

Pál Ferenc

*A szorongástól
az önbecsülésig*



Tartalom

Bevezetés.....	9
A sebzettség- és a teljességvezérelt élet.....	11
A hiány- és a növekedésmotivált élet.....	15
A hiánymotivált életből való kilépés elégtelen módjai.....	37
A hiánymotivált élet tünetei.....	44
Téves meggyőződéseink.....	91
Szeretetéhség vagy szeretetmohóság?.....	99
Ami megfér a szeretetben.....	106
A sebzettségvezérelt élet jellemzői.....	127
Kulturális nehézségek.....	132
A sebzettségvezérelt élet előzményei.....	156
Lehetséges válaszok az élet nehézségeire.....	166

Az önbecsülést meghatározó tapasztalati háttér.....	181
A gyermekkor sebeinek gyógyítása.....	191
Hamis szülői vélekedések.....	224
A személyiségfejlődés titka: kinőni magunkat.....	247
A tizenegy fejű sárkány.....	247
A teljesség négy dimenziója.....	255
Ellentéteken innen és túl.....	276
Kilátás a szakadékból.....	341
Az emberi kultúra és természet ellentétei.....	368
Az önbecsülés.....	377
Önértékelés és kultúra.....	400
Az önbecsülés alaptípusai.....	403
A belső önbecsülés jellemzői.....	409
A külső önbecsülés jellemzői.....	415
Önbecsülés és társkapcsolat.....	420
Az önbecsülés jellemzői.....	430
A belső önbecsülés fejlesztése.....	457
Felhasznált irodalom.....	475

Bevezetés

Az önbecsülés vagy annak hiánya döntően befolyásolja, meghatározza a bennünk és a kapcsolatainkban végbemenő eseményeket. Virginia Satir közel negyven év családterápiás tapasztalatának gyümölcseként arra a meggyőződésre jutott, hogy az önbecsülésnek jelentős szerepe van a jóllétünkre, boldogságunkra, cselekvőképességünkre s a kapcsolataink minőségére nézve. Azóta is számtalan kutatás igazolta megfigyeléseit. A megfelelő önbecsülés hatalmas erőforrás, életünk, embervoltunk egyik sarokpontja.

Virginia Satir gyakran használt egy képet jelentőségének ábrázolására. Kislánykorában a farmon, ahol felnőtt, a hátsó verandán állt egy hatalmas, háromlábú vaskondér. Édesanyja maga készítette a szappant, ezért az év egy részében azzal volt tele. Nyáron az aratók számára pörkölttel töltötték meg. Máskor pedig a dísznövények részére trágyát tartottak

benne. Ezért, ha a kondért használni akarták, mindig két kérdéssel kerültek szembe: mi van benne és mennyire van tele?

Először nézzük meg, milyen hatással van ránk és társas viszonyainkra, ha a hiányok, szorongások, belső sebzettség tölti ki az életünket. Majd foglalkozzunk azzal, hogyan gyógyulhatnánk, növekedhetnénk. Azután pedig, hogy miként érhetjük el, formálhatjuk ki magunkban a szilárd önbecsülés világát.

A sebzettség- és a teljességvezérelt élet

Csíkszentmihályi Mihály írja, hogy sok olyan, személyes életcéljára találó emberrel találkozott, aki egy fordulat nyomán az életútját egy gyermekkori sebzettségre adott válaszként élte. Malcolm X-et, az emberjogi aktivistát hozza fel példaként. Ez a gettóban felnövő, afroamerikai fiú fiatalkorú bűnözőként börtönbe került - ott azonban egyszer csak ráébredt, hogy ez az út sehova sem vezet, ha rajta marad, akkor tönkreteszi magát. Ekkor kezdte el az életét egy gyermekkori sebzettségre adott válaszként élni, elkötelezetten mások javára - és ez a válasz kiemelte őt a sebzettségéből. Abból, hogy az élete semmi más ne legyen, mint a sebzettségnek a folytatása, vagyis sebzettségvezérelt élet. Azt is mondhatnánk, hogy a személyes életútnak az a kulcsa, hogy az addig begyűjtött szenvedéseinkre és sebzettségeinkre milyen választ adunk, és azokban milyen értelmet találunk. Ha képesek vagyunk jövőbe mutató választ adni, és abban meg-

felelő értelmet találni, akkor elkezdünk növekedésnek indulni. Ha nem, akkor az egész életünk a sebzettségben telik, és azt fejezi ki.

Nagyon érdekes, hogy azok, akik a saját sebzettségeikre, gyermekkori fájdalmaikra, hiányaikra adott válaszként rátalálnak az életük személyes értelmére, rátalálnak egymásra is. Az ilyen életút elkezdi másokat is érinteni, teljességvezéreltté válni. Ugyanis az, aki először önző módon próbálta magát függetleníteni a többiektől, hogy végre kiderüljön, ki is ő valójában, egyszer csak rájön, hogy köze van a többiekhez. Sőt, nemegyszer a legönzőbb emberek válnak végül igazán önzetlenné.

Sokunk életében eljön a pillanat, amikor úgy érezzük: elérkezett az idő, hogy a magunk útját járjuk, mert már tűrhetetlen és elviselhetetlen, hogy a legigazabb céljainkat is képtelenek vagyunk megvalósítani. Amikor azonban rálépünk egy személyes, hiteles életútra, akkor szinte kikerülhetetlenül egy ideig tévelygünk, hibázunk, túlságosan magunkra figyelünk. Ezt aztán próbáljuk takargatni, mentegezni, de amikor őszinték vagyunk magunkhoz, beismerjük, hogy néha pusztában bolyongónak érezzük magunkat. Nagyon fontos, hogy ilyenkor merjünk szembenézni az énközpontúságunkkal is, mert éppen azt szeretnénk elérni, hogy a belső erőforrások a saját céljainkkal egybeessenek - márpedig, amikor elkezdünk egy hiteles utat járni, általában nem esnek egybe.

Boldog Batthyány Strattmann Lászlóról, akiről mindenki azt gondolta, hogy egy végtelen nyugalmú, békétűrő személyiség, a felesége azt írta, hogy heves természetű volt - csakhogy az életének az utolsó évtizedeit úgy élte le, hogy ez a vonása már nem kerekedett felül rajta. Miután megtalálta a saját válaszait, és kinőtt az énközpontúságból, képessé vált a természetét kézben tartani. Az egyik fontos kérdés persze az, hogy előtte mindenképpen szüksége volt-e arra az időszakra, amikor indulatosan, önhittén viselkedett? Úgy tűnik, szüksége volt rá, mert ami ilyen esetben megszületik, az nem egy elfogadott, hanem egy fölfedezett belátás és meggyőződés, nem egy megőrzött, hanem egy megtalált egyensúly.

Csíkszentmihályi Mihály gondolata, hogy az ilyen ember egyszer csak rájön: úgy tudja a legjobban megvalósítani a saját legszemélyesebb céljait, ha azokra az emberekre, akik körülveszik, illetve arra a rendszerre, amelyben él, fokozottan energiát fordít. Ezért az énközpontú, önmagát kereső szakasz után nekilát, hogy a személyes találkozásokban, kapcsolatokban egyre önzetlenebbül vegyen részt. Aztán még tovább lép. Gyakran meg lehet figyelni, hogy például egy segítő, aki 10-20 évig folyamatosan klienseket fogad és csoportokat vezet, egyszer csak úgy dönt, hogy a rendszert fogja fejleszteni. Ekkor kiképzővé válik, intézményvezetővé, esetleg alapítóvá. Egy valódi államférfi a legnagyobb rendszerek fejlesztésére szánja az energiáit, miközben a saját élete is kiteljesedik. Eszembe jutnak szentek is, akik úgy kezdték, hogy egyetlen emberrel törődtek, utána világraszóló rend-

szereket építettek - és nem azért, mert szerettek volna Nobel-békedíjat kapni. Tudjátok, Teréz anya is kapott, és amikor átvette, azt mondta: „Ez nagyon szép, de azért én azt mondom maguknak, ne csak ide jöjjenek, és tapsoljanak nekem, hanem menjenek, és segítsenek másoknak.” Amikor Bejrútban elhatalmasodott a háború, Teréz anya egyszerűen fölült egy repülőre, odautazott, és jelentkezett a magas rangú politikusoknál, hogy rávegye őket a tűzszünetre. Egyikük később azt nyilatkozta, hogy amikor meglátta őt, arra gondolt, hogy ebben a helyzetben mindenre nagyobb szüksége van, mint egy szentre. Ám ez az albán származású kicsi asszony pár nap alatt elérte a tűzszünetet! Miközben tehát valaki egyre jobban magára talál, és következetesen a saját életútját járja, több embernek lesz javára. Az élete személyesebbé válik, de egyre kevésbé szól róla. Ennek a folyamatnak a háttérében gyakran egy-egy sérülést fedezhetünk föl, és az arra adott kreatív választ, aminek következtében már nem sebzettség-, hanem teljességvezérelten élünk.

Most pedig tegyük fel azt a nehéz kérdést, hogy miért sikerül ez az egyik embernek és miért nem a másoknak? Egy sírfelirat: „Emberként született, szabóként halt meg”. Igen, van, aki emberként születik, és önmaga töredékeként hal meg. A másik pedig emberként születik, és ha meghal, kevesebb, szegényebb lesz a világ. A különbség okát Abraham Maslow nyomán szeretném megvilágítani, akinek van néhány jelentős és izgalmas gondolata a témában.

A hiány- és a növekedésmotivált élet

Mindannyian ismerhetjük a szükségletek piramisát, amely azt ábrázolja, hogy amikor valaki az alapszükségeit kielégítette, és biztonságban érzi magát, akkor van ereje és lehetősége a növekedésre, amit Maslow így nevez: az önmegvalósításra. Azt azonban kevesebben tudják, hogy élete második felében Maslow egyre árnyaltabban látta ezt a rendszert, és azt mondta: úgy látja, hogy létezik valamiféle spirituális alapszükséglet, ami akkor is erőt adhat az embernek, ha éheznek, fázik és nincs hol lehajtania a fejét. A rendszer első és második megközelítésében is sok igazság van, a következőkben ezt igyekszem kifejteni.

Aki tele van sebzettséggel és hiánnyal, arra törekszik, hogy a hiányait betöltse, a sebeit meggyógyítsa, és alig marad ideje arra, hogy növekedjen. Aki kevesebb sebet, kevésbé terhes negatív örökséget kapott, annak általában nagyobb a szabadsága, hogy a növekedésre figyeljen. Ez logikusnak tűnik. Csakhogy a hetvenes években egy kutatásban megvizsgálták, melyek a vezető halálozási okok a jóléti társadalom fiatal amerikai egyetemistáinak körében. Az első ok a kábítószer-túladagolás volt, a második pedig az öngyilkosság - éppen az a két dolog, ami alapvetően összefügg az élet értelmetlenségének érzésével. Olyan fiatalok lettek öngyilkosok, akiknek az alapszükségei megfelelően ki voltak elégítve. Másfelől ismerhetünk sokakat, akik belső indítástól az életüket is kockáztatták, odaadták embertársaik-

nak. Tehát úgy tűnik, valóban létezik valamilyen spirituális alapszükséglet is.

Maslow azt mondja, hogy vannak, akik az egész életüket hiánymotiváltan élik, és a fő céljuk az, hogy a hiányaikat valahogy betöltsék. És vannak olyanok is, akik képesek növekedésmotiváltan, fejlődésmotiváltan élni. Ráadásul nemcsak hiányszükségleteink vannak (éhes vagyok - ennem kell, szomjas vagyok - innom kell, szexuális vágyam van - szeretkezniem kell, álmos vagyok - aludnom kell), hanem növekedési szükségleteink is, amelyek szintén kielégítésre várnak.

A kérdést megfogalmazhatnánk úgy is, hogy az életünk nyílt vagy zárt rendszer? Amennyiben létezik spirituális alapszükséglet, föltételezhetjük, hogy az ember élete nyílt rendszer, fölfelé nyitott. Ha nem létezik ilyen, akkor inkább zárt rendszer.

Ha valakit sok igazságtalanság ért élete során, akkor úgy érezheti, jogosultságai vannak arra, hogy ezeket a halála pillanatáig leverje a környezetén, így egyenlítve ki a számlát. Egy zárt rendszerben az adok-kapoknak sosincs vége, mert mindenki úgy érzi, hogy még mindig ő van mínuszban, neki nagyobb a sérelme, a másik pedig megérdemli, amit kap. Egy nyílt rendszerben azonban az ember lerakhatja a romboló jogosultságait, és nem szorul rá arra, hogy az igazságérzete azáltal nyugodjon meg, hogy törleszt vagy bosszút áll. Elizabeth Lukas nagyon elgondolkodtatón írja *Spirituális lélektan* című könyvének utolsó cikkében, hogy az, ami-

kor egy állami gondozásban felnőtt gyerek a saját gyerekén torolja meg az őt ért bántódásokat, érthető. De ha az életét nyílt rendszerként látja, akkor egyszer csak fölfelé is tehet egy lépést, és már nem szorul rá arra, hogy a gyerekének adja vissza, amit a szüleitől kapott. Ha egy olyan nő, akit szexuálisan bántalmaztak fiatal korában, ezt a sérelmet megpróbálja törleszteni a férjével való kapcsolatában, az érthető. De ha az életéről elkezd úgy gondolkodni, mint egy nyílt rendszerről, akkor erre nem lesz szüksége. Akkor fölfedezheti, hogy van egy másfajta megoldása is a helyzetnek. Egy jó lélektani szakember elismeri a romboló jogosultságokat, azt, hogy természetes késztetés, ha azt a sérelmet, amit kaptunk, vissza akarjuk adni valaki másnak. A kérdés csak annyi, jó lesz-e nekünk, ha ezt tesszük? Azt lehet mondani, hogy ha az életünk egy nyílt rendszer, rátalálhatunk egy spirituális többletre, és akkor ezek az erőforrások is rendelkezésünkre állnak.

Jézus a hegyi beszédben arra szólít föl, hogy ha valaki ezer lépésre kényszerít téged, menj vele kétezeret. Ha valaki megüti az egyik arcodat, tartsd oda a másikat. Csakhogy egy zárt rendszerben ez az egyenlet nem működik, mert olyan mértékben sérti az igazságosság elveit, hogy nincs olyan ember, aki így tudna élni. Ez lehetetlen. Hogyan lennék képes arra, hogy ha engem megbántanak hetvenszer hétszer, megbo csássak hetvenszer hétszer! Ha az életünket zárt rendszerként éljük, az igazság, igazságtalanság, erkölcs, erkölcselenség feszültségében, akkor a kialakuló egyenlettel

képtelenségnek tűnik békében együtt élni. Ha azonban az életünk egy fölfelé nyitott rendszer, minden megváltozik. Ez az üzenet a hegyi beszédben is kifejezésre jut. Jézus olyan egyszerű dolgokat fogalmaz meg, hogy ne azért bocsáss meg, mert a másik bocsánatot kér, vagy mert nem is követett el akkora bűnt, vagy mert érdekeid fűződnek hozzá, vagy mert akkor szeretni fog a környezeted... hanem azért, mert egy nyílt rendszer része vagy, és az Isten is megbocsát neked - sokkal több esetben, mint ahányszor neked kell megbocsátanod másoknak. Ha tehát neked élő kapcsolatod van a megbocsátó Istennel, akkor megoldódik az egyenlet, akkor nem áldozat vagy, akinek a hátán fát lehet vágni, mert mindent eltűr, vagy balek, akivel mindent meg lehet csinálni. De ha ez a rendszer nem válik nyitottá, akkor az egyenlet sose jön ki. Akkor az erkölcs a törvénynek az új neve, amit szintén nem tudunk megtartani, de talán még megérteni sem, Isten pedig semmi más, mint az erkölcsnek a bírója, akitől félni kell, hogy életünk végén számon kér.

Mi történik akkor, ha valaki az életét hiánymotiváltan éli? Például az, hogy a férjétől vagy a feleségétől akarja bezsebelni mindazt, amit a szüleitől nem kapott meg, és azt gondolja, jogos igény, hogy az ő hiányait folyton-folyvást a társa révén töltsse be. Vagy mohón hajtja a pénzt, és mindegy, mennyit sikerül szereznie, mégis szerencsétlennek érzi magát, mert a gyerekkori hiányaitól indítatva sebzettségvezérelten éli le az egész életét. Háborús gyerekek, akiknek életük első éveiben éhezniük kellett, felnőttként gyakran

kényszeresen telepakolják a hűtőszekrényüket. Az egyik kedves ismerősöm apukája például minden vásárlás alkalmával vett egy nagy darab szalonnát, és azt betette a hűtő felső polcára, avasodni. Annak ellenére, hogy már utálta a szalonnát, és soha nem evett belőle. Az is jellegzetes, hogy valakit az anyukája gyermekkorában nem puszilgatott, nem simogatott eleget, ezért aztán a felnőtt élete a testről, az érintésről, az ölelésről szól, arról, hogy a fizikai gyöngédséget végre megkaphassa. Éppen ezért, ha a kapcsolata egy időre válságba kerül, vagy a partnerének olyan problémája akad, ami tartósabban kizárja, hogy szexuálisan együtt legyenek, akkor azt csak nagyon rövid ideig bírja ki, és máris belemennek a következő kapcsolatba vagy kalandba. Tehát érdekes lehet elrövedni azon, hogy hol vannak bennünk azok a nyomorult hiányok, amelyekre csak zárt világú válaszokat tudunk adni.

A hiánymotivált ember azokért a célokért küzd, amelyeket hamar el lehet érni. Szeret érzelmi gyümölcsöket gyorsan learatni, és ezekkel degeszre tömi magát. Már szinte kipukkad tőlük, és még mindig nem veszi észre, hogy az éhsége nem a gyomrából jön, hanem a múltjából. Ezért lehet akár olyan önző, hogy ő és a környezete is majd belepusztul, miközben még mindig éhesnek érzi magát.

A hiánymotivált ember a kielégülés pillanatában motiválatlanná válik. A növekedésmotivált, ha el is éri útközben a céljait, még motiváltabb lesz. Például értékes ember akar lenni, és amikor menet közben sikerül egy-egy értéket megte-

remtenie, az óriási örömmel tölti el, és még nagyobb kihívás után néz. A hiánymotivált megszerzi, amit akar, és abban a pillanatban maga sem tudja, miért akarta annyira. A növekedésmotivált az utat választja. A cselekvés, az út céljáé válni, és élvezetet is jelent számára.

Milyen öröme van az egyik embernek és milyen a másiknak? A hiánypótlás öröme: jön a vágy, a beteljesedés, a megkönnyebbülés, a feszültségoldódás - és annak múltékonysága. A növekedésmotiválté a bőség öröme: ahogy megy az úton, könnyed tud maradni, és miközben eléri a céljait, maradandóságélménye van. Találó Jézusnak ez a mondata is: „Akinek van, annak még adatik. Akinek nincs, attól az is elvétetik, ami je van.” A hiánymotivált ember abban a tudatban él, hogy neki nincs, és az a tapasztalata, hogy azt is állandóan elveszik tőle, vagy legalábbis fenyegetik vele, amiről azt gondolta, hogy az övé. A növekedésmotivált meg azt éli meg, hogy csodálatos, amit kap.

Ismeritek a viccet, hogy az apukának van egy optimista meg egy pesszimista gyereke? Karácsonyra készülődnek, és az apuka azt gondolja, a pesszimista gyerekeknek az lenne jó, ha egy kicsit optimistább lenne, ezért vesz neki huszonöt iszonyú drága ajándékot. Az optimista gyerek viszont túlságosan szépnek látja a világot, nem árt neki, ha egy kicsit megismeri az élet árnyékosabb oldalát is. A fa alatt a pesszimista, hiánymotivált kislány kibontja mind a huszonöt ajándékot, és amikor végzett, feszülten néz körbe, hogy hol a huszonhatodik. A fejlődésmotivált gyerek is kibontja a

maga egyetlen dobozát, és mi van benne? Lócitrom. Erre a kislánynak felcsillan a szeme, az apuka pedig döbbsenten-dühösen kérdezi tőle: mondd, ezen meg mi örülnivaló van? Mire a gyerek azt válaszolja: apa, ahol lócitrom van, ott lónak is kell lennie!

Ide kívánczok Röhrig Géza egy története, az a címe, *Az igazságról*.

„Egy ízben egy hippi így szólt a grujavici rebbéhez:

- Mester, miért nincs minden fordítva? Miért nem a kísértés íratik föl apró arám betűkkel a könyvekbe, s miért nem az igazság sétál melltartó nélkül az utcán?

A Rebbe felkacagott:

- Ha eleget búvárlod azokat az apró arám betűket, magad is rájössz majd, hogy az igazság sétál melltartó nélkül az utcán.

A hiánymotivált ember igazából sosem éri el azt, amit szeretne, a hiányok betöltetlenek maradnak. A növekedésmotivált furcsa módon elérhetetlen célokat is szívesen kitűz, mert tudja, hogy úgyis csak úton kell lennie, és útközben is sok jó dolog fog történni vele. Ezért bátran kitűz elérhetetlen célokat is, és a hiánymotiválttal ellentétben nem maximalista vagy perfekcionista.

A hiánymotivált ember hiányait a környezet tudja csak kielégíteni, ezért attól nagymértékben függ, érzékeny és túlérzékeny. (Ráadásul olyan jellegű, személytelen, általános szükségletei vannak, amelyeket sosem tud teljesen betölteni) Állandóan irányul, viszonyul, minősít. Valaki egy-

szerűen így mondta ezt nekem: „Tudod, Feri, én állandóan kombinálok. Folyton lesnem kell a környezetemet, hogy hol találok a hiányaimra valami kis írt.” Emiatt fárasztó, bonyolult, zűrzavaros életet él, és nagyon kiszolgáltatott. Ez ellen úgy védekezik, hogy igyekszik mindent leegyszerűsíteni. Az embereket jókra és rosszakra osztja fel, pusztán az aktuális érdekei és szükségletei alapján, hogy megadják-e neki azt, amire vágyik vagy sem. Minden fekete vagy fehér. A növekedésmotivált ember sokkal függetlenebb a környezetétől, szereti az egyedüllétet, a szenvedésben is értelmet tud találni, ezért az élete személyes, egyedi és belülről meghatározott.

A hiánymotivált emberre jellemző kulcsszavak és mondatok: balsors, szerencsétlenség, fátum, csillagok, sorscsapás, tragédia, végzet, folyamatos veszteségek, miért pont velem kellett ennek megtörténnie, engem mindig ér valami baj. A növekedésmotiváltat egyszerűen csak a hétköznapi élet terhei nyomják, de aki sorscsapásról tragédiára, fátumról szerencsétlenségre él, úgy hiheti, hogy a csillagok is sújtják. A növekedésmotivált ember egyszerűen nem gondolkozik ilyen fogalmakban.

A növekedésmotiváltan élő olyanná válik, hogy számára a természetes szükségleteinek kielégítése nem nyomasztó teher többé.

Hadd fejezzem be egy történettel a környezettől való függésről és függetlenségről, spirituális alapszükségletről, Röhrig Géza tollából. A nisseldorfi rabbi meséli:

„Miután nem voltam vele egy barakkban, mindössze három emlékem van a grujavici rebbéről. Az első, hogy egyszer, amikor a kápók verték, két ütés közt fölnezt az égre, és alig hallhatóan azt mondta: »Szeretlek, a fene egye meg!« Ezt, amíg élek, nem felejttem el.

A második emlékemben valaki megkérdezte a Mestert, hogyan lehetséges, hogy őt nem zavarja a hullaszag? Az előző Rebbe - felelte - egy éjjel megtanította őt úgy szagolni, ahogy látni, vagyis miképp a nézésének, úgy a szaglásának tárgyát is ő választja meg, így a lágertől pár kilométerre eső barackfák illatát az ő orrában nem nyomják el a közeli bűzök.

A harmadik emlékem egy tulajdon felismerésem. Úgy egy hét után föltűnt nekem, hogy a reggeli appelon a grujevici rebbe mindig ugyanoda áll, azaz jobbról a tizedeknek, nyilván azért, hogy ha - Isten ments - tizedelésre kerülne sor, ő legyen az első, akit elvisznek."¹

Maslow azt írja egy helyen, hogy a terápia elfordulás a világtól és odafordulás önmagunkhoz. A gyógyulás egyik első lépése lehet, hogy merjünk segítséget kérni. Hogy az alapszégnyünkön túl tudjunk lépni, és legalább egyvalaki előtt meg merjük mutatni, milyen érzéseink és gondolataink vannak, mi történt velünk, hol vannak a sebeink, és hogy mi mindent tettünk és mulasztottunk el, miközben valaki elfo-

¹ Az állandó készenlétről.

gad minket. Maslow úgy fogalmaz: a pszichoanalitikus kíváncsi kívül áll a kultúrán.

Hadd meséljem el nektek egy saját élményemet, hogy lássuk, milyen az, amikor szabadon átélhetjük, hogy valamiképpen kívül vagyunk azon a kultúrán, azon a világon, amivel annyit bajlódunk, mert szembesít minket a gyöngeségeinkkel, sebeinkkel, egyoldalúságainkkal. Egy alkalommal imagináció közben egy nedves, szutykos valamin (talán a szülőcsatornán?) haladtam lefelé, magam sem tudtam, hova. Egy idő után leérkeztem egy terembe, ahonnan különböző folyosók nyíltak. Nem tudtam, melyiken menjek tovább, ezért segítséget kerestem, és találtam egy lámpát. A lámpa fényénél fölfedeztem a helyes utat, és csúsztam tovább. Egyszer csak egy gyönyörű édesvízi tóhoz érkeztem el, amely körül pálmafák voltak, mint a tengerparton, ugyanakkor hatalmas fenyőfák is. Máris kívül voltam mindenféle kultúrán, mert ilyen tó nincs, csak idebenn. Kezdték jó érzéseim lenni. Találtam egy csónakot, amellyel átteveztem a túlsó partra. Itt találkoztam egy nővel, akivel jóízűen csókolózni kezdtem, és közben arra gondoltam, hogy vajon fogunk-e szeretkezni vagy sem. Nagyon izgatott ez a kérdés, de miután befejeztük a csókolózást, egyszer csak rájöttem, hogy nem ezért vagyok itt. Valamire még vágyom, de az nem a csók, sőt nem is egy nő. Bár fontos volt, tovább kellett mennem. Ahogy a parton elindultam, egyszer csak elém lépett egy tündér, elmosolyodott, és a nyitott tenyerében átadott nekem egy zöld drágakövet, aminek hihetetlenül meg-

örültem. Elindultam visszafelé, amikor azonban kiértem a napvilágra - persze még csukva volt a szemem -, a következő dilemmához értem. Ha kinyitom a szemem, elvesztem a követ. Pedig már fölismertem, hogy azért a kőért mentem. Előbb-utóbb azonban vissza kell térnem. Mit lehet ilyenkor tenni? A válasszal kapcsolatban megosztanék veletek egy mesét Röhrig Gézától. A címe: *Hogyan lett Rebbe haszid?*

„A Rebbe egy életvidám, idősebb rokona mindig röpdülni vágyott. Egy csípős, kora tavaszi reggelen aztán a grujavici nagyrét kellős közepén sor került házilag összeeszkábált masinájának nyilvános kipróbálására. A nyaktörő kísérlet, no meg a tavasz, mely boldogan lélegzett át mindent és mindenkit, emberek százait csalta ki a mezőre. A gép szebb volt, mint áramvonalas, a Burmából hozott bambusz merevítőlécek viszont oly furmányosan illeszkedtek egymáshoz, hogy ha kellett, teleszkopikusan megnagyobbíthatóvá lett általuk a kettős szárnyfelület. A kormányozhatóságot leszámitva, meg kell hagyni, egész takaros kis konstrukció volt e Gábielről elnevezett, pedálos légi alkalmatosság. A pilóta hason fekve foglalt benne helyet. Mielőtt azonban - füles børsapkáját állán összepatentolva - a Rebbe bácsikája bemászott volna e csodaszerektyűbe, odaintette magához az akkor hatéves Mestert.

- No, és mondd, mit hoznak neked onnan fönről?

A Rebbe rögtön válaszolt, mintha valósággal már várta volna e kérdést:

- **Hozál nekem egy üvegfelhőt!**

És lón. A többé-kevésbé sikeres földet érés után - a márcsontú gép hosszú éveken át épített-szépített prototípusa ripityára tört ugyan, ám a bátorságos rokonnak kutya baja sem esett - a Rebbe valóban kapott egy nagy üvegfelhőt, ám az, hiába nyitották ki a csatját, ütötték bőszen a fenekét, csak nem akart kijönni a butéliából.

A bácsika végül összetörte az üveget. A kenyérnyi, hófehér párapamacs éppoly lassú méltósággal úszott, akár társai ott fön, a napfényes égen. Egy darabig csodálattal sé táltak mellette a gyerekek, de amikor a felhőcske az első ház agyagfalához ért, ahelyett, hogy tanácstalanul megtorpant volna, feltartóztathatatlanul átvonult a falon. S minthogy Grujavic igen kicsinyke falu volt, a magabiztos felhő rövid fertályóra alatt már éppen elhagyni készült a községet, amikor a Rebbe hirtelen elébe ugrott, és a mellkasában eltűnve soha többé nem jött onnan elő.

Hát így lett akkor a Rebbe haszid.

A Mester később megjegyezte: »A repülőgép egyébként maga is egy eltérítés eredménye. Mikor a szellem már nem tud röpködni, akkor kezd el röpködni akarni a test.«

Amikor az imagináció végére értem, ez a mese jutott eszembe, és rájöttem, hogy a tündértől kapott smaragdomat behelyezhetem a szívembe, ahogyan Rebbe az üvegfelhőt. Ezt meg is tettem, majd pedig kinyitottam a szemem, és viszsztatértem szívemben a drágakövel.

Tudjátok, miért akartam ezt az élményemet megosztani veletek? Mert amikor véget ért az imagináció, az első érzésem a

harag volt a tündérrel szemben. Mert nem angyal volt. Az sokkal katolikusabb lett volna. De nem angyal volt, hanem tündér, és ez már így lesz, amíg csak élek. Nem tudom, sikerült-e átadnom valamit abból, hogy mit jelent, amikor átéljük annak az örömét, hogy függetlenek vagyunk attól a kultúrától, környezettől, világtól, amivel egyébként ezer módon függő viszonyban állunk. Egyszer csak rájövünk, hogy lenyűgöző szabadság lakik bennünk. A kérdés csak az, föl tudunk-e onnan hozni valami kincset a hétköznapi realitás világába.

A buddhista tanításban arról olvashatunk, hogy három dolog mérgezi az embert: a gyűlölet, a sóvárgó vágy és a tudatlanság. A kapcsolataink, ha hiánymotiváltak vagyunk, tele lesznek ezzel a hárommal. Hogyan fogjuk megítélni a másikat? Hasznosság alapján, igényeink, érdekeink szerint. Ilyenkor közömbösek vagyunk a személy iránt, közönyösek a részletekkel kapcsolatban, csak használjuk a másikat, mint eszközt, de a személye voltaképpen fölcserélhető. Olyan ez, mint a tinilány szerelme: szinte mindegy, ki az, csak lehessen utána sóvárogni. Ezért a hiánymotivált ember a másikban is magát keresi, magával akar találkozni.

A hiánymotivált ember énközpontú, ám ez sajátos módon az énnel a gyöngeségét tükrözi. Azért énközpontú, mert állandóan magára összpontosít, hogy életben maradjon, hogy megfeleljen a környezetének, és bezsebelje a szeretetmorzsákat. Így ez nem az én erejét jelenti, hanem inkább a gyöngeségét. A növekedésmotivált ember képes meghaladni a saját énjét, mert nem érez készletét, hogy fo-

lyamatosan megfigyelje és kontrollálja vagy kifejezze magát, hogy állandóan valamilyen legyen. Merhet maga lenni, mert ha nem szeretik érte, attól még szeretetre méltónak tudja magát.

Hadd osszak meg veletek egy újabb történetet Röhrig Gézáttól. Címe: *A térkép*.

„A Rebbe mesélte:

Egyszer apám elvitt kirándulni. Ötéves ha lehettem. Szólt, hogy készítsem össze a hátizsákomat, de ne legyen túl nehéz, mert hosszú és meredek lesz az út. Ügyesen, takarékosan pakoltam. Minek vigyem az egész térképet, gondoltam, az is csak nehezék. Ollót ragadtam, és kivágtam az útvonalat, amerre a túrát terveztük.

Másnap úgy a túra felénél kéri apám a térképet, mire én az imakönyvből előveszem az ujjnyi kanyargó papírcétnát, tessék, íme, a térkép. De már akkor én is sejtettem, hogy nem lesz ez így jó.

A térképnek nemcsak a megteendő útvonalat kell ábrázolnia, hanem az eltévedés összes lehetőségét is, hisz azok viszonypontként szolgálnak a helyes iránytartáshoz.

Ne ijedjünk meg, ha nem értjük az írást egészen! A Szentírás nem súlyfölösleg, a Szentírás térkép. Nem kell benne mindenhol járnunk. Ám ahhoz, hogy az utat el ne vétsük, mindig az egészet magunkkal kell vinnünk."

Amikor valaki énközpontú életet él, az pont olyan, mint a gyerek, aki kivágja a kis papírcsíkot, és azt gondolja, az elég lesz. De valójában nagyon is szükségünk van a többiekre is,

a kölcsönös kapcsolataink világára, mert különben hamar eltévedünk.

A hiánymotivált ember vágyva vágyik arra, hogy más oldja meg az ő problémáit. Valaki segítsen, valaki mondja meg, mit kell tenni, valaki mentse meg! Arról fantáziál, hogy egyszer csak történik valami, jön valaki. A növekedésmotivált képes egyedül lenni, és van ereje szembenézni a saját problémáival.

„Egy tanítvány Tóra-magyarázatot adott elő a Grujavici asztalánál. Másnap döbbenetesen vette észre, hogy fejtegetése több ponton is megalapozatlan volt.

- Rebbe, miért nem igazítottál ki? - kérdezte hálásan a Mestert.

- Miért? Mert van valaki, aki átmenetileg még az igazságnál is fontosabb lehet. Nézd, te nem vagy filozófus, sem hadvezér, hogy mindig csak az igazság érdekeljen. Avagy emlékszel-e, mit imádkozott Bár Kochba a betári ütközet előtt, Hadrianus sokszoros túlerejével szemben? Azt mondta: »Mindössze arra kérek, Uram, ne legyél ellenünk. Nem kérem, hogy a mi oldalunkon állj, de ne légy az ellenség oldalán sem! Most az egyszer ne avatkozz bele a harcba! Győzőn az erősebb, derüljön ki végre a meztelen igazság!«

Igen, ez a hadvezérek s ez a filozófusok álma is. Derüljön ki végre a meztelen igazság. Isten itt csupán zavaró tényező, mely minduntalan fölborítja a stratégiát, a logikát. Te viszont haszid vagy, nem tábornok vagy nem hermeneuta. S bár szavaid tegnap néhol tán valóban hibáztok, azért a hango-

don Ő szólt. Ő, aki fontosabb még az igazságnál is. S mivel hogy Ő volt, akit hallottam, ez egyben szilárd biztosítékát jelentette annak, hogy a lehető leghamarabb magad is rájössz apróbb tévedéseidre."

A hiánymotivált ember csak részeket cserél ki. Lecseréli a kocsit több lóerősre. A lakást többvécésre. A feleségét vörösebb hajúra. A növekedésmotivált pedig meri önmagát kicserélni. Tehát néha újjászületik.

A hiánymotivált ember észlelése részleges, szükségletközpontú. Csak azok a részek fontosak a másokban, amelyek igazodnak az ő hiányaihoz és szükségleteihez. Erre azonban saját magunkra vonatkozóan nehezen jövünk rá, általában akkor vesszük észre, ha valaki szembesít minket vele. Néha kifakadsz: elegendem van abból, hogy a legjobb barátom is csak akkor hív föl telefonon, ha szüksége van rám! Másokra vonatkozóan könnyebb az ilyesmit meglátni. A növekedésmotivált embernek akkor is eszébe jutunk, ha nincs semmire szüksége.

A hiánymotivált ember szeretete követelő, mohó. „Szeretlek, ha szeretsz.” A növekedésmotivált ember szeretete: „Szeretlek, mert szeretetre méltó vagy.”

A hiánymotivált ember azért általában megállja a helyét az életben. Tud teljesíteni. Vannak eredményei, sikerei. Szó sincs tehát arról, hogy ne volna életképes. Éppen hogy a leginkább hiánymotivált emberek hajtanak a legjobban a sikerre. Azok, akik mindenüket odaadnák, hogy népszerűek legyenek, majdnem mind hiánymotiváltak. Ha nem volnán-

nak azok, ugyan miért lenne szükségük annyi emberre, hogy életben tudjanak maradni? A hiánymotivált ember tehát, mert függ a környezetétől, általában elég jól alkalmazkodik. Ezért azonban nagy árat fizet, mert amikor kevésbé sikeres, amikor valami kudarc éri, akkor egyszer csak rászakad az üresség. A hiánymotivált ember az, aki folyamatos menekülésben van a depresszió, az élete értelmetlensége, az önazonossága és belső önbecsülése hiánya elől. Tehát a háttérben folyton ott leselkedik rá a félelem, a szorongás, a szégyen és a bűntudat. Ezek mindig ott állnak a kapuban, és csak egy vékony fal választja el őt tőlük.

A hiánymotivált embert elborítják a szükségletei, hiányai, vágyai, sebei, sérelmei, problémái és belső feszültsége, szorongása. Ahhoz, hogy elkezdjünk gyógyulni, adott pillanatokban és helyzetekben nélkülözhetetlennek mutatkozik a személyiségfejlődés, a spiritualitás, ami kiment bennünket mostani önmagunkból.

Egyszer csak történhet velünk és bennünk egy olyan változás, sőt átalakulás, ami ugyan nem szünteti meg egy csapásra a sérelmeinket, sebeztségünket, hiányainkat, nem oldja meg a problémáinkat, de segít, hogy tudjunk velük élni. Egyszerűen nem leszünk már kiszolgáltatottak nekik. Elkezdünk sebezten is egészségesek lenni, kinőjük magunkat.

Szüleim föllélegeztek, amikor végre bekerülhettem egy óvodai nagycsoportba. Máig emlékszem, hogy volt egy-két P^olc, amelyeken az ötéves gyerekfantáziám számára hihetetlenül izgalmas tárgyak lapultak. Például színes lapátok és

vödörök - azonban ezekkel nem volt szabad játszani. Ezek a dekoráció részét képezték, hogy ha bárki látogatást tesz az óvodában, lássa, hogy milyen nagyszerű eszközök állnak rendelkezésre. Ezenkívül rossz étvágyú voltam, ami máris sokat elárul az ötéves sebzett gyermeklelkemről. Emlékszem, hogy már amikor reggel beértem, elkezdtem szorongani az ebédttől. Tíz ételből kilencet utáltam. Az összes többi gyerek már a tíz ujjával kapirgálhatott a homokozóban (a lapátot ugye senki se kaphatta meg), nekem pedig még mindig a krumplifőzelék fölött kellett ülnöm, aminek már a szagától is undorodtam. Olyan volt, mint egy katasztrófális inhalálás. Amíg tehát a többiek játszottak, ott vesztegeltem egyedül, amikor pedig befejeztem, ágyba kényszerítettek csendespihenő felkiáltással, amihez szintén nem volt kedvem, már csak azért sem, mert tele voltam szorongással, és legszívesebben rohángásztam volna öt kört. Ezért ismételen rám szóltak, hogy minden gyerek tud rendesen aludni, csak te nem! Ilyenkor néha bepisiltem. Egy-két efféle óvodai nap sokat hozzáad a bontakozó gyermeki önértékeléshez. Föltételezhetően mi következik ebből? Idővel a saját érzéseim, a saját gondolataim, a saját vágyaim, a saját elképzeléseim, a saját ötleteim idegenek lesznek számomra. Mire húsz-harminc éves leszek, sem önmagam, sem a világot nem látom reálisan, de a hiányaim nagyon is valóságosak, ezért azt gondolom, a másik embernek kell rendelkezésre állnia, hogy végre betöltse azokat. Ebből aztán sok bonyodalom származhat.

A társválasztás egyik döntő, ám nem tudatos motívuma lehet, hogy valaki tele van hiányokkal, amelyek azonban ajjg_ alig tudatosulnak, és a leendő társától várja, hogy azokat betöltse. Amikor szerelmesek vagyunk, és többé-kevésbé egészségesek, akkor az énhatáraink megnyílnak, és ráhangolódunk a társunk szükségleteire. Szerelmesen tehát elég ügyesen meg tudjuk a másik hiánymotivált embernek adni azt, amire éppen szüksége van. Átéljük annak a szépségét, hogy mégiscsak érdemes élni! Idővel azonban elborít a csalódások özöne. Előbb-utóbb mindkettőnk énjének határai ismét szilárdabbá, határozottabbá válnak. Ezért nem értjük, hogy egyszeriben miért nem működik a kapcsolat, pedig olyan jól indult minden. Miközben nem vagyunk tudatában, valójában még mindig azt várjuk egymástól, hogy a gyerekkori hiányainkat a társunk töltsse be, mert a szerelemben úgy tűnt, mintha erre esélyünk volna. A társunk azonban a hozott hiányokat nem tudja, később pedig nem akarja betölteni. Partnerünk idealizálása elvárásokká és szemrehányássá alakul, hiszen ha valóban szeretne, gondoljuk, meg kéne adnia, amire olyan nyilvánvalóan szükségünk van. A folytatásban egyre nagyobb csalódottság vesz erőt rajtunk, majd arra a következtetésre jutunk, hogy ha a társunk nem tesz boldoggá minket, akkor valószínűleg nem ot kerestük, rosszul választottunk. Ezért elhagyjuk egymást, es ujjabb partnerrel próbálkozunk. Az egyik legnagyobb téveszménk az, hogy a gyerekkori hiányainkat egy felnőtt, akit férjnek, feleségnek, esetleg szeretőnek hívnak, képes betöl-

teni. A másik forgatókönyv pedig az, hogy ha rájövünk, hogy a társunk nem tölti be a hiányainkat, akkor kapva kapunk a saját gyerekeinken, mert úgy tűnik, ők sokkal megfelelőbb alanyai lehetnek a boldogságkeresésünknek, hiánytöltögetésünknek. Azután bennük is csalódunk.

Ha hiánymotiváltak vagyunk, és valaki egy picit is együttérző, elfogadó velünk, akkor sokszor rajta töltjük ki a dühünket, vagy igyekszünk uralkodni fölötte. Rátámadunk a férjünkre, feleségünkre, mindazokra, akik megpróbálnak bennünket szeretni. Rajtuk kérjük számon, amit a szüleinken szeretnénk, de nem tehetjük meg, mert ahhoz át kellene élni a fájdalmainkat, a hiányainkat, amit éppen hogy szeretnénk elkerülni. Ezért az aktuális kapcsolatainkban leszünk undokok, követelőzők, birtoklók, hatalomittasak, ellenségesek, manipulatívak és persze szorongók és bizonytalanok.

Nem jutunk előre, ha azt gondoljuk, hogy a sebzett, töredékes, egyensúlyvesztett énünket kell fölfújni, aranyba foglalni, arra kellene büszkének lenni, csodáltatni, és tűzön-vízen át érvényre juttatni. Az önbecsülés nem korlátozódik az énre, főleg nem egy sebzett énre, hanem az egész személyiségre vonatkozik. Az önbecsülés nem azonos az énbecsüléssel, főleg nem annak fölnagyításaival, kiterjesztésével.

Mi az, ami segíthet? Gyakran arra van szükség, hogy valamiképpen átéljük és átérezzük azokat az eseményeket, amelyek kapcsán sebzódtunk. Ezeket az élményeket megfelelően elfogadó, védett, biztonságos közegben és formában

fölidézni, fölülrva az eredeti tapasztalatokat és reakcióinkat, válaszainkat, az egyik lehetőség a gyógyulásra.

Másfelől nemcsak a sebzett részünkkel való elfogadó találkozás hozhat megújulást, hanem az egészséges, felnőtt, szabad és rátermett részünkkel való tudatos kapcsolattartás is. Hiszen szükségünk van arra a fájdalmas szembesülésre, hogy amit magzati korban, gyerekkorban, serdülőként vagy fiatal korban nem kaptunk meg, azt már sosem kaphatjuk meg. Soha. Ez egy hihetetlenül fájdalmas veszteség, amit az egészséges részünk elbír. Nem érdemes azon fáradozni, hogy ha gyerekkorunkban nem kaptunk meg valamit, akkor most megszerezzük - mert azt a hiányt nem lehet betölteni. A mai hiányt ma be lehet tölteni. A holnapit is - holnap. De azt az egykori hiányt lehetetlen. Egyetlen valódi esélyünk van. A hiányunk realitás, tehát a hiánnyal való szembenézésből fakadó szenvedés is realitás. A veszteségeinkből természetes módon következő fájdalmat át kellene élnünk. Sokan éppen ezt a szenvedést igyekeznek kikerülni, megszüntetni azt a hiányaik betöltésére irányuló életükkel. Ezért nem lesznek jobban! Tehát gyászolni kéne. Átélni a hiányaink fölötti mély fájdalmat. Azt a valamit már sosem kapjuk meg, mert az a nap, az a helyzet elmúlt. A szó szoros értelmében azt gondolom: ez gyászmunka. Nyöghetünk, zokoghatunk, dühönghetünk és tiltakozhatunk, akár kétségbe^{1s} eshetünk. Föltételezhetően heves érzések fognak felfakadni, de olyan erővel, hogy az újabb félelmet, büntudatot kelthet, kétségbe is eshetünk. Mégis érdemes ezen az úton

elindulni, mert minden gyászmunka, amit elvégeztünk a saját múltunkkal kapcsolatban, fölszabadít minket. Nem szükséges a terheket tovább hurcolnunk, ezért könnyedebben, nagyvonalúbban lehetünk jelen a mostani kapcsolatainkban. Már nem igyekszünk a társunkat azzal terhelni, hogy adjon meg nekünk valami olyasmit, aminek a hiánya harminc évvel korábbi szarmazik, és az édesanyánktól, édesapánktól kellett volna megkapnunk.

A hiánymotivált életből való kilépés elégtelen módjai

Gyógyulni, növekedni akarunk-e, vagy megelégszünk a tünetkezeléssel, fájdalomcsillapítással is? Amennyiben egyre teljesebb életre vágyunk, beleértve az önbecsülést is, nem jelent valódi segítséget, ha kevesebbel is beérjük.

Az intellektuális belátás nem segít. Az intellektuális fölfedezés, belátás, elfogadás általában arra elég, hogy egy kezdő lökést kapjunk általa, főleg, ha egyfajta aha-élménnyel, örömezzettel, fölszabadultsággal jár együtt. Ez a picinyke lendület éppen arra elég, hogy közelebb segítsen bennünket ahhoz a döntéshez, hogy kezdeni akarjunk valamit a sebzettségünkkel. Ha semmi mást nem teszünk, mint lélektani vagy teológiai előadásokat hallgatunk, könyveket olvasunk, akkor könnyen elfecsérelhetjük az időnket. Intellektuális rabságban senyedhetünk, alkohol helyett a mindennapi megismerések és megértések után epekedve, miközben az életünk ugyanott tart, ahol annak előtte. Az intellektuális belátás mögé zseniálisan el lehet rejteni mindazt, amit át kéne élnünk, éreznünk. **Megélés** helyett megértés.

Önmagában a kibeszélés sem segít. Ha van kivel beszélünk, és kimondhatjuk magunkat valakinek, az valódi nagy lehetőség a fejlődésre, gyógyulásra. Gyakorta azonban csak a túlélést segíti, enyhületet ad, fájdalmat csillapít, tünetet ke-

zel. Nem kevés! A gyógyuláshoz azonban lehet, hogy többre van szükségünk. Tudjátok, milyen sokszor van arra példa, hogy valaki elmondja egy gyerekkori vagy fiatalkori fájdalmas életeseményét, de érzések nélkül teszi? Ha valaki egy nagyon mély sebről beszél, tudhatjuk, hogy a gyógyulás útján van, mert már képes elmondani, ami történt, de még nincs elég ereje az érzések átélésére, amennyiben tárgyilagosan, távolságot tartva számol be az eseményekről. A gyógyulás kulcsa az volna, ha már képes lenne úgy fölidézni a fájdalmas helyzetet, hogy azt az átélés is kíséri, de már nem érezné magát annyira kiszolgáltatottnak és tehetetlennek, mint amikor az eredeti esemény megtörtént. Ha nagyobb szabadsággal, cselekvőképességgel és stabilitással tudna visszaemlékezni. Ezért a felidézés, ha közben nem lettünk erősebbek, gyógyultabbak, még káros is lehet, hiszen megismétli az eredeti fájdalmainkat, de nem múlja azokat felül.

Nem segít az sem, ha valaki úgy dönt, hogy a belső problémáit kívül fogja megoldani. Egy kedves nagymama egyszer azt mondja nekem:

- Nagyon szeretnék tenni valamit a hátrányos helyzetű, kiszolgáltatott sorsú emberekért! Most, hogy már nyugdíjas vagyok, minden vágyam az, hogy segítsek a nehezen kezelhető gyerekeknek, leányanyáknak, nevelőotthonokban, anyaothonokban élőknek!

- Nagyszerű! És hogy vagy mostanában? - kérdeztem tőle.

- Van egy nagyon nehezen kezelhető unokám - válaszolta.

_ Nem lehet könnyű...

_ jaj, idetartozik ez?

_ Nem tudom...

- Disz, disz, disz... Valami ilyen kezdetű problémája van.

Állandóan tanulni kell vele.

- Rád számíthat...

- Igen, mert a szülei éppen válnak, nekik sok gondjuk van most. Valamit tenni kell ezekkel a mai fiatalokkal! Az én gyerekeim is összevissza élnek, pedig nem ezt tanítottam nekik. Meg is van az eredménye, hogy nem voltak szófogadóak...

Hm... Gyaníthatjuk, hogy a nagymama valamilyen társadalmi aktivitással igyekszik az önmagával való szembenézés gyötrelmét kikerülni, megúszni. A cselekvőképessége, tenni akarása hatalmas érték. De vakon? Előbb-utóbb tudatos belső munkára, erőfeszítésre lesz szükségünk, ha gyógyulni akarunk.

Az ítékezés nem segít. Az ítékezés nem gyógyszer, inkább méreg. Ráadásul az esetek döntő többségében fogalmunk sincs, mi áll annak a háttérében, ami, aki felett ítékezünk. Evekkel ezelőtt egy prostituált elmesélte az életútját, többek között azt is, hogy egy alkalommal, amikor nem keresett elég pénzt, a stricije annyira dühbe gurult, hogy a csuklóján elvágta az ütőeret. Miközben szorította a sebet, hogy ne vérezzen el, megkérte a férfit, hogy vigye be a kórházba. Az utolsó pillanatokban érkeztek. Most, visszaemlékezve is saj-

nálja a stricijét. Azt gondolta, szegény, milyen iszonyatosan dühös lehet rá, hogy ezt meg tudja tenni vele! Ha megismerünk néhány hasonló életutat, akkor rádöbbenhetünk, hogy ezek az emberek legtöbbször olyan szexuális traumáknak és egyéb szörnyűségeknek voltak átélői gyermekkorban és fiatalkorban, amelyeknek egyfajta, nagyon sajátos földolgozási kísérlete a prostitúció. Naivitás azt hinni, hogy ez nekik is jó, mert sokat keresnek. A prostitúció a legtöbb esetben egy trauma folyamatos átélése, és ösztönös kísérlet arra, hogy ez a trauma valamiképpen elfogadható, földolgozható legyen azáltal, hogy - a szónak már nem annyira konkrét és drasztikus értelmében - újból és újból megerősösködjék őket. A fogva tartásról, a kényszerítésről, fenyegetésről már ne is beszéljünk. Döbbenetes, hogy egy asszony, akit majdnem megöltek, nem önmagával azonosul, miközben spriccel a karjából a vér, hanem a stricijével. Mindez mély gyerekkori sebződésre utal, arra, hogy kénytelen volt már a korai életszakaszaiban a bántalmazóival azonosulni saját maga helyett. Most is olyasmit tesznek vele, amit régebben már valaki más elkövetett ellene.

A régi sémák, mintázatok ismételtetése nem segít. A már megszokott, begyakorolt és nemegyszer számunkra nem is tudatos sémáink ismétlése természetes jelenség. Sokan annyira ragaszkodnak a már megtanult és ismerős sémavilághoz, hogy hiedelmekkel a környezetüket, társukat is igyekeznek ahhoz igazítani vagy abba tartozónak tekinteni.

Önbecsülés hiányában kiválasztjuk azokat, akik nem értékelnek minket, figyelmünk arra irányul, hogy észrevegyük, ha valaki nem becsül, elutasít. A jeleket pedig előszeretettel fölnagyítjuk, esetleg ott is fölismerni véljük, ahol erről szó sincs. Ha minden kötél szakad, akkor pedig kiprovokáljuk, majd dolgunk végeztével így szólunk: „Na ugye, megmondtam.” A sémáinkból több-kevesebb realitásvesztés következik, a valóság pontos észlelése olyan mértékben is ellehetetlenülhet, hogy egy-egy válságban inkább döntünk a megszokott, jól ismert megoldásaink, mint a társunk mellett, így kialakulhat egy negatív folyamat, amelyben tulajdonképpen a sebeinkhez ragaszkodunk, és a fontos személyektől válunk meg ahelyett, hogy a sémáinkból gyógyulnánk, fejlődjünk, a kapcsolatainkban pedig megújulnánk.

A tünetek enyhítése nem segít. Az anyagok, szerek, tárgyak, időtöltések nem gyógyítanak meg minket. Amikor átélünk egy csúcsélményt, lehetőségünk nyílik arra, hogy eldöntsük, mihez ragaszkodunk. Ahhoz, amit a csúcsélményben megéltünk, és amit annak kapcsán megtudtunk önmagunkról, a másik emberről és a világról, vagy pedig magához az élményhez. A sebzett ember gyakran dönt úgy, hogy inkább jobban szeretné érezni magát, mintsem hogy jobb helyzetbe kerüljön. Tehát nem jól akar lenni, hanem csak jobban érezni magát, akármibe is kerül. Akinek az érzések kellenek, hallatlanul kiszolgáltatott lesz. Drága dolgozon keresztül próbálhatja megszerezni azokat az érzéseket,

amelyek elfeledtetik velem, hogy amikor rosszul érzi magát, mennyire bizonytalan és szorongó, önmagát leértékelő. Ha teheti, rengeteg pénzt költ arra, hogy mindenképpen egyéni, különleges, irigylésre méltó dolgokat vásároljon, mert minél menőbb tárgyakat mondhat a magáénak, annál inkább elhitetheti magával, hogy a birtoklásuk révén mégiscsak jól van, és ér valamit. Ahelyett, hogy az önbecsülését növelné vagy legalább az énjét erősítené, a tárgyai számát szaporítja, és azokhoz köti magát. Végső soron érzelmekért, hangulatokért fizet, nem is keveset. A növekedésmotivált ember egyre kevesebb tárggyal is beéri, a hiánymotivált pedig az egész életét az újabb és újabb dolgok megszerzésének bővületében éli le, miközben sajnálja a pénzt az önismereti munkára, esetleg egy terápiás folyamatra.

A továbbadás sem segít. Sokan, hogy legalább valamiféle érzelmi egyensúlyba kerüljenek, a sérelmeik okozta fájdalom kiegyenlítésére törekszenek azáltal, hogy a bántást, az igazságtalanságot továbbadják, esetleg bosszút állnak. Az igazságérzetünket romboló formában is kielégíthetjük, miközben mi magunk is nagy árat fizetünk a pillanatnyi megkönnyebbülésért. Egy nagymama jut eszembe, aki magányosan és megkeseredetten tengette napjait, miután a szüleitől kapott bántalmazást továbbadta a saját gyerekeinek. Fiai és lányai elhidegültek, elmaradtak mellőle, beleértve az unokákat is. Ő pedig a sorsát siratva az életútját így foglalta össze: „Kaptam is, adtam is.”

A nehézséget **okozó élethelyzetek elkerülése nem segít.** Természetesen igyekezhetünk elkerülni mindazt, mindazokat, akik szorongást keltenek bennünk, bizonytalanná tesznek minket. Távol tarthatjuk magunkat mindattól, amitől félünk, ami előhossa gyöngeségeinket, megmutatja az árnyékunkat, és főleg ami emlékeztet a sebeinkre, hiányainkra. Hölgyismerőssömmel találkoztam minap az utcán, aki földúlva panaszkolta, hogy elhagyta a barátja. „Az én lakásomban férfi többé be nem teszi a lábát!” - mondta. Más az, amikor az indulat szól belőlünk, és más, ha életstratégiaként választjuk ugyanazt. Ha nem akarjuk, hogy bármi, bárki előhívja a sebzettségünket, akkor egyre beszorítottabb, leszűkített, lehetőségeinktől megfosztott élet vár ránk.

A túlkompenzálás nem segít. Bizalmatlan vagyok, ezért inkább kihasznlak másokat. Elhagyatottnak érzem magam, ezért csimpaszkodom, és el nem engedlek. Nincs önbecsülésem, ezért másokat kritizálok és elutasítok. Alkalmatlannak érzem magam az életre, de nem kérek senkitől sem segítséget. Éretlen vagyok, ezért mindig más a véleményem, mint a számomra fontos személyeké. Félek a kudarctól, ezért túlhajszolom magamat. Hajlamos vagyok a behódolásra, ezért lázadok minden tekintéllyel szemben. Vágyom az elismerésre, de ha nem kapom meg, inkább fölháborítok, megbotránkoztatok mindenkit. A sort a végtelenségig lehetne folytatni. A sebzettségünk és az abból fakadó tüneteink túlkompenzálása nem gyógyít meg minket.

A hiánymotivált élet tünetei

Hogyan és miben ismerhetjük föl, láthatjuk meg a hiánymotiváltság jeleit?

Olyan életeseményekben, amelyeket a mai napig szégyel-lünk. Hány és hány olyan emlék lehet a múltunkban, ami miatt ma is pontosan ugyanúgy szégyenkezünk, szorongunk, mint gyerekkorunkban? Ilyenkor az a gyerkőc, aki ott és akkor tett valamit, számunkra még mindig röstellnivaló, ezért vele nem állunk szóba, őt nem fogadjuk el, vagyis marad bennünk egy jókora rész, amiről hallani sem akarunk, és igyekszünk eltávolítani magunktól, sőt, a legmegnyugtatóbbnak azt tartanánk, ha nem is lenne.

Minél kisebb gyerekként történt velünk valami, annál kevésbé valószínű, hogy azért felnőttként felelősséggel kell hogy viseltessünk. Ha azonban még mindig feldolgozatlanul, gyógyíthatatlanul hordozzuk magunkban, az azt jelenti, hogy valakitől, valamitől belül még mindig elidegenedetten élünk. Akkor hogyan lehetnénk igazán otthon idebent? Hogyan lehetnénk igazán otthon egy másik embernél? Az önbecsülésnek része az életút elfogadása és elrendezése.

Hadd hozzak egy példát. Kisgyerekként azt szeretném, hogy az anyukám törődjön velem, figyeljen rám, de hiába sírok, hiába toporzékolok, hiába teszek bármit, nem érdekellem őt. Akkor végső elkeseredésemben odamegyek hozzá, és ráütök a kezemmel. Erre anyukám ad nekem egy pofont,

és azt mondja: a mi családjunkban te nem emelhetsz kezet a szüleidre! Visszaemlékezve milyen érzéseket élnének át sokan? Szégyent, fájdalmat, szorongást, esetleg azzal kiegészítve, hogy anyukámnak igaza volt, tulajdonképpen elég rossz gyerek voltam. Felnőttként ezt az esetet földidézve már nem az akkori érzéseim társulnak az eseményhez, hanem másmilyenek, az utólag megtanultak. Gyógyító hatású lehet, ha visszagondolva ezekre az emlékekre, megkérdezzük magunktól, hogy megfelelő-e a gyerek szempontjából az az érzés, amit most felnőttként érzünk. Ha pedig nem, akkor keressük meg az eredeti érzést, amit gyerekként átélhettünk vagy megélhettünk volna. Így elérhetünk az anyukánk utáni vágyakozásunkhoz, ragaszkodáshoz, aztán a tehetetlenséghez, félelemhez, hogy elveszítjük őt, majd a haraghoz és az agresszióhoz, ami lényegileg nem valaki ellen irányult, hanem valamiért történt, mégpedig a kiszolgáltatottságból és a valakihez tartozás igényéből fakadt. Most már felnőttek vagyunk, engedélyezhetjük magunknak ezeket az érzelmeket, átélhetjük azokat, hiszen már képesek vagyunk önmagunkért cselekedni.

Amikor azt mondjuk valamire, hogy ez nem normális. Ezzel rásütünk magunkra egy bélyeget, és nem nézünk mögé, hogy miért is tettük éppen ezt vagy azt. Vajon ki szokta nekünk azt mondani, hogy ez nem normális? Kitől hallottuk ezt életünkben először? Apukánk és anyukánk jó eséllyel elen járt ennek a mondatnak a közlésében. „Kisfiam, azért

ez nem normális, hogy te már két órája játszol a vasutaddal! Nézd meg a kishúgodat, ő csak tíz percet játszott, és már az is elég volt neki, tehát menj te is tanulni! Vért izzadok, hogy megálld a helyed húsz év múlva a társadalomban, te meg itt vonatozol? Te, hatéves lumpen!" Az is egy tünet, amikor valaki felnőttkorában még mindig rettegéssel és szorongással körözik ezen mondat körül. Vajon amit most érzek, átélek, teszek, amire vágyom, az normális vagy sem? Én normális vagyok vagy sem? Maga a kérdésföltevés is sokatmondó

Amikor valamire úgy gondolunk, hogy „ezt legszívesebben kitörölném az életemből”. Bárcsak ne történt volna meg! Természetes, hogy akadnak olyan hibáink, amelyeket a mai eszünkkel már nem követnénk el. De ha vala: ugyanúgy él bennünk ma, mint öt vagy ötven évvel ezelőtt, az azt is jelenti, hogy nem gyógyultunk, nem értettük meg, nem tanultunk belőle, tehát nem növekedtünk. Mindez a sérelmeinkre is vonatkozik. Olimpiai bajnok úszónőnk nyilatkozta, hogy egy igazságtalan bírói döntés, amellyel kizártá egy fontos versenyből, tovább erősítette és még elszántabbá tette. A sérelem elszenvedése tehát a megfelelő hozzáállás révén, az önbecsülés fönntartása mellett segítségére volt az aranyérem megszerzésében.

Amikor valamire azt mondjuk a múltunkból: „utólag is azt gondolom: semmi értelme nem volt”. Valaki, aki túlélte a koncentrációs tábort, egészen fiatalon ezt írta a naplójába

Az életemet arra szeretném feltenni, hogy elmondjam az egész világnak, mi történt ott, mert azt akarom, hogy mindenki tanuljon ebből." Időskorában a következőt írta ugyanerről: „Most, hogy eltelt ötven év, már mindezt másképpen látom. Most azt gondolom, annak, hogy túléltem a koncentrációs tábort, egyetlen biztos értelme és értéke van: hogy én tanultam belőle és megváltoztam. Már nem akarom, hogy az egész világ változzon meg - ennek a haszna az volt, hogy általa képes voltam megváltozni." Ha valaki egy ilyen tragédiára azt tudja mondani, hogy volt értelme, akkor azt életünk bármely eseményében fölfedezhetjük.

Amikor nem akarunk valamire visszaemlékezni, nem akarjuk felidézni, mert a fölfakadó fájdalmat fenyegetőnek találjuk. Ha fölkiáltunk, hogy csak ezt ne, ne is beszéljünk róla, mert annyira szörnyű! A feldolgozatlan szülőkapcsolatainkból általában feldolgozást igénylő társkapcsolatok fakadnak. Ráadásul sokaknál találkozunk feldolgozatlan szülőkapcsolattal, majd pedig földolgozatlan társkapcsolattal. Szinte sosem beszélünk arról, hogy a többség háta mögött több szerelem és viszony is van, és mindből származik valami hordalék. Ezek megoldatlanságait ugyanúgy bevisszük a házasságba, ahogy a feldolgozatlan szülőkapcsolatunkat is. Bölcs dolog az exekkel is foglalkozni! Sőt, ^a nem létező exekkel is - azokkal, akik bárcsak exek lettek volna, de nem lettek azok. Akikkel nem jött össze. Ők ugyanúgy elrendezést igényelhetnek bennünk, hiszen néha egé-

szen irreális sérelmeket szereztünk azokból a kapcsolatokból, amelyek nem is valósultak meg. Az exek és a nem létező exek földolgozatlansága általában az új kapcsolatot megterhelő nehézségként bukkan elő.

Amikor attól félünk, hogy ha ez vagy az kiderül rólunk, abba belepusztulunk. Ezért óriási lelki energiát fordítunk arra, hogy az adott eseményt magunkban tartsuk. Ezek lehetnek kis dolgok, gyerekkorból származó történések is, amelyekben egyáltalán nem is voltunk hibásak - de így őrizzük őket. Csak ki ne derüljön, hogy az óvodában egyszer, mert gyomorrontásom volt, bekakiltam, mert megsemmisülnék szégyenemben! Ezt soha senki nem tudhatja meg rólam! Ezt a jelenséget egy fiatalember a következőképpen foglalta össze első találkozásunkkor: „Amit itt el kéne most mondanom, attól rettegek, hogy egyszer kiderül.”

Amikor azt gondoljuk, hogy ha valamit megtudnának rólunk, akkor nagyon megalázva éreznénk magunkat. Azt élnénk meg, hogy lebuktunk, lelepleződünk. Az egyik; posztgraduális képzésen vizsgáztam, és előttem valaki azt mondta a professzornak:

„Bocsásson meg, de tudja, tanár vagyok, és mostanában olyan sok munkám volt, hogy nem tudtam tanulni. Annyira szégyeltem magam, de ezeket a jegyzeteket nem tudtam elolvasni, ígérem, legközelebb ez nem fog előfordulni, nem is tudom, mit mondjak...”

A vizsgáztató a következőképpen válaszolt: „Ez egy felnőttképzés. Mondja azt, hogy nem volt rá ideje, és ezt megértem. De miért kell emiatt szégyenkeznie? Miért kell szabadkoznia? Ön felnőtt ember, aki úgy döntött, hogy más feladata van, és az fontosabb. Azt felelősséggel megtette, a tanulásra pedig nem jutott ideje. Ez rendben van. Én pedig beírom az egyest, és találkozunk a pótvizsgán.”

Amikor a saját családjában, a saját gyerekeinknél túlzott mértékben másképpen akarunk mindent csinálni, mint ahogy velünk tették. Szorongva, görcsösen, de másképp! Ha valaki minden erejével arra figyel, hogy a gyerekének egészen másképpen és mást adjon, mint ahogy az vele történt, akkor kiről felejtkeznek el? Saját magáról. Akkor ő rendületlenül tovább éli ugyanazt, amitől szenved. Hiszen már gyerekkorában is attól szenvedett, hogy nem törődtek vele, majd megtanulta, hogy ő se törődjön magával. Amikor pedig megszületnek a gyerekei, akkor azzal a felkiáltással, hogy „megadok nekik mindent, amit én nem kaptam meg”, töretlenül folytatja azt, ami eddig jellemezte az életét. Vagyis nem törődik magával. Emiatt még nagyobb hiányai lesznek, aminek a számláját előbb-utóbb hajlamos lesz benyújtani a saját gyerekeinek. Ezért egy szülő, aki nem akar mindent görcsösen másképp és tökéletesen csinálni, és néha magával is törődik, nagy terheket vesz le a gyereke válláról. Mert akkor helyette nem a gyerekek kell az ő elemi szükségleteit kielégítenie.

Amikor azt mondjuk valamire, hogy ezt nem bocsátjuk meg magunknak. Ez megbocsáthatatlan! Két nagy tévedést érdemes kiemelni. Az egyik, ha azt hisszük, hogy elég, ha Isten megbocsát nekünk. Nem elég. Ha én nem bocsátok meg magamnak, Isten hiába bocsátott meg nekem. Mind-egyikünknek óriási hatalma van a saját élete fölött. Isten helyettem nem tud megbocsátani nekem.

A másik, amikor valaki bagatellizálja a bűnét. Hiszen, ha nincs bűn, akkor azt megbocsátani se lehet úgy, hogy az ha tékony legyen. Ezért a bűnöknek az elmaszátolása, hogy ez se bűn, meg az se bűn, az embert nem szabadítja fel, hanem éppen hogy megakasztja a belső szabadság kimunkálásá folyamatában.

Amikor azt mondjuk, hogy erre nincs mentség. A magyar nyelv nagyon sokatmondó, mert pontosan kifejezi, hogy valaki a megbocsátás világába még nem lépett be. Hiszen azt gondolja, hogy csak úgy tudna föloldozást nyerni egy adott helyzetben, ha mentséget találna rá. Igenis vannak dolgok, amelyekre nincs mentség, mégis meg lehet bocsátani azoka. Nincs mentség, de fel lehet őt oldozni. Nem lehet elfelejteni, de ki lehet engesztelődni.

Amikor azt mondjuk, hogy nem emlékszünk a gyerekkorunkra. A párja: „Nem szoktam álmodni.” Ahogy jól tudjuk, hogy mindenki álmodik éjszakánként többször is, legfeljebb nem emlékszik rá, úgy föltételezhetjük, hogy

mindnyájunknak volt gyerekkora, és akkor biztosan történt velünk ez-az.

Egy nehéz életszakaszomban segítőtűz fordultam, aki azt kérte tőlem, hogy írjam le életem legfontosabb húsz eseményét. Egy héten keresztül vívódtam, nyűglódtam, kihúztam, beraktam, átírtam, majd büszkén elvittem a remekbe szabott húszas listát. A terapeuta, miután végighallgatott, azt kérdezte: „Az ön élete 18 éves korában kezdődött?” Ugyanis a listán szereplő első esemény 18 éves koromban történt.

Amikor vannak emlékeink, de hozzájuk kapcsolódó érzelmek nincsenek. Ismerős lehet az is, hogy vannak emlékek, komor, csúnya, szörnyű dolgok, de nincs hozzájuk kapcsolódó érzés. Vissza tudunk emlékezni eseményekre, akár súlyos traumatikus helyzetekre, de ahogy felidézük azokat, a nekik megfelelő érzéseket nem éljük át. A legmélyebb traumákat átéltek emberek tudnak a múltjukról rezzenéstelen arccal, minden érzés nélkül beszélni. Úgy mondják, mintha a világ legtermészetesebb dolga lenne. Sérülést jelez az is, ha megvan az emlék, de nincs hozzá kapcsolódó érzés, abban az esetben, ha a sebet mi okoztuk.

^ gyógyulást segíti, ha az emlékekhez az érzés is kapcsolódik. Moldova György egyik novellájában írja, hogy egyszer valaki elmesélte neki az élettörténetét, és ő rosszul lett, mert a>nyi szörnyűséget, amennyit ez az ember elkövetett, még sem hallott. Amikor a férfi befejezte a borzalmi ecsetelést, akkor az író megkérdezte tőle, hogy mindezt miért

mondta el neki. A válasz így hangzott: „Tudja, arra gondoltam, az én élettörténetem nagyon hasznos lehet, mert kell a fiatalságnak a példakép.”

Indokolatlan negatív érzelmek. Helyzetből nem következő heves negatív indulatok, érzelmek. Barátaimmal havonta össze szoktunk jönni a plébánián bibliadrámázni. A játékhoz nagy térre van szükség, ezért a távollétemben nekifogtak, hogy a szobában lévő nagyméretű asztalt áttolják a másik terembe. Miközben tuszkolták, az asztal egyik lába hangos recsenéssel elvált a lapjától. Amikor beléptem a terembe, azzal szembesültem, hogy egy értékes bútordarab eltört. Ez persze nem katasztrófa, rám azonban olyan erősen hatott, hogy a három és fél órás bibliadráma során gyakorlatilag a haragommal voltam elfoglalva. A záró körben már látták, hogy némi realitásvesztésben vagyok, és el sodort a haragom, ezért a legedzettebb közülük azt mondta, „Feri, érzékelünk ám téged, és ha gondolod, örömmel rászánunk egy kis időt arra, hogy foglalkozzunk ezzel, az egész csoport szívesen társul hozzá”. Mire azt válaszoltam: „Nektek nem mondom semmit!” Komolyan ezt mondtam. Gondolhatjátok, hogy a haragom nem a barátaimnak szólt, és főleg nem az asztal lába miatt. (Másnap egyébként felhívtak telefonon, újra elnézést kértek, e-maileket küldtek, szereztek asztalost, tehát mindent megtettek, ami elképzelhető.) Ez az esemény a tehetetlenségemet hozta fölszínre, és a haragomat, amit régóta hordoztam már, hatalmassá da-

gadt bennem, és ebben a védett közegben kirobbant belőlem-

Nagyon hasznos lehet, ha megkérdezzük magunktól, hogy honnan jön a harag, az indulat vagy bármilyen más, az adott helyzetben indokolatlan intenzitású érzélem. Honnan ismerős ez a szituáció, amit éppen átélünk? Érdeemes addig kutatni, míg az alapélményhez el nem jutunk. Lehet, hogy beletelik valamennyi időbe, mert először átéljük az első emléket, ami hamar eszünkbe jut, aztán azt, ami mögötte van, majd ami még mögötte, míg eljutunk az eredeti tapasztalathoz. Ott található ugyanis a mostani érzéseinknek a mozgatórugója.

Idealizált gyerekkor, idealizált szülők. Amikor valakinek a gyermekkorra tele van fájó, feldolgozatlan emlékekkel, ám ha beszél róla, azt mondja: „Szép gyerekkorom volt. A szüleimtől mindent megkaptam, ami igazán fontos. A szüleim mindent megtettek értem, ami erejükből futotta. Igazán semmi panaszom nem lehet velük szemben. Pontosan látom, hogy a szüleim mennyi áldozatot hoztak értem. Ahhoz képest, hogy milyen nehéz életük volt, kész csoda, amit megtudtak adni nekem.”

Miről van ilyenkor szó? Arról, hogy tulajdonképpen még mindig a szüleinket védjük saját magunk helyett. Ha egyáltalán visszagondolunk olyan helyzetekre, amelyekben jön^{nie} kellene valamilyen intenzív negatív érzésnek, amit gyerekként jogosan éltünk vagy élhattünk volna át, akkor még

mindig azt mondjuk, hogy a szüleinknek volt igazuk, mi valóban akaratos, undok, kezelhetetlen gyerekek voltunk. Azután soroljuk a különböző minősítő jelzőket, amelyeket a felnőttek aggattak ránk. Nehéz a saját bőrünkben lennünk, ha mindig valaki mást választunk önmagunk helyett.

Túlzott felelősségvállalás a szüleinkért, másokért. 20-25 évvel ezelőtt az a tapasztalat, hogy valakinek szüksége van rám, fölerősített bennem egy tudattalan folyamatot, hogy akkor nekem rogyásig, pusztulásig a másik rendelkezésére kell állnom. Ez a felismerés visszautalt a gyerekkoromba, amikor szintén nem tudatosan megtanultam a szüleim, a családom szükségleteire hangolódni, a sajátjaim rovására. Később pedig természetesnek tartottam, hogy ahhoz, hogy rendes ember és jó pap legyek, mindig rendelkezésre kell állnom, ha valakinek szüksége van rám. Ebből mára kigyógyultam, és megtanultam önmagamot is számításba venni. Sokatoknak jelenthett már rossz érzést, hogy amikor azt kérdeztétek tőlem: „Tudnál-e bennünket vállalni jegyespárként?” - azt mondtam nektek, hogy sajnos nem. Talán nem is tudjátok, mennyi munkám van abban, hogy ezt képes legyek kimondani, miközben nem esik jól nem segíteni, de jól esik annyit vállalni, amennyit elbírok.

Amikor megszakítjuk a szüleinkkel, testvéreinkkel a kapcsolatot. Amikor valaki úgy fogalmaz, hogy „egy életre lezártam a kapcsolatot a szüleimmel”, akkor tudhatjuk, hogy

az a kapcsolat valójában nincs lezárva. Persze lehet, hogy épp ott tart, hogy most valóban ez a legjobb lehetőség, ami őt előreviszi, de azért ez a mondat mély sebzettségre utal. Gyakran ez a magatartás még egy óriási fölkiáltást is rejt. Azt, hogy a szüleim vegyék már észre, hogy velem valami baj van! Ötvenéves vagyok, nem állok szóba a hetvenéves apámmal, és kimondatlanul arra vágyom, hogy az apám hívjon egyszer föl, és kérdezze meg, hogy fiam, mi van veled? Mondja azt, hogy hiányzol! A szülőkkal való kapcsolat megszakítása mögött nagy sérülések, mély fájdalmak rejlenek. Vannak, akik számára egy ilyen konfliktus vállalhatatlan, ezért kerülő utat választanak, és inkább a testvéreikkel vagy valamelyik testvérrel, esetleg éppen az apa vagy anya kedvencével számolják föl sértettségükben a beszélő viszonyt.

Folyamatos gyöngé önértékelés. Amikor valaki retteg attól, hogy egyszer kiderül: ő valójában rossz. Küzd ez ellen. Harcol. Közben azonban ott van a mély félelem a szívében, hogy nehogy egyszer kiderüljön, hogy ő nem is jó. Az elkeseredett epekedés a siker, a hírnév, a dicsőség, a pénz és a karrier után gyakran egy incifinci lehetetlen kis mondatocskát rejt: csak ki ne derüljön, hogy rossz vagyok!

Sebzettségre utal, ha valaki azt mondja: „Az az én bajom, hogy gyöngé az akaratom.” Sebzett énhez sebzett akarat társul! Ezért hosszú távon érdemes az ént erősíteni, mert azzal erősödik az akarat is. Ha az én szilárdabb lesz, megacélozó-

dik az akarat is. Ezért nem jelent valódi segítséget egy sebzett, vergődő embernek azt mondani, hogy szedje össze magát. Mit szedjen össze...? Azt az öt morzsát, amiről azt gondolja, hogy ő az? Reggeltől estig mást sem csinál, mint azt az öt morzsát szedegeti össze.

Indokolatlanul negatív viszony a hatalomhoz. Amikor valaki állandóan lázad, folyton kritizálja azokat, akik fölötte vannak, és már a hierarchia szó hallatán dühbe gurul. Az állandó lázadás mindig valami mély sérülésnek a jele. Az ilyen ember kőkeményen konfrontálódik, vagy az is lehet, hogy fölfelé hízeleg, de szűk társaságban fröcsög. Az apánkkal, szüleinkkel elrendezetlen kapcsolatunk a tekintélyszemélyekkel való viszonyunkban is folytatódik, annak minden terheltségével együtt. Fontos ügyek, nagyszerű kezdeményezések mentek, mennek azért tönkre, mert a nálunk nagyobbhoz fűződő kapcsolatunk valamikor megsérült, győgyulatlan állapotban van, és kihat az intézményekhez, a hierarchiában felettünk állókhoz fűződő viszonyunkra.

Indokolatlan félelmek, szorongás. Például, amikor egy semleges ügyben hívat a főnökünk, és minket mégis átjár a jeges rémület, remeg a kezünk, hideg veríték csurog le a hátunkon, elgyöngülnek a végtagjaink, szaporábban ver a szívünk. Ez a félelem nyilván nem felel meg annak a helyzetnek, ami épp vár ránk, de tökéletesen tükrözi azt, amikor négyévesen az apukánk elé álltunk, és olyan kiszolgáltatot-

tak voltunk, amilyen csak egy négyéves gyerek lehet. Ezt a mintát, miután érdemben nem foglalkoztunk még vele, ugyanúgy megéljük egy felnőtt-felnőtt helyzetben, amelyben azonban nem volna semmi keresnivalója. A gyógyulás egyik lehetséges útja, ha rájövünk, hogy ez a félelem indokolt volt négyévesen és nem indokolt most. Tehát érzelmi munkára van szükségünk.

Emlékszem, frissen szentelt papok voltunk, amikor a társaimmal elmentünk a Tiszára vízitúrázni. Kikötöttünk valahol, és találtunk egy hatalmas fűzfát, amelynek az ága a víz fölé hajlott. Ha ügyesen kimásztunk a fűzfa kihajló ágára, onnan első osztályú fejeseket lehetett ugrani. Elmondhatatlanul jókat. Egyikünk azonban azt mondta: én félek, nem merek ugrani. Mindannyian próbáltuk rábeszélni, hogy de, nyugodtan, jövünk előtted, jövünk mögötted, belökünk, segítünk, hiszen annyira nagyszerű! Nem. Az a félelem, amit átélt, valamikor indokolt lehetett, a fűzfán azonban nem. Vajon mikor volt indokolt...? A parazita érzések közé tartozik a szorongás, a szégyen, a gyűlölet, a féltékenység, az irigység, az önmegvetés, a depresszió. Mindegyik önmagában is tünet.

Amikor azt mondjuk, nem értjük, Isten miért hagyta, hogy ez megtörténhessen velünk. Miért teszi ezt velem Isten?! Miért nem segít? Miért?! Tudjátok, mire emlékeztet engem ez a kérdés? Arra, amikor a gyerek nem érti a szüleit. Mi lenne/ ha azt a kérdést, hogy miért csinálta velem ezt az apám és anyám, most felnőttként újra feltennéd? Ha lesznek erre

Pál Ferenc

válaszaid, akkor lehet, hogy az a kérdés is eltűnik az életedből, hogy miért csinálja veled ezt Isten. Ennek a kérdésnek ugyanis semmi köze Istenhez. Hozzád van köze.

Arra a kérdésre, hogy miért akarja Isten, hogy én szenvedjek, nem találunk választ, mert maga a kérdés a sebzettségéből fakad. Akkor járunk a legjobban, ha rájövünk, hogy éppen a kérdéssel van a baj, mert az a sebzettségünknek egy tünete. Ezért szívből kívánom nektek, hogy azzal a kérdéssel kapcsolatban, hogy miért nem szeret, segít Isten, ne a választ keressétek, hanem az értelmesebb kérdést.

Amikor úgy véljük, Isten igazságtalanul büntet minket. Egyszer sírva, szinte önkívületi állapotban mondta nekem egy asszony: „Nem értem, hogy Isten miért büntet engem! Mit tettem, hogy ezt érdemlem?! Bárcsak tudnám, hogy mit követtem el! De nem tudom!” Ezek a mondatok a tanult tehetetlenség világáról árulkodnak. Ráadásul a hiánymotivált ember gyakran csak az őt ért sérelmeket képes átélni és tudatosítani. Az általa okozott sérelmek fájdalmát alig érzékeli. Sokszor már az is nagy szó, ha belátja, hogy ő is okozott másoknak sebeket. Pedig gyógyító hatású lehet, ha mások szemszögéből is rálátunk az életeseményeinkre, hiszen ezáltal árnyaltabb realitáshoz jutunk.

Nemegyszer döbbenetes reflektátlansággal, minden kritika nélkül adunk Isten szájába olyan mondatokat, amelyeket ő sohase mondott és mondana nekünk. Megesik, hogy a szüleink szájából elhangzott mondatokat tulajdonítjuk fel-

nőttkorunkban Istennek, és meggyőződéssel állítjuk, hogy ezeket Ő gondolja rólunk és Ő mondja nekünk. Arról nem is beszélve, hogy azt föltételezzük, hogy ami történt, történik, Isten büntetése. Miért volna az?

Félelem Isten haragjától, bosszúállásától vagy valamiféle sorscsapástól, ha nem vagyunk jók. Ebben az elgondolásban több tünetre is fölfigyelhetünk. Az egyik az énközpon-túság, ahogyan eseményeket önmagunkra vonatkoztatunk, másrészt a történések irracionális, gyakran irreális összekö-tése, összefüggésbe állítása. Például dühös voltam valakire, és baleset érte, vagy bűnösnek érzem magam, és valaki meg-betegedett vagy meghalt a környezetemben, családomban. Tulajdonképpen a gyermeki látásmód továbbéléséről van szó a felnőtt esetében, beleértve a kiszolgáltatottságot, ösz-tönös igazságérzetet, a büntetéstől való félelmet, de a ki-csikre olyan jellemző mindenhatósági fantáziákat is, hogy a gondolkodásommal sorsszerűen tönkretehetem mások éle-tét, amire természetes válasz Isten büntetése.

Amikor függőségi helyzetbe kerülünk a kapcsolatainkban, az életünkben. A különféleképpen megnyilvánuló függősé-geink sebzettségünkről tanúskodnak. Látok egy 90 éves, végtelenül kiszolgáltatott, töpörödött, mozgásképtelen, fé-lig vak nénikét - de ha nem látnám, kiről van szó, azt gon-dolnám, Istenről beszél a fia, nem pedig az anyukájáról. Mi-

lyen döbbenetes hatalommal ruházzuk föl a szüleinket, miközben már mi magunk is felnőttek vagyunk! Félünk és szorongunk, és nem vagyunk szabadok az általunk rájuk ruházott hatalomtól rettegetve! Miközben egy nagyon beteg, törődött, apró nénit látok, ő egy óriást, akinek a pillantása is alapvetően meghatározza az életét. A függőségeiben élő ember alig képes sebzettségétől, sebzett részétől távolságot tartani. Problémásán, bizonytalanul kapcsolódik egészséges önmagához. Magatartásának, életvitelének a tragikuma abban rejlik, hogy nem képes lemondani a negatív érzelmeit, szorongását enyhítő, azokat ideiglenesen megszüntető élményszint fönntartásától. Nem az egészséges önmagával igyekszik fönntartani a kapcsolatot, hanem jó érzésekhez akar jutni, attól függetlenül, hogy az megfelel-e a realitásnak vagy sem. Például arra törekszik, hogy kevésbé érezze feleslegesnek, rossznak magát, ahelyett, hogy kevésbé legyen felesleges, vagyis hasznosabbá és jobbá váljon. Önbecsüléshez nem juthatunk el azáltal, hogy a kisebbségi érzéseinket igyekszünk tompítani. A függőségben vergődő ember inkább akarja jól érezni magát, miközben károsan cselekszik, mintsem rosszul érezni magát, miközben helyesen cselekszik. Kassai Lajos lovas íjász mester mondta egyszer, hogy „én nem vagyok romantikus, az életem romantikus”.

A hiánymotivált életút egyik sajátos formája a társfüggőség. Ebbe az irányba mutat, ha olyan szüleink vannak, akik nem elég függetlenek és érettek, ennek következményeként nem tudják megfelelően meghúzni, tartani a határaikat, sem

belül, sem a kapcsolataikban. Ezért kiszolgáltatottnak érzik magukat, tehát ellenőrzést szeretnének gyakorolni a környezetük fölött.

Nemcsak a környezetüket próbálják ellenőrzés alatt tartani, hanem saját magukat is. Képesek vagyunk-e mindig nyugodtnak maradni a gyerekeinkkel való kapcsolatunkban? Aligha. Ám ha azt gondoljuk, hogy akkor vagyunk rendes emberek, igazán rátermett szülők, ha van önkontrollunk, mit fogunk tenni, amikor azt tapasztaljuk, hogy még sincs elég? Igyekszünk mások fölött még hatékonyabban gyakorolni a hatalmat, hiszen akkor továbbra is fönntarthatjuk magunkról azt a képet, hogy mi erősek, alkalmasak, érettek vagyunk. Így az apuka büszkén mondhatja el a munkahelyén, hogy nálunk a családban rend van, a gyerekek fegyelmezettek! Olyan szülőkről beszélünk tehát, akik, hogy fönntarthatassák a magukról alkotott pozitív képet és hogy enyhítsék a szorongásaikat, inkább a gyerekeiket kontrollálják, azért is, nehogy kiderüljön, hogy az önuralom gyakorlásában, a stresszkezelésben mégsem elég hatékonyak.

Melyik az az érzés, amit ezeknek a szülőknek mindenképpen érdemes gúzsba kötniük? Leginkább a harag. Ezért igyekezhetnek az indulataikat csírájukban elfojtani, miközben ők sohasem haragszanak, hanem nevelnek. Nem dühösek, csak a gyermeket megfelelő pillanatban, megfelelő módon, testi úton fegyelmezik. Ha ütlegelnek, akkor azt nem haragból teszik, hanem pedagógiai stratégiából, hűvös átgondoltsággal. Mert az indulat csúnya dolog. De harag nél-

kül szabad, a gyerek javára. Tehát sem a szorongásukkal sem a dühükkel nem tudnak bánni, ezért inkább elbánnak a gyerekeikkel. Olyan módszereket választanak, amelyek miatt saját maguk előtt nem kell szégyenkezniük. Az érzelmi zsarolás például jó lehetőség arra, hogy ne kelljen azt gondolniuk, hogy helytelen dolgot tesznek. Tizenhat éve vagyok pap, és ez idő alatt még egyetlen édesanya, édesapa, nagymama, nagypapa vagy pedagógus sem gyónta meg, hogy érzelmileg zsaroltam a gyereket - holott de sokan teszik ezt! Arról nem is beszélve, amikor a szavainkkal vagy a magatartásunkkal üzenjük a gyerekeinknek, hogy ne létezz, ne érezz, ne légy boldog, ne légy sikeres, ne gondolkodj, ne cselekedj, ne tégy magadért, vagy hogy tilos hibázni! Milyen sok szülő fegyelmezi azáltal a gyereket, hogy közben pusztítóan hat az önbecsülésére. Milyen sok gyerek él úgy, hogy az önállóságával fizet azért, hogy a szülei őt és magukat elfogadják és elismerjék!

Az elfojtott harag és agresszió a legegyszerűbb, és a legkisebb ellenállás irányába hat, ez pedig a gyerek, aki védetlen, manipulálható, zsarolható. Ezért kénytelen megtanulni kiszolgáltatottságban, folyamatos nyomás és stressz alatt élni, miközben idővel ez lesz számára a normális közeg. Ha elég hosszú ideig tart a folyamat, akkor kialakulhat egy rendszer, amelyben a gyerek önmagát rossznak tartja, a szüleit pedig idealizálja. Nő benne a szégyenérzet és a szorongás, önértékelési zavarai támadnak, saját szükségletei, vágyai, érzései eltűnnek. Már csak arra marad ereje, hogy a

züleire figyeljen. Felőttként ezért összekeveri mások életét, felelősségét, érzéseit, problémáit a sajátjaival, és függőségi kapcsolatokat alakít ki. Hiszen azt tanulta meg, hogy a kölcsönös függőség a legjobb módszer arra, hogy egy helyzetet kézben tartsunk! Ezért lehet rettenetesen féltékeny, és azt követelheti, hogy a másiknak ne legyen magánélete, és mindent tudhasson róla. Ilyenkor még a társa múltját is kontrollálni akarja, nehezményezve, fölhánytorgatva a megelőző társkapcsolatait.

Tehát megtanulja, hogy a saját életét azáltal tudja kézben tartani, és a számára alapvetően fontos szükségletek kielégítéséről gondoskodni, ha ellenőrzése alatt tartja a másik embert. Így a függőségi kapcsolat úgy tűnik föl számára, mint életben maradásának föltétele.

Amikor kapcsolatokat nem tudunk lezárni, azokból nem tudunk kilépni. Tarthatatlan, élheteretlen, kibírhatatlan kapcsolatokban is benne maradunk anélkül, hogy rajtuk vagy magunkon változtatni tudnánk, akarnánk.

Hadd osszak meg veletek egy részletet az *Egy elmeorvos tévelygései* című könyvből.

„A feleség haldoklik. Halálos ágyán bevallja, hogy úgy szerette a férjét, mint soha senkit. Ezért meg is esketi, hogy soha nem hozhat új feleséget a házhoz, mert különben minden éjjel kísértetni fogja. Attól a naptól kezdve nem lesz tőle nyugta. A férj fogadkozik, hogy úgy lesz, ahogy az asszony Ivánja. Ám alig telik el pár hét a temetés után, feleségül

vesz egy falubéli nőt. Aznap éjjel csakugyan megjelenik a feleség szelleme. Dühösen a férj fejére olvassa, hogy megszegte esküjét. Közli, hogy ezentúl minden éjjel kísérteni fogja, még a gondolataiban is olvasni fog. A férfi megijed, ám nappalra megnyugszik, és rossz álomnak tekinti az egészet. Ám amikor a következő éjjel is megjelenik a szellem, elhatározza, hogy elmegy a zen mesterhez tanácsot kérni. Előadja, hogy mi történt vele. A mester gondolkodik egy darabig, majd megkérdi: valóban azt mondta a szellem, hogy mindent tudni fog, amire gondolsz? - Valóban, nagyra becsült mester. - Nos, akkor, ha éjjel megjelenik - kezdte a mester -, először mondd neki azt, hogy tiszteled a tudását, és szeretnél vele kibékülni. Utána pedig tedd próbára. Mondd azt, hogy ha valóban olyan mindent tudó vagy, mint ahogy magadról állítod, mondd meg, hány szem búzát tartok a markomban. És találomra markolj bele bal kézzel az ágy alatti szakajtóba. - A férfi csalódottan ment haza a mestertől. Azt gondolta, hogy meghibbant, mivel még életében nem hallott ilyen ostoba tanácsot. Éjszaka viszont megjelent a szellem. Újra gyötörni kezdte, és gúnyosan mondta: azt is tudom, hogy ma a zen mesternél jártál, és hogy mit gondolsz róla. - Erre a férfinak eszébe jutott, hogy mit tanácsolt a mester. Félelem nélkül szólt felesége szelleméhez: Asszony, én nagyra becsülöm a te tudásodat. Szeretnék veled kibékülni. - A szellem láthatóan kezdett megenyhülni. - Ha olyan okos vagy, mint ahogy állítod magadról, mondd meg, hány búzaszem van a kezemben! - Ezzel lenyúlt az ágy alá, és találomra be-

lemarkolt a szakajtóba. Erre a szellem eltűnt, és többé nem Idsértette a férfit, mivel csak azt tudhatta, amit a férfi is tudott. Különben sem élő személy, hanem életre kelt bűntudat volt. Meg lehetett tehát békíteni."

Amikor nem vagyunk együttérzőek magunkkal. Amikor azt mondjuk, hogy béna vagyok, szerencsétlen vagyok, bűnös vagyok, lehetetlen alak vagyok, akkor valójában nem a saját szemünkkel, hanem mások átvett tekintetével ítéljük meg magunkat. Egy olyan embernek a szemével nézünk, aki valamikor nem fedezte föl az értékeset, a szépet bennünk, és nem tudott velünk mit kezdeni. Ez pedig nem rólunk szól, hanem róla. Ezt a látásmódot megtanultuk, és azóta is ezzel a szemmel nézzük magunkat.

Amikor elhangzik tőlünk egy önmagunkat gyalázó mondat, megkérdezhetjük magunktól: vajon ezek kinek a szavai? Vagy: kinek a szájába adnánk leginkább? Ilyenkor derül ki, hogy eredetileg nem a mi szavaink, de ma már mi ismételtetjük magunknak.

Az a meggyőződés, hogy a jelenben kell élni, és felesleges, értelmetlen a múlttal foglalkozni. De sokat hallottam ezt! Gyönyörűen meg tudjuk indokolni, hogy miért ne törődjünk a múlttal. Amikor valaki azt mondja, hogy értelmetlen a múlttal foglalkozni, hiszen azt már nem lehet megváltoztatni, nagy precizitással fejezi ki, hogy azt gondolja, az segítené rajta, ha a múltat megváltoztathatná. Azt hiszi, a múlttal

kapcsolatos egyetlen esélye az volna, ha azt meg nem történtté tehetné. A testünk, az agyunk, a sejtjeink azonban őrzik a múltunkat, ha akarjuk, ha nem, és hatást gyakorolnak a jelenünkre. Ezért éppen annyira érdemes a múlttal foglalkozni, azt földolgozni, elrendezni, amennyire a jelen szempontjából szükségünk van rá. A jövőbe vetett bizalom segít helyére tenni a múltat, hogy a jelenben élhessünk.

Amikor nem vagyunk képesek az egyedüllétben örömet találni. Milyen nagy különbség van aközött, ha azt mondom, ma is egyedül voltam, vagy azt, hogy a mai délutánt magammal töltöttem. Egy hiánymotivált ember, ha magával van, akkor általában egyedül érzi magát. Ez alaptünete annak, hogy önmagában elégtelennek éli meg magát, ezért is unatkozik.

Ide tartozik az is, ha valaki nagyon mély félelmet él át az elhagyástól és elhagyatottságtól. Ha egy felnőttet otthagynak vagy elhagynak, attól ő még életképes - egy gyerek azonban nem. Tehát, ha valaki azt gondolja, hogy belepustul, ha elhagyják, akkor az egy gyereknek a szorongására, sebzettségére utal. Visszaemlékezés egy gyermekkori helyzetre, amelyben érthető volt attól félni, hogy ha te elhagysz engem, én azt nem élem túl, ha megcsalsz engem, abba belepustulok.

Amikor vágyunk másokra, de ezt nem vagyunk **képesek** kifejezni vagy beteljesíteni. Ez a kicsi gyerek vagy a ser-

dülő jellemző életérzése lehet. De szeretném, hogy valaki észrevegyen! - mondja a serdülő. De szeretném, ha a szerelmem, akiért távolról rajongok, egyszer csak becsöngetne, és rám találna. Arról a kisgyerekről már nem is beszélve, aki szeretne kapcsolatot teremteni az anyukájával vagy az apukájával, de a szülő nem ér rá, nem elérhető. Gyerekként nagyon elveszettek is érezhetjük magunkat, és vágyhatunk rá, hogy végre megtaláljanak minket.

A messze, távol szavunkat a zuluk egy mondatszóval fejezik ki: „Ott ahol az ember ezt kiáltja: »Anyám, elvesztem.«." A tűzföldi bennszülöttek pedig „nézik egymást, mindketten azt várják, hogy a másik ajánlja föl, hogy megteszi azt, amire mindketten vágnak, de nem merik megtenni".

Az evolúciós stratégia része, hogy mérges gombából csak egyszer lakhat jól az ember. Ha valaki túlélte egy gyilkos galóca támadását az étkezőasztalnál, többet már nem próbálkozik. A nehézség az, hogy ami bölcs stratégia a galócákkal, az kevésbé okos a másik nemmel kapcsolatban.

Amikor kedvünk lenne néha perverznek lenni. Pici baba-ként milyen lehetőségünk van arra, hogy megtapasztalhas-suk, hogy minket szeretnek, hogy jó, hogy élünk, hogy értékesek vagyunk? Minél kisebbek vagyunk, annál inkább a legfontosabb módja: a testi kapcsolat. Szinte minden ezen keresztül érkezik: a gondoskodás, a táplálás, a simogatás, a szeretgetés. Képzeljünk el valakit, aki ebben az életkorban nagyon sok hiányt szenvedett. Aki egy másik ember testén

keresztül nem élhette át azt, hogy ő értékes, szerethető, jó, hogy van. A szeretetigénye idővel szexualizálódhat. Fel nőttként pedig már csak a szexuális vágyak tudatosulnak és kerülnek fölszínre, a mélyebb vágyaktól elidegenedhet, éppen a negatív tapasztalatai okán. A sebzettsége pedig perverziók formájában mutatkozhat meg. Sokan érzik a készte-tést, hogy a testükön keresztül átéljék, hogy mégiscsak szerethetők, kellene, valaki igent mondott rájuk. Ilyenkor láthatunk olyan nőket, akiknek az lesz az ars poeticájuk, hogy leveszem a pasikat a lábukról, vagy olyan férfiakat, akik azt mondják, hogy minden nőt meghódítok - miközben a szavaik mögött a belső nyomorultságukat hurcolják. Azt a betölthetetlen vágyat és hiányt, hogy a testükön keresztül megtapasztalhassák, hogy fontosak és szerethetők. Szexualizált formában nem kapják meg azt, amire vágnak. Mert valójában nem a szexuális kapcsolatra vágnak, hanem arra, hogy megélhessék, valaki szereti őket. Ezért értelmetlennek tartom, hogy efölött csak moralizáljunk, hogy a szexuális eltévelyedések fölött kizárólag csak pálcát törjünk ahelyett, hogy megértenénk, milyen mély sebzettségekből fakadnak. Egy megfelelő önbecsüléssel élő ember képes az-zal is beérni, ha a másik azt mondja neki, ma nincs kedvem lefeküdni veled, de nagyon szeretlek. Főleg ha igaz. Egy egészséges ember számára ez elfogadható. Ismerem valakit, aki tiszteletet érdemlő küzdelmet folytat a szeretetigény-nek a kordában tartásáért, és fölismerte, hogyan szexualizá-lódtak alapvető vágyai, szükségletei. Tőle hallottam, hogy

amikor mélyponton van, és a hiányérzete szinte elviselhe-tetlen, az a mondat tör föl belőle: „Nyúljon már hozzám va-laki!”

Heves, dühödt, fanatikus ügybuzgalom dolgokért, eszmé-kért és ügyekért. Szinte rögeszméjévé válhat, hogy ő tudja, másoknak hogyan kéne élniük, mit kellene csinálniuk, mi-lyenné kéne válniuk. Persze nem áll itt meg, hatáskörét akár az egész világra is szívesen kiterjesztené, leszögezve, hogy jó szándék vezérli, és mindenkinek jobb lenne, ha elfogadná, amit ő akar. A jelenséget kívülről szemlélve azt látjuk, hogy gyakran amilyen aktív kifelé, olyan passzív befelé, a belső változás, fejlődés irányában. Amennyire ragaszkodik a fény-hez, amivel megvilágítja a világ dolgait, annyira ragaszkodik a sötétthez, ami belső világának egyes részeit borítja.

Erkölcstelen kifogásolható helyzetek fönntartása bizonyos nyereségek miatt. Például, amikor valaki a végtelenségig fe-szíti az akaratát, a végsőkig elhiszi, hogy akaraterővel min-dent el lehet érni, miközben a gyöngeségével nem néz szem-be, amivel egyre kiszolgáltatottabbá teszi magát. Aztán egyszer csak elemi erővel feltör egy szükséglet, hiány, vágy, es követeli magának a jussát. Mi pedig nem is értjük, mi történik velünk, főleg bennünk, de megadjuk magunkat a helyzetnek, talán nem tudunk, de egy ideig nem is akarunk szabadulni a szorításából. Erre most szükségem van, mond-juk magunknak, miközben a saját erkölcsi megfontolásain-

kat is igyekszünk semmibe venni. Az álláspontunk tovább súlyosbodhat, ha kialakítunk két világot, és mindkettőben próbálunk otthonosan berendezkedni. Amikor tehát az egyik világunkban vagyunk, nem veszünk tudomást a másiktól, amikor átlépünk a másik világba, úgy teszünk, mint ha az első nem is létezne. A helyzet tovább romolhat, és akkor már nem két világban vagyunk, hanem kettős életet élünk.

Most Hermann Hesse Demian című, önéletrajzi ihletésű regényéből szeretnék idézni néhány sort, amely jól leírja a két világot, amiről eddig beszéltünk.

„Az egyik világ az atyai ház volt, sőt szűkebb ennél, tulajdonképpen a szüleimet jelentette. Ezt a világot nagyrészt jól ismertem. Anya és Apa volt a neve, szeretetnek és szigorúságnak hívták, példaképnek és iskolának. Ehhez a világhoz simogató fény, világosság és tisztaság tartozott, itt szelíd, barátságos beszéd, tiszta kéz és tiszta ruha, jólneveltség honolt. Itt énekelték a reggeli korált, itt ünnepelték a karácsonyt. Ebben a világban voltak egyenes vonalak és jövőbe vezető utak, volt kötelesség és vétek, volt rossz lelkiismeret és gyónás, volt megbocsátás és voltak fogadalmak, volt szeretet és tisztelet, volt Biblia és bölcsesség. Ehhez a világhoz kellett igazodni, hogy az élet világos és tiszta, szép és rendezett legyen.

A másik világ már saját házunk kellős közepén elkezdődött, és teljesen más volt. Más volt a szaga, másként beszélt, mást ígért és mást követelt. Ebben a másik világban cseléd-

lányok és kézműveslegények, kísértethistóriák és botrányos történetek honoltak. A szörnyűséges, ijesztő, mégis vonzó és titokzatos dolgok tarka folyama hömpölygött itt: mézár-szék és börtön, részegek és szitkozódó nőszemélyek, ellő tehenek, felbukott lovak, betörésekről, gyilkosságokról, öngyilkosságokról szóló történetek. Mindez a szép és rémisztő, vad és könyörtelen dolog ott volt körülöttünk: a szomszéd utcában, a szomszéd házban. Rendőrszolgák és csavargók kószáltak mindenfelé, részegek verték a feleségüket, esténként fiatal lányok csapatai zúdultak ki a gyárakból, öregasszonyok rontottak és betegítettek, rablók tanyáztak az erdőben, csendőrök fogdostak össze gyújtogatókat - mindenütt érződött ennek a más, vad világnak a bugyogása és a szaga, mindenütt, csak a szobáinkban nem, Anya és Apa közelében. Milyen jó is volt ez! Csodálatos volt, hogy itt nálunk békesség, rend és nyugalom, kötelesség és tiszta lelkiismeret, megbocsátás és szeretet uralkodott - és csodálatos volt, hogy az a másik világ is létezett: a harsány és rikító, komor és erőszakos, amelytől mégis egyetlen ugrással Anyához lehetett menekülni. [...] Én - mint a szüleim gyermeke - persze a világos és tisztességes világhoz tartoztam, de ahová csak néztem és aminek a hangját csak hallottam, mindenütt és mindenben ott volt az a másik világ is, s én abban is éltem, jóllehet gyakran idegennek és félelmetesnek találtam, és rendszeresen lelkifurdalást és rettegést okozott nekem. [...] Gyakran játék közben - illedelmes, ártalmatlan, megengedett játszadozásra gondolok - túlságosan magával ragadott

Pál Ferenc

a szenvedély és a hév. Ezt a nővérek legtöbbször megelé-
géltek. Veszekedés, harag és sírás lett belőle, és ha ilyenkor mé-
regbe gurultam, szörnyű voltam. Olyasmiket mondtam és
tettem, amikben azon nyomban mélyen és égetően éreztem
az elvetemültséget. A bűnbánat és gyötrelem rossz és sötét
órái jöttek azután, később a bocsánatkérés kínjának pillana-
tai, azután ismét a világosság sugara: csöndes, egyetértő, há-
lás boldogság órái vagy pillanatai."

A kisiú a regényben felnő, és elkezd alkoholizálni, koc-
smáról kocsmára jár. Egy ájulásszerű részegségből kijóza-
nodva aztán a következő történik vele:

„Láttam az otthont, a szülői házat, Apát és Anyát, a két
nővéremet, a kertet, láttam csöndes, meghitt hálószobámat,
láttam az iskolát és a piacteret, láttam Demiant és a hittan-
órákat. Mindezt dicsfény övezte, csodásan ragyogott, isteni
volt és tiszta. Most már tudtam: tegnap, de még néhány órá-
val ezelőtt is mindez az enyém volt, és rám várt, de akkor,
abban az órában már hátat fordított nekem, elsüllyedt, elát-
kozott, kítaszított magából, undorodott tőlem! Elpusztult
minden szeretet és meghittség, amelyet valaha a messzi
arany gyermekkor kertjében a szüleimtől kaptam: anyám
összes csókja, minden karácsony, a vasárnap reggelek jám-
bor, meghitt ragyogása, a kert minden virága. Minden el-
pusztult, mindent eltapostam. Ha most csendőrök jönnek ér-
tem, és mint söpredéket és templomgyalázót megkötözve az
akasztófához vezetnek, nem tiltakoztam volna, örömmel és
egyetértéssel mentem volna velük.

Tehát ilyen voltam én belül! Én, aki kerültem és megve-
tettem a világot! Én, aki lélekben büszke voltam, és Demian
gondolatait osztottam! Így néztem ki: utolsó részeges disznó,
mocskos, undorító, közönséges, sivár lelkű bestia, akit elso-
dortak förtelmes ösztönei! Így néztem ki én, aki azokból a
kertekből érkeztem, ahol mindenütt tisztaság, fény és kegyes
gyöngédség volt, én, aki valaha Bach zenéjét és a szép ver-
seket szerettem! Undorral és elszörnyedve hallottam saját
nevetésemet, ezt a zabolátlanul fel-felbugyborékoló részeg
és idétlen röhögést. Ez voltam tehát én."

Ilyen lehet valaki, aki megrekedt az úton.

Perfekcionizmus és maximaiizmus. Félelem tévedéstől, ku-
darctól, gyöngeségtől, a legkisebb hibától. Már az is, ha hi-
bát vétünk, egy képzetet kelt bennünk, hogy tragédia tör-
tént. Hibát elkövetni tilos. Félelem a másik véleményétől,
kritikától, mert az megsemmisüléssel fenyeget.

Ültem egyszer egy csoportban, ahol úgy döntöttünk, hogy
elmondjuk egymásnak, mi esik nehezünkre a másikkal való
kapcsolatban. Ahogy rám került a sor, és mindenkinek
mondtam valamit, figyeltem a többieket, ahogy idegesen elő-
redőltek, a pupillájuk kétszeresére tágult, az arcukba vér to-
lult... Azt tapasztaltam, hogy ha valaki azt mondja: te, ne-
kem veled kapcsolatban az a nehéz..., az sokakból egy
mamut támadásával egyenértékű fenyegetettségi reakciót
vált ki. Minden izmunkat megfeszítjük, hogy azt, ami el-
hangzik, képesek legyünk valamennyire elviselni, hiszen a

legkisebb észrevétel is kikezdheti az idealizált képet önmagunkról, és föltárhajja, mennyire irreális elvárásokkal fordulunk magunk, gyakran a környezetünk felé is.

Egy fiatal házaspár arról panaszkodott, hogy kezd elviselhetetlenné válni az életük. Okosak voltak és képesek az önreflexióra, úgyhogy a jellemzést is hozták magukról. Tudod, mondta a férj, én maximalista vagyok, tehát reggel összeállítok egy listát, mi mindent kell elvégeznem aznap. A feleségem viszont perfekcionista, tehát azzal törődik, milyennek kell a dolgoknak lenniük. Természetesen tökéletesnek. Délutánra ellehetetlenülünk, mert én még tíz feladatot ki szeretnék pipálni, ő viszont kifogástalan eredményt akar. Tehát, miközben én gyorsítani szeretnék, ő lassítani, ezért állandóan veszekszünk. Ismeritek a mondást? „Jobb a jónak elrontója.”

Állandó tevékenység és aktivitás. Netezés, telefonálás. Moziba járás. Tévészés. Szerencsejáték. Pénzszerzés. Pénzköltés. Beszédkényszer. Veszélykeresés. Vallási túlbuzgóság. Nőknél: takarítás. Férfiaknál: kocsimosás. Konyha, műhely. Kapcsolatokban folyamatos vádaskodás, veszekedés, rivalizálás, aggodalmaskodás, sírás, hibáztatás, sértődés. Ezeknek az egyvelege. Lényeg, hogy történjen valami. Tanulásmánia. Huszonötödik diploma, majd a diplomaosztóról távozva a posztgraduális képzések felvételi jegyzékének beszerzése, közben telefonálás, közben kirakatnézés, közben gondolkodás, miközben...

Kapcsolatokba menekülés. Ezt már érintettem. Amit még hozzátehetünk: szexfüggőség, szerelemfüggőség, romantikafüggőség, ismerkedésfüggőség, csábításfüggőség. Hangulatok üldözése. Számolatlanul költeni a pénzt hangulatvadászatra, miközben rengeteg mindennek kell passzolnia, hogy kijöjjön belőle a vágyott feeling, ami olyan, mint a legnemesebb vad: elég egy picike malőr, és máris tovasuhan. Ismerős ez? Gyertyafényes vacsora, ahhoz megfelelő bor, megfelelő pincérrel, megfelelő asztalon és megfelelő helyen - és egyszer csak azt veszed észre, hogy a másik asztalnál ül egy általános iskolai osztálytársad, akivel hetvennégy évvel azelőtt volt egy nézeteltérésed. Elvette a radírgumidat. Ettől az egész este tönkremegy. Ez már nem az az este. Elillan a hangulat, mint a gyors lábú szarvas, csak a nő marad itt velem szemben. Most mit tegyek?

Függő helyzet anyagokkal, szerekekkel szemben. Kávémánia, teamánia - hogy ne rögtön az alkohollal kezdjük. Van, aki egy nap nyolc kávét iszik meghatározott rendben, rituálé keretében. Kábítószer, alkohol, füvezés, gyógyszerek. Jöjjön egy történet *Az egy elmeorvos tévelygései* című könyvből.

„A szellem kettős jelentéssel bír. Szellem és szesz. Hogy mire képes a szesz szelleme, erre tanult kollégám esete ad pompás példát. Amikor hipnózissal kezdett gyógyítani, a főnöke rábízta egy középkorú alkoholfüggő férfi kezelését, akinél már minden pszichoterápiás módszert kipróbáltak, eredmény nélkül. Ebben az időben a páciens ambuláns be-

tegként járt vissza az osztályra. Kollégám elhatározta, hogy hipnózisban viselkedésterápiás módszert fog alkalmazni. Abban bízott, hogy a szuggesztiók elég hatékonyak lesznek az ivási kényszer leküzdéséhez. Először is szeretne volna elérni, hogy a páciens ne menjen be a kedvenc kocsmájába. Az első hipnózis során elképzeltette vele, hogy megy az utcán az ivó felé. Odaér, kinyitja az ajtót, megcsapja a jellegzetes szag. Ettől olyan hányingert kap, hogy inkább bezárja az ajtót, és továbbmegy. A hányinger megszűnik, és a páciens, mivel kiállta a próbát, megjutalmazza magát egy szelet csokoládéval. Néhány nap múlva megjelenik a páciens. Ragyogó arccal közli, hogy a kezelés nagyon hatékony. Valóban vonzotta az ivás vágya a kocsmá felé, ám amikor odaért, és kinyitotta az ajtót, megcsapta orrát a jellegzetes szag. Hihetetlen dolog történt: hányinger fogta el, ahogy a hipnózisban elképzeltette vele a doktor úr. Sem akkor, sem utána nem hitte el, hogy ez valóban bekövetkezhet. Irgalmatlanul rosszul lett. Befogta az orrát, hogy ne érezze a szagot - és gyorsan meg kellett innia három felest, hogy elmúljon a hányingere. Kollégám elgondolkodott a történeteken. Elhatározta, hogy kiterjeszti a szuggesztiókat. Ennek megfelelően a második hipnózisban azt képzelte el a beteggel, hogy amikor a hányingert leküzdendő megfogja a pálinkás poharat, ujjai elgyengülnek, és kiejti azt a kezéből. Az erő csak akkor tér vissza a kezébe, ha kimegy az ivóból. Néhány nap múlva jön a kliens. Nem győz hálálkodni, hogy ilyen fantasztikus eredményt értek el a hipnóziskezeléssel. Neki egyedül

biztosan nem sikerülhetett volna. Mert, képzelje el doktor úr most is megyek a kocsmá felé, kinyitom az ajtót, megcsap^a szag, rögtön hányingerem lett. Be kellett fognom az orromat. Odabent meg csak néztek, na, ennek meg mi baja van?⁷ Kikérem az italt. És erre mi történik? Kiesik a kezemből! Pontosan úgy, ahogy a doktor úr mondta, amikor hipnózisban voltam. Az egyik haverom itatott meg gyorsan három felessel, hogy elmúljon a hányingerem. El is múlt. Örömben két kört fizettem a törzsvendégeknek. Amikor meghallották, hogy mindez a kezelés eredménye, úgy érezték, eljött az ő idejük, ez a csodadoktor őket is ki fogja gyógyítani az iszákosságukból. Annyira elérzékenyültünk mindnyájan, hát erre inni kellett. Rettenetesen berúgtunk."

Fájdalmas mondat: nem tudunk minden nyavalyánkból teljesen meggyógyulni. Főleg akkor nem, ha a sebzettségnek mély a gyökere. Egyvalamit azonban biztosan tehetünk: a sebünkön keresztül kapcsolatba kerülhetünk valaki nálunk nagyobb, akiben bízni tudunk. Nem mindazon keresztül, amire egy kicsit is büszkék vagyunk, nem a teljesítményeinken, a sikereinken keresztül, hanem a sebünkön keresztül. A keresztény misztika arról beszél, hogy Krisztus sebeiből élő vízforrások fakadnak. Ez számomra a legragyogóbb jelképe annak, amiről beszélünk. A saját sebeimből, amik talán sosem fognak meggyógyulni, élő víz forrásai fakadnak. Ez a legfontosabb dolgok egyike: nem tudunk minden nyavalyánkból kigyógyulni, viszont a sebeink kapcsolatba hozz^{nak} minket valakivel, és megláthatjuk, mi az, ki az, akiért ér-

demes, értelmes nem a szorongáson enyhíteni, hanem a szorongással együtt emberibb életet élni. A talpon maradáshoz pedig nélkülözhetetlen, hogy kapcsolatban tudjunk maradni a felnőtt, egészséges részünkkel, amit egyre inkább kidolgozhatunk magunkban.

Menekülés az intimitás elől. Az intimitás elől való menekülés tünete, ha valakitől megkérdezzük egy biztonságos, megfelelő, védettséget biztosító közegben, hogy van, és erre az egyszerű kérdésre szorongással, félelemmel, zavarodottsággal reagál, és képtelen felelni. Esetleg történetmesélésbe kezd, vagy filmekről, könyvekről beszél, amelyeket látott, olvasott.

Nem tudja kifejezni, szavakba önteni, hogy neki mi volna jó, képtelen a saját belső dolgairól beszélni, mintha azok el lennének zárva, le lennének lakatolva, még önmaga elől is. Az önfeltárástól való félelem és annak gátoltsága sokak életét nyomorítja meg, miközben vágynak arra, ami szorongást kelt bennük.

Külvilágtól való függőségben élni. Mások véleménye, ítélete, dicsérete, elismerése, megerősítése. Divatok, trendek, aktualitások, naprakészségek, lájkok. Mind kaphatnak túl nagy jelentőséget az életünkben.

Sokan, akik már nem a függőségi helyzetekben keresnek oltalmat, hanem próbálják megtalálni önmagukat, önző emberek lesznek, mert az individualizmust összekeverik az

autonómiával. Amikor valaki éppen senkivel sincs függősé-

- viszonyban, és önző módon viselkedik, még nem jelenti azt hogy autonóm. Azt mutatja, hogy annyi ereje már van, hogy egyedül próbálkozzon, de annyi még nincs, hogy egy bensőséges, meghitt kapcsolatban legyen, mert azt még fenyegetőnek tartja önmagára nézve.

Folyamatos lefojtottságban élni. Ilyenkor következetesen igyekszünk elhárítani az érzéseinket, hogy általunk megvetett, undorító, nemkívánatos ösztöneink el ne árásszanak, és a szenvedélyek el ne uralkodjanak rajtunk. Attól félünk, hogy ha belőlünk egyszer valami kitör, azzal szemben tehetetlenek leszünk, és elsodornak minket. Megrendítően szépek azok a pillanatok, amikor valakiből feltör egy érzés, érzelem, és meri megengedni magának, hogy azokat átélhesse.

Hetven év feletti hölgygel beszélgetve elérkeztünk gyerekkorához, és egyszer csak azt mondta: „Tudod, Feri, most eszembe jutott, ahogy édesanyám lökte a hintát, amelyben ültem, és amikor a legmesszebb voltam tőle, akkor arra gondoltam, hogy mostantól minden pillanattal egyre közelebb leszek hozzá, és a végén megint ott leszek nála.” Ekkor feltörő, megállíthatatlan zokogás kezdte el rázni az egész testét. Ettől a néhány egyszerű mondattól. Egy későbbi alkalommal azt mondta: „Feri, ez a sírás kinyitott engem, és egy ideig nyitva voltam. Most megint be vagyok zárva.” Nem sokkal ezután beleszeretett egy férfiba, az érzéseit hosszú

belső tusakodás után engedélyezte magának. Az élete pozitív fordulatot vett.

Nagyon érdekes interjút olvastam egy pszichiáterrel. Öngyilkosságot elkövetőkről beszélgettek vele, mert ez a szakterülete, és azt kérdezték tőle, hogy mondhatjuk-e az öngyilkosokat bátornak. Nem lehetséges-e az, hogy az öngyilkos sokkal bátrabb, mint az átlagember? Hiszen mi rettegünk a haláltól, és lehet, hogy csak ez tart vissza minket egy-egy kritikus pillanatban attól, hogy végezzünk magunkkal. Mondhatjuk-e tehát azt, hogy az öngyilkos az igazán bátor ember, aki képes dacolni a félelemmel? Erre a pszichiáter elgondolkozott, és azt mondta: „Igen, az öngyilkosságot elkövetőkről föltétlenül elmondhatjuk, hogy sokkal kevésbé félnek a haláltól, mint mi. Ugyanakkor azt is, hogy sokkal jobban félnek az élettől.”

A folyamatos lefojtottságról Örkény István is megmondta a magáét *A legmerészebb álmaink is megvalósíthatók* című egypercesében.

- „- Kedves Feri, az a harmadik kutya nem húz.
- Sajnos, egy kissé rövid az ostorom.
 - Sőt, úgy veszem észre, mintha bicegne is egy kicsit.
 - Hogyne bicegne, mikor csak három lába van!
 - Jé, tényleg... Nem kár egy nyomorék állatot kocsni elé fogni?
 - Nézze meg jobban, Ilonka. Mind a tizenkét kutyám háromlábú.
 - Jaj, szegények!

Inkább engem sajnáljon, Ilonkám! Az összes sintéereket végigjáratam, amíg sikerült összeszednem tizenkét háromlábú kutyát.

Lehet, hogy nem értek hozzá, de az ember azt hinné, hogy egy normális kutya jobban és kitartóbban húz.

- Ezt nem vitatom. Én azonban vérbeli városlakó vagyok. Mit kezdjek tizenkét négylábú kutyával?

- Csak nem fél tőlük, Feri?

- Én a szűnyogcsípéstől is félek. A természet erőivel csínján kell bánni. Mondjuk, hogy ezek a kutyák négylábúak. Mondjuk, hogy megbolondulnak valamitől. Mondjuk, hogy kitépik a gyeplőt a kezemből... Jobb erre nem is gondolni, Ilonkám!

- Akkor se értem. Ha fél a kutyáktól, akkor miért velük húzatja az autóját?

- Mert rosszul vezetek.

- Azt meg lehet tanulni.

- Félig-meddig, Ilonkám... Az ember és az autó nem egyenrangú fél.

- Nézzen körül! Egyetlen kutyavontatású autót se lehet látni.

- Elég baj az! Pedig az ember, sajnos, már nem bírja utolérni a technikát. Használni használja, valójában azonban retteg tőle.

~ En nem félek az autótól.

~ Csakhogy ez a Simca óránként százötven kilométert tud megtenni...

- Ne fájdítsa a szívemet, Feri... Imádom a rohanást!
- Maga egy kissé telhetetlen. Tíz napja indultunk el Pestről, és nézze, már Siófokon vagyunk.
- Tizenkét kutyával ez nem is olyan nagy teljesítmény.
- Hát persze hogy nem. Csakhogy én már Pesten behúztam a kéziféket.
- Nem túl óvatos maga egy kicsit?
- Pontosan ez az a tempó, amelyre teremtve vagyunk.
- Látja, mennyi ember? És mindenki minket bámul.
- Irigykednek.
- Egészen ki van dülledve a szemük.
- Mert látják, hogy legszebb álmaink is megvalósíthatók."

Mély vonzalom a szorult helyzetekben lévők iránt. Van olyan sebzett ember, aki a hétköznapi élet sodrásában egyszerűen nem érzi jól magát. Muszáj, hogy legyen valami dráma, valami krízis, valami óriási baj. Vannak klasszikus krízisemberek, akik normál körülmények között csak vegetálnak, ezért kríziseket generálnak, hogy élhessenek, és segíteni akarnak, hogy megérezhessék az erejüket.

Gyakran nem tudatos öngyógyító szándéktól indítatva krízisben levő emberekkel foglalkoznak. Kiszolgáltatottakkal, betegekkel, gyászolókkal, szenvedőkkel.

Erről is hadd osszak meg veletek valamit az *Egy elmeorvos tévelygései* című könyvből. Kedves hivatásos segítő társaim, figyeljete! *A segítő vágya a megdicsőülésre.*

Konzíliumot kérnek a traumatológiára egy sérülthöz, aki v napja nem beszél, nem működik együtt, életuntnak tűnik. A pszichiáter csúnyán összevert, csinos fiatal lányt talál Akadozva indul a beszélgetés közöttük. Kiderül, hogy a lány 22 éves, szociális munkás. »Volt egy kliensem, 30 éves férfi, munkanélküli, hajléktalan. Pályakezdő voltam, és nagyon lelkes, mindenkin segíteni akartam. Rám bízta, hogy foglalkozzak vele. A szüleim fehérgallérosok, így mindenem megvolt, amit csak akartam. Ezért elhatároztam, kipróbálom, milyen az élet sötét oldala. A pasas ímmel-ámmal vett részt a beszélgetéseken. Látszott, hogy nem hisz nekem. Megfogadtam, azért is megmutatom, hogy sikerül munkát és lakást szereznem neki. Majdnem egyévi talpalás után találtam neki munkahelyet. Dolgozni kezdett, albérletbe költözött. Nem megmondtam, hogy segíteni fogok magán? - kérdeztem, mivel nem tetszett, hogy sohase mutatta ki az örömét, és nem mondott köszönetet sem azért, amit érte tettem. Nem jelentkezett többé. Két év múlva véletlenül összefutottunk. Rendesen öltözött, ápolt volt. Nagy büszkeség töltött el, hiszen ez az én művem. Le akartam aratni a dicsőséget. Elismerő szóra vágytam. Most sem volt közlékeny. Kérdezősködtem az élete felől. Mondta, hogy továbbra is nőtlen, itt lakik a közelben, meghívattam magam egy teára. Garzonban lakott, elviselhető szegénység. Amikor befejeztük a teázást, hirtelen ordítani kezdett. - Te hülye liba! Azt hiszed, hogy az érzelmeim felett is uralkodhatsz? Mindjárt megkapod, amit megérdemelsz! Azzal ütni kezdett,

majd kilökött az utcára. Tegnap tudtam meg az egyik munkatársamtól, hogy mindvégig szerelmes volt belém.«"

Bűntudatot érzünk, ha törődünk magunkkal. A hiányainkból, sebzettségünkéből adódhat, hogy segítséget soha nem kérünk, azt szégyennek tartjuk. Pénzt nem költünk magunkra. Ha pihenünk, azt a gyöngeség jelének ítéljük.

Néhány hónappal ezelőtt meghívtak ebédelni, s föltűnt nekem, hogy a háziasszony két percnél tovább nem hajlandó ülve maradni, hanem folyamatosan pattog, mint a gumilabda. Kedvesen szóltam neki, hogy egy velük közös ebédre érkeztem, enni egyedül is tudok - esetleg ő is leülhetne, és együtt falatozhatnánk. Képtelen volt rá. Megevett pár falatot, kirohant, visszajött, jaj, a só, elfelejtettem a szalvétát, evett két percig, aztán újra felállt, kér valaki üdítőt, kinek tölthetek? Jaj, kihúlt a garnírun! Megmelegítette, de aztán leöntötte magát valamivel, tehát át kellett öltöznie. Jaj, de hülye vagyok, a salátából kimaradt a szerecsendió, nem haragsztok rám? Amikor végül befejeztem az ebédet, megkérdeztem tőle: „Ez legalább hat-hét fogás volt, gondolom, egész délelőtt a tűzhely mellett álltál. Ennyire szeretsz főzni?" „Hát, hogy így kérdezed, tulajdonképpen utálok." Aztán gyorsan más témára tértünk. De nem ezzel fejeződik be a történet, hanem azzal, hogy este szól a telefon. Fölveszem, „Feri, órák óta egyre kínzóbb bűntudatom és szégyenérzetem van. Legalább tízszer visszajátszottam azt a jelenetet, amikor ott ültünk az asztalnál, és te megkérdezted tőlem/

hogy szeretek-e főzni. Bocsáss meg, hogy én azt mondtam, em " „De miért kéne ezért nekem megbocsátanom?" „Nem érted, Feri? Én meghívtalak téged ebédelni, és utána azt mondtam neked, hogy nem is szeretek főzni. Úgy szégyellem magam. Hogyan tehetném ezt jóvá? Meghívhatnálak ebédre a jövő héten?"

Alapérzés: **szorongás, félelem, szégyenérzet, reményvesztettség.** Gyötrő negatív érzések a nap legnagyobb részében. **Félelem** a szembenézéstől azzal a valakivel, akinek hisszük magunkat, de akik valójában nem vagyunk.

Egy láma, aki a XX. század második felében az Egyesült Államokba utazott, hogy a buddhista tanítást ismertesse a tengerentúlon, ezzel érkezett vissza a dalai lámához: „Úgy tűnik nekem, hogy a buddhizmus lélektanként fog elterjedni a nyugati világban." Ma valóban azt látjuk, hogy a buddhizmus tanításának azért is lehet olyan nagy keletje, mert hallatlanul rokon, másfelől zseniális kiegészítése a nyugati lélektan kijelentéseinek. Ezért most engedjétek meg, hogy megosszam veletek a húsz mentális gyötrelemet, ahogyan azokról a buddhista tanításban olvashatunk, mert rendkívül sokatmondó ez a lista. Hat alapvető mentális gyötrelem van, amelyből húsz származtatott érzelmi gyötrelem fakad.

- függés vagy kínzó vágy
- 2. Harag, ellenségeskedés, gyűlölet

4. Káprázat és tudatlanság
5. Gyötrő kétely
6. Gyötrő szemléletek, gondolatok, képzeletek, fantáziálás

A hús másodlagos mentális zavar három alapvető zavarból vezethető le: a haragból, a függésből és a tudatlanságból. A haragból fakad a gyűlölet, a neheztelés, a rosszindulat, az irigység, a féltékenység és a kegyetlenség. A függésből a kapzsiság, a túlzott önbecsülés és az ingerlés (utóbbi azt jelenti, hogy egy valós vagy vélt vágnak a tárgyával kapcsolatosan valaki folyamatosan és megállíthatatlanul fantáziál, így ingerli magát, és ettől lesz boldogtalan), a saját bűnök palástolása, az önáltatás és a ködösítés. A tudatlanságból a vakhit, a lelki restség, a hanyagság és a befelé néző figyelem hiánya. Aztán a tudatlanságból és a függésből fakad még hat mentális gyötrelem: az önteltség, a megtévesztés, a szerepjátszás, a szegyetelenség, a büntudat hiánya, a másokkal való nem törődés és a lelkiismeretlenség.

Gondolkodtatok már azon, hogy miért szerelmesedtek bele mindig nagyon hasonló karakterű emberekbe? Minél hiánymotiváltabb valaki, annál kiszolgáltatottabb lehet a szerelmi életében is, beleértve a társválasztást, amit aztán úgy fejez ki, hogy hihetetlen, hogy én mindig ezeket a pasikat vagy csajokat vonzom be! Például, amikor egy alkoholistából származó nő olyan férfiba lesz szerelmes, akitől később kiderül, hogy ő is szenvedélybeteg. Zseniális

tudattalan érzékkel szeretünk bele azokba, akikkel aztán vé-

- tudjuk élni, játszani ugyanazokat a hiányokat és sérelmekkel teli helyzeteket, amelyekből még nem gyógyultunk ki. Ezek nem tudatos választások. Miért éppen ő a vonzó számomra? Ebben semmi misztikum nincs, hiszen a sebzett ember gyerekkorától kezdve megtanult ráhangolódni az apukájára vagy anyukájára, aki föltehetően maga is hiánymotivált volt, adott esetben szenvedélybeteg vagy társfüggő. Tehát képes ráhangolódni ezekre az emberekre, és számára valóban ők lesznek vonzóak, mert ismerősek, és már megtanult velük bánni. Esetleg azt is mondja, hogy igen, az eszemmel tudom, hogy azzal a másikkal jobban járnék, de nem tudok belé szerelmes lenni. O belé meg azonnal bele-szerettem, miközben nem értem, hogy miért. Nem arról van tehát szó, hogy valaki peches és szerencsétlen, hanem arról, hogy sebzett, és ez a vonzalmaira is kiterjed.

Ezért érdemes egyszer átgondolni a múltunkat abból a szempontból is, hogy milyen sérültségű emberekbe voltunk szerelmesek. Van-e ezen az úton fejlődés vagy sem? Körülbelül évente egyszer én is leülök, és átgondolom, hogy milyen nők vonzanak. Roppant jó gyakorlat, házas nőknek és férfiaknak is ajánlom. Tegyétek fel a kérdést magatoknak: a férjemen és a feleségemen kívül milyen nőket és férfiakat találok vonzónak? A második lépés - mert a fölismeréssel önmagában még nem sokat érünk -, hogy próbáljunk rájönni:

⁰ sérültségeiknek mi a párjuk nálunk? Mert van párjuk. Az lehetetlen, hogy ne legyen, különben nem vonzanának.

Sokan morzsolják a napjaikat reményvesztetten. Tudatosság nélkül, bódultan, kábultan, depresszióban. Mit lehet tenni, ha valaki éppen ebben a zsákutcában vergődik? Viktor Franki gondolatai irányt mutathatnak, miszerint három útja van, hogy megtaláljuk az életünk értelmét: valamilyen munkában, tevékenységben, cselekvésben fölfedezni azt; az emberi kapcsolatainkban rálelni; a szenvedésben megtalálni az értelmet. Nehéz, ha nem lehetetlen kigyógyulni a hiány-életútból addig, ameddig a szenvedésünknek nem látjuk értelmét, illetve, ha nem találjuk meg azt a szenvedést, aminek számunkra van értelme, mert az értelmetlen szenvedésből már elég.

Eljött hozzám egy sokgyerekes anyuka, aki tizen-valahány év otthonlét után azt mondta: „Feri, elegendem van a gyerekekből és az anyukákból, már szívből utálok a játszóteret - férfiakra vágyom! Férfiközegre van szükségem, mert megbolondulok, úgyhogy szerettem magamnak egy ilyen munkát. Két-három nap múlva kezdek, és attól félek, hogy nem tudok jótállni magamért. Nagyon szeretem a férjemet, de úgy ki vagyok éhezve, hogy fogalmam sincs, hogyan fogom magam kordában tartani.” Tehát tudatossá tette magában az érzelmeit, vágyait, késztetéseit. Lehet, hogy százból ő az egyetlen. Franki nyomán a következőig jutottunk: voltak az elmúlt éveiben tartalmas emberi kapcsolatai, de a másik két alapvetően fontos, értelmet közvetítő forrás hiányzott neki. Természetesen a pelenkázás is értelmes munka, kérdés azonban, hogy az anya is annak tartja-e. Ő azonban az összes gyere-

ekgondozással együtt járó feladatot értelmetlennek élte meg/ mert annyira elege volt. Vagyis nem volt értelmes munkája, és a szenvedésnek sem látta értelmét, ezért aztán úgy érezte, nem fogja kibírni, hogy valami kalandba ne bocsátkozzon. Beszélgetésünk után azonban azt mondta, tesz egy kísérletet: megpróbál a pasiktól mégis csak távolságot tartani, és beleveti magát az értelmes munkába. Megnézi, hogy mi sül ki belőle. Ez persze nem jelenti azt, hogy a szenvedést el fogja tudni kerülni, és ha a tevékenységében nem találja meg az értelmet, akkor előbb-utóbb belemegy egy viszonyba. Előreláthatóan akkor van esélye hűségessé maradni, ha a szenvedést tudatosan magára veszi, és megtalálja benne az értelmet, miközben a vágyaival a férje felé fordul. Különben alig. A hiányéletút feldolgozása során mindig vannak olyan pillanatok, amikor vagy megtaláljuk a szenvedésünknek az értelmét, ami aztán tovább vezet a fejlődés felé, vagy visszaroohanunk, és ott folytatjuk, ahol abbahagytuk.

A nőekkel kapcsolatban természetesen szokott hiányérzete lenni. Ezen nincs mit csodálkozni. Ilyenkor a következőt teszem: ha napközben fölfigyelek valakire, akkor este először is tudatosítom magamban, hogy voltaképpen mi történt velem. Vagyis beismerem, hogy ez a nő tetszik nekem. Van, hogy ennyi is elég. Elfogadom, hogy vonzónak találok, és kész, a történet ezzel véget is ért. De van, hogy nem elég. Uyenkor tovább gondolkodom. Mit szeretnél te ettől a nőtől? Ezután meghallgatom magamat. Például azt mondom, hogy ennek a nőnek gyönyörű szája van! Azt a száját szíve-

sen megcsókolnám! Igen, Feri? Igen, bizony. Van-e még valami? Mondjuk, ezután az következik, hogy a csók nem elég. Mi kéne még? Akkor kimondom, hogy mi az, ami még bennem van, milyen érzések, milyen vágyak feszítenek. Egyszerűen csak beismerem mindezt. Amikor pedig eljutok a beszámoló végéig, a leghatározottabb hangomon a következőt mondom magamnak: „Ez az, amiből semmit sem fogsz megtapasztalni, ebből neked semmi sem fog jutni! Szeretnéd? Nem kapod meg!” De nem itt van ám a vége! Utána előhívom az összes érzést, a szomorúságot, csalódottságot és a többi, ami ennek kapcsán előkívánczik - és szenvedek. Ez a szenvedés a lehető legjobb, amivel aznap este foglalkozhatok, majd eljuthatok a legmélyebb vágyaimig, és mindezt átélve másnap reggel megint egyben vagyok. Ez a fájdalom elenyésző ahhoz képest, amekkorává válhatna, ha nem vinném végig ezt a belső folyamatot, de teljesen elkerülni sem lehet. Ez az út azonban csak akkor járható, ha a szenvedésnek értelmét látjuk, és közben van valamennyi bizalmunk az életben. Hadd ismétljem magam: aki nem akar szenvedni, tanuljon meg szenvedni.

Téves meggyőződéseink

Most tekintsük át, hogy a hiánymotiváltsághoz gyakorta mi-1 en tévhitek, téves meggyőzések kapcsolódnak. Fölsorolok néhány fontosabbat. Eldönthetjük, hogy melyek vonatkoznak ezek közül ránk. Érdemes visszaidézni egy olyan élethelyzetet, amelyet nem tudtunk kontrollálni, amely érzelmileg túlságosan megterhelő volt számunkra. Ezekre a szituációkra visszagondolva, a magatartásunkból következő, abból, amit akkor átéltünk mutatkozhatnak meg a téveszméink.

Mielőtt azonban belevágnék, következzen egy beszélgetésrészlet, ami egy riporter és a félelem között zajlik.

„- Köszönöm, hogy fogadott, hálás vagyok, hogy időt szán rám.

- Mielőtt elkezdjük, ön véletlenül nem terapeuta?

- Nem, szó sincs róla, a helyi lap tudósítója vagyok.

- Helyes. Torkig vagyok a terápiás fazonokkal. Fikarcnyit se törődnek azzal, hogy megismerjenek. Csakis azt akarják, hogy megváltoztassanak, a fejemre olvassák, hogy milyen komisz vagyok.

- Ne aggódjék, kérem. Az én munkám az, hogy olyan cikket írjak, amely korrekten mutatja be önt. Ennyi. Ön szerint mi a legfontosabb, amit tudnom kéne önről?

~ Azért dolgozom, hogy megmondjam az embereknek, hogy meg fogom őket védeni, és meg is teszem.

- Hogyan?
- Azzal, hogy ráébresztem őket a veszélyre. Hogy vj gyázzanak, és mindig a legrosszabbra számítsanak, és késüljenek fel. Arra nógatom őket, hogy védjék meg magukat, építsenek fedezékeket.
- A világ veszedelmes hely, ön pedig mindig és mindenkor erre figyelmezteti őket. Ez az ön legfontosabb feladata?
- Nos, bizonyos, hogy az egyik legfontosabb.
- És mik vannak még?
- A dolgok sűrítése. A választások és reakciók korlátozása.
- Ez miért fontos?
- Mert kordában tartja az embereket és a kultúrákat. Viszszatartja őket a kockázattól vagy a túl sok tanulástól.
- Mondana többet is a választások és a reakciók korlátozásáról?
- Természetesen. A dolgom az, hogy a válaszreakciókat két lehetőségre szűkítsem. Harc vagy hátraarc. Küzdelem vagy menekülés. Csak ezek a választások azok, amiknek értelmük van a mai világban.
- És mi van akkor, ha az emberek nem hallgatnak önre?
- Sok más választási lehetőségük is van.
- S hogyan győzi meg az embereket, hogy az rossz lenne nekik?
- Könnyen. Éreztetem velük, hogy túl sok lehetőség zúdul a nyakukba, és nem képesek választani köztük. Megkönnyíti a dolgukat, hogy én csak kettőt kínálok.
- Ön szerint mire fontos még megtanítani az embereket?

Hogy az élet nem tréfadolog. Túlságosan komoly és rettetes ahhoz, hogy élvezni lehessen.

Az életet úgy kell élni, ahogy a szarvas él a vadászidényben.

_ **Tökéletesen** igaz. Fején találta a szöveget. Mindenféle szörnyű dolog van, ami az emberekkel megeshet. A dolgom az hogy állandóan **emlékeztessenem** erre őket, és elérjem, hogy mindig résen legyenek.

- Szóval, ön azt mondja az embereknek, hogy a világ a fenyegető veszedelmek, a lehetséges szerencsétlenségek színhelye.

- Ühüm. Meg kell hagyni, nagyon úgy fest a dolog.

- Mit akar ön, hogyan lássák az emberek önmagukat?

- Úgy, hogy képtelenek szemtől szembe megvívni velem. Tulajdonképpen arról győzőm meg őket, hogy ha egyáltalán éreznek engem, akkor valami baj van velük. Hogy mindent meg kell tenniük azért, hogy megszabaduljanak azoktól az érzésektől, amiket én nyújtok nekik.

- És hogyan tudnak öntől megszabadulni?

- Természetesen sehogy. Én osztom a lapokat. Van egy trükköm. Harc vagy hátraarc módszert alkalmazok. Olyan életre kényszerítem őket, amelyben menekülni és mindent kerülni kell. Ahelyett, hogy szembenéznének velem, menekülnek és rejtőznek. Meg tudom győzni az embereket: ha szembenéznek velem, meghalnak. Pedig épp az ellenkezője •gaz, de nem hagyom, hogy erre rájöjjenek."

Akkor most nézzük a tévhiteket!

Mások szeretetét, figyelmét, elfogadását kikényszeríthetem. Nem azt tanulom meg, hogyan szerethetnék téged hanem azt, hogy miként cserkészhetlek be azáltal, hogy szeretetre méltónak tartasz. Ezért foglalkozom sokat a külsőmmel, megjelenésemmel, anyagi dolgaimmal. Ezért is lehetek remek parti, mert olyanná alakítottam magamat, hogy engem érdemes legyen szeretni.

Ehhez a témához kapcsolódik az a tévhit is, hogy muszáj, hogy az emberek szeressenek engem! Muszáj! Nem bírom elviselni, ha valaki nem szeret. Ilyenkor félek, dühös vagyok, vádaskodok, csábítok, vagy folyamatosan bocsánatot kérek. Ismeritek azt, amikor valaki mindig jó benyomást akar tenni a környezetére? Amikor emberek közé megy, sosem mutatja, hogy szomorú, mert mindig tartja magát. A haragját sem fejezi ki, vagy ha egyszer véletlenül mégis, akkor utána ötvenszer bocsánatot kér, és éjszaka nem tud elaludni. Amikor pedig beteg lesz, mindenki csodálkozik, hogy pont ő? Hiszen olyan erős volt.

Nem lehetek olyan boldog mint mások. Alig tudom magam jól érezni. Ha egy rövid időre mégis sikerül, akkor bekúszik egy gondolat: ennek meglesz a böjtje! Nem sokáig fog ez tartani! „Az utóbbi időben nem történt velem semmi baj. Annyira félek! Mi jöhet ezután?”

Egyébként is mindig velem történnek ilyen dolgok! Csak én lehetek olyan peches, akinek az orra előtt megy el reggel a busz! Nem elég, hogy elaludtam, még a busz sem várt

i /v mai napom tönkre van téve. Ma már nem lehetek boldog- Tulajdonképpen engedélyt sem ad magának a boldogságra-

A boldogságot ki kell érdemelni. Mekkora tévedés! Ki mondta ezt nektek? Persze, tudom, valamelyik felnőtt. „Édes fiam, előbb a kötelességedet végezd el! Apád jót akar neked. Azt akarja, hogy ember legyél!” Ezek szerint tehát a kötelességünk elvégzése és a boldogság nincsenek egymással jobban. Márpedig a feladatainkat elvégezhetjük kényszerűen és szabadon is. Amikor megtanuljuk a kötelességeinket szabadon tenni, akkor a boldogság is bekopogtat.

Megtanulhatunk kedvet csinálni magunknak ahhoz, amit meg kell tennünk.

Nem bírom elviselni a szenvedést, a magányt, a szégyent, az elutasítottságot. Valaki szakít a partnerével, és egy hét múlva már összejön valaki mással, nehogy a veszteséget át kelljen élnie. Amikor a szükséges szenvedéseinket el akarjuk kerülni, rengeteg szükségtelen, fölösleges szenvedésnek adunk teret. Hatalmas önámítássá válhat a pozitív érzések, a pozitív életfilozófia hangsúlyozása, ha azt arra használjuk, hogy akkor is jól érezzük magunkat, amikor az volna a természetes, hogy negatív érzéseink legyenek, és valami fájjon. A valódi reményt és életigenlést az jelenti, ha van bátorságunk rosszul lenni, ha annak itt van az ideje.

Pál Ferenc

Mások felelősek az én érzéseimért. Amikor valamely tette miatt jogosan érezhetnék büntudatot, akkor azt mondom, nem én vagyok a hibás, mert fölmérgesített a feleségem. Amikor ordibálok és a miskakancsót hozzávágom a feleségemhez, azt természetesen nem előzmény nélkül teszem, hiszen a társam előtte azt mondta: „Drágám, a nyakendőd nem áll túl jól”, én pedig erre reagálva támadok neki. Vagyis: a feleségem fölbosszantott, érthető, hogy fejbe vágtam a miskakancsóval, más se tette volna másképpen! Tehát a többieket tesszük felelőssé a saját érzéseinkért és az ezekből fakadó tetteinkért. Ez a felelősség áttolásának egyik legbegyakoroltabb módja.

Én vagyok a felelős mások érzéseierért. Az előző párja. Ha én vagyok felelős a te érzéseidért, akkor állandóan azt kell figyelmem, hogy benned éppen mi zajlik. Ha pedig olyan érzéseket mutatsz, amelyek bennem félelmet keltenek, mert azt gondolom, hogy azoknak én vagyok az oka, akkor ezeket az érzéseket megtiltom neked. A nők gyakran megtiltják a férfiaknak, hogy haragudjanak, a férfiak megtiltják a nőknek, hogy szomorúak legyenek. Sokan annál szorongatóbb érzést nehezen tudnak elképzelni, hogy a férjük haragszik rájuk, mások önérzetét meg az kezdi ki, ha a feleségük szomorú. Ezért is vagyok nagyon gyanakvó azzal a törekvéssel, amikor valaki boldoggá akarja tenni a társát. Nagyon szép, ha arra törekszem, hogy boldog lehess mellettem, de hogy az vagy-e, az már túlmutat az én hatáskörömön.

jnyíthatom, hogy mások hogyan érezzenek irántam. Ismertem egy hölgyet, többgyerekes anyukát, aki menthetetlen szerelemben esett irányomban. Ezt úgy fejezte ki, hogy elkezdett vég nélkül leveleket írogatni, alig győztem kidobálni a kukába. Tízféleképpen próbáltam vele megértetni, hogy ne tegye ezt, de lehetett látni, hogy semmi esélyem. Gondoltam, kipróbálom, mi lesz akkor, ha egyszerűen nem reagálok. Jöttek továbbra is egymás után a levelek, amelyekben az érzeseknek, a gondolatoknak, a vágyaknak döbbenetes színeségét vonultatta föl, miközben én semmit sem tettem. Volt egy levél, ami arról szólt, hogy vegyem el feleségül, ő már mindent eltervezett, minden elő van készítve, júliusban házasságkötés, már a gyerekekkel is megbeszélte, hova megyünk nászútra. Még azt is pontosan megadta, hogy mennyi spórolt pénze van rá, tehát nekem mennyit kell majd hozzátennem, hogy az új családommal el tudjunk utazni. Egy hét múlva jött az újabb levél, amely arról tudósított, hogy én egy aljas senkiházi vagyok, ővele még senki ilyen piszok nem volt, és ne is álmodozzak arról, hogy velem oltár elé lép. A következő levélben arról számolt be, hogy ő most nagyon gyöngé. Rájött, hogy nem tesz jót a gyerekeivel, ha nincsen férje. A gyerekeinek nagy szüksége van egy apukára, tehát szedjem már össze magam! Elteltek hónapok úgy, hogy semmilyen reakciót nem adtam, míg ő tovább fantáziálta a mi özös történetünket. Élt a maga világában, és az előadásai on elmondottakat, templomi beszédeimet a kettőnk úgynevezett „kapcsolatára” vonatkoztatta. Volt idő, amikor

mindez nagyon zavart, aztán rájöttem, hogy számára még talán ez a legjobb megoldás. Valami miatt képtelen megölni a férfikérdést az életében. Ott kering benne egy sereg érzés, így inkább kitalál magának engem. Ezzel számtalan vágyát és érzelmét képes olyan irányba vinni, hogy azzal ne terhelje agyon a gyerekeit. Talán éppen olyasvalakit választott, még ha nem is tudatosan, akivel kapcsolatban biztonságban van, mert tudja, hogy ebből a kapcsolatból úgyse lesz semmi. Vagyis a lehető legszabadabban megélhet minden érzést, vágyat és ösztönkésztetést, ami benne munkál, hiszen én nem zavarom. Ezért az ő szempontjából ez a megoldás kifejezetten logikus volt. Nemcsak érthető, hanem nagyon sok előnnyel járó. Akkor értettem meg, hogy az, ha nem teszek semmit, csak elfogadom és elviselem, hogy ő fantáziáljon rólam és küldözgesse a leveleket, az ő gyerekeinek nagy segítség lehet. Amikor ez leszűrődött bennem, arra jutottam, hogy tegye, ha akarja.

Egyébként sebzettségünkben mi sem vagyunk nagyon másfélék, mert a többiekre gyakran úgy tekintünk, mint statisztákra. Az érzéseknek, a vágyaknak, a hiedelmeknek, a gondolatoknak, a sémáinknak teljes skáláját átéljük egyedül is, a másik ember pedig epizódszereplője a mi monodrámánknak.

Szeretetéhség vagy szeretetmohóság?

A különbség a szeretetéhség és a szeretetmohóság között? Hadd hozzak egy példát. Visszaemlékezhetünk gyermekkorunk nyaraira, amikor érett a nagy szemű fekete cseresznye, mi pedig fára másztunk, és egy egész napot eltöltöttünk ott. Estig le se jöttünk, hiszen volt gyümölcs, finom lédús, tehát inni se kellett, rá lehetett feküdni egy enyhe dőlésű ágra - egyszerűen minden kéznél volt! Persze, ha sokat ettünk, fájt egy kicsit a gyomrunk - de megérte. Ha voltak gyerekek, tudjátok, hogy megérte. Ez a szeretetéhség képe: eszem a cseresznyét, jóllakom és jól vagyok, élvezem az életet, és meg tudok elégedni azzal, amit ad, az árát pedig megfizetem.

A szeretetmohóság ezzel szemben olyan, mintha üldöznenék, ezért rémülten felkapaszkodnék egy fára. Történetesen cseresznyefára, de ez nem számít, hiszen felmásznék bármi másra is, póznára, másik ember hátára, csak megmenekülhessek, mert szorongok, félek, rettegek. Csak jussak egy kis biztonságérzethez. Távolról mit lehet látni? Az egyik cseresznyefán is ül egy ember, a másikon is. A két történet között azonban döntő különbség van, tudniillik nem mindegy, hogyan és miért másztam oda föl, mi történik ott bennem és velem és mit várok. Az egyik esetben szeretnék jóllakni, egymás után szedegetem le a szemeket, mindig egyre esebbet találok, és hallatlanul jól vagyok. Ismerem ezt a

cseresznyefát, ahova holnap is eljöhettek. Ez az éhség, majd a jóllakottság. A másik esetben szó sincs örömről, boldogságról, elégedettségről, jóllétről, legfeljebb pillanatnyi megnyugvásról, megmenekülésről, némi biztonságérzetről. Sikerült valamit megúszni, túlélni. A mai napon is valahogy túljutottunk, néhány szemet elcsíptünk - és főleg nem esett nagy bajunk, de már szorongva tekintünk a következő nap felé. Ez a mohóság.

Miért olyan nehéz a helyzetem, ha szeretetmohó vagyok? Azért, mert ha csak éhes lennék a szeretetre, akkor miután azt megkaptam, jóllaknék. Ám minél mohóbban vágyom a szeretetre, annál inkább hatalmat és ellenőrzést akarok gyakorolni mások felett, és ez annál kevésbé teszi lehetővé, hogy szeressenek, vagy hogy megengedhessem magamnak, hogy szeressek. Ezért még rosszabbul érzem magam a bőrömben, még tehetetlenebb vagyok, még jobban szorongok, és még inkább uralkodni vágyom vagy alávetni magam. Próbálok megfelelni mindenkinek, de közben legyen minden úgy, ahogy én akarom. Szeretnék leválni a társamról, mert utálok ezt a kóros függőséget, de rettegek az egyedüllétől, és sóvárgok az után, hogy szeressen engem, hogy törődjön velem. Végül pedig padlót fogok, mert nem megy a kettő egyszerre.

A mohó ember általában nem tudja magáról, hogy az. Azt mondja: én csak arra vágyom, hogy valaki egy kicsit szeressen! E mögött persze azt óhajtja, hogy mindenki és nagyon. De ezt így fejezi ki: csak egy kicsi megértésre vágyom, egy

esi elfogadásra, hogy ez a párkapcsolat egy kicsit rólam is szóljon! Hiszen én csak érted élek, és úgy szeretnék egy kicsit visszakapni! Nagyon kevéssel is beérem! Helyzetét szimbolikusan úgy képzeljük el, hogy a trikóján elöl az a felirat van *hogy kevésre van szükségem*, a házasságkötés után azonban megfordul, és láthatóvá válik, mi van a hátára írva: *folyamatosan és mindig*.

A sebzett és ezért mohó ember gyöngének és kiszolgáltatottnak érzi magát, amit a társának meg kellene értenie. Egy alkoholista játszmában ez például így fogalmazódhat meg: *Felőled én akár meg is dögölhetek, neked mindegy!* Tehát nagyon keveset kér a másiktól. Nagyon-nagyon keveset. Csak azt, hogy ötven éven keresztül viselje el, hogy iszik. Amikor pedig a társának elege lesz belőle, akkor jön ez: *Csak nem vagy képes most elhagyni, amikor ennyire nyomorult vagyok?!* Mivel a maga módján a társa is benne van a játszmában, a szívéhez kap, hogy tényleg, hogyan lehet ennyire szeretetlen? Pedig nemegyszer ez az egyetlen megoldás, hogy valaki a játszmából kiszálljon. Azt mondani (bármilyen durván is hangzik): drága barátom, nagyon szeretlek, ezért szabadságot adok neked, hogy akár tönkre is tedd magad, ha azt akarod. Mert amíg a partner benne marad a játszmában - az alkoholizmus itt csak példa, *bármilyen* játszmában -, addig mindketten veszítenek. (Némi játszmabéli nyereségekkel, amelyek P°nt arra elegendők, hogy a játszmát tovább folytassák.)

A mohó ember hol azt közvetíti a társa felé, hogy „én jó agyok és csak jót akarok”, hol pedig azt, hogy „nagyon

gyöngé és rossz vagyok, nem is értem, miért szeretsz!". Belül pedig azt gondolja: „Mindenért te vagy a hibás! (Vagy az anyukám, apukám, a gyerekkorom, a génjeim, a világ.) De én aztán nem! Ezért neked kell megváltoznod." Valójában a mohó ember mindig azt gondolja, hogy őt kihasználják. Amikor nagy ritkán hajlandó szeretni, akkor rögtön felmerül benne a gyanú: nem használnak most is ki? Lelke mélyén úgy érzi, őt senki sem szereti igazán, mert belőle hiányzik valami fontos, csak fogalma sincs, hogy micsoda. De az biztos, hogy valaki mástól kell megkapnia!

Hogyan áll össze mindez egy folyamattá? Szorongok, de haragszom rád. Ellenséges vagyok veled, de bizalmatlan is. Szeretetre vágyom, de nem hiszek abban, hogy szerethető vagyok. Képtelen vagyok a nélkül a szeretet nélkül élni, amire vágyom, de amiben ugyanakkor nem hiszek. Közben azt gondolom, te nem is tudsz engem szeretni, vagy ha szeretsz, azzal be is tudsz csapni. Ezért eltávolodom tőled, de közben szükségem van rád.

Milyen különbség van még a szeretetéhség és a szeretetmohóság között? A szeretetéhség teljesen természetes és könnyen érthető jelenség. Ha éhesek vagyunk, akkor eszünk, jóllakunk és megfelelően érezzük magunkat. A szeretetéhséget azonban könnyű összekeverni a szeretetmohósággal. Szeretetmohóság az, amikor valaki a másik szeretetére görcsösen, szorongva, mohón vágyakozik. A szeretetmohóság a sebzett ember szeretetéhsége, mert a mohóság éppen annak a tünete, hogy valami nehézségünk adódott a szeretettel.

A szeretetmohóság szorosan összefügg a tehetetlenséggel, a szorongással, hiányérzettel, a csökkentértékűség hiedelmével, vagyis hogy nem vagyunk szerethetők, és azzal a tapasztalattal - amit nem szívesen ismerünk be magunknak -, **hogy** nem is szeretünk annyira, mint ahogyan gondoljuk magunkról.

A szeretetmohó ember természetes emberi indítatásként **éli** és határozza meg a vágyát, amit és ahogy érez, ha pedig **arról** kap visszajelzést, hogy nála talán nem csak éhségről **van** szó, azt támadásként, a személye elutasításaként **értékeli**, egy olyan történésként, amiből megint az derül ki, hogy őt nem szeretik, nem értékelik, nem értik, ki is ő valójában, és mire vágyik igazán. Az életesemények minduntalan önvédelemre készítenek, nehogy be kelljen ismernie, hogy valójában nem is szeretetvágyról van szó, hanem mohóságról. Az önvédelmének négy jellegzetes módja van.

1. Pozitív érzések és érzelmek szerzése és átélése

Mottó: *Ha szeretsz, akkor nem fogsz bántani.*

„Mindenképpen ki akarom sajtolni belőled, hogy pozitív **érezésekhez** juttass engem, mert ha ezt megkapom tőled, akkor biztonságban tudom magam. Ez az érzelmi megküzdési stratégiám. Pozitív érzelmhez jutni bármi áron, mert az **hozza** a megnyugvást. Valójában azonban nem az a célom, **hogy** szeress. A szeretet csak eszköz. Nem az a célom, hogy megfürödjek a szeretettedben, és utána jól legyek, hanem az,

hogy a szeretet által pozitív érzésekhez jussak, és egy kis levegőt kapjak - valójában azonban a kiszolgáltatottságomon és a tehetetlenségemen ez mit sem változtat. Szomjhalál szélén álló embernek egy korty víz. Ennyit ér. Közben a szívem mélyén nem is hiszek a szeretetben. Sem abban, hogy te szeretsz engem, sem abban, hogy én téged - de valahogy életben kell maradni."

Tehát együtt él a társával, de a kapcsolatuk kevésbé szól a szeretetről, inkább a szorongásról, a félelemről, a hiányokról, a tehetetlenség és kiszolgáltatottság nyomásáról és annak csillapításáról a pozitív érzelmek révén.

2. Önálávetés

Mottó: *Ha beadom a derekamat, nem fogsz bántani.*

„Ígérem, jó leszek, csak nehogy bajom essék! Mondd meg, te mit tartasz jónak, és majd én alkalmazkodom, igazodom! Igyekszem szinte mindenáron megfelelni és jó lenni neked."

Tehát valójában itt sem a szeretetről van szó, hanem a félelmeim, szorongásaim oldásáról. A szeretet és a társ mind-ehhez csak eszköz.

3. Hatalomszerzés

Mottó: *Ha hatalmam van, senki sem bántthat.*

„Ha sikerül fölénybe kerülnöm veled szemben, akkor nem fogsz tudni bántani."

A hatalomhoz tartozik a siker, a birtoklás, a hírnév, a népszerűség és az intellektuális fölény is.

Igyekszem uralkodni fölötted, hogy a tehetetlenségemet és a kiszolgáltatottságomat ellensúlyozzam. Töreksem az elismertségre és a hírnévre, hogy ne kelljen a megalázottságot átélnem. A birtoklással pedig a hiányaimat próbálom be-tölteni. A nehézség csak annyi, hogy ez a stratégia fölszámolja annak a lehetőségét, hogy tényleg szeressük egymást.

4. Visszahúzódás

Mottó: *Ha visszahúzódok, nem érhet bántódás.*

„A távolságtartás megóv attól, hogy bántass engem. A szeretetedet arra használom, hogy életben maradjak, de amikor meghittségbe kerülhetnénk egymással, akkor ellöklek magamtól, mert megnő bennem a fenyegetettség érzése. Magamat nem tartom szerethetőnek, tehát azt sem hiszem el, hogy te szeretsz."

Vagyis minél jobban szereti őt a másik, az számára annál fenyegetőbb és szorongáskeltőbb. Nagyon sokan mohón vagynak a szeretetre, de a csalódásaik és a szeretetbe vetett hitük megrendülése nem engedi őket mélyebben belemenni az emberi kapcsolatokba. Sokan félnek az intimitástól, miközben szükségük is volna rá, és ez különféle félmegoldásokat, játszmákat, kihasználósdit, uralkodósdit, veszekedősdit, áldozatosdit hozhat magával.

Ami megfér a szeretetben

1. A szeretettől nem idegen, hogy miközben szeretek valakit, időnként lehetnek erős negatív érzéseim és indulataim is vele szemben. Valakit szerethetek, de pillanatokra gyűlölködhetem, megharagudhatok rá, lehetek rá féltékeny, akár féltékeny is tőle. Ez mind belefér, nem mond ellent a szeretetnek. Viszont aki mohó, állandóan fenyegetve érzi magát, ezért folyton védekezik vagy támad, és önmagát igazolja. Ha a társa valaki mással is törődik, akkor az úgy tűnik föl előtte, hogy elhanyagolja őt. „Hogy vagy képes engem itt hagyni?! Öt hónap után el akarsz menni sörözni a barátaiddal - hát nem látod, mennyire magányos vagyok?! Hogyan töltöm én el ezt az estét egyedül? Pont ma, amikor semmi jó film nincs a tévében!”

A társ kapcsolatban természetes, hogy kölcsönös igényeink vannak egymás felé. Ha azonban egy szeretetmohó ember felé igényeket támaszt a társa, akkor a sebzett félben könnyen fölmerülhet, hogy ez nem fog jóra vezetni. „Ma még csak azt kéred, hogy húzzam le a WC-t magam után - így kezdődik. Holnap már a WC-deszka fölajtását is. Harmadnapra pedig talán fel is kell mosnom a WC-t! Jobb, ha az elején fékezünk, mert ezek valójában az uralom megszerzésének trükkös manőverei! Most kell résen lenni, mert ha az elején elszaladnak a lovak, utána már... rohanhatsz utánuk!”

Ha valamivel kapcsolatban a társa jelzi, hogy ez neki így nem jó, akkor a szeretetmohó ember úgy érzi, hogy iszo-

nyúan megalázták. Nem azt éli meg, hogy a társa arra kéri, valamin változtassanak, hanem azt, hogy katasztrófa történt, ami őt sárba tiporja, és romba dönti az önbecsülését.

Ha egy szeretetmohó ember azt tapasztalja, hogy a partnere nem tökéletes, az benne félelmet kelt, mert csak egy tökéletes társ mellett érezhetné azt, hogy biztonságban van. Ezért olyan elvárásokkal nyomorgatja a másikat, amelyek megvalósíthatatlanok.

2. A szeretettől nem idegen, hogy a másik hozzájárul a szükségleteim betöltéséhez. Így sok jót kaphatok a kapcsolattól, sok vágyam beteljesedhet. Ha valaki csak adni akar, az nem az egészséges viszonyulásnak a jele, a szeretetben ugyanis kapunk és el is fogadunk, kölcsönösség jellemez minket. A szeretetmohó ember azonban a szeretetet és a társát eszköznek használja, hogy a vágyait ezáltal kielégítse. Nem elégszik meg azzal, hogy fönt van a cseresznyefán, és eheti a gyümölcsöt, hiszen az egész csak arra jó neki, hogy megmeneküljön a kutya elől. A szeretet végül is csak eszköz számára. A társ meg pláne. Ő az eszköz eszköze. Ha pedig az eszköz nem jól működik, vagyis nem ad, akkor ő is hamar megvonja a szeretetét. A szeretetmohó ember egyik legmarkánsabb jellemzője, hogy ha a másik olyasmit tesz, ami neki nem jó, akkor azt azonnal visszaadja, minimális ideig sem képes előlegezni, késleltetni. Ha a másik csúnyát mond, ⁰ máris felveszi a kesztyűt. Nem figyel rá a társa?! A válasz az- hogy akkor ő sem figyel! Rögtön, nem tudatosan. Föl sem

merül az, hogy egy hétig ingyen adjon, hanem jön a válaszcspás. Sőt, sokszor megelőző csapást mér a társra, hiszen az a béke legjobb biztosítéka, nem?

A szeretetre való képesség egyik leghatékonyabb bizonyítéka, hogy képes vagyok a saját szükségleteimet késleltetni. Lehet, hogy a feleségemből órákon keresztül dől a szó, és bár nekem is lenne mondanivalóm, ma este nem kerül rám sor. Az a kérdés, hogy ennek tudatában hogyan fekszem le, hogyan alszom el és hogyan kelek föl. Ha valakinek ennyi elég, hogy kibillenjen az egyensúlyából, akkor ebből tudhatja, hogy ő nem annyira szeretetével, mint inkább mohó. A szükségleteink késleltetése - beleértve elemi, alapvető szükségleteinket is - a szeretetre való képességünk jele, ezért a fentebb leírtakkal akár tesztelhetjük is magunkat.

3. A szeretettől nem idegen az, hogy az ember valamit akar a másiktól. Elsősorban persze őt magát, azonképpen, ahogy van. Az éhséget lehet csillapítani. Eszem, és köszönöm szépen, jól vagyok. Látlak, és ez jó érzésekkel tölt el, amiből képes vagyok táplálkozni. Aki azonban mohó, hiába eszik, rögtön éhes lesz megint. Legföljebb pillanatnyi enyhületet szerez, valójában azonban nem mélyül el benne az öröm, és a kapcsolatnak nem lesz következménye a boldogság. Beszélgetések vonalvezetése árulkodhat erről. Elmondom én, elmondod te. Elmondom én, és amikor mondanád te, az már nekem sok. Hallgatom, aztán beleszólok. Ha két perccel tovább mondod, már feszült leszek. Házastársak tudnak bele-

bonyolódni abba, hogy mindenki csak a magát mondja már, akár órákon keresztül, folyamatosan. A legkisebb jelét nem látni annak, hogy miután beszéltek, figyelnének a társukra is, és próbálnák őt megérteni. Az értő figyelem kima-rad a folyamatból. Csak mondják a magukét. Akkor valamelyikük egyszer csak megkérdezi: miért muszáj, hogy az utolsó szó mindig a tiéd legyen? Dehogy muszáj, látod, most is a tiéd volt az utolsó szó, ezzel bizonyítottad be, hogy mindig a tiéd! Hát nem veszed észre, hogy megint te mondtad az utolsó mondatot...? Kapjál már észhez, éppen te beszélsz! Dehogy én beszélek, hát te beszélsz!

A háttérben az is állhat, amit nehezen ismerünk be: hogy nem köteleződünk el a másik személye felé. Szerződést kötöttünk arra, hogy a szeretetmohóságunkat valaki kielégítse, de ha ezt nem kapjuk meg, akkor fel is út, le is út. Ha a társunk átmenetileg nem elégíti ki a szükségleteinket, és ennek hatására a pozitív érzelmeink hihetetlenül gyorsan eltűnnek, és tartósan nem térnek vissza, akkor tudhatjuk, hogy szeretetmohóságról van szó. Egészséges esetben lehetséges, hogy te már hetek óta rossz passzban vagy, és sokkal kevesebbet kapok tőled, mint amennyi jólesne, azonban a pozitív érzéseim nem szűnnek meg irántad. Időnként hiányérzetem van, néha szomorú vagyok és dühös, de a szeretet nem tűnik el belőlem. Egyszerűen csak éhes vagyok, és várom, hogy mikor kaphatok enni. Ha valakiben ilyenkor semmi más nem ^arad, csak indulat és szorongás, akkor gyaníthatjuk, hogy egy mohó emberrel találkoztunk.

4. A szeretettől nem idegen, hogy magamat is fontosnak és értékesnek tartom. A mohóságban azonban ez nem valósul meg, ezért a bennem levő úrt neked kell betöltened. Akár odáig is juthatok, hogy tulajdonképpen alig veszek ember-számba. A te szükségleteiddel egyáltalán nem törődöm, és közben azt élem meg, hogy még mindig keveset kapok tőled. Hiszen bennem olyan nagy hiányok vannak, és annyira vágyom arra, hogy szeress! Nem jut se idő, se figyelem rád, hiszen én még mindig nem vagyok boldog, még mindig nem éltem át azt, hogy önfeledten örülhetek! Ezért neked kell adnod nekem, és nem fordítva. Közben a helyzetünk irrealitása nem tudatosul bennem. Amikor először merek szembe-sülni azzal, hogy irreális vagyok, az már a gyógyulás első lépése.

A mohó ember gyakran, mert ő egy sebzett valaki, megvetést, lenézést, közönyt és irigységet él át, de ezt nem ismeri be, és talán nem is tudatosul benne. Például a feleség azt éli át, hogy szereti a férjét, de közben a férje azt tapasztalja, hogy a felesége általában neheztel rá, panaszkodik, kimerült, sértődött, elégedetlen, fáradt, és megvalósíthatatlan követeléseai vannak. A feleség úgy gondolja, hogy mindent belead, csak valami baj van a kapcsolattal, rosszabb esetben a férjével.

A mohó ember fél felismerni az alaplilemmát, hogy miközben csillapíthatatlanul és kielégíthetetlenül vágyik a szeretetre, ő maga tulajdonképpen alig szeret, csak folyton-folyvást a szükségletei körül kering, amelyek azonban betölthetetlenek. Tulajdonképpen önmagát áztatja. Ha meg-

nézem a gesztusaimat, mögöttük olyan szándékok rejlenek, amelyek ellehetetlenítik a szeretetkapcsolatot. A mohó ember igenis kap szeretetet, de az alig gazdagítja vagy növeszti őt, nem tud vele élni, néha nem is képes elfogadni. Van, hogy kifejezetten el is utasítja. Az élete mindenestre nem válik örömteljessé. Tünet: amíg kapok, jól vagyok, de abban a pillanatban, mikor a másik nem ad, rosszul leszek. Ismerős ez? Szerintem találkoztunk már vele. Főleg azokban a kapcsolatainkban, amelyek megpiszkálják a sebzettségünket. Tehát valószínűleg a legfontosabbakban.

Egyszer kimentettem a Tiszából egy fuldoklót. Még gimnazista koromban elmentünk páran fürdőzni egy hétvégére, és mivel tizenévesek voltunk, sok barátom élvezettel iszogatta közben az alkoholt is. Ezért aztán sört sör, bort bor követett, majd pedig ebben a hevületben úgy döntöttek, hogy egy jót fürdenek. Én szokásom szerint nem ittam, mármint alkoholt. Egy híján mind rendben kimásztak a vízből, de volt valaki, aki talán többet ivott, mint a többiek, és képtelen volt fölmérni a helyzetét, hogy nem fog tudni a folyó erős sodrásával szemben visszaúszni. Egyvalamit kellett volna tennie: hagyni, hogy a sodrás kivigye valahol a partra, és aztán fölsétálni. Csakhogy nem volt abban az állapotban, hogy ezt átgondolhatta volna. A többiekkel együtt lubickolva egyszer csak megláttam az arcán az erőlködést, majd a kétségbeesést. Gyorsan odaúsztam hozzá - és majdnem megfulladtunk mind a ketten. Nekem ugyanis akkor még semmiféle tapasztalatom nem volt arról, hogyan kel-

lene kimenteni valakit a vízből. Szemben odaúsztam tehát hozzá, és próbáltam őt átölelni - de mit csinál az, aki élni akar és pánikban van? Úgy belecsimpaszkodott a nyakamba, hogy majd megfulladtam, közben pedig semmit nem tett azért, hogy kiússzunk, hiszen végre volt valaki, akiben megkapaszkodhatott. Őt egy dolog érdekelte, hogy megmeneküljön, így aztán kezdtünk befulladni a Tiszába. Ilyen a mohóság. Az volt a szerencsém, hogy az elemi életösztön dolgozott bennem, és elkezdtem őt rugdosni... mintha addig nem lett volna más baja szegénynek. Emlékszem, sikerült fogást váltani, elkaptam a nyakát, és valahogy kilábtempóztunk. Aztán ültünk a stégen nem is tudom mennyi ideig, és meredtünk magunk elé... Számomra azóta ez a szeretetmohóság egyik képe. Persze érthető volt a viselkedése, hiszen ő élethalálharcot vívott, és majdnem ez lett a veszte.

Az úgynevezett megélhetési bűnözés mintájára: a ma embere, aki szeretetmohóságban vergődik, életben maradási bűnözést követ el - a szónak természetesen nem jogi értelmében. Megfojtjuk egymást! Hihetetlenül sok kárt okozunk egymásnak a mohóságunkból adódóan! Ha ezen változtatni szeretnénk, először is el kellene ismernünk, hogy a sebzettségünkől adódóan úgy éljük meg számtalan élethelyzetünket, a szeretetvágyunkat, mintha az életben maradásért küzdenénk. Érthető tehát, hogy minduntalan visszakozunk, és gyakran tovább erőltetjük az életünket tönkretévő magatartásformákat. Nem az életet választjuk, hanem csak valahogy igyekszünk fönntartani magunkat.

1944-ben a vasúti pályaudvar peronján tíz év körüli kislány áll riadtan a tömegben. Elszakították az édesanyjától, aki az utolsó mozdulatával a családjuknak hozott hatalmas cipóval teli tarisznyát a gyereke nyakába akasztja. Ő a legkisebb. A következő esemény az emberek marhavagonokba terelése lesz. A kislány, bár nem érti, hogy mi történik, érzi a fenyegetettséget, és elhatározza, hogy megszökik. Élni akar. Csakhogy a kenyér túl nagy, akadályozni fogja a futásban, a vagonok közötti átbújásban. Rettenetes dilemma, hiszen az anyukájától kapott kenyérral fönntarthatná magát egy ideig. Döntsön az otthonról kapott világgal szemben? Lassan, észrevétlenül kibújik a tarisznya szorításából, engedi a földre csúszni, majd amikor az örök figyelme máshová terelődik, futásnak ered. Lőnek utána, de sikerül kereket oldania. Az életet választotta.

Milyen módon igyekszik rávenni egy szeretetmohó ember másokat arra, hogy a mohóságát megpróbálják kielégíteni? Ennek négy jellemző útja van, és egy igazi tehetség mind a négyet gyakorolja, miközben általában nem tudatosan, de törekszik megtalálni a másik gyöngé pontjait.

A szeretetmohó ember minden természetes elutasítást nagyon fenyegetően él meg. Számára nem elegendő az, hogy a környezete egyszerűen egy érzelmileg biztos, elfogadó légkört teremtsen számára. Neki a megfelelő helyzet kevés - ez az egyik nagy tragédiája. Vagyis, hogy éppen azok a helyzetek, amik gyógyíthatnák, elégtelennek tűnnek számára. Kevésnek, szűkösen, hidegnek, langyosnak, nem

elég biztonságosnak. Ezért is él többek között a fenyegetés eszközével, ami számára az önvédelem egy lehetséges módja.

A szeretetmohó ember önvédelmének módjai:

1. Érzelmi zsarolás

Mottó: *Én nagyon szeretlek, de viszonzásul neked is nagyon kell szeretned engem!*

Igen ám, de ezt leginkább azzal tudod bebizonyítani, hogy rajtam kívül nem szeretsz senki mást. A szeretetmohóság ezen tünete talán jellemzőbb a nőkre, mint a férfiakra. Egyszerűen azért, mert a nők az utóbbi néhány évezredben - kivéve az utolsó néhány évtizedet - olyan kulturális utat jártak be, amelyben elsősorban a szeretet, gondoskodás, odaadás által juthattak azokhoz az előnyökhöz, amelyek a létfenntartásukhoz szükségesek voltak vagy a mohóságukat betölthették. A nők évezredek át alávetett szerepben voltak a kultúránkban, tehát azt tanulták meg, hogy miután közvetlen módon alig tudnak előrejutni, a kerülő utat kell választaniuk. Milyen a klasszikus kerülő út? Szeretek egy férfit, és rajta keresztül megkapom azt, amire szükségem van. Vagy közvetlenül tőle, vagy rajta keresztül a világtól. Mert ha valaki egy gazdag férfit szeret, akkor nemcsak őt kapja meg, hanem jó esetben a hozzá tartozó javakat és előnyöket is! Ezért aztán érdemes nem közvetlenül belemenni a létért folytatott küzdelembe, hanem egy jómódú férfit sze-

retetni. Tegye fel a kezét az, aki arról ábrándozott kislánykorában, hogy egy szegény, hátrányos helyzetű, segítségre szoruló családból való férfiúba lesz szerelmes. A nők számára az egyik legjobb lehetőség tehát az volt, hogy szeressenek egy férfit, és általa megkapják azt a biztonságérzetet és azokat a javakat, amikre szükségük volt.

A szeretetre való hivatkozás mögött ilyenkor valós tények is állhatnak, és ezek elfedik a nő elől, hogy felismerje, itt mohóságról és érzelmi zsarolásról van szó. A nő valóban szeretheti a férfit, valamennyire. Tényleg vannak irányában gesztusai. Ám ezek a tettek azt a célt szolgálják, hogy igazolhassa önmaga előtt is, hogy miért zsarolja a társát, és miért próbálja kikényszeríteni belőle a szeretetet. Ilyenkor tehát a szeretet és a gesztusok igazolják a mohóságot, ezért a helyzetet nem könnyű fölismerni.

Lehetséges az is, hogy megértelek, támogatlak, segítelek, gondoskodom rólad, cserében szeretned kell engem. Ilyenkor nem a szeretet igazolja a mohóságomat, hanem a gondoskodás, segítség. Minden olyan gesztus, amelyben úgy álllok magam előtt, hogy most tettem valamit a férjemért, a gyerekekért, az anyámért, az apámért, a közösségért vagy bárkiért, igazolja önmagam előtt azt a magatartásomat, amelynek a hátterében valójában a mohóság áll. Tehát a szeretet, segítség, gondoskodás ragyogóan igazolhatja a mohóságot.

A szeretetmohóság kielégítésének összes többi útjánál is azt fogjuk látni, hogy mindaz, ami a mohóságot igazolja,

egyőtől egyig értékes és fontos. Mások ezért elborzadhatnak tőlünk, mert amit képesek vagyunk szeretetként igazolni önmagunk előtt, az kívülről ordítóan és látványosan mutatja az érzelmi zsarolás képét. Mégis lépre csalhatjuk egymást, mert az értékekre való hivatkozásnak nehéz ellentmondani.

2. A szájalom felkeltése

Mottó: *Szeretnetek kell, mert szenvedek,
és tehetetlen vagyok!*

Neki gondolkodás nélkül segíteni kell, hiszen bajban van! Persze úgy kell segíteni, ahogy ő akarja. Tehát az alkoholista még inni akar, a narkós még egy kis anyagot óhajt, és ha nem kapja meg, akkor máris robban: „Hát nem látod, hogy szenvedek?!” Mi az, ami ebben az esetben igazolja önmaga és a másik előtt a mohóságot? Maga a szenvedés. Hadd tegyek ide egy lábjegyzetet: a kereszténységben a szenvedés sosem volt önmagában érték. Egy torz, embertelenné lett kultúrformájában lehet, hogy a szenvedés önmagában érték, egyébként nem. A szenvedés persze egyrészt lehet kikerülhetetlen vagy értelmes, másrészt lehet az egyetlen lehetőség arra, hogy valamilyen jó célt el tudjak érni. De a szenvedés önmagában nem érték - ezért nem volna szabad idealizálni vagy fölöslegesen okozni, eltűrni, nem enyhíteni rajta.

Aki ezen az úton jár, előszeretettel választja tudatosan vagy tudattalanul a betegséget - leginkább olyat, aminek 6-

zikai tünetei is vannak, és amit már leletként is lehet mutatni. Mert ha csak fáj a fejed, az nem bizonyítható, de ha van róla papír, ha már vannak elváltozások, az mindjárt más. Ezt egyszerre mondom éllel és együttérzéssel, mert az olyan ember, aki ezt a stratégiát űzi - nem rosszindulatból, hanem sebzettségéből fakadó mohóságból - tényleg beteg, csakhogy ezen keresztül nyereséget remél. Mert a szenvedése, a betegsége önmaga számára is igazolható módja annak, hogy a szeretetet kizsarolja, és a mohóságát igazolja a másik előtt. Ezért neki muszáj, muszáj rosszul lennie! Sajnos nem minden beteg akar meggyógyulni, például ezért nem.

Kórosan működő családokban a betegségek gyakran a család működés módjának a zavarára utalnak, főleg, ha nagyon gyakoriak, és a tünetek bizonyos helyzetekben, adott eseményekhez kapcsolódva jönnek elő, vagy mindig ilyenkor súlyosbodik a tünethordozó családtag állapota. Megmutatkozhat abban is, hogy az illetővel mindig történik valami baj. Ismertek ilyen élettörténetet? Mikor épp kezdenének jóra fordulni a dolgok, akkor valahogy elszakad a bokaszalagja, vagy elcsúszik a jégen, vagy elüti egy autót, vagy épp az utolsó vizsgálója nem sikerül, vagy lekési a gépet, ami a boldogság felé vitte volna őt. Valahogy, véletlenül. Ezek a véletlenek ordító jelek lehetnek! Persze ha valaki bedolgozta magát egy efféle működés módjába, föltételezhetjük, hogy ezt tudatosság nélkül tette. Vajon miért lépett úgy az autót elé, hogy az ne tudjon megállni? Az ilyen baleset a lehető ^gjobb megoldás, mert igazolhatjuk magunkat mások és ön-

magunk előtt, hiszen pillanatnyi figyelemzavar bárkivel előfordulhat! Egyébként, ha van humorérzékük, zseniálisan tudják elmesélni a maguk szerencsétlenségét. A történeteik nemegyszer annyira szórakoztatóak, hogy a térdünket csapkodjuk neveltünkben, és azt mondjuk, hogy ez tényleg nem lehet igaz, aztán egyesek sajátos következtetéseket vonnak le sorsról, végzetről, átokról, rontásról és mágiáról - miközben valami egészen másról van szó.

Van, aki újra meg újra kiszolgáltatottá teszi magát, hogy segítséghez és gondoskodáshoz jusson, mert meggyőződése, hogy azt másképpen nem kapja meg, illetve, hogy anélkül nem tudja az életét fönttartani: például mindig elveszíti a lakását, az állását. Az egész folyamat azt célozza, hogy megint kiszolgáltatott legyen, mert ha az, akkor felelőssé tehet másokat az életéért. Mindez rettenetes helyzetekbe is torkollhat, egészen a hajléktalanságig. Amikor kéregető emberekkel találkozom, gyakran jut eszembe, hogy a helyzetüknek lehet egy olyan értelmezése, hogy „én most rászorulok és kiszolgáltatott vagyok, te pedig gondoskodj rólam, és reagálj a szükségleteimre, ahogy a szüleimnek kellett volna annak idején, de nem tették meg”.

3. Az igazságérzetre való hatás

Móttó: *Én ezt teszem érted - és te mit teszel értem?*

Mi az, ami ön maga és a másik előtt igazolja a mohóságot? Az áldozathozatal. Mindenféle áldozatom igazolja, hogy

miért várhatok tőled viszonzás nélküli szeretetet. Ez a jelenység előfordulhat például az anya-gyermek kapcsolatban, amikor az anyuka folyton-folyvást azokra az áldozatokra hivatkozik, amelyeket (egyébként tényleg, természetes módon) meghozott a gyerekéért. De a férfiak is tehetik a feleségeikkel szemben, és fordítva. „Én 25 órát dolgozom a bányában nap mint nap - kiért is?! Érted!” „Én meg egy fölívelő karriert lappasztottam le a házasságunk miatt! Elöttem egy fényes jövő állt! És te mit tettél értem?!”

Ez az adok, hogy adj elve. Ad, ad, de közben minden figyelme arra irányul, hogy mikor kap már. Aztán jön a csalódottság, ha nem kap. Pontosabban: először csak csalódott. Aztán dühös. Aztán ezt szégyelli. Emiatt ideges. Azt igyekszik tompítani. Ettől szorong. Ezért boldogtalan. Ezért vágyik a szeretetre. Ezért mohó. Ezért zsarol. Könyvelést vezet a fejében. Adok-kapok. Hoppá, ott egy kis lyuk! A kiadási oldal jól látszik, de a bevételi oldal üres! Nyuszóka, mit találtam - hogy is van ez...? És máris jön egy elvárás.

Az is lehetséges, hogy eljut oda, hogy már csak a saját jótetteit látja. Van pár személyes tapasztalatom arról, hogy amikor megkérdezek tíz-húsz éve együtt élő házastársakat, hogy szerinted mit tesz érted a másik, egyiküknek se jut semmi sem az eszébe. Van, hogy percekig nem történik semmi, mert a gondolataik tele vannak mindazzal, amit ők adnak, és azzal, amit még nem kaptak meg. Olyan listát pedig nem vezetnek, hogy ma mit kaptam a férjemtől, feleségemtől, gyerekeimtől, anyámtól, barátaimtól...

Ez a struktúra egyre terheltebbé válhat, mert idővel az a benyomása támad, hogy jobban szereti a másikat, mint fordítva. Ezért elkezd félni: jaj, ez egy egyenlőtlen viszony! Kétszer annyit adok, mint te! Akkor vegyünk vissza! Közben amiatt aggódik, hogy egészen kiszolgáltatott lett ebben a kapcsolatban!

Vagy:

- Ha én a te helyedben lennék, akkor biztos megtenném neked azt, hogy... Vagyis nem kérek többet, csak annyit, amennyit én is megtennék fordított helyzetben. Itt tehát nem az áldozathozatal igazolja a mohóságot, hanem az adás. Vagyis, hogy én is adnék neked, ha...

Azután:

- Ártottál nekem, miattad szenvedek, ezért kötelességed szeretni engem! Ez a struktúra is nagyon jól működik, akár életfogytiglan. Azért hatékony, mert természetesen nem tudjuk elkerülni, hogy néha rosszat tegyünk a másiknak, fájdalmat okozunk neki, bűnt kövessünk el ellene. El lehet ezt kerülni egy hosszú távú kapcsolatban? Házasságban? Lehetetlen. Tehát mindkét félnek lesz egy olyan listája, amire szükség esetén hivatkozhat. Ezért ezt a rendszert kifulladásig lehet működtetni, arra való hivatkozással, hogy te ezt és ezt tetted velem! Ezt aztán megerősíthetjük a szenvedésünkkel. Itt az az igazságtalanság igazolja a mohóságot, amit velem szemben elkövettél. Márpedig ilyen mindig lesz. Az igazságtalanságra való hivatkozás azért is nagyon jó módszer, mert ezzel saját igaz voltunkat is közvetett módon iga-

zolni tudjuk. Te ezt tetted velem, én bezzeg... Én ezt mindig megtettem neked, te bezzeg... Ennek a struktúrájának is rengeteg „előnye” van ránk nézve. A hátránya az, hogy tönkretesz minket.

4. A fenyegetés

Mottó: *Ha nem szeretsz, baj lesz!*

Ha nem szeretsz, boldogtalan leszek. Ha nem szeretsz, megölöm magam. Ha nem szeretsz, újra inni kezdek. Ha nem szeretsz... Sosem felejttem el, kezdő papnövendék koromban lelki gyakorlatot tartott nekünk egy sokat megélt atya. Valaki azt kérdezte tőle, mit kell tenni, ha az egyszeri paphoz becsönget valaki, és azt mondja neki: atya, ha nem segít, akkor én fölgyújtom magam! A pap elgondolkozott, és azt mondta: ilyen esetben a hozzánk fordulónak azt kell mondani: „Szerencsére van itthon kislapát, seprű, a hamvakat össze tudom söpörni, és van kuka is, ahova ki tudom szórni.” Először nagyon meghökkentem - aztán megértettem. Ettől az atyától egy életre megtanultam, hogy ha engedünk az ilyen fenyegetésnek, azzal se magunknak nem teszünk Jót, se annak, aki fenyeget. Mert akkor újabb játéktere nyílik egy olyan életre, amelyből éppen az fakad, hogy ilyen esz-közökkel próbál kontrollt gyakorolni mások felett. Ha azt akarom, hogy a gyógyulás útjára lépjen, akkor érdemes határozottnak lennem. Beszélgettem már életemben nemegyszer olyanokkal, akik öngyilkossággal fenyegetőztek, és en-

nek az atyának az útmutatása mindig nagy segítségemre volt. Természetesen kötelességünk komolyan venni azt, aki ilyet mond, mert nyilvánvalóan nagy bajban van; ha komolyan gondolja, azért, ha nem, akkor pedig azért - csak nem mindegy, hogyan segítek neki. Lehet, hogy elég azt mondani: „Nézd, szíved joga, hogy mit teszel magaddal, én azonban jobb megoldásnak tartom azt, hogy ha este nagyon rosszul vagy, fölhívhatsz telefonon, és beszélgethetünk. Holnap pedig gyere el, délután ráérek.” De a játszmába nem megyek bele.

Hasonló fenyegetéssel másféleképpen is elő tudunk állni, nem feltétlenül közvetlenül az életre vonatkozóan. Közvetett módon. Például a boldogtalanságra történő hivatkozással vagy az erre utaló magatartással. Ugyanis, ha az lenne a házasságodnak a célja, hogy a házastársadat boldoggá tedd, akkor máris csapdába kerültél. Mert akkor könnyen azt mondhatod: jaj, az egész életem azon áll vagy bukik, hogy a házastársam boldog-e vagy sem! Úgy tűnik, az ő boldogsága az én kizárólagos felelősségem! Most mondta, hogy rajtam múlik! Ez aztán a fenyegető. Ezért, ha egy jegyespártól azt hallom, hogy az a célom, hogy a társamat boldoggá tegyem, akkor rá szoktam kérdezni: mi ennek a mondatnak a tartalma? Mit értesz alatta? Mit fogsz akkor csinálni, ha a házastársad egyszer depresszióba esik, és mondjuk egy éven keresztül olyan boldogtalan lesz, amilyen csak egy depressziós ember lehet? Akkor mit fogsz gondolni magadról? Nem lehet, hogy ezért a boldogtalanságért nem te leszel a

felelős? Vagy nem csak te? Hogy neki is megvan a maga része? Ez megint egy nagyon érzékeny pont lehet. „Szedd össze magad, nem bírom elviselni, hogy boldogtalannak lás-salak!” Miért is nem? Bizony, néha tudnunk kéne elviselni, ha látjuk, hogy a másik szomorú. Ha reális oka van rá, akkor éppen azt éli át, amire szüksége van.

A szeretetéhség és a szeretetmohóság lényegileg térnek el egymástól. A szeretetmohóság mögött sebzettség húzódik meg, ami önvédelemre kész. A cél az, hogy enyhítsük a rosszullétünket. A szeretetmohóságban vergődő embernek csillapíthatatlan és teljesíthetetlen vágyai és követelései vannak. Eközben önmagát úgy éli meg, hogy keveset akar, kevéssel is beérné, amit azonban megtagadnak tőle. Ezért másokat hibáztat és tesz felelőssé az életéért, azt gondolva, hogy általában kihasználják, nem szeretik, nem becsülik. Közben fél attól, hogy talán belőle hiányzik valami. Szorong, de haragszik, ellenséges és bizalmatlan, miközben szeretetre vágyik, de nem hisz abban, hogy meg fogja kapni, miközben úgy gondolja, hogy képtelen anélkül élni, és fél, hogy nem elég jó, de akkor is szüksége van mások kitüntetett figyelmére. Ezért is igyekezik mohón biztosítani maga számára mások szeretetét, de igazolni is önmaga és mások előtt is a mohóságát, sebzettségét. Önbecsülés hiánya, szorongás és szégyenkezés, bizalmatlanság, és mindezek elrejtésére tett, gyakran nem is tudatos erőfeszítés jellemzi.

A szeretetmohó ember tehát sokat szenved, erőtlén és nemegyszer nincs kedve élni. A helyzete, szorongása elől

igyekszik elszökni. Azokra vonatkozó, ésszerűnek tűnő magyarázatokkal próbálhatja letagadni vagy távol tartani magát a negatív érzelmeket kiváltó helyzetektől, végül törekedhet valamiféle bódultsággal enyhületet találni. Alkoholal, munkával, függőségekkel. Környezetével - még a legszorosabb kapcsolataival is - gyakran ellenséges, hiszen bizonytalannak, tehetetlennek, kiszolgáltatottnak és fenyegetettnek éli meg magát. Ezért a kapcsolataiban gyakran kapaszkodik másokba, és túlkövetel, miközben ő maga nehezen és alig-alig képes a szeretetre, de ennek nincsen tudatában. A másokra irányuló szeretetének gyöngesége és elégtelensége elmélyíti benne azt a meggyőződést, hogy őt nem lehet szeretni. Ezért is vágyik olyan irreális módon annak bizonyítékaira és biztosítékaira, hogy feltétel nélkül szeressék. Amikor pedig valóban szeretik, és azt kifejezik felé, ez nem teszi boldoggá, tartósan nem lesz jól tőle. Az ideig-óráig tartó pozitív érzései egy pillanat alatt, akár egy semmiségtől is szerte tudnak foszlani. Ha tehetné, megszabadulna önmagától, szívesebben, minthogy igyekezzen gyógyulni és fejlődni, mert a változással járó fájdalom és szenvedés riasztóan hat rá. Ezért inkább a begyakorolt boldogtalanságot választja.

Összefoglalva, a szeretetmohóságról azt is elmondhatjuk, hogy általában súlyosbodik. Az esetek nagy többségében az ember egyre rosszabbul lesz, mert sokáig nem érdekelt a változtatásban. Sajnos. A szeretetmohóságról való lemondás sok veszteséggel jár, és egy annyira begyakorolt, sajátunkká

vált működésmód, életforma feladásával, hogy igazán hősi-es küzdelemre volna szükség ahhoz, hogy attól valaki megszabaduljon. Hiszen először általában nem a nyereségek érkezik, hanem a veszteségek, és van egy pont, amikor úgy érzed, még semmit nem nyertél ezzel a folyamattal, viszont máris rengeteget veszítettél. Olyan ez, mint gumikötéllel megkötve lenni: minél nagyobb erővel igyekszel távolodni a kényelmetlen helyzetedből, annál jobban érzed, hogy valami visszahúz. Ilyenkor érdemes volna továbbmenni, egészen addig, hogy a kötélt végre elszakadjon. Arra is számíthatsz, hogy amikor már majdnem elszakadt, akkor érzed a legnagyobb vonzást, hogy felhagyj a szabadulásért tett erőfeszítéssel, és visszarohanj vagy visszarántódj.

Egy ismerősömet arra kértem, találjon egy képet, amit az eszébe idézhet, amikor föladná, és segítségére lehetne abban, hogy fölismerje, hol van, hol tart. Így fogalmazott: „Amikor kezdek kitörni ebből a mohóságból, akkor egyszer csak fölfedezem, hogy milyen csodálatos dolgok vannak körülöttem. Körbenézek, és egy gyönyörű erdőt látok, ahol madarak csiripelnek. Az első néhány lépés úgy tűnik föl előttem, hogy ez maga a szabadság. Egy hatalmas kaland vár, egy egész, felfedezésre váró világ! Egyre nagyobb a vágy bennem, hogy továbbmenjek. Igen ám, de ahogy teszem a lépéseket a gyógyulás felé, kezd beszűkülni ez a világ, és elfog a félelem. Lassan már semmi mást nem látok magam előtt, csak az utat. A szép dolgok eltűnnek, már a madarakat se hallom, már a napsugárzásnak azt a jó, meleg, a bőrömet

érintő simogatását se érzem, már csak az utat kémlelem. Egy idő után már nem látok előre sem, csak lefelé nézek, a kötél pedig húz visszafelé. Amikor pedig az utolsó lépést kéne megtenni, akkor annyira megijedek, hogy mint egy kivert kutya, visszaroohanok a kutyaólba, és csak azt várom, hogy jöjjön a gazdi, és megsimogassa a maromat."

A szeretetmohóság csapdája és a belső szabadság között pontosan ez a különbség. Egy kutyaól és az aggodalom, a szorongás, hogy a gazdi megsimogat-e - vagy megyek az erdőben, körülöttem az egész világ, és én otthon vagyok önmagammal. Csak az a rohadt gumikötél ne volna...

Ezt a témát Karén Horney *A neurotikus személyiség napjainkban* című könyvében bőségesen kifejti - érdemes lapozgatni.

A sebzettségvezérelt élet jellemzői

Azok az emberek, akik már arról is lemondtak, hogy a kapcsolataikon keresztül próbálják megkapni azt, amire szükségük van, talán még sebzettebbek, mint azok, akik szeretetmohóságban élnek. Ők azt mondják: ha már nem kaphatom meg, amit akarok, és szenvedés az osztályrészem, akkor nem is próbálom meghittebbé tenni a kapcsolataimat, hanem éppen hogy lazítok rajtuk. Annak pedig, hogy ne függjünk másoktól, és a figyelmünket eltereljük a szorongásról, a mi kultúránkban három közkedvelt útja van: a hírnév, a birtoklás és a hatalom. Nagyszerű önbecsüléspotlékok.

Amikor valaki tudatosan vagy nem tudatosan úgy dönt, hogy inkább ebbe az irányba indul, akkor talán maga sincs tisztában azzal, hogy meghozott egy másik döntést is: hogy nemet mond a bensőséges emberi kapcsolatokra. Sajnos sok házasság is ennek esik áldozatául. Ha egy párkapcsolatnak az a belső dinamikája, hogy muszáj, hogy én győzzek, hogy én legyek a jobb, az erősebb, vagy hogy szükségem van arra, hogy bebizonyítsam, hogy te vagy a rosszabb, akkor ez mindenképpen az intimitás ellen fog hatni. Ha a párkapcsolat harc, akkor az embernek nem célja hitelesnek lenni, önmagát, az érzéseit megmutatni, őszintének lenni, megérteni a társát vagy rendelkezésére állni.

Sokakat megkísért, hogy ezen a módon kárpótolják magukat, ha a szeretetet nem kapják meg, és nem találják az önbecsülésük biztos alapját. A mi kultúránkban például sok nő

dilemmája, hogy biztonságra vágyik, mert a háttérben sok félelme, szorongása van, de nem egy meghitt, bizalmi viszonyt keres ezek feloldására, hanem a hatalmat és annak megtestesülését: egy erős pasit. Legyen gazdag, jó pozíciójú, hírneves, ráhajt! Ennek a helyzetnek az óriási csapdája, hogy az a hírneves, erős, gazdag pasi vele szemben is meg akarja őrizni a fölényét. Azt meg nem szereti - sőt arra vágyik, hogy úgy történjen minden, ahogy ő kívánja. Ez a kettő pedig kizárja egymást. Esetleg mindent elkövet azért, hogy a társa papucs legyen, de ha sikerül, szerencsétlennek érzi magát. Vagy pedig megpróbálja a férfit megőrizni erősnek, hatalmasnak és sikeresnek, de akkor attól szenved egy életen keresztül, hogy hozzá képest vesztesnek érzi magát, és azt se bírja elviselni.

A sebzettségvezérelt ember számára az egyenrangú kapcsolatok veszélyt jelentenek, ezért állandóan azt keresi, hogyan lehetne a másik fölébe kerülni. Vagy behódol, ha az érdekei úgy kívánják, de azzal a titkos vággyal, hogy lesz ez még másképp is! Azért hódol be, hogy ebből minden előnyt megszerezzen, és ha eljön a varázslatos pillanat, akkor legyőzze a másikat. Kétféle késztetés űzi-hajtja: az uralkodási vágy és a félelem, hogy alávetettnek kell lennie.

A sebzettségvezérelt élet másik alternatívája a hírnév - lehetőség arra, hogy elismerjék és csodálják. Az olyan ember, aki ezt az utat választja, gyakran attól szorong, hogy megálázottá válik, hogy kiderül az értéktelensége - így aztán lesz benne egy határozott hajlam, hogy leértékeljen, megvessen

másokat. Esetleg kifelé tiszteletet mutat, belül pedig keresi a másik hibáit. Mondjuk, itt ül valaki, és azt mondja: ez az előadás egész jó, tetszik nekem! Közben meg figyeli azokat a mondatokat, amikbe belekapaszkodhat, és azt mondhatja: no, ezt jól eltolta! De béna volt! Amikor pedig megéli ezeket a pillanatok, akkor egy kicsit kihúzza magát. Érdemes volt eljönni! Hogy beégett! Persze, később akár el is szégyellheti magát emiatt, ami csak növeli a szorongását, de nem oldja meg az alaphelyzetét.

A harmadik népszerű út pedig a birtoklás, amikor az ember mindig többet akar, ezért aztán egész életében güriznie kell. Vagy csalnia, lopnia, hazudnia, de akkor az a veszély fenyegeti, hogy egyszer lebukik, ez pedig a szorongását erősíti. Az ilyen ember belső késztetést él át arra vonatkozóan, hogy másokat kifosszon. Ennek a magatartásformának megvannak a maga kulturálisan bevett és legitim formái. Például, ha valaki állandóan azt figyeli, hogy melyik nagyáruházban adnak valamit olyan olcsón, ami nekik már biztos hogy nem éri meg. Amikor megneszeli, hogy az előállítási árnál olcsóbban lehet valamit megvenni, akkor elmegy, és kéjes örömmel vásárol. Sok olyan formája van a kifosztásnak, ami legitim a mi világunkban. Ilyen lehet az is, ha sikerül úgy kárt tennie, hogy azért ne kelljen felelnie. Autóstársadalom. Az a félelemmel vegyes kéjes öröm, ahogy meghúzod a másik kocsiját, és látod, hogy nem fogsz lebukni. Körbenézel, nincs itt senki, meg tudod úszni. Otthagyod, nem mondd el senkinek. Úgy állsz ki az autóddal, hogy ki-

csit nekimész a másinak hátulról. Recseg a rendszám tábla, a műanyag keret összetört. O tehet róla - miért állt olyan közel?! Előlről nem mész neki, mert ott a te rendszám táblád van. Amilyen óvatosan mész előre, annyira lazán tolatasz hátra. Az ilyen ember élete tulajdonképpen folyamatos irigykedés, és ha egy kis bajt okoz másoknak, miért szánna? Megérdemlik.

A mi világunkban a versengés fontos dolog. De nem mindegy, hogyan versengünk. A sebzett ember ugyanis úgy verseng, hogy folyamatosan veszít. O állandóan másokhoz méri magát, és csak a győzelem elfogadható számára. Ezért mindig veszít, mert mindig lesznek nála jobbak. Ezért is lesz egyre rosszabbul. A versengés módjai:

1. Mindig kivételes és különleges akar lenni. Például a pár választásban arra vágyik, hogy a legjobbat kapja meg. A legnagyobb pasit vagy a legfantasztikusabb nőt. Ezért bizonyos életkor felett egyre nő benne a szorongás, de még mindig vár az igazira. Harminc, sőt negyven fölött is ragaszkodik a jól elképzelt, részletes és kidolgozott képhez az igaziról. Esetében az igazi nem pusztán azt jelenti, hogy számára legyen a legmegfelelőbb - neki valóban a legjobbnak kell lennie, hogy ha valaki meglátja mellette az utcán, az jusson eszébe, hogy az enyém rosszabb. Ezért az igazinak szexszimbólumnak kell lennie, de közben nagyon okosnak, sikeresnek és szolgálatkésznek is. És ennek rögtön ki kell derülnie. Az utcán is. Mindig. Aztán persze olyan elviselhe-

tétlen a hiány kínja, hogy beéri egy kicsit gyöngébbel is. Az elégedetlenség ilyenkor borítékolva van, mert mindig lát a **társánál** jobbat. Csalódottan él. Azt mondja, tulajdonképpen **bejön** nekem a feleségem, csak az orra... A Rozi orra viszont **pont** olyan, amelyet szeretnék! Ezért a Rozit szeretném **meghódítani**. Kell nekem a Rozi orra, de csak az orrát nem tudom **megkapni**, ezért kell az egész Rozi. Meg aztán... a feleségem **öregszik** is. Már van két ránca. Igaz, még csak akkor, ha **mosolyog** vagy sír, de már van. Húha! Akkor keresni kell egy **olyan nőt**, akinek nincs akkor se, ha nevet! Csak az a **probléma**, hogy ilyen nő nincs, vagy ha mégis van, akkor gumiból.

2. Csak ő lehet a győztes, más nem! Annál, hogy győzzön, **jobban** akarhatja, hogy a másik veszítsen. Ha igazán **őszinte**, akkor be kell látnia: tetszik neki a másik veresége. Jólesik **neki**. IDuplán szüretel. Egy kicsit örül a győzelmének, és **merhetetlenül** örül annak, hogy mások veszítenek. Ennek a **hozáállásnak** is vannak nagyon finom formái, például amikor **valakiről** rosszat mond. Valakinek rossz hírére kelti. Valakit **bemocskol** - egy kicsit jobban, mint amennyire magát **piszkosnak érzi**. Nem is a győzelem a legfontosabb, hanem az, **hogy te** veszíts, és akkor már egész jól érzi magát.

3- Ha döntenie kell a kapcsolat és a győzelem között, akkor a győzelmet választja. Inkább győz, és menjen tönkre a **kapcsolat** - majd talál valaki mást. A kapcsolatnál sokkal fontosabb számára az, hogy igaza legyen.

Kulturális nehézségek

A kultúránkat és a sebzettségünket nézve fölismerhetünk néhány nagyon gyakori ellentmondást, dilemmát, amelyekből sok, feloldásra váró feszültség származhat. Példaképpen lássunk néhányat.

1. Kultúránkban óriási érték a versengés és a siker - ha valaki kiszáll a mókuserékből, az megnézheti magát. Nemcsak az önértékelése szempontjából, hanem azért is, mert nem jut hozzá az élete fönntartásához szükséges alapvető javakhoz. Igen ám, de miközben hatalmas értéknek tekintjük, hogy megálljuk a helyünket, sikeresek vagyunk, képesek az érdekeinket érvényesíteni, vágyunk valakit szeretni is, valahol, valakinél megpihenni, akitől viszonzást kapunk. Legalább néha nem küzdeni és harcolni. Legalább egyetlen olyan valakit, aki mellett nem kell attól félnünk, hogy ha elengedjük magunkat, legyőz. A két vágy között azonban a mi világunkban óriási feszültség húzódik. Mindkettővel kapcsolatban az a benyomásunk, hogy ha kicsúszik a kezünk-ből, akkor valami súlyos veszteség ér. Ezért ember legyen a talpán, aki meg tudja tenni, hogy élete bizonyos területein verseng, harcol és küzd, más területein pedig lemond erről, sőt biztonságot teremt maga körül, és nem fenyeget másokat. Ehhez érett személyiségnek kéne lenni, és elég erős énnel rendelkezni. Bírni és merni veszíteni is. Tudni, mit jelent a csatavesztés képessége. Elviselni, hogy egy vitában ne föl-

tétlenül a miénk legyen az utolsó szó. Hogy ma az történhessen, amit a társunk kér. Hogy egy hétig elsősorban az történjen, amit a társunk szeretne. Hogy egy időszakon keresztül az történjen, ami a társunknak jobb, és közben elégedettnek maradni az étellel. Ezt megnehezíti az a meggyőződés, hogy ami az én sikerem, az a másik kudarca, és fordítva. Nagyszerű, ha képes vagyok úgy törekedni a sikerre, hogy az a társamnak ne legyen kudarc - hiszen a párok kapcsolat alaplogikája, hogy miként tudunk együtt nyerni.

2. A vágyainkat a mai kultúra hihetetlenül fölfokozza. A reklámok kifejezetten azt a célt szolgálják, hogy minél inkább fölbátorítsanak minket, hogy mindenféle, akár felesleges dolog után is vágyakozzunk. Közben pedig minél erősebbek a vágyaink, annál jobban tapasztaljuk, hogy sok mindent nem tudunk elérni. Ez föloldhatatlan feszültséget jelent a ma emberének. Minél jobban beleereszkedem abba, hogy ez is kell, az is kell, meg amaz is kell, és miért nincs nekem, ha a másiknak van, annál nagyobb lesz a veszteségtudatom. Ha azonban lemondok arról, hogy vágyakozzam az után, ami után mások is, akkor is vesztes vagyok, mert nem rendelkezem majd sok mindennel, amivel mások igen. Nem akarok lemondani egyikről sem. Akarom azt, amit mindenki más is akar, de nem akarom a veszteségélményt, ami a lehetőségeim korlátaiból fakad. Ráadásul előszeretettel hasonlítom magam össze olyanokkal, akiknek jobb vagy több jutott mint nekem. Úgy látom, ma ettől nagyon sok ember szenved.

Az utóbbi évtizedben lényegre törően föltárták a kutatók a választási szabadságunk és a megnövekedett igényeink, a felfokozott vágyaink és a boldogságunk, jóllétünk közötti összefüggést. Elsőre gondolhatnánk, hogy a kiszélesedő lehetőségek nagyobb elégedettséget hoztak magukkal, ám éppen az ellenkezője történt. Ma legalább már azt is tudjuk, hogy miért. A szabadság és a választási alternatívák gyarapodása ugyanis az elvárásainkat is megsokszorozta. Érvényes ez a tárgyak, de a személyek világában is. Természetesé vált, hogy van jobb, újabb, tökéletesebb. Az igényszintünk megemelkedett, az elvárásaink növekedtek, a sok lehetségesből a legjobbat, az „igazit” akarjuk. Amit választunk, azonban sosem tökéletes, hamar lesz jobb és újabb, ami egyfelől elrontja az örömlétet, másfelől a tökéletlenségből eredő veszteségérzésre irányítja a figyelmünket. Ráadásul, ha valami vagy akár valaki olyan is, mint ahogy szeretnénk volna, nem történik semmi izgalmas vagy lelkesítő, hiszen legföljebb azt kaptuk, amit elvártunk, a legtöbb, ami történhet, hogy megfelel nekünk. Arról már nem is beszélve, hogy a jóhoz hamar hozzászokunk. Legjobb esetben is csak az valószínűleg meg, amire számítottunk. Ami azonban ezzel párhuzamosan egyre hatalmasabbra nő, az a nem választott, nem birtokolt tárgyak, személyek, értékek jó tulajdonságainak elvesztése fölötti szomorúság, csalódottság. Ráadásul a bizonytalanság is fönntmarad, hiszen lehet, hogy választhatunk volna jobbat, jobban is, és akkor talán elégedettebbek lehetnénk. Ezt a gondolatunkat igazolni látszanak a folya-

mat során átélt negatív érzéseink. Mindazok a dolgok, értékek, amiket nem választottunk vagy lemondunk róluk, költséggé kezdenek jelentkezni, megemelik a választásunk árát. Hamar eljuthatunk oda, hogy azt gondoljuk, így már túl sokat fizettünk érte, ráadásul nem is tökéletes. A szabad választás terének a kitágulása a felelősség növekedését is magával hozta. Vagyis könnyen elégedetlenné válhatunk magunkkal is, hiszen mi hoztuk a döntést, mást sokkal nehezebben hibáztathatunk érte mint korábban, vagyis a tévedési lehetőségeink is megnöttek. A magas elvárások tehát természetes következményként fokozódó csalódással és a veszteségből fakadó elégedetlenségérzéssel párosulnak. Hogyan enyhíthetnénk ezen a nyomáson? Venni kéne valamit, vagy minél jobban kitalálni, minek kéne történnie, hogy boldogabbnak érezzük magunkat. A kör itt be is zárul, minden kezdődik előlről. Talán most már világosabban látjuk, miért van az, hogy jobban élünk, de rosszabbul vagyunk, mint elődeink, illetve, hogy a kevesebb hogyan lehet több. A túl sok választási lehetőség sajátos szorongást idéz elő. A lehetőségek folyamatos mérlegelése pedig zavarodottságot és kimerültséget szül, hiszen minden döntésünkhöz nagyobb erőfeszítésre van szükségünk. Érdekes és elgondolkodtató, hogy akik a tökéletesre törekedve hozzák meg a döntéseiket, akiknek csak a legjobb elég jó, kevesebbé boldogok, optimisták, és depresszióra hajlamosabbak, mint akik kevesebbé is megelégednek. Ráadásul, ha el is érik, meg is szerzik, amit akartak, nem föltétlenül lesznek

tőle boldogok, az életminőségük nem javul úgy, ahogy azt várták.

Néhány évvel ezelőtt beszélgettem valakivel, aki elmondta, milyen hihetetlen ellentmondás van a szülei életformája és az ő vágyai között. Mert őt a szülei egy szobakonyhában nevelték, és most visszagondolva azt mondja, hogy tulajdonképpen számára ez az élet jó volt, boldog gyerekkora volt. Ezzel együtt ő nem egy kis lyukban szeretne családot alapítani, hanem az a minimum, hogy minden gyereknek legyen külön szobája. A ma embere állandó veszteségtudatban él, mert be akarja teljesíteni mindazokat a vágyakat és igényeket, amelyeket a kultúra eléje hoz, abban a hiszemben, hogy ezáltal boldogabb lesz, miközben egyre értetlenebből tapasztalja, hogy boldogtalanabb lett.

Természetesen, ha fölfokozott vágyaink vannak, akkor tudhatjuk: rengeteg kudarc fog bennünket érni. Ez szorongással tölthet el bennünket, és nem szívesen látjuk be, hogy kudarcra ítéltük magunkat. A boldogság kulcsa ugyanis az alacsony elvárás, a kevesebbrel való megelégedés, a választási szabadságunk önmagunk általi tudatos korlátozása, a döntéseink melletti elköteleződés, a jelenlegi életünk megbecsülése, és a hála amiatt, ami már a miénk. Tehát pont az ellenkezője annak, ami felé általában törekszünk.

3. Kultúránk hatalmas erővel hirdeti, hogy légy független és autonóm! Valósítsd meg az életedet! Higgy magadban! Ezzel szemben mi áll? A korlátok. A realitás. Az, hogy minél

inkább szabadnak tartjuk magunkat, annál inkább szembe-sülünk azzal, hogy van egy sereg föloldhatatlan korlátunk. Mert megöregszünk, mert betegek leszünk, mert a sikerhez szerencse is kell, mert az se mindegy, milyen családba születtünk, hiszen elég csak néhány tíz kilométerrel arrébb napvilágot látni, és máris sokkal kevesebb esélyünk van. Hogy az esélyegyenlőségnek, a szabadságnak, a sikernek, az egészségnek és a boldogságnak számtalan korlátja is van, többek között a személyiségünk gyöngeségei és sebzettsége, és ezek a realitáshoz tartoznak. A dilemma az, hogy minél inkább elfogadom ezeket a korlátokat, látszólag annál kevésbé tudom magamat megvalósítani. Mert akkor elismerem azt, hogy vannak dolgok, amiket valószínűleg sosem érek el, sosem valósítok meg, sosem sikerül beteljesítenem. Sebzett emberi természetünk miatt nemegyszer éppen arra lenne szükségünk, hogy ne higgyünk magunknak, mert a tapasztalataink, érzéseink, gondolataink egyaránt félrevisznek bennünket, hiszen inkább a sebzettségeinket tükrözik vissza, mintsem a valóságot. Tehát sokszor azt kéne mondanunk, hogy bízom magamban, de nem hiszek magamnak.

4. Szintén általános kulturális dilemma az önátadás kontra önmegvalósítás problémája. Ez talán az egyik legégetőbb ma, ugyanis alig van elfogadott kultúrformája a mi világunkban annak, hogy valaki önfeledten átadja magát valaminek, valakinek, akár életre szólóan, és ez ne jelentsen valamiféle függőséget. Ma úgy tűnik föl, hogy ha valaki átadja

magát valaminek, valakinek, akkor lemondott arról, hogy valaki legyen. Még az a nő is, aki képes önfeledten boldog lenni abban, hogy ő „csak” édesanya. Ez ma egyébként egyre ritkább, mert az anyaság mint kulturális szerep nem hordozza a beteljesülésnek azt az ígérését, hogy nyugodtan, önfeledten éld meg, és ezáltal boldog leszel. Sőt, az önátadás sajátosan kulturális kirekesztéssel is járhat. Ha például egy ötygyerekes anyuka utazik a metróban, akkor nem tud úgy eljutni a Széli Kálmán tértől az Örs vezér tériig, hogy legalább egyvalaki ne szóljon oda neki. De mondhatnám azt is, hogy ha valaki pap, arról sokan azt gondolják, hogy nem teljesen normális, esetleg valami csalódás vitte erre az útra, vagy egyszerűen élhetetlen.

Van egy döbbenetes élményem a kulturális sebzettségünkkel kapcsolatban. Magához hívatott egy haldokló, aki éppen készült elmenni ebből a világból. Mit gondoltok, miről beszélgettünk egy órán keresztül ahelyett, hogy őrá lett volna szó? Arról, hogy azért mi, papok lehetnénk egy kicsit őszintébbek, és kimondhatnánk, hogy ez miért éri meg nekünk. Mert így ám nehéz bennünk megbízni! Mondta a haldokló. Nem viccelek: végig kellett hallgatnom a kritikáját, hogy egyáltalán eljussunk őhozzá. Ma, ha valaki olyan életutat választ, mint például a papság, nem hiszünk neki, mert kultúránkban az önértékelés nagyban az önmegvalósításhoz kapcsolódik. Az önmegvalósítás pedig elsősorban az önkifejezéshez, és alig az önátadáshoz vagy az önfelülműláshoz.

Van egy másik történetem is. Jegyesekkel beszélgettem, és a férfi egész váratlanul azt mondta, hogy neki tulajdonképpen az a legnagyobb vágya, hogy boldog családapa legyen. Mit gondoltok, a leendő felesége örült ennek? Egyáltalán nem örült! Kifejtette, hogy szerinte a férje kicsit tutyimutyi, béna fickó, és sokkal jobban szeretne egy olyan férfit, aki sikeres is. Kevés munkával. Azért legyen sokat otthon is. Ti, nőként megelégednétek-e egy olyan férfival, aki egyszerűen szeret otthon lenni és a gyerekekkel játszani? Elég lenne-e nektek egy ilyen valaki? „Inkább keressen többet, ne a gyerekszobában vasutazzon! Amikor lemegyek a játszótérre, miről számoljak be a többi anyukának? Hogy fölűjtöttuk a terepasztalt? Hogy képzeld, a férjem kitalálta, hogy öt centivel fúrjuk lejjebb az előszobában a fogast, mert az sokkal esztétikusabb? Hogy hétvégén azt mondta: drágám, te csak tévézz, én majd kiporszívózok?” Amíg a férfi porszívózik, ti néznétek a szappanoperákat, amelyekben macsók motoroznak.

5. A szeretettől nem idegen az a meggyőződés, hogy **szeretetre** méltó vagyok, és képes szeretni. A mohó ember azonban ezt nem így éli meg. O a szíve legmélyén úgy érzi, hogy nem szerethető, azonban ezzel nem tud megbékélni, **es** mindig a környezetétől várja, hogy bizonyítsa az ellenkezőjét. Sebzettsége azonban gyakran olyan mély, hogy a másik minden szeretete is kevés, hogy a meggyőződése átalakuljon.

Aki valóban képes szeretni, az tudja, hogy ő is szerethető. A szeretetmohó ember retteg attól, hogy őt valaki igazán szeretni fogja, mert ez olyan kihívás, aminek, azt gondolja, nem tud eleget tenni, hiszen akkor őneki is szeretnie kéne, miközben annak félelmét hordozza, hogy képtelen rá. Ezért is irreális elvárásokkal fordul a másik felé, hogy azt mondassa: te nem szeretsz engem!

A szeretettségben természetes, hogy azt akarom, valaki szeressen. A mohóságban azonban tulajdonképpen arra vágyom, hogy mindenki mindenkor engem szeressen, úgy, ahogy én akarom. Persze ennek a kívánságnak különböző hangsúlyai lehetségesek - kinek a *mindenkor*, kinek a *mindenki*, kinek az *engem* vagy az *úgy* a legfontosabb. Ez a viszonyulás akkor válik világossá, amikor egy nap, mondjuk, tizenöt emberrel találkozom, akik közül tizennégyen nagyon kedvesek velem, de ezt úgy élem át, hogy épp csak nem haltam éhen - aztán a tizenötödik mond vagy tesz valamit, amivel megbánt, és ebben a pillanatban úgy érzem, hogy az egész napom maga volt a pokol.

Az is előfordulhat, hogy a szeretetmohóság egy konkrét személyre összpontosul. Például vannak férfiak, akik halatlanul kedvesek, szolgálatkészek, bátorítóak, együttérzőek mindenkivel - csak egyetlen ember nem kap ebből: a feleségük. A sebezhetőségük ebben a kapcsolatban mutatkozik meg. A feleségnek ezért senki nem akarja elhinni, hogy a férje így bánik vele. Mi...? Az a drága ember...? Aki csodálatosan rendbe rakta a kerítést? Ez lehetetlen! Nem is hi-

szem el! Sokszor végül maga az asszony is azt gondolhatja, hogy vele van valami baj, hiszen ha a férje mindenki szerint annyira aranyos, akkor lehet, hogy neki vannak túlzó igényei?

Akiben természetes szeretettség lakik, tudja, hogy értékes és szerethető, ezért másokra irányuló életet él. A sebezett ember retteg attól, hogy kiderül, nem értékes, nem szerethető, ezért önmagára irányuló életet él, és ezt a környezetétől is elvárja.

6. A szeretettől nem idegen az önátadás és az áldozatkészség. Már hogyan is volna az? A szeretetmohóságban azonban azért hozok áldozatot, hogy te azt viszonzod, és hogy ezzel igazoljam az összes feléd irányuló igényemet, elvársomat, neheztelésemet, panaszomat, dühömet és csalódásomat. A legsajátosabb formája az, amikor tényleg csak érted élek, és ezzel jogosultnak tekintem magam arra, hogy akármit elvárhassak tőled. Anyák sodródhatnak ilyen viszonyba a gyerekeikkel. „Hiszen én hordoztalak a szívem alatt! Amíg apád a karrierjét építette, én mindent feladtam, és körülöttem forgott az egész életem! Akkor az a minimum, hogy te...” Es előkerül a kívánságlista. Az áldozatok és a lemondás ilyen esetekben valójában eszközök, bizonyos értelemben pedig provokáció annak elérésére, hogy szeress engem. Tulajdonképpen minél inkább szeretlek, annál kevésbé élem meg áldozatként, amit érte teszek, de minél kevésbé szeretlek, annál inkább tartom hatalmas áldozatnak magam és amit csinálok.

A másik megoldás, ha azt mondom: nem akarok még egyszer csalódní, inkább távol tartom magam az emberi kapcsolatoktól, és arra fogok törekedni, hogy minél függetlenebb legyek másoktól. Ennek van három klasszikus formája, amelyeket a mi kultúránk sajnos meg is erősít: presztízs-hírnév, hatalom, birtoklás. Ezek a királyi útjai annak, hogy többé-kevésbé sikerüljön függetlenednem az emberektől, és ne derüljön ki, hogy sebzett vagyok. Ha valakiben csillapíthatatlan a hatalomvágy, a hírnév utáni ácsingózás, vagy egyszerűen nem elég neki semmi, ott gyakran a szeretet sebződéseire gondolhatunk.

7. A szeretettől nem idegen az a vágy, hogy a szeretetem beteljesedjen és a vágyaim kielégüljenek. Azonban a mohóságban azt gondolom, hogy ha csak ennyit kapok, az nekem nem elég. Számptalan mese szól arról, hogy a királykisasszony szívét kérők ostromolják, neki pedig az a dilemmája, hogy melyikük az igazi. Ekkor jönnek a megpróbáltatások. A mesék hihetetlen élesen tudják ábrázolni azt, hogy a nyomorult kérők a neurotikus királykisasszony feneketlen szorongásait a maguk keze, feje, lába, nyelve, zsigerei által csillapítják. Csak-hogy nem kell ahhoz koronát hordani, hogy magunkat titkon ilyen királykisasszonynak képzeljük, és a kérőket gyötörjük. Ilyen értelemben kérő lehet az az egy szem férfi is, aki valamilyenkor azt mondta, holtomiglan-holtodiglan - csak-hogy amiatt szorongok, hogy biztos-e? Fölmerült-e már bennetek efféle kossa, de távozni nem akaró félelem a társatokkal kapcsolatban?

„nő Szeretsz?
 férfi Igen, szeretlek.
 nő Mindennél jobban?
 férfi Igen, mindennél jobban.
 nő Az egész világnál?
 férfi Igen, az egész világnál.
 nő Szeretsz itt lenni velem?
 férfi Igen, szeretek itt lenni veled.
 nő Szeretsz rám nézni?
 férfi Igen, szeretek rád nézni.
 nő Butának tartasz?
 férfi Nem, nem tartalak butának.
 nő Vonzónak tartasz?
 férfi Igen, vonzónak tartalak.
 nő Untatlak?
 férfi Nem, nem untatsz.
 nő Szereted a szemöldökömet?
 férfi Igen, szeretem a szemöldöködet.
 nő Nagyon?
 férfi Nagyon.
 nő A kettő közül melyiket mégis jobban?
 férfi Ha az egyiket mondom, a másik féltékeny lesz.
 nő Azért csak mondd!
 férfi Egyik gyönyörűbb, mint a másik.
 nő És a szemhéjam tetszik?
 férfi Igen-igen, tetszik.
 nő Ez minden?

férfi A szemhéjad gyönyörű.
 nő Szereted az illatomat?
 férfi Igen, szeretem az illatodat.
 nő Gondolod, jó ízlésem van?
 férfi Gondolom, jó ízlésed van.
 nő Gondolod, tehetséges vagyok?
 férfi Gondolom, tehetséges vagy.
 nő Szeretsz hozzám érni?
 férfi Igen, szeretek hozzád érni.
 nő Szórakoztatónak tartasz?
 férfi A szó legjobb értelmében.
 nő Szoktál nevetni rajtam?
 férfi Nem, nem szoktam nevetni rajtad.
 nő Tényleg szeretsz?
 férfi Tényleg szeretlek.
 nő Mondd, »szeretlek«!
 férfi Szeretlek.
 nő És minden rendben?
 férfi Minden rendben.
 nő Meg tudsz esküdni rá, hogy sose hagysz el?
 férfi Megesküszöm rá, hogy sosem hagylak el,
 két kezem a szívemre, és *így* haljak meg
 ha hazudnék.
 (*csend*)
 nő Tényleg szeretsz?"

(J. D. Laing: *Tényleg szeretsz?*)

Lehet, hogy a feleségem szeret, de az nekem egyszerűen nem elég, ezért elkezdek hódítani. Ez a nő nem azért fog szeretni, mert neki viszem haza a pénzt! O talán valóban önmagamért. A nők meg elkezdenek flörtölni: őt is egy kicsit meghódítom, a másik is a lábaim előtt hever! A férjem, ugyan! Hát ő kivel akarjon szeretkezni, ha nem velem? Mert neki én vagyok csak. Ez nekem nem elég! Valaki, aki lehetne mással is, és mégis velem akar lenni, az az igazi! Mert ő akkor tényleg engem akar! Tényleg engem akar...? De miért van felesége...? Hát akkor az a minimum, hogy akarjon elválni! Ha nem válik el, akkor nem is szeret!

8. A szeretettől nem idegen a kölcsönös függés. Az egymásra szorultság, a társunkra utaltság. Az elmélyült szeretet mindenképpen egyfajta függést is jelent. Szabadon vállalt függést. Tehát szó sincs arról, hogy ha egy kicsit is függő helyzetben vagyok, az ártalmas, és ha valakivel kölcsönösen számítunk egymásra, az a gyöngeség jele. Dehogyan!

A szeretettől nem idegen a szeretett személy elvesztésétől való félelem. A mohóságban azonban nem erről van szó, mert ott a függés már túlzott. Azért nevezhetjük függőségnek, mert a társához és önmagához fűződő viszonyából hiányzik a kellő szabadság, és láthatjuk a görcsös igyekezetet^a függőség kialakítására és megőrzésére. Tehát elsősorban nem a kapcsolatot, hanem a függőséget akarja fenntartani.

9. A szeretettől nem idegen, hogy a kapcsolatunk egyedi és fölcserélhetetlen legyen. Például, ha egy gyereknek kis-testvére születik, akkor ő, a nagyobb, könnyen féltékenyvé válhat, és ez egészen természetes. Nemrég két, már felnőtt ember elmesélte nekem, hogy mit mondtak, amikor megszületett a testvérük. Az egyikük ötéves fiúként néhány hét után így szólt az anyukájához: „Na, most már térjen vissza minden a rendes kerékvágásba!” Vagyis küldjük haza ezt a kis porontyot, nem is tudom, hogy került ide, lőjük ki az egerrel együtt a Marsra, és menjen minden úgy tovább, ahogy eddig volt! A másikuk két és fél éves kislánként odaállt a szülei elé, akik éppen ringatták a picit, és a következőt mondta: „Akkor most már szeressétek őt, én elmegyek!” El is indult kifelé, nemcsak a szobából, hanem a házból is, csak nem nagyon érte fel a kilincset. Két és fél évesen! Szomorú, ha szülőként az a reakciónk, hogy csúnyán megszidjuk őt: „Mi azt gondoltuk, szeretni fogod a kisöcsédet! Olyan kis védtelen, hát nem látod?!” Magunkban pedig: „Jaj, mi egy rendes család vagyunk, és ilyen kis kígyót melengetünk a keblünkön! Két és fél éves, és már érzelmi zsarolásba fog!” Szó sincs erről! A kislány természetes választ adott arra a kérdésre, ami a félelméből fakadóan tört föl benne - mi lesz most ezután, lehet, hogy elveszítem a szüleim szeretetét? Hiszen eddig minden idő az enyém volt, most pedig jött ez a kis krampusz, és vele egyszeriben többet foglalkoznak mint velem. Érthető, ha a megváltozott helyzet szorongást, így haragot idéz elő, hiszen a gyerek kiszolgáltatott. A szeretet-

mohóságban fellépő féltékenység azonban olyan természetű, **hogy** nem csillapodik. Semmit sem lehet vele kezdeni. Racionális érvelésre meg sem rezdül. Hiába magyarázza a másik, **hogy** ha a szeretetemből adok másnak is, az nem azt jelenti, **hogy** téged nem szeretlek. A féltékenység ilyenkor az egekbe csap, és csillapíthatatlan. A szeretetmohóság egyik tünete, hogy nem tud és nem is akar osztozni. Nem elég számára az, hogy a társa kimutatja és bizonyítja, hogy úgy szereti őt, mint senki mást, hűséges és elkötelezett felé. Ha már másvalaki is osztozni kell a szeretetén, az fenyegetettséget jelent. Az a szeretet már nem az igazi, de mindenképpen kevés. Egy gyerek esetében az előbb elmondottak alapján a reakció teljesen egészséges, egy felnőttél pedig a sebzettség jele.

10. A szeretettől nem idegen a feltétel nélküliség vágya és akarása. Azt hiszem, ez a szempont lehet a legfájóbb és a legprovokatívabb. Ugyanis a mostani kultúránkban a feltétel nélküli szeretet méltán nagy megbecsülésnek örvend. Ha valaki bizonyos értelemben kételyeit vagy fönntartásait fejezi ki a föltétel nélküli szeretetre vonatkozóan, az könnyen úgy tűnhet föl, mint egy alapérték elleni kritika, sőt támadás. Érdemes azonban árnyaltabban látni. A szeretettől ugyanis **nem** idegen az, hogy igényeket támasztok veled szemben. Képzeljünk el egy olyan házasságot, amelyben nincsenek természetes elvárások! Arra egyszerűen azt lehetne mondani, **hogy** nem házasság - de még partnerkapcsolatnak sem **nagyon** nevezhető. A házasság keretein belül az elvárás így

fogalmazódhat meg: elvárom tőled azt, hogy hűséges akarj lenni. Elvárom, hogy a kapcsolatunkat egyetlennek, kizárólagosnak és maradandónak tekintsd. Ezen a kereten belül tájékozódj, és keressük közösen a megoldásokat, ha valami nehézség adódik. Ha úgy kötünk házasságot, hogy az alapelvárásokat nem tisztáztuk, az később komoly bonyodalmakhoz vezet. Ha a szerelem vagy a szeretet nevében elhitjük egymással, hogy a kapcsolatunkban egyáltalán nincsenek elvárásaink, akkor sajnos ámtjuk a másikat és önmagunkat is. A szeretetmohóságban látványosan azt képviseljük, hogy „azért szeress, aki vagyok, ne azért, amit teszek”, mindez azonban csak ideológiai háttérrel biztosít a mértéktelen és kielégíthetetlen szeretetkövetelésünknek, miközben a kölcsönösség alig-alig valósul meg.

A szeretetkapcsolattól ugyanis nem idegen az, hogy elvárások is vannak benne, de közben - bár ez egy paradoxon - lehet ezzel együtt föltétel nélküli is. A kettő egyszerre van jelen. A szeretetnek lehet, hogy nincs föltétele, de a kapcsolatnak van. Hogy egy kapcsolat lényegileg az lehessen, ami, vagyis házastársi kapcsolat, társ kapcsolat, szeretetkapcsolat, ahhoz bizonyos föltételeknek teljesülniük kell. Ha a kapcsolat föltételeit kölcsönösen megteremtettük, lehetőséget biztosítottunk a feltétel nélküli szeretethez. Egy családban a hagyományos felállásban az anya inkább a feltétel nélküli szeretetet közvetíti a gyerekek felé, az apa pedig határozottabban az elvárásokat, igényeket, követelményeket. A család azért is lehet jól működő rendszer, mert az

egyes tagjainak nem kell állandóan szerepkonfliktusban élniük, ki lehet osztani a szerepeket. Érdemes engedni, elfogadni, hogy ki-ki betöltse a maga szerepét! Megterheli a kapcsolatot, ha például az apuka nehezményezi, hogy a gyerek az anyukánál oltalmat találhat. Csak találjon! De az is, ha az **anya** az oltalomkeresést a gyereke részéről kihasználja a férjével szemben, és föladva a társa iránti lojalitását, a vele való szövetségét, azt mondja: „Látod, rám számíthatsz, az apád meg milyen rideg!”

A mohóságban a feltétel nélküli szeretet igénye torzult formában mutatkozik meg:

- Szeress annak ellenére is, hogy támadlak, visszautasítlak vagy állandóan védekezem! Szeress akkor is, ha undok vagyok, ha piszkoskodom veled! E jelenség mögött egy sebzett meggyőződés áll, amely így szól: könnyű azt szeretni, aki **kedves**, aki jó, akivel minden rendben van! Ha csak azt szeretted, aki maga is szeret téged, az nem szeretet, hanem afféle **adok-kapok** viszony. Azzal tudod bizonyítani a feltétel nélküli szeretetedet, hogy akkor is szeretsz, ha én nem szeretlek! Ez a meggyőződés nagyon súlyos problémákat okoz az **emberi** kapcsolatainkban. Amikor valakire rátör a félelem, a szorongás, a bizonytalanság, a bizalmatlanság, akkor **ahelyett**, hogy a másik pozitív magatartását segítené azzal, hogy szeretetet bátorítóan viselkedik, éppen az ellenkezőjét **teszi**. Na, bizonyítsd be, hogy így is szeretsz! Ha szeretsz, **akkor ezt** ki kell bírnod! Ki kell tartanod, hogy megmutasd,

akármilyen nehéz is most, mégis szeretsz! Mindezzel nap mint nap találkozhatunk. Nagyon jó, ha valaki ráébred arra, hogy mindez tőle sem idegen. Ha például a társa jelzi, hogy „ilyenkor nem könnyíted meg a dolgom, hogy szeresselek”, akkor ezt a szeretetmohó ember kritikának, sértésnek, hán-tásnak, támadásnak veszi. Persze ha van benne egy kicsi realitásérzék, akkor a szíve mélyén tudja, hogy ebben van igazság.

Most elérkeztünk egy kulcsgondolathoz. Ha rájövök arra, hogy egy adott helyzetben nem arról van szó, hogy te nem szeretsz, hanem arról, hogy nekem kellene változtatnom, változnom, az nagyon fenyegetőnek tűnik. Éppen ezért megpróbálunk kitarítani amellett, hogy azért nem vagyok boldog, mert a másik még mindig nem hajlandó megtenni a kedvemért, amit annyira szépen kérek, pedig csak egy kis megértésre, odafigyelésre, szeretetre vágyom. Egy társkapcsolat eljuthat oda, hogy szinte már semmi másról nem szól, mint arról, hogy mi az, amit a felek nem kapnak meg a társuktól. Az örök kérdés: ha szeret, akkor azt a kicsi lépést, azt a nyamvadt gesztust miért nem teszi meg értem?! Néha kölcsönösen így érzik, és ez egészen tönkreteszi a kapcsolatot. Mert mindkettejük meggyőződése az, hogy ha igazán szeretnél, akkor nem nekem kéne megváltoznom, hanem neked!

- *Szeress viszonzás nélkül!* Fogadj el, és fogadd el, hogy én nem tudlak és néha nem is akarlak téged szeretni! Ha nem szeretsz viszonzás nélkül is, akkor nem szeretsz igazán! Mi

van e mögött? Félelem és szorongás, hogy mi lesz, ha szembe kell néznem azzal, hogy amit az irántad való szeretetnek gondoltam, az talán nem is az. Vagy nem mindig az. Vagy nem teljesen az. Miközben természetes, hogy nem tudunk minden pillanatban önfeledten/önátadottan szeretni valakit, az ezzel való szembenézés a sebzett emberben mégis félelmet kelt, és nem realitásként hat.

- *Szeress úgy, hogy abból ne származzon semmiféle előnyöd!* Mert ha neked is megéri, az már nem igazi szeretet. Akkor valószínű, hogy csak azért szeretsz, mert azt te is élvezed. Akkor hiszem el, hogy igazán önzetlenül teszel értem valamit és valóban fontos vagyok neked, ha látom, hogy szenvedsz. Mert akkor teszed igazán értem. Esetleg nem kérek segítséget olyanoktól, akiről tudom, hogy azt szívesen megtennék. Furcsa, nem? Mégis megtörténik. Nem adom oda magam neki, hogy még élvezze is azt, hogy segíthet rajtam! Közben félek, és azt gondolom, nem is vagyok igazán érdekes, fontos neked. Lehet, hogy most szeretsz, de félek, hogy ez csak ideig-óráig tart.

- *Szeress áldozatok árán!* Az igazi mély szeretetnek a jele az, hogy szenvedsz, hogy áldozatot hozol. Az a szeretet, ami kölcsönös önfeledtségben lubickol, nem is igazi szeretet! Bezzeg, amikor látom, hogy most te is elsírtad magad, te is padtót fogtál, akkor egy kicsit megnyugszom. Akkor jöhet egy kis szerepcseré - és én vigasztallak téged. Nem is értem, mi-

ért sírsz! Nem kell az életet olyan komolyan venni! Látod, egymásba kapaszkodunk, és szeretjük egymást! Mi egymásnak vagyunk! Amíg én itt vagyok, addig jó neked!

Ennek a jelenségnek a mélyén azt találjuk, hogy csak akkor szeretsz engem, ha minden áldozatot meghozol értem. Azt pedig, hogy egy-egy helyzetben mi az a „minden”, majd én eldöntöm. Állj mellettem, de mértéken felül! Akkor győzödöm meg arról, hogy igazán szeretsz, ha mértéket veszítesz. Tehát ha kezdesz fölmozsolódní ebben a szeretetben, ha már kezdesz te is rosszul lenni - akkor minden rendben van. Akkor tényleg szeretsz. Végül is azt akarom, hogy áldozd fel értem magad, de ne várj cserébe semmit.

Persze, a feltétel nélküli szeretetben benne van az is, hogy viszonzás nélkül is adok, hogy sokszor nem kérek cserében semmit, hogy hajlandó vagyok áldozatot hozni, hogy akkor is megteszek valamit a kedvedért, ha nekem nem származik belőle előnyöm. De ennek állandó elvárása egy kapcsolatban, az erre való hivatkozással együtt nem a feltétel nélküli szeretetről szól, hanem valami egészen másról. Kulturális értékeink érvként szolgálhatnak, hogy a szeretetmohóságot eltüntessem magam elől, és igazoljam előtted, hogy miért természetes, hogy ilyen igényeim vannak. Valójában ennek nem sok köze van az önzetlenséghez vagy nagyvonalúsághoz, de a határvonal annyira finom, hogy összemósódhat bennünk a kettő, és nem értjük, miért nem működik a kapcsolat. Ne mossuk tehát össze az önzetlen szeretetet és az arra való hivatkozást azokkal a szeretetmohóságból fa-

kadó jelenségekkel, amelyek látszólag ugyanazt jelentik, valójában a sebzettségünk tünetei.

Hogy is írta Szabó Lőrinc?

Semmiért egészen

*Hogy rettenetes, elhiszem,
De így igaz.
Ha szeretsz, életed legyen
Öngyilkosság, vagy majdnem az.
Mit bánom én, hogy a modernek
Vagy a törvény mit követelnek;
Bent maga ura, aki rab
Volt odakint,
Én nem tudok örülni csak
A magam törvénye szerint.*

*Nem vagy enyém, míg magadé vagy:
Még nem szeretsz.
Míg cserébe a magadénak
Szeretnél, teher is lehetsz.
Alku, ha szent is, alku; nekem
Más kell már: Semmiért Egészen!
Két önzés titkos párbaja
Minden egyéb;
Én többet kérek: azt, hogy a
Sorsomnak alkatrésze légy.*

Félek mindenkitől, beteg
 S fáradt vagyok;
 Kívánlak így is, meglehet,
 De a hitem rég elhagyott.
 Hogy minden irtózó gyanakoást
 Elcsittithass, már nem tudok mást:
 Mutasd meg a teljes alázat
 Es áldozat
 Örömet és hogy a világnak
 Kedvemért ellentéte vagy.

Mert míg kell csak egy árva perc,
 Külön; neked,
 Míg magadra gondolni mersz,
 Míg sajnálsz az életed,
 Míg nem vagy, mint egy tárgy, olyan
 Halott és akarattalan:
 Addig nem vagy a többiekénél
 Se jobb, se több,
 Addig idegen is lehetnél,
 Addig énhozzám nincs közöd.

Kit törvény véd, felebarátnak
 Még jó lehet;
 Törvényen kívül, mint az állat,
 Olyan légy, hogy szeresselek.
 Mint lámpa, ha lecsavarom,

Ne élj, mikor nem akarom;
 Ne szólj, ne sírj, e bonthatatlan
 Börtönt ne lásd;
 Es én majd elvégzem magamban,
 Hogy zsarnokságom megbocsásd.

A sebzettségvezérelt élet előzményei

Személyiségfejlődésünk során több kihívással és nehézséggel találkozunk, amelyek természetes velejárói a növekedésünknek, gyógyulásunknak. Az egyik, hogy előbb-utóbb bekopogtatnak hozzánk azok a rendezetlenségeink, gyógyulatlanságaink, egyoldalúságaink, sebeink, zavaraink, amelyeket akár életünk kezdete óta magunkkal hordozunk. A másik, hogy a leélt életutunknak is megvan a maga feladata és terhe, már mi magunk is sok mindent elhibáztunk. Tehát egyszerre két világot is kézbe kellene vennünk. Egyrészt azt a sebzett világot, amit örökségül kaptunk, és amivel még nem tudtunk érdemben mit kezdeni, másrészt mindazt, amit már mi követtünk vagy mulasztottunk el. A rendezetlen, gyógyulatlan belső tartalmaink pedig akadályt jelentenek a további fejlődésünk útján.

A harmadik nehézségünk az, hogy rádöbbenünk: bizonyos tulajdonságokra, értékekre, adottságokra, készségekre, erényekre volna szükségünk, hogy a jelenben felismert nehézségeinkkel bánni tudjunk. Ám most megértjük, hogy éppen ezekkel az eszközökkel nem rendelkezünk. Arra jövünk rá, hogy utat kellene építenünk. Eddig azt gondoltuk, út az van, csak végig kell rajta menni, néha fárasztó, legrosszabb esetben pedig eltévedhetünk. Valójában ennél többről van szó. Mégpedig arról, hogy sokszor azért tévedünk el, mert egy ponton elfogy az út, és ilyenkor azt mondjuk, hogy ha

erre nincs tovább, inkább megyek egy másik irányba. Az ugyan nem oda vezet, ahová indultam, de legalább lehet rajta haladni. Menet közben tehát ráébredünk, hogy éppen-séggel azok az adottságok és készségek is a hiányaink listáján szerepelnek, amelyek ahhoz kellenének, hogy a jelen helyzetünkkel elboldoguljunk. Ezért is érthető, hogy sokan ezt a munkát már nem vállalják. Azt mondják, ha nincs út, akkor nincs út! Hiába látom a megfelelő irányt, úgy tűnik, nem lehet célba érni. Én már ilyen vagyok, és ilyen is maradok - most vénségemre változzak meg?

Amikor elakadunk, a lélektani, érzelmi munkán kívül két tényező nagy segítségünkre lehet. Az egyik az erkölcsi tartás, a másik az eleven spirituális. Például van valaki, aki nem tud biztonságosan kötődni - Magyarországon minden második felnőtt ilyen. Belép egy társkapcsolatba, de ha akarna se tudna stabilan kötődni a másikhhoz, mert sebzett - tehát könnyebben kibillenthető, elragadható, elcsábítható. Főleg, ha hiányérzete támad, ilyenkor ugyanis nem azt ismeri fel, hogy amit kap, azért kevés neki, mert nem kötődik eléggé a másikhhoz, hanem azt, hogy a társa nem ad neki eleget. Mi az, ami ilyenkor segíthet? Az erkölcsi tartás. Az a tapasztalatom, hogy sokak életében az erkölcsi megközelítés egy ideig számottevő, majd a nehézségek állandósulása miatt át lépnek rajta. Az erkölcsi igényességünk tartást ad, és mutathatja a helyes irányt, de nem pótol készségeket, adottságokat, nem oldja meg a személyiségfejlődésünkben felderülő nehézségeket, nem gyógyít be minden sebet. Ezért

vannak számosan, akik kiábrándulnak belőle, mert a morális elkötelezettségüktől várnak olyan gyümölcsöket, amelyeket az nem teremhet meg. Például, hogy a kitartásukból, hűségükből elégedettség, boldogság teremjen. Miközben az elköteleződés a boldogságnak csak az egyik feltétele, és nem pótolhat más összetevőket. Nem ugyanazokra a készségekre van szükségünk, hogy a megfelelő irányban maradjunk vagy haladjunk.

A másik, segítséget adó tényező a spiritualitás. A saját sebzettségünkre és tökéletlenségünkre, a társunk gyöngeségére és tökéletlenségére, arra, hogy a másik nem tud minket elég jól szeretni, hogy kiderült, mi sem vagyunk képesek megfelelően szeretni a másikat, ránézhetünk spirituális szempontból is. Ekkor elindulhat egy megújulási folyamat. Ráébredhetünk, hogy senkit se szeretnek úgy, ahogy arra neki szüksége volna. Ha ezt el tudjuk fogadni, az segít bennünket abban, hogy a társunkkal együtt tudjunk élni. Különben repülhetünk, mint a méhecske, egyik virágról a másikra, hogy valaki éppen úgy szeressen minket, ahogyan arra vágyunk. Kimondhatjuk, hogy belátom, tökéletlen vagyok, és ezen semmi sem változtat, nem leszek soha tökéletes, és tőled se várom már ezt. Rádöbbenhetünk, hogy az élet senkinek sem ad meg mindent. Ezek a kapuk a spiritualitás felé nyitnak meg bennünket, segítve abban, hogy a sebzettségvezéreltség útjáról le tudjunk lépni. A spiritualitásunk gyakran nem megold, hanem élhetővé, értelmessé tesz nehéz élethelyzeteket. A spiritualitás hatalmas erőforrás, de nem váltja ki a

személyiségfejlődésben nélkülözhetetlen, lépésről lépésre haladó belső érzelmi munkát, erőfeszítést. Abban ellenben segítségünkre van, hogy egy problémát meghaladjunk, ki-nőjünk. A sebzettségeink azonban érinthetik az erkölcsi, de a spirituális világunkat is. Ezért bizonyulhat gyöngének a hitünk éppen akkor, amikor a legnagyobb szükségünk lenne rá. A lélektani, morális, spirituális elakadásaink megerősítik bennünk azt a fölismerést, hogy a saját korlátainkba ütköztünk, változásra, fejlődésre van szükségünk.

Mindezen belátásokat nélkülözve hiánymotivált és sebzettségvezérelt életet élünk. A sebzettségvezérelt életútra egyetlen példát szeretnék hozni, mégpedig azt, amikor az óvodáskorban, a személyiségfejlődés ödipális helyzetében, szakaszában történik sérülés, majd túlzottan is ez a sebződés alakítja és formálja a további sorsunkat. Szinte vezérel minket.

Óvodáskorú kislányként rajongva nézek anyukámra, de át kell élnem, hogy ő már foglalt. Ez nagy fájdalmat okoz, mert magzati kortól kezdve úgy tűnhetett, hogy csak az enyém, de most, hogy nyiladozik az értelmem, rácsodálkozom, hogy nem egészen így áll a dolog, és indulatok ébrednek bennem az apám irányában. Rivalizálok vele, sőt le akarom győzni, a halálát is kívánva. Az indulataim - hiszen szeretem is őt és félek az elvesztésétől - büntudatot, szorongást és feszültséget keltenek bennem. A szorult helyzetből való szabadulás kulcsa a szüleim megfelelő magatartása, valamennyi énerő, és annak elfogadása, hogy le kell mondanom az ellenkező

nemű szülőről, mint társról. Közben rájövök, hogy lehetnék én is olyan, mint apu, tehát létrejön a hasonulás, és egyre inkább szeretnék olyanná válni, mint az azonos nemű szülőm. Az azonosulás révén pedig kialakul a lelkiismeret és az éni-deál. Kezd kifejlődni az ösztönkorlátozás képessége. A vágyak és tettek közé pedig beépül a gondolkodás. Ez egy természetes személyiségfejlődési szakasz, és mire 7-8 éves leszek, anyukámon túljutva már egy korombeli kislány után vágyakozom. Megy tovább az élet. Mi történik akkor, ha a folyamatban elakadok?

1. Ottrekedhetek anyunál, mondjuk, mert a szüleim elváltak, apu alkoholbeteg. Ilyenkor az anya és a gyerek között különös szövetség alakulhat ki, a gyerekekben pedig egy érzés, amit föl sem ismer: anya csak az enyém. Felnőve esetleg nem házasodik meg, mert tovább éli, hogy én és anya itt vagyunk egymásnak. Persze a kapcsolatnak a színezete változik. Felnőttként már lehetséges, hogy dühös az anyjára, már csak kéthavonta látogatja meg vagy soha, mert egy másik földrészre költözik, belül azonban a kötelék fönnmarad, és sebzettségvezérelten viszi tovább az életét. Van, aki hűséges az anyjához, és tényleg kitart mellette. Van, aki úgy hűséges hozzá, hogy közben vannak kapcsolatai, de nem házasodik meg. E kettőt különválasztja. Anyám sose értené meg, ha engem az oltárnál látna egy másik nővel, boldogtalan lenne - de a kaland belefér. Azt nem látja. Nem is beszélünk róla. Tehát az első lehetőség, hogy legbelül ottreked az édesany-

jánál, és el sem tud jönni tőle. Miközben boldogtalannak érezheti magát, és nem érti, mi történik vele.

2. A második lehetőség, hogy az apja gyöngének bizonyul vele szemben. Sajátos katasztrófát jelent egy gyerek számára, ha sikerül uralkodnia az apja fölött, ha olyan helyzet alakul ki, hogy az anyának sokkal fontosabb a fia, mint a férje. Például azért, mert éppen akkor történik a válás, vagy már nincsenek jóban egymással, ezért az intimitás szükségletét a fiával való kapcsolatában éli meg. A gyerek azt tapasztalja, az apám gyöngébb nálam. Ezért pedig később súlyos árat fizethet. Például egy realitásvesztett, beképzelt, fölfuvalkodott ember válhat belőle, aki abban él, hogy az apját legyőzte ötévesen, övé a világ, fütyülhet mindenkire.

Most fordítsuk meg ezt a helyzetet, és képzeljünk el egy nőt, aki azt tapasztalta, hogy ő lett a legfontosabb az apjának. A szülők között a kapcsolat megromlott, az apa vele beszélt meg az ügyes-bajos dolgait, őt szerette a legjobban. Ennek a sebzettségnek a következménye lehet az, hogy a lány huszonévesen keres egy hasonló helyzetet - vagyis egy házas férfit. Hiszen ezzel ismétli meg azt a mintát, amit kislányként megélt. A legérdekesebb az, hogy akinek az ödi-pális korszakban való elakadása olyan jellegű, hogy sikerült legyőznie az ellentétes nemű szülőjét, könnyedén elszeregethet valakit egy kapcsolatból, miközben alig vagy egyáltalán nincs is bűntudata. Számára ez a természetes világ, amelybe belenőtt, és most egy másik helyzetben megismétli azt. Az is-

méltóság pedig része lehet a még kialakulatlan lelkiismeret és az elégtelen önreflexió.

3. A harmadik lehetőség, hogy valaki nem ragad ott az anyjánál, nem is győzi le az apját, hanem elindul, de nem talál senkit. Például, mert a szülei között a kapcsolat annyira megromlott, hogy az apa már nem érhető el, és egyszerűen nem talál egy olyan férfit a gyerekvilágában, akivel azonosulni tudna. Vagy talál valakit, de nem tudja eldönteni, hogy most ő az igazi vagy sem, vagy létezik ilyen személy, vagy nem? Ilyenkor is fölmerülhet az a kérdésfeltevés, hogy az eszemre hallgassak vagy a szívemre? Mert amikor az eszemmel döntöttem, az nem jött be, nem volt elég szenvedély. Amikor meg szenvedélyből választottam, abban a kapcsolatban nem tudtam élni. Akkor hogyan kell ezt csinálni?

Milyen nagy dolog az, ha valaki a személyiségfejlődése okán rádöbben arra, hogy ő ezen a területen megsérült, nem tudott eljutni az anyától az apáig. Amikor a párkapcsolata egy válságos szakaszban van, kimondhatja, hogy valószínűleg lehetnék akárkivel, akkor is így érezném magam. Ha most otthagynom a családomat, mert jön a szerelem, egy-két évig minden jónak tűnik majd, de feltehetően az első mélypontnál ugyanúgy fogom érezni magam, mint most.

4. A negyedik lehetőség, hogy el tudtam jönni anyától, találtam is valakit, nem is győztem le, de ő néha van, néha nincs. Az elvált szülők lányainak klasszikus élethelyzete. Az

alapélmény ilyenkor kislányként az, hogy az apa, a férfi néha van, néha nincs. Inkább nincs. Ha van, akkor nagyon szeret, de aztán eltűnik. Ezért aztán szeretői helyzetbe kerülni az ő alapmintájának éppenséggel meg is felel. Józan ésszel nehéz elképzelni, hogy egy intelligens nő hogyan lehet a szeretőjének, ha az már tizenkét éve mondja, hogy a válás a küszöbön áll. De ha az alapidinamikát, a struktúrát nézzük, akkor kérdezni se kell, máris értjük, mert az ő tapasztalatával mindez összhangban van, hiszen az apja sose jött vissza, sose mondta azt, hogy rájöttem, veletek akarok maradni, a tiétek vagyok! Ez nem történt meg. Gondolatkísérletként mégis képzeljük el, hogy a férfi egyszer csak elvált a feleségtől, és odaköltözik hozzá. Mi történik? Lehet, hogy nem tud vele élni. Ez a lépés nincs kidolgozva. Fogalma sincs, hogy mit kell kezdeni egy férfival, aki ott van. Azaz a férfival tud mit kezdeni, aki nincs ott. Szereti is, vágyik is utána, jó is vele, de aztán elmegy. Ha hozzá jön haza, az ismeretlen helyzet számára.

5. Az ötödik lehetőség, amikor éppenséggel van férfi, de nem megfelelő, az azonosulás azonban megtörténik. Tehát egy apa, aki például bántalmazza a családtagokat, vagy akit valami miatt a nagy család kirekeszt, bűnbakká tesz. Ilyenkor az anyától és az apától el tud szakadni a lány, de hol van a társ? Mert akit talál, azt nem lehet a szívébe zárni, amire rátalál, az nem élhető. Ekkor látunk egy nőt, aki újból és újból bántalmazó férfiakkal megy hozzá. Ez a sebzettségvezérelt

élet. Ha őt magát megkérdezzük, miért teszi ezt, nem tud rá válaszolni. De ha megnézzük azt az élethelyzetet, amelyben óvodáskorban volt, akkor már kérdezni se kell, mert jól értjük, miért történik így.

Ezt a modellt szándékosan leegyszerűsítettem, ok-okozatszerűen állítottam be. Annál természetesen szabadabbak vagyunk, hogy a korai életszakaszok teljesen meghatározzanak minket, de meg akartam mutatni, hogy mit értek sebzettségvezérelt élet alatt. Hogy valamikor történt velünk valami, amire egyáltalán nem látunk rá, éljük az életünket, azt gondoljuk, hogy valamilyen irányba tartunk, ám egyszer csak egészen máshol találjuk magunkat, és nem értjük, hogyan történhetett ez velünk. A sebzettségvezérelt és hiánymotivált életre először is ráláthatunk, aztán kinőhetjük.

Sebzettségből gyógyulni és a már megtett életutunkkal szembenézni, azt elrendezni kimagasló emberi teljesítmény. Ezért ne tévesszük össze az önbecsülést az énbecsüléssel. Nagyon sokan önbecsülést mondanak, de énbecsülést értenek alatta. Ha valakinek sebzett az énje, és például egy pszichológiai tárgyú könyv sugallatára gyakorolni kezd, a tükörbe nézve azt mondja magának, hogy én vagyok a király, mindenre képes vagyok, az körülbelül annyit tesz, hogy egy sebzett ént elkezdett felfújni. Az önbecsülés nem az aktuális énünk fölnagyítása. Az énbecsülés nem önbecsülés. Igazán hasznos, ha realisabbá, árnyaltabbá tesszük az énképünket, és ezzel párhuzamosan megéljük azt, hogy így is elfogadhatóak vagyunk. Megtanuljuk tisztelni és megbecsülni a seb-

zett önmagunkat, aki azért lett ilyen, mert valahogy életben akart maradni, és így tudott. Nagyon hasznos, ha ezt meg tesszük. Nagyképűségből azonban nem fakad önbecsülés.

Amikor találkozunk az árnyékunkkal, a kezeletlen sebeinkkel, és szembenézünk az eddig megtett életutunkkal, az örömet és fájdalmat egyaránt hoz. Amikor az igazsággal vagy a realitással találkozunk, az vagy felszabadít, vagy szenvedést okoz. Természetes, ha ilyenkor legyöngülünk, mert találkozunk az árnyékunkkal, és az árnyék mögött a sebekkel.

Költői kérdés: létezhet-e önazonosság nélküli önbecsülés? A sebzettségeinkhez hozzátartozik az is, hogy rábredünk az önazonosságunk töredezettségére. Hogyan lehetne biztos önazonosságom, ha apámat utálok, anyámmal nem beszélek, a gyerekeim után meg nem fizetem a tartásdíjat? Hogyan lesz ez a helyzet az önbecsülésemnek a háttere? Tehát dolgoznunk kéne azon is, hogy egyre jobban megszilárduljon az önazonosságunk, mert ez teremti meg a hátterét annak, hogy az önbecsülésünk valódi és reális legyen.

Lehetséges válaszok az élet nehézségeire

Felnőttként milyen válaszokat adhatunk a bennünket ért igazságtalanságokra és az ezek által átélt szenvedésre? Milyen lehetőségeink vannak, hogy tovább éljünk a bennünket ért sérelmek, fájdalmak, veszteségek ellenére?

1. Öngyilkosságot elkövetni. Egy ismerősöm napközis tanárnóként dolgozott. Nagyon rendes nő volt, mindenki a csodájára járt, hogy egy állami nevelőintézetben felnőtt valaki, akit sem az anyja, sem az apja nem akart, ilyen ügyesen bánik a gyerekekkel. Ő volt az, akit általában példának hoztak fel arra, hogy látjátok, mire képes az ember! Hatalmas sérelmek, fájdalmak, elutasítások után is lehet élni és másoknak segíteni! Ennek a hölgynek az életében az hozott óriási fordulatot, hogy beleszeretett egy fiúba, összeházasodtak, és megszületett az első gyerekük. A külső szemlélő számára az élete a lehető legjobb irányba állt: volt munkája, otthona, lett saját családja is. Mindez igazi sikertörténet lehetett volna - ha éppen ebben az időszakban nem ugrik ki egy ház sokadik emeletéről. A búcsúlevelében arról írt, hogy: „Mióta megszületett a gyermekem, már biztosan tudom, hogy képtelen vagyok őt fölnevelni. Amíg csak segítenem kellett másoknak, azt gondoltam, ez azért még megy. Amikor megházasodtam, már kezdtem kételkedni abban, hogy egyáltalán képes leszek-e normálisan élni, de most, hogy gyerekem született, már biztos vagyok az alkalmat-

lanságomban. Mindez akkora teher számomra, amit nem bírok tovább elviselni. Biztosan érzem: képtelen vagyok arra, hogy a gyermekemnek jó anyja legyek, hiszen azt sem tudom, mit kezdjek vele." Amiről mi azt gondoltuk, hogy az élete kiteljesedése és igazolása, azt ő elviselhetetlennek érezte a gyógyulatlan sebei miatt.

Apukám pilóta volt, anyukám stewardess. Körülbelül öt-évenként lezuhant a légitársaságnál egy repülőgép, és jól emlékszem, hogy ezek a katasztrófák hogyan gyűrűztek be a családunk életébe. Arra, ahogy sírtak a szüleim, mert ilyenkor mindig meghalt 6-8 barátjuk, pilóták, stewardessek. Megszólal a telefon, kiderül, hogy lezuhant egy gép, a szüleim mindketten sírni kezdenek, aztán persze én is bemegek a nagyszobába, én is bőgök, bár nem tudom miért, és közben együtt a család. Az egyik férfi, aki meghalt, korábban többször volt nálunk vendégségben a feleségével. Akkor már tizenéves voltam, tehát jól emlékszem arra, hogy az asszony nem tudta megemésztetni, hogy mindez megtörténhetett. Gyönyörű házasságban éltek, szerették egymást, számára elfogadhatatlan volt, hogy az ő férjével ez történjen. Átéltte azt, hogy ami vele történt, annak nem szabadott volna megtörténnie, és belül föltehetően nem tudatosan úgy döntött, hogy az életének vége van. Apukám és anyukám is próbált a lelkére beszélni, újból és újból meghívták hozzánk - máig előttem van az alakja, ahogy hónapról hónapra egyre soványabbá válik. A lelkiismerete megakadályozta abban, hogy önkezeivel vessen véget az

életének, de abban nem, hogy fél év alatt elsorvassza magát, és a férje után haljon.

Amikor valaki egy igazságtalanság nyomán úgy dönt, hogy így nem akar élni, és a szó szoros vagy átvitt értelmében önmagát elpusztítja, akkor egy nagyon jogos harag dül benne, amit azonban képtelen az élete szolgálatába állítani. A harag azért van, hogy az embert megerősítse, és az akadályokon keresztülvigye, amikor azonban nem tud építő formában megjelenni, akkor agressziót öltve önmagunk ellen fordulhat, amivel közvetett módon az igazságtalanságot továbbvisszük. Történik valami, amit nem érdemeltem meg, ezért olyat teszek, ami a legigazságtalanabb cselekedet, amit csak önmagammal szemben elkövethetek.

2. Megörülni. Kicsiben és nagyban is, sokféleképpen megtehető. Az igazságtalanságra az örület lehet egészen konkrét és azonnali válasz, de lehetnek finomabb módzatai is.

Egy példa J. D. Laing tollából. Egy nő az emeleti hálószobájában alszik, amikor egyszer csak neszezésre riad fel, és meglepődve veszi észre, hogy nincs mellette a házastársa. Kimegy a hálószobából, és lenézve a lépcső tetejéről azt látja, hogy a férje egy meztelen nőn fekszik. Ösztönösen lekiált: ki ez? A férje a kanapéról fölnézve azt válaszolja neki: „vízesés”. Ezt talán viccnek szánja, nem tudni. A nő, aki évekig jár pszichoterápiára, azt mondja, hogy abban a pillanatban minden erő kiszállt belőle, és azt gondolta, hogy meg fog boldulni, mert csak két választása maradt. Az egyik, hogy

elhiszi, hogy a férje a vízesésen fekszik, és akkor az életét tovább tudja folytatni. De ha a férje nem a vízesésen fekszik, hanem tényleg egy nőn, akkor az életéről alkotott elképzelése darabjaira tört. Tehát, ha elfogadja, amit lát és hall, akkor vége az életének, ha viszont hisz a férjének, akkor tovább élhet... Azonban ettől a pillanattól kezdve nem hihet sem a szemének, sem a fülének. Többé nem hihet magának, és az maga az örület. Mindenképpen vége van. Ugye érthető, hogy az örület miért lehet bizonyos helyzetekben nagyon is logikus válasz?

Egy másik történet Feldmár Andrástól. Hónapokon keresztül járt hozzá egy ötvenöt éves nő, de Feldmár Andrásnak mindig az volt a benyomása, hogy valójában nincs ott. Belenézett a szemébe, és a nő tíz méterrel hátrébb volt. Hosszú hónapok múltán azonban egyszer csak úgy érezte, hogy a kliens megérkezett a szobába - de elkezdett egy hatéves gyerek szókinccsével, érzéseivel megnyilatkozni, és meg is mondta, hogy ő egy hatéves fiú. Evekig folyt úgy a terápia, hogy megérkezett az ötvenöt éves nő, vele egy hatéves fiú, aki el tudta mondani, hogy milyen döbbenetes sérelmek érték. Nem elírás: ötvenöt éves nő, hatéves fiú. Azért fiú, mert a hölgy azonosult a fivérével. Őt magát olyan iszonyatos 'gazságtalanságok érték, hogy a hatéves kislánynak az érzései még mindig messze voltak tőle, csak a testvérén keresztül tudott valamit átélni a saját fájdalmaiból. Amikor Feldmár András fölismerte, hogy ebben a nőben két személy lakik, elindult, hogy megnézzze egy szakkönyvben, mit kell

tenni ebben az esetben. Ahogy közeledett a polchoz, rájött, hogy a könyvben bizonyára nagyon okos dolgokat találna, de lehet, hogy sosem értené meg a kisiút. Mert kezelni akarná a nőt és bánni akarna a gyerekekkel, ahelyett, hogy őt kérdezné meg, hogy mi van vele. Ezért végül nem vette le a polcra a szakirodalmat, hanem inkább tovább beszélgetett a kisiúval. A történet jó véget ért, mert a hatéves kisiú és az ötvenöt éves nő kezdtek egymással találkozni, és lett belőlük egy ember. Tehát a nő nem bolond volt, hanem örülettel válaszolt arra, ami vele történt. Tehát a megőrülés is egy lehetséges válasz az igazságtalanságokra, elviselhetetlennek tűnő fájdalomra.

3. Elutasítani az életet. Az élet értelmességébe vetett bizalmat elveszíteni. Lehetséges, hogy valaki a nehézségeket tapasztalva kiábrándul az életből. Nincs kedve élni, unja, nem akarja az életet. Elutasítja, utálja, esetleg gyűlöli. A haragját nem maga ellen fordítja, hanem a tiltakozás formáit választja. Azt mondta nekem valaki, miközben eljutottunk a fájdalmas életeseményéig, hogy tulajdonképpen a legerősebb kifogása az élettel szemben, hogy ő nem akart lenni. Nem kívánt megszületni, helyette döntöttek, amit nagyon zokon vesz. „Én nem óhajtottam idejönni, és most mégis itt kell lennem.” Úgy tűnt, lemondott arról, hogy az életének az értelmét megtalálja.

4. Provokálni az életet. Az elbizonytalanodásunk miatt a provokáció természetes válaszunk lehet. Ért egy nehézség vagy sorscsapás, és most nem tudjuk eldönteni, hogy eddig láttuk reálisan a világot, és élhetünk tovább a megszokott, elfogadott értékeink és bizalmunk alapján vagy sem. Lehet hogy tévedtünk, az élet nem olyan, mint gondoltuk, ezért meg kell változtatunk a hozzáállásunkat, életfelfogásunkat, világképünket. Lehet, hogy módosítanunk kell az értékrendünkön. Amikor tehát nem tudjuk eldönteni, hogy miképp álljunk az élethez, igyekszünk tőle választ kapni. Ez a provokáció. A szó azt jelenti: előhívni. A gyerek is provokálja a környezetét, hogy kiderüljön, hol vannak a határok, világos legyen, hogy mi helyes és mi helytelen. A serdülő is provokálja a szüleit, tanárait, hogy bizonyosságot nyerjen, mennyire veszik komolyan, amiről beszélnek, tényleg hisznek-e értékekben vagy csak mondják. Hitelesek vagy sem? A társkapcsolatban is provokálhatjuk a másikat, hogy tudhassuk, valóban szeret-e.

Lehetséges, hogy valaki hosszú távon sem képes eldönteni, hogyan viszonyuljon az élethez. Ezért megreked a provokációnál. Rengeteg kérdése van, amire nem talál választ, ezért vesztegel, nem ad bizalmat, nem dönt, nem indul el egy határozott irányba. Viktor Franki erre azt mondja, hogy előbb-utóbb érdemes fölismerni, hogy nemcsak mi kérdezzük az életet, hanem az élet is kérdez minket. Az élet ránk kérdez, és választ vár.

5. Önsorsrontónak, önbüntetőnek lenni. Ennek egyik nem tudatos formája, hogy a számunkra fájdalmas, sérülést hozó helyzeteket újból és újból megismételjük. Véletlenül olyan férjet választunk magunknak, aki folytatja azt, amit az apánktól szenvedtünk el. Teljesen véletlenül olyan nőt választunk, mint az anyánk, aki... Tehát az igazságtalanság nem oldódik föl, hanem reprodukálódik. Visszük tovább, tudattalan motívumoktól vezetve - és még rosszabbul vagyunk. Az önsorsrontás maradhat föltáratlanul, miközben kívülről úgy tűnik, hogy valaki egyszerűen csak nagyon szerencsétlen, a sors áldozata. A már ismerős, de számunkra káros helyzetek létrehozásának több módja van. Megte-remthetjük őket, például bántalmazó vagy szenvedélybeteg házastársat választva. Ezt a magatartást kiprovokálhatjuk. Egyes tüneteket, jelenségeket fölnagyíthatunk. Amikor a társunk hangosabban szól, kifejezi a nemtetszését vagy megiszik egy pohár bort, mi máris fenyegetve érezzük magunkat. Végül az is lehetséges, hogy olyasmit is belelátunk valakibe, egy helyzetbe, ami nincs is ott! A férjem focizik a gyerekekkel, és amikor gólt lő, azt a gyerekek elleni támadásnak látom.

Ha valaki meg van győződve arról, hogy ő rossz, és a szülei joggal tették vele azt, amit tettek, akkor ő ugyanazt saját magával is megteheti. Ha egyszer rossz, akkor bűnhődni kell! Az igazságosság ősi logikája. Ha rossz vagyok, nem engedhetem meg magamnak, hogy boldog legyek! Ha rossz vagyok, nem szabad örülnöm! Ha rossz vagyok, nem ér-

demlem meg a sikert! Hány és hány embert ismerünk, aki a siker kapujában „véletlenül” tönkretesz mindent? Elhitte, hogy ő rossz, és az eseményeket úgy kell alakítania, hogy megfeleljen az önmagáról alkotott képnek.

6. Az igazság megszállottjává válni. Ha valaki az igazság megszállottja lesz, azért nagyon súlyos árat kell fizetnie: egyrészt sosem lehet igazán önmagánál, másrészt sosem lehet igazán a másiknál, mert nem engedheti meg magának, hogy együttérző legyen. Az igazság megszállottja nagyon közel van valamihez, de nagyon távol valakitől - egyvalami érdekli őt: hogy mi az igazság. Ha például a felesége így szól hozzá: tudod, amikor reggel azt mondtad nekem, hogy te személtáda, dögölj meg, az nekem nagyon fáj! Mire a férfi azt válaszolja: én nem ezt mondtam - azt mondtam, te szemét, dögölj meg! Az igazság megszállottja nem engedélyezheti magának a szeretetet, és nem is bocsát meg, mert abszolutizál valamit, aminek jegyében üt-vág mindenkit. Ezzel önmagával is duplán rosszat tesz, mert elidegenedik mindenki mástól, de leginkább magától. Néha piedadistákra állítják őket, miközben félelmetes, ha valaki az igazságtalanság áldozataként, valamilyen veszteség következményeként az igazság fanatikusa lesz.

Ráadásul az igazság megszállottja előbb-utóbb a maga igazságának foglyává válik. Hiszen honnan tudhatnánk, hogy mi a teljes igazság? Neki azonban mindig van egy elképzelése róla, és azt keresztülveri bárkin. Nem véletlen,

hogy Jézus nem azt mondta, hogy legyen igazatok, hanem hogy legyetek igazak.

7. Bosszút állni. Sokféleképpen. Nyílt bosszú, rejtett bosszú, nagyon rejtett bosszú, bosszúcska. Azért mondom ezt így, mert nem minden bosszú, ami annak látszik, és ennek a fordítottja is igaz, hogy sok minden nem látszik annak, ami az. Ugyanis van, akinek az önmagáról alkotott képébe nem fér bele, hogy ő bosszút álljon. „Sose lennék képes rá!” Dehogynem!

Tudjátok, mi áll az Ószövetségben a szemet szemért, fogat fogért szemléletmód háttérében? Az, hogy az ellenőrzés nélküli, mértéktelen bosszúállásnak határt akartak szabni. Persze a mai humanista nézőpontunkból úgy látjuk, hogy kegyetlen önbíráskodás - valójában körülbelül háromezer évvel ezelőtt egy előremutató lépés volt ahhoz képest, hogy te rám lötytintetted a levesedet, én meg cserében kiszúrtam a szemedet. Ez a méltányos igazságosságnak egy formáját jelentette. Ezt múltuk felül kétezer évvel ezelőtt, a megbocsátás lehetőségével - elvileg. Ugyanis megbocsátásra az alkalmas, aki képes kinőni az ösztönös igazságérzete által diktált magatartásformákat.

8. A következő generációnak továbbadni a sérelmeket. Erről már sok szó esett. Az ösztönös igazságérzetünket megnyugtathatjuk azzal, ha a minket ért csapásokat továbbadjuk, ám az adok-kapok egyensúlya csak bennünk áll helyre, a környezetünknek okozott fájdalmak idővel visszahullhat-

nak ránk. Ismerek egy nénit, aki rendre arra panaszkodott, hogy a fia mennyire szeretetlen. Néha elgondolkodott magáról: „Jó, azt elismerem, hogy a fiamat gyakran megvertem, megbüntettem - de miért nem képes már fölfogni, hogy az ő érdekében tettem?! Tudja is ő, hogy én mennyit kaptam az apámtól! Belőlem is ember lett. Különbösen is, mivel én ez volt a szokás. Ő meg most üvölt velem, pedig én csak a javát akartam! Mikor látja már be ez a bűdös kölyök, hogy így nem beszélhet az anyjával?” A néni körülbelül nyolcvanéves, a bűdös kölyök ötvennyolc - nem csodálom, hogy ordít.

9. Az igazságtalanságot, veszteségeket átélve megbetegedni. Itt elsősorban testi betegségekre gondolok, miközben azt is tudjuk, hogy a balesetek ugyanúgy lehetnek pszichoszomatikus eredetűek, mint bármilyen fizikai tünet. A betegségeknek számtalan rejtett okuk lehet, ezek közül az egyik, hogy nem tudjuk eldönteni, kit áruljunk el. Velem szemben történt igazságtalanság, de ha azt a szüleim vagy számomra fontos, engem egyébként a maguk módján szerető személyek követték el, akkor ez ellen lázadni vagy ezt föltárni, kifejezni, kimondani, akár segítséget kérni félelmet kelthet bennem, hogy elárulom őket. Természetesen nem így van, de gyerekkorban a szüleinkhez, családjunkhoz tartozásnak, a rájuk szorultságunk miatt, fokozott jelentősége van. Amennyiben a dilemma tudatosul, akkor így fogalmazódik meg: vagy a szüleimet árulom el, vagy magamat. Ha pedig

valaki erre nem tud a maga számára elfogadható választ adni, akkor beleragadhat a tehetetlenségbe, és az ebből adódó feszültség valahol megjelenik. Az már egyéni, alkati kérdés, hogy kinek mi a gyöngye pontja, a test melyik szerve a leggyengébb, hogy annak működési zavarával kifejezze a dilemmát és az elakadást.

10. Egy életen keresztül másokat okolni és felelőssé tenni. Akivel szemben nagy igazságtalanságokat követtek el, megbzódott, sokat szenvedett, főleg gyerekkorban, gyakran azt gondolja, hogy ennek ő az oka, elhiszi, hogy ő a rossz, és a büntetést megérdemli. Így gyermekként önmagát teszi felelőssé olyasmért, amiért nem felelős, ez azonban annyira nyomasztó lehet számára, hogy a későbbiekben mindenért másokat hibáztat, mert felnőtként ezt már megengedheti magának. Ezért a saját életéért az „itt és most”-ban nem vállal felelősséget. Ha közel merné engedni magához azt, hogy ő ott és akkor nem volt felelős - ami persze óriási lelki megterhelést jelenthet -, akkor képessé válna arra, hogy a jelenben felelősséget vállaljon önmagáért. De amíg ezt nem teszi, létrehoz egy sajátos egyensúlyt, ami önmaga kárhóztatása és mások okolása között alakul ki. Az utolsó pillanatig a szüleinket okolni a saját életünk nehézségeiért, ezt nevezhetjük mamizmusnak, papizmusnak.

Gyerekkorban azért tehetjük magunkat felelőssé sok mindenért, mert a gyerek világának a középpontjában ő maga van. Ki más lenne felelős, mint én...? Hiszen a gyerek egy

énközpontú világban él. Ezért gyógyító hatása lehet, amikor kinőjük azt a látásmódot, amelyben az eseményeknek magunkra vonatkoztatva adunk jelentést és tulajdonítunk értelmet.

11. Cinikussá, bántóvá, kritikussá válni. Gúnyolódóvá, csipkelődővé, mogorvává, a másik embert megmaróvá, a világgal szemben ellenségessé válni. Sokan az őket ért igazságtalanságot ezzel próbálják ellensúlyozni. Amikor Jézus a haláltusáját vívta, sokan ott bámészkodtak, lődörögtek, és gúnyolódtak rajta. Vajon mi vezet el embereket oda, hogy amikor valaki tudhatóan egy igazságtalan ítélet következtében szenved, akkor lődörögjenek, bámészkodjanak, gúnyolódjanak? Valamiféle önvédelem. Ne kelljen szembesülni, ne kelljen együtt érezni, mert az elviselhetetlennek tűnik. Sok olyan embert ismerhetünk, aki ha teheti, belénk rúg, beszél nekünk, minden gyöngeségre lecsap, a legkisebb tévedést is megtorolja. Ez lehet egy válasz az őt ért igazságtalanságokra. Elszakítja magát másoktól, kihűl, fagyottan, megdermedve él, apadó testnedvekkkel. Nem könnyezik, nem verejtékezik. Hüllősödik.

12. Közömbössé, közönyössé válni. Ennek egyik módja lehet, amikor valaki belecsúszik a depresszióba. A depresszió háttérben nemegyszer egy dilemmát figyelhetünk meg: továbbra is megfelelek valaki másnak vagy legyek önmagam? Ha önmagam vagyok, elveszítetlek téged, és az elismerést,

Pál Ferenc

elfogadást, biztonságot, amit tőled kapok, ha viszont ragaszkodom a környezetem igenlő hozzáállásához, akkor magamat veszítem el. Tehát mindenképpen veszítek. A depresszió nagyon jól kifejezi a helyzetből fakadó tehetetlenséget. Amikor valaki a tehetetlenségben ragad, az együtt jár a gyász hiányával. Ha el tudnám siratni, meg tudnám gyászolni a veszteségemet, akkor tovább tudnék lépni. Különben megrekedek. Sokszor óriási szabadságot hoz, ha valaki rájön arra, hogy nem érdemes megpróbálni mindenkinek megfelelni. Sokan akkor lépnek ki a tehetetlenségből és önmarcangolásból, ha el merik engedni azt a vágyat, hogy őket mindenki szeresse. Megsejtik: attól, hogy valaki csúnyán néz ránk, még nem dől össze a világ. Azért, mert azt mondjuk valakinek, hogy nem, attól még tovább lehet élni. Ez nagy dolog! Ha az önmagamért való kiállításom a másikban dühöt szül, hát szüljön! Amikor ezt valaki át meri élni, kigyógyulhat a depresszióból. De az is lehet, hogy azáltal válik egészségesebbé, ha rájön, hogy tulajdonképpen egy akaratos kisgyerek tombol benne, aki nem képes elengedni, hogy ezt én így akarom, és ebből nem engedek.

13. Felszínes életet élni. Az élet nagy kérdéseit figyelmen kívül hagyni. Elmerülhetünk, beletemetkezhetünk a lét-fönntartásba, túlélésbe. Válhatunk anyagiassá, mert a tárgyi világ megfoghatóbbnak, elérhetőbbnek és kiszámíthatóbbnak tűnik, mint az emberek vagy az élet. Ráadásul pénzzel lehet valamennyi biztonságot teremteni. Igyekezhetünk az

anyagi javakon keresztül szellemibb értékekhez jutni. A számunkra biztosabb felől. Sok mindent tarthatunk fontosnak, de a lényegesről nem beszélünk, nem gondolkodunk, mert szorongást kelt, bizonytalanná tesz. Nem kockáztatunk, hiszen a világ éppen eléggé kiszámíthatatlan, inkább menedékeket keresünk.

Az önbecsülést meghatározó tapasztalati háttér

Virginia Satir szerint az önértékelés és önbecsülés súlyos hiánya vezet oda, hogy nem tudunk hitelesen kommunikálni, ami csak tünete annak, hogy nem tudunk hitelesek lenni. A hitelesség azt jelenti, hogy képes vagyok önmagammal azonosnak lenni. Mind ez idáig arról volt szó, hogy miért és miként idegenedünk el saját magunktól, és a sebzettségünk következtében milyen elégtelen válaszokat adhatunk a minket ért negatív eseményekre. Most nézzük meg, hogy milyen az egészséges önértékelést megalapozó tapasztalati háttér.

1- Olyan emberek között nőhetünk föl, akik szeretnek élni. Az egészséges önértékelést megalapozó tapasztalati háttérnek egyik legfőbb eleme ez. Egyszer hallottam egy interjút Singer Magdolnával, Polcz Alaine egyik legkedvesebb munkatársával. Azt kérdezte tőle a riporter, hogy úgy halt-e meg Polcz Alaine, ahogy tanította, hogyan érdemes meg-

halni. Singer Magdolna azt válaszolta, hogy szó, mi szó, Polcz Elaine a halálával is adott neki egy nagy ajándékot: megtanította különbséget tenni a között, hogy valaki fél a haláltól vagy szeret élni. Amikor ugyanis megkérdezte Polcz Elaine-t, hogy akar-e imádkozni, kevésbé akart, mint ahogy gondolta volna, inkább beszélgetett, zenét hallgatott. Singer kezdett megrémülni: fél a haláltól...? Hárítja a halált...? Aztán egy idő után rájött, hogy nem a haláltól fél, hanem szeret élni. Még a halál torkában is. Ahogy végül elment, az igazolta, hogy nem a rettenetről, félelemtől volt szó a halállal szemben, hanem arról, hogy az utolsó pillanatig szeretett élni. Ez pedig óriási különbség! Gyönyörű, nem? Valaki egész életében a halálról tanít, és amikor elmegy, az a végső üzenete, hogy érdemes élni. Ameddig az ember itt van, addig van minek örülnie, miért maradnia. Mellesleg Polcz Elaine-nek nagyon nehéz, borzalmakkal teli élete volt, tehát ha valaki, ő tudott volna arról beszélni, hogy mit jelent az a szó, hogy igazságtalanság, szenvedés.

A legfontosabb üzenet a családjunk köréből nem az, amit szavakkal mondtak el, hanem amit beszéd nélkül is megérezhettünk: az, ahogyan az élethez viszonyulnak. A gondolataink és az életre vonatkozó alapállásunk között hatalmas feszültségek adódhatnak. Mondhatjuk azt, hogy az élet hatalmas érték, miközben nincs kedvünk élni, vagy nem jelent önmagában is örömet, hogy lehetünk. Hogyan foglalnátok össze a szüleitök életre vonatkozó üzenetét egyetlen mondatban? A válasz sokatmondó...

2. A szüleink elfogadtak és befogadtak minket az életükbe. Akarták és akarják, hogy legyünk. Igent mondanak ránk. Gael Lindenfield alapján az önbecsülést megalapozó szülői magatartáshoz tartozik, hogy látják az értékeinket, és meg is nevezik azokat. Dicsérnek, ha rászolgáltunk, és szeretnek, ha éppen mi szeretetlenül viselkedünk is. Leguggolnak, lehasalnak hozzánk, hogy egy magasságba kerüljenek velünk. Olyan nyelvet használnak, amit megértünk, de nem kezelnek le minket. Meghallgatnak akkor is, ha nem könnyű minket követni. Lenyűgözi és izgalommal tölti el őket a tőlük különböző képességeink, adottságaink, irányultságaink és tehetségünk megnyilvánulása. Szabadon ölelnek és adnak puszit, de tiszteletben tartják a távolságra vonatkozó igényünket is. Feltétel nélkül elkötelezettek, hogy gondoskodnak rólunk mindaddig, amíg mi képessé nem válunk rá. Olyan otthont teremtenek, amelynek a berendezése igazodik a mi igényeinkhez is. Játszanak velünk és mesét mesélnek nekünk. Igyekeznek nem nevelési elvekhez, hanem a mi szükségleteinkhez igazodni. Elsősorban dicsérnek és jutalmaznak, mintsem szidnak és büntetnek. Bátorítanak, hogy kifejezzük magunkat és a szükségleteinket. Engedik, hogy gyerekek lehessünk. A gyerekkort és a ránk szánt időt értékesnek tartják. Elfogadják az önállósodási törekvéseinket, és segítenek az ahhoz tartozó készségek fejlesztésében. Becsülik a testünket és az egészségünket. A megfelelő növekedéshez adnak teret, szabályokat, kereteket biztosítanak. Következetesek, de rugalmasak. Támogatják a családon túli

kapcsolatainkat is, miközben védett közeget teremtenek és megvédenek. Az övéktől eltérő véleményünket is tiszteletben tartják. Bízunk bennünk, engedik, hogy kiszámítható kockázatokat vállaljunk, hogy tanulhassunk a hibáinkból. Bevonnak minket a világukba, de a generációs és szerephatárokat fönntartják. Elismerik a tökéletlenségüket, beismerik, ha hibáztak. Érettségünknek megfelelő elvárásokat támasztanak velünk szemben, segítenek célokat kitűzni, feladatokat megvalósítani. Engedik, hogy mi is adjunk nekik.

3. Miután a szüleink önmagukat, egymást és minket is elfogadnak, ezért elfogadhatónak tartjuk magunkat. Igent mondunk magunkra. De nagy dolog ez! A magyarországi statisztikák szerint 90% fölött van a testükkel elégedetlen nők aránya. A nők testével elégedetlen férfiak vajon hány százalékot tesznek ki? Önmagam elfogadásához alapvetően hozzátartozik, hogy elfogadom a testemet úgy, ahogy van. Azt mondom: tudlak szeretni, ezért is gondoskodom rólad megfelelően, és ezért sem közömbös számomra, hogy vagy.

Emlékszem, serdülőkor felé jártam, amikor egyszer édesanyám nagy zavarban azt kérdezte tőlem: „Feri, nem akarnád a füledet hátravarratni? Így a kamaszkor hajnalán lassan rád pirkad a szerelem - nem akarod növelni az esélyeidet?” Anyukám kedves volt, de engem az a fölszabadító érzés kerített hatalmába, hogy ez mégiscsak az én fülem! Tehát nem varrattam hátra. Jóban vagyok vele. Test, életút, családjunk, örökségeink, tehetségeink, tehetetlenségeink, sikereink, ku-

darcaink - az önefogadásban mind benne van. Tehát normálisnak tartom, tarthatom magam. Tudatosak az erényeim, jó tulajdonságaim, eredményeim. Merek önmagamban bízni. Alkalmasnak tartom magam az életre.

4. A világnézet átadása. Nagyon fontos, hogy egy gyerek képes legyen a világot, azt a számára egyre táguló közeget is megbecsülni, amiben él. Mit mondunk neki a világról? Azt, hogy a család az egyetlen biztonságos közeg, a külvilág azonban fenyegető? A családban oltalom alatt vagy, itt szeretnek téged, de odakint élethalálharc folyik? Egy olyan világnézetet kellene közvetíteni, ami nemcsak az „én”-ről és a „te”-ről szól pozitívan, hanem arról a világról is, amelyben az „én” meg a „te” benne van. Hogy a világ, amelyben élünk, szintén jó. Egy ilyen összefüggésnek az átadása nagyon fontos, különben rettenetesen megterheljük a gyerekeinket, mert kilépve az otthonuk ajtaján máris a harctéren találják magukat, ahol minden fenyegető, mindenért küzdeni kell és senki sem jóindulatú. Mindez az otthonlétünket is megterheli, mert akkor idehaza nem lehetnek problémák, mindig békének kell lennie, hogy átérezhessük, az egész napi harchoz van honnan erőt meríteni, megpihenni.

Nem minden embernek a személyisége kész arra, hogy hivatásszerűen éljen. Annak, hogy valaki a világ felé, mások felé pozitív, szeretetteljes, a másikat is jónak látó tekintettel tudjon fordulni, és energiákat fektessen be, úgy tudjon áldozatokat hozni, hogy közben önmagát ne tartsa annak,

döntő eleme, hogy a szülei mit közvetítettek felé a világról, amelyben élünk. A ma emberének az úgynevezett toleranciája nemegyszer csak közömbösség. Mindenki csináljon amit akar. Mindez nem a világnak, az emberi különbözőségeknek a pozitív szemlélete és mély elfogadása, hanem közönyösség, érdektelenség. Tehát nincs elkötelezettség a világ felé.

Egy teológust egyszer megkérdeztek arról, hogy Isten miért szentháromság, miért nem szentkettősség? Miért vannak hárman? A válasz: azért, mert két ember egymás iránti szeretetének is része, hogy együtt szeretnek másokat. Azzal válik teljessé a szeretetünk valaki iránt, ha átélhetjük, hogy együtt szeretünk egy harmadikat. Ezt gyönyörű gondolatnak tartom.

Egyszer eljött hozzám egy börtönlelkész, nagyon rossz lelkiállapotban. Hosszú hónapokig beszélgetett a börtönben egy fogva tartottal, és az volt a benyomása, hogy ez idő alatt óriási fejlődési utat járt be, megtért - ám miután kiszabadult a börtönből, szinte egy csapásra föl hagyott a hívó életével, és megint bűncselekményeket követett el. A lelkész azzal a dilemmával érkezett, hogy bízhat-e azokban, akiket a börtönben fölkeres. Van-e a tevékenységének értelme...? Nem egyszerűen azért mutatnak sokan változást, hogy ezáltal előnyökhöz jussanak? Nagyon meg volt rendülve, és kiábrándultan beszélt a munkájáról. Egyszer csak fölmerült egy alapvető kérdés: vajon azoknak az embereknek a személyisége, akik a börtönben ülnek, általában elég szilárd-e ahhoz,

hogy mélyen elköteleződjenek? Természetes-e, reális-e ezt várnunk? Ezért megbecsülhetünk egy-egy napot, egy-egy villanást, azt a törekvést is, amelynek lehet, hogy csak bizonyos ideig van látszatja. Hiszen sokuknak az a nehézsége, hogy kikötik a csónakot a bikához, de a bikát is elviszi a víz.

Albert Schweitzert egyszer megszólította egy újságíró: „Kedves doktor úr! Összefoglalná egy mondatban a hitét?” Ez a kérdés arra utal, amit én úgy nevezek, hogy instant szemlélet. Tehát a bölcsességet bezárjuk egy teafiiternyi papírkába, és abban a hitben ringatjuk magunkat, hogy ha azt megvesszük és elfogyasztjuk, akkor már a miénk. Egy mondatban foglalja össze a hitét... Albert Schweitzer körbenézett, rámutatott a betegekre, és azt mondta: „Én már összefoglaltam a hitemet.”

Az önbecsülést, növekedést lehetővé tevő egységes világnézet hatalmas kincs és ajándék. A szülők, a család többek között azáltal teszik lehetővé, hogy a világra vonatkozó információkat összegyűjtik és megszűrik a gyerekek érdekében, illetve az érettségüknek megfelelő módon válaszolnak a legnehezebb kérdésekre is. Alapszabályként kijelenthetjük, hogy ne mondjunk a gyerekeinknek olyat, amit később vissza kell vonnunk. Azután segítenek az információkat megérteni és értelmezni, valamint elrendezni, összefüggésbe állítani és történelmi távlatba helyezni. Szükségünk van arra is, hogy egyre világosabbá váljon az az értékrend és értelmezési keret, amelynek alapján minősítést adunk arról, hogy mi helyes és mi helytelen. A család visszajelzéseket ad, és

közvetít egy szabályrendszert is, amihez igazodhatunk, ami ellen lázadhatunk, de ami életvezetési támpontokat is nyújt, és eligazít az élet dolgaiban azáltal is, hogy megmutat egy lehetséges követhető hozzáállást és viszonyt, szemléletmódot a nehézségekkel, problémákkal, fölmerülő feladatokkal, kérdésekkel kapcsolatban. A szülők eligazítanak a problémák megoldásában érzelmi támogatással, tanácsadással, a megoldási lehetőségek feltárásával, konkrét segítségnyújtással. A család értékeli is a családtagok, gyerekek magatartását, jóváhagyja és motiválja a megfelelő cselekvési formákat. Ezen összetevők együttes hatása, következménye lehet, hogy olyan életszemléletre, világlátásra teszünk szert, ami az önbecsülés hátterét biztosítja.

5. Megfelelő kapcsolatok. A családban lehetnek szerepek, álarcok nélkül, megoszthatom magam, és feltárhatom az árnyékomat, sebeimet is, miközben biztonságban érezhetem magam. Félelem nélkül, biztonságban kifejezhetem az érzéseimet, szükségleteimet, élményeimet, nem kell állandóan igazodnom és megfelelnem. A veled való találkozásban lehetek önmagam, és a velem való találkozásban lehetsz önmagad. Meghittség. Az önbecsülés szempontjából a kielégítő emberi kapcsolatok, elsősorban a család és a közösségek természetes közeget biztosítanak az érzelmi és társas intelligencia fejlődéséhez.

A diákmissén az egyik kislány állandóan azt kutatta, hogy milyen választ várok a kérdéseimre. Miközben azt próbál-

tam elérni, hogy a gyerekek merjék használni a fantáziájukat, képzelőerejüket, és mondhassák, amit gondolnak, ez a szomorú arcú kislány görcsösen ült nagy igyekezetében, hogy kitalálja, mit tartok helyes válasznak. Amikor a halottak napjáról beszélgetve megkérdeztem tőlük, hogy mivel töltenétek az élők napját, ha volna ilyen, azt válaszolták, hogy játszánánk, énekelnénk, nagyokat ennénk, buliznánk. Ez a kislány mit mondott? Gyónnék. Ne már! Mi történt veled? Mennyi szorongás lehet ebben a gyerekben?

A testi-fizikai szükségletek mellett alapvető érzelmi szükségleteink is vannak. A család, a megfelelő kapcsolatok lehetővé teszik és biztosítják ezen szükségleteink betöltését. A séma-terápia szakirodalmában lényegre törően fogalmazza meg őket:

1. Biztonságos kötődés. A biztonságra, stabilitásra, gondoskodásra és elfogadásra való igény.
2. Igény az autonómiára, a kompetenciatudat megerősödésére, az önazonosság kialakulására.
3. Igény az érzelmek és a szükségletek kifejezésének szabadságára.
4. A játékra és a spontaneitásra vonatkozó igény.
5. Reális keretek és az önkontroll gyakorlásának igénye.

A megfelelő önazonosság, önbecsülés kialakulásának feltétele, hogy olyan családban, közegben nőhessünk föl, amelyben ezen alapvető érzelmi szükségleteinket is betöltik, azokra megfelelő válaszokat kaphatunk.

6. Tapasztalatból kiemelkedő kompetenciatudat. Vagyis nem arról van szó, hogy megdicsérjük a gyereket akkor is, ha nem szolgált rá - mert akkor hazudunk neki. Nem hülye, hanem gyerek: idővel egyre pontosabban tudja, ha valamit nem csinált jól. Ezer más dologért meg lehet őt dicsérni, de ha azt tupírozzuk, ami nincs, azzal nem teszünk jót neki. A tapasztalatból kiemelkedő kompetenciatudat azt jelenti, hogy át tudja élni: elérheti a céljait, a kapcsolatait képes fenntartani, a nehézségekkel meg tud küzdeni, a képességeit, adottságait tudja használni, fejleszteni. Vagyis olyan közeget biztosítunk, amelyben bátran vállalkozhat új dolgokra. Kísérletezhet és gyakorolhat, miközben ösztönzést, bátorítást, segítséget, elismerést kap, és engedélyt arra, hogy hibázzon és felelősséget vállaljon.

Bejött hozzám egyszer egy tíz-tizenegy éves kisfiú, és olyat kérdezett, hogy ha nem ülök, biztos hanyatt esem. „Feri atya, tudod, én rögtön hittanórára jöttem az iskolából, ezért ezt még a szüleimmel nem tudtam megbeszélni, de téged meg szeretnék kérdezni valamiről. Ma megkaptam a matematikadolgozatomat, és 97%-os lett. Nekem akkor korrepetálásra kell járnom?” „Nem!” - válaszoltam rémülten. Ilyen az, amikor egy gyereknek még kialakulatlan a tudása, a saját képességeivel, teljesítményével kapcsolatban.

A gyermekkor sebeinek gyógyítása

Hermann Hesse *Üveggyöngyjáték* című regénye gimnáziumi éveim egyik legnagyobb könyvélménye volt. Hesse, aki 1946-ban az életművéért kapott Nobel-díjat, utolsó éveit súlyos depresszióban töltötte, amiről nem sok szó esik. De azt se igen tudják, hogy élete első éveiben mi történt vele - márpedig a kettő szoros összefüggésben áll egymással. Hesse életútját Alice Miller értelmezi igazán megfontolásra érdemes módon *A tehetséges gyermek drámája és az igazi én felkutatása* című művében.

Hermann Hesse édesapja és édesanyja is naplót vezetett, ami nagyon megkönnyíti, hogy megértsük, miért lehetett depressziós az idős író, holott az emberek rajongtak érte. Néhány érdekesebb részletet idézek.

1881. „Hermann gyerekotthonba megy. Indulatos természete sok veszélyt okoz nekünk.” A gyermek ekkor hároméves!

1883. „Hermann, aki a gyermekotthonban gyorsan az erény mintaképévé vált, némelykor alig elviselhető. Bár megalázó számunkra, de komolyan gondolkodom, ne adjuk-e intézetbe vagy idegen házhoz. Túl idegesek és gyöngék vagyunk hozzá, és az egész háztartás nem elég fegyelmezett és szabályos. Úgy tűnik, mindenben nagyon tehetséges. Figyeli a holdat és a felhőket, hosszasan fantáziál a harmónium előtt, csodás rajzokat fest tollal és ceruzával, egész ren-

desen énekel, ha akar, és sosem fogy ki a rímekből." A kis Hermann ekkor ötéves.

1884. „Hermannal, akinek nevelése oly sok vesződséget és fáradságot okoz nekünk, kicsit jobban mennek a dolgok. Január 21. és június 5. között végig a gyermekotthonban volt, csak a vasárnapokat töltötte velünk. Ott jól viselte magát, de sápadtan, soványabban és lehangoltan került haza. Az utóhatás: láthatóan jó és egészséges. Most sokkal könnyebben kezelhető." A gyermek hatéves.

Amikor Hermann betölti a tizenötöt, szülei úgy döntenek, hogy végképp nem tudják a nevelését biztosítani, mert kezelhetetlen gyerek, és beadják egy olyan intézetbe, ahol szellemi fogyatékosokkal foglalkoznak. A fiú innen dühödtt leveleket ír anyjának és apjának, hogy azonnal vigyék haza, amelyekre azok újabb elutasításokkal válaszolnak. Tizenhat évesen a kis Hermann (aki ekkor már nem kicsi, hanem serdülő) úgy dönt, hogy jó fiú lesz - csak hogy kikerüljön végre az intézetből.

Már idéztünk Hesse *Demian* című regényéből, amelyben láthattuk, mennyire földolgozatlanul, gyógyulatlanul maradtak a korai életévek sebei. A könyvben úgy írja le a szülői házat, ahogyan azt gyerekként idealizálva szívesen látta volna, és hosszan ecseteli, hogy az apukája és az anyukája az erény mintaképei. Igaz, utána hozzáteszi: persze gyerekkora óta megismert egy másik világképet is, a cselédek, a szolgák, a hentesek meg a kiabáló kofák világát - és ez a kettő valahogy sosem vált eggyé számára. Otthon volt a szép világ, kint meg a csúnya. Az idős Hesse is mindvégig ra-

gaszkodott ahhoz, hogy otthon szép világ volt. Elérkeztünk a depresszió egyik gyökeréhez! A szülők nem tudnak mit kezdeni a gyerekükkel, aki azonban kiszolgáltatott nekik, nem akarja elveszíteni a szeretetüket, ezért mindazt, ami ő, ami ő lehetne és ami ő szeretne lenni, nem élheti meg. Mivel a szülei tehetetlenek, a gyerek sok mindenről kénytelen lemondani, hogy azt a minimális szülői gondoskodást megkaphassa, ami az életben maradásához szükséges. Ebből is következik, hogy számtalan késztetést, ami ő volna és lehetne, nem élhet meg. Amikor pedig felnőttként egy helyzetben megtehetné, már nem engedi meg magának. Sem a szomorúságot, sem az örömet, sem a haragot, sem a vágyait. Hogyan tudja elfedni a mélyben mindazt, ami lehetett volna? Mi az, ami ezt az egész hatalmas érzés-, ösztön-, vágy-, indulathalmazt képes kordában tartani? A depresszió, ami valamiképpen védekezés az ellen, hogy elárassza őt mindaz, amit gyerekkorában nem élhetett meg, nem érezhetett át. Ez a depresszió egyszerre tünet, ami jelent, kifejez valamit, segít és véd, hogy ne kelljen szembenézni a szülők hiányosságaival és annak ránk gyakorolt hatásával, és akadály is egyben, mert a szükséges fejlődés útjában áll.

Mi történik azzal a felnőttel, aki depresszióval védekezik, hogy a gyermekkorában át nem élt érzései felszínre kerüljenek? Az ilyen ember megvetéssel sújthatja saját személyét, miközben a gyerekkori önmagával egyáltalán nem együttérző. A hiánymotivált embereket az is jellemzi, hogy egyáltalán nem együttérzőek önmagukkal. Ha megkérdeznénk

őket, az derülne ki, hogy nem szeretik magukat. Lehetnek önzőek, akik hihetetlenül sok élvezetet próbálnak begyűjteni, akár végtelenül nagyképűek és akarnokok, nagyzóloák és akaratosak - de valójában nem szeretik magukat, főleg pedig azt a gyereket nem engedik közel magukhoz, aki megsérült kicsi korában. Azt a gyereket szégyellik - de sokan még ezt sem ismerik el. Náluk még annak a föltárása is külön folyamatot igényelne, hogy egyáltalán milyen érzéseik vannak saját magukkal kapcsolatban, ha a gyerekkorukra gondolnak. Ezért minden további nélkül el tudom képzelni, hogy valaki számára ez a gondolatmenet pszichologizálásnak, okoskodásnak tűnik.

A dalai láma minden évben összehív különböző neves tudósokat, hogy fontos dolgokról értekezzenek. Ennek a tudóscsoportnak az egyik beszélgetéséből készült a *Romboló érzelmek* című kötet, amiből szeretnék néhány sort idézni.

„...heves vitát váltott ki a tibetiek között arról, hogy az angolban - és a nyugati kultúrában - az együttérzés elvét láthatóan csak másokra vonatkoztatják. Őszentsége megkérdezte Owent. - A törődésre és együttérzésre használt tibeti szó, a tsewa magunkra és másokra egyaránt értendő. Amikor ön együttérzésről beszél, nem vonatkoztatja magára, csak másokra?

- Nem vagyok biztos abban, mi a jó válasz - felelte Owen. - Arisztotelész jut eszembe, aki azt mondja, hogy az önmagunk iránt érzett szeretet nem mindig önző. Az önmagunk iránt érzett tisztelet is ide tartozik.

- A kérdés valójában az, hogy az »együttérzés« szó pusztán emberbaráti értelemben használatos? - folytatta a dalai láma. Ez lényegi különbség, így heves társalgás bontakozott ki Őszentsége és a fordítók között a buddhizmus különböző elveivel kapcsolatban, amelyet angolra mind egyetlen szóval, az együttérzéssel fordítanak. [...]

A dalai láma bólintott, hogy ezt érti. Az alacsony önbecsülés témája felmerült az 1990-es Elme és Élet Konferencián is, amelynek témája az egészséges érzelmek volt, és amelynek szintén én voltam a moderátora. Sharon Salzberg, egy amerikai buddhista tanár számolt be az általa javasolt meditációról, amely azzal kezdődik, hogy az ember mások előtt magával szemben fejlessze ki a szerető gyengédséget. Mint magyarázta, erre azért van szükség, mert manapság nyugaton nagyon sok embernek igen alacsony szintű az önbecsülése, sőt szinte megveti magát. Amikor meghallotta ezt, a dalai láma először hitetlenkedett, annyira idegen volt tőle az öngyűlölet gondolata."

A dalai láma tehát megdöbben azon, hogy mi, nyugatiak az együttérzést mindig csak másra vonatkoztatjuk, és magunkra nem. Ez, úgy tűnik, kultúrjelenség, amit Keleten nem is értenek.

Mire van szüksége egy gyereknek? Először is arra, hogy tiszteljük, és vegyék komolyan azt, aki és ami ő. Érzéseit, érzeteit, szükségleteit és azok kifejeződéseit is. Figyeljenek rá, kapjon szabad teret a növekedésben, de szabályokat is, hogy el ne vesszen. Itt kezdődnek az igazi nehézségek, tudniillik

erre nem minden szülő képes, hiszen köztük is sokan vannak, akik többé-kevésbé hiánymotiváltak. Ez ránk nézve azt jelenti, hogy amire szükségünk lett volna, nem tudták nekünk megadni. Az a szülő, aki hiányt szenvedett, folyamatosan keresi azt a valakit, aki őt megérti, komolyan veszi, alkalmazkodik az igényeihez és minden föltétel nélkül szereti. Kiben láthatja meg ennek lehetőségét? A saját gyerekében. Egy hiánymotivált szülő, aki maga sem kapta meg mindazt, amire szüksége lett volna, a saját gyermeke születésekor sajátos lehetőség birtokába jut. A kezében van egy kicsi lény, aki függ tőle, csüng rajta, aki látszólag mindazt a hiányt képes lesz betölteni, amit a szülő a saját szüleivel való kapcsolatából hozott. Ebben az összefüggésben a gyerek szükséglete a második helyre kerül. Minél inkább hiánymotivált a szülő, annál több olyan helyzet adódhat, amelyben ő a fontos, és nem a gyerek, hiszen őneki vannak nagy hiányai. Ilyenkor kinek kell alkalmazkodnia? A gyerekeknek, ugyanis ő kiszolgáltató az apukájával és az anyukájával szemben, ezért háttérbe kell szorítania saját szükségleteit. Épp játszhatna, örülhetne, szomorú lehetne, akaratos lehetne, tombohathatna is - de nem teheti meg, mert a szülőnek szüksége van rá. Mivel rászorul a szüleire, ezért - és ez az evolúció bölcsessége - tudattalanul kialakul benne az a képesség, hogy a szülei akár nem tudatos szükségleteire is figyeljen. Nagyon finom érzéke alakulhat ki az ilyen módon sebzett gyerekeknek, hogy képes legyen mások ki nem mondott szükségleteit fölfogni és azokra válaszolni.

A segítő foglalkozásúak gyakran hiánymotivált szülőkkel nőttek föl, és az életben maradásuk föltétele volt, hogy ráhangolódjanak a szüleik kimondott és ki nem mondott, tudattalan és valamennyire tudatos szükségleteire, és ezeket a maguk módján beteljesítsék.

Egyik sétám közben egy fiatal házaspár ment előttem. Mindketten magas termetűek. Mellettük egy két év körüli kisfiú szaladt és bőgött. A házaspár az imént pálcikás fagyaltot vásárolt magának, és élvezettel nyalogatták. A kicsi is hasonló fagyaltot akart. A mama szeretetteljesen azt mondta: gyere, kaphatsz az enyémből, az egész túl nagy és hideg volna számodra. A gyerek azonban nem csak egy nyalásnyit akart, kinyújtotta a kezét a pálcika után, amit az anyja elhúzott előle. A kicsi kétségbeesetten sírt. És most az egész jelenet megismétlődött az apával. Itt van, kicsikém, mondta az apa szeretetteljesen, ehetsz az enyémből. Nem, nem! - kiabált a gyerek, és újból futni kezdett, megpróbálva ezzel saját figyelmét elterelni, de mindig újból visszatért. Irigyen és szomorúan nézett fel a magasba, ahol a két felnőtt elégedetten és egyetértésben élvezte a fagyaltot. Ahányszor az egyik szülő fölajánlott egy nyalást, a gyerek újból nyújtotta a kezecskéit a fagyalt után, és akkor a felnőtt, kincset tartó kéz újból visszahúzódott. Minél jobban sírt a gyerek, a szülők annál jobban derültek rajta. Sokat kellett nevetniük, és azt remélték, ezzel a nevetéssel a gyereket is felvidítják. Na, nézd csak, ez egyáltalán nem olyan fontos ügy, nem értjük, miért csinálsz belőle ekkora jelenetet! Egyszer csak a gyerek

leült a földre, és a válla fölött apró köveket kezdett dobni anyja felé, majd hirtelen fölkelt, nyugtalanul körülnézett, hogy ott vannak-e a szülei. Amikor az apa a pálcikáról teljesen lenyalta a fagylaltot, azt odaadta a gyerekeknek, és továbbment. A gyerek várakozással telve lenyalta a darabka fát, nézte, eldobta, újból föl akarta venni, de nem tette, és egy mély, kiábrándult zokogás rázta meg az egész testét. Aztán engedelmesen a szülők után sétált.

A szülők tehát szeretetteljesen beszéltek a gyerekekkel, följánlották neki, hogy ehét a fagyiból, még a pálcikát is odaadták, még derűsen nevetgéltek is. A gyerekek szüleikre utaltsága, kiszolgáltatottsága és sebezhetősége sokkal nagyobb, mint ahogy általában érzékelni, tudatosítani szoktuk.

Mikor lehet egy gyerek saját maga? Többek között akkor, ha a szülei visszatükrözik számára azt, hogy ő értékes és jó. Bár most bekakilt, ezzel együtt szerethető. Bár most toporzékol, azért még nincs vele semmi komoly baj. Ha a szülő visszatükrözi a gyerek számára, hogy ő elfogadható és szeretetre méltó, akkor a gyerek egészségesen tud felnőni. Ha a szülő hiánymotivált, akkor a gyerek az anya és apa hiányai betöltésének eszközévé válhat. Minél több mindent utasít el a szülő a gyerek szükségleteiből azért, mert a gyerek az ő hiányai pótlásának eszköze, annál inkább kialakul egy nagyon szűkös, sebzett, részleges és emiatt egyoldalú Én. Sőt, nemcsak egy többé-kevésbé sebzett, hanem gyakran egy kifejezetten szűk, deformált és sok értékes adottságtól meg-

fosztott, hiányos Én lakhat bennünk, de mire felnőttek leszünk, azt gondoljuk, ezek vagyunk mi.

Mi következik ebből? Például az, hogy tévesen észlelünk. A dalai láma írja egyik művében a következőt: „Az embernek két nagy tévedése van. Az egyik: hogy valóságnak tartja azt, ami nem az. A másik: hogy nem tartja valóságnak azt, ami az.” Márpedig ez mindnyájunkra többé-kevésbé igaz. Mivel a szűkös, sebzett, hiányos énünkben tudunk csak kitekinteni, azt gondoljuk, hogy az a világ, amit látunk, ami pedig a világ valójában, azt nem látjuk. Ezért a cél az lenne, hogy ez a hiánnyal teli, sebzett valaki, akinek alig van fogalma a valóságról, bár néha valamit megpillant belőle egy-egy csúcslélményben, egyszer csak megengedje magának, hogy olyasmit is átéljen, megtapasztaljon és magába fogadjon, amit pici korától nem volt szabad megtennie, és amiért jelenleg az énjének ez nem része, miközben a személyiségének az. Mi következik ebből? Sok fájdalom. Olyan fájdalmak, amiket például Hesse nem tudott, akart átélni.

Hessével százával, ezrével leveleztek a világ különböző pontjairól, mint egy nagy nyugati guruval, mert a könyveiben olyan sok bölcsességet írt. Belül meg ott reszketett egy szűkre szabott világba kényszerült, sebzett gyerkőc, aki nem mert szembenézni azzal, hogy a szülői ház egyáltalán nem olyan volt, amilyennek felnőttként szívesen látta volna. A gyógyuláshoz vezető út az, hogy épp azt a szűk, szegyenletesnek tűnő, nevetségesnek ható, gyöngye és sebzett

gyereket kellene részvétellel, együttérzéssel körbeölelni, és megtanulni szeretni. Ennek révén pedig átélni sok olyan szomorúságot, fájdalmat, örömet, vágyat, amit ott és akkor nem állt módunkban megtenni.

Az egyoldalú fejlődésünkől és sebzettségünkől következik az is, hogy felnőttként nem vállalunk felelősséget ott, ahol valóban kellene, és ott vállalunk felelősséget, ahol semmi keresnivalónk.

Ugyanezt a jelenséget írja le az is, hogy nehezen szeretjük azokat, akiket szerethetnénk, de foggal-körömmel ragaszkodunk azokhoz, akikkel pedig nem kellene függőségi helyzetben lennünk.

Azután nem félünk attól, amitől kéne, de rettegünk attól, amitől nem kéne. Egy szenvedélybeteg egyáltalán nem fél az alkoholtól, attól viszont, hogy átélje azt a megsemmisülés élményt, ami nyomorult helyzete realitásából fakadna, majd megszabaduljon tőle, retteg. Vagyis egy életen keresztül eltol magától egy félelmet, amit át kellene élnie, helyette pedig olyasmivel szerez enyhületet magának, amitől sokkal jobb volna, ha rettegne.

Elképzelhetetlen mennyiségű irreális, neurotikus büntudattal küszködünk, miközben amikor szabad akaratból elkövetjük a gazemberségeinket, akkor nincs lelkiismeret-furdalásunk, mert körbemagyarázzuk, lehasítjuk, kidumáljuk a cselekedeteinket. Mert bűnnek tartjuk azt, ami nem bűn, és egyáltalán nem látjuk annak azt, ami pedig joggal fájhatna.

Egy fiatal hölgy azzal keresett meg, hogy rendkívül gyönge az önértékelése. Bénának, hülyének, csúnyának, rossznak érzi magát.

- Feri atya, mit lehetne itt tenni? - kérdezte tőlem.

- Tehát te mindennap sokszor kimondod magadnak, hogy hülye vagyok, szerencsétlen vagyok, béna vagyok, ronda vagyok.

- Persze - válaszolta.

- Hányszor?

Elgondolkodott, majd azt vallotta:

- 50-60-szor.

- Akkor a következőt javasolom: vegyél egy magnót vagy diktafont, és mondd fel rá legalább százszor, hogy szerencsétlen vagyok, béna vagyok, nyomorult vagyok, hülye vagyok, ronda vagyok. Ezután naponta háromszor hallgasd meg.

- Micsoda?! Nem vagyok hülye, hogy egy ilyen magnószalagot végighallgassak! - válaszolta fölháborodottan.

- Mit hallok, hogy nem vagy hülye? Lehet, hogy amiért jöttél, már meg is találtad.

Mindenkinek érdemes lenne végighallgatnia, mi mindent vág a saját fejéhez nap mint nap. Ostorozom magam, mondta valaki. Ennél a képnél is elidőzhetnénk, hogy megrettenjünk attól, ahogy magunkkal bánunk

Amikor tehát megpróbálnánk gyógyulni, akkor egy dologban majdnem biztosak lehetünk. Félni fogunk attól, hogy ebből a világból valami feltáruljon előttünk. Úgy érezhetjük:

ha egy bizonyos életeseményt és az azzal járó érzéseket közel merjük engedni magunkhoz, az szorongáskeltő, fenyegető, veszélyes, a meglévő egyensúlyunkat kikezdő, esetleg szégyenletes lesz. A szorongásainkon keresztüljutni a gyógyulásnak a föltétele. Ezt a szenvedést meg lehet ugyan spórolni, de akkor bajosan gyógyulunk meg, vagy sosem tanulunk meg a sebeinkkel együtt élni, azokon túllátni.

Az a sokfelől lehasított, sebzett és egyoldalú valaki, akivel azonosítani szoktuk magunkat, azért formálódott így és alakult ilyenné, mert életben akartunk maradni. Valamikor megszületett egy válasz bennük, hogy elpusztulunk vagy sebzetten élünk tovább, és mi az életet választottuk.

Mit tehetünk akkor, ha a családjában az egészséges önértékelést, önbecsülést megalapozó tapasztalati háttér nem állt rendelkezésünkre? Milyen jó választ adhatunk a bennünket ért rossz dolgokra, Alice Miller kifejezésével: a fekete pedagógiára?

Engedélyezzük a tudást magunkról, a szüleinkről és a gyerekeinkről. Adjunk engedélyt arra, hogy tudhassuk, mi történt velünk, mi történt a szüleinkkel és mit tettünk a gyerekeinkkel. Ez persze rettenetesen nehéz is lehet. Hányszor hallottam már olyat: apám, anyám megírta élete történetét - nem bírtam elolvasni. Nagyon gyakori, hogy egy felnőtt gyerek rákiált a szüleire: erről ne beszélj - mert még nem engedélyezte magának a tudást arról, hogy mit tettek vele a szülei.

Az sem válik javunkra, ha másokat kizárólag gonosznak, rossznak, elvetemültnek látunk, akikkel szemben egyetlen reális és megengedhető eszköz létezik: az agresszió. Nézhetünk úgy másokra, hogy ők csak rosszak. A tudás, amit ilyenkor nem engedélyezünk az, hogy általában minden tettes egykor áldozat volt. Ezt igyekezhetünk nem tudatosítani, mert sokkal egyszerűbb azt mondani, hogy ő egy senki, egy velejéig romlott gonosztevő. Nehogy véletlenül meglásuk, hogy milyen volt a gyerekkora. Ezzel a bántalmazó magatartást nyilvánvalóan nem kívánom fehérre festeni, csak arra szeretném felhívni a figyelmet, hogy van olyan tudás, amit kifejezetten nagy belső munka árán merhetünk csak engedélyezni magunknak.

Egyik kliensem mesélte, hogy az édesanyja elindult egy önismereti úton, és fölismerte, mi mindent tett rosszul a fia nevelésével kapcsolatban. Egy idő után erről elkezdett a már felnőtt gyerekével beszélgetni. Elmondta, hogy már látja, milyen óriási hibákat követett el abban a hitben, hogy a tettei a javát fogják szolgálni, de most már rádöbbsent, mennyi kárt okozott neki. A fiúnak azonban érthető módon az első reakciója a harag volt az édesanyjával szemben. Felkiáltott, hogy hallgass, ne mondd ezeket, nem akarom tudni! Ne derüljön ki semmi, ne legyen világosság, félek tudni, hogy mi történt!

Amikor anyukám haldoklott, hazahoztuk a kórházból, hogy az utolsó heteiben otthon lehessen. Már morfint kapott, de voltak néha tiszta órái, és egy beszélgetésben azt mond-

ta nekem: „Feri, nagyon sajnálom, hogy neked kevesebb jutott.” Merthogy van egy ikertestvérem, és anyukám a halála előtt ki merte mondani azt, hogy ő többet kapott a szeretetéből, mint én. Mi volt az első reakcióm? Iszonyú dühösen, megrendülten mentem el aznap, és azt mondogattam magamban, hogy minek kellett elmondania?! Ennek mi értelme volt?! Ma azonban már hálás vagyok azért, hogy föllebbentett egy fátylat, lehetővé téve a tisztább megértést. A tudás engedélyezése óriási belső munkát igényelhet - de nagyon megéri!

A gyerekeinktől, a gyerekeink által is rengeteget megtudhatunk magunkról. Ráeszmélhetünk például, hogy nem is vagyunk olyan béketűrőek, mint gondoltuk. Megtapasztalhatjuk a határainkat - legalább nem idealizáljuk magunkat tovább. Sőt, a gyerekeinktől nagyon sokat megtudhatunk a szüleinkről is. Valaki így szólt egyszer hozzám: „Feri, képtelen vagyok visszaemlékezni arra, hogy a szüleim mit tettek velem bizonyos helyzetekben, de arra emlékszem, hogy én mit tettem a gyerekekkel ugyanezekben a szituációkban. Gondolom, valami olyasmit kaptam én is.” Vagyis meglátta magát gyerekként, ahogyan vele teszik azt, amit ő csinált a gyerekével. Gyerekként pedig elborzadt attól, ami szülőként jogosnak tűnt számára. Az is sokatmondó lehet, ahogy a szüleinket látjuk az unokáikhoz fordulni, hiszen gyakorta azok a rutinok jelennek meg, ahogy velünk bántak. Tehát a gyerekeinktől is nagyon sokat tanulhatunk.

A tanuláshoz együttérzésre van szükségünk a gyerekeink és önmagunk iránt. Amikor valaki a másikat bántalmazó ember lesz, és üti-vágja áldozatát, akkor tulajdonképpen a saját sebzettségét, traumáját ismétli meg. Lélektani értelemben próbál túljutni a vele történeteken, ezért újból átéli a megalázottságot, a kiszolgáltatottságot, de kizárólag az agresszor szerepéből, úgy, hogy egyáltalán nincs benne együttérzés az áldozattal. Ezért nem tud meggyógyulni. Ha az együttérzése megjelenne az áldozatra vonatkozóan, akkor együtt tudna érezni önmagával is, a sebzett részével, de ahhoz föl kéne ismernie, hogy ő valamikor áldozat volt, és akkor nem lehetett együttérző magával, esetleg a leghasznosabb az volt a számára, ha egyáltalán nem is érez. Valamikor az őt bántalmazó szüleivel kellett együtt éreznie. Most pedig elválasztja magát attól a résztől, akitől gyerekkorában el kellett idegenednie, vagyis saját, kiszolgáltatott gyerekkori valójától.

Tehát a tanuláshoz együttérzésre van szükségünk, különben bizonyos tartalmakat nem engedhetünk magunkhoz közel.

Fölfelé és ne lefelé válaszoljunk a családukban átélt séreléseinkre, vagyis a szüleinkkel nem rendezett kapcsolatainkat ne vigyük át a társunkra, majd a gyerekeinkre. Rengeteg válás hátterében az is áll, hogy egy föl nem dolgozott, meg nem oldott, át nem vívódott szülő-gyerek kapcsolat dinamikáit átvisszük a házastársunkra, és nem ott próbáljuk a Problémát megoldani, ahol az keletkezett. A párválasztá-

sunk egyik tudattalan, természetes motívuma a sebzettségünk, a sebzettségek találkozása, régi, megbetegítő helyzetek ismételtetése, miközben nem értjük, mi miért történik az életünkben. Ezért, ha valaki a szüleivel való kapcsolatába energiát fektet, az sokszorosan megtérül a partnerével és a következő generációval való kapcsolatában. A legrosszabb stratégia az, hogy nem érdekelnek többé a szüleim, mert most új életet kezdek a saját családomban! Ilyen egyszerűen nem létezik. A szüleink itt vannak bennünk, az összes feldolgozatlan nehézséget visszük tovább, próbáljuk kézben tartani, megoldani, föloldani, átélni, gyógyítani... Az más kérdés, hogy milyen módszereket, lehetőségeket érdemes igénybe vennünk a szüleinkkel való kapcsolat rendezésére, ha a szüleink továbbra is bántalmazóak velünk. Jogunk van megvédeni magunkat.

A serdülőkor nagy lehetőség önmagunk megismerésére.

A serdülőkor azért kitüntetett kor, mert ilyenkor a személyiségünk nagy fejlődésen, változáson megy keresztül, gyengének érezzük magunkat, sok minden átrendeződik, majd az önazonosságunk, önértékelésünk szilárdabbá válik. A serdülő, bár nem akarja, olyan intenzitással él meg érzéseket, élményeket, olyan tapasztalásai lesznek, melyeket lehet, hogy kicsi korában élt meg utoljára, mert azóta megtanulta magát kontrollálni, fegyelmezni. Tanulnia kellett, különórákra járni, kötelességeket teljesíteni, készülni az életre... Egy gimnázium jelmondata így üzen a felnőtteknek: „**Mi**

nem készülünk az életre, hanem élünk." Érdemes úgy tekinteni a gyerekeinkre, hogy már most is vannak.

Egyszer egy családos közösségben ültem, és az egyik anyuka hirtelen kifakadt: „Egyszerűen elviselhetetlen, hogy a gyerekeim, akik régen olyan aranyosak voltak, most hivataltól ellenségnek tekintenek!" Teljesen fel volt dűlva, holott egyébként pedagógus, de más az, amikor a saját gyerekeinkkel kapcsolatban tudatosul bennünk valami. A serdülőből elemi erővel törnek elő ösztönkésztetések, és ebben a korban természetes módon végigjárjuk a személyiségfejlődés már ismerős állomásait. Éppen ezáltal válik lehetségessé, hogy módosítsunk, átírjunk, gyógyítsunk valamit, aminek lenyomata már bennünk van. Magzati korban belülről rugdostuk az anyukánkat, serdülőként pedig - képletesen - kívülről tesszük ugyanezt. Ezért a kamaszkor mindenki számára óriási lehetőség lenne - ha a szülők elfogadnák és bírnák a nehézségeit, tudva, hogy ez az életszakasz is elmúlik, nem tart örökké. Sajnos sokan csak azt élik át, hogy velük szörnyű igazságtalanság történik - és ez bizonyos szempontból így is van. Ha csak azokat a mondatokat vesszük, amelyek elhangoznak a serdülő ifjak szájából, elfogadhatjuk, hogy fájdalmas lehet hallgatni őket. Kifejezetten emberpróbáló. Ha azonban - és ez Alice Miller érdekes gondolata - a szülők ezt az utolsó természet adta lehetőséget a gyerekek fejlődésére nem becsülik meg és használják jól, akkor a gyerekek még nehezebb helyzetbe kerülhetnek. Hamar az alkoholhoz, droghoz nyúlhatnak, mégpedig azért, mert ezek

szabad teret biztosítanak, hogy a nem engedélyezett élményeiket, érzéseiket, vágyaikat végre megéljék, megtapasztalják. Hogy mégiscsak rátaláljanak egy olyan világra, ahol önfeledtek és szabadok lehetnek, legalább élményszinten... Vagyis, a szüleiktől való függést a drogoktól és az alkoholtól való függőségre cserélik föl. Nagyon elgondolkodtató, ha egy fiatal már csak valami külső dologtól való függőségben merheti megélni azt, amit megélhetne önmagából fakadóan is, ha kapna és maga is adna rá engedélyt, ha lennének felnőttek, akik megfelelő bölcsességgel és énerővel elviselnék az ő érzelmi hullámzását.

Sok serdülőkorú fiatalat tanítottam már, ismerős számomra az a hiányérzet, ami abból fakad, hogy mintha évekig csak beletennék a kapcsolatba, és semmit sem látnék viszont belőle. Ül a kamasz elutasító faarccal, semmi nem jó neki, bármit mondok. Aztán harmincéves korában, amikor találkozunk az utcán, azt mondja: de szívesen jártam azokra az órákra, milyen szép idők voltak... Hm...

Az önismereti munka keretében ezért érdemes és izgalmas visszaemlékezni, hogy milyen tartalmak törtek belőlünk felszínre, amikor serdülők voltunk. Mit próbáltunk ott átélni, és mit nem mertünk megélni? Lehet, hogy bizonyos késztetéseket ekkor engedtünk meg magunknak utoljára, és azóta megint bezáródtunk. Van, aki serdülőkorában volt a legelviselhetetlenebb és egyben a legnormálisabb.

Kamaszkori vagy felnőttkori függőségeink gyakran a gyermekkori függőségek és alávetettségek, kiszolgáltatottságok ismétlései. Felnőttként tehát sok esetben megismételjük azt a dinamikát, ami gyerekkorból már ismerős számunkra. Függőségi viszonyba pedig bárkivel, bármivel kerülhetünk, aki, ami elég erős vagy tartós érzelmi választ tud kiváltani belőlünk. Azt is mondhatnánk, hogy most már nem a szüleink hatnak ránk, esetleg manipulálnak, hanem más személyeknek, szereknek szolgáltatójuk ki magunkat, hogy manipulálhassanak minket.

Végző soron nem haragudni akarunk a szüleinkre, hanem szeretni őket. Ez néha nagyon nehezen megy, de a szívünk mélyén ezt akarjuk. Nagy nehézségekbe ütközhetünk, mert ha az embert felnőttkorában éri igazságtalanság, bántalmazás, az ellen valamennyire tud védekezni. Gyerekként nem vagy alig. Ha engem felnőttként igazságtalanul elvisznek a Gulágra, akkor ott akár gyűlölhetem is a fogva tartóimat. Szabad haragudnom rájuk. Oloffson Piacid atya például az indulatot is a túlélés eszközévé tette, mert azt mondta: a rettenetes tíz év alatt az is segített, hogy különb akartam lenni a fogva tartóimnál. Nagyon kreatív megoldás, mert megőrzött általa valamit az emberi méltóság tudatából. Nemcsak azt mondta, hogy ők is emberek, ők is áldozatok voltak valamikor, szeretnünk kell őket, hanem hogy kicsiként is lehetek nagy. Azért ebben van élni akarás, asszertivitás, ugye? Piacid atyának ezen a mondatán sokat gondolkodtam, mert

látszólag nem elég keresztény. Valójában azonban jó irányba tereli az agressziót, a haragot, az indulatot, a gyűlöletet, a bosszúvágyat. Majd én megmutatom nektek, hogy lehet emberségesen is élni!

Tabódy István atya több mint 18 évet ült börtönben, ebből 6 évet Recsken, ahol nap, nap után jött egy smasszer, és iszonyatosan megverte. Tabódy István, aki katonatiszt volt korábban, mindig azt mondta: „O megver, én szeretem.” Miután azonban már nagyon sokszor volt vele kegyetlen, azt gondolta magában: „Ha még egyszer hozzám ér, agyonütöm.” Be is jött az őr, de ez egyszer nem kezdte ütni, hanem azt kérdezte: „Mondja, Tabódy, ha én most magát százhuszonnyolcadszor is megverem, akkor is szeretni fog?” Tabódy azt válaszolta, hogy igen, bár magában arra gondolt, hogy ha kezet emelsz rám, agyonütlek. Erre az őr azt mondta: „Ide figyeljen, amíg itt lesz, én magát megvédem.” Ez az őr, amíg Recsken volt, mindent megtett érte. Döbbenetes dolog, amikor az agresszor egyszer csak képes váltani, és együtt érezni az áldozatával!

Ha tehát valaki felnőttként Recsken vagy a Gulágon raboskodik, akkor szabad neki gyűlölni a fogva tartóját, és azt gondolnia, hogy ha még egyszer kezet emelsz rám, agyonütlek. A gyerekeknek a szüleivel szemben nagyon veszélyes ezt gondolnia, mert ha érzelmileg elszakad tőlük, rettenetesen egyedül maradhat, ezért a kiszolgáltatottsága sokkal nagyobb. Azért tud olyan embertelen helyzetbe kerülni egy gyerek, mert annyira kiszolgáltatott, hogy nemegyszer a ter-

mészetes érzéseit sem engedélyezheti magának. Úgy is megfogalmazhatnánk, hogy a gyerek egy szeretett üldöző előtt áll, ezért védtelenebb, kiszolgáltatottabb. Vagy azért, mert a bántalmazás attól érkezik, akitől a gondoskodás is. Egy tibeti szerzetest arról kérdezték, hogy mi volt a több évtizedes kegyetlen börtönélet során a legszörnyűbb számára. „Amikor elvesztettem az együttérzésemet a fogva tartóimmal” - válaszolta.

Önmagunk elárulásához a szüleink szeretete is kellett.

Nem csak a félelem és a kiszolgáltatottság. Ez nagyon fontos, mert a szülők leértékelése, megvetése, démonizálása nem segíti a növekedésünket. A szüleink úgy szerettek minket, ahogy tudtak, de biztos, hogy szerettek a maguk módján. Ez mit jelent? Hogy egy gyerek a szüleivel szemben nemcsak azért árulja el magát, mert kiszolgáltatott, hanem azért is, mert egy róla valamiképpen gondoskodó ember veszi erre rá. Ez a csavarnak a csavarja. Hogy azért is tesszük meg végül, mert szeretnek.

Egy ötvenéves pap a következővel jött el hozzám: „Új álmóshelyre kerültem, nagyon vártak itt. Hallatlanul lelkes vagyok, még egy csomó erőm van, de nem akarom sokadjárara is túlvállalni magam és teljesen kikészülni, mert akkor már a reális lehetőségeim alatt szoktam teljesíteni.” Azzal érkezett, hogy nézzük meg, mi a kulcsa annak, hogy kizsigereleli magát. Elmondta: azt szokta meg, hogy a plébániának az ajtaja mindig nyitva van, hogy bárki bejöhessen. Egyik al-

kalommal éppen fehér klottgatyában pihent az ágyán, és ahogy jobbról balra fordult, arra lett figyelmes, hogy egy hetvenéves néni áll az ágyánál. „Jaj, atya, bocsásson meg, de ez annyira jó, hogy magához mindig lehet jönni...” Megkérdeztem tőle, mi veszi rá arra, hogy nyitva hagyja az ajtót, és erre azt válaszolta, hogy a hívek szeretete. Hogy szeretik őt. „Olyan szeretettel fogadtak, azt mondták, örülünk, hogy téged kaptunk, mert olyan szépen beszélsz vasárnap, és úgy szeretünk téged!” Vagyis egy ötvenéves papot szeretettel rá lehet venni a saját szabadságának, határainak, szükségleteinek az elárulására. A saját önvédelmének a feladására. Csak szeretni kell.

A helyzetünk tehát azért annyira nehéz, mert a szívünk mélyén mindannyian szeretjük a szüleinket, és a maguk módján a szüleink is szerettek minket. Ezért tűnhet a szüleink elárulásának, ha gyógyulni akarunk. Azt gondoljuk, ha föl kell ismernünk az általuk okozott károkat, azzal eláruljuk őket, azzal hűtlenné válunk, szeretetlenné, hálátlanná, becsstelenné, igazságtalanná - ezért inkább nem megyünk bele ebbe a folyamatba. Pedig mondhatunk egyszerre nemet a szüleinknek és igent a szüleinkre.

A harag, esetleg a gyűlölet, a bosszúfantáziák átélése nélkülözhetetlennek tűnik. Aki az őt megnyomorító szorongástól meg akar szabadulni, kénytelen lesz a haragjával szembenézni. Amikor elindul valaki az önismeret útján, akkor egyszer csak - ha nem nagyon sérült - jönnek a bosszúfantáziák.

Jön a harag. Érkezik az agresszív indulatok. Elképesztően utálhatjuk a szüleinket, nagyszüleinket, tanárainkat egy ideig. Ez újabb félelmeket kelthet bennünk, mert indokolatlannak tűnik. Honnan ez az eszméletlen bosszúfantázia. ..? Mi ez az iszonyatos harag...? Megrémülünk magunktól. Mi lesz így velem? Ez biztosan nem jó út! Eddig azt hittem, tudok szeretni, és most kiderül, hogy nem? Kiderül, hogy tulajdonképpen rossz vagyok? Az önmagunkról alkotott képbe tudniillik ezek az indulatok általában nem férnek bele, mert már kicsi korunkban elkezdtük őket kirakni onnan. Ezt úgy mondja a lélektan, hogy ha az érzéseket, indulatokat a szülő nem engedélyezi, akkor ezeket le kell hasítani, és úgy felnőni, hogy az önmagunkról alkotott képnek ezek nem lehetnek részei. Ezért, amikor felnőttként jön egy gyűlölethullám vagy bosszúfantázia, akkor megrémülünk. Pedig úgy tűnik, ezeknek a felnőtt ember esetében már indokolatlannak tűnő érzéseknek az átélésére igenis szükség van, főleg, ha már kidugták a fejüket, mint a giliszta esőben, amikor nem kap elég levegőt. Általánosságban elmondhatjuk, hogy az indokolatlanul erős szorongás elfojtott agresszióra, az agresszív magatartás pedig elfojtott szorongásra utalhat. Ezért a szorongó ember feltörő indulatai egy érettebb egyensúly lehetőségét hordozzák magukban.

Van egy zseniális mondás: a harag a fájdalom előszobája. Ez a kijelentés két dolgot is üzen. Az egyik, hogy a haragnak, a bosszúfantáziáknak, az indulatoknak az átélése sosem a végpont. Utána rosszabb jön. Tehát aki már attól megret-

ten, hogy milyen késztetések vannak benne, annak a következő lépés szinte elviselhetetlennek tűnik. Ha azonban a haragomat valamennyire engedélyezem, azért az egyfajta megkönnyebbüléssel, fölszabadulással járhat együtt. Persze, ha valaki már húsz-harminc éve haragszik a szüleinek, akkor elakadt. A haragnak, az indulatnak az átdolgozása egy lépés a fájdalom felé, mert a harag és az agresszió mögött a gyász kezdődik. Egy mélységes szomorúság, amit még nehezebben engedünk meg magunknak. Egy végtelen csalódottság, hogy ez vagy az megtörténhetett velünk, hogy éppen a szüleink tették, akiket szerettünk. Nagyon sok fájdalom jöhet ilyenkor. Van, aki épp azért akad el a haragjában, hogy elkerülje a fájdalmat, a gyászt, holott azt át kellene élnie, hogy aztán gyógyulhasson és magára találhasson. E nélkül nehezen jutunk el a valódi szeretetünkhöz, amit már szabadon élhetünk meg azok felé, akik ugyanúgy nem tökéletesek, mint mi. Tehát, ha valaki azt mondja, énbennem nincs is harag, akkor azt gondolom, valószínű, hogy a dühétől elszakítottan él. Talán valamikor a szorongás felé vette az irányt.

A harag mögött a valódi fájdalom, a veszteség, a gyász átélése lehetővé válik. Ez nem egyenlő azzal, hogy sajnáljuk a szüleinket. Itt szoktunk csúsztatni. Valamennyi ismeretet és haragocskát engedélyezünk, de mivel ez nem hatol elég mélyre, sem a harag, sem a gyász nem jelenik meg, marad a sajnálat. Az pedig kevés a mély, megdolgozott, szabad szeretethez. Legföljebb az önsajnálat mocsarához visz közelebb,

miközben sokkal értékesebbek vagyunk annál, hogy az önsajnálat is beérjük.

Abszurdnak tűnő viselkedésünknek megvan a maga kora gyermekkori előtörténete. Ezek a motívumok ezért nagy kincsek az önismeret szempontjából. Az álmaink, az elszólásaink, a magunk számára is váratlan reakcióink, indulataink és mások számára furcsa szokásaink kincsesbányát jelentenek. Biztosan mindenki sok példát tudna sorolni arra is, hogy amikor szerelmesek leszünk, olyasmiket teszünk, amiket magunk se gondoltunk volna. Nem furcsa, hogy olyan társadalomban élünk, ahol a gyász vagy a szerelem nem ok arra, hogy szabadságra menjünk?

Ha annyira tisztelnénk a gyerekeinket, mint a szüleinket, akkor nagyon jó gyerekkoruk lenne. Merthogy a szüleink iránt hallatlanul lojálisak vagyunk. Még akkor is, ha felnőttként tele vagyunk kifogásokkal velünk szemben, tudattalanul a lojalitásunkat fönntartjuk. Nem dönthetünk arról, hogy kik a szüleink, de arról sem, hogy hozzájuk tartozunk vagy sem. Az összetartozásunk lehet tudatos vagy tudattalan. Amennyiben nem tudatos, az ereje, a hatása még meghatározóbb lehet, mert ellenőrizetlenül formál minket és alakítja az életünket.

Ahogy önmagunkkal bánunk, nagyrészt úgy bántak a szüleink velünk. Ezért nagyon érdemes rácsodálkozni arra,

hogyan bánunk magunkkal. Ezt szebben is tudom mondani: minden felnőttben él egy gyerek, és az a kérdés, hogy a benned élő gyerekkel hogyan bánasz. Sajnos az a tapasztalatom, hogy nagyon durvák vagyunk vele, és - gyermekkori logika alapján - ha úgy gondoljuk, hogy rossz, akkor megvonjuk tőle-magunktól a szeretetet. Ennek nem mond ellent, hogy közben mindenféle élvezetekkel próbáljuk elviselhetővé tenni annak következményeit, hogy elítéljük, megvetjük önmagunkat. Akkor maradnak a függőségek és az élvezetek, mert az élet szeretetéhez és öröméhez sokkal nehezebb eljutni!

Ismerjük meg szüleink életét, hogy a saját életünket élhessük. Minél kevésbé ismert, tudatos számunkra a szüleink élete, annál intenzívebben jelenítjük meg azt a saját életünkben.

A második világháború utáni Németországban pszichológusok, pszichiáterek arra a döbbenetes dologra figyeltek fel, hogy miközben a szülők semmit sem mondtak gyerekeiknek a saját életükről, ők mégis elkezdtek annak szimbolikus megélését és továbbvitelét. Például egy anorexiás kislány, akivel szinte semmit sem közöltek a szülei arról, hogy mi történt velük Auschwitzban, a pszichiáterének azt mondta: én is éppen 28 kiló vagyok, mint az anyám volt a lágerben. Ez volt a gyerek számára az egyetlen szál, ami a kapcsolatot jelentette az anyjához, mert erről a tényről tudott. De az anya különben nem volt hajlandó beszélni az életének erről a szakaszáról. Ennek az lett a következménye, hogy a

gyerek magára vette ezt a titkot és annak terhét, és olyasmit próbált megélni, amit az anyjánál kellett volna hagynia. Már teljesen munkaképtelen volt, ott feküdt 28 kilósán az ágyában, és milyen tárgy volt az éjjeliszekrényén? Az édesanyjának a kiskanala, amit Auschwitzban használt, miközben körülbelül annyit is evett, mint ő. Ezeknek a helyzeteknek a feloldásában nagy segítség, ha a szülők - számukra is elfogadható formában - beszámolnak arról, hogy mi történt velük, és kifejezik azt, hogy ezzel nekik kell foglalkozniuk, nem pedig a gyerekeiknek.

Tehát ismerjük meg szüleink életét, hogy a sajátunkat élhessük! Nem feladatunk az övékét feldolgozni és megoldani, mert ez az ő dolguk. Hány és hány helyzet szól arról, hogy valaki, aki gyerekkorban megszokta, hogy megmenti az anyját az apjával szemben, vagy lelkére beszél a részeg apjának, hogy ne igyon többet, felnőttként is újból és újból megpróbálja megmenteni a szüleit. Pedig ez nem az ő dolga. Sokan nem képesek meghúzni a saját felelősségük reális határait, ami pedig általában a következő generációnak a kárára válik.

Jött hozzám egy nagyon kedves valaki.

- Feri atya, édesanyámnál rosszindulatú daganatot diagnosztizáltak, és hétről hétre nagyon súlyosan romlik az állapota. Ezért felajánlottam Istennek, hogy ha túléli a rákot, én elmegyek apácának, hogy ő élhessen. Mi a véleményed erről?

- Azt gondolom, te mindent megtennél, hogy az anyukád éljen. Látom rajtad, hogy mindent. Azt nem tudom,

hogy van-e köze a te apácahivatásodnak az édesanyád rákjához.

Kicsit gondolkodóba esett, aztán azt mondta:

- Már évek óta nincs barátom, és arra gondoltam, miért ne lehetnék apáca? Lehet, hogy ez egy kivételesen jó pillanat. Lehet, hogy ez az én élethivatásom.

- Akkor te azt mondod nekem, hogy az Isten az édesanyád gyógyulása révén fogja megmutatni neked, hogy van-e szerzetesnői hivatásod? - kérdeztem tőle.

- Igen.

- Akkor ez azt jelenti, hogy édesanyádnak meg kell halnia, ha Isten úgy dönt, hogy ne legyél apáca.

- Erre nem gondoltam - mondta.

Nem gondoltam, hogy van a dolognak egy másik oldala is. Mi eddig folyamatosan ezzel a másik oldallal foglalkoztunk. Hogy felnőtünk, de valakinek a gyerekeként érezhettünk készletét arra, hogy megmentsük a szüleinket. Egész tudattalan módon, pedig ez nem a mi dolgunk. Azt gondolom, ez a kedves lány sokkal jobban járt azzal, hogy tudatosított magában valamit, mint ha tíz év múlva örök fogadal-masként beszélgettünk volna arról, hogy van-e neki hivatása vagy nincs. Ezzel együtt lehet, hogy apáca lesz. Remélem, szabadon dönt majd róla.

Ismerjük föl a megvalósíthatatlan erkölcsi követelményeinket, amelyeket a gyermekeinkkel szemben támasztunk, mert ők ezek teljesítéséért az életterületükkel fizethet-

nek. Minden erőt, életkedvet elveszíthetnek. Ne várjuk el egy gyerektől, hogy mindig jól viselkedjen, és közben kizárólag pozitív érzései legyenek, ha pedig valami nem sikerül neki, ne lehessen dühös. De sokan teszik ezt! Azt akarják, hogy úgy legyen jó, hogy közben még csak ne is érezhessen, gondolhasson semmi olyat, amit nem illik. Nincs felnőtt, aki ilyen lenne - és egy gyerektől megköveteljük? A megvalósíthatatlan célok kitűzése lelki, de akár testi értelemben is megbetegítő egy gyerek számára, ha azt elérendő követelményként állítjuk elé. Legyél mindig őszinte, de tilos haragudni, vagy játsszál önfeledten, de ne piszkold be a ruhádat! A sort hosszan lehetne folytatni. Sokan gondolják, hogy a gyerekeiket azáltal tisztelik, értékelik és becsülik meg, ha olyan döntéseket is rájuk bízunk, amelyekhez még nem elég érettek, tapasztaltak és felelősségteljesek.

Tanuljunk meg az agressziókkal együtt és nem annak ellenében élni. Az agresszió a harag veresége. Tehát elsősorban a harag megfelelő formákban való megélését és megjelenítését kéne engedélyeznünk és megtanulnunk. Az önérvényesítés másokat nem fenyegető, veszélyeztető módjait. Nagyobb szabadságot és érettséget jelent, ha valaki képes kontroll alatt tartani az agresszióját, mint ha el van vágva tőle. Például a jó vezetői alkat ismérve, hogy szereti a hatalmát gyakorolni, de azt kontrollált formában teszi. Az eredményes sportoló képes a szabályok adta kereten belül használni az agresszióját. Fizikai támadás, bántalmazás ese-

tén önmagunk megvédéséhez megfelelő mértékű agresszióra is szükségünk lehet.

Ne várjuk el, ne kényszerítsük ki a fölmentést, a megbocsátást a gyerekeinktől! Azt vagy szabadon megkapjuk tőlük, vagy megint valamiféle kényszert alkalmazunk velük szemben, mint gyerekkorukban. Kimondhatjuk, hogy fiam, most látom csak, mit tettem, lányom, most már másképp tenném! De hagyjuk azt a mondatot, hogy ugye meg tudsz bocsátani anyádnak, aki szeretett téged! Végre itt a nagy pillanat, hogy megengedjük, hogy megbocsásson vagy ne bocsásson meg nekünk. Hogy fölmentsen bennünket vagy ne mentsen föl. A legtöbb ember egyébként, ha kap néhány hiteles mondatot a szüleitől, megbocsát. Ez a tapasztalatom. Ezer és tízezer vétekre lehet feloldozást nyerni egy hiteles, belülről megdolgozott szülői kiállással, a sérelmek elismerésével. Ne követeljük a gyerekeinktől, hogy bocsásson meg! Bizzuk rájuk, hogy megteszik vagy sem. Ha erőltetjük, mert megrémültünk, bűntudatunk van, félünk vagy szégyenkezünk, újabb terhet rakunk rájuk, hiszen ismét kihasználjuk őket, hogy általuk fölmentést kapjunk. Rendezük ezt el magunkban, a gyerekeket meg hagyjuk szabadon! Ráadásul kellő szabadság hiányában alig beszélhetünk megbocsátásról, sokkal inkább megfelelésről van szó, tehát nem is azt kapjuk, amire vágyunk.

A bűntudatot ne kerüljük el, ne hárítsuk az okát másra és főleg ne védekezzünk. Lehetőleg ne mondjuk azt a gyerekeinknek: „Ha te nem teszed akkor ezt vagy azt, én sem csináltam volna, amit végül tettem.” „Elképzelheted, anyád sem adta volna azt a nyaklevest, ha te...” Amikor a szüleinkkel való kapcsolatunkról gondolkodunk, felnőttként lehetőségünk van arra, hogy a felelősségünk határait a realitásnak megfelelően húzzuk meg. Apám megvert, de meg is volt az oka rá! Mi volt az az ok? Az, hogy a haragjával, az agressziójával nem tudott mit kezdeni, hogy az összes pedagógiai módszeréből kifogyott. Nem arról van szó, hogy persze hogy az apám megvert, de igaza is volt, és végképp nem arról, amit a nagyon sérült emberek szoktak mondani, hogy „na, de ember is lett belőlem"! Ahhoz, hogy ember szülessen a világra, nem verekedni, hanem szeretkezni kell. A verés legfontosabb üzenete, hogy a helyzeteket agresszióval meg lehet oldani. Hogy az életben vannak olyan helyzetek, amelyeket agresszióval szoktunk kezelni, és az lehet agresszív, aki fölül van, aki erősebb. Annak szabad. Aki alul van, az meg pórul jár. Ez az üzenet.

Nem érdemes az önvádban sem megrekednünk. A bűnbánattartás nem azt jelenti, hogy ameddig meg nem halunk, magunkat kell szidnunk, bántalmaznunk, sanyargatnunk. Amikor valaki elindul az önismeret útján, és elkezd töprengeni önmagára vonatkozóan, akkor rátalálhat magában egy sérült gyerekre, aki igyekszik megvédeni magát, és nem belátni a gyöngeségeit, mert azt gondolja, akkor vége az éle-

tének, vége a világnak. Ezért tehát, ha nehezen indulunk el önmagunk felé, és már kis dolgoktól is ránk tör a félelem, akkor ez nem annak a jele, hogy most kiderült, milyen rosszak vagyunk. Nem ez derült ki, hanem az, hogy sérültek vagyunk, elfogadásra, gyógyulásra szorulunk.

Az érzéseinknek is szükségük van térre, időre, figyelemre. Egy érzésnek megvan a maga élete bennünk. Az útja, módja, helye, ideje, felfutása, lecsengése, eltűnése. Aki közel van a hiteles érzéseéhez, elég közel juthat önmagához. Az önismereti munkában azt is felismerhetjük, hogy az érzelmeink mögött nemegyszer más érzések, érzelmek találhatók, amelyek fontosabbak lehetnek, mint a felszínen lévők. Ráadásul léteznek parazita érzelmek is, amelyek a helyzethez, ép önmagunkhoz kapcsolódó természetes érzelmek helyére lépnek. Például, valaki felé kifejezzük a szeretetünket, válaszolva egy szükségletére, teljesítve egy kérését, mire ő elszomorodik vagy dühös lesz. Gyakran figyelhetünk meg a megvetés mögött vágyakat, a harag mögött szükségleteket, a düh mögött szorongást, az agresszió mögött félelmet és csalódottságot. Ilyenkor lehetőségünk van a felszín alatti érzelmekre, lelkiállapatra figyelni és reagálni. Természetesen az is fontos, hogy megkülönböztessük egy érzés megélését és kiélését. Átélni valamit és kiélni valamit nem ugyanaz!

A saját eredeti tapasztalásainkhoz az érzéseinken keresztül visz az út, megteremtve a személyes meggyőződésünk

kialakulásának föltételét. Tehát, ha egy gyereket megfosztunk attól a lehetőségtől, hogy az érzéseit, érzelmeit átélje, mert neki mindig illedelmes kisleány, kislánynak kell lennie, akkor akadályozzuk a saját meggyőződésének kialakulását. Ezért csak átvett, tanult hite lesz, ami pont akkor bizonyul majd gyöngének, amikor a legnagyobb szüksége lenne rá.

Aki az árnyékának a sötétjétől elhatárolja magát, nehezen jut el a mély, személyes meggyőződéshez. Nagyon becsületes, kitartó igyekezetig el lehet érkezni, de azért is nagy árat kell fizetnie neki is és a környezetének is.

A gyerek egészséges fölnövekedéséhez érzelmetli, biztonságot adó, szükségletekre figyelő, elfogadó, kölcsönös-séget bátorító légkörre van szükség, aminek a gyümölcse az engedelmisség. Sokan alig emlékeznek a gyerekkorukra, de ha eseményeket nem is tudnak fölidézni, a családban uralkodó hangulatot mindannyian őrizzük magunkban. Az alaphangulat, amit az érzelmi emlékezetünkben őrzünk, elég pontosan fejezi ki azt a közeget, ahol felnőttünk. Egy elég jól működő család belső világában, ahol a gyerek gyerek szerepben van, a szülő pedig szülő szerepben, a gyerek engedelmissége a szülő szeretetére adott válaszként jelenik meg, nem pedig a büntetéstől való félelemként vagy a hatalmasabbal szembeni kiszolgáltatottságként. A szülői szeretetre érkező szabad válaszként. Az engedelmisségre tehát szükség van, de nem mindegy, hogy mi áll a háttérben.

Hamis szülői vélekedések

Rengeteg hamisítvány van forgalomban, hamis igazságok, álboldsosságok. Ezekből mondanék huszonötöt Alice Miller alapján. Van belőle sokszor ennyi is, de fogalmazzunk meg néhány jellegzetesei, aztán tegyétek hozzá a sajátjaitokat, amiket ti kaptatok vagy ti adtatok. Jöjjön egy bepillantás ebbe a világba!

Először is egy régi keleti tanmese. A hamisság és az igazság elmennek együtt fürdeni egy szép tóhoz. A hamisság - merthogy ilyen a természete - gyorsan kiúszik, fölveszi az igazság ruháját és távozik. Mire az igazság is kitepózik, azt látja, hogy a parton már csak a hamisság ruhái vannak. Az igazság eltöpreng, mit is tegyen. Végül úgy dönt, a hamisság ruháját nem veszi föl, ezért aztán meztelenül marad. Jellegzetes hiedelmünk, hogy az igazság mindig örömet okoz, föl-emel és békét hoz, miközben a hamisság felháborító. Mivel azonban a hamisság az igazság ruhájában jár, azt rezzenéstelen arccal elfogadjuk, továbbadjuk, sulykoljuk másokba - és amikor az igazsággal találkozunk, azon háborodunk föl. Kikérjük magunknak, dühösek leszünk rá, meztelensége indulatokat vált ki belőlünk, és a legkevesebb, hogy rászólunk: öltözzön már föl! Ezért következzenek most az igazság gúnyjába bújt téveszméink:

1. A felnőtteknek az a dolga, hogy uralkodjon a gyereken. Cserkész táborban voltunk, és három fiú szeszes italt fo-

gyasztott. Mint a cserkész tábor lelki vezetője odahívtam a srácokat, hogy beszéljük meg, miért nem bírták ki alkohol nélkül. Ahogy beszélgettünk, egyszer csak elkezdtem kényelmetlenül érezni magam, mert minden szándékom ellenére az, hogy ők törökülésben ültek én meg álltam, túlságosan is alá-fölé rendelt viszonyba helyezett minket. Tíz perc után elegendő lett ebből, és leültem közéjük. Erre az egyik tizenhat éves srác, a legvagányabb közülük, azóta sokgyerekes apuka, megszólalt: „Erre vártam, hogy mikor ülsz már le!” Valóban ez a kérdés: hogy a szónak mindenféle értelmében le tudunk-e guggolni, hasalni egy gyerekhez? Tudunk-e ott lenni, ahol ő van? A gyereken ugyanis nem kell uralkodni, erre nincs szükség. Azt kellene megmutatni, megtanítani neki, hogyan képes önmagát uralni. Ehhez azonban nekem is tudnom kéne uralni magamat! Mikor egy gyerek fölött uralkodni akarok, az általában annak a jele, hogy magamat nem tartom a kezemben. Azért teszem, hogy ne hozzon ki a sodromból. Hogyan is csinálta Matula bácsi?

Egy lelkész ismerősöm a 70-es évek elején azon vívódott, hogy politikai értelemben kiálljon-e a meggyőződéséért. Végül úgy döntött, hogy lesz, ami lesz, kiáll, vállalva ezzel akár a súlyos szankciókat, a börtönt, a verést is. Elment a lelki atyjához, és közölte vele ezt a szándékát. Mire az öreg lelkész azt mondta: „Én nem értek ezzel egyet. De ha ezt gondold, csináld így.” Majd rövid hallgatás után hozzátette: „Ha valami bajod lesz, én legyek az első, akihez fordulsz!” Ez szép! Nem értek veled egyet, de ha bajod lesz, gyere hozzám! Azt

értem Matula bácsi módszere alatt, hogy nem hatalmat gyakorlok, hanem a helyzetnek megfelelően, érettségét figyelembe véve engedem döntenem a másikat, de közben azért ott állok mellette, és ha szüksége van rám, segítek.

2. Mindig a felnőtt határozza meg, mi a jó és mi a rossz. A fekete pedagógia egyik jellegzetes kijelentése. Ezeket a felnőtt tudja, és a gyerek ahhoz sem szólhat hozzá, hogy adott esetben mi esne neki jól. Érdekes, hogy amikor a szülő eteti a gyereket, azt mondja: finom! Honnan tudja? A gyerek evett már belőle? Vagy mondta? Mondhatnánk, hogy: papi. Vagy: alma. De hogy finom...? Majd a gyerek eldönti, hogy finom-e! Ijesztő, amikor a szülő dönti el, hogy a gyereknek mi kell, hogy jóleszen, mihez kell, hogy kedve legyen, hogy mit tartson szórakoztatónak vagy mikor mit érezzen.

3. A rossz gyerek gyakran feldühíti a szüleit. A szülők a saját érzéseikért a gyereket teszik felelőssé, és efféléket mondanak: „Ne dühíts föl! Ne bosszants! Ne hozz ki a sodromból!” Végül is kinek a haragjáról van szó? Minden érzésemért a másikat hibáztatni tulajdonképpen a felelősség áthárítása. Valójában a szülő-gyerek kapcsolatból hozzuk ezt a reflektálatlan fogalmazásmódot.

Nemrégiben a plébánián tettem-vettem. Közben az a valaki, akit vártam, megérkezett, és miután rendszeresen szokott hozzám jönni, beült a szobámba. Amikor kinyitottam az ajtót és váratlanul megpillantottam őt, felkiáltottam: de

megijesztettél! De nem ő ijesztett meg, ő teljesen jámboran ült ott. Ha megáll az ajtó mögött, és rám kiált, hogy hú, arra mondhatnám, hogy ne ijesztgess, de ő nem csinált semmit, csak ült, és várta, hogy megjöjjenek. Ennek a szóhasználatnak, szemléletmódnak a gyökereit a gyermekkorából hozzuk, és felnőttként ritkán reflektálunk rá, pedig a társkapcsolatunkban is hasznát vehetnénk. Természetes, hogy gyermekkorunkban összekötöttük a szüleinek érzéseit és a magatartásunk megítélését. Ha apa dühös vagy anya szomorú, akkor az, amit tettem, nem volt helyes. Tehát a szüleinek érzésein keresztül kezdtük megtanulni, mi a jó vagy rossz. Felnőttként azonban árnyaltabb látásmódra van szükségünk.

4. A gyereknek kímélnie kell a szüleit. Maradj csendben, Ferike, apád fáradt és alszik! Hogy én ezt hányszor hallottam! Az apák, ha keményen dolgoznak, akkor fáradtan fognak hazajönni, ez tehát azt jelenti, hogy egy gyereknek a hétvégén kívül mindig kímélnie kell őt, és tiszteletben tartania, hogy az apukája fáradt, és kötelessége azt a saját szükségletei elé helyezni. Szombaton pedig apa alszik. Hiszen egész héten a gyerekért dolgozott! Vasárnap meg joga van egy kis szabadidőre.

5. A gyerek spontán érzése, indulatai, vágyai a rosszaságának a jelei. Azok a szülőkre veszélyt jelentenek - gondoljuk mi, sérült felnőttek. Amikor keresztesítés közben a gyerek sír, sok szülő azt mondja: ne légy rossz! Mert ha nem sír, ak-

kor jó gyerek. Katasztrófális kijelentések! Mit tegyen sírás helyett? Oldjon meg matematikai feladványokat? Persze hogy sír! Ilyenkor a kedves apucik, anyucik az összes létező tárgyat megpróbálják belegyömöszölni a gyerek szájába, hogy ne sírjon, utána pedig meglepetten figyelik, hogy szinte mindig van valami a szájában, cigi, étel, rágógumi, sörözüveg és a többi. Hiszen az érzéseit úgy csitították el, hogy a szájába dugtak valamit! Persze hogy ugyanehhez a megoldáshoz fordul felnőttkorában is, ha már olyan jól begyakoroltattuk vele!

6. A gyerek akaratát korán meg kell törni. Kultúrkeresztény körök divatos téveszméje. Azt mondják: aki az akaratát nem áldozza föl, az nem lehet Krisztus követője. A kérdés inkább az, hogy a saját akaratomat, amit fejleszték, hogyan tudom összefüggésbe hozni Isten akaratával. Hogy a két akarat tud-e együttműködni egymással. Vagyis a gyereknek ne csak lemondania kelljen az akaratáról, hanem megtanulni az akaratával a szülővel való együttműködés mellett dönteni. Nagy szülői erény, ha valaki képes kedvet is csinálni ahhoz, amit helyesnek, követendőnek tart, hogy később a kötelességeinkhez mi magunk találhassuk meg a motivációt, és akkor is elvégezzük azokat, ha terhet, nehézséget jelentenek.

7. A gyerek kötelességtudatából, engedelmeskedéséből szeretet fakad. Rettenetes tévképzet: kötelességtudóvá ne-

velünk egy gyereket, megtörjük az akaratát, és akkor majd szeretni fog bennünket. Meg a felnőtteket.

Veletek is megtörtént, hogy amikor összehalhéztatok a tesótokkal, arra kényszerítettek a szüleitek, hogy kérjétek bocsánatot? Addig innen nem mentek el, amíg nem kértek bocsánatot! De őszintén! Szívből! Saját elhatározásból! A szüleink azt mondták nekünk: „Térdeljétek be a sarokba! Csak akkor állhattok föl, ha odamentek egymáshoz, és őszintén bocsánatot kértek!” Mit tanulhatunk meg ebből? Képmutatást. Azt, hogy hazudni kell, és akkor csinálhatjuk, amit akarunk. Testvéremmel meg is beszélünk, hogy ilyenkor egy kicsit térdelünk, aztán odamegyünk a másikhoz: bocs, tesó, megbocsátok, tesó - és mehetünk a dolgunkra. Vagyis, ha egy hamis kibékülési rítust végigcsinálunk, akkor utána nyugodtan üthetjük-vághatjuk egymást tovább. Engem ez a módszer nem a bocsánatkérésre tanított meg, hanem arra, hogyan legyünk cinkosok a nagyokkal, a hatalommal szemben - és csodálkoztam, hogy a szüleink nem látják, miről van szó.

8. Heves indulatokat, érzéseket tiltással ki lehet irtani, el lehet tüntetni. Jött hozzám egy 17-18 éves fiú, hogy beszéljünk. „Rájöttem, hogy szívből utálok az egyik tanáromat - ez bűn?” Fogós kérdés. Válaszom: „Utálsz - ez egy érzelem. Nem esik az erkölcsi ítéletalkotás körébe, de két nagy kérdést hoz magával. Az egyik: mit kezdesz az utálatoddal? A másik: mit kezd veled az utálatod?” Ezekről ér-

demes volna gondolkodnunk. Amikor kitiltunk egy érzelmet magunkból, arról mondunk le, hogy nekifogjunk háziiasítani.

9. A gyerek őszinte megnyilatkozásai a tiszteletlenség jelei. Egy igazi klasszikus. Hároméves kislány azt mondja a testvérének: „Apa olyan, mint a karácsonyfa. Mindenhol szőrös, csak a tetején nem.” Tényleg kopaszodik a papája - ez egy eredeti hasonlat, nincs benne tiszteletlenség!

Apuka a gyerekének: „Figyelj, Rozikám, most el fogunk menni ide és ide...” Mire Rozi azt mondja: „Apa, nekem ehhez nincs kedvem!” „De miért nincs?” „Azt még nem gondoltam ki!”

*

A gyerek megnyilatkozásai tehát egyszerűen őszinték, és nem ellenünk vannak. Nemcsak tilthatunk, hanem a lehetséges következményeket is föltárhatjuk.

10. A gyereket nem kell tisztelni, legfeljebb a teljesítményéért - a szülőt viszont mindig. Egymás kölcsönös tiszteletébe kétségkívül a gyerekek is beletartoznak. Miért olyan természetes a mi világunkban, hogy a hatalmasabbat kell tisztelni? Goethe azt írja egy helyen, hogy életutunkban négy tiszteletet sajátíthatunk el. Fölfelé, lefelé, mellettem és magam felé. Először kicsiként megtanuljuk tisztelni a nálunk nagyobb, aztán növekedve a nálunk kisebbet, ifjúkorunkban a velünk egyenrangút, végül saját magunkat.

11. A kikényszerített engedelmesség erőssé tesz. Az efféle engedelmesség szerintem nem erőssé teszi az embert, hanem nyomorulttá. A szabadon megélt engedelmesség ezzel szemben a személyiségünk értékes része. Nagyon is az ember voltunkhoz tartozik, hogy képesek legyünk leborulni. A természettel kapcsolatosan is jobb, ha némi belátásra jutunk, például tudomásul vesszük, hogy a folyó a magasabb pontokról az alacsonyabbak felé folyik, és tiszteletben tartjuk ezt a törvényszerűséget. Az embert kicsit sem alázza meg az engedelmesség - kivéve az afféle engedelmesség, amikor meghunyászkodást, megalkuvást várnak tőlünk. Az engedelmesség igazodás az élet rendjéhez.

12. A dicséret elbizakodottá tesz és károsan hat a helyes önértékelésre. Szlogenszerű, ahogy valaki azt mondja: nem akarlak szembe dicsérni... Miért is nem akarsz...? Csak nyugodtan! Ne fogd vissza magad! Nagyon is a másik szemébe kell mondani a jót! Mitől félünk? Hogy elbizakodott lesz? Nem is tudtam, hogy a jónak ilyen rettenetes hatása van.

13. Az alacsony önértékelés mások megbecsüléséhez vezet. Mindig keresd magadban a hibát! Ez a mondat, ebben a formában, embertelen. Ha azt mondjuk: fontos, hogy megvizsgáld magad, és meglásd, mi az, amit nem tettél jól, az reális. De hogy mindig magadban keresd a hibát, embertelen. Az alacsony önértékelés nem mások megbecsüléséhez vezet, hanem függőséghez, tehetetlenséghez és realitásvesz-

téshez. Amennyiben egy senki vagyok, akkor mindig rád szorulok, aki valaki vagy. Ha én nem tudok boldogulni, mert kis béna vagyok, akkor kapaszkodnom kell beléd, te, nagyon okos és rátermett.

14. A gyöngédség a szülő részéről káros, mert elkényezteti a gyereket. A normális gyöngédségre is azt mondják sokan, hogy majomszeretet! Minek kell nyalni-falja azt a gyereket? Hát nem nyalja-falja, hanem adott neki két pusztit! A gyöngédség hiánya nem edzetté, hanem sérültté tesz. Ami edzettségnek tűnik, sajnos inkább érzéketlenség. Természetesen az elkényeztetés nem azonos a gyöngédséggel. Az elkényeztetés is azt tükrözi, hogy a szülő nincs tisztában a gyereke szükségleteivel.

15. A gyerek érzelmi szükségletei nem lényegesek. Nagyon sok szülő azt gondolja a gyerekeről, hogy tulajdonképpen nevetlen kis állat, akit ő kell hogy emberré formáljon. Most faragok belőle embert! Ismerős mondat, ugye? Fiam, én csak embert akartam belőled faragni! Miért, mi volt addig? Állat volt, ember lett? Ökör volt és ember lett? Béka volt és ember lett? Azért ne akarjunk embert faragni a gyerekeinkből, mert már azok.

16. A keménység jó előkészület az élet nehézségeire. Sajnos egyáltalán nem. A keménység a későbbi felnőttet éppen hogy kiszolgáltatottá teszi, mert annyira sérült lesz, hogy az

élet természetes kihívásaival is alig képes megbirkózni. Hiszen amikor feltöltődhetett volna azzal, hogy értékes vagyok, szerethető vagyok, meg fogom tudni csinálni, szép az élet, jók az emberek, és ha nem, azt is el lehet viselni, akkor ő nem ezt kapta, hanem ütötték-vágták. Így felnőttként nem tud felnőtt módra élni, mert akarva-akaratlanul azt keresi, amit nem kapott meg, pedig szüksége lett volna rá. Közkeletű tévedés, hogy valakit az életkorához képest érettebbnek szeretnek látni, hogy előnybe kerüljön felnőttkorában. Előbb kezdjen beszélni, számolni, írni-olvasni... A realitás inkább az, hogy aki gyerekként nem lehetett gyerek, annak felnőttként nehezebbre fog esni a felnőtttség.

17. A gyerek a verésből ért. Hadd osszak meg veletek egy kis Janikovszky Évát, engem teljesen elragadott. A mű címe: *Pedagógia*.

„A LEMEZ EGYIK OLDALA:

Előadja az apa, indulatoktól átfűtött hangon, időnként a magasba emelve, majd reményvesztetten ölébe ejtve fia ellenőrző könyvét. Fia látszólag az apai szózatra figyel, valójában a »Csak fiataloknak című tánczenei műsort hallgatja.

Mikor nő már be a fejed lágya? Mondd, édes fiam, hát mikor nő már be a fejed lágya? Maholnap tizennégy éves leszel, és úgy viselkedsz, mint egy óvoda! El vagyok keseredve, édes

fiam, mert egyszerűen nem értelek. Hát hogy képzeled te az életet? Azt hiszed, hogy az élet csak játékból áll? Hát egyáltalán, hogy jut az neked eszedbe, hogy az iskolában, énekóra alatt, egy tussal feketére mázolt gesztenyét húzkodj a tanári asztal tetején egy szál damilon? Szeretném tudni, hogy jut ez neked egyáltalán eszedbe! Hát nem szégyelled magad, hogy azt a kedves Jolán nénit, aki téged csak szépre és jóra tanít, mű svábbogarakkal akarod halálra rémíteni?! Még akkor is, ha az csak egy gesztenye, és nem te mondtad, hogy svábbogár, hanem ő! Hát vedd tudomásul, édes fiam, én nagyon örülök annak, hogy Gedeon tanár úr személyében végre emberedre találtál. Megmondom neked, édes fiam, hogy ha én vagyok az ő helyében, akkor nem úszód meg egy osztályfőnöki intóvel, de nem ám! Én móresre tanítottalak volna, de úgy, hogy még nagypapakorodban is megemlegeted! Mert én, édes fiam, ha tudni akarod, hát úgy jártam ki az iskolát, hogy pisszenni se mertem a tanáraink előtt. Te magaságos úristen, hát hogyan is jutott volna nekem eszembe, hogy az énektanár orra előtt egy tussal feketére mázolt gesztenyét húzzak el egy damilon?! Nem, fiacskám, ez nekem álmomban sem jutott volna az eszembe, és nem azért, mert akkor még nem volt damil, vagy tus, vagy gesztenye, hanem azért, mert az én szememben a tanár egy magasabb rendű valaki volt, akire csak felnézni lehet, aki előtt a diák neve hallgass! Hogy is mertem volna én egy tussal feketére mázolt gesztenyét damilon elhúzni a boldogult Lichtenberg tanár úr orra előtt?! Kaptam volna tíz körmöst a nádpálcával, és

huszonötöt a fenekemre, és úgy lódított volna ki a fülemnél fogva az iskolából, hogy a lábam se éri a földet! Úgy ám! De nem is egy ilyen égbekiáltó gaztettért, hanem egy semmiségért, egy pisszenésért is kilódított volna, mert mivelünk nem bántak úgy a tanárok, mint a hímes tojással, de nem ám! Minket keményen fogtak, bölcs szigorral neveltek, de embert is faragtak belőlünk, úgy ám!

A LEMEZ MÁSIK OLDALA:

Előadja ugyanaz az apuka, amikor értesül arról, hogy Gedeon tanár úr is beígért egy nyaklevest a fiának, amennyiben viselkedése a félév folyamán még egyszer panaszra ad okot.

Miit? Hát mit képzelsz a tisztelt tanár úr, hol élünk? Persze, az a legegyszerűbb megoldás, hogy egy ilyen nagy melák behúzzon egyet egy gyöngye gyereknek, aki ki van neki szolgáltatva, aki még védekezni se tud! Hát ezért járt a tisztelt tanár úr egyetemre? Ezt tanítják ott? Hallatlan! És még a damilt is elvette? Az egész spulnival?! Hát nem mondtad neki, hogy az a damil az apádé?! Mit képzelsz ez az ember, csak úgy zsebre vágja a más damilját? Megáll az eszem. Elveszi a damilt, megfenyegeti a fiamat, és még ő irkál nekem az erkölcsről meg a magatartásról!

Na, de hát ezt nem fogom annyiban hagyni, szép kis iskola, ahol egy ártatlan gyerekcsínyért, amin mosolyogni kéne, már veréssel fenyegetik a gyereket. Manapság! Azt hi-

szem, a tanár úr elnézte a naptárt! De bennem aztán emberére talál, mert én holnap bemegyek az iskolába, be én, egyenesen az igazgatóhoz, és megkérdem, hogy van-e tudomása arról, hogy egyes tanárok mit engednek meg maguknak, és azt is megkérdem, hogy vajon mit óhajt ez ellen a tisztelt igazgató úr tenni? Mert én elégtételt követelek, és én igenis azt követelem, hogy az ilyen Gedeon-félék a saját kárukon tanulják meg, hogy vége van már azoknak az időknek, amikor büntetlenül lehetett egy gyereket megütni.

Te pedig ne vigyorogj, édes fiam, mert az én türelmemnek is van határa, és zárd el azt az átkozott rádiót, ha én beszélek hozzád, de ha mindenáron akarsz egy pofont, meg is kaphatod!" ^

Alice Miller azt mondja, hogy sokkal helyesebb volna jó dolgokért dicsérni és jutalmazni, mint rossz dolgokért büntetni.

18. A megjátszott és kikényszerített beleegyezés jobb, mint az őszinte ellenkezés. Mert az ellenkezés az tiszteletlenség, nevetlenség, illetlenség. Amikor valaki nemet mond, azzal nemcsak elutasítást, tiltakozást, határtartást fejez ki, hanem azt is, hogy valami mást szeretne. Valami vagy valaki fontosabb most számára. Vajon mi?

19. A viselkedés fontosabb, mint a belső valóság. Szeretnék helyes magatartással élni ebben a világban. A magatartást nagyon szép szónak tartom - vagyis, hogy az ember ma-

gát tartja. Az embernek van gerince, ezért önmagáért ki tud állni, képes magát, az élet súlyát hordozni. Ez a magatartás. A viselkedés meg úgy érint, mint a ruha. Azt az ember viseli a testén, de hogy mi van alatta, azt nem tudjuk. Ha az igazság meztelen, számon kérjük rajta a ruhát, de nem törődünk azzal, hogy mit mond, mert először öltözzön föl.

A család jön haza a templomból, és azt mondja a nagymama a kétéves kisfiúnak: „Gáborka, hogy megizzadtál a misén!” Mire Gáborka azt válaszolja: „Igen, nagyi, a templomban viselkedtem.” Valamit kétségkívül sikerült megértenie.

20. Veréssel, büntetéssel megtanítható az igazság. Amennyiben az igazságot szeretetlenül képviseljük, az már nem igazság! Az igazságnak része az, hogy az a másik javára, a másikkal együtt érezve hangzik el és jelenik meg. Az igazságot nem lehet elszakítani a másik javától, vagy mondjuk így nagyon egyszerűen: a szeretettől. A farizeus azt gondolja, az igazságot el lehet szakítani a szeretettől, és annak, akinek igaza van, a másikat jogában áll kényszerítenie is. Vagyis, hogy az igazság följogosít a szeretetlenségre.

Még egy Janikovszky Éva, a címe: *Hazugság*.

„A LEMEZ EGYIK OLDALA:

Előadja az anyuka, mély erkölcsi felháborodástól remegő hangon, abból az alkalomból, hogy kisfia iskolatáskájában egy cédulát ta-

Iáit, amelyen ez állt: »Ha tucc gyere délután le a térre, ha nem engednek, mond azt hogy az isibe kelmenned és ha lehet hoz megint cigit Karesz.«

Mit olvasok itt, Zsolti? Hogy nekem azt kellett megélnem! Hogy az én fiam, akiről azt hittem, hogy maga az őszinteség, a becsület, akiről azt hittem, hogy mindig egyenes úton jár, akiben vakon megbíztam... Hát ide jutottunk! Milyen ember lesz belőled, Zsolt, ha már tízéves korodban becsapod az édes szülédét, ha már tízéves korodban rávisz a lélek ilyen gazságra, hogy hazudj a te édesanyádnak! Menynyire igaz az a mondás, hogy aki hazudik, az lop is, és aki lop, az meg, az meg... ki tudja még mire képes! Most nézz a szemembe, és azonnal mondd meg, hogy ki ez az elvetemült kölyök, ki ez a Karesz, és hova járkálsz te délután, amikor én azt hiszem, hogy az iskolában vagy? Hát tudod-e, hogy én már soha többé nem fogok neked hinni, hogy ezzel az én nyugalmamnak egyszer és mindenkorra vége! Nem érdekel, hogy ki ez a Karesz, majd én ezt a Margit nénivel fogom tisztázni, és ha ez a Karesz is odajár az iskolába, hát nem sokáig fog odajárni, ezt megjósolom neked! Most azért bógsz, mert a drága barátodat félted? A rossz lelkiismerettől bezzeg nem fakadtál sírva, anyádat bezzeg nem sajnáltad, csak a te drágalátos barátodat, aki téged hazugságra tanít, aki téged arra tanít, hogy meglopod édesapádat!

Hát honnan vittél te ennek a Karesznak cigarettát? Mondhatod te nekem most már fiam, hogy csak azt adtad neki,

ami abban a szép dobozban maradt, amit apád jóhiszeműen neked ajándékozott, ki hisz egy hazug gyerekeknek?

O, én szerencsétlen, hogy éppen az én fiam ilyen elvetemült, hazug kölyök! No, de várj csak, majd hazajön apád. Majd ő tisztességre tanít téged! Most ugye könyörögsz, most fogadkozol, most egyszeriben drága anyuci lettem, csak ne mondjam meg édesapádnak, csakhogy erre hamarabb kellett volna gondolnod, fiam.

Nem, Zsolti, hiába is bógsz, én apád előtt nem hallgatok el semmit, mert igenis mindenkinek vállalnia kell a tetteiért a felelősséget. Ezt neked is meg kell tanulnod. Mert aki egyszer eljátssza a becsületét... Nem, fiam, nincs semmi anyucikám, én nem fogok apád előtt semmit sem elhallgatni.

A LEMEZ MÁSIK OLDALA:

Előadja néhány nap múlva ugyanaz az anyuka, miután kikísérte Elvira nénit, aki egy csomagban érkezett valódi külföldi pulóvert adott el anyukának a gyerek füle hallatára.

Ugye, szép pulcsit hozott az Elvira néni anyunak, Zsoltikám? Tetszik? Te persze ehhez nem értesz még, de fogd csak meg, hogy milyen puha, finom, angóra. Hát az angóra az egy nagyon finom fonal, amelyet itt nem kapni, még a duplájáért se, egyáltalán nem. Ugye jól áll anyukának? Hogy miért piszkos a nyaka? Te kis buta, hát tudod, hogy milyen messziről jött ez a szép, puha, finom pulcsi? Az óceánon túl-

ról, bizony. Hát nem csoda, hogy amíg ideért, egy kicsit bepiszkolódott. De hát ki lehet azt tisztítani, olyan lesz, mint az új, mindenki megcsodálja.

Hanem, Zsoltikám, ide figyelj, te már okos, nagyfiú vagy, kérhetek tőled valamit? Nem, most nem az üvegeket kell levinned a Közértbe, te kis csacsi, hanem arra kérlek, hogy apukának ne szólj erről a pulcsiról. Legyen ez kettőnk titka, jó? Apukának azt se kell tudni, hogy Elvira néni itt járt, apuka nem szereti Elvira nénit, emlékszel, a múltkor is milyen csúnyán beszélt róla, amikor azt a szép, fényes lila nadrágot hozta nekem. Azt, azt, amit azóta odaadtam a Nellikének! Hogy vén uzsorásnak nevezte, aki mindig átver engem? Hogy te mi mindenre emlékszel! Lehet, hogy valami ilyesmit mondott, de hát persze nem gondolta komolyan. Nem, de-hogy, Elvira néni nem ver át engem, és egyáltalán, hogy képezed te, hogy anyukát át lehet verni? Ez az ötszáz forint, amit a pulcsiért kér, egyáltalán nem sok, sőt nagyon is kevés. És nem is kell egyszerre kifizetni, mert Elvira néni adja részletre is, hát a részlet azt jelenti, hogy havonta fizetek valamennyit, igen. Amit most kért, azzal még tartoztam neki egy cipőért, hát te mindenre odafigyelsz? Gyere ide, kisöreg, kapsz egy puszit.

Szóval, Zsoltikám, nem kell apukának mindenről tudni, majd azt mondjuk, hogy Juci nénitől kaptam ezt a pulcsit, mert kihízta, ha ugyan egyáltalán észreveszi rajtam apuka. Nem azért, mintha apuka sajnálná erre a szép pulcsira a pénzt, csak tudod, ő nem ért hozzá. Ő csak azt hajtogatja

folyton, hogy miért nem veszek üzletben. Hiába mondom neki, hogy ott nem kapni ilyet! Azt a pár forintot, amibe kerül, igazán könnyen megspórolom. Azt hiszed, apád észreveszi, ha főzőkolbászt teszek a bablevesbe? Vagy ha margarint használok vaj helyett? Neki csak az a fontos, hogy telerakja a hasát.

Hát hogy volna az hazugság, Zsoltikám, hogy a Juci nénitől kaptam? Hát nem mindegy az apukának, hogy kitől kaptam? Csak éppen nem akarom az Elvira nénival felboszszantani. Ejnye, de értetlen vagy! Hát miért tartozna az apádra, hogy honnan van nekem ez az új szép pulcsim. Végül is nem loptam!"

21. A gyerek a szüleinek nagy bajt okozhat és okoz is a rosszásával. Janikovszky Éva ezt jól leírta 1978-ban! Tönkreteszed anyádat! Sírba viszed apádat! Megőrjítesz engem! Teljesen kikészülök tőled! Négy-öt évesen már a mitikus, szó szerinti korszakban vagyunk. Pszichológusok sokat tudnának mesélni arról, mi történik, amikor a nagymama azt mondogatja, hogy kis unokám, sírba viszel engem, és miután meghal, a gyerek szótlán és sápadt lesz, amit a szülők pozitívan értékelnek, mint a jólneveltség jelét. Az életöröm, életigenlés, életkedv hiánya pedig csak évtizedek múlva válik világossá.

22. A test piszkos és undorító. Ez nagy téma. A szülőkben milyen sok, a neveltetésük által hozott szégyen munkál!

Gyakran a legegyszerűbb dolgokról sem mernek beszélni. Hogyan lehetséges például az, hogy a gyerek minden testrészehez hozzáérhet, csak a nemi szervéhez nem? Milyen logika ez?

A kislány éjszaka átmegy a szülei hálószobájába, a pizsamagatyáján óriási folt. A következőt mondja: „Anya, én nem pisiltem be, kifolyt belőlem!” Milyen igaza van! Milyen zseniálisan érti a szavak jelentését! „Már megint bepissítél!” Ez olyan, mintha valaki álmában, tudatos rossz szándékkal eldöntené, hogy most bepissil, és nyomná, hadd jöjjön! A bepissilés megtörténik az emberrel! A kislány ezt pontosan kifejezte: nem én csináltam, az csinálta velem! A gyerekektől sokat lehet tanulni, miközben számtalan hamisságunkra fény derül.

Jön a gyerek, némi büntudattal a hangjában: „Anya, kiesett az orromból a takony a rajzomra!” Milyen pontosan fogalmaz! A szülő azt mondja: ne taknyozd össze a rajzot! De a gyerek nem összetaknyozza - az ő orrából az kiesett, a gravitációnak hála.

23. A heves érzések károsak és veszélyesek. Olykor nagymamám vigyázott ránk. Akkor már atletizáltam, és volt ott-hon egy nagyon ruganyos kanapénk. Nekifutottam, és a kanapé támlájáról a három méterrel odébb lévő ágyszivacsra távolugrottam. Zokniban. Rettentően élveztem. Ahogy azonban ott ugráltam, nagymamám két virslifölvágás között rám nézett, és megszólalt: „Ferikém, ha sokat csinálod ezt, kiugrik a szíved!” Betojtam! Valójában páni félelem fogott

el. Még most is bennem van ez az élmény. Nagymamám kiement, hogy folytassa a főzést, amit nem értettem, hogy lehet, hiszen én itt épp haldoklom, ő pedig tovább vágja a virslit? Addig soha nem jutott volna eszembe, hogy azt hallgassam, hogyan ver a szívem, de akkor... Előtte éppen húsz percig távolugrottam, gondolhatjátok, mennyire kalapált a szívem. Csoda, hogy élek.

Tehát a heves érzések károsak és veszélyesek. Ide tartozik mindenféle gúny is. „Ha tudnád, most hogy nézel ki! Pislake, menj, és nézd meg magad a tükörben!” Vagy a kislánynoknak: „Hogy lehetsz ilyen nevetséges, ilyesmért sírsz?“, „Ha sokat bőgsz, csúnya leszel, és úgy maradsz.”

24. A szülők ösztönmentes és büntetlen lények. Az ösztönmentesség és a büntelenség önmagában is érdekes társítás. Az életerő, életkedv, élni akarás, életszeretet honnan származik? A kötelességtudatból? A segítő egyik leghatékonyabb gyógyulást, fejlődést segítő tulajdonsága az, hogy szeret élni.

25. A szülőknek mindig igazuk van. A szülő jobban tudja, mi kell a gyereknek, mint a gyerek. Ez konkrét helyzetekben sokszor nincs így. Már miért is tudná jobban az anyukám vagy az apukám, hogy én mit érzek, hogy milyen szükségletem van, vagy mi volna a legnagyobb segítség? (Természetesen messzebb lát, és olyasmit is képes számításba venni, amire én nem gondolok.)

Zerka Moreno, a nagyszerű pszichodramatikus mondta: a csoportokban régen megtanultam azt, hogy először gyakran azt kell adni, amit az illető kér - és csak azután azt, amire valóban szüksége van. Micsoda felismerés! A felnőtt kapcsolatainkban is hiába sejtem esetleg, hogy neked mire lenne szükséged, ha te valami egészen mást kérsz, akkor először azzal tudok segíteni, hogy azt adom, amit kérsz - és utána adom azt, amiről már tudom, hogy neked szükséged van rá, de te talán még nem. Ezt az első lépést gyakran párkapcsolatban sem spórolhatjuk meg.

Ezek a téveszmék azért tarthatnak fogságban minket, mert a saját szükségleteinkkel, sebeinkkel, árnyékunkkal nem vagyunk eléggé tisztában. Ezért a nevelésünk különböző, gyakran tudattalan felnőtt szükségleteket árul el. Ezek a betöltetlen, reflektálatlan szükségletek gátolhatják a gyerekek fejlődését, főleg akkor, ha helyesnek tartott téveszmék formájában jutnak fölszínre. Miközben arról is meg vagyunk győződve, hogy a gyerekeink érdekét tartjuk szem előtt. Csakhogy a saját hiteles, valódi érzelmeinket, szabadságunkat és alkalmasságunkat nélkülözve fontos készségeknek, érzékenységnek, hatékony cselekvőkészségnek a hiányában elsősorban nevelési elvekre fogunk támaszkodni. Márpedig a gyerekeinknek elsősorban nem nevelési elvekre, hanem a szüleikre van szükségük. Ezért a gyerekek számára nem a szülői szabadság jelöli ki a határokat, amikre szükségük van, hanem a nevelési megfontolások. A szülők belső bizonytalansága a szabályok ellenére is elbizonytalaníthatja a gyere-

keket. Ezért is provokálhatják szüleiket, hogy azok valódi arcukat megismerjék, és biztonságra találhassanak. A fölmerülő nehéz helyzetek igazolni látszanak a fenyítés és büntetés logikáját és szükségességét. A szülők úgy vélhetik, szigorúbb bánásmódra van szükség, majd a téveszmék megerősödésével még távolabb kerülnek a gyerekeiktől. A gyerekek meg nem értettnek, elutasítottak, tanácstalannak érezhetik magukat, miközben a valódi sérülésüket senki sem tekinti annak, nem veszi komolyan. Ezért egyedül maradnak, és nem lelnek otthonra. A kapcsolat és együttérzés utáni mély vágy agresszió formájában törhet felszínre, amelyre újabb elutasítás a válasz. Közben természetes módon igénylik a szüleik szeretetét, és nem akarják őket elveszíteni. Ezért igyekeznek eltüntetni magukból mindazt, amivel kapcsolatban a szüleik tehetetlennek bizonyultak. Elutasíthatják bizonyos késztetéseiket, érzelmeiket, vágyaikat, szükségleteiket, tulajdonságaikat, a testüket vagy önmagukat is. Később szülőként a magukból kivetett tartalmakat a gyerekeikkel kapcsolatban is igyekeznek leküzdeni és uralni, félve azok visszatérésétől. A szorongás és az önbecsülés hiánya pedig állandósul, és a következő nemzedéknél megismétlődik.

A személyiségfejlődés titka: kinőni magunkat

A tizenegy fejű sárkány

Bodrog Miklós úgy fogalmazott, hogy saját magunk árnyékában élünk. Nem kis emberi teljesítmény abból kilépni, és önmagunk addig takarásban lévő részeivel találkozni! Óriási elismerésem mindazoknak, akik ennek nekiláttak!

Ha elindulunk a gyógyulás útján, és tudatosan vállalkozunk a személyiségfejlődésre, akkor magától értetődően találkozunk a tizenegy fejű sárkánnyal. Először naivan gondolhatjuk, hogy egy-két fejet le kéne nyisszantani, esetleg a sárkányt megölni, de ha már van valamennyi élettapasztalatunk, egy kis bölcsesség bennünk, rájövünk, hogy ezeket a fejeket nem kell levágni. Már csak azért sem, mert visszánőnek. Mégis vannak, akik egy életen keresztül ezeket a fejeket igyekeznek lekasabolni, eltüntetni, amelyek azonban akár valahol máshol, de folyton visszánőnek. Ráadásul a sárkányt nem lehet megölni, akkor pusztul el, amikor mi meghalunk. Mindenkinek megvan a maga sárkánya, akit sem megölni,

sem elkerülni, de még megszelídíteni sem lehet. Akkor mit tehetünk? Megtanulhatunk vele élni. Ezért nagy előrelépés elkezdni szót érteni a tizenegy fejű sárkányunkkal!

A tizenegy fejnek különböző nevei vannak: seb, hiány, szükséglet, sérelem, vágó, tökéletlenség, veszteség, hiba, probléma, szenvedés, ellentétek. Amennyiben életünk a spirituális dimenzióban is kezd elmélyülni és kibontakozni, megváltozik a sárkányhoz és a fejekhez fűződő kapcsolataink, és élményszerű tapasztalatból származó fölismeréseink lesznek.

1. A sebek. Vannak olyan sebeink, amelyek talán soha nem gyógyulnak meg teljesen. Olyanok, amelyek ha be is hegednek, nyomukat egész életünkben magunkon viseljük. A sebeinknek azonban sokat köszönhetünk, mert általuk érzékennyé, együttérzővé válhatunk. A sebeink életerőket és élni akarást mozgósítottak bennünk. Ennek következtében új készségeket, képességeket fejleszthettünk ki magunkban. A sebeink tehát értékeket, sőt kincseket rejtnek. Nem véletlenül alakult ki a sebzett gyógyító alakja, mert a sebeit elfogadó és azokkal törődő emberből lesz a leghatékonyabb segítő. Érdemes tehát föltennünk magunknak a kérdést: mit köszönhetek a sebeimnek?

2. A hiányok. Lesznek olyan hiányaink, amelyek végigkísérik az életünket anélkül, hogy betölthetnénk azokat. A tegnapi ölelést, a múltbéli dicséretet, a múlt havi gyöngédséget,

a múlt évi biztonságérzetet, az elmúlt évtizedbeli boldogságot és a gyerekkori gondoskodást ma már nem kaphatom meg. Lehetek mohó, igyekezhetek rávenni a környezetemet, hogy a hiányaimat töltsék be - mindez előrelátható kudarccal fenyeget. Másfelől megnyithatom magam ennek a napnak a simogatása, elismerése, együttérzése, egyensúlya, öröme és ajándékai felé, miközben hordozom a hiányaimat, és a belőlük fakadó hiányérzetemet nem igyekszem mindenáron tompítani. A fájdalomcsillapítás nem gyógyít, ellenben, ha fölfedezzük és megelégszünk azzal, amit a mai nap ad, főleg ha teszünk is érte, hogy kaphassunk, az megelégedetté tehet a hiányaink ellenére.

3. A szükségletek. Az egyik legnagyobb csalódásunk és értetlenségünk abból fakad, hogy alapvető, jogos, érthető, reális szükségleteinkre nem mindig kapunk megfelelő választ az élettől, a kapcsolatainkból, de még a szeretteinktől sem. Jogos, természetes és érthető igényeim vannak, mégis betöltetlenek maradnak. Megtehetem, hogy önmagamot igazolva elvárásokat fogalmazok meg, de ezzel csak elodázom azt a pillanatot, amikor beláthatom, hogy senkit sem szeretnek úgy, ahogy neki arra szüksége lenne. Ez jelentheti a fordulópontot, amelyben megélhetővé és kimondhatóvá válik: értékesebb vagy számomra, mint a szükségleteim. A társkapcsolatok elkerülhetetlen válsághelyzete ez, amelyben szembesülök azzal a kérdéssel, hogy téged szeretlek, vagy valakit, aki a szükségleteimet betölti?

4. A sérelmek. Mindegyikünket érnek igazságtalanságok, méltánytalanságok, sérelmek, amelyekért senki nem kér bocsánatot, nem fejezi ki a sajnálkozását, nem rehabilitálnak minket, sőt még csak el sem ismerik azokat. Az igazságtalanságra sokféle, magunkat és másokat pusztító, romboló választ adhatunk. Vannak jogos sérelmeink, amelyek az igazság, igazságosság rendjének megsértéséből fakadnak. Nemegyszer éppen a rettenetes tapasztalataink vezethetnek el az emberi méltóságunk fölismerésére és megbecsülésére. Arra a méltóságra, ami az ember voltunkhoz tartozik és abból következik, ezért más ember sem nem adhatja, sem nem veheti el. Lehet fölismerni és kimondani vagy nem meglátni, de elvenni lehetetlen. Nem abból következik vagy azáltal van, hogy valamiféle alkotmány, alapszerződés, alaptörvény vagy nyilatkozat megfogalmazza, hanem magából az emberből, aki fölismerheti és megbecsülheti. Tehát nem adható és nem vehető el. A keresztény gondolatvilágban ezt úgy fejezik ki, hogy Isten saját képmására teremtett minket, és a vele való kapcsolatunk elszakíthatatlan. Mindenesetre, ha fölfedezzük az emberi méltóságunk természetét, akkor a megbocsátásra is képessé válhatunk, ami az igazságosság világának a felülmúlását is jelenti. Konkrét élethelyzetekben tudatosulhat bennem, hogy fontosabb vagy, mint hogy igazam legyen. Fontosabb vagy, mint hogy csak igazam legyen. Lehetek igaz is. Márpedig igazzá nem tud tenni sem a felém irányuló bocsánatkérés, sem a jóvátétel, sem valamiféle kárpótlás, sem a rehabilitáció. Igazzá magamat formálhatom.

5. A vágyak. A vágyaink végtelenek. Rengeteg vágyunk sosem elégül ki. Az élet senkinek sem ad meg mindent. A felszínes, főleg a rendezetlen vágyaink sóvárgóvá és kielégületlenné tesznek minket. A vágyainktól nem szabadulhatunk, de megtanulhatunk szabadon vágyakozni. Szabadon vágyakozni az tud, aki eljutott a legmélyebb vágyaihoz, amelyeknek a megélése nem sóvárgóvá, hanem értékessé tesz minket. A legmélyebb vágyaink, ha teret kapnak, erőt adnak, akár a halálunkon túlmutató életcéljainkhoz is. Észrevétlenül elrendezik a felszínesebb vágyainkat és a hozzájuk fűződő viszonyunkat. Ennek következtében kevesebb dolog után vágyakozunk, a kielégületlen vágyainkkal képesek vagyunk megbékélni és megelégedetten élni.

6. A tökéletlenség. Nem leszünk tökéletesek, miközben ezt nehéz elfogadni, mert a saját hiányosságainkkal, gyöngeségeinkkel, esendőségünkkel nekünk kell együtt élni nap mint nap. Mi magunk és az életünk soha nem lesz egész, de lehet teljes. Jézus élete derékba tört, Buddha a látszólag mindent megadó jómódból indult útnak. Kevesebbrel is lehet az életünk teljesebb, és a végén méltán mondhatjuk, hogy beteljesedett. Az egészség sem a betegség hiánya. Ráadásul betegen is élhetünk teljesebb életet, mint egészségesen.

7. A hibák. A tökéletlenségünkből is természetes módon következnek a kudaraink, a vereségeink, a bűneink, a hibáink. Ráadásul lehetséges, hogy mindent megtettünk, amire

képesek voltunk, mégis kudarcot szenvedtünk vagy veszítettünk. A vereségek, hibák, bűnök elkerülésére tehát a tőlünk telhető minden is kevésnek bizonyulhat. Ez az élettapasztalat az egyik legfontosabb belátáshoz segíthet minket. Közünk van egymáshoz, szükségünk van egymásra. Nem rendelkezünk mindennel, ami az életünkhöz szükséges. Tehát miközben szabad hibáznunk, elrontanunk valamit és tévednünk, egymásra is rászorulunk, mert szükségünk van segítségre, megbocsátásra, irgalomra, valakire, valakikre, akik olyasmint adhatnak nekünk, amit nem tudunk megfizetni, de kiérdemelni, megszolgálni és megszerezni, birtokolni sem.

8. A veszteségek. A veszteségek elkerülhetetlenek. Miközben ezzel egyetérthetünk, rengeteg energiát, figyelmet, főleg erőfeszítést teszünk a veszteségek elodázására, elkerülésére. A veszteségek kérlelhetetlensége megtaníthat arra, hogy vannak szükséges és szükségtelen veszteségeink. Aki a szükséges, fejlődést hozó veszteségeket meg akarja spórolni, számtalan szükségtelen, felesleges szenvedést, fájdalmat okoz magának és másoknak. A veszteséghez fűződő megfelelő viszonyunk az élet növekedésének és fenntartásának egyik kulcsa.

9. A problémák. Aki problémaközpontúan él, feneketlen verembe ugrott. Éppen a nehézségeink, megoldandó feladataink, életünk és önmagunk láttán dönthetünk a megoldásközpontúság vagy a személy- és kapcsolat-központúság

mellett is. Megtanulhatunk megoldatlan és/vagy megoldhatatlan problémákkal is együtt élni. Ha ezt nem tesszük, akkor a férjek, feleségek, szülők, gyerekek, testvérek, barátok mehetnek, és a problémák maradnak. A problémáinkat ki-nőhetjük, felülmúlhatjuk.

10. A szenvedés. A szenvedés nemcsak értelmes vagy értelmetlen lehet, hanem előbb-utóbb az élet ránk kérdez, hogy képesek vagyunk-e a szenvedésben is meglátni az életünk abban rejlő értelmét. Ha igen, továbbjutunk, és fölismerjük, hogy az élet értelme néha kivételes, de nehéz helyzetekben éppen és kizárólag a szenvedésben megtalált értelem révén tárul föl. A szenvedésben és a szenvedés által föltárolt értelmes élet csak azon keresztül érhető el, mással nem felváltható vagy pótolható. Ezért dönthetünk amellet, hogy inkább szeretnénk úgy élni, ahogy érdemes, mint szenvedéseket elkerülve, és olyanná válva, amilyené nem érdemes lennünk.

11. Az ellentétek. Sokat beszélünk már az ellentmondásokról, dilemmákról, ellentétekről és az azokból fakadó feszültségekről. Nem mindegy azonban, hogy a szorongásoldás, feszültségcsökkenés milyen módon, formában történik. A személyiségfejlődés és a spiritualitás kibontakozásának egyik fontos tényezője, hogy tudatosan is elkezdünk hordozni, elfogadni, sőt fenntartani feszültségeket, dilemmákat, akár a velük járó szorongással együtt. Nem akarjuk már

megkönnyíteni a helyzetünket, az életünket azzal, hogy sarkítunk, kizárunk, kirekesztünk, tagadunk valakit, valamit, hanem az egyoldalúság helyett viseljük az ellentéteket és azok terhét. Akik az ellentmondásokat, feszültségeket elfogadták, túl is láthatnak és juthatnak rajtuk. Az egyensúlyhoz, egészséghez, harmóniához az ellentéteken keresztül, és nem azokat elutasítva juthatunk.

Az életünkben egy ideig tehát azt gondoljuk, hogy a problémáinkra megoldást kellene találnunk. A spiritualitás növekedésével fölfedezzük, hogy a probléma a megoldás része. A veszteség a növekedés része. Az ellentétek az egészség részei. A tökéletlenségeink a tökéletes felé irányítanak. A sebeink mások gyógyításának, gyógyulásának eszközeivé lesznek.

A teljesség négy dimenziója

Milyen lehetőségeink vannak, amennyiben szeretnénk gyógyulni, fejlődni a hiánymotivált, sebzettségvezérelt életből? Mibe kapaszkodhatunk, ha növekedésmotivált és teljességvezérelt életre vágyunk?

Hogyan tudnánk magunkat a teljesség felől meglátni, kézbe venni, növekedni és gyógyulni? Hadd osszak meg veletek egy modellt. A teljességnek négy dimenziója van. Az első a személyiségem minden rétege, a második a kapcsolataim összessége, a harmadik a teljes életút és a negyedik az egyetemes realitások.

1. A személyiség minden rétege. Ha szeretnénk a csökkentértékűségem hiedelméből kigyógyulni, és önbecsüléssel teljes életutat élni, akkor érdemes elkezdenem találkozni a személyiségem minden rétegével. A sebzettségünkkel együtt ugyanis azt is felismerhetjük, hogy a személyiségünk egyoldalúan fejlődött. Bizonyos funkciókra nagy hangsúlyt fektettünk, például az akaraterőre, miközben az érzéseket, az érzelmeket elhanyagoltuk. Teljesen eluralkodhat rajtunk a személyiségünknek egy része vagy funkciója, és a másokban maradhatunk fejletlenek, ügyefogyottak. C. G. Jung szerint négy pszichológiai alapfunkcióval rendelkezünk: a gondolkodással, az érzéssel, az észleléssel és az intuícióval. Nem létezik olyan ember, akinél mind a négy egyformán fejlett, kifinomult volna. A gyöngébb funkcióink tehát fölfedezésre,

fejlesztésre várnak. A tudattalanról már nem is beszélek, vagyis hogy a személyiségünk elenyésző részére látunk rá, a nagyobb rész takarásban van. Láttátok az olimpiát? Minden magyar győzelem után sírtam. De miért? Nem tudom. Felhívtam egy pap barátomat, aki erre azt mondta: Te, én is sírok. Miért könnyezünk ezen? Fogalmam sincs, de nem cserélnék azzal, akinek száraz a szeme.

A személyiségünknek tehát számtalan dimenziója van, olyan sok rétege, funkciója, oly sok minden lakik benne, hogy a fejlődésünk, a gyógyulásunk, a növekedésünk egyik iránya, hogy rájuk csodálkozunk, fölismerve a létezésüket, és megtanuljuk tisztelni a bennünk lakó erőket, lehetőségeket. Elkezdhetünk a személyiségünk egészével számolni. Általában már azért is egyoldalúságban vagyunk, mert a személyiségünknek számtalan területére rá sem látunk, mintha ezek nem is lennének. Akkor érthető, hogy kiszolgáltatottak vagyunk. A személyiségünk egészéhez hozzátartoznak kollektív tartalmak is. Magunkban hordozzuk a családtörténetünket, a nemzetünk történelmét, az egész emberiségét. Néha egy-egy archetipikus álom formájában tárul fel valami ebből a mélységből, ami nem a mi életutunkból származik, de bennünk jelenik meg.

A személyiségünkhöz tartoznak, másra vissza nem vezethető módon, az esztétikai, etikai és spirituális dimenziók is. A jóllétünkhöz, a testi-lelki egészségünkhöz, az önbecsülésünkhöz természetes módon járul hozzá és határozza meg, hogy képesek vagyunk-e meglátni a szépet, tudunk-e szem-

lélődni anélkül, hogy birtokolni akarnánk, vagy gyönyörködni anélkül, hogy gyönyör után sóvárognánk. Háborgó lelkiismerettel vagy lelkiismeretlenül aligha élhetünk önfeledt és kiegyensúlyozott életet. A jóllétkutatások azt bizonyítják, hogy nem egyszerűen csak kapcsolatra van szükségünk, hanem kölcsönösségre alapuló kapcsolatokra, amelyekben mi is adunk, ránk is lehet számítani, mert megbízhatók vagyunk, és készek a saját szükségleteinket késleltetni tudó, önzetlen magatartásformákra.

C. G. Junghez egy alkalommal egy fiatalember érkezett, hóna alatt sok száz oldalas analízisének a leírásával - és csalódottságával, hogy az analízis ellenére is egyre rosszabbul van. Jung beszélgetett vele, majd amikor kiderült, hogy évek óta egy idősebb hölgy nyakán élőszködik, kihasználva, becsapva, hazudozva neki, újabb és újabb összegeket kicsalva tőle, a következőkkel fordult a fiatalemberhez: „Nézze, amíg ön úgy él, mint egy disznó, ne is várja, hogy meggyógyuljon.”

A spiritualitásról és jelentőségéről hadd idézzek egy gyönyörű történetet Röhrig Géza tollából:

„Az Újvilágba menet a hajóról egy matróz egy almacsutkát hajított a vízbe. A tatot kísérő csapatból az egyik delfin azonnal elkezdett bohóckodni a csutkával. Palackorrával újra és újra a magasba dobta.

- Milyen játékosak! - jegyezte meg valaki.
- Dehogy - szólt a Rebbe egyszerűen csak meg akarják menteni a csutkát. Egy delfin számára ugyanis, ami elmerül, az bajba jutott, beteg, a halálán van.

Az utas erre közelebb húzódott a Rebbéhez, mire ő így folytatta:

- Jó okuk van ezt gondolni. A delfinnek tudniillik már félperces korában oda kell hagynia az anyatejet, hogy fejlőhessen levegőért. A delfin két világban él. Az egyikből eszik, a másiktól lélegzik. Éppen, mint egy cádik - somolygott a Mester."

Spiritualitás nélkül élni olyan, mintha úgy szeretnénk fönntartani magunkat, hogy csak eszünk és iszunk, de soha nem veszünk levegőt.

2. Kapcsolataink összessége. A teljesség második dimenziójához tartozik az összes kapcsolatunk. Kezdve a testünkkel való viszonyunkkal, a természethez, a világegyetemhez fűződő kapcsolatunkig. Ide tartoznak mindazok az élő rendszerek, amelyeknek tagjai vagyunk, amelyek hatnak ránk. Ide vehetjük a genetikus és evolúciós jellegzetességeinket, meghatározottságunkat. A segítők, a segítség gyerekbetegsége, ha kizárólag az egyes embert látjuk és a személyt önmagában nézzük. Például egy fiatal nő, aki nem lázadt otthon, az apukáját mindig tisztelte, fölnézett rá, mindig jó kislány volt, a serdülőkor nehézségeit, annak későbbi hozadékaival nem élte meg. Most harmincvalahány éves, és a személyiségfejlődésének ez az állomása kikerülhetetlenül bekopog, mert nem tudna tovább fejlődni, ha a személyes meggyőződés hiányában megmaradna a tekintélytiszteltet gyermeki fázisában. Ekkor elmegey segítséget kérni, és az avatatlan segí-

tő kiszimatolja, hogy miről van itt szó. Lázadni kell! Biztatja a nőt, hogy élje most meg a személyiségfejlődésének ezt a kimaradt állomását. Mondjon nemet, használja az akaratát! Ez nagyszerű is volna - ha közben éppenséggel nem egy feleségről, anyáról lenne szó. Mert így lehetséges, hogy ezt az elmulasztott lépését most valóban bepótolja, csak rámegey a kapcsolata, családja. Tehát nem a problémán kell segíteni, hanem az emberen, ő pedig kapcsolatokban él. Azt is mérlegelnünk kellene, hogy milyen módon és mértékben érdemes a hiányokkal, sebekkel, beteljesületlen késztetésekkel foglalkozni. Mert ha rosszul kalkulálunk, akkor végül kis nyereség és nagy veszteség lesz a mérleg. Tehát soha nemcsak az egyes embert és az ő személyiségfejlődését kellene nézni, hanem a kapcsolatrendszer, az összefüggéseket, amelyekben él. A kérdés tehát úgy szól, hogyan élhetné meg az elmaradt szakaszt úgy, hogy azzal ne tegye tönkre a kapcsolatait. Arról nem is beszélve, hogy lehetséges, a férje éppen azt a személyiségfejlődési állomást éli újra, amelyben megtanulja kifejezni a szükségleteit, mer kérni és gyöngelenni, kezdi közelebb engedni magához az érzelmeit. A férfi végre kér, a nő végre tud nemet mondani, de hogy hat ez a kapcsolatukra? Katasztrofálisan! A szakemberek ilyenkor beszélnek szétfejlődésről, mint a válás, szakítás érthető okáról. Igen ám, csak hogy ha a személyiségfejlődésükben nem történtek volna elakadások, akkor mindketten szabadon tudnának nemet mondani valamire, és közben igent mondani egymásra, valamint képesek lennének szabadon kérni

is, kifejezni a szükségleteiket, és közben elviselni, késleltetni annak beteljesedését, kielégülését, ha a társuk nemet mond. Az életük nehézsége éppen abban rejlik, hogy még nem tartanak itt. A növekedésmotivált, teljességvezérelt válasz az lenne, ha fölismerve a helyzetüket, meglátnák, hogy nem egymás ellenében, hanem együtt is lehetséges a fejlődés, amennyiben elviselik a feszültséget, ellentmondásosságot, és azt nem igyekeznek kikerülni vagy rövid távon enyhíteni a szakítással, válással. Ehhez azonban tágabb nézőpontra van szükség, amellyel rálátnak magukra, a társukra, egymásra, a kapcsolatukra, helyzetükre, életútjukra, tehát arra a rendszerre, amelyben élnek.

Sokféle oka lehet annak, ha valakik elmennek párterápiára, de végül elválnak. Az egyik tényező, hogy ha valaki egykét évig dolgozik egy kapcsolaton, az nyilván hatni fog a saját személyiségére is. Egy ilyen folyamatnak a természetes következménye, hogy jobban magunkra ébredünk, személyiségünkben fejlődünk. Amikor valaki jobban magára talál, az gyakran azzal jár, hogy felteszi magának a kérdést: mit keresek én ebben a rossz kapcsolatban? Most, hogy kezdek megerősödni, a dolgok valódi természetére rálátni, fogalmam sincs, miért vagyok együtt ezzel az emberrel. Még ha a terápia éppen egy kapcsolat megerősítése érdekében is folyik, akkor is törvényszerű, hogy történhet valamennyi eltávolodás, magunkra eszmélés. Mindez csak egy folyamat része, és ha ezzel tisztában vagyunk, akkor azt is tudhatjuk, hogy nem szükségszerűen a végállomás.

A kapcsolati hálónkhoz mi minden tartozik még hozzá? Nemcsak életünk összes jelenlegi és múltbeli kapcsolata, de a meghalt személyekhez, sőt az előző nemzedékekhez fűződő kapcsolataink is, a transzgenerációs örökségek. Olyanok is hatnak ránk, akiket nem is ismertünk. Apai nagypapám hat hónappal azelőtt halt meg, hogy megszülettem, miközben nagyon várta az érkezésemet. Milyen érdekes, hogy valakivel, akivel nem is találkoztam, lehet kapcsolatom, mert ő várt engem, neki fájt, hogy már nem láthatott, én meg nagyon hálás vagyok neki ezért. Egészen rendkívüli, kivételes kapcsolat!

Akkor látunk csak valakit, ha a kapcsolataival együtt nézzük őt. A férfi évek óta potenciazavarral küzd, de amint a feleségével való kapcsolata rendeződik, a potenciazavar elmúlik. Egy nő évek óta nem menstruál, pedig nagyon szeretne gyereket - amint az édesanyjával való kapcsolatát tisztázza, rendszeressé válik a ciklusa, és megfogam. A kislány a szülei konfliktusa, veszekedései láttán asztmás rohamot kap, ami semmilyen hagyományos gyógymódra nem reagál, ám megszűnik, amikor a szülei megbékélnek egymással. Az unoka, aki a nagyszülei által soha el nem mondott helyzeteket, félelmeket álmodja. A sort a végtelenségig folytathatnánk.

A kapcsolatokhoz ráadásul nemcsak a kétszemélyes viszonyok tartoznak hozzá, hanem a kapcsolatrendszer is. Családi kapcsolatrendszer. Közösségek. Osztályok. Intézmények. Hazánk. Egyházaink, a maguk teljes örökségével.

A nemzetiségi, vallási, kulturális háttérünk, örökségünk. Mindegyiknek van színe és árnyéka is.

3. A teljes életút. A harmadik dimenzió a teljes életút, és annak dinamikus folyamatjellege. Érdeemes volna az életet, a személyiségfejlődést a maga folyamatosságában látnunk. Hajlamosak vagyunk arra, hogy a személyeket, helyzeteket, nehézségeket pillanatfelvételné nézzük, és így is reagáljunk rájuk, miközben az életünk állandó folyamatban levés. Az, ami éppen van, mindig egy folyamatnak a része is. Ha valaki nem látja az életnek az időbeliségét, akkor elakadhat a belső munkában, a problémáiban, az önbecsülésében.

Amennyiben tudatosítottam, hogy az életnek folyamatjellege van, akkor például a megbocsátás folyamatában a harag elfogadható lesz. Ha haragszom arra, aki bántott, az nem mond ellent annak, hogy békeszerető vagyok, mert az indulatom a megbocsátási folyamat elengedhetetlen része. Ha valaki azt mondja 40 évesen, hogy nem okozhatok fájdalmat anyának azzal, hogy elköltözöm, akkor azt a szomorúságot, amit az önállósodása vált ki, nem látja egy folyamat részének. Pedig ha az egy folyamat része, akkor az anya előbbutóbb túl lesz rajta. Ha látjuk az életnek a folyamatjellegét, akkor az is nyilvánvalóvá válik, hogy minden életszakasznak megvan a maga külön szerepe és jelentősége, ezért ezek büntetlenül nem hagyhatók ki, nem gyorsíthatók fel. Rettenetes, amikor nem adjuk meg minden életszakasznak a maga méltóságát, és például a négyéves gyereknek már ír-

nia, olvasnia, számolnia kell, hogy le ne maradjon semmiről, és előrébb tartson a többiekénél! Lehetőleg ne tegyük ezt vele, hadd játsszon a kis Mirr-Murrall, mert az felel meg az ő életkorának, nem a matematikai feladatok! Amikor egy életszakaszt át akarunk ugrani, annak a sajátosságait megpróbáljuk kikerülni, sokszoros veszteséggel számolhatunk. Engedjük meg a gyerekünknek, hogy gyerekként gyerek legyen, serdülőként serdülő, és akkor felnőttként majd saját magának is megengedi a felnőttiséget. Ellenkező esetben rövid távú sikerért hosszú távú előnyöket dobunk félre.

A serdülő ugyanazt teszi, mint amikor magzat volt, csak most nem belülről rugdos, hanem kívülről! Azt se gonoszságból tette, amikor belülről rugdosott, csak szűk volt neki a hely. A serdülő most kívülről rugdos, mert kell neki a tér, hogy a saját világában meg tudjon születni. Ennek most éppen te állsz az útjában.

Amikor szerelmes leszel, természetes, hogy idealizálsz a társadat, hogy az összes szép, valódi, nagyszerű értékből készítesz róla egy tablót, és azt mondd: én vagyok a legszerencésebb ember a világon! Néhány év múlva azonban, amikor összetörök ez a kép, a negatív mozaikokból alkotsz róla egy másikat: hogy nem vettem észre, mennyire lusta, figyelmen kívül, önző? Ha nem folyamatokban látsz, ilyenkor azt mondd: most mutatkozik meg a valódi énje, most derült ki, hogy kihez mentem hozzá! De ostoba vagyok, mennyire becsaptam magam - ezt a kapcsolatot nem lehet folytatni! Ha azonban látom, hogy egy folyamatban vagyunk, akkor azt

is tudom, hogy előbb-utóbb a negatív kép is összetörik, és kialakulhat a reális látás. Ha valaki mindig a pillanatnyi egyensúlyával foglalkozik, akkor a hosszú távú egyensúlyát nagy valószínűséggel elveszíti. Sőt, aki nem meri kockáztatni a rövid távú egyensúlyát, hosszú távon egyre egyensúlyvesztettebbé válik.

De nagy dolog egy krízist krízisként fölismerni! Tudni, hogy azért vagyok ilyen rosszul, mert egy elkerülhetetlen életciklus váltópontra értem, de nem maradok így, majd túl leszek rajta. Például itt vagyok 47 éves asszonyként, és most rám szakadt az életnek az a terhe, hogy már biztosan nem lesz több gyerekem, akik vannak, előbb-utóbb elköltöznek, hogy a férjem olyan, amilyen, hogy már többet éltem, mint amennyit fogok, és egyébként is világválság van. De ha beazonosítom, hogy most éppen életközépi krízisben vagyok, akkor nem kell mindent felrobbantanom magam körül.

A sebzettségvezérelt életre jellemző az, hogy minden szakaszban az éppen ahhoz kapcsolódó összes téveszmét, hiedelmet, örültséget, hibát végigcsinálja, a saját bőrén megtapasztalja. Az a mondat, hogy mindent ki kell próbálni, egy 17 éves szájából érthetően hangzik. De nyilvánvalóan neki is szüksége volna valami rendre, fegyelemre, hogy ez a „minden” ne nyelje őt el. Azok, akik fiatal emberként valamennyi fegyelemhez szoktak, később jól járnak vele. A mai kultúra azonban nem ezt erősíti meg, hanem azt, hogy minden pillanathoz hozzuk ki a legtöbbet, akár a hosszú távú célok rovására. Ezért a fegyelmezettség, az előrelátás, a kitartás, a

hűség, az engedelmesség ma nem népszerű értékek. Rövid távon annak látjuk előnyét, hogy mindig az aktuális igényeinknek, késztetésünknek engedelmességek, és fűtülünk mindenre, ami ez ellen szól. Mire azonban 40-50 évesek leszünk, nem értjük, hogy kerültünk oda, ahol éppen vagyunk. Nem ilyen életet gondoltunk magunknak. Tehát az élet első felének nagyon fontos szerepe van abban, hogy rendhez, fegyelemhez, kitartáshoz szoktassuk magunkat. Aki ezt a szabadság és az életélvezés filozófiájára hivatkozva megspórolja, később keserű gyümölcsöket arat.

Minden életszakasznak megvan tehát a maga jelentősége és célja. Fiatal emberként természetes, hogy szeretnénk megvetni a lábunkat a világban, otthont teremteni, családot alapítani. Ehhez erős énré van szükségünk. A fegyelmezettség és mértékletesség abban is segít, hogy közben ne essünk maradéktalanul az énré uralma alá, így az életutunk második felében még személyesebb életet élhessünk, ami azonban egyre kevésbé szól rólunk. Az élet folyamatjellegéből adódóan megérthetjük a társkapcsolat vagy a családi kapcsolatrendszer természetes életciklusait, és a váltópontokon esetlegesen fellépő kríziseket fölkészültebben fogadhatjuk. A legtöbb kapcsolat gyöngye pontja ezért nem is annyira a szilárdság hiánya, hanem a változással, változtatással kapcsolatos rugalmatlanság. A teljességhez tartozó folyamatjellegéből adódik, hogy az életünket összefüggésben láthatjuk a családtörténetünkkel, a hazánk és az emberiség történetével. Esetleg kitűzhetünk halálon túlmutató életcélokat is,

amelyek hatással lehetnek a gyerekeink, unokáink jóllétére, de a magunk világára is.

A harmadik dimenziónak tehát óriási jelentősége van: tudatosíthatjuk, hogy mindaz, amit itt és most megélünk, egy folyamatnak a része. Például egy nagyobb gyerek elkezd újra bepisilni. Ha a szülő ilyenkor nem lát semmi mást, csak azt, hogy eddig volt egy szobatiszta gyereke, és most van egy nem szobatiszta, az elkésérítő! Mi mást vehet még észre? Azt, hogy a gyereke pár nappal a kistestvére születése után kezdett bepisilni. Már is egy kapcsolatrendszer részeként látja a gyerekét és értelmezi a bepisilését. Ha az eseményeknek látja a folyamatjellegét is, akkor már nem azt mondja, hogy van egy bepisilős gyereke, hanem azt, hogy a kistestvér érkezésére, a család átalakulására a gyereke bepisiléssel válaszolt. Ez egy fejlődési folyamatnak a része. Most ideiglenesen visszalépett egy olyan szakaszba, amit már egyébként meghaladt, mert a családi rendszerben olyan változás történt, amire a személyisége még nem volt felkészülve. Ha azonban az anyukája megfelelően gondoskodik róla, odafigyel rá, akkor természetesen megint kinövi ezt a fázist.

Egészen másképp állok az élet jelenségeihez, ha látom, hogy honnan hova tart valami! Hogy adott történés egy folyamatnak melyik része, melyik állomása. Így sokkal több mindent meg tudok engedni, és sokkal kevesebb dolog zavar. Még csak nem is kell hozzá türelmesebbnek, nagyvonalúbbnak lennem, mert magától értetődően sokkal elfo-

gadhatóbb lesz valami számomra, ha beillesztem egy folyamatba.

Például összeköltözik a férfi meg a nő, akik addig külön éltek. Fiatal házaspár, az összecsiszolódásnak lesz egy csomó nehézsége! Ha ebből semmi mást nem látnak, csak azt, hogy a másik türelmetlen, értetlen, nehézkes, idegesítő, akkor az elviselhetetlen. Ez vár rám még ötven évig...? Az optika azonban megváltozik, ha megértem: minden átalakult annak kapcsán, hogy együtt élünk, és a kríziseink a kapcsolatunk folyamatának a részei - amelyeken keresztüljutunk, sőt amelyek révén formálódunk társakká. Vagyis nagyon fontos, hogy önmagunkat és másokat, az életeményeinket egy folyamat részeként is lássuk.

4. Az egyetemes realitások dimenziója. Vannak szubjektív realitások. Szubjektív realitás például az, hogy egy nagyot aludtam délután, és amikor felébredek, szinte úgy érzem magam, mintha reggel lenne. Nyilvánvalóan nincs reggel, de az én megélésem szubjektív, és közben reális is, mert tényleg így érzem magam. Persze attól még tudom, hogy este van - ezt objektív realitásnak nevezhetjük. Azért nem egyetemes realitásnak, mert a földön velünk szemben ekkor éppen reggel van. Tehát nem mondhatja mindenki azt a realitáshoz tartva magát, hogy este van. De mi az egyetemes realitás? Az, hogy az emberi élethez a nappalok és az éjszakák, a reggelek és az esték váltakozása kétségkívül és kikerülhetetlenül hozzátartozik. Az emberi életnek része vala-

miféle hullámváz, valamiféle ciklikusság. Legföljebb van, ahol hosszabbak a nappalok, hosszabbak az éjszakák, ebben adódnak különbségek. De azt, hogy a nappalok és éjszakák váltakoznak az emberi élet szempontjából, egyetemes realitásnak nevezem.

Egy amerikai terapeuta egyszer azt mondta, hogy ami közös az összes kliensében, az a realitáshoz fűződő töredékes viszony. Problémás viszony a realitáshoz. A negyedik dimenzió azért nagy jelentőségű, mert az életünknek vannak olyan egyetemes realitásai, amelyek a lelki egészségünk, önbecsülésünk szempontjából a legjelentősebbek. Például, hogy valaki elfogadja azt, hogy meg fog halni. Az ember a végtelenségig beszélgethet egy jó szakemberrel, hogy mit él meg, hogy nagyon fél a haláltól, hogy mi mindent kell elengednie. Leülhet az összes gyerekével két naponta, hogy jaj, azt még nem mondtam el nektek... jaj, még tőled nem kértem bocsánatot... Próbálhatja közben tartani az egész rendszert, a folyamattal is tisztában lehet, hogy igen, épp itt tartok, most jön majd az alkudozás szakasza, a depresszió fázisa... De sosem lesz jól, és nem lesz egységben magával, az önbecsülésének a talaja ingoványos marad, ha nem tudja elfogadni azt, hogy meg fog halni, hogy ez természetesen be fog következni. Mindig mélyen megrendít, amikor jön hozzám valaki, és fölháborodottan, csalódottan, értetlenül azt mondja: „Hogyhogy végstádiumos rák? Ez hogy lehet? Én egész életemben egészségesen éltem!” Nyilvánvaló, hogy egy ilyen helyzetben neki leginkább arra a gyógyító felis-

mérésre lenne szüksége, hogy ez mással is megtörtént már. Sőt: a többség odaát van. Tehát nem kiszúrás, nem pech, nem egyéni sorscsapás ez, hanem most éppen ő következik. Ezt nagyon egyedien, személyesen éljük meg, fölháborodunk, hogy miért nem öt évvel később, miért pont így... Értethető. De attól még a halálunknak van egy egyetemes realitás jellege is. Nem leszünk soha jól, ha ezt nem akarjuk megemészteni. Ugyanígy van ez a betegséggel is. A betegség normális, mint ahogy az egészség is az.

Gyakran látok olyan élettörténeteket, amelyeknek valahol az elején megsebződik egy nő, és a sebzettségének az egyik következménye az lesz, hogy elcsúszik a maga biológiai idejéhez képest. Ezért sokkal hosszabban válogatja a társát, például, mert nincs meg az élethez a bátorsága, el van foglalva a sebzettségével, átéli a kapunyitási pánikot, nem tud elszakadni otthonról. Akkor ő 35-40 évesen jut el oda, hogy belül fölkészült a társválasztásra. Belül odaért. Már megvan az az érettsége, az a bátorsága, amire, ha a személyiségfejlődése a biológiai ritmusával egyezik, 20-30 éves korában tett volna szert. De ő elcsúszott tíz évvel. Mi lesz ennek a következménye? Az egyetemes realitásokból adódóan ő sokkal kitettebb lesz annak, hogy újabb csalódások érijék, mert például nehezebben vagy egyáltalán nem születik gyereke vagy valamilyen rendellenességgel jön a világra. Azok a nők tudnak valamiképpen jól lenni ezzel a nehéz helyzettel, akik képesek azt mondani: „Nekem fontos volt, hogy a saját szubjektív időmhöz igazodjak, ezért 10-15 év késéssel tettem meg

néhány dolgot - de ez nagyon jó, mert most egy olyan valakivel élhetek, akihez megérkeztem. Ezt köszönöm az életnek. Ám ennek megvan az ára: ezért most lehet, hogy nem lesz olyan gyerekem, akit én szültem." Ez hogyan fájna annak, aki megéli! Még nekem is fáj, ha erre gondolok! Mégis közel engedheti magához a realitást, hogy a biológiai lehetőségekhez képest egyszerűen későn érkezett el oda, hogy gyereket tudjon vállalni. Persze fontos, hogy beszéljen erről, adott esetben segítséget is kérjen, ugyanakkor azt tudja mondani: „Az életnek ez az ára. A fejlődéstörténetemnek ez egy természetes következménye. Nem esik jól, nagyon fáj, de mint realitást elfogadom." Amíg ezeket a realitásokat nem engedjük közel magunkhoz, még több szenvedés vár ránk. Ilyen realitás az is, hogy öregsünk. Öregedő lények vagyunk. Aki ezt az egyszerű ténnyt nem képes elfogadni, arra rengeteg fölösleges szenvedés vár. Az öregedés az egyetemes realitás része.

Az életnek folyamatjellege van, és az élet első szakaszának is megvannak a feladatai: hogy megtaláljuk a helyünket a világban, munkaképessé, kapcsolatképessé, a meghittsége alkalmassá váljunk. Igen ám, de a sebzettség miatt gyakori, hogy valaki az élet első szakaszának a feladatait nem tudja elvégezni, ezért 40-60 évesen jut el oda, ahova 30 évesen is elérkezhetett volna, ha a folyamat a maga természetes idejében megy végbe. Ezért mi fog történni? 40-60 évesen megpróbál olyasmit is beépíteni az életébe, ami az élet első részének a feladata és dolga. Például valaki 40 évesen

megállapítja azt, hogy de más nőt vennék már el, mint 15 évvel ezelőtt! De más nő való nekem! Ez egy realitás. Tudattalan motívuma volt a házasságkötésének: ő férfiként egy anyát vett el. Tele volt hiánnyal, a legfontosabb az volt számára a nőben, hogy jó meleg, puha, gondoskodó legyen. Ahogy azonban egyre jobban lett, mert ment az élet előre a maga természetes útján, 40 évesen azt mondja: „Most, hogy ilyen jól vagyok, már egy másfajta nő volna hozzám való! Most már nem egy anyukára vágyom, inkább egy olyan nőre, akivel szenvedélyes és kalandos az élet!" Már elég egészséges ahhoz, hogy bírja a feszültséget, most már tud küzdeni is a nőért, elesni, majd fölállni, de húszévesen még nem tudott. Húszévesen még összerogyott, ha csúnyán nézett rá a nő.

Mekkora jelentősége van annak, ha valaki igyekszik rá is látni a helyzetére, és átlátja, hogy éppen mi történik vele. Hogy bizonyos tudattalan motívumok alapján választott társat, bezzeg ma már egészen másvalaki mellett döntene. Akkor, amikor társat választott, még nem tartott ott, hogy eléggé árnyaltan és összetetten lásson. Most már ott tart. Ezért ilyenkor természetes indíttatást érezhet arra, hogy a hibát kijavítsa, és most már olyat válasszon, aki az érettebb személyiségének megfelel. Igen ám, de a másik oldalon elkezd megágyazni egy hatalmas veszteségnek, ami a későbbi életszakaszaiban a fejlődés akadályává válhat. Hiszen a válasz következtében valamit újra kell kezdenie, és amíg a kortársai egyre inkább a belső és külső javak továbbadásával, el-

engedésével foglalkoznak, neki még a fiatalemberek harcosságával kell a születendő, formálódó új világot védelmeznie és fönttartania. Az élet második felében egyre személyesebbé válhatunk, miközben nem szorulunk rá, hogy az élet rólunk szóljon. Ezt ő nem vagy alig engedheti meg magának. Ilyenkor a spiritualitás segíthet, hogy felismerje: igen, a sebzettségem miatt történt mindez így, de közben már 45 éves vagyok, családom van, gyerekeim - nem lehetséges, hogy most találkoztam a sárkánnyom egyik fejével? Azt nem levágni kell, hanem szembenézni ezzel a veszteséggel és fájdalommal, ezzel a belső ellentmondással és dilemmával. Az is lehetséges, hogy egyazon időszakban elég sok fej beköszön, és éppen annak a döntésnek a nyomán, hogy ezekkel szembenézünk, egy nagyon jelentős változás történik: a spirituális dimenzió segítségével megérkezünk a saját életkorunkhoz. De ez csak annak sikerül, aki azt a fájdalmat, szenvedést, veszteséget, hogy most már mással sokkal jobb lehetne, elviseli. Tehát itt egy önfelülmúlás segíthet ahhoz, hogy megérkezzünk a saját életkorunkhoz. Ennek aztán lesz egy feladatjellege, és ha eltelik még öt-tíz év, egy bölcs férfi állhat előttünk. Az ilyen férfiakból lehetnek a legjobb nagypapák.

Szólhatunk úgy is, hogy én azt akarom megélni, ahol éppen belül tartok - nem érdekel, hogy 45 vagy 50 éves vagyok, a 30 éves kornak megfelelő élményekre vágyom! A belső szubjektív valóságot tekintem alapnak, és most újrakezdem az életem. Esetleg 50 évesen vállalom még két új

gyereket. Igen ám, de akkor szembetalálkozom egy másik realitással. Nemcsak azzal, hogy 50 évesen már sokkal türelmetlenebb vagyok, már nincs annyi erőm meg kedvem a gyerekneveléshez, hanem azzal is, hogy az életnek olyan az íve, hogy ha valaki tényleg jól akar lenni, 60-70 éves korában el kellene kezdenie elengedni a dolgokat. Egy 60-70 éves, érett ember azt tudja mondani, hogy nekem már egyre kevesebb mindenre van szükségem, köszönöm, kevéssem is jól vagyok, és nincs sok vesztenivalóm. Egészen gyönyörű, ahogy a hindu kultúrában fölfestik az életutat. Számukra természetes, hogy egy fiatal ember legyen szerelmes, házasodjon, éljen. Természetes, hogy a középkorú ember állja meg a helyét, dolgozzon és jusson előre. És ugyanilyen természetes, hogy a harmadik fázisban kezdje el továbbadni mindazt, ami az övé, segítsen másokat előre, nevelje ki a következő generációt, mert még elég erős ahhoz, hogy ezt megtehesse. A negyedik fázisban, az öregségben meg elengednek mindent: elmennek koldulni vagy szerzetesnek. A nyugat kulturális betegsége, hogy nálunk ez szinte teljességgel hiányzik. Ahelyett, hogy az életnek ezt a folyamatjellegét élnénk, és hatvanéves korunk után egyre szabadabbak lennénk, kevés olyan bátor idős embert látunk, aki ezt meg tudja valósítani. Ebből is látszik, hogy nem könnyű az út! Hogy milyen sokan elkezdenek valamikor vesztelni. Ha ismerünk olyan időseket, akik egyre szabadabban, elengedettebben tudnak élni, megdöbbenünk, hogy az ember hova tud fejlődni. Ismerek egy-két ilyen embert - egyszerűen

lenyűgözőek! Mert mindenüket odaadták, nincs veszténivalójuk.

Az egyetemes realitásokhoz tartozik annak elfogadása is, hogy mindannyian tökéletlenek vagyunk. Házastársi kapcsolatban nagy jelentősége van, hogy elfogadjuk egymás tökéletlenségét! Mint ahogy azt is elfogadhatjuk és természetesnek tekinthetjük, hogy egymásra utaltak vagyunk, rászorulunk másokra.

Számomra a nyaralás mindig kaland. Nomádozom, autóban alszom, nem viszek sátrat, pénzt is alig, minek. Néhány évvel ezelőtt éppen Olaszországból tartottam hazafelé, és volt még 40 euróm, autópályadíjra meg benzinre. Megálltam egy benzinkútnál mosakodni, de a pénztárcám kidudorodott a gatyám zsebéből, és akadályozta a mozgásomat. Ezért fogtam a pénztárcát, kivettem a zsebemből, és... otffelejtettem. Már az autóban ültem, de nem indultam még el, amikor észrevettem, hogy nincs nálam a pénztárcám. Visszamentem a mosdóba, ott már nem volt. Kérdeztem a benzinkutast, nem találtak-e egy pénztárcát. Dehogynem, mondta, és odaadta a pénztárcámat az irataimmal, de az összes pénz hiányzott belőle. Tehát ott álltam Olaszországban egy benzinkútnál, úgy, hogy kellett még pénz az autópályadíjra meg benzinre, és nem volt nálam egy peták sem. Most mit fogok csinálni? Egy pillanat alatt beköszöntött a kiszolgáltatottság, és bár hihetetlen sok ember nyüzsgött körülöttem, olyan egyedül voltam, mint a kisujjam. Szerencsére akkor már volt mobiltelefonom, így fölhívtam egy pap barátomat: „Te, szereted a kalandokat?” „Hogyne, persze!” „Akkor én addig

megyek, míg van a tankban benzin, te pedig gyere el odáig!” Amikor már csak két liter benzinem volt, fölhívtam, hogy már Ausztriában vagyok, csak idáig kell eljőnnöd! Aztán lefeküdtem aludni. Fantasztikus érzés volt, amikor hajnali háromkor bekopogtatott az ablakon, hogy megjöttem! Vagyis az, hogy rászorulunk egymásra, teljességgel természetes. A sárkány tökéletlenség és hiba nevű fejét nem lehet levágni.

Az életünkben a dolgoknak megvan a maguk ideje. A maguk helye. A folyamatoknak van elejük, közepük és végük. Magasságuk és mélységük. Az életnek van ritmusa, ciklikussága, súlya és könnyedsége, hossza és rövidsége. Ha ezt szem elől tévesztjük, úgy kiesünk a realitásból, hogy sosem tudunk igazán jól lenni. Ezt nevezem egyetemes realitásoknak.

A négy dimenzió figyelembevétele megalapozza a teljességvezérelt életutat.

Ellentéteken innen és túl

A sebzettségeink mögött gyakran olyan belső konfliktus áll, amely aktuálisan föloldhatatlan számunkra. Mivel nem vagyunk képesek az ellentétnek mindkét oldalát egyszerre megélni, megjeleníteni, elfogadni és elviselni, sőt, gyakran tudatosítani sem, úgy tűnik fel számunkra, hogy az egyiknek a kizárása biztosítja azt, hogy tovább tudjunk élni vagy fejlődni. Ezért aztán az egyiket elhárítjuk, eltoljuk magunktól vagy elfojtjuk, de az elfojtás nem mindig elég hatékony. Miután az elhárítás nem sikerült megfelelően, a konfliktus valamilyen formában kifejezésre jut, és megjelenik egy tünet - sokszor egészen másutt, máshogy, mint az eredeti problémában. A tünet ugyanis csak jelzi és hordozza azt, hogy valahol történt egy belső konfliktus, amivel nem tudunk megbirkózni, amit képtelenek voltunk feloldani vagy túlhaladni. Ezen sebzettségeink mögött tehát tudattalan belső konfliktus áll. Igen ám, de az elhárított, elfojtott, letiltott készletések nem tűnnek el belőlünk, hanem továbbra is hatást gyakorolnak ránk, de már a nem tudatos belső világunkból. A feloldatlan feszültség és szorongás pedig, amennyiben hosszabb ideig fennáll, egy tünetbe sűrűsödik, ami a sebzett embert jellemzi és meghatározza.

Kari Gustav Jung sokat tudott ezekről-a konfliktusokról, ráadásul sem a morális, sem a spirituális dimenziót nem hagyta figyelmen kívül. Gondolatai, fölismerései már sokaknak adtak kapaszkodót, gyógyító munkájának és élet-

művének kincseiből mi is szabadon válogathatunk. Nézzük, mi az, ami segítségünkre van, elsősorban az ő könyvei alapján, a személyiségfejlődésünkben, gyógyulásunkban.

Amikor fölismerjük, hogy egyensúlyt veszítettünk, akkor azt mondja, hogy a cél az összhang, az egyensúly, az egység helyreállítása lenne. Ehhez kapcsolódóan leír egy történetet. Egy harmincéves fiatalember a második világháború egyik bevetésében szanitécként szolgált. Szívából utálta a fegyvereket, az erőszakot, a háborút, és kizárólag az a gondolat vezette őt a hadszíntérre, hogy majd fegyver nélkül fog segíteni azoknak, akik az életüket teszik kockára a harcban. Amikor ütközetre került a sor, ő azzal a meggyőződéssel tartott a társaival, hogy jó kezekben van, hiszen ott volt a főnöke, egy magas rangú katonatiszt is, akiben teljesen megbízott. Igen ám, de egyszer csak egy háborús konfliktushelyzet közepén találták magukat. A fiatalember kezdte elveszteni a biztonságérzetét, föltört belőle a szorongás, a félelem, a harag és a bizonytalanság - különösen, amikor pár óra múlva azzal szembesült, hogy az ő tisztje, akire olyan nagyon fölnézett, magából kikelve üvöltözik, és minden jel szerint fogalma sincs, mit kellene tennie. Ez még csak hagyján lett volna, de néhány újabb óra elteltével éppen ez a tiszt nyomott a kezébe egy fegyvert - neki, aki elhatározta, hogy erre az egyre soha nem kerülhet sor! Abban a pillanatban, ahogy megkapta a fegyvert, elsötétült előtte a világ, és később is nagyon nehezen tudott számot adni arról, hogy ezek után mi történt vele. Arra mindenesetre emlékezett, hogy vi-

szonylag rövid időn belül negyven fokra szökött fel a láza, rettenetes fejfájást élt át és teljesen tehetetlenné vált. Ki kellett őt menekíteni ebből a háborús helyzetből, mert még felállni se tudott. Megpróbálták kezelni, a lázát le is tudták szorítani, a fejfájása azonban nem múlt el. Nem múlt el egy hétig, egy hónapig, egy évig. Ezért leszerelték, később pedig munkaképtelenné vált. Bár a fájdalom néha megszűnt, azután újból és újból előjött, az orvosok nem tudtak vele mit kezdeni.

Ahhoz, hogy megértsük, mi is történt, fontos megismerünk a történet hátterét. Ez a fiatalember ugyanis 14 éves korában elköltözött otthonról. Édesapja ekkor már régóta nem élt, alkoholista édesanyja pedig egy nagyon súlyos, kritikus pillanatban puskával fenyegette meg őt. A fiút úgy elöntötte a harag, hogy széttörte a fegyvert, majd maga is megdöbbenve azon, hogy mit tett, fogta magát, és elhagyta a szülői házat. Egy tanárában talált támogatóra, aki valamilyen módon az édesapját pótolta a számára, és mindenben segítette őt. Később maga is tanár lett, és tett néhány alapvető fogadalmat, mégpedig, hogy soha nem fog káromkodni, inni, lopni, verekedni, és soha nem fog a kezébe fegyvert. Önmagáról tehát kialakított egy képet, hogy ő egy másokon segítő, szorgalmas, kifejezetten erőszakmentes ember, akiben nincs harag és gyűlölet, és aki mentes az agresszív késztetésektől. A háborús helyzet azért vált-megoldhatatlanná számára, mert ellene szólt mindannak, amit addig önmagáról gondolt és vallott. Mivel a külső körülmények nem segítettek megerősödni abban a képben, amit önmagáról őrzött,

hiszen a harag, az indulatok, az agresszivitás lehetősége kikerülhetetlenül tört föl belőle, érzelmileg nagyon nehéz helyzetbe került. Valójában tehát nem akkor történt meg az egyensúlyvesztés, amikor az a valaki, aki számára addigra már megszűnt hitelesnek lenni, fegyvert nyomott a kezébe. Ez csak az a kritikus pillanat volt, amire azt szokták mondani, hogy most csordult ki a pohár.

Amikor olyan helyzetbe került, hogy a kép, amelyet önmagáról alkotott, nem volt tovább fenntartható, akkor azon változtatnia kellett volna - számára azonban ez ott és akkor túl nagy tehernek tűnt. Sem elfogadni nem tudta az indulatait, sem elfojtani, ezért az ellentmondás föloldhatatlanná vált. A sebeztség segített abban, hogy magatehetetlen állapotában valaki kimentse őt a fenyegető helyzetből - de ez a szorongató fejfájás egész további életében figyelmeztette arra, hogy van valami, amivel szembe kéne néznie, amivel kezdenie kellene valamit, történetesen a haragjával és az agresszív késztetéseivel.

A sebeztség értelme, hogy föltárja: az összhang, az egyensúly, az egység helyreállításának, az ellentétek elfogadásának szükségességét. Kisebb-nagyobb ellentmondásokat, feszültségeket képesek vagyunk elviselni, tudunk hamis kompromisszumokat is kötni vagy áztatni magunkat. Valahogy elevickélünk. Ám a sebezett ember életében eljön egy pillanat, amikor ez a lavírozás tarthatatlanná válik. Amikor el kellene fogadnia, hogy más tartalmak, késztetések is van-

nak benne, mint amikről tudni szeretne, és ezeket többé már nem képes kiszorítani, lehasítani, elfojtani. A sebzett ember (eleinte nem tudatosan, később akár tudatosan is) erőfeszítést tesz azért, hogy a benne feszülő ellentmondásokkal, rendezetlenségekkel ne kelljen szembenéznie, hogy ne kelljen új egyensúlyt találnia, ám a különböző tünetek állandóan felszólítják arra, hogy egységbe hozza az életében mindazt, ami addig nem volt egyensúlyban, egységben. Ezért a sebzettség minden nehézségével együtt hatalmas lehetőség a fejlődésre - de ezt majd később bővebben is kifejtem.

Számtalan ellentét van az életünkben, amelyek valamilyen fölszínre szeretnének kerülni, és összhangban, egységben létezni bennünk. Ezek a feszültségek, amik szinte feloldhatatlannak tűnnek, gyakran a párkapcsolat területén válnak a legkínzóbbá, és olyan fájdalmas realitásként jelennek meg, hogy már nem tudunk előlük elmenekülni. Hisz a társunk nemegyszer a pusztta jelenlétével megmutathatja, képviselheti azokat a részeit, amelyekkel nem szeretnénk találkozni. Akár abban a formában, hogy azok őbenne megvannak, akár úgy, hogy tükröt tart elénk, és szembesít minket velük. A társkapcsolatban tehát a saját el nem fogadott részeinkkel is hadakozunk, csak hogy nem magunkban szelídítjük meg azokat, hanem a társunkban küzdünk ellenük! Például az előbb említett férfi a társkapcsolatában könnyen válhat kritikussá vagy csalódottá a felesége indulatai vagy agresszív megnyilvánulásai láttán. Lehet, hogy mindent megtesz azért, hogy a feleségét megváltoztassa. Az is elkép-

zelhető, hogy inkább beletörődik, és kiszolgáltatottnak érezve magát kiábrándultan szenved a társa mellett. Esetleg elválí, hogy biztosan ne kelljen szembenéznie a társán keresztül a saját indulataival. De kialakulhat egy kapcsolati egyensúly is, amiben a férfi hordozza és képviseli a békét, nyugalmat, harmóniát, megértést és elfogadást, a felesége pedig az ösztönkésztetést, a szenvedélyt, a küzdeni tudást és az erőt. A kapcsolati egyensúly révén azonban nem a személyiségen belül, hanem a házastársak között teremődik meg az egyensúly vagy robban ki a viszály.

A kialakult rendszer föltételezhetően feszültségekkel teli, csak úgy, mint a belső konfliktust hordozó személy. A feszültség abból adódik, hogy amit magában nem tudott elfogadni, miért fogadná el a társában? Persze még ez sem elképzelhetetlen, előfordulhat, hogy amit másoknak meg tudunk engedni, magunknál elfogadhatatlannak tartjuk. Könnyen megeshet tehát, hogy magamat jónak tartom, a társamat pedig rossznak, és ezzel együtt az ösztönkésztetést fenyegetőnek, a szenvedélyt ártalmasnak, a küzdeni tudást önzésnek és agresszióknak, az erőt pedig félelmetesnek tekintem. Azért látjuk így, mert ezeknek az adottságoknak a negatív oldalát ismerjük. Ha világos volna számunkra a pozitív oldal is, nyilván mernénk vele találkozni, nem szorongánánk miatta és küzdenénk ellene. A magatartásunk mozgatórugóit pedig általában gyerekkorunkból hozzuk, ahogy ez a szanitéc fiatalember is.

A társkapcsolatban az is természetes, hogy ráhangoló-dunk nemcsak a másik tudatos, hanem a tudattalan világra is, és dönthetünk úgy, hogy azt majd mi képviseljük és hordozzuk.

Ezért is mondhatta C. G. Jung azt, hogy ha életemben néhányszor találkoztam olyan emberekkel, akik szentnek tűntek, mindig megnéztem a feleségüket. Mert lehet, hogy ha ő egyszerre szent és normális, annak a felesége fizeti meg az árát. Érdeemes tehát a vizsgálódásaink körét kitágítani.

Minél mélyebb a sebzettség, annál inkább elkerülhetetlen az életfelfogás gyökeres, radikális megváltoztatása. Amikor eltanácsoltak a papnevelő intézetből, ez remek alkalmat kínált arra, hogy elgondolkodjak, hol vagyok sebzett, így egy éven át pszichoanalízisre jártam az álmaim rajzokkal illusztrált kötetével. Ebbe nagyon bele lehet ám jönni - ha elkezdesz figyelni, egy éjszaka akár négy-öt különböző álomepizódot is el lehet csípni. El tudjátok képzelni, mennyi idő ezeket mind leírni? Felkelés után tehát egy-másfél órát töltöttem azzal, hogy leírjam az álmaimat. Belső kínlódások árán rájöttem, hogy az álmaim sok olyan tartalmat hoznak fölszínre, amikkel eszem ágában sem volt szembesíteni magam. Szóval úgy tűnik, ha fölismertük, hogy valamit egységbe kellene hoznunk az életünkben, akkor az komoly változással jár - a változás meg fájdalommal, mint a növekedés. Gyerekkorotokban ti is nőttetek egy év alatt olyan sokat, hogy fáj az összes csontotok és izmotok? A lelki növekedés

hasznos fájdalommal járhat. Miután a belső egységről és egyensúlyról, a szorongásainkból, a sebzettségeinkből való gyógyulásról beszélünk, arra gondoltam, ide hívok valakit, aki majd ellenpontoz engem. Ezért én fogok leíróan és megértően beszélni, ő pedig élesen és provokatívan.

Ezért a következőkben sokat idézek majd Ram Tzu mestertől, aki elgondolkodtató szavakat fog nekünk mondani.

„Mit gondolsz, ki vagy?
Különbözöl Istentől?
Elkülönülsz Tőlem?

Ha így van,
Miből készültél?
És az honnan ered?

Ne fordulj a tudományhoz segítségért,
A fizikusok mind misztikusokká lettek.
Nem mész többre velük, mint Ram Tzuval.

Ha tényleg van eszed,
Hátat fordítasz, és tovasétálsz,
De gyorsan!
Csak lézengj még itt, és minden esélyed meglesz,
Hogy elveszítsd, mi kedves neked.

Eredj vissza a vallásodhoz, a templomodba,
 A terapeutádhoz, a díleredhez, az ásrmodba,
 Ott talán még percnyi nyugalmat találsz.
 Egyszer már megtörtént.
 Itt csak az üresség vár rád,
 Semmi táplálék az egódnak.

Mi lenne, ha drága öntudatod
 Összezsugorodna és eltűnne?
 Hol lennél *akkor* te?
 Mi történné?

Jobb nem is kockáztatni."

Egy kedves pszichológus ismerősömtől őrzök egy fontos mondatot. Ha valaki már huszonötödször mondta el neki, hogy mennyire szerencsétlen és mennyire beleragadt egy helyzetbe, amiből nem tud kikeveredni, akkor is végighallgatta, majd azt kérdezte tőle: „Mondd csak, és ez jó neked?” Ez egy nagyon egyszerű és fontos kérdés, miközben ráláthatasz, hogy ezt a kört mintha már tavaly is lefutottad volna, ezért érdemes lenne valamit kezdeni magaddal, nem a **má-**sikkal, nem a világgal, különben egy életen át toporoghatsz egy helyben.

A sebzett ember, aki tudja magáról, hogy az, közelebb van a megoldáshoz, mint az, aki nem tudja. Jung föltett egy kér-

dést: ki tud kimászni a gödörből? És rögtön meg is válaszolta: aki beleesett! Nagy áldás, ha rájöttünk, hogy beleesünk a gödörbe, mert akkor ki lehet mászni belőle. Amíg ugyanis azt gondoljuk, hogy nem vagyunk benne, addig nincs sok esély.

Egy neurózisban szenvedő kliensem mondta nekem a következőt: „Az a probléma, hogy 45 éves vagyok, és tudom, hogy 17 éves korom óta látszatéletem élek, amelynek boldog neurózis sziget a neve, és ahol még semmi sem történt. Engem nem lehet meggyógyítani, mert ha újra emlékeznek, 17 éves kamaszként ébrednék föl, és rá kellene jönnöm, hogy életemnek ilyen sok évét pazaroltam el. Így viszont van reményem, és tudok élni.” Ez elég fájdalmas, ugye? Ram Tzu ehhez is hozzá akar tenni valamit:

„Bedólsz a hízélgésnek.

Imádod azt hallani,
 Hogy te nem vagy más, mint:
 Tiszta szeretet
 Végső jószág
 Tökéletesség
 Isten
 Minden, mi Csodálatos és Értékes.

Olyan Mesterekhez rohansz,
 Akik biztosítanak afelől,

Hogy nem az a közönséges
Kis seggfej vagy,
Akinek titokban tartod magad.

De tudod mit?

Az a Te, amiről ők beszélnek,
Nem *te* vagy."

Hm. Ram Tzu elég durva mester.

Lelkünk föltárása valamiféle csatornázási vállalkozásra hasonlít, amely orrfacsaró bűzt eredményez, és az belőlünk jön! Szeretjük úgy gondolni, hogy a másik nem mosakodott három napja, de nem így van. Mi bűzlünk. Érdekes, **Ram Tzut** csodálkozni látom azon, hogy C. G. Jung ilyesmit mondott, de már hallom is, ahogy rátesz egy lapáttal:

„Ram Tzu tudja:

Létezhet béke,
Teljesség, harmónia,
Szeretet és öröm,

De csak ha te nem vagy ott."

Jung azt mondja, hogy ha nem sikerül kipsztítanunk az egész földet és megsemmisíteni önmagunkat, kénytelenek leszünk ráfanyalodni egy komolyabb önnevelési munkára. Mi segíthet, hogy beismerjük, ez a mi szagunk? Általában az, ha elfogad minket valaki. Különben az embernek minden erejét az köti le, hogy igazolja saját maga előtt is, hogy joga van élni, hogy értékes és szerethető. Mások elfogadása fölszabadít minket, hogy elkezdjük önmagunkon dolgozni. Ezért az önismereti munka, az önnevelés és a gyógyulásunk elszakíthatatlan attól, hogy valaki elfogadjon minket, vagy hogy mi fontosnak tartunk valakit, aki igent mond ránk. Később pedig hálásak lehetünk azért, hogy volt emberünk, aki elviselte a szagunkat, és bízott abban, hogy egyszer illatozni fogunk.

A hétköznapi kötelességét nem teljesítő ember sebzetté válik vagy az marad. Sebzetté válunk vagy maradunk, ha a hétköznapi nem álljuk meg a helyünket. C. G. Jung kezek percc megmondja: „Az utolsó maradványa valami istennek az ember becsületes igyekezete.” Sőt: „A mindennapi feladatait türelemmel, odaadással, kitartással, önfeláldozással, alázatossággal, rejtettségben elvégezni, ez a lelki egészség titka.” Azt írja az önéletrajzában, hogy számtalanszor széthullott volna mentálisan, ha nem úgy éli az életét, hogy évtizedeken keresztül reggel bemegy a klinikára, és ott kora délutánig dolgozik - ő, aki egyébként egy szabad, kreatív zseni volt. Biztos vagyok benne: sok ember azért

nem tud meggyógyulni, mert ezt az egyszerű igazságot nem veszi magára.

Ram Tzu megint kiköpött magából néhány szót:

„Keresed az Igazságot,
Ha muszáj,
De ne felejtsd el
Kivinni közben a szemetet.”

Jung azt is mondja, hogy a legtöbb ember igyekezete nem becsületes, hanem szemfényvesztő, álságos. Olvastam egy történetet erről. Egy édesanya a fiát erőszakosan elpaterolta pszichoanalízisre, hogy „fejlődjön a személyisége”. A fiú kelletlenül vágott neki, de aztán kedvet kapott hozzá, és valóban épülni kezdett. A változás persze megbillentette a családi egyensúlyt, ahol addig az anya volt a főnök. Erre az anyuka megjelent az analitikusnál, és ezer márkát ajánlott neki, ha a folyamatot visszafordítja. Az analitikus természetesen nem fogadta el a pénzt. A történet hihetetlenül hangzik, miközben hozzám is gyakran jönnek párok azzal, hogy a feleség szerint a férjnek kellene megváltoznia, a férj szerint meg a feleségnek, és én segítek nekik abban, hogy a társuk végre legyen olyan, amilyennek ok akarják.

A legnagyobb és legfontosabb életproblémák megoldhatatlanok. Tudom, hogy ez furcsán hangozhat, de egy meg-

oldhatatlan problémának is lehet megoldása. A hétköznapi logika persze azt mondja bennünk, hogy ha két út van, és se erre, se arra nem tudunk menni, akkor nincs harmadik megoldás. Holott a természet csupa harmadik megoldásból áll! Hadd hozzak erre néhány példát.

John M. Gottman pszichológiai professzor kutatásai szerint a házaspárok közötti konfliktusok nagy része megoldhatatlan. A konfliktusok zöme, körülbelül 70%-a állandósult vagy megoldhatatlan problémák miatt alakul ki. Ez alapján könnyen gondolhatnánk tehát, hogy az esetek többségében nincs megoldás. Csakhogy van. Mégpedig az, ha megtanulunk megoldhatatlan problémákkal együtt élni.

Kutatók arra voltak kíváncsiak, hogy a hipnoterapeuta meg tudja-e állapítani, ki az, aki valóban hipnózisban van, és ki az, aki színlel. Van-e módszer arra, hogy ez megállapítható legyen? Kiderült, hogy van. A kísérlet a következőképpen zajlott: a terapeuta leült valakivel, akiről nem tudta, hogy éppen hipnózis alatt áll-e vagy sem, és azt kérdezte tőle:

- Ugye tudja, hogy karácsony van?
 - Igen.
 - Itt vagyunk egy szobában, és köztem meg maga között van egy gyönyörű karácsonyfa. Látja?
 - Látom.
 - Kérem, most jöjjön ide hozzám!
- Mit mond a hétköznapi logika, hogy aki hipnózisban van, mit tesz? Kikerüli a karácsonyfát. És aki nincs hipnózisban?

Átmegy rajta. A valóság azonban ennek épp az ellenkezője! Ugyanis, amikor valaki hipnózisban van, akkor átmegy a karácsonyfán, noha állítása szerint látja azt. A hipnotizáltak 90%-a így tesz. Akik azonban megpróbálták becsapni a terapeutát, azok 80%-ban kikerülték a karácsonyfát. Ezt a kísérletet annak illusztrálására meséltem el, hogy képesek vagyunk a megszokottól egészen eltérően, mégis ésszerűen cselekedni úgy, hogy látszólag valamilyen illogikus dolgot teszünk vagy választ adunk.

A sebzett ember nem azért beteg, mert elveszítette a régi hitét, hanem mert nem találta meg legjobb igyekezetének új formáját. Tehát nem az a feladatunk, hogy visszameneküljünk, vagy visszakényszerítsük magunkat a régibe, a megszokottba, hanem, hogy rátaláljunk valami újra. Válságos élethelyzetekben vagy -szakaszokban sokat segíthetne ez a kijelentés. Gyakran tapasztalom társkapcsolati kríziseknél, hogy a pár azzal érkezik, hogy nem akarunk együtt élni, de amikor alaposabban, mélyebben betekintünk a házasságukba, akkor az derül ki, hogy így nem akarunk együtt élni. De nagy különbség! Tehát nem arról van szó, hogy nem akarnak együtt élni, hanem ahogy eddig éltek, azt nem akarják tovább folytatni, és az új formáját a kapcsolatuknak még nem találták meg, nem dolgozták ki, talán azért sem, mert olyan változásra volna szükségük, amit még nem látnak maguk előtt. Öngyilkossági gondolatokkal viaskodóknál is megfigyelhetjük, hogy esetükben

sem arról van szó, hogy nem akarnak élni, hanem ahogy addig éltek, úgy nem megy tovább, és nem tudják, hogy lehetne másképpen.

Ram Tzu pedig azt mondja:

„Az Igazságot nem lehet kimondani,
Csak rámutatni lehet.

Minél kidolgozottabb és ékeesebb
Egy útjelző tábla,
Annál könnyebben összetéveszti az ember
Az úti céllal.

Benneteket kivéve,
Óh, spirituális aszkéták.

Számotokra

Minél világosabb és egyszerűbb
Egy útjelző tábla,
Annál könnyebben tévesztitek össze
A céllal."

Carl Whitaker, a családterápia egyik nagymestere sokszor kifejezetten arra törekedett, hogy valamilyen élménnyel mehökkentse azokat, akik hozzá fordulnak, kizökkentse

őket a régi kerékvágásból. Ki is alakult egy önálló irányzat, amit úgy hívnak, hogy élmény terápia. A zen buddhisták ezt már régen tudják, éppen azért mesélik a koanokat, hogy valaki, aki már huszonötösödik nem tudta jól megoldani ugyanazt a helyzetet, egy rövid történet által egyszer csak pillanatnyi megvilágosodáshoz jusson. Ezt Whitaker sokszor egy-egy provokatív megjegyzésével érte el. Egyszer egy anyuka jött hozzá, akinek az volt a problémája, hogy a 13 éves lánya a fejére nőtt, nevelhetlenné vált. Kiderült, hogy miután a hölgy elvált a férjétől, a gyerekével osztotta meg élete nagy problémáit, és tőle kért segítséget. A kislány gyorsan elkezdett felnőni - ha már megterhelték ezzel, akkor komolyan vette a helyzetet, koraérett lett. Whitaker ezért így szólt hozzá: ezek szerint te most az anyukád anyukája vagy - nem lehet könnyű a saját nagymamádnak lenni! A 13 éves kislány elcsodálkozott ezen, és elképzelte, hogy ő egyszerre a saját nagymamája és a saját unokája és az anyukájának a lánya és az anyukájának az anyukája. Elég bőséges szereposztás jutott neki, pedig csak ketten vannak a családban.

A szenvedés alapja, ami a sebzettségéből fakad, a szellemi tétlenség és a lelki meddőség. Vagyis úgy tűnik, a seb állandóan arra figyelmeztet bennünket, hogy érdemben kezdjünk valamit magunkkal. Ram Tzu azt mondja, hogy a megoldást a sebzettségéből általában intenzív szenvedés árán találjuk meg, amit szívesen elkerülünk. A szenvedés mutatja meg, hogy mennyire vagyunk elviselhetetlenek magunk

számára. Ram Tzu! Ez egy zseniális mondat! Valószínűleg el kellene jutni oda, hogy annyira elviselhetetlenek vagyunk, amivel már nem bírunk együtt élni, így nekilátunk a változásnak.

Nem könnyű a döntés, mert úgy tűnik, hogy amikor megpróbálunk új egységet, egyensúlyt kialakítani magunk számára, akkor mindig valamiféle szenvedésig jutunk el. Akármelyik irányba is megyünk, állandóan azzal találjuk magunkat szembe, hogy nem létezik olyan út, ahol a szenvedést elkerülhetnénk. Gondolhatunk Jézusnak arra a két sorára, hogy „aki meg akarja menteni az életét, elveszíti azt, de aki elveszíti értelem, megtalálja azt”.

Fontos kiegészítés. A pszichodráma atyamestere, Jacob Moreno állapította meg, hogy az ember reményvesztett, hitetlen állapota általában csak bizonyos helyzetekre vonatkozik. Nem érezzük magunkat mindig így. Csak ha a főnökkel kell beszélni... Csak ha a feleségem vagy a gyerekem így vagy úgy viselkedik... Moreno úgy fogalmaz, hogy ilyenkor kinyitunk egy szerepkonzervet, és eljuttatjuk a tehetetlen, hitetlen, nyomorult valaki szerepét. Vagyis megint elfogyasztjuk az unalomig ismert ételt, ami már ki tudja, mióta be van zárva abba a dobozba. És a „nyomorult vagyok” konzervből van a spájzban több polcra való! Adott helyzetben csak felnyitjuk a konzervet, és esszük a régit, holott nagyon kéne már valami friss. Nahát, Ram Tzu, ez olyan volt, mintha te mondtad volna...

A sebzettségben a még fejletlen személyiség egy értékes darabja rejtőzik. Amennyiben nem kerülöm el a szembesülést, akkor rátalálhatok. Például, ha a mi csillapíthatatlan fejfájásban szenvedő harmincéves fiatalemberünk szembe merne nézni azzal, hogy ő nem csak az a jámbor tanár, aki **soha** senkit nem tudna bántani, akkor találhatna valamilyen megoldást a munkaképtelenségére. A kincs, amire rábukkanhatna, pedig az, hogy van benne életerő és élni akarás. Hogy **az** ő élete is fontos. Hogy joga van önmagát megvédeni, magáért kiállni. Most azonban magatehetetlen bénán egy hordágyon kell hurcolni, és közben egy életen át hivatkozhat arra, hogy fáj a feje. Itt tehát életerő és egyéb kincsek vannak elrejtve - de először nem azok jönnek szembe, hanem a fájdalom. Először általában olyasmivel találkozunk, ami elől szívesen menekülnénk, és csak később vesszük észre, **hog**y az valamiképp a javunkra van. Aki ezt az utat megpróbálja megspórolni és kikerülni, nem gyógyul meg, sőt gyakran elviselhetlenné válik a sebzettsége.

Jungnak egyszer így hálálkodott egy kliense: „Doktor úr, nagyon köszönöm, hogy végül is nem gyógyított ki a neurózisomból, mert ez a betegség pontosan megmutatja nekem azt, amikor kezdenék letérni a jó útról. Ha rosszabbodik az állapotom, tudom, hogy megint valamit rosszul csinálok. Hálás vagyok ezért a sebzettségért, mert ha ez nem lenne, akkor rengeteg felesleges kört futnék, ahogy régen.”

Szóval a tüneteink nagyon sokat segíthetnek nekünk - már amennyiben kilátunk a szokásos vakságunkból. „Hát

nincs nekem elég bajom, még a hátam is fáj! Hogy lehetek ennyire szerencsétlen, hogy amikor a legnagyobb a hajtás, akkor kezd el fájni a hátam is? Ilyen is csak velem történik!” Ram Tzu erre biztos azt mondaná, hogy: ha ébren van, akkor miért alszik?

A sebzettség egyoldalú fejlődést eredményez. Fontos következtetés, mert hiszen valamit igyekeztem elhárítani, valamivel nem nézek szembe, ezért ugyan fejlődöm, de egyoldalúan. Nem véletlenül hangsúlyozza Jung, hogy a személyiségnek a leggyöngébb oldalát kellene erősíteni akkor is, amikor éppen nem vagyunk rosszul. Manapság nincs könnyű dolgunk, mert azt is megtanultuk, hogy igyekezzünk valamiben kitűnni, szakértővé válni, specializálódni, hogy ezáltal versenyképesebbé, életképesebbé váljunk. Miközben a tehetségünk, erősségünk erősítése haszonnal jár a munka területén, nagy hátrányt jelenthet a lélek világában.

Ram Tzu megint szólni akar!

„Hiszel önmagadban,
Hiszel a pozitív gondolkozás erejében.
Előadásokra jársz,
Hogy kezedbe vedd
Az életed.

Újra megfogannak benned
A határtalan lehetőségek látomásai.
Minden a tiéd, csak meg kell ragadnod.

Csupán ki kell
Tűznöd céljaidat,
Bejelentened kívánságaidat,
Kinyilvánítanod jogaidat.

Ezután felvonulhatsz,
Követelve mindazt,
Ami téged megillet.

Ram Tzu feltenne neked egy kérdést:

Most éppen mibe csúszott hiba?"

A sebzettség eredete általában a gyerekkorba nyúlik vissza, vagy legalábbis vannak ebből a korból származó elemei. Sokféle sebzettség árulkodó tünete, ha valaki felnőttként arra vágyik, hogy jöjjön valaki, aki megmenti, miközben őneki nincsen dolga, felelőssége. Éppen ezért sok házaspár számára nagyon nehéz feladat, hogy amikor igyekeznek kiutat találni egy problémájukból, a feszültség és a szorongás miatt valamilyen gyerekkori megoldás vagy reakció érhető el csak számukra. Éppen a nehéz élethelyzetekben nagy feladat, hogy a bennünk élő felnőtt a társunk-

ban levő felnőttel legyen képes beszélgetni, szót érteni. Gyakran ugyanis a felnőtt helyett a szülő szólal meg, mégpedig egy kioktató, ellenőrző, alávető szülő: hát nem megmondtam, hogy varrd fel a gombot a gatyámra?! De ugyanígy az is gyakori, amikor egyszer csak megjelenik egy alávetett vagy lázadó gyerek ott és akkor, amikor az nem segít. Például az egyikük azt mondja: nekem nagyon fáj, hogy nem tartottad meg az ígéretedet, mire a társa visszacsúszik megszeppent kisgyerekekbe, és azt válaszolja: „de hát tudod, hogy nem szándékosan csináltam...” A gyerek oltalmat kíván vagy lázad, a szülő meg elkezd óvni, védeni vagy harcolni, a lázadót letörni. Tudjátok, milyen gyakori az, hogy elkezdődne egy változás, és mi rögtön meg akarjuk a másikat óvni tőle? Vagy éppen önmagunkat. Érzem, hogy most talán tudnék valamiben változni, de visszahőkölök, és azt mondom: nem, ez olyan sok szenvedéssel járna, inkább tekintsünk el tőle.

Egyoldalúságaink nem véletlenül alakulnak ki. Képzünk el egy gyereket, akit pici korától kezdve nagyon szigorúan, rengeteg szabállyal, tiltással és büntetéssel neveltek. Felnőttként küszködhet a spontaneitás, kreativitás, fölszabadultság és könnyedség hiányától, önmagát is hibáztatva, megvetve érte. Csakhogy, amikor a szüleinek való megfelelés érdekében ezek az adottságok háttérbe szorultak, annak megvolt a maga értelme. Biztosították számára a szüleikhez tartozást, az érzelmi, fizikai életben maradás föltételeit. Az egyoldalúság tehát valamikor egy adott életkornak, élet-

helyzetnek megfelelő, sokszor egyedüli lehetséges válasz volt a személy részéről, ami ott és akkor segítette az életét, mára azonban akadállyá vált. Az önbecsülésünk szempontjából nagy jelentősége van annak, hogy a sebzettségeinkre úgy tudjunk tekinteni, mint érthető, szükséges, sőt kialakulásukkor hasznos dolgokra. Sebzettségeink nemegyszer életben maradásunk árát jelentették.

Jungnak egy mondatát idézem: „A paradoxon a legfőbb szellemi jóhoz tartozik. Az egyértelműség azonban a gyöngeség jele.”

A sebzettség átmeneti szakasz, nyughatatlanság két helyzet között. A sebzettségeinkben ellentétek feszülnek egymásnak, ám éppen ezekből nyerhetünk éltető energiákat, amelyek aztán a gyógyuláshoz segíthetnek. Ez azt jelenti, hogy a fájdalmat csak annyira kellene enyhíteni, hogy elviseljük, amíg dülöngélünk az egyik helyzetből a másik felé. Szükségünk van a lázra, a fájdalomra, a szenvedésre, mert az mutatja meg nekünk még másnap is, hogy tulajdonképpen még mindig elviselhetetlenek vagyunk önmagunk számára. Nagy csapda nem akarni mást, mint egy kicsit jobban érezni magunkat, ahelyett, hogy azért tennénk, hogy jobban legyünk. Amennyiben csak a szorongásainkat akarjuk tompítani, akkor visszamegyünk a boldog neurózis szigetre. Ezért valamennyire hajótöröttnek kell lenni ahhoz, hogy elinduljunk a szárazföld felé.

A sebzettség kísérlet az öngyógyításra. Ha képes vagy kezdeni vele valamit, akkor jobb lesz az életed. Gyakran az a tapasztalatunk, hogy vannak emberek, akiknek javukra válna, ha sebzettnek látnák magukat, nem pedig olyannak, aki biztos benne, hogy egészséges. Hadd idézzek megint egy mondatot Jungtól: „Hála istennek, rá tudta szólni magát arra, hogy neurotikus legyen.” Hamvas Béla ezt úgy mondaná: tett egy lépést abba az irányba, hogy az élethazugságot, a léthazugságot felszámolja. Ennek ellenére persze lehetséges, hogy a sebzettség nem múlik el, hanem megmarad - itt megint csak el kell mondanom, hogy van olyan sebzettség, amiből nem gyógyulunk meg. Ám amikor egy bizonyos sebzettségtől nem tudunk megszabadulni, az még segíthet abban, hogy leszámoljunk önmagunk idealizálásával. A farizeus tragédiája az, hogy azt gondolja, ő olyan, amilyennek mutatja magát. Hogy ő csak jó, benne árnyéka sincs az árnyéknak. Ez a nagy tévedése. Tudjátok, mit mondtak régen, hogy kinek nincs árnyéka? A halottnak, amikor visszajön. Onnét lehet tudni, hogy kísértet. Tehát, ha kísértetként akarunk bolyongani a földön, akkor gondoljuk csak nyugodtan, hogy nekünk nincsen sötét vagy rejtett oldalunk, nincsenek sebeink.

A sebzettség, mint az öngyógyítás eszköze, ahhoz hasonlít, mint amikor azoktól az emberektől jön a gyógyulás lehetősége, akiket a legjobban utálunk. Az ellenségeink nagyon jól helyre tudnak minket tenni, olykor ők mondják ki azokat a mondatokat, amelyekre éppen szükségünk van, vagy

szembesítenek minket valamivel, amitől a barátaink meg akartak kímélni, vagy egyszerűen csak elfogadták, mert szeretnek minket.

Az érzéseink egy evolúciós stratégia részei is, és egy-egy cselekvési programot őriznek magukban. A szomorúság például nem ellenünk van. Amikor szomorúak vagyunk, az már eleve segít abban, hogy megálljunk. Egy szomorú ember lelassul, és kénytelen dolgokon elgondolkozni, amelyeken talán már régen érdemes lett volna eltöprengenie.

A gyógyulás az egész személyiség bevetését igényli. Ez nem azt jelenti, hogy mindig teljesen be kell vetni magunkat, de lesznek pillanatok, amikor igen. Hadd mondjak egy példát. Egyszer beszélgettem egy házaspárral, és az egyikük éppen arra panaszkodott, hogy amikor ő belekezdene valamibe, akkor a társa mindig beléfojtja a szót. Ekkor nagyon kínos dolog történt: én is belevágtam a mondatába. Annyi lélekjelenlétem azért volt, hogy felismertem, mi történt, és láttam is, hogy abban a pillanatban lehúzták nála a redőnyt. Olyan kínban voltam, hogy két percig nem is hallottam, mit mond. Miután magamhoz tértem, megkérdeztem tőle:

V

- Mit szóltál ahhoz, hogy pont azt csináltam veled, amire panaszkodtál, hogy szenvedsz tőle?

- O, semmi gond, egyáltalán nem bántott - válaszolta.

- De láttam az arcodon, hogy dühös voltál!

- Jó, tényleg így volt! Olyan dühös lettem rád, hogy azt

gondoltam, soha többet nem jövök ide! Ez volt az a pillanat, amikor egyszer csak, mint a segítő, fontos helyzetbe kerültem. Jön a házaspár, akinek problémája van, ott ülök segítőként, miközben én vagyok az, aki segítségre szorul. Ez volt az a pillanat, amikor teljesen be kellett vetnem magam, akkor is, ha fáj. Persze hogy fáj. Ám ha egy ilyen helyzetben látszólagos magabiztossággal, okoskodással próbálok menekülni, és nem vetem be magam, akkor az egész annyit is ér. Semennyit se. Pont ott akadunk el, ahol én elakadok. Az, aki eljött hozzám, tovább tudna jutni, de én nem megyek tovább. Egy komoly baráti beszélgetésben, amikor a barátod megszítja veled a problémáját, és esetleg tanácsot kér tőled, szintén eljön ez a pont, amikor egyszer csak te vagy terítéken, és ki kell mondanod, hogy fogalmad sincs, mi a helyes lépés. Olyan felszabadító tehetetlennek lenni egy ilyen helyzetben! Ez olyan, mint amikor a betegágy mellett te ugyanolyan eszköztelen vagy, mint a beteg - aki ezt a pillanatot várta, mert akkor végre ugyanott vagy, ahol ő. Akkor már lehet veled beszélni, de addig nem, amíg a magaslatról tanácsokat osztogatsz neki. Tehát eljön a pillanat, amikor mi vagyunk terítéken, még hozzá akkor, amikor nem is számítunk rá. Akkor pedig minden erőnkre, lélekjelenlétünkre szükség lehet.

Ram Tzu dühös rám, hogy nem engedem szóhoz jutni, úgyhogy most hagyom érvényesülni.

„Ram Tzu tudja:

Egy lyuk
Tátong benned,
Amit kétségbeesetten
Próbálsz betömni.

Különféle élvezeteket
Öntesz bele,
Hogy ettől
Jól érezd magad.

Időnként,
Amikor elég élvezetre lelsz,
A lyuk csordultig telik.
Ez a kiegyensúlyozottság
Áldott pillanata.

Ám az úr
Feneketlen,
Tartalma keresztülfolyik rajta,
S te megint ott állsz
Üresen,
Kétségbeesetten
Még többet akarva.

Ram Tzu tudja, mi a teendő:

Téged kell a lyukba hajítani."

Jung azt mondja: a férfiak életük nehéz pillanataiban gyakran éreznek késztetést arra, hogy mihamarább egy női kar oltalmába vessék magukat, miközben hatalmas lelki haszonnal járna, ha ezt nem tennék meg. Nem oltalmat keresni egy nőnél, hanem átgyűrni magunkat a fájdalomra. Ez azt jelenti, hogy bizonyos lelki folyamatokat érdemes lenne komolyan venni, azokat tisztelni, és nem gyorsan valamiféle enyhületet keresni.

A gyógyulás folyamatában leküzdhetetlennek tűnő akadályokba fogunk ütközni. Ez a realitás. Régen, vagy húsz évvel ezelőtt elmentem egyszer a lelki atyámhoz azzal, hogy nagy baj van! Rájöttem, hogy a legönzettebbnek látszó tettemben is van valami, ami az én javamra is van! Ha másért nem, akkor azért, mert tudom, hogy a teljesség felé fog segíteni. Ez egy ördögi kör, mert minél rendesebb ember leszek, annál önzőbbnek érzem magam, mert annál inkább valami olyasmit teszek, ami nekem is jó! Ezen aztán őszintén kétségbeestem, ám akkor ez a tapasztalt lelki segítő rám nézett, és azt mondta: „Tudod, Feri ez amolyan szent örület.” Aztán elköszönt tőlem, mert ezzel többet nem érdemes foglalkozni.

Egy elviselhetetlennek tűnő belső konfliktus gyakran azt bizonyítja, hogy bátrak voltunk nem elmenekülni valami

elől. Aki képes átélni elviselhetetlennek tűnő konfliktusokat, valószínűleg nem keresett olcsó megoldásokat ott, ahol nincs olcsó megoldás.

Hipnoterapeuták egy eléggé nyakatekert, de éppen emiatt izgalmas kísérletre adták a fejüket. Egy asszisztens jelenlétében hipnózisba vittek embereket, ám a szobában volt egy negyedik, üres szék is. A terapeuta azt mondta a hipnotizáltaknak: „Most meg fogom kérni az asszisztensünket arra, hogy a jobb oldali székből üljön át a bal oldaliba.” A kliensnek azt hipnotizálta, hogy ez meg is történt, ám az asszisztens valójában a helyén maradt. A terapeuta ekkor megkérdezte a hipnotizáltat, látja-e, hogy mind a két széken ott ül az asszisztens. Az alany látta. A terapeuta arra kérte a hipnotizáltat, döntse el, melyik az igazi. Erre a feladatra az éber állapotú embereknek csupán néhány százaléka képes hosszabb gondolkodás után megoldást találni. Azok, akik hipnózisban vannak, ötven százalék fölött találnak megoldást, azonban nem azon a racionális, logikus úton, ahogyan azt megszoktuk, hanem másként. Mondok nektek két megoldást, az egyiket egy nő, a másikat egy férfi hozta. A nő azt mondta: elkezdtem nagyon-nagyon kérni mindkettőtjüket: kérlek, te, aki az igazi vagy, emeld fel a kezéd! Én ezt most nagyon kérem, és nagyon mélyen szuggerálom neked! És lássatok csudát, egy bizonyos idő elteltével az asszisztens-nő feltette a kezét. Erre a hipnotizált azt mondta: most már tudom, ő a hamis! Mert az igazi ugyan honnan tudná, hogy én mire gondoltam? A férfi pedig úgy oldotta meg a felada-

tot, hogy egyszer csak fölállt, és odament az egyikhez, hogy megcsókolja. Megállt előtte, és azt mondta: tudom, hogy ez a hamis - mert az igazihoz nem lenne bátorságom. Az eseteknek majdnem 100%-ában olyan módszert találtak ki a hipnózisban levők, amellyel valóban el tudták dönteni, hogy melyik az igazi és melyik a hamis, miközben nem jöttek ki a módosult tudatállapotból.

Ez a kísérlet azért olyan izgalmas, mert egy sajátos üzenetet közvetít felénk: lehetséges ezeknek a dilemmáknak, paradoxonoknak, ellentmondásoknak, „megoldhatatlan” helyzeteknek is ésszerű, ámbár nem föltétlenül a szokványos értelemben logikus megoldása. Léteznek hihetetlenül frapáns másféle válaszok is! A sebzettségben tehát az eddig megszokott módszereinkkel leküzdhetetlen akadályokba ütközünk, ám a gyógyulásban képesek vagyunk más működésmódra váltani.

A sebzettség azt a teljesítményt kéri tőlünk, hogy távolabbról is ránézzünk az érzelmeinkre, és ne váljunk azok tehetetlen áldozatává. Távolodjunk el, és reflektáljunk magunkra, helyzetünkre! Az ördögi körökben éppen az az ördögi, hogy nyakig benne vagyunk valamiben, amihez rengeteg negatív érzés társul, és nem látjuk magunkat kívülről. Emlékszem, egyszer egy önismereti pszichodráma csoportba a tehetetlenségem témáját vittem. Történetesen egy gimnáziumi órát azzal az osztállyal, akikkel nem bírtam. A fejemre nőttek, mert ügyetlen voltam hozzájuk, innen pedig

már csak egy lépés, hogy ezért őket okoljam. Berendeztük a termet, a csoport tagjai életre keltették az osztályt, valaki megszemélyesítette a tanárt, azaz engem, és elkezdtek csinálni, amit mondtam nekik. Rövid idő múlva a csoportvezető megkérdezte tőlem, hogy ezt a valakit, aki most az én szerepemben van, milyennek látom. Belőlem pedig ösztönösen jött a válasz: röhejesnek! De amíg benne voltam a szituációban, saját magamat nem nevetségesnek, hanem nyomorultnak éltem meg. Elég volt csak tíz lépést eltávolodni, és máris érkezett egy egészen más gondolat és érzés. A távolság sok mindent megmutat, ezért az elakadt helyzeteinket érdemes kívülről is megnézni. Mindezt a képzeletünkben is megtehetjük. Ránézünk egy helyzetre, és egyszerűen egészen másképpen látjuk! A szabad cselekvés tere kibővül.

Valós történet: egy házaspár két lánygyereke közül a nagyobbik ötéves, a kisebbik két és fél. Egy este a kicsit már lefektették, a család többi tagja a nappaliban ül, a nagylány éppen színez. Egyszer csak a kislány pizsiben kibilleg a szobájából, odaáll az anyukája elé, és azt mondja: „Kéjek kaka-jót!” Anyuka, aki azt gondolta, hogy már rég alszik a gyerekek, próbál a két és fél éves kislány értelmére hatni, és azt válaszolja neki: „Kicsikém, nincs tej.” „Kéjek kakajót!” - így a két és fél éves kisgyerekek. „De hát nyuszikám, mondtam, hogy nincs tej! Tej kell a kakaóhoz! Érted?” No, erre a kislány elsírja magát. „Kakajót!” - szűkíti le a mondatot egy szóra. „Nyúl! Ha nem lenne itt az apád, a farkasok bejönnének, szétmarcangolnának! Értsd már meg, nincsen tej! Tej

nélkül nincs kakaó! Neked már rég aludnod kéne!” A hatást, gondolom, nem kell külön ecsetelnem... Az ötéves kislány, aki addig csendben színezett, hallva ezt a jelenetet, egyszer csak megszólal: „Adj neki vizet!” Az anya meglepődik, de megteszi, mire a kislány azt mondja, köszönöm, majd visszatípeg a szobájába. Tudniillik szomjas volt, de ezt két és fél évesen még nem tudta ilyen szabatosan megfogalmazni. Ha szomjas, ő kakaót szokott inni, és nem kell tudnia, hogy a kakaó tejből van. Ha hátralepek, az egész történet arról szól, hogy a nagyobbik kislány nem vonódott bele a jelenetbe - anyuci és a húga meccseltek, ő meg színezett. Ez pont elég, hogy tudja, mi történik, még csak oda sem kell néznie. A húga szomjas, ha kap vizet, elmegy szépen aludni. Egy ilyen konfliktus kínzó, őrtítő tud ám lenni - ha csak benne vagyunk -, és ilyen egyszerű megoldása lehet, amennyiben távolságot veszünk tőle.

Most látom csak, Ram Tzu mester is előjött a szobájából, úgy látom, nem szomjas, hanem mondani akar valamit.

„Ram Tzu tudja:

Megízlelted az eksztázist,
Mélyet húztál nektárjából.

Most hát vagy szívedbe zárod,
Vagy nem is érinted többé.

Mit számít?

Függő vagy, remete,
Saját egód
Hálójába kerültél.

Minél keményebben küzdesz,
Annál biztosabb,
Hogy felfigyel rád a pók."

Hihetetlen ez a Ram Tzu! Ásított egyet, és visszament a szobájába.

Nem azt kéne kutatni, hogyan lehetne megszüntetni a sebzettséget, hanem megtudni, mi a jelentése, mit üzen, **mit** tanít, mi az értelme és célja. A sebzettségeink a legjobb segítséget nyújtják nekünk ahhoz, hogy megtudjuk, kik vagyunk. Elárulják, hol vannak a nehézségeink, sőt még arra vonatkozóan is egy sereg információt szolgáltatnak, hogy mire van szükségünk és mit is kellene tennünk.

Néhány évvel ezelőtt történt velem valami fontos. Hetekig nem nyitottam ki a tévét, elhatároztam, hogy nem megyek moziba még szerdán sem, nem olvasok újságot, böjtölni fogok, és naponta fél órával többet imádkozom. Nem csak elhatároztam, csináltam is, és belekerültem egy folyamatba, amit ezen látszólag külső dolgok bevonásával is próbáltam komolyan venni. Mindez egy álommal kezdődött.

A következőt álmodtam: este egy kihalt parkon mentem keresztül, és nem messze tőlem elhaladt egy csapat huligán. Hirtelen az villant át rajtam: csak nehogy belém kössenek! Egyedül vagyok itt a sötét parkban, ők meg többen vannak... Ezt nem úsznam meg... Tudjátok, milyen az álom, ahogy eszembe jutott, hogy nehogy fölfigyeljenek rám, már jöttek is oda, és kíméletlenül, iszonyatosan megverték. Snitt. Következő jelenet. Fekszem az orvosnál, úgy összetörtek, hogy a műtőasztalon várom, hogy jöjjön a doktornő, akiről tudom, hogy nem meggyógyítani akar engem, hanem megölni. Akkor minden erőmet összegyűjtve levánszorgok az ágyról, kikúszom valahogy a műtőből, ki a kórházból - aztán elbögöm magam. Ülök a kórház lépcsőjén, és zokogok.

Ez az álom rendkívül erőteljes hatást gyakorolt rám. Volt benne nagy adag félelem, egészen a halálfélelemig, kiszolgáltatottság és tehetetlenség, egy csomó agresszió (a suhancok részéről), és végtelen mélyről feltörő szomorúság, ahogy ott sírtam a kórház lépcsőjén. Amikor fölbredtem, elkezdtem töprengeni azon, hogy mit is üzen ez az álom. Ki ez a beteg valaki, akit megverték, majdnem megöltek, aztán ilyen keservesen sír? Úgy tűnik, sok-sok agressziót, tehetetlenséget, félelmet és szomorúságot sikerült magamba gyűjtenem, mert az álom ezt a négy motívumot hozza. Hiszen a suhancok is az én lelkemnek a részei! Ezek a huligánok azok, akikkel próbálok nem találkozni, mert tele vannak agresszivitással - és egészen odáig jutottak már, hogy a tudatos önmagamot azzal fenyegetik, hogy félholtra püfölik. Köz-

ben az a sírás ott a kórház lépcsőjén keserves, de egyben föl-szabadító is volt. Aznap reggel tehát elhatároztam, hogy előhívom magamból ezt a négy lelkiállapotot. Kíváncsi vagyok, hol van bennem az önmagam ellen forduló agresszió, miért válok tehetetlenné, hol vannak a félelmeim és mitől válok olyan mélyen szomorúvá.

Ébredés után eltelt néhány óra, és jött hozzám egy kliens. Meghallgattam az élettörténetét, és mert nyitott állapotban voltam, nagyon megrendített. Aztán megint jött valaki, ő is elmondta az élettörténetét, és az még sokkal mélyebben hatott rám. Miután elment, egyszer csak kezdtem átélni azt a szomorúságot és fájdalmat, amit az álmomban, és ezért azt mondtam magamnak, immár tudatosan: na, Feri, pont jó úton jársz, próbáld meg sírni! Álmodban már sikerült, és jót tett, próbáld meg most is! Akkor elkezdtem zokogni. Sok tízpercen keresztül. Hasonlóan, mint az álomban. Ahogy pedig sírtam, egyszer csak erőt vett rajtam egy nagyon mély félelem, amiről sosem gondoltam, hogy bennem van. A félelem mögött pedig rátaláltam a haragra és az agresszióra. Rádöbbsentem arra, hogy van egy sebzett félelmem még az Istennel szemben is. Nem egy jó félelem, hanem egy sebzett embernek a sebzett félelme - és a mögött egy hatalmas indulat, hogy ebbe én nem törődöm bele, nem fogok téled félni!

A szobámban őrizgetek egy nagyon szép régi feszületet, még az édesanyámtól kaptam, fából készült. Szimbóluma az örökségemnek, a családnak, a hitemnek, a hivatásomnak,

mindennek. Nos, én fogtam ezt a feszületet, és ízzé-porrá zúztam. Olyan erővel törtem szét, hogy beszakadt a szekrény teteje. Vagyis visszafelé végigjártam azt az utat, amit az álom már jó előre jelzett: a nagyon mély szomorúságot, a sírást, a sírás mögött a félelmet, a félelem mögött az agressziót, mögötte a haragot, a harag mögött pedig az élni akarást - és úgy megkönnyebbültem, olyan szabadságot éltem át, amit már nagyon régen nem. Egészen szabad lettem. Akkor összeszedtem a feszületemnek a darabjait, visszatettem őket a megmaradt csonk mellé, és az előtt elkezdtem imádkozni. Egyszeriben fontos fölismeréseim támadtak. Akkor elhatároztam, hogy napi fél órával több ima, böjt, és első-sorban azzal akarok foglalkozni most, ami elindult bennem. Attól kezdve körülbelül egy héten keresztül mindennap sírtam. Reggel felkeltem, elkezdtem imádkozni, és fél óra múlva sírtam. Kisírtam sok olyan könnyet, ami már nagyon régóta gyűlt bennem. Olyan haragok támadtak föl bennem, amelyek már gyerekkorom óta feszítettek. Mára megértettem, hogy az álom gyökerei egészen a kisgyerekkori történetemig, sebeimig nyúltak vissza.

A lelki folyamatainkat tehát szabad komolyan venni, egy álomból jelentős felfedezések születhetnek. A szomorúság, a fájdalom, a tehetetlenség, az agresszió és a harag mögött pedig értékes dolgok várnak ránk. Vagyis nemcsak azt kellene kutatnunk, hogyan lehet a sebezettséget megszüntetni, hanem megtudni, mi a jelentése, mit üzen, mit tanít, mi az értelme, a célja. Ha a sebezettséget akarom megszüntetni, ak-

kor még mélyebbre nyomom a szomorúságomat, a tehetetlenségemet, a félelmemet meg a haragomat. Az út azonban pont ezeken keresztül vezet.

Nem a sebzettséget gyógyítjuk, hanem a sebzettség gyógyít minket. Az élet néha olyasmivel kínál meg minket, amit utálunk, és ha bevesszük, igazán keserű, de amikor leér a gyomrunkba, akkor már édes. Mi pedig rájövünk, hogy **pont** arra volt szükségünk. Ha valaki egy kedves lélektanász ismerősömhöz fordul a szorongásával, félelmével, haragjával, akkor ő gyakran két kérdést tesz fel: „Mit csinál veled a **félelem**? És te mit csinálsz a félelemmel?” Amikor tudatosodásra lenne szükségünk, érdemes ezt a két kérdést kimondanunk, és egy-egy választ adni rá. Tehát a sebzettség **éppen** azért van, hogy általa gyógyuljunk - sokkal mélyebben, **mint** ahol maga a sebzettség van. Ez nagy titok, mert a sebzettség általában tünetek formájában mutatja meg magát, és azt gondoljuk, most épp az a legnagyobb bajunk, hogy fáj a fejünk. Aztán például kiderül, hogy a krónikus fejfájás egy megoldatlan erkölcsi dilemmából fakad. Ilyenkor nem a fejfájást kell gyógyítani, mert az egy tünet, hanem az erkölcsi életünket rendezni. Megfelelő választ találni az ösztönkésztetéseink és a lelkiismeretünk konfliktusából fakadó feszültségre. Sokan minden tőlük telhetőt megtesznek, hogy a tüneteiket enyhítsék, és szinte semmit, hogy valóban meggyógyuljanak, fejlődjenek.

Gyakran előfordul, hogy a befektetett energiák révén elmélyültebbek, tudatosabbak leszünk, az életünk pedig teljesebbé válik, miközben sebzettek maradunk. Nem túlzás azt állítani, hogy nemegyszer az erőfeszítéseinket és a sikereinket kísérő kudarcaink inkább a javunkra válnak, mintha meggyógyultunk volna.

A gyógyulás nem abból fakad, amit mi kitalálunk, hanem a nálunk többitől, aki, ami gyógyít minket. Jung itt egy pszichiáterhez képest meglepő dolgot mond, nevezetesen azt, hogy a gyógyítás spirituális kérdés is. Ahol a természet nem segít, ott az orvos hiába iparkodik. Nem mi gyógyítunk, nem mi vagyunk a folyamat kulcsa, hanem valami és valaki hozza a gyógyulást, de ezzel a nálunk többel kapcsolatba kellene kerülnünk. Hiszen éppen azt látjuk be egy-egy mélyebb sérülésünk, tartós szorongásunk kapcsán, hogy a saját erőnkől nem tudunk magunkon segíteni.

Ram Tzu ezt sokkal egyszerűbben is el akarja mondani.

„Ram Tzu tudja:

Néhányan közületek, ti nagyon okosak,
Megfejtettétek
A metafizikai rejtvényt,
És erre büszkék is vagytok ám!

Leereszkedően szemlélitek,
 Ahogy az ostobák végigbukdácsolják
 Szánalmas kis életüket,
 Mit sem tudva az általatok ismert
 Igazságról.

Miközben
 Egyre inkább elszigetelődtek,
 Húvösen és tartózkodóan ültök
 Magasztos birodalmatokban.

Mígnem egy szép napon
 Ráébredtek,
 Hogy féltek,
 Hogy öregek,
 Magányosak

És, óh, nagyon-nagyon okosak vagytok."

A sebzett ember az, aki úgy lépett túl az árnyékán, hogy azzal semmit sem kezdett. Nem merült bele azokba a dilemmákba és ellentmondásokba, amelyek abból fakadnak, hogy mi minden van még benne azon túl, amit már ismer magából. A sebzett ember a személyisége árnyékban lévő részén egy elegáns mozdulattal átlép, és azt mondja: ez nincs is, de legalábbis nem fontos. Érdeemes megjegyezni, hogy az önismeret nem azonos az énismerettel, mint ahogy a leg-

többen önbecsülésnek hívják az énbecsülést, miközben önmagukat nem becsülik. Ezeket a legtöbb ember összekeveri. Azt gondoljuk, az önismeret azt jelenti, hogy tudom, ki vagyok én. Ilyenkor jönnek a tipológiák és karakterológiák, amelyek feltárják, amit eddig is tudtunk. Aztán persze nem értjük, hogy már három karakterológiát megtanultunk, már ismerjük a jungit, a riemannit és az enneagrammot is, az életünk mégsem moccan semerre sem. Ez abból a félreértésből is fakad, hogy az önismeretre azt gondoljuk, hogy az egyenlő az én ismeretével. Dehogyan! Az önismeret ott kezdődik, hogy eddig azt gondoltam, ez vagyok - most pedig nézzük meg, mit próbáltam elfedni, mi az, amivel még nem szembeültem, ami már tünetek formájában jelentkezik. Az önismeret tehát a személyiség egyre bővülő ismeretét jelenti, nem pedig az énismeretet.

Jung azt mondta: aki azt szeretné, hogy ne legyen árnyéka, éljen éjszaka! Ez azt is jelenti, hogy ha valakinek sikerült elmerülni a bűn sötétjében, akkor neki világos lesz az árnyéka. A legbrutálisabb bűnözőknek, akik a sötétségben élnek, világos az árnyékuk. Ők a sötét oldalukkal élnek, és a világossal nem néztek szembe, azzal nem tudnak mit kezdeni. Az árnyékban ugyanis sötét és világos dolgok egyaránt vannak, tehát föltárhatók eddig meg nem ismert pozitív tulajdonságaink is. Sok jót hordozunk a személyiségünk mélyebb rétegeiben, és ezeket is felszínre hozhatnánk. Erre néha sokkal nagyobb szükség van, mint a rossz dolgok fölfedezésére. Jó tudni azt, hogy hol vannak az erényeim, hogy

micsoda gyönyörű dolgok is vannak a lelkem mélyén! Ram Tzu, most miért hallgatsz?

Jung arról is beszél - megint csak nagyon reálisan -, hogy minél fényesebb valaki, annál sötétebb az árnyéka. A nagyon fényes emberek nagyon sok energiával rendelkeznek. Honnan jön az energia? Onnan, hogy folyamatosan hatalmas erőket kell összpontosítaniuk, hogy a fényességnek megfelelő sötétséggel elbánjanak. Ezért mondhatják a legnagyobb szentek azt, hogy mi vagyunk a legbűnösebbek. Ilyenkor egyre nagyobb a feszültség, egyre több a sötét és egyre több a világos, emiatt nehezebb előrejutni. Ezért van fokozottan szükségünk arra, aki/ami több nálunk. A cél a kettősség vagy az egyoldalúság helyett egy konfliktusos egység, majd a konfliktus felülmúlása, kinövése.

A jót a túlzás nem javítja, hanem rontja. A mértékletes ember például a túlzástól fősvény lesz. így válhat a rendszeretöbblől kényszeres, az alázatosból meghunyászkodó, az udvariasból hízelgő, a békeszeretöbblől konfliktuskerülő, a szelídből életképtelen, a takarékosból zsugori, a hívőből vakbuzgó, a vallásosból fundamentalista, a fegyelmezettből önkínzó, az önzetlenből önsorsrontó, a segítőkészből megfelelni akaró, és a sort nyilván hosszan folytathatnánk. A jót az javítja, ha annak az ellentétével is meg tudok birkózni. Például, ha valaki mértékletes ember, ő attól lesz még jobb, ha tud emellett nagyvonalú is lenni, amikor szükséges.

Egy rabbi az életszentség legmagasabb fokára lépett, ezért Isten azt mondta neki: kérhetsz tőlem bármit, megteszem! A rabbi azt válaszolta: Istenem, nekem csak egy nagy nehézségem van: nem tudok mit kezdeni a szenvedély tüzével! Kérlek, oltsd azt ki bennem, hogy igazán hozzád tudjak simulni! Isten pedig teljesítette a kívánságát. Másnap reggel felkelt, kiment a kertbe, és azt tapasztalta, hogy a rózsáknak nincsen illatuk. Akkor kissé megrémülve leült reggelizni, de az ételnek nem volt íze. Utolsó mentsvárként megcsókolta a feleségét, de az semmi örömet nem adott. Akkor megilletődve így szólt az ég felé: Uram, nem kérhetném vissza mégis a szenvedély tüzét?

Az árnyékba szorulnak az ellentétek párjai, amikkel nem akarunk szembenézni. Tudjátok, hogy Angliában, Németországban és Franciaországban hogyan nevelték évszázadokon keresztül a hercegeket, királyfiakat? Ugyan kisgyerekekről volt szó, de mégiscsak nagy hatalmú urak leszármazottairól, trónörökösökről. Ha rosszat tettek, akkor kinek volt joga őket megbillenteni? Senkinek! Ezért volt a hercegek és a királyfiak mellett egy hasonmás is, és amikor öelőkelősége rosszat tett, akkor a hasonmás kapott ki. Kultúrtörténetünk... Ez hasonlít ahhoz, amit idebent szoktunk tenni. Ha valamire azt mondom, ez vagyok én, biztosan tudhatom, hogy annak az ellentéte is ott van a személyiségemben. Arra azonban azt mondom, pfuj, utállak, és amikor kidugná a fejét, akkor kap egy nagy pofont. Azt a szegényt ütöm mindig, ahelyett, hogy néha a királyfit venném elő, azt

a szépet, akire azt mondom, hogy én. A legtöbb ember egy életen át teszi ezt. A királyfit etetgeti, szeretgeti, és mindig az árnyékába rúg bele. Szerintetek, ha egy családban van egy bűnbak gyerek, és mindig ő a hibás, mindig őt rugdos-sák, akkor mit tesz egy idő után? Ha még elég egészséges és normális, föllázad. Ez történik velünk is. Az elnyomott részünk egyszer csak ellenállhatatlan erővel követel helyet az életünkben - esetleg tünetek formájában mutatja meg magát. Jó, ha tudjuk, hogy az árnyékunk tagadása éppoly kevésbé megoldás, mint a lefejezés fejfájás ellen. Most látom csak, hogy Ram Tzu itt ásítózik mellettem, és unottan mondja:

„Ram Tzu tudja:

Azt gondolod,
Ram Tzu
Valaki másról beszél.”

Ha el szeretnénk jutni egy egységre, az csak az árnyékunk elfogadása által történhet. Először is érdemes belátnunk, hogy a nem tudatos tartalmaink is a személyiségünk részét képezik, azok is mi vagyunk. Ha valamit állandóan elhárítunk, elfojtunk, lehasítunk vagy kivetítünk, végül is a realitástól igyekszünk megkímélni magunkat. Hiszen eddig is volt már bennünk egy nevetlen valaki, akiből hiányzik a kultúra, és néha bejelentkezik, hogy hello, itt vagyok, gát-

lástalan vagyok, ösztönös vagyok, háziasításra szorulok, csinálj velem valamit! Ha elküldjük, mi történik? Az, hogy továbbra is a személyiségünknek csak egy szeletét pallérozzuk, és az egyre gyönyörűbb lesz, míg a nagy része még nevetlenebb, még kulturálatlanabb. Azután meglepetéseket okozva tör elő ez a sok-sok nevetlen valaki, akik azt mondják: itt vagyunk, most már kezdeni kellene velünk valamit, mi még nem vagyunk szobatiszták! Úgy hallom, Ram Tzu is mond valamit:

„Ram Tzu tudja:

Addig játszol,
Amíg a dolgok zúrössé nem válnak.

A felfordulást pedig nem szereted.”

Amikor föltárunk valamit az árnyékunkból, előkerül valami a tudattalanból, akkor végül is elkezdhetünk dolgokat megnevezni és szétválasztani. Először ellentétekre, ellentmondásokra, ellentétpárokra juthatunk el, mert csak azzal tudunk valamit kezdeni, amit már megneveztünk és így is tudatosítottunk. Miután jelenségeket megvilágítottunk és nevükön neveztünk, megérkeznek a feszültségek, az ellentétek és az ellentmondások. Ezek nemcsak hozzátartoznak az életünkhöz, hanem a fejlődésünk kincsei, mert a tudatosítás által láttuk meg őket, és amennyiben jól nyúlunk hoz-

zájuk, a növekedésünk mozgatórugójává válhatnak. Mindig van valami, amit kiemelünk a sötétből, ránézünk, annak az ellentétét pedig engedjük a hátunk mögött maradni. Ez persze nem azt jelenti, hogy az nincs, csak ebben a pillanatban nem foglalkozunk vele, de tudatosítjuk, hogy létezik. Azután az ellentétpár másik elemét figyeljük meg, következő lépésként pedig merhetjük együtt is látni őket, még ha feszültséget is jelentenek számunkra. Előbb-utóbb fölfedezhetjük, hogy egymást kiegészítő jellegük van, így ha az ellentmondásosságukat elviseljük, akkor gazdagabb egységre juthatunk.

Az ellentétek közötti vita bennünk az elviselhetőség határáig visz el minket. Ha ezek az ellentétek, ellentmondások vagy feszültségek komolyan vesznek minket, akkor elviselhetetlenné válnak. Akkor is, ha mi vesszük őket komolyan. Amennyiben nem jutunk el az elviselhetetlenség élményéig, féltő, hogy megmaradunk a felszínen. Akkor nem látjuk meg azt, amiért mégiscsak érdemes élni.

A vallás, a hitélet, az istenkapcsolat melléktermékként az ember sebeit gyógyítja. A keresztség szertartásában is megkenjük gyógyító olajjal a kisbabát, utalva arra, hogy az élet majd megsebzí, de van, aki őt gyógyítja. Ha azonban semmi mást nem várunk a hittől, a vallásosságtól, az istenkapcsolattól, csak gyógyulást, egészséget, akkor nem merészkedünk az élet mélyéig. A fordulat akkor történik, amikor ráébrednek, hogy érdekesebb rátalálni azokra, akikért küzdeni

is akarok, és még sebeket is vállalok, minthogy mindezt megússzam, de ne tudjam, hogy kikért akarok élni.

Hadd idézzek egy rövid részletet Viktor Franki egyik könyvéből, hogy lássuk, nemcsak Jung beszél erről, hanem valaki, aki négy évig volt a koncentrációs táborok foglya, az Auschwitzot is megjárt pszichiáter. „A vallásnak ugyanis, bármennyire hatékonyan bizonyuljon is pszichoterápiás szempontból, az elsődleges indítóoka nem pszichoterápiás. Bármennyire kedvező hatást fejtse is ki olyan dolgokban, mint a lelki egészség és lelki egyensúly, a vallás célja nem a lelki gyógyulás, hanem a lélek üdve. A vallás nem a nyugalmas élet, a lehető legnagyobb konfliktusmentesség vagy valamely más pszichohigiénés célkitűzés megvalósításának a biztosítója. A vallás többet ad az embernek, mint a pszichoterápia, és többet is vár el tőle.” „A vallás... eredményeiben - és nem céljaiban - pszichohigiénéiailag, pszichoterápiásán hatékony, mivel az embernek egyedülálló módon tesz lehetővé olyan védettséget és megkapaszkodást, amelyet az sehol máshol nem talál: védettséget és megkapaszkodást a transzcendenciában, az abszolútumban” - mondta a pszichiáter. Persze ez csak egy olyan vallásra igaz, amit nem mi alkottunk, és egy olyan Istenre, akit nem mi találtunk ki magunknak.

Amikor egy dilemma megoldhatatlansága az elviselhetetlenség határáig fokozódik, akkor megláthatunk mögötte egy célt, értéket vagy kincset, ezért megnyílik egy harmadik út. A természet rendre ilyen harmadik utakat kínál föl, ame-

lyeket, amikor benne vagyunk a dilemmáinkban, nem látunk, és azt gondoljuk, nem is léteznek. Gyakran egy fölismerés, valamiféle megvilágosodásnak is nevezhető élmény az, ami a gyógyító erőt hozza, és átsegít bennünket a megoldhatatlan helyzeten. Éppen ezért, amikor megmondjuk a másoknak, hogy mit kellene tennie, vagy tanácsokat adunk, ritkán érzük el a kívánt eredményt. Ha valóban azt szeretném, hogy valamit megláss, akkor abban kéne segítenem, hogy saját élményhez, tapasztalathoz juss. Ha kívülről megmondom neked a választ, akkor hiába szólok igazat, általában nem történik semmi. Ezért fontosak az olyan élethelyzetek, amelyekben a tapasztalás lehetővé válik, mert abban tárul föl a harmadik út. Elolvashatjuk az összes okos könyvet, és sehova se fogunk jutni, legföljebb művelten halunk meg. A megoldás tehát spontán, természet adta módon érkezik, és közben belőlünk is előhossa a kreativitást. Egyszer csak megnyílik egy ajtó, és megint kedvünk lesz élni.

Ráadásul nemegyszer bizonyos problémák megoldhatatlansága hoz az életünkbe nagyon fontos dinamikát és energiát. Hihetetlen erő rejlik abban, hogy teljes valónkkal nekifeszülünk valaminek, mert úgy érezzük, elviselhetetlen, ha nem találunk megoldást! Pontosan az, hogy olyan akadálynak feszülünk neki, ami kifog rajtunk, pedig mindent megpróbáltunk, hogy leküzdjük, teremti meg a lehetőségét, hogy a probléma meghaladottá váljon. Ilyenkor ismerhetjük fel néha pillanatszerűen, néha sejtésszerűen, később pedig egészen világosan és tudatosan, hogy itt nem is csak egy prob-

lámáról volt szó, hanem az élet egy titkáról. Mert egyes problémák egyfelől megoldhatatlanok, másfelől azonban a megoldhatatlansággal való találkozás megnyit egy harmadik lehetőséget, ami pedig már a problémán túl van. Maga a probléma megmarad, de már nem kínzó, nem elviselhetetlen többé, mert túlhaladtunk rajta, miközben valamiféle életbölcösségre jutottunk.

C. G. Jung hasonlatával élve az történik, mint amikor az ember elindul felfelé a völgyből, és egyszer csak óriási viharban találja magát - ha azonban átvergődik ezen a szakaszon, akkor odafönt, a hegy tetején már süt a nap. Amikor feljutunk a csúcsra, onnan lenézve látjuk, hogy a vihar nem csendesedett, de mi keresztülhaladtunk rajta. Ha vissza kell mennünk - mert legközelebb újra nyakig benne leszünk egy dilemmában, életünknek egy másik nehéz helyzetében -, akkor megint meg kell küzdenünk a viharral. Megint megoldhatatlannak tűnik majd valami. Megint áthatolhatatlannak, kibírhatatlannak, elviselhetetlennek. Sajnos nem tudunk táborot verni a hegy csúcsán - életünk kikerülhetetlen realitáshoz hozzátartozik, hogy a legszebb élményeinkből is tovább kell lépnünk, és megint jön a vihar, a küzdelem. Tehát amikor arról beszélünk, hogy megnyílik egy harmadik út ezeknek az ellentmondásoknak, ellentéteknek és feszültségeknek a viharában és szörnyűségében, akkor nem önmagunkat állatjuk, hanem nyitottak vagyunk egy tágabb realitásra.

Amikor túlnövünk egy-egy konfliktuson, ellentmondáson, akkor az természetszerűen együtt jár a mélyebb tuda-

tossággal. A belső világosságot érdemes megőrizni, magunkkal vinni, és nehéz helyzetekben felidézni: egy ilyen szakaszon már átmentem, tudom, mi történik ilyenkor. Éppen az segíthet, hogy újból és újból nekifeszüljünk az elviselhetetlennek tűnő élethelyzeteknek, hogy van tapasztalásunk arról, hogy tavaly sem haltunk bele, két évvel ezelőtt, meg öt évvel ezelőtt sem.

Amikor már az elviselhetetlenségig feszített minket egy ellentmondás, akkor egyszer csak a mélypontra felismerhetünk valamit, ami fontosabb annál, mint hogy ezt a feszültséget föloldjuk. Mögötte meglátunk valami fontosabb célt, amiért érdemes a helyzetünket elhordoznunk. Haldoklókkal beszélgetve tapasztalhatjuk, hogy az elmúlás megoldhatatlan dilemma elé állítja őket: élni akarnak, de meg fognak halni. Ez egy elviselhetetlen helyzet, amelyben megéljük az erőink elégtelenségét. A halál le fog minket győzni. Igen ám, de ebben a helyzetben megnyílik egy lehetőség, ami nem megoldás a problémára, de a válasz az életre, a halálra. Mégpedig, hogy a halálon túlmutató életcélokra találunk. Például, hogy továbbadjuk, elajándékozunk anyagi, szellemi kincseinket, vagyonunkat. Megbocsátásunkat kifejezzük azok felé, akik sérelmet okoztak számunkra. Elismerjük a tévedéseinket, ezzel igazságot szolgáltatva az erre váróknak. Kimondjuk a jókívánásainkat azoknak, akik itt maradnak. Áldást adunk, hálát mondunk, fölismerve, hogy van mitől, kitől búcsúznunk. Nem a halált győztük le, de túllátva rajta diadal-maskodtunk a kétségbeesés és a reményvesztettség fölött.

Belül hangtalanul ordítok, amikor polgári búcsúztatókon olyasmi hangzik el, hogy: „Pisti, te olyan erős voltál, még a legnehezebb problémákat is megoldottad! Amikor kiderült, hogy gyógyíthatatlan betegségben szenvedsz, akkor azt hittük, te ezt is leküzdöd, és örökké fogsz élni. Bízunk benned, és azt gondoltuk, hogy ha valakinek van esélye, az, Pisti, te leszel! És most itt állunk a koporsód előtt, és nem értjük, hová lett az életerőd, hová tűnt a mosolyod... Pisti, mosolyogj ki ránk, és beszélj az élet győzelméről!” Ezt a kliséet kisszázszor hallottam már - de mondjátok, van ennek értelme? Ki tudja legyőzni a halált? De mögötte - a legnagyobb szenvedésünk mélyén - megláthatunk egy célt. Van olyan probléma, amit nem tudunk megoldani, de ilyenkor még mindig van egy lehetőségünk: hogy túlnőjünk rajta.

Mint ahogy a végtelenségig kérdezhetjük azt is, hogy miért engedte ezt Isten? Miért akarta ezt Isten? Ebből a kérdésből sose fogyunk ki, és szomorúan vesszük tudomásul, hogy nem kapunk választ. Ennek a kérdésnek a túlhaladása adja a megoldást. Jézus a kereszten nem azt kérdezte, hogy Isten miért hagyta el az emberiséget, hanem azt, hogy Istenem, Istenem, miért hagyta el engem! Ha valaki személyes kérdést tesz fel, akkor arra személyes választ fog kapni. Ha olyan általános kérdést teszek fel, mint hogy Isten miért nem segít az éhező gyerekeken, akkor arra miért várok személyes választ, ami majd döntően befolyásolja az életemet? Egy ilyen kérdésre hogyan kaphatnék olyan választ? Ezért ezeket a kérdéseket előbb-utóbb érdemes a megoldhatatlan cso-

portba tenni, és mögöttük egy másik kérdést meghallani, ami már énám kérdez. Mi a te válaszod az élet tragédiáira, fájdalmaira? A válasz tehát azáltal születik meg, hogy túlhaladom a kérdésemet. Viktor E. Franki szerint az élet értelmének személyes kihívás és felszólítás jellege van. Ezért a válasz nem elméleti, hanem konkrét és gyakorlatias, a saját tetteimen keresztül hangzik el. Hamvas Béla úgy fogalmazott, hogy „ha az igazság elhagy, az az ő dolga, de én az igazságot nem hagyom el, mert az meg az én dolgom”.

Jön Ram Tzu mester!

„Ram Tzu tudja:

Minden alkalommal,
Amikor megkapod a választ,
A kérdés
Nem tűnik fontosnak többé.”

Egy alkalommal elkeseredésben, vívódásban, egy parazita érzéstől fojtogatott állapotban kellett elvinnem bekötött a szakdolgozatomat, négy példányban. A fénymásolóban átvették, és azt mondták, jöjjetek vissza két órára. Sötét hangulatomban arra gondoltam, nem nézem ki belőlük, hogy időre elkészítik, csak fél háromra megyek vissza. (A szakdolgozat leadási határideje délután négy óra volt.) Vissza mentem fél háromra - és azt mondták, hogy nincs kész, sajnos még várnom kell! Tehetetlenül fordultam ki az utcára,

rettenetesen haragudtam, és mindenféle önkínzó gondolataim támadtak. Egyszer csak ott termett egy ismerősöm, és azt mondta: „Feri, láttam, hogy beadta itt a szakdolgozatodat, aztán elmentél. Engedd meg, hogy gratuláljak neked hozzá - tessék, itt van a 4 példány, kifizettem az árát. Ezzel a kezembe adta a szakdolgozatomat, miközben a pénztárosnő vidáman kacintott rám, nekem meg könnybe lábadt a szemem.

Ha beérjük az életre vonatkozó, nem kielégítő válaszokkal, akkor azok sebzetté tesznek vagy akadályozzák a gyógyulást. Ha nem a lényegesebb, legmélyebb vágyaink szerint élünk, és megelégszünk kevesebbrel is, mint amit a lelkünk mélyén be akarunk teljesíteni, akkor boldogtalan emberek leszünk. Lehet ugyan, hogy nagyon élvezetes és sikeres életben lesz részünk, csak éppen soha nem fogjuk úgy találni, hogy az életünk teljes. Jung egy helyütt úgy fogalmaz: „szellemi nyomorúságban vergődünk”, ha nem a legmélyebb vágyainkat, céljainkat próbáljuk megvalósítani. A sebzettségünk nagy kincset rejtenek. Amikor ugyanis felismerem a sebzettségemet a saját elfogadhatatlan magatartásomban, akkor rákérdezhetek, hogy vajon milyen hosszú utat kellett egy mély vágnak bejárnia ahhoz, hogy mire fölszínre jutott, ilyen torzzá és rombolóvá lett? Minél nevetsegesebb, gusztustalanabb, szörnyűbb, lehetetlenebb, **erkölcstelenebb** valami bennünk, annál inkább gyaníthatjuk, hogy igen hosszú utat járt be a személyiségünk mélyéről, ha még

magunk számára sem kívánatos formában került elő. Mert azt tudhatom, hogy eredetileg valami igaz és mély vágyból indult. Minél rondább, annál inkább ordít róla, hogy valami szép dolog került a mélyre, és nem tud megnyilatkozni. Ezért van szükség moralizálás nélküli erkölcsre. A moralizálás ugyanis mindenre jó, csak arra nem, hogy valakit oda segítsünk, ahol éltető forrás található benne.

Az életünknek bizonyos realitásait megpróbáljuk spontán módon elhárítani, elfojtani, ha nem vagyunk elég erősek ahhoz, hogy szembenézzünk velük. Így tudattalanná válhat Isten is, az istenkapcsolat is, ugyanúgy, ahogy a hitvilág és a lelkiismeret szava. Ebből a szempontból beszélhetünk Viktor Franki nyomán tudattalan Istenről, vallásosságról. Ilyenkor valami nagy erővel szeretne tudatosulni, ami a fejlődésünkhöz kellene, de félünk tőle. De vajon miért félünk? Azért, mert ha gyermekkorunkban semmiféle alapot nem kaptunk ahhoz, hogy a bennünk élő természetes hit, istenkapcsolat, vallásosság kibontakozzon és tudatossá váljon, akkor ennek a dimenzióknak a legnagyobb része mindig is tudattalan volt bennünk. Ez mit jelent? Azt, hogy ezek a tudattalan tartalmak hallatlanul kulturálatlanok, és ha megpróbálnak tudatosulni, archaikus félelmek, megdöbbenő, megrázó képek formájában tárulhatnak föl. Másfelől azt is megfigyeltem, hogy nem vallásos vagy hívő embereknek gyönyörű istenképzeteik vannak, egészen személyesek, eredetiek és erőteljesek, miközben a hozzá fűződő kapcsolat szinte teljesen tudattalan, kidolgozatlan.

Egy megtörtént eset: Viktor Frankit valaki azzal a problémával kereste fel, hogy egy ideje potenciazavara van. Franki arra kérte, idézze fel, hogy abban a pillanatban, amikor legutóbb csődöt mondott, mi volt a tudatában. Tudjátok, mit válaszolt? Azt, hogy ez Isten büntetése. Ami ebben igazán érdekes: a férfi nem volt hívő. Ez a gondolat persze nem sokat mond el Istenről, tulajdonképpen semmit - sokkal inkább egy kulturálatlan, archaikus, ezért félelmet keltő istenkapcsolatról, vallásosságról, hitvilágról árulkodik.

Három nagy területe biztosan van az életnek, amelyekben igazán személyesek tudunk lenni. Ezek: a szerelem, a lelkiismeret és az istenkapcsolat. Ugyanis mindhárom természetéből az következik, hogy egyszer csak azt mondjam: csak te. A szerelem ellenállhatatlan erővel kiválaszt egyetlen valakit, akire azt mondja, hogy TE - és ebben természetesen benne van az is, hogy ÉN. Ráadásul mindez rendkívül gyakorlatias módon történik, mert ha csak ücsörögnék és töprengenék, ki lehet a több mint hárommilliárd ellenkező neműből az én társam, addig ez egy megoldhatatlan probléma. Persze elkezdhetném értelemszerűen szűkíteni a kört, tehát mondhatnám, hogy legyen húsz év fölötti és negyven év alatti - akkor ezzel kizártam mondjuk kétmilliárd embert. Aztán legyen kék szeme. Szerintetek ezzel a módszerrel eredményre tudnék jutni, hogy végül kizárásos alapon rájövök, ki lesz az? A szerelem nem kér engedélyt, hanem jön, és ezen keresztül olyan személyes helyzetbe kerülünk, hogy azt mondjuk - mit mondjuk, kiáltjuk -, hogy: Csak Te!

Hasonló a lelkiismeret szava is. Ha az erkölcsi normák között próbálunk eligazodni, megoldhatatlan helyzetekig jutunk - mindaddig, amíg nem hallgatunk a lelkiismeret szavára. Az élethez, úgy tűnik, előbb-utóbb erre a szóra van inkább szükség, nem pedig arra, hogy mindent pontosan szabályokba tudjunk rendezni. Az istenkapcsolattal is ugyanez a helyzet. Melyik vallás, melyik felekezet az igazi? Ez a kérdés végeérhetetlen vitákhoz, őrlődésekhez, aztán öldöklésekhez vezethet. Ám valaki egyszer csak megszólít engem, és azt mondja: én vagyok, amire az ember így szól: Egyetlenem.

Ezért az életnek legalább ezen a három területén óriási lehetőségeink vannak arra, hogy magunkra eszméljünk. Ugyanakkor mindháromat megélhetjük nagyon ösztönösen is, ami nem egyenlő a személyességgel. Sokan gondolják úgy, hogy ami ösztönös, az a személyes. Ami azonban belülről jön, arról még nem tudhatjuk, hogy valójában micsonda - mert lehet akár sebzettség is. Ami belülről jön, az valami a személyiségemből. Minket a mai világ azzal kábít, hogy ami feltör belőled, az vagy te. Amin nem is gondolkodtál el, de érzed a készletét, azt éld meg! Az ösztönösség és személyesség nem ugyanaz, sőt egymásnak bizonyos értelemben ellentétei. A vallásosság, a lelkiismeretem szava, de még a szerelem is nevelést, kulturálódást igényel. Természetesen mindháromnak van egy, az ösztönvilágból fakadó hatalmas ereje, de ha csak ösztönösök, attól még nem személyesek. Ha például a szerelem csak ösztönös, az mit jelent? Azt, hogy

mindegy, ki vagy te, a személyed nem számít, csak az a fontos, hogy át tudjak élni veled egy érzést, élményt. Ugyanígy a sexualitás is lehet csak ösztönös - és lehet személyes. Természetesen a személyes sexualitás sem nélkülözheti az ösztönt, viszont kizárja azt a magatartásformát, amelyben mindegy, ki vagy te, mert ami számít nekem, az az ösztönkészlet kielégülése. A legszemélyesebb szinten megélt sexualitás ugyanis kizárólagos. Éppen azért, mert személyes. Minél inkább lépünk az ösztönösség felé, annál kevésbé kizárólagos, annál kevésbé szól a másik személyéről, és annál inkább csak az élményről.

Minden mély emberi találkozásban négy fontos kérdés rejlik. Először is az, hogy ki vagy te? E mögött pedig van egy még fontosabb kérdés: ki vagy te nekem? És amikor föl tudtam tenni ezt a második kérdést, akkor egyszer csak jön egy harmadik is: ki vagyok én neked? Aztán a harmadik előhossa a negyediket: ki vagyok én? Amikor egy beszélgetés elmélyül, egyszer csak felteszem magamnak a kérdést: ki ez az ember, milyen alapon mondom az életemet neki? Ki ez a valaki, hogy én önmagamot feltárom neki? És a válasz onnan jön, hogy megkérdem: ki vagy te nekem? És aztán: ki vagyok én neked? Aztán ráeszmélek, ki vagyok én. Jól át tudtam ezt adni? Mert lehet, hogy számotokra ezek csak mondatok, számomra azonban egy csodás világ. Mindezt azért hoztuk szóba, hogy érzékelhessünk valamit az élet, a személyiség mélységeiből, magasságaiból, ahonnan a fejlődésgyógyuláshoz szükséges erő származik.

Soha nem nőjük ki teljesen a jó és rossz ellentétét magunkban. Ez egy érdekes utalás Jungtól Nietzsche-re, aki úgy próbált kigyógyulni a kereszténységből, hogy átállt a **másik** oldalra. Műveiben és életútjában megnézhetjük, mit **jelent** az, ha valaki a maga ösztönvilágára és a hatalom **erejére** mond igent. Ezért mondja Jung: az élete végére elborult **elméjű** Nietzsche élettörténete megtaníthat bennünket **arra**, hogy a kereszténységből mi itt Európában nem tudunk **egy** csapásra kigyógyulni. Még ha radikálisan át is állunk a **másik** oldalra, a bennünk élő kereszténység akaratunk ellenére is őrzi a moralitásunkat, legfőljebb tudattalanul és egyre **kulturálatlanabbá** fejtve ki hatását.

Minél fejlettebbé válunk morálisan, annál nehezebb **lesz** az erkölcsi döntéshozatal. Egyre nagyobb dilemmákkal **kell** megküzdenünk. Egyre feszítőbbé válnak az ellentmondások. Amíg éretlenebbek vagyunk, könnyebben haladunk az erkölcs útján, ám minél több kultúrát veszünk magunkba, annál nehezebbé válik a mozgásunk, mert annál súlyosabb ellentéteket, ellentmondásokat kellene egyesíteni magunkban ahhoz, hogy a lépéseink hitelesek maradjanak, és valóban az életet szolgálják.

Egy másik helyen arról beszél, hogy azon bizonyos kőtáblák elhajítása vagy újakra cserélése nem használ nekünk, hanem saját lelkünkön bosszulja meg magát. Az ember természetéből adódóan erkölcsi lény, ezért ha a moralitását elhárítja, elfojtja, sebzetté válik, belebetegszik. Nem véletlen, hogy Thomas Mann azt írta: Európa XX. századi története

kicsiben megismétli Nietzsche élettörténetét. Az életutunkon nemcsak megkísért, hanem néha be is kebelez minket az a vágy, hogy pokolra szálljunk, megnézzük, hogy ott mi van.

Ezzel kapcsolatban mondja Jung egy helyütt, hogy vannak, akik elszántan kokettálnak a rosszal, belemerülnek az élet sűrűjébe, hogy kiderüljön, milyen is a nagybetűs élet - ő azonban csak annak merné tanácsolni, hogy pokolra szálljon, aki legalább az egyik kezével a jóba kapaszkodik. Aki ezt a tanácsot nem fogadja meg, hanem az önismeret, életismeret megszerzésére hivatkozva incselkedik a rosszal, jó eséllyel saját maga, de mások életét is tönkreteszi, és könnyen belevész a sötétbe.

Az életerő abból is fakad, hogy ellenállunk a sötétnek. Kapaszkodunk a jóba és eltaszítjuk magunktól a rosszat. Igen ám, de amikor az ember arra vállalkozik, hogy szembenézen a sötéttel, önmaga árnyékával, akkor az törvényszerűen le fog gyöngíteni. Eddig ellenállt valaminek, és ez erőssé tette, de ahogy megnézi közelebről, milyen sötétségei vannak, természetyszerűen gyöngévé válik. Sebezhetővé, kiszolgáltatottá. Nem mindegy tehát, hogy a saját gyöngeségeinkkel milyen közegben nézünk szembe. Nem véletlen, hogy minden vallásos kultúrában van úgynevezett lelki gyakorlat, ami módot ad arra, hogy az ember kimentse magát abból a hétköznapi életből, amiben ha nagyon legyöngülten vesz részt, maga számára sem elfogadható tettei lesznek. Jó példa erre a gyászoló ember, aki lehet, hogy éppen csak életben

tudja magát tartani. Az ilyen ember a gyászának a viharos szakaszában olyasmit is elkövethet, ami erkölcsi szempontból megkérdőjelezhető. Ez természetes. Bántóan beszél; nem végzi el a kötelességét, mert képtelen rá; hazudik, mert nincs ereje beismerni az igazat, figyelmetlen és érdektelen, énközpontú és a többi. A gyászoló embert bizonyos terhektől meg kellene kímélni, mert annyira gyenge a lelke, hogy egyes erkölcsi követelményeknek alig tud megfelelni, mivel arra van csak ereje, hogy életben maradjon. Ha valaki részt vesz egy lelki gyakorlaton vagy önismereti csoportban, akkor mélyebbre megy annál, mint ahogy a hétköznapjait éli. Ha komolyan teszi, akkor érthető módon szembe fog találkozni a saját gyöngeségeivel, és ebbe bele fog rendülni, le fog gyöngülni. A csoportfolyamat azonban megteremti annak a lehetőségét, hogy ne kelljen semmi mással foglalkoznia, most ne legyenek más kötelességei. A belső munka során a Sötétből kiemelünk dolgokat, amelyekkel valahogy megküzdünk, megbirkózunk, és elrendezzük magunkban. Ez a folyamatnak a vége. Közben azonban erkölcsileg sebezhetőbbek vagyunk, és sebezhetünk mi is. Ezt érdemes előre tudni, és kiementeni magunkat egy rövid időre a hétköznapi élet kötelességei közül.

Nietzsche azt mondja egy helyütt: ha egy fa az égig ér, a gyökerei a pokolig nyúlnak le. Elég találó - és Hamvas Béla hozzáteszi, hogy ez érvényes a szentekre is. Ha a szentek nagysága már az eget veri, akkor bizony a gyökerek a pokolig nyúlnak le. Ok ezt általában úgy fejezték ki, hogy nagy

kísértésekről számoltak be. Nem lehet fölfelé növekedni, hogy közben lefelé ne terjeszkednénk, különben eldőlnék. Ez a kép szerintem nagyon jól megmutatja, hogy milyen munkát kellene elvégeznünk.

Sebzetté tehet az is, ha egy általános korproblémát, kultúrkonfliktust az egyes ember saját magában akar megoldani. Ez egy zseniális gondolat! Jung egy helyen megkérdi: miért gondoljuk azt, hogy az egyes emberből kell kiindulni? Természetesen a társadalomból, az emberiségből kell, amelynek mi csak egy parányi része vagyunk. Egy szem emberként a saját egyszeri életünkben tulajdonképpen a nagy, egyetemes kultúrkonfliktusokat éljük meg. A nagy drámákat játsszuk le kicsiben. Hogyan is tudnánk egy szál magunkban megoldani olyan konfliktusokat, amelyekkel egy egész kultúra sem bír? Ezeknek a konfliktusoknak gyakorta nincs megoldásuk, csak túl lehet rajtuk nőni, meglátni mögöttük a tovább vezető utat. Ma ilyen klasszikus, feloldhatatlan kultúrkonfliktus például a női emancipáció és az anyaság kérdése. Az, hogy egy nőnek több diplomája van, szép karriert fut be, többet keres, mint a férje, közben azonban a klasszikus női szerepre, az anyaszerepre és a gyerekekre is elemi erővel vágyik. Egyszerre mindkettőre. Ez jelenleg egy olyan kultúrkonfliktus, amit nem lehet feloldani, de sokan egy szál magukban igyekeznek problémamentes, mindkét irányban teljes embert kívánó egyensúlyra találni. Már most tudhatjuk, hogy ez aligha fog sikerülni. Szerinte-

tek nem fölszabadító, ha ezt kimondjuk? Ha valamit nem lehet megoldani, akkor természetes, ha nem oldjuk meg!

A sebzett ember tudattalanul sodródik kora áramlataiban, és ezeket jeleníti meg saját konfliktusaiban, életében, miközben erről nincs tudomása. Ezért olyan fontos, hogy ne maradjunk meg az egyes ember vizsgálatánál, különben olyan terheket veszünk magunkra, amelyet egy életerős kultúra sem képes kielégítően elrendezni.

A kultúrember általános jellemzője, hogy meghasonlik önmagával. Tehát azzal, hogy az ember nemcsak ösztönös lény, hanem kultúrát teremt és kultúrában él, szükség-szerűen néha a meghasonlásig jut, ez hozzátartozik az életünkhöz. Sebzett az a valaki, aki megpróbálja egyesíteni magában a kultúrát és a természetet, de kudarcot vall. Jung szerint: „A túl sok állati eltorzítja a kultúrembert. A túl sok kultúra beteg állatokat eredményez.” Az emberi természetnek nem elvi nyilatkozatokra, hanem türelemre és bölcs mérsékletre van szüksége. A személyiség freudi modelljét hallatlanul egyszerűen tanította meg nekem egy pszichológus munkatársam. Ösztönén, felettes én meg én? A legjobb, ha mindezt úgy képzeljük el, mint egy királyságot. Az én a király, a felettes én az arisztokrácia, az ösztönén pedig a jobbágyok, a munkások meg a parasztok. Az ember dolga az, hogy egy életen keresztül egyensúlyozzon a munkások, a földművesek követelései és az arisztokrácia műveltsége között. Ha ugyanis a fennkölt, kulturált arisztokrácia túl nagy

hatalmat kap, a parasztság és a munkásság föllázad, guillotine-ért kiált. Ha viszont valaki túl sok kedvezményt ad a plebsnek, akkor az arisztokrácia elkezd senyvedni, a kultúra tönkremegy és anarchia veszi kezdetét.

A sebzettségeinkből való gyógyulás ellentétpárokon keresztül vezet. Más-más célja van egy fiatalnak, egy középkorúnak és egy idősnek. Egy fiatal embert abban kellene segíteni, hogy azokat a kulturális terheket, amelyek őt nem segítik, le tudja tenni. Ami benne természetes, ösztönszerű, ilyen értelemben elemi, annak kifejezési formáit megtalálja, de megfelelő keretek között. Az ifjúkor nagy témája az, hogy az életerő bennünk fölszabaduljon, és elvégezze a maga dolgát anélkül, hogy felesleges rombolást okozna maga körül. Ehhez járulnak hozzá azok az eszmények, amelyekért lelkesedni tudunk, és amelyek megvalósításáért bevetjük magunkat. Tehát erős énré van szükségünk, de kárunkra válik, ha teljesen az uralma alá kerülünk.

Amikor középkorúvá válunk, akkor már közvetlenül az ellentétekkel is szükséges valamit kezdenünk, mert ezeken keresztül vezet a fejlődés útja. Egy olyan ötvenéves, aki még mindig az ösztönei felszabadításával van elfoglalva, ellentmondásba kerül a saját életkorával. Az életútnak az utolsó harmadában, mondja Jung, fontos lenne az istenkérdéssel szembenéznünk, mint az emberi személyiség legmélyebb rétegében húzódó témával. Közben hozzátesszi, hogy ezek az ellentétek és ellentmondások az egész életút során egyfajta

feladatként vannak jelen, bölcs pedig az a valaki, aki ezeket magában valamennyire föltárta és földolgozta. Egy ifjúnak még nem kell bölcsnek lennie, mert ha az, akkor őbenne valami túlterjeszkedett. Az persze előfordul, hogy a gyerek mond egy olyan mondatot, amitől a felnőttek elámulnak - hát ezt meg honnan vette...? Ez a kis professzor. De ha egy gyerekben túlteng a kis professzor, az inkább baj, mint erény.

Az életközép nagy feladata az, hogy a korábbi értékeinket átértékeljük, egykori ideáljaink ellentétének értékét föl ismerjük. Ez törvényszerűen ahhoz vezet, hogy az addigi kapcsolatainkkal, eszményeinkkel szemben kritikusak leszünk. Egy kedves ismerősöm negyvenéves korában azt mondta nekem: „Tudod, Feri, most egy nehéz időszakon vagyok túl, többé-kevésbé az összes közeli hozzátartozómmal összevesztem.” Ez a valaki komolyan vette az életút közepét, hogy ami eddig volt, az kérdőjeleződjön meg. Mert idővel rájöhethetünk arra, hogy mindannak az ellentéte is értéket képvisel, amiről eddig azt gondoltuk, hogy csak e szerint érdemes élni. Persze ezt az időszakot nem feltétlenül éljük meg ennyire szélsőségesen, de hasznunkra válna, ha kikerülni sem akarnánk.

Néhány évvel ezelőtt Dobogókőn tartottam előadást, és mi másról is beszéltem volna, mint az egyik legnagyobb kincsről, a személyességről. Azonban miután végeztem a mondandómmal, jelentkezett egy bölcs, hatvan év körüli pszichológus: „Feri, ez nagyon szép volt, de életem során

kétszer is előfordult, hogy olyan embertől tanultam meg valami fontosat, akit határozottan nem kedveltem. Sőt, kifejezetten távol tartottam magam a velük való személyes kapcsolattól, ám azok az értékek, amelyeket ezek az emberek képviseltek, nagy hasznára váltak az életemnek, sokat gazdagítottam általuk.” Ott álltam, mint a sült hal, se kép, se hang - és egyszer csak megtanultam valamit. Ilyen az, amikor hirtelen meglátjuk egy értékünk ellentétét, ami szintén értéket képvisel. Ebben a helyzetben a korábbi meggyőződésünk egyoldalúságait érdemes fölismernünk, a korábbi igazságaink igazságtalanságát belátnunk.

Korábbi szeretetünk fonákságait átérezzük, elismerjük. Mi tűnhet olyan megoldásnak, hogy ne kelljen átmennünk az ellentétek fájdalmán, fölismerve régi kötődéseink, igazságaink egyoldalúságát? Két dolog. Az egyik az, hogy fundamentalisták leszünk. Sokan ebbe az irányba lépnek, és még görcsösebben, még kizáróbban és mások felé ellenségesebben ragaszkodnak korábbi eszményeikhez. Mások meg azt mondják: éljük meg annak az ellentétét, amit eddig igaznak hittünk! Ez sem kielégítő megoldás. Nem véletlen, hogy középkorú emberek gyakran elválnak, amikor megrendülnek attól, hogy meglátják a házasságuk fonákját, vagy a meg nem élt életük hívó szavát követik. Hirtelen pályát változtatnak. Azt mondják: csömöröm van attól, amivel eddig foglalkoztam, most valami teljesen mást kell csinálnom! Utóbi persze lehet egy reális döntés - ha nem gondoljuk azt,



hogy ez megoldja az életünket. Mert önmagában nem oldja meg. Ezzel csak annyit teszünk, hogy amit korábban nem élünk meg, azt most elkezdjük megélni - esetleg azon az áron, hogy az eddig megélt dolgainkat próbáljuk lekicsinyíteni, eltolni magunktól. Ezért, ha csak egy kis erőnk is van, nem biztos, hogy az a jó megoldás, ha ennyire gyökeresen változunk, szakítva addigi életünkkel. Például az ateizmusból egy merev, fundamentalista, szektás vallásosságba való megtérés a személyiségfejlődés szempontjából sok hátránnyal jár.

9
•

A fejlődéshez nincs szükség különösebb intelligenciára. Ehhez mit szóltok? Ezt mondja Jung. Csakhogy van folytatása is. „Ha valaki nem túl intelligens, rajta sokat segíthet az erkölcs.” Látjátok, ez a másik oldala.

Kilátás a szakadékból

Amikor nagyon nehéz élethelyzetbe, válságba kerülünk, általában paradoxonokig jutunk el. Miként is válik az életünk elmélyülésének lehetőségévé egy válság, a tarthatatlanná vált ellentmondás? Milyen átfogóbb megértésre és elmélyültebb élettapasztalatra juthatunk el, ami a fejlődésünknek és a megalapozottabb önbecsülésünknek is talajává válhat?

1. A bizonytalanság vezet a bizonyossághoz. Miközben egyre kevesebb dolog van, amibe belekapaszkodhatnék, egyre inkább azt érzem, hogy feltétlenül találnom kell valamit, ami biztonságérzetet ad nekem. Ám ahogy csúszom lefelé, egyre bizonytalanabb vagyok. Úgy tűnik, csak akkor találok igazi kapaszkodót, ha ennek a folyamatnak a legmélyére értem. Akkor, amikor már semmibe se tudok belekapaszkodni. Ilyenkor csodálkozhatok rá, hogy valami megtart engem. Ha azt az érzelmi állapotot kéne leírni, amit átélek, azt mondanám, hogy már magamban sem vagyok biztos, már nincs semmi, amivel magamat azonosítani tudnám. Nem találok senkit, akire azt tudnám mondani, hogy ez vagyok én. Egyetlen érzés, egyetlen gondolat, egyetlen vágy, az ösztönnek egyetlen sugara sem olyan, amire azt tudnám mondani, hogy valóban, ez biztosan én vagyok. Ám miközben átélem ezt, egyszer csak jön egy élmény, hogy van bennem valami, valaki, ami maradandó és állandó. Megsejthetem, hogy ki az, aki az énem túl van bennem. Aki nem

az én, hanem valami annál sokkal több. Sőt, hogy én azáltal vagyok, hogy ez a bennem lévő valaki van.

2. A kapcsolatra való képtelenség egy elszakíthatatlan kapcsolat megtalálásához vezet. Egy nagyon komoly gyászban, veszteségben, fájdalomban képtelenek vagyunk kapcsolatot keresni. Ahhoz sincs erőnk, hogy kimozduljunk hazulról, hogy megszólítsuk a másik embert, hogy felvegyük a telefont. Egy igazi mélypontra sírni sincs erőnk. Főleg nem nekiállni valakivel udvariaskodni, elviselni, hogy mondjon két mondatot, amiből máris elégünk van. Ilyenkor átélhetjük, hogy még arra is képtelenek vagyunk, hogy segítséget kérjünk. Eközben pedig valaki mégis itt van velem, akit nem kellett megszólítanom. Akit nem kellett hívnom. Akit nem kellett kérnem. Nem kellett kiérdemelnem a jelenlétét. Egyszerűen csak velem van.

Amikor hajdan eltanácsoltak a Papnevelő Intézetből, és éppen benne voltam a fölfakadó indulatok fázisában, mentem a lelki atyámhoz háborogni, hogy velem mi történt, hogy engem egyedül hagytak. Akkor rám mosolygott, és azt mondta: „Hát ez nagyszerű! Ha te egyedül érzed magad, akkor Isten biztos, hogy veled van!” Ez a mondat szíven talált engem, és azóta is magammal hordozom. Ha már annyira egyedül vagyok, hogy ahhoz sincs erőm, hogy tiltakozzak ellene, akkor biztos, hogy van velem valaki.

Egy nagyszerű jezsuita atya jó pár évtizedet eltöltött kórházi lelkigondozással. A haldoklókkal beszélgetve úgy fo-

galmazott, hogy a halál tulajdonképpen az, amikor az Isten az egyik kezéből áttesz minket a másikba. Mi végig Isten kezében vagyunk, a kérdés azonban az, hogy ezt tudjuk-e. Hogy eljutunk-e oda egy fájdalmas veszteség és krízis során, hogy amikor meghaltunk, akkor is valakinek a tenyerén leszünk. A legszebb pedig az ebben, hogy nem kell érte semmit sem tenni. Meg se kell moccanni. Csak rácsodálkozni.

3. Amikor nem tartom szeretetre méltónak magam, akkor élhetem át, hogy valaki mégis szeret engem. A depresszió körének egyik legmeghatározóbb élménye a mindent átszövő önértékelési válság. „Egy nulla vagyok. Egy mindenre alkalmatlan, tehetetlen alak. Különben hogyan is kerülhettem volna ide?” Ráadásul se erőm, se kedvem már kimászni a gödörből. De még ha nem is sújtom magamat negatív gondolatokkal, azért az élményem mégis az magamról, hogy egy elveszett szerencsétlen vagyok. Ebből könnyen fakad az, amit a szégyenben átélünk, hogy engem nem is lehet szeretni. Amikor azonban a leginkább azt gondolom, hogy nem vagyok szeretetre méltó, egyszer csak csöng a telefon, és valaki fölhív. Kimegyek az utcára, és valaki előzékeny velem. Ilyenkor egészen kicsi dolgok történhetnek, amelyekre viszont egyrészt ki vagyok éhezve, másrészt azt gondolom, hogy én ennyit sem érdemlek meg. Nem érdemlek meg azt, hogy köszönjön nekem a postáskisasszony. Ilyenkor egy egyszerű „jó napot” is olyan, mintha megitatnának egy po-

hár vízzel a sivatagban. Akár még dühöse is lehetünk, amiért nem halhattunk bele a fájdalomba, mert váratlanul valaki megint emberként bánt velünk.

Életem egyik nagy sportélménye volt, amikor tizennyolc éves koromban egy versenyen egymás után két korosztályos magyar csúcsot ugrottam. Utána napokig szinte a föld fölött jártam, és ahogy beszélgettem egy sporttársammal, egy lánnyal, azt mondtam neki: „Tudod, nekem most annyira jól esik nagyképűsködni! Fölvágni azzal, hogy tehetséges vagyok! Hogy ezt csináljátok utánam!” Közben azonban félttem is, ha megmutatom most magam, akkor nem lesz majd, aki szeret vagy elfogad, őt is beleértve. Mert ki szeretne egy ilyen beképzelt, nagyképűsködő alakot, aki kihúzza magát a saját teljesítménye után? Erre a lány rám mosolygott, és azt mondta: „Nagyképűsködj csak!” De, ezt olyan jól tudta mondani, hogy már nem is volt rá szükségem. Már nem sikeresnek, hanem értékesnek találtam magam.

Amikor azt gondoljuk, nem vagyunk szeretetre méltók, akkor egyszer csak érkezik valaki, és áttemel bennünket ezen, mint a pelyhet.

4. A hűség föltétele valamiféle hűtlenség. A hűség föltétele a változásra, változtatásra való képesség és a rugalmasság. Nagyon sok ember úgy akar hű maradni másokhoz, hogy közben merev és rugalmatlan, miközben a világ szép lassan kimegy alóla. Ezért kezdi azt megélni, hogy már sem-

mi más nem maradt, mint a görcsös kapaszkodása valakibe, aki egykor volt. Meglepődve veszi észre, hogy miközben nem változott, észrevétlenül eltávolodott magától, hűtlenné vált.

Egy kedves ismerősöm sok évvel ezelőtt Szlovákiából áttelepült Magyarországra. Itt tanult meg magyarul, itt házasodott meg, itt született három gyereke. Ötvenöt éves korára azonban mély válságba került, és természetyszerűen elkezdte keresni a gyökereit. Megpróbálta megtalálni azt, amihez még érdemes hűnek lennie, ami erőt ad neki. Visszament hát a szülőhelyére - de ott már nem találta meg magát. Az már nem az a Szlovákia volt, amit ő otthagyt. Miközben átélte ezt, próbált belekapaszkodni az apjába, aki már régen meghalt. „Úgy kell csinálnom mindent, ahogy az apám tette. Hűséges akarok lenni ahhoz az örökséghez, amit otthonról hozok, mert nekem semmi másom nincsen! Számomra csak az maradt, hogy kitartok azokban az értékekben, amiket otthonról hozok!” - mondta. Ennek következtében elmaradoztak, elmenekültek a környezetéből az emberek, mert elviselhetetlen, kibírhatatlan volt a merevsége: minden csak úgy történhetett, ahogy az az apjának tetszett volna. Ilyen az, amikor valakinek a hűsége fölmorzsolja a saját életét, kapcsolatait. Neki azt kellett megtanulnia, hogyan lehet úgy hű az apjához, hogy nem pont azt teszi, amit az apja tett. Az apja megtalálta az élete értelmét, rátalált az értékeire, számára fontos kapcsolatokra. Ha tehát hűséges akar lenni hozzá, akkor maga is megéli az élete ér-

telmét, a saját értékeit és fontos kapcsolatait. így más lesz, mint az apja, és éppen ezért bizonyulhat hűségesebbnek hozzá.

A múlandóság tapasztalata elvezethet az örökkévalóság akarásához, mert amikor azt élem át, hogy minden kicsúszik alólam, akkor fölfakad bennem a vágy, hogy valami legyen, ami örök és állandó. Az is lehet, hogy ilyenkor nagyon egyszerű dolgokban - egy mondatban, egy érintésben, egy pohár vízben, a friss levegőben, a napsütésben - valami örök érvényűt sejthetek meg.

5. A válságban vágyunk arra, ami ismét válságba **sodorhat**. A legjobb példája ennek a szakítás és a valakire találás. Egy veszteség vagy csalódás után újból kiteszük magunkat annak a kockázatnak, fájdalomnak, amit most átélünk. De a válságban éppen az feszít minket, hogy azt mondjuk, többé nem akarunk bizalmat adni, hinni, tovább élni, mert megint csalódhatunk, megsérülhetünk. Amikor mélyponton vagyunk, azt gondoljuk, ezt soha többé nem akarjuk átélni. És közben elárad egy erő bennünk, hogy de! Valamiért mégiscsak megéri. Érdemes valakinek bizalmat adni. Megéri megbocsátani. Kedves ismerősöm megszülte a harmadik babáját. Azt mondja nekem néhány héttel később, hogy Feri, olyan érdekes, a szülés után mindig azt gondolom, hogy ezt soha többet. Néhány nap múlva azt, hogy nem elképzelhetetlen. Amikor kijövök a kórházból azt, hogy lehet, hogy jövök még. Most meg, hogy tulajdonképpen szülhetnék még egyet.

6. Vétkeink beismerése áldottá tesz. A válsághoz törvényszerűen kapcsolódik a bűntudat. Általában irreális bűntudat - amit érdemes megkülönböztetni az egészséges bűntudattól -, és fölismerni, hogy nincs mögötte bűn. De lehetséges, hogy ^{v a n} reális bűntudatom is, amely mögött valóban én vagyok, és valami, amit helytelenül tettem. Ilyenkor pedig azt élem át, hogy gyöngé vagyok, kiszolgáltatott, tehetetlen, és azt gondolom, legalább a bűntudattól menekülnék meg! Ezért próbálhatom a bűntudatot elrejteni, attól megszabadulni. Épp elég gyöngé vagyok, most még ismerjem be azt is, hogy a magam hibájából is kerültem ide? Legalább ezt ne kelljen bevallanom, mert akkor még mélyebbre zuhanok, még rosszabbul leszek! Közben pedig, ha megengedem magamnak, hogy igenis bűnt követtem el, igen, az én hibám is, az én felelősségem is, akkor megnyitom magam arra, hogy átélhessem a bűnbánatot és vele a megtisztulást, azután a fölemeltetést. Miközben elfogadom a reális bűntudatomat, elkezdhetek azonosulni az áldozattal, ami együttérzéshez vezet. Az empátia pedig motiváltta, cselekvőképessé tesz. Új érzelmeket hoz. Kiderül, hogy a reális bűntudat az egyik kulcsa annak, hogy kikerüljek abból az állapotból, amiben megeshet, hogy önsorsrontó magatartással is büntetem magam. Éppen a reális bűntudat átélése vezethet el a megbocsátás kikényszeríthetetlen világába. A fölismert felelősségünk tartást adhat és megerősödéshez vezethet. Reális lehet-e az az önbecsülés, ami csak a szép, értékes és igaz oldalunkhoz kapcsolódik? Az nem önbecsülés, hanem rész-

becsülés. Az önbecsülést nem szilárdíthatja meg valaminek a tagadása, sem önmagunk idealizálása.

7. Miközben elveszítünk valamit, ismerjük föl, hogy **mit** kaptunk! Miközben elvételük tőlünk valami, kapunk valamit, mégpedig azon a területen is, ahol a veszteség ért. Amikor átélem azt, hogy elhagy valaki, meghal valakim, kirúgnak az állásomból, akkor szeretnék ragaszkodni a múlthoz, a múltamhoz. Ám minél inkább ragaszkodom hozzá, annál inkább eltűnik a jelen meg a jövő. Minél inkább próbálom fölntartani a múltbéli magamat, annál inkább eltűnök a jelenből, és csak vegetálok. Ha elengedem a múltat, és azt mondom, nézzük, mit tehetek most, egyszer csak a múlt kezd visszatérni. Most már elkezdhetek azokból az értékekből élni, amelyek a múltban az enyémekek voltak, és látszólag már nem lehetnek azok. A fájdalom mellett a hála érzése is eltölt. Milyen szép volt! Az, ami már nincs többet, és soha többé nem is lesz. Ebben a pillanatban kezdem jól érezni magam. Ha tehát meg akarom menteni a múltamat, akkor itt az ideje, hogy elkezdjek a jelenben a jövő számára élni.

Amikor valaki úgy próbál szabadulni a múlttól, hogy azt el akarja felejteni, közben éppen hogy megmaradnak, megőrződnek benne az indulatok, a fájdalmak, a sebzettsége, a haragja, a bosszúvágya. Történelmi méretekben is jól lehet látni, hogy a visszatartott indulatok iszonyatos erővel fölángolnak, és nem értjük, honnan jöttek. El voltak ásva, el voltak fojtva, és most elemi erővel törnek föl. Ezért a felejte-

ni akarás általában a kiengesztelődés hiányához vezet, a bosszúvágynak, az indulatoknak a rögzüléséhez. Ha azonban a jövőre irányult emlékezésbe fogok, egyszer csak a visszatekintésből kiengesztelődés, megbékélés fakadhat.

8. Amikor gyöngé vagyok, akkor vagyok erős. Egy mélyponton átélhetjük a saját vereségünket is. A saját élethelyzetünket, sőt önmagunkat is kudarcként élhetjük meg. De vajon kinek van kedve egy csódtömeggel azonosulni? A hősöknek szeretünk drukkolni, nem? Szívesen állunk a győztesek oldalára. Ha tehát belekerülök ebbe a helyzetbe, és nem azonosulok a veszteséssel, aki én vagyok, hogyan fogok tovább élni? Szeretnék a győztessele azonosulni - de az nem én vagyok. Annak a záloga, hogy győztes legyek, az, hogy tudjak azonosulni a veszteséssel. Hogy elfogadjam: ez a vesztes most én vagyok. A gyöngé, vereséget szenvedő magamat elfogadni éppen hogy bátorságra, erőre vall. Ha ellépek az esendő magamtól, az a gyöngeségem jele.

Ide tartozik az is, hogy szeretnénk önmagunkat kézbe venni, a saját sorsunkat irányítani, cselekvőnek lenni. Ám ha az életemet a kezembe veszem, gyakran fogom átélni, hogy sok minden nem sikerül. Ezek mind-mind kihívások arra nézve, hogy azonosuljak egy veszteséssel, akiből éppen ezáltal lesz győztes. Óriási emberi teljesítmény, amikor egy szülő beismeri önmaga és a gyerekei előtt mindazt, amit helytelenül tett velük kapcsolatban. Gyógyítóan, életadóan pedig ^{az} hat, amennyiben miután elismerte a gyöngeségét és kife-

jezte a sajnálatát, nem tesz hozzá semmit. Nem magyarázkodik, nem okoskodik, nem értelmezi a történeteket, nem mentegeti magát, hanem megáll nemcsak a gyerekei, de a gyöngesége előtt is. Hősies vállalkozás.

9. Egymással ellentétes érzések mögött magamra eszmélek. Amikor mélyponton vagyok, átélem azt, hogy egymással ellentétes, egymást kizárónak ható, de nagyon erőteljes érzések egyszerre vannak bennem. Amikor meghal valaki, aki fontos volt számomra, és az egyik pillanatban azt kívánám, hogy jöjjön vissza, hogy elmondhassam neki, mennyire szeretem, a másik pillanatban meg a sérelmeim jutnak eszembe, és dühös vagyok, hogy már nem kaphatok jóvátételt. Egyik pillanatban tehát haragszom rá, a másikban pedig vágyakozom utána. Amikor szétszednek bennünket ezek az indulatok, akkor megsejthetünk valakit az indulatok mögött. Önmagunkat.

Hogy nem csak az vagyok, aki most átéli ezt az indulatot, szégyent, félelmet vagy fájdalmat - ezen túl vagyok valaki.

10. Együtt lehetek azzal, amit elveszítettem. A veszteségem tudatosítása a megőrzés módja. A nagyon nehéz élethelyzetekben általában veszteségélményben is részünk van, és érthető módon igyekszünk minél messzebbre menekülni ennek átélése és tudatosítása elől. Ám ezekben a pillanatokban rendre az derül ki, hogy aki el akar menekülni, azt a veszte-

gégék elkezdik üldözni, és nem hagynak neki nyugtot. Így idővel szinte teljesen beleragadhatunk abba, ami elől szeretünk volna elmenekülni.

Visszaemlékezve arra, amit elveszítettem, rádöbbenhetek, hogy valamiképpen sikerült meg is őriznem azt. Édesanyám halála után úgy döntöttem, hogy érdemes volna őt jól megsiratom, rendesen elgyászolnom. Elővettem a fényképeit, és nézegetni kezdtem őket. A gyerekkori képeket, az esküvői fotóit, azokat, amelyeken együtt szerepeltünk, és addig-addig forgattam a fényképeket, míg el nem sírtam magam. Azon a képen, amely a könnyeimet elindította, anyukám kicsi gyerekként volt látható, és meglepetésemre nagyon hasonlított ahhoz, ahogyan én néztem ki azonos életkorban. Ez a kép egyszerre jelenítette meg és tárta föl számomra, hogy őt valóban elveszítettem, és hogy mennyire közel áll hozzám és mennyire hasonlítok rá. Ugyanabban a pillanatban, amikor az érzelmek és a fájdalom szintjén is tudatosult bennem, hogy ő nincs többé, eszméltem rá a fényképet nézve, hogy dehogyan nincs! Ezen a képen mintha én lennék! Akkor merem csak elbőgni magam, amikor az ebből fakadó biztonságérzet csírájában ott volt már bennem, hogy akkor mégsem veszítettem el teljesen, mert bennem valamiképpen megőrződött. Ahogy pedig teltek a hetek, hónapok, évek, rájöttem, hogy amit édesanyámban szerettem, azt képes vagyok továbbvinni. Az általam szeretett tulajdonságait a magam tulajdonságaiává is tehetem. Magamban megpillantatom őt. Néha, miközben teszek valamit, amit ő csinált, tu-

datosul bennem, hogy ezt az anyukámtól már sosem kapom meg - miközben én megteszem másoknak. Ilyenkor csodálkozom rá, hogy ennél jobban nem is őrizhettem volna meg, akit elveszítettem.

11. Bele kellene mennünk a **veszteségbe, hogy kijöhessünk belőle**. Éppen hogy befelé kell mennünk, hogy azután **kifelé** jöhessünk. Ha próbálunk kifelé jönni belőle, még mielőtt **alaposan**, tisztességesen eljutottunk volna a mélyére, akkor **sosem** szabadulunk tőle. Ha azonban befelé megyünk, **akkor** egyszer csak a közepére érünk, és lehetőségünk nyílik **túljutni** rajta. Ha el akarjuk kerülni a gyászt, a gyász nem kerül **el min**ket. Ha belemegyünk a veszteségbe, akkor az is tudatosulhat bennünk, hogy ez sem tarthat örökké. A szomorúságunk **is** múlandó. Egyszer csak eljutunk egy pontra, és azt **mondjuk**, hogy ennél rosszabb már nem lehet. Lehetetlen, hogy **ennél** rosszabb legyen! Pilinszky János ezt úgy nevezte, hogy a **mély**-pont ünnepéye, mert innen már kifelé, fölfelé vezet **az út**.

Ha valaki elválik a házastársától arra hivatkozva, hogy neki ebből elege van, az, ami miatt elvált, valószínűleg vissza fog köszönni a következő kapcsolatában vagy az élet egy más területén, ugyanis ő azon a problémán nem ment keresztül, azt még nem múlta fölül. Nem tanult meg, nem oldott meg valamit abban a kapcsolatban, így a mélyebb megértés még hátravan. Minden ilyen értelemben **vett** kudarcunknak, vereségünknek van egy oldala, ami ránk vonatkozik, és az ezzel való munkát el kellene végeznünk. Ha

a szakítás vagy válás után a háborúzást, marakodást, a másik felelőssé tételét, szidalmazását vagy megvetését választjuk, az rövid távon adhat némi életerőt, hosszú távon azonban a fejlődésünk súlyos akadályává válik, mert akit, amit igyekszünk eltávolítani magunktól, az egyre tartósabban az életünk része marad. Búcsúzni vagy békével lehet, vagy sehogya! Ha egy veszteségünk fájdalmát merjük átélni, az nem tart örökké, míg ha elkerüljük a fájdalmat, akkor életünk végéig menekülő szökevénnyé válhatunk.

Egy férj és feleség járt hozzám a kapcsolati problémájukkal. Hónapok teltek el, és nagyjából eljutottunk oda, ahol már elviselhető volt számukra az élet. Azt mondta a feleség: jó, rendben, most már abbahagyhatjuk, mert ez így egész tűrhető, de én még egyszer hadd jöjjenek el hozzád! El is jött, és azt mondta: „Tudod, nem akartam elmondani a férjem előtt, de tulajdonképpen arra gondoltam, ahogy haladt előre a folyamat, hogy te engem becsaptál! Úgy gondoltam, ha ráveszem a férjemet, hogy eljöjjünk hozzád, akkor te majd rávilágítasz arra, és megmondod neki, hogy ő mit csinál rosszul. És te erre nem voltál hajlandó. Ezért nagyon dühös voltam rád, és arra gondoltam, hogy nem volt értelme hozzád jönni!” Tehát akár a párterápiát is fölhasználhatjuk arra, hogy elrejtőzzünk magunk, a fájdalmaink és a fejlődésünk elől.

12. Az, amit nem akarunk átélni, segít az életre. Amikor begyünk vagy sodródunk bele egy válságba, egy kritikus

helyzetbe, akkor természetes módon föltesszük maguni a kérdést, hogy miért kell ezt nekem megélnem? Miért kell ezt nekem végigcsinálnom? Ha valaki rutinos szakító, azt éli át, hogy most a huszonhetedik nyüglődésem következik, és stopperrel tudja, hogy mikor lesz jobb. Nem lehet valahogy rövidíteni? Nincs erre valami trükk? És nincs. Nem lehet megúszni. Éppen az akár nagyon fájdalmas, negatív, szörnyűséges élmény hordozhatja azt az erőt, azt az esszenciát, ami által a személyiség elkezd alakulni, változni, fejlődni. A leggyötrőbb szenvedés hozhatja fölszínre a legmélyebb vágyainkat. Ezért nem lehet megúszni, és nem is érdemes. Most elsősorban a szembenézés fájdalmára gondolok, az életeseményeink feldolgozásával, önmagunk mélyebb megértésével együtt járó szenvedésre. Aki nem akar szenvedni, a legtöbb, amit ezért megtehet, hogy megtanul szenvedni. Ez azonban nem minden.

Egy főnővér mesélte, hogy a nőgyógyászaire egy napon kimondhatatlanul gyönyörű ruhában, elegánsan, büszke tartással vonult be egy hölgy - abortuszra érkezett. Meg is történt a beavatkozás, ám annak következtében az orvosnak közölnie kellett vele, hogy többé nem lehet gyereke. Azt mondta a nővér, hogy ő olyan üvöltést életében nem hallott, mint ami ennek a nőnek a torkából kiszakadt. Amíg él, nem fogja elfelejteni, ahogy ez a valaki, aki néhány órával azelőtt méltóságteljesen, majdhogynem gögösen vonult be, most az ágyon fekvő üvöltött kétségbeesésében. Természetesen senkinek sem kívánom, hogy ilyen fájdalmas, szívszorító élmé-

nyei legyenek, de úgy tűnik, néha a megrázkódtatás az egyetlen út, hogy felfogjunk valamit. Azonban, ha egy hasonló élményt átélt ember megreked a fájdalmában, akkor gyógyításra-gyógyulásra szorul, arra, hogy mellé álljunk. Hiszen egy megrázó esemény lehet túl sok, több, mint amit valaki elbír.

Egy másik történet. Papokkal ültem egy körben, és igyekeztünk lerajzolni azt, hogy a papság felé vezető úton melyik volt a legfontosabb gyerekkori élményünk, ami meghatározóvá vált számunkra. Erdélyből is volt köztünk valaki, akinek a rajzán egy csomó kis pötty szerepelt. „Ezek voltunk mi, hittanosok” - mondta. A pöttyök előtt egy kör látszott - ő volt a papunk. „Bizony, talán 11 éves voltam, amikor a mi atyánk Székelyföldön elmondta azt, hogy őneki a papság mit jelent” - mesélte, majd rámutatott egy kis pöttyre: „Ez vagyok én, a kis pötty, aki akkor elhatározta, hogy ő egyszer nagy karika lesz.” Ekkor a csoportvezető így szólt: „Á, tehát az atya kedvet csinált neked a papsághoz!” Mire ő ránézett, de úgy, mint aki nem hiszi el, hogy tényleg ezt hallotta: „De-hogy csinált kedvet! Abban a korszakban az igaz papok börtönben ültek Erdélyben! Kedvet a papsághoz? Hát azt nem csinált! De nagyon hitelesen beszélt róla.” Érthető, hogy a pszichológus úgy gondolta, nyilván azért lesz valaki pap, mert kedve van hozzá. De lehet az életet másképpen is nézni. Ez a férfi olyan világban lett pap, ahol ezzel a hivatással % volt esélye elkerülni a börtönt. A lelki atyám mondta annak idején, hogy őt úgy búcsúztatta el a pályaúdváron az

édesanyja, hogy szervusz, fiam, aztán a börtönben is **legyel** tisztességes! Mert tudta, hogy ha az ő fia elkötelezett **pap** lesz, nagy valószínűséggel börtönbe fog kerülni, ez **nem is** kérdés. Vannak tehát olyan helyzetek, amelyek nagyon **fájdalmasak** és embert próbálók, és mégis éppen általuk **válhatunk** többé, igazabbá, önmagunkká.

Sokszor egy erőteljes negatív élmény hosszú idő óta **az** első olyan tapasztalásunk, amelyben a személyiségünk **egésze** részt vesz. Gyakran éppen azért válik a megerősödés **forrásává**, mert képes a teljes valónkat átjárni és mozgósítani. Különben szétesettek vagyunk, alig tudjuk, hogy kik **vagyunk**, hogy mit kéne tennünk, bizonytalanok vagyunk, sodródunk, lézengünk. Még nem érezzük elég rosszul **magunkat**. De amikor végre valami teljesen elborít **minket**, meglepő módon akkor találunk magunkra. Akkor **kialakul** valami egység, valami rendezettség és irányultság, bár **ezt** egy fájdalmas negatív élmény hozza ki belőlünk.

13. A félelem tudatosítása a bátorság fontos lépése. Az olyan helyzetekben, amikor mélyponton vagyunk, megjelenik a félelem. Félünk, szorongunk, néha rettegünk. Ezt nem nagyon kerülhetjük el. Ameddig valaki nem mer **szembenézni** azzal, hogy most éppen fél, addig lehet, hogy **nem is** tudja összeszedni magát, mozgósítani az erejét. Tehát **érdekes** módon lehetséges, hogy bár egyáltalán nem **érzem** magam bátornak, pusztán csak annyit tettem, hogy beismerem, hogy **félek**, ezzel máris erőt gyűjtöttem. Valamiképpen

iriáris bátor vagyok. Nemegyszer a félelem az egyetlen **össztönző** erő, ami kilendít bennünket abból az állapotból, amiből addig nem tudunk kikerülni, mert hatékony cselekvésre indít, és egyszer csak valahonnan megérkezik hozzá az erő is. A félelem tehát a fejlődés előszele.

14. Menedékeink idővel börtönné válnak. Amikor próbálunk egy helyzetet megúszni, mert fájdalmas, és nem eljutni addig az élményig, amit pedig érdemes volna megélni, mert abban van az erő, akkor megpróbálunk kompromisszumokat kötni. Kiegyezni valamivel. Menedéket találni. Ilyenkor gondoljuk például azt: „Az utolsó esélyem, hogy elmegyek valakihez, hogy mondja meg, mit kéne csinálnom.” Ha azonban a segítő jól teszi a dolgát, akkor elkísér a felelősségemhez és az alkalmasságomhoz, és nem rejt el. Nem ad menedéket, hanem bízunk bennünk. Különben hamis biztonságérzetet ad nekünk, hamis menedéket. Az életünkben rengeteg hamis menedéket építünk. Amikor elkerülünk egy őszinte beszélgetést. Elkerülünk egy konfliktust. Elkerülünk olyan helyzeteket, amelyeket pedig vállalnunk kéne. Amikor ezeket elkerüljük, hamis menedékbe bújunk, és azt gondoljuk, hogy most sikerült magunkat megmenteni. Ezért nagyon hasznos, amit nagybőjtben teszünk. Olyan helyzetekbe hozzuk magunkat tudatosan és akaratlagosan, amelyekbe tulajdonképpen az élet nem kényszerít. Vagyis hajlandók vagyunk éhezni, bár volna mit ennünk. Hajlandók vagyunk valakiért fáradni, bár éppen pihenhetnénk is. Olyan hely-

zeteket teremtünk magunknak és magunkban, amelyek során átélhetjük a szabadságunkat. A hamis menedékeinktől ugyanis idővel függő helyzetbe kerülünk, ezért a börtönünké válnak. Ami ideig-óráig, esetleg egy nehéz élethelyzetben megvédett minket, később a növekedés akadályává válik.

15. A fejlődés feltétele a fejlődni nem akarás szabadsága.

A nehéz helyzetből való kilábalás egyik feltétele a fejlődni nem akarás szabadsága. Vagyis, hogy egy adott pillanatban, amikor cselekednem volna érdemes, akkor azt nem muszáj, hanem lehet. Nem kell, hanem tehetem. Itt és most eldönthetem, hogy ki akarok-e ebből a helyzetből kerülni vagy sem. Jogom van azt mondani, hogy nem akarok egészséges lenni. Szabad azt mondanom, hogy nem akarok boldog lenni. Szabad nem megbocsátanom. Szabad a saját életemet tönkretennem. Ez egy nagyon fontos szabadság, ezt ne vegye el tőlünk senki. Ne akarjanak bennünket akaratunk ellenére üdvözíteni és rendes emberré tenni! Szabad nekünk dönteni, és nemegyszer éppen ennek a tudatosítása válik a fejlődésünk kulcsmozzanatává. Például, amikor próbálunk kinőni a szüleink szárnyai alól. „Amíg az én kenyere nem eszed, addig hazajössz ötre!” Előbb-utóbb azonban eljutok oda, hogy azt mondom, szabad hatra is hazaérni! Igaz, hogy akkor nem lesz vacsora, de legfeljebb éhes leszek. Ez egy döntő pillanat. Ezeket a pillanatok nagyra érdemes átél-
ni. Sok ember akkor gyógyul meg, amikor tudatosan benne:

olyan helyzetben van, hogy tényleg dönthet, akar-e valamit csinálni vagy sem, meg akar-e gyógyulni vagy sem. Ezért ne akarjunk például megvigasztalni egy gyászolót. Szabad szomorúnak lenni! Szabad átélnie, hogy nincs kedve élni! Mert amikor tudatosan benne, hogy szabad arra gondolnia, hogy a legszívesebben nem lenne, akkor átélte a szabadságát. Ez a megélt szabadság a feltétele annak, hogy tudatosan benne, hogy szabad élnie is. Mert addig épp azt gondolta, nincs szabadság és nincs lehetőség. Aki nem meri elveszíteni az egyensúlyát, az soha nem találja meg azt igazán. Tehát szabad megrekednünk, toporognunk, várakoznunk, visszafejlődünk és stagnálnunk. Egy alkoholbeteg ismerősömtől hallottam, hogy sokan mondták neki, hogy nem szabad in-
nia. Ez nem segített rajta. Egyszer csak beléhasított egy felismerés: szabad nem innom. Azóta józan.

16. A szavak általi kiszolgáltatottság védelmet ad. A kapcsolatok legvarázslatosabb pillanatai közé tartoznak azok, amikor szavak nélkül is megértjük egymást. Amikor annyira bízhatunk valakiben, hogy tudjuk, nem kell elmondanunk, hogy mi van bennünk, a másik ért minket. Tudja, még mielőtt kimondanánk. Ez egy csodálatos élmény, mert valahogyan visszaidézi bennünk azt az állapotot, amikor még nem is tudtunk beszélni, és mégis biztonságban éreztük magunkat. Amikor nem volt szükségünk a szavakra, és ennek ellenére jól ment dolgunk. Etettek, itattak, pelenkáltak, és az élet szép volt. Párkapcsolatokban ez az egymás idealizá-

lásának korszaka, amikor még lángol a szerelem. Utána visszazáródnak az énhatárok, a szerelem endorfinnal teli korszakából kilépve eljutunk a beszéd fázisáig. Amikor elkezdünk beszélni, távolságot is teremtünk. Már szavakra is szükségünk van, hogy találkozassunk. A szavak persze össze is kötnek minket, mert általuk meg tudjuk érteni egymást, de közénk is állnak, mert közlő, közvetítő szerepet kapnak. Ráadásul a szavakkal eltávolodunk saját magunktól is. Mert amíg egyszerűen csak átélünk valamit, addig egyik lehetünk magunkkal. De ha szavakba öntjük az élményt, megjelenik egy távolság önmagunk meg aközött, ahogy magunkat kimondjuk. Nemegyszer azt érzem, hogy jaj, most ne kelljen beszélni, mert ezt a pillanatot szeretném átélni! Most várjunk egy kicsit! Élem, élem, élem, majd utána beszélék! Határtalan örömmel, de részvétellel is néztem olimpiai bajnokainkat, érmeseinket, akik ahelyett, hogy átadhatták volna magukat annak, ami velük, bennük történt, máris nyilatkozniuk kellett.

A szavak ezért közel hozhatnak egymáshoz embereket, közben pedig távolságot is teremtenek közöttük. Amikor mélyponton vagyunk, és már hetek óta ülünk otthon egyedül, kikapcsoltuk a telefont, elnémítottuk a csöngőt, lehet, hogy éppen arra vágyunk, arra lenne szükségünk, hogy valaki bekopogjon. A mélypontjainkon azután áhítozunk, hogy ne kelljen semmit se csinálni, még szólni se kelljen, csak jöjjön valaki, lépjen oda hozzánk, értsen meg, simogassa meg a buksinkat... Ez egy természetes igényünk. A paradox jel-

lege ennek a helyzetnek, hogy miközben azt éljük át, hogy kiszolgáltatottságunkban szólni sem bírunk, éppen arra van szükségünk, hogy elkezdjünk beszélni.

Vannak helyzetek, amelyekben nem tudunk és nem is akarunk megszólalni, nem tudjuk elmondani azt, hogy mi lett volna az igényünk. Egyszerűen nem megy. A fejlődésünknek a kulcsa pedig az, hogy megtanulunk szólni akkor, amikor nem megy. Persze ezzel látszólag még kiszolgáltatottabbá tesszük magunkat, mert a szavak távolságot teremtenek, megadják a félreérthetőség és a kigúnyolhatóság lehetőségét. Ezért is van az, hogy amikor valaki bajban van, gyakran nem szól. Nem kér segítséget.

Az imádság minden vallás természetes lehetősége, hogy amikor nem tudunk beszélni, akkor is tudjunk szólani.

17. A megalázottságban, a vereségben, a veszteségben nyerhetjük el méltóságunkat. Nick Árpád, a Guinness-rekorder erőemelő és szkandervilágbajnok személyes ismerősöm, mert atlétakoromban együtt kondíztunk. Hm. Persze az alkarja vastagabb volt, mint az én combom. Egyszer edzés közben azt mondta nekem: „Feri, te tudod azt, hogy az ember ott a leggyöngébb, ahol a legerősebb? Ne csodálkozz ezen: nekem a legerősebb izmom a vállizmom. És a legsérülékenyebb is. Az a leggyöngébb pontom, miközben ott vagyok a legerősebb.” Ezt megtanultam tőle 17-18 évesen, mintha csak egy zen mestertől hallottam volna. Az ember valóban ott a legsebezhetőbb, ahol a legerősebbnek gondol-

ja magát. Ahol van ereje, ott belemegy olyan helyzetekbe is, amikbe nem kellene. Ott nem elég bölcs, nem elég körültekintő, ott válik gögőssé, nagyképűvé, ott nem veszi tekintetbe a másikat, a körülményeket, a gyöngeségét, az ember voltát, ott vész ki belőle az alázat. Ez nem csak az izmokra vonatkozik.

Még mielőtt elszenvedtük volna a vereséget, azt gondoltuk, ha ez megtörténik, akkor jobb nekünk meghalni, mint élni. Egy, a jogi egyetemen tanító hölgyismerősöm mesélte, hogy az egyik előadásán lecsúszott róla a szoknya. Nagy plénum előtt. Ezek olyan pillanatok, amikor az ember azt kívánja, bárcsak nyelné el a föld! De mivel ő egy kifejezetten rátermett pedagógus, magára nézett, és azt mondta: „De jól áll rajtam a cicanadrág!” Ugyanis tél volt, és a szoknya alatt cicagatyát viselt. Ha előre elképzeli ezt a helyzetet, úgy érezhette volna, hogy ebben megsemmisül, belehal a szégyenbe. Megélte, és nem halt bele. Ez egy óriási élmény! Rájövünk, hogy van élet a ciki után is.

Miközben valaki bennünk megalázódik és vereséget szenved, aközben mi magunk elkezdünk emelkedni, erősödni, és rájövünk, hogy csak egy részünk az a valaki, aki veszített. Mi magunk a veszteség ellenére győztesé válhatunk, és a vesztes részünket is meghívhatjuk a dobogó legfelső fokára.

Egy idézet *Simoné Weil*től, amely mindennél jobban elmondja, miről is van itt szó. *Kegyelem és nehézkedés*. „Emelkedés és süllyedés. Egy asszony, ki tükrében figyeli magát, sokszor nem érzi annak szégyenét, milyen szűk kis helyre

fokozta le önmagát. Ezt a határtalan lényt, ki mindent birtokol. És hasonlóképpen, bármily magasra is emelkedünk, emelkedésünkkel mintha örökre nem emelkedhetnénk magasabbra, akkorát süllyedünk. Ha viszont énünk kudarcot vall, akkor tudjuk, ez nem mi vagyunk. Egy nagyon szép nő könnyen elhiszi tükörképének, hogy ez ő. A csúnya nő tudja, hogy ez nem ő.”

Erről van tehát szó, amikor azt mondom, a megalázottságban, a vereségben méltóságot nyerhetünk.

18. Áldozatot hozva megszűnők áldozatnak lenni. Ugyanis a mélypontokon nagy erővel átéljük, hogy nemcsak vereséget szenvedtünk, hanem mintha a világ áldozattá tett volna bennünket. Nyomorultak és szerencsétlenek vagyunk. Ha belemegyünk az önsajnálathoz, akkor úgy fogalmazzunk: áldozatok. Az áldozatot pedig sajnáljuk. Tehát sajnáljuk és sajnáltatjuk magunkat. Miközben nemcsak áldozatok lehetünk, hanem áldozatot is hozhatunk. A kettő között határtalan különbség van! Az egyikben bezárom magam, a másikban meg kinyílik a világ. Az, hogy melyik történik meg, végső soron az én kezemben van. Lehetséges, hogy reálisan mondhatnám azt, hogy valamiképpen áldozat vagyok, áldozattá tettem. De ha belemegyek ebbe a zsákutcába, akkor végem van. Ezért azt mondom, hogy bár tekinthetném magam áldozatnak, nem fogom, mert nem éri meg. Főleg egy olyan helyzetben nem, amikor magamat kéne bevetnem valakiért, egy ügyért. A visszaemlékezések szerint a Gulágon

azok haltak meg leghamarabb, akik nem láttak túl azon hogy ők áldozatok, velük szörnyű igazságtalanság történt.

Ugyanezt megfogalmazhatjuk úgy is, hogy előbb-utóbb átéljük ezekben a pillanatokban azt, hogy elveszítem magam. Kicsúszik az életem a kezem közül. Kicsúszom a saját kezem közül. A döntés pillanata pedig az, hogy átadom-e magamat vagy elveszítem magamat. A veszteség adott, azon át kell mennem, csak abban dönthetek, hogy elveszítem vagy odaadom. Ez óriási különbség. Önmagamát átadva kapom vissza magamat, hiszen annak már nincs vesztenivalója, aki önmagát is odaadta. Az áldozatra való hivatkozás a szeretet gyöngesége. Ha szeretlek, akkor nem áldozatot hozok, hanem odaadom magam, önátadásban vagyok. Nehéz, életfordító döntéshelyzetekben a mérleg nyelve azáltal mozdul csak ki, ha magamat is földobom a mérlegre.

Ezért az ember túlzásokra van hívva. Arra hív engem az élet, hogy essek túlzásokba. Amikor tudatosul bennem az, hogy ma találkozunk, de lehet, hogy holnap nem, akkor ez az a pillanat, amikor magamat átadhatom neked, vagy magamról lemondhatok, vagy tehetek egy túlzó gesztust. Egy önmagamról megfeleledkező gesztust. Ha ezt nem teszem meg, akkor az életemből kimarad valami nagyon fontos. Ezt akkor éljük át, amikor valaki, akit szeretünk, meghal. Akkor tudatosul bennünk, hogy sokszor mennyire kicsinyes voltam, milyen szűken mértem magam és a tetteim. Túlságosan meghagytam magam magamnak.

19. Bízom benned, de nem bízom rád magam. Nehéz élethelyzetekben fölfakad bennem annak az igénye és szükségessége, hogy bízzak benned, valakiben. Jézusban nagyon sokan hittek és bíztak, de a Szentírásban olvashatjuk ezt a mondatot is: „Jézus pedig tudta, mi lakik az emberben, ezért nem bízta magát rájuk.” Ezen gondolkodóba estem. Látszólag néha az ember többet tesz, mint az Isten. Mintha az ember bízna Istenben, Isten meg nem bízna az emberben. Arra jöttem rá: nem ugyanazt jelenti bízni valakiben vagy rábízni magunkat valakire. Más az, hogy bízom benned, és más, hogy magamat rád bízom. A nehézkedés pillanataiban átélem azt, hogy bíznom kellene benned - és ugyanebben a pillanatban átélem azt is, hogy az életemet nem bízhatom rád! Az ószövetségi Szentírásban ez úgy fogalmazódik meg: „Átkozott, ki emberben bízik.” Abban az összefüggésben arról van szó, hogy az ember, akinek az életét Istenre kellett volna bízni, e helyett pusztán csak emberekben bízott. A mélypontokon egyszer csak kopogtat valaki, megszólít, és arra hív minket, hogy bízzuk az életünket rá. Ne csak higgyünk benne. Ne csak higgyünk a szavának. Hanem hogy magunkat bízzuk rá. Tehát ezt a kettőt egyszerre érdemes tenni. Mert amikor magamat Őrá bíztam, akkor elkezdhetek bízni benned is. Ezen a ponton szokott nagyon sok ember megakadni. Hogy megpróbál úgy bízni a másikban, hogy közben magát nem bízta rá az Istenre. Akkor merhetek bízni benned, és életemnek bizonyos eseményeit, pillanatait, helyzeteit odaajánlani neked, ha közben magamat Őrá bíz-

tam. Mert mi mindannyian egyszerre vagyunk megbízhatók és megbízhatatlanok. Melyikünk tenné föl a kezét, ha azt kérdezném tőle, benned mindig meg lehet-e bízni? Én biztos nem emelném föl a kezem. Mi magunk tapasztaljuk magunkat olyannak, akiben adott esetben egy döntő pillanatban nem lehetett megbízni. Nem azért, mert nem szerettt volna szilárdak lenni - nagyon is szeretttünk volna! De nem sikerült. Sok embernél ekkor történik meg a törés, amikor bizalomvesztést él át, és azt mondja: nem érdemes senkiben sem hinni.

Ezen pillanatainkban tulajdonképpen az a lépésről lépésre való töprengés, hogy megpróbálom megérteni az igazságot, kudarcba fullad. Ennek a folyamatnak, amin haladtam, egyszer csak vége szakad, és azt élem meg, hogy nincs igazság. És ebben a pillanatban találkozom az igazsággal. Abban a pillanatban, amikor kudarcba fullad az a folyamat, hogy az életemet próbáltam rátenni az igazságra, történik velem valami sokkal több. Belép az életembe az igazság, a legsz mélyesebb módon. Már nem az a fontos, hogy igazam legyen, hanem hogy igaz legyek.

Azt mondja egy cseh filozófus: kétféle tapasztalattal rendelkezhetünk. Az egyik az, amit átélünk és meg tudunk ragadni. „Ez és ez történt.” Ez a tapasztalatainknak a nagyobbik köre, de a kevésbé fontos. A másik kört azok a tapasztalatok alkotják, amelyekben arra jövünk rá, hogy kik vagyunk. Ezeket nem megragadjuk, hanem átéljük.

A töprengéseim, a vívódásaim, a nyüglődéseim, a mély-

pontjaim eredménye ekkor már nem egy igazság, egy fölismerés, egy belátás, hanem a mélypontjaimnak a gyümölcse én vagyok. Ameddig egyszerűen csak rá akarok jönni az igazságra, vagy szeretném, hogy érvényesüljön az igazság, szeretnék megoldani egy problémát, addig pont a lényegről feledkezhetem el. Mert a lényeg az, hogy közben énbőlőlem ki lesz. Hogy kivé válok. A mélypontjaim gyümölcse én vagyok.

20. Érdemes bízni magunkban, de ne higgyünk magunknak. Minél sebzettebbek vagyunk, annál inkább szól az életünk a sebeinkről, mint a valóságról. A sebeink meghatározzák az érzéseinket, gondolatainkat, a közérzetünket, azt, hogy mire figyelünk, mennyire vagyunk érzékenyek, sőt a fizikai állapotunkat is. A sebeink miatt torzultan látjuk egymást, a helyzetünket, az életet. Ezért ne higgyünk magunknak. Ne hallgassunk magunkra, mert gyakran a sebeink talaján és nem a realitásán állunk. Mindeközben bízhatunk magunkban, mert többek vagyunk a sebzett világunknál. Tehát bízunk magunkban, de ne higgyünk magunknak.

Az emberi kultúra és természet ellentétei

A sebzettség háttérében tehát ellentétek, feszültségek, dilemmák, paradoxonok és ellentmondások állhatnak, amelyek keresztül-kasul szövik a személyiségünket, az életünket és a kultúránkat. A sebzett ember életében megfigyelhetjük, hogy bizonyos ellentéteket, feszültségeket, ellentmondásokat, konfliktusokat nem tudott a személyiségében megoldani, kiegyensúlyozni, felülmúlni, élehetővé tenni. Közben azonban ezek az ellentétek és feszültségek nemcsak az egyes emberben vannak jelen, hanem a kultúránkban is. Sőt, ma olyan világban élünk, amely az egyes ember ellentmondásait és feszültségeit még föl is erősíti. A mai társadalom úgy hozza elénk az ellentétekben való élés kényszerét, hogy annak szinte ne is lehessen megfelelni, ezért majdnem mindenki kisebb-nagyobb mértékben szenved és szorong. Például a fiatalság egyoldalú bálványozásával, miközben az ember öregedő lény. Vagy annak bátorításával, hogy a javakból, termékekből szerezzünk minél többet és jobbat, ne elégedjünk meg akármivel, de közben legyünk boldogok és elégedettek az élettal.

Ellentétek szociológiai megközelítése: Léteznek kulturális ellentétpárok, amelyek a mi hagyományos, zsidó-keresztény kultúránk és a mai posztmodern világ között feszülnek. Ezek az ellentétek a legtöbb emberben feloldatlan ellentmondássá váltak. Csak felsorolásszerűen szeretném emléte-

ni őket, részletesen megtaláljátok Hankiss Elemér *Proletár-renezánsz* című művében.

Szeresd felebarátod! - Szeresd önmagad!
 Áldozd fel magad! - Valósítsd meg önmagad!
 Korlátozd a vágyaid! - Éld ki szabadon a vágyaid!
 Légy becsületes! - Légy sikeres!
 Dolgozz keményen! - Élvezd az életet!
 Élj takarékosan! - Fogyassz!
 Becsüld meg, ami van! - Szerezz minél többet!
 Teljesítsd a kötelességed! - Véd meg, érvényesítsd a jogaid!
 Engedelmeskedj! - Légy független!
 Fogadd el a sorsod, a helyed! - Törj ki a sorsodból, hódítsd meg a világot!
 Becsüld meg a hagyományt! - Keresd az újat!
 Törődj másokkal! - Magaddal törődj!
 Az élet szenvedés - Az életet élvezni kell!
 A cél az üdvösség - A boldogság a cél.
 Higgy az örök életben! - Egyszer élünk!
 Bűnös vagy - Ártatlan vagy

Ezektől az ellentétpároktól még az sem tudja teljesen függetleníteni magát, aki egyébként valamilyen profán szubkultúrában nőtt fel, mert a személyiségünknek sok tízezer éves gyökerei vannak. Az utóbbi időben olyan gyorsan változott a kultúra, hogy ahhoz képest a személyiség alakulása (ami egyébként sem gyors folyamat) mindenképpen elmaradt. Tehát hiába azonosulunk gondolkodásunkban a poszt-

modern értékrenddel, a szívünk mélyén még mindig a zsidó-keresztény kultúrában gyökerezünk. Fordítva is láthatjuk: a szociológiai kutatások szerint Magyarországon még mindig hatalmas érték a család és a gyerekek, de hiába mondjuk ezt, vagy gondoljuk így, a gyakorlatban nem csak ennek megfelelően élünk. Ezért a vágyott, akart gyerekek már nem születnek meg.

Az ellenétek szociálpszichológiai megközelítése: Erik H. Erikson pszichoszociális elméletének nagy újdonsága az volt, hogy a személyiségfejlődés egy életen keresztül tart, és minden életszakasz egy-egy ellentmondást hordoz magában. Ez az ellentmondás nemcsak törvényszerű, hanem biztosítja a szükséges hajtóerőt és energiát ahhoz, hogy a következő személyiségfejlődési fázisba tudjunk lépni. Például a magzati kor és életünk első néhány hónapja a bizalom kontra bizalmatlanság időszaka. Látszólag a bizalomnak kellene teljes győzelmet aratnia a bizalmatlanság fölött, azonban Erik H. Erikson azt mondja, ez nem reális, mert mindkettőnek megvan a maga szerepe a személyiség fejlődésében. Ha valaki teljesen legyőzné a bizalmatlanságot, abba nyilvánvalóan belepusztulna, hiszen nem vagyunk mindig megbízhatók - valamennyi bizalmatlanságra szükségünk van az élethez, az életben maradáshoz. Ezért amíg valaki megtalálja az egyensúlyt e kettő között, mindenképpen egy krízisen, egy normatív válságon kell keresztülmennie. Ha valamilyen egyensúly kialakul - de úgy, hogy az

egyik részt nem irtottuk ki a másik javára, hanem kiformálódott, hogyan tudunk velük bánni -, akkor léphetünk fölkelésülten a következő szintre. Az ellentétek tehát nem szűnnek meg, de megtanulunk velük élni, és ezáltal valamilyen felül is múltjuk, túl is jutunk rajtuk. A pszichoszociális fejlődélmélet fázisai:

Csecsemőkor: Bizalom és/vagy bizalmatlanság

Kisgyermekkor: autonómia, önállóság és/vagy kétely és szégyenérzet

Óvodáskor: kezdeményezőkézség és/vagy büntudat

Iskoláskor: alkotókészség, tettekézség és/vagy kisebbrendűségi érzés

Serdülőkor: identitás, önazonosság és/vagy identitászavar, önazonosság elvesztése

Fiatal felnőttkor: intimitás, meghittség és/vagy izolálódás, elzárkózás

Felnőttkor: alkotókészség, generatívitás és/vagy stagnálás, megrögzöttség

Időskor: integritás, egység és/vagy kétségbeesés, reményvesztettség

Ezek tehát olyan feszültségek, amelyek kiiktathatatlanok, sőt segítenek továbbvinni az életet, ha sikerül megfelelően lépésről lépésre jutnunk. Erikson megfogalmazása szerint azért nevezhető pszichoszociális modellnek, mert úgy is leírható, hogy az embernek a személyes szükségletei, vágyai

és törekvései ütköznek egy kulturális, társadalmi, családi igényvel, elvárással, szabállyal vagy törvénnyel. Tehát a személyiségfejlődést nem önmagában, az egyénre szűkítetten vizsgálja, hanem a társadalommal, kultúrával való összefüggésben.

Az ellentétek pszichológiai megközelítése: A sok közül nézzük meg Fritz Riemann modelljét a szorongás alaptípusairól. Tudjátok-e azt, hogy a szorongásnak van néhány alaptípusa, és valamelyikbe mindannyian beletartozunk? Mindegyik alaptípusnak van egy ősdilemmája, egy olyan elmentmondás, amelyet nem tudunk föloldani, legfőljebb megtanulhatunk vele együtt élni.

- A skizoid az önátadástól szorong, mert azt én-elvesztésként és függőségként éli meg. A skizoid attól fél, hogy a kapcsolataiban, az önátadásban önmagát elveszíti. Igen ám, de minél inkább eltépi magát másoktól, hogy önmaga legyen, annál kevésbé tudja megmondani, hogy ki is ő, és miként válhat azzá, aki lehetne. Ezért szüksége van másokra, hogy a velük való kapcsolatában formálódhasson ki, hogy ki is ő

- de ez állandó fenyegetettséget jelent, hogy elveszítheti önmagát. E kettő között őrlődik.

- A depresszív az önmagává válástól szorong, mert azt védtelenségként és elszigeteltségként éli meg. A depresszívnek folyamatosan szüksége van másokra, vágyik a kapcsolatok-

r3/ és azt akarja, hogy szeressék, mert az növeli és fönntartja az életét - de fél, hogy ennek komoly ára van: az, hogy le kell mondania a saját akaratáról, végső soron önmagáról. Ezt nem akarja, de amikor a saját akaratát, önmagát érvényesíti, az a félelem tör rá, hogy a másoknak lehet, hogy ez nem tetszik, ezért nem fogja őt szeretni, ami miatt kiszolgáltatottá és magára hagyottá válik. A kettő között óriásivá válhat a feszültség, ami súlyos esetben depresszióba is torkollhat.

- A kényszeres a változástól szorong, mert azt bizonytalanságként, múlandóságként éli meg. Ősdilemmája: ahhoz, hogy biztonságban legyen, és élhessen, kontrollálnia kell a világot, a környezetét, a kapcsolatait és önmagát. Igen ám, de minél jobban kontrollál mindent, annál kevésbé tudja szabadon azt tenni, amit igazán szeretne. Egy súlyosan kényszeres ember minden idejét azzal tölti, hogy biztonságban legyen, és folyamatosan kontrolláljon mindent. Csak közben semmi ideje nem marad arra, hogy éljen, amiért nekifogott az ellenőrzésnek.

- A hiszteroid a szükségességtől szorong, mert azt véglegességgként, a szabadság hiányaként éli meg. Attól fél, hogy egyszer csak megáll az élet, nem lesz több fejlődés és változás. Meg attól, hogy a realitással szembe kell néznie, mert akkor valamiképpen igazodnia is kellene hozzá. Ezért elkezd a saját belső világában élni, és egyre jobban elszakad a valóságtól. Mi lesz ennek a következménye? Rengeteg po-

font kap az élettől. Ezt azonban nem akarja, ezért próbál reális lenni, de ez megint azt a fenyegetettséget hozza számára, hogy túlságosan igazodnia kell. Ebből menekülni akar, és visszatér a saját belső világába.

Vagyis, ahogy Fritz Riemann megállapítja, mindannyian a személyiségünk mélyén is hordozunk egy ősellentmondást, alapszorongást.

Az ellentétek pszichoanalitikus megközelítése

A szorongásos betegségek konfliktusokkal, terheléssel, követelményekkel kapcsolatban a megoldási lehetőségek hiányában mutatkoznak meg. Elsősorban érzelmi, akarat, de fizikai területre is kifejthetik a hatásukat. Kapcsolati zavarokat okoznak önmagunkkal és környezetünkkel egyaránt. Kialakulásuk folyamata a következő:

1. Trauma; olyan szülői, környezeti magatartás, amellyel a gyerek nem tud mit kezdeni. Bántalmazták, valamiből túl keveset, túl sokat vagy egyoldalúan kap.
2. Elfojtás; a megfelelő gondoskodás, szeretet hiányára adott természetes válasz a düh, az agresszió, amit nem élhet ki, mert azzal veszélyeztetné a számára létfentosságú kapcsolatait. Ezért az indulatait, érzéseit, fájdalmát, esetleg az emlékeit is elfojtja. Továbbra is idealizált képet tart fenn a szüleiről, a velük kapcsolatos haragját és agresszióját tilalmakhoz kapcsolja. Ezt a folyamatot a nevelési befolyások is segítik. Kialakul tehát a gyerek ősdilemmája: magamat vagy a szüleimet veszítsem el?
3. Szorongás; az elfojtás tökéletlenül sikerül, és az indulatok felszínre törnek. Nyugtalanítóvá, fenyegetővé válnak a gyerek számára.

4. Csökkentértékűség, szégyen; a gyerek elutasítottnak éli meg magát, de szülei magatartásáért önmagát okolja. Bizalmatlanná válik önmaga és a saját értékei, értékesége felől. Kisebrendűségi érzéseit a kiszolgáltatottsága, rászorultsága, szüleitől való függősége és a negatív pedagógiai behatások tovább mélyítik.
5. Bűntudat; a szüleivel szembeni jogos indulatai miatt bűntudatot él át, és elkezd magát rossznak tartani. i
6. Önbüntetői készlet; önsorsrontó magatartás alakul ki, hiszen a rossznak, "bűnösnek" bűnhődnie kell. Adler tömören úgy fogalmazott, hogy fut a saját pofonja után.
7. Ismétlés; a sebzettséget kiváltó, fenntartó helyzeteket, magatartásformákat felnőttként újrateremti, környezetéből a már jól ismert szülői reakciókat előhívja.
8. Regresszió; a lezáratlan, feldolgozatlan életesemények világát fenntartja magában és környezetében, ezzel akadályozva magát a fejlődésben.
9. Tünet; az ellentétes erők egy szimbolikus tünetbe sűrűsödnek.
10. Betegségnyereség; a sebzettség vagy betegség révén előnyökhöz is jut, amelyekről nem szívesen mond le, ezzel megnehezítve a gyógyulását, növekedését.

Az önbecsülés

Az önbecsülésben, a tartós meglegedettségben rendkívüli akadályt jelentenek azok az általában magzati, csecsemő-, gyermek- vagy serdülőkorban kialakult és megerősödött sé máink, kiterjedt mintázataink, amelyek lehet, hogy nem is tudatosak, ám annyira belénk ivódtak, hogy még azt is meghatározzák, ahogyan érzünk, gondolkodunk, ahogyan egy helyzetet látunk és értelmezzük, ahogyan visszaemlékezünk az életeseményeinkre, de kihatással vannak a testi érteinkre is. Sok ilyen belső mintázat létezik, amely egy életen át elkísérhet minket, és nagy befolyással bír ránk és a kapcsolatainkra. Ezek a sémák kialakulásukkor kifejeztek valamit abból a világból, amelyben felnőttünk, mára azonban akadályozzák, hogy megfelelő kapcsolatban legyünk magunkkal, másokkal, hogy reálisan mérjünk föl helyzeteket és hatékonyan cselekedjünk.

Témánk kapcsán alapvetően a csökkentértékűség-szegény sémával szeretnék foglalkozni, mert ennek a mintázatnak a belső világa áll legszögesebb ellentétben a megfelelő önbecsüléssel. Rossz közérzettől, szorongásoktól gyötörve sokan sóhajtanak, hogy az önbizalmammal kéne valamit tenni. Aki lélektanilag kissé képzetesebb, azt mondja: az önértékeléssel van baj. Ha pedig valaki nagyon árnyaltan ragadja meg a kérdést, úgy fogalmaz: azt hiszem, az önbecsülésemen kéne javítani.

Hogyan válik bennünk aktívvá a csökkentértékűség és alkalmatlanság világa, és hogyan tesszük ezeket mi magunk aktívvá? Mert válnak is, meg tesszük is, érdekes módon mind a kettő igaz lehet.

1. Fölnagyítás. Képzeljük el, hogy egy olyan ruhadarabot viselek, amely nem áll igazán jól rajtam. A barátom jó szándékkal és kedvesen szóvá teszi, hogy a szabása nem tökéletes, mire a séma aktívvá válik bennem. Ezért a szavait magamra veszem, nem különböztetem meg magamat az öltözetemtől. A megjegyzését rettenetes kritikaként élem meg a személyemre vonatkozóan, ezért sírni kezdek, és pocskul érzem magam. A csökkentértékűség séma kifejtette a hatását bennem, tehát az első lehetséges mód, hogy fölnagyítok valamit.

2. Belelátás. Az is lehetséges, hogy nem is kapok megjegyzést a ruhámra vonatkozóan, hanem belelátom egy helyzet-

he azt, ami ott sincs. Ez a második lehetséges módja a séma aktiválásának.

Történik valami hétköznapi, alapvető, bárkivel előforduló helyzet, aminek túlságosan nagy súlya, jelentősége nincsen. Én azonban ezt a hétköznapi helyzetet nem reálisan tapasztalom és élem meg, nem reálisan látom és értelmezem, hanem a sémának megfelelően. Tehát a folyóson sétálva szembejön velem egy férfi, rám néz, és én úgy vélem, hogy a ruhámat nézte, a pillantása arról árulkodik, hogy nem tetszik neki, és mire elhalad mellettem, már rosszul vagyok.

3. Létrehozás. Lehetséges az is, hogy én hozom létre azokat a helyzeteket, amelyekben a sémám aktívvá válhat, és az ismerős reakciókat megkaphatom, illetve a begyakorolt válaszaimat megélhetem. „Ugye mondtam, hogy így lesz! Tudtam, hogy nem fog tetszeni! Velem mindig ez történik, képtelen vagyok csinos vagy szép lenni.” Ezért egy idő után nem is figyelek magamra, sem a ruházatomra, így ismételve a megszokott helyzeteket.

4. Kiprovokálás. A nő reggel rápillant a tükörcképére, és azt gondolja: de kár volt megnézni magam! Bár ne tettem volna! De ronda vagyok! Ezért megkérdez valakit: „Jól nézek ki?” Igen, mondja az első ember. De az nem elég neki. Ez csak egy ember volt! Mit számít egy ember? Amúgy is: a tükör nem hazudik. Megy a másikhöz, harmadikhoz: „Hogy áll

nekem ez a ruha? Jól áll? Biztos?" Végül van valaki, aki azt mondja, hogy ez a szoknya talán nem annyira előnyös. Mire ő: „Tudtam!” Ugye megmondtam, hogy nem vagyok szép! Tehát addig-addig mesterkedik, míg aztán meg nem kapja, amit várt, amit gondol magáról. Tehát kiprovokálja, miközben valószínű, hogy nem tudatosan teszi.

Tehát a négy mód, ahogyan aktívvá válhatnak a sémáink, a fölnagyítás, a belelátás, a létrehozás és a kiprovokálás. Hogyan tartjuk őket elevenen? Szintén négyféleképpen.

1. A séma logikájával megegyező gondolatokkal. Folyamatosan mondom magamban a monológot. Béna vagyok, rondán nézek ki, nem tetszem senkinek, én sem kérném fel magam táncolni... Minden gondolat a sémáról árulkodik, rólam meg az életről nem szól semmi.

2. A sémához kapcsolódó érzésekkel. Szégyenkezem, megvetlek, dühös vagyok rád. Büntudatom van, szorongok, aggodom, tehetetlennek élem meg magam. Sokféle érzés törhet föl, de a maga módján mindegyik megerősíti a sémát, és illeszkedik a negatív gondolatokhoz.

3. A sémához kapcsolódó cselekvésmóddal. Például engedem, hogy lenézzenek, alulértékeljenek, vagy visszahúzódom, hogy ne bánthassanak, esetleg kritikussá bántóvá, el-lenségessé válok.

4 A sémát megerősítő kommunikációval. Ez külön nagyon fontos elem. A belső párbeszédem is megerősíti a sémát, de a külső kommunikációm még jobban belesodor.

A négy leggyakoribb torzulása a kommunikációnak az, ha az aktívvá vált séma hatására:

- **Támadok**, kritizálok, harcolok, miközben nincs is valódi fenyegetettség.
- **Védekezem**, engesztetek, mindent magamra veszek és önmagamot kárhoztatom.
- **Okoskodom**, magyarázok, értelmezek, ezáltal igyekezve távolságot tartani az érzelmeimtől.
- **Elterelem a témát**, zavarodottságomban viccelődöm, vagyis igyekszem a helyzetből is kilépni.

Tehát a séma fönntartásának a négy módja, gondolkozás, érzések fönntartása, cselekvés, és az ehhez igazodó kommunikáció. Miközben arról, amit megélünk, az a benyomásunk, hogy ez a valóság.

Jöjjön egy történet A rendkívüli Milton Erickson című könyvből, egy olyan valakiről, aki a csökkentértékűség-szégyen belső világával küszködik. Érdekes megnézni, mi történik vele, hogyan lesz jobban és hogyan gyógyul meg.

„Ez a 21 éves lány azzal jött hozzá, hogy szeretne férjhez menni, szeretné, ha otthona és gyerekei lennének, de még egyetlen fiúbarátja sem volt; reménytelennek érzi a helyzetét, és retteg attól, hogy vénlány marad. Azt mondta: »Úgy

látom, az életben alsóbbrendű vagyok. Nem szereztem barátokat, zárkózott és túlságosan otthonülő vagyok ahhoz, hogy legyen egy férjem. Azt gondoltam, el kell mennem egy pszichiáterhez, mielőtt öngyilkos lennék. Három hónapig meg fogom próbálni önnel, és ha a dolgok nem rendeződnek, az lesz a vég.« A nő egyedül élt, a szülei már meghaltak.

A lány titkárnóként dolgozott egy építési vállalatnál, társadalmi élete egyáltalán nem volt. Még soha nem randevűzött. Ugyan egy egészen elfogadható fiatalember az irodából minden alkalommal ugyanakkor jelent meg az ásványvizes automatánál, amikor ő is odament, és a fiú próbálkozott is a kontaktussal, de ő figyelmen kívül hagyta és nem szólt hozzá.

Csinos volt, de nem sikerült vonzóvá tennie magát: elhanyagolt frizura, szerencsétlen öltözködés, a szoknyán egy apró szakadás, kopott, lestrapált cipő. A fő testi hibája szerinte egy rés a felső két metszőfoga között, emiatt beszéd közben takarta a száját. Valójában ez a hézag nem volt nagy és csúnya sem. Összességében az a típus volt, aki már feladta, lefelé halad a lejtőn, egyfolytában a reménytelensége és az öngyilkosság foglalkoztatja, miközben ellenáll mindennek, ami hozzásegíthetné az áhított célhoz: házasság és gyerekek.

Erickson két nagyobb beavatkozással közelítette meg a problémát. Először is azt javasolta a lánynak, hogy mivel már megindult a lejtőn, lehetne még egy utolsó dobása. Ez pedig a bankban tartott pénzére vonatkozna: teljes egészé-

ben költse magára. Menjen el egy adott üzletbe, ahol a képzett eladók tanácsokkal segítik a hölgyeket a ruhavásárlásban, majd egy megadott szépségszalonna, ahol kap egy megfelelő frizurát és a többi. A lány hajlandó volt követni ezt a felvetést, bár semmiben sem reménykedett, de a javaslat, hogy »a vég előtt« még elköltse a pénzét, végül is beleillett az élete lejtmenetébe.

Ezután Erickson adott neki egy feladatot. Otthon, a fürdőszoba magányában kezdje el gyakorolni, hogy vizet vesz a szájába, és az elülső fogai közötti résen át azt kispricceli. Gyakorolja ezt, amíg el nem éri, hogy legalább két méterre eltalál. Erről a nő azt gondolta, rettenetes ostobaság, de éppen az abszurditása arra készítette, hogy lelkiismeretesen gyakoroljon.

Amikor legközelebb a lány eljött (megfelelően kiöltözve egészen vonzó lett és ügyesnek mutatkozott a vízspriccelésben is), Erickson tett egy további javaslatot: amikor a következő hétfőn dolgozni fog, vigyen véghez egy durva tréfát. Amikor az említett fiatalember megjelenik a vízautomatánál, vegyen egy falat vizet a szájába, és körülbelül két méterről célozza meg az úrfit. Majd forduljon meg, és fusson el, de a menekülést kezdje a fiú felé, és csak azután forduljon meg, és kezdjen el szaladni a folyosó hosszában.

A lány először visszautasította ezt a lehetetlen ötletet, aztán mégis némileg szórakoztatónak, bár otrombának találta. Végül úgy döntött, megteszi. Tulajdonképpen illett a »minden mindegy« hangulatához.

Hétfőn az új csinos szerelésben, szép frizurájával ment dolgozni. Odaplántálta magát az automatához, és amikor a fiatalember közeledett, a betanult módon jól lespriccelte. A fiú valami olyat mondott, »Te kis boszorkány!«, amire ő nevetve el akart futni, de a fiú elkapta, és legnagyobb megdöbbenésére szájon csókolta.

Másnap némi félelemmel közelített az automatához - joggal, mert a fiatalember előugrott valahonnan, és lefújta egy vízpisztollyal. Másnap együtt mentek ki löncsre.

Amikor ezt követően a páciens visszatért Ericksonhoz, elmondani, mi történt, kijelentette, hogy fölülvizsgálta a korábbi véleményét, és most azt szeretné, ha a doktor adna róla egy alapos, kritikus jellemzést. Erickson ezt megtette, kiemelte a jó együttműködési készségét és a fejlődőképességét, amit az öltözésben és a hajával elért, és hogy bár ő rendelkezésnek véli a foghézagot, az egy adottság. A nő elment, és néhány hónapon belül egy újságkivágást küldött, amely tudatta házasságát a fiatalemberrel. Egy év múlva újabb levélke érkezett egy kisbaba fényképével."

Aki csökkentértékűnek tartja magát, szorong és szégyenkezik, általában attól is retteg, hogy le fog lepleződni. Ki fog derülni róla, hogy mennyire hozzá nem értő, alkalmatlan, béna, csúnya, ügyetlen, szerencsétlen, valamilyen lényeges szempontból súlyosan tökéletlen. Az önbecsülés hiányától vezérelve és meghatározva, három alapvető magatartásformát követhetünk. Vagy olyan helyzeteket, kapcsolatokat választunk és hozunk létre, amelyek igazolják, megerősítik ki-

sebbrendűségi érzéseinket, gondolatainkat, vagy kerüljük ezeket a személyeket és szituációkat, vagy pedig túlkompenzáljuk őket, esetleg mindhármát gyakoroljuk. A társkapcsolatunkra nézve lehet, hogy:

1. Állandóan olyan partnert választunk, aki valóban leértékel és nem becsül minket, vagy aki tényleg jobb adottságokkal rendelkezik, miközben mi folyamatosan összehasonlítjuk vele magunkat.

2. Kerüljük azokat a helyzeteket és a szoros, érzelmetli kapcsolatokat, amelyekben attól félhetünk, hogy kiderülhet, milyen csökkentértékűek vagyunk. Távolságot tartunk, óvakodunk az intimitástól és az egyensúlyunkat megterhelő helyzetektől.

3. Túlkompenzáljuk a szorongással, aggodalommal, szégyenkezéssel teli belső világunkat, ezért a társunkat leértékeljük, megvetjük, kirekesztjük, kritizáljuk és bántjuk. Igyekszünk valamiféle fölényre, hatalomra szert tenni, hogy ezáltal enyhítsünk a rossz közérzetünkön.

Egyik vasárnap a gyerekeknek a következőt mondtam: „Figyeljete! Most egy különleges lehetőség előtt állunk, ezen a szentmisén tudatosan, előre megfontolt szándékkal, a háta mögött bárkiről mondhattok valami jót!" Látnotok kellett volna a gyerekek arcát! Ők még ilyet nem hallottak! Fondorlatos módon valakinek a háta mögött csak úgy jót mondani? Micsoda ijesztő, ismeretlen dolog ez! De gyako-

roltuk. Ne is nézz rá, csinálj úgy, mintha itt se lenne, csak mondj róla valami pozitívot! Nagyon édes dolgokat mondtak. „Az én barátnőm olyan humoros.” Nagyszerű. Mi a neve? „Panni.” És elismételtük az egész templommal: Panni nagyon humoros! A lángoló arcból persze rögtön lehetett látni, ki Panni - mégsem vagyunk ehhez hozzászokva. Mindenesetre a végén jól belejöttünk. Ment az adok-kapok, csak-hogy most elismerés formájában. Kellő önbecsülés hiányában ugyanis az alá-fölé rendelő, ki a jobb, kinek van igaza logika annyira erős lehet, hogy valakiről jót mondani önmagunk leértékelésével, a labilis önértékelés aláásával fenyeget. Mintha azzal, hogy valakit megdicsérek, magamat leértékelném, lekicsinyelném. Az állandó késztetés az összehasonlításra és az az alapján történő önértékelésre, önbecsülésre a csökkentértékűség hiedelmének ismertetőjegye.

Sok testvérkonfliktusnak, ádáz testvérviszálynak is ez áll a háttérben. Barátságok mennek tönkre. Esetleg ameddig jól megy dolga, addig nagyon segítőkész, hiszen „ő van fölül”. Tehát nemcsak önzetlenségből nagyvonalú és bőkezű, hanem mert így fölényben is érzi magát. Amíg többet keres, sikeresebb és előrébb jutott az életben, képes nagyvonalúnak lenni. Ám abban a pillanatban, hogy valami miatt fordul a kocka, a kapcsolat hűvössé válik, adott esetben nagyon igazságtalan, hideg, bántó lesz a barátaival. A környezet pedig nem érti, hogy mi történt. A másik ember sikerének nagyon nehezen tud örülni. Sokszor kifejezetten ellene irányuló támadásnak tekinti a másik eredményességét, mert

amikor valakiről úgy tűnik, hogy ő lesz most az erősebb, az ügyesebb, az okosabb, a valamiben kiválóbb, az számára fenyegető. Az állandó összehasonlítgatás és rivalizálás a sebzettségnek, az önbecsülés hiányának az egyik jellemző tünete. Ezért esik sokaknak nehezebbre másokat elismerni, megdicsérni, értékelni. Mert úgy élik meg, hogy ők annyival kisebbek, értéktelenebbek, gyöngébbek lettek, minél inkább kifejezték a másik iránti megbecsülésüket.

A sebzett ember külső önbecsülését sokszor az összehasonlítás révén igyekezik erősíteni. Ha bizonytalan magában, és látja, hogy a másik boldogtalan, akkor megnyugszik. Ezért is esik neki olyan jól kritizálni, lejártni, kikezdeni másokat.

Következzék egy újabb részlet A rendkívüli Milton H. Erickson című könyvből! „Amikor Harold felhívott, formálisan nem is egy találkozót kért, hanem akadozva, óvatosan azt kérdezte, vesztegetnék-e rá néhány percet az értékes időmből. Amikor megérkezett, rémesen nézett ki. Borotvátlan volt és mosdatlan; a saját maga által vágott haja a nyakába lógott, a ruhája pedig koszos. Munkásbakancsban járt, fűző helyett spárgával. Az alakja se volt semmi: gacsos lábak, folyton csavargatta az ujjait és furcsán fintorgott. Hirtelen benyúlt a zsebébe, és kihúzott egy csomó összegyűrt dollárbankót. Leejtette az íróasztalomra, és azt mondta: »Mister, ennyit szereztem. Nem adtam oda a nővéremnek, pedig egész éjjel nyagगतott. Többet fogok fizetni, amint szereztem még pénzt.«

Csöndben bámultam rá, miközben folytatta: »Mister, én nem vagyok nagyon okos vagy nagyon jó. Nem is akartam jó lenni, de rossz sem vagyok. Csak egy átkozott idióta vagyok, aki nem akarja rosszul csinálni. Keményen dolgozom - láthassa, a kezeim bizonyítják. Tudok keményen dolgozni, mert ha megállok és leülök, akkor csak sírok és nyomorultul érzem magam, és meg akarom magam ölni, és ez nincs így jól. Így inkább egyfolytában dolgozom, és nem gondolok semmire, nem alszom, nem eszem, és mindenem fáj, és, Mister, már nem bírom!« És sírva fakadt.

A sírás szünetében beszúrtam egy kérdést: »És mit vár tőlem?«

Elzokogta: »Mister, én csak egy idióta vagyok, egy néma idióta. Tudok dolgozni. Nem akarok semmit, csak boldognak lenni az öngyilkolászás helyett. Maga az a fajta doktor, aki a seregben is kiegyenesítette azokat a fickókat, akik megőrültek. Egyenesítsen ki engem is, Mister. Keményen fogok dolgozni, hogy tudjak fizetni. Mister, segítséget kell kapnom.«

Megfordult, rogyant tartással elvándorolt az ajtóig. Miközben téován a kilincsgombra tette a kezét, azt mondtam: »Figyelj ide. Figyelj rám. Te csakugyan egy szerencsétlen idióta vagy. Tudod, hogyan kell dolgozni, és segítséget akarsz. Nem tudsz semmit az orvoslásról. Én tudok. Ül le abba a székbe és hagydál dolgozni.« [...]

A kérdésekre kikerekedett a története. Csak összefoglalva: 23 éves, a nyolcadik gyerek egy 12 gyerekes családban (hét

lány, öt fiú). A szülei írástudatlan bevándorlók voltak, az egész család szegénységben nőtt fel. Haroldnak még az iskolába járáshoz sem volt mindig megfelelő ruhája. A középiskolából kimaradt, hogy támogathassa fiatalabb testvéreit (két évig járt, de bukott). Tizenhét évesen jelentkezett katonának, és két évet leszolgált a gyalogosoknál. A sereg után a húszéves nővérehez és férjéhez költözött Arizonába; utólag jött rá, hogy mind a kettő súlyos alkoholista. Segédmunkás lett, a keresetét megosztotta velük; más családi kapcsolata nem volt. Próbált esti iskolába járni, de megbukott. A létminimumon élt vagy alatta, egy nyomorult egyterű kalyibát bérelt, az ételét maga kotyvasztotta, olcsó húsból és lejárt szavatosságú zöldségekből, lopott árammal működő villanytűzhelyen. Nem rendszeresen az öntözőcsatornában fürdött, hideg időben ruhában aludt. Némi bátorításra azt is kibökte, hogy utálja a nőket, és a fantáziáiban nők helyett valamilyen hozzá hasonló, gyenge képességű fiúbarát szerepel. Tehát homoszexuális volt, és nem is volt igénye ezen változtatni. Alkalmi szexuális kapcsolatai fiatal punkokkal voltak. [...]

O definiálta magát idiótának; és Erickson elfogadja ezt. Jellemzően elfogadja a páciens nézetét: »Az, hogy ebben kezdettől véleménykülönbség van köztünk, az adott pillanatban lényegtelen; a különbség kiemelése nem előnyös itt.« Akármennyire rendkívüli is, ez az »elfogadás« egészen addig fennállt köztük, míg azután a fiú továbbtanulásakor ejtették.

Ennél fontosabb, hogy Erickson a nyitásban rögtön definiálja a helyzetet (ő a gyógyító, a páciensnek pedig követnie kell az utasításokat) - ezzel biztos keretet teremt Haroldnak. »Ne mondjon se többet, se kevesebbet« - akármennyire illuzórikus is egy ilyen biztonság, a páciens számára érvényes. Csak válaszolnia kell: egy szimpla mennyiségi feltételt kell teljesítenie. Később, a kétórás interjú vége felé Erickson megerősítette őt abban, hogy - mivel a terápia közös felelősség-spontán is felhozhat olyan dolgokat, amelyeket még nem érintettek. Erre reagálva Harold kijelentette, hogy mivel osztozik a felelősségben, tudatnia kell Ericksonnal, hogy ő »homokos«. Nem a nőket szereti, hanem a férfiakkal folytatott fellációt. Nem akarta, hogy ez megváltozzon, és erre ígéretet kért. Erickson jellemzően reagál: olyan kompromisszumot ajánl, amely meghagyja a cselekvési szabadságát (minden lépés Harold érdekét szolgálja, »ahogyan fokozatosan megérti azokat«). Nem kell idő előtt megegyezni egy még eldöntetlen, bizonytalan célban, senki se parancsoljon a másinak. Mindketten végezzék a saját munkájukat, teljesen tiszteletben tartva a másik becsületes erőfeszítéseit.

Egyébként Erickson minél konkrétabb célokat keres a páciensnél. Visszatérően érdeklődik ezek iránt. A tudakozódásra arról, hogy mit akar, Harold azt magyarázza, hogy ő gyenge agyú, egy idióta, iskolája sincs, csak a kétkezi munkához ért. Minden össze van keveredve a fejében, és szeretné, ha »kiegyenesítenék«, hogy »boldogan élhessen, mint más idioták«. Erickson nyomatékosan biztosítja őt, hogy

„semmilyen körülmények között nincs másról szó, mint a boldogsághoz való jogáról«, és »el kell fogadnia minden neki járó boldogságot, akár kis rész az vagy nagy«. Ezzel »a személy fel van készítve mind a pozitív, mind a negatív reakciókra, és erősen mozgósítja minden belső erejét«. Harold azal a reménnyel reagál, hogy nem várnak túl sokat tőle, Erickson pedig biztosítja, hogy csak annyit kell tennie, amennyit tud - »átkozottul jobb, ha nem tesz többet, mint amennyit meg tud tenni, mert azzal csak az időt pazarolnánk.«"

A rossz jelentősége kisebb, mint ahogy az ebben a sémában élők gondolják. Kisebb a jelentősége, az ereje, a következménye. Ezért érdemes néha egy-egy helyzetet pontról pontra megnézni: azt hittem, azt gondoltam... és mennyire más történt! Hasznos, ha a tökéletlenségünket el tudjuk fogadni, a realitásérzékünket növelni. A maximalizmust és a perfekcionizmust megpróbálhatjuk elengedni. Rájöhetünk arra, hogy sok mindenben tudunk változtatni. Megtapasztalhatjuk, hogy nem szükséges mindig a rossz dolgokra figyelni, ki lehet törni az egyoldalú látásmódból. Fölírhatjuk a pozitív tulajdonságainkat, eredményeinket egy listára. Érdemes a versengést és az ezzel járó örökös kritizálást és gyalázkodást felfüggeszteni, abbahagyni, és önmagunk megerősítésének más módjait begyakorolni.

Önbecsülés hiányában a segítségkérés, illetve a segítővel való kapcsolat is sebzett, és jellegzetes tüneteket hordoz. Hiába megy el egy önismereti csoportba, lehet, hogy már

egy-két alkalom után elmenekül, mert még az ártalmatlan visszajelzéseket is kritikaként, elutasításként, megvetésként, megszégyenítésként éli meg és értelmezi. Esetleg a „Nekem inkább a négy szemközti beszélgetés való!” felkiáltással jelentkezik egy segítőnél, de annak észrevételeit, magatartását kifogásolja, arról panaszkodva, hogy nem érti őt meg vagy nem elégséges a szakértelme. Esetleg éveken keresztül jár hozzá, ám azt a két-három témát, amiért tulajdonképpen segítséget kért, ki se mondja, mert azokat szégyelli a legjobban. Lehet, hogy a szorongása, szégyenkezése megakadályozza, hogy ki tudjon alakulni a bizalom közte meg a segítő között, mert minden alkalommal feszült figyelemmel nézi, hogy a segítő nem kritizálja-e, nem ítélkezik-e fölötte. A sebzettségeink túlélésre törekednek. Igyekeznek fönntartani magukat. Ezért a legártatlanabb helyzetbe is képesek vagyunk belelátni azt, ami nem a segítőre vagy a helyzetre, hanem ránk jellemző. Esetleg ki is provokáljuk vagy fölnagyítjuk, hogy az általunk már ismert és megszokott világot megteremthessük. Amikor olyan valakivel beszélgetek, aki az önbecsülés hiányával küszködik, miközben figyelek rá, gyakran a következőt hallom: „Tudom, hogy nagyon unalmas, amit mondok!” Nem unalmas. „Tudom, hogy nagyon hosszan mondom!” Hogyan tudnád hosszan mondani, amikor összesen egy órát beszélgetünk? „Jaj, biztos, hogy nagyon zavaros, amit mondok.” Előnyös, mert ha előre kitalált szavakat mondanál, akkor kereshetném a zavart, így megtálcán kapom. A leggyakoribb: amikor elérünk egy érzelmi-

leg fölzaklató emlékgig, megered a könnye. „Jaj, bocsánat! Nem bírom visszatartani. Pedig elhatároztam, hogy nem szabad sírni.” Hogyhogy bocsánat? Most érkezünk el nemcsak gondolati szinten, hanem érzelmi és testi szinten is ahhoz, amiért jöttél! Egyre inkább van értelme, hogy itt vagy, szabad érezni, szabad sírni. Tehát nemegyszer, ha segítséget is kér, a sebzettség a segítő helyzetben is akadályozza, megnehezíti a gyógyulást. Minderre azonban nem lát rá, hanem elmegy a csoportból vagy az egyéni segítő helyzetből is. „Úgy tűnik, nekem ez nem való. Próbáltam ezt is, azt is, mindkettőben csalódtam.”

A csoportban gyakorta előfordul a sebzettség túlkompensálása is. „Én ezt biztos nem így mondtam volna! Ez így rendben volt?” Kötözködik. A legnagyobb babért a csoportvezető hibáinak kiemelésével lehet learatni. „Te, láttad, hogy csinálta? Szerinted ez szakmailag rendben volt? Kimondtuk az érzéseinket, ez fog gyógyítani? Ennél több nincs? Mikor lesz már mélyebb, hatékonyabb?” Ha már az: „Hogy lehet így belesodorni valakit a mélységbe?!” Szóval kötözködik, kritizál. Az erejét arra használja, hogy a pillanatnyi egyensúlyát fönntartsa, miközben a lehetőségeit elszalasztja, mert nem jut el a saját témájáig, illetve azt csak rejtett formában képes kifejezni.

Fontos, hogy megkülönböztessünk egymástól négy fogalmat: az önmagamról alkotott képet, az önértékelést, az önbizalmat és az önbecsülést. Ezeket ugyanis a közbeszédben egymás szinonimájaként használjuk, miközben különböző jelentéssel bírnak. Azt mondjuk: „Negatív az önma-

gamról alkotott képem", „Nincs önbizalmam", „Az önértékelésem gyenge", „Negatív az önbecsülésem". Olyan mintha ugyanazt mondanánk, holott négy különböző tartalomról van szó.

Az önmagamról alkotott kép természetesen sosem egyenlő azzal, aki vagyok, hanem mindazokat a tartalmakat jelzi, amelyekről hajlandó vagyok elfogadni, hogy ez vagyok én. Az önmagamról alkotott képben tehát megjelennek bizonyos vonásaim, mások azonban nem, miközben ezek a vonások többé-kevésbé felelnek meg a realitásnak. Annál egészségesebb lehetek a kapcsolataimban, és annál jobban érezhetem magam a saját bőrömben is, minél inkább hasonlít az önmagamról alkotott kép a realitáshoz, és minél több mindent tartalmaz belőlem. Az önmagamról alkotott képben természetesen pozitív és negatív elemek is szerepelhetnek.

Az önértékelés azt jelenti, hogy reflektálok saját magamra, értékelem, esetleg minősítem magamat, véleményt alkotok magamról, ami szintén lehet pozitív és negatív is. Elsősorban a tetteimre, magatartásomra, tulajdonságaimra, eredményeimre vonatkozik.

Az önbizalom azt mutatja meg, mennyi belső erővel rendelkezem, mennyire bízom magamban. Az önbizalom kapcsolódik az önmagamról alkotott képhez, az önértékelésemhez és az önbecsülésemhez is. Mértéke egyrészt függ az adottságaimtól, helyzetektől, cselekvőképességtől, ezért változó, de az önbecsüléshez is tartozik egy viszonylag állandó része, minősége és előjele.

Az **önbecsülés** az előző háromnál mélyebbről határoz meg. Alapvető viszonyt jelent önmagamhoz. Az önbecsülés érzésekkel, érzelmekkel átszótt önmagamhoz tartozás, kapcsolódás. Önmagam elfogadását, igenlését, a létezésemhez fűződő viszonyomat tükrözi. Tudattalan elemeket is tartalmaz, és jellemző rám. Az önbecsülés a magamhoz fűződő viszonyon keresztül visszatükrözi az élethez, a másik emberhez, a világhoz, a természethez tartozásom minőségét is. Hozzá tartozik az önelfogadás, alkalmasságérzés, belső stabilitás és biztonságérzet, az önmagam iránti tisztelet, az értékességem tudata, az életem értelmességének meggyőződése.

Képzeljük el, hogy egy színésznek csapnivalóan sikerül az egyik föllépése. Amikor hazamegy, és belenéz a tükörbe, fáradtnak, gyöngének, dekoncentrálnak, motiválatlannak látja magát. Ez az önmagáról alkotott kép része. Azt mondja magának, hogy ma elég gyöngé voltál, a képességeid alatt teljesítettél, többet is kihozhattál volna magadból. Mindez szomorúsággal tölti el. Ez jelenti az önértékelését. Az önbizalma valamennyire csökken, hiszen az este teherként nehezedik rá, nehezebb lesz a következő alkalommal a közönség elé állnia. Ám ezek után is gondolhatja magáról azt, hogy értékes, olyan valaki, akinek az élete rendben van, lehet megértő magával és szerethet élni. Ez az önbecsülés. Tehát megjelenhet egy negatív tartalom az énképében, az önértékelésében előkerül egy negatív szál, az önbizalma egy kihívással találja szemben magát, miközben az önbecsülése pozitív marad. Ezt keressük. Minél inkább elérhető az ön-

becsülésem belső forrása, annál inkább megengedhetem magamnak azt, hogy negatív elemek legyenek az énképemben önértékelésemben és önbizalmamban, és azt tudjam mondani, hogy ennek vagy annak az értéke ennyi és ennyi, se nem több, se nem kevesebb. Megengedhetem magamnak a realitással való találkozást, miközben az önmagamhoz fűződő pozitív viszony fönmarad.

Ennek a fordítottja is lehetséges. Képzeljünk el valakit, akinek lenyűgözően pozitív az énképe. Belenéz a tükörbe, és Arnold Schwarzenegger, Bruce Willis meg Sylvester Stallone néz vissza rá egyszerre. Ebből az énképből az összes gyöngeséget számúzték. Önértékelése kirobbanó, önbizalma határtalan. Mi a helyzet az önbecsülésével? Lehet, hogy a béka fenéke alatt van! Sőt, sokaknál az egyoldalúan fölmagasztalt énkép, a hatalmas mellény, az óriási magabiztosság és irreális önbizalom háttérében éppenséggel negatív önbecsülés áll. Ezért aztán, amikor egy könyv szerzője arra buzdít, hogy gondolkozz pozitívan, nézz bele a tükörbe, és mondd azt, hogy a világ legnagyobb embere néz vissza rád, akkor az a kérdés, hogy ez milyen mélységet érint meg bennem. Lehet, hogy az énképemet megváltoztatja, az önértékelésemet átalakítja, bátorítja az önbizalmat - de elér-e az önbecsülésemig? A pozitív önbecsülés ugyanis alapvetően belső forrásból táplálkozik, és munkát igényelhet a kidolgozása. Ha valakinek negatív az önbecsülése, az természetesen nagyon könnyen társulhat negatív énképhez, és akkor dolgoznia kell az énképével is. Tehát beemelhet pozitív tartal-

riakat, amelyeket ki szokott belőle zárni. Dolgozhat az önértékelésével is: értékelheti az élet eseményeit realisabban, nemcsak azt nézve, mit rontott el, hanem azt is, hogy mi mindent csinált jól. Leülhet az íróasztalához, hogy összeírja a pozitív tulajdonságait, mindazt, amit sikerült jól megtennie. Fontos, hogy lássuk ezeket a különbségeket, másként újabb csalódások várnak ránk és értetlenség: már annyira pozitívan gondolkodunk, amennyire csak lehet, és mégsem vagyunk jól. A pozitív gondolkodás és életszemlélet nem arra való, hogy megvédjen minket a realitásoktól vagy az élet természetes nehézségeitől. Az önbecsülés, aminek része a pozitívan látni tudás képessége, hatalmas erőforrás, hogy az élet valóságával merjünk találkozni. Vagyis, hogy szenvedjünk, ha arra van szükség, hogy elsirassunk valakit, valamit, ha annak itt az ideje, és önfeledten tudjunk örülni és boldog emberként élni. Tehát a pozitív életszemlélet például abban segít, hogy merjünk és tudjunk gyászolni, ha egy élethelyzet megkívánja, és nem arra, hogy megkíméljük magunkat valamitől, ami természetes és emberi.

Ha azt kérdezik tőlünk, hogy milyen az önértékelésünk, tulajdonképpen a legtöbb ember kész többé-kevésbé pozitívan értékelni magát. Nem véletlen, hogy a rettenetesen negatív önbecsülésű dolgozó is kritizálja az összes többi kollégáját, hogy egyik sem ért semmihez - bezzeg ő! Tehát a legtöbb embernek nem az önértékelésével van igazán nehézsége, hanem az önbecsülésével. Ezért olyan fontos a különbségtétel.

Az önbecsülésünket külső és belső forrásból is táplálhatjuk, de ha valakinek negatív a belső önbecsülése, az külső forrásból tartósan nem tölthető be. Különben hogyan fordulhatna elő, hogy számtalan hollywoodi sztár éppen a sikerei csúcán lesz alkoholbeteg, drogfüggő vagy öngyilkos? Látnivaló, hogy a külső forrású önbecsülés átfolyik az emberen, kinél lassabban, kinél gyorsabban, míg a belső forrású mindig rendelkezésre áll, és nem apad ki.

Hogyan lehetséges, hogy egy ünnepelt sztár, akinek külső forrású önbecsülése van, de belső nincs, aki görcsösen áhítazza a tapsot és hírnevet, ha megkapja, még rosszabbul lesz? Illogikusnak tűnik, mégsem az. A válasz a negatív énképben és önbecsülésben keresendő. Ugyanis, amikor hazamegy a premierről, azt mondja magának: én vagyok a legnagyobb. De belül úgy érzi, hogy egy kis nyomoronc. Jó, most megtapsoltak - és akkor mi van? Próbálhat azonosulni a mások által róla alkotott pozitív képpel, de amikor valami sikerül, az ellentétben áll azzal, ahogyan magát látja, és ebben a pillanatban egy dilemma elé kerül. Elhihetné, hogy jó, hogy értékes, talán még vágyik is erre, de akkor az egész életét fenekestül fel kéne forgatnia. Mindent másképpen látnia, értelmeznie, értékelnie - ez döbbenetes egyensúlyvesztés volna! Minden ember ragaszkodik az önmagáról kialakított képhez - sokan egy pillanat alatt támadásba lendülnek, ha valaki megpróbálja azt megrengetni, kikezdeni. Iszonyatos erővel védelmezzük ezt a képet, mert a stabilitásunk múlik rajta. Éppen ezért egy negatív énképet is

ugyanazzal az elszántsággal őrzünk, mint egy pozitívot. Így hiába történnek meg velünk azok az áhított dolgok, amikért testünket, lelkünket odaadtuk, nem leszünk tőlük tartósan jól, mert mulékonynak bizonyulnak. Mert ellentétben állnak azzal a képpel, amelyet gyerekkorunk óta hordozunk magunkról. Ha tehát belső önbecsülés hiányában törekszünk a külső forrásból szerzett önbecsülésre, és az ellentétben áll az önmagukról alkotott képpel, az nehezen lesz befogadható, és esetleg még rosszabbul leszünk, mint annak előtte.

Önértékelés és kultúra

Az önértékelés kultúrfüggő is, a kulturális különbségek pedig jól ábrázolják az egyes ember összetettségét, belső világunk lehetséges sokszínűségét. Amit a kultúrák világszínpadán látunk, az minden személyiség belső adottsága is. Más alapozza meg az önértékelését egy japán embernek, mint egy amerikainak. A kutatásokból az derül ki, hogy például Japánban nagyon fontos, hogy valaki megfeleljen a kulturális elvárásoknak, vagyis sért-e másokat, tiszteletlen-e másokkal, tesz-e olyan dolgokat, amelyeket az őt körülvevő világ szégyenletesnek tart vagy sem. Ezzel szemben a nyugati kultúrában, amely sokkal individuálisabb, az önértékelés más alapokon nyugszik. Ha egy individuális kultúrában kérdezzük meg valakit, mi az, ami aláássa az önértékelését, akkor az elsők között lesz az, hogy ha rászorul valakire, ha kiszolgáltatott másoknak. Kérdezzük meg erről egy kínai vagy japán férfit - ő az ellenkezőjét fogja mondani. Számára annál nagyobb szégyen nincs, mint ha nem vesz tekintetbe másokat, és nem járul hozzá a család, a közösség életéhez. Tehát az önértékelés minden kultúrában fontos érték, de akár ellentétes motívumokra is épülhet.

A világ gazdaságilag elmaradottabb területein az autonómia, a függetlenség, az individualitás, az önfejlesztés és -megvalósítás negatív megítélés alá estek, hiszen ha túl nagy a gazdasági függés, akkor a családban a hűség, az engedelmesség, a hagyománytisztelet és a tekintély, a szokások

megtartása és továbbadása válik hatalmas értéké. Ezekben a kultúrákban a gyerekek gazdasági értéke nagyon magas, mert később, amikor a szülők idősek és anyagilag kiszolgáltatottak lesznek, akkor a gyerekeik tartják el őket. A gazdaságilag az egyes ember számára kiszolgáltatottságot hordozó világban érhető, ha nem az egyediségükkel foglalkozó, rendkívüliségüket hangsúlyozó, elsősorban magukra figyelő és magukat kibontakoztató embereket igyekeznek fölnevelni, akiknek a legfőbb gondjuk az, hogy önmagukat kiteljesítsék, hiszen akkor a szülők akár éhen is halhatnának. A nyugati világban a gazdasági kiszolgáltatottság enyhült, az öngondoskodás lehetőségei kitágultak messze a család keretein túlra, így az egyediségre vonatkozó értékek előtérbe kerülhettek, mint például az önkifejezés, karrier, siker, élvezetek, vagy akár a szerelem, a lelkiismeret, a szólás- és vallásszabadság vagy a testi-lelki egészség.

Vajon lehetséges-e az, hogy a családban két, ellentétesnek tűnő értéket hosszú távon egyaránt érvényre juttassunk? Lehetséges-e, hogy a gyerekeinket egyszerre neveljük autonómiára és biztos kötődésre, elköteleződésre; a másik tiszteletére és a saját út, saját érték megbecsülésére? Néhány évtizeddel ezelőtt még sokan azt gondolták, hogy nem, ezért is az individualitás elsőségét hangsúlyozta a nyugati kultúra. Ma azonban már láthatjuk, hogy a kettő együtt is lehetséges, miközben a megvalósítás során ellentmondások, feszültségek támadnak bizonyos értékek között.

A gondolkodásunkon és a szemléletmódunkon szükséges változtatnunk, beleértve azt is, ahogyan fölvetjük a kérdéseket, különben életünk végéig feloldhatatlan konfliktusokban vergődve vagy az egyoldalúság felé menekülünk, vagy rettenetesen boldogtalanok maradunk. Ha azokat az értékeket, amelyekről eddig szó volt, egyaránt érvényre szeretnénk juttatni, mindenképpen konfliktusos helyzetek fognak kialakulni az életünkben, és az lesz az élményünk, hogy labilis az egyensúlyunk. A fölmerülő nehézségek elkerülhetetlenek, hiszen az önbecsülés a személyiség egészére vonatkozik, tehát a benne meglévő ellentétes késztetésekre, tendenciákra, jegyekre is, valamint tartalmazza, visszatükrözi a kapcsolataim minőségét, jellegzetességeit, beleértve a közösségekhez, csoportokhoz, kultúrához, környezethez, természethez fűződő viszonyomat is. Tehát az önbecsülésről is szól!

Ezt azért volt fontos előrebocsátanom, mert ha az önértékelésről beszélünk, akkor bizony ellentétekhez, látszólagos ellentmondásokhoz fogunk érkezni, amelyek az önértékelésünkben egymással szembe állítanak tartalmakat, az önbecsülésünkben azonban ugyanezen adottságok egymás mellett jelennek meg. Tekintsük át tehát az ember önbecsülésének építőköveit, jellegzetességeit Virginia Satir munkássága alapján!

Az önbecsülés alaptípusai

Az önbecsülés felől nézve Maarit Johnson szerint négy típusba vagyunk sorolhatók. Létezik belső és külső önbecsülés. A belső önbecsülés lényege, hogy az a meggyőződés: értékes vagyok, elfogadom magamat, szeretek magammal lenni. Ha nem teljesítek, akkor is értékes vagyok. Ha öregszem, akkor is. Ha egy helyzetben kudarcot vallok, akkor is. Ez a belső önbecsülés. A külső önbecsülés lényege pedig, hogy az ember kívülről várja és kapja önmaga megerősítését. Ismerjék el, dicsérjék meg, öleljék át! Ez alapján négy karaktert különíthetünk el. Az egyik, akinek van belső és külső önbecsülése is. A másik, akinek van belső önbecsülése, de külső nincs. A harmadik, akinek van külső önbecsülése, de belső nincs. A negyedik pedig, akinek se külső, se belső nincs.

1. A szabad cselekvő. Aki rendelkezik külső és belső forrással is az önbecsülésnek, azt szabad cselekvőnek hívhatjuk.

Aki mindkét forrással rendelkezik, jól bírja a stresszhelyzeteket, a kihívásokat, kockázatvállaló, hiszen tudja, hogy ha valami nem sikerül neki, legbelül akkor is rendben van. A kudarc alapjaiban nem rendíti meg, legfeljebb elgondolkodik rajta, tanul belőle, mert ilyenkor van hova nyúlnia, ez pedig a belső önbecsülése. Aktív, kreatív, tud spontán lenni. Mer belefogni új dolgokba, a nehézségeket inkább kihívásnak, lehetőségnek éli meg, amelyek tovább ösztönzik. Ő az

önfeledten, szabadon cselekvő, aki képes elköteleződni, reális célokat kitűzni. Nem szorong, nem aggódik, nem fél túl sokat, csak amennyi természetesen az élethez tartozik. Ezért valóban kap pozitív visszajelzéseket, és ezek tovább építik az önbecsülését. Az ilyen ember tudja élvezni az életet anélkül is, hogy bármit tenne, de közben érzi a belső készletét, hogy valami hasznosat tegyen. Ismeri a határait, mások sikerei, eredményei nem veszélyeztetik az önbecsülését, mert elsősorban önmagával verseng. Mi lehet az árnyéka, gyöngéje? Miután nincs függőségben a környezetétől, hajlamos lehet arra, hogy túlságosan saját magára figyeljen. Adott esetben a kapcsolatai elmélyítésének rovására, a meghittség rovására teljesítsen. Hiszen pörög, megy az élete, kívül-belül meg tudja őrizni a pozitív jóllétet. Ezért esetleg elhanyagolja, elveszíti a fontos emberi kapcsolatait. Miután a kudarcok nem teszik tönkre, de a pozitív visszajelzések tovább inspirálják, elfelejt leülni és örülni az életnek.

2. Kényszerteljesítő. A második csoportba azok tartoznak, akiknek van külső önbecsülésük, de nincs belső. Ők a kényszerteljesítők. Úgy érzik, muszáj eredményesnek lenniük, hiszen égető szükségük van elismerésre, sikerekre, támogatásra, bátorításra, mert attól növekszik az önbecsülésük. Másként nem. Ezért teljesítenek, de közben feszültek, szoronganak, hiszen valamit le kell tenniük az asztalra, különben az önbecsülésük megrendül. Amikor negatív visszajelzéseket kapnak, nagyon könnyen elveszítik a kedvüket,

lelombozódnak. A kényszerteljesítő tud sok jót tenni másokért vagy a világot, hiszen hajtja őt a siker, az elismerés vágya, különben kiapad az önbecsülése. Ezért meg nem áll, csinálja, csinálja, csinálja - és végül lehet, hogy belebetegszik, belepusztul. Görcsössé válhat és érzékeny lehet, a stresszre adott válaszai lehetnek eltúlzottak. Esetleg válhat bántóvá, fenyegetésnek élhet meg semleges helyzeteket, hiszen a kudarc lehetősége szorongást, feszültséget kelt benne. Ezért védekezik, kritizál, támad, verseng, élethalálharcot folytat. Amikor pedig eléri a vágyott teljesítményeket, azoktól csak ideig-óráig van jól. Már csak azért is, mert az önbecsülésével éppen ellentétes, hogy azt gondolja magáról: ő jó. Miközben epekedik a külső megerősítés után, amikor az megérkezik, nem biztos, hogy képes magára vonatkoztatni, és hosszú távon azonosulni vele. Amennyiben képes, válhat nagyképűvé, beképzeltté, kritikátlanul azonosulva az őérte rajongók vagy őt dicsérők róla alkotott képével. Ez a probléma a társkapcsolataiban is megjelenhet, hiszen aki az önbecsülés külső forrásaira kényszerül, annak mondhatja a társa ki-
fulladásig, hogy szép vagy - egy ideig elhiszi, aztán már nem. Egy ideig élteti, aztán már nem. Sokszor csak addig van jól az önbecsülés szempontjából, ameddig egy negatív dolog nem történik, és abban a pillanatban kiürül, és kezdeti újra feltölteni magát. Pozitívuma az, hogy valódi teljesítményeket is képes fölmutatni. Javára lehet a világnak. O nincs jól, de sok jót tesz. Ha még igazán becsületes, erkölcsös is, akkor lehet, hogy még rosszabbul van. Hiszen akkor

nem engedi meg magának, hogy bántson másokat, hogy **túl**-kompenzációval védje magát.

3. Az életélvező. A harmadik lehetőség, hogy valakinek **van** belső önbecsülése, de nincs külső. Ő az életélvező. **Két dol-**got tud remekül csinálni: szemlélődni és élvezni az **életet**. Gyönyörködik, és nem utasítja el a gyönyöröket. **Ezért a fel-**adatok, kihívások nem inspirálják őt - viszont a kudarc **vagy** a negatív kritika sem ér el hozzá. Az élet számára **értékes**, van ideje élni, miközben ehhez semmit sem kell **hozzátenni**. Az életélvezők belső önbecsüléssel rendelkeznek: **lehet-**nek családszeretőek, sok barátal, társasággal, **gondoskod-**nak másokról, szívesen hívnak vendégeket. Biztosan **van** olyan ismerősötök, akinek van vidéken nyaralója, és **nyáron** elindul a népvándorlás, mert hozzá lehet menni. „Jaj, **de jó**, hogy itt vagytok, sütyögetünk egy kicsit!” Meghív **másokat**, hogy élvezzék együtt az életet. Tényleg jól van - **viszont a** képességei alatt él. Az árnyékban itt azt találjuk, hogy **sok** minden nem születik meg általa, ami megszülethetne, **író-**asztalban marad a tehetsége. Akkor sem cselekszik, **amikor** szükség volna rá. Amit hozzátehetne akár mások jóllétéhez, azt nem teszi hozzá, hiszen minden jól van úgy, ahogy **van**.

4. A nélkülözők. A negyedik csoportba azok tartoznak, akiknek se belső, se külső forrású önbecsülésük nincs. **Ok a** nélkülözők, akik sokféle szempontból betöltetlenek. Hiányokat szenvednek és sebezhetőek. Passzívok és kiszolgáltá-

tottak. Alapvetően kudarckerülők, hiszen azt gondolják, hogy alkalmatlanok, bénák, ügyetlenek, szoronganak a teljesítéstől, ezért inkább bele se kezdenek. Szinte egyetlen kapacitódója van az olyan valakinek, aki a külső és belső önbecsülés hiányával él: hogy valaki egy kicsit szeresse őt. O a kapcsolatból próbál valahogy életerőhöz jutni, megszeretni, bepótolni mindazt, amit akár magzati, csecsemő- és gyermekkorban nem kapott meg. Ám miközben erős belső készletet érez arra, hogy szeresse valaki, tulajdonképpen fél is a kapcsolatban és a kapcsolatoktól. Alapvető szorongása abból fakad, hogy ami a megerősödés helye a számára, az egyben fenyegető is. Mert ha ott nem kapja meg, amire vágyik, akkor mi lesz vele? És miután nincs belső önbecsülése, akármit is kap kívülről, az elfolyik, felszívódik. Sokat segíthet magán, ha elég nyitott, és a felkínált segítséget, bátorítást elfogadja.

Jöjjön egy történet, egy külső önbecsülésű nőről Milton Erickson munkásságából:

„Bár egy újdonsült kapcsolatban inkább az erekció elérésevel lehet probléma, az emberi találékonyság azt is gonddá alakíthatja, ha a férfi könnyen produkál merevedést. Egy feleség elégedetlensége öltött ilyen formát a következő esetben:

„Egy asszony rendkívül elégedetlen volt a férjével. Egy éve házasodtak. Azt magyarázta nekem, hogy az estével niég nincs semmi baj, de mihelyt bekerülnek a hálószobába, rögtön összekapnak. »Abban a másodpercben, hogy belé-

pünk, a férjemnek már merevedése van. Mindegy, hogy lassan vetkőzöm vagy gyorsan, már akarja. Ugyanez van minden reggel is, kivétel nélkül. Ez annyira földühít, hogy azon kapom magam, állandóan veszekszem vele.« Megkérdeztem, hogy tulajdonképpen mit akar? Azt felelte: »Ha legalább egyszer, csak egyszer úgy kerülne az ágyba, hogy ne lenne ennyire automatikusan merevedése. Ha csak egyszer is hagyná, hogy érezzem a női hatalmat.«

Ez ésszerű kérésnek tűnt - minden nőnek joga van ahhoz, hogy legyen szerepe a férfi vágyának felkeltésében és irányításában. Elégedetlenné teheti, ha a vágyhoz nem kell, hogy legalább ránézzenek, ha nem szükséges az ő ösztönzése. Tehát elővettem a férjet, és elmagyaráztam neki, milyen rendkívül fontos ez a nőknek. Ezt a beszélgetést titokban kellett tartania. Azon az estén háromszor maszturbált, és a hálószobába kerülve igazán petyhüdt volt a pénisze. Az aszszonynak ragyogó alkalmá lett arra, hogy kedvesen törleszkedjen, miközben a férfi azon töprengett, lesz-e egyáltalán merevedése. A feleség igazán kipróbálhatta a női hatalmát, azon az estén csak tőle függött, mi történik. Néhány hónappal később, amikor a városukba látogattam, meghívtak vacsorára, és megtapasztalhattam, hogy a társaságban is mennyire fontos neki ez a »női hatalom«.

Mennyire más lenne ez a történet, ha a nőnek lett volna belső önbecsülése is!

A belső önbecsülés jellemzői

Nézzük meg, melyek a magas belső önbecsülés jellemzői!

1. Képes vagyok tartós, szoros, érzelmileg közeli, meghitt kapcsolatokban lenni. A saját egyensúlyvesztésem nem fenyegeti a kapcsolatot, mert képes vagyok azt a magam feladataként tudatosítani, és nem alkotom meg belőle a társam, a kapcsolat vagy az élet kritikáját.

2. Szabadon megélhetem és kifejezhetem az érzéseimet és érzelmeimet, miközben tekintettel vagyok a társamra és a kapcsolatra is. Ezért a belső szabadságom arra is kiterjed, hogy olyan formákat, módokat találjak, amelyek nem fenyegetőek és nem veszélyeztetik a környezetemet.

3. Az élet pozitív szemlélete. A belső önbecsülés természetes velejárója, hogy önmagam elfogadásának, tiszteletének, megbecsülésének szemlélete kiterjed a többiekre, a világra és az életre is.

4. Igényeim, szükségleteim elfogadása - amihez az is hozzátartozik, hogy nem érezzük kötelezőnek, kényszernek, hogy minden kérést teljesítsünk. Szabad meggondolnunk, hogy egy kérésre igent mondunk vagy nemet. Szabadok vagyunk arra, hogy azt mondjuk: sajnálom, ez most nem fér bele. Milyen megterhelő, amikor valaki nem tud nemet mon-

dani! Mindenki rajong érte, díszpolgár, tiszteletbeli elnök, csakhogy az időt, az energiát otthonról, a feleségével való kapcsolatától, a családjától vonta el. Holott azt mondhatná, hogy ne haragudj, a feleségemnek megígértem, hogy a kerítést fogom lefesteni, ezért nem érek rá. Ez nagy férfiúi erény. Tehát szabad nemet mondani. Szabad nem magyarázkodni, nem érvelni. És a legszebb: amikor a szükségleteink előkerülnek, szabad nem logikusnak is lenni. „Jólesne, tedd meg a kedvemért!” Ez kimondható, kifejezhető. Nem szükséges, hogy logikus legyen, még csak az értelmét sem kell látnunk. Betöltöttél már olyan vágyat, amit megmosolyogtatónak tartottál? Költöttél már „felesleges” dologra? Töltöttél már el időt haszontalanul? Megnyugodtam...

Nemrég meghívtak egy külföldi előadásra, és hotelben szálltam meg. A recepció hölgy megkérdezte: milyen legyen a szoba, zuhanyzós vagy kádas? Már a kérdés is jól esett! Választhatok is! Elgondoltam, hogy ha este hazaérek, mi fog nekem jólesni.

5. Egészséges önérvényesítés. Jogom van a nyugalomhoz és a pihenéshez. Szabad néha semmit sem csinálnom. **Nézni**, ahogy a rügyek fakadnak. Tudsz-e elég nyugodt és szabad lenni mások társaságában? A belső önbecsülésnek ez **fontos** ismérve. Hogy nem érzel késztetést, hogy produkáld magad, folyton beszélj, középpontban legyél, teljesíts és megfelelj - de el sem kell bújni, nem kell szoronganod, szabadon, **nyugodtan** lehetsz mások között. Ez egész kevésnek tűnik, **még-**

is milyen fölszabadító, megnyugtató. Tehát szabad lennem, szabad itt és most így lennem, ahogy vagyok. Szabad kérnem, kérdezni. Szabad cselekedni, szabad megvédenem magamat.

6. Ismerem és elfogadom a saját korlátaimat. Tudok a saját hiányosságaimról, gyöngeségeimről, egyoldalúságaimról, de ezek az önbecsülésemet nem veszélyeztetik, nem kérdőjelezik meg. A korlátaimhoz az is hozzátartozik, hogy így, tökéletlenül is szabad lennem. Igent tudok mondani a saját életemre. Szabad cselekedni önmagamért. Miután sok, súlyos lelki betegséggel élő emberrel beszélgettem már, egyre jobban megtanultam becsülni azt, hogy mindenki rendelkezik egy nagyon finom, életet igenlő belső érzékkel, amellyel megtanult élni, életben maradni, egyensúlyt találni, önmagát szervezni. Ezeket a megnyilvánulásokat sokan pótcselekvéseknek látják, nevezik, pedig nem azok. Inkább meg kellene becsülnünk azt, amire nehéz helyzetekben képesek voltunk, vagyunk. Ám ha alacsony az önbecsülésünk, éppen hogy nevétségnek érezhetjük magunkat miattuk.

Amikor kezdtem tudatosan is fölvenni a kapcsolatot a bennem élő sebzett, elhanyagolt gyerkőccel, először is vásároltam magamnak két nagyon puha, finom párnát. Az egyik a fejem alatt van, a másik az arcomat simogatja. Nemrég vettem egy meleg, puha paplant is, mesésen alszom alatta. Aztán készíttettem magamnak matracot. 8 centi kókuszrost és összesen 2 centi szivacs - érzékeny a derekam, és a kemény

matrac az igazán kényelmes számomra. Így alszom. A két-dugós fürdésről már ne is beszéljünk. Magas vagyok, a kádakat nem az én méretemre tervezték. Van egy pici fürdőszobám, benne egy épphogy elférő káddal. Igen ám, de ha én benne vagyok, hogyan fér el a víz? Szerencsére két lyuk van a kádon. (Jó, van egy harmadik is, az a nagy, ahol beszállsz, de én azt inkább nyílásnak tekintem.) Föltaláltam tehát a két-dugós fürdést. Az egyik dugót le, a másikat a túlfolyóba! Máris van elég víz.

Mit szerettem volna ezzel érzékeltetni? Szabad önmagunkért cselekedni! Egy sebzett, alacsony önbecsülésű embernek azonban sok minden, amit megtehetne magáért, eszébe sem jut. Ha mégis, akkor azt mondja, ugyan, nevetséges, gyerekes - pedig ezek nagyszerű dolgok! Olyan sokféle cselekvési lehetőségünk van, érdemes nem lebecsülni, minősíteni, kicikizni ezeket!

Az önszabályozásnak, belső egyensúlytartásnak számtalan egyszerű, magunk számára sem tudatos lehetőségével, módjával élünk, élhetünk. Óbudán, az egyik idősök otthonában él egy néni, akihez rendszeresen jártam. Ötven plüssmacskája van. Élőt már nem tart, de úgy alszik, hogy akármerre fordul, mindenhol talál egy plüsscicát. Fekhetne egy rideg, lomtalanításból megmentett, molyrágta falvédő alatt is, ezzel szemben rápillant a macskákra, és jó kedve lesz tőlük.

Az egyik legtermészetesebb önstabilizáló cselekvésünk, ha szorongunk, hogy hintáztatjuk, más kifejezéssel: ringat-

juk magunkat. Akinek bevett szokása önmaga ringatása, valószínűleg oka van rá: ezzel is hozzájárul az egyensúlya fenntartásához

Szabad hibáznom. Szabad tévednem. Főleg akkor lehet nagyon fölszabadító ennek a tudata, ha valaki igyekszik. A trehánység, a nemtörődömség és az igénytelenség ugyanis nem azonos a tévedéssel. Szabad tökéletlennek lennem.

Szabad magam meggondolnom. 21 évesek voltunk, elterveztük, hogy hárman kiveszünk egy kétszobás albérletet. Már mindent lebeszélünk, minden készen állt, csak a szerződést nem írtuk még alá, amikor a barátom azt mondta: „Feri, rájöttem, hogy mégsem.” Emlékszem, milyen dühös voltam rá, hogy az utolsó pillanatban meggondolta magát. Mostanában tanultam meg őt ezért becsülni.

Szabad valamihez nem értenem. Olyan jólesik elmenni az autószerelőhöz, és azt mondani: fogalmam sincs, mi hogyan működik, de vezetni nagyon szeretem. Ennek okán szabad kérdeznem - ha egyszer nem értek hozzá! Sokan, hogy a belső bizonytalanságukat palástolják, akkor sem kérdeznek, ha szükségük volna rá. Inkább szoronganak, hogy ki ne derüljön, és baj ne legyen belőle.

Szabad valamit nem tudnom. Volt egy nagyszerű tanárunk. Előbb elmondott valamit, aminek a felét sem értettem, a másik rész felét elfelejtettem, és a negyedből próbáltam összerakni, hogy miről is van szó. Az előadás után azonban azt mondta: Nem kell még tudni! Próbáljuk ki! Kezdjük el gyakorolni! Ez volt a szavajárása. Megtanított valamit - de

Pál Ferenc

most még nem kell érteni hozzá, nem kell még tudni! Ezzel kedvet adott nekünk ahhoz, hogy csináljuk. Azt mondta-majd fél év múlva elég, ha tudják! És mire tudni kellett, már tudta mindenki. Mert addig gyakoroltuk, hogy végül már tudtuk is, értettük is.

Szabad válságba kerülnöm. A krízis normális és természetes. Mikor meghallom azt a mondatot, hogy azért jutottál válságba, mert gyöngye a hited, égnek mered az összes szőrszálam. A hit nem kiemel az emberségből, hanem bátorít, hogy benne legyünk.

Mindezek okán is szabad segítséget kérnem. A segítségkérés a magas belső önbecsülésű embert nem gyöngíti és nem is érzi magára nézve fenyegetőnek.

Tehát a korlátainkat ismerhetjük és elfogadhatjuk az önbecsülésünk sérelme nélkül.

A külső önbecsülés jellemzői:

1. Képes vagyok reális, a képességeimnek megfelelő célokat kitűzni. Csíkszentmihályi Mihály kutatásai óta egyértelműen tudjuk, hogy az önbecsüléshez az is hozzátartozik, hogy olyan célokat tűzünk ki magunk elé, amelyek eléréséhez a részünkről valódi erőfeszítésre van szükség. Nem adják könnyen, nem adják ingyen, sőt, a bukásnak a lehetősége is benne van. Éppen akkor tudunk önfeláldozóan boldogok lenni, ha olyan tevékenységek vannak az életünkben, amelyek összpontosítást, odafigyelést, önátadást igényelnek. Ezért aztán koncentrálnunk kell, beleadni magunkat, lelkesedni, mert ha nem így teszünk, akár kudarcot is szenvedhetünk. Ezért, akinek van külső önbecsülése, az olyan célokat tűz ki maga elé, amelyek se alul, se fölül nem múlják a reális teljesítőképességét. A túl alacsonyra tett célok a fejlődés megrekedéséhez és unalomhoz, a túl magasra tett elvárások pedig kudarchoz vezetnek.

2. Igényes vagyok önmagammal és másokkal szemben. Elias Schwartz cipész. Alacsony, kövérekés, kopasz, nőtlen zsidó. - Régi vágású foltozóvarga vagyok - mondogatja -, se több, se kevesebb. Én viszont biztosan tudom, hogy a Haiho láma 145. reinkarnációja. A Haiho láma 1937-ben halt meg, és a Sa-skya kolostor szerzetesei negyven éven át hiába keresték reinkarnációját. Tavaly nyáron hozta a történetet a New York Times. A cikk szerint onnan lehet megis-

merni a lámát, hogy jártában titokzatosan bölcs dolgokat beszél és művel, és hogy Isten akaratát teljesíti anélkül, hogy tudná, miért. Az égi váltópályaudvar hihetetlen tévedése folytán a Haiho láma Elias Schwartz személyében született újjá. Akkor kezdtem gyanakodni, amikor öreg Bass papucs-cipőmet vittem hozzá megjavíttatni. Elias Schwartz figyelmesen szemügyre vette a lábbeliket. Hangjába bánat vegyült, amikor kijelentette, hogy javításra már nem érdemesek. Elfogadtam a kedvezőtlen ítéletet. Aztán fogta a cipőket, és eltűnt az üzlet hátsó traktusában. Meglepetten várakoztam. Egy barna papírzacskóba csomagolva hozta vissza, gondoltam azért, hogy haza tudjam vinni. Amikor otthon este kinyitottam a zacskót, két ajándékot és egy cédulát találtam benne. A cipőkben egy-egy papírba csomagolt csokoládés keksz volt, a cédulán pedig ez állt: „Ha nem is érdemes megcsinálni valamit, azért érdemes jól nem megcsinálni.” Elias Schwartz.

A Haiho láma újra támad. A szerzetesek pedig kereshetnek tovább. Én ugyanis sohasem fogom elárulni, amit tudok. Minden egyes lámára szükségünk van. (Róbert Fulghum: Már az óvodában megtanultam mindent, amit tudni érdemes.)

3. **Képes vagyok a legjobbat kihozni magamból.** Meg tudom tenni, amire tényleg képes vagyok. A klasszis sportolók egyik legnagyobb erénye. Sérülten is megveri az ellenfelét. Gyöngébb autóval is előrébb végez.

4. **Képes vagyok felelősséget vállalni.** Elemi élményem, hogy amikor elhangzik az a kérdés, hogy ki vállalja, akkor az emberek nem tülekednek a lehetőségért. A XX. század egyik polgárjogi aktivistája mondta, hogy nem vagy felelős azért, hogy a földre kerülsz, de felelős vagy azért, hogy fölállj.

5. **Rendelkezem kompetenciatudattal.** Alkalmas vagyok az életre. Egy hírműsorban hallottam, hogy néhány évvel ezelőtt Franciaországban bűnelkövetők túsul ejtettek egy óvodáscsoportot és az óvónőjüket. Két nap múlva tudták őket kiszabadítani, az óvónő pedig, aki mindössze egy éve volt a szakmájában, állami kitüntetést kapott, mert végig a helyzet magaslatán volt: a kétnapos túszejtési dráma közben folyamatosan játszott a gyerekekkel.

7. **Képes vagyok teljesíteni.** Az elismerés, dicséret megerősít, örömet okoz és további ösztönzést jelent.

8. **Képes vagyok és akarok is befolyást gyakorolni, hatni az életemre, a környezetemre.** Kigyógyulhatok a tanult tehetetlenségemből.

Egy kutatásban azt vizsgálták, hogy a pozitív életesemények milyen egészségügyi változásokat hoznak létre az emberben. Tudjátok, mi derült ki? Ahol van belső önbecsülés, ott egy nagy teljesítmény, egy siker vagy akár csak egy jó háztartási beszélgetés is erősíti az immunrendszert, pozitívan

hat a fizikai egészségre. Ahol nincsen belső önbecsülés, a siker stresszfaktor, amely hosszabb távon az egészség ellenében is hathat. Ha valakinek nincs belső önbecsülése, és eléri azt, amit akar, lehet, hogy egyre betegebb lesz. Tehát megtörténhet, hogy az önbecsülés hiányában vágyott dolgok, értékek túl nagy stresszt jelentenek, veszélyeztetve a stabilitásunkat, és egyensúlyunkat kikezdi a siker, az eredmény, a győzelem vagy a hírnév.

Egy másik kutatásból az derült ki, hogy az önbecsülés, adott esetben az önértékelés lehet irreálisan pozitív is. A reálistól pozitív irányba eltérő önértékelés vagy önbecsülés, még ha nem is illeszkedik éppen a helyzethez, megfelelőbb lehet annak kezeléséhez, mint a negatív. Tehát, ha valamilyen irányba érdemes eltolódnunk, akkor az a pozitív irány. De ebbe az irányba is csak egy picit, mert ha túlhaladunk egy mértéket, akkor már realitásvesztéssel számolhatunk. A pozitív önértékelés felé való elhajlás, még ha nem is teljesen reális a helyzetre vonatkozóan, a megoldás szempontjából lehet előremutató, hatékony, vagyis megfelelő. Alkalmasabb, mint a negatív. Mert ez a pozitív elmozdulás segíthet az első lépések megtételében, a cselekvőképesség fönntartásában.

Az, hogy mit tekintek az önbecsülésem külső forrásának, nagyon személyfüggő. Az önbecsülésemet ugyanis elsősorban az érinti, amit én fontosnak tartok ebből a szempontból. Tehát például a külső hibái és az erre vonatkozó kritikák az önbecsülésemben nem különösebben szólnak bele, az már

annál inkább problémát okozna, ha a vasárnapi szentmisén gyöngé beszédek tartanék, és erre kapnék negatív visszajelzéseket. Ebédek egy nyilvános helyen, és valaki már messziről kiabál, aztán leül az asztalomhoz: „Feri atya! Annyira köszönöm, ott voltunk a lelki gyakorlaton, amit nagyböjten tartottál - hogy az milyen nagyszerű volt! Képzeld, a feleségem egy hétig jól volt tőle!” Na, ez az! Értitek? Egy hétig...

Önbecsülés és társkapcsolat

Amikor valakinek nincs belső önbecsülése, az komoly terhet ró a kapcsolataira is, hiszen ha a társa egy kicsit elfárad, egy kicsit szomorú vagy éppen dühös, akkor azt ő rögtön magára veszi, és úgy értelmezi, hogy vele van valami baj. Már nem vagyok szép, nem vagyok szerethető, nem vagyok jó - most kiderült! Eddig tartott! A társa így sohasem lehet gyenge, nem pihenhet egy picit, mert akkor hova lesz az érzelmi melléállás, a tártámogatás...? A belső önbecsülést nélkülöző ember a társa fáradtságát, mélypontjait is önmagára vonatkoztatja. A kapcsolat természetes nehézségeit is magára veszi, és úgy gondolja, annak is ő az oka. Sőt, a külső környezet változásaiért, válságaiért is magát teheti felelősé. Így folyamatosan instabil a belső egyensúlya, ezért megpróbál kapaszkodni, amivel persze a környezetét még jobban megterheli. Amikor pedig természetes módon visszautasításokat kap, ezek is a sémáját erősítik.

Akinél nincs belső forrása az önbecsülésnek, nagyon könnyen egyensúlyvesztett állapotba kerül, ezért számára a kapcsolat élet-halál kérdés, mert abból kap megerősítést, bátorítást - de közben fenyegető is, mert ezek elmaradása bizonytalanná teszi. Ha azonban megkapja a pozitív önbecsüléshez szükséges muníciót, abból nem tud eléggé felöltődni. A belső önbecsülés a kockázatvállalásra is alkalmasabbá tesz, ami a kapcsolatok szempontjából nagyon fontos, hiszen aki annyira szorong attól, hogy elutasítják, az nem is mer

kezdeményezni. Akiben nincs belső önbecsülés, abban egy elutasítás fájdalma hihetetlenül mélyre tud hatolni. A kutatások megerősítik, hogy a fiatal férfiak ma sokkal jobban szoronganak az elutasítástól, sőt magától a kapcsolattól és a másiktól is, mint régebben. A nők ezért hiába várják, hogy majd a férfi kezdeményez. Ha pedig ők teszik meg az első lépést, az a férfiak gyöngé önbecsülését tovább rontja.

Naivitás azt gondolni, hogy ha intimitásra vágyom, akkor egyszerűen csak találnom kell valakit, akivel természetesen meghitt, bensőséges viszonyban tudok majd lenni, és az élet egy csapásra csodaszéppé válik. Hogyan is volna lehetséges valakivel tartósan meghitt kapcsolatban lenni anélkül, hogy magammal meghitt kapcsolatban tudnék lenni? Előbb-utóbb a másikkal való bensőséges kapcsolatnak akadályává válik az önmagammal való meghitt kapcsolat töredékessége. A belső hiányaim, sebzettségeim meg fognak jelenni a kapcsolatban is. Nehéz tartósan, boldogan együtt lenni valakivel, miközben a magammal való együttlét nem okoz örömet, nem jelent biztonságot, nem hoz jó érzéseket és nem tölt el elégedettséggel.

Az önbecsülés hiánya megterheli a kapcsolatainkat, megnehezíti az élettel való megküzdésünket, konfliktuskezelésünket. Egy nő, aki eleve nem látja magát szépnek és szerethetőnek, nem szereti a testét, és ezzel együtt problémásán éli meg a szexualitását is, ha megszületik a gyereke, az intiitászükségletét a baba felé viheti. Hiszen kevésbé tűnik fárasztónak, mint egy férfival bajlódni, miközben van simo-

Pál Ferenc

gatás, érintés, kapcsolat és sok-sok oxitocin. A baba mindig kéznél van. Amikor a nő lopva, magáról is megfélemlenve néha belenéz a tükörbe, azt mondja: „Jaj, még nem mentek le a kilók! Ez a vágás a hasamon, a mellem... Jaj! És mi lett a csípőmmel? Te jó ég! A legjobb nadrágok szűkek lettek! Biztos, hogy a férjemnek nem vagyok így kívánatos. Az lehetetlen, hogy vonzó legyek számára. Most éppen fényévekre vagyok a szexitől.” Ezért, ha a férfi kezdeményez, a nő elutasítja. Ezért nem áll helyre köztük vagy akadozik a szexuális kapcsolat, ami problémákat és zavarokat hoz magával az élet más területein is.

A következő történet Ericksontól származik. „Az egyik orvostanhallgatóm egy nagyon szép lánnyal esküdött; az esküvő éjszakáján nem volt használható merevedése. Egyébként rámenős városi vagány volt, minden csajt lefektetett, aki az útjába akadt. Most viszont már eltelt két hét, és még mindig semmi. Mindenfélét kipróbált, de csak maszturbálással ért el egyszer merevedést. A komor nászút után néhány nappal a felesége a házasság érvénytelenítéséről tanácskozott egy ügyvéddel.

A medikus fiú hozzám fordult a bajával. Azt javasoltam, hívja fel néhány barátját, akik ismerték a feleségét, és azok beszéljék rá, hogy eljöjjön hozzám. Amikor eljöttek, a fiút elküldtem, és négy szemközt beszéltem a lánnyal. Rendkívül keserű volt; hagytam, hogy elmondja az egész kiábrándító történetet. Azt gondolta magáról - joggal -, hogy vonzó nő, és mégis teljesen meztelenül sem volt képes szerelmet csi-

holni a férjből. A nászéjszaka fontos esemény egy lánynál. Asszonyá avatják; másrészt minden asszony vágya, hogy akarják őt, és csak őt akarják. Egy érzelmileg túlaradó, különleges jelentőségű helyzet.

Megkérdeztem, mit gondol arról a bókról, amit a férje adott. Meghökken, mert éppen fordítva gondolta. Elmagyaráztam: »Nos, a fiút nyilvánvalóan érzelmileg teljesen elsodorta az ön testének a csodálatossága. Teljesen elárasztotta, maga alá temette. Félreérti, ha azt gondolja, hogy ez a fiú részéről valamilyen hozzá nem értés. Azért nem tudott teljesíteni, mert felfogta, hogy az ő kapacitása milyen kicsi az ön testének szépségéhez mérten. Most fáradjon át a másik rendelőbe, és gondolkozzon ezen.«

Behívtam a férjet; ő is elmondta az elmúlt keserves hetek történetét. Azután neki is elmondtam ugyanazt, amit a lánynak. Rámutattam, hogy mindez egy óriási bók a feleségének. A korábbi nőügyei miatt komoly büntudata lehet, és éppen ez a kapacitásbeli zavar bizonyíthatja neki, hogy valóban megtalálta az igazi, elsöprő, fantasztikus nőt.

Együtt autóztak haza, de már útközben megálltak szeretkezni, és attól fogva sikeresek voltak."

Kapcsolatainkban és önmagunkban egyensúlyra törekszünk. Egy családban, egy társkapcsolatban és önmagunkban is létre tudunk hozni kóros egyensúlyt, de mert egyensúly, ragaszkodunk hozzá. Mondjuk, társkapcsolatban él egy vállalkozó kedvű, kreatív, spontaneitásra kész, újdonságokat kedvelő, csinos nő, és egy precíz, megfontolt, előre-

látó, rendszerető, stabil és megbízható férfi. Igyekeznek harmonikusan együtt lenni. Természetes, hogy valamilyen kapcsolati egyensúlyra fognak törekedni, ha akarnak, ha nem. A nő leül a barátnőjével, és azt mondja: „Ez a Lajos olyan rendes férfi, olyan megbízható! Jól választottam. De annyira lassú! Szeretem őt, de rettenetes, hogy mindent ötször megfontol. Tudod, mit szeretnék? Hogy egyszer azt mondja nekem este kilenckor: Gyere, menjünk bele az éjszakába! Te meg én! Ha csak egyszer ezt mondaná!” Miután azonban a férje nem változik, a nő kezd még bohókásabb lenni, még spontánabb, még kreatívabb. A férfi ezt érzékeli, ezért még megfontoltabbá, még körültekintőbbé válik, hogy a kapcsolati egyensúly fennmaradjon. Fenn is marad, de látjuk, hogy az egyensúlynak nemcsak kapcsolati szinten van árnyéka, hanem a belső egyensúlyra nézve is. Ahogy Lajos egyre merevbbé válik, tulajdonképpen a belső egyensúlyát is egyre jobban elveszíti. És mi történik a feleségével? Ugyanez. A személyisége nemhogy árnyaltabbá, gazdagabbá, integráltabbá válna, hanem pont fordítva. A kapcsolat és ők maguk külön-külön is egyre instabilabbakká válnak.

Akkor tudunk jó kapcsolati egyensúlyt létrehozni, és belül is őrizni az egyensúlyunkat, ha rugalmasak vagyunk, mert van belső forrású önbecsülésünk. Ha nincs, akkor is az egyensúly felé indulunk el, és ahhoz ragaszkodunk, amire képesek vagyunk. Sokszor egészen addig kitartunk kóros belső és kapcsolati egyensúlyunk mellett, ameddig valamelyik tönkre nem megy: vagy a kapcsolat, vagy mi magunk.

Sokaknak nehezebb esik érzelmileg megterhelő, számukra túl nagy stresszt jelentő helyzetben az egészséges belső és kapcsolati egyensúlyt fönntartó magatartásformákat választani. Miközben az egyikért tesznek, az veszélyezteti a másikat, és fordítva.

Következzen most egy történet a belső és a kapcsolati egyensúlyról A rendkívüli Milton Erickson című könyvből.

„Egyszer küldtek hozzám egy fiatal nőt, mert egy éve a jobb kézfejjében önkéntelen remegés és rázó mozgások alakultak ki. Akkor kiterjedt és drága neurológiai vizsgálatokon ment keresztül, azzal a végső következtetéssel, hogy ez hisztériás tünet. Hat hónapnyi pszichoterápiás kezelés mellett a kézremegés tovább romlott. Már az fenyegetett, hogy emiatt elveszíti a munkáját. Arra kértek, hogy valamilyen gyors módon enyhítsem a tünetet, ha lehetséges. (Néhány percet igénylő hipnotikus megközelítés fölfedte, hogy a reszketés az egyik kézről átvihető a másikra. Ez megerősítette a dolog pszichés eredetét. Persze a gyógyítás kérdése még hátravolt.) A fiatalasszonyt addig kezelő terapeuta azt a témát feszegette, hogy miután a kliens sok tekintetben hasonló helyzetben él, mint sok más fiatal nő, valami az ő személyiségével lehet hogy nincsen rendben. Ám egy más nézőpontból az tűnik föl, hogy nemrég ment férjhez, és a tünet kevéssel az esküvő után alakult ki. Összehoztam a fiatal párt egy beszélgetésre, amelyben nyilvánvalóvá lett, hogy a férje meglehetősen gyámoltalan fiatalember, míg a feleség kifejezetten ügyes volt. Amikor összeházasodtak, a fiú még a

Pál Ferenc

haditengerészetenél szolgált, annak minden ragyogásával együtt. A leszereléssel azonban csak egy munkanélküli civillé vált. Nem tudott dönteni, hogy visszamenjen-e tanulni vagy keressen munkát, hiszen fiatal ember volt még. Ettől a dilemmától azonban megbénult, és egyik irányban sem lépett. A fiatal felesége tartotta el, és tartotta benne a lelket. Ebből a látószögből a tünet funkcióként szolgált a házasságban. Nyilvánvaló lett, amikor megkérdeztem őt, mi történne, ha a tünete rosszabbodna. Azt válaszolta, elveszíteném a munkámat. És akkor mi lenne? A férjemnek el kellene mennie dolgozni. Vagyis a tünetének az a pozitív funkciója volt, hogy a házasságukat egy normálisabb állapot irányába vigye. Erre alapozva a férjre és a házasságra fordítottam a terápia fókuszát."

A nő hajlandó az egyéni egyensúlyát elveszíteni a kapcsolati egyensúly fönmaradása érdekében. A nem tudatos kézremegéssel a férjét igyekszik döntési helyzetbe hozni, ami a kapcsolatuk továbbélése szempontjából nélkülözhetetlen. Egy újabb kiterjesztett nézőpont azonban már nemcsak a férjet, hanem kettejük származási családját is befogja. Ebben a történetben minden benne lesz, amiről beszélünk.

„A nő szülei elleneztek a házasságát ezzel a fiatalemberrel. Sőt, valójában megtiltották. O döntött úgy, hogy akár-hogyan is, de hozzámegy, arra számítva, ha a frigy sikerül, a szülei előbb-utóbb majd csak elfogadják azt. Ám amikor a fiatalok az anyakönyvi hivatalból az újonnan bérelt lakásukba mentek, és nem haza, az anya felhívta a lányát, és ér-

deklódott, mikor érkezik már meg. Arra a közlésre pedig, hogy ő ezentúl férjes és a férje mellett van a helye, az anya azt mondta: akkor ez volt az utolsó hívásom. De másnap ismét felhívta, és biztosította, hogy a szobája mindig meglesz a számára. Aktuálisan az a helyzet alakult ki, hogy az anya rendszeresen felhívta a lányát, előadta kifogásait a fiatal férj alkalmatlanságával kapcsolatban, és kifejezte, hogy a lánya bármikor hazamehet. A férfi döntésképtelensége a jövőről részben azzal függött össze, hogyan tudná elfogadtatni magát a felesége ellenséges családjával. Ebben az összefüggésben a feleség tünete egy tágabb családi konfliktusnak is jele, és jelzi a lány leválása és önállósulása körüli nehézségeket. A korábbi terápiát is belevehetjük ebbe az összefüggésbe, ugyanis mind a neurológiai vizsgálatok költségeit, mind az egyéni terápiát a lány szülei állták. A lány kiadásokba verte a szüleit, cserében a leválása támasztotta nehézségekért. A szülők pedig az anyagiakat is fölhozták annak bizonyítására, hogy a házasság hiba volt, és pszichiátriai kezelést igényel. A kezelés gyakran válik, mint ebben az esetben is, műníciónvá a családi harcban. Amiről az egyéni terapeutáknak gyakran kevés sejtésük van, vagy nem érdekli őket a viszonyoknak ez a sokfajta vetülete. Ebben az esetben a fiatal feleség várandós lett, ami átrendezte az egész összefüggésrendszert. A munkája feladása a közlgő baba miatt lett szükséges, és ez a férjét döntésre kényszerítette. A szülők addig azt akarták a lányuktól, hogy térjen vissza hozzájuk, de azt már nem, hogy egy babával. Így az ő álláspontjuk is

megváltozott, és kezdték inkább támogatni, mint ellenezni a házasságot, amelyben már ott volt az unoka ígérete. A természet oldotta fel a problémát azzal, hogy a fiatal párt átlökte a családfejlődés következő szakaszába, a gyerekek világra hozásába és felnevelésébe. A tünet eltűnt, és mind a fiatal nő, mind a férje érettebbnek és magabiztosabbnak kezdett mutatkozni."

Ezzel talán érzékeltetni tudtam, milyen árnyalt rendszeről van itt szó. Tudjátok, milyen gyomorszorító az, amikor valaki eljön hozzám egy egyéni beszélgetésre, és az a benyomásom: azért jön, hogy bebizonyítsa a férjének, a feleségének, az anyjának, a bárkijének, hogy ő még ezt is megteszi, de valójában nem akar változni? Amikor valaki elmege pártérápiára, hogy azt mondhassa: ezt is megcsináltuk, és ez se segített? Valódi belső és külső önbecsülés hiányában ugyanis hajlamosak vagyunk olyan dolgokat tenni, amelyek épp az ellenkező irányba hatnak, mint amire igazán vágyunk. I

Meghitten, boldogan és tartósan együtt lenni valakivel a belső önbecsülésű ember képes, aki merhet a kapcsolatban is kockáztatni. Ennek nagy jelentősége van, mert azt lehet látni, hogy miközben sokan vágnak az intimitásra, a vele járó kockázatot nem vállalják. De miért nem vállalják, ha egyszer ez a meghittség egyik feltétele? Mert azt nem kockáztathatják, hogy valami föltárul belőlük, ami a negatív önbecsülésükhöz tapad, ami kikezddheti az egyébként is törekeny egyensúlyukat, fölerősíti a csökkentértékűségükről, alkalmatlanságukról alkotott hiedelmünket. Tehát csomó minden

van, amit elrejtene, amit nem hoznak szóba, amit nem mutatnak és nem élnek meg, amivel nem akarnak szembenézni. Ezzel tulajdonképpen az önbecsülésüket igyekeznek megőrizni.

Nemegyszer éppen azért nehéz meghittségben lenni egymással, mert szeretnénk megőrizni azt a töredékes önbecsülésünket, amivel rendelkezünk. Természetes, ha valakinek nincs belső forrású önbecsülése, akkor a külső források felé fordul, és hova máshova, mint a legfontosabb emberi kapcsolataihoz. Paradox módon azonban épp a legfontosabb emberi kapcsolataiban nem engedheti meg magának, hogy olyan dolgokat tárjon fel, amelyek a szégyenéhez, a negatív önbecsüléséhez kapcsolódnak. Ez azt jelenti, hogy pont ott, ahol a leginkább vágnak egy bensőséges, meleg világra, ott engedheti meg a legkevésbé magának a nyíltságot és őszinteséget. Ez egyrészt a kapcsolat, az intimitás ellen hat, másrészt pedig belső feszültséget hoz, szorongást szül. Egyszerre szeretné megmutatni, hogy ilyen vagyok, és szeress úgy, ahogy vagyok, de nem meri megmutatni, hogy milyen is, mert az kockázatos, és ha nem szereti a másik, akkor úgy érzi, vége van.

Pál Ferenc

Az önbecsülés jellemzői

1. Értékes vagyok. Számítok. A világ jobba válik általam, miközben képes vagyok meglátni a hibáimat és gyengéimet is.

Az érett ember önértékelése nem a másik lenézése árán valósul meg. Nem azáltal erősödöm meg, hogy téged magamnál kevesebbnek tartalak. Nem az összehasonlítás az alapja annak, hogy magamat értékesnek tudjam látni. Az alá-fölé rendelő, az egyes embert a középpontba állító, a versengésen alapuló kultúrában az önbecsülés forrásait keresve gyakran mások legyőzése, leértékelése révén igyekeznek az önértékelésükben megerősödni, miközben az együttműködést elhanyagolják.

Ha valaki helyes önbecsüléssel rendelkezik, akkor képes a rugalmasságra: tud és mer is változni. Nem ragaszkodik görcsösen a maga igazához. Nem követel túl sokat a környezetétől, se legyőzni nem akar másokat, se arra nem vágyik, hogy a környezete folyamatosan őt dicsérje. Ennek következményeként mernek benne bízni, és ő is szabadon adhatja bizalmát, mert nem érzi kiszolgáltatottnak magát. Ez azt jelenti, hogy a bizalom arányában növekedhet a szeretet és csökkenhet a félelem. Miután nem rettegünk egymástól, kiszélesedik az együttműködés tere. Ha pedig könnyebbé válik az együttműködés, akkor önmagunk és a másik megismerése is elmélyülhet. Elgondolkodtató, hogy Virginia Satir az önbecsüléstől eljut az együttműködésig! Tehát a helyes önbecsülés éppen hogy megerősíti az együttműködést, mert annak az alapjait teremti meg a bizalommal és a félelem csök-

kenésével. Ismeritek a mondást? Amikor születél, te sírtál, amikor meghalsz, mások sírjanak. Vagyis, amikor távozunk innen, tudhassuk, hogy több lett általunk a világ.

2. Bízom saját alkalmasságomban, életrealitásomban, rátermettségemben, de tudom, hogy másokra is szükségem van.

Moreno, a pszichodráma atyja azt mondja: ha az egyes embert le akarjuk írni, akkor erre a legjobb kifejezés az úgynevezett szociális atom. Ez a legkisebb egység, amelyben látom magamat és a hozzám kapcsolódó, számomra fontos személyeket. Vagyis a számomra fontos emberekkel együtt alkotom magamat. Moreno azt mondja, ha az ember körül eltűnnek azok a fontos személyek, akikkel kapcsolódhat, akkor bekövetkezik a szociális halál. A modern szociálpszichológiai kutatások és elméletek mindezt megerősítik, hiszen az énképhez, az önazonossághoz természetesen hozzátartoznak a számunkra jelentős személyek, sőt élőlények, tárgyak és tájak is! Amikor meghal egy szerettünk, akár a kedvenc állatunk, a gyászban nemcsak az ő elvesztésével kell megbirkóznunk, hanem azzal is, hogy az önmagunkról alkotott képünk is megváltozik, mi sem leszünk többé az a valaki, aki eddig voltunk. A honvágyban azért is szenvedünk, mert egy hozzánk tartozó vidéket, tájat, otthont is elhagytunk, így már nem lehetünk ugyanazok, akiknek addig tartottuk magunkat.

Tehát bízom saját alkalmasságomban, de tudom, hogy másokra is szükségem van. Ez azt jelenti, hogy az önbizal-

mam nem a hierarchikus, alá-fölé rendelő szemléletet erősíti, hanem a kapcsolati készségeket. Az önbizalom nem nagyképűség, főleg pedig nem a másik lenézése. Minél egészségesebben bízom magamban, annál árnyaltabb, gazdagabb, együttműködőbb kapcsolatokra vagyok kész, alkalmas és motivált. Az érett ember önbizalma és az önértékelése tehát nem az elhatárolódás vagy mások lekicsinylése révén valósul meg. Csoportdinamikai kutatásokból ismerhetjük azt a szabályszerűséget, hogy a csoport összetartó erejét nagyon megerősíti a közös ellenség iránti gyűlölet. A különböző iskolákban számtalanszor láthatjuk, hogy van egy klikkesedő, egymással ellenségeskedő, széthúzó osztály, de amikor elmegy a szeretett osztályfőnök, és jön egy másik, esetleg kevésbé rátermett pedagógus, a diákok egységessé válnak a tanár utálatában, és rácsodálkoznak: mégis csak van valami közös bennünk, valami összetart minket! A családban a fekete bárány, az országokban a kisebbségek vagy a nemzetiségek, népek között egymás megvetése mindannyiunk számára ismert jelenségek. A közös ellenségek szerepe a csoportok összetartó erejében, azonosságuk megszilárdításában nagyon ősi gyökerű, az egyes ember esetében pedig a még éretlen személyiségre jellemző. Érett és reálisan pozitív önbecsülésű embereknek nincs szükségük mások utálatára, kirekesztésére, megvetésére, az ellenségkép fönntartására.

3. Bízom a döntéseimben, de merek, tudok segítséget is kérni. A döntéseim iránti bizalom, nem azt jelenti, hogy

mindig jó döntéseket hozok, hanem azt, hogy szabad vagyok arra, hogy döntéseket hozzak, ha pedig tévedek, azzal is meg tudok birkózni. Mivel kompetens vagyok, a döntéseim általában jók, vagy hamar be tudom látni, ha helyesbítésem kell. Sebzett és bizonytalan önbecsülésű emberek nehezen, nemritkán egyáltalán nem kérnek segítséget, mert úgy ítélik meg, hogy az még jobban megerősíti az alkalmatlanságukról kialakított képüket. Nagyon hosszú utat járhatnak be, mire mernek segítséget kérni.

1. Megvettem ezt a könyvet, hátha van benne néhány újdonság.
2. Van egy-két érdekes gondolata, de szerintem másképp van.
3. Egyik-másik kijelentése találószerű, még jó, hogy nem vonatkozik rám.
4. Milyen sok sérült ember van, szerencse, hogy nem tartozom közéjük.
5. Sokkal könnyebb lehetne az életem, ha mások normálisabbak lennének.
6. Kétségtávol van egy-két nehézségem, de megoldom.
7. Tulajdonképpen elég erős vagyok, hiszen a problémáim ellenére is viszem az életem.
8. Biztos, hogy nem csak rajtam múlik.
9. Mégsem jó ez így, de majd összeszedem magam.
10. Miért nincs senki, aki végre valami használhatót tudna mondani?!

11. Mi lenne, ha segítséget kérnék?
12. Az ember oldja meg az életét maga!
13. Úgysem lehet igazán bízni másokban.
14. Nem érzem jól magam.
15. Mások miért nem látják be a hibáikat?! .-.-mm
16. Lehet, hogy tényleg segítséget kéne kérnem?
- 17

Kutatók Törökországban és Németországban is feltették ugyanazt a kérdést: „Mit szólna ahhoz, ha időskorára rászorulna a gyerekei gondoskodó, anyagilag is biztonságot adó törődésére?” Mire a török felnőttek - főleg, amikor egy falusi, tradicionális kultúrában kérdezték ezt - fölháborodtak, hogyan merülhet fel egyáltalán ennek a nyugati kérdésnek a fejében, hogy a gyerekeik nem fogják őket eltartani? Mit képzél, hogyan nevelik ők a gyerekeiket? Magától értetődő és természetes, hogy időskorban, amikor kiszolgáltatottak vagyunk és a gyerekeinkre szorulunk, ők eltartanak minket. Ugyanezen a kérdésen a németek is felháborodtak, csak más okból. A kérdező hogyan feltételezheti, hogy ők majd nem tudnak megállni a saját lábukon? Természetes, hogy úgy alakítják az életüket, hogy ne szoruljanak rá anyagilag a gyerekeikre! Tehát a különböző kultúrákban egymással ellentétes jelenségek válhatnak a szégyenkezés kiváltó okaivá. A mi világunkban rászorulni, segítséget kérni vagy kapni, az önmagunkról alkotott pozitív képet, az önértékelésünket megkérdőjelező helyzetté válhatnak.

Mifelénk a pénz az egyik legnagyobb tabu! Kutatásokból kiderült, hogy Magyarországon a szexualitás témájával vetekedő tabu, hogy ki mennyit keres, azt mivel keresi és abból hogy él meg. Van egy nagyszerű csoport, akikkel már sok éve fejlődünk együtt, tehát kifejezetten bizalmi a légkör, nagy az összetartás. Többször előkerült a pénztema is, de mielőtt belemertünk volna a dolog személyes vonatkozásaiba, a csoport úgy döntött, hogy azt azért ne kelljen elmondani, hogy ki mennyit keres. Van köztünk valaki, aki egyszer állásajánlatot kapott egy multinacionális cégtől, és azon tűnődött, érdemes-e neki sokgyermekes szülőként elfogadnia azt, vállalva az ezzel járó sokkal több munkát. Ezért azt kérte a többiektől, hogy ha nem is mondják el nyíltan, ki mennyit keres, megtennék-e, hogy mindenki felírja ezt egy kis papírra, hogy be tudja tájolni, a tárgyaláson milyen összeget kérjen. Tehát még egy ilyen bizalmi csoportban is anonim módon mondták el a tagok egymásnak, hogy mennyit keresnek, félve attól, hogy az alacsonyabb jövedelem a személyüket negatívan minősítő jelleget hordoz.

Amennyiben a férj kevesebbet keres, mint a felesége, az a mi kultúránkban rettenetesen rombolja a férfiak önértékelését, és gyakran a párkapcsolat megromlásához, alkoholizmushoz, depresszióhoz vezet. Ha egy férfi arról számol be, hogy a felesége többet keres mint ő, akkor föltételezem, hogy nehéz helyzetben van. A kiszolgáltatottság, a segítségre szorultság nem ellentétes önmagában az önbecsüléssel, ameny-

nyiben rendelkezik valaki az emberi méltóságának a **biztos** és elérhető forrásával.

4. Becsülöm a saját értékeimet, ugyanakkor tisztelem másokéit is. Minél kevésbé becsülöm saját magam, annál **inkább** akarhatom - esetleg görcsösen -, hogy másvalaki **becsüljön** engem, ezzel pedig számtalan elvárást támaszthatok a **környezetem** felé. Gyakori, hogy a társkapcsolatban az egyik **fél** azt mondja: „Annyira szeretek veled lenni, mert **amikor** együtt vagyunk, olyan színes, boldog, értékes és értelmes az élet!” Nélküle nem az? Sokan nem törődnek a szükségleteikkel, de másoktól elvárják, hogy észrevegyék és betöltsék **azokat**. Önbecsülés hiányában hatalmas kiszolgáltatottságban tartják magukat, akár másokat felelőssé téve a saját **jóllétükért**. Nem tisztelik a többiek szükségleteit, értékeit **megfelelően**, hiszen a látásmódjuk az ő jóllétük szempontjából **hasznos** tulajdonságokra, magatartásformákra szűkül. **Óriási** hiány támad ilyenkor a magát is, a másikat is, a kapcsolatoikat is világosan látó felnőttről, mert szinte mindent **beárnyékol** a gyerek-szülő dinamika. Másfelől pedig **lehetőséges**, hogy nem elvárásokat fogalmaz meg a környezetére felé, hanem szinte minden erejével igyekszik megfelelni, hogy **mások** elismerése, szeretete révén önbecsülésmorzsákhoz jusson.

Önmagunk helyett nem érdemes másokat szeretnünk. Ugyanis a másik embert nem magam helyett kellene szeretnem, hanem önmagáért. Ha én magam helyett szeretlek téged, akkor abból mi következik?

Amennyiben becsülöm önmagam, jól is bánok magammal, aligha fogom megengedni, hogy te rosszul bánj velem, és nem fogok félni attól, ha magamat szükség szerint meg kell védenem. A helyes önbecsülés segít, hogy ne bántalmazzanak, de abban is, hogy ne váljunk bántalmazóvá.

Fontos, hogy az önbecsülésünkbe beletartozzon minden részünk. Itt is tudunk kirekesztőek lenni. Azt mondjuk, hogy vannak jó részeink és rossz részeink, az önbecsülést pedig úgy értelmezzük, hogy a jó részeinket becsüljük, a rosszakat megvetjük. Miközben a „rossz” részeink sokszor a fejlődésünk kulcsai. Amit teszünk, ahhoz hasonlít, mintha a lázas ember azt mondaná: ha a láz nem lenne, akkor egészséges volnék! El a lázzal! A láz rossz! Ez a hozzáállás hova vezet? A betegség súlyosbodásához. A láz csak teszi a dolgát, és hírt ad az egyensúlyvesztésről. Gyöngeségeink kincsesbányát jelentenek arra nézve, hogy meglássuk, hol és hogyan veszítettünk egyensúlyt, és mivel kellene foglalkoznunk, mi-ben gyógyulhatnánk, fejlődhetnénk. A munka világából származik az a tapasztalati bölcsesség, hogy a dolgozókat a szakmai hozzáértésük miatt veszik föl, és az emberi alkalmatlanságuk okán bocsátják el. Tehát a gyöngébb részeink fokozott törődést igényelnek, és miközben az önértékelésünkben kifejezhetjük nemtetszésünket, az önbecsülésünkben mondhatunk igent magunkra.

5. Nem korlátozzuk az érzelmeinket szabályokkal, de tudjuk, nem szükséges az érzelmeink szerint cselekednünk.

Merhetjük megélni az érzelmeinket, de nem érdemes hagyni, hogy gátlástalanul uralkodjanak fölöttünk. Miközben megélünk egy érzést, fönntarthatjuk a szabadságunkat, hogy miképp fejezzük ki, és milyen cselekvés irányába visszük. Vagyis engedélyezhetünk magunknak mindenféle érzést és érzelmet, mert akkor legalább szembe tudunk velük nézni. Például, ha ki tudjuk mondani, hogy mitől félünk vagy miért aggódunk, a félelem általában enyhülni kezd. i^H

Persze ütközhetünk nehézségekbe. Megtörténhet, hogy egy kapcsolatban a férfi nagy erénye, hogy nyílt tud lenni, hogy képes kifejezni az érzelmeit, így a haragját is valamilyen megfelelő formában, ám a feleség ezektől az indulatoktól megriad, visszahúzódik, elkezd rettegni. Mi lehet ennek a helyzetnek a megoldása? Van-e a két körnek metszete? A közös metszetet úgy szoktuk hívni: kompromisszum. A társ kapcsolatban sok helyzet nem oldható meg kompromisszummal. A férfi azt mondja: ha tilos a haragomat kifejeznem, akkor az nekem rossz, ráadásul irreális. A nő így szól: ha kifejezed a haragodat, az meg nekem rossz, és a félelmem is szubjektív realitás. Hol van itt a közös metszet? Ilyenkor arra lehet szükségük, hogy mindketten elkezdjenek saját magukon, a személyiségük érettségén dolgozni, vagyis nem a két kört kellene egymás felé tolni, mert ez nem vezet eredményre, hanem arra törekedni, hogy a körök nagyobbak legyenek, és akkor lesz metszetük. A köröket önismerteti munkával lehet megnövelni. A férfi elkezdhet azon töprengeni, hogy miért vagyok ennyire haragos? Mitől tudok

így dühbe gurulni? Mi ennek a háttere? Miért olyan fontos, hogy a haragomat kifejezzem? Miért nem veszem tekintetbe a feleségem érzékenységét? Miért gondolom, hogy fenyegető rám nézve, ha ő az én haragommal nem tud mit kezdeni? Megtaláltam-e a harag kifejezésének kapcsolatot nem veszélyeztető formáit? A nő pedig fölteheti a kérdést, hogy tulajdonképpen miért vagyok így megrettenve? Miért zavar engem, ha a férjem hangos vagy kiabál? Miért nem nyugtat meg, hogy a férjem soha nem bánt, és nem is velem kiabál, hanem csak dühösködik? Mitől félek, amikor látom, hogy haragszik? Honnan ismerős számomra ez a helyzet és a félelem? Tehát az segíthet, ha újból és újból rátalálunk az önmagunkkal való munkának a terére. Ha nincs közös metszet, nagyobb önismerteti körökre és ahhoz kapcsolódó hatékonyabb cselekvésmódokra lehet szükség.

Végeztek egy nemzetközi kutatást arra nézve, hogy milyen hatással van a szülő-gyerek kapcsolatra, ha a szülő hálát vár a gyerektől. Az derült ki, hogy minél tradicionálisabb egy kultúra és a családnak a szerkezete, minél nagyobb a gazdasági kényszer, a szülők annál inkább hálát várnak a gyerekeiktől, és annál kevésbé érdekeltek abban, hogy a gyerekek autonómak legyenek, és az érzéseiket szabadon megéljék és kifejezzék. Ám azokban a kultúrákban, ahol a szülő kevésbé várja el a hálát a gyerektől, a kapcsolat meghittebbé válhat. Mélyen elgondolkodtató! Vagyis, ahol az érzéseket és érzelmeiket korlátozzuk, ott a kapcsolat szoros maradhat, de kevésbé lesz bensőséges. Ahol azonban fordítva

van, vagyis megengedem, hogy érezz, legyél olyan, amilyen az kockázattal jár, de nagyobb az esély arra, hogy a kapcsolat meghittebbé váljon.

6. Tudunk és merünk dönteni és cselekedni, de tekintetbe vesszük a másikat, a kapcsolatot és azt a helyzetet, **környezetet**, amelyben élünk. Miközben hatékonyan hozunk döntéseket, és célratörően cselekszünk, irányulhatunk mások, a kapcsolataink vagy a környezetünk javára. Mindez nem jelenti önmagunk leértékelését, elárulását. Sőt. Emlékeztek, mit mondott Gandhi? Aközött, amit meg tudnánk tenni, és aközött, amit megteszünk, ég és föld a különbség!

7. Néha teljesen kimerülünk és tehetetlennek érezzük **magunkat**, de tudjuk, hogy ezek átmeneti mélypontok. Vagyis teljesen normális, hogy egy megfelelő önbecsüléssel rendelkező embernek is vannak krízisei, mélypontjai, egy ilyen ember is lehet összezavarodott, tehetetlen. Szó sincs arról, hogy a helyes önbecsülés védettséget adna mindezzel szemben.

Egy fiatal nő kórházba került, és nemcsak fizikailag, de lelkileg is mélyponton volt. A mellette lévő ágyon egy harmincas éveielején járó, többgyermekes református hölgy feküdt, aki a fejét tudta mozgatni, de amúgy minden más testrésze bénult volt. A fiatal nő azt vette észre, hogy a tehetetlen, mozgásképtelen ágyszomszédjából sugárzik egyfajta derű, ezért egy idő után megszólította: „Én annyira sze-

retném a te hitedet! Annyira vonzó, ami belőled árad: bizalom, szeretet, békesség... Tudnál értem valamit tenni?" Mire a hölgy nem azt válaszolta, hogy én nem vagyok a 12 apostol egyike, csak egy beteg asszony, mit is tehetnék érted, hanem: „Persze hogy tudok! Majd imádkozom érted a Jóistenhez!" Másnap reggel ez a mélyponton lévő fiatal nő odament az ágyszomszédjához, hogy megfésülje őt, mire a református asszony azt mondta neki: „Tedd most le a fésűt egy kicsit, mert megimádkoztam ezt a kérdést, hogy te hitet akarsz, és mondom a választ! Isten azt üzent, tied is lehet ez a hit! De ne örülj még! Mert üzent más is. Tied is lehet ez a hit, de az életed attól nem lesz könnyebb. Most fésülhetsz." Azóta az élete valóban nem lett könnyebb, hanem élhetőbb. Sokat jelenthet, ha a nehéz időszakokban tudatosítjuk magunkban, hogy voltunk már jól és leszünk is jól, tehát amit most átélünk, az egy szakasza az életünknek, még ha nehezen viselhető is.

Egy férfi, miután hosszan, de reálsan elmondta, milyen terheket hordoz az utóbbi időben, és mennyire nem látja a következő lépést, egyszer csak így szólt: „Nem tudom, mit fogok csinálni, de meg fogom tenni."

8. Belátom, ha hibáztam, de arra használom a tapasztalataimat, hogy tanuljak belőlük. Egy kutatás azzal foglalkozott, hogy a fiatalok bűnelkövetők későbbi visszaesésének valószínűsége mivel mutat összefüggést. Az előzetes hipotézisek a következők voltak: nyilvánvalóan a családi háttér-

rel, a szociális viszonyokkal, a kortárs csoport hatásával. Ez tűnt magától értetődőnek. Elvégezték a fölmérést, aminek keretében figyelemmel kísérték néhány évig ezeket a fiatalokat - és kiderült, hogy nem így van. Képzeljétek el, a meghatározottabb összefüggésben azzal, hogy valaki képes volt a bűnelkövető magatartásformáival fölhagyni, az önbecsülés állt. Ugyanis azok a fiatalok estek vissza a legkevésbé, akiknek szilárd önbecsülésük volt, mert az akár a kortárs csoport nyomásával szemben is tartást, erőforrást jelentett számukra. A leginkább veszélyeztetettnek azok bizonyultak, akik gyöngé önértékeléssel, önbecsüléssel rendelkeztek, miközben a családi háttérük, a kortárs csoport összetétele és a szociális helyzetük jobb volt, mint az előbbieknél. A kutatók nem akartak hinni ennek az eredménynek, azt mondták, ezt a kísérletet újból el kell végezni, mert ami kijött, az ellentmond minden eddigi feltételezésnek. Az önbecsülést, mint faktort ugyanis utólag, szinte véletlenül tették be a listába, és kiderült, hogy az bizonyult a legfontosabb szempontnak. Elvégezték tehát egy hasonló kutatást, és bár nem annyira markánsan, de hasonló eredmény született.

Vajon mennyire szilárdak az önbecsülésem alapjai? Ez nagy kérdés! Virginia Satir szerint az önbecsülésnek spirituális alapjai vannak. Ugyanis, ha az önbecsülésnek nincsenek kikezdhetetlen spirituális alapjai, akkor nincsenek kikezdhetetlen alapjai. A keresztény spiritualitás szemléletmódja szerint az ember azáltal értékes, hogy az életének föltétel nélkül van értelme, mert Isten feladatot bízott ránk, az em-

bert Isten szereti, és mert saját kép mására teremtette. Ez kikezdhetetlen forrása az emberi méltóságnak, amely így nem kapcsolódik semmilyen föltételhez. Ezt nevezem spirituális alapnak. Ez azt jelenti, hogy akármit is teszek, akármi is történik velem, akármilyen hátrányos helyzettel születek, akármilyen bűnt követek el, akárhogyan romlik is meg az egészségem, akármennyire a képességeim töredékeit vagyok képes csak használni, ezek az adottságok akkor is állandóak és biztosak. Semmilyen föltételhez nem kapcsolódnak, hanem vannak. Mindezt jól fejezi ki az, hogy az ember Isten gyermeke, vagyis megmásíthatatlan, fölbonthatatlan, megváltoztathatatlan kapcsolat van közöttük.

Olvastam egy érdekes tanulmányt az internethasználatról. Az derült ki belőle, hogy az emberek egyre fiatalabb korban tudják a világhálót egyre hatékonyabban használni. Akár már négy-öt évesen is. A másik oldalon pedig az mutatkozott meg, hogy a bizonytalanság abban, hogy mi az, ami fontos az ember számára, és mi az, ami nem, az internethasználat elterjedésével elmélyült. Tehát ott ül a gyerek a számítógép mellett, profin megtalál mindent, amit keres, de nem tudja, mire talált rá, és hogy amit fölfedezett, az kell-e neki vagy sem, fontos-e vagy nem. Rendelkeznek technikai biztonsággal, és közben nő bennük a bizonytalanság, hogy mi az, ami jó nekem? Erre van szükségem? Mi kell nekem valójában? Mert akármire képes vagyok rátalálni, de gőzöm sincs, hogy mit érdemes meglelnem.

Eszembe jut egy piarista tanár, aki a következőt mesélte: „16 évesen láttam először a tengert. Maradandó élmény volt a lélegzetem elállt a gyönyörűségtől. Tavaly elvittem a gyerekeket Rómába, és ahogy átkeltünk a hegyeken, végül elértük a tengert. Én fönnmaradtam a dombon, hogy vigyázzak a kerékpárookra, és engedtem, hogy a gyerekek lemenjenek, és átéljék ezt a lenyűgöző élményt. Jöttek vissza, lógó orral: »Atya, a tenger tök béna. Sós. Algás. Medúzás. Pfuj!« Nem könnyű a mai fiataloknak."

A szilárdan álló, megfelelő önbecsülés, a reális önértékelés elég szabadságot és bátorságot adhat, hogy merjem meglátni a gyöngeségeimet, árnyékomat, képes legyek beismerni azokat, és a fejlődéshez, növekedéshez használjam mindazt, ami jellemez engem. Azt mondják, a buta a maga, az okos más kárán tanul. A tapasztalat inkább azt mutatja, hogy az okos a maga kárán, a buta semmiből sem tanul.

9. Vannak szabályok, amelyeket használok, de rugalmasan kezelem őket. Együttérzéssel, megértéssel. Sokan szeretik a *Legyetek jók, ha tudtok* című filmet. Ez a cím nagyon kifejező. Legyetek jók - ez a szabály. Ha tudtok - ez a hozzá való rugalmasság. Azért is tetszhetett annyi embernek ez a film, mert ilyen a lelkülete. Azzal, hogy legyetek jók, ha tudtok, nem azt mondjuk, hogy nem kell komolyan venni, hogy legyetek jók. Nem azt mondjuk, hogy úgyse tudtok jók lenni! Hanem, hogy legyetek jók, erre képesek vagytok, ezt ti is tudjátok magatokról - és bizony lesznek olyan helyzetek,

amikor nem fog sikerülni, de attól még a helyes irányt ne adjátok föl.

Tehát vannak szabályok, de rugalmasan kezelem őket. Például azért, amiért C. G. Jung megállapítja: az emberi lelket illetően minden igaz, és annak az ellenkezője is. Hányszor előfordult már, hogy valakinek nagy bölcsen megvilágítjuk, mit érdemes tennie, ám ő pont fordítva csinálja, és úgy lesz a jó. Olyan döntést hoz, ami minden szabályszerűség ellenében van - és az a jó döntés, az viszi őt előre!

Bosco János a XIX. század vége felé a nevelőintézetből fiúkat vitt el hétvégeente kirándulni, minden komolyabb felügyelet nélkül. Megtiltották neki. Egészen a miniszterig ment, hogy engedélyt kérjen rá. Soha egyetlen fiatal nem szökött el tőle, mindannyian visszatértek az intézetbe. A Szovjetunióban egy bentlakásos intézményben az egyik fiút lopáson érték. A tantestület javaslata az volt, hogy távolítsák el az intézményből. Az igazgató behívatta a fiatal embert, és közölte vele, hogy rábízta a páncélszekrény kulcsát, mert őt tartja a legalkalmasabbnak rá. Ettől a fiú egész élete megváltozott. Végül egy történet Milton H. Erickson pszichiáter életéből.

„Egy 21 éves nő hívta fel, terápiás segítséget kérve, de mindjárt azzal kezdte, biztos abban, hogy Erickson nem akarja majd fogadni. Amikor megérkezett a rendelőbe, ezzel kezdte: »Amint mondtam, azonnal jöttem. Az apám halott, az anyám halott, a nővérem halott, minden és minden-

ki elhagyott.« Erickson a problémát a következőképpen kezelte:

Sürgősen leültem, és nagyon gyorsan rájöttem, hogy ezzel a nővel a kommunikálás egyetlen lehetséges módja a barátságatlanság és a brutalitás. A brutalitást arra kellene használnom, hogy meggyőzzem őt az őszinteségemről. Bármilyen kedvességet félreértelmezne, az udvarias szavakat nem hinné el. Minden kétséget kizárva meg kell győződnöm, hogy értem és megértem a problémáját, és nem félek nyíltan, szabadon, szenvedélymentesen és hitelesen beszélni.

Röviden átvettem a történetét, azután feltettem két fontos kérdést: »Milyen magas ön, és mennyit nyom?« Nagyon elgyötörtén válaszolt: »148 centi vagyok. A súlyom pedig 113 és 117 kiló között ingadozik. Egy szimpla kövér fajankó vagyok. Csak undorral néznek rám.«

Ez a megjegyzés adta az alkalmas megnyitást. Azt mondtam: »Nem mondja el az igazságot. Én kész vagyok nyíltan köntörfalazás nélkül közölni azt, hogy megtudja és megértse magáról, amit nekem mondanom kell önnek. Ön nem egy szimpla kövér, undorító fajankó. Ön a legkövérebb, legjelentéktelenebb, legundorítóbb zsírvödör, amit valaha láttam. Ijesztő önre még ránézni is. Elvégezte a középiskolát. Tehát vannak ismeretei. Mégis itt van ezzel az alig másfél méterrel és több mint egy mázsájával. Majdnem kétszer olyan széles, mint magas. Mindehhez jön még ez az arc. Az orrát éppen csak odakenték az arca közepébe. A fogai összevisszák. Az alsó állkapcsa nem illeszkedik a felsőhöz. A homloka

visszataszítóan alacsony. Amellett borzas, fésületlen. És a ruha, amit hord, ezzel a milliónyi pettyel. Tehát még az öltözködésben sincs ízlése. Széttaposott, koszos cipők. Röviden és velősen - ön egy visszataszító alak. De segítségre van szüksége, és én hajlandó vagyok erre a segítségre. Azt gondolom, most már tudja, hogy én nem habozok kimondani az igazságot. Tudnia kell az igazságot önmagáról, mielőtt bármi olyasmit megtanulhatna, amivel segíthet magának [...]

Azóta tizenöt év telt el, van három jól sikerült gyerekük. Gátlás nélkül beszél a terápiájáról, mindenre emlékszik abból, amiket mondtam neki. Fel szokta emlegetni: »Amikor azokat a szörnyű dolgokat a fejemhez vágta, teljesen igaza volt. Tudtam, hogy a teljes igazságot mondja.«

10. Nem hibáztatjuk magunkat a helytelen tetteinkért, de felelősséget vállalunk értük és a változásért, elfogadva a következményeket. A tetteimért én vagyok a felelős. Rettegetesen fájdalmas, ha valaki azt mondja: „Ezt és ezt csináltam, de nem tehettem másképp!“ Akkor minek róla beszélni? Ugyanis, ha nem tehettem valamit másképp, akkor nincs szabad akarat, nincs felelősség és nincs vétek sem. Bizony, hogy tehetjük másképpen is! Tehetjük, csak nem bírjuk vagy nem akarjuk, képtelennek érezzük rá magunkat, vagy nem látjuk, hogyan lehetne, esetleg rettegünk tőle. Ha valaki azt mondja, hogy nem tehettem másképp, akkor hogyan fog felelősséget vállalni a következményekért? Hiszen, ha nem ő

a felelős, ha nem tehetett másképp, ha ennek így kellett történnie, akkor felelősségről sem beszélhetünk.

Egy asszony azon szenvedett, hogy nem képes erre sem, arra sem, nem tudja megcsinálni, amit szeretne, mígnem váratlanul ez a mondat hagyta el a száját: azt hiszem, eldöntöttem, hogy ezentúl többször fogom megtenni azt, amit meg tudok tenni.

Az, hogy vállalom a tetteimért a felelősséget, nagyon gyakran nem jelent mást, minthogy előre felé teszem jóvá azt, amit visszafelé már nem lehet. Ezalatt azt értem, hogy például, amikor a gyerekeimet neveltem, sok mindent elrontottam, és erre utólag jövök rá. A legjobban csináltam, ahogy csak tudtam, de ennyi tellett tőlem. Ennek a nagy részét visszafelé már nem tudom jóvátenni, mert a nevelés következményei adott esetben egy életre szólóan meghatározzák a gyerekeim életét. Előrefelé azonban lehetséges a jóvátétel. Például az unokáim felé. Az unokák éppen olyan nagyira vagy nagypapára vágynak, aki fölismerte, mit szűrt el a gyerekeinél. Ezzel szemben az áll, amikor valaki állandóan síránkozik és önmagát szidalmazza, de a tettei következményeiért nem vállalja a felelősséget. Jaj, de hülye voltam, jaj, de béna voltam! Ki ér vele bármit is, ha te elemészted magad azért, mert valamit rosszul tettél? Kinek jó ez? Sokan tudatlanul mégis ezt az utat választják. Minden emberben él az ösztönös igazságérzet, az erkölcsi érzék és a normatisztlelet. Ezzel a hárommal mindenki föl van vértézve, de nem biztos, hogy eléggé tudatosak, kimunkáltak, kulturáltak. Ezért,

ha valaki a bűneivel vagy a hibáival nem tud mit kezdeni, és azokért nem vállal felelősséget, akkor megeshet, hogy önsorsrontó lesz. Érdemes a felelősséget vállalni, a következményeket elfogadni, és utána boldogan élni.

11. Tudom, hogy idősödve nehezebben tanulok, de azt is tudom, hogy van rá lehetőségem. Amikor egyik állomás helyemre kerültem, megkérdeztem az idősebbektől, mit szólnak ahhoz, hogy én nem a tizenegy órai misét fogom mondani, hanem az este hat órait? Akkor kihúzta magát az egyik idős hölgy, és azt mondta: „Nem vagyunk még olyan öregek, hogy ne tudnánk átszokni!” Úgy is lett.

Jött hozzám, mint lelki vezetőhöz egy közel nyolcvanéves bácsi, aki iszonyatos történeteket mesélt az életéből - volt abban minden, börtön, ÁVO, Andrássy út 60., és amit csak el tudtok képzelni. Azt mondta:

- Tudod, Feri, azt gondoltam, mire ennyi idős leszek, valahogy rám köszönt a lelki béke. De ahogy öregszem, csak egyre nyugtalanabb, egyre feszültebb vagyok. Már nem tudok aludni. Visszatérnek a múlt emlékei. Mit csináljak ezzel?

- Tulajdonképpen mi fáj neked a legjobban? - kérdeztem tőle.

- Az, hogy Istenért vállaltam mindezt, és amikor ott ültem a börtönben, a kutya se törődött velem. Ez nagyon fáj.

Na, gondoltam, ebből lehet valami!

- El tudom képzelni, hogy az is nagyon fájhatott neked,

hogy te kiálltai Isten mellett, Isten azonban nem állt ki melletted.

A bácsi ekkor öt percig némán ült. Majd rám nézett, és azt mondta:

- Feri, szabad ilyet mondani?
- Nekem szabad, csak az a kérdés, hogy neked szabad-e.

Újabb öt perc. Megint rám nézett:

- Ha most úgy döntök, hogy nekem is szabad, akkor az egész életemet újra kell gondolnom. Lesz nekem erre erőm?

- Erre te tudnál leginkább válaszolni, de szerintem lesz.

Újabb öt perc. Rám néz:

- Mi az első lépés?

Még csak 40 perce beszélgettünk - de 80 évről volt szó! 40 perc alatt eldöntötte, hogy hajlandó az Istenről való képzelet, az életét radikálisan átvilágítani. 80 évesen! Azt mondtam neki:

- Nézd, amíg harcolsz, és beolvasol ennek a régi Istennek, aki mellett kiálltai, de ő nem állt ki melletted, kereshetnénk egy másikat is.

Újabb öt perc.

- Nem talállok.
- Vissza tudsz emlékezni valamilyen mély, megerősítő tapasztalatodra, ami pozitív volt?

- Amikor a legnagyobb nyugalanságban vagyok, néha elfog valamiféle melegség itt a szívemnél. Ilyesmire gondoltál?

- Igen, és hogy hívnád ezt a másik Istent, aki a melegetséget adja?

Újabb öt perc.

- Talán úgy hívják, hogy Szentlélek.

Ez körülbelül 60 percbe bele is fért. A bácsi elment, azt mondta:

- Nem is kérek új időpontot, majd jelentkezem, ha baj van.

Három hét múlva jött.

- Tudod, első éjszaka nem aludtam, azóta tudok aludni, de ha ébren vagyok, akkor csak sírok. Három hete reggel sírok, délelőtt sírok, délben sírok, délután sírok, este sírok, néha éjszaka fölébredek, akkor is sírok. Akármitől elsírom magam. Órákig sírok. Baj ez?

- Nem.
- Köszönöm. Ha baj lesz, szólok.

80 évesen. Virginia Satir tehát nem optimista volt, amikor megfogalmazta a gondolatait, hanem tudta, hogy vannak ilyen bácsik a világon.

12. Egyszerre méltányolom az egyediségemet és a másokkal való azonosságomat, hasonlóságaimat. Nemigen érdemes magunkat másokkal összehasonlítani, mert mi jön ki ebből? Vagy arra jövök rá, hogy én sokkal jobb vagyok mint te, vagy azt sikerül kitalálnom, hogy te vagy nálam sokkal jobb. Ennek mi értelme van? Se így, se úgy nem sokra jutunk vele, hiszen az egység akkor szép, ha te lehetsz olyan, amilyen vagy, és én is lehetek olyan, amilyen vagyok. Abban nem látok semmi egységet, semmi szépséget, hogy egyfor-

Pál Ferenc

mák vagyunk, vagy hogy a különböző színárnyalatainkat beszűrjük. Az a szép, hogy te lehetsz ilyen én meg olyan közben pedig képesek vagyunk együtt lenni, együttműködni

A gyerekeket is megkérdeztem erről: „Mondjátok, ha nem volnának különbözőségek, milyen lenne a világ?” Érdekeseket mondtak, föl is írtam, úgyszólván most megosztom veletek. A válaszadók 3 és 10 év közöttiek. „Ha nem volnának különbözőségek, akkor nagyon unatkoznék.” „Akkor nem lennének viccek, mert mindenki tudná a poént.” „Nem volna értelme leülni sakkozni, vagy mindig világos nyerne.” „Nem létezne egyetlen találós kérdés sem.” „Nem volna érdemes versenysportolni.” „Nem volna érdemes múzeumba járni, mert minden falon ugyanazok a képek lógnának.” Aztán jött az okos fiú, a kis professzor, tízéves: „Ha nem lennének különbözőségek, nem élvezném a diákmisémet, mert akkor én is tudnám azt, amit te.”

Persze nagy kihívás, hogy tudunk-e a különbözőségekkel együtt élni. Elég mély alapokon nyugszik-e bennünk, hogy egyek vagyunk egymással? Pál apostolnak van egy gyönyörű képe, azt mondja: a testnek is különböző tagjai vannak, és ezek különböző értéket képviselnek. Van, amelyik előkelőbb, például a fej, és van, amelyiket alávalóbbnak tartjuk. A nagyobb tisztesség azoknak a részeknek jár, amelyeket kisebb becsben tartunk, mert ezeknek inkább szükségük van rá. Tehát a gyöngébb részeket kellene jobban becsülni, mert ami eleve jó helyzetben van, az úgyis tudja, hogy ő értékes. A magát kevésbé értékesnek tartó részt kellene inkább

méltányolni, mert ő még nem tudja, hogy nélküle nincsen teljes élet. Ez tetszik.

Fiatalon sok időt töltöttem mozgássérült, légzésbénult, vastüdős emberek között, akikkel közeli és szoros kapcsolat alakult ki. Joli, kérdeztem egyiküket, ha nem volnál ebben a helyzetben, milyen életet álmodnál magadnak? Mivel foglalkoznál? Pontosan tudom, válaszolta, de ne nevesd ki érte. Illatszertárolóban szeretnék eladó lenni. Amennyire vágyhatunk arra, hogy egyediek, rendkívüliek legyünk, annyira fontos lehet, hogy hadd lehessünk olyanok, mint mindenki más. Hadd hasonlíthassunk a többiekre.

13. Naprakész vagyok magammal. Azt kértem a gyerekektől, tegye fel a kezét az, aki magáról azt gondolja, hogy rossz! A gyerekek fele feltette a kezét. Láttam, némelyek ingadoztak... mindaddig, amíg nem találkozott tekintetük a papéval, akkor gyorsan fölrakták a kezüket. Akármiért is jelentkeztek, ez mindenképpen szívfacsaró. Mert vagy azért emeli föl a kezét, mert azt gondolja, hogy ő rossz, vagy azért, mert azt gondolja, hogy ez a jó válasz. Akkor elmondtam nekik: tudjátok, ahogy most a templomban körbenézek, nem látok egyetlen rossz gyereket se. Egyet se! És egyetlen rossz felnőttet se. Egy szíval se! Mindannyian teszünk néha rosszat, de nem vagyunk rosszak. Ahogy ezt kimondtam, a gyerekek kezdtek fölemelkedni, a szülők meg összemenni. Aztán megkérdeztem a gyerekeket: mondjátok csak, milyen érzés az, amikor ti rossznak tartjátok magatokat? Egy

3-4 év körüli kislány rögtön válaszolt: olyankor szomorú a lelkem.

Az önbecsülésünk alapja az, hogy jók vagyunk, miközben néha rosszat teszünk. De azt, hogy jók vagyunk, egyetlen tettünkkel sem tudjuk megváltoztatni. Legföljebb az történhet, hogy meghasonlunk önmagunkkal. Ez előfordulhat, de rosszá magunkat nem tudjuk alakítani. Az erkölcsiség és a spiritualitás szintje két különböző szint. Van összefüggés a kettő között, de az erkölcsi gyöngeségeink a spirituális alapokat, vagyis azt, hogy értékesek vagyunk, nem tudják kikezdeni, mert az a létezésünkhöz, és nem a tetteinkhez kapcsolódik.

Virginia Satir öt nappal a halála előtt ezt írta: „Minden barátomnak, munkatársamnak és a családomnak! Szeretettel küldök Nektek. Kérlek, támogassatok, amikor az új életbe térek. Nincs más módom arra, hogy köszönetet mondjak Nektek, csak így. Fontos szerepet játszottatok a szeretetem kifejlődésében. Ennek eredményeként gazdag és teljes életet éltem, így nagyon hálásan távozom.”

Ezek a meggyőződések, melyek az önbecsüléssel rendelkező ember sajátjai, kialakulhatnak a személyiségfejlődés természetes következményeként, ahogy a szimbolikus 12 lépés során elérhetővé válnak, megfogalmazódnak és kikristályosodnak. A szorongó, sebzett ember pedig az önismereti munkája során dolgozhatja ki őket, és teheti alapvető élet-szemléletévé, magatartásmódjává.

A személyiségfejlődés 12 szimbolikus állomása és a belőlük fakadó spirituális meggyőződések

1. Az anyához közeledve	Az élet tud jót adni nekem, amit elfogadhatok és befogadhatok. Élni jó. Az életem érték, melyet képes vagyok megbecsülni. Megélhetem és kifejezhetem magam.
2. Az anyánál	Amit kaptam az élettől, maradandó, kimeríthetetlen erőforrás. A világban lehetek otthon. Van oltalom. Szerethető vagyok, és tudok szeretni.
3. Az anyától távolodva	Ráébredek, hogy nemcsak én várok és kapok valamit az élettől, hanem az élet is vár tőlem valamit. Van valami dolgom az életben. Tudok adni, képes vagyok az önátadásra.
4. Az apához közeledve	Meg tudom találni a helyemet az életben és a világban. Tudok növekedni.

5. Az apánál	Alkalmas vagyok az életre, és képes vagyok tenni magamért és másokért. Tudok jelen lenni.
6. Az apától távolodva	Válhatok valakivé. Áldott ember vagyok. Az életet és az áldást is továbbadhatom. Az élet szép.
7. A testvérhez közeledve	Az életet érdemes megosztani, érdemes kapcsolatban lenni. A kapcsolataim által leszek önmagam. Közöm van minden emberhez, és részesülök a közös emberi sorsból.
8. A testvérnél	Kaptam egy részt az életből, amiért én vagyok felelős. Egyedi és rendkívüli vagyok. Van saját életem.
9. A testvértől távolodva	Van annyi szabadságom, amennyi az élethez kell, élhetem a saját életemet, miközben tartozom valahová, valakihez. Tudok közel és távol lenni.
10. Önmagamhoz közeledve	Fontos vagyok, számítok, az életemnek van értelme. Tökéletlenül is élhetek teljes életet. Élhetek értelmes életet, ha nem is értek mindent.
11. Önmagamnál	Annyira nem vagyok fontos, hogy csak magamért éljek. Érdemes másokért is élni. Képes vagyok az önfelülmúlásra. Van nálam több, ami előtt leborulhatok.
12. Önmagamtól távol	Az életemnek van iránya és távlata, van rendje, amit követhetek. Bepillantást nyertem az élet és a valóság egészébe. Része vagyok Isten életének.

A belső önbecsülés fejlesztése

1. Rátalálok a valódi önmagamra és hiteles vagyok a kapcsolataimban. Például merhetem azt mondani valamiről, amit gondolok. Ha pedig kiderül, hogy mások gondolatai sokkal megalapozottabbak - akkor is szabad volt nekem erről ezt gondolnom, hozzátéve, hogy most már mennyivel árnyaltabban látom a kérdést!

Kérsz vacsorát? - kérdi tőlünk valaki. Gyakran azt válaszoljuk, hogy köszönöm, nem vagyok éhes. De nem ez volt a kérdés! A válasz erre a kérdésre az lenne, hogy köszönöm, nem kérek. A legtöbb kérdésre nem szoktunk válaszolni, még a legegyszerűbbekre sem.

- Szeljek kenyeret?
- Köszönöm, nem szeretem.

Nem ez volt a kérdés, hanem hogy szeljek vagy ne szeljek! Hitelesnek lenni és maradni egy kapcsolatban azt is jelenti, hogy szabad megmutatnom azt, ami bennem van, akkor is, ha az a másiknak esetleg fájni fog. Miközben az is a hitelességhez tartozik, hogy kifejezhetem, hogy a másik mit jelent nekem, hogy fontos számomra az összetartozás, és amit mondok vagy csinálok, azt nem ellene teszem. Vagyis az önazonosság abban nyilvánul meg, hogy képes vagyok az individuális énemben és a társas énemben is lenni.

„A gyerekek az »Óriások, varázslók, törpék« nevű játékok játszották.

Mintegy nyolcvan, 7-10 év közötti gyerek volt a felügyeletemre bízva, szüleik felnőtté válásuk után jártak. A templom klubszobájába terelgettem nyájamat, és elmagyaráztam a játék szabályait. A Szikla, papír, olló nagyobb szabású változata ez, játékához némi ész sem árt; valódi célja azonban, hogy minél nagyobb zajt és zűrzavart keltsünk, míg végül már senki sem tudja, ki ellen játszik.

Nem könnyű feladat egy szobányi besózott kisiskolást két csapatba osztani, elmagyarázni a legfontosabbakat, tisztázni, ki kivel van, de elszántak voltunk, úgyhogy végül sikerült, és minden készen állt a kezdéshez.

A kergetőzés izgalma a tetőfokára hágott. Elkiáltottam magam: most mindenki döntse el, mi akar lenni: ÓRIÁS, VARÁZSLÓ vagy TÖRPE!

Miközben az összegűjt csoportok lázasan sutyorogtak, valaki megcibálta a nadrágszáramat. Lenézek, egy kislány áll ott, és vékony, aggódalmas hangon kérdezi: - És hová álljanak a sellők?

Hosszú csend. Hosszú, hosszú csend. - Hogy hová álljanak a sellők? - kérdeztem.

- Igen. Tudod, én sellő vagyok.
- De olyan nincs, hogy sellő.
- Dehogynincs. Én is az vagyok."

(Róbert Fulghum: Már az óvodában megtanultam mindent, amit tudni érdemes)

2. Elfogadom a testemet. Ennek következtében megerősödik testtudatosság is. Ha tudom, hogy a testem értékes, az már egy nagy lépés abba az irányba, hogy azt mondhassam: én is értékes vagyok. A testemhez pedig hozzátartoznak a szükségleteim is - és azok is rendben vannak! Lehetek szomjas, éhes vagy fáthatok!

Amikor valaki sebzett, előfordulhat, hogy bizonyos testrészeit úgy tekinti, mintha azok nem is hozzá tartoznának, ezért elhanyagolja őket. Érdemes végiggondolni, van-e olyan testrészünk, amiről azt gondoljuk, hogy elfogadhatatlan. A sport, a mozgás, a tánc azért nagyszerű lehetőség, mert két dolgot egyszerre mélyít el bennünk. Az egyik, hogy tudatosabbak leszünk a testünkkel kapcsolatban, ezért aztán figyelünk rá és értékeljük azt. A másik, hogy munkára fogjuk. Örömteli érzés megtapasztalni, hogy mi mindent tud a testünk! Mennyi mindenre alkalmas! Egy sportoló nem kényezteti a testét, hanem figyel rá, nagyon megbecsüli, és közben munkára fogja. Ez egy jó összeállítás. Nem elkényeztetni és nem elhanyagolni. Szomorú, ha valaki úgy tekint a testére, mint magasztos céljai útjában álló rettenetes akadályra! Ha becsülöm magam, akkor elutasítom a rossz bánásmódot a testemre vonatkozóan is, és a saját testemmel is jól bánok. A testtudatossághoz az is hozzátartozik, hogy érzékelem, mikor vagyok éhes, és akkor eszem, ha valóban szükségem van rá. Sokan éhségként érzékelnek másfajta hiányokat is, ezért akkor is esznek, ha feszültek, ha magányos-

nak érzik magukat, ha dühösek, ha csalódottak, ha izgulnak ha tanácstalanok, ha unatkoznak...

Kétszer annyi depressziós nő él a világon, mint férfi. Rengeteg, a témára vonatkozó kutatási eredmény birtokában, a különbségre vonatkozóan, Martin Seligman három kézenfekvő magyarázattal szolgál. Az első a tanult tehetetlenség, amely a fiúk és a lányok eltérő szocializációjából fakad, és a nőket hátrányos helyzetbe hozza, a második a tépelődés, rágódás a nehézségekkel kapcsolatban, a gondolkodás előtérbe helyezése a cselekvés helyett, és a harmadik a karcsú testalkat bálványozása, és a sokak számára elérhetetlen, ideálisnak tartott méretek utáni reménytelen hajsza. A fogyókúrázással kapcsolatos kudarcok, és hogy nem képesek önmagukat szépnek, kívánatosnak tartani.

3. A jelenben maradok. A testtudatosság is segít abban, hogy a jelenben tudjak élni. Ha arra a kérdésre válaszolok, ami elhangzik, az is nagyon hasznos, mert állandóan merhetem tudatosítani, hogy itt és most mi van velem. Az emberek jelentős része vagy a múltja miatt kesereg és szégyenkezik, vagy a jövő miatt aggódik és szorong - tulajdonképpen alig-alig él a jelenben.

Amikor családsegítést tanultam, azt kérdezte tőlünk az Írországból érkezett, idős családterapeuta: „Mit gondolnak, melyik az a legfontosabb tulajdonság, amellyel a segítőknek rendelkeznie kell, hogy valóban képes legyen segíteni?” Sok mindent mondtunk: tudjon hallgatni, legyen képes az együtt-

érzésre, legyen pártatlan, elfogadó, lássa át a helyzeteket. A tapasztalt terapeuta azt válaszolta: „Igen, természetesen ezek mind szükségesek - később! De ami nélkülözhetetlen: legyen magukban őszinte kíváncsiság és érdeklődés. Ne-hogy két mondat után már azt gondolják, tudják, miről van szó!” A legtöbb ember addig kíváncsi, amíg egy modellt, elméletet, saját tapasztalatát rá nem tudja húzni arra, ami éppen történik. Óriási teljesítmény, hogy képesek vagyunk rácsodálkozni, mi mindent gondoltunk korábban valakiről, valamiről, ami csak egy töredéke az egésznek, és milyen döbbenetesen sok felfedezni valónk van még. Az őszinte érdeklődés és kíváncsiság is messzemenőig segít, hogy képesek legyünk a jelenben maradni.

Zimbardo tanulmányai és munkássága révén egyre többet tudunk arról, hogy kiből válik hős. A legtöbben úgy vélik, hogy a rendkívüli emberekből. Nincs így. Hős az olyan hétköznapi emberből lesz, aki rendkívülit képes tenni. A hőst a többiektől két tulajdonság különbözteti meg. Az egyik, hogy ott is, akkor is képes a hatékony cselekvésre, amikor a többiek már nem. A másik pedig, hogy akkor is képes másokra figyelni, amikor a többség már csak magával törődik. Tehát a hős jelen tud maradni olyan helyzetekben is, amikor mások leginkább arra vágyanak, hogy bárcsak ne lennének ott. Vagyis megőrzi a lélekjelenlétét.

4. Felelősséget vállalok. Nagyon erősíti a belső önbecsülést, ha valamiért, valakiért felelősséget vállalok. Tárgyak, növé-

nyek, állatok, emberek. Mekkora ereje van annak, hogy azt mondom, én ezt vállalom, és megcsinálom, ahogy csak tudom! A felelősségvállalás önmagamért, a fejlődésemért, az életemért megerősít a létezésemben, szilárdabbá tesz, és erőforrást jelent. Gyógyító ránk nézve is, amikor sebzetten és nyomorultan is elkezdünk másokért dolgozni, másoknak javára lenni. Egy terapeuta azt mondta: kétségkívül azt látom, hogy minél több gyereke van valakinek, annál nagyobb lesz a súlya. A legtöbb emberen meglátszik, hogy gyereke van, a szónak a legjobb értelmében, mert egy kicsit másképpen lát, másképpen gondolkodik. Az a felelősség, amit a gyerekeivel vállal, tartást ad neki.

Kutatások kimutatták, hogy társadalmi méretekben hat tényező 80%-os összefüggésben van a lakosság boldogságával, elégedettségével. Vagyis 80%-ban ennek a hat tényezőnek a következménye az, hogy egy nemzet tagjai boldognak tartják-e magukat vagy sem. Ezek a tényezők összefüggést mutatnak a felelősségvállalással.

- Egy nemzet boldogságszintje kapcsolatot mutat a válások számával. Tehát érdemes felelősséget vállalnom a kapcsolataimért, beleértve a házastársi kapcsolatomat is.

- Egy nemzet boldogságszintje összefüggésben van a munkanélküliséggel. A kutatások szerint a munkanélküliséggel arányosan nő az elégedetlen és boldogtalan emberek száma. Ezért nagyon megbecsülhetjük mindazokat, akik másokat foglalkoztatnak, munkahelyeket teremtenek és törődnek a munkavállalók jóllétével is.

- Egy nemzet boldogságszintje arányosságban van a bizalommal, a közbizalommal. Tehát arra kellene törekednünk, hogy megbízhatóak legyünk. Ugyanis, ha mindenki igyekszik felelősséget vállalni a saját megbízhatóságáért, akkor egyre inkább reális alapja lesz a bizalomnak. Tehát a megbízhatóságunkat kéne növelni, az pedig természetessé és reálissá tenné a bizalmat.

- Minél több civil szervezet van egy társadalomban, és minél aktívabban részt veszünk azok életében, annál magasabb a megelégedettség. Az önmagunkért és másokért való felelősségvállalás ugyanis kompetenciatudatot ad, és segít kilátnunk abból a tévképzetből, hogy béna vagyok, szerencsétlen vagyok, semmire se vagyok jó, miközben értékek bontakoznak ki általunk.

- Egy nemzet boldogságszintje arányosságban van a kormányzat minőségével, azzal, hogy a politikusok felelősséget vállalnak-e a rájuk bízott feladatokért, állampolgárokért.

- Egy nemzet boldogságszintje összefüggésben van a hívők arányával. Minél több a hívő ember, annál boldogabb a társadalom. Szabad felelősséget vállalni Isten ügyéért is. A legtöbb ember előszeretettel kér Istentől, miközben időről időre megtudakolhatná, hogy Istennek van-e valamire szüksége.

5. Rátalálok a saját döntéseimre. Például fölismerem, hogy dönthetek arról, mely gondolataimat viszem tovább. Leál-

Pál Ferenc

líthatok egy lehetetlen, terméketlen gondolatfolyamot amelynek keretében napokig csak őrlődöm vagy sajnáltatom magam. Szabad vagyok abban, hogy ezt a folyamatot leálítsam. A túlzott önkritikámat is felfüggeszthetem. Ez olyan felszabadító! A szabadságomhoz az is hozzátartozik, hogy az önbecsülésemnek mely területeit tartom fontosnak, és a véleményemet újra is értékelhetem. Dönthetek arról, hogy mely tapasztalataim alapján akarom élni az életemet. Egészen biztos, hogy találkoztam már valakivel, aki értékelt, szeretett, megbecsült engem, ezért elhatározhatom, hogy neki hiszek és nem magamnak, amennyiben sebzett az önbecsülésem.

v | H

„Egy barátomra vártam az Oregon állambeli portlandi reptéren, amikor olyan életre szóló élményben volt részem, amelyet általában csak mások elmeséléséből ismer az ember - váratlanul ért egy óvatlan pillanatban. Mindössze fél méterre tőlem zajlott.

A nyakamat nyújtogatva kerestem a barátomat a kifelé áramló utasok között, amikor észrevettem egy felém tartó férfit két könnyű kézításkával. Éppen mellettem állt meg, hogy köszöntse családját.

Először a kisebbik fiához fordult (talán hatéves lehetett), amint letette a táskáit. Hosszan megölelték egymást. Miután szétváltak, és egymás szemébe néztek, az apa így szólt:

- Örülök, hogy újra látlak, fiam. Nagyon hiányoztál.

A gyerek félénken mosolygott, elfordította a tekintetét.

- Te is nekem, apa - felelte halkan.

A férfi felegyenesedett, a nagyobbik fia szemébe nézett (aki úgy kilenc-tíz éves lehetett), két keze közé fogta a fiú arcát, és a következő szavakkal üdvözölte:

- Már egészen felnőtt vagy. Nagyon szeretlek, Zach.

Újabb hosszú, gyengéd ölelés következett.

Közben egy egészen kicsi lány (talán egy- vagy másfél éves) izgatottan fészkelődött az anyja karján, és egy pillanatra sem vette le a tekintetét érkező apjáról. Az apa most őt is üdvözölte:

- Szervusz, kicsi lány!

Majd szeretettel átvette őt az anyja karjaiból. Gyorsan végigcsókolta az arcát, azután a mellére vonta, és ringatni kezdte őt. A kislány azonnal megnyugodott, és boldog megelégedéssel fektette arcát az apja vállára.

Hosszú pillanatokig maradtak így, majd az apa a nagyobbik fiúnak adta át a kislányt, és így szólt:

- A legjobbat hagytam utoljára!

A feleségéhez lépett, és leírhatatlan szenvedéllyel, hosszan csókolta. Másodpercekig csodálattal nézett az asszony szemébe, majd suttogva azt mondta:

- Annyira szeretlek!

Alig tudtak betelni egymással, sugárzó tekintettel itták magukba egymás látványát, és közben fogták egymás kezét. Egy pillanatig úgy tűnt, ifjú házaspár, de a gyerekek korából ítélve tudtam, hogy ez lehetetlen. Pár másodpercig eltöprengtem a dolgon, azután eszembe villant, mennyire magával ragadott a feltétel nélküli szeretet eme röpke drámája,

mely mindössze egy karnyújtásnyira tőlem játszódtott le. Hirtelen zavarba estem tőle, mintha avatatlanul léptem volna be egy szentélybe, ugyanakkor döbbenet hallottam a saját hangomat, amint izgatottan azt mondja:

- Ez aztán a valami! Mióta házasok?

- Összesen tizennégy éve vagyunk együtt, de csak tizenkét éve élünk házasságban - felelte a férfi, miközben egy percre sem vette le a szemét szeretett felesége arcáról.

- És mennyi ideig volt távol? - kérdeztem.

A férfi végre felém fordult, és rám nézett. A szeméből még mindig sugárzott a boldogság.

- Két teljes napig.

Két napig? Meg voltam döbbenve. Az üdvözlés heveségéből arra következtettem, hogy legalábbis hetekről van szó, ha nem hónapokról. Tudtam, hogy az arckifejezésem elárul. Szinte foghegyről vettem oda, remélve, hogy némi eleganciával szállhatok ki a kellemetlen helyzetből (és tovább kereshetem a barátomat a tömegben):

- Remélem, az én házasságom is ilyen szenvedélyes lesz tizenkét év múltán.

A férfi arcáról hirtelen eltűnt a mosoly. Mélyen a szemembe nézett, és hangjának határozottsága mindörökre beleégett a lelkembe, amikor válaszolt:

- Ne reménykedj, barátom... dönts!"

(Michael Hargrove: Ne reménykedj barátom... dönts!)

6. Kockázatot vállalok. Kudarckerülő magatartásból az önbecsülés nehezen épül föl. Ezért összegyűjthetem a bátorságomat az élethez.

Erickson azt mondta Haroldnak: Tudja mit, magának gyakorolnia kéne az olvasást, iratkozzon be a könyvtárba, és olvasson ezt-azt. Így vette rá, hogy olvasson. Aztán azt mondta neki: Iratkozzon be egy főiskolára, úgyszincs veszte-nivalója. Ezért jelentkezett a főiskolára, és láss csodát, félévkor hármassal átment, végül diplomát szerzett. Jó állásba került, majd egy még jobba. Megtanult énekelni. Mikor már tudott énekelni, Erickson azt mondta neki: ha már tud énekelni, miből állna egy kicsit táncolgatni? Tudja mit, magának annyira mindegy, kérje fel a legcsúnyább nőket! Jó, azt lehet. Tehát megtanult táncolni. Egyszer csak Harold szomszédságából egy nő szemet vetett rá, beállított hozzá, főzött neki vacsorát. Ha már ott volt, akkor egy kicsit borozgattak, és elkezdtek énekelni. Miután már tudott énekelni, a hölgytől elismerést kapott. Harold egyszer csak fölállt, és fölkerítte egy táncra, hiszen akkor már gyakorlott táncos volt. Szereltem szövődött köztük. Hogyan jutott el idáig? Úgy, hogy Erickson megtalálta annak a módját, hogy Harold új készségeket tanuljon, új kompetenciákra tegyen szert, új tehetségeket bontakoztasson ki - bátran cselekedjen a hiedelmei ellenére.

7. Érdemes megtanulnom egyedül lenni. A papnevelő intézetben minden évben a lelki gyakorlat alatt egy hétig

csöndben kellett lenni, nem volt szabad beszélgetni. Ezt mindenkinek ki kellene legalább egyszer próbálnia. Amikor elmegyek nyaralni, ma is ezt teszem. Két-három hétig nem beszélek, és amikor először megszólalok, alig jön ki hang a torkomon. Sokaknak azért is nehéz egyedül lenniük, mert önbecsülés hiányában él bennünk egy szégyenkező, nyomorult, elutasított és szorongó kisgyerek, aki gondoskodásra vágyik. Bennünk pedig lakik egy egészséges, értelmes, józan felnőtt is, aki tud magára reflektálni, és megállapítja, hogy igen, azt hiszem, most éppen a csökkentértékűség hi-edelemvilágát tapasztalom. Ráadásul mindenki bennünk lakik egy gondoskodó, megértő, együttérző szülő is. Tehát amikor egyedül vagyok, akkor is legalább hárman vagyunk - máris az a probléma, hogy ki beszéljen!

Hazamész, és a benned élő gyerek megszólal: Jaj, de egyedül vagyok! Mire a felnőtt: Igen. Most viszont eldöntheted, hogy mit akarsz csinálni. Gyerek: Boldogtalan vagyok! Felnőtt: Hallom, úgy döntöttél, hogy ma boldogtalan leszel. Nagyon érdekes döntés. Gyerek: Tudnék máshogy is dönteni? Felnőtt: Persze hogy tudnál. Gyerek: De hogy? Felnőtt: Például úgy, hogy valami olyat csinálsz, amitől jobban érzed majd magad. Gyerek: Igen, de nem tudom, azt hogy kell. Felnőtt: Kérdezd meg anyut vagy aput! Gondoskodó szülő: Gyere, először is együnk egy jó vacsorát, és közben elmondhatod, mire vágysz.

Amikor tehát azt mondod, hogy egyedül vagy, legalább hárman vagytok, és a felnőtt a gyereket bátoríthatja, a szülő

pedig megadhatja neki, amit kér. A sebzett önbecsülésünk és szégyenkezésünk azáltal is gyógyítható, hogy a felnőtt és a gondoskodó szülő együttműködik a sebzett gyermekkel, és fordítva.

Említettem már? Az ágyammal szemben egy hatalmas Snoopys-poszter van - a bennem élő gyerek kérte, és a gondoskodó szülő megvásárolta neki, miután a felnőtt megnézte, hogy hol kapható. Snoopy alszik a kutyaól tetején, felette a hold. Amikor lekapcsolom a lámpát, Snoopy foszforeszkál. A hold is! 46 éves vagyok, 16 éve szenteltek pappá, ezért semmi akadály, hogy törődjek a bennem élő gyermekkel. Ráadásul az alvászavart hírből sem ismerem!

8. Megértem a saját érzéseimet, érzelmeimet, lelkiállapotaimat, tetteimet, életutamat. A jelenben indokolatlan, parazita érzéseimet is elkezdhetem megérteni! Képes lehetek együttérző lenni magammal. Nem szídom magam, hanem belátom, hogy az egykori lehetetlen élethelyzeteim következtében reagálok így. Rosszul vagyok, de jól működöm. Legalább már értem. Ezek az érzések, gondolatok, testi tünetek valamikor indokoltak voltak. Megfelelően tükrözik azokat a helyzeteket, amikor kiszolgáltatott és védtelen voltam, ezért megsebződtem, és a lenyomatukat máig hordozom.

Azt is megtanulhatom, hogy amikor jön egy érzés vagy egy érzélem, arra figyeljek, azt igyekezzek megfejtetni, mit árul el rólam. A legtöbb ember ugyanis, amikor az indulatai,

érzelmei elragadják őt, rögtön azt mondja: ne dühíts már feli Persze hogy ideges vagyok, ha egyszer nem vagy képes időben elindulni! Vagyis valójában inkább a helyzetet kezdjük el értelmezni és nem a saját érzéseinket megérteni. Nem a saját érzéseinkkel foglalkozunk, hanem azokat rögtön összefüggésbe hozzuk más dolgokkal és személyekkel, és akkor már azokról beszélünk. Beszélj magadról!

9. A humor. Gyököcssy Endre írta, hogy aki képes derülni magán, a nevetésnek kifogyhatatlan forrását találta meg. Az ellenségtől mentes, nem a másik kárán kuncogó nevetésről van szó. A gyógyító nevetésről.

10. Elfogadom az ember voltomat gyarlóságaimmal, **tökéletlenségemmel** együtt. Egy fiatalember nagyon hamar az igazgatói székbe kerül, és elég normális ahhoz, hogy megijedjen ettől. Ezért elmegy az idős mesterhez, hogy megkérdezze, hogyan álljon helyt ebben a nagyon megtisztelő, ám fölöttébb nehéz helyzetben. Az idős mester annyit mond: jó döntések. Fölcsillan a szeme a fiatalembernek, de utána el is szürkül az arca: hogyan hozzák ilyen fiatalon jó döntéseket? A mester válasza: tapasztalat. A fiatalember megint kezd felderülni, de aztán egészen elkomorul. Mester, épp az a nehézségem, hogy harmincegy éves vagyok, tehát nem rendelkezem azzal az élettapasztalattal, amiből érett döntéseket lehetne hozni. Bólogat a mester, és azt mondja: rossz döntések.

Vagyis, ha nem a kudarckerüléssel töltöm az időm, hanem merek kockáztatni, mert bizalmat szavaztam valami jónak, akkor ez azt jelenti, hogy néha vereséget is fogok szenvedni. Természetesen fogok rossz döntéseket is hozni. Normális, hogy elrontom! Sőt, nemegyszer éppen a félresikerült dolgainkból értjük meg azt, amit igazán érdemes megtanulni az életben. A vereség a győzelem része. A kudarc a siker része.

A sérült emberekből kiváló segítő válhat, ha meggyógyultak - vagy ha nem is gyógyultak meg, legalább gondozzák, karbantartják a sebeiket. Előbb-utóbb a sebzett ember arra is rájöhet, hogy minden sebünkre nem látunk rá. A leggennyesebb sebeinket nem is látjuk, csak mások szagolják. Büszkén kihúzzuk magunkat, hogy velünk minden rendben van, megyünk segíteni, és a fenekünkön hatalmas kelés dudorodik. Nem látunk rá. A sebzettség tehát nem akadály a segítségben, de a kezeletlen sebeink és elakadásaink nagy problémát okoznak a munkában is. Az a felelősségünk, hogy megengedjük, hogy valaki ránk lásson, és elbírjuk annak a terhét. Ne akarjon az segíteni, aki nem bírja annak a súlyát, hogy ő tökéletlen. Egy magyar kutatás során megkérdezték a pedagógusoktól, fontos-e az önismeret. Döntő többségük igent ikszelt. A következő kérdés: fontos-e a pedagógusoknak az önismeret? Erre már jóval kevesebben válaszoltak igennel. Harmadik kérdés: fontos lenne-e önnök, hogy fejlődjön az önismeretében? Elenyésző kisebbség gondolta úgy, hogy igen. Ebből is látszik, hogy okosakat tudunk

gondolni elméletben és másokról, amikor azonban rólunk van szó, akkor mindjárt más a helyzet!

11. A külső' önbecsülésem és annak elemei, forrásai is segítségemre lehetnek a belső önbecsülésem kimunkálásában. Vagyis, amikor azt gondolom magamról, hogy egy senki vagyok, egy értéktelen nulla, úgyse sikerül semmi, egyszerűen csak valaki, aki nekem fontos, azt mondja: „Hiszen ez jó volt! Szerintem ezt úgyesen csináltad!” Ebből fakadhat a külső önbecsülésem. Ha tehát vannak külső forrásaim, akkor dönthetek úgy is, hogy bizalmat szavazok annak, amit mások mondtak nekem, vagyis, hogy amit csináltam, az jó. Tehát bízom magamban, de nem hiszek magamnak, annak, aki idebent leértékel engem. Inkább hiszek azoknak, azokban, akik szeretnek és becsülnék engem.

Ez a folyamat tehát úgy kezdődik, hogy kívülről ér egy pozitív behatás, és miután már tudom, hogy az önbecsülésem sebzett, megtanulok távolságot tartani a téves gondolataimtól, parazita érzelmeimtől. Ezért tudatosan bizalmat adok az elismerő mondatnak, visszajelzésnek vagy annak a személynek, aki megbecsül, jó esetben mind a kettőnek, és igyekszem ebből a tapasztalatomból újraépíteni az életemet. Amikor pedig átélem, hogy a csökkentértékűség hiedelme megint kezdene hatalmába keríteni, és jönnek az abból fakadó gondolatok, vagy késztetésem támad másokat lenézni, kritizálni, bántani, akkor azt mondom magamnak: tudom, hogy elakadtam, de már képes vagyok rálátni a

helyzetemre. Ezzel kezdetét veheti egy pár éves munka. Magától ugyanis nem szokott a külső forrásból a belső forrás megszületni. Tehát elkezdek érte dolgozni, nagyon tudatosan reflektálok magamra egy évig, három évig, öt évig. Nem magamnak hiszek, hanem azoknak, akik azt mondják, hogy jó volt, hogy szerethető vagyok. Ezt sokszor úgy élhetem meg, mint ugrást a semmibe, hiszen úgy vélem, nincs igazuk, rosszul látnak engem, elfogultak, vagy nem látnak még eléggé, mert ha látnának, nem ezt mondanák - de nem baj, ha nincs igazuk, akkor is beléjük vetem a hitemet! Amennyiben ezt következetesen teszem, megjelennek az eredmények. Azonnali változást nem érdemes várni, időre van szükség, hogy a valódi önmagam megerősödhessen. Most még hordozom magam, viselem magam, terhes vagyok magam számára, de nemsokára világra jövök.

Felhasznált irodalom

- Isidor Baumgartner: Pasztorálpszichológia
Böszörményi-Nagy Iván: Kapcsolatok kiegyensúlyozásának dialógusa
Csíkszentmihályi Mihály: Élni jó
Életesemények lelki zavarai I–III. (SOTE)
Feldmár András: A tudatállapotok szivárványa
Feldmár András: Apró részletekben
Frenkl Sylvia: Életesemények a fejlődéslélektan tükrében
Jay Haley: A rendkívüli Milton H. Erickson
Karén Horney: A neurotikus személyiség napjainkban
Játszmák nélkül (Helikon)
Maarit Johnson: Önbecsülés és alkalmazkodás
C. G. Jung: A lélektani típusok
C. G. Jung: A szellem szimbolikája
C. G. Jung: Álom és lelkiismeret
C. G. Jung: Analitikus pszichológia

C. G. Jung: Az ember és szimbólumai
C. G. Jung: Gondolatok a jóról és a rosszról
C. G. Jung: Gondolatok a látszatról és a létezésről
C. G. Jung: Gondolatok a szenvedésről és a gyógyításról
C. G. Jung: Gondolatok a szexualitásról és a szerelemlről
C. G. Jung: Gondolatok a természetről
C. G. Jung: Gondolatok a vallásról és kereszténységről
C. G. Jung: Gondolatok az álomról és az önismeretről
C. G. Jung: Gondolatok az apáról, anyáról és a gyermekről
C. G. Jung: Gondolatok az életről és a halálról
C. G. Jung: Gondolatok az értelemről és a tébolyról
C. G. Jung: Lélekgyógyászat
C. G. Jung: Mélységeink ösvényein
Kerner Tibor: Sziklaszilárd önbecsülés
Gael Lindenfield: Önbecsülés
Elisabeth Lukas: Spirituális lélektan
Elisabeth Lukas: Szabadság és identitás
Abraham Maslow: A lét pszichológiája felé
Mérő László: Új észjárások
Alice Miller: A nevelés kritikája
Alice Miller: A tehetséges gyermek drámája és az igazi én felkutatása
Örkény István: Egyperces novellák
Pál Ferenc: Természetes spiritualitás
Richárd Rohr: Emelkedő zuhanás
Röhrig Géza: A rebbe tolla tépett papagája
Martin Seligman: Amin változtathatsz és amin nem

Virginia Satir: A család együttélésének művészete

Virginia Satir: A Satir-modell

Szociálpszichológia

Ram Tzu: Úttalan utakon

Young, Klosko, Weishaar: Sématerápia

A szorongásaink, aggodalmaink és gyöngeségeink rettenetesen megkeseríthetik az életünket. Hiába szeretnénk fejlődni, növekedni, a sebeink, a zavaraink akadályoznak minket és kapcsolatainkat, de a munkánkat is. Amikor akadozik az élet bennünk és körülöttünk, amikor azt gondoljuk magunkról, hogy velünk valami nincs rendben, éppen akkor van igazán szükségünk az önbecsülésre.

Az önbecsülés az emberi élet egyik alapértéke. Átala vagyunk jóban önmagunkkal, érezhetjük jól magunkat a bőrünkben, és lehetünk érdekes társaság magunk számára. Az önbecsülés tesz alkalmassá arra, hogy megfelelő társat találjunk magunknak, akivel kölcsönös meghitt kapcsolatban lehetünk. A megfelelő önbecsülés segít megvédeni magunkat, és nem engedi, hogy rosszul bánjanak velünk. Megalapozza a hiteles kommunikációt, és alkalmassá tesz az együttműködésre érzelmileg nehéz helyzetekben is.

Az önbecsülés segít, hogy ne vegyünk több terhet magunkra, mint amit az élet valóban nekünk szánt, de ami a miénk, azt képesek legyünk hordozni. Az önbecsülés révén tudjuk kihozni magunkból a legjobbat, és elviselni vereségeinket. Az önbecsülés által tisztelhetjük magunkat akkor is, ha gyöngének bizonyultunk. Szilárdságot biztosít, hogy ne akarjunk mindenkinek megfelelni, és megerősít, ha valaki nem fogad el minket. Az önbecsülés széppé teszi az életet, mert segít fölfedezni mások értékeit, és megbecsülni mindazt, amit kapunk.

Ráadásul az önbecsülés sok pénzt takarít meg nekünk, hiszen nem szorulunk rá arra, hogy tárgyakon keresztül, birtoklás révén bizonygassuk magunk előtt is, hogy érünk valamit. Az önbecsülés hozzájárul a boldogsághoz azáltal is, hogy mindig lesz egy barátunk, akire számíthatunk, aki együttérzéssel fordul felénk – mi magunk. Az önbecsülés sok szorongástól és aggodalomtól szabadít meg, gyógyítja a sebeinket, és lehetővé teszi, hogy egészségesen és önfeledten éljünk. Segít, hogy szembenézzünk a realitásokkal, még ha fájdalmas is.

Az önbecsülés föltárja, hogy a szívünk mélyén lakik bennünk valaki, aki sokkal több, mint amit valaha is reméltünk.



Ára: 3360 Ft

