



# LÉLEKRÁGCSÁLÓK

Válogatás  
**Popper Péter**  
legjobb előadásaiból



# Tartalom

Játszmák és sorsok .....	7
Lélekrágcsálók: a szorongás, a félelem és a pánik.....	31
Fussunk el a bánat elől? .....	63
Ősök és utódok .....	89
Családi boldogság, családi pokol? .....	121
A hazugság ára .....	151
Barangolás a tudatszintek között.....	173
Belső erőforrásaink nyomában.....	201
Őszinteség, hazugság és titok a párkapcsolatban .....	223
Boldogság – a frázisok fojtogatásában .....	249

## Játszmák és sorsok

Hajdan, amikor a Színház- és Filmművészeti Főiskolán tanítottam, gyakran kértem a rendezőhallgatóktól, hogy készítsék el egy 10-15 perces rövidfilm forgatókönyvét. Néha konkrét témát adtam, máskor szabadon választhattak. Történt egy alkalommal, hogy azt mondtam nekik: János evangéliumból válasszatok ki tetszőlegesen egy részt, és írjatok belőle egy rövid filmnovellát. Az egyik fiú – 22 éves – a következőt nyújtotta be:

Pilátus ítélkezik. Kit bocsássak szabadon, Jézust vagy Barabást? A nép ordít: Barabást! Oké, Barabás szabad, Jézust elviszik kivégezni. Snitt. Jézus viszi a keresztjét a Golgotára, és amikor már harmadjára roskad össze a súly alatt, megszólal fölötte egy hang:

- Megengeded, hogy vigyem helyetted a keresztet?
- Ki vagy? – kérdi Jézus.
- Állj fel, meg fogod látni – válaszolja a hang.

Jézus feláll. Barabás az! Mennek fölfelé, és szaggatot-  
tan beszélgetnek.

– Uram, ne vedd el tőlünk a mi bizonyosságunkat! –  
kéri Barabás.

– Mi a ti bizonyosságotok? – kérdezi Jézus.

– Az, hogy ez a világ rohadt, züllött, gonosz, és mi  
mégis jól érezzük magunkat benne – válaszolja Barabás.

– Ez nem bizonyosság – feleli Jézus. – A bizonyosság  
az én atyám házában van.

Mennek tovább fölfelé. Azt kérdi egyszer csak Barabás:

– Uram, elvégezted a dolgot ezen a földön?

– Elvégeztem, azért megyek most meghalni – feleli  
Jézus.

Mennek följebb. Barabás újra megszólal:

– Uram, látomásom volt az éjjel. Halottak millióit lát-  
tam, akik mind a te híveid voltak, és azért ölték meg őket,  
mert téged követtek. Aztán még több halottat láttam, de  
most olyanokat, akiket nem a gyűlölet nevében öltek meg,  
hanem a szeretet vallása nevében, mert nem követtek  
téged.

Mennek fölfelé.

– Barabás, ha a te látomásod igaz, akkor mégsem végez-  
tem el a dolgot ezen a földön – mondja hirtelen Jézus.

Már egész fönt járnak.

– Uram, ha nem végezted el a dolgot a földön, ak-  
kor maradj itt, és fejezd be művedet! Hadd haljak meg én  
helyetted! – mondja Barabás.

Fölérnek a Golgotára, a Golgotát köd borítja. Valakit  
felfeszítenek. Nem tudni, kit.

Miért idéztem fel ezt a történetet? Mert van benne egy  
fontos mondat a világról, amit a szerző negatívnak, go-  
nosznak, züllöttnek, hazugnak nevez, ugyanakkor látja a  
paradoxont is, hogy mi mégis milyen jól érezzük magun-  
kat benne. Ezt a kis filmnovellát az köti a fejezet témájá-  
hoz, hogy játszmákat játszunk az emberi kapcsolatokkal,  
hogy hatni tudjunk a másakra, hogy a hatalmunkban tart-  
hassuk. Mert végül is mi egy játszmának a célja? A másik  
fölébe kerekedés, a fölény, ami már önmagában is egy  
problematikus dolog, ha vallási vagy ezoterikus szem-  
pontból nézzük. Ha ugyanis átböngésszük a *Teremtés*  
*könyvét*, azt látjuk, hogy Isten hatalmat adott az embernek  
a világ felett, a növények felett, az állatok felett – de a töb-  
bi ember felett nem! Minden hatalom, amit ember ember  
felett gyakorol, tegye azt szuronnyal, fegyverrel, csábító  
frázisokkal, szexualitással, ígéretekkel vagy játszmákkal,  
illegális és bűnös, mert hatalma csak az emberfelettinek  
lehet az ember fölött. De ezt én nemcsak a politikai hata-  
lomra vonatkoztatom, hanem arra is, amikor valaki egy  
férfi-nő kapcsolatban játszmák segítségével próbál hata-  
lomban tartani egy másik embert.

Márai Sándornak van egy nagyon érdekes regénye, *Az*  
*igazi*, amely azt a kérdést boncolgatja, hogy él-e valahol a  
világon egy nekünk teremtett, ideális partner, akit csak

meg kellene találnunk. Márainak erre az a válasza, hogy *nem, igazi nem él a világon* – de ha valaki szerencsés, akkor találkozhat élete során egy-két emberrel, akiből *lehetne* igazi. De ehhez az együttélésbe nagyon sok türelmet, lemondást kell fektetni, s akkor egy idő után úgy összezsírozódhatnak, hogy már nélkülözhetetlenek egymás számára. Ez a regény egy válásnak a története. Az egyik jelenetben, amikor a nő már nagyon ki van készülve, elmegy gyónni, és elmondja az összes keservét a papnak. A pap egy darabig hallgat, majd azt mondja:

– Leányom, te nagy bűnt készülsz elkövetni! Te birtokolni akarsz egy emberi lelket. Ennél nagyobb bűn nincs a világon!

Sajnos, az emberek szívébe nincs beleírva, hogy *az ember nem tulajdon*. Senki. A gyerek se, a férj se, a feleség se, a szerető se. A rabszolgatartás minden formája aljas. Ha a játszmák arról szólnak, hogy milyen manipulációval lehet egy másik ember fölött hatalmat gyakorolni, és őt tulajdonná tenni, akkor erre tisztességes ember nemet mond.

Az a mondás járja: az élet kikényszeríti, hogy az ember játszmákat játsszon. A kérdés csak az, hogy amit az élet kikényszerít, abba mindig bele kell-e egyezni? Az élet a háborúkat is kikényszeríti. Az élet a népek és a vallások közötti ellentétet is kikényszeríti. Most még sorolhatnám, hogy mi mindent kényszerít ki az élet: negatív indulatokat, gonosz cselekedeteket. Mindenre igent kell mondani? Attól, hogy a világ gonosz és züllött, nekünk is go-

nosznak és züllöttnek kell-e lennünk? Vagy inkább vállalni kell az ellenállás kockázatát, ami néha az ember egzisztenciájába, sőt az életébe kerülhet? Tudom, hogy ezt senkitől sem lehet megkövetelni, legfeljebb az ember követelheti meg önmagától. De azért nem kell a gyávaságot dicsőséggé emelni!

A pszichológusok észrevették ezt a játszmaviszonyt ember és ember között, s rákaptak arra, hogy ennek a dinamikáját, a mechanizmusát vizsgálják. Könyvtárnyi kötet jelent már meg ebben a témában, amelyek leírják: kikerülhetetlen, hogy az emberi kapcsolatokban játszmákat játszunk, tehát jobb, ha minél jobban megismerjük ezek belső struktúráját, hogy védekezni tudjunk ellenük. De az egész szemlélet az igenen belül marad, hogy igen, ilyen az élet, ha fenn akarunk maradni, jól akarunk járni, akkor játszmákra van szükség. Én meg azt gondolom, hogy nem kell mindenre igent mondani, amit az élet az ember elé tesz, mert abban a percben, ahogy kimondtam azt a szót, hogy játszma, azt is kimondtam vele, hogy hazugság. Vagyis nem olyannak mutatom magam, amilyen vagyok, hanem eljátszom valamilyen szerepet, amire a másik fogékony, ami hat a másokra, és ezáltal bizonyos értelemben az akaratomnak, a befolyásomnak megfelelően fog cselekedni. Ez a játszma lényege: hazugság által hatalmat gyakorolni.

Nagy kérdés, hogy vajon lehet-e egy kultúrát a játszmákra alapozni, és lehet-e ezt szinte az emberi kapcsola-

tok uralkodó formájának tekinteni? Vajon, nem ez az oka annak, hogy a társadalmon mostanra olyan méretű gyanakvás uralkodott el, hogy már senki sem hisz a másiknak? Mindenki azt szimatolja, hol akarják átverni, mert feltételezi, hogy mindenki játszmát játszik: a politikus, az üzletember, a pedagógus, az orvos, sőt végül kiderül, hogy a férj, a feleség, meg a gyerek is – hát akkor kinek higgyen...? A baj az, hogy a játszmát sokan összetévesztik a neveléssel és a tapintattal. Természetes, hogy nem mutathatjuk meg az indulatainkat a maguk nyersességében, mert nem akarjuk megbántani a másik embert, és olyan hatást akarunk elérni, hogy ő se bántson meg minket, ha lehet. A tapintatos magatartás azonban nem feltétlenül hazugság, és nem feltétlenül játszma. Mondok erre néhány példát.

Az európai kultúrkörben a legtöbb családban van egy normatíva, amely a következőképpen szól: a gyerekek szeretnie kell a szüleit, de szexuálisan nem szabad irántuk érdeklődni. Nem leselkedhet sem a fürdőszobában, sem a hálószobában, a szexuális érdeklődését le kell tiltania önmagában. Vagyis van egy normatív előírás, hogy az érzelmekre igent kell mondani, az ösztönökre, a szexuális vágyra nemet – holott ez a kettő együtt jár. A világ legtermészetesebb dolga, hogy ha egy gyerek szeret valakit, akkor nem tudja az érzelmeit szétválasztani, hogy ezt szeretem benned, azt meg nem, hanem az egész szeretet, és ebben az egészben benne van a szexualitás is. Valamilyen

szinten mindig benne van. Először a leselkedés, aztán a kíváncsiság szintjén: hogyan lehet meghatározni azt, hogy valaki fiú vagy lány, hogyan kerül a gyerek az anyuka házába – és így tovább. Ám a szexuális vonzalom le van tiltva, azt a gyerekek nem szabad megélnie. Vajon, ez a tiltás, hogy érzelmileg igen, szexuálisan nem, mivé érik be serdülőkorban, majd felnőttkorban, és milyen játszmákra kényszeríti rá az embert? Például arra, hogy megjátssza a szerelmet akkor is, amikor csak a testi vágy hajtja, mert a közmegejtélés szerint egy tisztességes nő – sőt, egy igazán tisztességes férfi is – csak szerelemből fekszik le valakivel. Tessék mondani, ez igaz? Ilyen gyakori a szerelem jelensége a világban? Ilyen módon játszmává válik a férfi-női kapcsolatok jelentős része.

Azt mondja még a mózesi parancs is: tiszteld apádat és anyádat! De tessék mondani, lehet parancsra tisztelni valakit? Szeresd ellenségedet! Lehet parancsra szeretni valakit? Ilyen nincs! Az ember érzelmi élete nem áll akaratlagos szabályozás alatt – csak a viselkedése. Viselkedhetek úgy, mintha szeretném vagy tisztelném. Elhatározhatom, hogy elutazom Barcelonába, de azt már nem, hogy ott boldog is leszek. Vagy boldog leszek, vagy nem. Ha meg így van, akkor vajon felel-e az ember az érzelmeiért? Meg lehet-e parancsolni valakinek, hogy soha ne szeressen bele egy másikba? Nem, de ki lehet kényszeríteni játszmákat, hogy legalább viselkedjen úgy, mintha. Egy gyerektől is meg lehet követelni, hogy viselkedjen úgy,

mintha tisztelné a szüleit, de a valódi tisztelet, már bocsánat, a szülőn múlik, nem a gyereken. Ugyanez igaz az iskolára is. Mi az iskolában egy tanár követelése a gyerekekkel szemben? Viselkedj úgy, mintha tisztelnéd a tanárt! Hogy valójában mekkora hülyének tartod, az a magánügyed, illetve titokban megbeszélheted a társaddal, de úgy kell tenned, mintha tisztelnéd, ő meg, bár szintén azt gondolja rólad, hogy tökgolyó vagy, látszólag elfogad téged rendes, értelmes gyereknek. Vagyis tanár és gyerek játszmát játszik, mindketten úgy tesznek, mintha, és ha ebben következetesek, akkor soha nem lesz bajuk egymással. De ha a gyerek nem tesz úgy, akkor baj lesz!

Egy ismerősöm családja hazatelepült Angliából, csak sajnos az általános iskola felső tagozatába járó kislányuk nem volt tisztában a magyar szokásrendszerrel. Éppen ezért, amikor angolórán a tanárnő elmagyarázta az osztálynak, hogy angolul *underground*nak nevezik a földalattit, a kislány felnyújtotta a kezét, és azt mondta: „Tanárnő, ne tessék haragudni, én Londonban éltem, de ott mindenki úgy hívja a földalattit, hogy *tube*.” Olyan botrány lett abból, hogy így „leégette” a tanárt, hogy végül azt tanácsolták a szülőnek: vigye el a gyereket az iskolából.

A családban azt kell mondani a nagypapa születésnapján, aki egy alkoholista disznó, hogy tisztelettel köszöntünk nagyapa, de jó, hogy közöttünk vagy – és csak magunkban tehetjük hozzá: milyen jó, hogy ma még nem

hánytál az asztalra. A nagypapa meg két böffentés között azt mondja, milyen jó érzés, hogy így tiszteltek engem, milyen nagyszerű családom van! Ez a játszma.

Úgy kell tenni a munkahelyen is, mintha a főnököt tisztelnéd, a főnök meg úgy tesz, mintha ő mindentudó lenne. Egy belgyógyász professzor úgy viselkedik, mintha nem azért lenne a posztján, mert jó szervező és kiváló nexusai vannak, hanem mert ő a legjobb belgyógyász az országban. Lehet valaki egyszerre a legjobb endokrinológus, a legjobb pulmonológus és a legjobb gasztroenterológus? Dehogyan lehet! De a viziten ezt kell játszania. Elöl megy, persze Scholl papucsban, hogy magasabbnak látszszon, nyakában lóg a fonendoszkópja, nehogy azt higgyék, hogy ő a mütösfüú. A zsebébe is tehetné, ott sokkal nagyobb biztonságban lenne, de a fonendoszkóp a játszma része, az orvosi fölény tartozéka, és ha valaki kilép a játszmából, akkor rengeteg negatívum zúdul a nyakába.

Sokszor elmesélem, hogy életemben egyszer voltam szülői értekezleten: először és utoljára. Büszke apaként bemasíroztam az iskolába, beültettek az egyik padba, majd jött a begyes, nagyon csinos tanítónő, felment a katedrára, és kiokosított bennünket. Néztem ezt a szegény lányt, hogy ez is elveszett az emberi kommunikáció számára, már csak fölülről lefelé tud beszélni. A katedra tönkretette, mint ahogy nagyon sok pedagógust, orvost, pszichológust tönkretesz, hogy mindig kiszolgáltatott helyzetben lévő emberekkel kerül kapcsolatba, és egy idő

után észre sem veszi, hogy ez csak szituatív fölény, hanem azt gondolja, ő olyan nagyszerű ember, aki mindenkinél magasabb rendű. Visszatérve a tanító nénire, miután elmondta a nagymonológját, kegyesen intett, hogy lehet kérdezni. Én is jelentkeztem, és azt kérdeztem, hogy miért csak a hosszú szünetben ehetik meg a gyerekek a tízóraitjukat, miért nem akkor, amikor éhesek. *Ez azért van így, apuka, mert nálunk ez így szokás* – mondta a tanító néni, körülbelül olyan hangsúllyal, ahogy az értelmi fogyatékosokhoz szoktak beszélni. Nehéz helyzetbe kerültem: belemegyek-e a szokásos játszmaiba szülő és pedagógus között? Mivel végül mindig a sátáni énem győz, úgy döntöttem, hogy nem megyek bele. Azt mondtam neki: *Drága asszonyom, apukának engem utoljára a rossz lányok szólítottak az Arizonában: „Apukám, van pénzed? Gyere be egy boldog öt percre!”*

Persze, mint az várható volt, óriási botrány tört ki. Én azonban még a saját klinikai osztályomon sem tűrtem az apukázást, anyukázást, mert szerintem Magyarországon úgy szólítják meg az embereket, hogy uram és asszonyom. A kiszolgáltatottakkal ugyanis azért bánnak így, azért vonják bele őket ezekben a játszmákba, hogy fölénybe kerüljenek velük szemben.

Ifjúként jártam vizitekre, ott voltam a sleppben én is.

- Hogy van, Kovács bácsi?
- Hát, doktor úr, itt még fáj, ott még szúr!
- Szólítson nyugodtan főorvos úrnak!

Másnap vizit.

- Hogy van, Kovács bácsi?
- Szólítson nyugodtan Kovács úrnak!

Micsoda pimasz beteg! Ha kilép valaki a játszma kerekei közül, abban a pillanatban egy agressziótömeg zúdul rá, amiért nem megy be abba a hazug szereposztásba, amiben élnie kell betegnek, gyerekeknek, feleségnek, férjnek, beosztottnak. Ha kilép, akkor baj lesz. Át kell tolni az indulatokat. Egy veszekedő házaspár úgy néz ki a maga játszmáival, hogy hazajön a férj, és ordít egy nagyot:

– A fene egye meg, már megint nincs ott az újság a rádión! Hányszor mondjam el, hogy amikor hazajövök, azt szeretem, ha leülhetek újságot olvasni! Ennyit nem lehet megjegyezni?

– Te, Lajos, liptóit hoztál? Nem?! Hát, mit adok a gyerekeknek holnap tízóraitra? – válaszol a feleség.

– Már megint olyan kupleráj van ebben a lakásban, hogy semmit nem talál meg az ember! – folytatja Lajos.

– Hányszor kértelek már, hogy vedd le a cipődet az előszobában, erre megint sáros lábbal caplattál végig rajta! – replikázik a feleség.

És egy délután alatt felrobban tizenegy ilyen kis konfliktus. Van normális ember, aki elhiszi, hogy a liptói túró a bajuk egymással? Nem. Az a játszmahoz tartozik. A játszma meg mire szolgál? Ha a bennük levő kielégületlenség, düh, agresszió egyszerre robbanna ki, akkor nagy baj len-

ne – minimálisan el kéne válni, ha ugyan nem csapná agyon az egyik a másikat. De ha ezt a feszültséget szét hasítják, mint egy gőzgép vagy egy atomreaktor energiáját, tíz apró robbanásra, akkor lesz belőle egy játszma, egy agresszív játszma, viszont a valósággal sose kell szembenézniük, hogy tulajdonképpen mennyire rosszul jönnek ki egymással.

Nemrég járt nálam egy pár, férj és feleség, tanácsért jöttek. Elmondták, hogy ők nagyon sokat veszekednek, és ez se nekik, se a gyereküknek nem tesz jót. Ezért most leírták egy szerződés formájában, hogy mit vállal a férj és mit a feleség. Nézem a papírt: a férj vállalja, hogy hazajön a fürdetési időre. A feleség vállalja, hogy nem fogja minden második nap a szemére hányni, hogy már megint nem volt szex. A férj vállalja, hogy nem fog ordítani a feleségével, és nem fog káromkodni. A feleség vállalja, hogy mindig lesz otthon meleg kaja. És így tovább.

– Ez a lista minek kell? – kérdeztem.

– Mert tudja, mi nagyon-nagyon szeretjük egymást, csak ezek a dolgok megzavarják az együttélésünket.

Vagyis egy játszma indult meg közöttük, a szerződés játszmája, ami számomra kizárólag azt bizonyítja, hogy mennyire nem szeretik egymást. Ha szeretnék egymást, ezt nem kellene írásos szerződésbe foglalniuk. De ez a játszma arra szolgál, hogy ne kelljen szembenézniük az- zal, mennyire elégük van egymásból. Ezért előírják szerződésben azt, amit minden jóézésű ember, aki szereti a

másikat, spontán megtesz. Ebben aztán egy darabig hisznek is, aztán elkezdnek azon veszekedni, hogy ki melyik szerződéspontot szegte meg, és miért.

Szóval, az a nagy baj ezekkel a játszmákkal, hogy az egész egy hazugságtömeg. Az ember persze mondhatja, hogy olyan világban élünk, ahol hazudni kell, hogy érvényesülni tudjak, hogy a helyemen maradhassak, hogy mások elviseljenek – én azonban azt gondolom, hogy erre nincs szükség. Jaj, mi lesz, ha nem veszünk részt a játszmákban? Akkor balhé lesz! És? Előbb-utóbb így is balhé lesz. Ha emberek arra kényszerülnek, hogy például egy kapcsolat fönntartása érdekében hazudjanak, megjátsszák magukat, vagyis játszmazzanak, azon a kapcsolaton túl sok áldás úgysem lesz. Persze, le lehet játszani egy életet is játszmákkal, de nem lesz ez az élet nagyon üres, nagyon hazug, nagyon elpazarolt? Én az élet elpazarlásának egyik legfőbb lehetőségeként értelmezem a játszmaázást, a manipulációt.

– Úgy látom, Zsuzsika – mondja a barátnőjének Juditka –, hogy a férjem már nem nagyon érdeklődik irántam. Más nők érdeklik.

– Tedd féltékenyé!

Vagyis kezd el manipulálni, kezdj vele egy féltékenységi játszmát, majd akkor megbecsül téged! Kell ilyen áron egy kapcsolat? Többek között ezért lettem én az ördög ügyvédje, mert játszmaellenes vagyok. Ha valaki pszichoterápiára jön hozzám, én nem erősítem a játsz-

máit, inkább abba az irányba próbálom befolyásolni, hogy ne pazarolja el fölöslegesen az életét.

Az emberek ugyanis rettenetes hülyeségekre képesek elpazarolni az életüket! Hadd mondjak egyetlen példát, aminek aztán semmi köze nincs az európai kultúrához. Volt egy tibeti lámá, úgy hívták, hogy Mipam, aki írt egy könyvet a saját kolostori életéről. Ebben a kötetben szerepel a következő epizód is: érkezett a kolostorba Indiából egy jógamester, aki észak felé vándorolt. Megkínálták vacsorával, és kapott egy kis cellácskát éjszakára. Másnap reggel elmondta, hogy valamiképp viszonzni szeretné a lámák vendégszeretétét, ezért megmutatna nekik valami nagyon különlegeset: a levitációt, a Föld vonzerejének a leküzdését, amit ő negyven éven keresztül tanult és gyakorolt. A lámák ki is jöttek a kolostorból, körbeülték. A jógamester közepén lótuszba helyezkedett, egy darabig ült, aztán inogni kezdett, végül felemelkedett 30-40 centiméter magasra, és ott lebegett egy darabig. Aztán lassan visszaereszkedett. A lámák meggratulálták: ez szenzációs, elképzelni nem tudták, hogy ilyen lehetséges! A jógamester megdicsőülten távozott. Csak amikor már jó messze járt, akkor kezdtek nevetni a lámák.

– Uramisten, ekkora barmot – csapdosták a térdüket –, 40 évet elpazarolt ebből az inkarnációjából erre a hülyeségre, és most fél méterre tud lebegni a föld felett, miközben a gyík elszalad a feneké alatt. Hát, erre való egy emberélet?

Én ugyanezt gondolom a játszmákról – arra való egy emberélet, hogy hamis szerepeket játsszak, csak azért, hogy a másikat megszerezem vagy megtartsam, leszeljem, vagy megmeneküljek az agresszivitásától? Nem elpazarlása egy emberéletnek, ha hazug állításokat akarok bebizonyítani önmagamnak vagy másoknak?

A konvencionális „igazságok” között rengeteg hazugság van, például, hogy minden szülő szereti a gyerekeit. Tényleg? Ne tessék már mondani! Harminc évig dolgoztam olyan családokkal, ahol a gyerekeknek semmi más baja nem volt, csak az, hogy nem szerették, de színlelték a szeretetet, és ebbe a gyerek tönkrement. Mint ahogy a gyerek se köteles szeretni a szüleit. Persze, meg lehet játszani, ha nagyon erős a nyomás a szülőn és a gyereken – de érdemes? Kell? Szükség van rá? Nem jobb vállalni a valóságot, mint ilyen hazug szerepekbe menekülni? A gyerek úgyis megérzi, mi a valóság és mi a hazugság. A nő és a férfi is megérzi.

– Szeretlek téged! – mondja a szerelmes ifjú. – Ugye a feleségem leszel?

– Férjhez megyek hozzád! – válaszolja a nő.

És ott állnak áhítattal, míg végigmondja a pap, hogy jóban-rosszban együtt, amíg a halál el nem választ titeket egymástól. Persze, ők is meg vannak győződve erről, hiszik, hogy az ő döntéseik és választásaik időtállóak, és ki tudják számítani, mi lesz belőlük tíz, húsz vagy harminc év múlva. Ha pedig néhány év elteltével látják, hogy a do-

log nem egészen az ő elképzeléseik szerint alakul, akkor elkezdnek játszmákat játszani, hogy bebizonyítsák, milyen lánggal ég még az a szerelem, ami közben már rég kihunyt. Pedig ezzel szembe is lehetne nézni. Meg el lehet kezdeni olyan játszmákat játszani, hogy a másik legyen az oka minden konfliktusnak.

A végtelenségig folytathatnám, de minek? Azt gondolom, érthető az álláspont, amit én megpróbálok a saját életemben érvényesíteni: ha csak lehet, nem játszom játszmát. Ha lehet. Mert vannak helyzetek, amikor az élet engem is belekényszerít, és akkor nagyon rosszkedvűen, de elfogadom a kényszert, hogy muszáj valami mást mutatnom, mint ami bennem van. Közben azonban levonom a konzekvenciákat. Hadd mondjak erre egy példát. Sokat beszélnek arról, hogy bizonyos szakmákban kiéghet az ember. Ez igaz. Én például akkor vettem észre saját magamon a kiégés jeleit, amikor harmincvalahány évi praxis után bejött hozzám a klinikára egy rokonszenves nő, és elkezdte mesélni, hogy a fiacskája enuretikus, vagyis éjszaka bevizel, de még arra sem hajlandó, hogy kimossa maga után a lepedőjét. Apuka persze őrjöng, hogy ezt a gyereket így még táborba sem lehet elküldeni, ezért ők se tudnak elmenni nyaralni... Szóval mesélte azt, amit általában egy enuretikus gyerek szülege mesélni szokott, én meg azon kaptam magam, hogy közben arra gondolok, mi lenne, ha megkérdezném: „Drága asszonyom, miért meséli nekem ezt a gusztustalan történetet, mi a fene kö-

zöm van hozzá, hova pisil Lacika?” Ez volt számomra a figyelmeztetés, hogy vigyázz, kezdesz a szakmádból kiégni. Valahol abba kell hagyni. Mert már éreztem, hogy ugyan jó pszichológus vagyok, de jobb már nem leszek, és valahogy elkérgesedtem harminc év emberi nyomorúságaitól. Ekkor kezdtem el írni, hátha azt élvezni fogom, és váltani tudok. Tovább is lehetett volna csinálni, el is lehetett volna hazudni, hogy mint pszichológust a kiégés fenyeget. De minek? Én ugyanis azt gondolom, hogy egy emberre elsősorban saját maga van rábízva. Saját magáért kell felelned. Van egy régi mondás, miszerint, ha meghalok, akkor az elképzelt Jóisten nem azért fog felelősségre vonni, hogy miért nem lett belőlem Assisi Szent Ferenc, hanem azért, hogy miért nem voltam önmagamhoz hű, hiteles Popper Péter? Ezért felelek. Nem kell szentnek lenni, de az embernek azonosnak kell lennie önmagával. Én a játszmákat ellenszenvvel figyelem, mert nem tartom helyesnek, hogy embereket megtanítanak a másik ember manipulálásának lehetőségeire és módszereire. Azt gondolom, hogy akár hívő valaki, akár ateista, akár misztikus, akár racionális, az emberélet nem arra való, hogy hamis szerepeket játsszunk.

Persze, vannak olyan helyzetek is, amikor az ember, ha akarja, ha nem, tényleg belekényszerül a játszmákba. Ha az őszinteségért és önmagunk vállalásáért olyan konzekvenciák zuhannak ránk, amelyek nincsenek már arányban önmagunk vállalásának pozitívumaival – például

megölnek –, akkor úgy gondolom, az a normális, ha megjártsszuk magunkat. Hadd mondjak egyetlen példát. Kezeltem egy zsidó orvosnőt, aki fiatalkorában hamis iratokkal bujkált Pesten a barátainál. Éppen óvóhelyen ült, amikor egyszer behoztak egy sebesült nyilas gyereket, akinek egy repesz átvágta a combartériáját, és plafonig spriccelt belőle a vér. Amint ott ügyetlenkedtek körülötte, ő felállt, és hippokratészi esküjének eleget téve oda ment, hogy megpróbálja elszorítani ezt az artériát. Erre oldalba vágta puskatussal, hogy na, menjen innen néni, maga ehhez nem ért! Természetesen megmondhatta volna, hogy én nem Juli néni vagyok Nagymarosról, hanem orvos, és megpróbálom megmenteni a fiú életét. De áldozta volna fel a sajátját? Megpróbált segíteni – puskatussal oldalba vágták, visszaült, és a fiú öt perc alatt elvérzett, meghalt. Ő végignézte, és élete végéig nem tudta ennek a terhét letenni. Saját maga számára is nyilvánvaló volt, hogy nem kellett volna felfednie a nyilasok előtt, miszerint ő egy hamis iratokkal bujkáló orvosnő, mégis, egy életen keresztül nem tudott megszabadulni a fiú halálának a terhétől és a büntudatától. Vannak olyan helyzetek, amikor muszáj színlelni, muszáj játszani, és el kell viselni érte a lelkiismeret-furdalást.

Szóval, azt gondolom, itt a határ, hogy mikor kell felvállalni a játszmát, és mikor nem: hogy mi az ára az ön-magam vállalásának. De az emberi léleknek nagyon furcsa ám a szerkezete. Egyszer kezeltem egy nőt, akinek

rengeteg pszichoszomatikus panaszja volt, itt fájt, ott fájt, baj volt az emésztésével, az ízületeivel, mindig kínozza valami. Nem értettem, de az evidens volt, hogy szomatizál, tehát ezek lelki eredetű fájdalmak, és organikusan nincs semmi baja. Háromnegyed év után mesélte el, hogy amikor egy nap hazament, ott lógott a szoba közepén a férje, fölakasztva – öngyilkos lett. Attól kezdve hetenként kétszer kijárt a férjéhez a temetőbe, leköpte, összerugdosta a sírját, és a legútszélibb kifejezésekkel káromkodott fölötte, hogy magamra hagytál, te rohadék! Ettől viszont olyan büntudata lett, hogy mindenféle betegségekkel büntette magát. Hā belegondolunk, tulajdonképpen mi történt? Folytatta a játszmát a halott férjével. Úgyis lefordíthatnánk, hogy ő gyalázta a halott férjét, a halott férj pedig betegségeket küldött rá. Nagyon nehéz volt őt kihúzni ebből a gyűlöletből, ebből az életen, halálon túl folytatott játszmából. Szóval azt gondolom, a határ mindig ott van, hogy az igazság vállalásában nem szabad tönkremenni. Ha az fenyeget, hogy tönkremegyek, elpusztulok, megbetegszem, megölnek, akkor inkább játszamazni kell. De csak azért nem, hogy a külvilág szépnek lássa az én családi életemet, vagy a gyerekeim viselkedése megfeleljen a normatív előírásoknak!

- Mi a probléma a gyerekkel? – kérdeztem sokszor a rendelésemén.
- Nem köszön.
- Hány éves?

– Hat.

– Drága asszonyom, kössünk egy fogadást! Mire húsz-éves lesz, köszönni fog!

Hát, nem mindegy, hogy hatéves korában köszön-e a gyerek, vagy nem köszön? Majd fog köszönni! Majd begyúrja őt a társadalom! Érdemes ezért a gyerekben betegségtudatot létrehozni? Hogy fehér köpenyes gyógyászokhoz kell járnia, mert ő olyan beteg, hogy nem köszön?

– Bepisil!

– Volt már éjjel száraz?

– Nem.

Mert ha már száraz volt négyéves korában, és újra bepisil, akkor abba tényleg bele kell avatkozni. De ha négyéves korában még bepisil, hát, uramfia! Az azért elég ritka, hogy valaki a nászéjszakáján még mindig bevizel, nem? El fog múlni! Nem mindig kell a fehér köpenyesnek részt vennie a problémamegoldásban, mert az betegségtudatot épít ki a gyerekben, és abból később még sok baja származhat.

Egyébként el nem tetszik képzelni, milyen dolgokon akadnak el emberek! Van, aki például egy életen át nem meri megmondani a partnerének, hogy rossz szagú a lehelete, inkább hagyja, hogy az egész szexuális életük megnyomorodjon ettől, mert nagyon vigyáz arra, hogy ha együtt vannak, mindig oldalra fordítsa a fejét. Miért nem mondja meg? Egy jó kapcsolatban nem lehet azt megmondani, hogy nyuszi, biztos van egy rossz fogad, vagy

rossz az emésztésed, nézzünk meg? Ennyi bizalom sincs a kapcsolatban, inkább játsszuk el a játshmát félrefordított fejjel? Azt gondolom, hogy nagyon sok ilyen szorongás és gyávaság van, ami behívhatja a játshmákat. Ahelyett, hogy őszintén megmondanák, hogy ez a helyzet, szaladj el a fogorvoshoz! Ennyi!

Sokszor egyébként az ember maga sem tudja, mi hajtja őt bele egy-egy játshmába. Annak idején medikusok és medikák részére tartottam pszichodráma foglalkozást, amikor egy lány egyszer fölállt azzal, hogy neki nagy sikerei vannak a fiúknál, de mindig hamar otthagyják, nem tud a kapcsolat beérni.

– Miért, hogy viselkedik?

– Nem tudom.

– Akkor játsszunk!

Egymás mellé állítottam két széket, és azt mondtam nekik: most moziban ültök, nézitek a filmet. A fiú, ahogyan ez szokás, óvatosan csúsztassa át a kezét, és fogja meg a lányét! Erre azt kérdezi a csaj:

– Most milyen alapon fogtad meg a kezemet?

A pszichodráma ezzel véget is ért. Maga a lány is rádőbbsent arra, hogy a saját undoksága, pontosabban az intimitástól való félelme gátolta meg abban, hogy a kapcsolatai elmélyüljenek. Egy ilyen felfedezés alapján már tovább lehet keresgélgni, hogy milyen belső állapot az, ami egy nővel kimondat egy ilyen bornírt kérdést. És valószínűleg rá is lehet jönni.

Sokan kérdezték már tőlem, hogy miről lehet felismerni a játszmákat. Én azt gondolom, hogy a játszmák az esetek többségében intellektuális, kognitív szinten nem felismerhetők, de rájuk lehet érezni. Ebben sokkal jobban hiszek, mint bármely logikai receptben. Szerintem az emberek, ha nyitottak, megérik a hamisságot, amely feléjük árad, még akkor is, ha az nagyon jól el van rejtve. Hadd mondjak erre egy példát a saját életemből.

Anyám mindig mindent megtett az érdekemben, jól bánt velem, igazi first class mama volt. Mégse tudtam vele bizalmas lenni, hiába mondta, hogy gyere, Péterkém, beszéljessünk, ülj az ölembe, amíg apád hazajön. Nem ment a dolog, és én nem tudtam, miért nem, valami egyszerűen nem jött össze közöttünk hangulatilag, érzelmileg. Már negyven felé jártam, amikor az unokahúgom egy orvosi műhibából kifolyólag halva szülte meg a gyermekét, és anyám a maga módján próbálta vigasztalni. Elmesélte az unokahúgomnak, hogy ő kislánykorától kezdve egy valamiért imádkozott: hogy fia ne szülessen. Nem szerettem a fiúkat. Erre megszülettem én. Nem is vállalt több terhességet. Amikor ezt az unokahúgom visszapletykálta nekem, én abban a pillanatban megértettem a köztünk lévő viszony bizalmi problémáját. Hogy mekkora bajt hoztam én erre a szegény mamára, aki semmiképpen nem szeretett volna fiút! Ezután teljesen feloldódott bennem minden averzió, és attól kezdve haláláig nagyon jóban voltunk. Végtelenül hálás vagyok az unokatestvéremnek,

hogy pletykájával megfejtette ezt a titkot, mert addig én csak azt éreztem, hogy valami nem stimmel közöttünk érzelmileg. Kellett ez a pletyka ahhoz, hogy megértem a saját érzéseimet, hogy miért nem tudtam vele bizalmas lenni, és azt is, hogy később, már felnőttkoromban miért volt számomra olyan rettenetesen fontos, hogy a nő el fogadjanak.

Szóval, én azt gondolom, hogy az ember megéri, ha a másik szerepet játszik előtte, és ha a gyökerek nem nyúlnak ennyire messzire az időben, akkor akár rá is jöhet, mi a probléma a kapcsolattal. Rá lehet jönni néha, ha más-hogy nem, hát pszichoterápiában. De nincs olyan recept, amiről a szerepjátszást garantáltan fel lehet ismerni. Az érzéseinkre kell hagyatkozni.

Amikor annak idején a medikusok azt kérdezték tőlem, hogy megmondják-e a súlyos diagnózist a betegnek, mindig azt válaszoltam: ezt a betegnek kell eldöntenie. Beszéljessetek velem egy fél órát, és érezni fogjátok, hogy azt szeretné-e hogy becsapják, vagy az igazat akarja megtudni. Vannak emberek, akiknél ez egyértelmű. A súlyos beteg Lukács György filozófusnál például egyértelmű volt, hogy nem szabad becsapni abban az ügyben, hogy mennyi ideje van hátra. Alkotó ember volt, be akarta osztani az idejét, tudni akarta, mibe érdemes még belefognia, és mibe nem. Katasztrófális félreértés lett volna őt átverni. A beteg egyébként ezt mindig az orvos értésére adja, ha nem is markáns megfogalmazásban, de akkor is kiderül a

magatartásából, hogy mit szeretne: hamis reményeket, vagy a valóságot. És szerintem ezt ki kell szolgálnia az orvosnak.

De egyvalamire nagyon kell vigyázni, mégpedig arra, hogy mekkora egy ember teherbírása. Az igazság kimondásával rombolni soha nem szabad. Ha én egy igazság kimondásával kiszámíthatóan romboló hatást keltek valakiben, akkor azt az igazságot nem szabad kimondani. Hallgatni, kikerülni a kérdést lehet, csak hazudni nem. Viszont nem kötelező azzal az emberrel szoros kapcsolatban maradni. Ha nem életről és halálról van szó, előfordulhat, hogy az embert a jó szándéka és a tapintata végül arra készíti, hogy kihátráljon egy kapcsolatból. Ha az ember fölismeri egy kapcsolatról, hogy az számára vagy a másik fél számára romboló hatású, akkor jobb szép csöndesen kikopni belőle. Ezt pedig meg lehet tenni minden különösebb pusztítás nélkül.

## Lélekrágcsálók: a szorongás, a félelem és a pánik

Azt gondolom, a szorongás, a félelem és a pánik önmagukban nem rossz dolgok. Persze az emberek nem szeretnek se szorongani, se félni, se pánikba esni, holott a világ tele van szorongást keltő, félelmet keltő, pánikot létrehozó jelenségekkel. A fejlődépszichológusok azt mondják, hogy a kifejezett félelmi reakciók csecsemők-nél már öt hónapos korban megfigyelhetők, de öt és nyolc hónap között feltétlenül megjelennek – a gyerek akkor már ott tart a fejlődésében, hogy észreveszi, megérzi a félelmet és szorongást keltő jelenségeket, és reagál is azokra.

Elöljáróban szeretnék néhány fogalmat tisztázni, mert jellegzetes hazai probléma, hogy beszélünk valamiről, amiről voltaképpen nem is igazán tudjuk, hogy micsoda. Én azt gondolom, hogy a szorongásban és a félelemben van egy közös elem, mégpedig valami fenyegetés. Valami

veszély leselkedik rám. Ezt a szorongásban is megéli az ember, a félelemben is. A különbség az, hogy a szorongásban a veszélyérzet, a veszélyeztetettség, a fenyegetettség valódi oka *nem tudatos*. Ez persze nem azt jelenti, hogy nincs oka – természetesen van, csak nem tudjuk, mi az. Tudatos csak a szorongás tünettana, amit megél az ember három szinten. Először is *érzelmi szinten* – érzékeljük, hogy valami nem stimmel, valami rossz fenyeget. Az érzelmi reakciót vegetatív tünetek követik: szívdobogás, görcsös, gombócszerű érzés a torokban, esetleg hasmenés vagy székrekedés, émelygés, hányinger, vérnyomás és így tovább. Számos ilyen vegetatív paramétere van a szorongásnak. Ezután a tünetek a viselkedés szintjén is megjelennek. A szorongó ember nagyon gátoltan viselkedik, tele van félelmeikkel, retteg, mit szólnak ahhoz, amit tesz, amit mond, állandóan a hatásokat fürkészi, és mint minden neurózisnál, éppen ez viszi bele abba, amitől szorong. Egy szorongó ember, aki például fél a nyilvános szereplésektől, fél attól, hogy a nők kiröhögik, elkezd rettenetesen gátlásosan, visszahúzódóan viselkedni, és emiatt tényleg kiröhögik. *Éppen a szorongása viszi bele abba a viselkedésformába, amit szeretne elkerülni*. A másik lehetőség, hogy valaki túlkompenzálja a szorongását, és krakéler, agresszív módon viselkedik. Ezzel a látszólagos magabiztossággal próbálja a szorongását csillapítani, sikeresen vagy sikertelenül – de általában sikertelenül. Arról azonban, hogy tulajdonképpen mitől szorong, mi hozza létre

benne a fenyegetettségérzést, fogalma sincs, mert az a szónak az igazi freudi értelmében tudattalan.

A szorongás lényege tehát az, hogy megélek egy fenyegetettségi helyzetet, de igazándiból nem értem, hogy mi az oka, és nem tudok rajta akaratlagosan változtatni. Ez ugyanis nem elhatározás kérdése. Az emberek úgy próbálják a szorongásukat csillapítani, hogy keresnek valami racionális okot, ami nem a valódi ok, de a megértés illúzióját kelti. Ezzel azonban a kérdést nem lehet megoldani.

Gyerekeknél ez a folyamat teljesen tisztán látszik: egy kisgyerek például azért szorong, mert a szüleinek a házassága labilis, konfliktusokkal teli, nem adja meg neki azt az érzelmi biztonságot, amire szüksége van. A gyerek megéli a szorongást, de nem tudja ennek okát adni. Ha az ötéves Jenőket elhosszabb a pszichológiai rendelésre, nyilván nem fogja nekem azt mondani, hogy pszichológus bácsi, a szüleim konfliktusai és labilis érzelmi kapcsolata miatt szorongok. E helyett keres valami racionalizálási lehetőséget, és akkor egyszer csak azt hallja, hogy a szomszédok betörték. Ehhez hozzákapcsolja a szorongását, és attól kezdve a betörőktől fog szorongani, sőt tulajdonképpen félni. Felnőttnél is így van ez. A szorongásunkat megpróbáljuk racionalizálni, valami okot keresünk rá, például félünk a ráktól, vagy attól, hogy a karrierünkben törés következik be. A lényeg az, hogy ezek racionális, de nem valódi okok, és végül nem hoznak megoldást a szorongásokra.

Hadd meséljem el egy személyes emlékemet. Ösztöndíjasként egy időt a Szovjetunióban, többek között Moszkvában töltöttem, egy gyerekpszichiátriai osztályon. Ennek az osztálynak a vezetőjét mindig nagyon szívesen emlegetem, mert zseniális gyerekpszichiáter volt, Szuharevának hívták. Mindig próbálta a nagyon racionális szemléletű fiatal orvosait meggyőzni arról, hogy a szorongásról nem lehet lebeszélni egy embert, mert az nem racionális érzés. Hogyan beszélhetnek le valakit arról, aminek az oka nem tudatos? Ezt persze nagyon szkeptikusan fogadták ezek az ifjú orvosok, de a sors Szuhareva segítségére sietett: behoztak egy tizenöt éves kislányt. Sose felejttem el ezt a kiscsajt, akinek a nagypapája leukémiában halt meg, és attól félt, hogy ő is leukémiás lesz. Na, nekiveselkedtek az ifjak, elmagyarázták neki, hogy nem leukémiás. Mutattak neki mikroszkópon át leukémiás vérképet, lássa, hogy néznek ki a fiatal fehérvérsejtek, majd megszárták az ő kezét, nézze meg a saját vérképét, hogy az nem olyan. Keményen lebeszélték a leukémiától való félelemről. Gyógyultan távozott. Öt hétre. Aztán megint ott volt. Ezúttal az volt a baj, hogy külföldről érkezett rokonai déligyümölcsöket hoztak a családnak ajándékba, ő pedig arra gondolt, hogy Moszkvában nem ismerik sem a déligyümölcsöket, sem azokat a betegségeket, amelyeket ezek terjesztenek, s fölszedett valamit. Ez volt a baja. Az orvosok megint lebeszélték róla. Nekiültek, meggyőzték. Sikeresen. Gyógyultan távozott. Há-

rom hét múlva megint ott volt. Kiderült, hogy ez egy zseniálisan tehetséges kislány, ugyanis egy normális embernek kell egy-másfél év, hogy szorongásos tünetet váltson, újabb álracionális magyarázatot találjon magának, de ez a kislány nagyon gyorsan dolgozott.

– Mi bajod van? – kérdezték tőle már elég rosszkedvűen.

De a kislány okos volt, és visszakérdezett.

– Befejződött-e már az orvostudomány fejlődése?

– Nem – hangzott a válasz.

– Szóval vannak olyan betegségek, amelyeket még nem fedeztek fel?

– Vannak.

– Ilyen van nekem! – mondta a kislány.

Ettől már nagyon idegesek lettek az osztályon. Gyakorlatilag már orvosnak képezték ki ezt a gyereket, az összes vizsgálatot, mindent megcsináltak, bizonygatták, hogy ő egészséges, óriási racionális meggyőzés folyt, egészen addig, amíg gyógyultan nem távozott. Igaz, hogy másfél hónap múlva megint ott volt. Akkor már igazán dühösen förmedtek rá: mi a fene bajod van, hiszen tudod, hogy nem vagy beteg! Tudta. Hát akkor? Attól félt, hogy atomháború lesz, ledobnak egy bombát Moszkvára, és ő meghal. Nem lehetett erről lebeszélni.

Szóval Szuharevának igaza lett: a szorongás egy irracionális mélységből fakadó tünet, amit nem lehet racionálisan megtámadni. Nem hoz sikert. Megtámadni vagy

megszüntetni egy szorongást úgy lehet, hogy feltáró pszichoterápiával utána megy az ember, mi az a tudattalan ok, ami őt traumatizálja, és ami benne szorongásokat kelt. Ha ez sikerül, akkor elmúlik a szorongás. Ha nem sikerül, akkor nem.

Most pedig megint elkanyarodnék kicsit egy régi élményem felé. Sok-sok éve felvetődött az a kérdés, hogy mit ér az orvoskaron – én ott dolgoztam – a felvételi vizsga. Hát semmit. A vizsga lényege az, hogy egy tizenhét vagy tizenkilenc éves gyerek mennyire tudja a középiskolás fizikát és biológiát. Ha épp akkor érettségizett, akkor egy hivatalos állami bizottság állapította meg, hogy milyen szinten tudja. Ha régebben érettségizett, már sokat felejtett. Rosszabbul tudta. De lehet ebből arra következtetni, hogy belőle milyen belgyógyász lesz harmincnégy éves korára? Számomra ez az egész olyan marhaságnak tűnt, hogy azt javasoltam a rektornak, állítsunk fel az orvosegyetem aulájában ugrómércét, és aki a százhatvanéves centit átugorja, azt vegyük fel. Ez legalább annyira megmutatja, ki mennyire alkalmas orvosnak, mint a biológia vagy fizika érettségi és a felvételi vizsga. De nem vettek komolyan.

A pszichológia metodikailag nem tart ott, hozzáteszem ma sem, hogy egy tizenhét, tizenkilenc, húszéves fiatalemberről megállapítsa, milyen orvos lesz belőle harmincvalahány éves korában. Meg hát milyen szakos orvos? A belgyógyász is orvos, a sebész is orvos, a

bakteriológus is orvos, a közegészségügyi és járványügyi ellenőr is orvos. Hát lehet ezt egy közös alapra hozni? Mi köze az egyik szakágazatnak a másikhoz? Ezen ment a vita az Egészségügyi Minisztériumban, amikor is azt mondtam volt – és ma is így gondolom –, hogy ezt nem lehet bejósolni. Nincs olyan pszichológiai módszer, amivel én a felnőttkori szakmai bevényt bejósolhatnám. Az mindenesetre biztos, hogy nem a tanulmányi eredmény határozza meg. Amikor erre kínos csönd támadt, felvettem, hogy ha rám bíznák ezt a dolgot, akkor én nem alkalmaznék fiatal embereknél pályaalakmassági vizsgálatot. Én *pályaalakmatlansági* vizsgálatot alkalmaznék. Ha valaki például nagyon szabadista vagy nagyon pénzéhes, akkor nem jó, ha rászabadítják a betegekre. Ez pedig már látszik ennyi idős korban, tehát ne alkalakmassági, hanem alkalakmatlansági szűrést vezessünk be. Erre megint csend lett, és a nagyon értelmes egészségügyi miniszter azt kérdezte: mondd, ezen a te pályaalakmatlansági vizsgálatodon nem vérezhet el a jövő Nobel-díjas biokémikusa? Mondtam, hogy de, elvérezhet, mert ez csak a betegség mellett dolgozó orvosokra vonatkozik. Hát, ha elvérezhet, akkor hagyjuk a fenébe az egészet, mondta, akkor nem lehet alkalakmatlansági vizsgálatot végezni. Nem is lett belőle semmi. Az egészet azért mesélem el, mert ezen a vitán valaki fölvetette, hogy azt kellene nézni, mennyire szorong egy orvosegyetemre jelentkező medikusjelölt. Azokat szűrjük ki, azok ne menjenek orvos-

nak, akik tele vannak szorongással. Ebből megint kialakult egy vita, én pedig azt mondtam, hogy akkor tele lesz pszichopáttal az orvoskar. Mert egy orvos igenis szorongjon bizonyos mértékig, különben nincs igazi felelősségérzete a beteg iránt. Hogy jön ide a pszichopátia? Úgy, hogy egy Cleckley nevű amerikai pszichológus leírta a pszichopátia – úgy is mondhatnánk, a szociopátia – tizenégy jellemzőjét. Nem mondom el, csak a három legfontosabbat. A három legfontosabb az, *hogy nem szeret, nem szorong és nem tanul a tapasztalataiból*. A pszichopátia egyik legfontosabb jellemzője tehát, hogy valaki nem szorong olyan helyzetekben, ahol egy normális ember szorongani kezd. Anno egy időt úgynevezett fiatalkorú bűnözők között töltöttem, ahol akkoriban az volt a szokás, hogy egy aprófát tettek a tenyerükbe és zsilippengéket az ujjaik közé, és ezzel ütöttek, mint egy bokszerral. Akit eltaláltak egy ilyen zsilippengés bokszerral, az rettentően nézett ki. És vállalták a veszélyt. Nem szorogtak. Ha egy-egy gyereket sikerült szocializálni, akkor annak az első jele az volt, hogy félteni kezdte magát. Megjelentek a szorongásai. Védni kellett a többiek agressziójával szemben.

Ugyancsak a pszichopátiára jellemző, hogy valaki nem szeret, nincsenek igazi pozitív érzelmei. Vágyai, indulatai vannak, de a szocializált szeretet ismeretlen előtte, ezért ismeretlen az empátia is, hogy beleélje magát a másik ember helyzetébe, akit megkárosít, megsebesít, megöl. És

nem tanul a tapasztalatokból. Mert nem szorong, mert nem szeret. Vagyis megismétli ugyanazokat a helyzeteket, tízszer, százszor, ezerszer az életében. Nincs az a hülye smasszer, aki ne lenne biztos abban, hogy akit behoztak tizenegyszer besurranó tolvajlás miatt, azt nem hozzák be még tizenöt alkalommal. Mert nem vonja le a következtetéseket, nem tanul a tapasztalataiból. Hogy ez miért van így, az a pszichológiának egy nagy kérdése. Hogy miért nem tanul a tapasztalatból? Miért ismétli meg egy ember – most mindegy, milyen címkét ragasztok rá, pszichopata vagy nem pszichopata – ugyanazokat a konfliktusokat, amelyekkel már kudarcot vallott tizenötöszer? Erre nincs igazi válasza a pszichológiának mind a mai napig.

Megpróbálták ezt agykutatással megválaszolni, elektroencefalográfiás vizsgálatokkal. Átlagos embereket EEG-vel vizsgáltak, vagyis elvezették az agyukból az elektromos hullámokat, és a vizsgálatnak mondjuk a tizenötödik percében váratlanul megszólalt egy hegedű, tehát egy hanginger kapcsolódott be. Ha ezt sokszor, ugyanabban az időben megismételték, akkor az agyban megjelent egy új, addig ismeretlen hullám, egy lassú hullám, ami azt jelezte, hogy az ember agya felkészült egy új inger megjelenésére, a hegedűszóra. Ezt elnevezték *várakozási hullámnak*. A várakozási hullámot ki lehet dolgozni sok ismétléssel – kivéve gyerekeknél és bűnözőknél. A gyerekek és a bűnözők nem készülnek fel az elkövetkező következtetésekre. Tehát a jelenség okai között lehet egy

infantilis elmaradás is, de ennél tovább nem tudott menni az agykutatás, ezt egyelőre nem tudjuk biztosan.

Mi a különbség a szorongás és a félelem között? Az, hogy a félelemnek van tudatosan megfogalmazható és valódi tárgya. Ha én félek kilépni az ötödik emeleten az ablakból, az nagyon is racionális. Attól félek, hogy szörnyethalok. Jogos. Ha félek attól, hogy egy oroszlán jön velem szemben a dzsungelben, az is jogos. Vagyis tulajdonképpen kétfajta félelem létezik. Az egyik a reális félelem, amely valódi veszélyektől véd meg engem. A másik az irreális félelem, ami megjelenik akkor is, ha nincs veszély. Nem fenyeget semmi, mégis rám tör a félelem. Míg a reális félelem élni segít, az irreális félelem megnehezíti az életet, ezért tartjuk patológikusnak. Az irreális félelem legélesebb formája a fóbia, az, hogy a jól megtermett, nyolcvankilós hölgy sikoltva fél az egértől. Hát milyen veszélyt jelent számára az egér? Semmilyen. De a félelem be-robban. Ez egy irreális félelem, egy fóbia.

Hadd meséljek el ismét egy személyes történetet. Sok évvel ezelőtt meghívást kaptam egy Bar-Ilan nevű izraeli egyetemről, hogy menjek el vendégprofesszornak. El is utaztam, és bementem a minisztériumba, hogy tartózkodási engedélyért folyamodjak. Felmutattam a meghívómat egy jó kövér tisztviselő csajnak, mire ő azt mondta, hogy ez már lejárt.

– Hogyhogy lejárt? – kérdeztem. – Tavasszal kaptam, most ősz van, jöttem tanítani!

– Igen, de három hónapnál régebbi a határidő, szerezzen megint az egyetemről egy érvényes meghívót.

– Ne csinálja ezt velem, itt ülök négy órája a maga előszobájában, most menjek át egy másik városba, Ramat-Ganban van az egyetem, aztán jöjjenek vissza...?

Kérlelhetetlennek mutatkozott – egészen addig a pontig, míg visítva föl nem ugrott a székre, hogy *dzsúkok* vannak a szobában. Dzsúk? Mi az a Dzsúk? Svábbogár – héberül. Mint kiderült, fóbiás volt, és követelte, hogy üssem agyon őket. Előállt egy teljesen komikus helyzet: a csaj vinnyogva állt a széken, miközben én egyéb szerszám híján levettem a cipőmet, és azzal kezdtem agyonütni a dzsúkokat. Kint négyszázan vártak a sorukra, én meg odabent nagyban irtottam. Mikor elfogytak, végre megnyugodott, de aztán megint felvisított, és azt mondta: *kofec* is van! Mi az a kofec? A kofec egy ugróbogár, nem tudom, magyarul hogy hívják, de azokat is üsse agyon! Folytattam a hadjáratot, agyonütöttem a kofecet is. Nincs több? Nincs. Felvettem a cipőmet. Azt mondta a nő: maga rendes ember, adja ide az útlevelét! És beütötte a tartózkodási engedélyemet. Akkor én azt kérdeztem tőle: emlékszik, hogy a Jóisten milyen csapásokat mért Egyiptomra? Mi is be fogunk kerülni a vallástörténetbe, hogy a Jóisten dzsúkokat és kofecet küldött Popper megmentésére, hogy ne kelljen neki visszamennie az egyetemre, s regék fognak rólunk szólni. De a nő ezt nem értette, nem volt humorérzéke.

Az érdekes a dologban az, hogy vajon mitől keletkezett a fóbiája. Hát ki tudja? Ki tudja, hogyan alakul ki egy irreális félelem? Valószínűleg úgy, hogy egy szorongó ember keres magának valami racionalizálási lehetőséget, például a svábbogarat, az egeret, a kígyót, és arra vetíti rá a fenyegetettségét. Vagyis átalakítja a szorongását irreális félelmekké. Ebből logikusan az következne, hogy fóbiát csak úgy lehet gyógyítani, ha az ember visszafordítja a folyamatot a szorongások felé. Vagyis nem fogadja el, hogy az eger a reális veszély, és megpróbálja egy föltáró terápiában megérteni, hogy mi hozta létre a szorongást. Akkor a szorongáson és az irreális félelmeken túl lehet jutni a pszichoterápia segítségével. Összességében tehát azt gondolom, hogy nem helyénvaló ezeknél a nem racionális eredetű pszichés tüneteknél a racionális megközelítés. Nem szokott jó eredményekkel járni a lebeszélés.

Lehet más technikákat is, például paradox technikákat alkalmazni, hogy egy irreális félelemmel küszködő embert esetleg megszabadítsunk a tünetétől, de ez nagyon kétélű dolog. Mondjuk, valakinek van egy tikje, és állandóan rángatja az arcát... Nagyon kellemetlen. Erre én azt mondom, hogy figyeljen ide, naponta kétszer egy órát álljon a tükör elé, és rángassa az arcát tudatosan és akaratlagosan. Ha szót fogad, akkor lassan bevonódik az automatikus mozgás a tudatosan előidézett mozgások közé, és a tik megszűnik. Akármilyen furcsa, megszűnik. Mert akaratlagossá vált. Annyit tettem, hogy az automatizmust

szándékos mozgássá alakítottam. Mi a baj ezzel? Az, hogy miután az alapbajhoz nem nyúltam hozzá, semmi garanciám nincs arra, hogy négy hónap múlva nem a karja fog rángani az arca helyett... Akkor pedig kezdhetem előlről az egészet, mert az alapbaj megmaradt.

Zömmel ezért nem jók a tüneti terápiák a szorongások, félelmek, pánikok gyógyítására – kivéve a paradox terápiát, amiben én látok fantáziát. A paradox terápiának az a lényege, hogy minden szorongásos, félelmi folyamatban kialakul egy séma. A séma úgy néz ki, hogy elől fut a kliens, és utána fut a tünete, mint egy harapós kutya. A beteg megpróbál elmenekülni az olyan helyzetek elől, amelyek kiváltják a szorongást, az irreális félelmeket, no de azok a nyomában vannak. A paradox terápia lényege, hogy ezt a meneküléssel szembe fordítjuk. Vége a menekülésnek, fordulj szembe a tüneteddel, vállald fel tudatosan, és vond be az akaratlagos szabályozásod alá!

A legelső paradox terápia Erickson nevéhez fűződik, aki egy alvászavarral küzdő hölgyet kezelt ezzel a módszerrel. A nő nem akart rászokni az altatókra, de tudta, hogy a közeledő éjszakát vergődve, ébren fogja eltölteni, mert valamilyen fenyegetettségérzés megakadályozta abban, hogy öntudatlanságba merüljön. Az jelentett számára biztonságot, ha tudatos marad. Erickson azt mondta neki:

– Nézze asszonyom, ha bízik bennem, fogadjon el egy tanácsot! Maga menekül az éjszakák és az álmatlanság

elől. Hagyja abba! Határozza el, hogy négy napig nem fekszik le aludni. Saját maga vállalja fel az álmatlanságot, akaratlagosan!

A nő megdöbbsent, de belegyezett.

– Mit utál a legjobban a házimunkában? – kérdezte Erickson.

– Port törölgetni.

– Akkor törölgessen port négy éjszakán át!

A nő megfogadta a tanácsot, és már aznap este elkezdett port törölgetni. Három és fél órán át csinálta, amikor úgy érezte, hogy egy kicsit elfáradt, és leült az ágy szélére – reggel ébredt fel. Ez egy paradox beavatkozás, ami megszünteti a menekülő viszonyt egy ember és a neurotikus tünete között. Tünetileg sokszor használ, de az alapokokat nem érinti, a neurózis marad. Ezért én azt mondom, hogy bár látványos eredményeket lehet elérni paradox terápiával, mégis meg kell keresni a kiváltó okokat. A szorongások és a félelmek esetében a feltáró terápiát mindenképp előnyben részesítem.

A reális félelmek valódi veszélyt jelentenek. Egy adott kultúrában, egy adott társadalomban megnövekedhet a félelem például háborútól, politikai átalakulásoktól, a megélhetés nehézségeitől, a lecsúszástól, a nyomortól. Rengeteg olyan dologgal van tele a világ, ami valódi fenyegetettséget jelent az ember számára. Ha valaki ezektől fél, az nem nevezhető patológikusnak. Joggal fél. Egy társadalom szorongásszintje megnőhet objektív okok miatt.

Jung, a világhírű pszichológus naplójeljegyzéseiben leír egy veszekedést, amelynek során azért szidja a kollégáit, mert minden szorongást, minden félelmet, minden depressziót betegségnek diagnosztizálnak. A világ tele van rémületet keltő jelenségekkel, és nem kizárható, hogy az a nem normális ember, aki ezekre nem tud félelemmel vagy depresszióval reagálni.

Bertrand Russel, a nagy angol filozófus egyszer feltette a kérdést, hogy az antik görögségnek vajon mitől van ez a máig sugárzó fénye. Az ember néha tényleg azt gondolja, hogy nem is lenne olyan rossz Periklész idejében élni! Russel szerint ennek az a magyarázata, hogy az összes társadalmi berendezkedés közül, amelyek az őskortól a görög antikvitásig és az után létrejöttek, egyik se tudta megadni azt, amit a görög antikvitás megadott az állampolgárainak: hogy egyszerre, egyidejűleg lehettek intelligensek és boldogok. Minden más társadalom csak azt a választási lehetőséget kínálta és kínálja fel még ma is a polgárainak, hogy lehetnek intelligensek és depressziósak, vagy boldogok és hülyék. Lehet választani! De egyidejűleg nem kaphatják meg a kettőt.

Én úgy gondolom, hogy az „intelligens és depressziós” egy elnagyolt meghatározás. Inkább intelligens és szorongó és félelmektől gyötört és a jövőjéért aggódó – mert nagyon beszűkültek a biztonságot adó életperspektívák. Például az én apám fiatalkorában állást kapott a Magyar Petróleumipari Részvénytársaságnál, ahol nagyon meg-

tetszett neki, és azt mondta, hogy harminc év múlva ő lesz itt a cégvezető. És ő lett! Sőt, vezérigazgató is lett. Lehet ma egy fiatalembernek ilyen perspektívája? Hát nem! A leányfalui palacsintás jó példa erre: neki nyolc forintba kerül egy palacsinta, hatvan forintért adja. Miért? Mert nem biztos abban, hogy jövőre is palacsintás lesz Leányfalun. És nem biztos abban, hogy huszonöt év múlva a tisztességesen összeszedett haszonból majd vesz magának egy kis házat a Tisztviselőtelepen. Egy év alatt akar milliomos lenni. Tele lett a világ percmemberkével, a pillanat bulistáival – hol van egy szabad ötvenezer forint, hol van egy jó kiküldetés, hol lehet elmarni valami gyors hasznot?! E mögött persze mindig félelem van, hogy mi lesz velem öt év múlva, tíz év múlva és így tovább. Jung azonban azt mondja, hogy ez nem betegség. Ez egy reális reakció a társadalom aljasságaira, és aki erre panaszkodik, azt nem szabad kezelni, mint páciens.

Hogy akkor mi a teendő? Amerikából kiindulva egy ideje nálunk is mindenki azt hajtogatja, hogy a pozitív gondolkodás, az a megoldás! A pozitív gondolkodás fogalma eredetileg egy ősi buddhista hagyomány nyomán jött létre. Arról van szó, hogy a buddhizmus lelki gyakorlatai közé tartozik a bomló tetemek nézegetése is, hogy az ember megértse a fizikai múlandóságot. Fönnmaradt egy legenda, miszerint Buddha és a tanítványai néztek egy döglött kutyát. Mester, nézd, a halál, a bomló hús, a rothadó tetem milyen rettenetesen visszataszító! Milyen

undorító, ha csak az marad meg egy lényből, ami belőle a test! – mondták a tanítványok. Buddha odanézett, és azt mondta, hogy igen, de milyen szép fehér foga van! Ez a pozitív gondolkodás alaptörténete. Innen nőtt ki. Vagyis nem arról van szó, hogy a negatív élményeinket, a keserveinket, a bánatainkat hazudjuk el pozitívnak. Arról van szó, hogy fogadjuk el ezeket olyan negatívnak, olyan ijesztőnek, olyan rémisztőnek, amilyenek a valóságban, de ha van bennük valami pozitív, akkor azt is vegyük észre.

Hadd mondjak erre megint egy személyes példát. Apám annyira életszerető ember volt, hogy amikor infarktust kapott, még ebből a szörnyű állapotból is kihozott valami pozitívumot a maga számára. Nevezetesen azt mondta, hogy van ennek egy nagy haszna: könnyű halála lesz. A második vagy a harmadik infarktus el fogja vinni őt egy pillanat alatt, ez pedig kioltotta belőle azt a szorongást, hogy infarktusra hajlamos. Tévedett. A második infarktusa után már nem tudott rendesen magához térni, állandóan összeomlott a keringése, ilyenkor tudatzavarai támadtak, csövek lógtak ki belőle – rettenetesen sokat szenvedett élete utolsó évében. Egyszer mégis azt mondta nekem: „Péter, azért van ennek valami haszna is. Tudod, én nagyon gőgös ember vagyok. Az embernek nem szabad olyat elhatároznia gőgösségében, hogy neki könnyű halála lesz. Ezen nekem korrigálnom kellene.” Vagyis ebből a szörnyűségből is épített magának valami

pozitívumot, és én nagyon tiszteltem, amiért ezt meg tudta tenni.

Szóval azt gondolom, hogy nem szabad az embernek elmerülnie a félelem, a szorongás vagy a pánik sűrűjében, mert ezeknek van egy veszélyük, mégpedig az, hogy mint egy örvény, lehúzzák az embert – ebbe pedig nem kell beleegyezni! Hogyan lehet ellene védekezni? Az egyik módszer a szorongás leküzdésére, ahogyan már említettem, a feltáró pszichoterápia. Elképzeltető, hogy megoldást hoz. A másik, hogy a félelmekhez közel kell menni. Nem szabad menekülni előlük. A félelmek többsége ugyanis irreális, és azért gyötrik meg az embert, mert a fantázia által fölnagyított mumusok. Az emberi képzelet halálosan meg tudja kínozni az embert. Erre már Epiktétosz, a római kor sztoikus filozófusa is rájött, és azt írta, hogy nem a dolgok gyötörnek meg minket, hanem a dolgokról alkotott képzeleteink. Szóval, ha közel megy az ember a félelméhez, ha hajlandó megélni őket, akkor elpukkadnak a mumusok. Legalábbis a nagy részük szétfoszlik.

Nagyon ajánlom, hogy ha valami képzet gyöttri az embert (jaj, mi lesz akkor, ha ez megtörténik, jaj, mi lesz velem, ha úgy teszek), akkor tegye meg azt, amitől fél. Látni fogja, hogy semmi sem lesz belőle. Elpukkad a mumus. Nemrégiben volt egy beszélgetésem egy fiatal lánnyal, aki boldogtalan házasságban él, és nagyon elkezdett neki tetszeni egy férfi. Ezt elmesélte nekem, és hozzátette: nem bírja elviselni, hogy ilyen riherongy lett, hogy feleség lé-

tére más férfi tetszik neki! Mit tetszenek gondolni, tényleg riherongy a hölgy, amiért megtetszett neki egy másik férfi? Ha huszonhat éves koráig nyolcszor volt szerelmes, vajon az egy reális elképzelés önmagával szemben, hogy az elkövetkező hatvan évben soha senkibe nem szeret bele, soha senki nem fog neki megtetszeni, és ha ez mégis megtörténik, akkor ő egy erkölcsi nulla? Ez nyilván nem igaz! Ez a fantázia által felfokozott szorongás, így pedig borzasztóan nehéz élni.

Járt hozzám egyszer egy nő, akit az anyósa meg az anyósával szövetséges férje cselédsorba taszított. Renge-teget lázadozott ellenük – nálam, a pszichoterápiás órán. Eljutottunk addig a kérdésig, hogy muszáj ezt hagyni? Jaj, mi lesz akkor, ha szembeszáll velük? Semmi! Egyszer aztán, amikor elkezdte az anyósa szidalmazni és kritizálni, hogy rosszul mosogat, kiemelte az összes tányért a mosogatóból, és egyenként a földhöz vágta őket. Az eset után döbbenten jött hozzám, és azt mondta: „Doktor úr, a férjem bejött, és az anyósommal együtt némán szedegették össze a cserepeket.” Vagyis észrevették, hogy a dolgoknak van határa, amit ők átléptek, és elkezdett megváltozni a viszonyuk. No, de ehhez el kell szánnia magát az embernek!

Nagyon sok nevelési csődöt láttam, amelynek semmi más oka nem volt, mint az, hogy nem szabtak határt annak, hogy meddig lehet visszaélni egy másik ember szerelőségével, bizalmával, elfogadásával. Ilyenkor a gyerek

elkezd provokálni, mert attól szorong a legjobban, hogy milyen az a felnőtt, akit ő, a kölyök, ugráltathat. Hát milyen biztonságot ad egy ilyen szülő? Semmilyen! Akkor a gyerek tovább vadul és tovább provokál, a szülő pedig megint retirál. Így bele lehet sodorni a gyereket egy teljesen irreális viselkedésbe, mert állandóan azt várja, hogy valaki odacsapjon az asztalra, és azt mondja: elég! Ezt azonban nem mondják, és ebbe belerokkan a gyerek. Ez ugyanígy működik pároknál is. Tudatosan, tudatlanul mindenki provokálja a partnerét, hogy meddig mehet el, meddig élhet vissza a toleranciájával. Ha sohaszabnak határt, akkor nagy baj lesz. Akkor lesz nagy baj.

Az erkölcsi fejlődés kutatásánál sokszor fölmerül a kérdés: mi kell ahhoz, hogy egy gyerek vagy egy másik ember elfogadjon egy morális normát? A mai Magyarországon óriási problémának látom, hogy elmosódott a határ: mit lehet és mit nem? A pszichológiai vizsgálatok azt mutatták, hogy egy normaelfogadás létrejöttéhez, vagyis hogy nevelhető legyen egy gyerek, befolyásolható legyen egy partner – nem fog tetszeni, amit mondok –, kettős érzelmi függés kell. A szeretetnek és a félelemnek az együttes jelenléte az emberi kapcsolatban. Ha ez nem jön létre, akkor a gyerek nevelhetetlenné válik, a partner nem fog alkalmazkodni, önző lesz, visszaél a helyzetével. Ezt nem szabad szentimentálisan értelmezni. A szeretet azt jelenti ebben az esetben, hogy egy kapcsolat számomra érzel-

mileg fontos. Fontos, hogy biztonságban legyek, hogy jól érezzem magam a világban, hogy önmagamot kibontakoztathassam – ezt élem meg szubjektíve szeretetnek. Nem az a tárgya a félelemnek, hogy megvernek, elhagynak, hanem az, hogy a számomra fontos szeretetet elveszíthetem, vagyis az nem feltétel nélküli. Tudom, hogy minden ember feltétel nélküli szeretetre vágyik, de aki ezt megkapja, az belezüllik. Ezért a véleményemért nagyon szoktak haragudni rám bizonyos lírai beállítottságú emberek, főleg nők, de férfiak is. Márpedig csak szeretettel nem lehet hatást elérni! Egy nagyon nagy tekintély áll mögöttem, aki ezt bizonyítja – úgy hívják, hogy Jóisten. Nem sikerült neki sem. Nem tudta az emberiséget morális úton tartani istenfélelem, büntetés, kegyetlen szigor nélkül. Mert ezek is kellenek. Amit pedig Isten nem tudott megcsinálni csak szeretetből, arról ugye nem gondolja komolyan Nagy úr vagy Kovácsné, hogy ő majd képes lesz rá? Nem lehet nevelni félelem és követelés nélkül, nem lehet együtt élni valakivel, ha nincs benne a kapcsolatban az a motívum is, hogy elveszíthetem a másikat. Feltételek kellenek. Ezt pedig nagyon nem szeretik az emberek, mert bennük van az infantilis vágy, hogy feltétel nélkül fogadják el őket. Ez azonban irreális. Nincs ilyen. Még egy új tanárt is finomabban vagy durvábban provokál az osztály, hogy meddig lehet visszaélni a türelmével, a toleranciájával, és mikor mondja azt, hogy elég. Akkor be tudják illeszteni a kapcsolati rendszerükbe. E nélkül nem.

Végül hadd szóljak még pár szót azokról a művészeti alkotásokról, amelyek szorongást, félelmet váltanak ki az emberekben. Ezek általában negatív kritikákat kapnak, ezekre fogják például, hogy annyi szadisztikus bűncselekmény fordul elő. Ebben én nem hiszek. Nem hiszem, hogy egy társadalmilag jól adaptált gyerek, fiatalember, serdülő maga is eldurvul, kriminalizálódik attól, hogy agresszív filmeket lát. Ha ez igaz lenne, akkor a börtönökben derék, tisztességes emberekről szóló filmeket kéne vetíteni, és így a bent ülők is tisztességessé válnának. A művészet akkor művészet, ha tükrözi a valóságot. Ha egy társadalom magas szintű szorongások és félelmek között él, akkor a művészet ne a vezérigazgató és a titkárnő szerelméről szóljon! Pszichológiai példát mondok: ha egy éjszakai szorongásoktól szenvedő, fölriadó, kétségbeesetten ordító gyereket rajzoltatok, nem örülök annak, ha pillangókat és virágokat látok a papíron – annak örülök, ha lerajzolja a szörnyeket, amelyek éjszaka gyöttrik. A filmművészet egy szorongó, fenyegetett világban igenis mutassa meg a fenyegetettséget és a szorongást!

Én látok abban egy dramaturgiát, hogy kezdetben a szörny, aki ugye mindig központi figurája a horrornak, thrillernek, kívülről jön. Más világokból, más bolygókról kerül át valahogy a mi világunkba. Aztán változik a kép. A szörny a mi világunkból jön, de a múltból. Régi temetőkből, elintézetlen bosszúkból, föltámadó halottakból. Aztán megint változik a dramaturgia, és most már a je-

lenben van: a házvezetőnő a szörny. A nagybácsiról derül ki, hogy tőle kell félni. És akkor már csak egyet kell lépni előre – és én magam vagyok a szörny! Elkezdek kutatni a szörnyeteg tettei után, és egy napon rájövök, hogy én csináltam mindent! Negatív ez? Azt hiszem, nem. Azt hiszem, kifejezetten pozitív, hogy a film figyelmezteti az embereket a maga művészi eszközeivel, hogy vigyázz, szörnyé válhatsz te is! Más emberek szörnyévé. Ne tedd! Csak nagyon röviden térnek ki a pánikbetegségekre, mert az a benyomásom, hogy tünetileg le tudjuk írni ezeket, de okilag nem. A pánik egy rohamjelenség, rövid ideig tart, remegést, reszketést, szédülést, émelygést, félelmeket, alvászavarokat hoz magával, valamint egy olyan szorongást, hogy kicsúszik a kezünk közül az életünk irányítósa. A pániknak, ennek a rohamszerűen jelentkező veszélyeztetettségérzésnek van kollektív formája is. Pánik például az erőszaktól, a háborútól, a járványtól. Szóval ezt tünetileg le tudom írni, de úgy érzem, egyre több embert diagnosztizálnak mint pánikbeteg, és egyre kevésbé tudjuk, hogy miért pánikbeteg, miért nem szorongásos neurotikus? Miért nem fóbiás? Szóval itt van valami lélektanilag tisztázatlan elem, ezért nem szívesen beszélek róla, mert egy tünettant elmondani igazán nem érdemes. Azt gondolom, hogy ami a mi időnkben világosabban látszik, az a szorongás, a félelem és az irreális félelem. Az is nagy szó, ha ezek ellen tudunk valamit tenni. De nem könnyű, mert mindig visszaesik a beteg.

Lassan befejezem, jó? Lehet kérdezni, beszélgetni, vitatkozni, ahogy akarják.

Néző<sup>1</sup>:

Egy szorongásos ember azon túl, hogy megpróbál szembefordulni a félelmeivel, mit tud még tenni azért, hogy a szorongásait megszüntesse? Egyáltalán felderítheti-e ő maga az okot, hogy valójában mitől szorong?

Popper Péter:

Nehezet kérdez. Azt gondolom, hogy igen, felderítheti, de nagyon kemény önvizsgálat szükséges hozzá. Gyakran gyerekkorból indul el ez a szorongás. A gyerekkor legnagyobb ártalmának tartom ebből a szempontból, hogy köznapi jelenségeket a pedagógia eltúloz, félelmet, szorongást keltő helyzetté varázsol. Hadd mondjak egy példát a magam életéből. Első vagy második elemista voltam – akkor így hívták az általános alsó tagozatát –, és apukám kísért az iskolába, szóval még nem járhattam egyedül. Az iskolában vettem észre, hogy otthon hagytam a füzetemet. Olyan rettenetes pánik fogott el, hogy megszöktem, és mint egy kis őrült, kabát, sapka nélkül rohantam hazafelé, körül se néztem, nyugodtan elüthetett volna valami. A füzetem, a füzetem... A sztorin évekkel később gondolkoztam el: ez egy reális pedagógia eredménye? Egy gyerek, aki ekkora pánikba esik attól, hogy a füzetét otthon hagyta? Aki az életét kockáztatja, hogy

hozzájusson? Ez persze nem csak belőlem fakadt, mindenestre jó alanya voltam a pedagógiai szigorinak, ami úgy felnagyította ezt a jelentéktelen eseményt, hogy kitört a frász! Állítólagos nevelési célzattal ma is sokszor fölfokozzuk a jelentőségét apróságoknak (rossz jegy, későn jön haza satöbbi), és egy teljes orientációs bizonytalanságot hozunk létre a gyerekekben.

Dömötör Lászlónak, a provokatív írónak van egy kis novellája, amelyben az osztályfőnöknő megüzeni neki, hogy baj van a gyerekekkel. Feldúltan rohan be az iskolába – jaj, mit csinálhat a kislánya? Leülnek az osztályfőnöknővel, aki elmondja, hogy a tinédzser kislány ékszereti magát, fülbevalót visel, de csak az egyik fülében, abban viszont többet is, hogy a pulóverét a derekára köti, és a fenekén viseli, hogy magas sarkú cipőben jön be az iskolába és kifestve. Dömötör azt mondja: „Asszonyom, ez nekem sem tetszik! Én azt gondolom, hogy az embernek meg kell tartania az arcszínét és a körmét is olyannak, amilyennek az Isten megteremtette. Nézze meg, rajtam se gyűrű, se lánc nincsen, gyűlölöm az ékszereket. De hogy ezt bárkinek megtiltsam, arra nem vetemednék. Tulajdonképpen mi is a baj a gyerekekkel, osztályfőnöknő?” Igaza van Dömötörnek! Ez ügy, hogy egy kislány a derekára kötve viseli a pulóvert? Ez ügy, hogy több fülbevalót tesz a fülébe? Én azt gondolom, hogy tele van a gyerekkor ilyen irreálisan eltúlzott problémákkal, amiket ha a gyerekek komolyan vesz, akkor rettenetes szorongások alakul-

nak ki benne. Jaj, mi fog történni, jaj, mit gondolnak rólam! Semmit! Én azt gondolom, hogy ha valaki nagyon reálisan és tudatosan végiggondolja, mennyire tele van mechanikus reakciókkal, és figyeli a félelmeket, amelyek nehezítik az életét, képes lehet kidobni azokat, és csökkenni fognak a szorongásai.

Néző<sup>2</sup>:

A tanár úr beszélt a csúszómászók és a nők kapcsolatáról a külföldi példát említve. A nők nagy része fél például az egerétől. Ez köztudott tény. Akkor lehetséges, hogy az a megoldás, hogy kézbe kell fogni az egeret? Ismerkedni vele? És ezzel megszűnik ez a fóbia? Ez persze lehet más állat is...

Popper Péter:

Elefánt?

Néző<sup>2</sup>:

Nem, saját magamra gondolok – én egy sáskával kerültem kapcsolatba két évvel ezelőtt, és elég megrázó élmény volt. Nem tudtam kiheverni, és most is attól rettegek, hogy mikor repül be megint az ablakon. Lehet, hogy közelebbről meg kellene ismernem ezt az állatot?

Popper Péter:

Nézze, nem lehet ezt az egészet egy kalap alá venni. A behavior iskolának vannak ilyen leszoktató módszerei, hogy beszéljünk az egerről, rajzoljunk egeret, vegyünk a boltban műegeret, fogjunk meg kitömött egeret, valódi egeret. Azt mondják, hogy fokozatos hozzászoktatással le lehet küzdeni a fóbiát – néha sikerül, néha nem. Én elég erősen meg vagyok fertőzve pszichoanalízissel, illetve bizonyos keleti filozófiákkal, és azt gondolom, hogy az állatoktól való félelem és undor ösztönfélelmeket takar. Egy ember, aki nagyon visszariad az állattól, az a valóságban a saját ösztönlehetőségeitől fél. Az undor, a szorongás, a viszolygás állatokra való rávetítése egy projekció, ami irrális, mert az állat kevésbé félelmetes, mint az ember. Az állatnak nincs rossz szándéka, nincs hátsó gondolata, érzelmileg sokkal tisztábban reagál. Ezért, ha hozzám kerül egy ilyen kliens, én lassan a saját ösztönélete felé fordítom a terápiát. Hogy van a saját szexualitásával, a saját agressziójával, a saját ösztönös viszolygásaival, undorodásaival? Ehhez itt kell hozzányúlni, és nem ott, hogy ne-sze, egy béka, puszilgasd!

Néző<sup>3</sup>:

Nekem épp az ellenkezője a problémám. Mi van, ha valaki sokkal nagyobb részvétet érez az állatok, mint az emberek iránt? Engem például nagyon elszomorít, ha látom, hogy elütöttek egy kutyát, míg ha azt hallom a rádióban,

hogy benn égett a házban három ember, az nem indít meg különösebben.

Popper Péter:

Receptet kér? Nem tudok receptet adni. Azt gondolom, hogy amit elmond, egy olyan probléma, amivel foglalkozni kell, amit meg lehet oldani, de nem lehet egy színpadi deszkáról adott tanáccsal elintézni. Ez egy komoly probléma.

Néző<sup>3</sup>:

Nem arról van szó, hogy undorodom az emberektől – én nagyon kedves vagyok hozzájuk, meg általában ők is hozzám, csak nem tudom úgy beleélni magam az ő problémájukba, mint például egy kutyuséba, aki türelmetlenül várja a gazdáját a bolt előtt.

Popper Péter:

Miért kéne magának beleélnie magát az ő problémájukba? Ez egy követelés önmagával szemben?

Néző<sup>3</sup>:

Elvárnám magamtól, hogy empatikus legyek, hogy segíteni próbáljak nekik.

Popper Péter:

Elmondom magának, hogy én marhára félek a fogorvostól. Na, legyen empatikus! Én azt hiszem, hogy ezen a területen sok olyan dolog van, amit nem gondolunk igazán végig. Mit jelent az, hogy empatikus? Szegény Popper, fél a fogorvostól! És?

Tizenöt éves koromban támadt egy tályog az állkapcsomon. Meg kellett operálni. Anyám, mint egy izgatott tyúkanyó vitt engem a sebészetre, s be akart velem jönni a műtetre is. Visszatoloncolták: tessék leülni a folyosón! Tessék megvárni a kisleít! Ez olyan erősen hatott rám, hogy a műtétet már észre sem vettem, hanem arra gondoltam, hogy most megértettem valamit a világból. Anyám minden szeretete ellenére sem tud belépni az én félelmembe, az én szorongásomba, az én fájdalomomba. Ezt a műtétet egyedül kell végigcsinálnom. Akkor kezdtem megérteni, hogy az ember minden lényeges helyzetben egyedül van. Nem hiszek abban, hogy az élet valódi terheit át lehet ruházni egy másik emberre. Az én szorongásomat nem enyhíti az, hogy maga együtt érez velem.

Néző<sup>3</sup>:

De én rosszabb embernek érzem magam amiatt, hogy nem tudok annyira együtt érezni egy emberrel, mint egy állattal.

Popper Péter:

Ne haragudjon, hol olvasta azt, hogy magának együtt kell éreznie minden emberrel? És ha együtt érez, azzal megoldja az ő szenvedésüket? Ilyen hatalmunk szerintem nincsen. Mondok egy példát: nagyon sok ember neurotikus állapotában valami rosszat kíván egy hozzátartozójának, akár a halálát is, amikor pedig tizenöt percet késik a férje, akkor kitöri a frászt, hogy beteljesedett a kívánság, valami baleset érte. Nincs ekkora hatalma egy embernek! Nem ura életnek és halálnak. Nem ura mások szenvedésének és boldogságának.

Egyszer egy plébánossal vitatkoztam arról, hogy az érzelmek nem állnak akaratlagos, tudatos szabályozás alatt. Hát hogyan lehet megparancsolni valakinek, hogy tisztelje, szeresse a másikat? Lehet ilyen morális parancsot adni az embernek? Észreveszem, hogy tiszteltem vagy sem, szerettem vagy sem. Képes vagyok barátságosan viselkedni vele, vagy undokul. De hogy mit érzek...? Ezért nem vagyok felelős. Azt mondta a plébános – nagyon okos ember volt –, hogy igazad van, egy átsuhanó érzelmeért, egy elmaradt empátiás indíttatásért, egy asszociációért nem felelsz. Az olyan, mint egy átsuhanó madár a házad felett. De ha fészket raknak az eresz alatt, tojáskölteket, szaporodni kezdenek, családot alapítanak – az már nem ugyanaz. Vagyis, ha helyt adsz az életedben a rossz gondolatoknak, a gyűlöletnek, az aljas indítékoknak, azért felelsz. Egy átsuhanó gondolatért nem. Én azt

hiszem, hogy neki volt igaza, mert ez az a pont, ahol tőlem is függenek már a dolgok. Hogy nagyra tenyésztetem magamban a közönyt vagy a gyűlöletet, vagy gátat szabok neki.

Sőt, mondok magának valamit, amiért engem sokan utálnak. Én gyanúsnak találok, amikor valakinek arról szól az élete, hogy segítsen, akár pszichológusként, szociális munkásként. Azt gondolom, hogy ezeknek az embereknek a többsége szeretetre képtelen, és ezt a hiányosságot kompenzálják azzal, hogy segítenek, hogy hivattásként jók és rendesek másokhoz. Azt hiszem, hogy mondjuk egy szeretetre igazán képes építésmérnöknek nincsen ilyen szükséglete. Szóval a dolog sokkal bonyolultabb, mintsem hogy így elintézhethetnénk, de beszélgetni lehet róla. Talán el is vezet valahova, csak nem ilyen rövid idő alatt.

## Fussunk el a bánat elől?

*Megszülettünk hirtelen,  
egyikünk sem kérte,  
kérve kérünk, szép jelen,  
meg ne büntess érte.*

**D**evicséri Gábor verssorait választottam mottóul: ha már a világra jöttünk, erről a szép jelenről szeretnék értekezni, s arról, hogy megbüntet-e minket vagy sem. Tanulmányom nagy részében pedig a nárcizmust, valamint a kreativitás és a nárcizmus kapcsolatát kívánom elemezni.

Freudnak van egy írása, amelynek az a címe, hogy *Rossz a közérzet a kultúrában*. Ebben azt fejti ki, hogy minél magasabb kultúrához érkezünk el, az emberek annál rosszabbul érzik magukat a bőrükben, annál szomorúbbak, annál depressziósabbak, vagy annál inkább hajlamosak a depresszióra. Freud szerint az emberi kultúra – civilizációnak is mondhatnánk – akkor kezdődött el, amikor először nem csapta fejbe a dühöngő ősember a társát, aki feldühítette. Csak rikácsolt és az öklét rázta felé – vagyis nem élte ki durva cselekvésben az agresszivitását.

Freud azt mondja, hogy minél magasabb színvonalú a kultúra, annál több ösztönelfojtást követel meg az emberektől, annál kevesebb lehetőség van arra, hogy szabadon éljék ki a hangulataikat, szenvedélyeiket, frusztráltság okozta indulataikat.

Próbálok tekintélyeket felsorakoztatni ennek az álláspontnak a védelmében. Jungnak az önéletrajzi írásában van egy rövid passzus, amelyben vitázik a pszichoanalitikusokkal, és azt írja: lehetetlen helyzet, hogy minden depresszív reakciót az analitikusok egyéni patológiás jelenségnek tekintenek. Jung szerint a második világháborúban – és utána is – a világ olyan mocskossá, olyan elviselhetetlenné vált, hogy teljesen reális reakció, ha egy ember rosszul érzi magát a bőrében, és depressziós lesz. Ez egy reaktív jelenség – reakció a világra és a világ dolgaira, amelyektől nagyon nehéz jókedvre derülni.

Thomas Mann még a második világháború kitörése előtt, 1934-ben írt egy tanulmányt, egy afféle utazási naplót, melynek az a címe, hogy *Hajóúton Don Quijotéval*. Ebben jegyezte le azt a benyomását, hogy az európai kultúra unja a saját biztonságát, színvonalát, együttélési normáit, és valami sokkal primitívebbre, erőszakosabbra és durvábbra vágyik. Ha megnézzük, hogy ezután mi történt a világban – háborúk, diktatúrák, holokauszt, terrorizmus –, akkor az derül ki, hogy a kiváló írónak teljesen igaza volt. Jól látta az európai kultúra megcsömörlését a saját rendezettségétől.

Róheim Géának, a magyar származású, világhírű pszichoanalitikusnak volt egy vitája Freuddal. Freud ugyanis azt állította, hogy mire az ember körülbelül hat-hét éves lesz, addigra gyakorlatilag kialakulnak a személyiségvonásai, a személyisége jellemzői. Aztán persze ezek módosulnak, változnak, de nagyjából létezik már a karakter. Róheim ezt cáfolta, perbe szállt Freuddal, és azt mondta, hogy a személyiségnek egy nagyon fontos része, a felettes Én, az erkölcsi tudat és az erkölcsi érzék az úgynevezett látencia korában, a pubertás éveig alakul ki. Ezen máig el lehet vitatkozni, de Róheim véleménye mellett szól egy nagyon fontos érv, mégpedig az, hogy kulturálisan jellemző lett az akceleráció folyamata. Tehát a pubertás, az érés évekkkel előbbre húzódott; a gyerekkor, a látenciakor lerövidült, és rögtön egy intenzív serdülésbe csapott át a fejlődés. Ez Róheim szerint azt jelenti, hogy nincs elég idő a felettes Én belső viselkedésszabályozásának kialakulására és megszilárdulására. Róheim bizonyítékul azt hozta fel, hogy az általa vizsgált primitív kultúrákban – például a csulunga nép kultúrájában –, ahol a tropikus viszonyok miatt a gyerekkor szinte közvetlenül csap át a serdülésbe, kénytelenek kollektív felettes Ént alkalmazni. Vagyis tabukat, totemeket, közös kultuszokat és előírásokat alakítanak ki, hogy az együttélést valahogy biztosítsák. S a modern világban is: ahogy az akcelerációs folyamatokkal a pubertás előbbre jött, úgy szaporodtak el a társadalmi beilleszkedési zavarok, deviá-

ciók, kriminalitás, öngyilkosság, depresszió, különböző lelki betegségek már elég korai életszakaszokban.

Vagyis nem lehetséges-e az, hogy ebben a mai életünkben nagyon erősen előtérbe kerül az agresszivitás, az emberi problémáknak és konfliktusoknak az erőszakos elintézése, miközben az erkölcsi értékek elhalványulnak és elbizonytalanodnak, mert a felettes Én fejlődése sokkal bizonytalanabb és gyengébb, a viselkedések belső szabályozása gyengül? Az emberek uszíthatóvá, csábíthatóvá válnak. Szerintem az egész problémakörnek, amelybe beletartozik a depresszió és a rossz közérzet is, valahol itt rejtezik az oka.

Természetesen mondhatják egyesek, hogy ez a pszichológus csőlátása, aki pszichés faktorokban keresi minden társadalmi problémának az okát, de végül is össze kéne raknunk ezt a sokféle csőlátást, hogy egy igaz látás legyen belőle. Mindenesetre én nem tartom jó megoldásnak azt, aminek általában örülünk: hogy az orvosi szemlélet milyen sokat fejlődött, milyen nagy igény van a pszichiátriára, lélekmentésre, segítő pedagógiára, korrekcióra. Vajon ez pozitív jelenség vagy sem? Ez örömdetes dolog, vagy pedig azt mutatja, hogy valami nagy baj van a társadalomban? Ahol még egy jelszó is született annak idején: „társadalmasítsuk a pszichiátriát, és pszichiatrizáljuk a társadalmat” – ez pozitív jelenség?

Az egyik igazságügyi szakértésem alkalmából megismerkedtem egy igen értelmes prostituálttal, aki azt mondta:

- Doktor úr, valami nagy baj van a világban.
- Mi baj van, Évike?
- Doktor úr – mondta –, egyre több olyan férfi van, aki eljön hozzánk (ahogy ő úriasan kifejezte magát) kurvákhoz, kifizet minket, de nem akar velünk lefeküdni, hanem ott ül nálunk, panaszkodik egy órát, aztán elmegy.

Amikor én ezt az egyik szexológiai kongresszuson elmondtam, buzgó helyesléssel találkoztam mindazok részéről, akik ezzel a problémával foglalkoznak, hogy ez bizony így van. A férfiak egy része nem a szexért jár a prostituáltakhoz, hanem panaszkodni az élet dolgai miatt – és ebből Évike helyesen vonta le azt a következtetést, hogy valami nagy baj van a világban.

A második kérdéskör, amit az elsőnél bővebben szeretnék tárgyalni, a nárcizmus problematikája. Én száz százaléig aláírom azt az angol statisztikát, amely kimutatta a kreatív embereknek a depresszióra való hajlamát. Csak-hogy én azt gondolom, hogy nem a kreativitás viszi az embereket a depresszió felé, hanem a nárcizmus. Ugyanis nárcizmus nélkül nincsen kreativitás. A nárcizmus fogalma sokkal többet jelent, mint önszeretetet. A nárcizmus: önimádat. Ha felidézzük Narcissus legendáját a görög mitológiából, talán egyetérthetünk ezzel. A legenda arról szól, hogy Narcissus, a gyönyörű férfi szerette önmagát nézegetni a patak tükreben. Addig-addig gyönyörködött saját arcvonásaiban, amíg bele nem szerelmesedett magába: milyen csodálatosan tükröződik a patak-

ban! Elragadtatásában ráhajolt a patak színére, és megcsókolta saját magát, s akkor megcsúszott, és belefulladt a vízbe. Így szól a görög tragédia. Oscar Wilde ezt továbbírta, és úgy fejezte be, hogy amikor Narcissus megfulladt, akkor megszólalt a patak: „Jaj, de kár, olyan szépen tükröződtem a szemében!”

A nácizmus, ha nagyon alaposan megnézzük az eredetét, a pszichoanalízis fogalomrendszerébe tartozik. Azonban a francia pszichoanalitikus iskolák hatására a pszichoanalízis eltért Freud eredeti álláspontjától, amely az ösztönfejlődés részeként tárgyalta a nácizmus problémáját, és ma azt mondja, hogy a nácizmus egy teljesen önálló funkció az ember lelki életében. A lényeg, hogy mindenfajta kreativitáshoz nácizmus kell, a kiválasztottság érzése. Ha valaki tényleg újat hoz a művészetbe vagy a tudományba, akkor azt kell éreznie, hogy én vagyok erre kiszemelve, az én funkcióm ez, én vagyok képes megújítani bizonyos szemléleteket! Tehát szükség van arra, amit Freud úgy nevez, hogy „nácisztikus többlet” az átlagemberhez viszonyítva. Ettől persze önmagában még nem lesz valaki kreatív. Tehát egyszerűsítve: nem minden nácisztikus ember kreatív, de minden kreatív ember nácisztikus. Sőt még azt is hozzáteszi Freud, hogy ezt a nácisztikus többletet az emberek általában gyerekkorukban az anyukájuktól szokták megkapni, az ő imádatától és fölértékelésétől – az én zseniális kisfiam, az én gyönyörű lányom!

A modern pszichoanalízisnek van egy elmélete a nácizmus fejlődéséről, amit én nagyon rövidre fogva megpróbálok elmondani, rögtön hozzátéve, hogy ezekkel a pszichoanalitikus elméletekkel az a probléma, hogy az ember mindig bizonytalan, hogy pontosan miről is lehet szó. Legendáról vagy történelemről? Költészetről vagy valóságról? Teljesen mindegy, hogy az ósapa meggyilkolására vagy az Ödipusz-komplexumra gondolok, bármelyik freudi alapkategóriát nézem, a kiindulás mindig az ősiség kódéba vész, mindig furcsa fényben villózik, és nehéz eldönteni, hogy most vegyük-e ezt komolyan vagy sem.

A francia analitikusok azt tanítják, hogy van embrionális élmény, tehát az ember az anyukája hasában nem vak, nem süket, nem érzéketlen, hanem van egyfajta élményvilága. Vajon mi lehet a fantáziában rekonstruált élményvilága egy magzatnak? Hogy van egy zárt tér, az anyukája méhe, ahol ő az egyedüli létező, és ebben a saját kozmoszban, ahol ő van egyedül, minden őt szolgálja. Minden azért történik, hogy neki jó legyen, hogy ő fejlődhessen. Ennek következtében pedig lassan növekedve betölti ezt az egész kozmoszt, az egész teret. Ilyen élménye a magzaton kívül csak egy Istennek lehet. Ez egy isteni élmény, hogy egy kozmosznak én vagyok az egyedüli, központi létezője, minden az én szolgálatomra rendelt, és én lassan terjeszkedve és növekedve betöltöm ezt a kozmoszt. Ezt nevezi a pszichoanalízis *nácisztikus*

*ősélménynek.* Ha ez igaz, akkor a magzat a születéssel ebből a helyzetből szakad ki, vagyis *minden ember egy megtestesült Isten.* Egy emberré testesült Isten. Én pontosan érzem ennek a felfogásnak a fantasztikumát, mégis afelé hajlanék, hogy ez a nárcisztikus ősélmény egy isteni ősélmény. Az anyaméh sötétségéből egyszer csak megszületünk a világra, és lőn világosság! Tehát, amikor azt mondja a Biblia, hogy kezdetben teremtette az Isten az eget és földet, és sötétség volt a mélység színén, és Isten lelke lebegett a vizek felett, akkor ez egy intrauterin, méhen belüli lebegés a magzatvízben. Amikor a csecsemő a világra születik, akkor ez az isteni állapot megszűnik. Sok-sok milliárd ember egyikévé lesz ebből a privilegizált helyzetből. Egy darabig azonban mégis fennmarad az az élménye, hogy ő valami különlegesség, mert a család elkezd pótolni a méh funkcióját, tehát kivédi azokat a hatásokat, amelyek ártanának egy újszülöttnak. Táplálja, gondozza, tisztába teszi, ringatja, szóval tulajdonképpen anyaméhfunkciókat lát el. A család kezdetben kizárólag problémamegoldó, problémateremtővé csak később válik, de ez már nem tartozik a nárcisztikus ősélményhez, hanem úgy nevezzük, hogy *nárcisztikus illúzió.*

Tehát a nárcisztikus ősélmény átváltozik nárcisztikus illúzióvá. Egy ideig azt éli meg a gyerek, hogy minden az ő szolgálatára rendelt, az anyának az az egyetlen funkciója, hogy az ő jólétét biztosítsa. Aztán a valóság egyre inkább elkezd támadni ezt a nárcisztikus illúziót, egyre in-

kább konfrontálódik ennek a nárcisztikus illúzióknak a hamisságával – te nem vagy különlegesség, az emberek egyike vagy! Megváltozik a környezet, az anyuka nemcsak problémamegoldó lesz, hanem problémateremtő is, mert szoktatni kezdi, mert beosztja az életét, mert tisztaságra neveli – tehát különböző követelésekkel áll elő. Ha rendben menne a pszichés fejlődés, akkor a valósággal való sorozatos konfrontáció szétörnén, megsemmisítené ezt a nárcisztikus illúziót, mégpedig úgy, hogy meggyőzné az egyedet arról, hogy ő nincs egy isteni, különálló rangban. Általában így is történik. De vannak ritkább esetek, amikor a nárcisztikus illúzió olyan makacs, hogy nem törhető át a valóság és a konfrontáció által, és későbbi életkorokban is megmarad.

Fejtegetésem legkényesebb pontjához értünk el, ugyanis azt mondják ezek a pogány analitikusok, hogy aki megőrizte felnőttkorában a nárcisztikus illúzióját önmagáról, az nem tud a társadalomban létezni, nem lesz helye az emberek között, mert legfeljebb használni tudja őket, de együtt élni velük nem. Mivel pedig nem tud a társadalomban élni, nincs más lehetősége, mint hogy a társadalom fölé emelkedjen, vagy a társadalom alá süllyedjen színvonalban. Ha a társadalom fölé tud emelkedni, akkor szent lesz belőle, ha alá süllyed, akkor bűnöző. Ennél nagyobb eretnekséget elképzelni sem lehet, mint hogy van egy pszichológiai elmélet a világon, amely a szentet és a kriminálist egy tőről származtatja – és ez a közös tő a

narcisztikus illúzió. Ez az elmélet azt mondja, hogy ha a narcisztikus illúzióval rendelkező ember morális fejlődése ép, és erkölcsileg magas színvonalra jut el, akkor a szentség felé fordul. Nem él az emberekkel, de közvetít Isten és ember között, Isten lesz az ő beszélgetőpartnere, és a szentségével egy hidat próbál képezni az emberi társadalom és az isteni szentség között. Ha viszont morálisan „hibás” lesz, akkor ugyanezzel a narcisztikus illúzióval kívül helyezi magát a társadalom törvényein. Neki mindent lehet, mindent szabad, ölni, rabolni, lopni, csalni – így lesz belőle kriminális, ugyanezen narcisztikus illúzióknak a bázisán. Egyedül a morális fejlődéstől függ, hogy egy ilyen ember melyik irányból kerül meg a társadalmat, fölülről vagy alulról. Azonban tény, hogy az esetek többségében a narcisztikus illúziót a realitással való konfrontációk széttörik, és megszületik a *narcisztikus karakter*. Tehát így néz ki a folyamat: narcisztikus ösélmény, narcisztikus illúzió, narcisztikus karakter. Narcisztikus karakter sok van, ezt nem tartjuk patológikus jelenségnek, én csak annyit állítok, hogy a kreatív ember általában karakter szempontjából narcisztikus.

A narcisztikus karakter saját tevékenysége alá rendel mindent a világon, emberi kapcsolatokat, házasságot, szerelmet, barátságot. Ha történetesen politikus, akkor minden alá fog rendelődni az ő politikai karrierjének, ha művész, akkor a művészetének, ha tudós, akkor a tudományának. Jól meg kell gondolni, hogy valaki összeköti-e

az életét egy narcisztikus karakterű emberrel, mert akár mennyire is csábító a kreativitása, a zsenialitása, tudomásul kell venni azt a megaláztatást, hogy a partner sosem lesz az első helyen egy narcisztikus embernél. Hogy példát is mondjak: harmatos ifjúságomban egyszer beleszerettem egy színésznőbe. Amikor látta, hogy a dolog kezd komolyra fordulni, leült velem beszélni, és azt kérdezte: Meggondoltad? Tudod, mi jut belőlem neked? A színpad maradékai! Elég lesz? Akkor nem vettem komolyan amit mondott, de nagyon hamar rá kellett jönnöm, hogy valóban a színpad maradékaival kell beérem. Szakítottunk is.

Azt gondolom persze, hogy a narcizmus tárgyalásakor kicsit alaposabban körül kell járnunk a kreativitás fogalmát is. A pszichológia egyik rettenetes problémája, hogy a fogalmait mértéktelenül kitégítja, mert amint azt a logikából tudjuk, minél nagyobb egy fogalomnak a terjedelme, annál szűkebb a tartalma. Lajcsi három és fél évesen négy kockát egymásra pakol, és a mama felsikolt, hogy milyen kreatív ez a gyerek, íme, tornyot épít! Ezt én nem tartom igazi kreativitásnak. A gyerekek többsége képes egymásra tenni négy kockát, sőt, még a majmok is. A szakmukának is van olyan része, melynek során alkot valamit az ember, például adóívet, szerszámot vagy gépet, de én ezt sem nevezem kreativitásnak, mert a tevékenység nem az egyes ember alkotóképességéből fakad, hanem egyszerűen megtanulta, hogyan kell megcsinálni valamit,

és ezt ismételteti egész életében. Ezt tehát tanult mester-ségnek nevezem. Ha egy orvos megállapítja, hogy tüdő-gyulladás van a betegnek, és azt javasolja, szedjen anti-biotikumot, lázcsillapítót, igyon sok folyadékot és feküdjön ágyba, azzal adott esetben megmenti az életét, de akkor se kreatív, mert az egyetemen vagy a kórházi gyakorlatban megtanították neki, hogy melyek a tüdő-gyulladásnak a tünetei, azokat hogyan lehet felismerni és gyógyítani. Szóval kreativitás az, amikor tényleg valami eredetit, újat alkot valaki. Ezért nem tartom Kovács Lajost kreatívnek, még akkor sem, ha olyan papagájkalit-kát csinál lombfűrésszel, hogy a világ a csodájára jár. De például Picassót, Van Goghot kreatívnek tartom, mert úgy festettek, ahogy előttük senki.

Hadd mondjak egy másik példát is – megtehetem, hiszen egyik szereplő sem él már ezen a földön. Apámék-nak jó barátja volt a világhírű cimbalomművész, Rácz Aladár és svájci felesége, Yvonne néni, aki akkor ment hozzá, amikor Rácz Aladár még nem volt világhírű, még nem volt Sztravinszkij barátja, csak egy Svájcban játszó cigányzenekar cimbalmosa. Yvonne néni eljött Magyar-országra Rácz Aladárral, és az egész élete a férje szolgál-táról szólt. Egy nap elmentem hozzájuk, s azt láttam, hogy Yvonne nagyon rosszkedvű.

– Yvonne néni, mi baj van? – kérdeztem.

– Péter, nagyon rossz hetem volt, az Ali már napok óta nem áll velem szóba!

– Úristen, hát mi történt?

– Az történt, hogy éppen a konyhában tevékenyked-tem, amikor Ali kiszólt a szobából, hogy Yvonne-kám, be-fejeztem a legújabb szonátámat, gyere, eljátszom neked! Alikám, máris jövök, mondtam neki, csak elzárom a tej alatt a gázt. Azóta nem áll velem szóba – és én rájöttem, hogy igaza van! Rácz Aladár világhírű muzsikus, és ha a legújabb szerzeményét én hallgathatom meg először, hát fusson ki az a rohadt tej! Hát miféle buta libaattitűd, hogy előbb elzárom a gázt a tej alatt? Igaza van az Alinak!

Ha valaki ilyen odaadással, önátadással, alázattal tud szolgálni egy kreatív embert, akkor együtt tud vele élni, különben nem. Különben pokollá válik az élete.

A nárcisztikus karakter második sajátossága, hogy nemcsak mindent alárendel annak, amit csinál, hanem azt glorifikálja is. Azt egy glória veszi körül, az az egyetlen igaz út. Tehát kezdünk eljutni a glorifikációtól az in-toleranciáig, hiszen mindenféle más nézet, ami nem az ő világszemlélete, rosszabb, mert más. Sőt, nem biztos, hogy csak rosszabb, lehet, hogy gonoszabb is, nem biztos, hogy csak gonoszabb, lehet, hogy sátáni, és minden pusztítást megérdemel! El kell pusztítani a világból! Így válik egy nárcisztikus ember agresszív mindennel szemben, ami más. Így válik intoleránssá. A nárcisztikus karakter ugyanakkor nagyon magasra helyezi a mércét saját ma-gával szemben is. Néha olyan magasra, hogy nem is tud-ja átugrani, vagyis belesodorja önmagát egy totális ku-

darcba. Nem tud eleget tenni a saját elvárásainak, ezért a benne munkáló agresszivitás, ami intolerancia formájában a külvilágra árad, önmaga ellen fordul, és beránthatja őt a depresszióba, sőt az öngyilkosságba is. Tehát a narcisztikus karakter mindig veszélyeztetett depresszió szempontjából, és veszélyeztetett lehet öngyilkosság szempontjából is.

A narcisztikus karakter életvezetéséből az esetek többségében kialakul még egy depresszió felé vivő hatás, ez a *narcisztikus magány*. Vagyis előbb-utóbb konfliktusba kerül az egész környezetével, hacsak hűségese szolgálókkal nem találkozik, és elmagányosodik. Ha valakit a narcizmus komolyan érdekel, olvasson Ady Endrét – nála narcisztikusabb költő a világon nem született!

*Vagyok, mint minden ember: fenség,  
Észak-fok, titok, idegenség,  
Lidérces, messze fény,  
Lidérces, messze fény.*

Ilyen a narcisztikus ember életérzése. De az is hozzátartozik, hogy

*De, jaj, nem tudok így maradni,  
Szeretném magam megmutatni,  
Hogy látva lássanak,  
Hogy látva lássanak.*

*Ezért minden: önkinzás, ének:  
Szeretném, hogyha szeretnének  
S lennék valakié,  
Lennék valakié.*

Tehát eljutottunk oda, hogy „engem nem lehet szeretni”. Szeretném, ha szeretnének... A narcisztikus bázisról jutott el ide a költő, és ezért ugyan sok mindent megtesz, de érezzük, hogy a versen átsüt a magány. Néha azért ebbe a magányba rövid időre elviszi magával a partnerét is, például a Csinszka-versek között van olyan, amelyben azt mondja Ady:

*Bűn és szenny az élet,  
Ketten voltunk csak tiszták, hófehérek.*

Csak ő és Csinszka, mindenki más ki van zárva ebből a narcisztikus magányból. Ha pedig a Léda-verseket nézzük, akkor eljutunk a narcisztikus embernek egy másik karaktervonásához. Azt írja Ady Lédának, hogy

*Általam vagy, mert meg én láttalak,  
S régen nem vagy, mert már régen nem látlak.*

Ezt el is magyarázza a versben: találkozta velem, aki rád aggatta díszzeit, de a díszeket már visszavettem tőled. Ebből az derül ki – és minden pszichoterápia azt mutatja

ki –, hogy a nárcisztikus depresszió mögül kibányászható egy kapcsolatzavar, nevezetesen, hogy a nárcisztikus embernek fogalma sincs arról, hogy ki a partnere. Nem tudja milyen, akkor sem, ha él vele tizenöt évet, mert a szerelme úgy működik, hogy a partnerére rávetíti a saját fantáziáiból valami csodát, és utána beleszeret a saját fantáziájába. Ez tarthat két napig vagy akár évekig – addig, ameddig a nárcisztikus személy szerelmes tud lenni a saját fantáziájába. Amikor pedig kiderül, hogy a szeretett férfi vagy nő nem olyan, mint amilyen az ő fantáziájában élt, akkor nagyon megharagszik rá. Akkor jön a csalódás: hogy mer ő nem olyanak lenni, amilyenek én láttam a viruló szerelem idején! Ebből ered a nárcisztikus magány. Hadd idézzek még utoljára Ady költészetének egy előrehaladottabb stádiumából egy verset:

*Szeretlek halálos szerelemmel,  
Te hű, te jó, te boldogtalan,  
Te elhagyott, te szép, béna ember,  
Te: Én, szegény Magam.*

*Senkid sincs e bus, pucér világon,  
Sorvasztó, álmatlan éjjelek  
Holdfényénél fölujjongva látom:  
Csak én szerettelek.*

*Te: Én, aki királynőket vártál  
S bölcs királyok hódolásait,  
Nézd, szívekben hogyan be nem váltál:  
Csak én vagyok ma itt.*

A nárcisztikus ember igazi tragédiája a szívekben való be nem válás. Ez löki a depresszió különböző mélységei felé, akár kreatív, akár nem, mert magára marad. Amit elmondtam, az tulajdonképpen a depresszió egyik rész-problematikája: a nárcisztikus karakternek az összes kínja. Az igazi kreatív embert nem kell annyira irigyelni, mert nárcizmus miatt nagyon sok szenvedésre ítéltetett, és szenvedést okoz annak is, aki hozzáköti az életét.

A nárcisztikus depressziós ember kihull az idő folyamatosságból. Nem létezik számára perspektíva megjövőkép. Még ha kevésbé depressziós is, akkor is megvan győződve arról, hogy a jövője ugyanolyan silány lesz, mint amilyen a jelene.

Szabad viccelni is? Az egyik ismerősöm már két évtizede együtt élt a feleségével, nagyszerű férj volt, jó apa, és feltűnt nekem, hogy egyáltalán nem érdekelték a nők. Sosem volt semmiféle félrelépése, semmiféle nőügye. Elkezdett izgatni, hogy vajon miért ilyen, és meg is kérdeztem tőle, miért nincs barátnője. Azt felelte: én azt hiszem, hogy a férfi-nő kapcsolatoknak három fázisa van: a megszerzés izgalma, a beteljesülés mámora és az unalom. Ha már a feleségemmel sikerült eljutni az unalomig, akkor

miért kezdjem előlről ezt az egészet egy másik nővel, amikor pontosan tudom, hogy ugyanide fogok kilyukadni? Vagyis megint stimmel a diagnózis: a jövőt ugyanolyan sivárnak és silánynak látta, mint a jelenét. Ettől persze még lehetett ő nagyon jó férj, mint ahogy az is volt.

Szeretnék felvetni még valamit. Társadalomban élünk, amely azért – bizonyos mértékig – felelős a tagjainak a közérzetéért. Hadd mondjak egy példát. Egy Huizinga nevű történész *A középkor alkonya* című híres művében azt írja, hogy a mi kultúránk általában sötét korról beszél. Igaz, hogy a középkorban rettenetes háborúk meg pestisjárványok voltak, de a középkornak is volt egy ragyogása, mert el nem tudjuk képzelni, hogy milyen örömeket élt meg egy középkori ember, ha megkínálták egy pohár borral. Mert kevés volt belőle. Ha az egri védő hősiességeért jutalmul kapott egy öltözetre való szövetet, az boldog volt, mert ez azt jelentette, hogy egy életre van ruhája. Szóval Huizinga azt mondja, hogy a tömegtermelés, amit a modern civilizáció létrehozott, megölte az emberben az öröm lehetőségeit. Mert mindenből olyan sok van, hogy nem szenzáció, ha van egy nadrágom, ha vettem egy pulóvert vagy megittam egy pohár bort. A technikai civilizáció gyilkos öröm, és ezt legföljebb úgy lehet kompenzálni, hogy még több ruhám, még gyorsabb autóm legyen. De az eredeti öröm már elveszett ebből a modern életből.

A harmadik dolog, ami felvetődött bennem, hogy mit csináljunk a kreatív emberrel, ha nárcisztikus és depressz-

sziós? Gyógyítsuk ki belőle? Ez nagy kérdés! Az *Equus* című híres dráma is erről szól: vegyük el a pszichózisát a gyerekeknek, és csináljunk belőle nyárspolgárt! Az jobb lesz? Rá kell fektetni Villont a pszichonaltikus díványra, hogy kianalizáljuk belőle a kriminalitást? Nem tűnik el vele együtt Villon költészete is? A kreatív emberek nagy része enyhe hipomán állapotban alkot, amit nem biztos, hogy kezelni kell, hiszen ahogy Mérei Ferenc professzor úr is elmondta a vele készült egyik interjúban: „Én is »hipomanci« vagyok, mert a kreativitáshoz kell egy kis hipománia.” A bipoláris, tehát mániás depressziósok sokkal kreatívabbak, mint az unipolárisak, ez még az életpálya-elemzések tükrében is megmutatkozik. A mániás depressziósok személyisége ciklotim vagy hipertim, és egy másik dimenzió mentén erősen nárcisztikus.

Egy másik érdekes kérdés is felmerül: kezeljük-e hosszú távon a kreatív embereket? Edvard Munchról, a híres *Sikoly* című festmény alkotójáról mondják, hogy alkoholistá lett, kórházba került, és miután kezelésnek vetették alá, soha többet nem festett. Van, aki azt mondta: kár volt kezelni. Gondoljunk Carl Orffra, aki egészen fiatalon megírta a *Carmina Buranát*, és utána soha többé nem alkotott művészileg maradandót. Mascagni tizenhat operát írt, az első a *Parasztbecsület* című műremek volt, az utána következő tizenöt jelentéktelen. Leoncavallo szintén tizenhat operát írt, a második, a *Bajazzók* után még tizenégyet, amelyek nem jelentősek. Ám sem Mascagnit, sem

Leoncavallót nem kezelték. Vannak ilyen kiugróan, geizrszerűen kreatív emberek, akik valami óriási dologgal indítanak, ám többé nem tudják megismételni ezt a teljesítményt.

Egyszer eljött hozzám egy nagyon neves színész, tele neurotikus tünetekkel, és már majdnem megkötöttük a terápiás szerződést, amikor egyszer csak azt kérdezte:

– Mondja, a színészetemnek nem fog ártani, ha pszichoterápiára járok?

– Nézze, én nem tudom megjósolni azt, hogy egy alkotóművészre, mint maga, milyen hatása lesz egy hirtelen megemelkedő tudatossági szintnek. Lehet, hogy árt, lehet, hogy nem – válaszoltam neki.

Úgy spricelt ki a szobából, hogy csak úgy füstölt!

Az 1930-as években világhírű íróként ismert Franz Werfelnek egy neves analitikus állítólag küldött egy levelet, miszerint: „Mester, a maga regényeiből csak úgy süt a neurózis, analitikus díványára kíváncsok!” És mindjárt föl is ajánlotta saját analitikus díványát erre a célra. Mire Werfel elég gorombán írt vissza: „Marha, ettől vagyok író! Ha ezt a kis neurózist elveszi tőlem, éhen döglök!” Ezen tényleg el kell gondolkozni – a legnagyobb érték a világon valóban az egészség? Nem lehetséges az, hogy egy olyan patológia vagy depresszió, amely kreativitással jár együtt, nagyobb értékeket hoz létre, mint az egészség? Muszáj nekünk az egészség mániás megszállottjainak lenni? Nem kéne mérlegelni, hogy az embernek a

sorsában, alkotóképességében, kreativitásában milyen változást jelent egy pszichoterápiás vagy gyógyszeres beavatkozás? Kell-e fanatikus gyógyítónak lenni? Ez a kérdés.

Krisztus előtt félezer évvel egy indiai királyfi, Gautáma – a későbbiekben Buddha névre hallgatott – megtartotta első beszédét a Benares melletti Szarnath városában. Ebben a nyitó beszédben négy gondolatot fogalmazott meg. Az első az volt, hogy minden létezés szenvedés. Ezt azzal bizonyította, hogy az ember minden öröme, minden boldogsága végül is keserűséggé és szenvedéssé változik, mert a fiatalság örömeiből öregség lesz, megereszkeedik a bőre, bogaras lesz, hülyül; a szerelemből csalódás lesz, a gazdagság elvész – és így tovább. Szóval az ember nagyszerű dolgokat él meg, de végül minden negatívumra változik, vagyis mindenből szenvedés lesz. A második gondolat, amit ez a királyfi kifejt, hogy minden szenvedés oka az életvágy. A vágy a létezésre, az hajtja az embert megtestesülésről megtestesülésre. A harmadik gondolat: aki nem vágyik élni, az nem szenved. A negyedik: az ösztönöket, az életvágyat szüntessük meg, az embernek végig kell járnia azt a bizonyos nemes, nyolcórétű ösvényt. Összefoglalom. A lét lényege: a szenvedés. A szenvedés oka: az életvágy. A szenvedés megszüntetésének lehetősége: a tanítás. A buddhizmust ma közel négyszázmillió ember vallja magáénak a világban, a katolicizmus és az iszlám után a harmadik legnépesebb vallás. Ők

mind depressziósok lennének? A buddhizmus egy depresszív filozófia? Én csak fölteszem a kérdést. Mert a dolognak van más vetülete is, nemcsak az, amit mi nyugat-európai szemmel patológikusnak tekintünk – ezen el lehetne gondolkozni! Hogy ennek a problémának más megközelítési lehetőségei is vannak.

Ahogy fejlődött az orvostudomány, a betegség fogalma kitágult terjedelemben – régen nem tartották a depressziót búskomorságos betegségnak, most annak tartjuk. Hogy a patológizálásnak a tendenciája jó vagy rossz? Nos, nem tudom. Rossz házasság azelőtt is volt, de a XIX. században senkinek eszébe nem jutott, hogy az egy betegség, amivel orvoshoz kell fordulni. Vagy például az alkoholizmust morális problémának ítélték meg társadalmilag – úgy gondolták, hogy az alkoholista egy olyan strici, aki elissza a gyerekeknek az uzsonnáját meg a cipőre valóját, tehát az erkölcsi felelősségre apelláltak. Ma azt mondjuk, hogy az alkoholista szenvedélybeteg, és a betegségért senki sem felelős. Bocsánatot kérek, emeli fel a kezét a részeges, engem nem lehet erkölcsileg elítélni, én beteg vagyok!

Sosem felejttem el az egyik, apámmal folytatott beszélgetésemet. Ő egy reálszakmájú ember volt, nagyon utálta a pszichológiát, és egy nap meg is kérdezte tőlem:

- Édes fiam, miért jár hozzád ez a sok gusztustalan ember délutánonként?
- Ezek betegek, az én pácienseim – válaszoltam.
- S mi bajuk van?

- Mindenféle lelki nyavalyájuk, lelki bajuk van.
- Például milyen?
- Nem mondhatom el, diszkréció is van a világon.
- Nem azt mondom, hogy személyeket említs, de mondj egy példát, milyen problémával lehet hozzád eljönni!
- Például el lehet hozzám jönni neurotikus teljesítménygátlással.
- Az mi? – kérdezte apám.
- Tudod, az azt jelenti, hogy valaki nagyon jó képességű, de mindig a képességei alatt teljesít.
- Szóval lusta.
- Nem apa, nem lusta.
- Ne hülyítsük már egymást, fiam! Ha egy jó képességű ember mindig rosszul teljesít, annak egy oka lehet: hogy nem elég szorgalmas. Kész!

Vagyis az ő szemében ezek a dolgok nem állták meg a helyüket, nem hitte el, hogy az antiszocialitás vagy a kriminalitás az egy pszichés zavar, deviáció. Halálra röhögte magát ezen, mert elképzelte Rózsa Sándort az analitikus díványon, sarkantyúval, kipödrött bajszával, amint a sanyarú gyerekkoráról beszél.

A patológizáló szemlélet túlhajtásának van tehát egy hátulütője, nevezetesen az, hogy elkezdni csökkenteni az embereknek az önmagukért érzett felelősségérzetét. Én nem vagyok felelős önmagamért, én a körülmények áldozata vagyok, gondolja a háromszoros rablógyilkos is,

és ez nem biztos, hogy igaz. Nem biztos, hogy ez egy jó szemlélet. A kreatív embert is szabad szájon vágni. Nincs joga az életemet megkeseríteni, csak mert művész. Én úgy tekintem, mint egy beteget, akinek nincs joga fertőzni engem az ő tífuszával. Egyébként ez az egész művészahívat és -imádat is a modern idők terméke. A reneszánsz korban, ami nem állt rosszul művészet dolgában, festőnek lenni egy foglalkozás volt. Az egyik asztalos volt, a másik festő. Ennyi volt az egész.

Ki egészséges lelkileg? Véleményem szerint az egészség első jele az, hogy valaki nem egy pillanatot ragad ki az életéből, hanem az életutat a maga teljességében szemléli. A második szempont, hogy tud-e a képességeinek megfelelően teljesíteni tanulásban, munkában, sportban, és az élet minden más területén. Tehát rossz képességű Lajoska bukácsolása az iskolában nem patológikus jelenség, mert szinkronban van a gyenge képesség a gyenge tanulmányi eredménnyel, azt pedig, hogy egy buta emberből miként lehet okosat csinálni, még nem találta ki a pszichológia. Aztán képes az életörömré, tehát az élet által nyújtott öröm lehetőségeire – evés, ivás, művészet, sport, szépség, szex és így tovább. Ha nem képes, akkor tartjuk a depressziót kórosnak. És kritérium szerintem az is, hogy képes úgy együtt élni más emberrel, hogy nem teszi tönkre annak az életét. Itt lehet akár szélsőséges kriminalitásra is gondolni (a betörő elviszi a holmijaimat), de nagyon sok nem kriminális eset van, amellyel rombolni lehet a

másik életét. Amikor valaki pokollá teszi a férje, felesége, gyerekei életét, az ugyan nem bűncselekmény, de nem is az egészség jele, hiszen nem tud úgy együtt élni másokkal, hogy azokat ne rombolja. Akinél a fenti tényezők rendben vannak, az pszichésen már nem mondható túlságosan betegnek.

Maradt egy kérdés, amelyre nem tudok felelni. Ha a fentiek közül csak két faktor van meg, vagy egy sem, a páciens mégis nagyon rosszkedvű, akkor hol van a határ, ahol az orvoslás még kompetens? Szeretném megosztani önökkel egy élményemet. 1968-ban, a nagy francia diák tüntetések és megmozdulások idején Párizsban voltam. A tüntetők táblákat hurcoltak, és az egyik táblán az állt, hogy lámpavasra a pszichológusokkal és pszichiáterekkel! Kíváncsi lettem arra, hogy miért kell engem felakasztani, hát megkérdeztem őket. Azt mondták, hogy a pszichológiának és a pszichiátriának az a halálos bűne, hogy a hatalom kiszolgálójává vált. Ugye, a pszichoterápiát arra találták ki, hogy lelki sebeket vagy betegségeket gyógyítson. Például Kovács úr eljön a pszichológushoz, és azt mondja: kérem szépen, amikor elváltam a feleségemtől, a lakást megosztották közöttünk. A feleségem azóta felhordja a szeretőit, nagy orgiák vannak, én pedig ezt nem bírom elviselni! És elmond tizennyolc neurotikus tünetet, mire pszichoterápia, gyógyszer, nyugtatás következik. Csak éppen, ami Kovács urat zavarja, az egyáltalán nem lelki baj! Kovács úr akkor lenne beteg, ha nem

zavarnák a felesége szexuális orgiái. Kovács úr szociális sebektől vérzik: nincs pénze lakásra. Ez szociális megoldatlanság, mégis pszichoterápiára küldik, hogy ott foglalkozzanak vele. Vagyis, mondták akkor a francia diákok, a pszichiátria arra akarja konformizálni az embereket, hogy viseljék el az elviselhetetlent, azt, hogy nem kapják meg, amihez ma, úgy mondanánk, alanyi joguk van.

Az életben alapkérdés, hogy egy ember a lehetőségeihez képest jól működjön intellektuálisan, érzelmileg, szociálisan, szexuálisan, s ha itt zavar van, akkor a pszichiáternek vagy a pszichológusnak az a kötelessége, hogy ezt a működést állítsa helyre. Egy jó terápián sok minden múlik. Ha én olyan pszichoterapeuta vagyok, aki valamenynyire ellensúlyozni tudja egy ember életében azt, hogy őt naponta alázzák meg, naponta veszik el a személyes jelentőségét, és zsugorítják egy jelentéktelen csavarrá, ahogyan Ady írta, akkor mindenekfelett ezt kell csinálnom.

## Ősök és utódok

G. B. Shaw-nak van egy rövid, de annál érdekesebb kis tanulmánya, amelynek az a címe, hogy *Hogyan kell verni a gyereket?* Ez általában felhördülést vált ki, mert jobb körökben azt tartják, hogy a gyereket nem kell, sőt nem is szabad verni. A jobb körökbe nem tartozik bele a Biblia, amely ellenben azt tanítja az atyáknak, hogy amennyiben szükséges, ne tartóztassák meg vesszejüket, ha azt akarják, hogy rendes ember legyen a gyerekből. És nem tartozik a jobb körökbe Shaw sem, aki azt írja a tanulmányában, hogy a gyereket csakis és kizárólag indulatból szabad verni. Ez meglepő, de én is ezt gondolom. Nem kell verni a gyereket, de ha már az ember megteszi, csakis indulatból tegye! A gyerek ugyanis mindent elvisel, ha az őszintén, tehát spontán érzelemből, spontán indulatból fakad, legyen az szidás, pofon vagy bármi. És semmit sem visel el, amit hidegvérrel tesznek vele. Ha tehát a gyerek

pimasz, vagy valami „felháborító” dolgot cselekszik, akkor nem lesz semmi nagy baj abból, ha a szülő nyakon vágja. De ha a szülő sziszeg, hogy „megállj, csak érjünk haza, majd megkapod a magadét”, és hidegvérrel, az indulat, a düh elmúltával üt – az borzasztó. Ez az, ami nem kiheverhető, ami traumát okoz. És ez nemcsak a gyerekre vonatkozik, hanem mindenféle emberi kapcsolatra. Az őszinte megnyilvánulásokat elviselik az emberek, de például a hidegvérrel végrehajtott agressziót nem. Ezért kezdtem így ezt a fejezetet. Hogyan kell bánni a gyerekekkel? Őszintén.

Én rettenetesen utálok, amikor valamilyen áltudományt csinálnak a szülői szerepből. Amikor egyenlőségjelet tesznek a pedagógusok, a szülők és az élet közé. A szülő is nevel, a pedagógus is nevel, az élet is nevel. Ám nehogy kialakuljon egy tankönyvi attitűd! Azt gondolom, hogy míg ez az attitűd jogos egy hivatásos pedagógus életében – s persze erre a hivatásra sok tanulással és olvasással kell felkészülni –, én a szülőknek nem ajánlanám, nem bénítanám meg ezzel a spontán nevelői késztetésüket és reagálásukat. Nem ijeszteném meg őket azal, hogy anyának vagy apának lenni egy tudomány, amelyre könyvekből kell fölkészülni. Ugyanis így soha nem alakulhat ki egy hiteles viselkedés.

Speciel én szabad nevelésben részesültem – amiért nagy árat fizettem később. Megbűnhődtem a szabadnevelésű gyermekkoromért. Ötéves koromban például va-

lami miatt megharagudtam a szüleimre, és úgy döntöttem, hogy elköltözöm a nagymamához. Hozzá nagyon szerettem menni, mert mindig volt pecsenyészir meg májzsir – csak nekem félretéve, más nem kaphatott belőle. Mondtam anyámnak, hogy költözöm a nagymamához, ott fogok lakni. Erre sokféleképpen reagálhat a szülő, én például indulatosan reagálnék. Agresszíven, de őszintén. Anyám nem így tett, hanem azt mondta, hogy jó, akkor költözzek. Egy kis bőröndöt kértem tőle, és beletettem két konzervet, amit a spájzból emeltem ki, hogy mégse menjek üres kézzel. Valamint az anyám éjjeliszekrényén volt az Emberré nevelés című könyv, Hermann Aliz munkája, ami akkoriban nagyon divatos volt. Azt is beletettem a bőröndbe, aztán taxival elvittek a nagymamához.

– Itt fogok lakni nálad, mert összeveszttem az anyámmal. De nem jöttem ám üres kézzel! – mondtam neki, azzal átnyújtottam a két konzervet meg Hermann Aliz könyvét.

– Hogy tudd – mondtam neki –, hogyan kell engem nevelni.

Mire a nagymama nagyot sóhajtott.

– Én tudom, kis unokám, bár anyád is tudná!

Említettem, hogy én agresszíven reagálnék ilyen esetben, bár kétségtelen, hogy ez a pedagógiailag és pszichológiailag kötelező magatartásba nem fér bele. Egy szülő, egy pedagógus ne legyen agresszív!

Egyszer eljött hozzám egy asszony, aki történetesen pedagógus is volt, és elmesélte, hogy régen elvált, és egye-

dül neveli a fiát. Eddig nem volt semmi zűr, de a gyerek mostanában serdül, és elkezdte mondogatni, hogy a papával akar élni. Hozzá akar költözni.

Az asszony elmondta, hogy ő tudja, hogyan szokták ezt értelmiségi körökben elintézni: meghívják apukát, leülnek hárman, és elmagyarázzák a gyereknek, hogy ezt meg kell gondolni, nem lehet ám csak úgy ide-oda tângálni, ez komoly dolog. Ezzel szemben őt olyan dührohham fogta el, hogy elkezdte a gyereket összevissza verni, mint egy eszelős, és azt üvöltötte:

– Kuss! Befogod a pofád! Itt maradsz! Itt a helyed mellett!

Ettől kétségbeesett, ám azóta minden rendben van, és olyan jóban vannak, mint talán még sohasem. Azt választott neki, hogy ő egy nagyon szerencsés nő, mert ha előzőleg eljött volna hozzám, én nem tanácsolhattam volna neki, hogy verje össze a gyereket. De ő ösztönösen megtalálta az egyetlen jó megoldást. Tessék elgondolni ezt a gyerek szempontjából! Itt van az anyám, akivel jó viszonyban vagyok, szépen élünk együtt, és megcukkolom azzal, hogy apához akarok menni. És ez a szelíd anya erre úgy begorombul, úgy felhúzza magát, hogy nekem esik, és azt üvölti, hogy itt a helyed mellett! Ennél szebb bókot kaphat-e a gyerek az anyjától? A szeretetnek ennél nagyobb bizonyítékát? Hogy dührohmat kap a gondolattól is, hogy a gyerek elhagyja őt? Ez csodálatos bók! Hát persze hogy jóban vannak azóta.

Ugyanis, ha az ember gyerekekkel foglalkozik, arra is kell ám gondolni, hogy a gyerek provokál néha. Kipróbálja a szülőt, hogy bizonyos helyzetekben hogyan reagál. Nem biztos, hogy a mosolygós szelídség az egyetlen lehetőség, amivel egy szülő a gyerek dolgaira válaszolhat. Ha fáj, amit mond vagy tesz, miért ne lássa, érezze ezt is a gyerek? Ha dühít, miért ne tudja, hogy dühít? Vagyis miért ne kaphatna egy eleven, élő szülőt, akinek fájdalma is van, dühe is van? Miért kellene megjátszani egy pedagógiai fapofát?

Nem tudom, ki hova helyezi magában a gyerekkorát. Engem nagyon elgondolkodtatott Radnóti Miklós Ikek hava című írása, ami talán a magyar irodalom legszebb prózája, tulajdonképpen egy napló a gyerekkorról. Radnóti mamája belehalt a szülésbe, és ez egy életen át nyomasztotta Radnótit, gyilkosnak érezte magát, felelősnek a mama haláláért. Ebben a könyvben emléket állít a gyermekkorának, s leírja: „Nagy dolog a gyermekkor!” És tényleg nagy dolog! Elindul az ember egy érési úton, amelynek az elején rá van bízva a szülőre. Ez a bizalom aztán lassan elvékonyodik, és felelős lesz önmagáért – mindhalálig. Az Ikek hava utolsó mondata egészen szívbe markoló.

*S halott-e már a perdülő szírom, ha hullni kezd?  
vagy akkor hal meg, hogyha földet ér?*

Mivel a gyerek rá van bízva az anyára és az apára, föl lehet fogni ezt az egész szülőszerepet egy megbízatásnak: hozzád érkeztem. Teljesen mindegy, hogy ehhez fűz-e valami ezoterikus asszociációkat vagy sem: a gyerek rá van utalva, hogy a szülő bevezesse őt az életbe, és megadja neki mindazt, amivel létezni és érvényesülni tud.

Vagyis a szülő-gyermek viszonyra is érvényes az – amit, ha lenne varázsvesszőm, mindenki szívébe beírnék –, hogy az ember nem tulajdon! A gyerek nem a szülő birtoka, csak a szülőre van bízva ebben a világban. Éppen ezért nem irigylem a „funkciógyerekek” helyzetét. Ugyanis a nagy kérdés az, hogy miért is születik a gyerek, mire kell ő a felnőtt életében? A legjobban annak örülök, ha az derül ki, hogy csak! Vagyis, ha erre nincs igazi válasz. Együtt él egy férfi és egy nő, és úgy érzik, hogy ennek a kapcsolatnak a természetes folytatása az, hogy lesz gyerekek. Nem kell ehhez semmiféle ideológia. Ez az igazán jó. Amikor jönnek a magyarázatok, hogy mire kell a gyerek – van ezek között elképesztő megérthető is –, az már baj. Amikor elhoznak hozzám egy gyereket, mert már valami probléma van a családban, és megkérdezem, hogy kívánt gyerek-e, ilyen válaszok is jönnek:

– Nézze, doktor úr, az apám infarktust kapott, majdnem belehalt, és az egyetlen kívánsága az volt, hogy szeretne egy unokát. Én az apám kedvéért szültem a gyereket!

Ez a funkciója a gyereknek, a nagypapa életének meghosszabbítása, unoka utáni vágyának kielégítése.

Aztán előfordul az is, hogy lassan a tönk szélére kerül a házasság – talán majd egy gyerek helyrehozza! Talán mégse megy el a férj! Ilyenkor kapcsolatragasztó funkciója van a gyereknek.

Vagy nem sikerült a szülőnek kielégítenie a becsvágyát, de majd a gyerek... S akkor a gyereknek mindenáron zenét kell tanulnia, mert anyuka tehetségtelen volt, így most neki kell beváltania az ő vágyait, s zongoraművésznek mennie.

Olyat is láttam már, hogy megcsapja az embert a magány szele, és például az egyedül maradt asszonynak szüksége van valakire, aki őt szereti, és ezért kell a gyerek, azzal a funkcióval, hogy az anyuka társa legyen. Aztán jönnek a bajok, amikor a gyerek le akar válni, mert felnőtt már, de az anyuka tíz körömmel fogja, nem engedi, hogy önálló legyen.

És az sem kizárt, hogy az anyává válás a női bizonytalanságot hivatott megszüntetni. Bizonyítás a világnak és önmagának: teljes értékű nő vagyok!

Lehetne tovább sorolni a példákat a különböző „funkciógyerekekre”, de bármi is az ok, alapvetően nem jó, ha valaki egy másik embert használni akar valamire. Mert használati értéke lesz ugyan, de ha mégis elmegy a férj, mégse lesz a gyerek orvos vagy zongorista, akkor nagy érzelmi zűrzavar kezdődik, mert a „vállalkozás” nem váltja be a szülő reményeit. Baj lesz a kapcsolatban, és baj lesz a gyerek lelkében is, mert meg nem feleltnek lenni

igen súlyos teher. Ezért nem jó ez a beállítódás, amely valami célra akarja használni a gyereket.

Van itt még egy fontos kérdés: mennyi ideig tartson egy szülő-gyerek kapcsolat? Mi a természetes? Persze, erre könnyen rá lehet vágni, hogy ásó-kapa-mindhalál. De nem biztos, hogy ez ilyen egyszerű dolog. Ha az ember a természetet nézi, az állatvilágot, akkor igen érdekes dolgot lát. Nevezetesen azt, hogy egy állatmama, ha kell, habozás nélkül feláldozza az életét a kicsinyéért, de ha az felnőtt, már semmi köze hozzá. Tehát a szülő-gyerek reláció a gyerek felnőttéig tart, utána még a legönfeláldozóbb állatmamában is elhal a szülői ösztön. Számunkra ez szörnyűnek tűnhet. Nálunk, embereknél a gyerek tartalékolva van öregségre, betegségre, mint támasz, mint eltartó, mint biztosíték az elmagányosodás ellen. Ha pedig ez a kapcsolat valamiért megszakad, azt elviselhetetlen veszteségnek éljük meg. Az embernek ezer évek alatt ebbe az irányba változott az érzelmi kultúrája a gyerekkel kapcsolatban. Rengeteg teherrel persze. Hogy mást ne mondjak, a szülő-gyerek kapcsolatot terheli egy jellegzetes kényszer. Amikor a felnőtt megkérdezi Gyurikát:

– Gyurika, kit szeretsz jobban, apát vagy anyát?

És ha Gyurika normálisan szocializálódott, akkor azt feleli, azt hazudja:

– Mindkettőt egyformán.

S ugyanezt feleli a legtöbb szülő a hasonló kérdésre.

– Mindegyik gyerekemet egyformán szeretem!

Ne is tessék mondani! Egyformán nem lehet szeretni két embert! De ha a gyerek véletlenül azt mondaná: Apát (anyát) szeretem jobban, óriási felháborodást és elszörnyedést váltana ki. Mert a szülőt szeretni kell! És itt a „kell”-en van a hangsúly. Tehát érzelmi kényszerről van szó. Hiszen akár szereti, akár nem, úgy kell tennie, úgy kell megnyilvánulnia, mintha szeretné. Vagyis hazudnia kell. Mert társadalmi botrány lenne abból, ha nem tenné. És fordítva? Igaz az, hogy minden apa és minden anya szereti a gyerekét? Már a kérdésen fel lehet háborodni, de ez még sincs így. Ezért telnek meg a pszichológiai rendelesek a félresiklott kapcsolatok tömegeivel, mert az emberek kötelességszerűen megjátsszák, hogy mindig és minden körülmények között szeretik a gyereküket. Ez társadalmi kényszer! Micsoda szörnyeteg anya vagy apa, aki nem szereti a gyerekét! Pedig egy gyerekkel akkor is lehet jól bánni, lehet hozzá kedvesnek lenni – például emberiségből, jóindulatból, felelősségérzetből –, ha az ember nem szereti ugyan, de felvállalja a helyzetet: így alakult az élet.

Egyáltalán, rettenetes, hogy manapság mennyit hazudoznak az emberek az érzelmek ügyében, mennyire visszaélnék a szeretet szóval. Férfi és nő között már csak ez a két szó maradt: Szeretsz? Szeretlek. Valóban nincs más lehetőség az érzelmek kifejezésére? Mára a vízcsapból is a szeretet ömlik, vallásban, politikában, reklámban...

Pszichológustanítványaim gyakran megkérdezik:

– Tanár úr, tudunk dolgozni olyan emberrel, akit nem szeretünk?

S én ridegen azt felelem:

– Az emberek nem azért jönnek hozzánk, hogy szeresük, hanem hogy meggyógyítsuk őket.

S közben titokban tudom, hogy a legtöbb ember igenis szeretetért jön, „cirókahiányban” szenved, törődésre vágyik... De veszélyesnek tartom, ha a terápiás tudást érzelmi ömlengés helyettesíti, kliens és terapeuta viszonya végtelen szentimentális beszélgetésekké változik. Mindez elmoshatja a terápiás célt, már nem lehet tudni, mi a siker, mi a kudarc, a kapcsolatot nem lehet befejezni, s ennek következtében a kliens egyre inkább függő helyzetbe kerül a terapeutától, s betegebb lesz, mint volt.

A szülői álszeretet rengeteget árt a gyerekeknek, és rendszerint ki is derül, hogy a gyerek bajai a szülőtől származnak. Miért viselkedik úgy a szülő, hogy akarata ellenére gyakran bánatot, lelki kárt okoz? Azért, mert nem szeret igazán, csak ezt nem meri bevallani. Pedig jobb lenne a gyerekekkel való kapcsolatot igaz alapokra építeni.

Egy példa. Egyszer eljött hozzám egy asszony, és a következőt mesélte:

– Doktor úr, segítsen! Minden vasárnapunk maga a pokol. A férjem álláspontja szerint ugyanis úgy kell enni, hogy az ember felvágja a húst, rászúrja a villára, mögé kortyja a köretet, és azután kapja be. Így eszik a tisztességes

ember. De a gyerek nem hajlandó így enni. Nem válogat, mindent megeszik, de előbb fogyasztja el a húst, azután a köretet. A férjem meg őrjög. Szidja a gyereket, elzavarja az asztaltól, és nekem tesz szemrehányásokat, hogy elrontom, félrenevelem. Pokol minden vasárnap.

Erről sok mindent lehet gondolni, de el tudják képzelni, hogy egy férfinak, aki emiatt teszi tönkre a családjának minden vasárnapját, milyenek az érzelmei? Szereti ő a gyereket? Netán a feleségét? Viselkedhet így valaki, aki szeret? Nem csak hatalomra vágyik az, aki így teszi tönkre a családja vasárnapjait, ilyen értelmetlenül? És persze meg van győződve arról, hogy igenis, szeret. Ő csak jót akar, csak nevelni akar.

Hadd mondjak indiszkrét módon egy példát a saját életemből. Méreivel mentegetem magam ezért, aki gyakran mondogatta: „Az életünkben kell pszichológiát csinálni, nem a tankönyvekből.”

Anyám kissé uralkodni vágyó nő volt, aki szeretett beleszólni a családtagok életébe. Kamaszkoromban én ettől őrjögtem. Apám legtöbbször így próbált csillapítani:

– Péterkém, igazad van, de lásd be, hogy szeretetből teszi.

Igaz szöveg, hatásában mégis nagyon rossz, ugyanis majdnem megutáltam miatta a szeretet szót. Ha a szeretet feljogosít arra bárkit is, hogy beleszóljon az életembe, akkor nekem nem kell!

Nehéz kérdés, hogy miként lehet jól felnőni egy csa-

lásban. És meddig tart a szülő kompetenciája a gyermekkel kapcsolatban? Meddig nevelhető a gyerek?

A primitív természeti kultúrák azt tartották, hogy a családban nem lehet felnőni. Tehát az a gyerek, aki túl sokáig él az apja és az anyja mellett, nem tud sem érzelmileg, sem szociálisan felnőni, örökre gyerek marad. Soha nem fogja megélni azt az élményt, hogy ő egy felnőtt, szuverén ember. Ha a nyolcvankét éves anyukának van egy hatvanöt éves fia, azt kislánynak tartja, és azt fogja mondani ennek az öregúrnak:

– Lacika! Hideg, szeles idő van. Vegyél föl sálát!

Instruálja, mint egy kisgyereket – hát hogy válhat így felnőtté?

Ezért a természeti népek a serdülőkor végén általában elvitték a gyereket a családból. Férfiházakban, lányházakban éltek tovább, itt került sor a felnőtté avatási próbákra. Például a fiúk első próbája az volt, hogy el tudnak-e egyedül ejteni egy nagy vadat, és haza bírják-e cipelni. Ez tehát a szociális érettség próbája volt: el tudják-e majd tartani a családjukat?

Másodszor: nagy testi fájdalmakat kellett mocchanás és jajszó nélkül kiállniuk. Például tűzbe tették a kezüket, felhasogatták az arcukat vagy a hátukat. Ennek nyomait később büszkén viselték. Ez volt az önuralom próbája.

Végül következett a lelki stressz: miként viselnek el életveszélyt, halálközeli állapotokat? S ha ezt is kiállták,

férfit avatták őket, s a vénék elmondták nekik a totemek és tabuk titkait, melyekről hallgatniuk kellett. Tehát a férfit gondoskodás, önuralom, lelki állóképesség és hallgatni tudás jellemezte.

A lányok avatása is hasonló volt, de több szexuális tartalommal.

Vagyis jól tudták, hogy gyereknevelés nem létezik. Mindig férfiakat vagy nőket nevelünk.

Vajon, milyen egy férfi a mi kultúránkban? Tessék megnézni például egy influenzás férfit és egy influenzás nőt! Látni lehet, hogy itt valami teljesen félrecsúszott. A férfi halálra váltan sipákol az ágyban, limonádét meg madártej-t követel, illetve, hogy tessék őt békén hagyni, szenvedni. És a nő, ugyanebben a helyzetben? Ellátja a háztartást, mos, főz, takarít, bevásárol. Melyik is a férfiasabb attitűd? Vajon mi fordult itt meg? És miért?

Egy másik példa. A férfinak ellenállónak kellene lennie a stresszhatásokkal szemben. Ha nem az, ha nem jelent támaszt a nőnek, hanem ő kapaszkodik belé, hogy tartsa meg, akkor megint megfordult a dolog. És az sem ártana, ha egy férfi bizonyos dolgokban hallgatólag tudna lenni, diszkrét, megfontolt. Elnézve azokat a konfliktushelyzeteket, amelyek egy házasságban előfordulnak, és mindenkit megviselnek, azt kell mondjam: el tetszettek felejtetni felnőni!

Amerika ezt a problémát úgy próbálja megoldani, hogy tizennyolc éves korában kivágják otthonról a gyereket,

hogy csak hálaadás napján és karácsonykor találkozzanak. Persze ennek megvannak az anyagi feltételei. Ám lelkileg is nehéz história ez.

Egyvalamit azért ne felejtünk el – és ez nagyon fontos a szülő-gyerek kapcsolatban –, hogy az indulat, a düh, a szeretet úgy viselkedik, ahogy bármilyen más energia. Ha valaki feltöltődik energiával, érzellemmel, az mindig hatalmas feszültséggel jár. A baj az, hogy az energia, ha túlfeszül, robban. Thomas Mann a *József és testvéreiben* foglalkozik azzal a kérdéssel, hogy miért esik József kétszer gödörbe. Hiszen kétszer is tönkremegy az élete. Először, amikor a testvérei féltékenységi dühe rázúdul, összeverik, bedobják egy kútba, majd eladják arab kereskedőknek, akik elviszik Egyiptomba. Másodszor meg akkor, amikor Egyiptomban beleszeret az eunuch főúr felesége. József ugyan menekül ez elől a szerelem elől, de a nő végül is börtönbe juttatja őt, dühből és indulatból. József persze nemcsak menekül, hanem kicsit riszálja is magát. Amikor már a börtönben ül, elgondolkozik az életén, és arra jut, hogy ő mindig abba bukott bele, hogy az érzelmeket hagyta elburjánzani az életében. A testvérek esetében engedte elhatalmasodni a gyűlöletet, mert élvezte a saját fölényét. Egyiptomban meg a szerelmet nem állította meg kellő időben, mert titokban megint tetszett neki, ahogy a rajongás, a női vágyakozás körülvette őt – amíg aztán börtönbe nem jutott.

Tehát legyen annyi esze az embernek, hogy a saját ér-

zelmi háztartásában észrevegye, amikor akár a pozitív, akár a negatív érzelmei robbanásponthoz közelednek.

Mint mondtam, az emberi érzelmelek pontosan úgy viselkednek, mint bármelyik másik energia. Például, mindig a könnyebb ellenállás felé haladnak. Mindig. A saját területemről hozok példát. A fiatal orvosoknak gyakran az a legnagyobb bajuk, hogy a professzor, a főorvos a beteg előtt tolja le, szégyeníti meg őket. A megszégyenített alorvos dühtől fuldokolva megy haza, s látja, hogy a fiasáros cipővel végigsétált a szőnyegen, és otthagya a nyomait. Lekever neki egy óriási nyaklevest, és ráordít: „Nem megmondtam százszor, hogy ne gyere be sáros cipővel?!“

Kérdés: ha nem dühtől fuldokolva megy haza, kapott volna a gyerek pofont? Valószínűleg nem. Akkor kinek szól a pofon? A főorvos úrnak. Ki kapja? A gyerek. Miért a gyerek kapja? Mert a gyerek a legkiszolgáltatottabb, a legtehetetlenebb. Az egész pedagógiai fölény abból származik, hogy a gyerek gyengébb, mint a felnőtt, és ki van neki szolgáltatva. Ezzel pedig vissza lehet élni.

A spontán regulációja az érzelmeknek, a lelki energiáknak – hogy mindig a könnyebb ellenállás felé haladnak – azt eredményezi, hogy a legtöbb agressziót mindig a legkiszolgáltatottabb helyzetben lévő emberek kapják. Vagyis, ott mer az ember agresszív lenni, ahol a legnagyobb a tolerancia. Tehát a feleségek, a férjek, a gyerekek, a beosztottak irányába. A miniszterrel, a főnökkel szinte senki nem agresszív. A kérdés az, hogy ez rendjén van-e?

Jóvá kell-e hagyni az egész pedagógiában ezt a tendenciát? Vagy meg lehet-e rendszabályozni egy kicsit?

A mai társadalmi helyzetben a családéhoz hasonló jelentőségű szerepe van az iskolának, vagyis a szervezett pedagógiai környezetnek a gyerekek életében. Ehhez figyelembe kell venni, hogy az európai iskolázás a modern időkben – vagyis mióta kikerült a szerzetesi iskolák korszakából – választást elé került. A középkor bomlása után kialakult kétfajta iskolatípus. Az egyiket nevezhetjük angolszász iskolának, a másikat közép-európai vagy német típusú iskolának. Ez, a gyerekre kifejtett hatás szempontjából, két különböző pedagógiai út. Mi a különbség? A német iskola – nagyjából a mi iskoláink többsége is – didaktikus iskolatípus, vagyis elsősorban oktatóintézmény. A legfontosabb feladata, hogy tárgyi ismereteket oktasson, és megtanítsa a gyereket a tantárgyak alapjaira. Tehát lexikális tudást ad. Rondán fogalmazva ez a német típusú iskola olyan, mint egy futószalag. Hat-hét évesen a gyereket ráteszik a futószalagra, a szalag két oldalán ott állnak a tanárok, és minden órán rászereznek egy kis tudást a gyerekekre. Egy kis matematika, egy kis történelem, egy kis magyar, egy kis biológia. Ez a futószalag megy-megy évek sokaságán át, és a tanárok szerelgetik a tudást a gyerekekre. Jó gyerek az, aki hagyja, hogy rászerezjék a tudást, nem tiltakozik ellene, és mindazt zokszó nélkül megteszi, amit a szerelővel, vagyis a tanárral való együttműködés megkíván. Továbbá jó gyerek az, akinek

a futószalag sebessége megfelel. Mert ha túl lassú a szalag, a gyerek meghal az unalomtól, ha pedig túl gyors, akkor nem tud lépést tartani, lemarad. Mind a két esetben pedagógiai csőd áll be, s ilyenkor sürgősen be kell nyomni a gyereket a nevelési tanácsadóba, hogy a pszichológus rendezze a problémákat. Ilyen a didaktikus iskola. És ha a szerencsétlen tanárt még azzal is nyomja az oktatási rendszer, hogy a nevelés hol marad, s ennek demonstrálására személyiségfejlődési lapot is kell vezetnie, az már a totális kudarc. Én megpróbáltam a fiamról személyiségfejlődési lapot vezetni, hát nem ment, mert ez marhaság. Ilyet csak minisztériumi bürokraták agya szülhet. A német típusú iskola tanárának az a jogos attitűdje, hogy az ő dolga a tanítás. Minden egyéb csak rá van oktrojálva az iskolára. Ez a helyzet termelte ki az ellenőrző kultuszt.

Amikor az én fiam először hozta haza azt beírásul, hogy: „Tisztelt szülő! A gyerek számtanórán fegyelmezetlen volt” – elgondolkodtam. Tessék mondani, ennek mi értelme van? Persze, rögtön aláírtam. De én is beleírtam a könyvecskébe: „Tisztelt tanárnő! A gyerek vacsoránál nem ette meg a tökfőzeléket.” Ezen lehet nevetni, de pedagóguskörökben nagyon letoltak: hát nem veszem észre, hogy a család, a szülő és az iskola között a fő kommunikációs eszköz az ellenőrző?! Ha ezt komolyan gondolják, az már régen rossz! Mert én nem vagyok ott az órán, hát mit akar tőlem a tanárnő? Pofozzam meg a gyereket, szidjam le a sárga földig? Ő meg nincs ott a vacso-

ránál, mit akarjak tőle én tökfőzelékügyben? Egymásra passzoljuk a gyerekekkel járó problémákat? A vacsora az én dolgom, érdekes órát tartani az övé.

Huszonkilenc éven át dolgoztam a gyerekklinikán, de egyszer sem fordult elő, hogy írtunk volna a szülőnek, hogy a gyerek rendetlenkedett a belgyógyászaton. Azt nekünk kellett megoldani. Fölvettük a gyereket gyógykezelésre, s ettől kezdve, ha cirkuszt rendezett, hisztizett, az a mi dolgunk volt, nem passzolhattuk át a szülőknél.

Tehát ilyen a német típusú iskolarendszer, ahol a pedagógus munkáját a tanítási eredményen, a gyerek lexikális tudásán méri a szakfelügyelet. Viszont a gyerek érettségi után azonnal mehet egyetemre.

Ha egy közép-európai gyerek elkerül Amerikába, az ot-tani tanárok a fenekükre esnek, hogy mit tud ez a gyerek földrajzból, matematikából, történelemből. Eltátják a szá-jukat. Ugyanis az angolszász iskola karakternevelő hely.

Az angol iskola jól tudja, hogy sem a gyerekkor, sem a serdülőkor nem a nagy teljesítmények korszaka. Az a pedagógia, amelyik teljesítményeket forszíroz, intellektuális szuperprodukciókra erőlteti a gyereket, teljesen rossz úton jár. A gyerek érzelemmel vezérelt életet él, a serdülő el van foglalva a kamaszkor problémáival. A teljesítménycentrikus élet a fiatal felnőttkorra jellemző.

Én sokáig az óvodát tartottam minden pedagógia csúcsának Magyarországon. Mert az óvodás gyerekekben meg-örítették a megismerés vágyát és örömét. Szívesen mondott

és tanult verset, egyebeket. Az iskolában pedig két év kellett ahhoz, hogy megutálja a tanulást. Úgy harmadikos kora felé. És láss csodát: nem az iskola veszi át az óvoda hatását, hogy játékosan, könnyedén bánjon a gyerekekkel, hanem mára az óvoda alakult át iskola-előkészítővé. Ez borzasztó. Megkérdezték egyszer Piaget-től, a híres pszichológustól, hogy nem lehetne-e a kisgyerekekből nagyobb intellektuális teljesítményt előhívni, mint ahogy ezt a hagyományos pedagógia teszi. Dehogynem – válaszolta –, de minek? Nem lennének tőle boldogabbak.

Az a szemlélet, amelynek szempontja, hogy a gyerek boldog-e vagy sem, nem tud mit kezdeni azzal a pedagógiával, amelyik fütyül erre, hanem mindenáron produktíót akar. Ahol már óvodáskorban halmazelmélettel kell foglalkoznia a gyerekeknek. Ez nagy vita az angolszász és a közép-európai pedagógia között.

Az angolszász útnak viszont az a következménye, hogy az érettségi után nem lehet egyetemre menni, hanem ki kellett találni egy köztes iskolatípust, ahol fölhozzák a gyereket a tárgyi tudásnak arra a szintjére, amivel aztán tovább tanulhat. Mert ebben az iskolarendszerben a gyerek karaktere a fontos, és nem az, hogy mennyire tudja a hármas szabályt. Az a fontos, hogy a gyerek hogyan viselkedik különböző élethelyzetekben. Az eddigiekből kitűnik, hogy nekem szimpatikusabb ez az iskolatípus, mint a honi, de nem biztos, hogy igazam van. Ugyanis az angolszász iskola szabad légkörének is megvannak a há-

tulütői, főleg fegyelmi síkon. Én például mindenféle kalandokba keveredtem emiatt.

Egyszer Svédországban beültem egy matematikaóra, hospitálni. Az egyik gyerek történetesen „megbolondult”: elővette a körzőjét, beleszúrta a szomszéd fenekébe, vonalzóval a fejére csapott, szóval csinálta a fesztivált, akár csak nálunk.

– Mi van, Johansen? – kérdezte a tanár. – Nem férsz a bőrödbe?

– Nem! – felelte Johansen öntudatosan.

– Tudod mit? Menj le az udvarra, kapsz húsz percet. Rohangáld ki magad, aztán gyere vissza!

A gyerek lement az udvarra, én meg figyeltem az ablakból, hogy mit csinál. Rohangált, ugrált, labdát dobált kosárra. Egy kis idő múltán visszajött, lihegve leült a fenekére, utána rend volt. A szünetben megkérdeztem a tanárt, hogy mit csinált voltaképp. Azt mondta, mindenkinek lehet rossz napja, neki is, de ő felnőtt, tudja magát fegyelmezni. A gyerek erre még nem képes. Lehetőséget adott hát neki, hogy levezesse a feszültségét.

– De mulasztott az óráról! – mondtam.

– Na és? Ha influenzás, többet is mulaszt...

Annyira megtetszett nekem a pasi, hogy meghívattam hozzánk a kulturális csereegyezmény keretében. Szegény el is jött, amit nagyon megbántam.

Egy alkalommal azt mondta nekem, hogy őt érdekli a gyerekvédelem. Éppen volt egy ilyen tanácskozás, hát el-

vittem. Az aulában álltak az úttörők piros nyakkendőben, dézsás virágok között: egy virágzó bokor, egy úttörő. Erre a svéd sarkon fordult, indult kifelé. Kérdeztem tőle, hova megy, hát nem ide akart jönni? Már nem akar, válaszolta. Őt egy olyan nevelési tanácskozás nem érdekli, ahol a gyereket dekorációnak használják. És elment. Én meg egészen elszomorodtam: hát így el vagyok romolva, hogy az ilyen dolgokat már nem is veszem észre?

Aztán elkezdtem a svédet kivinni iskolákba, tantestületi értekezletekre, de mindig botrány lett a vége. Egyszer például elvesztette a türelmét, és azt mondta:

– Nézzék, kollégák, ha az én órám hangosan felröhög két gyerek, én örülök, hogy jól érzik magukat. Maguk pedig úgy ítélik meg, hogy fegyelmezetlenek. Ez egy alapvető szemléleti különbség közöttünk.

Azt mondja erre egy honi pedagógus:

– És honnét tudhatom, hogy nem rajtam röhögnek?!

Hát, sakk-matt. Mert a paranoiát nem az iskolában kell orvosolni, hanem a pszichiátrián.

Felvetődik a kérdés, megoldás lehetne-e az alternatív iskola? Szívemből azt mondanám, hogy nosza, rajta, alakuljanak, viruljanak! A baj csak az, hogy ezeknek az iskoláknak általában nincsen folytatásuk. Vekerdy Tamás el tudná mondani, hol tart például Magyarországon a Waldorf. Waldorf óvoda, Waldorf gimnázium, Waldorf egyetem? Kikerülve egy ilyen iskolából, fegyelmileg és tudásszintben is gondokat okozhat a sokkal merevebb,

kötöttebb felsőbb iskola. Szóval hiába remek az alternatív iskola, aki onnan kikerül, hátrányos helyzetbe kerülhet. Vagyis, ha alternatív iskola, akkor az legyen egészen a pályakezdésig. De csak akkor, ha nem ad gyengébb tudást, mint a hagyományos iskola!

Hazajött Angliából egy család. A gimnazista lány hozzászólt az angol nyelvű iskolához, és angolórán kijavította a tanárát, aki valamit nem jól mondott. Ebből, hogy a gyerek „pimasz” volt, „megalázta” a tanárát az osztály előtt, olyan botrány lett, hogy egy ismerős tanár azt javasolta, hogy vigyék el más iskolába a lányt, mert úgy elvágta magát. Az anya azt mondta erre: „Marad! Én arra nevelem a lányom, hogy kibírja az élet megpróbáltatásait, még titeket is.”

A honi iskola elkomorult. Például, ha valaki ma elolvassa Karinthy *Tanár úr, kérem* című nagyszerű könyvét, jókat derül rajta – de nem veszi komolyan. Pedig a régi iskolában minden megtörtént, amiről Karinthy írt. De a mai intoleráns iskolarendszer a gyermeki viselkedés normál variációit sem tűri el. Ha valaki ma csak az ötödét megcsinálná annak, amit Karinthy a Tanár úr, kéremlen leír, pillanatokon belül a nevelési tanácsadóban találná magát, mint szociális zavarban szenvedő gyerek. Ez sajnos így van. És ez elképesztő.

Nem is olyan régen még én vezettem az orvosegyetem gyermek- és serdülőpszichológiai rendelését. Jött két zokogó szülő beutalóval az iskolaorvostól, és hoztak egy

tökmagot, aki első osztályos volt. „Tisztelt Klinika! Kérem kivizsgálását! Diagnózis: exhibicionizmus.” Kérdezem a tökmagtól: mit csináltál, nyuszi? Azt mondja, a szünetben letolta a nadrágját és a bugyiját, a meztelen fenekére csapott, és azt mondta: „Ide süssetek, most kezdődik az úttörő televízió adása!” Tessék mondani, ki beteg itt? A gyerek, vagy az, aki beutalta?

De kaptam érettségiző gyereket is: „Tisztelt Klinika! Kérem szíves vizsgálatát! Pszichopátia?”

Az érettségi előtt álló gyerekeket ugyanis arra tanították éppen, hogyan kell önéletrajzot írni. Ez hasznos dolog. Ám ez a gyerek versben írta meg az önéletrajzát. A vers így szólt – máig is tudom szó szerint:

*Szerettem játszani,*

*Nem lehetett.*

*Volt, aki rám nézett. Felnevetett.*

*Egyszer, egy hétig*

*Nem volt széketem.*

*Íme az életem!*

Nem elég ez tizenhét évre? Ezen én csak röhögnék, de nem küldeném be egy klinikára, a pszichoterápiás osztályra a gyereket. Szóval az intoleranciára és a humor hiányára szeretném felhívni a figyelmet, ugyanis ezeknek az a következménye, hogy az iskolának konfliktusmegoldó szerep helyett konfliktusteremtő szerepe lesz. Ha egy is-

kolában valami balhé tör ki, azt az iskola a tízszeresére tudja felnagyítani ahhoz képest, amit az egész dolog realitása egyébként megér.

Hadd legyenek megint indiszkrét, hadd meséljek a fiamról! Úgy nyolcadikig nem volt vele semmi lényeges iskolai zűr. Akkor azonban elkezdett beírásokat hozni az ellenőrzőjében, amelyek mind arról szóltak, hogy milyen túrhetetlen, fegyelmezetlen, pimasz a viselkedése. Egy gyerek még nem ellenálló képes a külső visszajelzésekkel szemben. Ha folyton azt hallja, hogy ő pimasz és lusta, és ezt hússzor beírják az ellenőrzőjébe, előbb-utóbb valóban pimasz és lusta lesz. Mert kénytelen magát olyannak elfogadni, amilyennek őt a környezet konzekvensen visszajelzi. Éppen ezért, amikor a fiamat állandóan szemtelennek és pimasznak kezdte visszajelezni az iskola – amit egy idő után túlzásnak tartottam –, utána szerettem volna nézni, mi a helyzet valójában.

Először is kikérdeztem őt.

– Mondd csak, mit csinálsz te az iskolában, amiért folyton beírást kapsz?

– Cicegek – mondta.

Kiderült, hogy ez a cicegés a konzekvenciája az iskola kötelező bizalmatlanságának, amit én szellemileg és lelkiileg a legrombolóbb helyzetnek tartok. Nevezetesen a gyanakvást. Minden jegyet be kell írni az ellenőrzőbe. Miért is? Mert a feltételezés az, hogy a bitang kölyök elhallgatja. Be kell írni, a szülőnek meg alá kell írni. Ez rend-

jén van? Ez a pszichésen megfelelő atmoszféra? Hogy a három napon túli hiányzást a szülő nem igazolhatja, csak az orvos? Mert a gyanakvás arra is kiterjed, hogy a szülő a bliccelést segíti elő. Ez rendjén van?

Ennek a gyanakvásnak lett áldozata a fiam. A tornanár ugyanis azt mondta, hogy hordják be a felszerelést az udvarról a szertárba, mert eső lesz. Elhülyéskedtek az időt, elkéstek a matematikaóráról. Kérdezték tőlük, hol voltak, megmondták, nem hitték el. Megbüntették őket azzal, hogy nem mehetnek haza tanítás után. Jelentkezett a gyerekem, hogy szeretné másnap letölteni a büntetést, mert az anyukájával találkozót beszéltek meg, mert, mennek cipőt vásárolni. Nem hitték el természetesen, hát elszökött. Másnap kapott egy intőt – így terjed a balhé –, hogy a tanári tiltás ellenére elhagyta az iskolát. Ez nagyon bántotta őt, de még ez sem volt elég, az úttörőtanács elé cipelték, letolták, aztán találkozott a szülői munkaközösség elnökével, aki szintén jól megszidta. És ekkor bosszút esküdött. Ez volt a cicegés. Vagyis, amikor a tanár például azt mondta, hogy most figyeljete, mert nehéz feladat jön, a fiam elkezdett cicegni: cöcöcö. És ezzel kiborított és megőrijtett egy egész tantestületet. Amikor végül bementem az iskolába, megtántorodtam attól a gyűlölettől, amivel a gyerekről beszéltek a tanárok. Otthon a fiam szorongva fogadott.

– Mi legyen, apa?

– Cicegj tovább.

Ezen elcsodálkozott. Mondtam neki:

– Azért cicegj, mert ez nekem imponál. Tetszik, hogy lázadsz a fennálló rendszer ellen. A szememben te egy mini Dózsa György vagy, aki lázad a tantestület ellen, és ez imponáló. Kicsit később hozzátettem: bár a sorsod is az lesz, mint a Dózsa Györgyé – mondtam megnyugtatósul. – Nem fognak javasolni középiskolába. De én rendelkezem annyi protekcióval, hogy benyomlak valamelyik gimnáziumba!

Na, erre abbahagyta a cicegést. Egy mellékkörülmény miatt: nem akart protekciós gyerek lenni.

Ebből a marhaságból ekkora ügy? Rengeteg ilyen példa van. Ezeken érdemes elgondolkozni.

Ugyanez a Popper Gábor már gimnazistaként hazahozott egy beírást: „Tisztelt szülő! Fia nemi szervét társának táplálékul ajánlotta fel. Ezért osztályfőnöki megrovásban részesítem.” Most akkor én mit csináljak – hiszen minden kamasz trágárkodik! Fiam bevallotta, hogy valóban mondott ilyet a szünetben egy társának, a folyosóügyeletes meghallotta, elkérte az ellenőrzőjét, és beleírt. Egy kérdés: miért hallotta meg? Az ilyet, két kamasz trágárságát nem kell meghallani. Mit tehettem? Aláírtam, és mondtam neki, hogy ha hozol még ilyen jó beírásokat, kapsz egy-egy húszast. Csak nem állhatok ilyen marhaságban az iskola pártjára?!

Jomagam a Berzsényi Dániel Gimnáziumba jártam, ott elvből nem csaptak ki gyereket, másképp intézték el a dol-

gokat. A háború után szét volt löve a fél iskola, mi egy épen maradt tanterembe jártunk. Egy alkalommal, amikor jött Holenda tanár úr – hozta a műszereit a fizikakísérlethez, és elkezdte összeszerelni –, berohant a Fábián nevű osztálytársam:

– Tanár úr, tanár úr! A Popper azt mondta, hogy menjek az anyám ...-jába!

Kimondta. Akkoriban nem szoktunk trágárkodikni, pláne felnőtt jelenlétében. Az osztályban néma csend lett. Fábián várt, tekintetét a tanárra szegezve. De Holenda tanár úr nem szólt semmit, szerelt tovább. Ha Fábián elég intelligens, elkullog, mert látja, hogy a tanár *nem akar* reagálni. De nem volt az, hát állt tovább, nagy, várakozó szemekkel. A tanár úr meg – látva, hogy mégis meg kell oldania a helyzetet – mély, dörmögő hangján így szólt:

– Fiam, most nem mehetsz sehova! Fizikaóra lesz.

Ez nagyszerű pedagógiai megoldás volt! Azért bújtatom a pszichológiai és pedagógiai módszertani kérdéseket gyakorlati példákba, mert ezekből lehet csak levonni a hasznosítható tanulságokat. Hogy miből lesz konfliktus vagy miből nem, az a tanártól függ. És nagyon nehéz pedagógiai helyzet volt, amit meséltem. Hiszen az én generációm megbolondult a háború alatt. Kijöttünk a pincék-ből a szétlőtt Budapesten, és bele akartak megint nyomni bennünket a szabályozott polgári életbe. De nem lehetett, mert nem hagytuk, mert már rég túl voltunk ezen. Túl sok halottat és gyilkosságot láttunk, túl sok félelmet éltünk

meg, már nem lehetett minket konformizálni. Egy pedagógus vagy képes volt kezelni ezt a vad társaságot, vagy nem. Kritikátlanok voltunk.

Hogy egy utolsót meséljek, egyszer egy hajnalban, egy évvel az érettségi előtt belopóztam az iskolába, felszedtem egy csomó parkettát a tanteremben, és máglyát raktam a terem közepén. Elloptam az egykori cserkészcsapat bográcsát, rátettem a máglyára, bele a biológiaszertár csontvázát, és kiírtam, hogy „Tanársütöde”. Másnap behívták az anyámat meg engem, mert az volt az elv, hogy ha a gyerekről beszélnek, ne a háta mögött tegyék, hanem legyen jelen ő is.

– Asszonyom, mint tudjuk, a gyerek elmebeteg – mondta az osztályfőnököm –, de az okozott kárt meg kell fizetni.

Anyám kifizette, én kaptam egy igazgatói intőt, és a dolog el volt intézve. Akkoriban valóban nem voltam normális, de ami a háború hónapjai alatt történt velem, az sem volt az. Jogom volt nem normális reakciókat produkálni egy darabig. Szóval el lehet másképp is intézni a dolgokat.

A család nagyon magára marad ma a gyerek nevelésében, pedig annyi más baja is van... Ma a kimerültség népbetegség. A fix fizetésből élőknek ma az a sorsa, hogy egyáltalán nem polgárosodnak, csak dolgoznak, dolgoznak, hogy le ne csússzanak, hogy szinten maradjanak. Ez a fáradt család már nem bírja el a pluszterheléseket. Nincs

erő és energia a gyerek nagy balhéit rendbe tenni, megoldani. De az iskolának sincs ereje. Ekkor jön a pszichológus, a nevelési tanácsadó. De meg tudja ő oldani azt, amire a család és az iskola képtelen? Nem tudja. És a gyerek félresiklik. Nem tudom, mi a megoldás, de a pedagógusképzésben is hiányzik ez a család pótló szerepre való felkészítés. Ha a tanár mégis megteszi ezt, neveli a gyereket morálisan, akkor viszont tessék békén hagyni! Amikor kijön a szakfelügyelet, ne büntesse a tanárt, amiért az elmaradt a tanmenettel, miközben súlyos morális problémákat megoldott!

Főleg alsó tagozatban káros a türelmetlenség. Hát nem mindegy, mikorra tanul meg bizonyos dolgokat a gyerek? A lényeg, hogy mire felsőbe megy, már tudja azokat. Alsó tagozatban nem kell osztályozni, nem kell piros és fekete pontot adni. Békén kell hagyni a gyereket! Nem lehet állandóan a siker és a kudarc feszültségében élni. Egy orvos vagy mérnök sem bírná elviselni, ha naponta minden megnyilvánulását pontoznák, értékelnék.

A testi fejlődés megítélésében sokkal türelmesebbek vagyunk. Az egyik kislány tizenkét évesen kezd menstruálni, a másik tizennégy évesen. Ha testileg elfogadom ezt a „szabadságot” az érése, ezt a két-három-négy-öt évet, szellemileg miért nem? Miért kell erőltetni a fejlődést? Idő kell ahhoz, no és hagyni kell azt is, hogy a pedagógus valóban pedagógus legyen, vagyis ne csak oktasson, hanem neveljen. De ehhez újra egzisztenciát kell formálni peda-

gógiából. Mert a dolog már ott bűzlik, hogy pedagógusnak lenni ma nem egzisztencia Magyarországon. Tessék megnézni a francia tudósokat: akiknek nem kell labor, mind gimnáziumi tanár! Kevés óraszám, sok szabadidő... És főként: egész jól megélnék. Nálunk régen egy középiskolai tanár feleségének nem kellett dolgoznia. Telt háromszobás lakásra, háztartási alkalmazottra, siófoki nyaralásra. Nem véletlenül nőiesedett el már a tanári pálya.

Unokahúgom Angliába ment férjhez, hatéves gyerekét is vitte magával. A gyerek egy mukkot sem tudott angolul, ezért egy idő után depressziós lett, kedvtelen. Egyszer azonban vidáman ment haza, mutatta a dolgozatfüzetét: rá volt írva magyarul, hogy remek! A mama rohant az iskolába, mert azt hitte, magyar ember is van a tanárok között – de nem. Az angol tanár látta, hogy a gyerek kiborult, ezért elment a városi könyvtárba, kinézte az excellent szó magyar jelentését egy szótárból, és ráírta a gyerek dolgozatára. Semmivel nem jobb ember ő, mint a magyar tanárok, de a magyar pedagógusnak erre nincs ideje és ereje, mert amikor végez a tanítással, rohan masszörködni, könyvelni, egyéb mellékállásaiba, hogy megéljen. Itt kellene először rendet tenni. Erre, azt gondolom, nem a tanügyi reform az eszköz, ezt sokkal mélyebben kellene megváltoztatni.

De hogyan kezdjük a változtatást? Erre nehéz felelni. Én ugyan tudom, hogy kinek kellene kezdeni, de aki ilyen funkcióban van, annak nincs lehetősége hatásosan intéz-

kedni a rengeteg különböző érdek között. Olyan helyzetben van, mint az orvos, akinek a betegét még hat orvos kezeli. Abba a beteg előbb-utóbb bele fog halni. Nem nyúlhat az elődök vagy a még élők konstrukcióihoz, a miniszterek hullnak, mint a legyek... Ha miniszter lennék, én is hatszor meggondolnám, mit teszek, mert ki tudja, milyen érdeket sértek, és nem véd meg senki, ha túl nagy hatalmakkal kezdek ki. Nincs meg a vezetés biztonsága. Az embernek biztonságban kell éreznie magát ahhoz, hogy merjen cselekedni, ellentmondani, vitatkozni. Ha nem adom meg a tisztviselőnek ezt a biztonságot és szabadságot, csak nagyon lassan fog bármi megváltozni. Néhai barátom, Török Sándor szavaival: vannak szabad népek és vannak szabadságszerető népek. A szabad népek szabadon éltek, és kialakult egy olyan viselkedéskultúra, mely a demokratikus együttéléshez kell. A szabadságszerető népek csak szerettek volna szabadok lenni, de sohasem voltak, és nem alakult ki egy ilyen kultúrájuk. Se viselkedési, se közéleti, se politikai kultúra. Ennek következménye az, hogy nálunk sohasem az érdekes, hogy valaki mit mond – az érdekes, hogy ki áll a háta mögött.

Angliában teljesen mindegy a pedagógusnak, hogy épp a konzervatívok vagy a munkáspárt van-e hatalmon, mert ez nem érinti őt egzisztenciálisan. Magyarországon nem mindegy, mert a politika beletolakodik a magánéletbe is, és egzisztenciálisan is vagy kinyír, vagy felemel.

Normális helyen, ha valaki politikus, iskolaigazgató,

egyetemi tanár, az egy foglalkozás. Nálunk nem. Nálunk küldetés. Abban a pillanatban, ha valaki a saját státuszát karizmatikusan éli meg, akkor számára a másképp gondolkozó már nem egy másik ember, aki másképp képzeleli a dolgokat, hanem ellenség. Sőt, nemcsak ellenség, hanem gonosz. De nemcsak gonosz, hanem sátáni. Nemcsak sátán, hanem hazaáruló... És akkor érdemes a pusztulásra.

Itt tartunk ma...

## Családi boldogság, családi pokol?

Családi boldogság, családi pokol? Nekünk magyaroknak van egy rossz szokásunk: mindig túlságosan nagyokat mondunk, és aztán el is hisszük magunknak, hogy itt tényleg boldogságról és poklóról van szó – de hát azért ez sok. Ez nagyon sok. Azt gondolom ugyanis, hogy ha egy hazánkfiának van egy kielboattja vagy egy kenuja, akkor arról úgy fog beszélni, hogy a hajóm. Egy angol ugyanerre azt mondja, hogy a csónakom. Ha honfitársunk azt suttogja egy lánynak, hogy halálosan szeretlek, azért az nem biztos, hogy halálos, sőt még az sem biztos, hogy szerelem. Ha egy angol fiú akar elérni hasonló hatást, akkor azt mondja a lánynak, hogy *I really like you*, tehát igazán kedvellek. Ez ugyanazt jelenti, csak ők mindig kevesebbet mondanak, míg mi mindig többet mondunk valamivel. Túlhangsúlyozzuk a dolgainkat, túl nagyra vesszük a méreteket. Ezt gondolom jelen témánkról is: ke-

vés család van, amire azt lehet mondani, hogy boldog. Továbbmegyek, azt sem hiszem, hogy van olyan állapot a világon, hogy boldogság. Vannak az ember életében felzúzó, extatikus pillanatok, amelyekre azt lehet mondani, hogy igen, akkor boldog voltam. De állapotként definiálni a boldogságot, kijelenteni, hogy én 38 éve boldog vagyok...? Van ilyen, tessék mondani? Nincs ez eltúlozva? És pokol? Megint? Vannak kellemetlen családok, veszekedős családok és konfliktusokkal teli családok. De pokol? Sok, sok ez, nem biztos, hogy pokolról van szó, és ha pokol, akkor nem biztos, hogy észreveszi az ember.

Van egy kedves darabom, az a címe, hogy *A bezárt szoba*. Ha egyszer valahol előadják, mindenképpen nézzék meg, érdemes. A darab arról szól, hogy egy irodaszerű szobában három ember, egy fiatal nő, egy középkorú nő meg egy pasi beszélget. A beszélgetésből kiderül, hogy ezek hárman halottak, és az ítéletre várnak. Elmesélik egymásnak az eltelt éveiket, és kiderül, hogy mindegyiknek egy emberélet nyomja a lelkét. A középkorú nő lesbikus volt, és féltékenységből megölte a partnerét, a pasi végzett egy riválisával, a fiatal nő meg afféle szexuális mindenevő volt, aki hagyta, hogy egy belé szerelmes férfi öngyilkos legyen. Amikor ez kiderül, tovább beszélgetnek, nem történik semmi, mindenki elkezdti azt tenni, amit a földi életében tett. Erről szól a darab. A pasas elkezd udvarolni a lánynak, na de a lesbikus idősebb nő is rástartol erre a fiatalra, akinek kell a pasi is meg a nő is.

Pillanatok alatt kialakul egy szerelmi háromszög, iszonyúan felpörögnek az indulatok, kibírhatatlan már a helyzet, és a férfi adja fel legelőször. Odarohan az ajtóhoz, és elkezdti ökölrel verni. Az ajtó felpattan, és ott áll egy öreg, pincérforma úr. Engedjen ki innét engem! – kiabálja neki a férfi. – Én itt egy percet sem tudok maradni! Mindegy, hogy mi lesz az ítéletem, szívesen megyek akár a pokolba is, csak el innét, mert azt nem lehet elviselni, ami itt van! Mire a pincér meghajol, és azt mondja: engedelmet, uram, ez a pokol. Hát ez a pokol. Csupán ennyit szeretnék előrebocsátani, most pedig elmesélem, mit gondolok a család helyzetéről napjainkban.

Amióta ember él a földön, mindig csoportban élt, mert nagyon gyenge a biológiai fegyverzete, egymaga nem bír megbirkózni a természet erőivel, tehát a biztonság mindig azt kívánta, hogy másokhoz szegődjön. Amíg nem kezdtem el alaposabban tanulmányozni a család keletkezésének ősi gyökereit az archaikus társadalmakban, azt gondoltam, hogy a horda amolyan vad, mindenféle belső szabályozás nélküli társadalmi egység volt, ám ez nem felel meg a valóságnak. Megnéztem néhány ezzel kapcsolatos kutatást, és kiderült, hogy a horda valójában sokkal szelídebb közösség volt, mint a miénk, olyan szabályozott belső étellel, amin jómagam komolyan meglepődtem. Például nagyon izgat, hogy miként lehetett vezetőjük, ha egyszer nem választottak, hiszen ezt a metódust ők még nem ismerték. Akkor hogyan lett egy arra alkalmas tagból

a horda vezetője? Ez nagy titok. Nem lehet tudni, hogyan küzdötte fel magát valaki, hogyan szerzett presztízst, de egy biztos: ezzel semmiféle előjogra nem tett szert. A horda első számú belső törvénye ugyanis az egyenlőség volt, hogy a tagok egyenlő részben részesüljenek minden rosszból és jóból. Ez a vezetőre is vonatkozott. A második alaptörvény az volt, hogy tilos a hordán belül minden erőszak: nem szabad megütni, kényszeríteni vagy érzelmileg zsarolni a másikat, hagyni kell, hogy a horda tagjai saját belátásuk és törvényeik szerint cselekedjenek. A harmadik törvény úgy szólt, hogy a gyengéket – a gyerekeket, terhes nőket, kisgyermekes asszonyokat, öregeket, beteget – a horda tagjainak kollektíven védenie kell, és gondoskodni róluk. Nem nélkülözhettek. A horda negyedik törvénye a monogám család volt. Nem éltek többnejűségben, ez majd csak később, a horda bomlásakor jelent meg. Az utolsó törvény pedig az egyistenhit volt. A kutatók szerint fel kell tételezni, hogy sok ezer évvel Mózes és Ábrahám előtt volt egy őskinyilatkoztatás. Nem tudnak más következtetésre jutni abban, hogy miként került a hordába az egyistenhit, de a horda mindig egyetlen szellemi lényt tisztelt, mindig csak egyet. Hogy ez az őskinyilatkoztatás-hipotézis megállja-e a helyét vagy sem, már más kérdés, hiszen ebben a témában minden csupán feltételezés. Ám ha végiggondoljuk a horda belső életét, melyet mai szemmel humánus szabályok, szokások, törvények irányítottak, akkor kiderül, hogy egy nagy morá-

lis lezüllesi folyamat indult meg az együttélési normák tekintetében akkor, amikor a horda nemzetségekre, családokra bomlott. Ekkor alakultak ki a nagy társadalmi egyenlőtlenségek és a társadalmon belüli agresszió. Érdeemes tudni, hogy ennek a folyamatnak semmiféle érzelmi vagy vallási alapja nem volt, kizárólag a földművelésre való áttérés indította el a horda bomlását és a családi, nemzetségi szerveződéseket. Tehát ez egy gazdasági folyamatnak volt a következménye. Jelen pillanatban pedig a család lassú bomlásának vagyunk szemtanúi, ám az okok ez esetben jóval összetettebbek.

Azt gondolom, hogy mi egy frázisokat kedvelő nemzet vagyunk, s jelszavaink között mindig ott van a család, a haza, az Isten, a szeretet, és minden olyan dolog, amivel valahogy gyengén állunk. Ezen nincs is mit csodálkozni, hiszen mindenki – egyénileg és kollektíven is – azt hangsúlyozza, amiben fogyatékosága vagy hiánya van. Mindig azt kell bizonygatni szavakban és jelszavakban, ami nincs – ami van, az nem szorul igazolásra. Erre szoktam példaként felhozni azokat a férfiakat, akik állandóan a szexuális teljesítményükkel dicsekszenek társaságban, és mindenkinek arról ömlengenek, mennyire bomlanak utánuk a nők, és miféle kalandjaik vannak, voltak, lesznek. Ezekről az uraktól már harminc perc elteltével bátran meg lehet kérdezni, hogy mióta tetszik potenciazavarokkal küzdeni? Ezért azt gondolom, hogy amikor egy társadalomban már a vízcsapból is a szeretet ömlik, és minden

arról szól, hogy szeretni kell egymást, akkor joggal kezd gyanakodni az ember, hogy valójában morális válság van. Érzelmi és családi válság. Hogy a család, mint társadalmon belüli szociális egység és intézmény egyáltalán nem virul. Véleményem szerint ma már egyáltalán nem arról van szó, hogy a családot miként tegyük szebbé, jobbá, gyönyörűbbé, harmonikusabbá, hanem hogy miként mentjük meg a széteséstől. Csak ezzel valahogy nem szeretünk szembenézni.

De miért van minden válságban? Mert válságban van a család, a házasság, a pedagógia, a gazdaság, a pénzügy és minden, mintha egy válságkorszakban élnénk, ahol minden bomlik, és új formát keres magának, valami új létezési módot, és ebből nagyon sok zűrzavar származik. Nyilvánvaló, hogy ha ki lehet mondani – és bátran ki lehet, hiszen tengernyi irodalma van –, hogy a család válságban van, akkor ezt tovább lehet gondolni. A család mégiscsak egy férfi és egy nő együttélésén alapszik, a házasság intézményén, és ha a család válságban van, akkor mögé lehet nézni, ki lehet tapintani a házasság válságát. A házasság azonban mindig két emberből áll, egy férfiből és egy nőből, és ha a házasság válságban van, akkor lehetséges, hogy az európai ember van válságban egyéni leg: az a férfi és az a nő, aki összeházasodik. E gondolatmenet mentén el lehet jutni oda, hogy az európai kultúra azért inog pillanatnyilag, mert az európai ember, mint individuum, mint egyén hovatartozása, értékorientációja,

szolidaritása, életcélja szempontjából válságba került. Ezért van válságban a házassága, a családja is. Az elmúlt ötven-nyolcvan évben, ebben a nagyon rövid történelmi periódusban olyan markáns és durva változásokon ment át az életforma, hogy azt lehetetlen mozdulatlan lélekkel követni. Ha megnézzük nagyszüleink életformáját, értékrendszerét, mindennapjait, és ezzel szemben a miénket – hát, ég és föld! Ezekhez a változásokhoz valahogy hozzá kell mozdulni, és az alkalmazkodás nehézségei közepette jelennek meg a válságtünetek.

Hogy a magas tudományt elengedjem, és a praxist nézsem, azt kell mondjam, ezek a változások objektíven mérhetők. Különösen az angol társadalomkutatók szeretik napi, de kisstílusú adatokkal bizonyítani az éles társadalmi változásokat. A legjobban ezek közül nekem egy néhány évvel ezelőtt megjelent angol szociográfiai felmérés tetszett, amely arról szólt, hogy reggel hány órakor kelnek fel az emberek. Az derült ki, hogy az angol férfiak a hatvanas években a szabad- és ünnepnapokon kilenc óra körül keltek fel. Vagyis a statisztika szerint az átlagos angol pasas vasárnap kilenc óráig lustálkodott, olvasott, keresztrejtvényt fejtett az ágyban, míg a nők fél hét körül nekiláttak a házimunkának. A kilencvenes évek felmérése szerint a férfiak maradtak az előbbi mutatónál, a nők azonban csatlakoztak hozzájuk, és szintén kilenc óra körül keltek fel. A hatvanas években a szabad- és ünnepnapokon a házasságban élő férfiak 8-10%-a elment szóra-

kozni, horgászni, klubba, a nők pedig házimunkát végeztek otthon. A kilencvenes évekre ez is megszűnt mint különbség, helyett mindketten kilenc óra körül kelnek fel, és együtt elmennek – nem horgászni, nem klubba, nem futballmeccsre – a bevásárlóközpontba csatangolni, császkálni. Ez az új közösségi forma. Nem biztos, hogy vásárolni akarnak, csak nézelődnek, kérdezősködnék, emberek között vannak. Ezek persze semmitmondó történések az ember életében, mármint hogy mikor kel fel vasárnap, mit kezd a szabadidejével, mégis azt mutatja, hogy radikális változások történnek a családon és a férfi-nő együttélésen belül. Jelzem, én pozitívumnak tartom, hogy együtt heverésznek, együtt mennek császkálni, mert ez közelebb hozza egymáshoz az érintetteket – de az igazsághoz hozzátartozik, hogy egyéb, radikális változások is vannak.

Általában – és ez most nemcsak Angliára vonatkozik, hanem az egész európai kultúrkörre – jelentősen csökken a házasodási kedv. Kevesebben kötnek házasságot, és később. A nők ma átlagosan huszonöt-huszonkilenc éves koruk között mennek férjhez (ez a régi mérték szerint már vénlánykornak számított), míg a férfiaknál harminc-harmincnégy éves kor közé esik az első nőülés ideje. Tehát egyre kisebb a hajlandóság a jogilag megerősített házasságkötésre, ugyanakkor egyre nagyobb a társulási kedv az úgynevezett élettársi viszonyra. Igen ám, de a vizsgálatok azt bizonyítják, hogy az élettársi kapcsolat ötször

bomlékonyabb, mint a házasság! Nem lehet tudni, miért, de az látszik, hogy az első gyermek megszületését követően öt év múlva már nagyon erős a bomlási tendencia az élettársi kapcsolatoknál, míg a házasságra ez jóval kevésbé jellemző. A szociológusok szerint ennek oka az, hogy az élettársi kapcsolat, amelynek során a felek kipróbálják a családi életet, csalódást okoz, és ez a házasságkötési kedvet visszafogja. Mások ezt szigorúbban értelmezik, és úgy fogalmazzák, hogy az élettársi kapcsolat során leértékelődik, devalválódik a férfi-nő együttélés, mint élet-színvonalat emelő, örömtöbbletet adó emberi kapcsolat, tehát ez szükségszerűen kiábrándulást hoz. Ez azért rendkívül érdekes eredmény, mert a társadalomtudósok kezdetben azt mondták, hogy nagyon okos, helyes, ha egy férfi és egy nő kipróbálja egymást élettársi együttélés formájában, mert így megszerzik azokat az ismereteket, tapasztalatokat, amelyeket aztán fel tudnak használni a házasság tartósításában. Kiderült, hogy a hatás ellenkező, az élettársi viszony éppen hogy elveszi a házasodási kedvet. Mindezt azért tartom fontosnak leszögezni, mert a kiindulópontunk az volt, hogy vajon mi az oka a család válásának, amely mögött ott rejlik a házasság válsága.

A megkötött házasságok ötven százaléka felbomlik belátható időn belül. Egy ilyen válságban miféle stabil családi élet lehetséges? Hogyan lehet a család fontosságáról, jelentőségéről beszélni, amikor a család alapját képező házasság ennyire bomlékony, ennyire gyenge és problema-

tikus? Vajon miért van ez? A gond mindig a „miérttel” van, hiszen a szociológia a jelenségeket nagyon pontosan leírja, statisztikákat készít róluk, de az okok sokszor egyáltalán nem egyértelműek.

Azt szokták mondani, az emberi együttélés alapvető feltétele, hogy a feleknek racionális uralmuk legyen a világ és önmaguk felett. Tehát ne csak életpályájukat tudják racionálisan szabályozni, de önmagukat is, beleértve indulataikat, vágyaikat. Ha ezzel a pszichés erővel rendelkeznek, tehát képesek a körülményeik és a saját belső történéseik racionális szabályozására, akkor pozitív a prognózis a férfi-nő együttélést és a családot illetően is. Ha ezzel nem rendelkeznek, akkor a hullámzó hangulatok, érzelmek és az életkörülmények kiszámíthatatlan változásai nagyon könnyen szétzilálják a családot, mert nincs erő, amiből a kohézió táplálkozzon. A mai kultúrában azonban sajnos nagyon könnyen bekövetkezik a pszichés energiák meggyengülése, elvesztése. Ma már közhely a családkutató szociológusok körében, hogy a családban élő emberek többsége önkiszákmányolásban él. Sokkal többet dolgozik, mint az szociális szempontból indokolt volna, folyamatosan a lecsúszással, az elszegényedéssel küzd, ezért újabb és újabb terheket vállal, míg végül bekövetkezik a családban élőknel szinte népbetegségként jelentkező kimerültség, kifáradás. A fáradt embernek már nincs energiája arra, hogy a családon belüli feszültségeket, konfliktusokat, problémákat oldja, csak elszenved

őket, és ez rettenetesen károsítja az egymáshoz fűződő érzelmeket, kapcsolatokat. Ez a kifáradás különösen a férfiakra jellemző, következménye lehet az öngyűlölet, az önmagára irányuló agresszió, végső soron az öngyilkosság is, amelyben mindig vezető motívum az adott helyzetből való kimenekülés vágya. Ez kiváltképp igaz öregkorban, amikor a fizikai gyengülést, szociális státuszvesztést és az elmagányosodást is el kell viselni. Volt egy periódus, amikor a késő serdülőkor is érintett volt ebből a szempontból, ez ma már kevésbé igaz, helyette kicsúcsosodott az úgynevezett infarktusveszélyeztetettségi időszak a férfiaknál, úgy 45-60 év körül. Jelentősen megnövekedett az öngyilkosságok száma ebben az életszakaszban, és a motívumok problémásak, mert nem látszanak akut sérelmek, csak végtelen kimerültség, mintha elvesztek volna az életenergiák. Ugyanez vonatkozik a családi összetartásra is.

A másik probléma, amire a szociológia felfigyelt a családi válság és bomlás kapcsán, hogy a gyermek és a felnőtt – gyerek-szülő, gyerek-tanár – viszonyában a felnőttnek hajdan két szempontból volt abszolút fölénye, vagy ha úgy tetszik, vezetői, tanácsadói presztízse. Az egyik, hogy a felnőtt tényszerűen, tárgyyszerűen többet tudott a világról, mint a fiatal. A földrajztanár jobban tudta a földrajzot, a fizikus a fizikát, az irodalmár az irodalmat mint a tanítványa, és ez adott neki egy helyzeti fölényt. Ez az, amit az angolszász iskola *book learning*nek nevez, vagyis a tananyag, a könyvekből megszerezhető tudás

birtoklása – ez a felnőtt fölénye volt. A másik az úgynevezett *life learning*, ami dözsöltséget, életbölcsest, élettapasztalatot is jelent. A felnőtt a megélt tapasztalatokból, az örömteli vagy csalódást okozó helyzetekből tanulságokat vont le, és ebben is több volt, mint a fiatal, a gyerek. Jobban ismerte az élet és az emberi kapcsolatok belső működésének törvényeit. Ma az a változás következett be, hogy a felnőttnak, a tanárnak, a szülőnek a *book learning*-ből adódó fölénye megmaradt, de a *life learning*-ből származó elveszett. A statisztikai adatok értelmében gyakorlatilag nincs olyan felnőtt, akivel szemben a serdülők többsége ne érezné, hogy ő jobban ismeri az életet, a világban uralkodó törvényeket, a siker és a kudarc okait, mint a szülő. Nem hisznek a tanárnak. A tanár hajtogatja a maga erkölcsi, viselkedési, magatartási normáit, és a gyerek röhög rajta, mert tudja, hogy ezekkel nem lehet társadalmi sikereket elérni. Simlisnek kell lenni, az vezet az érvényesüléshez! Ha egy mai fiatallal, mondjuk, egy gimnazistával beszélget az ember, ki fog derülni pillanatok alatt, hogy meg van győződve arról, hogy ő az életről igazabbat és többet tud, mint amit a tanár a katedráról kötelezően meghallgatandó erkölcsi prédikációként közve-tít. „Ez egy marhaság!” – mondják a tanár frázisaira fiatalok, és joggal, mert azt látják, hogy ma a közéletben sem a becsületesség a jutalmazott magatartás. Azt látják, hogy nem a tisztességes embernek van jobb dolga. A szülők meg kérdezzük tőlem: „Tessék mondani, hogyan nevel-

jem a gyerekeket? Saját erkölcsöm szerint, és akkor egy balek lesz ebben a világban, vagy hagyjam, hogy elsimlis-edjen, és akkor sikeres ember lesz, de mi nagyon messze kerülünk egymástól? Mit tetszik tanácsolni?” Hát mit? Semmit! Én nem tudom eldönteni se egy szülő helyett, se egy gyerek helyett, hogy milyen utat válasszon. De az biztos, hogy a *life learning*-ből adódó fölényt nem fogja képviselni egy főorvos anyuka, aki százhatvanezer forintot keres, amikor a gyerek egy hónap alatt ennek többszörösét szedi össze, mint drogdealer. Hát miféle presztízse lesz neki? Akkor, amikor a gyerekek az iskolában számon tartják, hogy a tanár néhinek négy szoknyája van, a lila, a barna, a zöld meg a szürke. Miféle presztízse van ma a felnőttvilágnak? A gyerek ugyanis pillanatok alatt beméri, hogy a köznapi világban a tisztesség, a becsületesség nem sikerforrás. Tőlem is mindig megkérdezték az egyetememen, amikor az erkölcsi fejlődésről tanítottam, hogy tanár úr, azt tetszik tapasztalni, hogy a tisztességes, erkölcsös embernek jobb dolga van a mi világunkban, mint a gazembernek? Nem, aranyom – feleltem én. – Azt látom, hogy rosszabb dolga van. Akkor miért tetszik erkölcsre tanítani minket? Drágaságom, én nem azt tanítom, hogy tisztességesnek, korrektnek lenni jó üzlet – én azt tanítom, hogy rossz üzlet. Hátrányos helyzetbe kerül az ember, mert a mai társadalmi viszonyok között gyakorlatilag büntetett magatartás a tisztesség. A jutalmazott magatartás a ravaszság, a rafináltság, a simlisség, az ügyeskedés,

a család. De az ember nem a haszonért tisztességes, nem érdekből tisztességes, hanem érdekei ellenére is.

Itt bujkál egy olyan generációs ellentét, amely megviseli a családot. A gyerek és a szülő értékorientációja egyre jobban eltávolodik egymástól.

\*\*\*\*

Itt van például a házasság intézménye a szülő és a gyerek szempontjából. Jákob – hogy Thomas Mannt idézzem – hét évig szolgál Ráhelért (ma melyik férfi szolgálna hét évig egy nőért?), amikor pedig letelik a hét év, és házasságot köt, felelőssé válik egyrészt a társáért, másrészt fiakba és lányokba osztja szét magát, ő maga pedig lassan elindul a halál felé. Jákob ekkor ismeri fel, hogy a családalapítás nemcsak lakodalmi mámor, hanem felelősség, lemondás, kitartás is. Az is kérdés, hogy vajon ezt egy mai fiatal is így látja-e vagy sem, esetleg azt mondja, hogy „legfeljebb elvások”? Nincs különösebb jelentősége, de legyen legalább egy nagy lakodalom, minimum százötven fő, mert a látszat azért fontos.

Magyarországon néhány évvel ezelőtt készült egy felmérés arról, hogy miről panaszkodnak a fiatalok. A szo-

ciológia bevezette a posztadoleszcencia fogalmát, ami annyit jelent, hogy társadalmunkban a kései serdülőkor meghosszabbodik, vagyis a már felnőtt fiatal még mindig gyermeki státuszban él a családban, még nincs lakása, nincs önálló egzisztenciája, amellyel önmagát fenntartathatná. A Magyarországon a kilencvenes évek elején kezdődött korszakváltás egyik legjellegzetesebb velejárója, hogy kitolódott az ifjúsági életszakasz. (A szakirodalom a 15–29 éves korosztályt nevezi fiatalnak.) Fontossági sorrendben sorolom azokat a jelenségeket, amelyek a fiatalok életét ma „megkeserítik”:

- Munkanélküliség (ma egy fiatal embernek megfelelő munkát találni – nem valamilyen munkát, hanem olyat, amelyet szeretne – nagyon nehéz)
- Pénztelenség (ha nem pumpolja a szülőt, akkor pénztelenség fenyegeti, és elesik a fiatalok számos örömetől)
- Lakáshiány (ennek megoldása szintén csak egy nagy anyagi befektetés lehet a szülő részéről)
- Létbizonytalanság (nem tud úgy elhelyezkedni, hogy az hosszú távú stabilitást jelentsen)
- Drog (mindezen terhelések ellen kell valamit használni, valahogyan ki kell menekülni a stresszhelyzetekből)
- Társadalmi egyenlőtlenség (nagy probléma a milliárdosok és a szegények között egyre mélyülő szakadék)

- Céltalanság (ezen a család sem segít, és mert nem segít, devalválódik az értéke)

Vajon igaza van-e a pszichológiának és a pedagógiának, amikor családnak azt az együttélési formát nevezi, amelyben van egy apa, egy anya és egy vagy több gyerek? Ma ez a család pszichológiai és pedagógiai értelmezése. De igaz ez még mindig? Mert ha valaki hiányzik valami miatt ebből a modellből, például válás vagy halál okán, akkor az a mai pszichológia szerint nem család, hanem csonkacsalád. Ez a megbélyegző minősítés azt sugallja, hogy csonkacsaládban élni, csonkacsaládban gyereket nevelni veszélyes a gyerek elzüllése szempontjából. Zárójelben jegyzem meg: ez nem igaz! A statisztika és a szociometriai vizsgálatok ezt nem támasztják alá. Ehelyett azt igazolják, hogy amikor Magyarországon a két világháború megtizedelte a férfilakosságot, nagyon sok nő maradt egyedül, akik tisztességesen felnevelték a gyerekeiket az első világháború után is, a második után is! De ha a tömegkommunikáció azt sulykolja, hogy „bajban vagy, te magányos anya, család nélkül nem tudod felnevelni a gyerekeidet”, akkor persze hogy a nő elbizonytalanodik. A jóslat önbeteljesítő lesz, meginog a pedagógia morális biztonsága.

Nem lehet, hogy itt egy anakronisztikus butaságról van szó? Hogy a pszichológia és a pedagógia egyszerűen nem vette észre, hogy időközben többféle családforma

alakult ki, és ma már nem csonkacsaládról kell beszélnünk, hanem egyszülős családról? Hogy ez nem feltétlenül sérülés vagy hiányosság, hanem egy önálló családforma, amelynek törvényszerűségei bizonyos szempontból eltérnek a kétszülős családétól? Ha ugyanis a családok fele szétesik, akkor egy ilyen nagyságrendű problémát már nem lehet a családpatológia tevékenységi körébe utalni.

Amikor jó nevű író barátom meghalt infarktuszban, maradt utána egy tizenhárom éves kiskamasz, aki egyszer sírva ment haza az iskolából, mert a tanár néni felvette a veszélyeztetett gyerekek listájára, hiszen ő most már csonkacsaládban él. Tessék végiggondolni ezt a szemléletet! Szóval nem lehet, hogy új családformák alakultak ki, csak mi ezt nem vesszük tudomásul, és azt hajtogatjuk, hogy ahol nincs jelen két szülő, az csonkacsalád? Holott ma már szinglicsaládok is vannak. Nem olyan családok, ahol kiesik az egyik szülő, hanem olyanok, ahol egy magányos nő vállal gyereket a saját kontójára, nem is akar társat ehhez, és tisztességesen felneveli a gyereket. Nem igaz, hogy eleve sérült, aki ilyen családmodellben él! És nem kerülhetem el, hogy e helyütt megemlítsem a homoszexuális családot is. Alkothatnak ők családot gyerekekkel? Igen, szerintem alkothatnak. Nem inkább azt a maradi nézetet, miszerint csak az a család, ahol egy apa, egy anya és a gyerek vagy gyerekek vannak jelen, kellene megváltoztatni? Kimondani azt, hogy ha ez a létszám változik, az nem kó-

ros, nem szociálisan hibás modell, egyszerűen nem vetjük észre, hogy új családformák alakultak ki, és nem kutatjuk ennek a törvényeit. Mert arról gyönyörűen tudunk beszélni, hogy ahol van apa és anya, ott kinek mi a szerepe, de ha én megkérdezném pszichológuskollégáimat – köztük magamat is –, hogyan kell egyszülős családban élni és nevelni a gyerekeket, elkezdenénk dadogni. Ennek a problémának a megoldása ugyanis nincs kidolgozva, a pszichológia ezzel nem foglalkozik, mert sérültnek, betegnek, szociálisan nem teljes értékűnek tekinti ezt a helyzetet, ezért nincs irodalma, nincs szakembere. Hogyan kell, hogyan lehet élni az egyszülős családban, lehet-e pótolni azt, amit mi hiánynak élünk meg? És biztos, hogy hiányról van szó? Hatalmas adóssága a pedagógiának és a pszichológiának, hogy nem veszi tudomásul, hogy modern társadalomban, a változékony emberi kapcsolatok közepette új családformák alakultak ki. Nem kutatja, nem foglalkozik vele. Ebben a helyzetben a család biztonsága még jobban meginog.

A fogyasztói társadalomnak van egy rendkívül negatív és romboló hatása a családokra nézve. Teszek egy kis kitérőt, hogy ez világos legyen. Hamvas Béla írja, hogy a modern társadalmakban az emberek életenergiáinak zömét az életkellékek megszerzése köti le, nem maga az élet. Az emberek öregkorukig azzal foglalkoznak, hogy a színvonalas élet kellékeit (hétvégi ház, új autó, új bútor, modern technikai eszközök, divatos ruhák) gyűjtögetik, ez

elviszi az energiáikat, és arra már nem jut idő, hogy ezekkel a kellékekkel harmonikusan és örömtelien éljenek. Ehelyett gyilkolják egymást a családtagok a drága pénzen beszerzett tárgyak között. A fogyasztói társadalom csábítása az életkellékek, vagyis a látszatszükségletek túlzott fölértékelése. Nem lehet a legmodernebb digitális televízió nélkül élni? De lehet. Ugyanez vonatkozik a fentebb felsorolt holmik mindegyikére, de éppen ez az önbecsapás lényege. Az ember úgy érzi: ahhoz, hogy egyszer majd harmonikusan élhessen, ilyen kellékekkel kell magát felszerelnie, s a mai folyamatos technikai fejlődés mellett rendszeresen újítani kell ezeket a kellékeket. Csak az életre nem kerül így sor soha...

Angliában és Amerikában kezdték vizsgálni, hogy ebben a megingó családi helyzetben melyek a felnövő gyerekek számára a pszichésen leginkább károsító tényezők. Mitől lenne jó megóvni a gyerekeket? A legfontosabb, hogy csökkenteni kellene a család szétesésének trauma-jellegét. Egy szemléletváltásról lenne szó, annak felismeréséről, hogy a gyerek jobban károsodik, ha egy finoman vagy durván cizellált családi pokolban él, ahol a szülők csak miatta maradnak együtt, mint ha harmonikusan elválnának. A következő tényező a kettős értékképviselő a családon belül. Tehát, ha a szülők által képviselt értékek eltérnek egymástól, az kora gyermekkorban feloldhatatlan feszültséget okoz. Később már nem, mert a gyerek hozzászokik, hogy nem homogén hatásokat kap az élet-

ben, hogy a szülők, pedagógusok, rokonok, ismerősök különböző értékeket képviselnek. Az első években azonban ez még óriási probléma, a kisgyermek ezt még nem viseli el. A harmadik ártó tényező a szociális izoláció, vagyis hogy a mai terhelések mellett a családok állandó időzavarban vannak, és ennek a kapcsolatok a károsultjai. Egyre ritkul, hogy a barátok összejönnek egymással, hogy időt töltenek együtt, hogy jó hangulatú közös programokon vesznek részt, hanem az állandó feszített élet egy szociális izolációt eredményez.

A család kapcsolatrendszerre elszegényedik, elszürkül, és ez a gyerekekre nézve nagyon káros. A következő probléma a szülői túlaggódás. A mai gyerek korán önállóodik, és a szülőben kialakul egy túlfűtött aggodalom, a gyerek elzúllásától való félelem. E mögött a túlaggódás mögött sokszor rejtett agresszió van: a szülő számára valóban terhes a gyerek jelenléte, és ez megnöveli a felelősségét, a tehetetlenségérzését a gyerek sorsával, kapcsolataival szemben. Ez az agresszió azonban büntudatot szül, mert a gyereket szeretni kell, nem pedig haragudni rá, és az agresszióknak a büntudati kompenzálása a túlaggódás. Ennek kontrapontja a túlzott szigorúság, a túlságosan magasra helyezett mérce, és a gyerek olyan helyzetbe való belekényszerítése, hogy az állandóan leverje a lécet, és ezzel kivívja a szülő rosszallását. Végül ebben a helyzetben egyre gyakoribb lesz a gyerek önállósodásának az akadályozása. A szülő nem tűri el, vagy egyre

rosszabbul tűri, hogy a gyerek leválik róla, hogy nem ő az igazi bizalmas, nem a vele való időtöltés a legkellemesebb számára. Ebből alakul ki a gyerek akadályozása, visszakényszerítése a függő helyzetbe.

Mindezek kapcsán a következő kérdés merül fel: tudomásul kell-e venni, hogy az emberi együttélés klasszikus formái meggyengültek? Hogy a házasság, a barátság, a család ebben a régi modellben egyre kevésbé életképes? Tudomásul kell-e venni ezt a „hivatásosoknak”, a pszichológusoknak, orvosoknak, pedagógusoknak? Ha igen, megengedhetik-e maguknak, hogy ne tanítsák meg az embereket arra, hogy ha házasságot kötnek, föl kell készülni a válásra is, mert az minden második esetben következik? Megengedhetik-e maguknak, hogy ne dolgozzák ki, mit kell csinálni akkor, ha az egyik szülő kettesben marad a gyerekekkel? Az erre való mentálhigiénés felkészítés elengedhető-e vagy sem?

A család fogalmának meg kell változnia, többé nem lehet a minimum háromszemélyes modellhez ragaszkodni. Vizsgálni kell a magányosok, egyszülősök, szinglik megoldási, megmaradási lehetőségeit is, mert ez ma már társadalmi tömegjelenség, nem pedig gikszer. Ebben a helyzetben a gyerekekhez való viszony, a gyereknevelés, a gyerek függetlenné válása, érzelmi kapcsolatai megváltoznak. Egy egyszülős családban más a szülő-gyerek viszony, mint egy kétszülősben. De ezt vizsgálni kell, mint ahogy azt is, hogy milyen kompenzációs lehetőségei van-

nak annak a helyzetnek, ha egyetlen gyerek van és egyetlen szülő.

Azt gondolom, hogy a mai családpszichológia és családpedagógia egy hamis illúzióban él, a régi családmódelben gondolkodik, mindent ahhoz viszonyít, és ebben a viszonyításban a jelen kórosnak, hibásnak és elfogadhatatlannak tűnik, holott ezzel ki kellene egyezni, és meg kellene tanulnia a társadalomtudománynak, hogy miként lehet kivédeni a károsodásokat. Én ezt fontosabbnak tartom, mint azt hangsúlyozni, hogy a hagyományos családmódelben mi az optimális magatartás. Fontos, persze hogy fontos – de ma már lassan túlhaladott probléma.

Örök gondot jelentenek – akár a klasszikus, akár valamely újonnan kialakult családmódelben – a mechanikus viselkedésformák, amikor az emberek egy hajdan berögzült, ám időközben értelmét veszített magatartásmintát ismételtetnek, még akkor is, amikor az az adott helyzetnek egyáltalán nem válik a javára, sőt akár kifejezetten rosszat tesz neki. Amerikában néhány évvel ezelőtt elindult egy nagyon fontos pszichológiai kutatás a mechanikus viselkedésmintákkal kapcsolatban. Van erről egy érdekes sztorim is.

Egy Harris nevű amerikai pszichoterapeutához járt egy nő, aki az egyik konzultációra bundában érkezett. Belépett a rendelőbe, és tanácstalanul nézett körül, hogy hova is tegye a kabátot.

- Dobja csak le a díványra! – mondta a pszichiáter.
  - Na, azt nem! – horkant fel a nő.
  - Miért nem?
  - Felsőruhát nem teszünk kárpitozott bútorra!
  - Miért?
  - Magától értetődik! Gyermekkoromtól így neveltek.
  - Nem tudja, hogy miért?
  - Hát... Nem.
  - Akkor, kérem, kérdezze meg anyukát!
- Legközelebbi órán jött a nő.
- Megkérdezte a mamáját?
  - Igen.
  - És?
  - Nem tudja. Őt is így nevelték!
  - A nagymamája él?
  - Él.
  - Tegye meg, hogy a következő alkalomra megkérdezi a nagymamát is!
- Legközelebb.
- Nagymama is azt mondta, hogy nem teszünk felsőruhát kárpitozott bútorra. De miért? – kérdeztem tőle. Ez magától értetődik! – válaszolta. De gondolkozzál egy kicsit, nagy! Akkor a nagymama gondolkozni kezdett, majd elmosolyodott, és azt mondta: tudod, amikor én gyerek voltam, anyám megengedte, hogy a mellettünk lakó cigánygyerekekkel játszunk. Át is jártak hozzánk, de azt a lelünkre kötötte, hogy ne hagyjuk, hogy a ruhájuk

kat a kárpitozott bútorra tegyék, mert belemegy a tetű. Csak fafogásra vagy fémfogásra teheték.

Tessék nézni, ez négy generáció! Valaha volt értelme a dolognak, de aztán továbböröklődött a családban, mint mechanikus viselkedésforma, és már senki se tudta, hogy mi az oka, csak csinálták. Harris ennek kapcsán nagyszabású kutatómunkába kezdett, és felfedezte, hogy vannak olyan életszakaszok, amikor az ember különösen fogékony arra, hogy mechanikus viselkedési formákat sajátítson el és építsen magába. Az első ilyen életszakasz a bölcsőde és az óvoda között, két-három éves korban van. Van olyan gyerek, akit ha ilyenkor valami baj, trauma, neki nem tetsző dolog ér, akkor a földhöz veri magát, és úgy ordít, ahogy csak bír, vagy nyüszt féllelmében, mint egy csapdába szorult kis állat. Ha kibillen az érzelmi egyensúlyából, akkor szélsőségesen agresszív vagy szélsőségesen szorongó lesz. Ezeket a reakciókat ebben az életkorban építi be, de megőrizheti haláláig. Én ismerek olyan családot, ahol például a férfi hazajön, és ha valami nem stimmel, egy perc múlva ordít, mint a sakál, mert ezt a magatartásmintát hozta magával gyerekkorából.

A másik ilyen, a mechanikus viselkedésminták beépülése szempontjából fogékony életszakasz – és ez majd mind le fog csapódni a családban – a kisiskolás kor. Az általános iskola alsó tagozata. Ott néhány nagyon jól körülírható gyerektípus alakul ki. Az egyiket úgy hívják, hogy nyílt, érdeklődő gyerek. Ez a gyerek biztos a saját

igényeiben, tudja, hogy mit szeretne, bízik abban, hogy a felnőttek ebben segítik őt, és szívesen kinyitja magát a világnak, az élményeknek, az információknak, a tanulás előtt. Egy másik típus a lavírozó gyerek. Neki már vannak rossz tapasztalatai a felnőttvilágról. Igaz, pontosan tudja, mit szeretne, s ahhoz hű is marad, de kialakul benne a taktikai érzék, miként lehet manipulálni a felnőtteket, hogy elérje a célját. A harmadik típust úgy hívják, hogy Benjáminka. Neki az a legfontosabb, hogy mindenki meg legyen vele elégedve, minden elvárásnak megfeleljen, mindenki szemében jó legyen, és a legnagyobb tragédia az életében, ha megharagszanak rá vagy konfliktusba kerül valakivel. Örökké alkalmazkodik, örökké meg akar felelni, míg a végén már azt se tudja, hogy mi a valódi igénye, mert mindig arra figyel, hogy mások mit várnak tőle. Végül a negyedik gyerektípust úgy hívja az amerikai irodalom, hogy a kis fasiszta. Ő a rombolásban leli örömét, mások dühében, fájdalmában. Ő az, akit ha kivisznek a Balaton-partra, gondosan beletapos minden várba, amit más gyerekek építenek, mert azt élvezi, hogy tönkreteszi az alkotásukat és az örömeiket. Ez a négy típus van – kisiskolás korban alakul ki, hogy valaki melyikbe tartozik, de haláláig megőrizhető. Benjáminka a halála napjáig mindenkinek és minden követelésnek meg akar felelni, a kis fasiszta pedig élete végéig rivalizálhat, abban lelve örömét, hogy rontja mások eredményeit, nehezíti a dolgukat, és ahol csak tud, keresztbetesz nekik.

Amikor a tinédzser már majdnem felnőtt, akkor kialakul még két viselkedési forma, amelyeket később mechanikusan alkalmaz majd. Az egyiket úgy hívják, hogy karitatív viselkedés, a másikat úgy, hogy moralizáló viselkedés. Egy karitatív viselkedésű mamának azt mondja a gyereke: mama, baj van, meg fogok bukni matekból, mit csináljak? Erre a mama: „Ide figyelj, ez nagyon nagy baj lesz, akkor az egész nyarad arra megy rá, hogy a pótvizsgára készülsz. Ha fogadnék melléd egy korrepetitort, hajlandó vagy egy kicsit többet matekozni és egy kicsit javítani?” Szóval megpróbál segíteni. Ha a férje részegen megy haza, azt fogja mondani: „Szegénykém, már megint leitted magad, hogy fájhat a fejed! Várj, csinállok egy kávét, csak utána feküdj le.” A moralizáló mama ezzel szemben azt fogja mondani a gyerekének: „Megmondtam Lajoska, hogy csináld meg a számtanfeladatodat, de te mindig lementél focizni! És most tessék, itt az eredmény – meg fogsz bukni! Megérdemled! Nem is sajnállak, hogy egész nyáron magolni fogod a számtant!” Vagyis ítéletet mond fölötte. „Hugó, már megint elitted a gyerekek uzsonnapénzét? Mit adok nekik holnap? Rohadt, részeg disznó! Annyira megbántam, hogy nem az Andrishoz mentem feleségül!” Ez a moralizáló. Harris azt mondja, hogy ha valaki nem jut tovább annál, mint hogy mechanikusan alkalmazza a kialakult reakciókat és viselkedésformákat, abba tönkre tud menni a család. Ugyanis tegyük fel, hazajön a férj, és azt mondja a feleségének:

„Róza, baj van, elvesztettem a slusszkulcsomat!” Mire Róza: „Nem lep meg, hogy ez lett a vége! Ha elmész hazulról, egyik zoknid a szekrényen, a másik a fotelben, a gatyád a padlón! Egy óráig tart, míg rendet teszek utánad! Olyan rendetlen vagy, hogyne veszítenéd el az autókulcsodat is!” Ez a moralizáló reakció. A karitatív pedig: „Jaj, szegénykém! Van itt a szomszédban egy lakatos és zárkészítő. Szaladjunk le hozzá, hátha tud egy másolatot csinálni!”

Harris szerint egy normális emberi közlés (elveszítettem az autókulcsomat) és egy ítélkező, moralizáló válasz (a te hibád, nem lep meg, hogy ez a vége) elmegy egymás füle mellett. Ez nem kommunikáció. Vagyis a dolognak az a lényege, hogy az ember veszi-e a fáradságot egyénileg vagy pszichológus segítségével, hogy végignézze a saját viselkedési sémáit, és rájöjjön, mi az, amit mechanikusan ismételt. Ami célra vezető, azt tartsa meg, de ami tönkreteszi a család kommunikációját, azon akarjon és tudjon változtatni. Különben sose fognak egy nyelven beszélni. És ebben megint tönkre tud menni egy család – vagy nagyon jól össze tud tartani, ha értik egymást. Ez borzasztóan nehéz kérdés, mert az emberek egyrészt megőrzik a mechanikus reakcióikat, és nem veszik a fáradságot, hogy végigvizsgálják magukat ebből a szempontból, másrészt általában nem beszélnek ugyanazon a nyelven.

Mondok egy példát. Egy barátom – jelentős tudós ember – egyszer meghívott vacsorára. Mi legyen a kaja? –

kérdezte. Én erre a kérdésre csak egyet tudok válaszolni: rakott krumpli. Jaj, de jó, felelte, azt ő is nagyon szereti, megmondja a feleségének, meg vagyok hívva hozzájuk egy rakott krumplira. Elmentem hozzá a laborjába, és arról beszélgettünk, hogy milyen kutatási lehetőségek vannak – tehát két komoly férfi társalgott. Hazaértünk hozzájuk, elénk jött a feleség, és az előszobában – máig sem tudom min – pillanatok alatt összekaptak, és dühösen szidták egymást. Egy idő után elszégyellték magukat, hogy egy harmadik jelenlétében marakodnak, és bementünk vacsorázni. Szépen meg volt terítve, a háziasszony hozta a rakott krumplit, tálalni akart a férjének, mire a barátom egyszer csak azt mondta: én nem kérek. De szívem, mondta a felesége, hiszen annyira szereted a rakott krumplit! Köszönöm, nem vagyok éhes! Tanácstalan várakozás. Végül a feleség mindenkinek tálalt, mindenki evett rakott krumplit, ő meg ült az üres tányérja előtt. Én csak csendesen csodálkoztam, hogy ez az ember, akivel egy órával ezelőtt felnőtt módon lehetett beszélgetni, most úgy viselkedik, mint egy hároméves, dackorszakban lévő kisfiú, aki azzal bünteti a feleségét, hogy nem eszik. Mellesleg olyan dühbe jött attól, hogy mindenki zabál körülötte, ő meg nem, hogy megközelíthetlenné vált. Mi is az ő kommunikációs szintje valójában? A hároméves kisfiú? Azzá válik a feleségével szemben? Nagyon nehéz kérdés, mert az emberek változtatják a kommunikációs szinteket, és meg kéne találni azt, ahol azonos szin-

ten tudnak beszélni, mert csak akkor fogják érteni egymást. Különben nem. Egy család pedig, ahol elbeszélnek egymás mellett, borítékolhatóan szét fog esni. Abból nem lesz örömteli együttélés, csak félreértések, sértődések, dührohamok tömege.

Vagyis itt tulajdonképpen nem arról van szó, hogy családi boldogság vagy pokol, hanem emberi attitűdökről, emberi tulajdonságokról, amiken vagy lehet változtatni, vagy nem. Ha lehet változtatni, akkor rendbe lehet hozni egy családnak az elromlott életét is. Ha nem lehet változtatni, akkor nincs tovább. A családtagokon múlik, hogy mennyire hajlandóak önmagukat bizonyos kritikával szemlélni, és hogyan oldják meg a konfliktusokat, ellentéteket. Mindig ezek a perdöntő dolgok.

## A hazugság ára

Amikor az első világháború után nagyon megnövekedett a fiatalok bűnözése, akkor kezdett el a pszichológia komolyan foglalkozni a bűn, illetve az erkölcsi fejlődés témakörével. Ezek olyan problematikák, amelyeket főleg a negatív oldalukról lehet megközelíteni, mint ahogyan az egészséges szervi működést is a beteg, kóros működésekből ismerte meg az orvostudomány. A pszichológusok tehát a bűnökkel kezdtek el foglalkozni, s feltételezték, hogy vannak úgynevezett alapbűnök, amelyeket életünkben a legkorábban ismerünk meg, és ezeknek a modelleknek az analógiájára alakul ki bennünk a többi bűn fogalma is. Azt gyanították, hogy valamennyi bűn közül a következőket ismerjük meg a leghamarabb: a hazugságot, az engedetlenséget és a lopást. Ezzel tulajdonképpen nem is jártak messze a valóságtól, de a későbbi kísérletek során kiderült, hogy a gyerekek számon tartanak

még egy alpbűnt, nevezetesen az ügyetlenséget. A pszichológusok kezdetben úgy vélték, hogy ez egy félreértés felnőtt és gyerek között, ami abból fakad, hogy ha a gyerek kárt okoz ügyetlenségéből, például eltöri a mama kedvenc vázáját, akkor kikap érte. Mivel a felnőtt-társadalom az ügyetlenséget éppúgy bünteti, mint a hazugságot, a lopást vagy a szófogatatlanságot, hát ez is beépül a gyerekek bűnfogalmi közé.

Végül is kiderült, hogy nem erről van szó, hanem mélyebbek a gyökerek. Nevezetesen, amióta erkölcs van a világon, két felfogás küzd egymással. Az egyik azt mondja, hogy egy ember erkölcsi megítélésében az a fontos, hogy mit tesz, és mi lesz annak a következménye. Ezt a nézetet úgy hívják, hogy következményetika. A másik iskola szerint a perdöntő az, hogy valaki milyen szándékkal teszi azt, amit tesz: ez a szándéketika. Minél régebbi korszakba megyünk vissza az időben, minél ősi korszakba, annál inkább azt találjuk, hogy csak a következményetika érvényesül. Az ősi erkölcs, az ősi jog csak a cselekedetre és annak a következményére figyel. Hammurápi törvénykönyve egyértelmű, a talio elv lényege, hogy szemet szemért, fogat fogért. Aki ezt teszi, halállal bünhődik, aki azt, annak ötven ökröt kell fizetnie, szándékától függetlenül. Sőt, ha vissza tetszenek emlékezni Szent László király törvényeire, azok is azt mondják, hogy aki egy tyúknál nagyobb értéket lop, annak vágassék le a jobb keze. Hogy milyen szándékkal, milyen helyzetben

lopta, az nem érdekli a korai erkölcsi és jogi gondolkodást. Jó későn jelenik meg a gyakorlatban a szándéketika, annak ellenére, hogy már Mohamed is valami olyasmit mond, hogy Istent valójában nem a cselekedetek érdeklik az utolsó ítéletkor, hanem a szándék.

Schillernek, Goethe barátjának ismert egy levele, amelyben azt írta valakinek, akivel nagyon jóban volt, hogy: „Arra kérlek téged, ne ítéld meg engem úgy, mint az emberek, a cselekedeteim szerint. Úgy ítéld meg, mint az Isten, a szívem rejtett szándékai szerint.” Ebben valószínűleg igaza is volt, csak az a probléma, hogy ki lát bele az emberi szívek rejtett szándékaiba? És ha az ember nem látja a rejtett szándékokat, akkor hogyan ítéltet ezek alapján? Nagyon nehéz kérdés. Ifjúkori olvasmányaikra visszaemlékezve biztosan eszükbe jut Gárdonyi *Isten rabjai* című regényének utolsó mondata, amely így szól: „A szívet azért rejtette el az Isten, hogy senki se lássa.”

A társadalmi fejlődésnek egy nagyon kései szakaszában jelent meg az erkölcsi gondolkodás szándékértékelése, és ennek nyomán a büntetőjogé is. Napóleoné az első jogrendszer, amely kategóriákban gondolkodik, amelyben vannak bűnösséget és büntethetőséget kizáró okok, például jogos önvédelemből még ölni is szabad – nem büntetnek meg érte, ha bizonyítható, hogy az ember az életét védte. Nem büntethető valaki akkor sem, ha gyerek vagy elmebeteg, és ha büntethető, akkor is azt mondja a törvény, hogy teszem azt hat hónaptól négy évig ter-

jedő szabadságvesztést kap, attól függően, hogy mi volt a szándéka, és milyen helyzetben követte el a bűnt. Ebben a vonatkozásban pedig egy cselekmény jogi és pszichológiai megítélése nagyon eltérhet egymástól.

Egyszer csináltam a Színház- és Filmművészeti Főiskolán egy erkölcsi ítélet vizsgálatot, amelynek keretében morálisan problematikus helyzeteket tálaltam a hallgatók elé, azzal a kéréssel, hogy ítéljék meg, melyik ember a bűnösebb. Egy társadalmilag jól beilleszkedett ügyvéd, aki féltékenységi rohamában megfojtotta a feleségét, vagy az a fiatalember, aki egy vak embert átvezetett az utcán, majd azt mondta, hogy itt egy nagy gödör, papa, ugorjon, és beleugrasztotta a kirakatba. Na, melyik a züllöttebb? Jogilag persze hogy az emberölés a súlyosabb bűn, és a törvény keményebben is bünteti, mint ezt az undorító heccet. De morálisan melyiket ítélik meg züllöttebb embernek, a gyilkost-e, vagy azt, aki a vak emberrel ezt az aljas viccet elköveti? Ezt azért kérdezem, mert manapság keveredik a fejekben ez a két dolog. Tehát ma érdekli a jogot a következmény, hogy az ember mit milyen konzekvenciákkal tett, de érdekli az is, hogy milyen szándékkal tette, például szerelemfáltásból ölt, vagy anyagi érdekből, vagy erős felindulásból, és ennek függvényében változnak a büntetési tételek. Végző soron a szándék- etika felé megy az emberi fejlődés, következtlenül persze, de a tendencia mégis az, hogy ahol lehet, a szándékot értékeli, és nem magát a cselekedetet.

Tudni kell, hogy a hazugság ügyében is van egy ilyen fejlődési trend. Minél kisebb egy gyerek, annál jobban ismétli az ősi erkölcsi gondolkodást, vagyis csak a cselekedet és a következmény alapján ítél. Egy gyereknek elmesélem, hogy egy kislány rendet csinált az apukája íróasztalán, de véletlenül felborította a tintatartót, és egy hatalmas tintafolt keletkezett az íróasztalon. Egy másik kislány pedig haragudott, amiért nem engedték le a térre, és dühében egy picike tintafolttal bepiszkította az apukája íróasztalát. Melyik tette a nagyobb rosszat? Minél kisebb a gyerek, annál inkább a nagytitást fogja a nagyobb rossznak tartani, mert súlyosabb a következmény. Később, nagyóvodás, kisiskolás korában vált, és azt mondja, hogy a kistintás, mert az direkt csinálta. Mindig van egy váltás az iskolaérettség közelében, amikor a gyerekek többsége már a szándék, és nem a cselekedet szerint próbál ítélkezni. Hogy aztán a felnőtt emberek hova jutnak el az erkölcsi fejlődésben, azt látni fogjuk, de ezt előre kellett bocsátanom.

Az erkölcsi ítéletek, így a hazugságról alkotott ítélet is fejlődik idővel. A pici gyereknek nincsen hazugságfogalma. Ha azt mondom neki, mondjuk két és fél éves korban, hogy Lacika, légy szíves, mondj egy hazugságot, akkor riadtan bámul, és nem tudja, mit akarok tőle. Ha az átlagnál fejlettebb intellektusú a gyerek, akkor egy darabig tanácstalanul néz, majd felderül az arca, elvigyorogja magát, és kimondja a legrágárabb szót, amit ismer: segg!

Ugyanis az alacsony színvonalú absztrakt gondolkodás következtében számára a trágár szó bűn, amit beszéddel követ el, és megbüntetik érte. A hazugság is bűn, amit beszéddel követ el, és megbüntetik érte. A kettő teljesen öszszemosódik. Továbbfejlődve, óvodáskorban, főleg a kis- és a középső csoportban már nagyok a szórások, megjelenik egy új hazugságfogalom: hazugság minden, ami nem igaz. Az lesz a hazugság fő ismérve, hogy nem igaz, amit az illető mond.

– Gyerekek! Mennyi kettő meg kettő? – kérdi az óvónéni vagy az elsős tanító néni.

– Öt – mondja Julika.

– Juj, de hazudik! Nem is öt, hanem négy! – mondja a csoport.

Tehát a gyerek mindent hazugságként értékel, ami eltér a reális valóságtól. Ez egy felnőtt ember számára természetesen általában nem elfogadható. Nem tartjuk hazugságnak például a regényt, holott kitalált történeletről van szó, amit úgy mondanak el, mintha valóság lenne. Ez azonban nem hazugság a felnőtt erkölcsi ítélkezés szempontjából – majd mindjárt ki is derül, hogy miért nem. De a gyerek számára lehet hazugság, méghozzá annál nagyobb, minél inkább eltér a valóságtól.

– Láttam egy olyan nagy kutyát, mint egy borjú.

– Láttam egy olyan nagy kutyát, mint egy elefánt.

Melyik hazudta a nagyobbat? A gyerek számára először is mindkettő hazugság, mert ilyen nagy kutya nem

létezik, és az elefántos hazudta a nagyobbat, mert nagyobb az eltérés a valóságos kutyaméret és az elefánt mérete között.

Van még egy sajátosság: ha egy kicsi gyereknek, egy ovisnak azt a kérdést teszik fel, hogy kinek nagyobb bűn hazudni, apának vagy a tesódnak, a tanítónőnek vagy az osztálytársadnak, akkor a gyerekek konzekvensen azt mondják, hogy apának nagyobb bűn hazudni, mint a testvéremnek, a tanító néninek nagyobb bűn hazudni, mint az osztálytársamnak. Vagyis az derül ki, hogy a gyerekek mindig felfelé szolidárisak, a szociálisan felettük lévő kapcsolat irányába. Ez aztán serdülőkorban alaposan megváltozik. Akkor kinek nagyobb bűn hazudni? Az osztálytársamat sokkal nagyobb bűn átverni, mint a pedagógust, a tesómat nagyobb bűn becsapni, mint a szüleimet – tehát ekkor már másfajta szolidaritás alakul ki. Társzolidaritás.

Nagyon lényeges kérdés, hogy kinek nagyobb bűn hazudni, mert egy csomó felnőtt megáll a gyermeki szinten. Tessék visszagondolni például a szocializmus idejére. Kinek volt nagyobb bűn hazudni? A pártnak vagy egy embertársadnak? A pártnak hazudni nagyobb bűn volt. Tessék egy vallásos embert megkérdezni, hogy kinek nagyobb bűn hazudni, a papnak gyónáskor, azaz Istennek, vagy a feleségednek? Istennek nagyobb bűn hazudni, tehát a gyónáskor való hazugság a súlyosabb véték. Itt a nagy kérdés az, hogy miért. Miért nagyobb bűn a föl-

rendelt kapcsolatok irányába hazudni, mint a mellérendelt kapcsolatok irányába? Ez ugyanis egyáltalán nem annyira magától értetődő, mint ahogy az ember azt gondolja. Lehet, hogy nagyon sokan megharagszanak rám, amiért ezt mondom, de én morális megrekedésnek tartom, ha valaki úgy véli, hogy fölfelé nagyobb bűn hazudni.

Bíróság: esküszik, hogy csak az igazat fogja mondani, csakis a színtiszta igazat? Ha nem az igazat mondja, nagyobb bűn a bíróságon hamisat mondani, mint átverni a haverját vagy a szeretőjét. Nem mindenki megy végig a fejlődési úton a felnőttéig, ugyanis el kellene oda jutni, hogy megjelenik a szándékítélkezés erkölcsileg, amikor azt mondja egy felnőtt ember, hogy *hazugság a megtévesztési szándékkal mondott valótlanosság*. Ha valaki be akar csapni, a szándéka szerint félre akar vezetni, az a hazugság. Ha egy pasi azért, hogy társasági jópofaként tündököljön, kiszínezz egy történetet, az nem hazugság felnőtt értelemben, mert nem becsapni, félrevezetni akar, hanem szórakoztatni. Ugyanide tartozik a sokat vitatott *pia fraus*, a kegyes hazugság is. Nem arról van szó, hogy én a súlyos beteget át akarom verni, hanem kímélni akarom egy reménytelen jövő megpillantásától. Ez nem olyan hazugság, mint a megtévesztési szándék.

Hadd mondjam azt, hogy a hazugságfogalom már kezdetől fogva is kétséges, ugyanis, hogy egy hitelt érdemlő forráshoz forduljak, a Tízparancsolat nem mondja ki, hogy nem szabad hazudni. Nem tanít olyat, hogy hazud-

ni bűn, hanem azt mondja, hogy ne tegyél hamis tanúvallomást felebarátod ellen! Tehát ne hazudj más kárára, azért, hogy őt átvered. De általában nem tiltja a hazugságot. E téren nagyon nagy csúsztatások vannak. (Csak zárójelben jegyzem meg, hogy a Tízparancsolatban az sem szerepel, hogy ne paráználkodj! Az igen, hogy ne kövess el házasságtörést. Itt látszik, hogy a mózesi törvényben meglepően korán megjelenik a szándékítélkezés.) A felnőtt hazugságfogalom tehát az, hogy megtévesztési szándékkal, becsapási szándékkal, valamilyen pszichés vagy anyagi nyereség elérése céljából nem mondok igazat. Ez hazugság. De valaminek az eltúlzása vagy a szórakoztatási célból mondott valótlanosság nem hazugság morális értelemben, mert hiányzik belőle a rossz szándék. Azt gondolom, erre kell végső soron figyelni.

Persze a hazugságfogalom és az ítéltetés fejlődésének vannak közbülső állomásai is, csak nagyon messzire vezetne, ha ezeket mind felsorolnám. De egyet azért elmondok, hogy látni lehessen, miről van szó. A gyerekek egy része, amikor már elérte az általános iskolás kort, nem tartja hazugságnak azt a megtévesztési szándékkal mondott valótlanosságot, ami utólag bekövetkezett. Tehát például Lacika elalszik, ezért elkésik az iskolából, a pedagógusnak pedig azt mondja, hogy azért késett el, mert csőrepedés volt otthon, és a víz elöntötte az egész lakást. Igen ám, de amíg ott ül a számtanórán, igazán csőrepedés lesz otthon, és a víz tényleg elönti a lakást. Hazudott

Lacika vagy sem? A gyerekek jelentős része úgy ítél, hogy nem hazudott, mert utólag bekövetkezett az, amit mondott. És a vizsgálatok szerint sajnos a felnőtteknek körülbelül a 25-30% százaléka ugyanezen a fokon reked meg. Hogy egyetlen példát mondjak, egy nő egyszer elmesélte nekem a házassági problémáit. Mondtam neki, hogy ezt nagyon nehéz kettesben megbeszélni, ide kéne a férjét is hívnia. Csütörtök délután jó lenne? A nő elgondolkozott: nem jó, doktor, mert termelési értekezlete van a férjemnek. Hát, akkor jöjjön maga, és kérdezze meg, mikor jó neki. Jön a nő csütörtökön, szélesen vigyorog.

– Tudja, doktor úr, én csak úgy mondtam, hogy a férjemnek termelési értekezlete van, mert nem akartam őt idehozni. De kiderült, hogy nem is hazudtam, mert tényleg termelési értekezlete volt csütörtök délután!

Hazudott vagy nem hazudott? Persze hogy hazudott. De ezen a szinten reked meg nagyon sok felnőtt, nem jutnak el a felnőtt hazugságfogalomig. Ezt a megrekedését az erkölcsi fejlődésnek például borzasztó élesen lehet látni a politikában, amibe itt most nem akarok részletesen belemenni. Mindenesetre, ha azt mondja egy politikus, hogy három év múlva ennyi és ennyi lesz a kenyér ára, és nem annyi lesz, hanem sokkal drágább, akkor a közvélemény úgy fogja megítélni, hogy hazudott. Becsapott minket. Tényleg? Nem lehet, hogy rosszul ítélt meg egy helyzetet? Tényleg biztosan ott munkált benne a félrevezetési szándék? Ezt a reflexet az ember gyermekkorából hozza

magával, hiszen már hároméves korában is azért vertek a fenekére, mert nem mondott igazat, és ezt alkalmazza a felnőtt-társadalom életében is. A tévedéseket, a rossz helyzetmegítéléseket is egész egyszerűen hazugságként értékeli, holott ezekben nincs megtévesztési szándék.

– Doktor úr, van még remény?

– Van. Nagy sansz van arra, hogy meg fog gyógyulni.

Meghal. Hazudott? Azt hazudta, hogy meg fog gyógyulni, holott meghalt. Valószínűleg nem hazudott, csak rosszul ítélte meg. Hibás volt a diagnózisa. Erre azért hívom fel a figyelmet, mert ezzel iszonyúan be lehet etetni nagy tömegben embereket, akik hajlamosak arra az infantilis ítéletre, hogy minden hazugság, ami nem igaz. Ha valakiről kiderül valami, ami nem igaz, az még nem feltétlenül hazudott. Éppen ez a dolog a lényege. Ez a hazugság fejlődésének a fokozatos kibontakozása a következményetikától a szándékértékelés felé.

Itt persze vannak bonyolult kérdések. Az első az, hogy az elhallgatás hazugság-e? A kamasz gyerek nem avatja be a szülőt a szexuális élete élményvilágába. Hazudik ezzel? Valaki a múltjának, például a politikai múltjának kényes ügyeiről nem beszél. Nem mondja meg, hogy teszem azt, Komszomol-tag volt, vagy az SS-nek volt a tagja. Hazudik, vagy csak elhallgat valamit? Az elhallgatás ugyanaz, mintha hazudna? Ezt komoly kérdésként teszem fel, mert ilyen kérdéseken múlik, hogy mennyire differenciált egy társadalom kulturális szintjén az erkölcsi gondolkodás.

El szoktam mesélni, mert mindig nagyot röhögnek rajta, hogy anyám a pszichológiát egy baromságnak tartotta, azt mondta, ilyen tudomány nincsen, tisztességes ember mérnök lesz vagy ügyvéd, s vadul harcolt a pályaválasztásom ellen. No, de én pszichológus lettem, és nagyon korán, huszonkilenc éves koromban kaptam tudományos fokozatot az Akadémiától. Anyukám jó anyuka volt, ünnepélyt szervezett, ahol tósztokat mondtak a tiszteletemre. Ő is. Így: Péterkém, nagyon boldog vagyok, hogy ilyen fiatalon akadémiai fokozatban részesültél. Ugye, most már beiratkozol a Műegyetemre?

Volt arra nekem belső lehetőségem, hogy mérnök legyek? Dehogyan volt! Az egész gondolkozásom, az egész karakterem teljesen más, mint ami a mérnökséghez kell. Arra is figyelni kell ugyanis, hogy az embernek mire van belső lehetősége. Ez a gyereknevelésnek a titka is, azt gondolom. Nem kell a gyereket belepofozni a zongoristaságba, csak azért, mert anyukának nem sikerült zongoraművésznek lennie, vagy az orvosná válásba azért, mert apukának nem sikerült orvosnak lennie. Ez nagyon fontos kérdés, mert borzasztóak azok a hazugságok, amelyeket magára ölt egy ember életformában, miközben legbelül az egész nem igaz. Én azt gondolom, hogy minden nevelés, pedagógia lényege, hogy az igaz úton kell tartani a gyereket. Oda kell figyelni, hogy milyen karakter, mire van belső lehetősége. Mert egy hazug életút borzasztó konzekvenciákkal jár. Olyan kimaradásokkal, ki-

hagyásokkal az életben, amelyeket később már nem lehet pótolni, nem lehet orvosolni.

Mindig elgondolkoztam azon, hogy mit mond a Biblia, amikor azt írja hóseiről, hogy meghalt jó vénségben, az étellel betelve. Mi az a jó vénség? A jó vénség azt jelenti, hogy végigélte igaz módon a különböző életkorait. Kiskis-kolás korában nem akart óvodás lenni, mert nem voltak maradékai az óvodáskornak. Gimnazista korában nem akart általános iskolás lenni. Fiatalkorában nem akart gyerek lenni, felnőttkorában nem akart fiatal lenni, öregkorában már nem akart középkorú lenni. El tudta fogadni az öregséget – de ennek az a feltétele, hogy maradékok nélkül kell élni! Mert a kihagyott lehetőségek, az élet maradékai hazugságként ráégnék az emberre. Az étellel betelve... Talán már nem is akar élni. Elfogadja azt, hogy az ember elmúlik a világból. Lázadozás nélkül. Nincs szüksége ehhez ideológiákra, illúziókra. Elfogadja. A végét is.

Szóval nem szabad maradékokkal élni, holott az élet csábítja az embert a hazugságokra. „Most sajnos nem élhetek a kedvem szerint, mert szigorlatozom. Most sajnos felvételizem. Most éppen skarlátom van, azért nem. Most szerelmes vagyok, most házasodom, ez csak átmeneti időszak, most a feleségem terhes, ez is csak átmeneti időszak, most a gyerek még pici, átmeneti időszak, most állást változtatok, átmeneti időszak.” És eltelik az élet egy merő hazugságban, mert olyan, hogy átmeneti időszak, nem lé-

tezik. Nincs az ember életében átmeneti időszak. Amit megél, az az élete. Késő rájönni hetvenhét éves korban, hogy húha, ez volt az életem! Késő. Én azt gondolom, hogy maradékok nélkül végigélni azt, amit egy életkor, egy élethelyzet, egy társadalmi környezet lehetővé tesz – ez a titka annak, hogy jó vénségben és az étellel betelve haljunk meg.

A hazugságoknak tehát egy újabb problémájához érkeztünk el: nemcsak másoknak lehet hazudni, hanem saját magunknak is. A saját magunknak való hazugság leginkább abban merül ki, hogy bűnbakokat képzünk és keresünk. A saját kudarcainkért nem magunkat tesszük felelőssé, hanem hazug módon a társadalmat, a gyereket, férjet, feleséget, főnököt, kollégákat, mert nagyon kínos szembenézni a felelősségünkkel, a viselkedésünkkel, a tehetségtelenségünkkel, a tehetetlenségünkkel, sodródási hajlamunkkal. Ezért vagyok én olyan undok, amikor ragyogó pofával mondják az ifjak, hogy tanár úr, önismerteti csoportba fogok járni! Jaj, de jó, fiam! És az is kiderülhet, hogy milyen hülye vagy? Az is kiderülhet, hogy milyen aljas vagy? Hogy milyen gonosz vagy? Vagy csak jó dolgok derülhetnek ki rólad? Akkor meg mi a fenének jársz oda? Különben is, mi gátol meg abban, hogy önmagadat megismerd? Nem az, hogy félsz tőle? Hogy nem akarod megismerni magad? Hogy nem akarsz felelősséget vállalni magadért és az életedért, hanem mindig min-dennek valaki más az oka?

Ezt nagyon komolyan mondom, mert azt gondolom, hogy itt egy nagy átverés zajlik sokszor. Önismeretről beszélnek, de nem önismeretet adnak, hanem az illúziókat hizlalják kövérré, az ember önmagával kapcsolatos illúzióit. Van egy ehhez kapcsolódó ősrégi vicc, hadd meséljem el. Karajan vezényel Hollandiában egy zenekart. Egyszer csak lekopogja a próbát, és azt mondja az első hegedűsnek: Ne haragudjon, valami nem stimmel a maga játékával, kérem, figyeljen jobban! Tovább vezényel, megint lekopogja. Ne haragudjon, hadd kérdezzem meg, maga nem szereti Brahmsot? Mester! Éjjel-nappal Brahmsot hallgatok. Tovább vezényel. Megint lekopogja. Ne haragudjon, az én vezénylési stílusomat nem szereti? Mester! Életem legboldogabb napja, amikor az ön vezénylete alatt muzsikálhatok! Továbbmegy a próba, lekopogja. Ne haragudjon, de egyszerűen nem értem, mi a baj! Mit nem szeret ön? Mester, megmondom őszintén, hegedülni nem szeretek.

Hát persze hogy be lehet csapnia az embernek önmagát! Ismertem egy medikát, tanítványom volt, elvégezte az orvosi egyetemet, hat hónapot dolgozott egy kórházban, aztán eljött, és azt mondta: Tanár úr! Abbahagyom! Ez a magyar egészségügy annyira züllött, hogy én nem vagyok hajlandó vele zülleni! Nem dolgozom tovább orvosként! Nem is dolgozott. Elment újságírónak. Én nagyon tiszteltem, amiért nem hagyta magát abba a hazugságba behúzni, hogy ő a nagy segítő, miközben nem az.

Hát akkor ne! Ez egy igaz út, sokkal igazabb, mintha úgy lenne orvos, hogy a társaságban szidja az egészségügyet. Erre mondja a már általam idézett Füst Milán, hogy egy orvosnak minden nézetet joga van vallani, csak egyet nem, hogy gyógyítani nem érdemes. Egy pedagógus minden nézetet vallhat, egy kivételével, hogy tanítani nem érdemes. Ezek alapvető élethazugságok.

Miért hazudik az ember? Legtöbbször félelemből. Fél valaminek a következményeitől, és úgy próbál megmenekülni, hogy hazudik. Csakhogy így nem lehet megmenekülni – az embert éppen a menekülési készítése sodorja bele egyre mélyebben abba, ami elől menekül. Ez a felismerés hívta életre a paradox terápiákat is. A paradox terápiának az a lényege, hogy ne meneküljünk el a különböző pszichés problémáink és zavaraink elől, hanem forduljunk ezekkel szembe, vállaljuk föl őket. Szerintem a szorongás, az embert hazugságokra, önmaga becsapására készítető félelem egyetlen megoldása, ha az ember szembefordul vele, közel megy hozzá, és azt mondja, hogy lássuk! Lássuk, mi lesz, mitől félek! Teljesen mindegy, mitől fél, ha közel megy hozzá, és azt mondja, hogy megélem azt, amitől félek – akkor a mumus 99%-ban elpukkad. Az emberek a fantáziáiktól félnek. A fejükben óriásira duzzad egy probléma, és úgy érzik, hogy ez elviselhetetlen. Érettségi előtt az ember csatakosra izzadja magát a szorongástól, utána meg azt mondja, hogy ennyi volt az egész? Mert megélte. Szóval úgy gondolom, hogy

a hazugságnak mindig menekülésjellege van, és a menekülés mögött mindig a félelem áll. A problémának pedig ez a megoldási módja. Nem a fogadalomtétel, hogy nem fogok többé hazudni, mert úgyis fogok. De ha meg akarok a hazugságtól szabadulni, akkor előbb a félelemtől kell. A félelemtől pedig úgy szabadulhat meg az ember, hogy megéli azt, amitől fél. Akkor látni fogja, hogy túl lehet ezt élni, nem csonkult bele, nem esett semmi kár benne, és a félelem eloszlik. Én azt gondolom, hogy ez a lehetőség arra, hogy megszabaduljunk a félelmeinktől.

Szeretnék még pár szót szólni a kollektív hazugságokról is. Ezzel kapcsolatban Márai Sándornak van egy furcsa megjegyzése a Naplójában, amelyben a következőt írja: az is egy tragédia, ha valaki meghal azért, amit igazságosnak, jónak és helyesnek tart. De ennél sokkal nagyobb tragédia, ha nem tud élni azért, amit igazságosnak, jónak és helyesnek tart. Ez az igazi tragédia. Hogy a körülmények, a társadalmi helyzet nem ad lehetőséget arra, hogy azért éljen, amiért élni érdemes. Nagyon fontos megjegyzés. Tudok-e azért élni, amiért élni szeretnék? Amiért nekem élni érdemes? Vagy nem tudok, és belekényszerülök olyan kompromisszumokba, amelyeket aztán nem tudok elviselni? Ez igazi trauma, ami elől tényleg menekül az ember. A társadalom pedig fel is kínál valamit menekülésként: a kollektív hazugságot.

A kollektív hazugságban előítéletek érvényesülnek: teljesen mindegy, hogy a cigányokat, a zsidókat vagy a ho-

moszexuálisokat utáljuk, de közös előítéleteink lesznek, és ezek összetartanak bennünket. Erről szoktak sokan megfeledkezni, és ez az, amit maximálisan kihasználnak a társadalmi mozgásokban, politikában, propagandában, egészen a reklámig. Hogy közös tévedéseink, közös hazugságaink vannak, amelyek egy kohéziót hoznak létre az emberek között. Te is azt hazudod, én is azt hazudom. Egyet hazudunk. Te is tévedsz ennek a megítélésében, én is. Együtt tévedünk. Nem csak én, te is, ő is, a harmadik is, a negyedik is. Ez az együtt hazudás, együtt tévedés a kollektív biztonság megerősítője. A tömeges hitnek, hazugságnak, tévedésnek van egy kohéziós hatása. Összehozza az embereket egy kollektív biztonságérzetbe.

Végeztem egyszer egy ál-figyelemvizsgáló kísérletet: kivettem öt-hat tárgyat egy asztalra, a diákok pedig nézhatték ezeket harminc másodpercig, majd átmentek a másik szobába, hogy leírják, mit láttak. Én a hátuk mögött sétáltam. A tárgyak között volt egy zöld töltőtoll. A diák le is írta: zöld töltőtoll, mire én halkán azt mondtam neki, hogy ne blamálja magát, kék volt. Több mint 60% kihúzta, amit saját szemével látott, hogy zöld, és beírta, hogy kék, mert a professzor úr mondta. A tekintély! Ezt nevezük konformista nyomásnak. Amit sokan mondanak és amit tekintélyszemélyek mondanak, az borzasztó fontos.

A tekintélyszemély annyira fontos, hogy a XVIII–XIX. század tájékán, hosszú vita után az egyház dogmává nyilvánította, hogy ha a pápa *ex cathedra* nyilatkozik, vagyis az

egész egyházra vonatkozóan kijelent valamit, akkor az tévedhetetlen, csalhatatlan. És ez elterjedt a világban. Hajdan voltam olyan keleti szektának az összejövételén, ahol volt pofám föltenni a kérdést, hogy tévedhet-e a guru. Majdnem megverték! Kiderült, hogy a guru csak igazat mondhat, a guru sose téved, azért guru. Már nemcsak a pápa volt csalhatatlan, hanem a guru is. Tévedhet-e a Führer, tévedhet-e Sztálin, tévedhet-e Rákosi? Hát nem! Ahol a kollektív mítosz eluralkodott, ott a vezér csalhatatlanná vált. Azért volt valami igaz, mert Lenin azt mondta. Akár a középkorban. A középkorban volt egy sajtós bizonyítási eljárás: ha valaki állított valamit, és kétségbe vonták, ő érvként azt mondhatta: *filozofus dicit*. A filozófus így mondta. Ez Aquinói Tamás volt. Ha valamit vissza lehetett vezetni Aquinói Tamásra, akkor igaz volt, és azért volt igaz, mert Aquinói mondta. Azért igaz, mert a pápa mondta. Azért igaz, mert egy politikai vezér mondta. Ez mind ugyanaz! Ez az a kollektív hazugság, amiből kialakulhat egy kollektív érzés, a kollektív biztonság, ami összetart embereket – egészen addig, amíg az egész le nem lepleződik. Mert én most lelepleztem mítoszokról beszélek: ma már senki sem hiszi a Führert vagy Sztálint csalhatatlannak, de hitték valamikor, ezért úgy cselekedtek, ahogy mondta, ahogy előírta. Egy lengyel vizsgálatokon alapuló statisztikai adat azt mondja, hogy azoknak az embereknek, akik könnyedén hazudnak, tehát nem okoz nekik morális problémát és önmagukkal

való harcot, hogy hazudjanak, azoknak a 35%-a rendkívül könnyen fanatizálható, és elvihető mindenféle eszmei tévutakra.

Ezzel is szeretném befejezni az előadásomat: a hazugság legveszélyesebb formája a fanatizmus. Ugyanis, ha egy ember beleéli magát valamilyen hazugságba, előítéletbe, hazug következtetésbe, és arra alapozza szemléletét, lelki biztonságérzetét, akkor azt mindenáron védeni fogja. Ez nem csak a hétköznapi emberre vonatkozik. Ugyan miért tört ki akkora botrány, amikor bizonyos fizikusok megtámadták a geocentrikus világképet? Miért védtek eszelősen a korszak tudósai, hogy a Föld a világegyetem középpontja? Mert erre alapozták világszemléletüket, létüket. Hát csak nem hagyják ezt elvenni?! A másik ilyen botrány Darwin és a darwini fejlődélmélet körül volt. Még per is volt belőle, a daytoni majomper, Amerikában. A harmadik nagy tudományos botrány pedig Freud körül tört ki. Már elvették tőlünk a büszke központi helyet a kozmoszban, elvették a teremtés koronája rangját a fejlődésben, és most jön ez a rohadt Freud a tudattalannal meg a tudatalattival, elveszi tőlünk azt is, hogy urai vagyunk saját lelki működésünknek, cselekedeteinknek, és azt állítja, hogy azokat tudattalan determinánsok határozzák meg. Óriási botrány, a mai napig is tart.

A mai napig is tagadják Freudot azok, akik fanatikusan kapaszkodnak valamilyen hazug szemléletbe, saját biz-

tonságuk és lelki stabilitásuk érdekében. Ezért veszélyes a fanatizmus, ami mindenkit rossznak tart, aki másképp ítél a világról. Nem is csak rossznak, lehet, hogy gonosznak is, aztán nemcsak gonosznak, hanem sátáninak is – a sátánit pedig el kell pusztítani. Így lesz a szeretet vallásából inkvizíció. A hazugságnak, a kollektív hazugságnak a legveszélyesebb formája a fanatizálás, a fanatizmus, a másságnak, a másképpvalóságnak a totális elutasítása.

Azt gondolom, hogy egy kulturálisan fejlett társadalomban, amelyben kialakultak a szabad élet hagyományai, a fanatizmus háttérbe szorul. Nincs rá szükség. Nem gondolja például egy angol konzervatív, hogy az angol munkáspárt tagjai barlangokban, vörös fáklyák fényénél Anglia vesztére esküdtek. Azt gondolja, hogy másképp képzelik el Anglia üdvözülését. Egy olyan országban azonban, amely sose volt szabad, csak szabadságszerető, de mindig rajta ült a tatár, a török, az osztrák, a német, az orosz, és nem hagyták, hogy kialakuljanak a saját szabad demokratikus élettradíciói és formái, ott jön ez a gyilkosságra való beállítódás, ott jön az, hogy aki másképp gondolkodik, másképp érez, másképp ítél, más erkölcsök szerint él, az hazaáruló. Úgyhogy azért tartom veszélyesnek a hazugságot, mert a hazugság önmaga védelmében agresszívvé tud válni, és ha agresszívvé válik, akkor rettenetes károkat okoz. Borzasztó társadalmi károkat, amelyeket csak nagyon-nagyon lassan lehet kiheverni. Amikor tehát a hazugságról beszélünk, három alapvető

kérdésről van szó: az egyik a hazugságfogalom fejlődése, amit megpróbáltam végigkövetni fejlődépszichológiai szempontból. A másik a hazugság lehetséges következményei. Erről egy jelentős ezoterikus, Rudolf Steiner azt mondja, hogy a hazugság olyan, mint egy vaktában kilőtt puskagolyó. Nem lehet tudni, hogy meddig megy, mibe ütközik bele, mit pusztít el, mit rombol össze szellemi értelemben. A harmadik pedig a kollektív hazugság, amelynek van egy pozitív jellege is: hogy emberi közösséget terem, szociális kohéziót hoz létre – amíg meg nem bukik látványosan. Ha pedig már végképp nem tarthatók a tévedései és hazugságai, akkor a fanatizmus és agresszivitás eszközéhez nyúl.

## Barangolás a tudatszintek között

Freud szerint a tudatunk egy hármas, Jung szerint pedig egy négyes rétegződésű rendszert alkot. A legfelső réteg a tudat: mindaz, ami jelen pillanatban a tudatunkban van. Ez aktuálisan a teljes ismeretanyagunknak egy kicsi töredékét jelenti. Remélem, hogy most éppen senki sem gondol az I. világháborúra, de ha felteszem a kérdést, hogy mikor is kezdődött, akkor a legtöbben rávágják, hogy 1914-ben! Hol volt ez az ismeret egy perccel ezelőtt? Vagy azt mondom – talán erre sem gondol most senki –, hogy *Anyám tyúkja*. „Ej mi a kő! tyúkanyó, kend.” Hol volt ez a verssor egy másodperccel ezelőtt? Ahol volt, azt hívjuk tudatalattinak, vagy egy, még Freud idejéből származó régebbi elnevezéssel tudatelöttesnek. A tudatalatti tehát egy hatalmas ismeretraktár, ha úgy tetszik, a tudatnak a kamrája, amelyből akaratlagosan vagy provokációra bármikor szabadon ki tudunk emelni ismereteket. Egy-

szerre nem lehet az ember tudatában minden ismeret, mert akkor megbolondulnánk! A harmadik réteg pedig a tudattalan: olyan ismeretek, motívumok, hatások, a viselkedésemet és magatartásomat befolyásoló tényezők, amelyek valaha tudatosak voltak, de zavartak a napi életvitelemben, ezért elsüllyesztettem ezeket a tudattalanba, ahonnan akaratlagosan már nem kiemelhetők, és nem hozhatók vissza, vagy sohasem érték el a tudatossá válás színvonalát, de a tudattalanban mégis megőrződtek.

Az emberek többsége például nem emlékszik a hároméves kora előtti élményekre, holott egy csomó pszichés jelenségnél, zavarnál komoly szerepe van a korai gyerekkornak, a csecsemőkornak. Azért nem tudunk már visszaemlékezni arra, hogy másfél éves korunkban mit csináltunk, mi történt velünk, mert ezek az emlékek tudattalanná váltak. Hogy a tudattalan tényleg létezik, azt ma már valószínűsíthető lehet, mert speciális helyzetekben, például hipnózisban, nagy traumák, komoly lelki megrázkódtatások idején, sőt, akár az erősen előrehaladott öregedés, a halál periódusában is feljöhethetnek olyan élmények az ember életéből, amelyeket egyébként akaratlagosan nem tud felidézni. Ez hasonló mechanizmus, mint amikor egy idegen test bekerül a szervezetbe, melyet az nem tud kiűlni, ezért egy meszes burokkal veszi körül, így semlegesíti. Ezen az elven működik a tudattalan is.

A lélek negyedik szintje már csak Jungnál létezik, aki azt mondja, hogy a tudat, a tudatalatti és a tudattalan

egyéni, de ezek alatt van a kollektív tudattalan, amely minden emberben azonos. Generációkon keresztül lesűrődött ősképek az emberiség történetéből – ezeket hívja Jung archetípusoknak. Például azt állítja, hogy minden emberben van egy anya ősképe, egy anya archetípus, amely bizonyos helyzetekben nagyjából ugyanúgy tör a felszínre.

Ifjúkoromban egyszer vakbélgyulladás kaptam. Miután megoperáltak, reggel egy kórteremben tértem magamhoz, ahol csupa aranyérral műtött, marcona férfi fektet. Akkoriban az volt a divat, hogy a beavatkozás után négy napig ópiummal fogták vissza az ember széketét, nehogy az elfertőzze a műtött területet. A széket úgy megkeményedett, hogy a marconák azt állították: egy szülés semmi ahhoz képest, amit nekik kell elszenvedniük! Miközben én, a boldog vakbeles heverésztem az ágyban, ők a fürdőszobában ordították, hogy jaj, jaj, mama! Anyám, mamikám, segíts! Mindig csak ezt hallottam. Azt, hogy fater, senki sem ordította! Vagyis az anya archetípus a megoldó, a védő, az ápoló, a gondozó, a segítő – ősi élmény.

Honnan tudja az ember, hogy egyáltalán van tudattalannya? Ez nagyon nehéz kérdés. Mi, a modern időkben rengeteg fogalmat használunk, amelyekkel úgy dobálózunk, mint a zsonglőr a labdával – de nem biztos, hogy tudjuk, mit jelentenek. Például nemrég így panaszkodott nekem egy asszony: „Jaj, tanár úr, olyan borzasztó életem

van! Napi tíz órát dolgozom a munkahelyemen, aztán elmegyek a gyerekért az óvodába, bevásárolok, takarítok, főzök... Nem marad semmi időm az önmegvalósításra!" Mondom neki: „Ne haragudjon, hadd kérdezzem meg, ha jobb munkahelyet kapna, ahol csak nyolc órát kellene dolgoznia, és lenne két órája az önmegvalósításra, akkor mit csinálna? Hogyan valósítaná meg önmagát? Mit ért maga azon, hogy ha van két szabad órája, akkor egy kicsit önmegvalósít?" Mit jelent ez a szó? Mi az értelme? Mert úgy beszélünk róla, mintha tudnánk, de valójában fogalmunk sincs róla. Amikor divatos szóval azt mondjuk, hogy elidegenedés – azon mit értünk? Tessék már nekem elárulni! A szerelmünknek egykoron azt mondtuk: „Rózs! Már nem szeretlek téged!" Ma mit monduk? „Rózs, úgy el vagyok idegenedve tőled!" Miért mondjuk így? Miért fogalmaz úgy a pszichológia, hogy „a gyerek kötődik az anyjához”, ahelyett, hogy azt mondaná, szereti az anyját?

Azt gondolom, ugyanígy dobálózunk a tudattalan fogalmával is, de mit is jelent számunkra ez a dolog? Hogy a saját családom titkait is kitergeessem egy kicsit, elárulom, hogy anyám 41 évig járt pszichoanalízisbe, és számos analitikust elfogyasztott – egyszerűen kihaltak mellőle. Hetvenéves kora körül azt mondta nekem: „Te, Péter, nekem már volt négy sikeres pszichoanalízisem, legyen egy ötödik is, megint elmegyek!" Ennek ebben a formában természetesen semmi értelme sem volt – anyámat impregnálták pszichoanalízis ellen, de nagyon szerette,

ha foglalkoznak a személyével. Sosem felejttem el, amikor egy veszekedésünk során azt kérdeztem tőle:

– Hogy mondhatasz ilyeneket? Hát neked is van tudattalanod!

– Nekem nincs – válaszolta.

– Hogyhogy? – kérdeztem döböntem.

– Ha lenne, tudnék róla – felelte anyám.

Kétségbe voltam esve, hogy milyen számárságokat beszél, de az eltelt évek során öregedtem egy csöppet, és feltettem magamnak a kérdést: biztos, hogy a mama butaságot mondott? Hát, én honnan tudom, hogy van tudattalanom? Maguk honnan tudják? Mondták? Olvasták Freudnál, vagy más pszichológiai munkákban? Elhitték? Van személyes tapasztalatuk a tudattalanról? Egyébként egyeseknek néha van, de ez nagyon ritka. Olyankor fordul elő, amikor tetten érjük, hogy bizonyos cselekvéseink nem úgy valósulnak meg, ahogyan szeretnénk, hanem mintha valami ismeretlen, titokzatos erő is beleszólna az akaratunkba.

Jómagam számon tartok két-három olyan élményt, amelyek meggyőztek arról, hogy valószínűleg van tudattalanom. Az egyiket elmesélem. Sok évvel ezelőtt György Júliának, a Kossuth-díjas pszichiáternek voltam az aszisztense, és mint mindenki, én is jól tudtam, hogy Júlia és a kor másik nagy női pszichoanalitikusa, Liebermann Lucy utálták egymást. Mivel kettejük tudományos terveiben voltak átfedések, egy napon Júlia arra kért meg, hogy

menjek el Liebermannhoz, és próbáljam rendbe tenni ezt a dolgot. El is mentem, mint egy idegen hatalom nagykövete, méltóságteljesen, távolságtartón, és György Júliával maximálisan szolidárisan. Liebermann igen korrektül fogadott, megbeszéltük, amit kellett, mindent elintéztem. Meg kell mondanom, nagyon ellenszenves volt nekem, egy kellemetlen, nyávogó öregasszony benyomását keltette. Már elköszöntem tőle, és elindultam a kijárat felé, amikor egyszer csak utánam szólt: „Miben lehetek még a segítségére?” Én pedig válaszoltam neki, holott nem akartam, méghozzá olyat, hogy meghűlt az ereimben a vér! Azt mondtam: „Vállaljon el pszichoanalízisre!” Aztán megkukultam az ijedtségtől. Valaki szólt belőlem, ezt nem én akartam mondani, valaki mondatta velem! Liebermann bólintott, és arra kért, hogy adott időpontban menjek fel a lakására, megbeszélni az együttműködésünket. Fel is mentem hozzá, meg is állapodtunk, de Lucy egyszer csak rákérdezett:

– Ide figyeljen, Péter, megbeszélte maga György Júliával, hogy ezentúl hozzám fog járni?

– Nem – válaszoltam őszintén.

– Akkor nem járhat hozzám, ha ezt nem tisztázza! Ez tisztességtelen magatartás volna! – jelentette ki keményen.

György Júlia akkor már jó ideje nyúzott engem, hogy menjek el analízisbe, úgyhogy egy szép napon elújságotoltam neki:

– Júlia néni, járok már analízisbe!

– Na, végre, Péter! És kihez?

– Liebermann Lucyhoz.

Emlékszem, a tenyerébe süllyesztette az arcát, úgy mondta:

– Jó, Péter, maga tudja, mit csinál, de azt beláthatja, hogy nekünk el kell válnunk egymástól. Én nem vállalom azt, hogy mindenről, ami a rendelésemen történik, Liebermann első kézből informálódjon!

Mi volt ez a hang, amely megszólalt bennem? Biztos, hogy én nem akartam azt kérni, hogy vállaljon el analízisbe, eszemben se volt – mégis ez lett életem egyik legnagyobb kapcsolata, Liebermann Lucyval! Először analízisbe jártam hozzá, majd a munkatársa lettem, végül a barátja, és egészen haláláig elkísértem.

Füst Milán csúfolódott egyszer a pszichológusokon, akik úgy tekintenek a lelki jelenségekre, mintha egy zsák krumplit szemlélnének, és úgy beszélnek tudatról, tudatalanról, szorongásról, félelelről, mintha azok valami megfogható tárgyi valóságot képviselnének – holott erről szó sincs. Ha valaki azt mondja, hogy rossz az emésztése, hogyan tudok segíteni rajta? Mutasd az emésztésedet, nyuszi? Hát, nem tudja megmutatni, mert az egy funkció! Az emésztőszerveit tudja megmutatni, az emésztését nem. A szorongását nem. A tudat, a tudatalatti és a tudattalan funkciók tárgyilag nem megragadhatók. Az emberiség borzasztó régen keresi, hogyan lehetne ezeket a nem tárgyasult lelki jelenségeket egzaktabbá tenni, mert

jó ideje észrevettük, hogy viszonylag kevésbé tudjuk befolyásolni azt, hogy mi történjen a saját életünkben. Hiába mondom Tündikének, hogy halálosan szerelmes vagyok belé, ásó, kapa, nagyharang – három év múlva a válóperen már rá sem tudunk nézni egymásra. Ennyit ér az elhatározás, a döntés, az önismeret? Ennyit! A régiiek ezt úgy oldották meg, hogy az istenekre hivatkoztak. Látták, hogy van az ember életében egy olyan hatástömeg, amely független az akaratától, a tudatától, mégis beteljesedik. Ezt elnevezték anankénak, végzetnek, ami ugyanaz, mint amit ma tudattalannak hívunk. Aztán elnevezték Isten akaratának. Az is ugyanaz. Hamlet azt mondja: „Kizökkent az idő; – ó, kárhozat, hogy én születtem helyretolni azt!” Neki is spirituális feladata van, az apja szelleme bízta meg, hogy a kizökkent időt helyretolja. Az indiaiak ugyanezt a valamit karmának nevezik. Ebben a felfogásban az előző életeire nem emlékszik az ember, de a hatásukat megéli, hiszen a helyzetei nagy része karmikus, meghatározott, és az újabb életében lehetősége van egy elrontott helyzetet tovább rontani vagy rendbe tenni. Az indiai szemlélet szerint ezért nem véletlen, hogy valaki milyen családba születik, ugyanis azokkal az emberekkel dolgoz. Valamit rendbe kell hoznia, ami az előző életekben félrecsúszott – de tovább is ronthatja.

Az emberiség jó ideje próbál valami használható magyarázatot találni arra, hogy a viselkedésének, a magatartásának egy része miért nem az ő akaratától függ. Hi-

szén még azt sem tudja kiszámítani, hogy aktuális helyzetben érvényesülni fog-e az akarata vagy sem! Elhatározhatom én, hogy elutazom Barcelonába, de az már nem tőlem függ, hogy ott boldog leszek-e vagy sem. Ez találkozásokon, helyzeteken, külső körülményeken, valamint olyan belső tényezőkön múlik, amelyek nem az én irányításom alatt állnak. Az embert az zavarja a legjobban, hogy a helyzeteinek nagy része determinált, és ezekben ő nem szabad. Szabad azonban abban, hogy miként viselkedik egy helyzetben. Tönkremegy vagy talpon marad, építi vagy rombolja magát – ez már tőle függ.

Egy híres pszichoanalitikus mondta egyszer, hogy ő hosszú pályafutása alatt sok mindent megtanult a lélekről, de egy dologra nem tudott rájönni. Találkozott emberekkel, akikkel bármi történjék, rossz vagy jó, az építi a személyiségüket. És találkozott olyanokkal is, akik a körülményektől függetlenül csak rombolják, destruálják önmagukat. Hogy ez miért van így, arra nem tudott választ adni. Azt hiszem, máig sem jöttünk rá a nyitjára, bár a jelenséget érzékeljük. A modern időkben a freudizmus mutatott rá erre a problémára, és vezette be a tudattalan fogalmát. Az elméletet elemi idegenkedéssel fogadta a világ, Freud szerint egyszerűen azért, mert végig sértette az emberiség hiúságát.

Az emberi mindenhatóság illúzióját ért első csapás az volt, amikor kiderült, hogy a Föld nem a világegyetem középpontja, hanem egy jelentéktelen kis bolygó. Ez volt,

ugye, a kopernikuszi világkép. Aztán Darwin sértette vérgig az embert, mégpedig azzal, hogy ő a fejlődési lánc végén van, hiszen az állati létből emelkedett arra a szintre, amelyen ma áll. Micsoda meggyalázása az embernek, hogy a majommal közös őstől származik! Végül pedig jött Freud, aki arra döbentett rá, hogy még a saját viselkedés irányítása sincs a kezében, mert tudattalan motívumok befolyásolnak, anélkül, hogy értenéd, mit miért teszel. Mondok erre egy egyszerű példát. Társaságba megyek, ahol találkozom egy csomó emberrel. Vannak közöttük rokonszenves, közömbös és ellenszenves arcok. Nincs közös történetünk, életünkben először látjuk egymást. Akkor honnan jön a rokonszenv? Az ellenszenv? A közöny? Honnan jön az, hogy az egyik embert vonzónak találok erotikusan, a másikat meg taszítóknak? Ez ugyanis nem elhatározás kérdése. Nem tudom elhatározni, hogy csütörtöktől szeretem azt, akit ma utálok, és fordítva. Vagyis az ember életében olyan szabályozó rendszer érvényesül, amely kívül áll az akaratán, kívül áll a tudatán. Ez a tudattalan.

A modern világban, ahol nagyon erős lett a természettudományos orientáció, hosszú ideig nem tudtak ezzel mit kezdeni. Tessék megkérdezni egy pszichológust, mi az a lélek! Mivel is foglalkozik ő, mi az a lélektan? Ezt a kérdést a pszichológusok mindig szívesen átengedték az egyházaknak és a papoknak, ugyanis kegyetlenül nehéz válaszolni rá. Egyébként tettek erre kísérleteket: például

megpróbálták az ember lelki működését fiziológiai történésekkel, agyféltekék, neuronok, szinapszisok működésével megmagyarázni. De a problémát így nem lehetett megoldani. A lelki jelenségeket fiziológiai alapon nem lehet megmagyarázni. Ha ugyanis egy ókori ember undorodott valamitől, vagy egy reneszánsz ember valamit morálisan elítélt, a fiziológiai folyamatok mind ugyanazok voltak. Azóta eltelt ezer év, kétezer év, a biológiai fejlődésben nem változott semmi – csak úgy nem ugyanazt látta szépnek egy reneszánsz ember, mint egy mai! Nem ugyanazt találta erkölcsösnek egy ókori görög, mint egy kortársunk! A fiziológia ugyanaz volt, de a tartalmak nem. Hogy valaki mit szeretett, mit utált, mit tartott jónak vagy rossznak, azt nem lehet agykutatási alapon megmagyarázni. Itt van a probléma. Valami kell még hozzá, ami nem fiziológia, hanem kulturális termék, hagyomány. Valami, ami borzasztóan nehezen megfogható.

Ebben a korszakban, amikor a fiziológia így eluralkodott, és a tudomány túlságosan is komolyan veszi magát, kicsit a humoros oldalra terelődött ez az egész problematika. Hadd mondjak példákat. Egyszer egy pszichológus társaság meghívta Örkény István író, akivel egy nagyon csinos pszichológus lány folytatott interjút a színpadon. Azt kérdezte tőle: „Mester, mondana nekünk valamit arról a titokzatos jelenségről, amit úgy nevezünk, hogy ihlet? Mi határozza meg az ihletet?” A kérdés jogos volt,

mert az ihlet nem akaratlagos valami, senki sem tudja szándékosan előidézni, hogy ihlete legyen festeni vagy verset írni. Az vagy van, vagy nincs. Örkény a következő választ adta a kérdésre: „Az előleg. Minél nagyobb az előleg, annál nagyobb az ihlet.” Puff. Mit is jelentett ez a szellemes felelet? Azt, hogy valójában Örkény se tudta, hogy miről van szó. Használta, de megmagyarázni nem volt képes, mert ez a tudattalanban gyökerező valami. Vagy itt van Lengyel Menyhért író példája, aki már kilencven fölött járt, amikor készült vele egy tévéinterjú. A riporter azt kérdezte tőle: „Mondana valamit arról, hogy miként alkotta meg a *Csodálatos mandarin* fantasztikus szimbolikájú történetét?” Az öreg igazán meglepődött, ez látszott rajta, de miután egy diszkrét mozdulattal megigazította a protkóját, így válaszolt vékony hangján: „Úgy, ahogy a többi művem: Eszembe jutott.” Ennyi. A riporter persze lehervadt, de hát erre a kérdésre nincs más, érvényes felelet, mert a művészi inspiráció nem a tudatos szférából jön, hanem a tudattalanból.

Még egy, utolsó példát mondok. Nagy élvezettel figyeltem a televízióban, amint egy újságíró megpróbált interjút készíteni a Dalai Lámával. Azt kérdezte tőle, hogy ő, mint a XIV. Dalai Láma, meg van-e győződve arról, hogy ugyanaz a személyiség, mint az, aki a XIII., a XII. és a többi Dalai Láma volt. A vallás ugyanis úgy tartja, hogy az, aki az előző Dalai Láma halála pillanatában megszületik, ugyanaz a személy.

– Lehetségesnek tartom – válaszolta mosolyogva a Dalai Láma.

A riporter nem volt meglegedve a felelettel, hát tovább kérdezett.

– Maga mégiscsak a tibeti buddhista egyháznak a feje, a pápája! Sok mindenbe beavatták, biztosan tudja, hogy a fizikai létezésen kívül van egy szellemi létezés is! Egy makrokozmikus létezés!

– Lehetségesnek tartom – felelte ismét a Dalai Láma.

Az újságíró most már ideges lett.

– Ne haragudjon, de ön, mint a Dalai Láma, hivatkozik szellemi erőkre, isteni erőkre, gonosz szellemi erőkre is – hát akkor honnan veszi az információját?

Akkor a Dalai megint kedvesen elmosolyodott, és így szólt:

– Tudja, annak idején, amikor Lhasszában éltem, a palotámban dolgozott egy takarítónő, akinek rendszeresen voltak látomásai, s ezeket elmesélte nekem. Innen tudom, hogy mindazon spirituális dolgok, amelyeket ön felsorolt, léteznek.

A Dalai Láma természetesen nem bolond, egyszerűen nem akart felelni ezekre a kérdésekre, ezért háritott. Ő a takarítónő látomásaiból tudja, hogy van transzcendencia, ezotéria és túlvilág... Gyönyörű!

Az ember lelke tehát tudatból, tudatalattiból, tudattalanból, esetleg még kollektív tudattalanból áll. Hogy a tudományos látszata is meglegyen a dolognak, közelítsük

meg ezt a kérdést a rendszerelmélet felől, amely kimondja, hogy a világban vannak nyitott és zárt rendszerek. Fölteszem a kérdést: az ember lelke nyitott vagy zárt rendszer? Nyitott rendszer az, ami állandó kommunikációban van a külvilággal, változik, változtat, hatni akar, tehát szabad átjárás van a világ és öközötte. A zárt rendszerben erről szó nincs. A zárt rendszer stabil, nem befolyásolható külső hatások által, de maga sem hat kifelé. A lélek tehát nyitott vagy zárt rendszer? Erre a kérdésre nagyon nehéz felelni, de a jungi pszichológia alapján mégis lehetséges. Jung azt mondja, hogy legalább két részét meg kell érteni az emberi léleknek. Az egyik az úgynevezett *selbst*, a kemény önmaga, amit készen hoz magával. A *selbstet* nem lehet megváltoztatni, az nem akar direkt módon hatni a világra, és onnan nem is fogad el közvetlen hatásokat. Ez egy teljesen zárt rendszer, amit például onnan lehet tudni, hogy ha valakinek mély hipnózisban olyan szuggesztiót adnak, amely a személyisége kemény magjával ellenkezik, azonnal felébred. Ellenben a *selbstet* körülveszi valami, amit úgy nevezünk, hogy személyiség, azaz *perszóna*. A perszóna mindaz, ami születésünktől kezdve – a neveltetésünk, a társadalmi hatások, az erkölcsi normák és egyéb külső körülmények által – a *selbst* köré épült. Ez nyílt rendszer, amely képes a változásra, hatni akar a világra, és maga is felvesz hatásokat. A perszóna a világ és a *selbst* között helyezkedik el, akár egy burok: a *selbstnek* minden sajátossága a perszónán keresztül hat csak,

és a *selbst* felé minden hatás kizárólag a perszónán keresztül ér el. A pszichoterápia mindig a perszónában dolgozik, a ráakódott rétegekben: a szokásokban, előítéletekben, értékítéletekben, ízlésben – mindabban, ami változatható az emberben, és változik is. *A selbstet a pszichoterápia nem tudja megváltoztatni.*

Nekem van egy nagyon kedves barátnőm – tényleg csak a barátom, semmiféle erotikus vonatkozása nem volt soha a kapcsolatunknak –, aki évtizedek óta rengeteg férfit fogyaszt el. Egyszer megkérdeztem tőle: „Ide figyelj, nemcsak én öregszen, hanem te is – mit akarsz még mindig a férfiktől? Adnak neked még valami újat? Én magamról is tudom, hogy az ember idővel elgépiesedik. Egyszer csak észreveszi, hogy ugyanazokat a szavakat mondja, és ugyanazokat a mozdulatokat teszi minden nő irányában. Szóval mechanikus lesz a dolog. Akkor meg minek?” Nagyon nevetett a nő, és azt mondta: „Ugyan már, mit érdekelnek engem a férfiak? Én magamat érdeklek, hogy még milyen tudok lenni egy párkapcsolatban, mert mást hoz ki belőlem minden pasi. Ezért fogyasztok el ennyi partnert.” „Ja, akkor áldásom rá!”, feleltem, mert megértettem: ő azt figyeli, hogy a perszónája miként változik kapcsolatról kapcsolatra.

A fontos lelki működések közül most kiemelnék hármat. Az első a gondolkodás, a második a viselkedés és a magatartás, a harmadik pedig az értékorientáció. A gondolkodás – most átlagos, normális emberekről beszélek,

nem elmebetegekről – az igazságra irányul. A gondolkodás egy olyan lelki funkció, amely valamiről az igazat akarja megtudni: hogy az alapvetően milyen, és mely törvényeknek engedelmeskedik. Napjainkban az van a fejekben, hogy minél mélyebbre hatolok egy jelenségbe, annál többet és igazabbat tudok meg róla, tehát a mélylélektan többet tud az emberről, mint a fenomenológia, a felszíni lélektan. Ugyanígy testi vonatkozásban is. A megismerés útja, hogy a felszínről mélyebbre, a mélyebbről még mélyebbre hatolok, hogy egyre többet tudjak. Csak az a kérdés, hogy igaz-e ez, a megismerésnek, a kutatásnak, akár a lélektani kutatásnak a szempontjából. Tegyük fel, az én baráti körömbe nyolc személy tartozik: Jolán, Gyuri, Laci, Andris, Matild, Dezső, Jancsi és Évike. Ha ránézek valamelyikükre, rögtön látom, hogy ő az Andris! Ő a Jolán! Ő a Gyuri! Ő az Évike! Nincs probléma, felismerem őket. Most pedig jöjjön egy morbid ötlet. Tételezzük fel, hogy ez a nyolc ember meghal, és én kiteszem a nyolc agyvelőt az asztalra. Melyik az Évikéé? Melyik a Joláné? Fogalmam sincs! Kiteszem a szíveket. Melyik kié? Hát honnét tudjam? Ahogy megyek lefelé, az atomok világa felé, az elemi részecskék világa felé, egyre kevesebbet tudok az emberről, mint individuumról. Egyre inkább azt látom, ami minden emberben azonos. Akkor hogy is van ez tulajdonképpen? Jobban megismerem valakit, ha mélyebbre megyek?

Ha lelkileg mélyebbre megyek, akkor eljutok a jungi

kollektív tudattalanhoz, amely mindenkiben azonos – ott már semmi individuális nincsen. Nem lehetséges, hogy itt valami ismeretelméletileg félrecsúszott? Úgy ismerem meg igazán egy embert, ha miután szembesültem az arcával, a testével, a mozgásával, a szavaival, a cselekedeteivel, elkezdem mélyebbre menni lelkileg vagy testileg? Esetleg, ha ezt teszem, akkor egyre inkább afelé tartok, ami mindenkiben közös, általánosan emberi és nem individuális? Ez tényleg nagyon nehéz kérdés. Többet tud a mélyre hatoló lélektan, mint a felszíni jelenségeket vizsgáló fenomenológia? Tényleg többet tud? Vagy itt egy félreértés van talán? Nem tudok rá felelni, hát tovább megyek.

A második funkció, amelyet kiemelnék, a magatartás és a viselkedés. Ezeknek nem az igazság elérése a mozgatójuk, hanem a hatás, az érdek – a legtöbbször akkor is, ha az ember eltér attól, amit igaznak és igazságosnak gondol. Ezt hívják egyébként konformista nyomásnak. Csínáltak is erről egy világhírű kísérletet: fölállítottak egymás mellé két pálcát, egy hosszabbat és egy rövidebbet, majd kétszáz emberrel megbeszélték, hogy ha megkérdezik őket, azt fogják válaszolni, hogy ezek egyforma hosszúak. Száz embert nem avattak be, ám miután kétszázszor elhangzott előttük, hogy egyforma, egyforma, egyforma, soha nem ment hatvan százalék alá azoknak az aránya, akik bár a saját szemükkel látták, hogy az egyik pálcá hosszabb, a másik pedig rövidebb, mégis azt felel-

ték, hogy azok egyformák. A konformista nyomás vagy a tömeghangulatból származik, amellyel az egyén nem mer szembeszállni, vagy a tekintélyszemélyek felől jön, akiknek szintén fél nemet mondani.

Az igazság, mint determináns, tehát a gondolkodásra vonatkozik. Az érdek a viselkedésre, a magatartásra. És van egy harmadik is: az érték. Mit tart az ember a legfőbb értéknek? Kicsit szentimentálisan fog hangzani, de a legfőbb érték az élet. Az, hogy élek. Hogy vagyok. Hogy létezem. Ennél nagyobb érték egészséges ember számára – az öngyilkosokat most hagyjuk ki a pakliból – nincsen. Itt azonban felmerül egy kérdés: mennyire vagyok magányos a saját életemben? Az ezoterikusok ugyanis azt állítják, az ember minden testi-lelki problémája abból fakad, hogy kiszakadt egy kozmikus harmóniából. Igaz ez? Valószínűleg igaz. Ebből ered, hogy én egy önálló létező vagyok. Egy állat nem szakad ki a kozmikus harmóniából. Egy kutyának nincs olyan élménye, hogy én, a Lurkó kutya, a Poppernek a kutyája, egyedi vagyok, és különbözöm minden más kutyától a világon. Ilyet csak az ember él át.

Vagyis eljutottunk oda, hogy definiálnunk kell a tudat fogalmát is, mert csak így lesz értelme a tudattalannak és a tudatalattinak. A tudat szerintem két dolgot jelent. Az egyik: *észreveszem önmagam létezését a világban*. „Én” én vagyok, és mindenki más az egész világon „nem én”. Egyedül én vagyok „én” önmagam számára. A másik: reflek-

tálni tudok magamra, *működik bennem az önreflexió képessége*. Mondok egy példát. Nagyot durran valami a másik szobában, mindenki megijed, Lurkó kutya is, meg én is, de Lurkó kutya részéről a dolog befejeződött. Az én számomra nem. Mert én tudom, hogy megijedtem, ő nem tudja, vele csak megtörtént. Ha pedig tudom, hogy megijedtem, akkor akár ítélkezhetem is önmagam fölött, hogy micsoda gyáva nyúl vagyok, aki egy durranástól így összehúzza magát. Tehát igent és nemet is mondhatok a saját cselekedeteimre. Ez a kutyánál nincs így. Ő része a kozmosznak, az állatvilágnak, én már nem. Ez volt a legutóbbi Nemzetközi Ökológiai Kongresszus egyik legnagyobb témája, kérdésfelvetése is. Ugyanis még soha nem fordult elő, hogy egy eredendően biológiai lény kiszakadt volna a természetből, és társadalmivá vált volna. Kiszámíthatatlan, hogy mi lesz a jövője, mert ilyenre még nem volt precedens, ezt eddig csak az emberiség élte meg. Az önmagunkra eszmélés, a tudat, a tudatosság nagyon fokozatosan alakul ki.

A XX. században élt egy magyar származású francia szerző, aki Vercors álnéven írt. Az egyik, nagyon érdekes regényének az a címe, hogy *Sylva*: a hőse egy róka, amely gyönyörű nővé változik. Egy fiatalember beleszeret, és összeköltöznek, no, de nem könnyű ez az együttélés, mert a lány a lelkében még róka, csak a teste emberi. A regény annak a történetét beszéli el, hogy Sylva miként válik állatból emberré. Ennek a folyamatnak az egyik döntő pil-

lanata, hogy bár naponta ötvenszer, százszor elmegy a tükör előtt, ez semmi különös emóciót nem vált ki belőle. Ám eljön egy perc, amikor egyszer csak megáll, mert föl ismeri, hogy ez ő. Abban a pillanatban kettéhasad a világ, önmagára, és minden másra, ami nem ő. Ettől pedig olyan kétségbeejtő magány szakad rá, hogy majdnem öngyilkos lesz.

Egyszer úgy hozta a szakmám, hogy magam is tanúja lehettem annak a tudati változásnak, amikor valaki ráébred, mit is jelent az, hogy „én”. Egy három és fél éves kislányt hoztak el hozzám, aki annyira szorongott, hogy csak a mama ölében ülve volt hajlandó beszélgetni velem.

- Évike, szoktál álmodni? – kérdeztem tőle.
- Szoktam – válaszolta.
- Jót, rosszat?
- Jót is, rosszat is.
- Légy szíves, meséld el nekem egy rossz álmodat! – kértem.

– A múltkor azt álmodtam, hogy a közértben voltunk anyuval, és akkor odajött egy ronda huligán, és olyan csúnyát mondott. Ugye, anyu?

– Évike, ezt te álmodtad, én nem tudom! – válaszolta a mama.

Évike halálosan elkomorult.

– Anyu, te nem tudod azt, ha én veled álmodom? – kérdezte.

– Nem – válaszolta a mama –, azt te álmodod.

– Anyu, te azt se tudod, hogy én mikor álmodom?

– Azt sem – felelte a mama.

Olyan kétségbeesés fogta el a gyereket, hogy alig lehetett megnyugtatóni, mert hirtelen megértette, hogy ő és az anyja két különböző ember. Megszűnt a közös létük. Kiszakadt belőle. Borzasztó érzés!

Ha az ember kiszakad a kozmikus harmóniából, tehát a világ szétesik „én”-re és minden másra, ami nem „én”, akkor legalább szeretné a világot minél inkább beépíteni az énjébe, minél inkább birtokolni. Vagyis a szerzés és a birtoklás, mint alapvető életcélok megjelennek a tudattalan által motiválva. Minden legyen az enyém! A tárgy, a pénz, a hatalom! A másik ember! A szerelmem, a barátom, a gyerekeim is! Minden! Mindent építsek be a személyiségembe úgy, hogy én birtokoljam! Ha már nem tartozom bele a kozmoszba, akkor a világ tartozzon belém, minél nagyobb mennyiségben. Akárcsak a kis gömböc a népmesében, az ember is mindent fel akar venni magába. Tudást, ismeretet, karriert, gazdagságot, szerelmet, nőket, férfiakat! Amit csak bír, meg akar szerezni, és meg akar tartani. Ez az alapvető mozgatónk, mert az énnel ez a kiterjesztése biztonság- és hatalomérzetet ad. Ha előállna egy olyan helyzet, hogy az ember már mindent tudna, ami a világról tudható, akárcsak az Isten, akkor nem volna halál, mert nem volna idő. Az indiai Akasha-krónika éppen arról szól, hogy szellemi síkon nincs egymás mellettiség, azaz tér, és nincs egymás utániség sem, azaz idő,

hanem minden mindig jelen van. Ha pedig mindig minden jelen van, akkor nincs pusztulás, nincs halál! A szerzés, a birtoklás, a biztonságkeresés tulajdonképpen a halálfélelem elhárítása. A lemondásokkal, áldozatokkal járó, a birtoklástól és a szerzéstől visszavonult szerzetesi élet végső soron egy halálközeli élet. „Ne mondj le semmiről. Minden lemondás egy kis halál” – írja *Szimbólumok* című versében Babits Mihály is. Ha valakit lelki értelemben kifosztanak, tehát a tudattalanjától elveszik a birtokolt vagy birtokolni vélt kapcsolatokat, érzelmeiket, ha mindent kipucolnak belőle, az egy út a halál felé. Ezt jelzi a pánik, a pánikbetegség is.

A pánik az én megítélésem szerint egy koncentrált halálfélelem – az alany attól fél, hogy mindent elveszít, ami számára fontos és biztonságot ad, akár tárgyi, akár szellemi értelemben. Ezért is félnek annyira az emberek a szellemi leépüléstől, az elnyomorodástól, a magánytól, az érzelmi kapcsolatok elvesztésétől, mert ez mind a halál ellen véd. Hogyan tud valaki ebből a félelemből kimennekűlni? Úgy, hogy hozzákapcsolódik egy zárt rendszerhez. Ha a nyitott rendszer kiürül, kifosztódik, tehát a perszóna elveszíti mindazt, amit birtokol, és ami fontos neki, akkor egyetlen lehetőség marad az embernek: egy zárt rendszerhez kapcsolódni, amely stabil és nem fosztható ki. Ezt a legtöbben a vallásban vélik megtalálni. Minden vallás egy-egy zárt rendszer – Isten és a szellemi lét nem változik, tehát biztonságot, időtlenséget ad. Hátha a ha-

lálommal nem szűnik meg a létezésem, hátha tovább élek más formában, szólal meg a remény. Ám stabil, zárt rendszer lehet egy ideológia, egy eszmerendszer is – például a fasizmus vagy a kommunizmus. Minden zárt rendszer alkalmas arra, hogy az ember biztonságérzetét növelje. Ha azonban valaki félelemből – tulajdonképpen halálfélelemből – csatlakozik egy zárt rendszerhez, az sajnos messzire sodorhatja őt a realitástól, ugyanis a zárt rendszerek nem rugalmasak, nem alkalmazkodnak, ezért a világ ezeket előbb-utóbb megtépázza vagy izolálja. Minden zárt rendszer egy-egy lemerevedett ideológiát, megkövült szellemi építményt képvisel, amelyek azért stabilak, mert dogmáik, tételeik, alapelveik vannak. Ezzel védik az embert, de tébolyult viselkedésekre is rávihetik. Egy fanatizált személyt pedig rendkívül nehéz kizökkenteni a fanatizmusából.

Egy ember lelkileg akkor van egyensúlyban, ha a lelkében a zártságot és a nyitottságot egyaránt hagyja funkcionálni. Ha megpróbálja megtagadni a perszónát, a nyitott rendszert, akkor egy merev, az élethez nem alkalmazkodó, dogmatikák szerint élő valaki lesz belőle. Ha megpróbálja megtagadni a selbstjét, akkor egy szélfúttá, ide-oda csapódó kalandor, akinek nincs igazi belső tartóereje, karaktere, ha szabad így fogalmaznom.

Jómagam nagyon vallásos családban nőttem fel, ahol rendkívül mély volt az Istennel való kapcsolat. Olyannyira, hogy például a mi vallási közösségünkben divat

volt időt gyűjteni a betegek részére. Ezt úgy kell elképzelni, hogy jött a samesz a hívekhez, és azt mondta például apámnak:

– Kovács úr nagyon beteg, Popper úr, ad-e neki valamennyi időt az életéből?

Akkor a papa elgondolkozott, és azt mondta:

– Igen, adok két napot.

Ezt fölírták, aztán mentek tovább a következő szomszédhoz.

– Hát, maga mennyi időt ad neki?

– Nem adok semmit, nem szerettem őt!

– És maga?

– Jó barátom, adok neki egy hetet.

És így tovább. Összegyűjtötték a közösségben az időt, és följánlották Istennek. Azt mondták: lehet, hogy lejárt a betegnek kiszabott életidő, de mi, a hittestvérek hajlandóak vagyunk ennyivel és ennyivel kevesebbet élni, hogy ő még élhessen egy kicsit. Ezt pedig Isten vagy elfogadta, vagy nem. Ha nem fogadta el, akkor megint jött a templomszolga, és azt mondta:

– Popper úr, a beteg meghalt, nem fogadta el Isten az ön felajánlását, visszakapja mind a két napját!

Ha viszont meggyógyult, akkor azt mondták:

– Popper úr, vigyázzon, maga most két nappal kevesebbet fog élni, de nem tudhatja, mennyiből ajándékozott!

Annál szorosabb érzelmi közösséget nem ismerek, mint amit gyerekkoromban, ebben a vallási közösségben meg-

tapasztaltam. Ma is azt gondolom, hogy ennél nagyobb ajándék nincs. Egy okos nő borzasztóan tud örülni egy briliánsgyűrűnek vagy autónak is, de a legjobban annak örül, ha egy férfi időt ad neki a véges életéből. Ha sokat van együtt vele. Ennél többet nem adhat ember a másinak. Hogy egészen őszinte legyek, én elveszítettem ezt a gyermekkori hitemet – vagy a hitem hagyott el engem, nem tudom, melyikünk sáros a dologban. A háborúban olyan élményeket éltem át, amelyek evidenssé tették, hogy engem se a családom, se az Isten, se senki nem véd meg, a sorsom esetleges, a véletlenre van bízva – így ez a szigorú hit és vallásosság eltűnt belőlem. Maradt az üresség, egyfajta szellemi éhség, valami hiányzott az életemből, ezért keresni kezdtem. A kíváncsiságon túl ott munkált bennem a vágy is, hogy tartozzam valahová, ezért elkezdtem mindenféle vallási, ezoterikus, filozófiai közösségekbe járni – hátha találok valahol egy olyan hitet, ezoterikus atmoszférát, amelyben maradéktalanul otthon érzem magam. Ilyet nem találtam, de útközben sok mindent fölszedtem a különböző iskolákból. Volt, ami nem tetszett, akkor továbbmentem. Volt, ami tetszett, mégis továbbálltam. Éltem Indiában, buddhista kolostorban, jóga ashramban, keresztény és zsidó közösségekben, sőt iszlám és muzulmán barátaim is voltak a Közel-Keleten – de nem csatlakoztam sehova, mert túl kritikus voltam. Nem vagyok semmilyen vallásnak a híve, van egyfajta hitvilágom, amelyet magamnak kreáltam ebből a sokféle

hatásból, de alapvetően szkeptikus ember vagyok. Hozzáteszem, a szónak a jó értelmében, vagyis nem úgy, hogy semmiben sem hiszek, hanem úgy, hogy mindent lehetségesnek tartok. Szóval, megmaradtam szellemi kóbor kutyának.

A kíváncsiságomat a mai napig sem veszítettem el, ugyanakkor azzal az állásponttal értek egyet, amely kezdetben megvolt az iszlámban is, a zsidóságban is, a kereszténységben is. Mégpedig: Isten, ha van, a születés és a halál közötti időt adta az embernek. Ez az övé, ezzel azt kezd, amit akar. Ám az, hogy mi volt a születése előtt és mi lesz a halála után, már az isteni kompetencia területéhez tartozik, ebbe nem kell beleütnie az embernek az orrát. Ahogyan Buddha mondta, nem azt kell kutatni, hogy kik voltak az előző életekben, és mi lesz veletek halálotok után – tessék rendes embernek lenni, amíg éltek! Ne szimatoljátok azokat a titkokat, amelyek nem rátok tartoznak! Jómagam sok mindent elfogadtam Buddhától, többek között ezt is.

Buddha egyébként azt mondta, hogy nincs a kezében semmi visszatartott, nem rejtett el semmit az emberek előtt, vagyis a világ nyitott és szabad. Éppen ezért idegesítenek engem annyira ezek a napjainkban fölhabzó ezoterikus és misztikus őrületek. Előre is elnézést kérek, ha megbántok valakit, de az ezotéria szó szerint is azt jelenti, hogy nem nyilvánosságra hozott hittitok. Minden vallásnak volt egy ezoterikus része, amit a pasztorális mun-

ka során terjesztettek, és egy ezoterikus, titkos része, amit csak morálisan kellően stabil és szellemileg fejlett emberekkel osztottak meg. Erre mondja a kereszténység is, hogy nem kell gyöngyöt dobálni a disznók elé. Most meg, tessék nézni, jön a guru lökhajtásos repülőgépen, plakátokon hirdeti magát, hogy gyertek el minél többen a Sportcsarnokba, és én elmondom nektek az élet rám bízott titkait, még a titkos neveteket is a fületekbe súgom, csak fizessetek! Hát van ilyen, tessék mondani? Vajon az az ezotéria, amit hirdetésben tukmálnak, és előadásokon tartanak, szelekció nélkül, lehet hiteles? A kiárusított, megvásárolható ezotéria? Azt elfogadom, ha valaki keres egy szellemi utat, és ehhez esetleg egy mestert is magának – de hogy a mester rohanguásson a tanítványok után újsághirdetésben, plakátokon...? Na, ne vicceljünk már!

Hogy visszatérjek a tudattalanhoz, zárszóként szeretnék elmesélni egy anekdotát, amely Rózsahegyi Kálmánról maradt fenn. Éppen a barátjával sétált a korzón, és színdarabokról, rendezőkről, színészekről beszélgettek, amikor egyszer csak odarohant hozzájuk egy pasas, és így szólt Rózsahegyihez:

– Kálmán! Jaj, de régen nem láttuk egymást! Mondd, emlékszel arra, amikor tizennégy évvel ezelőtt Görömbölytapolcán együtt nyaraltunk?

– Hát persze hogy emlékszem! – válaszolta Rózsahegyi.

– A gyerekek kicsik voltak, és milyen szépek voltak még a feleségeink! És milyen jól szórakoztunk! Mondd,

Kálmán, miért nem járunk mi már össze? Csináljunk megint közös programokat!

- Rendben! – bólogatott Rózsahegyi.
- Add meg a telefonszámodat, jövő héten felhívlak!
- Jó, kösz!

A pasas elszaladt, Rózsahegyitől meg azt kérdezte a barátja:

- Te Kálmán, ki volt ez az ember?

Mire Rózsahegyi:

- Drága barátom, én azt sem tudom, hogy te ki vagy!

## Belső erőforrásaink nyomában

A Stanford Egyetemen, amely a hipnózis egyik fellegrára a világon, két gyakorlott, kiváló hipnotizőr évekkel ezelőtt végzett egy érdekes kísérletet. Ennek keretében kiválasztottak néhány olyan személyt, akikkel korábban már dolgoztak, tehát tudták, milyen erősen hipnábilisak. Az egyik hipnotizőr elvonult velük egy zárt helyiségbe, ahol a jelenlevők felét hipnotizálta, a másik felét nem. Akiket hipnotizált, azoknak azt a feladatot adta, hogy sűrögjenek-forogjanak, nyissák ki az ablakot, eresszék meg a vízcsapot, keressenek meg valamit a földön – tehát egy cselekvéssort szuggerált nekik, amelyet folyamatosan kellett végrehajtaniuk. A társaság másik részét pedig, akiket nem hipnotizált, megkérte arra, hogy nyüzsögjenek, ahogy akarnak, a lényeg, hogy ne álljanak meg egy perc se, folyamatosan végezzenek valamilyen tevékenységet. A kísérlet elindult: a hipnotizáltak sűrögtek-forogtak,

mert hipnózisban voltak, és ezt a szuggesziót kapták, de a nem hipnotizáltak is ugyanúgy nyüzsögtek, mert őket meg megkérték rá. Akkor bejött a szobába a másik hipnotizőr, akinek az volt a feladata, hogy állapítsa meg: a veszettül nyüzsögő emberek közül ki van hipnózisban és ki nincs. Kiderült, hogy egy rendkívül tapasztalt szakember sem tudja megállapítani, hogy a nyüzsögő emberek közül ki nyüzsögött hipnotikus szuggeszióban, ki pedig saját akaratából és elhatározásából. Ez óriási meglepetés volt! Persze, ha valakit kiemelték a csoportból, és külön vizsgálatoknak vetették alá, akkor már meg lehetett állapítani, de addig, amíg csoportban tevékenykedtek, nem lehetett megmondani, hogy ezt külső hatásra teszik-e, avagy saját elhatározásukból. Bármilyen öreg róka is volt a hipnotizőr, ezt nem sikerült megkülönböztetni.

Ezen a kérdésem érdemes elgondolkozni, mert messzire vezet: vajon, miért nem lehet megállapítani, hogy egy ember szabad akaratából vagy valamely külső befolyás hatására cselekszik? Tessék ezt a kérdést átvinni a társadalmi mozgásokra. Miért teszi valaki azt, amit nem ő maga akar, hanem valaki más? Miért is kerül például egy – vagy sok – ember pánikba? A pánik belőlük jön, vagy kívülről szuggerálják? Például a válságban vagy háborúban végzett pánikcselekvéseket az egyén maga akarja, vagy külső befolyások sodorják bele? Ez a társadalmilag érdekes kérdés: hogy mit tulajdoníthatunk az ember saját akaratának, és mit egy konformista nyomás, egy szug-

gesztio, egy sugallat hatásának. Ha egy lépéssel tovább gondolkozunk, ki fog derülni: ahhoz, hogy egy embernek saját akarata legyen, önálló elképzelése magáról, a világról, egyéni szerepéről és magatartásáról a társadalomban, ahhoz kell valami, amit úgy hívnak, hogy Én. Ego. Egy személy Énje vagy egója az, ami az embert belülről mozgatja pszichésen. Vannak különböző dolgok, amelyeket szeret, amelyek csábítják, más dolgokat utál vagy undorodik ezektől, van, aminek az irányában közömbös – tehát ez egy szelektív funkció a magatartás és a viselkedés szempontjából.

A nagy kérdés az, hogy mióta van Énje az embernek. Az Én ugyanis különféle részfunkciókban nyilvánul meg. Például abban, hogy *észreveszem magam a világban*. Egy állat nem veszi észre, hogy ő, mint jelenség, létezik. A tükör egy állat számára semmit sem jelent, és nem is reflektál saját magára, legfeljebb egy másik állatnak nézi. Ha például egy állat megijed valamitől, és elszalad, akkor miután megmenekült, a dolog lezárul a számára. Számomra, az ember számára nem zárul le, mert én elkezdek *reflektálni önmagamra*, vagyis ítélni magam fölött – nem vagyok-e például túlságosan gyáva, hogy egy ilyen szituációban elszaladtam? Az állatnak nincs ilyen problémája önmagával. Az Én reflexióját önmagára úgy hívják a keleti misztikák, hogy az ember kiszakadása egy kozmikus harmóniából. Ha az embernek van önreflexiója, akkor ítélni is tud önmaga fölött, dicsérni is tudja magát,

megbocsátani is tud magának – ezek mind speciális emberi funkciók, amelyeknek az a feltétele, hogy valakinek Énje legyen. Egója. Ez az, amitől a keleti bölcseletek annyira szeretnének megszabadulni, ugyanis reinkarnálódni, újjászületni az Ego miatt kell. Az Ego vágyik a létezés örömeire és szenvedéseire, egyáltalán: önmaga konstatálására. Egy olyan lény, amelynek nincs Énje, nem születik újra. Még a kedvenc kutyusom sem fog újraszületni, nem lesz belőle egy második Lurkó, mert nincs Énje.

Már látszik, hogy itt lassan az Én köré kezd csoportosulni a probléma. Hipnózisban ugyanis az történik, hogy lebénítják az ember Énjét. A saját Én helyére belép a hipnotizőr Énje, ő adja az utasításokat, a szuggesztiókat, ám ezt a hipnotizált úgy éli meg, mintha az a saját akarata volna. Még poszthipnotikus szuggesztióban is. Tehát, ha azt az utasítást adom valakinek mélyhipnózisban, hogy felébredésed után tíz perccel nyisd ki az ablakot, akkor ébredésed után tíz perccel ki fogja nyitni az ablakot – pedig ekkor már nincs hipnózisban! Ha pedig megkérdezem tőle, miért nyitottad ki az ablakot, akkor azt fogja válaszolni, hogy fülledt a szoba, kell egy kis friss levegő. Vagyis úgy fogja megélni a szuggesztiót, mint a saját akaratát, holott azt kívülről kapta.

Mindezt azért taglaltam ilyen hosszan, mert most jön a dolognak tulajdonképpen a nehezen felfogható része. Megismételném az alapkérdést: mióta van Énje az embernek? Egy neandervölgyi vagy cro-magnoni ősember

ugyanis nem biztos, hogy olyan lelki-szellemi fejlettségi szinten állt, hogy Énje lehetett volna. Ezt elkezdték kutatni a történészek meg a pszichológusok, és találtak egy határvonalat, amelyet történetileg körülbelül 3800-4000 évvel ezelőtt lehetne meghúzni. Úgy gondolom, nem követ el nagy hibát, aki azt mondja, hogy annak az emberiségnek, amely ennél régebben élt, nem volt Énje. Ez elsőre fantasztikumnak hangzik, hiszen hogyan lehet bebizonyítani, hogy valóban volt a társadalomnak egy olyan fejlődési korszaka, amely még Én nélkül zajlott? Erre nem kínálkozik más út, mint a szövegelemzés. Elkezdték 3800-4000 évnél ősbibb szövegeket elemezni pszichológiai, lingvisztikai és grammatikai szempontok alapján, és egyszer csak nagy meglepetésre kiderült, hogy ezekben az ősi szövegekben nem jelenik meg egyetlen olyan utalás sem, hogy az emberek valamit akarnak, valamit elhatároznak magukban! Mondok példákat, jó?

Itt van ez a Mózes nevű úr, aki három vallásnak, a zsidóságnak, a kereszténységnek és az iszlámnak az erkölcsi bázisát teremtette meg. Mit tudunk róla? Mózes egy verekedés során agyonütött egy munkafelügyelőt Egyiptomban, elmenekült Midján földjére, és ott feleségül vett egy Cipora nevű lányt, aki szült neki két fiút. Amikor Mózes hajtotta a juhokat a pusztában – mert hiszen ez volt a dolga –, fölfedezett egy lángoló csipkebokrot, amely azonban valamiért mégsem égett el. Odament, hogy megvizsgálja ezt a különös jelenséget, és ekkor meghallott egy

hangot: „*Ne közelíts! Vedd le a sarudat a lábadról, mert a hely, ahol állasz, szent föld!*” Mózes nagyon meghökkent, de engedelmeskedett, majd ez a hang arra utasította, hogy menjen vissza Egyiptomba, és hozza ki onnan a zsidókat, akik rabszolgaságban, rossz körülmények között tengődnek. Vagyis Mózesnek magától eszébe se jutott, hogy neki valami hasonló dolga lenne a világban! Ő csak azért indult vissza Egyiptomba, mert mondták neki. *Valamilyen hang, valamilyen erő indította erre őt.* Nem az ő ötlete volt, hanem küldték. Ki küldte? Itt van a probléma, mivel aki küldte, nem mondta meg, hogy ő kicsoda. Ezek a szellemi hatóerők soha nem mutatkoznak be, nem mondják meg az igazi nevüket. Ez az ókor óta azért van így, mert ha valaki tudja az őt befolyásoló szellemi erő nevét, akkor annak a hatalma is rászáll, és ezt nem akarják. A Mózeszt vezérlő szellemi erő is csak annyit mond héberül, hogy *vagyok, aki vagyok*, amit úgy is lehet fordítani, hogy *leszek, aki leszek*. Vagyis nem mondja meg, kicsoda – azt, hogy az Isten szólt hozzá, csak utólag találták ki. Senki nem tudja, hogy valójában ki szólt, de a lényeg az, hogy nem Mózes akart menni, hanem küldték őt.

Ugorjunk most a görög mitológiához! Tegyük fel, meghal Patroklosz, ráborulnak a testvérei, rokonai, siratják. Egyszer csak odajön egy isten, mondjuk Heléna, és azt mondja, hagyjátok abba a nyavalygást, nem ez a dolgotok, hanem álljatok bosszút Patrokloszért! Erre abba-hagyják a sírást-rívást, és bosszút állnak. De nem azért,

mert ők úgy gondolják, hogy eljött a vérontás ideje, hanem kívülről egy isten küldi őket, és az mondja meg nekik, hogy mit kell tenniük. Jézushoz sem úgy csatlakoznak be a halászok – pedig ez már belül van a 3800 éven –, hogy „Uram, mi lelkeket akarunk halászni”, hanem Jézus mondja, hogy jöjjetek velem, és lelkeket fogtok halászni! Nem öbelőlük jön a hívás, Jézus hívja őket.

De végig lehet nézni a homéroszi irodalmat, a biblikus szövegeket, az ősi feljegyzéseket, krónikákat, és láthatjuk, hogy az ősi szövegekben mindenütt külső hatásokra cselekszik az ember. Önmaga iniciatívájából semmit sem csinál, pusztán létezik. Egyszer csak kap egy hatást, általában nem lehet tudni, honnét, amelyet elnevez démonnak, ördögnek, Istennek, és ennek a nyomán kezd cselekedni. Lehet, hogy az utasítást álomban kapja, és úgy éli meg, mint egy külső utasítást. Lehet, hogy hang útján kapja, akkor elhívásnak nevezi. Lehet, hogy valami képi élmény formájában kapja, akkor látomásnak hívja. A lényeg, hogy ez mind-mind külső hatás. *Odüsszeusz története is csak az istenek akaratának beteljesülése. Oidiposzé is. Ők még csak marionettfigurák az istenek ujján. Az istenek akaratát ezért nevezik anankének, vagyis megváltoztathatatlan „vas végzetnek”.*

Ez azért fontos kérdés, mert ha véletlenül a külső hívás lehetőségét kizárnánk, és azt mondanánk, ez szamárság, akkor oda jutunk, hogy azok az emberek, akik elhívásokat, látomásokat élnek át, skizofrének. Hallucinálnak. Ha

tagadjuk azt, hogy külső elhívás létezik, akkor a látomás vagy az elhívás kizárólag az emberek saját beteg, skizofrén agyából jöhet létre. Ez nagyon veszélyes álláspont, mert így hamar eljuthatunk oda, hogy a mi egész kultúránk elmebajon alapul, mert akiket mi szentként, csodatevőként tisztelünk, azok elmebetegek, hiszen látomásaik, elhívásaik vannak. Akkor egy elmebeteg kultúrában élünk, és úgy is viselkedünk. Vagy elfogadjuk ezt, vagy meghagyjuk a lehetőségét annak, hogy bizony el kéne különíteni a skizofrén hallucinációt a látomástól és az elhívástól.

Hogyan lehet a kettőt egymástól elkülöníteni? Nehezen. Neves kutatók százai foglalkoznak azzal, hogy ezeknek a kultúra- és vallásteremtő személyiségeknek az életét tanulmányozzák, a belső erejük forrását kutatják, azt, hogy vajon mitől voltak olyanok, amilyenek. Az első kérdés úgy hangzik, mint már mondtam, hogy elmebetegek voltak-e. Tessék mondani, mit fognak gondolni rólam, ha egyszer csak előállok azzal, hogy tegnap éjjel megjelent nekem Assisi Szent Ferenc, és volt vele egy érdekes beszélgetésem? Azt, hogy valóban megjelent nekem Assisi Szent Ferenc, vagy azt, hogy megőrültem? Evidens, hogy itt egy nagyon erős kulturális befolyás van. Amikor ugyanis kétezer évvel ezelőtt Jeruzsálemben híre ment, hogy egy ember a Genezáret-tó partján az igazságról prédikál, akkor azt mondta a sarukészítő a sátorkészítőnek, hogy koma, menjünk el, hallgassuk meg, hátha mond va-

lami fontosat! És meghallgatták Jézus hegyi beszédét. Ha azonban ma azt mondanák önöknek, hogy kedves hölgyeim és uraim, sajnos, Popper Péter előadása elmarad, mert a tanár úr éppen az igazságról prédikál a Velencei-tó partján, vajon önök felkerekednének, hogy utánam jöjjenek? Sejtésem szerint legfeljebb egy-két jóindulatú ember jönne, hogy megússzam a kényszerzubbonyt: tanár úr, fáradtnak tetszik lenni, le kellene egy kicsit pihenni! Mert ez a kultúra másképp reagál ugyanarra a helyzetre. Ezelőtt körülbelül 3800-4000 évvel az emberek úgy viselkedtek, mintha hipnotizálva lennének. Mert hiszen hogyan viselkedik a hipnotizált? Kívülről kap egy instrukciót, egy befolyásolást, és azt véghezviszi. A régi ember is így viselkedett. Kívülről kapott egy instrukciót, valamely, számára ismeretlen lelki vagy szellemi hatalomtól, és végrehajtotta. Mi a különbség? A hipnózisban is az történik, hogy kioltják az ember Énjét, amelynek helyére a hipnotizőr Énje lép be.

Nézzenek csak meg egy tömegpánikot! Tegyük fel, tűz üt ki, de ettől még nyugodtan, fegyelmezetten, szépen sorban ki lehetne menni a moziból. Valaki azonban kétségbeesetten elordítja magát, hogy tűz van, meneküljünk – és ezt a külső utasítást átveszi ötszáz ember, majd ott ég mind az ötszáz, mert összetorlódnak a bejáratnál, és nem tudnak kijutni. Természetesen nem a saját akaratukból égnék meg, hanem a tömegpánik hatására, a tömegpánikot pedig valaki indukálta, szuggerálta azzal, hogy hisztéri-

kusan elkiáltotta magát. Ez a tömegmozgalmaknál is mindig így működik.

Egyetemi hallgató koromban a különböző tüntetéseken mi is ide-oda vonultunk mindenféle követelésekkel. Az egyik ilyen alkalommal egy évfolyamtársam ment mellettem, aki igen vagány fickó volt. Szokás szerint innen-onnan felhangzottak kiáltások, hogy például „Töröljék el a tandíjat!”, „Hurrá!” Akkor a mellettem levő kollegám legnagyobb rémületemre elüvöltötte magát – jó erős hangja volt –, hogy „Aranyfogat a parasztnak!”, „Hurrá!” Te meg vagy örülve, mondtam neki, mindjárt megruháznak minket! Dehogy ruháznak, látod, hogy éljeneznek! A tömegnek ez is jó volt! Jelszónak miért ne? A külső erő ugyanis nagyon erős tud lenni, mert megtámogatja a tömeghangulat, és megtámogatják az ember saját kétségei önmagában, önmaga igazában.

Ezt azért meséltem el, mert borzasztóan fontos dolog, hogy az ember miként cselekszik és viselkedik az életében. Úgy, ahogyan elvárják a polgári konvenciók, vagy a fasiszta nagytanács, vagy a kommunista központi bizottság és annak informátorai? Vagy úgy, ahogyan ő jónak gondolja, tehát hű önmagához, és nem fogad el külső befolyást? Ez nagyon nagy kérdés, mert egy embernek az egész életvezetése azon múlik, hogy önmaga mer-e lenni, még akkor is, ha szembekerül a közhangulattal és a tekintélyekkel, vagy behódol ezeknek az úgynevezett konformista nyomásoknak. Mert ha nem hódol be, annak van

egy komoly rizikója, ugyanis ezt sem a társadalom, sem a tekintélyek nem szeretik. A mai időszaknak a belső erők és a viselkedésszabályozás szempontjából talán az a legnagyobb problémája, hogy a terrornak, a diktatúrának és a globalizált társadalomnak ugyanaz az emberideálja, nincs semmi különbség. A diktatúra azokat szereti, akiket jelszavakkal, hamis mítoszokkal, propagandával lehet irányítani. A globalizált társadalom üzleti érdekből ugyanezt preferálja: embereket, akiket propagandával, reklámmal, hamis orientációval tömegesen lehet mozgatni. Mind a két társadalmi berendezkedés irtózik az önállóan gondolkodó, önmagukhoz hű egyéniségektől, akik ennek a kollektív irányításnak nem hajlandók alávetni magukat. Éppen ezért azokban az országokban, ahol sokáig diktatúra volt, az emberek többsége már lelkileg elő van készítve erre a fajta magatartásra. A nyugati országokban pedig, ahol az amerikai üzleti élet terjedt el, hosszú évtizedek óta szintén ugyanerre trenírozzák az embereket. Ezt számos kísérlet is bizonyítja, el is mesélek kettőt.

Amerikában piacra dobtak egy szándékosan rendkívül rossz minőségű kakaót, amelyről azonban egy hatalmas reklámkampány keretében elkezdtek híresztelni, hogy mennyire finom, első osztályú termék. A kutatás végén kiderült, hogy azok az emberek, akik ezt hivatásszerűen, tehát pénzért terjesztették, egy idő után áttértek ennek a vacak kakaónak a használatára. Bennük ugyanis keletke-

zett egy feszültség attól, hogy azt hazudták, a kakaó kitűnő, holott valójában nagyon rossz volt. Ez nem fért össze a tisztességről alkotott elképzeléseikkel, a pénz azonban kellett, tehát áttértek a pocsék kakaó használatára, és később már valóban meg voltak győződve arról, hogy jobb ital a világon nincsen. Ez abszurdumnak hangzik, pedig valójában alapvető lélektani szabályszerűség.

Most pedig megosztom önökkel az általam ismert legabszurdabb szociológiai kísérlet eredményét. Tekintélyes amerikai lapok elkezdtek hirdetni, hogy a létező legjobb családtag a tengeri kavics. Nem akar semmit, nyugodtan a helyén marad, szép, nem változtatja a formáját, dísze a lakásnak, tehát csak értéket jelent a család számára. Kiderült, hogy a lakosságnak körülbelül hat százaléka ezt azonnal bevette, és vásárolt tengeri kavicsokat, darabját tíz dollárért. A következő nyáron elkezdtek hirdetni, hogy a tengeri kavicsnak is jár szabadság. Egy kis üdülés. Vissza kell vinni arra a tengerpartra, ahonnan származik, legalább két hétre, hogy kipihenje a városi fáradalmakat. Kiderült, hogy megint hat százalék körül volt azoknak az aránya, akik befizették a tengeri kavicsot üdülésre. Úgyhogy az amerikai szociológia végül is elfogad egy bűvös számot, és azt mondja, hogy *a populáció hat százaléka a legnagyobb baromságot is beveszi, ha azt kellő propagandával és súllyal hirdetik*. Amennyiben ezt még valamilyen plusztényező is megtámogatja – például jobb reklámmal hirdetik, vagy minőségileg esetleg tényleg jobb az adott ter-

mék/szolgáltatás –, akkor ez jóval magasabb arányt is elérhet, de hat százalék alá soha nem süllyed. Gondoljanak csak el egy százmilliós népet – annak a hat százaléka már nem kevés!

Szóval, én azt gondolom, hogy a belső erők megléte valójában két tényezőn múlik. Az egyik, hogy mennyire vagyok meggyőződve a saját igazamról, és mennyire lehet abban megingatni engem. A másik, hogy van-e bátorság bennem kiállni a saját igazamért, adott esetben a tömegvéleménnyel szemben is, vagy pedig az erőforrásaim a belső bizonytalanság és a félelem miatt ilyenkor meggyengülnek. Valójában tehát nem az erőket kell keresni, hanem azt kell vizsgálni, hogy mennyi félelem van bennünk, és jogosak-e ezek a félelmek, valamint azt, hogy mennyire vagyunk bizonytalanok önmagunkban, abban, hogy helyesen látjuk és helyesen ítéljük meg a dolgokat. Nagyon régen mondogatom már, hogy a szorongásoknak és a félelmeknek van a legrondább hatásuk az ember karakterére, és nem lehet igazán hatásosan szembeszállni egy félelemmel, csak ha közel megy hozzá az ember. Megélés nélkül nem működik a dolog! Ebből nőttek ki a paradox terápia, amelyekről már annyit meséltem.

Szóval, én azt gondolom, hogy a belső erők mindig ott vannak az emberben, csak le kell bontani a gátló tényezőket, hogy hozzájuk férhessünk. Ehhez egyrészt meg kell őriznünk saját magunkat a külső befolyások túlságos erejétől, másrészt pedig mernünk kell megélni azt, ami-

től félünk. Az érettségítől az ember verejtékesre rettegi magát, aztán leérettségizik, és azt mondja: ez volt az egész? És ugyanígy van néha a műtétekkel és sok egyéb-bel is.

Hadd mondjak egyetlen példát, amely megvilágítja, hogy hova akarok eljutni ebben az egész folyamatban. Volt egy gyerekkori jó pajtásom, orvosnő, aki egy egészségügyi intézménynek lett az igazgatója. Ez még az átkos rendszerben történt, ahol az államtitkárt miniszterhelyettesnek hívták. Az egyik miniszterhelyettes rászállt erre a doktornőre, és elkezdte gyötörni. Folyton kritizálta, fegyelmiket adott neki, és ahogyan csak tudta, nehezítette a helyzetét. A doktornő annyira elkeseredett, hogy egy beszélgetés során egyszer csak kifakadt nekem.

– Péter, én visszamegyek a körzetbe! Nekem ez nem kell, ez a hülye pasi állandóan gyötör, biztos kinézte a helyemet valaki másnak!

– Nézd, a körzetbe bármikor visszamehetsz, de nekem van egy jogász barátom, aki egy pszichológiai zseni, kérdezzük meg előbb a véleményét! – javasoltam neki.

Az én barátom zsenialitása abban állt, hogy minden olyan defenzív helyzetet, amelyben őt támadták, ki akarták nyírni, pozitívrá, tehát a saját szempontjából offenzívra tudott fordítani. Ennek több alkalommal is tanúja voltam. Előfordult például, hogy egy első vonalbeli, akkor nagyon kultivált politikus behívatta őt, és azt mondta: központi ellenőrző bizottság elé viszlek, mert azt állítot-

tad, hogy én inkorrekt ember vagyok, ehhez pedig nincs jogod! A barátom először megpróbálta humorra fogni a dolgot, és azt felelte, hogy tényleg ezt állítottam, de nem üzentem! Ez azonban nem használt, a pasas tovább őrjöngött. Egy ilyen helyzetben ezer ember közül kilencszázkilencvenkilenc magyarázkodott volna. A barátom azonban végül azt mondta neki: valóban azt állítottam rólad, mert ebben és ebben az ügyben inkorrekt voltál. A nagy ember erre azt válaszolta neki: figyelj ide, ez nem így történt, elmondom neked, hogy volt a valóságban. A barátom pedig hátradőlt a karosszékből, és hallgatta, amint a másik magyarázkodik.

El is vittem hozzá a főorvos asszonyt, ő meghallgatta a panaszt, és így szólt:

– Ennek a problémának nagyon egyszerű a megoldása. Amikor legközelebb a miniszterhelyettes elvtárs magát gyötörni, kínozni, fenyegetni kezdi, akkor maga mélyen a szemébe néz, és azt mondja, hogy miniszterhelyettes elvtárs, elmegy maga a bús fekete ...ba, és azt izélgeti (megmondta magyarul), nem engem!

Ez már nekem is sok volt.

– Te örült, kirúgják az állásából, ha ilyet mond egy miniszterhelyettesnek!

– Tényleg? Hogyan? – kérdezte a barátom. – Elmegy a miniszterhez, és azt fogja mondani, hogy a főorvos asszony olyan csúnyát mondott nekem? A miniszter erre őszinte érdeklődéssel meg fogja kérdezni, hogy mit. Vagy

föl fog állni a belgyógyászati kollégiumon, és ott fogja elmondani, hogy milyen csúnyát mondott neki a beosztottja? Legalább fölélénkülnének az emberek, végre valami! Nem veszitek észre, hogy ez egy elmesélhetetlen történet? Egyszerűen nem lehet elmondani nyilvánosan, hogy egy nő ilyen trágárul küldi el a fenébe a miniszterhelyettest!

Miután végighallgattuk, azt mondta nekem ez a havernóm:

– Péter, ez mind szép, de van egy nagy baj! Én úrinő vagyok! Nem jön ki a számon ilyen ocsmány szöveg!

– Akkor gyakorolnunk kell – jelentettem ki. – Esténként eljössz hozzám, én leszek a miniszterhelyettes, te pedig a szemembe mondod ezt a trágárságot.

El is jött. Először nem ment valami jól a dolog.

– Ne cincogj! – mondtam neki. – Ezt nem lehet cincogva mondani! És nézz a szemembe!

– Jó!

Egy hét után egészen jól mondta már, s akkor megtörtént a nagy esemény, amiről már csak az ő beszámolójából tudok. Behívta a pasas, elkezdte nyúzni, ő pedig mélyen a szemébe nézett, és a gyakorlatok alapján elmondta ezt a ronda, trágár szöveget.

– És mit csinált a miniszterhelyettes? – kérdeztem.

– Nagyon érdekes volt. Felugrott az íróasztala mögül, rám meredt, aztán visszazökkent a székébe, és azt mondta: főorvos asszony, azonnal hagyja el a szobámat!

– És te?

– Felálltam, és azt mondtam: miniszterhelyettes elvtárs, minden jót kívánok. Aztán elmentem.

– És...?

– November 7-én már kaptam jutalmat.

Az én zseniális barátom ugyanis tudta, hogy *egy agresszív ember az agressziótól fél*, semmi mástól. Ha ugyanis ő agresszív, feltételezi, hogy a másik ember is tud agresszív lenni. Akkor úgy fog gondolkozni, hogy ha ez a kritikátlan orvosnő ilyet mond nekem négy szemközt, legközelebb már nyilvánosan fogja mondani. Ezzel pedig véget vetettünk ennek a szituációnak. Kinek az ereje mutatkozik meg ebben? Végül is a doktornő ereje, aki túljutott a konvencionális stíluson, és amikor a miniszterhelyettes megérezte benne az erőt, hogy ő ezt meg meri csinálni, akkor lesunyta a fejét.

Vagyis én azt mondom, hogy az erő igenis benne van az emberben, csak rengeteg polgári, vallási és erkölcsi konvenció lefogja. Ami rendben is van – addig, amíg nem kell védenie magát. De csak addig van rendben! Rendben van, hogy a pisztolyomat a fiókban őrzöm, és nem sütöm el soha senkire. Addig, amíg nem jön valami terrorista csoport, hogy kinyírja a gyerekeimet és a feleségemet. Akkor ugyanis el kell sütnöm! Lehetek konformista, lehetek jó modorú, de ennek van egy határa. Hol van ez a határ? A legfontosabb pszichológiai könyvet idézném az életemből, Kiplingtől a *Dzsungel könyvét*: amikor a vörös farkasok meg akarják támadni a szioni farkashadat, akkor

Maugli elmegy Kához, az óriáskígyóhoz, hogy tanácsot kérjen tőle. Ká azt mondja: Maugli, mindenki fél valamitől. Mindenki fél valakitől. Most hagyj engem egy kicsit elmélyedni, hogy rájöjjenek, mitől félnek a vörös kutyák. Miután elmélyed, rájön, hogy a vadméhektől, és erre építi fel az egész védelmet. Ez így van emberi relációkban is. Nincs olyan ember, aki ne félne valamitől vagy valakitől – csak meg kell találni. Ha az embert olyan helyzetbe kényszerítik, hogy védenie kell magát, ahhoz erő kell. Az erő pedig megvan bennünk születésünktől kezdve, nincs olyan ember, akiben ne lenne meg ez az energiatömeg, csak hova irányítsa? Mert ha nem irányítja semmi felé, akkor önmagát kezdi fölfalni. Meg kell találni, hogy kitől fél, és oda kell irányítani. Akkor egyszer csak kiderül, hogy fantasztikus ereje van az embernek, ha jól bánik vele. A gátakat, a gátlásokat kell feloldani bizonyos esetekben, és minden rendben lesz. Ez borzasztó egyszerű dolog tulajdonképpen, amelynek egyetlen próbája van: hogy közel megyek a félelem tárgyához. Közel merek menni hozzá. Mindegy, hogy egy esküdt ellenségemről van-e szó vagy csak az álmatlanságról.

Mert hiszen az emberre mi van rábízva? Saját maga. A saját élete. Joga van magát megvédeni. És fel is kell építenie a saját belső védelmi rendszerét, mert a külvilágtól ezt a legtöbb esetben hiába várja.

Hadd mondjak erre egy egyszerű példát. Én azt, ami most Magyarországon válságügyben zajlik, egy indukált

hisztériának látom. Már bocsánatot kérek, hány válságot éltünk át ezer év alatt? A kereszténység felvétele nem volt válság? Nem osztotta ketté az országot a pogánylázadás és a kereszténység? A török hódoltság – most nem is beszélek a tatárjárásról – nem volt válság? Három részre szakadt az ország! A Rákóczi-szabadságharc nem volt válság? Derék magyar kurucok és derék magyar labancok gyilkolták egymást. Szabadságharc, Bach-korszak – nem volt válság? Az első világháború után a kommün, aztán a jobboldali nyilas időszak, aztán a sztálinizmus – nem voltak válságok? Dehogynem! Egy történész kiszámította, hogy Magyarországon körülbelül hatvan-hetven évenként berobban egy válság, mert *a válság a történelem mozgásmódja*. Ahhoz, hogy tovább mehessen valami, a réginek tönkre kell mennie. Új házat is akkor lehet építeni a régi helyén, ha azt romba döntik. Ezért van, hogy az indiai mítoszokban Síva a rombolás, a pusztítás és a megújulás istene egyszerre. Mert ahhoz, hogy valami megújuljon, a réginek pusztulnia kell. Indokolt ilyen rettenetes válságpropaganda, ami ma a médiában megjelenik? Ez nagyon felelőtlen játék ám az emberek tudatával! Kihasználása annak, hogy az emberi lelket a rossz mindig jobban vonzza, mint a jó. Mindig! Ezt hívják a szociológiában Le Bon-törvénynek, ami azt mondja ki, hogy egy embercsoport intellektuális teljesítménye mindig a csoport leggyengébb tagja felé hajlik el. Egy csoport mindig a legrosszabb intellektusú tagja felé fog elmozdulni, pon-

tosan úgy, mint ha egy tájékozódási terepversenyen egy csoportból hárman világrekordot futnak, a negyedik viszont lemarad, akkor a csoport eredménye a negyedik ideje lesz. Nyilvánvalóan!

Ezért nincs kollektív bölcsesség. Nézzék meg a tudomány történetét, hogy hány tudományos felfedezés született kollektív bölcsességből és hány egyéni zsenialitásból. Mindig azt fogják látni: egyéni zsenialitás kell ahhoz, hogy a tudomány vagy a művészet továbblépjen. Nincs kollektív bölcsesség, kollektív hülyeség van csak, ami arra jó, hogy a döntés felelősségét elmossa.

Tudják, Londonban egyszer annyira megharagudott rám egy kollégám, hogy őrjöngő haragjában azt mondta nekem: te olyan buta vagy, de olyan buta, mint egy bizottság! Igaza volt – egy bizottság nagyon buta tud lenni. Öt éven keresztül nyomják a pedagógusjelöltek fejébe a közösség nevelő erejét – hogy le ne boruljak –, csak éppen, amikor egy huszonöt tagú, rendes gyerekekből álló osztályba betesznek egy kriminálist, mindig kiderül, hogy nem a huszonöt neveli meg a kriminálist, hanem a pedagógus kezd sikoltozni, hogy ezt vigyék el innen, mert tönkreteszi a többiek munkáját! És tönkre is teszi!

Ha én elmondanám egy társaságban, hogy gyerekek, ez a Jenő meg a Jolán micsoda boldog, harmonikus házasságban élnek, akkor kigúvadt szemekkel néznének rám, hogy erről meg minek beszélnek? De ha azt mondom, hogy ez a Jolán milyen rafináltan csalja meg a Jenőt, akkor

tízen ugranak rám, hogy mit tudsz, mesélj! Hát mire fognak reagálni? A negatívra. Ha pedig a média kizárólag a negatívumot hangsúlyozza, az egyrészt nagyon jó üzleti vállalkozás, mert az emberek erre érzékenyek, másrészt rendkívül felelőtlen játék az emberek tudatával és érzelmi beilleszkedésével, mert annyi szorongást, annyi kétségbeesést hoz létre, hogy csak na.

Szóval én azt gondolom, hogy időről időre vannak elterjedt hisztériás hangulatok vagy ítélezések, amelyek eltartanak egy darabig – de szerencsére akkor sem egyetemesek. Nézzék meg, egyre szaporodnak Magyarországon – mint a sztálinizmus ideje alatt – a magánegyetemek, és egyre több olyan családdal találkozom, akik esténként néha összejönnek a baráti körükkel, és meghívnak egy-egy érdekesebb embert beszélgetni. Szóval kisközösségek alakulnak, akik elhatározzák, hogy nem hagyják magukat lezüllesztetni ettől a pániktól. Az most mindegy, hogy ezek szentendrei művészek, kecskeméti ebtenyésztők vagy Krisna-tudatúak, de kisközösségek, akik védik magukat a többségi hatástól. Valószínűleg – önmagunk megerősítése mellett – az a jövő perspektívája is, hogy ezek a kisközösségek esetleg megnőnek és a végén összeérnek.

# Őszinteség, hazugság és titok a párkapcsolatban

## Történelem és kudarcok

A párkapcsolat az emberiségnek a történelem folyamán egy megoldatlan problémája. Ha objektíven nézzük a történelmi korszakokat, láthatjuk, hogy ez egy kudarc. Hogy mást ne mondjak, Magyarországon a megkötött házasságoknak több mint a fele felbomlik néhány év múlva. Ez már önmagában is mond valamit a párkapcsolatokról. Talán csak annyit mond, hogy az ember döntései és választásai nagyon bizonytalanok. Halálos szerelemben csatlakozunk egymáshoz, ásó-kapa-nagyharang, három év múlva meg rá se bírunk nézni a másikra. Mindenesetre érdemes áttekinteni ennek az ügynek a hátterét, ugyanis próbálkozások sora kíséri az emberi történelmet.

Az ember a kultúrák kezdetétől fogva csoportban élt, mert nagyon gyenge a biológiai fegyverzete, mondjuk egy farkashoz vagy egy medvéhez képest. Csak a csoport

adott biztonságot az embernek, ennek keretében viszont mindenfajta kapcsolatformát kipróbált.

Hajdan állítólag volt egy ősi korszak, a szabályozatlan nemi erkölcsök korszaka, ezt követte a szabályozott erkölcsöké. Aztán megpróbálkoztunk a matriarchátussal is, amit sokáig ugyan tagadtak a történészek, de mára már tisztázódott, hogy létezett. Az eleai matriarchátus például úgy működött, hogy a birodalom élén egy női uralkodó állt, körülvéve női tanácsosokkal, akik kormányozták a birodalmat. Király pedig az lett, aki egy bizonyos megszentelt napon elsőként lépte át Elea kapuit. Bárki is volt, ő lett a király egy évre – ennek feltétele csupán az volt, hogy meg kellett ölnie a régi királyt. Délutánra össze is gyűlt a nép a viadal színhelye körül – elsősorban persze nők –, és elkezdődött egy élet-halál küzdelem. Ha a jövővény erősebbnek bizonyult, mint a régi király, akkor nem volt probléma. De sokszor előfordult, hogy az egy éve uralmon levő király volt a jobb, az erősebb, és látszott, hogy az új ember nem bír vele. Akkor a körben ülő nők, ölükben egy kis dobbal, elkezdtek halkán dobolni és zümmögni. A dobolás és a zümmögés egyre erősödött, egyre inkább átalakult énekké, és ahogy ez a dobszó, zümmögés, ének mind hangosabb lett, úgy gyengült a régi király. Amire már teljes erővel szólt, elgyengülve hevert a földön, a jövővény pedig bocsánatot kért tőle, és megölte. (Varázslat? Nem hiszem, hogy ez nagyobb varázslat lenne annál, mint hogy a modern időkben egy igazán bele-

való nő bármelyik férfit impotenssé tudja tenni, ha nagyon akarja. Ez egy kollektív hatás volt.)

Aztán kísérleteztek háremmel is, ami a férfiak számára elég kielégítőnek tűnt, a nők számára már kevésbé. A rokokóban nagyszerű volt a nők helyzete jogi, társadalmi és szexuális szempontból egyaránt. Jelentős társadalmi és politikai hatalom volt a kezükben. Végül Napóleon intézkedései nyomán létrejött a patriarchális társadalom – ismerjük a következményeit és gyengéit. Megpróbálkoztak a kommunákkal, a nyitott házasságokkal, a kapcsolatok mindenféle egyéb formájával is – egyik se jött be igazán. A nyitott házasságok, a szexuális kommunák is csak addig maradtak fenn, amíg a szerelem meg nem jelent valamelyik tag életében. Akkor véget értek. Miért értek véget?

Az emberben működik két olyan, ősi ösztönkésztetés, amelyekre lehet, hogy a pszichoanalitikusok sem fordítottak elég figyelmet. Ez egy nagyon ősi ösztönpár, amely az állatvilágban is érvényesül: a szerzés és a birtoklás ösztöne. Megszerezni bizonyos dolgokat, konzerválni bizonyos helyzeteket, és ilyen módon birtokolni is ezeket. Ne múljon el! Ez az állati viselkedésben is megvan, az emberi viselkedésben is. A kérdés az, hogy mit akar megszerezni, mit akar birtokolni egy mai ember.

Azért hangsúlyozom, hogy mai ember, mert bizonyos ezoterikus orientációjú vallástörténészek azt állítják, hogy az ősi kultúra embere abban különbözött a modern társa-

dalom tagjaitól, hogy volt szellemi látása, vagyis látta a dolgok szellemi értelmét. Nem tudom, hogy ez valóban így volt-e, mindenesetre sok adat van arra vonatkozóan, hogy az ősi kultúrák a dolgok szellemi, vagyis örök, nem elmúló részére helyezték a hangsúlyt. Ennek következtében kialakult bennük egy olyan életszemlélet, hogy a materiális világ jelenségei múlandók, hamar elenyésznek, rövid ideig léteznek. A dolgok lényege a lelki, a szellemi a tárgyi világ mögött van – ami pedig örök és elpusztíthatatlan. Ez volt az ősi nagy filozófiák álláspontja.

A történelmi fejlődés során azonban ennek a szellemi látásnak a képessége fokozatosan elveszett. Nem akarom részletezni, hogy miért, csak utalnék arra, hogy minden nép mitológiájában van egy olyan motívum, amit úgy neveznek, hogy az istenek alkonya: amikor a szellemi erők, az istenek magára hagyják az embert. Nincs ebben semmi rosszindulat, olyan ez, mint amikor a szülő elengedi a gyereke kezét, hogy most már menj egyedül – ha elbuzs, a saját kontódra buksz el. Másképpen nem tud megtanulni önállóan létezni és mozogni. Ezt nevezik az indiai bölcséletben *Kali jugának*, azaz sötét kornak, istenek, szellemek nélküli kornak.

Amikor átváltott az emberiség erre a szemléletre, akkor megfordult a világképe, ugyanis úgy látta, hogy a testi, a materiális megnyilvánulási forma a dolgok lényege, és a szellemi, lelki, csupán sejthető háttér a káprázat. Így alakultak ki a materiális filozófiák. Óriási különbség,

hogy valaki az anyagi vagy a szellemi-lelki megjelenési formát tekinti a jelenségek lényegének, ugyanis ettől függ, hogy a szerzés és birtoklás ösztöne materiális dolgokra irányul-e vagy lelki-szellemi dolgokra. Ettől pedig megváltozik az emberi helyzetek értékelése. Egyetlen példát hadd mondjak. A *Biblia* szerint Jákob hosszú éveket szolgált Ráhelért, aki nagyon fontos volt a számára. Amikor azonban végre közeledett a házasságkötés időpontja, Jákob nem ugrándozott örömeiben, hogy nemsokára az övé lesz a szerelme, hanem depresszióba zuhant. Megértette: azzal, hogy családot alapít, nem lehet többé az egész élet az övé. Meg kell osztania a feleségével és születendő gyerekeivel az életet, ő maga pedig lassan elindul a halál felé.

Hamvas Béla például arra hívja fel a figyelmet, hogy ez a materiális orientáció a szerzés és a megőrzés ösztönét a tárgyi javakra irányítja, az anyagira, amit ő úgy nevez, hogy az élet kellékei. Kellékek szükségesek az élethez: lakás, bizonyos éghajlatoknál fűtés, ennivaló, és egy sor más dolog is. De ha a hangsúly ezekre kerül át, akkor kialakul egy olyan kultúra, egy olyan társadalom, mondja Hamvas, amelyik csak a kellékekre figyel. Hogy van lakása, van fedél a feje felett, az nem elég. Nagyon szép lakása legyen! De az se elég: kilátása is legyen! Az se elég! Saját háza legyen! És ez így megy tovább, mert kell televízió is, aztán még jobb televízió, plazmatelevízió! Hiába jár lovon vagy szekéren, az nem elég gyors, neki vonat

kell! Ha a vonat se elég gyors, akkor autó, ha az se, akkor repülőgép, ha pedig az se, akkor rakéta!!!

Állandóan cseréli a kellékeket, és úgy érzi, nem múlhat el az élete a legjobb technikai és háztartási felszerelések, ruhák, cipők, művészeti alkotások, egyszóval a legértékesebb dolgok megszerzése és birtoklása nélkül. És ezzel elmege az élete. A modern társadalomban az emberek többsége az élet kellékeinek a megszerzésére fordítja minden energiáját. Élni már nem marad ideje. Mire összehozza a legjobb autót, a legjobb házat, a legjobb telket, a külföldi utazásokat, tehát mindazt, ami kell még, még, még, elviszi az infarktust, de legalábbis megöregszik, és már nem tud élni vele. De a kellékek nélkül sem tud élni, mert ez a danaidák korsója, ami sose telik meg. Sose jut el egy olyan pontra, hogy na, most már elég! Ez az egyik oka annak, hogy a maximális anyagi jólét sem hoz boldogságot. Nem jut el egy milliárdos se arra a szintre, hogy no, most már elég pénzem van, ebből már az unokáim is jól meg fognak élni, most már nem szerzek több kelléket, hanem elkezdek élni. Soha nem jut el odáig, hogy elég volt. Mindig kell egy még jobb autó.

Ennek következtében az emberi kapcsolatok is elkezdnek megváltozni, mert ami a materiális világban történik, az átsugárzik az érzelmi, szellemi életre is, és viszont. Létezik egy ilyen kölcsönhatás. Egyetlen példát hadd mondjak: apám generációja számára a minőség a tartósságot jelentette. Apám azt mondta: „Nézd, Péter, az es-

küvőmre csináltattam ezt az öltönyt, húsz éve hordom, angol szövet, és nem fényesedett ki! A cipőm duplatalpú, kézzel varrott, borjúbőr – egy repedést nem látsz sehol! A bútorok még a nagymama stafírungjából valók! Nézd, minden milyen tartós!” Ha most én beugranék az apámnak, és hazatérve azt mondanám a feleségemnek, hogy Kati, vettem neked egy cipőt, tizenöt évig hordhatod, olyan jó minőségű, hát elájulna, leesne a székről! Akar ő tizenöt évig ugyanabban a cipőben járni? Dehogy akar! Számára a minőség azt jelenti, hogy megszerezhető, tehát megfizethető, tetszetős, és egy vagy két szezonon keresztül divatos. Ki a fene akar tizenöt éven keresztül ugyanabban a cipőben, ruhában járni?! Ma már a bútorok sem generációk számára készülnek, és a következő generációnak valószínűleg nem is kellenének.

Az a gyanúm, hogy a minőségnek ez a megváltozása áttevődött az emberi kapcsolatokra, ezen belül a párkapcsolatokra is. Egy régebbi generáció számára az volt a jó kapcsolat, ami halálíg tartott. Így is adta össze a férjet és a feleséget az egyház: együtt legyetek jóban, rosszban, amíg a halál el nem választ titeket. Meddig voltak együtt? Valóban sokáig. Gyakran idézem Eötvös Józsefnek, ennek a morálisan igen tekintélyes embernek az egyik naplóbejegyzését, amely úgy szól, hogy a házasság nagyon jó dolog, csak kicsit sokáig tart. Félreértés ne essék, ezt nem számázkodásnak vagy szellemeskedésnek szánom! Egy középkori vagy a mi modern életün-

ket megelőző férfi-női kapcsolat meddig tartott? Mondjuk, amíg a pasas el nem esett a törökkel, a tatárral, az osztrákkal vagy a némettel vívott harcban. Amíg a nő bele nem halt valamelyik gyereke szülésébe. Amíg a pestisjárvány el nem vitte valamelyiküket vagy mindkettejüket. Ez pedig azért nem volt olyan rettenetesen hosszú idő! Az életre szóló házasság akkoriban még nem azt jelentette, hogy két embernek ötven-hatvan évig együtt kell élnie!

Mára az élet biztonságosabbá és egészségesebbé vált, az emberek tovább élnek, így nyitva áll a lehetőség, hogy hosszabb ideig maradjanak együtt. Igen ám, de ez egy teljesen új helyzetet teremtett! Egyszer egy nagyon rokonszenves, intelligens úr jött el hozzám, és azt mondta:

„Nézze, doktor úr, én nagyon szeretem a feleségemet, nagyon szeretem a gyerekeimet! Nem tudnék nélkük élni. De harmincöt éve vagyok házas. Ha megsimogatom a feleségemet, olyan, mintha magamat simogatnám. Mit tegyek?”

A kapcsolat ellaposodik, az erotikus feszültség kiég idővel, ő mégis kötődni és ragaszkodni akar. Mit csináljon? Ez egy valódi és teljesen jogos kérdés, s mivel nagyon nehéz rá felelni, általában frázisokkal intézzük el. Azt szoktuk mondani, hogy az egykori szerelem szeretetté alakul át. Biztos van ilyen is. De sokan inkább gyilkos háborút folytatnak egykori házastársuk ellen, a válás, a gyerekek elhelyezése és a vagyonmegosztás kapcsán.

Pszichológusként három évtizeden át szembesültem a különböző konvencionális hazugságokkal, mint például, hogy minden anya szereti a gyerekeit. Ez igaz? Tényleg? Hát a gyerekek pszichés bajainak az az elsődleges oka, hogy nem szeretik őket eléggé! El szoktam mesélni, hogy amikor hajdan ifjan beléptem a klinikára, egy orvosnő végigvitt a patológiás újszülött osztályon, és azt kérdezte tőlem:

– Mondja, maga szerint mi a baja ezeknek a gyerekeknek?

– Hát, mit tudom én!

– A többségüknek cirókahiánya van, abba betegszenek bele!

Az állam leasett, hogy egy orvosnő így gondolkozik! Pedig egy nagyon fontos dologra tapintott rá, és azt gondolom, hogy nemcsak a gyerek, de a felnőtt is belebetegszik a szeretethiányba, a gyengédség hiányába. A pszichoterápiás esetek nagy része cirókahiányos. Ez különösen nehéz kérdés a párkapcsolatokban, mert az ember úgy is lehet egyedül, ha éppen van mellette valaki.

Mindenkinek tisztáznia kellene magában, hogy mi a fontos neki: az adott ember vagy a helyzet. Ha valakinek az ember a fontos, az teljesen más kérdés, mint ha mondjuk az, hogy legyen mellette valaki, vagy a házasság, a lakás, a jövedelem. Nagyon sokan ugyanis a helyzetet akarják megőrizni, nem az embert. Az ember ilyenkor gyakorlatilag behelyettesíthető – ha jön egy újabb kap-

csolat, akkor egyszerűen megváltozik a személy, akinek ugyanazok az érzelmek szólnak.

Sajnos, nincs olyan mázlija a társadalomnak, hogy én kerüljek hatalomra, mert ha én lennék a miniszterelnök Magyarországon, akkor az első rendeletem az lenne, hogy minden házasság öt évre szól. Öt év múlva spontán megszűnik – kivéve, ha bejelentik az önkormányzatnál, hogy folytatni kívánják. És a gyerekek?! Hosszú pszichológiai praxisom alapján talán levonhatom azt a következtetést, hogy egy tisztességes, érzelmileg kiegyensúlyozott válás jobb a gyerekek számára is, mint az a finoman vagy durván cizellált családi pokol, konfliktus- és gyűlölettömeg, amiben élnek. Mert a család, a gyerek az örök ürügy és kifogás.

– Doktor, én azért nem válok el, hogy ne legyen csonka a család.

(Már halálra vannak ijesztve a nők, hogy csonka családban elzüllik a gyerek, holott ez egészen egyszerűen nem igaz!)

– Doktor, én csak azért válok el, hogy a férjem durvaságának ne legyen kitéve a gyerek!

– Doktor, én azért nem megyek férjhez/nősülök meg újra, hogy ne legyen a gyereknek mostohája!

– Doktor, én azért megyek férjhez/nősülök meg újra, hogy teljes legyen a család, de minden csak a gyerek miatt történik!

A legjobb ürügy a gyerek, csak hogy a történet nagyon

sokszor nem róla szól, és ha igen, akkor sem mindig az ő érdekei érvényesülnek.

## Illúziók és a valóság

Egyetemista koromban jártam Lukács György, a világhírű filozófus esztéta előadásaira. Lukács egyszer azt a feladatot adta nekünk, keressük meg, hogyan kezdődik el Tolsztoj *Anna Kareninájában* az a nagy szerelem, ami állítólag megváltoztatta az európai kultúra viszonyát a női-férfi kapcsolatokhoz. Persze nem találtuk meg, de ő megmutatta nekünk.

A házaspárt, Anna Kareninát és férjét meghívják egy partira. A férjnek sok munkája van, és úgy dönt, hogy inkább otthon marad dolgozni, de Annát biztatja, hogy nyugodtan menjen el, és érezze jól magát. Anna el is megy a mulatságra, ahol rengeteg emberrel ismerkedik meg, köztük Vronszkijjal is, aki a későbbi szerelme lesz. Éjfél után megy haza – a férj meghallja a kocsi kerekének csikorgását, és elébe megy a feleségének. Anna ránéz, és az jut eszébe, hogy Kareninnak milyen nagy, ronda, szőrös füle van. Húsz éve nézi, és eddig nem tűnt fel neki. De most észreveszi, és elkezd zavarni. Így kezdődik egy szerelem Tolsztojnál, nem úgy, hogy ránézett Vronszkijra, és mintha vilámcsapás futott volna rajta végig. Egy-egy ilyen epizód nagyon megkérdőjelezi ám az együttélések őszinteségét!

Nem véletlen, hogy a régebbi generációk közvetítők meg szülők által összeboronált érdekházasságai sokkal tartósabbak voltak, mint a ma divatos szerelmi házasságok. Pszichoterapeutaként számtalanszor döbbsentem meg azon, hogy amikor az egykori nagy szerelmesek későbbi házassági problémáikkal pszichológushoz mennek, kiderül: fogalmuk sincs, kivel élnek együtt. Egyszerűen nem tudják. A szerelem ugyanis egy részről szenvedély, más részről nagy színjáték is. Egy szerelemben az ember az összes vágyát meg fantáziáját rávetíti a másikra, és sokszor a saját fantáziáiba szeret bele.

Stefan Zweignek van egy nagyszerű írása, amelyben Don Juan és Casanova különbözőségét elemzi. Két világhírű nőcsábász, alapvetően eltérő motivációkkal. Don Juan nőgyűlölő. Utálja a nőket, fél tőlük, dühös rájuk. Don Juan számára, ha lefektet egy nőt, az egyfajta győzelem. Legyőzte a csajt. Ő került fölébe. Tehát a kapcsolat számára annak az eszköze, hogy a nők iránt érzett dűhe és bosszúja kielégülést nyerjen. Szemben Casanovával, aki még a legkoszosabb lábú cselédlányra is rávetít valami gyönyörű fantáziát, és ha csak néhány órára vagy napra is, de őszintén bele tud szeretni. Ez persze megmozgatja a nőt is, mert megérzi, hogy ilyen szépnek és vonzónak őt senki sem fogja látni az életben. Casanova tehát az a típus, aki a saját fantáziájába szeret bele, és miután kiderül, hogy a nő mégse olyan, akkor rá haragszik. Rengeteg ilyen nő is van, aki a férfira haragszik, amiért az nem

olyan, amilyennek elképzelte. Az önzésnek tehát a legnagyobb szenvedély közepette is óriási szerepe van. Gondoljanak csak Adyra, aki Lédából egy istennőt csinál, majd *Elbocsátó, szép üzenetében* azt mondja, hogy rád raktam a díszeimet, az ÉN díszeimet, de visszaveszem őket tőled. Most már egy senki vagy.

Azt gondolom, nagyon nagy baj, hogy az ember nem tudja igazán, kivel él együtt, ki a partnere, mert a róla alkotott képbe belekeverednek a saját fantáziái, elképzelései is.

Eljött a rendelésemre egyszer egy férfi munkahelyi problémák miatt. Rutinszerűen rákérdeztem a házasságára is. Az nagyon jó, mondta a pasas. Rendben, tudomásul vettem. Két hónap múlva azonban az derült ki, hogy már három éve nem élnek szexuális életet a feleségével.

– Ne haragudjon, de nem azt mondta, hogy nagyszerű a házassága? – kérdeztem.

– Nagyszerű is. Épp ebből derül ki, mennyire nagyszerű! Hiszen még azt a tehertételt is kibírja a kapcsolat, hogy a feleségemmel nem élünk szexuális életet! – válaszolta.

Így élte meg. Fél év múlva viszont ezzel jött el hozzám:

– Doktor, hát milyen házasság az enyém? Semmilyen házasság! A feleségem nem fogad el engem szexuális partnernek. El kell válnunk!

A helyzet ugyanaz maradt, csak ő élte meg másképpen. Benne átértékelődött, szétpukkadt egy hazugság. A kér-

dés tehát az, hogy valaki mennyi illúzióval, mennyi hamis fantáziával terheli meg a kapcsolatát. A nők általában érzékenyebbek, talán hamarabb megsejtik, hogy valami hiba van. Ezt pedig gyakran úgy korrigálják, hogy áldozatos anyákká válnak. Azt a biztonságos szerepet választják, hogy feláldozták az életüket a gyerekekért, a férjért, azért, hogy egyben maradjon a család. Csak tudják, nagy kérdés, hogy például egy serdülő lány számára vonzó modell-e ez? Hiszen nyilván felmerül majd benne, hogy ha felnőtt nő leszek, nekem is le kell mondanom mindenről, ami lényeges...?

Amerikában megjelent egy nagy sikerű könyv arról, hogy a nők mennyire kitűnő technikával képesek a saját érzelmi bizonytalanságukat mártíriummal változtatni. A nyitó történet arról szól, hogy a mama vesz a felnőtt fia születésnapjára két gyönyörű inget. A srác nagyon örül, másnap fel is veszi az egyiket, és úgy jön le reggelizni. Mire a mama végtelen szomorúsággal a hangjában kérdezi: a másik nem tetszik? Kész a mártírium. Ez pedig borzasztó teher az emberi kapcsolatokon és a családon.

## Őszinteség és hazugság

Tanár úr, mondja nekem két egyetemi hallgató, szeretjük egymást, össze fogunk házasodni, és nekünk soha nem lesz titkunk egymás előtt! Mi mindent elmondunk egy-

másnak! Gratulálok, mondom, és közben arra gondolok, hogy nem fog sokáig tartani a ti kapcsolatotok. Mert egy másik ember nem arra való, hogy valaki az élete összes titkát és összes terhét rátegye. Régi mesterem, Füst Milán fiatalkori visszaemlékezéseiben ír egy epizódról, amikor a legjobb barátjával szenvedélyesen kísérgettek egymást egyik kaputól a másikig, és a beszélgetés hevében egyszer csak így szólt a haverja: „Milán, ha akarod, most még őszintébb leszek hozzád!” Füst Milán azonban gyorsan megelőzte: „Inkább ne!” Valamit megérezett abból a problémából, amit *A kékszakállú herceg várában* olyan zseniálisan írt meg Balázs Béla.

A kékszakállú herceg sötét, komor várában megjelenik Judit, a kékszakállú új szerelmese, és lát hét bezárt ajtót. Kéri a kékszakállút, hogy nyissa ki őket. Kékszakállú kinyitja az első, és világosabb lesz a várban, kinyitja a másodikat, még világosabb lesz, kinyitja a harmadikat, a negyediket, az ötödiket – ragyog a fényben a vár. Judit kéri a hatodik ajtó kulcsát is, ám azt mondja a kékszakállú: a hatodik ajtót már ne akard kinyitni! De Judit erőszakos, és kinyitja azt is. Egy tavat lát. Kérdezi, mi ez? Könnyek, Judit, amiket elsírtam életemben – válaszolja a kékszakállú. – Ne akard megtudni, hogy miért. Igen ám, de amint kinyitja a hatodik ajtót, sötétebb lesz a vár megint. Judit azonban nem tanul belőle, erőszakos: a hetedik ajtót kérem! Nem! De! És kieroszakolja. Kékszakállú kinyitja a hetedik ajtót, ami mögül előjönnek az egykori szerelmei,

akiket őriz a szívében, őriz az emlékezetében. Akkor Judit megdöbben, hogy élnek, itt élnek! Hát, miért ne élnének az ember emlékezetében? Az elmúlt szerelmeket muszáj megmutatni a legújabb nőnek? Akár a végső, nagy szerelemnek? És a vár visszasötétül, megint olyan komor lesz, amilyen volt, és Juditot besorolja a kékszakállú a múltjának női közé.

Nincs abban valami ősi bölcsesség, hogy egy embernek joga van bizonyos dolgokat megőrizni magának? Ez nem szeretetlenség, egyszerűen a szuverenitásnak egy szintje, amit tisztelni kell. Lehet a férjem, a feleségem, a gyerekeim, lehet köztünk a legnagyobb barátság, akkor is joga van a másoknak ahhoz, hogy legyen az életének olyan területe, amit nem oszt meg velem. Ez nem bűn, nem hazugság! Egy ember szuverenitásának integráns része a döntés, hogy mit oszt meg a másikkal, és mit nem. Füst Milán, akit az imént idéztem, azt mondta egyszer valakiről, hogy ez egy nagyon rokonszenves ember, de nincs benne semmi tragikum. Hát mit kezdjek én egy tragikum nélküli emberrel? Jómagam ezt úgy módosítottam, hogy lehet valaki nagyon kedves és helyes, ha nincs semmi titka. Hát, mit kezdjek én egy titok nélküli emberrel?

Szabó Magda *Ókút* című regényében van egy szomorú fejezet az édesanya haláláról. Élete utolsó perceiben azt mondja a mama – kicsit maga elé, a lányának, de boldog mosollyal az ajkán –, hogy még annyi titkom van! Ezen Szabó Magda borzasztóan megrendül, mert addig úgy

gondolta, hogy az anyja és őközötte olyan viszony volt, hogy mindent tudtak egymásról. Ő azt hitte, hogy a mamája egy nyitott könyv – és titka volt előtte? Annyi titka volt előtte?! Igen, annyi titka volt! Én azt gondolom, hogy nem kell mindent elmondani egy másik embernek. Nem arra való egy társ, egy gyerek, hogy az életünk minden megoldatlanságát és terhét az ő vállára rakjuk. Úgysem tud vele mit kezdeni.

A háború alatt tizenegy éves kislányként elvesztem az ostromlott Budapesten, és miközben mindenfelé kevergtem, megértettem, hogy nem véd meg engem senki. Nem véd meg az apám, nem véd meg az anyám, de nem véd meg az Isten sem, akiben pedig addig erősen hittem, mert nagyon vallásos család voltunk. Egyedül vagyok, magamra utalva. Erre egyébként később is bőven volt alkalmam rájönni. Apám mindig azt mondta, ha észrevetted, hogy szorongok: ne félj, amíg engem látsz! Igen ám, de apámat a szemem előtt verték össze a géppuskás nyilas suhancok a Nyugati pályaudvarnál. Akkor megértettem, hogy félhetek én akkor is, ha látom az apámat. Senki sem tud belépni az én fájdalomamba és félelmembe. Az ember ugyanis élete fontos helyzeteiben mindig egyedül van. Egyedül születik, és egyedül hal meg. Nem érdemes tehát a kapcsolatainkat azzal terhelni, hogy a másokra zúdíttuk a számunkra megoldhatatlan problémákat. Úgysem tud ezekben segíteni.

Volt egyszer egy fontos beszélgetésem Pilinszky Jánossal, a mélyen vallásos katolikus költővel. Pilinszky azt mondta:

– Utállak titeket, pszi-vel kezdődő foglalkozásúakat!

– Miért utálsz, János?

– Mert olyan terheket teszten az emberekre, ti, pszichológusok és pszichiáterek, amelyek alatt meggörnyednek. Ugyanis azt tanítjátok, hogy minden problémának van megoldása. Emiatt az emberek úgy gondolják, csak ők olyan hülyék, hogy nem tudják megoldani az összetört, összezavarodott, tönkrement kapcsolataikat. Mert ti úgy gondoltok, hogy az életben problémák vannak, és megoldásokra van szükség. Én viszont úgy gondolok, hogy az életben tragédiák vannak, és irgalomra van szükség.

Ahogy idősödtem, egyre inkább rájöttem, hogy Pilinszkynek van igaza. Nincs minden helyzetnek megoldása. Vannak helyzetek, amelyeket legfeljebb elvisel az ember. Jól, rosszul, tönkremegy bele, vagy valahogy megőrzi önmaga épségét – de megoldás nincs. Ne higgyék el se a pszichológusoknak, se a pszichiátereknek, hogy mindezen van megoldása!

Azt is fontosnak tartom elmondani, hogy az igazság kimondásával rombolni is lehet. El is lehet pusztítani a másik embert. Például férjjelem Madridba egy kongresszusra, ahol megtetszik neki egy hegyes keblű pincérnő. Lefekszik velem, majd hazajön Pestre, és azt

mondja: „Róza, én nagyot vétettem ellened, megcsaltalak valakivel Madridban.”

Tessék nekem megmondani, ezt miért kell közölni? Mit kezdhet ezzel Róza? Szenved, kínlódik, féltékeny, megálázott. Minek mondja el a nyavalyás? Mert nem bírja egyedül elviselni életének terheit, és rá akarja löcsölni legalább a felét Róza vállára. Én viszont azt gondolom, hogy nem szabad rombolásra fölhasználni az igazságot. Nem szabad arra felhasználni, hogy a másik embernek kínt okozunk. Úgyse tud vele mit kezdeni. Gondolom, itt már fölkapják az emberek a fejüket, hogy most mit akar a Popper, hazudjak?! Nem ezt akarja, hanem azt, hogy legyenek olyan dolgok is az életükben, amelyek csak önökre tartoznak, és amikről hallgatnak. Nem kell mindent kifőázni.

Ezzel szemben viszont gazemberségnek tartom, ha valaki arról hallgat, hogy beleszeretett valakibe. Ezt nem szabad elhallgatni, mert ez lényeges, és a partnernek joga van tudni, ha megváltozott valami kettejük érzelmi viszonyában, hogy ahhoz tarthassa magát. Aljasság meghagyni valakit abban az illúzióban, hogy én vagyok az ő nagy szerelme, holott már valaki más az – így nem szabad átverni egy embert. Akármennyire fáj, meg kell adni a lehetőséget a partnernek tisztességből, hogy az érzelmei szerint reagáljon, és ne hamis illúziók szerint. Úgyhogy azt gondolom, itt szüksége van az embernek az eszére, hogy mérlegelje, mit kell elmondania, és miről kell hallgatnia.

Van még egy eset, amikor nem szabad hazudni, és nem szabad hallgatni: ha a partner rájön valamire. Ha azt mondja egy napon, hogy Jóska, én tudom, hogy közted és Nünüke között van valami! Ha lebuktunk, lelepleztek minket, akkor vállalni kell a tetteinket, mert ezek azok a helyzetek, ahol rombolóvá válik az őszintétlenség.

Akadnak szép számmal olyan férfiak és nők is, akik élvezettel mesélik a párjuknak a múltjukat, vagyis hogy korábban hány nővel, hány férfival volt dolguk. Biztos, hogy ez jó? Ezt mindenképpen a másik orrára kell kötni? Mert hát a múltra is lehet féltékeny az ember, nemcsak a jelenre. Ha nagyon megnézzük ezeket az úgynevezett vallo-másokat, látjuk, hogy csak ártanak, rombolnak, nincs mögöttük más, mint önzés, önmagunk tehermentesítésének szándéka a cselekedeteink vagy a viselkedésünk miatt. Ez nagyon zűrzavaros ügy, és ahogy kezdtem, az emberiség máig tartó történetében nem sikerült megoldani, hogy a párkapcsolatban ne sérüljön meg senki, ne legyen meg-alázva senki, ne uralkodjon, és ne legyen alávetett senki. Nem találtuk meg ennek az útját.

Nekem például nagyon sokáig az volt a véleményem, hogy két embernek egyenrangú, szimmetrikus kapcsolatban kell élnie. Ez volt az ideálom. Aztán az élet elsodort, és egy jó időt Indiában töltöttem. Egy Bangalor nevű városban éltem, és hallottam, hogy a közeli Majszulban van egy fantasztikus asztrológus. Különböző okok miatt én nem hittem az asztrológiában, de annyit duruzsoltak

nekem erről a pasasról, hogy végül is borítékba tettem egy papírt, ráírtam, hol és mikor születtem, meg azt, hogy férfi vagyok. Beletettem hatvan rúpiát, mert ennyi volt a tarifája, és elküldtem neki. Egy idő után meg is jött a válasz helyi nyelven, amit lefordítottak nekem angolra.

Többek között azt írta rólam az asztrológus, hogy hiába a kiegyenlített férfi-női kapcsolat az ideálom, egyenrangú partnert nem tűrök meg magam mellett. Egyenrangú partnerekhez csatlakozom, de utána módszeresen tönkreteszem a kapcsolatokat, mert nem tudok lemondani arról, hogy én legyek fölényben. Éppen ezért sok kapcsolatváltás lesz az életemben. Ezt nem tudtam magamról, azt hittem, hogy tényleg az egyenrangú, kiegyensúlyozott kapcsolatokat szeretem, de ez egy önismereti tévedés volt. Hát, most mit mondjak? Az ember sok ideált megfogalmaz magában, de hiba, ha összetévesztjük azt, amilyenek lenni szeretnénk, azzal, amilyenek tényleg vagyunk.

Csak hogy az ember rettenetesen fél egyedül maradni, ezért kell neki egy társ, egy életszövetség. Benne marad akár halott kapcsolatokban is, hogy ne legyen magányos.

Pedig sokszor érdemes keményebben is feltenni azt a kérdést, hogy mikor ér véget egy kapcsolat. Ha nem tart halálíg, akkor mikor ér véget? Erre csak azt tudom felelni, hogy egy kapcsolat addig él, amíg úton vannak. Ameddig valahonnét valahova tartanak. Véget pedig akkor ér, ha már nincsenek úton, ha már mókuserékben

vannak, ha már csak ismétlik önmagukat, ha a konfliktu-  
saikban már végszávaik vannak, és mindenki pontosan  
tudja, mire hogyan reagál a másik. Én azt gondolom,  
hogya ez bekövetkezik, akkor a kapcsolat meghalt. Per-  
sze lehet élni egy halott kapcsolatban is – de minek? Mert  
ez egyben el is zárja a lehetőséget mindenféle újrakezdés  
elől. Úgyhogy azt gondolom, fel kell tenni a kérdést, hogy  
van-e még dolgunk együtt? Ugyanoda tartunk, vagy va-  
lahol az együttélés éve alatt szétváltak az útjaink? Vagy  
valami meghibásodott a kapcsolatban? Ilyen is van.

Füst Milán mindig azt mondta, hogy a férfi-nő kapcso-  
lat egy négylábú asztal.

Az első láb, hogy két ember életstílusának közel kell  
lennie egymáshoz. Nem jó, ha az egyik a meleg tenge-  
rekhez vonzódik, a másik viszont síelni szeret, ha az egyik  
imádja a macskákat, míg a másik allergiás a macskaszőr-  
re. Az kell, hogy hasonlóképpen szeressenek élni.

A második láb, hogy egymást is szeressék. Anélkül  
nem megy! Ez viszont egy érdekes dolog. Amikor ad-  
junktus voltam az egyetemen, egy este felhívott a pro-  
fesszor, és azt mondta, „Péter, most láttam egy filmet, ami  
nagyon fontos dologról szól! Találkozik egy férfi és egy  
nő, és tulajdonképpen nem akarnak egymástól semmit,  
csak örülnek, hogy a másik a világon van. Nézd meg!”  
A professzor nagyon okosat mondott szerintem. Én azt  
gondolom, a szeretet ezt jelenti: hogy a másik létezése  
öröm a számomra.

A harmadik láb: szexuálisan is stimmeljenek. Néha be-  
áll egy tragikus helyzet, hogy két ember érzelmileg erősen  
kötődik egymáshoz, de testileg nem passzolnak össze. Pe-  
dig a dolog valószínűleg e nélkül nem fog menni. Sajnos,  
még a legjobb pszichológus sem tudja megmondani, hogy  
a szimpátiák, az antipátiák, az erotikus vonzalmak miből  
fakadnak, ezeket csak konstatálja az ember.

És a negyedik lába az asztalnak – mondta Milán bácsi,  
ujját felemelve a nyomaték kedvéért –, hogy a házasság  
egy gazdasági kapcsolat is, gyerekek! El ne felejtsetek!  
Mert olyan csak az olvasókönyvekben van, hogy a nyo-  
mor nem öli meg a szerelmet. Megöli.

A férfi-nő kapcsolat tehát egy négylábú asztal, és ha  
bármelyik lábbal baj van, akkor az asztal döcögni kezd,  
felborul, majd összetörik.

## Külső és belső lehetőségek

Van, amikor lépni kell, és van, amikor érdemes harcolni  
egy kapcsolatért, de ez egyéni helyzet, no és a belső lehe-  
tőségek függvénye. Külső lehetőség ugyanis mindig ren-  
geteg van. Együtt maradok, elválok, lakást változtatok,  
állást változtatok, külföldön élek, szeretőket tartok... Ren-  
geteg variáció van. De nem ez az érdekes. Fialat pszicho-  
lógusoknak szoktam mondani, hogy vigyázzatok, mindig  
az ember belső lehetőségére figyeljete! Mert ha mond-

juk, valaki nagyon öreg fejjel elmegy pszichoterápiára, konfrontálódik élete elintézetlenségével, és már nem tud korigálni, akkor épp a pszichoterápia fogja belelökni egy időskori depresszióba. Mire van valakinek belső lehetősége? Ez egy nagyon fontos kérdés például újrakezdésnél. Ez ugyanis nem az életkortól, hanem az embertől függ.

Volt például a praxisomban egy család, ahol a nagypapa jóval hetven felett gondolt egyet, és otthagya csapatpapot, elment egy könnyűvérű csajjal. A felesége utána ment, és azt látta, hogy a nagypapa egy egyszobás lukban tartózkodik, WC a folyosón, nincs befűtve, a nagypapa pedig a dunyha alatt vacog, és boldogan vigyorog, hogy végre, végre szabad ember!

De volt olyan nagypapa is, aki hetvenkilenc éves korában megnősült, utána pedig azt mondta nekem, hogy „Doktor úr, ezzel az utolsó házasságommal elrontottam az életem!”. Hetvenkilenc éves volt. Jaj, de boldog ember, hogy csak ekkor rontotta el az életét! Mások korábban szokták.

## Szabadság és rabság

Sajnos, a Jóisten elfelejtette beleírni az emberek szívébe, hogy az ember nem tulajdon.

Vajon, megadom-e azt a szabadságot egy kapcsolatban, hogy a másíknak lehet öröme rajtam kívül is? Ez egy ne-

hez kérdés, mert a birtoklásnak nagyon gyakran az a megjelenési formája, hogy nem lehet nélkülem örömöd. És nem csak szexuális értelemben.

Egy időben asszisztense voltam Pethó Andrásnak, a később világhírűvé vált mozgásterapeutának. Emlékszem, egyszer arra panaszkodtam neki, hogy nagyon féltékeny vagyok a barátnómre – talán joggal. A főorvos rám nézett, és azt mondta: „Péter, ez a nő ötven év múlva halott. És te ezt a kis örömet is irigyled tőle?” Úgy elszégyelltem magam! Ez egy nagyon kemény válasz volt. Szóval, ha nem tűri el egy nő, hogy a férje leüljön a haverjaival sörözni, mert az nélküle történik, vagy nem tűri el egy férfi, hogy a felesége a barátnőjével elutazzon Hévízre, mert ott nincs a szeme előtt, az sosem vezet jóra. A tulajdonként kezelt ember előbb-utóbb fellázad. Tessék csak a Bibliára gondolni: Isten hatalmat ad az embernek az állatok felett, de a másik ember felett nem! Ember felett csak az Istennek van hatalma a Biblia szerint. Minden ember feletti emberi hatalom illegális ebből a szempontból. Nemcsak a rabszolgaság, hanem a lelki vagy bármilyen másfajta kényszer is. Ha valaki rabságnak érez egy kapcsolatot, azt tényleg nem lehet elviselni. Kompromisszumot persze lehet kötni, csak abból egy nagyon rossz együttélés lesz. Szabadon kell hagyni a másik embert, egy kapcsolat nem jelenthet megkötözöttséget, bilincsbe verést. El kell tudni viselni, hogy ő nem az én tulajdonom, hanem egy másik szuverén lény.

Elnézést kérek, hogy ilyen intim titokkal zárom ezt a fejezetet, de fiatalkoromban, amikor már rendesen meg voltam fertőzve pszichológiával és pszichoanalízissel, nagyon odafigyeltem a szótévesztésekre. Egyszer tetszett nekem egy lány, aki viszonzta is a közeledésemet, de egy alkalommal véletlenül azt mondta: „Alig várom, hogy ölelő karmaimba zárjalak.”

Úgy spricceltem el, mint a sicc! Mert ebben már benne van a rabság fenyegetése. Abból pedig én nem kérek.

## Boldogság – a frázisok fojtogatásában

Van egy kedves filmem, nyilván sokan ismerik: Fellini-től a *Nyolc és fél*. Egy rendező nagy alkotói kríziséről szól. A film számomra legemlékezetesebb jelenetében ez a talajvesztett és végtelenül elkeseredett művész odaroskad egy szerzetes lábához, és így szól: Atyám, nem vagyok boldog! A szerzetes őszinte érdeklődéssel néz fel a breviáriumából: Hol olvastad te azt, édes fiam, hogy boldognak kell lenned? Ez egy nagyon nagy kérdés! Mintha az egyik csúcsa lenne ennek a filmnek, a mondanivalójának az esszenciája. Átrohanjuk az életünket, boldogságot keresve, kutatva, mintha lenne valami ilyen a sors könyvében, hogy boldognak kell lennünk... Azt a kérdést, amit a szerzetes feltett, mindannyian feltehetjük saját magunknak is: honnét vesszük ezt a boldogságigényt, mi mozgat bennünket, és egyáltalán tudjuk-e, hogy mit keresünk?

Mi az, hogy boldogság? Egy biztos: semmiképpen sem valamiféle tartós állapot. A boldogság extázis, egy fölszikkasztó pillanat az ember életében, és ezek a fölszikkasztó pillanatok nagyon hamar kihunynak. Ha éltek háborús időkben vagy láttak háborús filmeket, ahhoz tudnám hasonlítani, mint amikor föllőnek egy rakétát, és az egy pillanatra bevilágítja a tájat, aztán kialszik, és megint sötét lesz. A boldogság pillanatai is bevilágítják az ember életét egy nagyon rövid időre. Az elégedettség lehet tartós állapot – a boldogság nem.

Volt nekem egyszer egy páciensem, egy kicsit lökött ember, aki állandóan azzal a fantáziával nyúzott, hogy mi lenne, ha egy orgazmus vagy ejakuláció egy évig tartana. Isten őrizzen meg még a gondolattól is! Persze, lehet, hogy misztikus értelemben elképzelhető egy ilyen állandó boldog állapot, de itt a földi világban azt gondolom, hogy nem. Ellenben ez a kérdés bevezet egy olyan problématerületre, hogy az ember kétségbeesetten hajszol bizonyos életérzéseket, abban a hamis tudatban, hogy azok elérhetők. Hogy egy kicsit elszakadjak a boldogságtól, ilyen hajszolását látom manapság a megvilágosodásnak, a bizonyosság elérésének az ember önmagához és a világhoz való viszonyában. Az élet ugyanis lényegét tekintve bizonytalan. Kiszámíthatatlan. Ezt a bizonytalanságot az ember rettenetesen nehezen tűri, ezért örökösen biztonságot keres – a boldogságban, a megvilágosodásban, a hitben, a vallásban, különböző eszmékhez való

csatlakozásban, a családban. Valamit kitűz maga elé, amiről azt képzei, hogy az tartós, állandó állapot, amit el lehet érni, továbbmegyek, meg lehet tanulni, és akkor elmúlik a szorongás az élet kiszámíthatatlanságától, bizonytanságától. Az egyik legerősebb indíték az emberben, hogy valahol stabilizálja magát. Én ezt sajnos reménytelennek tartom, mert ez nem az embertől függ, hanem az élettől. Az életben pedig annyi faktor van, annyi hatás, annyi változás, hogy egyszerűen nem lehet kieszközölni egy ilyen stabil extatikus állapotot.

Van egy számomra nagyon kedves zen buddhista történet. Egy fiatalember megjelenik a mesternél, és azt kéri tőle: mester, taníts meg engem az igazságra! A mester hitetlenül vonja fel a szemöldökét: Elment az eszed? Nem a zöldségesnél vagy! Ott lehet mondani, hogy kérek egy kiló krumplit meg fél kiló hagymát! Eljössz hozzám igazságot rendelni? Kérsz egy adag igazságot? Te nem vagy normális!

Vajon kitűzhet-e az ember ilyen célokat maga elé? Amint már említettem, a boldogság egy totális pillanat, a teljesség pillanata. Ez elérhető néha, de akkor is csak egy pillanat, ráadásul a legtöbbször teljesen váratlanul jön. Nem betervezhető, nem elhatározható. Az érzelmek ugyanis nem állnak akaratlagos szabályozás alatt. Ez sajnos nem adatott meg az embernek. Az ember akaratlagos szabályozása alatt áll a cselekvése, a viselkedése, de az is csak akkor, ha nem következik be valami rendkívüli álla-

pot. Nem véletlen, hogy még emberölésnél is van olyan kitétel, hogy „erős felindulásból”, és az ilyen bűncselekményeket másképpen ítélik meg, mint azokat, amelyeket nyereségvágyból vagy bosszúból követtek el. Az érzelmeinknek nem lehet diktálni. Ez a legsötétebb része az egész lélektannak. Létezik például egy olyan tragikus kapcsolatforma, amikor két ember között őszinte szeretet van, de szexuálisan nem illenek össze, testileg nem vonzzák, sőt, esetleg taszítják egymást. Ez igazi tragédia, mert senki nem határozhatja el, hogy akinek az illata benne testileg ellenérzéseket kelt, az neki erotikusan vonzó legyen péntekre. Nem határozhatja el azt sem, hogy a számára ellenszenves, hétfőn utált embert csütörtökre szeretni fogja. De azt sem, hogy gyűlölni.

Amikor az egyik amerikai egyetemen tanítottam, sokat beszélgettünk a hallgatókkal mindenféle lelki ügyekről. Az egyik lány például azt mesélte el, hogy a barátja csúnyán átverte, becsapta, megcsalta. A csoport felháborodva kérdezte tőle:

- *Ugye, kirúgtad?*
- *Dehogy rúgtam ki! – így a lány.*
- *Továbbra is együtt élsz egy olyan emberrel, aki ilyen lényeges kérdésben becsapott téged?!*
- *Hát persze!*
- *De miért?!*
- *Mert szeretem.*

A csoport felháborodott, és tanári tekintélyemhez fordult, hogy szóljak hozzá a kérdéshez.

– *Mit gondol erről a tanár úr? A pasi becsapja alapvető kérdésekben, ő meg nem rúgja ki, nem szakít vele, mert azt mondja, szereti!*

– *Azt gondolom, hogy ő az egyedüli felnőtt ember a csoportban, akit nem az infantilis bosszúvágy vezérel, hanem pontosan tudja, hogy igenis lehet szeretni egy aljas embert is, egy stricit is, olyat is, aki rosszul bánik vele, becsapja, megcsalja. Egy intellektuális belátástól még nem fognak megváltozni az érzelmei.*

Bizony – a szerelem sem döntés kérdése.

Ami még nagyon fontos: a boldogság eléréséhez a laza lelkiállapot a legmegfelelőbb. Ha valaki nagyon görcsösen akar valamit, az nem fog sikerülni. Laza lelkiállapotban érik az embert kellemes meglepetések, ilyenkor villannak be váratlanul a boldog pillanatok. Görcsbe rándulva nem.

Mit tehet az ember a boldogságért? Jómagam pesszista vagyok, azt gondolom: semmit. Talán annyit, hogy nyitott marad, hogy befogadja, ha jön egy ilyen pillanat. A nyitottság azonban egyben azt is jelenti, hogy nem keseredik el, ha nem jön. Olyasmi ez, mint a meditáció, amit manapság rengeteg ember csinál, de szinte mindenki félreért. Először is *valamin* nem lehet meditálni. Valamire lehet koncentrálni, de a valódi meditáció egy belső kiüre-

sedést jelent. Ezt elhatározni szintén nem lehet, hogy hipp-hopp, én délután négykor belsőleg kiüresedem! Lehet lépéseket tenni az állapot elérése érdekében, aztán vagy elérem végül, vagy nem. Ha meditálok, akkor nem *valamire* koncentrálok, hanem *semmire sem*. Ezt hívják az indiai bölcseletben üres edénnyé válásnak. Olyan leszek, mint egy üres edény. Nincsenek gondolataim, nincsenek érzéseim. Ezt az állapotot nagyon nehéz elérni, és ha az ember elérte, akkor se tud mást csinálni, mint alázatosan várni, hogy ebbe a belső ürességbe, amivé alakította magát, belecsöppent-e valamit az Isten vagy a tudattalan. Ha pedig nem, akkor szép csöndesen vissza kell vonulni, és tudomásul kell venni, hogy nem. Borzasztó, hogy a nyugati világban a Kelet alapfogalmai, mint például a meditáció és a reinkarnáció, mennyire elvulgarizálódtak! A jóga például gimnasztikává alakult, és sokan azt hiszik, hogy valahonnét valahová tartanak, ha a lábukat a nyakuk köré tudják tekerni. Az élet nem arra való, hogy begyakoroljunk trükköket és a racionális gondolkodás számára követhetetlen állapotokat! Ezek reménytelen futások. „Boldog akarok lenni, megvilágosodott akarok lenni, meg akarom kapni az igazságról szóló tanítást!” Sajnos, ilyesmi csak az emberek fantáziájában létezik.

Babits Mihálynak van egy kitűnő drámája, a *Laodameia*, amely egy görög legendát dolgoz fel. Laodameia egy nő, akinek a férje a trójai háborúban elesik. Az asszony ezt nem képes tudomásul venni, és mindenáron vissza akar-

ja idézni őt az életbe. Addig sündörög és ügyködik, míg az istenek meg nem engedik neki, hogy három órára visszahozza az életbe a férjét. De csak három órára.

Ebben a drámában van egy szakasz, ami így szól:

*„Milyen bort adnak a föld fiának  
a kegyetlen istenek,  
hogy attól örökre részeg  
s szenved, míg a sírba száll?  
hogy él, ahogy élni bánat  
és küszködik és szeret,  
ahol bűn lenni merésznek,  
ahol szeretni halál?  
hogy tudva is úzi lázát  
végzete torka felé  
és kergeti azt, ami messze  
s elereszti, ami közel;  
elhagyja nyugalmas házát  
és mind ki őt szereté  
s csak akkor látja, ha veszve,  
hogy boldogsága vesz el?”*

Az emberi élet szemléletének egy nagyon mély vonulata az elérhetetlen kergetése, és a gondolkodásnak valami olyasmire való ráhangolása, amit nem lehet megvalósítani. Ha ezt én tibeti szemlélettel nézem, akkor ez egy születésnek az elpazarlása, az inkarnáció elrontása. Ne-

kem Indiában azt mondta egy láma, hogy ő nem látott fegyelmetlenebb gondolkodású embereket az európaiaknál. Az európaiak mindig az irrealitásokban kóborolnak. Vagy a múltjukon és a sérelmeiken rágódnak, ami irrealitás, mert már nincs, vagy a jövőjükön töprengenek, és azt próbálják megtervezni, ami szintén irrealitás, mert még nincs. Nem élnek meg soha kellő intenzitással a jelent, a „most és itt”-et. Azon átszaladnak. Ezt a keletiek lelki fegyelmetlenségnek tartják, a jelenből való elmenekülésnek a múltba vagy a jövőbe.

A buddhistáknak van egy jó kis gyakorlatuk: hétvégeként egy füzetbe felírják, hogy a héten mi hozta ki őket a sodrúkból. Mitől félték, miért haragudtak, min háborodtak fel – csak röviden, emlékeztető szavakban. Egy hónap múltán aztán végignézik a listát, és figyelik magukat, mi az, ami még mindig bántja, felháborítja őket, és mi az, aminek már nincs jelentősége számukra. Azokat kihúzzák. Ilyenkor néha döbbenet látja az ember, hogy milyen marhaságokon izgatta fel magát. Olyasmiken, amiknek napok, hetek elmúltával már semmi jelentőségük sincs. Ilyenformán idővel kirajzolódnak az érzelmileg valóban fontos dolgok. Változtatni azonban nem nagyon tudunk ezeken. Ha engem valami tíz évig bánt, akkor tíz évig bánt. De a sérelmek legnagyobb része eloszlik a felejtéssel – ha az ember engedi magának, hogy elfelejtse ezeket. Nem véletlen, hogy a Bibliában az áll: „*a bosszú az enyém, mondá az Úr*”. Vagyis te ne őrizd a sérelmeidet, és ne az-

zal foglalkozz, hogyan adod vissza azokat a pofonokat, amiket az élettől kaptál. Bízd ezeket Istenre!

Az egyik nagy probléma tehát a még mindig meghatározhatatlan boldogsággal, hogy a keserű élmények nem múlnak el az ember lelkéből, mert nem hagyja, hogy elmúljanak, és kidolgoz magának szerepeket, amelyekhez megpróbál hűséges maradni. Hadd mondjak erre egy személyes példát. Talán sokaknak mond még valamit az a név, hogy Montágh Imre. Ez a nagyon tehetséges, ismert logopédus egy buta, saját maga által előidézett autóbalesetbe halt bele fiatalon. Nagyon jó barátok voltunk, de valahogy szétsodort minket az élet. Közös mesterünk, György Júlia Kossuth-díjas pszichiáter emlékünnepején azonban összetalálkoztunk.

– Péter, mi olyan jóban voltunk, mi történt velünk? Nem járunk már össze, nem érdeklődünk egymás iránt. Miért? – kérdezte Imre.

– Erre véletlenül tudok felelni – mondtam. – Te húsz évvel ezelőtt elhatároztad, hogy boldog leszel, és azóta az üdvözült mosoly le nem hervad az arcodról. Ez engem annyira idegesít, hogy sajnos nem szeretek veled találkozni. Jó múltkorában például a Mátrában volt dolgom, beugrottam az Avar Szállóba egy kávéra, te pedig ott ültél az asztalnál, cigarettáztál, nyilván vártad a feleségedet meg a gyerekedet, és belemosolyogtál a világba. Azzal az üdvözült, idegesítő mosollyal. Ne haragudj, de én ezt nem tudom megemészteni!

– Te hülye, én egy nagyon szomorú ember vagyok – válaszolta nekem Montágh Imre. – De mi köze ehhez a világnak? Hát mosolygok. Éjszaka kétségbeesem, és a párnámba sírok. Tudod, van egy munkatársam, az állandóan dühös, állandóan meg van sértve, állandóan szidja a világot, lázadozik az őt érő hatások ellen. Azzal gyanúsítom, hogy éjszaka titokban a párnájába röhög – mondta Imre. Isten nyugosztalja.

A lázadó számára minden negatív, ami körülötte történik. Mert csak ezt veszi észre az életben. Hát hogy lehet így szó boldogságról? Ha nem tud valaki felejteni? De igazán felejteni. Emlékszel, amikor 25 évvel ezelőtt...? Igen, emlékszem. Az baj! Ne emlékezz!

Van egy novella, amely arról szól, hogy sok ezer év után Káin és Ábel találkoznak. Leülnek beszélgetni.

– Te Ábel, emlékszel arra, hogy én valamikor megöltelek téged? – kérdezi Káin. Ábel elgondolkozik, és azt mondja:

– Te öltél meg engem, vagy én öltelek meg téged? Már nem emlékszem. És ezen az úton kellene neked is járnod. Mert amíg tart az emlékezés, addig tart a bűn és a büntudat is.

Ha meg akarsz szabadulni a büntudattól vagy a bűntől, el kell felejtened. Ha nem tudod elfelejtetni, az nem dicsőség, hanem fogyatékoság, és állandóan hurcolhatod magaddal életed összes negatívumát.

A szerzésen és a birtokláson kívül ez a másik ok, amely abszolút lehetetlenné tesz mindenféle boldog állapotot.

Még a pillanat boldogságát is. Éppen ezért nem jó ezekkel az irrealitásokkal, ezekkel a lehetetlenségekkel játszani, mert csak elpazaroljuk az életünket. El kéne fogadni, hogy vannak jó dolgok, vannak rossz dolgok és vannak közömbös dolgok. A rossz dolgokat el kell felejteni, akkor megszabadul tőlük az ember. Nem szabad akarattal kapaszkodni a fájdalmas múltba, rá kéne bízni az ember természetére, hogy mit őriz meg magában, és mit felejt el.

Ismét egy regényből idéznék, mert én több pszichológiát tanultam íróktól és költőktől, mint a tankönyvekből. Egy Werfel nevű, egykoron nagyon híres író, *A meg nem születettek csillaga* című regényében ír arról, hogy milyen lesz a világ egymillió év múlva. Ez tulajdonképpen egy nagyon korai sci-fi, egy vízió az egymillió év múlva működő világról. E szerint akkor már az orvostudomány kétszáz évre biztosítani tudja az ember fiatalságát és egészségét. Az ember 180 évesen még fiatal lesz. Az akkori társadalmi szokások szerint azonban, ha valaki betöltötte a 200. évét, lemegy az Alvilágba, ugyanis van egy föld alatt kiépített világ, nagyszerű hotelekkel, bennük pedig iszapágyakkal. Ezeket az iszapágyakat a regényben úgy hívják, hogy retrogenetikus, tehát visszafejlesztő humusz. A 200 éves pasi vagy nő kap egy szállodaszobát, és belefekszik ebbe a retrogenetikus humuszba, ami elkezdi őt visszafejlesztetni. Így lesz megint 150 éves, 100 éves, 80 éves, 20 éves, aztán kisgyerek, csecsemő, szedercsíra – vagyis visszafejlődik egy kezdeménnyé. Amikor pedig már

visszafejlődött, szép csendesen, fájdalom nélkül, akkor kiültetik ezeket a szedercsírákat a földekre ott az Alvilágban, és nagy, néma margaréták lesznek belőlük. Ha... Mert most jön a „ha”. Ha nem hagytak maradékokat az életükben. Ha kiélték mindazt, ami bennük volt. Ez pedig nagyon közel van egy tulajdonképpen boldog állapothoz: egy általános iskolás nem akar megint óvodás lenni, egy egyetemista nem akar megint általános iskolás lenni, egy férfiú nem akar megint tinédzser lenni, és az is lehet, hogy ha már öreg, élni sem akar. Elég volt. Ahogy a Biblia írja, *meghalt jó vénségben, az étellel betelve, s takarították őseihez*. Ez egy visszatérő motívum. A jó vénség azt jelenti szerintem, hogy nem üvöltött a rákos daganat fájdalmaitól, nem hülyült meg, nem szenilizálódott, csak nem akart már tovább élni, elég volt.

Visszatérve a regényhez, ha maradékokat hagyott, akkor nem tud teljesen visszafejlődni, hanem ott, ahol a maradék volt, megmarad eredeti formájában. Ha például nem mert cselekedni, akkor ugyan visszazsugorodik szedercsírává, de azon lóg egy felnőtt kéz. Nem akarom elmondani, hogyan néz ki egy ilyen szedercsíra a regényben, ha az ember szexuális elfojtásokkal élt... Mindenesetre van a történetben valamiféle furcsa figyelmeztetés, hogy nem szabad maradékokat hagyni. Ki kell élni az ember igényeit és ösztöneit, mert különben valami torzulat lesz belőlük. Így például azok, akik az indulataikat elfojtották – még mindig a regénynél tartok –, nem fej-

lődnék vissza, csak zsugorodnak. Kis répaemberek lesznek belőlük, akiket földtúrásszerű halmokban kiültetnek ebbe a halálvilágba, és ott üvöltöznek éveken át mindenféle trágárságokat és gorombaságokat, amiket nem mernek kiadni magukból földi életükben.

Sokan összemossák az öröm és a boldogság fogalmát, holott a kettő nem ugyanaz. Az ember nagyon megőrülhet például egy jó borjúpörköltnek is, de szabad ezt boldogságnak, akár apró boldogságnak nevezni? Azt hiszem, hogy nem. A boldogság azért ennél nagyobb ívű érzés – ha én a zúzapörköltet boldogságnak nevezem, az méltatlan a fogalomhoz. Ez egy öröm. De nem minden öröm boldogság. Megismétlem, hogy a boldogság egy totális élmény abban a pillanatban, amikor éppen van. Egy extatikus érzés, ami totálisan megszállja az ember lelkét, és nem tud másra figyelni. Pörköltevés közben tud. A kétségbeesés és a félelem lehet még ilyen totális, hogy egy ideig nem létezik más a félelem tárgyán kívül. Hadd mondjak erre egy személyes példát az életemből.

1956 októberében a Kossuth térre mentem, ahol éppen akkor rettenetes vérengzés volt. Hirtelen ott termett egy tank a Ságvári és a Kossuth tér sarkán, amely elkezdte löni a tüntetőket. Halálosan megrémültem, de rémületben meg is hülyültem, és beálltam a tér sarkán lévő telefonfülke mögé. Ennél nagyobb marhaságot szinte nem is csinálhattam volna, mert ha esetleg az üveget éri talá-

lat, akkor végem van – de volt bennem valami irtózás attól, hogy lefeküdjek a földre. A legtöbb ember megtette, mint ahogy én is azt tanultam katonaként, hogy le kell feküdni, de nem bírtam. Álltam a telefonfülke mögött teljes sokkban úgy 8-10 percig, amikor eszembe jutott, hogy Jézus Mária, én nem vagyok egyedül, velem van a szerelmem – de hol? Vagyis átéltem tíz percet, amikor totális volt a félelmem, oda nem fért be más érzés, más gondolat, csak a helyzettől való irtózás. Úgy 8-10 perc után mertem először körülnézni, és láttam, hogy a lány a Földművelésügyi Minisztérium pinceablakába húzódott be. Nem mesélem tovább a történetet – amint a jelek mutatják, életben maradtunk, de hogy ezt a szerelmet szétlőtte a rohadt tank, az biztos. Nem voltunk képesek egymásra nézni. Én a büntudattól, amiért megfeledkeztem róla, én, a férfi, a támasz! Ő pedig a megvetéstől, amiért ilyen gyáva voltam. Nem tudtunk mit tenni, elköszöntünk egymástól.

Az alatt az idő alatt, amit Indiában töltöttem, rájöttem számos nagy és félreértett különbségre a Kelet és a Nyugat között. Itt van például az aszkézis kérdése. A nyugati aszkézis erőszakot tesz az emberen, mert azt mondja, hogy fojtsd el azokat a vágyaidat, amelyek szociálisan nem elfogadhatók. Ennek a halmaznak egy jelentős része szexuális jellegű, s az eredménye például az olyan, szüzességet fogadott szerzetes vagy apáca, aki éjszakánként a kiélet-

len szexuális vágyai miatt vergődik. Keleten ezt nem csinálják. A keleti aszkézis azt jelenti, hogy ameddig az ösztöneid igényelnek bármit, például a szexet, addig éld ki! Ne fojtsd el! A dolgod nem az, hogy elfojtsd, hanem az, hogy próbáld ezeket a testi igényeket és vágyakat szellemivé alakítani. Ezt Freud úgy nevezte, hogy szublimálni. József Attila is így ír róla: „*Nem való ez, nem is álom, úgy nevezik, szublimálom ösztönöm*”. Keletnek ez az útja. Nincs benne erőszak. Az önmagunkon tett erőszak ugyanis a harmadik olyan dolog a szerzés-birtoklás és a felejtési nem tudás mellett, ami halálbiztosan azt eredményezi, hogy még halvány reményünk se lehet arra az állapotra, amit azzal a szóval szoktunk kifejezni, hogy boldogság.

Nem szabad elérhetetlen dolgok után rohangászni! Ne mossuk össze a szabad akaratot és a szabad cselekvést! Ugyanis akaratilag szabadok vagyunk. Fel akarhatunk például jutni az Androméda-ködbe, de megcsinálni nem tudjuk, mert a cselekvésünk nem szabad. A cselekvésünk determinált, és kénytelen fogcsikorgatva is engedelmeskedni a földi élet törvényeinek.

Sokáig dolgoztam zárt osztályon, elmebetegek között. Volt egy nagyon érdekes megfigyelésem, ami nyilván másoknak is feltűnt akkoriban, nemcsak nekem. Időnként a mentők behoztak úgynevezett nyugtalan vagy dühöngő elmebetegeket. Amikor elmentek a mentők, mi általában levettük róluk a kényszerzubonyt. Ilyenkor először meg-

döbrentek, körülnéztek, és a legtöbbször észrevette, hogy az ajtón nincs kilincs. Akkor úgy megnyugodtak, hogy kívül kerültek a társadalmon, a törvényen, hogy nem kellett még egy injekciót sem adnunk. Életemnek ebben a periódusában nagyon érdekelt, hogy mi választja el a normális embert az őrülttől. Behoztak például egy beteget kényszerzubbonyban, aki addig, mint mondta, nagyon boldogan élt, de meghalt a testvére, és a lelke őbelé költözött. Az ő testében azóta ketten laknak, és időnként veszekednek, mesélte. Minden testvérpár veszekszik néha. Ez föltűnt a családnak is, akik megkérdezték, miért beszél magában. Hát veszekszem a Lajossal – válaszolta. Kiröhögték, lehülyézték. Erre dührohamot kapott, szétverte a családot, és behozták kényszerzubbonyban az intézetbe. Boldogság volt, nincs. Azt mondta neki a Kun professzor: figyeljen ide, a dolog logikus. Maguk jó testvérek voltak. Az öccsének a teste elpusztult, mégis mi más csinálhattott volna a lelke, mint hogy a maga testébe költözött? Ez rendben van. De minek mesél erről? Látja, hová vezet ez: szétverte a családot, behozták kényszerzubbonyban. Állapodjunk meg abban, hogy maga egy büdös szót sem szól soha többé a testvérével való konfliktusokról, de ha van ilyen problémája, bejön hozzám, és elmeséli. Mehet haza. Teljesen megdöbrentem, mire Kun professzor azt mondta: figyelj ide, persze hogy elmebeteg. De monoszimptomás. Csak egy szimptomája van. Ha itt tartom, a családjá három év alatt lekopik róla, akkor már nem tud-

ja újakezdeni, egy szociális foglalkoztatóban fog meghalni. De hátha megfogadja, amit mondok, és nem beszél erről a dolgról. A páciens hazament, és – nem akarok a boldogság szóval dobálózni – tulajdonképpen nagyon elégedetten élt tovább. Időnként megjelent az intézetben, és elmondta a Lajossal való problémáit. Ez egy korrekt orvosi megoldás volt.

Mondok egy másik hasonló esetet is. Volt akkoriban a Lipótmezőn egy zseniális pszichiáter, de maga is skizofrén. Ehhez tudni kell, hogy valaki nem állandóan, reggeltől estig skizofrén, hanem ezt súbokban, rohamokban éli meg. Vannak rossz periódusai, amikor a tudatzavar, a tudathasadás, amivel a skizofrénia jár, elhatalmasodik rajta. Szerencsére ezt a pszichiáter mindig észrevette magán, s ilyenkor elment betegállományba. Amikor elmúlt a súb, jött vissza főorvosnak. Ennek az orvosnak az volt a szokása, hogy az éjszaka behozott betegekkel a reggeli viziten elbeszélgetett arról, hogy miért is kerültek az intézetbe. Egyszer egy olyan pasit kezdett interjúvolni, akit azért hozatott be a családjá, mert megrémültek attól, hogy magában beszél.

- *Miért beszél magában?*
- *Nem magamban beszélek, hanem a hangokkal... Hozzám ugyanis szólnak a falból.*
- *És? Maga válaszol?*
- *Hogyne válaszolnék, ha egyszer szólnak hozzám!*
- *Látja, valószínűleg ez a baj. Ugyanis hozzám már húsz éve*

*beszélnek a falból, de én tudom, hogy hallucinálok, ezért soha nem válaszolok. Ezért vagyok én a főorvos. Maga válaszol, ezért maga a beteg.*

Nagyvizit volt, és én nagyon elgondolkoztam azon, hogy az emberi viselkedésen és reakciókon – boldogság ide vagy oda – milyen sok múlik. Lazának kell lenni, nyitottnak kell lenni, és nem szabad görcsösen rohangászni el nem érhető állapotok után. A boldogtalanság ugyanis sokkal inkább tőlünk függ, mint a boldogság. A boldogság egy ajándék, vagy a hívők kedvéért mondhatom úgy is, hogy egy kegyelmi állapot – de a boldogtalanság okai mi magunk vagyunk. A boldogtalanság nem történik velünk, azt mi állítjuk elő. Félreértés ne essék: nem gondolom, hogy ha ezt nem csinálnánk, akkor feltétlenül boldogok lennénk. De mindenesetre harmonikusabb lenne az életünk, ha a lehetetlent nem hajszolnánk különböző formákban állandóan.

Természetesen itt nemcsak arról van szó, hogy mi magunkat tesszük keserűvé és boldogtalanná, hanem létezik egy társadalmi hatás is. Jung azt írja erre a naplójában, miközben a pszichiáter és pszichológus kollégákat szidja, hogy a fene egye meg, nem szabad minden depresszióból patológiát csinálni. A világ olyan rohadt, mondja, hogy nagyon sok ember jogosan depressziós. Nem azért, mert beteg, hanem azért, mert nem tudja elviselni az életnek azt a minőségét, ami neki osztályrészül jutott. Ezt pedig nem szabad patologizálni. Thomas Mann úgy fejezte

ki ugyanezt, hogy vigyázz, ne csinálj egyéni bűnöket a társadalom bűneiből! Vagyis, ha például a társadalom nyugtalan, izgatott, rohan, állandó időzavarban van, azt te ne ismételd meg az egyéni életedben.

Egy alkalommal egy buddhista szerzetessel beszélgettem erről, és elmondtam neki, hogy Európában minden nap hússzor támadják meg a lelki nyugalmasukat, ezért folyton védekezem. Indiában békén hagynak. Akkor elkezdtünk töprengeni erről az izgatott nyugtalanságról, ami az európai kultúrának ma már integráns része, és a láma azt mondta, hogy nem ez a fő kérdés. Ha az élet olyan, hogy általában rohanni kell, és az ember mindig időzavarban van, azt el kell fogadni. Ilyen világban élsz. Ide születted. A kérdés inkább az, hogy izgatottan rohansz-e vagy nyugodtan. Mert nyugodtan is lehet rohanni. Ezt kéne megtanulni, mondta a derék láma, és azt hiszem, igaza volt. Nem a rohanással van a baj, hanem a belső izgalommal, ami megrontja az ember életének a minőségét.

Azt gondolom, elrontanak minket, és mi elrontjuk a gyerekeket azzal, hogy a büntetéseink, szidalmaink és dicséreteink nincsenek arányban a dolgok valódi súlyával. Az izgatottságunk abból fakad, hogy túlértékelünk helyzeteket. A fantáziánk nagyítja föl a félelmeinket: Úristen, mi lesz ebből! Úristen, mi fog történni! Semmi.

Azt gondolom, az egyetlen lehetőség, hogy az ember a félelmeit feloldja, ha közel megy ahhoz, amitől fél. Nem

tudok más módot. Erre is mondok egy példát: egyszer elhoztak hozzám egy 15 éves gyereket, aki megkukult az iskolában, ha kihívták felelni. Hosszú-hosszú kínlódás után elmondta nekem: retteg attól, hogy rosszul felel, egyest kap, és megbukik. Tudni kell, hogy a neurózis olyan betegség, amely megteremti azt a helyzetet, amitől az egyén fél. Tehát, ha én például neurotikus alapon attól félek, hogy a társaságban kiröhögnek a csajok, mert olyan gátlásos és esetlen vagyok, akkor úgy fogok viselkedni, hogy tényleg kiröhögnek. Ha a szóban forgó gyerek józan lett volna, és nem neurotikus, könnyedén belátja, hogy felelhet egyesre, kettesre, hármásra, négyesre, ötösre, de ha hallgat, akkor csak megbukhat, amitől pedig retteg. Szóval a srácot a félelem hajszolta bele abba a helyzetbe, amitől félt. Amikor valamennyire rendbe tudtam hozni, és elkezdett felelni az órán, mindenki nagyon boldog volt. A gyerek, a tanárok, a szülők. Egyedül én nem. Megvártam a nyári szünet végét, és szokásom ellenére magamhoz hívtam a szülőket, elmondtam, hogy mit akárook. Eleinte elmebetegnek néztek, aztán megértették. Elküldték hozzám a gyereket.

- *Hogy vagy? – kérdeztem.*
- *Nagyszerűen – így a gyerekek.*
- *Hogy telt a nyár?*
- *Szuperül. Csajok, nyaralás, szórakozás...*
- *Nagyon örülök, hogy jól vagy. Kérhetek tőled valamit?*
- *Persze, Péter bácsi!*

- *Bukjál meg az idén.*
- *Mit csináljak?!*
- *Bukj meg a kedvemért. Melyik a legkönnyebb tárgy a számodra?*
- *A történelem.*
- *Bukj meg történelemből, tedd meg nekem.*

Akkor leesett neki a tantusz, és attól kezdve minden történelemfelelésnél azt mondta: tanár úr, nem készültem. Év végén meg is bukott. Akkor leültünk, és azt mondtam neki: figyelj ide, ez a bukástól való félelem tett téged némává az iskolában. Most megbuktál. És? Mi van? Már nem tetszenek a csajok? Már nem jó a hagymás rántotta? Röhhögni kezdett – és megértette. Szépen lepótvizsgázott, én meg megnyugodtam, hogy ez a mumus többé nem tér vissza. Mert közel ment hozzá, és megélte.

Ha valamitől nagyon fél az ember, azt meg kell élni! Ez így van a rettegett műtétekkel és vizsgákkal is: az embert kitöri a frász, utána meg azt mondja, ennyi volt az egész? Az ember fantáziája nagyítja fel a félelem tárgyát. Erre mondta az ókorban Epiktétosz, hogy nem a dolgok gyötörnek meg minket, hanem a dolgokról alkotott képzetünk. Azzal kell valamit kezdeni, ami fölnagyítja, rémekké növeszti a minimális jelentőségű történéseket és szorongásokat. Így pedig akkor is élhetünk harmonikus életet, ha éppen nem vagyunk boldogok.