. Az agresszív gyerekek pedig agresszív felnőttekké válnak, és megint csak továbbadják saját utódaiknak a gyanakvó, védekező, erőszakos attitűdöt. A kutatók ebből azt a tanulságot vonják le, hogy az agresszív viselkedés megelőzésére a legjobb, ha már időben úgy szocializálják a társadalmak a gyerekeket, hogy más szemmel tekintsenek az őket körülvevőkre. Jó volna megtanítani nekik, hogy nem mindenki közeledik feléjük rossz szándékkal, és hogy igyekezzenek úgy gondolni másokra, ahogy szeretnék, ha mások is gondolnának rájuk, különben az erőszak egyre csak szaporodni fog.

Ezt felnőttként sem árt gyakorolnunk, mert a másik ember cselekedetére adott válaszunkat az határozza meg, hogy milyen motivációt tulajdonítunk neki. Egyszer tanúja voltam egy érdekes jelenetnek: egy sofőr meglehetősen agresszíven bevágott egy másik autó elé, nem sokkal később azonban egy piros lámpánál újra egymás mellé kerültek. – A kurva anyádat! – ordította át a másiknak az imént megelőzött férfi, sűrű mutogatások közepette. Erre a másik sofőr is letekerte az ablakot, és azt kiabálta: – Rosszul lett a feleségem, nyomom, ahogy bírom, hogy minél előbb beérjek vele a kórházba! Mire a másik: – Úristen, ne haragudj, remélem, minden rendben lesz!

A tények szintjén nem volt változás – valaki agresszíven bevágott a másik elé a kocsijával –, de miután az illető megtudta ennek az okát, teljesen átalakult számára az esemény jelentése, és ebből fakadóan a hozzáállása is. Mivel kiderült, hogy a dolog nem ellene irányult, hanem a másik ember egyszerűen bajban volt, már el tudta fogadni, ami történt – végül is teljesen érthető, hogy ha valakinek rosszul van a társa, akkor a lehető leggyorsabban megpróbál neki segítséget szerezni!

Aki a felülemelkedést magas szinten elsajátítja, még fenyegető szituációkban is képes maradhat arra, hogy megőrizze a nyugalma, és egy ügyes fordulattal más irányba terelje a helyzetet. Még a Lipóton tanultam

egy nagyon kedves mesteremtől, hogy amikor egy kliens kifejezetten agresszíven lép fel velünk szemben, gyakran akkor is meg tudjuk változtatni az attitűdjét, ha a nyugalunk megőrzésén túl még valami kedves gesztust is teszünk felé. Bár szerencsére nem sűrűn esett meg velem ilyen, egyszer volt alkalmam kipróbálni: egy fiatal férfinak nagyon elege lett az osztályon töltött időből, a bezártságból, és minden ott dolgozóra haragudott azért, mert nem tudott azonnali javulást elérni. Őszintén szólva teljesen megértettem az érzéseit, és próbáltam nem arra fókuszálni, hogy épp milyen szavakat üvölt felénk, hanem arra, hogy most nagyon nehéz lehet neki. Éppen ezért megköszöntem az őszinteségét. Elmondtam neki, hogy szerintem a mai világban olyan sokan alakoskodnak, ritka az, hogy valaki őszintén megmondja, mit érez, és így legalább kiadta magából, ami feszítette. Erre hirtelen megakadt az illető, mert bár benne volt az indulataiban, így már nem tudta ugyanazt a monológot folytatni, amibe belekezdett. Ha a másik nem hajlandó belemenni valamibe, úgy megszűnik a játszma. „Kénytelen” volt letenni a fegyvert, és átváltottunk egy higgadtabb stílusra. Számomra is ajándék volt ez a helyzet, hiszen megértettem, hogy ha a gyógyítók ilyenkor méltatlankodnak, keménykednek, akkor azzal csak eltolják maguktól a kétségbeesett klienseiket, akik pedig éppen arra vágnak, hogy ugyanolyan emberként bánjanak velük, mint bárki mással – teljesen jogosan.

Ha a másik ember számunkra kellemetlen megnyilvánulása mögött nem feltételezünk automatikusan ártó szándékot (mint ahogy sok esetben valóban nincs is mögötte ilyen), akkor megnő a szabadságunk arra, hogy ne támadó módon reagáljunk, hanem legalább megpróbáljuk kideríteni, megérteni, hogy miért tette azt, amit tett. Lehet, hogy a dolog nem ellenünk irányult, talán csak az illető nehéz helyzetben van, feszült volt, általában konfrontatív természetű, vagy egyszerűen rosszul, ügyetlenül fogalmazott. (A lányom egyszer arra panaszkodott, hogy az egyik osztálytársa nagyon durván ráüvöltött az iskolában, ezért ezután nem is akar játszani vele a szünetben. Javasoltam neki, hogy inkább kérdezzen rá, van-e valami, amiben segíthet neki, mert látja, hogy feszültebb mostanában, de biztosan nem azért, mert szándékosan bántani akar másokat. Kiderült, hogy a kislány nagypapáját előző nap kórházba vitték... Nagyot beszélgettek végül, és mindketten örültek, hogy jóban maradtak.)

Szóval az esetek többségében nem lehet tudni, hogy egy rosszuleső megnyilvánulás miből ered, amíg ezt nem tisztáztuk a másikkal. Közben nyilván le is nyugszunk valamelyest, képesek leszünk mérlegelni, nem primer indulatból cselekedni. Már ezzel is rengeteg összeütközést megspórolhatunk vagy tompíthatunk. A legtöbb konfliktus ugyanis úgy zajlik, hogy mindenki zsigerből mondja és teszi, amit a sérelmei diktálnak, egyre inkább elveszíti az uralmat önmaga felett, már nincs birtokában alapvető kontrollfunkcióinak, már csak elégtételt akar szerezni, már csak taposni, győzni akar – és valami, ami esetleg csak egy félreértésből vagy apróbb nézeteltérésből indult, elmérgesedett, alpári harc lesz, rengeteg fölösleges veszteséggel.

Pszichológusként nap mint nap hallgatom, ahogy a kliensek a saját értelmezésüket mesélik egy-egy konfliktusról. Az esetek jelentős részében az emberek azt szeretnék közölni egymással, hogy mire vágnának, mire lenne szükségük, mi fáj nekik, de egyszerűen nem tudják úgy elmondani, hogy ez a partnernek ne essen rosszul – a másik pedig így szinte csak a rá vonatkozó sértést hallja meg a szövegből, az elsikkad, hogy az eredeti szándék és a közlés lényege mi lett volna. Sokan ráadásul egyáltalán nem tudják magukról, hogy bántó módon kommunikálnak, fogalmuk sincs, hogyan lehetne ezt másként, és nem értik, hogy a többiek miért nem képesek meghallani a segélykiáltásaikat, miért sértődnek meg, miért támadják őket.

Ugyanerre figyelt fel Marshall Rosenberg is, amikor megalkotta az erőszakmentes vagy együttműködő kommunikáció módszertanát. Arra, hogy sok ember egyszerűen képtelen megfelelő formába önteni az érzéseiről, szükségleteiről, fájdalmairól szóló közléseit, ezért a párbeszéd végül nem arról szól, amiről kellene. Az embert ért támadások, bántások jelentős része annak tudható be, hogy a másik fél nem tudja jól elmondani, hogy rosszul van. Ezek a támadások nem rólunk árulkodnak, hanem róla. (A mi részünk és felelősségünk az, hogy mit kezdünk vele, hogyan reagálunk rá.)

De természetesen olyan is van, hogy a másik ember valóban konfliktust provokál, szeretne minket legyőzni, lenyomni, megszégyeníteni. Harcolni akar. Esetleg egyszerűen felületet keres, amin a frusztrációját leverheti. Ilyenkor aztán – ha világosan megérezzük valakiben az ellenséges szándékot – végképp úgy vélhetjük, hogy nincs más út, mint kökeményen

beleállni a küzdelembe. De mindig muszáj nekünk a másik játékszabályait elfogadni, és adottnak tekinteni, hogy itt most „ölre kell menni”, csak mert neki ahhoz van kedve? Ő be akar rántani minket az agresszió mezejébe, de vajon kötelező-e követnünk őt? Ha a testi biztonságunkat fenyegeti, akkor nyilván meg kell védenünk magunkat, mint ahogy akkor is ellenlépéseket kell tennünk, ha más módon próbál ártani nekünk. Ez nem is kérdés. De bele kell-e menni az öncélú verbális adok-kapokba is? Viszonoznunk kell-e sértő, ellenséges gesztusokat? Le kell-e mennünk nekünk is kutyába, csak mert a másik lement? Jó, nyilván felháborodunk, dühbe jövünk, elönt minket is az indulat, és az automatikus reakciónk az lenne, hogy visszavágunk, lehetőleg keményen. De tényleg nem tehetünk mást, mint hogy ösztönlényként mindenbe belesodródunk, amibe mások bele akarnak vinni minket?

Meggyőződésem szerint nem az az igazán szabad ember, aki bármit megtehet, amihez kedve szottyán (sok példát láttam arra, hogy kivételes helyzetben lévő emberek nem tudnak mit kezdeni a szinte korlátlan lehetőségeikkel, és nem is lehetnének messzebb a belső szabadságtól), hanem az, aki nem teszi meg, amit nem akar megtenni. Nem teszi meg akkor sem, ha kijön a sodrából, ha ez számára aktuálisan hátrányosnak is tűnik, vagy ha fél. Ilyen értelemben szabad embert nagyon keveset ismerek.

Nem belemenni a harcba, ha egyszer a másik belénk kötött? A legtöbb embernek már ettől a gondolatától is összeugrik a gyomra, mert gyöngeségnek hiszi. Csak aki már kipróbálta, az tudja, hogy milyen hihetetlen erő lehet ebben! Az embert önmagában attól is jó érzés tölti el, hogy képes uralni önmagát, nem válik az indulatai által rángatható marionettbábuvá, hanem a saját megfontolása és akarata szerint cselekszik. Valaki kijelölt a számára egy irányt, de azt nem hajlandó követni, hanem ő mondja meg, merre akar menni, és ő viszi magával a másikat! Erre csak az erős ember képes! Ezt az erőt a környezet is megérzi, és támogatni fogja az illetőt, mert bármilyen könnyen belesodorhatók az emberek az ordas küzdelmekbe is, nagyon jólesik átélniük az együttműködés és a tiszteletadás indulatfeloldó, felszabadító hatását. Pszichodráma csoportokban is számtalanszor látjuk, hogy akár egy drámaszituációban békül ki valami ellentét, akár két tagnak sikerül megoldania az egymás közötti konfliktusát, mindenki hihetetlenül megkönnyebbül, átélve a dolgok kisimulásának, elrendeződésének örömét. Sokan el is sírják magukat, amikor végre el lehet

engedni a feszültséget, mert szinte mindannyiunknak van olyan valaki a lelkében, akivel szeretnénk megbékélni. Ennek ráadásul van egy rendkívül jóleső, fölemelő ereje, amit semmilyen konfliktusbeli „győzelem” nem tud megadni.

Ha semmi mást nem változtatnánk ennek a könyvnek az elolvasása után, csak azt az egyetlen dolgot, hogy nem lépünk be automatikusan az agresszió mezejébe csupán azért, mert valaki oda próbál rántani minket, lényegesen több helyzetből kerülhetnénk ki elégedetten és nyertesen mint eddig – alapvetően más minőségű életet élhetnénk. Nálunk van a döntés és a mérlegelés joga! Bár amikor igazságtalanul megbántanak, jogosan lobban fel bennünk a düh, de ha lehetőségünk van rá, érdemes megpróbálnunk harc helyett az együttműködés irányába vinni a helyzetet. Persze nem mindig fog sikerülni, nem is mindig leszünk képesek rávenni magunkat, de amikor lehet, legalább tegyünk rá kísérletet!

Ajánlok egy nagyon egyszerű gyakorlatot, amiből azonban csodákat lehet kihozni. Ha van olyan ismerősünk, aki időről időre belénk köt, megtámad minket, akkor legközelebb ahelyett, hogy visszatámadnánk, vagy elmenekülnénk a helyzetből, ahogy általában szoktunk, próbáljunk vele beszédbe elegyedni arról, hogy valójában mire vágyik, és hogyan lehetne vele együttműködni. „Figyelj, ne bántsuk egymást! Én nem akarok csatázni, sokkal szívesebben lennék jóban veled. Mondd, mire lenne szükséged? Hogyan okozhatnék neked örömet?” Egy ilyen egyszerű megnyilvánulás (ha következetesek maradunk benne) kapcsolatokat és életeteket alakíthat át. A viszonylag egészséges lelkű emberek nagy része ugyanis megrendül és ellágyul attól, hogy ő fegyvert fogott valakire, mire az megsimogatta őt. Amikor egy-egy kliensem kipróbálja ezt, nemegyszer azzal érkezik vissza, hogy az illető elsírta magát vagy teljesen zavarba jött. Még az alapvetően harcos beállítottságú emberek is szívesen veszik barátibbra a figurát, ha azt tapasztalják, hogy valahol nem fenyegeti őket veszély, sőt, ilyen rendkívül nagyvonalú gesztust tettek feléjük. Aki pedig nem annyira harcos, csak beleszorult valakivel egy rossz rutinba, különösen hálásan és megkönnyebbülten teszi le a fegyvert, amit amúgy is megerőltető volt tartania. Így nemcsak önmagunkat, de a másikat is kiemelhetjük egy helyzetből, amelyben valószínűleg ő sem érezte jól magát.

Merjünk adni!

Ahogy az üzleti szemlélet egyre inkább átszivárgott az emberi kapcsolatok világába is, úgy váltunk egyre görcsösebbekké, hogy minden helyzetben maximalizáljuk a saját hasznunkat. „Bizniszelünk” az érzésekkel, és minél kisebb befektetéssel minél nagyobb megtérülést szeretnénk elérni. Csak kevesen képesek arra, hogy a jót időnként pusztá gesztusként, ajándékba adják, és legalább titokban ne várják érte az azonnali viszonzást. A többség nemhogy ingyen nem akar adni semmit, de még a hosszú távon megtérülő beruházásokra sem hajlandó, mert csak akkor nyugszik meg, ha az erőfeszítésének abban a pillanatban látja az eredményét. (Volt egy kliensem, akivel eleinte külön dolgoznunk kellett azon is, hogy nehéz neki pénzt kiadni egy beszélgetésért, mert az nem olyan, mint egy komód, amit megvesz, és aztán ott van. Ám ahogy haladtunk előre a problémái megértésében, feldolgozásában, egyre jobb döntéseket hozott, és ezzel annyit spórolt, később pedig olyan nyereségessé vált a vállalkozása, hogy boldogan jegyezte meg, milyen jó „befektetés” volt a terápia.)

A legtöbb ember, ha nem azonnali a megtérülés, akkor azt éli meg, hogy rosszul járt, átverték, megrövidítették. Legalább annyit rögtön vissza akar kapni, mint amennyit maga beletett, különben hajlamos baleknak érezni magát. „Hát nem vagyok hülye, hogy többet adjak, mint amennyit kapok!” Ha pedig egymás után éri néhány rossz tapasztalat, végül már semmit sem hajlandó adni, csak védekezik és követel. Hogy ez a stratégia milyen hatékonysággal működik, azt jól láthatjuk a kapcsolataink minőségén és tartósságán, illetve az egész társadalom állapotán. Mondhatnánk, hogy ami az üzleti világban beválik, az nem válik be érzelmi téren, de még ez sem igaz, mert mára nyilvánvaló, hogy hosszú távon a gazdaságban is katasztrofális következményekkel jár, ha minden szereplő csak a maga rövid távú hasznát keresi, és nem veszi figyelembe sem a partner érdekeit, sem a teljes képet.

Az a tapasztalatom, hogy nemcsak a környezetünk, de saját magunk érdekében is jó időnként „ingyen” adni. Úgy, hogy nem várunk tőle semmi hasznot, egyszerűen *adni akarunk*. (Egyébként így is kapunk mi is, mert a

gesztus a jutalmát önmagában hordozza – adni mindig egy sajátos örömmel jár, megélhetünk valami pozitívumot önmagunkkal kapcsolatban.)

Egy fiatal férfi kliensem jut eszembe, akinek családját a történelem során többször is komoly megrázkódtatás érte: elvették mindenüket, üldözték, bántották őket. Ezek a több generációra visszatekintő családi tapasztalatok (és azok transzgenerációs hatásai) olyan bizalmatlan beállítódást alakítottak ki nála, hogy minden emberi kapcsolata kezdetén árgus szemekkel figyelte, hogy az illető nem akarja-e kihasználni őt. Ez az attitűd a társkeresésére is rányomta bélyegét, mert amikor lányokkal próbált ismerkedni, képtelen volt nagyvonalúan viselkedni. Átlagos fizetésű emberként felháborodva mesélte, hogy a netről megismert lány az első randin éreztette, hogy részéről nincs meg az a szimpátia, ami a folytatáshoz kellene, ugyanakkor „volt olyan pofátlan, hogy elfogadta, hogy a kávéját ő fizesse ki!”. Ennek a gyanakvó és kisztílű hozzáállásnak jelentős szerepe volt abban, hogy rendre kudarcot vallott a párkapcsolataiban. Azon kellett dolgoznunk, hogy meg merjen előlegezni másoknak valamennyi bizalmat és nagyvonalúságot, mert e nélkül esély sem volt arra, hogy közel kerülhessen olyan emberekhez, akik egyébként nem akarnák kihasználni őt, de a rosszhiszemű, minden gesztust szűkmarkúan kidekázó attitűdjétől elriadnak.

A pozitív hozzáállás haladó változata, amikor olyan embernek is képesek vagyunk jót adni, akitől nem jót kaptunk. A pszichológusnak ezt van alkalma gyakorolni, mert szakmai szerepe megköveteli tőle, hogy az esetlegesen személyeskedő vagy sértő mondatokat se vegye magára, hanem arra gondoljon: mi fájhat a másiknak most, amit rám vetít, és rajtam próbál leverni? Ha sikerül ezt átfordítani magunkban, képesek leszünk arra is, hogy hiába akar valaki adott esetben bántani minket, továbbra is jóakarattal, segítő szándékkal forduljunk felé. Ezt persze nagyban megkönnyíti az az erős kognitív beállítódás, hogy amikor a terapeuta beül a rendelőjébe, tudja: ami ott elhangzik, az általában nem róla szól, ő csak egy vetítővászon. Nyilván ezt is időbe telik elsajátítani, hiába tanuljuk meg az egyetemen, hogy így működik a dolog – eleinte sokszor rosszulesik, ha éppen az rüg belénk, akinek segíteni szeretnénk. Magam is jó pár hasonló tapasztalaton voltam túl, amikor kezdtem valóban megérteni: azért bánt, mert a saját fájdalmától próbál így megszabadulni. Azért hibáztat, mert tehetetlennek érzi magát. Amit nekem mond, az róla szól, neki fáj, ezért a legrosszabb, ami történhet vele, hogy ebben az állapotában még el is utasítom.

Az önismereti csoportokban is azt tapasztalhatjuk meg, hogy a kritikáknak, amiket kapunk, a 70-80%-a projekció. Amit az illető kifogásol a másokban, az néha olyan nyilvánvalóan róla szól, hogy már mindenki mosolyog az adott helyzetben, beleértve egy idő után magát a kritizálót is. Például a fő félrelépőnek az a baja a másikkal, hogy megbízhatatlannak találja. Egészen meglepő dolgokat szoktak mondani az emberek egymásnak, de egy önismereti csoportban legalább sokszor eljutnak oda, hogy elnevetik magukat a végén, és belátják: más szemében a szálkát is, a sajátjukban a gerendát sem... A csoportok elején mindig el is mondom a résztvevőknek: sok kritikára, visszajelzésre számíthatnak, ezeket érdemes átengedni magukon, de mérlegeljék, mi szól valóban róluk és mi a másikról. Az átengedés ebben az esetben azt jelenti, hogy ha kapunk egy kritikát, nem vágjuk rá rögtön, hogy ez baromság, te ezt rosszul látod – tehát nem azt csináljuk, amit általában a hétköznapi életben szoktunk. E helyett magunkkal visszük, és eltöprengünk, hogy a másik miből érezhette, gondolhatta azt, amit megfogalmazott. Néha nagyon hasznos információkhoz lehet így jutni önmagunkkal kapcsolatban.

Mondok egy nagyon egyszerű példát. Kedves pszichológus kolléganőm mesélte, hogy egyszer részt vett egy önismereti csoporton, amit egy erdőben tartottak. Mivel a nőiességét szívesen hangsúlyozó hölgy, nem nagyon voltak lapos sarkú, illetve sportcipői – hát felvett egy magas sarkút oda is. Valakitől azonnal kapott is egy nagyon kellemetlen megjegyzést, hogy mi a fenéért erőlteti ezt, ennyire bizonytalan a nőiességében, hogy fél napra se tudja elengedni magát, és push-up melltartóban meg túsarkúban botladozik a fák között? A kolléganőm megbántódott, úgy gondolta, hogy a csoporttárs csak azért kötött belé, hogy a saját keservét leverje rajta. Állítása szerint csak évekkkel később érett meg arra, hogy felismerje: az illető jól érzett rá valamire, hiteles visszajelzést adott. Kolléganőm ugyanis a saját édesanyját nőietlennek érezte, és rettegett attól, hogy maga is ilyenné válik, ezért görcsösen ragaszkodott ahhoz, hogy minden pillanatban nőnek lássák. Teljesen profán sztori: az ember hiába tanul meg sok mindent a pszichológia szakon, a saját életében nem feltétlenül ismeri fel az elakadásokat, ameddig nem támad valamitől egy ezekre vonatkozó belátása. Ő akkor a kritikát a másik ember rá kivetített személyes nehézségének tudta be, vérbeli pszichológusként azonban felírta a rá vonatkozó visszajelzéseket, és amikor később előkerültek a jegyzetei, újra

elgondolkozott rajtuk. Ekkor már arra jutott, hogy a magas sarkú cipőhöz (és a nőiesség egyéb attribútumaihoz) valóban kissé görcsös viszony fűzte. Arra is visszaemlékezett, hogy milyen kényelmetlenül érezte magát benne az erdőben, hiszen tényleg nem oda való viselet volt, és titokban kicsit irigyelte azokat a nőket, akik a sportcipőjükben felszabadultan mozogtak, s ettől még nem váltak férfiassá. A felismerést pedig változás követte – amióta gyerekei vannak, ritkán látom magas sarkúban, a kényelmes, de azért nőies balerinák híve lett, és az elegánsabb darabokat meghagyja a különlegesebb alkalmakra.

De van olyan reakció is, amiről sokszoros őszinte önvizsgálat után is azt kell látnunk, hogy nem ránk vonatkozik, hanem arra, akitől származik. A fájdalmas érzéseinktől ugyanis sokszor valóban úgy próbálunk megszabadulni, hogy valaki máson verjük le azokat. Ezt a „technikát” már a kisgyerekek is előszeretettel használják:

„Van egy, gyerekek által gyakran játszott játék, amit én csak »érzelmi forró krumpli« néven emlegetek. Az az egy szabálya van, hogy meg kell próbálni a kellemetlen érzéseket átpasszolni másvalakinek, mint amikor a frissen sült krumplit passzolgatjuk egymásnak, mert még túl forró ahhoz, hogy bárki fogni tudja. A felnőttek is minduntalan ezt teszik. Ha idegesek vagyunk, belekötünk valakibe. Ettől a másik is ideges lesz, mi pedig varázsütésre máris jobban érezzük magunkat. Egyszer egy hétéves kisfiúval játszottam, aki közben elesett és beütötte a lábát. Egy darabig a földön feküdt a lábát szorongatva, és azt hajtogatta, hogy »semmi baj«, de hirtelen elkezdett engem püfölni. Az apukája mérgesen rászólt, hogy hagyja abba. Elmondtam neki: szerintem arról van szó, hogy a fia nem akarta érezni, mennyire fáj neki, ezért elkezdett bántani engem, hogy nekem fájjon helyette. A gyerek széles mosollyal az arcán vadul bólogatott – a magyarázat idejére még a püfölésemet is abbahagyta. Úgy gondolta, hogy amit elmondtam, tökéletesen logikus viselkedés volt ebben a helyzetben. És bizonyos értelemben így is van. Ha nincsenek eszközeink egy érzés kezeléséhez, igyekszünk az adott érzést lehetőleg megszüntetni. Ennek pedig az egyik legegyszerűbb módja, ha továbbpasszoljuk, mint a forró krumplit” – írja Lawrence Cohen amerikai pszichológus Játékos nevelés című könyvében.

Az a kognitív beállítódás, hogy pszichológusként a másik ember szolgálatában vagyok jelen, és a sértései nem rólam szólnak, hanem a saját fájdalmáról, úgy óv engem a sérülésektől, mint egy védőburok, és lehetővé teszi, hogy akkor is elfogadással és érdeklődéssel forduljak felé, amikor mások már dühvel, sőt, esetleg gyűlölettel reagálnának a bántó megnyilvánulásaira. Sokszor ez jelenti a legtöbbet egy terápiában, ennek van igazán gyógyító hatása. Magánemberként persze ezerszer nehezebb ezt megtenni, mert amikor egy személyes kapcsolatban önmagamot feltárom a másik előtt, és ő visszaél ezzel, persze hogy úgy érzem én is: engem utasított el, és sérülékenyebb állapotomban hajlamos vagyok megbántódni, és szintén elutasítással reagálni. Amikor azonban elég erős és tudatos vagyok ahhoz, hogy másképp tegyek, az szinte mindig meglepő és lenyűgöző eredménnyel jár. Hadd idézzek még egy részletet Larry Cohentől, mert ebben a történetben gyönyörűen mutatkozik meg, milyen hatása lehet annak, ha visszatámadás helyett – látszólag teljesen „logikátlan módon” – barátságosak, elfogadóak maradunk.

„Épp egy vendéglő teraszán üldögéltem a mexikói partok közelében található Mujeres-szigeten, amikor egy dráma bontakozott ki a mellettem lévő asztaloknál. Az egyik asztal körül három fiatalember ült, akik iszogattak és szórakoztak. Egy másiknál két srác itta a sört szótlánul és morózusan. Ha egy festő örökíti meg a jelenetet, az első csoport fényben fürdött, a második pedig árnyékba burkolózott volna. Egy idő után a rosszkedvű páros egyik tagja felállt, és egyetlen szó nélkül távozott. Az egyedül maradt fiatalember, egy túlméretezett ruhát viselő zömök srác, csak bámult maga elé, és véletlenül se pillantott a vidám társaság irányába. Hirtelen aztán mégis feléjük fordult, és mély hangon mondott nekik valamit, aztán csak bámult tovább maga elé. Minimális spanyoltudásommal annyit értettem, hogy durva obszcenitás hangzott el. A másik asztalnál iddógáló társaság tagjai meg voltak lepve, és persze dühösek lettek, de aztán vállat vontak és söröztek tovább. Emberünk erre belefeledkezett egy monoton rutinba: húsz-harminc másodpercenként újra odavágta nekik ugyanazt a szót.

A három fiatalember a reakciók széles skáláját próbálta végig. Egy ideig tudomást se vettek róla, aztán viszonozták a sértést, rákiabáltak, fenyegették, hergelték a sértegetőt, vitatkozni próbáltak vele, elküldték

melegebb éghajlatra, megkérték, hogy hagyja abba – mindez mit sem változtatott a metronómszerű szabályosságon, amivel a sértést ugyanazon a hangon újra meg újra megismételte. Akármit mondtak, semmi hatása nem volt. Végül aztán az egyikük – akit én hétköznapi hősnek nevezek – valami olyasmit mondott, hogy »na, gyere ide«. A kötekedő alighanem azt gondolta, ez arra vonatkozik, hogy menjen verekedni, de ebben talán maga sem volt biztos, és úgy tűnt, nem akaródzik elfogadnia a kihívást. A fiatalember erre megismételte az invitálást. A kötekedő felállt, és lassan, kimérten, lesütött szemmel odalépett a társasághoz. Kicsit összeszorult a gyomrom, mert még szemtanúként se szerettem volna belekeveredni egy ökölharcba.

Nos, semmi efféle nem történt. Az invitáló fiatalember azt mondta: »Hozd a sörödet is, és ülj ide hozzánk!« Ez (rajtam kívül) senkit sem döbbsentett meg, a meghívott fél visszament a poharáért, majd egy lépésnyire megállt a társaság asztalától. Az én hősöm erre hátranyúlt, kihúzott egy üres széket a szomszédos asztal alól, és odatette egészen közel magához. Még egy olyan mozdulatot is tett, mintha lesöpörné a szék ülőkéjét a vendég számára. A kötekedő leült – szinte hallottam, hogy az erőfeszítéstől csikorognak az ízületei. Úgy nézett ki, mint aki sehogy se találja a helyét, de a másik három srác őszinte vendégszeretettel fogadta. Semmilyen módon nem emlegették fel neki a korábbi jelenetet, a sértegetés el volt felejtve.

Most, hogy sok félresikerült próbálkozás után megszületett a jó megoldás, a társaság újra beszélgetni és nevetni kezdett. Az, aki áthívta magukhoz a kötekedőt, segített neki bekapcsolódni a beszélgetésbe. Amikor szünet támadt a társalgásban, mindig gyorsan feltett neki egy kérdést, ő pedig felelt, aztán fürkészve nézett a kérdezőre, mintha azt lesné, jól válaszolt-e, majd megkönnyebbült sóhajjal dőlt hátra a székén. A kérdező visszacsatornázta emberünk szavait a társalgásba, és szemlátomást remekül ment minden.

Én csak ültem ott, leesett állal. Megfogadtam, hogy örökre megjegyzem: az emberek csak közelségre vágynak, akármilyen örült módot válasszanak is arra, hogy ezt kimutassák. Aztán persze, mint szinte mindenki más, én is mindig újra elfelejtem.”

Igen, hajlamosak vagyunk mindig újra elfelejteni, és attól is félünk, hogy ha negatív megnyilvánulásra is pozitívan reagálunk, akkor a végén még

nagyobb veszteség ér minket, ráadásul még baleknek is érezhetjük magunkat. Persze nem állítom, hogy ez soha nem történhet meg, és azt se javasolnám, hogy minden esetben a „ha megdobnak kővel, dobj vissza kenyérrel” stratégiáját kövessük. Egyrészt úgysem menne, nem vagyunk mindig képesek rá, másrészt, ha mindig ezt tesszük, akkor valóban kihasználhatnak bennünket. Hosszú távon kifejezetten romboló egy olyan helyzet, amelyikben az egyik csak ad, a másik pedig csak kér és elfogad – senkinek sem kívánnám, hogy ilyesmiben részt vegyen. Ám azt nagyon előrevivőnek tartom, ha időnként nem arra reagálunk, amit a másik tesz, hanem arra, amiért vélhetően teszi (lásd Larry Cohen története), és teljesen biztos vagyok benne, hogy ez sokkal többször jár kellemes következményekkel, mint csalódással.

Igen, jó néha „érdemtelenül”, „ingyen” adni, és amit adtunk, azt engedjük el, ne várjunk érte semmit, sőt, akár ne is kövessük a sorsát! Nekünk csak addig van dolgunk vele, amíg jó szívvel odaadjuk, tegyen vele a másik, amit akar – ha eldobja, az is az ő ügye. Ha nem akarunk minden pillanatban görcsösen jól járni, viszonzást kapni, hasznot húzni, az nagy belső szabadsággal ajándékoz meg minket. Ha időnként nagyvonalúak tudunk lenni és meghitelezük a jót a másiknak, rövid távon érhet ugyan csalódás, de hosszú távon egészen biztosan jól járunk – sokkal jobban, mintha folyton nyerni szeretnénk.

Sokszor lenne is erre indíttatásunk, kizárólag a félelem tart vissza. Attól félünk, hogy ha nyitottan és nagylelkűen viselkedünk, a másik pedig erre méltatlanul válaszol, akkor nemcsak önmagunk, de mások előtt is megszégyenülünk. „Én marha, milyen rendes voltam vele!” – szoktuk mondani ilyenkor, mintha az ő rossz gesztusa visszamenőleg nevetségessé tenné a mi jó szándékunkat, és érvénytelenné tenné azt is, ami a kapcsolatunkban korábban esetleg szép volt.

Terápia keretében sokszor tudatosan dolgozunk azon, hogy egy fájdalmas fordulat után ne bánjuk és tagadjuk meg a korábbi érzéseinket és gesztusainkat, mert azok akkor hitelesek és értékesek voltak. Hűtlenség című könyvemben hosszan írtam arról, hogy szakítás vagy válás után gyakran azért kezdődik el a kölcsönös pocskondiázás, mert a felek negatívan akarják látni a társukat, hogy el tudják engedni őt. Ám a szakítást valójában csak akkor dolgoztuk fel, akkor vagyunk túl rajta, amikor már újra el merjük ismerni mindazt, ami szép volt. Válasszunk végén az

egykori társak ezért köszönik meg a másiknak az összes jót, amit az évek során kaptak tőle. Azért, hogy tudatosítsák magukban és egymásban: attól, hogy a kapcsolatuk így alakult, még sok mindennel gazdagította őket, amíg tartott – és mindezek az értékek a szakítással sem váltak érvénytelenné, semmissé.

Járt hozzám egyszer egy kliens, aki húsz boldog évet élt le a férjével, ám a kapcsolat végül megromlott: a társa megcsalta és elhagyta őt. Az asszony azzal az igénnyel érkezett hozzám, segítek neki feldolgozni, hogy az egész házassága hazugság volt. Ő is a végkifejlet felől színezte át az egészet, és megkérdőjelezte mindazt a jót is, ami a két évtized során megtörtént vele, mert dühösen könnyebb volt eltolnia magától a férjét, akit még mindig szeretett. Ő azonban valójában gyönyörűnek tartotta ezt a húsz évet (de tizenkilencet egészen biztosan) – pontosan ezért fájt neki annyira a csúnya végkifejlet. Mint kiderült, a lelke mélyén arra vágyott, hogy a férje adjon valami visszaigazolást arra nézve, hogy ő is boldog volt vele hajdan, neki is szép volt az a két évtized. Úgy érezte, ha a férfi ezt kimondja, azzal mintegy visszaigazolja a jó dolgok érvényességét. Ha azonban nem mondja ki, akkor minden hazugság volt, ami addig történt, még az ő saját érzései is. Arról igyekeztem meggyőzni, hogy ne a férje szavaihoz kösse a múltja értékelését, mert létezik szubjektív valóság is, ami azon alapszik, ahogyan mi megéltünk valamit, függetlenül attól, hogy közben valójában mi történt, és a másiknak milyen érzései és gondolatai voltak. Ezt nem veheti el tőlünk senki, ha nem hagyjuk – de sajnos többnyire ebben is állandó függő viszonyban vagyunk másokkal és a később megtörtént eseményekkel.

Erre Daniel Kahneman, a nagyszerű, Nobel-díjas pszichológus ad egy érdekes magyarázatot, miszerint hajlamosak vagyunk összetéveszteni a tapasztalatot az emlékezettel. Például valaki meghallgat egy csodálatos koncertet, ám a darab végébe valahogy becsúszik egy borzalmas csikorgó hang. Az illető erre azt mondja, hogy ez az egész élményt tönkretette. Pedig erről szó sincs – amit tönkretett, az csak az élmény emléke volt! Előtte órákig gyönyörű zenét hallgatott, és nagyszerűen érezte magát. Csak az emlék az, ami tönkrement, maga az élmény, a tapasztalat nem!

Kahneman megkülönbözteti egymástól a tapasztaló ént, amelyik a jelenben van, átéli az egymás után következő pillanatokat, és az emlékező ént, amelyik megőrzi életünk történetét. De vajon ugyanazt a történetet őrzi-e meg, amit a tapasztaló én átélt? Nos, nem. Az emlékeinket a

változások, a jelentős pillanatok és a végkifejlet határozzák meg. (A koncertes sztoriban és a megcsalt feleség esetében is ez utóbbi dominált.) A pszichológiai jelen körülbelül három másodpercig tart, ami azt jelenti, hogy egy átlagos hosszúságú életben körülbelül hatszázmillió van belőle. Legtöbbjük az emlékező énben nem hagy nyomot, ennek ellenére nagyon is számítanak, hiszen ami a tapasztalásnak ezen pillanataiban történik, az éppen az életünk. Csakhogy az ezekből szőtt történet nem ugyanaz, mint amit az emlékező én megőriz a számunkra. Kahneman érdekes példaként egy kísérletet említ, amelynek keretében két személy béltükrözésen esett át, és percről percre naplózták az átélt fájdalom mértékét. Innen pontosan lehetett tudni, hogy az egyikük számára sokkal fájdalmasabb volt a művelet, amely ráadásul hosszabb ideig is tartott. A végén azonban, amikor megkérdezték őket, hogy összességében mennyire volt kellemetlen az élmény, különös módon nem neki voltak rosszabb emlékei, hanem a másik páciensnek, akivel hozzá képest kesztyűs kézzel bántak. Miért? Azért, mert a másik páciensnél a fájdalom csúcspontja a vizsgálat legvégén volt. Bár a tapasztaló énje végig tűrhetően érezte magát, az emlékező énje a végén élesen beléhasító fájdalmat jegyezte meg, s ennek megfelelően színezte át a sztorit.

Érdemes tehát tisztában lennünk azzal, hogy az elménk ilyen módon becsap bennünket, és tudatosítanunk: attól még, hogy valami elrontotta a szánk ízét, csalódást okozott nekünk – amit előtte jónak éltünk meg, *tényleg* jó volt. Az emlékező énünk most mást gondol róla, de a tapasztaló énünk átélte. Megtörtént. Valóság volt. Ilyen értelemben nem lehet „lenullázni” valakinek a múltját, ahogy azt néhányan fájdalmasan mondani szokták.

Ha tehát valakinek tiszta szívből adtunk, ám ő hálátlannak bizonyult, attól a mi jó szándékunk még valódi és értékes volt, közben kellemes érzéseket éltünk át, mert adni öröm, sőt, bizonyíthatóan jót tesz az egészségünknek is. Ne úgy fogjuk hát ezt fel, mint egy üzleti tranzakciót, hogy csak akkor „éri meg”, ha jön utána az arányos vagy még bőkezűbb viszonzás – és ne bánjuk meg, ha nem jön. Mi a magunk részét jó szívvel megtettük, ha a másik nem teszi meg, az inkább róla mond valamit, mint mirőlünk.

Popper Péter Assisi Szent Ferencnek tulajdonította azt a mondást, hogy a balek a leggazdagabb a világon, mert ezerszer ki lehet fosztani, és még mindig van miből... Mégse azt javasolnám, hogy balekok legyünk, csak

lélekben annyira szabadok, hogy saját indíttatásunkból és örömünkre tudjunk adni, nem azt vizslatva állandóan, hogy a másik megérdemli-e és arányosan viszonyozza-e a gesztusunkat.

Aki azzal a tudattal él, hogy inkább nem mer megelőlegezni semmit, mert mi van, ha a másik visszaél vele, az máris nagyobb veszteséget szenvedett, mintha becsapták volna. Az örökös félelem és gyanakvás börtöne a legsötétebb és leglevegőtlenebb hely, amit el tudok képzelni.

A váratlan helyzetek kezelése

Mindannyiunknak megvannak a magunk körei, amelyekben otthonosan mozgunk – tudjuk, mi hogyan működik, mikor mire számíthatunk, rutinosan és eredményesen cselekszünk, hiszen sokszor csináltuk már. Ebből a komfortzónából nem szívesen mozdulunk ki, hiszen kellemes megélni a saját jártasságunkat és hatékonyságunkat az életben. Ha sokáig volt módunk ebben a biztonságos tartományban időzni, komoly sokk és önismereti lecke lehet megtapasztalni, hogy egy másik közegben teljesen máshogy tekintenek ránk, a bejáratott technikáink nem működnek, új vonatkoztatási rendszerbe kerülünk. Sok kliensnél látom, hogy önvédelemből megpróbálják teljesen kizárni az életükből azokat a személyeket és történéseket, akik/amelyek arra kényszeríthetnék őket, hogy egy másik tükörbe is belenézzenek. Félnek, hogy az önmagukról kialakult kép megkérdőjeleződne, összetörne. Csak azoknak a társaságát keresik, akik dicsérik őket, csak olyasmiben akarnak részt venni, ami biztos sikerélménnyel kecsegtet, csak olyasmit mutatnak meg magukból másoknak, amivel kapcsolatban pozitív reakciókra számíthatnak. Persze nyilván sokkal kellemesebb, ha az ember számára mindenki és minden azt igazolja vissza, hogy mennyire nagyszerű is ő, de sajnos biztos, hogy nem reális. Ez a teljes képnek csak egy része, és a többről leválasztva, önmagában: nárcisztikus hazugság. Van, aki ebben az illúzióban teljesen elveszíti önmagát, és az egész életvezetés a jó benyomáskeltés, a homlokzat kialakítása és védelmezése köré épül. (Más kérdés, hogy a felszín alatt rettenetesen sok szorongás van.)

Amikor valaki egy olyan új helyzetben találja magát, amelyben nem sikerélmények érik, az alapvető félelmeket, szorongásokat erősíthet fel. Megmutatkozik, hogy mennyire helyzetfüggő az, amit az ember állandó személyiségjellemzőnek vélt, és van, akinek ez teljesen kirántja a lába alól a talajt. Ezek az alkalmak azonban nemcsak szenvedést tartogatnak, de egyben lehetőséget is jelentenek arra, hogy mélyebb önismeretet szerezzünk, és feszegetni kezdjük a határainkat.

Néhány évvel ezelőtt valaki megkeresett, hogy egy új sporteszközt vezessen be a magyar piacra, ami külföldön már hatékonynak bizonyult a túlsúly elleni küzdelemben, és szeretnének felkérni, hogy a bemutató

rendezvényen tartsak egy negyvenperces előadást az elhízás lelki hátteréről. Erről a témáról szívesen beszélek, rá is értem – elvállaltam. Ahogy azonban megérkeztem a helyszínre, rossz érzéseim támadtak. A megjelent vendégek ugyanis az adott sporteszköz tesztelgetése után átjárultak egy szendvicsekkel, olajos magvakkal, üdítőitalokkal megrakott asztalhoz, és alaposan belakmároztak róla, noha sokuk komolyan túlsúlyos volt. Voltak, akik az előadóterembe is vittek magukkal az ételekből, italokból. Már az érdeklődők ilyen hozzáállása is eléggé zavart egy sport és fogyás tematikájú rendezvényen. Aztán megkezdődött a program: rajtam kívül a cég képviselője, egy orvos és egy gyógytornász tartott előadást – enyhe érdektelenség közepette. Mindazonáltal a többieknek még mindig nagyobb sikerük volt mint nekem, mert engem kifejezett távolságtartással hallgattak, úgy éreztem, nem tudnak mit kezdeni ezzel a programponttal. Zavarba jöttem: akkor már sok éve rendszeresen tartottam előadásokat, és büszke voltam arra, hogy meg tudom találni a hangot a hallgatósággal. Hozzászóltam az intenzíven figyelő szemekhez, a sok nevetéshez – ez a fajta áthatolhatatlan közöny új volt a számomra. Rövid idő alatt beláttam, hogy a szervezők jó szándéka ellenére sem működik ez: itt a nagy mélységekre nem vevők, ezért igyekeztem könnyedebbre, humorosabbra venni a figurát, de hiába erőlködtem, mert az emberek egymással beszélgettek és a sportkatalógust lapozgatták. A szemkontaktust a legtöbbszörrel fel sem tudtam venni, és folyamatos alapzaj festette alá az előadásomat. Aki valaha beszélt már közönség előtt, el tudja képzelni, ez milyen érzés lehet.

Amikor az előadás véget ért, a moderátor bejelentette, hogy most lehet néhány percig kérdezni Almási Kittitől. Egy túlsúlyos hölgy jelentkezett az első sorból, aki előadás közben azzal vont magára a figyelmemet, hogy miközben beszéltem, végig kesudiót ropogtatott, amit egy hangosan zörgő műanyag zacskóból emelt ki marokszámra. Lenyelte az utolsó falatot, és azt kérdezte, hányas fokozaton kezdje a gépi zsírégetést, hogy gyorsabban fogyjon. Erre a moderátor is nyelt egyet, és azt válaszolta, hogy ez a kérdés nem biztos, hogy Almási Kittinek szól. Én egy diszkrét fejmozdulattal jeleztem, hogy valóban nem tudom, hányas fokozaton kell kezdeni. Most a túlsúly lelki vonatkozásait érintő kérdéseket lehet feltenni a doktornőnek, igyekezett mederbe terelni a beszélgetést a moderátor. Erre a hölgy úgy nézett rá, mint egy döglött patkányra, felém is küldött egy értetlenkedő

pillantást, és azt válaszolta, hogy őt pedig konkrétan az érdekli, amit kérdezett. Ültem a székembe süppedve, és arra gondoltam, hogy ezért tényleg érdemes volt doktorálni. Ma délután eljutottam a szakmám csúcsára. Kit érdekelnek a túlsúly kialakulásának lelki vonatkozásai – itt az a kérdés, hogyan lehet habzsolni, és közben mégis lefogyni úgy, hogy ráállok egy gépre, ami lerázza rólam a hájat! Mit szépítsük: megalázva éreztem magam, és nemcsak a kövér hölgy fokozatokról szóló kérdésére nem tudtam válaszolni, de a sajátomra sem, miszerint mi a túró is keresek én itt...?!

A nekem és a többi előadónak nagy nehezen feltett kérdésekből aztán elég egyértelműen kiderült: ezek az emberek nem kívánták a túlsúlyuk problémáját komplexebben látni, nem voltak kíváncsiak rá, hogy annak mi lehet a lelki része, vagy milyen mentális beállítódás szükséges ahhoz, hogy egy fogyókúrát/életmódváltást végig tudjanak vinni, és ne adják fel menet közben – csak a végeredményt akarták. A konkrét hasznót. Tűnjön el róluk a háj, szűnjön meg a kövérségük MOST! Hányas fokozaton kell rázatni, hogy ez azonnal megtörténjen?! Ennyi érdekelte őket. A könnyű, gyors megoldás, amelyet se megérteni nem kell, se különösebb erőfeszítést tenni érte, mintha nekik a saját problémájukhoz semmi közük nem volna. Jöjjön a megváltás valami gép vagy tableta formájában, és tökmindegy hogyan, csak hasson! A fogyókúra „csodaszeripar” nem véletlenül a legnagyobb bizniszek egyike, mert óriási az igény arra, hogy fájdalommentesen oldják meg minden gondunkat, nekünk már csak a tökéletes eredményt kelljen élveznünk. Persze a lelke mélyén (pláne a negyvenedik kudarc után) mindenki sejti, hogy ezek önmagukban nem fognak hatni, egy jó reklám hatására mégis mindig fölcsillan a remény, hogy most végre megvan a tuti megoldás, ami működni fog! Az emberek végül is azt hiszik el, amit el akarnak hinni, ami az adott pillanatban kellemes vagy legalábbis elviselhető számukra.

A praxisomban is találkozom néha ezzel a mentalitással, bár szerencsére egyre ritkábban – ebből a szempontból jó tendenciákat tapasztalok: aki elszánja magát arra, hogy felkeres egy pszichológust, általában már tudja, hogy a lelki munkát nem véletlenül hívják munkának, s hogy én ebben kísérlőként veszek részt, de helyette nem tudom elvégezni, ami az ő dolga. Ám még mindig van, aki eljön ugyan a rendelőbe, de tőlem várja, hogy oldjam meg a problémáját. Nem a saját tükrébe akar beletekinteni a

segítségemmel, majd végigjárni azt az utat, amelynek során valahonnan el lehet jutni valahova, hanem azt kéri, hogy fogjak egy képzeletbeli szikét, és nyessem ki belőle, amit nem szeret magában. Ha elmondom neki, hogy ilyen szike nem létezik, csalódottan otthagy, mert ő „késztermékért” jött, fájdalmas szembesülésekre és erőfeszítésekre nem hajlandó. Török Sándor mondta hajdan, hogy a modern kor mottója: „Könnyen, gyorsan, semmit.” *Valamit* (értsd: olyasmit, ami ér is valamit) ugyanis általában csak viszonylag nehezen és lassan lehet elsajátítani vagy létrehozni.

Tapasztalataim szerint a könnyű, gyors út általában nem eredményekhez vezet, hanem csalódásokhoz. Ha tehát valamit el szeretnénk érni, akkor ezzel a korszellemmel is dacolnunk kell, amely kisebb vagy nagyobb mértékben mindannyiunkra hat, hiszen benne élünk. Ennek eszményét leginkább abba a képbe tudnám sűríteni, hogy egyetlen mozdulattal megnyomjuk az angolvécén a gombot, és amit nem akarunk beépíteni magunkba, már el is távozott, a soha többé viszont nem látásra. Ami a WC esetében még rendben is van, de ez az élet szinte minden területére kiterjedő mentalitás olyan mértékben tompította el az emberek felelősségérzetét, kíváncsiságát és reakciókészségét, mély és eleven kapcsolatát a világ dolgaival, amit ijesztőnek találok. A leggagyibb lehetőségre is boldogan ráugrunk, ha az munka- és fájdalommentes, gyors megoldást ígér, és nem kell rátekintenünk arra, hogyan is jutottunk el ide, és mi lenne a dolgunk azzal a problémával, amivel épp küzdünk.

Volt egy túlsúlyos kliensem, aki már a telefonban jelezte: azzal a megbízással fordulna hozzám, hogy segítek neki lefogyni. Ahogy találkoztunk, ezzel a célkitűzéssel egyet tudtam érteni, mert olyan jelentős felesleggel küzdött a hölgy, ami már az egészségét veszélyeztette. Mivel a túlsúly általában összefüggésben van az egyén önmagával való viszonyával és az önkontrolljával, az első ülésünk előtt szándékosan az asztalomon „felejtettem” egy megkezdett csomag sós mogyorót.

– Jaj, ezt nem lett volna szabad kint hagyni, mert ha én sós mogyorót látok... – kezdte azonnal a kliens.

– Csak azért, mert itt van, nem kell azt megenni... – válaszoltam neki.

– Na, csak egy pár szemet, úgy megkívántam! – mondta, majd egy egész maroknyit kivett a zacskóból. Addig evett, amíg a csomag teljesen ki nem ürült, miközben folyamatosan arra panaszkodott, hogy nem tud lefogyni. Körülbelül 680 kalóriányi olajos magvat termelt be, aztán elégedetten

hátradőlt, és azt kérdezte, milyen pszichológiai módszer létezik, ami biztosítaná, hogy ő ne akarjon enni, mert így, hogy akar, a dolog nem fog működni – eddig se működött. Esetleg hipnózis? Mondtam neki, hogy én nem vagyok hipnoterapeuta és sajnos varázsló sem: a kliens akarata és együttműködése nélkül nem tudok eredményt elérni, de nem is szeretnék úgy belekezdni a munkába, ha őt nem látom elszántnak és motiváltnak a változtatásra. Abban maradtunk, hogy szívesebben keres magának egy hipnoterapeutát, aki majd az „akarókájával csinál valamit”.

Kis kitérő: a másik végletet a multik világából érkező kliensek képviselik, akik annyira rá vannak trenírozva arra, hogy egy adott projektet határidőre befejezzenek, hogy gyakran tőlem is azt várják: tűzzük ki, pontosan mikorra lehet elérni a kívánt eredményt, és az addig tartó időt bontsuk le konkrét részfeladatokra. Ilyenkor elmondom: a motivációjuk és a rendszerezett gondolkodásuk nagyon hatékonyan fogja segíteni a terápiát, de a psziché nem egy multinacionális cég, a megszokott módszereket sajnos nem lehet egy az egyben adaptálni a lelki munkába. Volt, aki bejelentkezés után azt kérdezte tőlem, hogy adok-e neki valami feladatot az első találkozásunkig is. Hogyan adnék, amikor még nem is ismerem sem őt, sem a problémát...? Én nem protokollokban, gyakorlatsorokban gondolkodom, hanem abban, hogy igyekezzünk a legmegfelelőbb egyéni utat megkeresni, ami jelentősen eltérhet attól, ami egy másik ember számára jól működik. Ráadásul a személyes felismerések nyomán nagy kanyarok is előfordulhatnak.

De térjünk vissza a termékbemutató rendezvényre, ahol éppen azon gondolkodom, mit is keresek ott. Egy olyan helyzetben, amely zavarba ejt, kellemetlenül érint, és bármilyen mértékben megkérdőjelezi azt, amit önmagamról gondolok, több hullámban érnek el az érzések, és egyre mélyebbre visznek. Ez az esemény pedig megingatott engem, mert minden erőfeszitésem dacára egyáltalán nem tudtam kapcsolatba kerülni a közönséggel, néhány kivételtől eltekintve nem voltam képes megragadni a figyelmüket, holott nagyon fontos a számomra, hogy ilyenkor adjak valamit, amit haza tudnak vinni, és létrejöjjön köztünk egy valódi találkozás.

Első körben dühös lettem – először rájuk, aztán önmagamra. Végül is mire számítottam egy kereskedelmi termékbemutatón...? Aki ide eljött, az jórészt nem akar mást, mint gyorsan lefogni, csak még előtte belakmározni

a büféasztalra kirakott ingyen kajákból. Hibáztathatom őket, ha az én lelki aspektusokról szóló előadásom iránt nem érdeklődnek? Nyilván riadtan értesültek a moderátortól, hogy negyven percen keresztül fogok beszélni, és ugyanúgy fogalmuk sem volt, mit keresnek ezen az előadáson, mint ahogy nekem sem. Engem hidegen hagy a fogyasztógép fokozata, őket a testkép kialakulása – de az az igazság, hogy ők vannak jó helyen, és én tévedtem, amikor ezt a felkérést elvállaltam. A szakmai lelkesedésemről a világért sem mondanék le, de olyan helyen nem kell ismereteket terjeszteni, ahol erre nincs igény, és méltatlan helyzetbe kerülök – végül is az ember azáltal is definiálja önmagát, hogy kikkel és miben vesz részt. Nem ez volt az első ilyen mellényúlás az életemben, de ez volt az, ahol elhatároztam, hogy megvonom a magam számára érvényes határokat, mert tényleg nem mindent szabad és érdemes elvállalni.

Ahogy azonban a düh hulláma lecsengett, azt tettem, amit minden hasonló helyzetben szoktam: mások hibáztatása helyett elkezdtem megvizsgálni, valójában miért is érintett olyan rosszul az eset, és mit tanulhatnék ebből az élményből. Arra jöttem rá, hogy ami történt, az kirántott a komfortzónámból. Akkor már átlagosan havi hat-nyolc előadást tartottam, de ezeken olyan közönség vett részt, akik erre a műfajra eleve nyitottak voltak, érdekelte őket az aktuálisan meghirdetett téma, és elfogadták a személyemet. Hozzászóltam a tömött előadótermekhez, a lelkes, intenzív részvételhez, a nagy tapsokhoz, ahhoz, hogy a Facebook-oldalamra naponta tucatnyi kedves üzenet érkezik. Így nem egészen reális elképzelés alakult ki bennem arról, hogy a pszichológia – és ezen belül is konkrétan az, amiről és ahogyan én beszélek – mennyire érdekli az embereket. Mivel én azokkal szoktam találkozni, akiket kifejezetten érdekel, ezt jóval szélesebb rétegnek gondoltam, mint amilyen valójában, és kezdtem magamról is valamit elhinni, ami abban a formában nem volt igaz. Nem állítom, hogy jó érzés volt testközelből megtapasztalni, hogy amit képviselek és értékesnek tartok, azt sokan figyelmükre sem méltatják, vagy kimondottan elutasítják, mégis hasznosnak találtam, mert szeretnék a realitásban maradni, és annak ez is része. Látnom kellett azt az arcomat is, amit ez a tükör mutatott – mert ez is hozzátartozik a teljes képhez és az önismerethez.

Az ember sok mindent tanulhat így magáról. Hogyan látják őt azok, akik nem a saját köréhez tartoznak? Mit tud kezdeni egy olyan helyzettel

(lélekben és gyakorlatban), ahol a jól bevált eszközei nem működnek? Tovább tud-e lépni azon, hogy azokat utálja és hibáztassa, akik őt nem fogadják el azonnal, s elkezdi-e keresni a maga részét a történetben? Elbírja-e, hogy próbaképpen úgy nézzen magára, ahogy a közönyös vagy ellenséges többiek látják őt, s aztán tovább tud-e mozdulni a realitás irányába? Mit tesz a konkrét helyzettel: kilép belőle, visszahúzódik, támad, alkalmazkodni próbál, esetleg valamilyen kreatív megoldást keres? Felismeri-e, hogy ez a kellemetlen szituáció segíthet abban, hogy jobban rálásson a gyöngeségeire, s azokon dolgozzon, azokban fejlődjön? Ennek a helyzetnek (és életem más, súlyosabb helyzeteinek) a tapasztalatait beépítve, azt gondolom, magam is sokat fejlődtem abban, hogy megálljam a helyem, ha hasonló kihívás ér.

Az önismereti csoportjaimban rendszeresen kipróbáljuk magunkat olyan szerepekben és szituációkban is, amelyek távol állnak az alapkarakterunktól és a jelenlegi életünktől. Így egyrészt érdekes felismerésekhez lehet jutni önmagunkkal kapcsolatban, másrészt szerzünk némi rutint abban, hogyan kezelhetünk szokatlan, meglepő, tőlünk alapvetően idegen szituációkat. Hasznos dolog: ha az ember egy-két ilyen próbán túlvan, éles helyzetekben már valahogy kevésbé fog szorongani, magabiztosabb lesz. Éppen ezért időről időre kiosztjuk az antiszerepeket. Antiszerepnek hívjuk azt, ami a csoport szerint az illetőre a legkevésbé jellemző. Ha például adott egy gátlásos, szorongó hölgy, aki mindig rejtegeti magát, akkor jellemzően a kurvát kéri tőle. Mindig a hétköznapi viselkedés markáns ellentétét, azt, amit nagyon nem sugall magáról az illető. Az a feladat, hogy a következő alkalommal egy kis jelenettel, valami kis akcióban mutassa meg ezt a részét a többieknek. Ilyenkor halálra szorongják magukat az emberek – volt olyan is, aki fölhevített, hogy most kilép a csoportból, ugye nem gondolom komolyan, hogy ilyesmit várok el, neki már három napja hasmenése van ettől. Aztán mégis eljönnek, megcsinálják, és valami elképesztő föloldódást élnek át. Ez a gyakorlat fantasztikus élmények forrása.

A legemlékezetesebb élményem ezzel kapcsolatban egy rendkívül jó módú és befolyásos üzletemberhez fűződik. Megkapta antiszerepnek a koldust. Meglepetésemre úgy döntött, hogy ő nem a csoportban csinálja meg a jelenetet, mert azt nem érezte elég nagy kihívásnak, hanem kiül a ház elé, és „élesben” próbálja ki a dolgot. Ezt kicsit komikusnak találtam, mert én egy nagyon csendes utcában bérelek rendelőt, ahol azért sincsenek

koldusok, mert kevesen sétálnak arrafelé. Ennek ellenére kiült oda, a csoport meg távolról figyelte, mi történik. Ha nem tudtuk volna, hogy ő az, garantáltan nem jövünk rá, hogy ez egy dúsgazdag ember, mert teljes mellszélességgel föl vállalta a helyzetet: koszos volt, szakadt és bűdös. Abszolút felismerhetetlen. Ahogy egy, a környéken lakó néni odalépett hozzá, és beszélgetni kezdett vele, láttuk, hogy teljesen beleéli magát a szerepébe, az idősebb hölgy meg rettentően empatizál vele. Mint később a kliensem beszámolójából kiderült: a szegény néninél csak 85 forint volt, de azt oda akarta adni ennek a gazdag férfinak. A kliens tiltakozott, hogy isten őrizze, ne adja oda, mert akkor már kezdte szégyellni magát. Annyira hiteles volt a szerepében, annyira jól csinálta, hogy páran nem bírtuk visszatartani a nevetésünket, amikor a közelükbe értünk, mire a néni szemrehányó tekintettel pillantott ránk. A kliensem erre még rá is tromfolt, hogy látja, milyen a világ, még ki is röhögnek! A néni azt válaszolta, hogy ismerem ezt a fajtát, jó dolgukban már nem tudják, hogy mit csináljanak! Erre mi még jobban neveltünk, de egyszerűen nem lehetett megállni, mert ahogy ezt a gyakorlatot a kliensem kivitelezte, az bámulatos volt!

Az igazán érdekes rész azonban csak ezután következett, amikor az egyik lakó odament hozzá, és elkezdett üvölni, hogy ezen a környéken sosem voltak hajléktalanok, na nehogy már ebben az utcában is tanyát verjen a mocsok! Olyan fenyegetően lépett fel vele szemben, hogy a kliensem saját bevallása szerint azért tartotta szóval további kérdésekkel a nénit, mert úgy érezte, ha az idős hölgy is ott van, az illető nem fog belerúgni, nem fogja megverni. Ezen mindannyian nagyon megdöbbenünk, hiszen egy – látszólag – átlagon felül magabiztos emberről volt szó. Többek között az volt a célja a csoportban, hogy lejjebb adjon az óriási mellényéből, és valahogy emberi szintre kerüljön. Erre mindössze tíz perce játszotta a koldus szerepét, de amikor úgy érezte, hogy valaki fenyegetően közeledik felé, egy idős nénit kellett szóval tartania, hogy ne verjék meg, mert úgy érezte, nem tudná magát megvédeni. Ha belegondolunk, ez nonszensz, hiszen semmi sem változott, csak a keret, a díszletek. Mégis, ugyanaz a férfi, aki drága öltönyben és értékes órával a csuklóján szinte arrogánsan magabiztos volt, koldusként a földön ülve zavarba jött, nem tudott kezelni egy ilyen helyzetet.

Megrendítő élmény volt ennyire közelről megtapasztalni, hogy ha a tartás, a magabiztosság nincs belül rendesen kidolgozva, hanem csak a

külső kereteken nyugszik, akkor a körülmények megváltozásával úgy omlik össze, akár a kártyavár. Ez részben magyarázatot is ad a státuszszimbólumok iránti rajongásra, amelyek anélkül mutatnak valamilyennek bennünket, és biztosítanak számunkra kedvező pozíciót, hogy azért minden konkrét helyzetben meg kellene küzdenünk. Mélységesen felkavaró volt, hogy ez még egy háromnegyed órás játék során is ennyire élesen megmutatkozott, ráadásul egy olyan embernél, aki egyébként rendelkezik minden olyan tulajdonsággal, ami másfelé vihetné. Ennyit nem is vártunk ettől a gyakorlattól, de azt gondolom, életre szóló tanulság lett ennek a férfinak a számára – és a mi számunkra is.

Amivel valahol nagyszerűen elboldogulunk, az egy másik vonatkoztatási rendszerben elégtelen lehet. Bár érthető módon arra törekszünk, hogy olyan helyzetekben vegyünk részt, amelyekben jártasak és magabiztosak vagyunk, felismerik az értékeinket, és sikerélményeket szerezhethetünk, ha fejlődni akarunk, akkor időnként ki kell merészkednünk a komfortzónánkból. (Ez sokszor nem is választás kérdése, mert maga az élet ránt ki minket onnan.) Ha meg akarjuk állni a helyünket az ilyen helyzetekben, ahhoz erőt kell gyűjtenünk, és felkészülnünk arra, hogy átmenetileg kapaszkodók nélkül maradunk. Rengeteg lehetőség van a gyakorlásra, rutinszerzésre, nem feltétlenül kell hozzá önismereti csoportba járni – elég, ha kezdetnek megteszünk valamit, ami nagyon nehezűnkre esik az adott helyzetben. Akár csak annyit, hogy találkozunk valakivel, akit szívesebben elkerülnénk. Nagyon hasznos, ha rövidebb-hosszabb időre beállunk egy olyan helyre segíteni, ahol nehéz szembenéznünk valamivel: volt kliensem, aki elment hajléktalanszállóra vagy ételt osztani, mert addig indulatot és viszolygást érzett a nincstelenekkel, hontalanokkal szemben. Más Hospice Házban vállalt munkát, mert rettegett a haláltól. Valaki azért ment el segíteni a beteg gyerekeknek a Bátor Táborba, mert úgy érezte, hogy értékrendi válságba jutott. Ha van módunk ilyesmire, nagyon érdemes megtenni – ezeknek az élményeknek rendkívül erős személyiségformáló hatásuk van. (A fókusz is módosítható: önmagunk mellett másokra is jobban rányílik a szemünk.) Játshatunk olyat a barátokkal, hogy adnak nekünk egy általuk kitalált szituációt, amelyben ki kell próbálnunk magunkat – ez is rengeteg új élményt és felismerést tud hozni, mert kilépünk a megszokott kereteink közül. Engem sokan kifejezetten azért keresnek fel, hogy olyan dolgokkal szembesítsem őket, amelyeket más nem mer nekik megmondani,

de ők igenis szeretnének tisztába kerülni ezekkel. Úgy tűnik, mintha házhoz jönnének a pofonért, és ez bizonyos értelemben igaz is: egy kijózanító pofont akarnak. Aki fejlődni szeretne, annak időről időre fel kell vállalnia nehéz, kellemetlen szembesüléseket is.

Ha tehát azt tapasztaljuk, hogy egy számunkra újdonságot jelentő szituáció kezelésében tanácstalanok, ügyetlenek vagyunk, és nem kapjuk meg a megszokott pozitív reakciókat, azt lehetőségnek tekinthetjük akár a fejlődésre is, arra, hogy újabb területeken szerezzünk jártasságot, magabiztosságot. Ha valamiben már kivívtuk mások elismerését, elkényelmesedhetünk – ahhoz, hogy éberek és váratlan helyzetekben is cselekvőképesek maradjunk, újabb célokat kell kitűznünk, újabb területeken megmérnünk magunkat. Előfordulhat, hogy ennek során olyan vonásainkat is megpillantjuk, amelyekről jobban szerettünk volna inkább nem tudni, ám ezekkel is dolgunk van, mert a harmóniához – véleményem szerint – csak az az út vezethet, amelyben az erős és a gyöngye, sérülékeny részeink felé is szeretettel tudunk fordulni, ahogy egy jó anya is feltétel nélkül szereti a gyermekét. Felnőttként a cél az, hogy ezt már önmagunknak is meg tudjuk adni.

Szembenézni önmagunkkal

Popper Péter mondogatta gyakran, hogy hiába olyan népszerű téma mostanában az önismeret, a legtöbben nem egészen értik, voltaképpen miről van szó. Nagyon izgalmas lehetőségnek tűnik, hogy kideríthetjük, mi van valamely viselkedésformánk vagy ismétlődő kudarcunk háttérében – de nem biztos, hogy valóban fel vagyunk készülve erre a tudásra. Az ember ugyanis gyakran maga a legnagyobb akadály a önismeretnek. Lelke mélyén sokkal többet tud magáról, mint amennyit a felszínre enged – ami meghaladja a teherbíró képességét, azt elfojtja, és illúziókkal védi önmagát a nehezen feldolgozható vagy aktuálisan feldolgozhatatlan felismerések ellen. A terapeutának ezért mindig mérlegelnie kell, hogy szabad-e ezt az énvédő mechanizmust megbontani, el bírja-e majd viselni a kliens a szembesülést. Csak olyasmit szabad feltárni, amin az illető változtatni, javítani tud, különben a tudás pusztán kétségbeesés forrása lesz. Ami elviselhető, az is rettenetesen fájdalmas lehet, ám van, hogy a szembenézés elkerülhetetlen ahhoz, hogy egy adott helyzetből vagy elakadásból tovább tudjunk lépni.

Amikor valaki nagy lelkesen nekivág az önismereti útnak, gyakran nem is sejti, hogy milyen emberpróbáló kalandra vállalkozott. Rettenetesen nehéz szembesülni valamivel önmagunkban, amit rossznak, szégyellnivalónak érzünk – és még nehezebb mások előtt is felvállalni azt. Mondok egy triviális példát. Amikor egy önismereti csoportban pozitív visszajelzéseket kell adni, gyakran előfordul, hogy a legcsinosabb lány kap egy csomó bókot a külsejére vonatkozóan is. Ilyenkor mindig megnézem a többi nő arcát, akik hasonló dicséretekben nem részesültek – hát, bizony rosszulesik nekik, de ezt megtartják maguknak. Időnként azonban akad egy-egy nő, aki nem azt mondja, amit szerinte mások elvárnak tőle, hanem azt, amit tényleg érez, még akkor is, ha ez egyesekben rossz benyomást kelthet. Például azt, hogy ő nőként most rendkívül rosszul érzi magát, és irigy vagy féltékeny a másokra. Egyszerűen fáj neki, hogy nem ő tetszik a többieknek, nem őt látják szépnek, hanem valaki mást. Egy ilyen közlést roppant kevés ember mer felvállalni, mert az irigységet, a féltékenységet szégyenletesnek tartjuk – miközben bizonyos helyzetekben teljesen érthető, ha így érzünk! (Persze érdemes dolgozni vele, mert van tovább is.) Amikor valaki mégis

mer nyílt lapokkal játszani, a környezete másképp kezd rátekinteni. Az őszinteségben ugyanis erő van! Az őszinte, önmagát felvállaló ember izgalmas, tiszteletet ébreszt, és sokakban olyan érzést is, hogy végre valaki kimondta helyettem, amit én is érzek!

Ezzel kapcsolatban saját élményem is van. Még egyetemi hallgatóként jártam egy önismereti csoportba, amelynek a vezetője egy idősebb férfi volt. Ismert, kitűnő szakember, aki az akkor már elhunyt édesapámra emlékeztetett. Nagyon kedveltem, fontos volt számomra, hogy megfeleljek neki, arra vágytam, hogy figyeljen rám, törődjön velem, elismerjen engem. Ebbe a csoportba azonban járt egy másik lány is, aki ráadásul kliense volt a vezetőnek. Ő volt a „kedvence” – pedig én szerettem volna az lenni. Ő azonban nyilvánvalóan közelebb állt hozzá, ráadásul ütősebb, fölkavaróbb történetei voltak mint nekem, jobban megragadta az embereket. Nagyon szép lány volt, az a típus, aki mindig a társaság középpontjában van – de roppant nehéz sorsú ember, mély katasztrófák során túl. Úgy éreztem, hogy ő sokkal többet kap ebben a pszichodrámacsoportban mint én: a vezető gyakrabban fordul felé, többet néz rá, másképp kérdezgeti, jobban támogatja. Ez nehéz volt nekem, és azt vettem észre magamon, hogy lélekben versengeni kezdtem ezért az apafiguráért. A tettek szintjén azonban passzív maradtam, megbántottnak éreztem magam, és visszavonultam. Már mindenki szerepelt a huszonvalahány ember közül, volt, aki kétszer is, csak én nem. Rám úgyse kíváncsi, gondoltam. Végül aztán én is sorra kerültem: valami egészen indifferens történetet hoztam, hamarosan mégis az apatémánál kötöttünk ki, a hiánynál és a távolságnál. A játékom után pedig egyszer csak – saját magam számára is meglepő módon – kikeltem ez ellen a lány ellen. Több hónapnyi hallgatás után hirtelen kirobbant belőlem a visszafojtott indulat: belekötöttem, megbántottam, és láttam, hogy nagyon fáj neki. Ezzel a kirohanásommal sikerült kivívnom a csoport egyöntetű ellenszenvét. A másik lány elkezdett sírni, nagyon törékenynek, sérülékenynek tűnt, és természetesen mindenki őmellé állt. A vezető is megvédte, úgy is, mint kliensét. Meg kell mondanom, ez a viselkedés egyáltalán nem volt rám jellemző, addig soha nem kerültem hasonló helyzetbe, és olyan mérhetetlen szégyent éreztem, hogy azt kívántam: nyíljon meg alattam a föld, és azonnal tűnjek el innen. Szörnyű volt. Úgy zuhantam meg ettől, mint egy ellenséges közegbe került, kiszolgáltatott gyerek, és egyszerűen nem tudtam napirendre térni felette.

Legalább egy órán keresztül sírtam a játékom során, aztán nekiálltunk fölfejteti, mi is történt tulajdonképpen.

Az történt, hogy én ebbe a csoportba úgy léptem be, hogy nagyon meg akartam felelni, még hozzá azzal a tulajdonsággal, amit az erősségemnek ítéltam: hogy nem siránkozom, hanem kitartóan küzdök a nehéz helyzetekben, és mindent megteszek, hogy kilábaljak ezekből. Akkoriban ez épp aktuális is volt: a családunk anyagi csődje miatt magamnak kellett előteremtenem a tanulmányaimra és a megélhetésemre elegendő pénzt, közben pedig az egyetemen is helytállnom. Tényleg megfeszített erővel küzdöttem, de erre legalább büszke lehettem. Igen ám, de ez a másik lány azt az alapszerepet hozta, hogy „sok csapás ért az életben, gyöngé vagyok, szerencsétlen vagyok, segítsetek!” – és úgy tűnt, hogy a többieknek ez tetszik jobban, vagy legalábbis inkább felé fordulnak. Hozzá gyöngéden, szeretettel közeledtek, míg rólam eleinte szinte tudomást sem vettek. Kimondhatatlanul igazságtalannak éreztem, hogy erőmet megfeszítve küzdök, de mivel nem siránkozom, ezt a kutya sem értékeli, míg az ő elesettsége elemi együttérzést kelt másokban. Ha a másik lány elfeküdt, játszottak a hajával. Megörültem ettől – az enyémmel miért nem játszanak?! Én is szeretném! Ehhez szerencsétlennek kell lennem, vagy mi?! Minden értéktelen, amit annyi éve csinállok?! Hozzáteszem, akkoriban egyébként sem kaptam meg azokat a megerősítéseket, amikre vágytam, pedig valósággal ácsingóztam értük, de nem jöttek. Amikor azonban kirobbant belőlem a sértett keserűség, és a többiek ellenem fordultak, hirtelen úgy éreztem: annál, ami eddig volt, még ez is jobb. Most legalább mindenki gyűlöl. Nem baj, vesszen minden, ezek szerint ilyen vagyok, ez van! Átélttem egyfajta erős szabadságélményt. Addig végig azon görcsöltem, hogy szeressenek – most ezt elengedtem, és arra gondoltam: teszek rá, ha nem szeretnek! Akkor utáljanak! Eddig se éreztem, hogy benne lennék ebben a csoportban, most legalább egyértelműen kívül vagyok.

A játékom végén a csoportvezető megkérdezte tőlem, milyen élmény volt számomra, ami történt. Felkavaró, mondtam, és jólesett volna, ha legalább egyszer a vállamra teszi a kezét. Azt válaszolta, hogy nehéz lenne a kezét a vállamra tennie, mert nem nagyon adok rá felületet. Nem keltem benne azt az érzést, hogy támogatásra vágyom, mert annyira azt mutatom, hogy erős vagyok, kemény vagyok, megállom a helyem egyedül is. És

minden bizonnyal a többiek is hasonlókat éreznek; nem tudnak hozzám kapcsolódni, mert nem olyanok látszom, mint aki arra vágyik, hogy átöleljék, vigasztalják, bátorítsák.

Mi tagadás, az a pár óra borzalmas volt, de egyrészt elemi erejű szembesülést jelentett, és elindított egy messze vezető önismereti úton, másrészt elértem, hogy végre a többiek is felém fordultak, és próbáltak megérteni engem. A játékom után többen odajöttek a szünetben, és elkezdtünk beszélgetni – nagyon jólesett. Bár azóta is inkább teljesítő fajta vagyok, most már tisztában vagyok vele, hogy ezzel adott esetben megnehezítem, hogy mások közel jöjjenek hozzám. Már legtöbbször meg tudom érteni, hogy velem kapcsolatban mi lehet másoknak nehéz, és tudok tenni érte, hogy közelebb engedjem őket magamhoz.

Nagyon fontos, amit a saját bőrömről is megtapasztaltam: igenis meg lehet mutatni az elsőre vállalhatatlannak tűnő érzéseket is. Lehet, hogy valami roppant kínosnak tűnik, de azok mégis mi vagyunk az adott helyzetben, és a megosztással valódi érzéseket hívunk elő, még ha ezek az első pillanatban nem is mindig pozitívak. Mindenképpen több réteggel mélyebbre megyünk, márpedig az igazán izgalmas dolgok ott történnek.

Azt azért érdemes megválogatni, hogy ki előtt tárulkozunk fel. Ha nem eléggé elfogadó és érett valaki egy ilyen közlésre, akkor annak hallatán felerősödhetnek a saját szorongásai, amit úgy oldhat fel, hogy elkezd minket bántani, kritizálni. (Addig sem kell önmagára gondolnia.)

Szóval jobb, ha eleinte ezt csak egy biztonságos, támogató közegben, például egy önismereti csoportban, esetleg szűk családi vagy baráti körben próbáljuk meg, mert a munkahelyünkön vagy idegenek között balul is elsülhet. Biztosan van legalább egy olyan ember az életünkben, aki előtt némi elszántsággal fel merjük vállalni azokat a kényesebb dolgokat is, amelyekkel mi már szembesültünk, és ezekkel együtt is elfogad minket. Kezdjük el gyakorolni vele!

Ilyen az, amikor például egy anyuka röstellkedve bevallja a legjobb barátnőjének, hogy őt néha nagyon untatja, amikor játszania kell az óvodáskorú gyermekével. A beavatottak ilyenkor szintén oldódni kezdenek, és megnyílnak – sokszor azt is felfedik, ha velük is hasonló a helyzet. Sosem felejttem el, a 15. érettségi találkozónkon mindenki elmesélte, hogy éppen hol tart. Fényesebbnél fényesebb sikertörténeteket hallottunk, az

egyik volt osztálytársam azonban arról számolt be, hogy professzionális sportolói múltja után ő bizony az alkoholizmussal küzdött a megelőző években. Emlékszem, hogy összehasonlíthatatlanul nagyobb volt a csend és az odafigyelés, amikor ő beszélt. Vallomásának a hatása pedig nem megvetés és szégyenérzet lett, hanem sokkal mélyebb intimitás és őszintébb légkör. Aki ilyenkor bátor, az kiemelkedik a többiek közül, mert hitelesebb lesz, amit mond. Az emberek nagyon hálásak tudnak lenni az ilyen felszabadító élményekért, és ők is meg mernek magukból mutatni valamit – csak el kell indítani a sort.

Igen, szembenézni azzal, amit szégyellünk, ami fáj nekünk, és felvállalni mások előtt – nagyon nehéz! Magam két évtized távlatából is emlékszem minden szörnyű percére. Mégis megéri, mert ez bizonyos értelemben megújulásélményt ad. A bátran felvállalt valódi önmagunk születését.

És van, amikor a szembenézés szinte nem is választás, hanem élet-halál kérdése. Akár a szó szoros értelmében is. Néhány évvel ezelőtt felkeresett egy fiatal hölgy, aki akkor már igen előrehaladott stádiumú daganatos betegségben szenvedett. Arra kért, segítsek neki, hogy mentálisan megerősödve tudjon tovább küzdeni a gyógyulásáért, másrészt pedig szeretne volna felfejteni a betegségére esetleges pszichés hátterét, hátha az hozhat áttörést. Korábban kétszer úgy tűnt, legyőzte a kórt, akkor jelent meg a szervezetében harmadjára a daganat. Bár testileg már rettenetesen legyengült, ezúttal is elszántan harcolt az életéért, és azt állította, bármit kész megtenni, ami esélyt jelenthet számára. Ahogy elkezdtek feltérképezni a helyzetét, hamar eljutottunk oda, hogy az édesapjával kapcsolatban mély megbántottságot hordoz. A szülei ugyanis még gyermekkorában elváltak, az apja pedig azóta gyakorlatilag nem törődött vele. Hosszú évek óta szinte egyáltalán nem vett részt az életében, nem kereste, és amikor kiderült, hogy súlyos beteg, úgy tűnt, még ez se igen kavarja fel. Ahelyett, hogy támogatta volna őt a bajban, a lány lehetséges felelősségét kezdte feszegetni, hogy talán nem véletlenül kapta ezt a betegséget, talán valamiként megérdemelte, „feladata van vele”, és az ő dolga, hogy erre rájöjjön. Nem tudom, érzékelhető-e, hogy micsoda döbbenetes reakció ez egy szülő részéről. Az ember még egy magasabb lázzal járó influenzával is regresszív állapotba kerülhet, és arra vágyik, hogy valaki a gyermeki részéhez kapcsolódjon, féltse őt és gondoskodjon róla. Hogyne lenne ez akkor igaz egy potenciálisan halálos betegség esetében...? Ha valakit ilyenkor oltalmazás

helyett hibáztatni kezdenek, az egészen megrendítő. Ez a lány tehát azt élte meg, hogy még egy ilyen ijesztő és súlyos helyzetben sem tud empátiát és szeretetet kiváltani a saját apjából. Ez valaminek a végpontja – sok (úgynevezett cry for help) öngyilkossági kísérlet is arra irányul, hogy ha már az illető sehogy sem tud hatást gyakorolni a számára fontos személy(ek)re, akkor megpróbálkozik a legszélsőségesebb lépéssel is, hátha a halálának a lehetősége megindítja és felrázza őket. Volt olyan kliensem, aki ezt is meglépte (szerencsére sikertelenül), de ezzel sem váltotta ki a környezetéből a vágyott reakciókat – ő úgy fogalmazott, hogy még az is kevésbé fájt volna neki, ha megverik, mert akkor legalább érezte volna, hogy törődnek vele. A daganatos fiatal hölgy érzelmileg ugyanebbe a légüres térbe került, ám erről olyan tárgyilagos stílusban számolt be nekem, mintha csak valami rajta teljesen kívülálló dologról lenne szó. Azt mondta, hogy helyére tette és lezárta a múltat, a továbbiakban nem kíván foglalkozni vele. Még a (borzalmas) testi szenvedéseiről is rezzenéstelen higgadsággal beszélt, acélkemény volt, egyszerűen nem engedte meg nekem, hogy egy pillanatra is anyai érzéseket közvetíthessek felé, és gyermeki lehessen ebben a terápiás helyzetben – nem akarta kiszolgáltatni magát.

Nem volt azért teljesen egyedül a világban: együtt élt egy nála jóval idősebb férfival, akivel akkortájt jöttek össze, amikor tudomást szerzett az első daganatáról. A betegség sajnos olyan jellegű volt, hogy a szexuális életet is ellehetetlenítette, ezért klasszikus női szerepben nem tudott részt venni ebben a kapcsolatban. Ez a férfi azonban gyengéden szerette, és kezdettől fogva odaadóan ápolta őt. Bizonyos értelemben tehát végre kapott egy gondoskodó apát, ami nyilvánvalóan egyfajta áttételes kielégülésélményhez juttatta. A helyzet azonban nem volt egyszerű, a szerelmének ugyanis volt egy nála sokkal fiatalabb húga, akit tulajdonképpen a férfi nevelt fel, mert alkoholista szüleikre a kislány nem számíthatott. Ez a hóg a hölgy szavaival élve „bitorolta” a férfit, őt pedig gyűlölte, nem bírta elviselni, hogy az imádott bátyja rá szánja az ideje javát. Különös szituáció: a kliensem a párkapcsolatában gyerekként tudott csak részt venni, és a másik gyerek ellene fordult, mert a riválisa lett. Sajátos testvérféltékenység és versengés alakult ki közöttük. Ő azért többször megpróbálkozott azzal is, hogy valami pozitív érzést váltson ki a húgból, például főzött neki, tisztázó beszélgetéseket kezdeményezett vele, de minden erőfeszítése kudarcba fulladt. Újra meg kellett élnie azt a teljes

elutasítást, amit egyébként is viselhetetlen teherként hordozott magában, ezért – nem tudok rá jobb kifejezést – megátalkodottan kezdte gyűlölni ezt a lányt, és mindent megtett, hogy kiszorítsa a partnere életéből. A helyzet végül odáig fajult, hogy a hűg azt vágta a fejéhez: „Remélem, nemsokára megdöglesz.” Ez a mondat ostorcsapásként hatott, hiszen akkor már valóban élet és halál határmezsgyéjén táncolt. Amikor beszámolt erről, annyira szélsőséges érzelmi állapotba került, annak mindenféle vegetatív tünetével együtt, hogy fontolgatni kezdtem, nem kellene-e orvost hívnom. Végül valamelyest megnyugodott, de világos volt, hogy amit láttam, az olyan erejű indulat volt, ami még egy egészséges ember szervezetét is megterhelné, nemhogy az övét, aki éppen az életéért küzdött. Ez a kemény fiatal nő, aki teljesen szenvtelenül számolt be arról, hogy a saját édesapja cserbenhagyta, ennek a számára félig-meddig idegen lánynak a gonosz megjegyzésétől az összeomlás határára került. Hogyan lehetséges ez...? Úgy, hogy azt az elemi fájdalmat és indulatot, ami igenis ott munkált benne az édesapja irányában, átvitte egy sokkal kevésbé fontos személyre, és ebben a felszínebb kapcsolatban élte meg, mert ez elviselhetőbb volt számára. Ezzel azonban sajnos csak eltávolodott a probléma mélyrétegétől, pedig ha azzal képes lett volna már korábban foglalkozni, talán a betegsége is másképpen alakul. Szíve mélyén elementárisan vágyott arra, hogy az apukája végül mégis jöjjön el érte, vigyázzon rá, mentse meg. Noha az ilyesmit természetesen sohasem tudhatjuk biztosan, nem tartom kizártnak, hogy maga a betegség is azt a célt szolgálta (volna), hogy az apját arrafelé mozdítsa, hogy mindent félretéve megjelenjen. Hiszen ha van az életben olyan helyzet, amikor az emberek képesek akár a sérelmeiken és a büszkeségükön is átlépve a szeretteik segítségére sietni, akkor az egy súlyos baleset vagy betegség. Az ő apja azonban ekkor se jött.

Megismerkedésünkkor az volt a benyomásom erről a fiatal hölgyről, hogy átlagon felül küzdőképes, bátor, életigenlő ember, és az állapota miatt az időnk is erősen fogytán volt, ezért mihamarabb igyekeztem arra fordítani a figyelmét, ahol a probléma gyökerét éreztem: az édesapjával való kapcsolatára, de nem a fájdalmas emlékek boncolgatása céljából, hanem hogy végül megbékélhessen vele. Teljes elutasításba ütköztem. Nem engedte, hogy ehhez a témához hozzányúljunk, akár nyíltan, akár áttételesen próbáltam érinteni. Ezt nyilván elviselhetetlenül fájdalmasnak érezte, ezért egy énvédő mechanizmussal izolálta, „letokolta”, és a fájdalom

ott pangott, növekedett benne – mint egy daganat. Szerette volna kimetszeni, kihasítani magából, de ez lehetetlen volt. Hiába mondjuk, hogy a szüleink nem érdekelnek minket, hiába nem tartjuk velük a kapcsolatot, hiába érvelünk azzal, hogy mi másképp élünk, az ellenkezőjét képviseljük és tesszük annak, amit ők – akkor is ott vannak minden sejtünkben. Bármilyen fájdalmas ezzel szembenézni, ha a szülő méltatlan a szerepére – a gyökereinket nem vághatjuk el, mert nem maradunk életképesek. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy kapcsolatban kell maradnunk egy adott esetben abuzáló, bántalmazó, elhanyagoló szülővel is (sok esetben ez kifejezetten ellenjavallt, máskor meg lehetetlen is, mert például a szülő már nincs is az élők sorában), hanem azt, hogy ezt a sebet gyógyítanunk kell magunkban. Attól ugyanis, hogy mi nem foglalkozunk a problémával, a probléma még foglalkozik velünk.

A kliensem már csak 36 kiló volt, komoly erőfeszítést jelentettek számára a legalapvetőbb tevékenységek is, és időnként olyan fájdalmakat élt át, hogy a társa sírva hallgatta, amint önkívületi állapotban üvöltött a szenvedéstől. De a mélypontok után még ekkor is képes volt összeszedni magát lelkileg, és eltökélten közölte, hogy tovább küzd. Aztán a szerelme hűgára terelte a szót, és szenvedélyes gyűlölettel kezdte taglalni, hogy a párjának vajon még hány évig kell fizetnie a „kis picsa” tandíját, és vajon hogyan lehetne megoldani, hogy a lány végre elköltözzön tőlük. Dermedten hallgattam, mert néhány perccel azelőtt még arról beszélt, hogy a legfrissebb leletei romló eredményeket mutattak – kit érdekel akkor a hűg tandíja...?! Ő, akinek minden erejével a gyógyulására kellett volna koncentrálnia, hiszen élni akart, azzal foglalkozott, hogyan lehetne elvenni a partnere testvérétől azt a pénzt és gondoskodást, amit addig kapott. Ahogy elnéztem a kipirult arcát és a lázas szemét, arra gondoltam: amiről azt hisszük, hogy lehasítottuk, kivágtuk magunkból, az álruhában és egészen váratlan, különös módon jelenhet meg újra az életünkben.

Pszichológusként sok mindent láttam már, de ilyen megrázó formában talán még senki sem tanította meg nekem, hogy nem lehet elmenekülni az ember fájdalmas terhei, életfeladatai elől. Nagyon szerettem volna segíteni ennek az egyébként imponálóan okos és tehetséges nőnek. Olyan szívós teremtes volt, hogy úgy éreztem: amíg marad benne egy pici lelkiező is, addig talán még mindig van esélye meggyógyulni. Ha pedig a sors mégis másképpen akarná, jó volna, ha legalább dolgait lezárva, elrendezve, szépen

mehetne el. Bármelyik csak akkor lett volna lehetséges, ha azzal foglalkozunk, amivel tényleg dolga volt. De nem lehetett, nem akarta. Valószínűleg túl későn is kezdtük. Már olyan sovány volt, hogy szinte ráaszott a csontjára a bőr, de még mindig csak a „kis picsáról” beszélt, erre a terméketlen, értelmetlen gyűlöletre pazarolta a maradék életenergiáját.

Sokat gondolkodtam ezen a lányon, a terápia alatt és később is. Azt szokták mondani, hogy annak van jobb esélye a gyógyulásra, aki hinni tud benne és igazán akarja. Ez általában igaz is, és ő az első találkozásunk alkalmával mélyen a szemembe nézve azt mondta nekem: meg AKAROK gyógyulni, és TUDOM, hogy sikerülni fog. Olyan szuggesztív, erős személyiség volt, hogy ezt el tudtam hinni neki, és úgy éreztem, jó alapjaink vannak a lelki munkához. Akkor bizonytalanodtam el először, amikor megéreztem, hogy az édesapjával kapcsolatban milyen kőkemény tagadásban van – mert valójában nem arról volt szó, hogy ő életének ezt a fájdalmas igazságtalanságát valahogyan elfogadta és feldolgozta, hanem arról, hogy megpróbálta kizárni a tudatából. Egy idő után az volt az érzésem, hogy így van a betegségével is: igyekszik erőszakosan elfojtani a kétségeit, a félelmeit, mert úgy gondolja, azok elgyengítenék. Holott, ha ezek megjelentek, akkor ugyanúgy dolgoznunk kellett volna velük, mint az édesapjával kapcsolatos fájdalmán és sértettségén. A tagadással nem kizárjuk, hanem sokkal inkább behívjuk az életünkbe azt a dolgot, amitől tartunk. Ő pedig istenigazából nem volt hajlandó szembenézni azzal, hogy ebbe a betegségbe bele is lehet halni. Hogy ezt a csatát el is veszítheti. Ezt a lehetőséget úgy zárta ki a tudatából, mint az apja közönyét, miközben minden biztonnyal zsigeri szinten rettegett tőle. A kőkemény akarata feszültségbe került a sebezhető érzéseivel. Folyamatosan olyasmiket mondogatott mélyen a szemembe nézve, amiket *úgy akart*, de *nem úgy érzett*.

Talán sokan felkapják a fejüket arra, hogy miért is kellene feszegetni a félelmeket, hiszen ma mindenhol azt olvashatjuk, hogy pozitív gondolkodásra van szükség. Ám óriási félreértés és önbecsapás, ha azt gondoljuk, hogy ezt belátva máris pozitív gondolkodásúak leszünk: attól még nem múlnak el a félelmeink, hogy megpróbáljuk kizárni azokat a tudatunkból, és magunkra erőltetünk valami optimista szöveget, amellyel belül nem azonosulunk. Csak annak működhet a „csoda”, aki érezni is úgy tud, mint ahogy beszél róla.

Sok olyan emberrel találkoztam, akik önsegítő könyveken és tréningeken „edződve” szüntelenül ontották magukból a pozitív, optimista mondatokat, miközben a környezetük érezte, hogy az egész mennyire izzadságszagú. Anno megkaptam egy kliensemtől a Titok című könyvet – azt mondta, ez lett számára a Biblia. Hamarosan elmaradt a terápiából, de két évvel később azzal jelentkezett be újra, hogy valami súlyos betegségtől retteg, folyton erre gondol, noha a leletei szerint teljesen egészséges. Rákérdeztem, hogy az ő hite szerint nem éppen bevonzza-e a betegségeket, ha állandóan azokra koncentrál. Kiderült, hogy a könyv intelmeivel már régen nem foglalkozik, bár korábban mentőövnek tűntek számára, mert elhitette magával, hogy bizonyos pozitív mondatok mondogatásával érzelmileg is átalakul. Nem így történt, és bár a mai napig sokan hisznek ebben – én nem. (Ez természetesen nem vonatkozik a relaxációra, meditációra, melyek során valóban befelé figyelünk, és meghallhatjuk a belső hangokat.) Amit működni látok, leginkább az, hogy szembenézünk a nehézségekkel, de a minket érő sok élmény és inger közül igyekszünk azokra koncentrálni, amelyekből erőt meríthetünk. Egyszerűbben fogalmazva: nem arra fókuszálunk, ami nincs, hanem arra, ami van. Remélem, ez a súlyosan beteg lány, aki a terápia kezdetétől számítva néhány héten belül elhunyt, utolsó perceiben arra gondolt, mennyire szeretik egymást a párjával...

Szégyen

A belső gátló tényezők közül az egyik legfájdalmasabb a szégyen, amelyet a legtöbben már egészen korai életkorban megismerünk – a külvilág értésünkre adja, hogy nem felelünk meg az elvárásoknak, nem olyanok vagyunk, amilyennek „lennünk kellene”. Ám sok rajtunk kívül álló dolog miatt is szégyenkezhetünk, amikről nem tehetünk: ilyen például a család anyagi helyzete és életkörülményei, a szülők rossz, adott esetben bántalmazó házassága, válása, alkoholizmusa. Ezeket elképesztő teherként, mély szégyenérzettel vonszolhatja magával egy gyermek, aki a szüleitől függetlenül még nem definiálta önmagát, ezért azt éli meg, hogy ugyanolyan, mint ők, és mások is e szerint ítélik meg. Egyik kliensem mesélte, hogy a mai napig is összeszorul a gyomra, ha visszagondol arra, hogy gyermekkorában soha nem hívhatott meg magukhoz senkit, nehogy kiderüljön, hogy koszban, mocsokban, alkoholizmusban élnek, hogy az édesanyja délután ötkor is foltos hálóingben, ittasan tántorog elő a hálósobából, hogy ha az édesapja hazaér, akkor úgy beszélnek egymással, ahogy jobb helyeken a kutyaival se szoktak, és ha nagyon elfajulnak a dolgok, akkor kezdődik az ütlegetés is, amiből ő se mindig maradhat ki. Miközben gyermekként természetes módon azonosult a szüleivel („ők én vagyok, én az ő sarjuk vagyok”), elképesztően félt és undorodott attól, ami körülötte zajlott, és csökkent értékűnek, selejtesnek élte meg magát, amiért ebbe a családba tartozott. Mivel a felmenőit vállalhatatlannak látta, úgy érezte, ő maga sem vállalható. Ráadásul a megküzdésre sem kapott semmilyen használható mintát, mert az olyan szülő, aki alkoholizmussal kezeli a problémáit és ütéssel a haragját, nem azért teszi ezt, mert tud mit kezdeni a nehézségekkel. Az ő édesanyja és édesapja nemcsak válsághelyzetekben, de még teljesen hétköznapi problémák esetén is tehetetlennek mutatkozott, megoldási kísérletek helyett legfeljebb a feszültségüket próbálták levezetni azzal, hogy nagy mennyiségű szesszel kiütötték magukat.

Az ilyen miliőben felnőtt gyerekek fejlődésük legérzékenyebb időszakában azt élik meg, hogy velük valami baj van, ők rosszabbak, kevesebbek mint mások, főleg ha a tágabb környezetük szintén ezt érzékelteti velük – fintorogva tekintenek rájuk, suttogva beszélnek róluk,

vagy éppenséggel agresszíven vágnak a fejükhöz nagyon fájdalmas szavakat. Nekik eleve nehezebb dolguk van mint a többieknek, mert nincs mögöttük szülői támogatás, érzelmi biztonság – sem pedig megfelelő anyagi háttér akár ahhoz, hogy ugyanúgy öltözködhessenek, ugyanazokkal az eszközökkel rendelkezessenek mint a társaik, akár ahhoz, hogy képességeiket a megfelelő helyeken fejleszthessék, bontakoztathassák ki. Ezeknek a dolgoknak pedig nagy jelentőségük van arra nézve, hogy a felnövekvő gyermek később mit tud elhinni saját magáról, mibe mer belevágni, hogyan képes és akar élni.

Mivel a szomorú statisztikai adatokból tudjuk, hogy Magyarországon milyen nagyságrendekben van jelen a szegénység, a munkanélküliség, az alkoholizmus, a családon belüli erőszak, sejthetjük, hogy hány és hány ember cipelheti teherként ezt a szégyenérzetet, és mindazt, ami vele jár.

Egy ilyen kezdet után gyakran az a folytatás, hogy a gyerek már nagyon korán maga is italozni kezd és/vagy kábítószerhez nyúl, mert úgy érzi, nincs perspektívája, nincsenek sikerélményei, nem tud tiszteletet és pozíciót kivívni magának a közösségben – hacsak úgy nem, hogy edzőterembe kezd járni, kigyúrja magát, esetleg különböző balhékba is belemegy, mert így legalább az erőfölényétől és a rossz hírtől tartani fognak. A lányok szintén gyakran agresszív eszközökhöz nyúlnak, hogy a másik fölébe kerekedjenek. Ha már elismerést és megbecsülést nem szerezhhetnek, legalább féljenek tőlük. Vagyis az állatvilágban használatos dominanciateremtő eszközökhöz nyúlnak, mert más nem elérhető számukra.

Amikor ilyen körülmények közül induló emberekkel beszélgetek, az egyik legfontosabb, legmeghatározóbb érzés, amiről beszámolnak gyermekkorukból (illetve későbbi életük nehézségei, kudarcai kapcsán), az a *szégyen*. Az az általuk mélyen megélt meggyőződés, hogy ők kevesek, nem megfelelőek, nem értékesek, nem jók, nem elfogadhatók, nem szerethetők.

Bár ezeknek a nehéz sorsú gyerekeknek elsősorban nyilvánvalóan szociális jellegű segítségre volna szükségük, végtelenül fontosnak tartanám azt is, hogy pszichológiai támogatást is kaphassanak. Erre nagyszerű lehetőséget jelenthetnének a kamaszoknak szervezett önismereti/pszichodráma csoportok, mert ezekben olyan közeg teremthető meg, ahol a jobb és rosszabb körülmények közül érkező gyerekek ugyanarra a szinte kerülnek – csak az érzésviláguk, a gondolataik, a

személyiségük, a reakcióik által vívhatnak ki másokból elismerést, mert a műfaj természete olyan, hogy egyéb adottságaik ott egyszerűen nem számítanak. (Ahogy a Szembenézni önmagunkkal című fejezetben részletesebben is megírtam: az önismereti csoportban én sem mentem sokra a készülő PhD-mel, mert a többiek egy másik hasonló korú lány törekenységére, elesettségére, nehéz sorsára ezerszer több érdeklődéssel és empátiával reagáltak, mint az én tudományos előmenetelemre – és ezt utólag teljesen megértem.) Egy ilyen csoportban kizárólag a belső tartalmainkkal lehet érvényesülni – ami rendkívül gyógyító hatású lehet valaki számára, akit addig mindenhol olyan szempontok szerint ítélték meg, melyek alapján ő nem számíthatott elismerésre, és a másokkal való összehasonlításban rendre alulmaradt.

Hozzáteszem: az első alkalom sokak számára még itt se könnyű, mert amikor a csoportvezető megkéri a tagokat, hogy mutakozzanak be, és néhány szóval mondják el, hogy miért jöttek, az nemcsak a kamaszok, de még a felnőttek jelentős részének is akkora sokkot jelent, hogy remeg a hangjuk, izzad a tenyerük, sőt van, aki hasmenést kap, és kirohan a teremből. Igen, pusztán attól, hogy meg kell mondaniuk a nevüket és két mondatot önmagukról. Ebben ugye alapvetően semmilyen kihívás nincs, nem teljesítményhelyzet, a félelem annak szól, hogy egyáltalán megnyilatkozzanak, mert az az alaphiedelmük, hogy nem fognak tetszeni másoknak, nem keltenek jó benyomást. (Egyébként van az embereknek egy szintén jelentős csoportja, akik ugyanezt óriási kibontakozási lehetőségnek tekintik – végre figyelnek rájuk, végre fontosak lehetnek, végre valahol meghallgatják őket! Ők nehezen állnak meg két-három mondatnál, és gyakran alig lehet leállítani őket, hogy hagyjanak másokat is szóhoz jutni.)

Meggyőződéseim, hogy ha minden iskolában hetente akár csak egy olyan órát tartanának hozzáértő, érzékeny szakemberek, amelynek keretében ki lehetne lépni a megszokott hierarchiából, mert végre nem az számítana, hogy Pisti a legjobb tanuló, Juli a legszebb lány és Gyuri a legmenőbb arc, hanem emberi érzéseket és értékeket lehetne a közösség elé tárni, már az is sokat javíthatna mind az egyes gyerekek közérzetén, mind pedig a csapatszellemen. Persze ennél még sokkal többet is lehetne tenni. Vekerdy Tamás évtizedek óta mondja, hogy azok az oktatási modellek büszkélkedhetnek a legjobb eredményekkel, és azok tudják sikeresen integrálni a nehéz sorsú gyerekeket is, amelyek nem ugyanazt az előre

gyártott sablont próbálják mindenkire ráhúzni, hanem először is azt kérdezik meg a fiataloktól: veled mi van? Te hogy érzed magad? Te mit tudsz? Te mit szeretnél? Te milyen értékeket és terheket hoztál magaddal? Ahol ez megvalósul, és jól valósul meg, ott csodáknak lehetünk tanúi – gondoljunk csak a hejőkeresztúri iskolára, ahol az ország egyik legszegényebb térségéből származó, hátrányos helyzetű gyerekek sorra nyerik meg az országos versenyeket stratégiai játékokban, matematikából jobbak, mint a budapesti átlag, a hiányzások száma pedig elenyésző, mert imádnak iskolába járni – holott sokan elkeserítő körülmények közül érkeznek, tizenketten alszanak egy fűtetlen szobában. Ebben az iskolában ugyanis többek között megtanítják kommunikálni a gyerekeket. Olyan szókincsük, érvelési gyakorlatuk lesz, amellyel önbizalmat szereznek, mert bármikor, bármilyen közegben képesek megszólalni. Ennek során rádöbbennek, hogy a szegénység, az otthoni környezet, a származás, a bőrszín nem jelenti azt, hogy ők értéktelenek, és nem vihetik semmire.

„Amikor csoportban vagyunk, nem izgulok, mert tudom, hogy nem jegyre megy, hanem dicséret jár érte.”, „Mindenki jó valamiben. Én tesiből. Mindenki képessége szerint kap egyéni feladatot.”, „Van kitől segítséget kérni, és nincs kitől félni” – mondják az itt tanuló gyerekek.

A feladatot úgy osztja ki a tanár egy-egy csoportnak, hogy a legjobb képességű tanuló se tudja azt egyedül megoldani, a sikerhez szükség legyen a leggyengébbek segítségére is. Vagyis nem versengenek, nem lenyomni próbálják egymást, hanem együtt dolgoznak.

Szóval vannak bizonyítottan működő lehetőségek az otthoni körülmények adta hátrányok ellensúlyozására, az ezekből adódó szégyenérzet csökkentésére, feloldására – csak jó lenne már végre szélesebb körben megismertetni és használni ezeket!

Ez természetesen nemcsak a gyerek- és kamasz-, de a felnőttkorra is érvényes. Az egyik önismereti csoportomba például jelentkezett egy nagyon egyszerű családból származó, kevés iskolát végzett fiatalember, aki egész gyerekkorában azt hallgatta, hogy te kis szerencsétlen, te mindenhez hülye vagy, soha semmire se fogod vinni. Ő ezt olyan szépen meg is tanulta, hogy nemcsak ennek megfelelően viselkedett, de magáról is elismételte minden lehetséges helyzetben – talán azért, hogy legalább ne mások mondják róla. (Pechjére ráadásul rendkívül szerencsétlenül csengő vezetékneve volt –

afféle gogoli beszélő név: éppen azt fejezte ki, amilyennek ő látta, érezte magát.) Az önismereti csoportban azonban komoly erőfeszítéseket tett, hogy megmutassa másoknak az érzéseit, ami a többiekben rokonszenvet, tiszteletet ébresztett iránta, és nagyszerű visszajelzéseket kapott. Dicsérték, elismerték, ha pedig szidta önmagát, akkor igyekeztek meggyőzni őt arról, hogy nincs igaza. A fiú azonban ebből szinte semmit sem tudott elhinni és elfogadni. Hiába kapta meg végre azokat a reakciókat, amelyekre mindig is vágyott, olyan erős volt benne az a kognitív beállítódás, hogy ő semmit érő, alacsonyabb rendű ember, hogy még a legőszintébb, legelismerőbb szavak sem tudták megingatni ezt a hiedelmét. Ha dicsérték, arra azt mondta, hogy tudom, hogy ti mind tanultabbak vagytok, szellemileg fölöttem álltok, és most csak vigasztalni próbáltok. Az automatikus gondolata mindig az volt, hogy mások csak szájalomból nyúlnak le hozzá, mint valami alattvalóhoz. Bár többször voltak olyan játékaik és reakciói, amelyek a csoportot egyszerűen bámulatba ejtették, mert érzelmileg fantasztikusan gazdag és izgalmas, érzékeny fiú volt, aki sok tekintetben lepipálta a nála műveltebbeket, a társak egy idő után belefáradtak abba, hogy hiába erőlködnek, nem tudják meggyőzni arról, hogy igenis értékes és szerethető ember. Hosszú hónapokon át csak pakolták, pakolták rá a megerősítéseket, de mivel mindent lepattintott magáról, egy idő után úgy voltak vele: ha hülyének akarod magad hinni, akkor hidd annak. Esetében világosan megmutatkozott, hogy ha valaki gyermekkorában mélyen megsérült ezen a téren, nagyon beleégették a szégyenérzetet, akkor önmagában nem lesz elég az, hogy felnőttként mások megdicsérik őt és kedvesek hozzá. Ezek a visszajelzések esetleg adnak valami pillanatnyi jó érzést, de ahhoz, hogy az önmagáról alkotott kép gyökeresen megváltozzon, ennél azért több kell. Amíg lyukas az a zsák, bármennyit töltünk bele, alul kifolyik, és végül megint üres lesz. (Számos nagy művész is abban a cipőben jár, hogy amíg szól a vastaps, el tudja hinni magáról, hogy valaki, de amint lejön a színpadról, ismét nyomorúságos senkinek érzi magát.)

Az önmagunkról alkotott alaphiedelmek módosítása adott esetben évekig tartó kemény önismereti munkát jelent. Ha ennél egyszerűbb volna, akkor az emberek csak beugranának ebédszünetben a pszichológushoz (ahogy egyesek kiszaladnak a munkahelyükről a plasztikai sebészhez „egy kis feltöltésre”), a szakember megveregetné a vállukat, hogy higgye el, ön nagyszerű, értékes ember – és máris minden elrendeződne. Sajnos ez nem

így működik – ha igazán mély sebződésről van szó, akkor a torz alaphiedelmek eredetéig kell visszanyúlni, és azokat szép lassan, fokozatosan visszabontani, átírni. Ez elsősorban belső munka – a környezet ugyan adhat kívülről pozitív megerősítéseket (és jó is, ha ad), de pusztán más emberek visszajelzései alapján nem lehet másmilyenné válni. Ezt azoknak is érdemes tudniuk, akik a szerelmüktől várnák azt, hogy törölje el minden sérelmüket, építsen fel bennük egy teljesen új világot, és hitesse el velük, hogy ők jók. Egy másik ember erre nem képes – ő ahhoz tud kapcsolódni, ami bennünk már megvan, amilyenek már vagyunk. Noha valóban biztathat minket, bátorságot önthet belénk, megerősítheti az önbizalmunkat, a küzdőszellemünket – de csak akkor, ha ezekből valami már létezik bennünk! Kívülről nem tudja megteremteni, ami belül nincs kidolgozva. (Bár a szerelem első, felfokozott időszakában esetleg úgy tűnhet, hogy erre mégis képes, ha ez az elvárás, mindig csalódás lesz a vége. Ekkor jönnek azok a mondatok, hogy „még sincs igazi szerelem”, „mégse ő volt az igazi”, „mégiscsak egy rakás szerencsétlenség vagyok” – holott egyszerűen arról van szó, hogy valaki olyasmit várt el egy másik embertől, egy kapcsolattól, amit az nem képes megadni, és nem is feladata!)

A fent emlegetett fiú történetéhez annyit röviden még hozzátennék: ha gyökeres változás pusztán az önismereti csoportban való részvétel által nem is tudott végbemenni nála, nagyon szép részsikereket értünk el. Végig benne maradt a csoportban, és idővel annyira megerősödött az önbizalma, hogy munkát váltott, és egy általa sokkal szívesebben végzett, méltóbbnak érzett foglalkozás mellett kötelezte el magát. Ez nagyon sokat jelentett számára. Összességében jóval erősebb belső tartással távozott, mint ahogy érkezett, és jobban is érezte magát a bőrében. További munka kérdése, hogy el tudja hinni: kellhet egy olyan nőnek, akire vágyik, és ki tudjon alakítani egy működő párkapcsolatot. Teljesen reálisnak látom, hogy ez is sikerülhet neki, mert egyébként számtalan olyan tulajdonsággal rendelkezik (kedves, figyelmes, mély érzésű, tisztelettudó), ami ajándék lehet egy nő számára. Csak még idő kell, amíg ezt ő is el meri hinni magáról.

Természetesen a szégyen érzését nem csak a hátrányos helyzetű családok gyermekei ismerik. Rengeteg, jó körülmények közül érkező társuk is rendszeresen hall a szüleitől, tanáraitól olyan fordulatokat, hogy „Jaj, de ügyetlen vagy!”, „Ne bénázz már, kisfiam!”, „Mit csinálsz, te szerencsétlen?!”, „Hallgass, megint hülyeséget beszélsz!” – hogy csak a

szalonképesebbek közül említsek néhányat. Ha valaki gyakran hall efféle mondatokat másoktól, végül elhiheti, hogy ő tényleg olyan, amilyennek mondják, és ez rendkívül erős gátat jelenthet abban, hogy önfeledten merje kifejezni és kipróbálni önmagát. (Arról nem is beszélve, hogy ezek a szavak mennyire *fájnak*.)

Feldmár András egyenesen úgy fogalmaz, hogy életünk két legmeghatározóbb mozgatórugója a szégyen és a szeretet. Az ő értelmezésében ezek egymásnak ellentétei, mert ahol megszégyenítés van (vagyis az embert bántják, minősítgetik, kinevetik, azt az érzést ültetik el benne, hogy ő nem jó, nem megfelelő), ott nincsen szeretet. A szégyen nem más, mint a visszautasításból eredő belső elszigeteltség. Aki szégyelli magát, az rejtőzködni, bujkálni kezd, hogy elrejtse önmagát mások elől, félni fog, kicsi lesz és dühös. Nem meri a saját életét élni, mert úgy érzi, a vágyai beteljesítéséhez ő kevés. Saját negatív tapasztalatait, megszégyenülésméenyait viszont öntudatlanul, sőt keserűségében gyakran tudatosan is továbbadja másoknak – így terjed a szégyen vírusként egy társadalomban. Minket bántottak, hát mi is bántjuk a többieket.

Ha bepillantást szeretnénk nyerni ennek a mechanizmusába, elég felmennünk a Facebookra, ahol zavarba ejtő tömegben találkozhatunk azzal, ahogy emberek igyekeznek megsebezni, megszégyeníteni másokat. Ez a felgyülemlett frusztráció és agresszió levezetésének egyik – igen kártékony – módja, elhárító mechanizmus, mely többek között arra is szolgál, hogy elvonja a figyelmünket bizonyos dolgokról, amelyek adott pillanatban túlságosan fájdalmasak vagy nehezen feldolgozhatóak lennének számunkra. Gyakran projekció, melynek során valamit, amivel nekünk, magunknak van problémánk, elakadásunk, kivetítünk egy másik emberre vagy embercsoportra. Minősítgetjük, kritizáljuk, alázzuk őket, így a belső problémát külsővé tesszük, mentesülve az alól, hogy felelősséget vállaljunk és erőfeszítést tegyünk. Ez a működésmód különösen felerősödhet, ha valakire irigyek vagyunk vagy haragszunk rá valamiért. (Én ezért csak úgy nevezem a Facebookot, azon belül a bántóan kommentelők világát, hogy Fikaország.)

Még ijesztőbb és alparibb a dolog, amikor valaki a magánéleti problémáit tárja a nyilvánosság elé, saját hozzátartozóit, ismerőseit

igyekezve megszégyeníteni mások előtt. Mostanában például több olyan esettel is találkoztam, hogy az elvált és gyermekét ritkán látogató férfi nyilvánosan bírálja a gyermeket gondozó egykori társa nevelési elveit, szokásait, eszközeit, amikor viszont hetente vagy kéthetente egyszer pár órát a gyerekekkel tölt, arról látványos fényképeket posztol a Facebookra, hogy mindenki lássa, mennyire nagyszerű apa ő. Ha mélyebbre ásnánk, nyilvánvalóan azt találnánk, hogy az illető komoly büntudattal küzd, mert érzi, hogy keveset ad a gyermekének, és attól fél, hogy ezért mások is elmarasztalhatják. Hogy ezt a feszültséget csökkentse, azt az utat választja, hogy leértékeli a másikat, mert így úgy tűnhet, mintha ő még többet tenne a gyerekéért, mint az őt valójában gondozó másik szülő. Ez azonban nem erőfeszítés, hanem egy mód arra, hogy ugyanolyan keveset tehessen, mint addig, csak ne érezze magát rosszul miatta. A gyerek nem nyer vele, az ő lelkiismeret-furdalása sem szűnik meg tartósan ettől, a társ nyilvános megszégyenítésének kísérletei pedig még jobban elmérgesíthetik a helyzetet.

Az is nagyon érdekes, hogy az emberek mi mindent tekintenek szégyellnivalónak a mai társadalomban. A rendelkezemen különösen gyakran panaszkodnak a férfiassággal-nőiességgel kapcsolatos szégyenérzetekre. A férfiak ezt sokszor a pénz-siker-hatalom/dominancia hármasában megmutatkozó hiányokhoz kötik, és arra panaszkodnak, hogy ezek nélkül napjainkban nehezen lehet valaki „férfi” akár saját maga, akár a nők, akár más férfiak szemében. Ha arra gondolunk, hogy ma hányan élnek munkanélkülként, vagy nagy szegénységben, vagy elemi kiszolgáltatottságban, elképzelhetjük, hogy ezek az emberek férfiasságukban is milyen mély szégyenérzetet élhetnek át.

A nőkben leginkább a külsejük vélt hibái és az öregedés nyomai ébresztenek szégyenérzetet, de mivel ennek egy külön fejezetet szenteltem, erre most részletesebben nem térek ki. Továbbá mélységes szégyennek élük meg, ha elhagyja őket a partnerük, vagy szándékaik ellenére harmincas-negyvenes éveikben sem tudnak tartós kapcsolatot kialakítani („nem kellek senkinek”). Szégyellük, ha nem jön össze a gyerek („az én testem terméketlen talaj, nem vagyok igazi nő”), nem merik felvállalni, ha meddőségi centrumba járnak. De azt is szégyellük, ha elvált nőként gyerekekkel keresnek társat. Ez számomra különösen érdekes és meglepő volt: nem az elvált státuszukat szégyellük, hanem azt, hogy már van

gyerekük, mert az ismerkedés során rövid úton megtapasztalják, hogy az anyaságuk sok férfi számára terhet és kizáró tényezőt jelent. Van, aki emiatt sokáig eltitkolja, és csak a kapcsolat későbbi pontján „vállalja fel” a gyerekét – romboló, önmagunkat gyengítő stratégia... Szégyellik továbbá, ha nem „tökéletes” anyák, ha néha unják a közös játékot, vagy idegességükben rákiabálnak a gyerekekre (amit utána persze rögtön meg is bánnak), de azt is, ha képtelenek a tomboló gyereket kordában tartani, vagy fogalmuk sincs, hogy egy adott problémát hogyan lehetne megoldani.

Ám bármi miatt is szégyenkezünk, az alapképlet az, hogy csökkent értékűnek éljük meg magunkat, és nem akarjuk, hogy ez mások számára is kiderüljön. „Jaj, csak ki ne tudódjon, hogy apám alkoholista!”, „Csak nehogy meglássák a narancsbőrömet!”, „Nehogy megtudják, mennyire szegények vagyunk!”, „Bízom benne, hogy nem érzik a kézfogásnál, hogy izzad a tenyerem!”, „Remélem, senki nem hallotta meg, hogy rákiabáltam a gyerekekre!”, „Inkább azt hazudom, hogy párkapcsolatban élek, nehogy azt higgyék, senkinek nem kellek.” Satöbbi.

Volt egy különösen érdekes esetem: a férfi kliens folyton attól szorongott, hogy az utcán vagy más nyilvános helyen tör rá a hasmenés, és mások szeme láttára megszégyenül. (Hozzáteszem: ez a valóságban egyszer sem fordult elő.) Már vécétérképek voltak a fejében, pontosan tudta, hogy a szokásos útvonalain hol vannak azok a nyilvános toalették vagy éttermek, ahova adott esetben be tud rohanni. Mindig hordott magánál törülközőt, váltóruhát, és volt nála egy ágytálféleség is, ha az autójában, közlekedési dugóban jönne rá a szükség. Soha nem kellett használnia ezeket sem, de valamelyest megnyugtatta a tudat, hogy ha úgy adódik, ott vannak.

(Ha belegondolunk, sokan magától a vécéhasználatától is szoronganak, ha valaki a közelükben van: néha a párok tagjai sem mernek „nagyvécézni” a hotelszobában, mert a fal másik oldalán ott ül a partnerük: mintha ebben bármi különleges lenne! Mintha nem lennénk ebben mindannyian teljesen egyformák! Mégis szégyelljük, titkoljuk – van, aki inkább napokig próbálja visszatartani...)

Ezzel a férfival eleinte arról beszélgettünk, hogy mégis mi lenne, ha egyszer tényleg bekövetkezne, amitől tart. Ez nyilván egy kellemetlen szituáció, amit az ember jobban szeretne elkerülni – de ha ne adj isten mégis megtörténne, annak tényleg olyan nagy jelentősége volna? Aznap esetleg jópofa sztori lenne azoknak, akik látták, de már három nappal

később se érdekelné a kutyát sem. Ilyesmi másokkal is előfordul néha – egyszer még az én rendelésem is megesett valakivel. Nagy ügy, feltakarítottuk, és ez semmilyen módon nem befolyásolta a kapcsolatunkat. Sőt, láttam hosszútávfutót, akire a maratonon jött rá a szapora, de ennek ellenére sem állt meg – a fotók megörökítették, amint a széklete végigfolyt a lábán, miközben ő futott tovább. Nem túl szép látvány, de annál nagyobb elismerést ébreszt az emberben a sportoló eltökéltsége, hogy a céljait még ilyen körülmények között sem adta fel. Ez tipikusan olyan helyzet, amire azt mondhatjuk: jó, ciki – na és akkor mi van?!

Egy idő után azonban a szorongás eredete felé kezdtem tapogatózni, és mivel azt semmilyen betegség vagy korábbi tapasztalat nem alapozta meg, arra gondoltam, hogy valamiképpen a szégyennel, a megszégyenüléstől való félelemmel lehet összefüggésben. Eltaláltam: kiderült, hogy a kliens több hónapig szeretői viszonyt tartott fenn az egyik kolléganőjével, amit egy idő után le akart volna zárni, a hölgy azonban azzal fenyegette, hogy ha elhagyja, akkor kitálat a férfi feleségének. A kliensem rettegett a lebukástól, a megszégyenüléstől, de annyira, hogy erre még gondolni sem volt hajlandó, inkább kínlódva tovább folytatta a viszonyt – és egyszer csak különös módon attól kezdett félni, hogy nyilvános helyen összezsínálja magát... A tünet szimbolikus volt: szeretett volna megszabadulni valamitől, amire már nem volt szüksége, de úgy, hogy azt ne lássa senki, ne vegyék észre, amikor elengedi.

Általános törvényszerűség, hogy minél tovább visszafojtunk valamit, annál nagyobb erővel akar a felszínre törni – és egyre több energia kell ahhoz, hogy visszatuszkoljuk. Éppen ezért bármilyen kellemetlen dologról is van szó, célszerűbb, ha szembenézünk vele, és felvállaljuk, mint ha rejtegetni próbáljuk.

Ha valakit egy gyermekkori megszégyenítés élményei és következményei tartanak vissza attól, hogy jó érzéssel tudjon önmagára tekinteni, és bátran merjen élni, azon többnyire úgy kezdünk el dolgozni, hogy fokról fokra megkérdőjelezzük a kliens önmagával kapcsolatos hiedelmeit. Gyermekkorában még nem volt képes arra, hogy mást higgyen magáról, mint amit a szülei gondoltak és mondtak róla. Most azonban már nem gyerek. Miért kellene 35 vagy 45 évesen is ugyanúgy látnia magát, ahogy a szülei látták őt? Vajon biztosan igazuk volt, amikor őt például kétbalkezesnek, ügyetlennek bélyegezték, csak mert első próbálkozásra

nem tudott elég jól megcsinálni valamit? Igazuk volt, amikor rossznak nevezték, és megszégyenítették az elevenségéért, a mozgékonyágáért, miközben egy egészséges gyerek igenis éppen ilyen? És így tovább. Utána nagyon egyszerű helyzetekben, apránként kezdünk bizonyos rossz beidegződéseket átírni: például, ha megdicsérik, akkor ügyelnie kell, hogy ne válaszolja azt, amit mindig szokott: „Csak vigasztalni akarsz, tudom, hogy úgyis béna vagyok.” Ha ezt néhányszor már sikerült visszatartania, akkor következő körben már felelheti akár azt is (elfogadva a bókot), hogy köszönöm szépen, nagyon kedves vagy, ez jólesett. Ha ilyen gyakorlatok során már eléggé megerősödött, akkor akár valami nagyobb kihívás is jöhet: például egy szórakozóhelyen megszólít valakit, aki tetszik neki, vállalva annak a kockázatát is, hogy a másik nem fogja viszonozni az érdeklődését. Ha ez néhányszor megtörténik, azt is megtanulja, hogy ezt is túl lehet élni, ebbe se kell belehalni, és kialakul egyfajta immunitása. Persze az is fontos, hogy miként értelmez az ember egy ilyen eseményt – mi lenne, ha nem arra gondolnánk, hogy „nem kellettem”, hanem arra, hogy olyan valakivel próbáltam ismerkedni, akivel nem volt dolgom? Mert ez tényszerűen igaz is. Aki „nem kell”, az selejtesnek érzi magát, miközben hány és hány okos, helyes, kedves ember van, akivel magunk sem akarnánk összejönni, de nem azért, mert valami gond van velük, hanem azért, mert nem passzolunk egymáshoz, nincs „kémia”, párkapcsolati értelemben nincs egymással dolgunk. Ezeket a kognitív torzításokon alapuló, szorongáskeltő fordulatokat érdemes lecserélni a gondolkodásunkban és a szóhasználatunkban is reálisabbakra, mert csak gyöngítenek minket. Ugyanaz a dolog másik keretbe helyezve egészen mást jelent.

A cél az, hogy minden feszengés nélkül ki tudjuk mondani önmagunknak és másoknak is: ilyen vagyok. Innen és innen jövök. Ezt és ezt tették velem. Ezeket a sebeket hordozom. Sok mindenben fejlődhetek, változhatok még, de alapvetően: ez vagyok én. A fejlődés következő lépcsőfoka, amikor valaki már nemcsak felvállalni képes mindezt, de még büszke is tud lenni arra, hogy ő a hátrányos körülményei ellenére, vagy inkább azokkal együtt lett olyan, amilyen. Hiszen nyilván sokkal könnyebb kipárnázott környezetből bármilyen eredményt is elérni, mint a sűrű mínusból indulva. Ha így is sikerül, akkor ez azért lehetséges, mert az illető önmagából tudott meríteni. Mindannak ellenére el tudott hinni

magáról valamit, hogy a környezete teljesen mást sugallt neki. Ezért az ilyen emberek eredményei különösen becsülendők.

A kulcsszó: felvállalni! Anno dolgoztam egy tinédzser fiúval, aki rettenetesen szégyellte, és mindenki előtt titkolta, hogy a családja (sokféle szempontból) rettenetes körülmények között él. Nem mert sem barátságokat, sem párkapcsolatot kialakítani, mert félt, hogy előbb-utóbb színt kellene vallania, vagy akaratán kívül is kiderülne, hogy milyen milióból jön. Hosszú közös munka után abban a stratégiában állapodtunk meg, hogy ha valakiről úgy érzi, hogy rokonszenves neki, és a kapcsolatból lehetne barátság vagy szerelem is, akkor még mielőtt nagyon közel kerülnének egymáshoz, hívja el magukhoz. Vállalja fel előtte, hogy ilyen helyen lakik, ilyenek a szülei, náluk így mennek a dolgok. Elmondhatja neki, hogy maga is szenved ettől – de ezek a dolgok akkor is hozzá tartoznak, tehát aki az ő barátja vagy szerelme lesz, annak ezzel együtt kell elfogadnia. Valódi, őszinte rokonszenv esetén a másik nem fogja őt eltaszítani olyasmi miatt, amiről nem tehet, mert ezektől még ugyanaz az ember marad, akit addig vonzónak talált. Ha pedig az illető mégis visszakozik, akkor legalább időben (még az előtt, hogy érzelmileg túlságosan elköteleződött volna) derül ki, hogy ez a kapcsolat nem lenne működőképes. Persze ez is rosszulesik, de azért még nem elviselhetetlen fájdalom, nem trauma. Legfeljebb megszűnik a kapcsolata egy olyan valakivel, akivel nem is volt még kapcsolata. Nem vesztett semmit, mert ezt a barátot, ezt a szerelmet – istenigazából – meg se kaphatta volna. Más jó út ebben véleményem szerint nincs, mert egy életen át nem lehet rejtegetni, hogy az ember honnan jön, és a másik akkor választ csakugyan minket, ha tudja, kik vagyunk, és ezzel együtt is elfogad. Egy ilyen kísérlet adott pillanatban kockázatosnak és félelmetesnek tűnhet, de nemcsak a kudarc lehetősége van benne, hanem az óriási nyeresége is: azt hisszük, vállalhatatlanok vagyunk, és kiderül, hogy ez nem igaz! Azt hisszük, ha megtudják rólunk az igazat, nem kellünk majd – és kiderül, hogy így is kellünk!

Én annak a híve vagyok, hogy ha van, amit szégyellünk vagy amitől szorongunk, azt egy fontos kapcsolatban a lehető leghamarabb mondjuk ki! Játsszunk nyílt lapokkal, mutassuk meg, hogy milyenek vagyunk, ahelyett, hogy eltakarnánk. Hadd tudja meg a másik: ha minket választ, ezt kapja. Így eleve megszűrjük, hogy ki az, aki valóban ránk kíváncsi, és nem valami

illúziót kerget, másrészt a továbbiakban nem kell félnünk, hogy mi lesz, ha a „ciki” dolog kiderül. Ezzel szemben az elhallgatás és az információk lassú csöpögtetése is nagy indulatokat szokott kiváltani, mert a másik joggal érzi úgy, hogy becsapták – és sokan ezért jobban haragszanak, mint azért, ami történetesen kiderül.

Az is fontos, hogy az általunk kényesnek érzett dolgot ne úgy mondjuk el a másinak, mint ami szégyellnivaló, csak mint olyasmit, amit velünk kapcsolatban tudnia kell. Ne úgy mutassuk be, mint egy nehéz csomagot, mert ez valójában nem csomag – ezek vagyunk mi! És akkor is ezek maradunk, ha ez a másinak nem tetszik. Ha valami elemi módon hozzánk tartozik, még akkor se szabad a másik kedvéért megpróbálni lenyesegetni magunkról, ha a dolog olyan természetű, hogy erre egyébként lenne lehetőség. Ebben az esetben önmagunkat hagynánk cserben, árulnánk el. Ha ilyenek vagyunk, és ez a másik számára nem vállalható, akkor sajnos nem egy az utunk. Van olyan kliensem, aki már hónapok óta nem tudta elvinni a gyerekeit a nagyszülőkhöz, mert akárhányszor felvetette ennek a lehetőségét, a társa tiltakozni kezdett, hogy az anyósa és az apósa tudatlansága, „egyszerűsége” szerint nincs jó hatással a gyerekekre. Azt gondolom, hogy ilyesmiben nem szabad engedni. Ha valaki igényli a szüleivel való kapcsolattartást, és fontosnak ítéli, hogy az unokák és a nagyszülők is találkozhassanak, akkor ebben ne hagyja megakadályozni magát a társától, csak mert szerint a nagyszülők „cikik”. Stabil önfogadás és önbecsülés nem épülhet ki olyan talajon, ahol a szülőket lehasítjuk magunkról – ha pedig valaki ezt egy partner kedvéért teszi meg, az örök sérelem lesz a kapcsolatban. Így ugyanis saját magunkból metsszünk ki egy darabot, mert a szüleink – ha tetszik, ha nem – elidegeníthetetlenül hozzánk tartoznak. Ilyet nem kívánhat a másiktól valaki, aki teljesen elfogadja és feltétel nélkül szereti őt. Természetesen nem azt akarom sugallni, hogy azonnal szabaduljunk meg a partnerünktől, ha neki ez nehézséget okoz, de azt mindenképpen szükségesnek látom, hogy tudatosítsuk benne: mi a szüleinkkel, a múltunkkal együtt vagyunk és lettünk azok, akik, és ha ő minket szeret, akkor ezzel neki is szembe kell néznie és el kell fogadnia. Közösén, sőt szakember segítségével is dolgozhatunk ezen, mert egy szeretetkapcsolatban nincs, nem szabad hogy helye legyen a szégyennek. Mint ahogy egyénileg is szembe kell szállnunk

vele. Popper Péter írja: legfőbb erőd csak a megtörténtek vállalása lehet,
űzz magadtól messze minden olyan szégyent, ami megaláz.

Miért szégyelljük a testünket?

A testünkre vonatkozó gátlások nagymértékben hozzájárulhatnak ahhoz, hogy ne merjük önfeledten vállalni magunkat, és a saját életünket élni. Az utóbbi években egyre erősödő tendenciának látom a rendelésen (és általában a világban), hogy teljesen egészséges, normális, vonzó külsejű emberek szégyellik, sőt, néha kifejezetten gyűlölik a testi adottságaikat. Megrendítő történeteket hallok arról, hogy a külső vélt vagy valós „tökéletlenségei”, az aktuális szépségideáltól való eltérések milyen rettenetes szégyenérzetet, szorongásokat okoznak emberekben, és visznek adott esetben egészen torz irányba életüket.

Sok szülő nincs tudatában annak, hogy érzékeny életkorban akár a külsőre vonatkozó egyetlen rossz megjegyzéssel is maradandóan megkarcolhatja a gyermekét. Az egyik kliensem mesélte, hogy tini korában az anyukája egyszer azt mondta neki: „Ilyen vastag combokra inkább ne húzz szűk nadrágot, mert ez nem túl előnyös neked.” Ezután évtizedekig zsákszabású szoknyákban járt, nem mert kimenni a strandra és képtelen volt vonzónak látni magát. Férfi kliensem az édesapja azzal akarta sportolásra buzdítani, hogy „Meg kéne már mozdítanod a hájas valagadat, mert az ilyen puhányokat bokszzsáknak használják a seregben és kiröhögik a nők.” Ezzel a mondattal olyan súlyos önértékelési és párkapcsolati problémákat sikerült a fiánál megalapoznia, amelyekkel csak most, a negyvenes éveiben sikerül lassan megküzdenie. De természetesen nemcsak a szülői házból lehet ilyen sebződéseket szerezni, hanem például az iskolában is, akár egy tapintatlan tanár, akár a kegyetlenkedő diáktársak részéről. A verbális bántalmazás, a csúfolódó, kritikus megjegyzések óriási rombolást okozhatnak a lélekben, és hosszú távon befolyásolhatják az érintett személy életvezetését és szokásait. A bántó szavak beleégnek a tudatunkba, nap mint nap eszünkbe jutnak, és megakadályoznak abban, hogy önfeledten vállaljuk a testi adottságainkat.

De még az sem feltétlenül kell a gátlások kialakulásához, hogy valaki nagyon megbántson, megalázzon minket – kultúránk ugyanis olyan elementáris erővel nyomja ránk, hogy milyen szépségideálnak kellene megfelelnünk, hogy szinte defektesnek érezhetjük magunkat, ha nem eléggé hasonlítunk az elénk állított modellre.

A statisztikák szerint a plasztikai sebészek évente tizenöt-húszmillió (!) beavatkozást végeznek el világszerte, hogy klienseiket más milyenné szabják, mint amilyenek születtek. Például Brazíliában, Venezuelában és Kolumbiában a nők hatalmas keblet és tomport akarnak maguknak, náluk tehát a mell- és fenékimplantátum a legnagyobb sláger. (Döbbenetes belegondolni, hogy Brazíliában, ahol óriási a szegénység, a rászorulókon ingyen végzik el az esztétikai beavatkozásokat, de mivel annyi a jelentkező, hogy éveket is várni kell, míg valaki sorra kerül, egyesek minden vagyonuk eladásával, elzálogosításával kuporgatják össze a pénzt a műtetre, mert ez annyira fontos a számukra.) A konzervatív Iránban (az iszlám köztársaság minden tiltakozása ellenére) a nők tömegesen szabadják át perzsa orrukat, hogy az íveltebb, szabályosabb legyen – 2013-ban majdnem egymillió ilyen műtétet végeztek az országban! Dél-Koreában minden nő kicsi, V alakú állat és nagy, tágra nyílt szemet akar. Két éve általános csodálkozást váltott ki, hogy a Miss Korea-jelöltek szinte összetéveszthetően egyformák voltak, noha ez a típus ritkán fordul elő az ázsiai arcok között – mármint születési adottságaiknál fogva, de most már rengeteg van belőlük. Szöulban a huszonéves nők fele feküdt már kés alá – vannak, akik alig hasonlítanak eredeti önmagukra. Amerika természetesen még mindig a plasztikai sebészet egyik Mekkája, bár New Yorkban a nők inkább természetes hatást akarnak elérni, míg Los Angelesben a sohasem volt tökéletesen szimmetrikus babarcra és barbialkatra áhítoznak. A trend alól természetesen Európa sem kivétel, és hozzánk is beszivárgott már a jelenség, bár egyelőre talán még nem annyira látványos méreteiben. (Azért ha szétnézünk egy szórakozóhelyen, így is felfedezhetünk ezt-azt...)

Ha hazánkban a plasztikai beavatkozások más országokhoz képest még viszonylag ritkák is, a magyarok is egyre több időt töltenek azzal, hogy anyagi lehetőségeikhez mérten különböző eljárásokkal próbálnak javítani a külsejükön, vagy annak hiányosságai, hibái miatt szoronganak. Persze a nők számára minden korban fontos volt, hogy szépek, vonzóak legyenek, az nem kétséges, hogy mára a téma irreálisan nagy súlyt kap az életünkben, és egy abszurd, elérhetetlen ideált kergetünk. Miért kellene örökké fiatalnak látszanunk, amikor mindannyian (már akik megérjük) megöregszünk? Miért küszködünk, hogy tökéletesnek tűnjünk, amikor valamennyien tökéletlenek vagyunk? És miért kellene teljesen máshogy kinéznünk, mint amilyenek a természet megalkotott minket...?

Mindezt azért fontos látni, mert ha a társadalom beteg, az egyénnek jóval nehezebb egészségesnek maradnia. Ha a közösség azt kívánja tőlünk, hogy mindig szépek és fiatalok legyünk, és hátrányos helyzetbe kerül, aki nem (eléggő) az, akkor nem kell csodálkoznunk, ha a téma sokakban szorongást kelt és gátlásokat ébreszt. Ennek a problémának csak egy része a miénk, egy jelentős része a társadalomé, amely nyomást helyez ránk, hogy „tökéletesek” legyünk, különben lemaradunk a versenyben.

Több női kliensem mesélte, hogy a Facebookra csak retusált fotót mer kitenni magáról, amelyen hasleszorítós harisnyát, push-up melltartót, dupla réteg sminket, póthajat visel, és a létező legelőnyösebb pozícióban van lekapva. Ezt persze úgy is lehet értelmezni, hogy a legjobb formáját akarja hozni a közösségi oldalon, mintha kicsípte volna magát egy fontos társasági eseményre – de úgy is, hogy olyan valakiként láttatja magát, aki valójában *nem létezik*. Végül is a push-up melltartó és a leszorítós bugyi elcsalja a valódi alakját, amely azonban a fehérenemű alatt olyan, amilyen. A mesterien megkomponált smink eltakarja a bőre hibáit és szebbé varázsolja, de ha lemossa, alóla újra előbukkan a valódi arca. A némi pótlékkal „felturbózott” frizurát a fotózás után lebontja, és a hétköznapiakban egyáltalán nem úgy áll a haja. Retusálással meg aztán végképp bármiből bármit lehet csinálni. Az ember persze lenyűgözve bámulja magát egy ilyen képen, hogy mennyire fantasztikusan tud kinézni – ugyanakkor ő tudja a legpontosabban, hogy valójában *nem így néz ki*. Ezért egy ilyen nagyszerűen sikerült fotó egyszerre büszkeség és szorongás forrása. Jólesik kitenni és besöpörni érte a számtalan lájkot, az elismerő kommenteket, ugyanakkor az ember furcsán érzi magát, ha összefut régen látott ismerőssel, akinek az arcára kiül a csodálkozás, mert meglepi a kép és a valóság közötti kontraszt. Ha pedig valaki az interneten ismerkedik egy ilyen fotóval, akkor végképp nem csoda, ha tart a személyes találkozástól. Nem egy olyan történetet hallottam már, hogy a társkereső oldalról összehozott randevún mindkét fél döbbenetesen bámulta a másikat, mert annyira kevésbé hasonlítottak az általuk feltöltött képekre. Ilyen helyzetben még egy egyébként kellemes külsejű ember is nagy csalódást okozhat a potenciális partnernek, ha a szupermodellre retusált képek irreálisan magasra lőtték be az elvárásait. Az első levetkőzés is rettenetes szorongások tárgya szokott lenni, ha valaki addig csak alakformáló fehéreneműben és rafinált szabású ruhákban mutatkozott a másik előtt. Nagyon sokan azonban

azt élik meg: a természetes külső nem tud versenyezni a „tökéletesített” verzióval, ezért minden trükköt bedobnak, hogy a legvonzóbb formájukat hozhassák, és a legtöbb elismerést söpörhessék be.

Van a férfiaknak és nőknek egy – egyre bővülő – csoportja is, akik rengeteg munkával igyekeznek szoborszerűvé formálni a testüket. Mivel a szakdolgozatomat a testépítőkből írtam, alkalmam volt egy kicsit mélyebb bepillantást nyerni ebbe a világba. Az ilyen férfiak egy része már tinédzserkorától napi több órát tölt az edzőteremben. Miért? Minden olyan eszköz és módszer, amely a kontroll érzését kelti bennünk, megnyugtat, csökkenti a szorongásunkat egy sok szempontból kiszámíthatatlan és befolyásunk alá nem vonható világban. Éppen ezért már kamaszkortól (sőt, mintha ez mostanában még korábbra csúszna) megjelenik bennünk a testünk megváltoztatásának igénye. Ha nincs kimagasló tehetségünk valamilyen téren, ahol nagy teljesítményeket és sikereket érhetünk el, illetve a környezetünk (elsősorban a családunk) sem azt közvetíti felénk, hogy önmagunkban is elég jók és szerethetők vagyunk, még mindig ott a testünk, amely felett van valamekkora hatalmunk. A kamaszodó lányok rájönnek, hogy az alakjuk megváltozásával a férfiktól több érdeklődést és pozitív visszajelzést kaphatnak, és a fiúk is megtapasztalják, hogy testalkatuk nemcsak a nők, de az azonos neműek körében is meghatározza a pozíciójukat. Sok fiatal fiú számolt be nekem arról, hogy nyomorúságos (családi, társadalmi) helyzetükből az volt az egyetlen kiút, hogy edzeni kezdtek, mert a nagy izmok tekintélyt kölcsönöztek nekik. Így megkapták azt az elismerést, amit egyéb úton nem tudtak elérni, ezért aztán az edzésnek áldozták minden szabadidejüket. Fontos megjegyezni, hogy a közepesen kimunkált test (ami a hétköznapi életben a legtöbb ember szemében a legesztétikusabbnak számít) számukra nem elegendő, mert az még nem emeli ki őket az átlagból. Ők olyan testalkatot akarnak elérni sok munka árán, amire csak kevesen képesek, mert akkor kaphatnak olyan visszajelzéseket, amelyek által különlegesnek – és így végre fontosnak – érezhetik magukat. Ez azonban önmagában sajnos nem elégséges ahhoz, hogy tartósan stabil önértékelést eredményezzen, és ráépíthessék az emberi kapcsolataikat. Másrészt, aki teljesen ennek áldozza az életét, sokszor úgy bánik a testével, mintha csak egy eszköz lenne, és nem tudja önfeledten megélni az egyéb élményeit sem. A jó hangulatú étkezések, a nyugodt pihenéssel járó vakációk eltűnnek, mert azzal a szorongással társulnak,

hogy a legfontosabb tőkéjük, a testük megváltozhat. Ám ha a kimunkált test öncélúvá válik, fontosabbá, mint bármi más, akkor épp a lényeg vesz el. A testük talán tökéletes marad, de nem tudják azt jól szeretni, ahogy anno talán a szüleik sem tudták. Hiába látványos és mások által irigyelt ez a test – nem ad önfeledtséget, és továbbra is szorongások forrása marad, csak ezek most másféle szorongások lesznek.

Félreértés ne essék: senkit sem akarok lebeszélni arról, hogy adjon a külsejére, időt és energiát szánjon annak karbantartására. Azt gondolom, az ápoltság, vonzó megjelenés visszahat a közérzetünkre, az önbizalmunkra – a testünkről való gondoskodás, az azzal való jó kapcsolat a lelki egészség fontos része. Nagyon fontos azonban megtalálni és megtartani ebben az egészséges mértéket, mert ha mankóként támaszkodunk akár az illúziókeltés különböző eszközeire, akár a túlhajtott testedzésre, mert azt gondoljuk, hogy ezek nélkül nem is vagyunk elfogadhatók, akkor mindez egyre jobban eltávolít attól, hogy jól tudjuk érezni magunkat a bőrünkben, és csak a félelmeinket, gátlásainkat táplálja.

Ebben a testképzavaros, média által manipulált világban nem véletlen, hogy a táplálkozáshoz is rengeteg félelem társul. Minél többet olvasunk, hallunk a különböző lehetséges veszélyforrásokról, annál jobban megerősödhet bennünk a szorongás, hogy ha helytelenül táplálkozunk, akkor legyengülünk, meghízunk, megbetegszünk. Ömlenek ránk a tanácsok a tévéből, rádióból, könyvekből, magazinokból, és mi lelkesen esszük, amiről éppen azt állítják, hogy egészséges – egészen addig, amíg ki nem derül, hogy az is káros, és kereshetünk valami új diétát. Ezen a talajon alakulhatott ki az ortorexia jelensége – a kifejezés a diétákba vetett túlzott hitet és elköteleződést írja le. Egyre többen görcsölnek rá a tökéletes testi állapot elérésére vagy megőrzésére, ezért az egész életvezetésüket annak rendelik alá, hogy egészséges diétájukat betartsák. Hosszú távon már csak a táplálék minősége fontos a számukra, az élvezeti értékről hajlandóak lemondani, és ezzel szociális kapcsolataik is leépülhetnek, mert eltávolodnak az olyan társaságoktól, akik önfeledten szeretnek jókat enni. A kényszeresen betartott szabályok nem adnak teret annak, hogy befelé figyeljenek, mire is vágynak éppen, valódi igényeiket elnyomják annak érdekében, hogy egészséges (?) életmódjukat pontosan kövessék. A jelenség leginkább a kontroll igényéről szól – a kidekázott étkezés azt az érzést nyújtja, hogy valamilyen téren teljes mértékben ők szabályozhatják,

hogya mi történjen velük, és ez csökkenti általános szorongásaikat. Popper Péter írta egy helyütt: „Idegenkedve nézem, hogy egy állítólagos magas kultúra, akik mi vagyunk, ennyit foglalkozik a zabálással. Állandó előírások, léböjtök, diéták, ezt nem esszük, azt nem esszük... Valami zöld leveket töltünk magunkba, utáljuk, de megisszuk, mert ez állítólag egészséges... Hát erről szól az élet? Szabad erről szólnia? A fiam annak idején elkeveredett valami ilyen társaságba, és azt mondta: apa, nagyon érdekes, de nem telhet el azzal az életem, hogy a kajámat készítem. És igaza volt! Én azt gondolom, hogy ezt a kultúrát, amelyben élünk, rázza a halálfélelem. Miért? Mert olyan a politika, a háborúk, a fegyverkezések, a változások, olyan kegyetlenné vált az élet sok szempontból – az emberek félnek! De nincs hatalmukban változtatni. Hát akkor mi van a hatalmukban? Hogy mit zabálnak. És akkor minden életösztonük itt koncentrálódik, hogy jaj, vigyázni kell, mit eszem...”

Nincs könnyű dolgunk, amikor egy társadalmi méretű problémára igyekszünk jó egyéni megoldásokat találni, de én azt szoktam javasolni a klienseimnek, hogy egyrészt próbáljanak beiktatni az életükbe egy rendszeres, számukra túlzott anyagi és időbeli megterhelések nélkül vihető szépség rutint (rendszeres sportot, viszonylag kiegyensúlyozott táplálkozást, némi bőr- és hajápolást), másrészt belül kezdjék el kidolgozni azt a meggyőződést, hogy minden esetleges szabálytalanságukkal és „hibájukkal” együtt is elfogadhatók, szerethetők, vágyhatók, és az egészségük is megőrizhető.

Ez időigényes belső munka, mert – ahogy említettem – nem egy kliensem fogalmazta már meg azt a félelmét, hogy ha megszabadul a „szépészeti védőrétegeitől”, akkor még kevesebb embernek fog tetszeni mint addig. És sajnos: ez – részben – TÉNYLEG igaz! Tényleg nem tetszünk natúr mivoltunkban egy csomó mindenkinek, mert a Barbie babákra, fitnessmodellekre kalibrált ízlésnek nem felel meg a hétköznapi, természetes külsejű ember, akinek nem tökéletes a teste, a bőre, aki esetleg már öregszik, és talán nincs is épp a legjobb passzban.

Másrészt azonban valakinek az elfogadottságát, kedveltségét végül nem csak és nem elsősorban ez határozza meg. Óriási szerencse, ha van legalább egy olyan ember a környezetünkben, akit hidegen hagy mások véleménye, és a legtermészetesebb módon fogadja el, hogy ő ilyen, és kész – úgy van vele, hogy akinek nem tetszik, dolgozza fel magában. Mert ha van, akkor

egyrészt mintát kaphatunk arra, hogy ehhez így is hozzá lehet állni, másrészt láthatjuk, hogy ezek az emberek általában nagyon népszerűek a környezetükben. Egy kedves barátunk jut eszembe, akinek a kislányom egyszer megpaskolta a hasát: „Hű, neked aztán jó nagy pocakod van!” Erre a barátunk felkacagott, és azt válaszolta: „Ha te tudnád, milyen sokba került nekem, hogy ilyen szép nagyra nővesszem!” Ezen aztán együtt nevettünk, és nem az csapódott le bennünk, hogy ez a férfi kövér, hanem az, hogy milyen klassz, magabiztos pasi. A pozitív énkép ugyanis meglepően erősen befolyásolja a környezetünket, amikor véleményt alkotnak rólunk. Ha minden szabálytalanságunk ellenére szeretjük, amilyenek vagyunk, akkor az emberek figyelmét eltereljük a „problémáról”, hiszen mi nem tekintjük annak. Ezzel ellentétben, minél jobban takargatjuk, szégyelljük, annál jobban felhívjuk rá a figyelmet.

Emlékszem, fiatal lányként mekkora stresszt jelentett számomra, hogy milyen „kiszereelésben” megyek le egy szórakozóhelyre. Feszülten kerestem a megfelelő ruhát, a legcsinosabb cipőt, nagy gonddal próbáltam tökéletes sminket készíteni. A szórakozóhelyen azonban szinte semmi mást nem láttam, mint hogy más lányok mennyivel jobban néznek ki – és belül dermedten álltam ebben az egész húspiaci rémületben. Számomra ezek az esték leginkább szorongásos élmények voltak, mert nem tudtam elhinni magamról, hogy elég vagyok úgy, ahogy vagyok, és csak a másokhoz viszonyított esetleges hiányosságaimra tudtam koncentrálni. Ennek megfelelően nyilván görcsöt árasztottam magamból. Hogy ez mennyire így van, azt az az alkalom tette nyilvánvalóvá, amikor egyszer nem a szokásos menetrendet követtem. Három hónapig ugyanis az egyik minisztériumban dolgoztam, ahol természetesen a lehető legvisszafogottabb külsővel jelentem meg: kis selyemblúzban, fekete nadrágban, feltűzött hajjal, smink nélkül. Az egyik munkatársam egy alkalommal megkérdezte, nincs-e kedvem aznap este elmenni bulizni, én pedig némi vonakodás után belementem, hogy ezzel a nem kifejezetten szórakozóhelyre szabott kinézettel is vele tartsak. Soha nem volt akkora sikerem a fiúknál, mint azon az estén! Hát persze: mivel semmit sem tettem azért, hogy tetsszem, nem is görcsöltem rá, hogy ez sikerül-e. Nem hódítani mentem, hanem táncolni, lazítani, jól érezni magam – és ezt minden bizonnyal az egész testtartásom, a mozgásom, a mosolyom is sugározta. Önfeledt voltam és oldott, amit sokan szimpatikusnak találtak, alig tudtam mit kezdeni a

váratlan lehetőséggel. Körülöttem hibátlanul „megcsinált” lányok feszengetek frusztráltan (ahogy addig én is tettem), miközben én nagyszerűen szórakoztam. Ez fontos ön- és emberismereti lecke volt. Akkor éltem meg először saját élményként, hogy a belső szabadság, az önfeledtség mennyire vonzó – semmiféle ruhával, hajjal, sminkkel ilyen hatást elérni nem lehet! Gondoljuk csak végig ezt egy férfi szemszögéből: „Itt erőlködik minden nő, ő meg nem...? Milyen magabiztos – biztos van mire. De remek, már eleve jól érzi magát, nem nekem kell megfeszülnöm azért, hogy valamivel feldobjam, hangulatba hozzam. Nincs rögtön feladatom vele, csak kapcsolódni kell hozzá, sőt, még én töltekezhetek belőle.”

Ráadásul az önfeledtség pillanatai azok, amikor igazán önazonosak vagyunk, hiszen nem mások elvárásaira koncentrálunk, hanem magunkat adjuk (bár – mint a szóban is benne van – önmagunkról is éppen megfeledkezünk). Ez az eset számomra nagy önbizalmat adott, mert megélhettem, hogy minden erőlködés, homlokzatépítés nélkül, a saját természetes adottságaimmal is vonzó lehetek mások számára – sőt, hogy úgy vagyok vonzó igazán, a görcsös megfelelni akarás csak ront az összehatáson.

Ez persze nemcsak a külsőre, de az élet egyéb területeire is igaz. Ha általában kellemes, élhető rendetlenség van nálunk, nem érdemes egy vendégség miatt sterilizálni a lakást és múzeumi körülményeket teremteni. Nem érdemes hatfogásos vacsorát készíteni csak az elkápráztatás kedvéért, hogy aztán egész este futkosni, melegítgetni kelljen, és ne tudjuk jóízűen élvezni az együttlétet. Főleg akkor nem, ha mi általában szendvicset vagy egy jó bolognai tésztát szoktunk összedobni este, és a bonyolult menüsor elkészítése olyan megterhelést és stresszt jelent számunkra, ami egy örömteli találkozást több műszakos munkává változtat.

Ahogy Pilinszky János mondja a róla készült portréfilmben: „A terveinkbe mindig belebukunk; egy megrendezett ünnep az sohase sikerül, ellenben ha az eső elől összefut egy társaság, az remekül érzi magát.” Ez így van! Egy spontán együttlét, amikor megfelelési kényszer és különösebb elvárások nélkül időzünk egymás társaságában, szinte mindig sokkal nagyobb élményt jelent, mint amikor minden tökéletesre van koreografálva, és puccparádében feszengetünk. Lehet, hogy a díszpárnák kicsit ferdén állnak, és özgerinc helyett csak sajtos szendvics van, de oldottabb a hangulat, és arra tudunk figyelni, amire tényleg érdemes.

Már az elejétől érdemes nyílt lapokkal játszani. Valószínűleg azok élik át a legfelszabadítóbb élményt, akik strandon ismerkednek, bikiniben és fürdőgatyában. Ha ugyanis valaki így is érdeklődéssel közeledik, az – hogy úgy mondjam – már tudja, „mit vesz”. Nem kell szorongani, hogy ha meglátja az „igazságot”, akkor elfut. Nem kell előtte míderben fulladozni, mert a strandon már látta, hogy a hasunkon ugyan van egy pici zsír, de így is randira hívott. Nem kell neki retusált fotót küldeni, mert látott már éles fényben is, és úgy sem talált taszítónak. Nem kell forszírozni az illúziót, amit hosszú távon és minden percben úgysem lehet tartani, hanem megnyugodhatunk abban, hogy az tetszett meg neki, amilyenek *tényleg* vagyunk.

Ha el tudunk jutni a bátorságnak arra fokára – mert ehhez a mi kultúránkban eleinte igenis bátorság kell! –, hogy különösebb illúziókeltés nélkül felvállaljuk az adottságainkat, akkor nem kell félnünk attól, hogy „lelepleződünk”, hogy később derül ki rólunk valami, ami csalódást okoz. Ha már a kapcsolataink elején úgy láthatnak minket, amilyenek vagyunk, az jó alapot teremt ahhoz, hogy önfeledten élhessük meg az együttléteket, a pillanatot, és a lényegre, a tartalomra koncentráljunk.

A testre és a nemiségre vonatkozó gátlások egy csoportját fontos külön tárgyalni, mert ezek szexuális zaklatások, bántalmazások nyomán jelennek meg – és sajnos sokkal több van belőlük, mint hinni szeretnénk, én magam is számos példával találkoztam a praxisomban. Az abúzusok elszenvedői életvezetésükben, sexualitásukban jellemzően két szélsőséges irányba fordulhatnak: az egyik, hogy újra meg újra kiteszik a testüket annak, hogy mások tárgyként használják azt. Méltatlan alkalmi kapcsolatokba mennek bele sorozatosan, vagy prostituáltak lesznek. A másik, hogy teljesen elzárkóznak a sexualitástól, mert még annak gondolatától is undorodnak. Természetesen nem mindenki sodródik el a szélsőségek felé – az áldozatok egy jelentős része idővel képes párkapcsolatot kialakítani, de a nemi életük sokszor nagyon problémás marad. Ugyanis nemcsak a prostitúcióban, hanem egy egyébként szeretetteljes párkapcsolatban is megélheti valaki, hogy az együttlétek során érzelmileg kívül marad, nem tudja élvezni a szexet, csak „szolgálat” a partnernek. Így tudatosan vagy tudattalanul újraélheti azt, hogy a másik használja a testét, ami frusztrációhoz, szenvedéshez, elidegenedéshez vezethet. A helyzet pedig a társnak is nagyon rossz, hiszen ő szeretetet, gyengédséget, élvezetet akarna adni neki,

de folyton passzív vagy elutasító reakciót kap, és így idővel az agresszor szerepében találhatja magát, noha mi sem áll távolabb tőle.

Hajdan sok, abúzust átélt fiatalkorú prostituálttal találkoztam, akik látszólag minden különösebb nehézség nélkül élték át újra meg újra azt, amire hajdan kényszerítették őket – hogy szexuális tárggyá váljanak idegen férfiak számára. Ha azonban mélyebbre mentünk, mindig kiderült, hogy azért képesek erre, mert lehasították az érzelmeiket arról, amit tesznek, ami történik velük. A szexualitás lényege ugyanis alapvetően az, hogy gyöngédséget, szeretetet, kedvességet fejezzünk ki a másinak a test nyelvén, és egymásnak örömet okozzunk. A prostitúcióban nyilvánvalóan nem kölcsönös örömszerzésről beszélünk, hanem – testi szinten – egyoldalú szolgálattételről. Az egyikük a testét anyagi ellentételezésért a másik rendelkezésére bocsátja. A prostituált nemi munkát végez, és ennek során gyakorlatilag nem törődik a teste reakcióival, fájdalmaival vagy akár csak közömbösségével, hanem eszköznek tekinti azt, és elviseli, ami ezzel jár. Egyébként vannak ennek áttételesebb formái is. Ismertem egy balett-táncost, akit szexuális abúzus ért – ő különösen kegyetlenül bánt a testével, úgy hajszolta, annyira nem vette figyelembe a jelzéseit, hogy szinte roncsként került kórházba. A balett persze nem kíméli az ízületeket, nála azonban nem a szokásos kopásos, szakadásos problémákról volt csak szó, hanem majdnem halálra dolgoztatta magát, a szervei kezdték felmondani a szolgálatot. Ez azért a testtudatosság magas fokán álló táncművészeknél ebben a formában elég ritka. Ő azonban minden bizonnyal csak úgy tudta elviselni azt a hajdani traumát, hogy lehasította róla az érzéseit, mintha ami történik, nem vele történne. Ilyen módon megszakadt a kapcsolat közte és a teste üzenetei között. Ha pedig az általa diktált munkatempó miatt fájdalmat élt át, az az erő érzését fokozta, és eltérítette attól, hogy gyengéden forduljon önmaga felé. Utóbbi esetben félt, hogy összeomlana, mert újra gyengének érezné magát, mint akkor régen.

Az abúzusélmények és a nyomukban kialakuló félelmek, gátlások tipikusan abba a kategóriába tartoznak, amikor egy korábbi feldolgozatlan életesemény az útjába áll annak, hogy a saját életünket élhessük. Azok a klienseim, akikkel ez történt, szinte mind arról számoltak be, hogy szeretnék magukat jól érezni a szexben, adni a párjuknak, de azt tapasztalják, hogy ez nem az akaratukon múlik. Sokan közülük el sem merték mondani a társuknak, hogy erőszak áldozatai voltak, mint ahogy azt

sem, hogy az együttléteik során nem örömet és élvezetet élnek át, hanem zavarodottságot, undort, félelmet, fájdalmat vagy közönyt. Attól tartanak, hogy egy ilyen vallomás után a párjuk bepiszkoltnak, „defektesnek”, „macerásnak” találná őket, és elhidegülne tőlük. Szóval úgy érzik: nekik van szégyellnivalójuk, ezért eljátsszák a másiknak az örömteli szexet, a nagy orgazmusokat, esetleg megpróbálják fejfájásra, egészségi problémákra vagy fáradtságra hivatkozva háritani a közeledést.

Vagyis bizonyos tekintetben hasonló helyzet áll elő, mint amit az abúzus után él meg sok áldozat: nem mondhatom el, mi történt velem és bennem, mert azt fogják hinni, én tehetek róla, és még több bántást kapok. Ez persze attól is függ, mire számít a környezetével kapcsolatban a nemi erőszakot elszenvedett személy: támogató reakciót elővételez, vagy attól fél, hogy elmarasztalják. A szigorú vagy kommunikációszegény légkörben felnövekvő gyerekek gyakran akkor is elmarasztalástól tartanak, ha ez valójában nem így történne. Amennyiben bizonytalanok a szülő reakciójában, sebzett, legyengült állapotukban inkább nem kockáztatnak, mert ebben a helyzetben elviselhetetlen volna számukra, ha még meg is vádolnák, el is ítélnék őket. Inkább eltitkolják előlük – de ez a megoldás sajnos rögzülhet, ráépülhet egy egész életvezetés, amelyben a valódi érzéseiket nem merik felvállalni.

Amikor valaki – akár egy terápia hatására – eljut addig, hogy felvállalja a vele történt erőszakot a szülei vagy az aktuális partnere előtt, rendszerint teljes döbbenetet, zavart és egyfajta visszakozást tapasztal a másik fél részéről. „De hát miért nem mondtad el?! Hogyan titkolhattad el előlem?! Miért nem fordultál hozzám segítségért?!” Ilyenkor ugyanis a szülő vagy a partner azt éli meg, hogy valamiképpen ő is az agresszorok közé került. Bűnrészesnek, felelősnek érzi magát, noha addig fogalma sem volt arról, mi történt. Most már együtt vannak a mélységes büntudatban: az áldozat, aki lelke mélyén félig-meddig még ma is azt hiszi, hogy ő tehetett arról, ami történt vele, és a beavatott, aki nem vette észre, és engedte, hogy megtörténjen. Sajnos láttam már olyat is, hogy ilyenkor kölcsönös hibáztatás kezdődik: az áldozat, aki nem merte megengedni magának a dühöt az őt megerőszakoló felnőtt irányában, először önmaga felé fordította a haragját, a vallomás után azonban például az anyjára irányítja, amiért nem tudta őt megvédeni, és nem voltak olyan bizalmas kapcsolatban, hogy szólni mert volna neki. A szülő ezt kétségbeesetten kikéri magának, és

számon kéri, hogy vajon mi mindent titkolt még el előle, miben hazudott neki?! Hasonló folyamat a társsal is lejátszódhat, aki azért lehet dühös rá, mert úgy érzi, hogy a hallgatásával őt is erőszaktevővé aljasította, hiszen tudtán kívül egy olyan nőt „zaklatott” a szexuális közeledésével, aki közben nem élvezetet élt át, hanem félelmet és undort. Ettől sok férfinak büntudata támad, és mocskosnak érzi magát.

Persze vannak pozitív fordulatok és fokozatos, szép fejlődések, gyógyulások is, amihez az kell, hogy az áldozat terápiás segítséggel egyre inkább megengedje magának az őszinte feltárulkozást és önkifejezést, a társa pedig támogassa ebben: hallgassa meg, biztosítsa teljes együttérzéséről és elfogadásáról, a szexuális kapcsolatukat pedig újra igyekezzenek felépíteni, ezúttal már a valódi érzésekről számot adva, különös gyengédséggel, óvatosan és tapintatosan.

Nemrégiben találkoztam egy párral, ahol éppen így történt. Amikor a férj tudomást szerzett a felesége serdülőkori traumájáról, azonnal segítőkész volt. Úgy élte meg, hogy végre kiderült, mi az oka a szexuális problémáiknak, így ezután nem önmagát kell okolnia minden kudarcért. Bár számára könnyebb lett volna, ha ezt a terhet/titkot nem görgetik évekig maguk előtt, elfogadta, hogy a feleségének idő kellett a felvállalásához. Ilyen esetekben a legnagyobb próbatétel a türelem. Az embernek képesnek kell lennie kivárni azt, hogy a másiktól fakadjon a vágy, el kell fogadnia, hogy a partner határozza meg, mikor lehet közeledni, kezdeményezni – és azt is, amikor a társ kizárólag a szexmentes intimitást igényli. Ez a hosszú, nehéz út azonban azzal kecsegtet, hogy a korábban bántalmazott ember újra bízni mer, és végre teljes értékű életet élhetnek.

Abúzust elszenvedett kliensekkel foglalkozva azt tapasztaltam, hogy a hosszú távú negatív következmények egyike, hogy azok a testrészek, amelyek a molesztálásban, az erőszakban érintettek voltak, rendkívül erős gátlás alá kerülhetnek. Ha például valakit orális vagy manuális szexre kényszerítettek, akkor a nemi érintkezésnek ezektől a formáitól különösen undorodhat, előfordulhat, hogy soha többé nem akar részt venni bennük. Megerőszakolt nőknél nemritkán felléphet vaginizmus is: a hüvely behatoláskor görcsösen összerándul, ami vagy megghiúsítja az együttlétet, vagy nagyon fájdalmassá teszi azt a nő számára. A traumatikus tapasztalat nyomán így minden pénisz fájdalmat okozó „illegális behatolóvá” válik, noha lehet, hogy a nő egyébként szereti a partnerét, és vágya az aktusra, de

a teste emlékezik és megálljt parancsol. Aki nemi erőszakot szenvedett el, az úgy érzi, bemocskolták, esetleg a betegségtől, a fertőzésektől is rettegni kezd, amiből különböző kényszercselekvések alakulhatnak ki: mániákus kézmosások, zuhanyzások, fürdések, fertőtlenítések. De mindez nem segít azon az érzésen, amit több áldozat is megfogalmazott már nekem: hogy a mocskok *beléjük került*, és nem lehet lemosni. Pizkossá váltak, és nem tudnak többé tiszták lenni. Van, aki emiatt a saját testétől kezd undorodni.

Egy 23-24 éves fiatal hölgy azzal a problémával keresett fel, hogy még szűz, és képtelen eljutni addig, hogy lefeküdjön egy férfival, pedig nagyon vágya rá, hogy végre megkezdje a nemi életet. Ennek az az akadálya, hogy úgy érzi, nem vállalható a teste, és ezt szemlátomást a férfiak is így gondolják, mert még mielőtt sor kerülhetne az aktusra, rendre lelépnek. Alaposan megnéztem a kliensem külsejét: filigrán, teljesen átlagos, kellemes ifjú nő volt, semmi különösebb problémát nem láttam rajta. Megkérdeztem tőle, pontosan mivel van baja. Arra gondoltam, hogy – mint a legtöbben – talán a keblét találja túl kicsinek, vagy narancsbőrös a combja, esetleg testképzavarról van szó. Ő azonban azt válaszolta, hogy rettentően szőrös a nemi szerve. Őszintén szólva meghökkentem, mert ezen – ha valaki problémának ítéli – ma már roppant könnyű segíteni. Fel is tettem a kérdést, hogy próbált-e már tenni ellene. Sose gondoltam volna, hogy valaha az epilálási szokásairól faggatok majd egy klienst, de tudnom kellett, hogy ha éppen ez zavarja, akkor miért tartja fenn ezt a könnyen leküzdhető akadályt.

Igen, gyantáztatott már, de utána annyira begyulladtak a szőrtüszői, hogy gennyes pattanások nőttek az intim tájékán, válaszolta, majd ezt még további apró részletekbe menően, hosszasan taglalta. Gondolkodóba ejtett, hogy egy, állítása szerint a gátlásosságától szenvedő ifjú nő ennyire nyíltan, szinte gátlástalanul beszél ezekről a személyes dolgairól már az első alkalommal. Persze a pszichológus azért van, hogy bármit el lehessen mondani neki, ráadásul én különösen úgy érzem, hogy befogadó vagyok a mások számára szélsőséges történetekre is. (Akivel úgy érzem, hogy nem tudok eléggé az lenni, el sem vállalom terápiára, mert akkor nyilvánvalóan nem én vagyok számára a legmegfelelőbb segítség.) Ez a fiatal hölgy azonban annyira nyersen és naturalisztikusan ecsetelte az epilálása nyomán jelentkező kellemetlenségeket, hogy elhatárolódást éreztem.

Megkérdeztem, hogy volt-e már olyan udvarlója, aki előtt feltárta a

gátlásosságának ezt az okát, ő pedig teljes természetességgel válaszolta, hogy igen. Az jutott eszembe, hogy férfiként egy ilyen monológ után valószínűleg magam is továbbállnék, mert olyan plasztikusan fogalmazott, hogy az ember attól kezdve másra sem tudott gondolni, mint a nagy, vörös, gennyes szőrtüszőkre. Világosan látszott, hogy nem maga a testi jelenség a probléma, hanem az, ahogyan beszél a testéről, ahogyan láttatja azt – ez vált ki ellenállást és undort másokból.

Felvettem neki, hogy a szépségiparnak ma már vannak olyan vívmányai is, amelyek talán megoldást jelenthetnének a problémájára, mint például a végleges lézeres szőrtelenítés. Ilyenen is járt már, vágta rá, de a kozmetológus végül nem vállalta el, amikor elmondta neki, hogy az ő bőre mennyire érzékeny, és milyen hihetetlenül csúnya szokott lenni – vagyis a kozmetológus torkán is lenyomta, hogy ő **NAGYON-NAGYON PROBLÉMÁS ÉS TASZÍTÓ!** Olló? – kérdeztem. Ez sem megoldás válaszolta, neki ugyanis sajnálatosan nem göndör a fanszőrzete, hanem egyenes, tehát hiába rövid a szőr, ugyanúgy lóg-lóg, ami rettentően csúnya, ráadásul nagyon viszket, és kínos, hogy a ruhán keresztül folyton vakarnia kell az intim tájékát. A beszélgetésünk annyira abszurdá vált, hogy kínomban egy pillanatra átfutott rajtam: talán a Kész Átverés Show jött ki hozzám forgatni, hátha ki tudnak provokálni belőlem valami olyan választ, mint amelyet a pszichológusok körében ismert angol viccben ad a terapeuta: „Well, life is not for everyone.”

Bárhogy keringtünk a probléma körül, minden megoldási javaslatomra volt ellenérve, mindenre az volt a válasz, hogy „igen, de”, és a tekintete azt üzent számomra, hogy „Ha a fejed tetejére állsz, akkor is **UNDORÍTÓ VAGYOK**, és az is maradok!”

Kicsit szomorúan ismertem be magamnak, hogy elérte, amit akart: tényleg visszatetszést ébresztett bennem. Ezt kifejezetten meglepőnek találtam, mert egyébként majdnem minden kliensemnél érzek néha olyan késztetést, hogy amikor nagyon elesettnek látom, szívesen átölelném vagy megfognám a kezét, megsimogatnám a haját. Vele kapcsolatban azonban ezt egyetlen pillanatra sem éreztem. Pedig annyira magányos volt, és mélységesen vágyott a gyöngédségre, de mindenből azt váltotta ki, hogy menekülni akarjon tőle.

Egy pszichológusnak nagyon kell figyelnie a saját érzéseire, intuícióira, mert ezek sokszor jobban útbaigazítják, mint bármiféle módszertan.

Úgyhogy feltettem magamnak a kérdést: mi lehet az oka a testi elutasításnak, ami ezzel a lánnyal kapcsolatban bennem ugyanúgy felébred, mint másokban? Mivel magyarázható, ha egy fiatal nő maga teszi lehetetlenné, hogy mások vonzónak lássák, holott ennek a fizikai adottságai alapján semmi akadály nem volna? Azt mondta, nagyon szeretne egészséges nemi életet élni, de minden megnyilvánulása az ellen hatott, hogy ez sikerülhessen. Az volt a hipotézisem, hogy a kliensem tudattalanul mélyen elutasítja a szexualitást, és ilyen módon oldja meg, hogy rajta kívülállónak tűnő okokból ne kelljen részt vennie benne. Így mondhatja, hogy hiába tesz meg mindent, sajnos senki nem akar vele lefeküdni, mert fizikailag taszító. Szexuális traumák után nem ritka az ilyesmi – van, aki például gyermekivé soványított anorexiás testtel, más bőséges hájréteggel tartja magától távol azokat, akik megkívánhatnák. Úgyhogy ebbe az irányba próbáltam tovább tapogatózni.

Több alkalom után jutottunk el oda, hogy elmesélte: kislánykorában az edzője annak ürügyén, hogy segítsen egy-egy mozdulatot szépen kivitelezni, mintegy „véletlenül”, de félreérthetetlen erotikus töltéssel rendszeresen hozzáért az intim testrészéhez. Ő ezt nem merte sem visszautasítani, sem pedig szóba hozni a szüleinek, ugyanakkor nyilvánvalóan meggyűlölte mind a testét, mind pedig a férfiakat, akik visszaélhetnek vele. Tulajdonképpen akkor kezdődtek a problémái, amikor a nemi érésének a külső jelei is látszani kezdtek. Addig ugyanis gyereknek tartotta magát, és ez valahogy mentesítette a felelősség alól. Amikor azonban nőni kezdett a melle, és kialakult a felnőttekre jellemző testszörzet, az anyukája elmondta neki, hogy ez azt jelenti: már nem kislány, kezd nővé válni. Az említett zaklatások miatt ez a tény hatalmas súllyal nehezedett rá: félt, hogy a változásokat mások is észreveszik rajta, és emiatt nőként tekintenek rá. A kezdeti időszakban attól is tartott, hogy mostantól már a simogatás is a teherbe esés kockázatával járhat.

Hosszú munka után jutottunk el a felismerésig: a szégyenét és öngyűlöletét az a motívum mélyítette el különösen, hogy számára volt valami bizsergető is a zaklatások helyzetekben. Tartott a férfitől, de várta is a pillanatot, amikor az közeledik hozzá, és ez mély büntudatot ébresztett benne. A történethez hozzátartozik, hogy az édesapja a születése után eltűnt az életükből, így nem élhette meg, hogy fontos az ellenkező nemű szülő számára. Természetesen a szexuális zaklatás kapcsán ez csak nagyon

áttételesen jelent meg, mégis azzal az érzéssel társult, hogy az a férfi vágyott rá, számára ő értékes volt.

Rendkívül fontos azonban leszögezni: ahogy azt Ferenczi Sándor már 1928-ban leírta, ez egyfajta nyelvzavar – a kislány gyengédségre, dédelgetésre vágyott, a férfi pedig félreértelmezve a szeretetéttség jeleit, szexuális töltettel válaszolt. Véletlenül se gondoljuk tehát azt, hogy bárki is zaklatásra vágyik! Hasonló helyzetben sokan az áldozatot hibáztatják, mert azt gondolják, ő „provokálta ki”, hogy a másik megkívánta, pedig ilyenkor legfeljebb arról van szó, hogy az illető szeretetéttségében próbál hívogató, pozitív jeleket küldeni a külvilág felé, de nem szexre, hanem figyelemre, elfogadásra és gyöngédségre vágyik. A másik ember felelőssége, ha ezeket a jelzéseket félreértelmezi, és visszaél velük.

Ebben az esetben tehát a gátlások háttérében gyermekkorban elszenvedett zaklatást és ahhoz kapcsolódó mélységes félelmet és bűntudatot találtunk. A fiatal hölgy nem tudta elfogadni a szexuális vágyait, azokat mocskosnak, undorítóknak érezte, és ez testesült meg végül a szörzet problematikájában. Ha ugyanis nem vonzó, akkor nem kívánják meg, és nem kell szembenéznie a saját szexualitásával sem.

A terápia során végül közelebb kerültünk a szexualitás kérdéséhez, azon belül a saját vágyai elfogadásához, amit önmaga előtt már megengedett. Kezdte megkedvelni a külsejét, de a párkapcsolati próbálkozásai továbbra is rendre kudarcba fulladtak, mert csak idősebb, foglalt férfiak keltették fel az érdeklődését. A kifogás tehát a testi problematikáról átkerült a szituációból adódó nehézségre, és ezzel újra megoldódott számára az a kérdés, hogy mire lehet fogni a szexuális élet hiányát. Számára ez könnyebben viselhető volt, mert így legalább nem magát kellett hibáztatnia, hanem a másik oldalon álló nőket, a partnereket. Bár közel sem éreztem, hogy célegyenesben vagyunk, a hölgy úgy gondolta, megkapta, amit szeretett volna, hiszen már elfogadhatónak érzi a testét, úgyhogy mindent bevet majd, hogy a kiszemeltjét elorozza a másik nőtől. A terápiákban tudomásul kell venni, hogy mindenki annyit fejlődik, amennyit éppen el bír viselni. Ez a terapeutának nehéz, ha azt látja, hogy nagyon befejezetlen egy folyamat, de ahogy szoktuk mondani: nem akarhatjuk jobban mint ő.

Bár korunkban óriási szerep jut a látszatnak, a „csomagolásnak”, és nehéz teljes mértékben kivonnunk magunkat a társadalmi nyomás alól, fontos dolgozni azon, hogy túlnyomórészt elfogadó, barátságos viszonyba

kerüljünk a saját testünkkel. Nem szabad elfelejtenünk: egy tartalmas, valódi emberi kapcsolatban – többek között – az a cél, hogy feloldódjunk egymás társaságában. Egy olyan ember mellett azonban nehéz ellazulni, aki állandóan feszült attól, hogy megfelelő-e a külseje. Így aztán azt tapasztalom, hogy azok mellett tart ki nagyobb eséllyel a társuk, azoknak a társaságát élvezzi a környezetük, akik összességében megbékélnék az adottságaikkal, ezért marad kapacitásuk arra, hogy fontosabb dolgokra koncentráljanak. A tartalom hosszú távon sokkal vonzóbbá tud tenni mint a forma, csak el kell viselni, hogy kevesebben reagálnak rá, mint a látványos külsőre, és idő kell, míg egyáltalán észreveszik. A belső értékeinket nem tudjuk kirakni, mélységében csak kevés embernek tudjuk megmutatni magunkat, éppen ezért kevésbé valószínű, hogy pusztán azok alapján embertömegek elismerését arathatjuk le nap mint nap. Ha azonban belegondolunk, a legfőbb vágyunk az, hogy valaki MINKET szeressen, nem pedig az, hogy tetsszünk valakinek. A zajos sikerek után a legragyogóbb külsejű sztárok egy része is szomorúan tér haza, ha otthon senki sem várja. Hosszú évek alatt egyetlen kliensemől sem hallottam, hogy nagyobb örömet okozott neki az, ha sokan megcsodálták a külseje miatt, mint ha legalább egyvalaki olyannak szerette, amilyen volt, azokon a napokon is, amikor éppen nem tündökölt.

A tisztelet kivívása

Az ember legmélyebb, legalapvetőbb vágya, hogy elfogadják és szeressék – és egyik legmélyebb, legalapvetőbb félelme, hogy elutasítják. Vannak, akik bármit megtennének azért, hogy ez utóbbit elkerüljék – akár olyasmit is, amit már nem lenne szabad. A szeretet koldusait ugyanis gyakran kihasználják, valódi érzelmek helyett csak alamizsnát kapnak – és ezeket a morzsákat is csupán addig, amíg kiszolgálják mások igényeit. Mit tehetünk, ha úgy érezzük, kihasználják a szeretetéttségünket, és valódibb, méltányosabb kapcsolatokra vágyunk?

Miután elvégeztem az egyetemet, és épp a PhD-mat írtam, lehetőségem nyílt arra, hogy megbízási szerződéssel bekerülhessek a Lipótra (az azóta bezárt Országos Pszichiátriai és Neurológia Intézetbe) dolgozni, az osztályvezető tudományos asszisztenseként. Nagyon pici pénz járt érte, mégis óriási dolog volt számomra: a szakma fellegvára! Mit csinál egy tudományos asszisztens? Főleg anyagot gyűjt és rendszerez a professzor aktuális kutatási témájához, diákat állít össze, grafikonokat készít a főnök előadásaihoz. Csináltam is lelkesen. Szép lassan az osztály többi dolgozója is hozzám fordult, ha szükségük volt valamire a saját előadásukhoz vagy anyagot kellett gyűjteni valamihez. Te úgyis ráérsz, mondták nekem, én meg elvállaltam mindent, amit kértek. Nem voltam könnyű helyzetben: akkor kerültem ki az egyetemről, az ottani társaság, az évfolyamtársakból álló baráti kör szétszéledt, a családom vidéken lakott, szóval kicsit magányosnak éreztem magam, és meg kellett állnom a helyem egy teljesen új környezetben – egy ilyen fontos helyre bekerülve természetesen az volt az első számomra, hogy valahogy megkedveltessem magam. Azt gondoltam: ha úgy tudom kivívni az elfogadásukat és megbecsülésüket, hogy besegítek nekik itt-ott, akkor legyen. Egy idő után azonban azt vettem észre, hogy hiába dolgozom elvileg csak négy-, majd hatórás munkaidőben, sokszor én vagyok az utolsó, aki távozik. Már tök sötét van, mindenki rég hazament, én meg még mindig ott pötyögök a gép előtt, adatokat rögzíték, és sehol sem látszik a vége. Az osztályon voltak ugyanis, akik úgy vélték (sőt, ezt alkalmasint ki is mondták), hogy mivel nekem még nincs családom, gyerekeim, nem kell annyira sietnem. Ráérek dolgozni adott esetben helyettük is, akiknek – velem ellentétben – van okuk hazamenni. Ez

végül olyan mértéket öltött, hogy egy-egy projekt időszakában szinte megszűnt a magánéletem, és volt olyan kolléga, aki egy idő után már minden olyan feladatot nekem passzolt le, amit kicsit is macerásnak, időigényesnek érzett, vagy egyszerűen nem volt hozzá kedve.

Tulajdonképpen már nem is tudományos munkatárs voltam, hanem klasszikus értelemben vett lótifuti és adminisztrátor: nyomtattam, fénymásoltam, kivittem-behoztam, adatot rögzítettem, ugrottam, ha valaki valamire megkért. Az egyre több munka azonban nem járt egyre nagyobb megbecsüléssel, hanem minden gesztusomat természetesnek tekintették. Egyszer csak elegendem lett. Egyrészt nyilvánvaló volt, hogy ezt a tempót már nem bírom sokáig, másrészt irritálni kezdett a parttalan kihasználás. Munkaköri leírásom szerint azért voltam ott, hogy az osztályvezető munkáját segítsem (illetve később az ambuláns munkába is bevonódjak), nem pedig azért, hogy mindenki rendelkezésére álljak – és erre a továbbiakban nem is voltam hajlandó. Úgyhogy az egyik kolléga következő kérésére egyszerűen azt válaszoltam, hogy ne haragudj, ez nem az én feladatom. Meglepő agresszióval találtam szembe magam: gyakorlatilag kikérte magának, hogy nem végzem el helyette a munkáját. Mit képzelek magamról, mégis ki vagyok én, az a dolgom, hogy azt csináljam, amit ő mond! Nem az a dolgom, válaszoltam, és otthagytam. Aztán szépen sorban lepattintottam magamról a többi „potyautast” is.

Ezután jött az az időszak, amikor nem szerettek. Az emberek ugyanis rendkívül rugalmasak abban, hogy egyre többet kérjenek és kapjanak valakitől, ellenben nagyon rugalmatlanok, ha a másik valami miatt a korábbinál kevesebbet tud vagy akar nyújtani. Az erősen hierarchizált osztály egyes kiskirályai büntetni kezdtek engem: majdhogynem légüres térbe helyeztek, volt, aki a folyosón is elfordult tőlem, ha összefutottunk. Nekem, aki annyira vágytam elfogadásra, ez a periódus kőkemény próbatétel volt, mert nemhogy megbecsülést nem kaptam, de kifejezetten ellenséges hangulat vett körül. Ám akkor sem volt számomra kérdés, hogy jól tettem-e, amit tettem, mert szilárd elhatározás volt bennem, hogy nem engedem többé kihasználni magam.

Időbe telt, amíg az osztály hozzászokott ehhez az általam meghúzott új határhoz. Néha akadt, aki megint át-átlépte volna, de következetesen visszataszigáltam őket, és viseltem a „renitens” hozzáállásom következményeit: a hűvösséget, ellenséges pillantásokat. Egy-két hónap

múlva vettem észre először, hogy mintha lassan javulna a helyzetem: addigra hozzászoktak, hogy amit addig rám tudtak löcsölni, megint maguknak kell megcsinálniuk, és fokozatosan újra beszélgetni kezdtek velem, ismét maguk közé fogadtak. Sőt, eltűnt a hangjukból az a kis lekezelő fensőbbiségesség is, amellyel addig szóltak hozzám, mert most már olyan valaki voltam, akivel nem lehetett bármit megtenni, és ezt az emberek becsülik. Új alapokra került a kapcsolatunk, és így már végre én is jól tudtam érezni magam a körükben.

Mi történt tulajdonképpen? Mi, emberek úgy vagyunk „összerakva”, hogy általában nehezen és indulatosan viseljük, ha megvonnak tőlünk valamit, amit korábban megkaptunk, a veszteségekre érzékenyen reagálunk. Ha azonban mégis le kell mondanunk valamiről, akkor egy ideig szenvedünk és bosszankodunk, aztán azonban hozzászokunk az új rendhez, és egy idő után már az tűnik természetesnek. (Kivéve persze, ha a fennmaradásunkat vagy az alapvető biztonságunkat, emberi méltóságunkat érintő dologról van szó.) Ez az emberi kapcsolatokkal is így működik: ha valaki sokáig hagyja magát kihasználni, de egyszer csak meghúzza a határokat, akkor a környezete először felháborodik, követeli vissza a megvont jussát, siratja a kényelmét, manipulálja, bünteti az illetőt – de ha sehogy se lehet visszacsinálni az eredeti állapotot, akkor elfogadja az új rendet.

Ez persze nem egyik napról a másikra következik be, sőt, néha olyan sokáig tart, hogy az illető feladja. Sok, hasonló helyzetben levő kliensemnél látom, hogy bár az első önvédelmi gesztust megteszik, az utána következő – tényleg nagyon kellemetlen – átmeneti időszakot, a környezet elégedetlen, rideg, büntető magatartását annyira elviselhetetlennek érzik, hogy inkább újra beletörnek a korábbi rutinba: „Jó, ne haragudj, ha ez neked ennyire fontos, akkor persze megcsinálom...” Így tulajdonképpen a saját szeretetehségük rabszolgáivá válnak, mert amit tesznek, nem szívesen teszik, nem belőlük fakad, nem róluk szól, csak azért vállalják, mert azt remélik, hogy ezáltal szimpátiát, elfogadást nyernek. A dolog azonban nem működik, mert a „szolgáltatáshoz” a környezet hozzászokik, természetesnek tekinti azt, sőt, idővel még többet kér – és ha az illető bárhol meghúzza a határokat, jön az agresszió. Ha pedig ekkor nem tud következetesen kitartani a döntése mellett, akkor egyre többet kell nyújtania, míg végül már nem is a saját életét éli, ráadásul azt sem kapja meg, amiért ebbe az egészbe

belement. Az önmagukat teljesen feladó, minden kérésre azonnal ugró embereket ugyanis nem szokták megbecsülni, nem kapnak valódi tiszteletet, nem önmagukért szeretik őket (hiszen azt se nagyon tudni, kik ők, annyira elvesznek abban, hogy másoknak megfeleljenek), egyszerűen kényelmes, hogy ott vannak. Ha pedig valami miatt nincsenek ott, akkor haragszanak rájuk. Ez egyértelmű zsákutca: nem szolgálja sem az egyén fejlődését, sem pedig a családi, baráti vagy kollegiális kapcsolatokat, amelyek mindegyikében arányosságra és kölcsönösségre van szükség, ha jól akarunk magunknak és egymásnak.

Ha tehát úgy érezzük, hogy valamely fontos kapcsolatunkban vagy viszonyrendszerünkben nincs meg az az egészséges egyensúly, amelyben nagyjából méltányosan adunk és kapunk, akkor ezen lehet változtatni. A saját életemben és terapeutaként másokét kísérve is megtapasztaltam, hogy lehet – csak ki kell bírni azt az átmeneti időszakot, ameddig a környezetünk bünteti a határszabásunkat! Fel kell készülnünk rá, hogy ha eddig ügyeletes kiszolgáló személyzetként rosszul éreztük magunkat, akkor mostantól egy darabig ennél is sokkal-sokkal rosszabb lesz, mert még azt a kevés megbecsülést sem kapjuk meg, amit eddig (látszólag) megkaptunk. Pontosan az történik velünk, ami elől menekültünk, aminek az elkerülése érdekében mindenkinek mindent megtettünk: mellőznek, bántanak, azt éreztetik velünk, hogy nem vagyunk elég jók, fontosak, szeretettek. Ha azonban ennek ellenére képesek vagyunk kitartani, el bírjuk viselni azt, ami a döntésünkkel jár, akkor egy idő után azt vesszük észre, hogy kezd felébredni irányunkban mások tisztelete. Az embereknek ugyanis hihetetlenül imponál, ha valakiben erőt, elszántságot éreznek, ha valaki mer nemet mondani, és adott esetben kész konfrontálódni is! Ez alapvetően megváltoztatja a hozzáállásukat és a kapcsolati dinamikákat. Ám időbe telik, míg a környezetünkben rögzül, hogy egyenrangúak vagyunk, hiszen addig magunk is beleegyeztünk abba, hogy kihasználhatnak bennünket. Éppen ezért a változásnak először belül kell megvalósulnia, csak azután vagyunk képesek azt elfogadtatni másokkal is.

Ahhoz, aki kiáll önmagáért, aki következetesen és asszertíven képviseli a saját érdekeit, eleve másképpen közelítenek az emberek. Sok esetben nincs is szükség arra, hogy „megharcoljon” a méltányos bánásmódért, mert megérzik rajta, hogy kivel állnak szemben, és bizonyos dolgokkal eleve nem próbálkoznak. Beata Bishop mesélte egyik előadásában, hogy bár a

régi Japánban a kardmesterek olyan kifinomult érzékszervű harcosok voltak, akik egy hátuk mögött elejtett papírdarabot is képesek voltak anélkül kettévágni, hogy megfordultak volna, csak roppant ritkán bocsátkoztak fegyveres küzdelembe – és nagy kudarcnak számított, ha rákényszerültek. Ez ugyanis azt jelentette, hogy a pusztá jelenlétük, a személyiségük ereje nem volt elég ahhoz, hogy a haramiák támadás nélkül elkullogjanak. Igen, bizonyos tartás és kisugárzás nagyon sok packázástól és támadástól visszatart másokat. (Hogy triviális példát mondjak: el tudjuk képzelni, hogy egy újságíró fel merjen tenni olyan alpári kérdéseket, mondjuk, Tarr Bélának vagy Bőjte Csabának, mint VV Gizinek vagy Éden Janinak?)

Ugyanez a belső tartás és határszabás a gyermeknevelésben is nélkülözhetetlen. A lágyszívű anyának, mint amilyen például én is vagyok, ez nehezebb esik, mert ha nemet mondok valamire, és a gyerek sír, duzzog miatta, akkor önkéntelenül is úgy érzem, mintha nem lennék elég jó szülő. Közben azonban pontosan tudom, hogy csakis így lehetek az, mert határok nélkül a gyerek szorongani fog, én pedig egy idő után kezelhetetlen helyzetekkel találom szembe magam, ezért ha erőfeszítés árán is, de van, amikor határozottnak kell lennem.

Visszatérve a felnőtt kapcsolatokra: a határszabás legfélelmetesebb része talán nem is az, hogy ki kell bírunk az „átállás” érzelmileg megviselő időszakát, hanem az, hogy ott motoszkál bennünk a kérdés: mi van, ha végül nemhogy több megbecsülést nem kapunk, hanem elveszítjük a számunkra fontos emberek szeretetét? Ezt a szorongást úgy küzdhetjük le, ha megkérdőjelezzük a szóban forgó tévképzetet – hiszen miféle szeretet az, amit csak a teljesítményünk „fizetségeként” adnak meg nekünk...? Ha soha nem mondhatunk nemet, ha nem veszik figyelembe az érzéseinket, például, hogy valamit éppen nem esik jól megtennünk, és csak akkor „szeretnek”, ha mindig azt csináljuk, amit kívánnak tőlünk – akkor az nem szeretet. Erre is nagyon fáj rádöbbedni, de ebben az esetben nem a szeretetet veszítettük el, hiszen azt sosem kaptuk meg valójában – csak használtak minket. Azt pedig jobb, ha ilyen formában nem hagyjuk.

A másik nagy kérdés, hogy saját magunkat elfogadhatónak tartjuk-e úgy is, ha nem nyújtunk mindig minden téren 100%-ot. Elhisszük-e, hogy szerethetők vagyunk e nélkül is? Volt már olyan kliensem, akinél kiderült, hogy a saját szorongását vetítette rá egy ilyen helyzetre: valójában nem a

környezetében élők kívánták tőle, hogy körbeugrálja őket – ők sokkal jobban örültek volna, ha néha egy kicsit lazít és jól érzi magát. Ilyenkor a valós probléma inkább az, hogy az ember önmagát érezné hasztalannak a rögzült tevékenységei nélkül.

Számos hétköznapi példát hozhatunk erre, amelyek közül személy szerint a főzést szoktam kiemelni. Gyerekkoromban szinte mindenhol azt láttam, hogy az anyukák naponta főznek, majd miután a család végzett az evéssel, még hosszasan mosogatnak, elpakolnak – és ez így természetes. Magam is úgy vélem, hogy ennek családosztató ereje van. Nemrégiben azonban ért egy érdekes élmény a rendelőben. Férfi kliensem két évvel ezelőtt vált el a negyvenes feleségétől, és most egy huszonéves lánnyal „jár”. Párterápiára jöttek hozzám, amelynek keretében egy alkalommal kitértek az előző hét kellemes eseményeire is. A férfi nagy mosollyal a barátnőjére nézett, megcsókolta a kezét, és euforikus hangon közölte, hogy hétvégén az ő drágája főzött! Ő pedig ennek örömeire gyorsan „pattintott” egy pezsgőt, hogy megünnepeljék ezt a különleges alkalmat! Leesett az állam. A felesége ugyanis minden tudomásom szerint hetente többször is főzött hosszú éveken át, és valószínűleg nem ünnepeltek minden alkalommal – most mégis ekkora esemény ez. (Másképpen eszembe jutott, hogy este, ha főzök, behűtünk egy pezsgőt is a vacsorához...)

Több háziasszonytól hallottam már, hogy amikor sok év után egyszer elutaztak egy hétvégére, előre lefőztek körülbelül két hétre való ételmennyiséget, és azt bedobozolva, felcímkézve, instrukciókkal ellátva bepakolták a mélyhűtőbe, nehogy a szeretteik hiányt szenvedjenek valamiben akár egy percig is. Ahogy ezt egy kicsit megkapirgáltuk, az derült ki, hogy munkál bennük egy olyanfajta félelem, hogy ha nem látják el kellőképpen a feladatukat, akkor kötelességet mulasztanak, és a családtagok csalódnak bennük. Ugyanakkor azonban arra is panaszkodtak, hogy a szeretteik nem becsülik az erőfeszítéseiket, teljesen természetesnek tekintik azt is, ha ők adott esetben betegen, hullafáradtan vagy nagyon rossz lelkiállapotban is megcsinálják, amit egyébként szoktak – legfeljebb az tűnne fel nekik, ha egyszer nem tennék. Feltűnő a különbség: ha valamit belső görcsöktől és szorongásoktól kísérve szolgáltatunk, abból elvárás lesz, ha valamit csak ritkábban, de teljes szívvel teszünk meg, az kvázi ajándék a környezetünk számára. Nem, senkit sem arra akarok buzdítani, hogy ne főzzön, ne gondoskodjék a szeretteiről, legyen önző, hanyagolja el

a családját – sokkal inkább arra, hogy a vélt vagy valós külső elvárásoknak való görcsös megfelelés helyett figyeljen egy kicsit jobban a belső hangjára, és tegyen annyit, amit szívből, jó érzésekkel tud megtenni, még akkor is, ha ez valamivel kevesebb, mint amennyit eddig tett. Meglepve tapasztalhatja majd, hogy ennek a kevesebbnek nagyobb becsülete lesz, mint annak a többnek volt, mert a saját belső érzületünk kihat arra is, hogy mások mennyire értékelik az adott gesztust. Ha pedig jobban értékelik, lehet, hogy ismét kedvünk támad többet adni, mert ezek a dolgok kölcsönhatásszerűen működnek. (Természetesen vannak speciális helyzetek, amikor mérlegelésnek nincs helye – ha például segítségre szorul a beteg vagy bajba került szerettünk, akkor mindent meg kell tenni, amit tehetünk, de jó esetben a belső hangunk úgyis ezt fogja súgni nekünk.)

Egyszerűbben úgy is fogalmazhattam volna, hogy tanuljunk meg a megfelelő helyen és időben NEM-et mondani, mert ennek felszabadító hatása van. Ha például egyszerre két helyen kellene lennem, és mindenki kedvére próbálok tenni, akkor az egyik helyszínről túl korán fogok távozni, a másikra késve érkezem, így végül sehol sem leszek ott igazán, hiányérzet marad mindenkiben. Ehelyett, ha lemondok valamelyiket, akkor teljes valómmal vehetek részt a másik programon. Ez tiszta helyzetet teremt, és kisebb a veszteség, mint ha mindenhol csak morzsákat adnék magamból.

Rengeteg dolgot teszünk, amivel kapcsolatban időnként fel kellene tenni a kérdést: tényleg ezt akarom? Nekem is fontos? Becsületbeli kérdés vagy csak külső elvárás? Reális, hogy én oldjam meg? Értékeli a másik?

Ha egy mondatba szeretném sűríteni, amit e téren igazán fontosnak tartok, akkor Jean-Jacques Rousseau-tól merítenék: „Nem az a szabadság, hogy azt teheted, amit akarsz, hanem hogy nem kell megtenned azt, amit nem akarsz.”

Na, és akkor mi van...?

Ne hagyjuk, hogy mások legyengítsenek!

Nagyon fontos, hogy ha lényeges döntéseket kell hoznunk, vagy belefognánk valami újba, akkor megfelelő mennyiségű információ álljon a rendelkezésünkre, ami alapján reálisan mérlegelhetünk, tervezhetünk. Különösen jól jöhet azok tapasztalata, akik már valamennyire jártasak az adott területen – ám sokszor nem könnyű elkülöníteni a tényeket az illető saját szorongásaiból, elakadásaiból, egyedi rossz élményeiből származó intelmeitől. Mindenki csak a saját személyiségéből, a saját tapasztalataiból tud kiindulni, csak azt tudja megfogalmazni, amit ő maga tenne az adott helyzetben, de egyáltalán nem biztos, hogy az a másik számára is szerencsés megoldás. Éppen ezért nagyon kockázatos, ha valaki élete fontos kérdéseiről úgy hoz döntéseket, hogy ezeket másvalaki félelmeire alapozza.

A saját életemből szeretnék hozni egy példát. Egyetemista koromban kerültem először olyan, a határaitam feszegető helyzetbe, amikor egyértelműen el kellett döntenem, hogy elfogadok egy számomra vesztesnek, kudarcosnak érzett szerepet, vagy összeszedem minden erőmet, és azt mondom, hogy *csak azért is!*

Szüleim vállalkozó kedvének köszönhetően anyagi biztonságban nőttem fel, válogathattam a kínálkozó lehetőségek között, hogy milyen pályára állítsam az életem. Már a pszichológia szakra jártam, amikor derült égből villámcsapásként ért a hír, hogy a családuknk tönkrement – mindenünket el kellett adnunk, és még így is maradtak adósságaink. Addigi kényelmes helyzetemből egyszer csak azon kellett gondolkoznom, talállok-e munkát, amit a nappali szak mellett végezhetek, és aminek a fizetéséből fenn tudom tartani magam. Rettenetesen kemény időszak köszöntött rám, ami még jó pár évig eltartott. Minden tisztességes munkát elvállaltam, ami belefért az egyetemi időbeosztásomba, de annyira keveset kerestem, hogy az alapvető élelmiszerekre is alig futotta. A hétköznapiokon az étrendemben a tejbegríz és a margarinos pirítós váltotta egymást, és még az is pontosan ki volt számolva, egy nap mennyit ehetek ezekből, hogy kihúzzam hó végéig vagy hétvégéig, amikor édesanyámékhöz hazamehettem. Ekkor tudtam meg, hogy a nélkülözésben olyan döbbenetes éhsége ébred az

embernek bizonyos élelmiszerek iránt, hogy meglátni egy doboz gyümölcsjoghurtot, amit nem vehetek meg, irgalmatlan kint okoz.

Mivel a családom Tatán él, amikor az egyetem miatt Budapestre költöztem, kezdetben egy házinéninél húztam meg magam. Gizi néni meglehetősen nehéz természetű asszony volt. A fél szoba, amit kiadott nekem, a nappaliból nyílt, ami egyszersmind Gizi néni hálólhelye is volt. Mivel állandóan otthon volt és az ágyából sorozatokat nézett, csak az ő vigyázó szemeitől kísérve tudtam közlekedni a saját kis lyukam, a fürdőszoba és a bejárati ajtó között. Amikor megjelentem, minden alkalommal nyögve felszusszant – így érzékeltette, hogy zavarok, különösen este kilenc óra után. Amikor viszont elmentem otthonról, minden kérésem ellenére rendszeresen kitakarította a szobámat, és valószínűleg ellenőrizte a dolgaimat. Már a kezdetek kezdetén közölte, hogy ő a hangoskodást meg a keresztüljárkálást nem szereti (irritálta például, hogy a csipketerítő meglebbent, amikor sietősen elhaladtam mellette), fiú egyáltalán nem jöhet fel – de ne aggódjak, mert nála olyan jól szokta magát érezni mindenki, hogy házasított már ki lányt a lakásából. Erősen kontrolláló hajlamú, a sajátja helyett a mások életét élő néni volt. Egyszer feljött hozzám egy barátnőm, aki fél óra után azt kérdezte, megbocsátom-e neki, ha azonnal hazamegy, mert a zárt ajtón keresztül is érzi a negatív energiákat. Szomorúan útjára bocsátottam, és arra gondoltam, hogy ha ez így megy tovább, nemcsak pasim nem lesz, de lassan barátaim sem. A szüleim anyagi csődje azonban ezt a problémát megoldotta, mert attól kezdve a szobámat se tudtuk fizetni, és Gizi nénivel könnyes búcsút kellett vennünk egymástól. Ő a maga részéről valóban vigasztalhatatlan volt – annyira félt, hogy tanév közben senki se veszi majd ki a szobát. (Ezután kollégiumba költöztem, ahol ugyan még több emberhez kellett alkalmazkodnom, de ez messze nem volt olyan megterhelő számomra, sőt barátokat is szereztem, és ezekből az emberi kapcsolatokból sok erőt meríthettem azokban a nehéz időkben. Ebben a rosszban is volt valami jó...)

Óriási önismereti utazás volt számomra ez a periódus, mert amíg az ember nem kerül valamiféle határhelyzetbe, nem tudhatja, hogy arra miként reagálna – kétségbeesik és összeroppan vagy keményen küzdeni kezd. Én arra döbbsentem rá, hogy tudok harcolni, fel se merült bennem, hogy feladjam a céljaimat, csak mert éppen nehéz volt. Ezt nagyon megnyugtató

megélni, hiszen rájövünk, mennyi tartalék van bennünk, amit komfortosabb helyzetekben nem veszünk igénybe.

Az ellenpólust egy általam nagyon szeretett közeli ismerősöm jelenítette meg, aki minden erejével igyekezett meggyőzni arról, hogy az lenne számomra az egyedüli biztonságos megoldás, ha abbahagynám az egyetemet, és hazaköltöznék Tatára. Megdönthetetlen érvként bedobta, hogy van egy butikos ismerőse, aki felvenne engem eladónak – stabil ötvenezer forintos jövedelem! Abból egyébként valahogy tényleg el lehetett éldegélni, mármint ha az ember soha nem szándékozott elköltözni a szüleitől. Nekem azonban más terveim voltak, és kifejezetten dühös voltam az ismerősömről, amiért biztatás helyett állandóan a félelmeit hajtogatta, azt, hogy mi minden sühet el balul, mi jelenthet rám potenciális veszedelmet, miben bukhatok el. Persze ez nem volt tőle új jelenség, korábban is többnyire így állt a dolgokhoz. Amikor egy évre kimentem Bécsbe, hogy az ottani egyetemen ismerkedjek a szakokkal, attól tartott, hogy a család, akiknél lakom, majd rosszul bánik velem. És akkor mi van, legfeljebb hazajövök, vagy keresek egy másik családot, mondtam értetlenül. Amikor szakítottam a barátommal, a teljes összeomlástól és az éhhaláltól féltett, noha éppen volt saját keresetem és érzelmileg is gyorsan talpra álltam. Mindig a negatívumokról, a veszélyekről beszélt, ezekre irányította a figyelmemet, ami elől menekültem. Amikor ugyanis éppen küzdünk valamiért, nagyon gyengítően hat, ha mások azt hangosítják fel, hogy mi miatt bukhunk el. Ellenben, ha valaki belénk látja azt, hogy sikerülni fog, az erősít – ezt már rég bebizonyították, gondoljunk csak az ezer helyen idézett Pygmalion-effektusra. Ez az ismerősöm azonban sajnos nem erősített engem, pedig egyébként biztosan tudtam, hogy a legjobbat kívánja nekem.

Csak jóval később kezdtem mélyebben megérteni, mi állhatott a viselkedésének hátterében.

Az illető ugyanis egy meglehetősen nehéz sorsú asszony, akinek az életében két nagy, meghatározó krízis alakította ki ezt a katasztrófagondolkodást, amely örökös biztonsági játszmára ösztönözte. Falusi környezetből származik, ahol az emberek könyöke nagyon egymásba ér, és mindenki a másik kávéját kavargatja. Pontosan lehet tudni, hogy a közösségen belül mi elfogadott, ha pedig valaki nem azt vagy nem úgy csinálja, akkor pillanatok alatt peremre sodródhat. Az ismerősöm tizenhat

éves volt, már majdnem felnőtt nő, amikor egyszer egy fiú hazavitte motorral. Az egész utca követte az eseményt a függönyök mögül, hiszen végre történt valami szokatlan. Lehet, hogy még csak meg sem csókolták egymást, vagy talán az volt az első csók a fiatalok életében, de egyszeriben ő lett a falu „huncut lánya” – ha szofisztikáltan akarok fogalmazni. Nagyon pici botlás volt (ha két szerelmes kamasz közös motorozását bármilyen szempontból is így nevezhetjük), aminek a következménye nagy katasztrófa lett: a közösség egyszeriben megmutatta neki kitaszító, kegyetlenkedő arcát. (Ami persze maximális képmutatás volt, hiszen egyébként titokban jobbra-balra csalta és bántalmazta egymást a faluban minden második szomszéd, csak kifelé követelték meg és játszották el az „erkölcsösséget”.) A helyzet annyira tarthatatlanná vált, hogy a lány nem bírta tovább a megbélyegző közeget, és menekülőre fogta: válaszolt egy házassági hirdetésre, és nagyon rövid idő leforgása alatt férjhez ment egy másik városban élő férfihoz.

Néha rácsodálkozom: annak dacára, hogy milyen félszeg fiatal lány volt, és mennyire nem tudott már elhinni magáról semmit abban a korlátozó miliőben, elképesztőt robbantott azzal, hogy tizenhat évesen otthagytott csapot-papot. Kilépett a teljes ismeretlenbe, mert annyira mérgezőnek érezte a környezetét – mi a lázadás, ha nem ez...? Persze nagy félelmei voltak, de úgy érezte, rosszabb már nem lehet. Ebben sajnos tévedett, ugyanis egy elhanyagoló, agresszív férfit fogott ki, akivel egyáltalán nem működött a kapcsolatuk. A férje annyira nem törődött az érzéseivel, hogy a szomszéd szobába hordta oda a nőt, viszont azt nem engedte, hogy elhagyja őt. A lány azonban ebben a helyzetben sem hunyászkodott meg, hanem egy alkalommal, amikor a férje elment dolgozni, a barátai segítségével Budapestre szökött. Semmije sem volt, valami ismerősnél húzódott meg egy szobában, de hamar talált magának munkát és talpra állt, majd később újra férjhez ment, és immár egy méltóbb kapcsolatba gyerekeket szült. Tehát maga is bátran cselekedett, amikor kellett, de nagyon mély nyomokat hagyott benne életének az a két rettenetes időszak, amikor a falujában üldözték és amikor a férje terrorizálta. Minden későbbi krízishelyzetben az jutott eszébe, hogy milyen is volt kiszolgáltatottan, magányosan, félelemben élni, és ettől akarta megkímélni a családtagjait, barátait, szeretteit. Éppen ezért az én környezetemben ő volt az, aki mindig a legbiztonságosabb megoldást kereste, és igyekezett mindenkit távol

tartani a kockázatvállalástól – noha ő maga volt az élő példa, hogy mennyire megéri kiállni magunkért a minket gyengítő környezettel szemben.

Mivel neki nem volt lehetősége arra, hogy magasabb végzettséget szerezzen, fiatal lányként az volt a célja, hogy minél gyorsabban kitanuljon egy jó szakmát, hiszen a túlélésének ez volt a záloga. Amikor a családuk nehéz helyzetbe került, a pszichológiai tanulmányaimnak még csak az elején jártam, évek kellettek ahhoz, hogy diploma legyen a kezemben. Nyilvánvalóan a saját régi élménye készítette arra, hogy az egyetem helyett az alacsonyabb képzettséggel is elvégezhető munka felé terelgessen engem, egyszerűen azért, mert nagyobb biztonságban szeretett volna tudni, és számára az ezt jelentette.

Azóta több olyan, háborút vagy nagy nélkülözéseket megélt emberrel találkoztam (és tanulmányokban is érdekes esetekről olvastam), akiknek az egész későbbi életük arról szól, hogy biztonságban tudják magukat. Örökösen raktározni próbálnak, mindig arra készülnek, hogy ha újra történne valami, elegendő tartalékuk legyen, és a potenciális veszélyforrásokat kémlelik. Ez egyrészt teljesen érthető a múltjuk tükrében (és egyébként is hasznos, ha előre gondolkodunk, rosszabb eshetőségekre is felkészülünk), de a dolog az ő esetükben irreális mértéket ölt, és az egész életüket belengi egyfajta katasztrófahangulat, a rosszra való állandó készenléti állapot. Ők ugyanis nem egyszerűen csak elővigyázatosak, hanem folyamatosan az eljövendő bajra gondolnak, attól rettegnek. Ez határozza meg az egész életvezetésüket, ez van a figyelmük fókuszában. Akkor is a lehetséges rossztól szenvednek, amikor élvezhetnének valami aktuális jót is. Ez pedig borzasztóan el tudja rontani az ember közérzetét és életminőségét.

Mint ahogy vannak olyanok is, akiknek egy hasonló, megküzdött nehézség éppen hogy hatalmas erőt és bátorságot ad. Mivel volt az életükben ennyire emberpróbáló szituáció is, már tapasztalatból tudják, hogy még ezt is túl tudták élni, ezzel is képesek voltak megküzdenni. Sokat gondolkoztam azon, hogy a két típus között mi lehet az alapvető különbség, és arra jutottam, hogy az egyik a külső rosszra koncentrálnak, amiről már tudja, hogy bármikor bekövetkezhet, a másik pedig a saját képességére, hogy részint az eseményeket, részint azok megélésének módját befolyásolja. Ha a külső rosszra koncentrálok, az nagyon elgyengít – végül is a baj vagy jön,

vagy nem, de ez rajtam kívül áll, és csak tehetetlenségérzést kelt bennem. Ellenben ha a saját erőmre, képességemre fókuszálok, amellyel a nehézségekkel, a rosszal is szembe tudok szállni, az megerősít, mert az önmagamba vetett hit kontrollt ad a kezembe.

Nagyon izgalmasnak találtam az egyik kliensem esetét, akiről már a Hűtlenség című könyvemben is írtam. Ez a hölgy éveken át attól rettegett, nehogy megcsalja a férje, amikor azonban ez valóban bekövetkezett, váratlan módon óriási megkönnyebbülést érzett. „Azt hittem, belehalok, ha megcsalt nő leszek, és most rájöttem, hogy így is lehet élni” – mondta nekem. Ez is arról szól, hogy addig kifelé figyelt, és egy általa kevésbé kontrollálható történetről félt, amikor viszont a félelem valósággá vált, a figyelme befelé fordult, és rájött, hogy bár megakadályozni nem volt képes az esemény bekövetkeztét, tovább már nem kell félnie tőle, ráadásul meg tud birkózni vele. Elpukkant a mumus.

Mindig érdemes végiggondolni a következőt is: ha meg merem lépni, ami szükséges a céljaimhoz, akkor milyen lehetséges következményekre számíthatok? Mi történhet legjobb és legrosszabb esetben? Milyen forgatókönyvek képzelhetők el? És akkor mi lesz, ha semmit sem teszek? Vegyünk egy példát: adott időszakban úgy érzem, hogy magányos vagyok, és a munkahelyemet sem szeretem. Felmerül bennem, hogy elmehetnék ismerkedni egy társaságba, és megpályázhatnék egy nekem megfelelőbb állást. Ám rögtön szorongani kezdek: mi van, ha rájövök, hogy a kutyának se kellek, az új munka kapcsán pedig kiderül, hogy ahova menni szeretnék, ott nem ütöm meg a mértéket? Jó, nézzük meg, mi lesz akkor! Legrosszabb esetben nem lesz párkapcsolatom és nem vesznek fel az új helyre. Tehát továbbra is magányosnak érzem magam, és a munkahelyemet sem szeretem, azaz nagyjából ugyanott tartok, mint ahonnan indultam. Akik ebben a folyamatban azt látják, hogy így újfent meg kellett élniük két kudarcélményt, azok a negatívumokra fókuszálnak, és jellemzően benne ragadnak azokban a nem kielégítő helyzetekben, amelyekből félnek kimozdulni. Elkerülik a nehézségeket, de ezzel együtt elszalasztják a lehetőségeket is. Ezzel szemben azok, akik észreveszik, hogy így legalább adtak esélyt a változásnak, úgy összegzik a történeteket: nem jutottam előrébb, de legalább megpróbáltam. Nem kell rosszul éreznem magam amiatt, hogy nem is jártam utána egy lehetőségnek. Ha nem sikerült, az annyit jelent, hogy másfelé vezet az utam, más partner és más munkahely

vár rám. A kihagyott lehetőségek később jóval nagyobb súllyal nehezednek ránk, mert elbizonytalanítanak: miből maradtunk ki? Érdemes tehát nem kudarckerülésben, hanem sikerkeresésben gondolkodni, az eredménytelen kísérletekre pedig úgy tekinteni, mint pusztá információkra: így nem ment, másképp kell megpróbálni.

Carol Dwecknek, a Stanford Egyetem pszichológiaprofesszorának elmélete szerint a saját fejlődési képességeinkbe vetett hitünk, az ezzel kapcsolatos meggyőződésünk dönti el, hogy mennyire lehetünk sikeresek: aki fixnek, rögzültnek látja a képességeit, jóval passzívakban, kudarckerülőbb módon áll az előtte álló feladatokhoz, célokhoz, mint az, aki hisz abban, hogy képességei fejleszthetők. Ha az erőfeszítéseinkre koncentrálunk, az sokkal előrevivőbb, mint ha csak a meglévő képességeinkre alapoznánk. Egyszerűbben megfogalmazva: ha elhisszük, hogy fejlődhetünk, és lehetünk valamiben jobbak is, akkor küzdeni fogunk, és mindent beleadunk, ellenben ha úgy hisszük, hogy van, ami van, és ez nem változtatható, akkor egy komolyabb kihívás esetén leblokkolunk. A kutatások is azt támasztották alá, hogy a rögzült szemléletű diákok inkább csalni próbálnak, vagy a még gyengébben teljesítőkhöz hasonlítják magukat, hogy ne éljék meg olyan nagy kudarcnak, ha valami nem sikerül elég jól. Ellenben a fejlődő szemléletűek aktivitásba lendülnek, és a legtöbbet hozzák ki magukból, amikor kihívásokkal találkoznak. A szemléletváltáshoz az kell, hogy a „nem megy!” mondatot (és a hozzá tartozó meggyőződést) arra cseréljük, hogy „*még* nem megy”. A lényeg tehát nem az, hogy most hol tartunk, hanem hogy hova juthatunk, ha fejlődünk, ha beleadunk mindent!

Visszatérve a saját történetemre: az ismerősömet hallgatva, aki éppen a lehetséges jövőbeli kudarcaimat festette fel élénk színekkel, magamban egyre gyakrabban kérdeztem vissza: na, és akkor mi van...? Jó, lehet, hogy tényleg nem fog menni párhuzamosan a munka és az egyetem. Akkor legfőljebb visszajövök Tatára, és még mindig beállhatok a butikba eladónak. Az, hogy nincs garancialevelem a sikerre, még nem ok arra, hogy ne is próbáljam meg elérni. Ha megpróbálom, mindent beleadok, és mégse megy, akkor majd ezt be fogom látni, és másfelé megyek tovább. Egyszerűen nem voltam hajlandó elfogadni, hogy egy nehéz helyzetben azonnal a legbiztonságosabbnak tűnő, de engem egyáltalán nem kielégítő megoldáshoz folyamodjak, nehogy szembesüljek egy kudarcral. Számomra

ugyanis a legnagyobb kudarc az lett volna, ha nem is vállalom annak a rizikóját, hogy megmérgettessem magam. Nem akartam menekülésre és védekezésre építeni az életemet. Így lett a mottóm: „Na, és akkor mi van?” „Na, és akkor mi lesz?” Ha valami balul sült el, mi a legrosszabb, ami megtörténhet? Erre a kérdésre ugyanis egy gondolkísérlet keretében mindig meg lehet keresni a választ – ezt a szerintem remek technikát kamaszkorom óta ösztönösen használom.

Az érettségi előtt például alig elviselhető mértékben stresszeltem – amíg fel nem tettem magamnak a kérdést, hogy végül is a legrosszabb esetben mi lesz? Megbukom. Ez elsőre rettenetesnek tűnt, mert ugye, odalenne a magamról kialakított kép, ráadásul az egész nyarat végig kellene tanulni a pótvizsgára... De amikor jobban végiggondoltam, nagy nyugalom szállt meg: nem fogok belehalni. Amilyen triviálisnak tűnik ez a gondolat leírva vagy kimondva, olyan nagy, elemi ereje van egy hasonló helyzetben. Attól még élni fogok, ha nem megyek át az érettségim. Ez a B terv. A legrosszabb B terv. Ha nem halok meg, a többi már elviselhető, és majd csak kezdek vele valamit. Számtalan jó technika van, amelyek segítségével kezelhetőbbé válnak a félelmek, de számomra mindig ez a rendkívül egyszerű kérdés, ez a kicsit vállrándítós szemlélet vált be a leginkább, ez vitt a legtöbbször előre.

Éppen azért volt számomra annyira feszültségkeltő az ismerősöm hozzáállása, mert azt éreztem, hogy elképesztően gyengít engem. Miközben az erőtartálékaimat próbáltam mozgósítani, semmi másra nem vágytam, csak biztatásra, hogy hisznek bennem és abban, hogy meg tudom csinálni, de ha mégse sikerülne, ők – a barátaim és a családom – akkor is ott fognak állni mellettem. Ehhez képest szörnyű volt állandóan a félelmeket és kétségeket hallgatni, mert nekem az elérendő célra kellett fókuszálnom ahhoz, hogy küzdeni tudjak. Mások szorongó sápirozása épp azt a gyenge részem hozta elő, amit kemény és tudatos munkával toltam háttérbe, tehát számomra ez nemcsak irritáló volt, hanem az adott helyzetben egyenesen mérgező is. Éppen ezért azt a döntést hoztam, hogy a küzdés időszakában azoknak az embereknek a reakcióit, akik a nehézségekre rémülettel, siránkozással, szörnyű eshetőségek sorolásával vagy teljes elernyedéssel válaszolnak, kizárom a figyelmem teréből, és helyette arra koncentrálok, amire érdemes. Csak így tudom azt a fajta beállítódást, azt a

gondolkodásmódot megőrizni, ami engem a küzdésre és a kitartásra alkalmassá tesz.

Ezen a ponton rendkívül fontos megemlíteni egy viszonylag gyakran előforduló és meglehetősen alattomosan ható jelenséget is: a túlféltést. Vannak szülők, akik az elviselhetetlen mértékű aggodalmukat – ami saját szorongásos és/vagy depressziós állapotukból fakadhat – a gyermekükre is rávetítik: folyamatosan attól rettegnék, hogy csemetéjüket valami baj éri, és ennek a félelmüknek hangot is adnak. Ha pedig egy gyermek, aki csak a szüleiől tud meríteni, hogy biztonságban érezze magát, azt látja/érzi, hogy a szülő rendszeresen bizonytalan és szorong, maga is átveszi ezt az állapotot – ő azonban még sérülékenyebb, hiszen saját megoldási eszközök híján fokozottan kiszolgáltatottnak érzi magát a külső veszélyekkel szemben. Amennyiben ilyen közegben nő fel valaki, nagy a veszélye annak, hogy az egész életvezetését átszínezheti ez a szorongás: tartóssá válhat a tehetetlenségérzése, retteghet a betegségektől, a balesetektől, a bűnözőktől, a természeti katasztrófáktól, állandó készenléti állapota meggátolhatja, hogy önfeledten élje meg a pillanatot – és feltehetően ezt adja majd át saját gyermekeinek is, akiket még jobban fog félteni, mint önmagát. Ahogy a magam példáján keresztül is bemutattam: van, amikor valaki maximális jóindulattal áll a másikhöz, és csak meg akarja óvni a lehetséges kudarcoktól, de éppen ezzel gyengíti őt. Bár egy-egy zaklatottabb időszakban mindannyiunkkal előfordulhat, hogy felerősödnek a szorongásaink, aggodalmaink, érdemes szem előtt tartani, hogy azzal is árthatunk, ha túlzottan féltjük a szeretteinket.

A környezetünk azonban azzal is eltéríthet minket a saját utunktól, hogy az aktuális társadalmi értékrendet és elvárásokat sugározza felénk erőteljesen, miközben mi önmagunktól teljesen más irányba mennénk. Alapos önismeret szükséges ahhoz, hogy érezzük: amire törekszünk, az valóban belőlünk fakad-e, vagy mások vágyait tettük a magunkévá, és azokat igyekszünk követni. Csak azoknak a céloknak a beteljesítése tesz szabaddá és elégedetté, amelyek valóban a mieink.

Nap mint nap találkozom azzal, hogy az emberek hajszolják a pénzt, görcsölnek, hogy feljebb kerüljenek, hogy terjeszkedjenek, hogy mindenkinek megmutassák – és közben pontosan attól kerülnek így távol, amiért anno belevágtak az egészbe. Élete végén szinte mindenki ugyanazokat a dolgokat érzi fontosnak és értékesnek (a szeretteikkel együtt

töltött időt, a velük megélt élményeket), és következetesen elértéktelenítik azt, amire a legtöbb időt fordították (a karriert, az anyagi jólétet). Éppen ezért akkor hozzuk a legjobb döntéseket, ha azt tartjuk szem előtt, ami belőlünk fakad, amit nem más tanácsára és sugalmazására, hanem magunkba mélyedve munkálunk ki. Ezek az igazi céljaink, amelyekért minden erőnket beleadva érdemes bátran kiállni.

A kitartás gyümölcse

A bátorság fogalmát az emberek általában abban az értelemben használják, hogy valaki egy félelmet keltő szituációban képes nekibuzdulni, és megtenni valami veszélyes (vagy erkölcsileg kívánatos, de az ő érdekei szempontjából hátrányos) dolgot. Ez is nagyon elismerésre méltó, ám gyakran nem elegendő, mert vannak helyzetek, amelyek azt követelik, hogy egy kemény döntésben hosszú távon is ki kell tartanunk. Utóbbi – ha lehet – még nehezebb, még nagyobb bátorságot, lelki állóképességet kíván, mert egyáltalán nem könnyű következetesnek maradni, amikor nagy a szenvedésnyomás, ijesztő dolgok történnek velünk, és esetleg kínálkoznak olyan lehetőségek, amelyek könnyebb (de értékeinkkel, meggyőződésünkkel ellentétes) utakra csábítanak.

A saját praxisomban is gyakran tapasztalom, hogy valaki végre eljut egy fontos döntésig, ám viszonylag hamar megtorpan és visszafordul. Például azzal érkezik, hogy elszánta magát arra, hogy szembenéz a problémáival (ehhez is nagy bátorság kell!), ám amikor elkezdünk kicsit mélyebbre menni, és a felszínre kerül néhány kellemetlen, zavarba ejtő vagy általa szégyellt téma (de még távolról sem a legmélyebbek, az igazán fontosak), akkor azt mondja: azt hiszem, ez mégsem nekem való. A kezdeti lendület két-három ülés alatt törik meg a terápiában, mint amikor valaki egy dupla adagos lasagnavacsora után elhatározza, hogy mostantól napi egy almán fogynak, de két nap múlva felfalja a fél frizsidert. Jó tudni, hogy ha hirtelen felbuzdulásból nagyon drasztikus változásra akarjuk kényszeríteni magunkat, akkor jelentős az esélye a kudarcnak – ez így csak keveseknek szokott sikerülni, és általában akkor is csak komoly mentális felkészüléssel. Ha azonban nem sikerül, akkor az illető általában annál is mélyebbre zuhan, mint ahol eredetileg volt, mert még egy kudarcélménnyel több lett. A legtöbb emberen néhány ilyen próbálkozás és elbukás után úrrá lesz a tanult tehetetlenség, és már ki sem próbál mozdulni a komfortzónájából („Minek?! Már bebizonyosodott, hogy úgyse működik, nem?!”) – holott volna út oda, ahova ő akar menni, csak *ki kellene tartani*.

Nagy élményem a Számkivetett című film, amelynek hőse, egy sikeres üzletember, egyedüli túlélőként vetődik egy trópusi szigetre egy repülőszerencsétlenség után. Négy évig él találékony, önfenntartó

őseemberként, míg végre tutajt tud építeni magának, és kimerészkedik a tengerre. Az eszköz persze önmagában még kevés a szabaduláshoz, hiszen a tenger egy jó darabig ellenható erőt képvisel, a hullámok visszafelé, a part irányába sodornak. Rendkívüli erővel és kitartással kell evezni, amíg az ember átevickél a kemény hullámverésen – és akkor egyszer csak a tenger a szövetségesévé válik, az áramlatok a nyílt víz irányába kezdenek vinni. Csodálatos szimbólumnak látom ezt, mert a személyes életemben és a praxisomban is azt tapasztalom, hogy amikor összetákolunk magunknak valami tutajfélét, amivel kimerészkedünk a komfortzónánkból, akkor általában pontosan ez történik. Az eredmények egyáltalán nem jönnek azonnal, és várakozásainkkal ellentétben nemhogy nem lesz jobb a helyzetünk, hanem egy darabig esetleg még sokkal rosszabbá, nehezebbé válik. Úgy tűnik, hibát követtünk el, és akkor járunk jobban, ha megpróbáljuk visszacsinálni az eredeti állapotot. A többség ilyenkor ernyedten engedi, hogy a tenger viasszodorja a partra, és legközelebb már neki se indul. Pedig csak addig a pontig kellene kitartani, ahol az áramlatok a nyílt víz felé sodornak... Sosem felejttem el Tom Hanks tekintetét, ahogy a filmben visszanez a tutajról a szigetre, amit gyűlölt, és ahonnan szabadulni akart, mert a börtönévé vált. A távolodó partra tekintve ugyanis az van a szemében, hogy az elmúlt időszakban valamiképpen mégiscsak az volt az „otthona”, bizonyos fokú biztonság, amit megteremtett magának, most pedig az ismeretlen felé sodródik, minden fogódzó nélkül. Így is, úgy is elsülhet ez a vakmerő kaland, talán szerencsétlenség, pusztulás lesz a vége. Mégis vállalja. Ezt nevezem bátorságnak.

El tudjuk-e hinni, hogy a nyílt vízen vár valami, hogy egyszer eljutunk oda, ahova tartunk? Kibírjuk-e azt az időszakot, ameddig kapaszkodó nélkül sodródunk a tengeren? Vagy visszatérünk a gyűlölt szigetre, mert mégiscsak ott van a „biztonság”? Nagyon sokszor találkozom ezzel az alapképlettel, csak a konkrét körülmények és szereplők különböznek. A kliens néha a „mamahotelben” ragadt huszonéves, akit már fojtogat a túl hosszú nyúló gyermekkor, de az elköltözés a maga terheivel és bizonytalanságaival annyira megrémíti, hogy inkább otthon fulladozik tovább. Máskor üres vagy kifejezetten pokoli párkapcsolatban élő embereket látok, akik elsorvadnak a társas magányban, de a tényleges magánytól még jobban félnek. Vagy a munkahelyén kihasználta, agyonhajtott férfival, aki a stressztől egyszer már infarktus közeli állapotba

került, de még addig sem merészkedik el, hogy legalább megnézzze az álláshirdetéseket vagy elgondolkodjon a változtatás lehetőségén. És még hosszan sorolhatnám. A kalitka ajtajának kulcsa mindig a kezünkben van, de bátorság kell ahhoz, hogy kirepüljünk rajta.

Pár éve volt egy kedves kliensem, fiatal hölgy, aki vidékről költözött fel a fővárosba. A szülőhelyén együtt járt valakivel, akibe nem volt szerelmes, és az ágyban sem értették meg igazán jól egymást, de akit – az ő szavaival élve – „nagyon rendes, megbízható fiúnak” tartott. Ahogy azonban Budapestre került, ennek a kapcsolatnak vége szakadt, mert hirtelen rengeteg lehetőséget látott maga körül, és remélte, hogy a szerelem is rátalál. Egy idő után valóban megérkezett a nagy szenvedély, de nem sokra rá a nagy csalódás is – a férfi megcsalta, elhagyta, érzelmileg padlóra küldte. A kliensem reakciója erre az volt, hogy újra összejött az exbarátjával, és tervezgetni kezdte, hogy hozzámegy feleségül. Hosszan beszélgettünk arról, hogy miért is tenne ilyet, hiszen a múltban sem érzelmileg, sem testileg nem találta ezt a kapcsolatot kielégítőnek. Azért, mert egy szerelem rossz véget ért, miért kellene feladnia azt az igényét, hogy boldog legyen valakivel? Miért kellene visszasodródnia a szigetére? Ahogy elkezdtuk keresgélni az okokat, egyszer csak kiszakadt belőle, hogy gyerekkorában az édesapja rendszeresen bántalmazta őt: ököllel ütötte, a falnak lökte, még a földön is belerugdosott. De nemcsak vele volt brutális, hanem az édesanyjával is, aki nagyon félt a férjétől, és az ütlegetések után rendszeresen azt súgta oda neki: „Mondtam, hogy ne idegesítsd fel apádat! Reggel menj oda hozzá, adj neki egy puszit, és kérj bocsánatot tőle!” Óvodáskorától a kamasz évei végéig úgy élt, hogy ha este bántalmazták, akkor reggel bocsánatot kellett kérnie, amiért okot adott arra, hogy az apja ideges legyen. Az édesanyja arra a túlélési technikára tanította meg, hogy jobb meghunyászkodni. Nem kellett tovább keresnünk a tanult tehetetlenség gyökerét. Az első igazi lázadása az volt, amikor már tinédzserlányként azt mondta, hogy ő soha többet nem ad puszit az apjának, mert erre képtelen. (Azóta senkinek sem ad puszit.) Még nagyobb lépést jelentett, amikor elköltözött a szülővárosából, és kilépett abból a párkapcsolatból, amelyben a megalkuvás tartotta benne. Elhajózott tehát a szigetről, de a céljáig nem jutott el, mert akivel a nyílt vízen találkozott, az nem egy vágyott és megálmodott élet képviselője volt, ő pedig csalódottságában engedte, hogy elkezdje visszafelé sodorni a tenger. „Mégiscsak ott van a biztonság” –

fogalmazta meg egészen konkrétan, és elhatározta, hogy feladja a budapesti állását, hazaköltözik a városba, ahonnan boldogan jött el, és hozzámegy a fiúhoz, akit igazából nem szeret.

Nagy dilemma volt számomra, hogy ebben a helyzetben mit tehetek. Terapeutaként ugyanis legfeljebb evezőtárs lehetek, de kapitány vagy kormányos nem – az úti célt ő szabja meg, én nem irányíthatom a hajót arra, amerre ő nem akar menni. De körülbelül olyan érzésem volt, mintha a Számkivetett című film hőse a tutajról egyszer csak hátranézne, majd lemondó sóhajjal elkezdené visszafelé evezni. Hogyan fog véget érni ez a film? Magányosan áll a szigeten a lemenő nap fényében, és azt motyogja, hogy á, túl nehéz volna?

Szerencsére nem így ért véget. Hazaköltözött ugyan, de nagyon hamar – még a tervezett esküvő előtt – rájött arra, hogy nem tud többé ott élni. Egyszer már kellően messzire sodródott a szigetétől, hogy ne tudjon újra ugyanott vesztegelni – a szülővárosában és a régi kapcsolatában sem a biztonságot élte meg, hanem azt, hogy nem jó helyen van. Így, hogy már volt viszonyítási alapja, a régi dolgok (amelyek anno is sok szenvedést okoztak neki, csak ezt a szerelmi csalódása után „elfelejtette”), egyenesen elviselhetetlennek tűntek. Persze nem a körülmények változtak meg, hanem ő maga – de számára fontos volt, hogy ezt a saját bőrén érezze, tapasztalja meg. Így tudott megkönnyebbülten továbblépni, és végleg elengedni azt, ami – szerencsére – elmúlt.

Mindnyájunk életében adódhat olyan időszak, amikor egy darabig meghúzzuk magunkat a szigeten, „túlélésre játszunk”, mert le vagyunk gyengülve, és többre éppen nem vagyunk képesek. De ha egy idő után nem kezdünk el tutajt építeni, és nem indulunk neki a tengernek, akkor gyakorlatilag elevenen eltemetjük magunkat. A sziget ugyanis valóban csupán a túlélést biztosítja, de haladás, fejlődés, kiteljesedés ott nem képzelhető el.

Nagyon érdemes végiggondolni: van-e az életünknek olyan területe, ahol éppen a magunk szigetén vesztegelünk? Pontosan mi tart vissza attól, hogy nekivágjunk a tengernek? Eljutottunk-e már legalább addig, hogy a tutaj építéséhez szükséges anyagokat, szerszámokat elkezdjük gyűjtögetni, vagy még azt se tudjuk elképzelni, hogy elinduljunk? Ha neki mernénk vágni, pontosan hova szeretnénk eljutni? Milyen messze lehet az úti célunk a szigettől? Képesek vagyunk-e magunkat úgy látni, hogy elértük a célunkat?

Vajon miből meríthetnénk annyi hitet és erőt, hogy végig bírjuk evezni a távot?

A legnehezebb: nem visszafordulni. A személyes ismeretségi körömben többen vannak, akik megpróbáltak külföldön élni. Nagy reményekkel, lendülettel vágtak neki, a költözést hosszú távra vagy örökre tervezték – néhány hónappal később hazajöttek. Pedig volt köztük, akivel előzetesen még el is beszélgettünk arról, hogy körülbelül a második-harmadik hónapban jelentkezik a honvágy első nagy hulláma, amikor az újdonság izgalmát az idegenség, az oda nem tartozás fájdalmas érzése és az otthoni dolgok iránti vágyakozás váltja fel. Ennek a szenvedésnek a nagy intenzitása csak átmeneti, de aki nem készül fel rá, és nem elég eltökélt abban a szándékában, hogy az adott országban kíván beilleszkedni, az már ennél az első nehézségnél feladhatja. (Mert később még jön több olyan hullám is, amikor a lakhelyváltás minden esetleges előnyének dacára is a nehéz érzések kerülnek előtérbe.) Persze tényleg van olyan, hogy valaki külföldön dőbben rá arra, hogy csak a hazájában tud élni – de két-három hónap alatt inkább csak az derül ki, hogy valaki reálisan mérte-e fel az erőit, a nehézségeket, és van-e benne elég kitartás vagy sem. Az egyik ismerősöm azt mondta: pontosan tisztában volt vele, hogy ha egy kemény évet kibír, akkor már sokkal élhetőbb lesz a helyzete. A könnyebb szakaszhoz azonban már nem jutott el, előtte feladta. Ha eljönnénk onnan, ahol úgy érezzük, nem jó nekünk, de nem tudjuk, hogy hova tartunk, nem készítjük fel magunkat mentálisan a nehézségekre, vagy nem szánunk elég időt arra, hogy megszokjuk, feldolgozzuk a változást, akkor nem sok jóra számíthatunk.

Mindenki, aki sportol, ismeri az érzést, amikor kezd fáradni, és már nem kellemes a mozgás, hanem megerőltető. Ha ilyenkor mindig abbahagynánk, akkor semmilyen nagyobb eredményt nem tudnánk elérni. Ellenben, ha még jobban behúzunk, amikor már nehezebb, akkor túllendülünk egy ponton, és utána jobban bírjuk – kiderül, hogy bőven maradtak tartalékaink. Az sem árt ilyenkor, ha a szemünk előtt lebeg valami, amit nagyon szeretnénk elérni: például, amikor a gyermekeim megszületése után egy-két évvel fogyni szerettem volna, azt képzeltem el futás közben, hogy szinte olvad le rólam a felesleg, miközben bizsereg a bőröm. Annyira megtáltosodtam ettől a gondolattól, hogy egész sokáig bírtam – és utána megveregettem a vállamat. Nem mellékes hozadéka ugyanis az ilyenfajta kitartásnak, hogy

magasabbra kerül a léc: rájövünk, hogy sokkal több van bennünk, de ehhez erőfeszítést kell tennünk a kritikus ponton.

A történelem során is sokszor bebizonyosodott, hogy egyesek akkor is tudtak bátrak lenni, és mertek kitartani a saját meggyőződésük mellett, amikor ennek nagy ára volt. Ebben az esetben az eltökéltség azon is túlmutat, hogy valaki önmagában hisz: egy erkölcsi-morális tartás, magasabb értékekben/célokban való hit és elköteleződés eltereli a figyelmet az önös érdekekről, és a cél érdekében még az önfeláldozásra is képessé tesz. Ebben a kulcsszó a meggyőződés. Ha mélyen hiszünk valamiben, az átsegít a dilemmákon. Nem állunk meg a kényelmetlen, küzdelmes pontokon, mert csak a cél lebeg a szemünk előtt. Addig az is zárójelbe kerül, hogy mit kell átélnünk, mert önmagunkat csak akkor tudjuk elfogadni, ha mindent, valóban mindent megteszünk azért, amit fontosnak tartunk. Ritka az ilyen, hiszen alapvetően magunkat védjük, és inkább megúsznánk a kellemetlenségeket. Csak kevesen képesek arra, hogy másokért szedjék össze minden erejüket és bátorságukat. Beszámolóik szerint azonban ők nem is tudnának azzal a tudattal élni, hogy ezt nem tették meg, tehát ha a bőrüket mentenék, akkor valójában nem menekülnének meg, hanem földadnák azt, amiért élniük érdemes. A tetteik által azonban olyan magasra emelkednek, hogy méltán emlegetjük őket hőökként.

És vannak olyan emberek is, akik a saját életük hétköznapi hősei. Nekem is akad néhány kliensem, akiket annak tekintek, és az ő eseteikre sírás nélkül nehezen tudok visszagondolni. Ilyen azé a férfié is, akinek először a felesége keresett fel azzal a problémával, hogy a férje verbálisan rendkívül agresszív vele. Elmondta, hogy őszintén szeretik egymást, de a férfi durva, érzéketlen, bántó kiszólásait időnként már elviselhetetlennek érzi, és attól fél, hogy ha ebben nem történik valami változás, arra előbb-utóbb rámegegy a kapcsolatuk. Példaként elmesélte, hogy egy alkalommal éppen veszekedtek valamin, a férje szokás szerint kezdte felhergelni magát, mire ő megkérte, hogy most az egyszer hagyja abba, mert éppen nagyon elesettnek, gyöngének érzi magát, aggódik az egyik beteg hozzátartozója állapota miatt, nem akar harcolni. Erre a férje csak annyit válaszolt: leszarom.

Említettem már, hogy egy-két történet vagy jelző a pszichológusban is kialakít egy előzetes várakozást az általa még nem ismert illetővel kapcsolatban, és amiket hallottam, az alapján akaratlanul is egy érzéketlen,

kellemetlen ember képe rajzolódott ki előttem. Az előítéleteknél azonban soha nem szabad leragadni, a terapeutának különösen arra kell törekednie, hogy egyrészt igazabb, árnyaltabb képet alkosson, másrészt igyekezzon megérteni (és segítsen megértetni), hogy valaki miért viselkedik úgy, ahogy. Arra kértem hát a hölgyet, hogy a következő héten hadd találkozzak a férjével is, aki vonakodás nélkül el is jött hozzám. Mackós alkatú, kedves arcú ember volt, de nem az a típus, aki a kommunikációs stílusával elsőprő rokonszenvet kelt másokban: meglehetősen zárkózott, távolságtartó és bizalmatlan alkat, aki ráadásul imádott kekeckedni, belekötni másokba – ha valami nem tetszett neki, azonnal támadott. Kérésemre azonban rögtön hajlandónak mutatkozott arra, hogy részt vegyen a terápiában, és közösen dolgozzunk azon, ami a feleségét zavarja – ezt máris nagyon figyelemreméltónak tartottam.

Elmondta, hogy meglehetősen nehéz gyerekkora volt, ezért hálás, hogy most egy ilyen szép családban élhet, és nagyon szereti a feleségét. Feltettem a kérdést, hogy mit gondol, akkor miért veszekednek ennyit, és miért ilyen durva vele. Azt válaszolta, hogy sajnos az élete minden területén jelen van ez a feszültség: több munkahelyről is távoznia kellett már a stílusa miatt, és a baráti társaságában is voltak hosszabb mosolyszünetek egy-egy kirohanása után. Rövid puhatolózásom után kiderült, hogy mások akár konstruktív szándékú kritikáját, ellenvetéseit is csak támadásnak tudja érzékelni, és ilyenkor egyszerűen „bekattan” – úgy érzi, meg kell védenie magát, és gondolkodás nélkül, derékból tüzel. Vajon honnan jöhet ez a működésmód, kérdeztem, van-e esetleg valamilyen emléke, korábbi sérülése, amihez ezt magától értetődően kötni tudja? Ekkor nagyon lassan, minden szót megfontolva, mindegyiknek súlyt adva mesélni kezdett nekem a gyerekkoráról. Hétesztendős volt, amikor az édesapja beleszeretett egy nőbe, és elhagyta a családot, elkeseredett édesanyja pedig összejött egy agresszív alkoholistával, aki hamarosan ütlegetni kezdte őt. A kliensem és a bátyja brutális bántalmazásoknak vált kényszerű szemtanújává, amire különböző módokon reagáltak: a testvére többször megpróbált az asszony és az élettársa közé ugrani, és sérülések árán is igyekezett védelmezni az édesanyját, mert ilyenkor természetesen neki is bőven jutott az ütésekből. A kliensem, aki sokkal jobban félt, mint a bátyja, azt a stratégiát választotta, hogy megpróbált kedves lenni a férfival, hízelgett neki, hogy ne bántsa őket, és jobban bánjon velük. Az egyik télen például Mikulás-jelmezbe bújt,

és a puttonyát telerakta kis ajándékokkal, amelyeket heteken át a saját kezével készített a többieknek. Kiment és becsöngetett, hogy meglepje a családot. Szerencsétlenségére a nevelőapja ittas állapotban jött elő, ráüvöltött, hogy „nincs félfogadás, baszd meg”, majd bevágta az orra előtt az ajtót. Ő meg csak állt ott kint a lépcsőházban, mondjuk nyolc- vagy kilencévesen, vállán a kis batyuval... Mire ennél a történetnél tartott, már egész testében rázta a zokogás – úgy éreztem, megszakad a szívem. A gyerekek szenvedésére, az őket ért igazságtalanságokra különösen érzékeny vagyok, úgyhogy ez a történet nagyon mélyen érintett. Ám itt még korántsem volt vége a megpróbáltatásoknak, ugyanis az idősebbik testvér a kliensem ellen fordította tehetetlen frusztrációját. A célszemély (jelen esetben a mostohaapa) irányában ki nem élhető agresszió, düh általában a legkisebb ellenállás irányába hat, az pedig ebben a családban éppen ő volt, a kicsi, akit a bátyja időnként agyba-főbe vert, néha teljes erővel ütötte a fejét a falba. Szóval tényleg elszabadult náluk a pokol, és még hosszú évekig így éltek, ebben a mérgező, lélekromboló, szörnyűséges közegben. (Az édesanyja sem őt, sem önmagát nem tudta megvédeni senkitől, rettegő, alkoholista emberi roncsként szinte csak túlélésre játszott.) Már bőven tinédzserek voltak, amikor a bátyja és a nevelőapja egyszer megint durván összeverekedtek, és az idősödő férfi dulakodás közben kést döfött a gyerekebe. Mivel a fiú eszméletét veszítette, a nevelőapa azt hitte, hogy megölte őt, és még mielőtt kiérkezett volna hozzájuk a mentő, a börtöntől való rettegésében kiugrott az ablakon. A báty könnyebb sérüléssel megúsza, a férfi szörnyethalt. Így ért véget az ő házi pokluk, amely azonban a kliensem lelkében tovább élt – rémálmai, szorongásos rohamai voltak, félt az emberektől, kapcsolatteremtési nehézségekkel küzdött. Ahogy elmesélte, számára a hit jelentett segítséget abban, hogy elkezdjen kikapaszkodni a gödör fenekéről. Úgy fogalmazott: megértette, hogy ő már senki mástól nem remélhet segítséget, mint Istentől, és ettől kezdve valóban jobban lett, elkezdte szép lassan felépíteni önmagát és az életét. Feleségül vette a nőt, akit szeretett, gyerekei születtek, felelősségteljes értelmiségi munkát végzett (igaz, „elfogyasztott” néhány helyet, de állás nélkül sosem maradt), jó színvonalú megélhetést tudott biztosítani a családjának. Ha belegondolunk, honnan jött és mi mindenben ment keresztül, lenyűgöző eredményeket ért el önerőből, pontosabban a hite erejével. Az egykori pokolra szinte semmi más nem emlékeztetett, mint az időnkénti rémálmai

és a sebzettségét tükröző, önvédelemét szolgáló „pokróc” stílusa, agresszív kirohanásai.

Ez az ember olyan lélekölő szörnyűségeket élt át, hogy mélységesen tiszteletre méltó, amit ezen a talajon létre tudott hozni, hiszen szinte minden szempontból meghaladta azt a romboló közeget, ahonnan jött. Mindenki azzal az eszköztárral érkezik a felnőttkorba, amit otthonról hoz, ő azonban kitartó erőfeszítéssel sokkal magasabb szintű túlélési stratégiákat és méltóbb életet munkált ki magának.

Ami a terápiát illeti: az indulataival való szembesítés önmagában óriási eredményt hozott – amíg a párja nem fejezte ki számára elég egyértelműen, hogy mennyire bántja őt, ahogy néha beszél vele, a férfi voltaképpen nem is volt tisztában azzal, hogy rendszeresen félelmet kelt a családjában. Pedig ha valamit el akart kerülni, az éppen ez volt, hiszen ennek a félelemnek minden borzalmát a saját bőrén tapasztalta meg gyermekkorában. A kommunikáció javításával az ő ilyen irányú empátiája és érzékenysége is rengeteget fejlődött. Különösen tiszteletre méltó, hogy az időnként feszültségoldóként használt alkoholt egyik napról a másikra letette, esélyt se adva annak, hogy belesodródjon egy függő állapotba – energiáit maximálisan arra akarta koncentrálni, hogy még stabilabb és jobb ember lehessen. Mivel ő ezeket a sikereit jórészt hozzám köti, nekem tulajdonítja, most azon dolgozunk, hogy az eredményeiben végre el tudja ismerni a saját szerepét is, hiszen én bármit tehetnék, semmi fejlődést nem érhetnék el, ha ő nem dolgozna érte annyit! Összeszorzódik, nem pedig összeadódik a munkánk. Ráadásul nem vagyok biztos benne, hogy magam is képes lennék olyan elképesztő erőfeszítésekre és eredményekre, mint amilyenekre ő, ezért a kliensem legalább annyit ad és tanít nekem, mint fordítva.

Sosem szeretnék olcsó, könnyű megoldással kecsegtetni ott, ahol nincs ilyen: az életben bizonyos dolgokat csak roppant eltökéltség és sok szenvedés árán lehet elérni. Persze vannak technikák, amelyek segítenek a figyelmünket fókuszálni, az erőnket koncentrálni, és nagyon sokat jelent, ha van, aki támogat a nehéz időszakokban – de fájdalommentesen nem lehet megúszni. Ne érezzük hát „cikinek” a botladozásainkat, a bukásainkat, és ne higgyünk azoknak, akik azzal áztatnak, hogy létezik kényelmes, problémamentes út bármilyen komoly eredményhez vagy fejlődéshez. Edison még a zsenialitásról is úgy tartotta, hogy az 1% tehetség és 99% izzadság. Aki tehát nincs felkészülve és elszánva az izzadságra, az esésekre,

a kétségekre, és igen, a szenvedésre, az jó eséllyel fel fogja adni menet közben. A kőkemény eltökéltség azonban – nem egy esetben láttam ilyet is – olyan körülményeken is átsegít, ahol minden érv az ellen szólna, hogy sikerülhet.

Dönts jól!

Hűtlenség című könyvem megírásához az inspirációt egy különleges történet adta: a 85 éves Zsófi nénié, aki az idősök otthonában a véletlen folytán kapott kézhez egy dobozt, benne húsz év szerelmi levelezésével – így tudta meg, hogy a férje két évtizeden át szenvedélyes szeretői viszonyt folytatott egy, az ő számára ismeretlen nővel. Ha a könyvre gondolok, azóta is szinte mindig ez a történet és ez a rendkívüli tartással bíró idős asszony jut először az eszembe, akit nagyon megszerettem.

Ehhez a kötethez is tartozik egy alapélmény – az egyik kliensem életének kitüntetett pillanata, amely úgy sűríti egyetlen vizuális képbe mindazt, amit a bátor életről, a félelmek, gátlások leküzdéséről gondolok, akár egy festmény.

Sok évvel ezelőtt kezdődött a történetünk: az úriember azzal a problémával keresett fel, hogy a korábbi negatív tapasztalatai következményeként képtelen megbízni az emberekben, nem tudja elmélyíteni a kapcsolatait, azok mindig nagyon felszínes szinten rekednek meg, és könnyen felbomlanak. Hosszan dolgoztunk a félelmeivel, szorongásaival, a velem szemben is csak lassan kialakuló bizalommal. Az eredmények nem adták könnyen magukat, de idővel sikerült elérnünk, hogy családi, baráti és szerelmi téren is jobban bele merjen ereszkedni a kapcsolataiba.

Szinte sorsszerű volt azonban, hogy egy olyan hölgy lett a partnere, aki a szokásosnál jobban aggodalmaskodott hétköznapi helyzetekben is: félt és féltette őt is a betegségek, a balesetek, a szélhámósoktól, a tolvajoktól... Bár valóban reális veszélyektől tartott, amelyek bármikor bárkit utolérhetnek, kiküszöbölni őket csak akkor tudnánk, ha bezárnánk magunkat egy steril dobozba, ahova nem kerülhet be semmi és senki, ám így a mi életterünk is elviselhetetlenül beszűkülne. A férfi már előrébb járt ezen az úton, ekkorra már sok szorongását letette, és emiatt zavarták, bosszantották ezek az aggodalmak, főleg, hogy nem is volt még rájuk teljesen immúnis: minden szándéka ellenére rá is átragadt belőlük valamennyi, ami visszafogta őt bizonyos helyzetekben.

Egyszer aztán elutaztak nyaralni. Szabadságukat egy mediterrán városkában töltötték, természetesen minden szükséges óvintézkedés

megtétéle mellett. Úgy döntöttek például, hogy a déli órákban soha nem strandolnak (a magas UVB sugárzás, a bőrrák kockázata miatt), inkább a városban sétálgattak, megfelelő védőöltözékben. A kánikulában a férfiról szakadt a víz, és semmire sem vágyott jobban, mint hogy végre hűsölhessen valahol.

Ahogy sétáltak a part menti kis úton, egyszer csak kinyílt egy ház ajtaja, és egy barnára sült, mosolygós fiatal srác lépett ki rajta, fürdőnadrágban. Lazán átszaladt az úton, ki a mólóra, ahonnan lendületből beugrott a tengerbe. A látványtól földbe gyökerezett a férfi lába: úgy érezte, hogy amit most végignézett, az teljes mértékben kimeríti azt, amire ő vágyott abban a pillanatban! Szinte megbabonázva indult ő is a víz irányába, ám amikor a cipőjét húzta volna le, a párja rémülten odakiáltott neki: nehogy beugorjon, hiszen nem tudhatják, van-e szikla a vízben, és lebénulhat, mint azok az emberek, akikről néha olvasni lehet az újságokban! A férfi megtorpant: talán mégsem kellene? Lehet, hogy a barátnőjének igaza van? Végül is tényleg nem tudhatja biztosan, nincs-e ott szikla, ráadásul a nap is cefetül süt, szétégetheti a bőrét. Örültség, hogy csak így spontán csobbanjon egyet?

Aztán odapillantott a fiúra, aki valahogy megérezve vívódásait, nevetve intett neki, hogy menjen már, ne hezitáljon! A férfi erre – mint aki a láncait tépi le – pillanatok alatt megszabadult a ruháitól, és egy örült nagy bombát ugrott a tengerbe! Utána felfeküdt a víz felszínére, és percekig csak lebegett. Arra gondolt, hogy rengeteg döntést kellett már meghoznia életében, de ilyen jól még soha nem döntött. Ezt az ugrást szimbolikus aktusnak tekintette. Szabad volt, végre...

Amikor képessé válunk arra, hogy a félelmeinket, gátlásainkat leküzdjük (vagy legalábbis csökkentjük, kezelhetővé tegyük őket), és merünk bátor döntéseket hozni, minden esetleges nehézséggel és kudarccal együtt is olyan életet élhetünk, amelyet élni érdemes. Ez a felszabadultság és erő nemcsak nekünk segít, hanem a velünk kapcsolatban lévő embereket is oldottabbá, bátrabbá teszi. Ezért azt kívánom, hogy minél gyakrabban merjenek fejest ugrani olyan dolgokba, amelyekre nagyon vágnak, hogy aztán szabadon élvezhessék a lebegést!