

Popper Péter

Lelkek és göröngyök

Pszichológiai írások

A könyv elsődleges kereskedelmi terjesztője a Libri Kft.

Popper Péter

Lelkek és göröngyök

Pszichológiai írások



Sorozatszerkesztő: Popper Péter

A borítót Cziglián Tamás fotójának felhasználásával
Pintér László készítette

© Popper Péter 2005

ISBN 963 7168 34 6

Saxum Bt.

Felelős kiadó: Jenei Tamás

Felelős szerkesztő: dr. Pataki Istvánné és Zsolnai Margit

Tipográfia és műszaki szerkesztés: FeZo Bt.

Nyomdai előkészítés: Stúdió 23. Bt.

Felelős vezető: Jäckl Norbertné

A nyomtatás és kötés a debreceni nyomdászat
több mint négy évszázados hagyományait őrző

Alföldi Nyomda Rt. munkája

Felelős vezető: György Géza vezérigazgató

ELŐSZÓ

„Az életünkben kell filozófiát csinálni,
nem a tankönyvekből!”

Mérei Ferenc

ELŐRE BOCSÁTOM,

hogy személyes véleményem szerint túlságosan testes lett ez a könyv. Egy embert is lehet túlادagolni, nemcsak a vegyszereket.

Ugyanakkor tény az is: ez egy szakmai válogatás több mint háromszáz közleményem, cikkem és több mint harminc könyvem közül. A válogatás munkáját közösen végeztük a Saxum Kiadó lelkes vezetőivel – s az én kevésbé lelkes közreműködésemmel.

Megszoktam már, hogy végletes reakciókat váltok ki nemcsak a kollégáimból, de olvasóimból is. E reakciók a túlzó elismeréstől a kifejezett megvetésig terjednek. Egyszer mint *guruszerű jelenségről* beszélnek rólam, máskor mint *karrierista áltudósról*, néha mint *utat mutató majdnem-zseniről*, egyesek pedig úgy emlegetnek, mint *szellemileg leépült, hidegvérű gazembert*. (Mindezek a vélekedések nyilvánosan elhangzottak, sajtóban megjelentek, tehát nem túlzok.) Nem tagadom, egy időben gondot okozott nekem, hogy miért váltok ki sokakból ilyen szélsőséges indulatokat. Persze, főleg az igazságtalannak érzett negatív ítéletek bántottak. De amikor Füst Milánánál azt olvastam, hogy *írtam és tanítottam egy életen át, sokan mégis úgy néznek rám, mintha én gyilkoltam volna meg az anyjukat*, elkezdtem megvonni a vállamat. Abban bizonyos voltam, hogy sok, gyötrődő, verejtékező kollégámat dühítette az a könynyedség, amivel megpróbáltam intézni a dolgaimat. *Radnai Béla*, akit én az ország egyik legjelentősebb pszichológusának tartottam (és aki azonnal belehalt abba, amikor tanszékvezető professzorrá nevezték ki), azt fejtegette egyszer neem egy Duna-parti kocsmában: *Valamit vagy könnyedén tudok csinálni, vagy nem csinálom*.

A temetésén Mérei Ferenc néhányunknak ezt mondta: *Bélának az volt a missziója, hogy közel hozta az emberekhez a pszichológiát. Ezt a feladatot Poppernek kell átvennie.* Megkérdeztem: *És ha nem válnálom?* Mire Mérei: *Rád fogjuk kényszeríteni!* Így lettem tévésztár és folytonos ismeretterjesztő.

Ellenfeleimet bosszantotta, hogy mégis tudományos fokozatot szereztem, és szabálytalan pszichológus létemre professzor lettem az orvosegyetemen, ahol 25 évig vezettem az orvopszichológiai csoportot. Később Izraelben a Bar Ilan amerikai alapítványi egyetemen is három évig voltam visiting prof. Ivritül *more morénu*. Nehezen fordítom le, mert nagyképűnek hangzik, de azt jelenti: a tanítók tanítója. Holott rólam itthon azt terjesztették, hogy pártkarriert csináltam, hiszen eredetileg filozófia–logika szakot végeztem a Lenin Intézetben, csak azután lettem pszichológia tanár is. Egyszóval vörös is vagyok, meg zsidó is, kell ennél több?

Valószínűleg vándorló kedvemet is elítélték. Az igazi tudós egy életen keresztül üljön a laborjában és tűnődjön a termékein. Folyton kutattam szakmám érdekes területeit: a pszichodiagnosztikát, a pszichoterápiát, a bűnözés, majd a művészeti hatás lélektanát, amíg végül megállapodtam a valláspszichológiánál. De nem csak szellemileg vándoroltam. Éltem egy kicsit a Szovjetunióban, Indiában – sőt ott hónapokig egy buddhista kolostorban – is. Aztán az izraeli évek; de közben megfordultam mindegyik világrészben, nagy hálaival a szívemben. Úgy éreztem, hogy egy angyal mutatja nekem a világot, a bolygót, ahová megszülettem.

Ugyanakkor – a szó jó értelmében – szkeptikus vagyok, azaz mindent lehetségesnek tartok. Ám gyermekkorom szigorú vallásossága után kiderült, hogy nincsen bennem annyi önátadás, hogy csatlakozzam valamelyik tételes valláshoz.

Mivel előszót írok, nem önéletrajzot, álljon itt egy bölcsész-kari – folyosói – párbeszéd:

– Mit olvasol mostanában?

– Poppert.

– Poppert? De hisz az nem tudomány!

Elfogadom, sőt örülök neki. Nincs túl jó véleményem az akadémiai tudományról. Az én valódi iskoláim, valódi mestereim máshol voltak találhatóak. Keleten szokás, sőt kötelező megemlíteni őket. Legyen itt is így:

Török Sándor, író és az antropozófusok egyik vezetője,
Dr. Pető András – mahajána buddhizmusra gyanús – főorvos,
a Mozgásterápiai Intézet vezetője,
Ladányi Péter filozófus, aki fiatalon megölte magát,
Dr. György Júlia, Kossuth-díjas pszichiáter,
P. Liebermann Lucy pszichoanalitikus, az I. sz. Gyermekkli-
nika pszichológiai osztályának vezetője,
Swami Dhattatreya brachmachari, a Vishvayatan Jogashrama
tanítója (Delhi),
Buddharakkita Teyra, a bangalore-i kolostor apátja.

E kötet tartalmáról nem akarok írni. A tanulmányok feleljenek önmagukért.

De szívemből eredő köszönetemet kell kifejeznem Pataki Erzsébetnek és Jenei Tamásnak, a Saxum Kiadó vezetőinek, akik lehetővé tették számomra a folyamatos munkát, és sok olvasót szereztek könyveimnek.

Popper Péter

Pertorini Rezső emlékének

Táncolni kell, uram!

A zene majd csak megjön valahonnan...

Kazantzakis: *Zorbász, a görög*

A belső utak könyve

MIÉRT ÉS HOGYAN KELETKEZETT EZ A KÖNYV?

Van egy ősi mesterség: az ember önmegismerésének fejlesztése, a pszichikum megbillent egyensúlyának helyreállítása, megzavart működéseinek rendezése – nevezhetjük gyógyításnak is. Régen letűnt kultúrák sem nélkülözhatték, a miénk sem. Művelték e mesterséget sámánok és varázslók, vajákosok és egyiptomi hierophantések, álomfejtők, ördögűzők, papok, filozófusok, orvosok, próféták, jósök és remeték. Indiában és Babilonban, a kirgiz sztyeppéken és afrikai dzsungelokban, dél-amerikai templomvárosokban, sivatagokban, európai falvakban és metropoliszokban mindig volt egy csendes, árnyékos hely, sátor vagy szoba, szentély, kolostor vagy jóshely, ahol két ember összeült, hogy megbeszéljék közös ügyeiket: az egyik segítséget kért, a másik segíteni próbált. A módszerek látszólag különbözők voltak, de tulajdonképpen más kultúra más kifejezőmódján, más aspektusból, de mindig ugyanaz hangzott el, s visszhangzik mindmáig: az, amit olyan pontosan fogalmazott meg a delphoi jósa jelmondata:

Gnóthi szeauton – Ismerd meg önmagadat!

A delphiocától jóslást kértek az emberek, a jövődjükre, a sorsukra voltak kíváncsiak. A jósz azt felelte: Ismerd meg önmagadat, és tudni fogod a sorsodat. Mert a sorsod te vagy. Nem külső erők uralkodnak rajtad, az istenek benned vannak, és jellemed, személyiséged alakítja, formálja jövődet. Változtass magadon, és változni fog a sorsod is. Fogadd el magadat, és el tudod majd fogadni sorsodat is. Ez a „gnóthi szeauton” igazi értelme. Ma úgy nevezzük: *pszichoterápia*. Más a kultúránk, más a nyelvünk, mások a szempontjaink, a módszereink, de a lényeg azonos. Természet-tudományos és társadalomtudományi ismereteink sok rejtett rugóját, feltételét és okát tárták fel az emberi viselkedés bonyolult szerveződésének – de a szubjektív emberi problémák ugyanazok

maradtak. Ki vagyok én? Hol a helyem a világban, az emberi kapcsolatok rendszerében? Miért vagyok boldogtalan, miért rossz a közérzetem, miért nem tudom kibontakoztatni képességeimet, miért keveredem újra meg újra hasonló jellegű konfliktusokba? Miért nem szeretnek úgy és annyira, ahogy igényelném, miért nem tudok én szeretni, miért ér annyi kudarc és bántás? Egyáltalán, mit érek én? Miért nyomasztanak félelmek és büntudatok? Miért nem tudok úgy élni, mint a „többi ember” – akik látszólag olyan könnyedén haladnak előre az élet útjain, és négy szemközt ugyanezt kérdezik valakitől, vagy titokban önmaguktól. A kérdés már eredmény. Mindenesetre messzebb vezet, mint önmagunk tömjénezése és a környezet, az „objektív körülmények” vádolása. Ez már út, amely elvezet valahova. Hadd idézzem Archibald MacLeish: *Ű. B.* című drámájából azt a jelenetet, amikor a „peches” Sullivan vallatja a „szerencsés” J. B.-t, azaz az egykori bibliai Jób megfelelőjét a modern Amerikában:

– *Hogy tudsz mindnyájunkat lepipálni? Van annyi eszem, mint neked. Dolgozom annyit. Éjjel ég a lámpám.*

Csak szerencséd van – mondja Sullivan.

– *Nézz ki – mondom –, nézz ki az ablakon! Mit látsz?*

– *Az utcát – feleli.*

– *Az utcát? – mondom.*

– *Az utcát – mondja.*

Mi másnak nevezzem? – kérdi tőlem.

– *Mi másnak nevezd? – kérdem tőle.*

Útnak – mondom. – Valahova visz.

Szépek az utak – írta Török Sándor. Különösen sokfélék az önmegismerés, az önfejlesztés, önmagunk pszichés karbantartásának útjai. A pszichés fejlődés sokféle útjának, az ember belső szabadságának a tiszteletben tartása akarva-akaratlanul szembekerül napjaink túlságosan patológizáló szemléletével, amely mértéktelesen leszűkíti a pszichés egészség fogalmát, és valamilyen totális adaptációban, konfliktusmentességben látja a kívánatos emberi ideált: a karaktert kikovácsoló konfliktusokat; egy ember életvezetésének időszakos nehézségeit, vívódásait önmagával, „szabálytalan” megoldásait, boldogtalanságát nem ritkán kezelést igénylő betegségnek minősíti.

Ismerjük a lelki élet valóban kóros zavarait, amelyek feltétlenül pszichoterápiás, pszichiátriai, sőt gyógyszeres kezelésre szorulnak. De ne minősítsünk minden pszichés problémát, nehézséget, kudarcot, megoldatlanságot kezelendő betegségnak. Az önmagával vívódó, elégedetlen, helyzeteivel küszködő ember lehet pszichésen egészséges, sőt! – belső küzdelmei éppen az egészségéből, problémabelátásából, a változás és a változtatás igényéből fakadnak.

Az emberi kultúra erőfeszítésből származik. A kultúrateremtő erőfeszítések közé tartozik az ember belső vívódása önmagával, kínlódásai azon a fejlődési úton, amelyet végigjár. Technikai kultúránk által kifejlesztett kényelmi igényeink azonban mintha lassan átszivárognának a psziché birodalmába is. Elkényelmesezdünk önmagunk faragásában és nevelésében, ellustulunk emberi kapcsolataink ápolásában, kikerüljük kényes és feszült helyzeteink megoldását. Ez a lustaság nemcsak kompromisszumokra, szkeptizmusra, cinizmusra való hajlandóságunkban jelenik meg, hanem általában a pszichés erőfeszítések elkerülésében. Jobb egy-egy tablettá beszédésével, erőfeszítés nélkül csökkenteni idegességünket – mint kemény munkával végigjárni egy önismereti utat, hogy a saját erőnkől ismerjük meg feszültségeink okát és jussunk túl rajtuk. De vajon jobb-e? Sokkal egyszerűbb tanácsot kérni valakitől, mint vállalni a döntés felelősségét. Azonban a mástól kapott tanács, ami egy másik ember élményvilágából, értékrendjéből származik, vajon a saját énkől nem idegen-e? Vagy ezt az árat fizetjük meg inkább, csak hogy másra háríthassuk át a belső terheinket? Egyszerűbb panaszkodni, mint kiverejtékezni a megoldást. És vég nélkül – sokaknak és sokszor elismételve ugyanazt – panaszkodunk. Jobb arra az álláspontra helyezkedni, hogy ugyan csináljanak már velem valamit a pszichés „nagyhatalmak”, mint lépésről lépésre taposni ki saját hiteles utunkat – legyen az bár olyan keskeny kis ösvény, de valóban a miénk. Jobb? Ez a könyv nem lelki betegek számára készült. Azoknak az egészséges embereknek szól, akik „az emberélet útjának felén” előbb vagy később – utat vesztek életük és önmaguk „nagy sötétlő erdejében”; a belső elégedetlenség, a változtatás, a fejlődés sürgető igényével nézik önmagukat, és saját erejükből szeretnék önismerethez és önfejlesztéshez jutni. Ez a könyv az önismeret és az önfejlesztés lehetőségeiről és határaitól szól. Bármilyen furcsán hangzik: *az ön-*

megismerés és a változtatás lehetőségének belső előfeltétele önmagunk szeretetteljes elfogadása. Az elutasítás, a tagadás nem lehet kiindulópontja semmilyen konstruktív megismerésnek és fejlődésnek – csak destrukciót, rosszkedvet szül. Önmagunkon változtatni csak az elfogadáson belül lehetséges. Nem ellentmondás ez? Ha jól odafigyelünk a szavak valódi értelmére, világossá kell válnia, hogy az „elfogadás” nem jelent sem belenyugvást abba, amibe nem lehet belenyugodni, sem kritikátlanságot. Az elfogadás higgadt és elemző tudomásulvételt jelent, a valóság tiszteletét, legyen az bármilyen, talán éppen olyan, hogy változtatni akarunk rajta. Az elfogadás tehát megismerést eredményez, és éppen ezért válhat a továbblépés kiindulópontjává. A valóság – akár saját belső valóságunk – eltorzítása, hamis tükrözése, eleve elutasítása mindannak, ami nem felel meg illúzióinknak, a nem odafigyelés, az előítéletek, az axiomatizált „elvek” – mind alapvető akadályai a megismerésnek és az ember belső forradalmának.

A mai ember egyre kevésbé kerülheti el ennek a rögzített önmegismerési útnak a végigjárását. „Ilyenek vagyunk, ilyen vagyok!” – ez az egyetlen szilárd talaj, amelyről fejlődésünk érdekében elrugaszkodhatunk. Hosszú ideig, amíg az ember énefejlődése, az individuális személyiség markáns kialakulása történetileg még csak a kezdet kezdetén tartott, egy-egy törzs, nép, társadalmi csoport eszmevilága, ritualizált erkölcsi szabályrendszere mutatta az irányt: hogyan kell átélni a világ eseményeit, hogyan kell viselkedni. „Törd hozzá magad az általános eszményhez, amely elmondja, hogy milyen és hogyan él a jó mohikán, a derék spártai stb.!” – erről volt akkor szó.

A modern ember az évezredek fejlődés során szuverén személyiséggé alakult. Egyre kevésbé sikerül karakterétől, saját belső törvényeitől függetlenül mechanikusan idomulnia univerzális sémákhoz. Életünk külső irányítottságának ezek a fogódzkodói ma már alig léteznek. Saját magunknak kell kitapogatnunk belső lehetőségeinket, és kidolgoznunk egy olyan „használati utasítást”, ha kell, „korrekciós programot” önmagunkhoz, amely összhangban van belső igényeinkkel és törvényeinkkel, s amellyel örömtelen tudunk élni a világban. Egyre inkább közeledünk egy olyan állapot felé, amelyet József Attila annyira pontosan fogalmazott meg: *Az én vezérem bensőmből vezérel!*

Volt egy régi, középkori könyörgés, amely valahogy így hangzott: „Ne gondoljátok, szerelmes feleim, hogy a sátán kívülről

közelít felénk, és mi azt mondhatjuk neki: *apage*, távozz! Mert a sátán mibennünk lakozik, és mi nem tehetünk ellene semmi mást, mint hogy jó szorosán megöleljük.” A vallásos-misztikus burokban nagy élet- és emberismeretről tanúskodó igazság rejtőzik. Később mások is elmondták ezt, egyszerűbben és a mi nyelvünkön.

Thomas Mann megrázóan írja le a haldokló Jákob áldását. Először megáldja valamennyi fiát, Izrael valamennyi törzsét. De az áldáson belül vannak átkozottak is, hárman a tizenkettő közül. Ruben, Lévi és Simon emberi magatartását *az elfogadáson belül tagadja meg* Jákob. Ezért bírják elviselni az apai átkot, ezért marad meg az egész nép, mert az átkozottak is az áldáson belül vannak. Mint ahogy a gyermekeinken is sok mindent faraghatunk, nevelhetünk, megtámadhatjuk azt, ami nem tetsző nekünk – de csak az elfogadáson belül. Akkor egy gyerek mindent kibír, és változik is. De ha megtagadjuk vele a közösséget, ha kirekesztjük a szeretetünkéből – akkor tönkremegy. Így vagyunk önmagunkkal is.

Miller *Bűnbeesés után* című drámájában Holga így szól Quentinhez:

– ... hosszú ideig minden éjjel ugyanazt álmodtam... hogy gyermekem lett; és még álomban is láttam, hogy a gyerek az életem; és hogy hülye. És sírtam, és százszor is elszaladtam, de valahányszor visszajöttem, mindig ugyanolyan rémes arca volt. Végül azt gondoltam, ha meg tudnám csókolni, mert hát valami mégis van benne, ami az enyém, akkor talán megnyugodnék. És ráhajoltam arra a torz arcra, és förtelmes volt... de azért is megcsókoltam.

– Még mostanában is kísért?

– Néha igen. De most valahogy már megvan az az érdeme, hogy... az enyém. Azt hiszem, hogy végül az embernek muszáj az életét a karjába vennie...

Csak akkor merithetünk bátorságot ahhoz, hogy őszintén szembenézzünk önmagunkkal, ha el tudjuk fogadni magunkat. Összes fájó, kedvezőtlen, nemegyszer undorító tulajdonságunkkal együtt. Ám ezen belül – és csak ezen az elfogadáson belül – megkísérelhetjük, hogy – pánik és hisztéria nélkül – változtatni próbáljunk magunkon. *Önmagunk vállalása híján* még a szembenézésig sem juthatunk el, inkább becsapjuk magunkat. És az ember olyan könnyen hazudik önmagának, nem kell félnie a leleplezéstől.

A szelidségen belüli szigorúság nehéz műfaját kellene művel-

nünk: önmagunk szelíd elfogadásán belül a szigorú törekvést, hogy változtassunk azon, amin érdemes változtatni.

E könyv keletkezésének módszertani története pedig a következő. Miután sokan eljutnak a belső változás igényéhez, anélkül, hogy pszichoterápiás kezelésre szoruló betegek lennének, kényszerűen megtorpannak a „Hogyan?” kérdése előtt. Hol és hogyan tanulhatók meg az önmegismerés és az önfejlesztés gyakorlatai? Vannak-e ilyen gyakorlatok egyáltalán?

Aki alaposan utánanézik, tapasztalni fogja, hogy az évszázadok, sőt évezredek során nagy iskolái alakultak ki az önnevelésnek. Ezek az iskolák mindig az önmegismerés kifejlesztésére alapoztak, és innét indultak el a belső átalakulások megvalósítása felé. A probléma abban áll, hogy a tudományos igényű pszichológia látóköréből kiestek e meglepően egzakt módszertannal rendelkező önfejlesztési lehetőségek. A kutató pszichológia ugyanis egyre inkább eltolódott a laboratóriumi kísérletek irányába, ahol az objektív jelenség-megfigyelés az alapvető cél, tehát szükségképpen háttérbe szorul minden olyan koncepció, amely az introspekcióra alapoz. A gyógyítással foglalkozó klinikai pszichológus, pszichiáter pedig szinte kizárólag a pszichoterapeuta–beteg relációban gondolkodik.

Az önnevelés és önfejlesztés létező módszertanának megismerését továbbá rendkívüli módon megnehezíti, hogy ezek a metodikák –, miután a pszichológia mint önálló szaktudomány alig százéves múltra tekinthet vissza – történetileg szükségszerűen különböző ideológiai és világszemléleti burkokba ágyazottan lappanganak. A sokszor misztifikáló, sőt misztikus világnézeti beágyazottság már eleve elriasztja a tudományos igényű szakembert attól, hogy kifejtse ezek mélyéről mindazt a reális tudást, amely az ember önnevelésének lehetőségeiről és módszereiről az idők során felhalmozódott.

Jogosan tehető fel az alábbi kérdés: E nagy belső erőfeszítést követelő önmegismerési és önfejlesztési utak végigjárására a múltban leginkább olyan emberek vállalkoztak, akik valamilyen alapvető szellemi elkötelezettségben, zárt vallási rendszerben éltek, talán nem voltak mentesek némi „megszállottságtól”, fanatizmustól sem. De mi készítheti a mai modern, természettudományosan gondolkodó embert ilyen erőfeszítésekre?

Talán elsőnek említhetném azt a jó értelemben vett kíváncsiságot, a megismerés örök szomjúságát, mely állandóan előre hajtja az embert, az emberiséget a tudomány, a művészet új meg új lehetőségeinek, határainak bejárása felé. Ez a megismerési vágy évezredek óta nemcsak a külvilágra, hanem az ember belső világára is irányul. Ki vagyok én? Ám ugyanennyire fontos hajtóerő az ember lázadó elégedetlensége önmagával szemben, fejlődési igénye, né tán boldogtalansága. Vágya az önmagával és a világgal való harmóniára. Ha megrajzolnánk egy tökéletesen kiegyensúlyozott ember ideális képét, mit mondhatnánk róla? Talán csak ennyit:

Képes arra, hogy *tehetségének, képességeinek megfelelően teljesítsen, produkáljon tanulásban, munkájában, hivatásában.*

Képes arra, *hogy jól érezze magát a világban*; képes életörömrre; képes élvezni az élet által nyújtott lehetőségeket: az evést, a munkát, a pihenést, a szerelmet, a kultúrát.

Képes arra, hogy a produkciói, jó közérzete megteremtése során ne zavarja, *ne tegye tönkre más emberek életét*; mindez ne mások rovására történjen; tehát képes szociális beilleszkedésre.

Sok ez vagy kevés? Mindenesetre kevesen mondhatják el magukról, hogy így élnek. De valószínűleg így szeretnének élni. S ez elindíthat minket különböző útkereső kalandokra a világban és saját magunkban. Talán az utóbbi a veszélyesebb dzsungel. Különösen az ifjúság az – a népmesék legkisebb királyfija –, aki elindul, hogy megküzdjön a hétfejű sárkánnyal, átvergődjön az üveghegyen és végül megtalálja boldogságát.

Jogos gyanakvással kérdezhetné valaki e könyv átlapozása után: Gyakorlatokról van szó, amelyek fejlesztik az ember belső erőit. Ám ahhoz, hogy e gyakorlatokat következetesen megcsináljuk, már jelentős enerő, önfegyelem szükséges. Az eredmény egyben feltétel is?

Nekem úgy tűnik, hogy az *alapvető probléma ma nem annyira az erőtlenségben, hanem a lelki-szellemi erők szétszórtságában van.* Az ember pszichikus fejlődése során jelentős intellektuális és emocionális erőket fejlesztett ki. Azonban sokszor nehezen találjuk meg ezeknek az erőknek a kreatív felhasználási lehetőségeit. Magas szintű aktivitásunk nemegyszer erőfecsérlő időtöltésekbe omlik szét. S megint a fiatalokra kell hivatkoznom, akiknek óriási energiatartalékai éppen azért jelentenek nagy belső feszítő erőt, mert

keresik a hatékony tevékenység, elkoptatott szóval: az önmegvalósítás subjektíve legvonzóbb lehetőségeit.

Ezért lehetünk tanúi annak, hogy az önmegismerés és önnelvelés iránt egyre fokozódó szellemi éhség nyilvánul meg, elsősorban a fiatalabb korosztályok részéről. Az utóbbi évtizedekben különösen megerősödött az a folyamat, amelynek bölcsőjénél annak idején Schopenhauer állt, aki a hivatalos német állami filozófiával való radikális polémiája során kaput nyitott távol-keleti vallásfilozófiai iskolák gondolatainak befogadására. Ma – nyugati közvetítéssel és az ennek megfelelő torzításokkal – világszerte tapasztalható mind a jóga, a zen-buddhizmus, a transzcendentális meditáció stb. divattá válása, mind pedig több vonatkozásban a keresztény-katolikus gondolatvilág egyes elemeinek reneszánsza. Másrészt viszont egyre nagyobb tért hódít a korszerű természet- és társadalomtudományos gondolkodásmód. E téren tehát éles polarizálódási folyamatnak lehetünk tanúi. A polarizálódás azonban nemcsak az emberek között, hanem sokszor az egyes emberen belül is végbe megy. Tudományos világképét igyekszik szintézisbe hozni transzcendentális érdeklődésével és érintettségével, s ez a mi kultúránk hagyományai között, amelyek az egyértelműsége törekvést, a definitív gondolkodást sugallják, belső konfliktusokhoz vezethet.

Mélyebben vizsgálva e kérdést, arra is fény derül, hogy az embereket nem annyira a vallásos érzés vagy a misztikus érdeklődés vonzza ezeknek a szellemi áramlatoknak a körébe, hanem éppen az a sajátosságuk, hogy az önmagukon való munkálkodás módszereiről és lehetőségeiről mondanak számukra valamit. E mondanivalók azonban torzulatokká válnak, sőt növelhetik a pszichés rendezetlenséget, vagy legjobb esetben külsődleges manírokká sivárulnak, éppen azért, mert egy egész más gazdasági, kulturális alapokon keletkezett világszemléletet és gondolkodásmódot akarnak eredeti formájában átültetni a mai európai kultúra eszmevilágába. Ez az anakronizmus csak szemléleti zűrzavart szülhet; ez a törekvés a mai modern ember aktuális fejlődési útjának szempontjából regresszió.

Tagadó álláspontunk azonban nem jelenti az e szellemi áramlatok által létrehozott értékek elvetését. A helyzet kissé hasonló ahhoz, amely az ősi orvoslási módok terén tapasztalható. Az akupunktúra, az ájurvéda, a jóga régóta felhalmozott tudást hor-

doz az emberről, amely beépíthető mai kultúránkba és tudományunkba. Sőt – éppen a jóga esetében – a modern biofeedback kutatások kezdenek bevilágítani a látszólag érthetetlen szomatikus-vegetatív önkontroll hatásmechanizmusába. Az értékek átmentéséhez azonban először hozzájuk kell férkőznünk. Le kell hántani róluk az egykor aktuális ideológiai-filozófiai ráakódásokat – amelyeknek többek között a stílus is az egyik megnyilvánulási formája –, és akkor eljuthatunk egy ősidők óta művelt és kifejlesztett sajátos pszichológiához, amely elsősorban az önismeret és önnevelés módszertanára koncentrálna.

Ez a könyv számos forrásból állt össze. Igyekeztem összefoglalni, és érthetően megfogalmazva „gyakorlatok” formájába önteni a modern pszichológia számos eredményét, amelyhez a kognitív, az affektív folyamatok, a személyiségfejlődés és a szociális kontaktusok tanulmányozása-kutatása során eljutott, beleértve a klinikai pszichológiai, illetve a különböző módszertanú pszichoterápiák gyakorlati tapasztalatait is. Ám ezenkívül megpróbáltam kihámozni mindannak a metodikai lényegét, amit a különböző kultúrák, általam ismert szellemi irányzatok és iskolák az önnevelés terén kialakítottak, legyen szó buddhizmusról, jógáról, keresztény ezoterikáról, antropozófiáról vagy egzisztencializmusról. Óvatosan, de szabadon bántam ezzel az „anyaggal”, bátran lehántva róluk különböző „burkaikat”, s azt, ami ezután megmaradt, a tudományos pszichológia racionális mérlegére tettem.

Ilyen módon kristályosodott ki egy önismereti és önfejlesztési gyakorlatok sor, amelynek egy részét közreadom. Igyekeztem a gyakorlatokat módszeresen végigjárható struktúrába felépíteni vagy összerendezni, az alapoktól és az egyszerű, egy-egy részfunkcióra vonatkozó „tréningprogramtól” haladva a komplexitás, a karakter- és személyiségformálás felé. Soha nem szabad megfeledezni arról, hogy ez a könyv gyakorlatok gyűjteménye. E gyakorlatok közül – a saját probléma belátásának megfelelően – választania kell annak, aki az általános tájékozódáson túl használni is akarja őket. A gyakorlatokat lehet változtatni, s lehet belőlük hosszabb távú programot kialakítani. De nem lehet belebonyolódni valamennyi gyakorlat szimultán végzésébe vagy kapkodó váltogatásába. Az eredményesség feltétele az időtartam és a módszeresség.

Hangsúlyozom: *A belső utak könyve* nem használható kóros pszichés folyamatok gyógyítására. Nem helyettesíthet semmiféle pszichoterápiát, kezelést, gyógyszerkezést, ha arra valaki valóban rászorul. De segítséget nyújthat az önmagán változtatni akaró embernek ahhoz, hogy a valóságban is közelebb kerüljön én-ideáljához; hogy jobban tűrje az élet mindennapos terheit; hogy jobban megértse önmagát, és ezen keresztül másokat is.

A BÖLCSESSÉG KEZDETE*

A régiek, akik tiszta erkölcsi összhangot akartak a világban, először nemzeti életüket rendezték el; akik el akarták rendezni nemzeti életüket, először otthoni életüket szabályozták; akik otthoni életüket akarták szabályozni, először egyéni életüket művelték; akik egyéni életüket akarták művelni, először a szívüket hozták rendbe; akik szívüket akarták rendbe hozni, először akaratukat tették őszintévé; akik akaratukat akarták őszintévé tenni, először eljutottak a megértéshez; a megértés a dolgok ismeretének felkutatásából származik. Ha a dolgok ismeretét elnyertük, akkor elértük a megértést; ha a megértést elértük, akkor az akarat őszinte; ha az akarat őszinte, akkor a szív rendben van; ha a szív rendben van, akkor műveljük egyéni életünket; ha egyéni életünket műveljük, akkor az otthoni élet szabályozva van; ha az otthoni élet szabályozva van, akkor a nemzeti élet művelése az alapja mindennek. *Lehetetlenség, hogy ha az alap rendetlen, fölötte rendes legyen az épület.* Sohasem volt olyan fa a világon, amelynek törzse karcsú s felső ágai nehezek és erősek. A dolgoknak oka és következménye van, az emberi ügyeknek kezdete és vége. Ha az egymásrakövetkezés rendjét ismerjük: ez a bölcsesség kezdete.

* Az egyes fejezetek között Tu Lung (Tu Csi Hsui) 16. században élt taoista bölcseleírásából közlünk részleteket. Lin Ju Tang *A bölcs mosoly* című könyve nyomán. (Fordította: Benedek Marcell. Révai, 1939.)

ALAPGYAKORLATOK

Ezeknek a gyakorlatoknak általános mentálhigiénés jelentősége van. Különösen alkalmasak arra, hogy rendezzék az érzelmileg zaklatott lelkiállapotot, amely szélsőséges hangulati labilitás, ingerlékenység, időszakos lehangoltság, a napi életritmus szétesése, kapkodás, dekoncentrátság tüneteiben nyilvánul meg. Hangsúlyoznunk kell, hogy *a gyakorlatok segítségével tüneti eredmény érhető el, tehát nem szűnnek meg a zaklatott lelkiállapotot létrehozó okok. A zaklatottságot létrehozó és fenntartó okok megszüntetése csak feltárási pszichoterápia vagy a később ismertető introspektív önismereti út végigjárása során valósulhat meg. Ez nemegyszer az egész életvezetés, életmód megváltoztatásához vezet. E gyakorlatok maximális eredménye annyi lehet, hogy megnöveli az ember toleranciáját, ellenálló képességét az élet mindennapos terheléseivel szemben.* Ezért elsősorban a külső életkörülmények által kiváltott pszichés labilitás megszüntetésére alkalmasak. Emellett azonban nem lebecsülendő általános fejlesztő hatásuk sem.

Az alapgyakorlatok ezenkívül alkalmasak a lelki egyensúly fenntartására, és igen érzékenyen jelzik, ha a kialakult egyensúlyt a megbomlás veszélye fenyegeti.

Ezek az egyszerű, néhány perces gyakorlatok a lelki élet öt fontos területét érintik:

- *A gondolkodás összpontosítása;*
- *Az akarat fejlesztése;*
- *Az önuralom az érzelmek és indulatok kifejezésében;*
- *Az ítélkezés elfogulatlansága, illetve a szempontváltás képessége az objektivitás érdekében.*

A gyakorlatok strukturálisan összefüggnek, egymást segítik és ellenőrzik. Ezért nem helyes, ha közülük egyet-egyed kiragadjuk, s csak azokat végezzük. A megfelelő eredmény elérésének két feltétele van. Az egyik az előírt ciklikus váltások betartása. A másik a következetes rendszeresség, hosszabb időtartamon ke-

resztül. Semmi értelme nincs annak, ha e gyakorlatokat rapszodikusán végezzük, némely napokon igen, máskor megfelelően róluk. Mind a rendszertelenség, mind pedig a gyakorlatok elkezdése, majd abbahagyása pszichés stabilitásunk szempontjából kedvezőtlen hatású is lehet. Ezért csak akkor van értelme belefogni, ha legalább hat hónapon keresztül következetesen elvégezzük e gyakorlatokat, amelyek naponta nem vesznek öt percnél több időt igénybe. Ekkor már feltétlenül tapasztalni fogjuk intenzív pozitív hatásukat. Tulajdonképpen *az lenne a kívánatos, ha az öt alapgyakorlat beépülne mindennapi életünkbe, s olyan állandóan visszatérő tevékenységgé válna, mint testünk tisztán tartása.*

Az alapgyakorlatok hatásának kibontakoztatására – mint azt tapasztalni fogjuk – két fázis jellemző. Ennek megfelelően a gyakorlatok funkciója, értelme is kettős.

ELSŐ FÁZIS

A gyakorlatok megtanulásának időszaka, amíg eljutunk addig, hogy mindegyiket hibátlanul végre tudjuk hajtani. Képességeinktől, pszichés állapotunktól függően itt rendkívül nagyok az egyéni eltérések: a tanulás néhány hétig vagy néhány hónapig is eltarthat. Ebben a fejlesztő időszakban nincs jelentősége a kudarcnak! A lelki hatás szempontjából a lényeg az erőfeszítés, amelyet a gyakorlatokra fordítunk. Ha minden gyakorlat azonnal sikerülne, nem lenne rájuk szükségünk. Tapasztalni fogjuk azt is, hogy egyes gyakorlatok rövid idő után már eredményesek, mások viszont makacsul nem sikerülnek. Ez jelzi, hogy lelki életünk melyik területén mutatkoznak rendezetlenségek, fogyatékoságok. Ennek ellenére nem szabad a problematikus gyakorlatokat előtérbe helyeznünk. Az előírt idő elteltével kudarcok esetén is abba kell hagynunk a próbálkozást, és nyugodtan áttérhetünk a következő gyakorlatra. Amikor a sikertelen gyakorlat ciklusa visszatér, már jobb eredményt fogunk elérni.

MÁSODIK FÁZIS

A megtanult gyakorlatok rendszeres továbbfolytatása. Ebben az időszakban már mindegyik gyakorlatot sikeresen végre tudjuk hajtani, pár percig tartó elvégzésük mindennapos szokássá válik. Az

alapszabványoknak ekkor már ellenőrző funkciójuk van. Előállhatnak olyan megterhelések, élethelyzetek, amelyek lelkiileg erősen megviselnek bennünket. Ha a gyakorlataink ilyenkor is sikeresek, nincs ok aggodalomra pszichés állapotunkat illetően. Előfordulhat azonban, hogy észrevesszük: az eddig hosszabb idő óta végzett gyakorlatok egyike-másika akadózni kezd. Ez nagyon érzékeny és korai jelzése annak, hogy pszichés állapotunk romlik, túlléptünk teherbírási határán. Arról is információt kapunk, hogy lelki életünk melyik területén csökken a teljesítőképességünk. Ez komoly figyelmeztetés: életmódunkon, életvezetésünkön változtatnunk kell; konfliktusaink, problematikus helyzeteink már nem ismételtetők pszichés egészségünk veszélyeztetése nélkül, keresnünk kell a megoldás lehetőségeit. E gyakorlatok révén tehát pszichés állapotunk állandó kontrolljának lehetőségét kapjuk a kezünkbe.

Az öt gyakorlat mindegyikét egy hétig végezzük. Utána – az eredménytől függetlenül – áttérünk a következő gyakorlatra. A hatodik héten megint visszatérünk az első gyakorlathoz, a ciklus újra kezdődik. (Van olyan módszertani felfogás is, amelyik a hatodik héten napi váltásban végzi a gyakorlatokat; majd két nap szünet után a hetedik héten tér vissza a ciklus elejére. Mindenkinek ki kell próbálnia, melyik módszer számára a megfelelőbb.)

1. A gondolkodás összpontosítása

Naponta egyszer, csendes, nyugodt körülmények között – lehetőleg, amikor egyedül vagyunk, és nem kell tartani attól, hogy néhány percen belül megzavarjunk – magunk elé teszünk egy egyszerű tárgyat, pl. egy ceruzát, varrótűt, szemüveget stb. Gondolatban – tehát némán, de önmagunk számára pontos mondatokban megfogalmazottan – elmondjuk mindazt, ami az adott tárgynak lényeges ismertetőjegye.

Példa a sikeres gyakorlatra: „Ceruza. Írásra, rajzolásra használják. Belsejében puha grafitrúd helyezkedik el, mert az könnyen nyomot hagy a papíron. Azonban a grafit törékeny, ezért puhafatokba foglalják. Azért kell puhafa, hogy könnyen lehessen hegyezni. A puhafa borítást szögletesre esztergálták, hogy ne csúszson a kézben. Befestették, lakkozták és feltüntették rajta a grafit keménységi fokát. Erre azért van szükség, mert különböző mun-

kákhoz különböző keménységű grafit kell: és így mindig meg tudjuk vásárolni a megfelelő minőségű ceruzát.”

Példa a sikertelen gyakorlatra: „Ceruza. Nagyon szeretem a ceruzákat és a radírokat, diákkoromban egész gyűjteményem volt. Minden pénzemet erre költöttem. Apám nagyon haragudott érte... A belseje grafit. Mi is a grafit? Nem emlékszem, pedig az iskolában tanultunk róla... A borítása puhafa. A puhafa tulajdonképpen fenyőfa. Múlt nyáron a hegyekben láttam a fenyőfák kitermelését. Érdekes volt, ahogy kidöntötték, legallyazták. A farönköket lánctalpas traktor vontatta le a völgybe... stb.”

A lényeg tehát az, hogy *ne engedjük a gondolatainkat elkalandozni*. Próbáljuk meg a célra irányítottan összefogni az egyébként szabadon szétszökellő asszociációnkat.

2. Az akarat fejlesztése

Pszichológiai közgondolkodásunkban gyakran tapasztalható valamiféle „akaratmítosz”. Sok belső problémáról állítják, hogy azok oka az akarat gyengeségében rejlik. Úgy tűnik, hogy az ember akarat funkcióit indeterminálnak tartjuk, mintha fejlesztéséhez csak „erős elhatározás” volna szükséges, semmi egyéb. A valóságban az ember akarat élete rendkívül bonyolult szerveződésű funkciórendszer, amely egyáltalán nem független a személyiség összerendezettségétől, emocionális kiegyensúlyozottságától, az értékrendtől stb., sőt nagymértékben ezek függvénye. Az akarat fejlesztése csak a teljes személyiség fejlődésével együtt képzelhető el. Ezért illeszkednek az ún. akarat gyakorlatok szervesen a többi közé, önállóan nem végezhetők. Az alapgyakorlat az alábbiak szerint alakul:

A hét elején keményen elhatározzuk, hogy mindennap egyszer, mindig azonos időpontban – például pontosan délután három órakor – elvégzünk egy bizonyos cselekvést. Egyszerű dolgokról van szó: megforgatjuk a gyűrűnket, magunkban elmondunk egy kedves verssort stb.

Lényeges, hogy emiatt ne szakítsuk meg jó előre folyamatos tevékenységünket, tehát ne ülünk már háromnegyed háromkor az órára meredve. A cél az, hogy miközben folyamatosan végezzük azt, amit tennünk kell, idejében jusson eszünkbe elhatározásunk, és csináljuk is meg.

Kezdetben talán ez a gyakorlat okozza majd a legtöbb nehézséget. Eszünkbe jut a dolog három előtt tíz perccel, de mire újra az órára nézünk, már negyed négy felé jár. A gyakorlat legfontosabb eleme a tökéletes, percnyi pontosság. Nehezíti a végrehajtást, ha nem kerek időpontot tűzünk ki, hanem öt óra tizenhárom perccel. (Ha nagyon buzgók vagyunk, feljegyezhetjük a sikerek és a kudarcok számát. Így nyomon követhetjük, hogy öt hét múlva, amikor megint erre a gyakorlatra kerül a sor, javult-e a teljesítményünk.)

3. Önuralom az érzelmek kifejezése felett

Először is el kell oszlatnunk egy lehetséges félreértést. Ennek a gyakorlatnak nem az a célja, hogy redukáljuk érzelmi reakcióink intenzitását, vagy hogy ne örüljünk, ne keseredjünk el; ne jöjjünk indulatba. Ellenkezőleg: *ápolnunk és fejleszteniünk kell magunkban a teljes embert, aki az érzelmeknek minél szélesebb skáláját éli meg: van dühe, ujjongása, szomorúsága és extázisa.* A gyakorlatnak az a célja, hogy uralkodjunk érzelmi-indulati állapotunk akarattunktól független, spontán külső kifejeződésén. Azt kellene elérnünk, hogy miközben mélyen átéljük azokat az érzelmeket, amelyeket a világ, környezetünk eseményei váltanak ki belőlünk, ezekből a külvilág számára ne látszódjék semmi, illetve csak az, amit szándékosan akarunk kifejezni, amivel közölni akarunk valamit, amivel hatást akarunk elérni. Az érzelmek kifejezése tehát váljon a szándékos kommunikáció eszközévé. Ezzel elérhetjük, hogy érzelmeink külső megnyilvánulási formái pontosan megfeleljenek annak, ami bennünk van. Ez nagyon fontos a környezetünkkel való harmonikus kapcsolat, egymás megítélése szempontjából.

Naponta többször ér minket kisebb-nagyobb öröm, bánat, siker, kudarc, kedvesség és megbántás. Azon a héten, amikor az önuralom gyakorlására kerül sor, vigyázzunk, hogy ezek érzelmi hatásából, a bennünk zajló reakciókból a külső szemlélő számára semmi se legyen spontán módon észrevehető. (Kivéve, ha például köszönetnyilvánításkor vagy szemrehányáskor akarjuk azt, hogy hangulatunkat tudomásul vegyék. Kezdetben a gyakorlat sikere érdekében jobb, ha ezzel is takarékosan bánunk.) Különösen fontos, hogy a közömbös környezet ne vegye rajtunk észre pillanatnyi hangulatunkat. Például a munkahelyünkön ne tűnjön fel, ha ott-

honi problémáink nyomasztanak, vagy ne terheljük hozzátartozóinkat munkahelyünkön keletkezett idegességünkkel.

Érzelmi állapotunk külső megjelenésének többféle lehetősége van. Elsősorban arckifejezésünk, magatartásunk és szóbeli megnyilvánulásaink. Ezekre kell tehát ügyelnünk. A gyakorlat hetében uralkodjunk mimikánkon, viselkedésünkön és beszédünkön. Tehát ne grimaszoljunk, csapkodjunk, káromkodjunk, de ne is hahotázzunk, ujjongjunk féktelenül. Legfőképpen pedig *szüneteltessük a panaszkodást vagy vidámságunk okának részletes elmagyarázását; egyszóval a fölösleges fecsegést*. Napjainkban elterjedt szokás, hogy megfelelő közönség előtt, vagy többeket „bizalmasan félrevonva” beszámolunk a minket ért sérelmekről, örömökről. Ezen a héten ezt is szüneteltessük. Ehelyett inkább figyeljük meg környezetünket, és viselkedésünkkel alkalmazkodjunk mások hangulatához, adjunk módot arra, hogy ők beszélhessenek nekünk pozitív vagy negatív feszültségeikről, az őket foglalkoztató eseményekről.

Ósi bölcsesség, hogy mielőtt beszélni kezdünk, érdemes megfontolni, hogy amit mondani akarunk, az

- igaz-e?
- lényeges-e?
- jóindulatból fakad-e?

4. A pozitívumokra való beállítódás

A gyakorlat hetében a minket ért kellemetlenségekre, azokra az eseményekre és közlésekre kell figyelni, amelyek ijedelmet, rosszállást, bosszúságot keltenek bennünk.

Tehát először is negatív érzelmeinket és az általuk kiváltott kedvezőtlen véleményeket, ítéleteket kell konstatálnunk.

A gyakorlatnak az a lényege, hogy megpróbáljuk a rosszálló, negatív ítéletet kiváltó eseményt vagy közlést más szempontból is végiggondolni, keresve benne valami pozitív tartalmat. Tudatában kell lenni annak, hogy a legtöbb esemény nem csak rossz s nem csak jó, hanem kedvező és kedvezőtlen vonatkozások, lehetőségek és következmények bonyolult szövevényéből áll. A minket sértő határozat kedvező lehet egy más, fontos ügy szempontjából. Egy pillanatnyi bosszúságot okozó esemény később jó következményekkel is járhat, vagy más szempontból is hasznos lehet.

A gyakorlat során erőfeszítést kell tennünk annak érdekében, hogy gondolati úton megtaláljuk a számunkra negatív események pozitív oldalait is.

Ennek érdekében sokszor fel kell adnunk megszokott nézőpontunkat, előítéleteinket, önös szempontjainkat, mechanikusan begyakorolt ítélkezési rendszerünket.

A gyakorlat végzése során el kell kerülnünk egy lehetséges félreértést: nem arról van szó, hogy a pozitivitás érdekében kedvezőnek, értékesnek hazudjunk rossz dolgokat; hogy negatív jelenségeket és történéseket a maguk teljességében rózsaszínűvé fessünk át! Erről szó sincsen. A feladat éppen abban áll, hogy miközben jól látjuk a kérdéses esemény vagy jelenség negatív jellegét, ezen belül próbáljunk meg felfedezni benne valami értéket is.

Megint nagyon egyszerű dolgokról van szó. Észrevehetjük a vázánkat ledöntő macska mozgásának szépségét is. Egy csúnya, töpörödött öregember tekintetének nyíltságát, szelídségét. A miniket bőrig áztató zivatarkor a felpattanó buborékok szépségét. Hibát elkövető fiatal munkatársunk zavarának bájját. Egy kellemetlen emberről is elismerhetjük, hogy olyan rendet tart maga körül, amelyre mi nem vagyunk képesek stb.

5. Az ítélkezés elfogulatlansága

Amikor nap mint nap szembekerülünk a világ kisebb-nagyobb eseményeivel, emberekkel, állatokkal, növényekkel és ásványokkal, híreket és információkat hallunk, gondolkodásunkat, ítélkezésünket bizonyos megszokottság, begyakorlottság, ismétlődő gondolatmenetek jellemzik. A dolgokról elsősorban az jut eszünkbe, amit tanultunk, hallottunk, eddig tapasztaltunk róluk. Kiskorunktól kezdve – neveltetésünk, iskoláztatásunk révén – kész ítéletek, verbális megfogalmazások rendszerét sajátítjuk el, amelyek végül már szinte zárt burokként vesznek körül minket. Ezért a legritkább esetben éljük meg a dolgokat, az eseményeket a maguk tiszta valóságában. Felfogásunkat, élményeinket az előzetesen már kialakult vélemény- és előítéletrendszerek, attitűdök szűrőjén át kapott – sokszor torzított – benyomások alakítják.

Az elfogulatlansági gyakorlat hetében arra kell törekednünk, hogy legalább naponta egy-egy dolgot, jelenséget vagy eseményt

szinte a kisgyermek naiv rácsodálkozásával vegyünk szemügyre. Magát a dolgot kellene megbámulnunk a maga valóságában, függetlenül attól, hogy mit tudunk vagy tanultunk róla. A gyakorlatnak az a lényege, hogy ne tekintsünk semmit sem evidensnek, magától értetődőnek, ne skatulyázzunk be semmit, hanem használjuk saját ítélőerőnket, problémalátásunkat. Ennek egyik előfeltétele, hogy próbáljunk elvonatkoztatni saját személyünktől, a jelenséget önmagában figyeljük meg és értékeljük, függetlenül attól, hogy ez számunkra kellemes vagy kellemetlen, s milyen érzéseket és asszociációkat kelt bennünk.

A tudomány számos felfedezése fakad ebből a „gyermeki rácsodálkozásból”. Az emberek évezredek óta evidensnek tartották, hogy a tárgyak lefelé esnek, míg Newton rá nem csodálkozott erre a jelenségre.

Sok száz kutató dobta ki mérgesen a megpenészedett táptalajt, amelyről lepusztult a baktériumtenyészet – míg Fleming problémát látott ebben. A gravitáció, az antibiotikum felfedezésének lényeges eleme volt az ítélkezés elfogulatlansága.

Kezdetben egyszerű feladatokat kell magunk elé tűznünk. Például vegyünk szemügyre egy gyufaszálat, jól nézzük meg, milyen, és próbáljuk elgondolni, hogy mi mindenre lehetne még felhasználni a tűzgyújtáson kívül. Ugyanígy járhatunk el más egyszerűbb tárgyakkal is – ha eltekintünk mindattól, amit már megszokottan tudunk róluk. Fokozatosan nehezítsük a gyakorlatokat addig a szintig, amíg eljutunk az ember, az emberi cselekvés elfogulatlan megítéléséhez.

Ezek a gyakorlatok már kissé nehezebbek. Próbáljuk meg úgy hallgatni egy ember beszédét, hogy időlegesen elnyomjuk magunkban reflexióinkat, helyeslésünket és tiltakozásunkat. Hagyjuk a hangját, az arckifejezését, a mozgását hatni magunkra. Próbáljuk őt lelkileg mozdulatlanul tükrözni. Meglepő lesz, hogy milyen megnyiságú finom, addig rejtett információ birtokába jutunk. Embermegismerésünknek egyik legnagyobb akadálya, hogy *figyelmünk megoszlik a hozzánk beszélő és a saját reakcióink között*. Sőt gyakran már inkább csak magunkra figyelünk. Ő még beszél hozzánk; mi már az ellenvélemény megfogalmazásán gondolkozunk.

Próbáljuk meg egy ember viselkedését legalább naponta egyszer elfogulatlanul megítélni. Ha valaki hozzánk komisz, attól még

másokhoz rendes lehet. Próbáljuk meg beleélni magunkat az ő helyzetébe, megérteni viselkedésének mozgatórugóit.

És ugyanúgy: hagyjuk hatni magunkra a naplementét, egy hegyet, egy fát, virágot, állatot. Ha zenét hallgatunk, átmenetileg felejtsük el a zeneszerzőt, a karmestert, az egyes hangszerek szövegeit – adjuk át magunkat csak a hangzásnak.

E gyakorlatok sikerének a legnagyobb akadálya az egocentrizmus és az előítélet. Eredménye az önálló gondolkodás és az empátias készség fejlődése.

MING LIAO CE UTAZÁSAI*

I. AZ ELKÍVÁNKOZÁS OKA

Ming Liao Ce valamikor hivatalnok volt, és megunta a világ sorát, azt, hogy mindig szíve ellenére kellett beszélnie s a helyes formával ellenkező ceremóniákat kellett végrehajtania. Mit jelent az, hogy valakinek „szíve ellenére kell beszélnie?” A házigazda és látogatója mélyen hajlonganak egymás előtt, néhány közömbös szót szólnak az időről s azután nem mernek tovább beszélni. Olyan emberek, akiket életünkben először látunk, kezét ráznak velünk s erősítgetik, hogy kebelbarátaink, de mihelyt elmentek, tökéletesen közömbösek vagyunk egymásnak. Ha dicsérünk valakit, a szent Poyihoz hasonlítjuk, de mihelyt hátat fordított, úgy beszélünk róla, mint a tolvaj Csehről. Ha kényelmesen üldögélünk és kellemesen beszélgetünk, igyekszünk megőrizni kevés szavú méltóságunkat, bár sok mindent szeretnénk egymásnak elmondani; és nemes ideálokról locsogunk, holott erkölcstelenül viselkedünk. *Félünk, hogy szívünket feltárva elárulnók az igazságot s ezzel megbántanánk valakit, félretesszük hát ezeket a gondolatokat s engedjük, hogy a társalgás hányódjék-vetődjék hétköznapi tárgyak körül.*

Némelykor meg éppen színházat játszunk és sóhajtozunk vagy kiáltozunk, vagy gondolatainkat eltakarjuk, úgyhogy fülünk, szemünk, szájunk és orrunk nem a miénk többé, s haragunk, örömmünk, neveltetésünk és megbotránkozásunk nem őszinte. Ez a társadalom megállapodott szokása s nem lehet változtatni rajta. És mit jelent az, hogy „a helyes formával ellenkező ceremóniákat kell végrehajtanunk?”

Amikor embertársainkkal beszélünk, akármilyen rangbéliek is, hajlongunk és bókolunk egész áldott nap, noha régi barátok közt vagyunk. Ok nélkül elszakadunk némelyektől, mintha halálos

*Ld. Tu Lung, más néven Tu Csi Hsui már említett 16. századi iratait, amelyeket a következőkben *Ming Liao Ce utazásai* címmel adok közre.

ellenségeink lennének, s hasonlóképpen ok nélkül igyekszünk másokhoz közelebb férkőzni, noha igazi közösség nincs közöttünk.

A nemes úr alig nyitotta ki száját, már harsogva feleljük: „Parancsára, kegyelmes uram!”, hiszen csak karját kellene fölemelnie, s lecsapnák a fejünket. Látunk két embert, aki látogatja egymást, s bár utálják egymás képét látni, napokat töltenek azzal, hogy szorgalmasan leszállnak lovukról és hátrahagyják névjegyüket. Már pedig ha egy barátunkat meglátogatjuk, hogy tudakozódjunk a hogylétéről, ennek nem volna szabad üres formáságnak lennie. Vajon így gondolták ezt a régi királyok, akik ezeket a ceremóniákat megalapították? Felvesszük ruhánkat és övünket, úgy érezzük magunkat, mint a ketrecbe zárt majom, s még vakarózni sem tudunk, ha tetű csíp és viszket a bőrünk. Ha kényelmesen járunk az utcán, félünk, nehogy meg találjuk sérteni a törvényt. Szemünk tüstént az orrunkat nézi, s nem merünk egy kurta távolságon túl pillantani, ha pedig megtesszük, mások néznek ránk s próbálják kifürkészni, hogy mi járatban vagyunk. Ha nagy szükségünk van arra, hogy könnyítsünk magunkon, alig merünk megállni valami mentség nélkül. A magasabb tisztviselők örökösen arra gondolnak, hogy kard van előttük s mások bírálata a hátuk mögött. Testüket gyötri a hideg és meleg évszak, szívüket pedig a birtoklás vágya és a veszteség félelme. Még a legnemesebb és leglovagiasabb szellemek is, akikben megvan a bölcs kiábrándultság érzete és meg vannak elégedve önmagukkal, beleesnek ebbe a csapdába, mihelyt tisztviselőkké lesznek. Ezért tehát, hogy szívét és akaratát fölszabadítsa, Ming Liao Ce útnak indul a Nemtörődömség Birodalma felé.

Azt mondhatja valaki: „Így hallottam, hogy a Tao követője csöndességben él és nem érzi magát elhagyatottnak; tömegben él és nem érzi a zajt. A világban él és mégis kívül áll rajta; semmi sem köti és nincs szüksége fölszabadulásra és hamarosan fűzfa nő ki bal hónaljából és madár fészkel a fejebúbján. Ez a tetőpontja a nyugalom és fölszabadulás művelésének. Konyhai cselédnek lenni, vagy a szemetet fölszedgetni a földről, a legalacsonyabb foglalkozások közé tartozik, de a szentet ez sem zavarja. Vajon nem teszed-e szellemedet tested szolgájává, amikor félsz a hivatali élet megkötöttségeitől s szokatlan helyekre kívánsz utazni?”

Ming Liao Ce pedig ezt feleli: „*Aki a Taót elérte*, az beleléphet a vízbe és nem nedvesedik meg, beleugorhatik a tűzbe és nem

ég meg, úgy lépdélhet a valóságon, mintha üresség volna, s utazhatik az ürességben, mintha valóság volna. Otthon lehet, akárhol van is és egyedül lehet bármilyen környezetben. Ez természetes sajátossága. De én nem értem el a Taót, én csak szeretem a Taót. Aki elérte a Taót, az ura önmagának s a világegyetem szétolvad a szemében. Vesd őt lármás és piszkos társaságba s olyan lesz, mint a lótuszvirág, amely iszapos vízből nő ki, s a víz megérinti, de foltot nem ejt rajta. Ezért nem kell válogatnia, hogy hova menjen. Én még nem vagyok erre méltó, mert olyan vagyok, mint a szélnek engedelmeskedő fűzfa, ha a szél nem fúj, nyugodtan állok, s ha a szél megindul, megindulok én is. Olyan vagyok, mint a fövény a vízben – tiszta vagy iszapos, amilyen a víz. Gyakran elértem a tisztaságot és nyugalmat egy egész napra, s aztán elvesztettem egy pillanat alatt, némelykor pedig elértem a tisztaságot és nyugalmat egy esztendőre, s aztán elvesztettem egy nap alatt. Nem volt lehetséges, hogy faképnél hagyjak mindent, s ne engedjem magam az anyagi környezettel zavartatni. Megyek tehát, hogy felszabadítsam szívemet, szabadjára engedjem szellememet, s elutazom a Nemtörődömség Birodalmába.”

AZ ÖNKONTROLL ÉS AZ EMBERISMERET ELMÉLYÍTÉSE A FIGYELEM ÉS AZ EMLÉKEZÉS FEJLESZTÉSE ÚTJÁN

Ebben a fejezetben tulajdonképpen a megfigyelőképesség és az emlékezés fejlesztésének módszereiről lesz szó. A gyakorlatsor mindenki számára hasznos, aki azt tapasztalja, hogy megfigyelőképessége pontatlan, reprodukív emlékezete labilis, feledékeny, vagy nem eléggé szelektív: nem a lényeges elemeket rögzíti, hanem megtapad lényegtelen részleteknél.

A pszichés funkciók azonban egységes struktúrát alkotnak. A megfigyelőképesség és az emlékezés teljesítményének javulása nemcsak közvetlenül érzeteti hatását (pl. munkánkban), hanem irradiál, tehát közvetve fejleszti egyéb képességeinket is. A pontos megfigyelés, a megfigyelt lényeges elemek tartós emlékezeti rögzítése és megbízható felidézése emeli a tudatosság szintjét. Az önmagunkról való tudás, érzelmi reakcióink, gondolataink, viselkedésünk pontos regisztrálása elmélyíti önismeretünket és fokozza önkontroll-funkciónkat. Fokozatosan kiküszöböli azokat a torzításokat, amelyek félelmeinkből, hiúságunkból vagy fantáziánkából, elhárításainkból fakadnak. Egyre kevésbé fogjuk önmagunkat megtéveszteni „énideálunkkal”: megtanulunk különbséget tenni az „ilyen vagyok” és az „ilyen szeretnék lenni” között. Ez az eredmény kettős arcú lesz. Egyrészt megjelöli azokat a területeket, ahol érdemes önmagunkat fejlesztenünk. Másrészt – éppen emiatt – nem egyszer *kellemetlen tükröt tart elénk, megmutatja, mennyire mások vagyunk, mint amilyennek képzeljük magunkat.* Az önismeretnek, az introspekciónak ezek a kezdeti lépései sokszor a legfájdalmasabbak, mert élesen sértik hiúságunkat, *önmagunkról alkotott illúzióinkat.*

Végül az önismeret elmélyítése egyre jobb emberismerővé tesz minket. Valamennyien emberek vagyunk, *és önmagunk objektív megismerése fokozatosan átvezet mások objektív megismeréséhez és*

megértéséhez. Az emberismeretet sokszor misztifikálják: adottságokra, intuícióra, speciális humán érzékenységre stb. hivatkoznak. Anélkül, hogy tagadnánk a tényt: a jó emberismerethez – mint mindenhez a világon – kell bizonyos speciális érzék vagy tehetség, ám azt is hangsúlyoznunk kell, hogy más emberek megbízható megismerése bizonyos szintig megtanulható. Éppen annyira, amennyire mindenki megtanulhat rajzolni vagy muzsikálni. Természetesen nem feltétlenül lesz belőle művész. Ehhez más speciális tehetség kell. Az önfejlesztő gyakorlatok segítségével bárki eljuthat az elfogulatlan emberismeret olyan szintjéig, amely megóvja a durva csalódásoktól, a hamis ítélezéstől, a sokszor késői, utólagos ráeszmélésektől: „Hogyan tévedhettem ekkorát?” „Miért nem vettem észre idejében, hiszen ezer jelből láthattam volna...?”

Mások megismerésének legnagyobb akadálya hiányos vagy torzított önismeretünk. *Belső állapotainkat akarva-akaratlanul mindig átviszük a külvilágra, önmagunkhoz való viszonyunk meghatározza másokhoz való kapcsolatunkat is.*

Aki önmagával túlságosan szigorú, kegyetlen – másokhoz is az lesz.

Aki önmagának sokat hazudik – hazudik a környezetének is.

Aki megérti önmagát – másokat is meg fog érteni.

Ennek a törvényszerűségnek az az oka, hogy egy másik ember karaktere, problematikája, amivel szembekerülünk, asszociatív úton elkerülhetetlenül megérinti, felszínre hozza saját hasonló problémáinkat, életünk azonos területeit. Tisztánlátásunk, ítékezésünk objektivitása attól függ, hogy saját analóg problémáink területén becsapjuk-e magunkat, vagy vállaljuk a valós helyzet elfogadását. Mindig ott lesznek homályaink, félreértéseink, illúzióink egy másik emberrel kapcsolatban, ahol saját magunk rendezetlenség vagyunk, hazudunk magunknak, eltorzítjuk a realitást. Ezért eredményezi önmagunk elfogulatlan megismerése emberismeretünk megjavulását.

Az önmegismerés és ezen keresztül mások megismerésének legnagyobb akadálya a félelem és a hiúság. Sokszor nem szívesen vesszük tudomásul, hogy milyenek vagyunk a valóságban. Ideáljainkat, erkölcsi érzékünket sértő érzelmeinket, gondolatainkat, cselekedeteinket nem szívesen vállaljuk, meghamisítjuk vagy utólag gyártunk elméleteket, ürügyeket indokolásukra. Indulatosak leszünk,

ha a külvilág leleplez minket. Nem akarjuk látni és tudomásul venni, hogy mi minden van „lelki zsákunkban”. Pedig a zsákot akkor is visszuk, ha nem nézünk bele. Az elhárítások, meghamisítások, az illúziók csak azt eredményezik, hogy pillanatnyi jobb közérzetünk és önmagunkkal való elégedettségünk érdekében kien-gedjük kezünkől azt a lehetőséget, hogy reálisan számoljunk makacs lelki tényeinkkel, esetleg megpróbáljunk változtatni rajtuk. Ehelyett – éppen mert ismeretlenek maradnak – azok kezde-nek rajtunk uralkodni. Emberi viszonyainkat is úgy válogatjuk meg, hogy elősegítsék önbecsapásainkat. Elkerüljük azokat az em-bereket, akik igaz visszajelentést adnak rólunk, rosszindulattal vá-doljuk őket. Kedveljük az illúzióinkat támogatókat, akik kiszolgál-ják a hamis látszatok fenntartásának igényét. A folyamat végén bekö-vetkezik a keserű csalódás kapcsolatainkban. Sokszor végigéljük Oidipusz király tragédiáját, aki nem akarta látni azt, amit látha-tott, látnia kellett volna önmagában és környezetében.

1. A SPONTÁN MEGFIGYELÉS ELLENŐRZÉSE ÉS FEJLESZTÉSE

a) Tárgyak megfigyelése

Előzetes szemügyre vevés nélkül, elfordulva próbáljuk meg apró részletekig menő pontossággal felidézni egy környezetünkben levő tárgy vizuális képét. (Hamutartó, lámpa, növény stb.) Visszafor-dulva ellenőrizzük és korrigáljuk a bennünk kialakult képet.

b) Tárgycsoportok megfigyelése

A gyakorlatot ugyanígy végezzük, de most már több tárgy és azok elhelyezkedésének felidézésével próbálkozunk. (Pl. íróasztalun-kon heverő tárgyak, egy virágágyás.)

c) Komplex jelenségek megfigyelése

A megfigyelés terjedelme tovább bővül. Idézzük fel a szoba teljes berendezését, ahol tartózkodtunk, egy épület homlokzatát, egy utcarészlet távlati képét stb.

d) Ember külső megjelenésének megfigyelése

Észrevétlenül elfordulva, vagy amikor kimegyünk a helyiségből, képszerűen idézzük fel és fogalmazzuk is meg, hogy a velünk egy

szobában dolgozó ember vagy társaságunk egy tagja hogyan van felöltözve. A regisztrálásnak ekkor is minden részletre kiterjedően aprólékosnak kell lennie: az ing, a nyakkendő, az öltöny anyaga, színe, mintázata, az ember öve, órája, óraszíja, zoknija, cipője, esetleg szemüvege, jelvénye stb. Visszatérve vagy ránézve észrevétlenül ellenőrizzük megfigyelésünket.

Kezdetben mind a négy gyakorlat végrehajtása során meglepő eltérésekre fogunk bukkanni a vélt megfigyelés és a valóság között. E vonatkozásban különösen arra figyelünk, hogy ahol pontatlan volt a megfigyelés, ott „fehér foltok” keletkeztek-e, azaz beláttuk-e, hogy nem tudjuk, vagy képzeletünk hamisan egészítette ki a képet? (Pl. egyszínű fehér ingre emlékeztünk, holott az kékekkel volt csíkozva. Barna ceruza helyett sárgára emlékeztünk.)

Kezdetben gyakrabban fordul elő a valóság képzeleti meghamisítása, amely egyben jelzi azt is, hogy erre hajlamosak vagyunk. Később általános lesz, hogy megfigyelésünk hiányosságai a képzeletbeli felidézéskor is hiányosságok maradnak: már tudjuk azt, amit nem tudunk. Végül azt tapasztaljuk, hogy spontán megfigyelésünk a részletekre kiterjedően pontosná, megbízhatóvá vált. Kifejlesztettük magunkban, hogy amikor nézünk – lássunk is.

A négy gyakorlatnál ne feledkezzünk meg az alábbiakról:

– Spontán megfigyelésről van szó, tehát ne csapjuk be magunkat előzetes szemrevételezéssel.

– Ne halmozzuk a gyakorlatokat. Egy-egy gyakorlatot maximum kétszer végezzünk el egy napon, több órás szünet után.

– Tartsuk be a gyakorlatok felépítését, egymásutániségát. Egy napon csak egyféle gyakorlatot végezzünk.

– A gyakorlatokat derűsen, lazán végezzük, ne keseredjünk el a sikertelenség miatt. A lényeg itt is a próbálkozás, az erőfeszítés.

– Különösképpen vigyázzunk arra, hogy a gyakorlatok ne váljanak valamiféle babonás kényszerré. Meg kell őriznünk a gyakorlatok játékos jellegét. Itt nem baj, ha egyszer-egyszer megfeledezünk róluk. Nyolc-tíz nap után pedig feltétlenül tartsunk szünetet, a gyakorlatot váltsuk fel másfajtaakkal. Egy idő után megint visszatérhetünk hozzá. A túleröltetés, a makacs erőlködés inkább gátló hatású a siker szempontjából.

2. A SZÁNDÉKOS MEGFIGYELÉS ÉS AZ EMLÉKEZÉS FEJLESZTÉSE

a) Megfigyelt tárgyak felidézése

Reggel, amikor elmegyünk otthonról, álljunk meg néhány percre egy olyan tárgy előtt, amelyik állandóan utunk mellett van (egy fa, egy cégtábla, egy sarokkő, egy szobor). Alaposan vegyük szemügyre. Este, elalvás előtt az ágyban idézzük fel képszerűen a megfigyelt tárgyat. Lehetőleg ügyeljünk arra, hogy ne hamisítsuk meg a képet, ne pótoljuk képzeletünkben a hiányosságokat. Másnap reggel, az adott tárgy előtt megállva, idézzük vissza az esti emlékezeti képet, hasonlítsuk össze a valósággal. Újra nézzük meg alaposan, korrigáljuk az eltéréseket. Este megint próbáljuk meg a kép – most már pontosabb – felidézését.

b) Emberi arc felidézése

Pontosan figyeljük meg egy olyan ember arcát, akivel naponta találkozunk. Este elalvás előtt idézzük fel arckifejezését. Lényeges, hogy a gyakorlatot két fázisban végezzük:

– Először bontsuk fel az arcról kapott összbenyomást részletekre. (Szeme színe, elhelyezkedése, szemöldökének íve, orrformája, szájának metszése, állának alakja, fülei, a haj színe, határai stb.)

– Utána szemléljük az egész arcot, és próbáljuk megállapítani, hogy az összkép, az arckifejezés mit közöl velünk, milyen érzelmekről, hangulatról, lelkiállapotról ad hírt. Lassanként észre fogjuk venni az arckifejezés változásait is a pillanatnyi lelkiállapotnak megfelelően.

c) Emberi mozgás felidézése

A gyakorlatot ugyanígy végezzük, de a megfigyelés tárgya az emberi test és annak tipikus helyzetekben megnyilvánuló mozgása. Napközben megfigyeljük a testarányokat (a fej formáját, a mellkas domborúságát, esetleges pocakját, karjainak, lábainak hosszúságát, kézformáját stb.). Ezután kiválasztunk egy-egy tipikus helyzetet. (Például amikor orrot fúj, eszik, izgatottan magyaráz valamit, felveszi a kabátját, rágyújt.)

Este elalvás előtt ezt a mozgásképet idézzük fel: testtartását, mozdulatainak nyugodtságát vagy kapkodását, a sima vagy szögletes mozgást, a kézremegést stb.

Hagyjuk magunkra hatni a megfigyelt ember mozgását. Tudatosítsuk, hogy milyen asszociációkat idéz fel bennünk, milyen hangulatról árulkodik. Megfigyelhetjük egy ember mozgásának állandó jellemzőit és azokat a finom változásokat is, amelyek pillanatnyi lelkiállapotát fejezik ki.

d) Emberi hang felidézése

Ennél a gyakorlatnál az a fontos, hogy egy beszélgetés során néhány percig nyomjuk el a saját reakcióinkat, sőt ne figyeljünk a velünk közöltek tartalmára sem. (Szokásos társasági csevegésnél különösebb veszteség nélkül megtehetjük.) E néhány perc alatt csak a beszélő hangjára, a hangzásra, a hang zenei elemeire (erősségére, hanglejtésére, elcsuklására, hangsúlyaira stb.) figyeljünk. Engedjük át magunkat ennek a hatásnak, hagyjuk, hogy hasson ránk a hang intonációja.

A hang esti felidézésekor számos érzelem, felismerés kel majd életre bennünk a beszélő lelkiállapotáról.

E gyakorlat sor végül is hármassal zárul majd. Egyrészt fejleszti emlékezetünket, megszokjuk, hogy hosszabb idő elteltével is pontosan fel tudjuk idézni a megfigyeltet. Másrészt a változások felismerésével egyre több megismeréshez jutunk a megfigyelt ember akaratlan „mikrojelzéseiről”, amelyekben hangulata, pillanatnyi érzelmei, indulatai kifejeződnek. Végül észrevétlenül rászokunk arra, hogy már nincs szükség a külön felidezésre; a megfigyelt arckifejezés, mozgás, beszédhang egyre több spontán és azonnali információt jelent majd számunkra.

3. SAJÁT VISELKEDÉSÜNK MEGFIGYELÉSE ÉS FELIDÉZÉSE

a) Saját arckifejezésünk felidézése

Este, nyugodt körülmények között válasszuk ki az eltelt napnak egy számunkra kritikus pillanatát. Próbáljuk emlékezetünkben felidézni akkori vélt arckifejezésünket. Majd ülünk a tükör elé, és igyekezzünk akkori mimikánkat reprodukálni. Amikor úgy érezzük, sikerült, tanulmányozzuk arckifejezésünket, mintha egy másik emberé lenne: mit fejez ki? Kifejezése megfelel-e akkori lelkiállapotunknak? Akartuk-e, hogy mindez meglátszódjon rajtunk?

Nemegyszer tapasztalunk majd eltéréseket. Észrevesszük arckifejezésünk manírjait, esetleg azt, hogy mást fejez ki, másféle hatást kelt a kívüllág számára, mint ami szándékunkban volt.

Különösen érdekes, ha két tükör segítségével profilunkat is tanulmányozzuk. Szemből jól ismerjük arcunkat. Sokszor láttuk a tükörben, lehetőségünk volt rá, hogy „megcsináljuk” arckifejezésünket. A profilunkról azonban keveset tudunk. A profil „kontrol-lálatlan”, ezért többet elárul spontán reakcióinkról.

A gyakorlat befejező részeként időnként játszhatunk azzal is, hogy tükör előtt – szemben és profilban – művileg kipróbálunk különböző lelkiállapotoknak megfelelő arckifejezéseket. Vizsgáljuk meg, hogy vajon adekvátak-e hangulatunkkal és kívánatosnak tartjuk-e, hogy mindez látszódjon rajtunk. Végül ezeket az arckifejezéseket hasonlítsuk azokkal, amelyeket más emberek arcán látunk különböző helyzetekben. Megegyeznek? Eltérnek?

b) Saját hangunk felidézése

Megint válasszunk ki az eltelt naptól kritikus pillanatokat, amikor mérgeleldtünk, örültünk, szemrehányást tettünk, vitatkoztunk, dicsértünk stb.

Este, ha egyedül vagyunk pár percre – akár a fürdőszobában –, idézzük fel a helyzetet, és hangosan ismételjük meg mondatainkat, lehetőleg ugyanúgy, ahogy elhangzottak. Füleljünk, mintha egy dallamra figyelnék. Mit fejeztünk ki? Ezt akartuk kifejezni? Így akartuk kifejezni? S ha nem, hogyan lehetne másképp, úgy, ahogy pontosan megfelelné szándékainknak. (Tükör segítségét is igénybe vehetjük.)

Különösen figyeljünk az inadekvát és az őszintétlen elemekre. Amikor bántóak voltunk, holott nem állt szándékunkban, amikor túlzottan szervilisek, alázatosak voltunk, őszintétlen örömet mutattunk.

A legfontosabb kérdés, amikor saját hangunkat hallgatjuk: Milyen hatást kelthetett a másik emberben? Ezt a hatást akartuk elérni?

c) Saját viselkedésünk felidézése

Este, elalvás előtt az ágyban, behunyt szemmel képszerűen perges-sük vissza az eltelt nap egy számunkra kritikus, kényelmetlen hely-

zetét. Olyan legyen ez, mint egy pár perces film: lássuk magunkat, ahogy mozgunk, leülünk, gesztikulálunk, felugrunk, fel-alá sétálunk stb. De ugyanakkor lássuk partnerünket is, halljuk szóváltásunkat.

Optimális, ha mindezt egyszerre tudjuk lepergetni képzeletünkben. Ha ez nem sikerül azonnal, dolgozhatunk „kameraszerűen”: először saját viselkedésünket „állítjuk élesre”, míg a partnerünk elmosódott maradhat; később inkább őt figyeljük. Egy idő után azonban megtanuljuk a jelenet minden részletében éles lepergetését.

Fontos, hogy e néhány perc alatt szorítsuk háttérbe érzelmi reakcióinkat, a jelenetet a néma szemlélődés jellemezze. Bírálat, bűntudat, elégtétel érzése nélkül konstatáljuk: „Így történt. Ilyenek vagyunk.”

E harmadik fejezetben közölt gyakorlatsor meglehetősen bonyolultnak tűnik. Azonban ha figyelmesen elolvassuk, különösképpen, ha megcsináljuk, kitűnik, hogy egyszerű, játékos dolgokról van szó. Mégis, hogy a túlszűfölnak, kapkodásnak elejét vegyük, példaképpen közöljük e gyakorlatok ütemezésének egyik lehetséges változatát.

A FIGYELEM ÉS EMLÉKEZÉSI GYAKORLATOK HATHETES CIKLUSÁNAK ÜTEMEZÉSE

Hétfő ▲ Kedd ▲ Szerda
TÁRGYAK MEGFIGYELÉSE

Csütörtök ▲ Péntek ▲ Szombat
TÁRGYCSOPORTOK MEGFIGYELÉSE

Vasárnap
SZÜNET

Hétfő ▲ Kedd ▲ Szerda
KOMPLEX JELENSÉGEK MEGFIGYELÉSE

Csütörtök ▲ Péntek ▲ Szombat
EMBER KÜLSŐ MEGJELENÉSÉNEK MEGFIGYELÉSE

Vasárnap
SZÜNET

Hétfő ▲ Kedd ▲ Szerda
MEGFIGYELT TÁRGYAK FELIDÉZÉSE

Csütörtök ▲ Péntek ▲ Szombat
EMBERI ARC FELIDÉZÉSE

Vasárnap
SZÜNET

Hétfő ▲ Kedd ▲ Szerda
EMBERI MOZGÁS FELIDÉZÉSE

Csütörtök ▲ Péntek ▲ Szombat
EMBERI HANG FELIDÉZÉSE

Vasárnap
SZÜNET

Hétfő ▲ Kedd ▲ Szerda
SAJÁT ARCKIFEJEZÉSÜNK
FELIDÉZÉSE

Csütörtök ▲ Péntek ▲ Szombat
SAJÁT HANGUNK FELIDÉZÉSE

Vasárnap
SZÜNET

Hétfő ▲ Kedd ▲ Szerda
Csütörtök ▲ Péntek ▲ Szombat
SAJÁT VISELKEDÉSÜNK FELIDÉZÉSE

Vasárnap
SZÜNET

MING LIAO CE UTAZÁSAI

II. AZ UTAZÁS MÓDJA

„Elindulok egy barátommal, aki szereti a ködös hegyeket, s mind-egyikünk kulacsot visz magával, köpenyt kerít a nyakába és száz pénzdarabot tesz a zsebébe. Többre nincs szükségünk, de a százat mindig igyekszünk épségben tartani, *véletlen eshetőségekre*. Aztán koldulva járunk végig városokon, falvakon, skarlát-kapukon és fehér udvarházakon, taoista templomokon és szerzeteskunyhókon. Vigyázunk arra, hogy mit koldulunk: rizst kérünk és nem bort, főzeléket és nem húst. Koldulásunk hangja *alázatos, de nem szánalmat keltő*. Ha adnak valamit az emberek, otthagyjuk őket, s ha nem adnak, akkor is otthagyjuk; hiszen egész célunk csak az, hogy éhségünket elverjük. Ha durván bánnak velünk, azt főhajtással fogadjuk. Némelykor, ha nincs hol koldulnunk és nem tehetünk mást, elköltünk egyet-kettőt a magunkkal vitt száz pénzdarabból s kipótoljuk, amikor lehet. De pénzt nem adunk ki, csak kényszerűségből.

Kitűzött cél nélkül utazunk, megállunk éjszakára, ahol vagyunk, s igen lassan járunk, talán tíz lít teszünk meg egy nap, de talán húszat, harmincat, negyvenet vagy ötvenet. Nem igyekszünk túlságosan sokat megtenni, nehogy kifáradjunk. Ha aztán hegyekhez és folyókhoz érünk, ha megtetszenek nekünk a források, fehér sziklák, víziszárnnyasok és hegyi madarak, kiválasztunk egy helyet valami szigetecskén, leülünk egy sziklára s a messzeségbe nézünk. Ha favágókkal, halászokkal, falusiakkal vagy öreg parasztokkal találkozunk, nem kérdezzük a nevüket, a magunkét sem mondjuk meg, nem beszélünk az időről sem, hanem röviden elcsevegünk a falusi élet szépségeiről. Kis idő múlva sajnálkozás nélkül búcsúzunk el tőlük.

Nagy hidegben vagy nagy melegben tanyát kell keresnünk, amely az időjárás viszontagságaitól megvéd. Az úton félreállunk s

előreengedünk másokat, a révnél pedig várunk, hogy először mások szálljanak be a hajóba. De ha vihar van, nem próbálunk átkelni a vízen, ha pedig félúton ér a vihar, lecsöndesítjük lelkünket, s az életet megértvén a sorsra bízunk a döntést és így szólunk: »Ha átkelés közben vízbe kell fulladnunk, akkor ez *az ég akarata*. Megmenekülhetünk-e, ha búslakodunk?« Ha nem tudunk megmenekülni, itt végződik az utazásunk. Ha szerencsésen megmenekülünk, továbbmegyünk, mint eddig. Ha útközben összetalálkozunk valami faragatlan fickóval, vagy véletlenül belebotlunk s ha a fickó durva, udvariasan bocsánatot kérünk tőle. Ha a bocsánatkérés után mégsem menekülhetünk a harctól, akkor itt végződik az utazásunk. De ha megmenekülünk, továbbmegyünk, mint eddig. Ha valamelyikünk megbetegszik, megállunk, hogy ápoljuk, s a másik igyekszik egy kis orvosságra valót koldulni, de maga *a beteg nyugodtan fogja fel a dolgot*. Magába tekint és nem fél a haláltól. Így a súlyos betegség könnyű betegséggé válik, a könnyű betegség pedig tüstént meggyógyul. Ha úgy akarja az Ég, hogy napjaink meg legyenek számlálva, akkor itt végződik az utazásunk. De ha megmenekülünk, akkor továbbmegyünk, mint eddig. Természetes, hogy vándorlásaink közben felébredhetjük a rendőrök és strázsák gyanúját, s elfoghatnak bennünket, mint kémekeket. Akkor vagy ravaszsággal, vagy őszinteséggel igyekszünk menekülni. Ha nem tudunk megmenekülni, akkor itt végződik az utazásunk. De ha megmenekülünk, akkor továbbmegyünk, mint eddig. Természetesen megpihenünk éjszakára egy gyékényfödelű kunyhóban vagy kőfülkében, de ha ilyen helyet lehetetlen találni, akkor lefekszünk egy templom kapuja előtt vagy egy sziklamélyedésben, vagy házak fala mellett, vagy nagy fák alatt. Meglehet, hogy hegyi szellemek, tigrisek vagy farkasok látogatnak meg s mitévők legyünk akkor? A hegyi szellemek nem árthatnak nekünk, de a tigrisek vagy farkasok ellen nem tudunk védekezni. Ámde nem az ég dönt-e sorsunk felől? Rábízunk hát magunkat a világegyetem törvényeire s még csak arcunk színe sem változik. Ha fölfalnak bennünket, akkor ez a sorsunk, akkor itt végződik az utazásunk. De ha megmenekülünk, akkor továbbmegyünk, mint eddig...”

A NAP ÁPOLÁSA

Mai életformánk egyik legnagyobb negatívuma a túlhajszoltság. Legtöbbünk életritmusát az jellemzi, hogy sokkal több tennivaló, ügyintézés, munkafeladat zsúfolódik össze egyetlen napunkban, mint amit nyugodtan, odafigyelve, derűsen elvégezhetünk. A kapkodás, a félmunka, az el nem végzett feladatok nyomasztó restanciája, az igényeinknek nem megfelelő minőségben és tempóban végzett tevékenység állandó irritáló tényezője mindennapjainknak. Napközben idegesek, estére fáradtak, túlzigatottak vagyunk. Nyugtatókat és altatókat használunk; ellensúlyképpen pedig kávékkal vagy egyéb szerekkkel doppingoljuk magunkat. A maradékokkal terhelt esti kimerültség és nyugtalanság már előre vetíti hatását a következő napra.

Ha valaki őszintén számot vetne azzal a kérdéssel: „Mennyit örültem az elmúlt héten?” – sokszor riasztó eredményhez juthatna. A túlhajszoltság legnagyobb átka, hogy elveszi örömeinket, örömtelen kötelességgé válik sok minden, ami önmagában életünk örömforrása lehetne: a gyerekekkel való tennivalók, választott munkánk, hivatásunk, a háztartás stb. Pedig külön-külön jó dolgok ezek. Jó játék lehetne a gyerek öltöztetése, fürdetése, fejlődésének figyelemmel kísérése; öröm lehetne a munka; a kirakatok nézegetése, a bevásárlás; öröm lehet finomakat főzni és enni. De ha együtt túl sok az egész, nem fér bele időnkbe, nem jutunk egy lélegzetvételi szünethez – mindez teherré válhat. Elvész mindennapi dolgaink fénye. S egy örömtelen, fáradt ember örömtelenséget áraszt környezetére, családtagjaira, munkatársaira, barátaira, s ők – hasonló problémákkal küszködve – ugyancsak idegességgel, kellenességgel válaszolnak. Környezetünk atmoszférája kellemetlen lesz, egymásban indukáljuk a rosszkedvet. A gyerekek különösképpen érzékenyen veszik át a felnőttek hangulatát, nyugóssá, elégedetlenekké válhatnak. A gyerek – aki még elsősorban érzelmileg reagál a világ dolgaira – pontosan megérzi valódi lelkiállapotun-

kat, és arra válaszol akkor is, ha külsőleg nagyon fegyelmezzük magunkat, nyugodt modort, sőt mosolyt erőltetünk magunkra.

Hangulatok terén a gyerekek becsaphatatlanok. Azt azonban már ritkán vesszük észre, hogy gyerekünk elviselhetetlen magatartását, amiért végül szidjuk és büntetjük, gyakran magunk provokáljuk, mi idézzük elő saját belső zaklatottságunkkal.

Egész életünk egymás mellé sorakozó napok láncolatából áll. *Ha rosszak a mindennapok – végül rossz lesz az egész élet.* A tartalmás, jó élet egyik legfontosabb titka, hogy nem szabad maradékot hagyni. *Minden napot, minden élethelyzetet, minden életkori szakaszt a maga teljességében, maradékok nélkül kell végigélni.* Egyszerűen megfogalmazva: Ha egy gyerek jól élte végig mindazt, amit az óvodáskora jelent, amikor iskolás lesz, nem akar újra óvodás lenni. Tartalmas, maradéktalan *élet-élés* esetén, ha egyetemista, nem akar gimnazista lenni, negyvenes éveiben nem áhítja vissza a húszas éveket, hatvanéves korában nem ábrándozik arról: „ha megint negyvenéves lehetnék”; s egy jól végigélt élet végén talán nem túlzás annak a lehetőségnek a feltételezése sem, hogy az ember, amikor már nagyon öreg, nem akar fiatal lenni, s amikor meghal, talán már nem akar olyan nagyon élni sem.

A korábbi életszakaszokba, élethelyzetekbe való visszavágyás annak a jele, hogy rosszul éltünk, maradékokat hagytunk, nem éltük át mindazt, amire igényünk, lehetőségünk lett volna. Későn és legtöbbször már reménytelenül, deprimáltan szeretnénk pótolni a mulasztottakat.

Életvezetésünk legnagyobb csapdája, önbecsapása az „átmeneti korszakok és helyzetek” kultusza. Gyakran úgy nyugtatjuk meg magunkat, úgy próbálunk szabadulni napi rossz érzéseinktől, hogy adott életszakaszunkat átmenetinek nyilvánítjuk. „Most átmeneti időszak van, mert érettségizem, mert szerelmes vagyok, mert anyám beteg, mert megházasodtam, mert lakásra, telekre gyűjtünk, mert terhes vagyok, mert még csecsemő a gyerek, mert esti tagozaton tanulok, mert apám meghalt, mert szétesőben van a házasságom, mert én vagyok beteg, mert a gyereket nem vették fel az egyetemre, mert állást változtatok stb.” „Majd ezután kezdődik az igazi életem!”

S nem vesszük észre, hogy egész életünk átmeneti korszakokból áll, mindig történik valami, amire hivatkozva felmentést adhatunk

magunknak. Mélyen át kellene éreznünk, hogy *nincsenek átmeneti korszakok, minden napunk az életünk legvalószínűbb része: ez az életünk.*

Életritmusunk felgyorsulása, napi életünk zsúfoltsága, élményekkel, hírekkel, eseményekkel való túlingerlése a modern technikai civilizáció által létrehozott életforma következménye. Ez az életforma rengeteg értéket hozott létre és objektív gazdasági-kulturális fejlődés következménye. Semmi értelme sincs annak, hogy a társadalmi fejlődés objektív irányát rossznak, ártalmasnak, elutasítandónak kiáltjuk ki. Ebből a szubjektivistá attitűdből fakad az elmagányosodás, az „elidegenedés”. Az emberi fejlődés ma itt tart, ezek a jellegzetességei. Mi, akik az emberiség tagjai vagyunk, nem léphetünk félre az emberi társadalom fejlődésének útjából. Ellenkezőleg: át kell élnünk és jól kell megélnünk mindazt, amit a viharos ütemű gazdasági-tudományos-technikai fejlődés életformában létrehozott. *A világunkhoz való pozitív beállítottság a pszichés egészség első feltétele.*

Emellett látnunk kell mindazokat a negatívumokat és veszélyeket, amelyek e fejlődés velejárói. Oda kell figyelni arra, hogy az események és információk feldolgozhatatlan mennyiségű áradása ellen sokszor felületességgel, érzelemtelenséggel védekezünk. Gyakran csak tudomásul vesszük a dolgokat, de nem gondolkozunk el rajtuk. Tragédiákról hallunk, de átsiklunk felettük, óvakodunk attól, hogy szabadjára engedjük, átéljük adekvát érzelmi reakcióinkat. Nem tartunk értékrendet, fontossági sorrendet tennivalóink között, hanem, mert mindent egyenlő súlyúnak érzünk, elsodor minket a rengeteg teendő „futószalagja”. Nemigen találjuk meg zsúfolt napjaink lazítási lehetőségeit. Talán komikusan hangzik, de pl. a sorbanállás, a várakozás idejét nem feltétlenül csak bosszúságként lehet megélni. A várakozás lehet egy ajándékba kapott nyugodt időszak is, ami alatt sok mindent végiggondolhatunk, kifújhatjuk magunkat – ha igényünk van rá és képesek vagyunk ezt a fél órát ebből az aspektusból megélni.

Lassan kiviláglik tehát a lényeg: Nem a világot kell vádolnunk – „a kutya ugat, a karaván halad” hiábavalóságával –, hanem inkább önmagunkon kell változtatnunk. Pszichés teherbíróképességünk megnövelésével, kiaknázatlan tartalékaink mozgósításával, a fontos és a kevésbé fontos dolgok közötti szelekció vállalásával *visszaszerezhetjük a mindennapok nyugalma, örömeit.*

Ezzel a célkitűzéssel talán mindenki egyetért. Azonban a valódi probléma másutt lappang. Sokat panasztól életformánk nem egy emberben észrevétlenül kifejllesztette a zaklatottság, a túlingereltség igényét. *Önmaga idézi fel azt az életformát, ami miatt panaszkozik. Üresnek érzi életét, ha nincs túlszűfolva elintézendőkkel. Nem tud mit kezdeni magával, ha véletlenül akad egy üres órája.* Megriad a csendtől, a rövid ideig tartó egyedülléttől is. Szükségletévé vált, hogy „mindig történjen valami”, mindig érje valamilyen inger. Ha egyebet nem tehet, gyorsan bekapcsolja a rádiót vagy a televíziót. Miért félünk a csendtől, az önmagunkkal maradástól? Miért bőmbölnék a hegyek között, a vízparton a táskarádiók? Miért hagyjuk elveszni életünkéből a vizek, a fák, a szél hangjait?

Mielőtt a nap ápolásához hozzákezdénénk, először *őszintén számat kell vetnünk túlzott cselekvés- és ingerigényünkkel.* Észre kell vennünk mindazt a zűrzavart, amit mi teremtünk meg önmagunk számára. Fel kell tennünk a kérdést, hogy igényeljük-e néha a csendet, az egyedül maradást? Vagy olyan rossz társaság vagyunk önmagunk számára? Csak ha mindezt tisztáztuk, akkor érdemes hozzáfogni a nap ápolásának gyakorlataihoz.

1. Reggel.

A nap kezdetének ápolása

A nap egészségének a kiegyensúlyozottsága szempontjából a legnagyobb ártalmat a reggelek időzavara, izgatott kapkodása jelenti. Az otthonról idegesen, feldúltan elrohanó felnőtt és gyerek egész napjára rányomja bélyegét a nap kezdetének alaphangulata.

A nap elindításához először is időt kell biztosítani, még a fél órával korábbi felkelés árán is. Bőségesen megtérül ez a „befektetés”. Biztosítja azt, hogy legyen idő a reggeli tennivalók elvégzésére, beleértve az ülve elfogyasztott reggeli, egy rövid beszélgetés néhány percét is. Nagy eredmény, ha senki sem kezdi felborzolt idegekkel a napot.

Gyakorlat: Minden reggel biztosítsunk a magunk számára tíz nyugodt, zavartalan percet. (Ha lakáskörülményeink nem teszik másképp lehetővé, akár a fürdőszobában.)

Leülünk, és sorrendben végiggondoljuk az előttünk álló nap tennivalóit. Ez az időrendbeli végiggondolás felkészít a nap fel-

adataira, és elejét veszi a kapkodásnak. A nap végiggondolása a következők mérlegelésével történjen:

– Előreláthatóan így fog eltelni a napom. Belefér-e mindaz, amit elterveztem? Ha nem, mi az, ami legkevésbé lényeges, amit ma elhagyhatok?

– Milyen kellemetlen, kínos helyzetek várnak rám? Feltétlenül szükségesek vagy elkerülhetők? Ha nem, hogyan fogok viselkedni? Igazam van-e? Előreláthatóan hogyan viselkednek velem szemben? Én hogy fogok reagálni? Ez az egyedüli lehetséges magatartás?

– Milyen örömeim lesznek? S ha nem találunk várható örömet, nézzünk magunkba: mit csinálnánk szívesen? Beilleszthetnénk-e ezt a napba?

– Végül az előttünk álló nap végiggondolását zárjuk le valamilyen számunkra kellemes élménnyel. Mondjunk el magunkban néhány verssort, amelyet szeretünk, idézzük fel egy szép emlékünket, gyerekünk egy kedves megnyilvánulását, partnerünk örömet hozó megjegyzését vagy simogatását, egy filmet, ami tetszett, egy szép tájat, zenét stb. Ezzel a jó élménnyel menjünk el hazulról.

A gyakorlat végrehajtásának fontos eleme az a beállítottság, amely nem tartja a nap várható eseményeit változtathatatlanoknak, mint a természeti jelenségeket, hanem belátja, hogy mennyi minden múlik saját akaratán, elhatározásán.

A gyakorlat során lassan rászokunk az értékrend kialakítására. Megtanulunk különbséget tenni lényeges és kevésbé fontos tennivalóink között, és ragaszkodunk ahhoz a jogunkhoz, hogy elhagyhassuk az utóbbiakat, saját jó közérzetünk érdekében. Téved, aki ezt önzésnek gondolja: minden család számára mindenképpen jobb egy derűs anya vagy apa – még ha kicsit poros is a lakás vagy rendetlenség van –, mint egy „csillogó ékszerdobozban” kedvetlenül, kimerülten sürgő-forgó „önmagát feláldozó” ember.

2. Napközben. Egy félóra, ami csak az enyém

Ez az a minimum, ami mindenkinek jár. Általában a munkaidő befejezése után, mielőtt egyéb teendőinkhez látnánk, ajándékozunk meg magunkat ezzel a kikapcsolódást, lazítást jelentő félórával. Ezt töltjük el igényeink szerint: sétáljunk, nézegessünk kirakatokat,

üljünk le egy kávé mellé, és figyeljük a járókelőket, böngésszünk egy antikváriumban, olvassuk el a sportlapot a parkban stb. A lényeg, hogy legyen egy kedvünk szerint való, szabad, saját félóránk.

Figyelmeztetés: Aki azt állítja, hogy ez már nem fér bele a napjába, az becsapja magát. Ha becsületesen végiggondolja, feltétlenül rájön, hogy ennél sokkal több időt töltött el feleslegesen, fecsegéssel, pletykálgodással stb.

3. Esti visszapillantás. A nap befejezésének ápolása

Ez a legfontosabb gyakorlat! Egyben a legnehezebb is végigcsinálni. De ha rászoktunk, elsőrendű igényünké válik, és szinte önmagában biztosítja pszichés egyensúlyunkat. Az esti visszapillantás az önmegismerés, az önkontroll és a helyzetek mély megértésének alapgyakorlata.

Este, elalvás előtt az ágyban képszerűen végiggondoljuk egész eltelt napunkat, a reggeli felkeléstől a jelen pillanatig. A visszapillantás feltétlenül képszerű legyen: úgy pergessük le a napot, mint egy filmet. Az a lényeg, hogy szemlélőivé váljunk a nap eseményeinek és benne önmagunknak. Lássuk magunkat, ahogy megyünk az utcán, dolgozunk, vitatkozunk valakivel stb. Fontos az időbeli sorrend betartása. A gyakorlat alapattitűdjé *az éntől való eltávolítás*: úgy szemléljük magunkat a dolgok és az emberek között, mint egy idegent. Meg kell engedni, hogy ennek az embernek – aki én vagyok – a viselkedése *szabadon hasson rám*. És ugyanígy azoké is, akik a nap folyamán kapcsolatba kerültek velem.

Döbbenetes mennyiségű rejtett információhoz, megismeréshez juthatunk ezen a módon, amikor néhány percre eltávolodunk önmagunktól, kívülről szemléljük a velünk történt dolgokat. A gyakorlat olyan tapasztalattöbbletet eredményez, amely rövid idő alatt jelentősen növeli önismeretünket, embermegismerésünket, a helyzetek reális értékelését, viselkedésünk kontrolláltságát, a változtatás lehetőségeit.

Az esti visszapillantást végző két nehézséggel fogja magát szembetalálni:

– Elkalandoznak a gondolatai, felbomlik a nap időrendje, átadja magát az indulatainak, érzelmeinek, asszociációinak és emlé-

keinek. Mire fölcsubdik, már messze kanyarodott a felidézett nap eseményeitől.

– „Belealszik” az esti visszapillantásba. A napnak még a negyedéig sem jut el – s már arra ébred, hogy reggel van. A belealvás ellen hat, ha elkerüljük a túlzott részletességet. A visszapillantás valóban „filmszerű” legyen, tehát jó ritmusban, a lényeges eseményekre koncentrált „vágásokban” történjen. Egy-egy fontosabb helyzetnél, jelenetnél azután kicsit elidőzhetünk, részletesebben végignézhetjük, ha igényünk van rá.

Ha már elkalandozás és belealvás nélkül jól tudjuk elvégezni az esti visszapillantást, szellemi erőink fejlesztése érdekében áttérhetünk a nehezített formára: fordított sorrendben pergetjük végig a napot, ugyanilyen filmszerűen, a lefekvés pillanatától a reggeli felébredésig. Az eltelt nap végignézése fordított sorrendben – hasonlóan Karinthy visszafelé pergő életfilmjéhez – rendkívüli módon fejleszti a koncentrálnálási képességünket.

Ismételjük: *az esti visszapillantás önmagában is megálló gyakorlat, pszichés önkarbantartásunk egyik legfontosabb módszere, amely egyesíti magában számos kisebb gyakorlat kedvező hatását.*

Ezzel zárjuk a mindennapok ápolásáról szóló fejezetet. Mondanivalónk lényege, hogy *ne vádaskodjunk az objektív körülmények ellen, hanem vállaljuk el, hogy saját életformánkért mi vagyunk a felelősek.* Életritmusunk magával hozza, hogy sokszor kell rohannunk. Csakhogy nagy különbség, hogy nyugodtan rohanunk-e, vagy izgatottan? És ez elsősorban rajtunk múlik.

MING LIAO CE UTAZÁSAI

III. NAGY MAGASSÁGOKBAN

„Amikor fölmegek az Öt Szent Hegyre, magasan állok a mennyei szelek fölött, túllátok a Négy Tengeren, s az ezernyi hegycsúcsot apró csigának látom, az ezernyi folyót hajladozó övnek, az ezernyi fát kelkáposztának. A Tejút mintha köpönyegemet súrolná, fehér felhők futnak át a hónom alatt, a levegőben úszó sast mintha elérném karommal, a nap és a hold pedig halántékom mellett halad el. Halkan kell itt beszélnem, nemcsak azért, hogy a hegy szellemét el ne ijesszem, de azért is, hogy Isten az ő trónján meg ne hallja. Fölöttünk a tiszta égbolt, egyetlen folt sincs a hatalmas térségben, alattunk pedig eső, mennydörgés, viharos sötétség támad tudtunk nélkül s a mennydörgés robaját csak úgy halljuk, mint a kisbaba gügyögését. E pillanatban szememet elvakítja a fény, lelkem mintha kiszállna a tér korlátai közül s úgy érzem, mintha a messze utazó szelek hátán lovagolnék, de nem tudom, merre. Vagy amikor nyugaton elrejtőzni készül a nap, s keleten a látóhatár alól felbukkan a hold, a felhők minden irányban sugárzanak, bíbor és kék színek csillognak az égen, s a távoli és közeli csúcsok egy kurta pillanat alatt világosabb színt öltenek. Vagy éj közepén templomi harangok kongását és tigris bömbölését hallom s aztán zúgó szélroham következik, s mert a templom kőcsarnokának kapuja nyitva van, bebújok ruhámba és fölkelek – íme, a Tengerinyúl Szelleme (a hold) lenyugvóban, a magasabb lejtőkön még látszanak az utolsó hóesés maradványai, az éjszaka fénye valami határozatlan fehér tömeg, a távoli hegyek körvonalai alig láthatók. Ilyen pillanatokban érzem, hogy testem fürdik a hűs levegőben és minden érzéki vágyam megszűnik. Vagy talán megpillantom a Szent Hegy istenét, amint teljes méltóságában ül trónján s fogadja az alacsonyabb rangú szellemet. Se szeri, se száma a lobogóknak és mennyezeteknek, a levegő tele a fuvola és a harangok zenéjével,

a paloták teteje felhőköpenybe és ködfátyolba van burkolva, körvonalaiak látszanak is, meg nem is, s úgy érezzük, hogy hol közel vannak, hol végtelenül messze. Oh, tökéletes boldogság az istenek zenéjét hallgatni, miért, hogy egy hideg szélroham oly hamar félbeszakítja?

Az Öt Szent Hegy mellett sok más híres hegység van még és megszámlálhatatlan szent hely, ahol tündérek vagy szellemek tanyája van. Szandálban indulok el, kezemben bambuszpálca, s bár valamennyit nem látogathatom meg, elmegyek addig, ameddig erőm engedi. Ha meredek csúcshoz érek, amely vakmerően szökken az ég felé s ember nem mászta meg soha, kötélhez kötöm magam s felmászom a tetejére. Ha törött kőhídhöz érek vagy régi kapuhoz, amelyet váratlanul nyitva találok, félelem nélkül belépek rajta; vagy ha sziklabarlang kerül utamba, oly sötét, hogy mélyére nem látni, csak egy hasadékon át éri egyetlen fénysugár: fáklyát gyújtok s félelem nélkül lépek be egymagam, azt remélve, hogy emelkedett gondolkozású taoistákat... találok ott.

Meglátogatom a híres folyókat és tavakat is. Az ilyen mély vizekben halak, sárkányok és víziszellemek tanyáznak. Ha a levegő nyugodt s a víz sima, mint a tükör, tudjuk, hogy akkor az Isteni Sárkány békésen alszik, egy gyöngyszemet őrizve mellében. Ha a víz fényei összevegyülnek az ég színével, tiszta, holdas éjszakán, akkor tudjuk, hogy a Sárkánykirály Hercegnője és a Folyó úrnője vonulnak ki mennyezet alatt, kezükben fuvolával, vadonatúj fátyolszövet ruhában s hímzett cipőben lépkednek a csörgedező víz fölött. Ez a menet halad szemünk előtt egy darabig, aztán eltűnik. Oh, milyen hűvös van ilyenkor! Vagy dühös szél korbácsolja a vizet, óriási hullámok támadnak föl, s ilyenkor tudjuk, hogy Cs'ihyi, a mesebeli madár szelleme haragszik és T'ienvu, a nyolcfejú víziszellem siet segítségére. Ilyenkor a nagy föld úgy forog, mint a malomkerék, rázkódik, mint a szita s mintha látnók, hogy tör utat az ég felé Csang, az öreg Sárkány, karjaiban hordva kilenc fiát. Oh, mily nagyszerű a látvány ilyenkor!”

AZ ÉRZELMI EGYENSÚLY MEGTEREMTÉSÉNEK ELŐGYAKORLATAI

Lelki egyensúlyunk szempontjából a már nehezen elviselhető intenzitású pillanatnyi vagy hosszabb ideig tartó *érzelmi feszültségek jelentik a legnagyobb veszélyt.*

Ismételjük: az emberi élet teljességéhez hozzátartoznak a mélyen átélt érzelmek és indulatok. Elborzasztó látvány egy állandóan higgadt, szenttelen ember, aki soha nem adja jelét örömeinek, bánatának, szeretetének, féltésének, haragjának, megelégedtségének. Az állandó szenttelenség – amely nem egyszer a beszédstílus monotonijában, a mozdulatlan, színtelen hangban is megnyilvánul – vagy az érzelmi sivárság jele, vagy pedig arról tanúskodik, hogy valaki fél a saját érzelmeitől, igyekszik azokat elfojtani, önmaga és mások előtt elleplezni.

Amikor az érzelmi feszültségek csökkentésének lehetőségeivel foglalkozunk, nem érzelmi életünk elsivárosítása, hanem éppen gazdagítása a célunk. Az érzelmi élet elszegényedését ugyanis az is előidézheti, ha egyetlen érzelem, indulat vagy szenvedély eluralkodik rajtunk, hosszabb vagy rövidebb ideig kizárólagossá válik, elfedi lelki életünk egész horizontját, s elnyom minden más érzelmi, hangulati reakciót. *A túlfokozott érzelmek által előidézett egyoldalú feszültségek oldásáról* lesz szó a következőkben.

Egészséges embernél viszonylag ritkán fordul elő, hogy egyetlen érzelem, hangulat, szenvedély tartósan uralja az egész pszichikumot. A kórosan felfokozott féltékenység, a fóbias félelmek stb. a pszichopatológia birodalmába tartoznak, és feltétlenül pszichoterápiás, esetleg gyógyszeres kezelést igényelnek. Ilyen esetekben önmagunkkal és környezetünkkel szemben is kötelességünk a pszichiátria, a klinikai pszichológia segítségét kérni. Ennél jóval gyakrabban fordul elő azonban, hogy egy-egy esemény, átélt helyzet nagy intenzitású érzelmeket, indulatokat, hangulati éle-

tünk szélsőséges megingását váltja ki belőlünk. Ezek *az érzelmileg túlfokozott állapotok általában rövid ideig tartanak*, és néhány perc, óra vagy nap alatt lezajlanak. Ha azonban hajlamosak vagyunk *pillanatnyi szélsőséges érzelmi reagálásra*, akkor napi életünkben túlságosan gyakran következnek be ilyen pillanatok: amikor *gondolkodásunk beszűkül, önkontrollunk csökken*. Olyan cselekedetekre, kijelentésekre ragadtatjuk magunkat, amelyeket később megbánunk – s most már a lelkiismeret-furdalás kezd gyötörni. A végeredmény állandóan hullámzó túlzgatottság, önmagunk és környezetünk számára nehezen elviselhető feszültség lesz.

Karakterünkön, a személyiségünkre jellemző reagálási módokon igen nehéz változtatni. Ez csak hosszan tartó introspektív erőfeszítés eredménye lehet, akár feltáró pszichoterápia, akár koncentrációs és meditatív gyakorlatok segítségével végigjárt önismerteti és önnevelési út során. E fejezet ún. előgyakorlatai nem ezt a célt tűzik ki maguk elé. Arra irányulnak, hogy *megismerjük pillanatnyi túlérzékeny és felfokozott érzelmi reagálásunk okait, a feszültségek kialakulásának folyamatát*, és végül hogy mindezt már ne csak utólag konstatáljuk, hanem *csípjuk fölön magunkat az inadekvát érzelmi reakciók keletkezésének pillanatában*, és tudatosan akadályozzuk meg azok túlburjánzását.

Epiktétosznak valószínűleg igaza van abban, hogy *nem maguk a dolgok*, események váltanak ki bennünk elviselhetetlen feszültségű érzelmeket és indulatokat, *hanem a róluk alkotott képzeleteink*. Ha szemügyre vesszük elemi érzéseinket, általában azt tapasztaljuk, hogy azok addig élnek, amíg a kiváltó okuk fennáll. Egy fogfájás nem foglalkoztat minket tovább, ha a fájdalom elmúlt. Szomjúságunkkal sem törődünk visszamenőlegesen, ha már csillapítottuk. Ugyanakkor azt tapasztaljuk, hogy a társadalmi életünk, személyes kapcsolataink során megélt sérelmek, szegényhelyzetek, kudarcok sokszor igen tartós és intenzív utóhatást váltanak ki bennünk, amely még akkor is gyötör minket, amikor a kiváltó esemény, sőt annak esetleges következményei rég jelentéktelenné váltak. Feltételezhető, hogy az ilyen eseményekhez kapcsolódó előítéleteink, képzeleteink, asszociációink, fantáziáink tartósítják az érzelmi hatást. Érzelmek erejét, hevességét nagymértékben fokozzák vagy csökkenthetik hozzájuk fűződő, róluk alkotott szubjektív értékítéleteink.

Az emocionális és az intellektuális funkciók tehát igen szoros kölcsönhatásban működnek. Látnunk kell azt, *hogy érzelmeink nem állnak akaratlagos szabályozás alatt. Érzelmeinket csak konstataálhatjuk, esetleg elnyomhatjuk.* De nem határozhatjuk el, hogy szeretni fogjuk azt, akit utálunk, vagy közömbösek leszünk az iránt, akiért rajongunk. Nem elhatározás kérdése, hogy kit érzünk szimpatikusnak vagy ellenszenvesnek. Sőt legtöbbször még az érzelmek keletkezésének a folyamata sem tudatos. Egyszer csak észrevesszük, hogy jelen vannak, legfeljebb utólag próbálunk rájuk valamilyen magyarázatot találni.

Intellektuális funkcióink terén viszont már jóval nagyobb tere van a tudatos, akaratlagos működtetésnek, szabályozásnak. Ezért kézenfekvő, hogy elsősorban értelmi szintről kísérhetjük meg túlságosan labilis, impulzív reakcióink szabályozását.

Ahhoz, hogy e gyakorlatok hatásmechanizmusát megérthessük, végig kell gondolnunk azt, hogy a lelki jelenségek mindig folyamat jellegűek, szubjektíve valamilyen rendelkezésünkre álló „energiaként” éljük meg őket, ezért is beszélünk pl. „lelki erőről”. E lelki folyamatok forrása, létrehozója egész szervezetünk, különösképpen pedig a központi idegrendszer, az agy működése. A pszichés tartalmak pedig azokból az információkból származnak, amelyeket a külvilágból és belső világunkból felfogunk.

Feltéve, de meg nem engedve az ember–gép összehasonlítást, egy pillanatra szemléljük úgy központi idegrendszerünket s agyunkat, mint fantasztikus teljesítményekre képes komputert. A komputer hibás működésének két oka lehet. Hibás a szerkezet. Esetünkben ez megfelelné a szervi, organikus betegségeknek. Ám lehet a szerkezet tökéletes, az eredmény mégsem lesz kielégítő, ha hibás a program, amelyet a komputerbe betápláltak. Pszichológiai értelemben ennek felelnek meg a funkcionális zavarok, mindaz a hibás tartalom, információ, amelyet neveltetésünk, fejlődésünk során felvettünk magunkba. Gyakorlataink tehát a „programot” tökéletesítik.

Az alábbiakban tekintsük át a lelki folyamatok néhány általános mozgástörvényét. Ezek megismerése győzhet meg bennünket arról, hogy igenis módunk van saját lelki történéseink befolyásolására, megváltoztatására.

A dinamika törvénye

Minden lelki jelenség ténylegesen vagy potenciálisan folyamat jellegű. Ezért nincsenek statikus lelki jelenségek sem. Minden pszichés folyamat – gondolat, érzelem, cselekvés – valahonnan valahová tart. A folyamat lehet rendkívül gyors, vagy annyira lassú, hogy csak évek múltával vesszük észre a változást. A lényegen ez mit sem változtat. Későbbi gyakorlataink között találkozunk majd olyannal, amely arra a törvényre épít, hogy érzelmeink, életvezetésünk, megismerésünk folyamatára milyen tendenciák jellemzők. Mitől távolodunk és mihez közeledünk?

A transzformáció törvénye

Minden lelki jelenség átalakítható másfajtvá. Ezt tapasztalhatjuk lelki életünkben is. Izgatottságunk gátolja értelmi teljesítményünket, intellektuális kudarcunk zaklatottá tesz. Emocionális és intellektuális energiák egymásba transzformálódnak. De transzformációs folyamatok mehetnek végbe egy pszichés jelenségkörön belül is; félelmünk agresszívvá tehet, agresszióink szorongásokat okozhatnak. Szerelmi csalódásunk gyűlöletbe csaphat át. Tehát különböző fajtájú érzelmeink is transzformálódhatnak. De transzformációs jelenségek mennek végbe testi és lelki működéseink között is: túlműködik a pajzsmirigyünk, ingerlékenyekké válunk. Ez testi kiindulású folyamat lelki következményekkel. De szorongunk, gyorsul a szívverésünk, verejtékezünk, fokozódik a kiválasztás stb. Ez lelki folyamat testi következményekkel. Ezen alapul a modern orvostudomány és pszichológia szomatopszichikus-pszichoszomatikus emberszemlélete. Ez a korszerű embermodell megszünteti az ember dualisztikus szemléletét. Nincsenek csak testi vagy lelki működések. Mindig az egész ember működik, függetlenül attól, hogy mennyit veszünk észre tudatosan e működésekből és következményeikből. Minden egyéb: művi egyszerűsítés a kutatás vagy az oktatás érdekében, körülbelül úgy, mint amikor a matematikus egy túlságosan bonyolult egyenletet egyszerűbb tételekre bont.

A transzponálás törvénye

A lelki folyamatok áramlási iránya megváltoztatható, áthelyezhető egyik tárgyról a másikra. (Ilyen az, ahogy a hősugárzó elfordításával megváltoztathatjuk a meleg áramlásának irányát.) Ugyanígy

változhat szeretetünk, gyűlöletünk tárgya is. Érdeklődésünk, fi-gyelmiünk is tárgyat válthat.

A főnöke igazságtalan szidását némán eltűrő emberből eset-leg otthon robban ki az indulat, és valamilyen ürügyön összevész a feleségével. Az indulat a főnöknek szól – a házastárs szenved el. Ha a munkahelyi incidens nem következik be, az otthoni konfliktus is elmaradt volna.

A legkisebb ellenállás törvénye

Minden lelki folyamat – hacsak művi szabályozás nem történik – spontánul a legkisebb ellenállás irányába hat. Pszichés reakcióink spontánul a legkisebb ellenállás irányába fordulnak. Ezért szenvedik el a legtöbb agresszivitást a gyerekek, a beosztottak, mert ők a legkiszolgáltatottabbak, velük szemben a legkisebb a rizikó, ők jelentik a legkisebb ellenállás irányát.

Az energia megosztásának törvénye

Minden lelki feszültség kisülhet egy impulzusban is, de meg is oszt-ható. A gőz feszítő ereje szétrobbanthatja a kazánt, de szelepek segít-ségével megoszthatjuk, fokozatosan levezethetjük, hasznosíthat-juk ugyanezt a feszültséget. Az atomrobbanás pusztít, de ugyanezt a folyamatot a reaktor lefékezi, produktív célok szolgálatába állíthatja.

Ugyanígy vagyunk pszichés feszültségeinkkel is. Lelki zavart okozhatnak, tönkretelhetik környezetünk és önmagunk életét, de konstruktív célok, alkotás érdekében is „gazdálkodhatunk” velük.

Feszültségeink, indulataink széthasítása sokszor spontán mó-don is végbemegy életformánk védelme érdekében. Ha megvizs-gáljuk egy veszekedő házaspár egy délutánját, felfigyelhetünk arra, hogy nyolc-tíz kis konfliktus robban ki közöttük: „Hol van az új-ság?” „Miért nem hozott liptói túrót?” „Miért nem törülte le ren-desen a lábát?” „Minek hívott vendégeket?” „Miért akar vasárnap megint meccsre menni?” stb.

Nyilvánvaló, hogy itt nem a liptói túró a baj. Feltehetően sokkal nagyobb elintézetlenségek, elégedetlenségek feszülnek a két ember között. Ha ez az indulat egy tömegben robbanna ki – egymásnak esnének, vagy el kellene válniuk. Ehelyett sok kis apró összetűzésben élük ki indulataikat. Nagyon sokszor ez a folyamat áll a kicsinyesen kötekedő, „szurkapiszka” magatartás mögött.

E néhány példával csak illusztráltuk a pszichés folyamatok tényleges energetikai jellegét, amelyre gyakorlataink épülnek.

1. RENDTEREMTÉS A KÜLÖNBÖZŐ FONTOSSÁGÚ ÉRZELMI REAKCIÓK KÖZÖTT

A szubjektív érzelmi értékrend megismerésének és befolyásolásának ez a nagy gyakorlata legalább három, de inkább hat hónapig tartson.

– Veszünk egy füzetet, és minden este rövid emlékeztető mondatokban vagy szavakban feljegyezzük azokat az eseményeket, amelyek a nap folyamán felizgattak minket, erős érzelmeket, indulatokat váltottak ki belőlünk.

– A hét végén átolvassuk feljegyzéseinket, és figyeljük: melyek azok, amelyekre még mindig reagálunk, bántanak vagy örömet okoznak. Ezeket érintetlenül hagyjuk. Azokat, amelyek már közömbössé váltak, kihúzzuk.

– Egy hónap elteltével nemcsak előző heti feljegyzéseinket nézzük át, hanem végigolvassuk az elmúlt négy hét érzelmileg fontos eseményeit. Csak azokat hagyjuk érintetlenül, amelyek még mindig izgatnak. A többit megint kihúzzuk.

– A ciklus végén végigmegyünk a feljegyzések egészén. Ami még fél év múlva is jelentősebb érzelmi reakciókat vált ki belőlünk, az a történés (vagy történések) valami fontosat jelez. Elképzelhető, hogy rábukkanunk azokra az eseményekre, amelyek számunkra valóban jelentősek, sorsformálóak. De az is lehet, hogy a tartósan megmaradó feszültség, izgalom, fájdalom arra figyelmeztet, hogy azon a területen, ahol érintettek vagyunk, valami nincs rendben bennünk, megoldatlanságok, önbecsapás, elhárítás, hamis értelmezés akadályozzák az átélt élmények feldolgozását, belső helyretevését.

A gyakorlat végrehajtásához igen nagy következetesség kell. De megéri a fáradságot: Megdöbentő lesz, hogy milyen kevés a valóban fontos események száma, amelyek megérdemlik, hogy érzelmileg foglalkoztassanak. A gyakorlat eredményeképpen *megtanuljuk az érzelmileg lényeges és lényegtelen dolgok megkülönböztetését, később már nem csak utólag, hanem keletkezésük pillanatában is*. Induló izgatottságunkat egyre gyakrabban fékezi majd le a mosoly:

felismerjük, hogy ez az izgalom rövid idő alatt magától is elenyészik; a hét végére a „kihúzás” sorsára jutna.

Ezenkívül ez a gyakorlat hozzátesz valamit önismeretünkhöz is: képet kapunk arról, hogy milyen típusú hatásokra vagyunk túlságosan érzékenyek, milyen helyzetekből származnak fölösleges izgalmaink, és mi az, ami valóban mélyen érinti érzelmi világunkat.

2. A SZEREPCSERÉK GYAKORLATA

A gyakorlathoz arra az alapbeállítottságra van szükségünk, amely nem tekinti érzelmi reakcióinkat megváltoztathatatlan természeti jelenségeknek, hanem feltételezi, hogy érzelmeinknek oka, fejlődéstörténete, számos átalakulása van. Ezek megismerhetők és esetleg megváltoztathatók.

A gyakorlat tárgya lehet:

- egy bántó konfliktus, jelenet, indulatkitörés;
- problematikus vagy fájó, tartósabb érzelm, harag, ellenszenv, egy kapcsolat megromlása stb.;
- valamilyen, számunkra nehezen elviselhető, ellenszenves tulajdonságunk.

a) A gyakorlat első fázisa

Több alkalommal rászánunk egy-egy félórát a számunkra problematikus, bántó érzelm (harag, ellenszenv, indulatkitörés, egy fontos kapcsolat megromlása stb.) történetének kinyomozására. Gondolatban végigéljük a jelenet vagy az egész kapcsolat történetét a kezdet pillanatától a jelenig. Pontosan megfogalmazzuk induló érzelmeinket, és keressük azokat a kritikus pontokat, amelyek változásokat idéztek elő. Ennek során elkerülhetetlenül felbukkannak elfelejtett epizódok. Ezek közül azok a lényegesek, amelyek ma is fájnak, bántanak. A fájdalom arról beszél, hogy ezeket az élményeket nem tudtuk feldolgozni, lelkileg megemészteni, önmagunk számára elintézni.

Ugyanilyen „nyomozást” végezhetünk számunkra ellenszenves tulajdonságaink eredetének feltárására is. Megkereshetjük azokat a régi, esetleg gyerekkori helyzeteket, amikor pl. először voltunk gyávák, először kezdtünk szorultságunkban hazudni, félel-

münkben erőszakosak lenni. Nyomára bukkanhatunk annak, hogy viselkedésünkben sok a paradox elem – túlságosan félünk az emberektől, kiszolgáltatottnak, védtelennek érezzük magunkat, ezért váltunk rideggé, kötekedővé.

b) A gyakorlat második fázisa

Most partnerünk szempontjából gondoljuk végig még egyszer a történeteket. Beleéljük magunkat abba, hogy „én vagyok ő”. Saját viselkedésünket most ő valósítja meg képzeletünkben, ő mondja mondatainkat. Figyeljük, hogy mindez milyen reakciókat kelt most mibennünk életre. Az eredmény nem lesz feltétlenül kellemes a számunkra, de mindenesetre sok mindent érthetővé tesz magunk és partnerünk viselkedéséből. Utak nyílhatnak a változásra.

A gyakorlat második fázisának a lényege tehát a konfliktussal teli, fájdalmas helyzetekben átélt képzeletbeli szerepcsere.

c) A gyakorlat harmadik fázisa

Ekkor képzeletünkben másképp éljük újra a megtörténeteket. A szerepcserék folyamán másképp viselkedünk mind magunk, mind partnereink – anyánk, apánk, gyerekünk, barátunk, szerelmünk – nevében, mint ahogy eredetileg történt. Mi lett volna így a helyzetből? Hogy alakult volna a kapcsolat? A „másképp viselkedés” lényege az ellentétesség: ha gorombák voltunk, legyünk képzeletben szelídek, ha meghunyászkodtunk, keressünk erőteljesebb megnyilvánulási lehetőségeket.

E gyakorlatnak az a legfontosabb hatása, hogy felbontja kialakult, mereven rögzült és sztereotípen ismételt szerepeinket, viselkedési normáinkat. Megfigyelhetjük, hogy azonos helyzetekben – függetlenül a nemegyszer tapasztalt keserves következményektől – újra meg újra mechanikusan azonos módon viselkedünk, állandó partnereinkkel már szinte „végszavaink” vannak.

Házastársunkkal zsörtölődünk, beosztottunkkal gúnyolódunk, főnökünknek hizelgünk, gyermekünknek prédikálunk stb. Ki kellene bírunk, hogy most pl. a gyermekünkkel azonosulva, az ő fülével hallgassuk saját prédikációnkat, beosztottunk szemével éljük át főnöki fölényeskedésünket.

A mechanikus viselkedési sémák megismerése akadályozni fogja egy idő után azok spontán ismételtetését. Viselkedésünk megint „élővé” válik, több lesz bennünk a másik ember iránti megértés, kevesebb az egocentrikus igazságtalanság.

Szembe kell néznünk azzal, hogy *ilyen jellegű gyakorlatok végzése önmagunk vállalásának nagy erőpróbája. Támadja hiúságunkat, én-védő mechanizmusainkat. Az előző fejezetekben leírt gyakorlatok – különösen az öt alapgyakorlat – készítik elő az utat, hogy a külvilág elfogulatlan megítélésétől egyre közeledjünk önmagunk objektív látása felé.*

Az alapgyakorlatok növelik meg teherbírásunkat, fejlesztik ki belső erőinket addig a szintig, hogy ezt vállalni tudjuk. Efelé közeledve észrevesszük magunkon, hogy fokozatosan *feladjuk menekülő, védekező reakcióinkat*. Szorult, feszült helyzetekben kevesebbet hazudunk, ritkábban hergeljük magunkat dührohamba, nem nyúlunk olyan gyakran egy pohár italhoz, hogy oldódást keressünk. Nem merevítjük be magunkat egy „megközelíthetetlen” alapállásba.

3. A SZEMBEFORDULÁS GYAKORLATA

Ez a gyakorlat már jelentős én-erőket követel. Megfigyelhetünk életünkben olyan helyzeteket, konfliktusokat, amelyek elől állandóan menekülünk. Ez lehet érzelmi vagy szexuális megoldatlanság; valamilyen emberrel – munkatárssal, főnökkel – való szembekerülés félelme, miközben állandóan befelé nyeljük bosszúságunkat. De félhetünk bizonyos családi, társasági együttlétektől, riválisunktól vagy egyszerűen egy pszichés tünetünktől, például gátlásosságunktól. Ilyen módon állandósulhat az a helyzet, hogy *elől futunk mi, utánunk az a szituáció, amelytől félünk*. A szembefordulás gyakorlata ezt az áldatlan helyzetet szünteti meg.

a) A gondolati úton való szembefordulás

Freud nem véletlenül nevezte a gondolkodást „kis energiameenyiségekkel való próbacselekvésnek”. Elképzeljük a számunkra ijesztő helyzetet és megszokott menekülő reakcióinkat. Most gondolatban megváltoztatjuk a viselkedésünket: szembefordulunk a helyzettel. Ezt egész pontos részletekig ki kell dolgoznunk, gondolatban végig kell élnünk. Szó szerint meg kell fogalmaznunk mondatainkat,

képszerűen látnunk kell magatartásunkat, hallanunk, mit válaszolnak nekünk, és ekkor mi hogyan reagálunk. A lényeg, hogy viselkedésünk defenzivitását offenzivitásba fordítsuk. Vállaljuk el a rizikót, amit az ijesztő helyzet megélése jelent. A gyakorlatnak azonban előfeltétele, hogy objektíve igazunk legyen. Ezt az előző gyakorlatok során tisztáznunk kell.

Végül gondolati úton eljutunk *egy számunkra belsőleg megnyugtató viselkedéshez, megoldáshoz. Ez az esetek legnagyobb részében döntést, illetve választást jelent. Leggyakrabban a döntés felelősségétől irtóztunk, félünk választásunk következményeitől*, szeretnénk előre bebiztosítani magunkat a várható esetleges negatívumok ellen.

Ezért azután nemegyszer éveken át fenntartunk számunkra elviselhetetlen helyzeteket.

A gondolati úton való szembefordulást többször meg kell ismételnünk, gyakorolnunk kell. Az ismétlődő gyakorlatokat addig folytatjuk, ameddig megszokjuk a szembefordulás gondolatát, csökken a szorongásunk, a szembefordulás kezd igényünké válni.

b) Szembefordulás a valósággal

A gondolati úton való szembefordulás gyakorlása az esetek egy részében spontán módon átvezet a gyakorlati megvalósításhoz. Ismétlődően előálló megoldatlan helyzeteink egyikében egyszerre kimondjuk mindazt, amit gondolatban kidolgoztunk magunknak. A szembefordulás megtörtént a valóságban, túl vagyunk rajta.

Más esetekben viszont a valóságos szembeforduláshoz külön erőfeszítés kell. Ennek előkészítése érdekében többször mélyedjünk el az alábbi gondolatokban:

Első gondolat

Az élet nem arra való, hogy mindig jól járjunk. Az életbe bele kell férnie kudarcoknak, vereségeknek, újratevéseknek is. Ez kifejleszt bennünk olyan tulajdonságokat, lehetőségeket, megismeréseket, amelyek a mindig párnázott úton rejtve maradnának.

Második gondolat

A dolgoknak legtöbbször nem annyira végzetesek a következményei,

mint ahogy fantáziánk felnagyítja azokat. Az emberek respektálják a bátorságot. Csak gyávaságunk bátorítja fel őket arra, hogy visszaéljenek helyzetünkkel. Megváltozott viselkedésünk megváltoztatja az ő magatartásukat is. Lehet, hogy így jobban megbecsülve fogadnak el minket.

Harmadik gondolat

Az életben vannak olyan helyzetek, amelyeket csak bizonyos keménységgel, néha kíméletlenséggel lehet elintézni. Sokszor attól való féltünkben, hogy kicsit kemények leszünk, fájdalmat okozunk, elodázzuk a döntést, és ezzel olyan súlyosabb helyzetet növelünk fel, amelyet már csak valóban kegyetlenül lehet megoldani. Elhalsztjuk a kisebb feszültségek vállalását, addig, amíg elkerülhetetlen lesz egy sokkal nagyobb feszültség kényszerű átélése.

Negyedik gondolat

Önmagunk féltése, túlságos kímélése már hányszor döntött nagyobb bajba minket! A cselekvésünket gátló aggályok sokszor csak ürügyek indokolatlan gyávaságunk, önféltésünk leplezésére. *Talán sokszor nem is vagyunk annyira jók és kíméletesek, csak önzők.*

Ötödik gondolat

Jövőnk, körülményeink alakulása nem teljesen kiszámítható, anynyi bonyolult összetevő határozza meg. Ha nem vállaljuk a döntést, kiengedjük kezünkéből az eseményeket, amelyeknek csak passzív elszenvedői leszünk. Ha döntünk, akkor sem tudjuk kiszámítani döntésünk minden következményét – de *a döntés vállalásának ténye pszichésen megtart bennünket, erősít, fokozza biztonságunkat.*

Hatodik gondolat

Ha valaki öt évvel ezelőtt megmutatja nekünk mai helyzetünket, életünk jelenlegi alakulását, sok vonatkozásban lehetetlennek minősítettük volna. Így lennénk ma is, ha öt évvel későbbi önmagunkat látnánk: Ezért *ne becsüljük túl annak valóságértékét, amit a jövőről elképzelünk. A pillanatnyi kínos helyzetek nem tartanak örökké, lehet, hogy egy későbbi pozitívum csíráit hordozzák.*

Mindezek átélt végiggondolása elkerülhetetlenül közelít minket a valóságos szembefordulás, a döntés vállalása, kínos helyzetek megoldása felé.

MING LIAO CE UTAZÁSAI

IV. VISSZA AZ EMBERISÉGHEZ

Így vándorol tovább és tovább Ming Liao Ce, boldog szívvel, kényelmes lassúsággal, tízezer lít téve meg gyalogszerrel. Ha tetszik neki, amit lát vagy hall, tíz napig is megmarad egy helyen.

A templomban keresztbe tett lábbal ül, hogy a Három Értékes Szellem tudományát megtanulja. A Legfőbb Irányító vezeti befogadásra kész elméjét, s az Öreg Buddha növeli szellemi bölcsességét. Igyekszik a változó világegyetem törvényét megérteni, s szemlélődés közben nem érzi magát magányosnak.

Buddha templomában dicsőséges fénykört sugározva jelenik meg Buddha arany teste. A gyertyákat meggyújtották s a tömjén füstje könnyű illattal tölti meg a levegőt, a taoisták vagy szerzetesek sorban ülnek szalmapárnáikon, teát isznak, gyümölcsöt esznek és a klasszikusokat olvasgatják. Egy idő múlva, amikor kifáradnak, *parancsolnak lélegzetüknek s a nyugalom állapotába kerülnek*. Hosszú idő múlva fölkelnek s látják a holdat, amely besüt a virágok mögül, miközben az egész világ némaságba merülve nyugszik. Egy segédpap földig hajolva bókol, egy férficseléd szunyókál a tűzhely mellett, ahol a tündérek orvosszerét főzik. E pillanatban hogyan hatolhatna elménkbe földi gondolat, még ha ott ólálkodik is körülöttünk?

Ha künn jár a nyílt mezőn, alacsony falakat lát, amelyek szalmafedelű vályogkunyhókat vesznek körül. Metsző szél süvölt be az ajtón, s enyhe nap ragyog az erdők fölött. Csordák és nyájak visszatérnek a domboldalra, éhes madarak nagy lármát csapnak a sík mezőkön. Egy rongyos ruhájú, kócos hajú vén paraszt sütteti magát a nappal egy kis eperfa alatt, egy öreg asszony meg vízzel töltött agyagedényt tart a kezében s felszolgálja a tésztaebédet. Ha a tájék és a pillanat hangulata szomorú is, az ember érzi, hogy oly szép, mint a festett kép. Ha egy utazó taoista túlságosan közönségesnek tekinti az ilyen látványt, akkor akár ne is utazzék.

Ha nagy városba ér, ahol tömegek nyüzsögnek, s kocsikkal és lovakkal van tele az utca, Ming Liao Ce énekelve járkal és megfigyeli az embereket, boltosokat, mészárosokat, énekeseket, jövendőmondókat, vitatkozókat, kóklereket, állatszélidítőket, szerencsejátékosokat és tornázókat. Ming Liao Ce szemügyre veszi valamennyit. Ha kedve úgy tartja, belép egy bormérésbe s erős bort rendel, szárított hallal meg főzeléssel, s ketten iszogatnak az asztal mellett. Ha így fölmelegedtek, eléneklik a Halhatatlan Nővény gyűjtéséről szóló dalt s igen elégedetten néznek körül. Az utca népe csodálkozva látja ezt a két rongyos embert, aki olyan kedvesen és boldogan viselkedik, és gyanítja, hogy talán testet öltött tündérek. Rövid idő múlva hirtelen eltűnik mind a kettő.

Hatalmas kapuk mögött, nagy házakban, hercegek vagy magas rangú tisztviselők lakmároznak. Nefrittálakon szolgálják fel az ételt és szép nők ülnek az asztal körül. Zenekar játszik a csarnokban s az ének hangja a felhőket veri. A kaput pálcás öreg szolgálja őrzik. Ming Liao Ce egyenesen belép, hogy ételt kolduljon. Ragyogó, tágra nyílt szemével, méltóságos külsejével odakiált a társaságnak: „Hallgattassátok el ezt a lármát s figyeljetek egy taoistára, aki elénekli ezt a dalt: *Harmat hull a virágra.*”

*Harmat hull a virágra,
Oh, mily öröm!
Ne félj a csípős szélről,
Ne félj a kelő naptól.
Keletnek folyik a víz,
Nyugatnak a Tejút.
Parasztok szántanak, hol
Egykor a Bronztorony volt.
Többet ér egy rövid nap
Serleggel a kezünkben,
Mint a jövendő, amely
Nevünket elfelejti.
Örülj, amíg örülhetsz!*

*Harmat hull a virágra,
Oh, hogy ragyog!
Ameddig tart, ragyog, mint*

*Gyöngy a reggeli fényben, –
A vadon csupa sírdomb,
Szél sír az éjszakában,
Róka nyí, bagoly huhog
Kísértetfehér nyárfán,
Vörös levelek hullnak,
Patak vizén leúsznak,
Cs'inien palotáját
A moha mind benőtte.
Örülj, amíg örülhetsz!*

Amikor Ming Liao Ce befejezte énekét, egyik vendég haragosnak látszik, és így szól: „Ki ez a taoista, aki lakmározás közben elrontja a mulatságunkat? Adjatok neki egy darab szézámkalácsot és küldjétek el!” Ming Liao Ce megkapja a kalácsot és elmegy. Ekkor egy másik vendég azt mondja szolgájának: „Gyorsan! Hívd vissza ezt a taoistát!” „De éppen borozgatunk – mondja az előbbi vendég –, s ez elrontja a mulatságunkat. Ezért küldtem el egy darab szézámkaláccsal. Éppen jól van ez így. Miért akarod visszahívni?” „Nekem úgy rémlik – feleli a másik –, hogy van valami szokatlan ebben a taoistában s azért szeretném visszahívni, hogy alaposan szemügyre vehessem.” „Ej, hiszen közönséges koldus! – feleli az előbbi. – Ugyan, mi szokatlan van benne? Nem akar egyebet, csak egy tál hideg maradékot.” Ekkor egy másik vendég is beleszól: „Az énekéről nem hiszem, hogy közönséges koldus.”

E pillanatban egy énekeslány vörös fátyolszövet ruhában föláll helyéről és így szól: „Szerény véleményem szerint ez a taoista egy égből lebukott tündér. Éneke szép volt és mély értelmű, inkább a mennyei tündérek, mint a földi emberek énekéhez hasonlít. Micsoda koldus énekelhetett volna ilyen? Tündér ez és álruhában jár a halandók között. Kérlek, hívjátok vissza, nehogy elve-tsítsük.”

„Mi köze ennek ehhez a koldushoz? – mondja az utóbb meg-szólalt vendég. – Talán egyebet sem akar, csak egy ital bort. Ha visszahívjátok, meglátjuk, hogy mégiscsak közönséges fickó.”

A vörös fátyolszövetbe öltözött leány még mindig nincs meggyőzve és megjegyzi: „No, én csak annyit mondhatok, hogy nincs szerencsénk a halhatatlanokkal való találkozásban.”

Most egy másik, zöld fátyolruhás leány kel föl helyéről és így szól: „Akartok-e velem fogadni, urak? Hívjátok vissza a taoistát és ha tündér, akkor az nyert, aki annak mondta, ha pedig kiderül, hogy közönséges fráter, akkor az nyert, akinek ez volt a véleménye.” „Helyes!” – kiáltanak fel az urak. Szolgát küldenek Ming Liao Ce után, de az nyomtalanul eltűnt s a szolgál ezzel a hírral jön vissza. „Tudtam, hogy nem közönséges fráter!” – mondja az előbbi vendég. „Oh, jaj, most elvesztettünk egy halhatatlant! – mondja a vörös fátyolruhás leány. Hiszen csak kilépett az ajtón és szőrén-szálán eltűnt!”

Ming Liao Ce továbbmegy pálcájával és kényelmesen kísétál a város kapuján. Elhalad egy tucat nagy város mellett, de egyikbe se megy be, míg végre eljut egy helyre, ahol a város fala hegyoldalba kapaszkodik. Szép, magas tornyok, tágas, nagyszerű templomok vannak ott, egyiknek teteje a másik fölé emelkedik, szabálytalan formákban s egy tiszta tóra tekintenek le. Szép tavaszi nap van, madarak énekelnek ragyogó fákon s teljes pompájában nyílik minden virág. A város lakosai új ruhájukban, faragott koscsikban vagy hímzett nyergekben kijöttek a városból „tavaszi sétára”. Némelyek nagy fák árnyékában isznak, mások gyékényt terítettek ki az illatos fűre, ismét mások felmáztak egy magas, skarlátszínű toronyba vagy csónakon eveznek, mások párosával lovagolnak, hogy a virágokat meglátogassák, vagy kézenfogva sétálgatnak és népdalokat énekelnek. Ming Liao Ce igen boldognak érzi magát és sokáig elmarad közöttük.

Később egy sima képű, finom arcbőrű tudós jelenik meg, kecsesen lépdelve hosszú ruhájában. Mélyen meghajol Ming Liao Ce előtt és így szól: „Hát taoisták is kijönnek tavaszi sétára? Néhány barátom mulatozik itt a közelben, cseresznyefák alatt, a folyón túl lévő kis torony előtt. Vidám társaság, s nagyon örülnék, ha velünk tarthatnál. Eljöhetsz oda?”

Ming Liao Ce vidáman követi a fiatalembert, s amikor odaér, hat vagy hét csinos fiatal tudóst pillant meg. Az első fiatalember mosolyogva mutatja be a társaságnak. „Barátaim, ez csak afféle magunk között rendezett tavaszi mulatság. Éppen összejöttam az úton ezzel a taoista úriemberrel, s láttam, hogy éppenséggel nem közönséges fráter, indítványozom tehát, hogy osszuk meg vele borunkat. Mit gondoltok?” „Helyes!” – felelik valamennyien.

Mindnyájan továbbhúzódnak hát székükkel és Ming Liao Ce leül az asztal végére. Amikor már elegendő bort szolgáltak fel, s mindenki mámoros és boldog, a beszélgetés egyre elmésebbé válik, s tréfás megjegyzések röpködnek különböző emberekről és nemes urakról. Némelyek a tavaszt dicsőítő verseket szavalnak, mások a virágszedésről szóló dalt éneklék el, ismét mások az udvar viselkedéséről vitatkoznak, némelyek pedig a dombok és hegyek zárkózott magányát magasztalják. Izgató társalgás kezdődik, mindegyik túl akar tenni a másikon, miközben a taoista csak a rizsét rágcsálja. Az első fiatalember többször is odanéz Ming Liao Cera a heves beszélgetés közben, s így szól: „Halljunk valamit a taoista tanító szájából is.” Ming Liao Ce így válaszol: „Én csak élvezem azt a sok szép és bölcs dolgot, amit ti mondotok, s még meg sem értettem belőle mindent. Hogyan járulhatnék hozzá a társalgásokhoz?”

Kis idő múlva a társaság fölkel és sétára indul a rizsföldeken; útközben egyik virágot szed, másik fűzfaágakat tép le. A hely tele van szépséggel, s amerre néz az ember, gyönyörű pünkösdi rózsákat lát. De Ming Liao Ce magában jár egy hegyi ösvényen s csak hosszú idő múlva kerül elő. „Miért jártál egyedül?” – kérdi az úriember. „Két narancssal meg egy kulacs borral mentem el, hogy a sárgarigó szavát hallgassam” – feleli Ming Liao Ce. „Beszédjéről ítélve rendkívüli ember ez” – mondja az egyik tudós, Ming Liao Ce pedig valami szerény megjegyzéssel felel, méltatlannak vallva magát erre a dicséretre.

A társaság újra leül, s valaki azt mondja: „Nem illik ilyen kirándulásról hazamenni, amíg verset nem írtunk” – s a többiek helyeselnek neki. Egymás után írják meg és mondják el verseiket, aztán megkérik Ming Liao Cet, hogy ő is mondja el a magáét. Feláll s egy kis szabadkozás után ezt éneklé el:

*Lépkedek a fővényes parton,
Arany a felhő, tiszta a víz;
Riadt tündérkutyák ugatnak,
S tündér-rejtekkbe tűnnek el.*

A dal hatása alatt a társaság felugrál ültéből, és mélyen meghajol Ming Liao Ce előtt. „Csodálatos! Ilyen mennyei szavak egy szer-

zetes szájából! Tudtuk, hogy tündér vagy.” Mindnyájan körülveszik, s nevét kérdezzetik, de Ming Liao Ce csak mosolyog és nem válaszol. Amikor tovább erősködnek, azt mondja: „Miért akarjátok tudni a nevemet? Közönséges parasztember vagyok, felhők és vizek közt járok, s mosolygunk, hogyha összetalálkozunk. Neveztetek így: Felhők és Vizek Parasztja.” Ez még kíváncsibbá teszi a társaságot s kifejezik azt a kívánságukat, hogy meghívják magukkal a városba. „Én csak szerény szerzetes vagyok, aki szeret csavargó módjára utazni, s otthonom az egész világ – feleli mosolyogva Ming Liao Ce. – De ha ennyire kedvesek vagytok, elmegyek veletek.”

Együtt mennek vissza a városba, és Ming Liao Ce sorban vendégeskedik náluk. A következő napokban hol valami gazdag ember csarnokában lakik, hol egy jól elrejtett kis dolgozószobában – egyszer irodalmi lakomán vesz részt, máskor táncban és éneken gyönyörködik s elmegy mindenüvé, ahová hívják. A város lakosai hallanak a Felhők és Vizek Parasztjáról, s a társaságkedvelő emberek elhalmozzák meghívásokkal, ő pedig végiglátogatja valamennyit. Ha inni adnak neki, iszik; ha költészetről és irodalomról vitatkoznak, vitatkozik velük költészetéről és irodalomról; ha kirándulásra viszik, elmegy velük; de ha a nevét kérdezik, csak mosolygással válaszol. Amikor költészetéről és irodalomról van szó, igen hozzáértő megjegyzéseket tesz a régi és új írókra s mélyrehatóan elemzi stílusukat és formáikat. Néha beszél a régi királyok politikai rendjéről is, talpraesett véleményeket mond napi ügyekről és mégjobban elbűvöli az embereket elmés megjegyzéseivel.

Különösen járatos a taoizmusnak abban a tanításában, amely a „szellem táplálásáról” szól. Némelykor, ha olyan táncot és mulatozást lát, amely már a tobzódás határán jár, s az emberek vaskos tréfákkal próbálják kitudakolni, hogyan vélekedik ezekről a dolgokról, úgy tesz, mintha jól mulatna, akárcsak a „regényes” tudósok. De amikor a gyertya kioltására kerül a sor s a házigazda felszólítja, hogy maradjon együtt valamelyik énekeslánnyal, a társaság pedig valóban féktelenül kezd viselkedni: egyenesen és szigorú arccal ül és *senki sem férközhetik hozzá*. Ha éjszaka szundikál egy kicsit, szalmapárnát kér a házigazdától, keresztbe rakott lábbal ül rajta s csak akkor szunnyad el, ha nagyon kifáradt. Ezért nőttön-nő körülötte az emberek bámulata és csodálkozása.

Több mint egyhavi tartózkodás után egy napon hirtelen elbúcsúzik, hiába könyörögnek neki, hogy maradjon. Barátai pénzzel és ruhával ajándékozzák meg, s búcsúztató verseket írnak hozzá. A búcsúlakomára mindnyájan megjelennek; szomorúan szorongatják kezét és sokan könnyeznek is. Ming Liao Ce eljut a város külső kapujáig, száz pénzdarabot megtart magának, az úriemberek többi ajándékát szétosztogatja a szegények között és elmegy. Amikor barátai meghallják ezt, még jobban sóhajtoznak és csodálkoznak, s nem tudják, minek tartásák.

A KONCENTRÁCIÓ

A koncentráció a gondolkodás tartós összpontosítása: elmélyült és egyre mélyülő odafigyelés egy pontosan meghatározott tárgyra, legyen az a tárgy fizikai jelenség vagy valamilyen szellemi tartalom. A koncentráció lényege az objektivitás: saját, szubjektív reakcióink, asszociációink, érzelmeink átmeneti „szüneteltetése”.

Meglepő, hogy a koncentrációt nálunk milyen gyakran tévesztik össze a meditációval. A koncentrációt ugyan egyes iskolák a meditáció előgyakorlataként használják, ez azonban mit sem változtat azon a tényen, hogy *az aktív és objektivitásra törekvő koncentráció a szellemileg passzív és szubjektív meditáció „kontrapunktja”*. Éppen ezért alkalmas arra, hogy a meditációt előkészítő gyakorlat legyen.

Mentálhigiénés gyakorlatainkat nem lehet koncentrációval kezdeni. A jól végrehajtott eredményes koncentráció előzetes „edzést” kíván. Eddigi gyakorlataink – bár önállóan is alkalmazhatók – felfoghatók koncentrációs előgyakorlatoknak is. Ha már tartós sikereket értünk el velük, akkor érdemes áttérnünk a valódi koncentrációra.

A koncentrációs gyakorlatok egész személyiségünk összerendezettségének erősítésére, *én-erőink fejlesztésére szolgálnak*. Értelmi, gondolkozási erőink összpontosításával teremtenek meg egy olyan „kristályosodási pontot”, tudatos és akaratlagos erőösszpontosítási készséget, *nyugalmi állapotot, amely hatásában fokozatosan átterjed a pszichikum más területeire is, elsősorban az érzelmi és hangulati életünkre*. A koncentráció általában növeli az intellektuális feszültségbírást, a terhelhetőséget, az elmélyedést – ezen keresztül a munkaképességet. Hozzásegít a személyiség összerendezettségének, az érzelmi élet egyensúlyának a megteremtéséhez.

A koncentrációs gyakorlatok végrehajtásának módja azonban különbözik, attól függően, hogy milyen problémákkal küszködünk. Miután a mi kultúránk alapvető problémája a zaklatottság, túlingereltség, ideges feszültség, általában az ún. relaxációs gyakorlatok

terjedtek el. Ezek az izmok ellazítási technikájára építenek fel olyan gyakorlatokat, amelyek a pszichés feszültségek csökkenését eredményezik, belső nyugalmat hoznak létre. Számos embernek azonban nem ez a problémája, hanem az enerváltság, fáradékonyság, aluszékonyság, egyfajta „energiaapály”. *Nem célszerű tehát egyoldalúan csak a lazítási gyakorlatokat művelni.* Az utóbbiak számára éppen ellenkezőleg, tónusfokozó, az aktivitás szintjét növelő gyakorlatokra van szükség. Megfelelő helyen jelezni fogjuk, hogy a kívánatos hatás elérése érdekében hogyan kell a gyakorlatokat végrehajtani.

Más szempontból vizsgálva a koncentrációs gyakorlatok problematikáját, szembe kell néznünk azzal, *hogy mai életvezetésünket nagyon sokszor az erők elfecsérlése, pazarlása jellemzi.* Túl sokféle tennivalónk és kötöttségünk, restanciánk, bonyolult ügyintézésünk végül azt eredményezi, hogy *többet vállalunk,* mint amennyinek természetes ritmusunkban eleget tudunk tenni – elkerülhetetlenül felületesekké válunk, és sokszor éppen akkor nem tudunk mélyen odafigyelni, amikor arra nekünk (vagy másoknak) a legnagyobb szükségünk lenne. Rengeteg energia fecsérlődik el a felesleges beszéddel, pletykálgatásokkal, panaszkodásokkal, társasági szintű, számunkra is unalmas és fárasztó csevegéssel.

Már nem tudom, ki írta, hogy: *Igazi mondanivaló nélkül beszélni, igazi szomjúság nélkül inni, és igazi vágy nélkül lefeküdni valakivel – ez a három alapvető bűn, amit a mai európai ember leggyakrabban elkövet.* Végül is kialakult életünknek az a „futószalagja”, amely ebben az erőfecsérlésben szinte „átránt” bennünket a napokon és heteken, és amelyről – bár látványosan lázadozunk ellene – mégsem tudunk leszállni. A koncentrációs gyakorlatok ahhoz is hozzásegítenek, hogy jobban „összeszedve” magunkat, napi életvezetésünket is koncentrálni tudjuk a legfontosabbakra.

1. BEVEZETŐ GYAKORLATOK

A koncentrációs gyakorlatokhoz először is bizonyos idő és nyugalom szükséges. Szobában vagy csöndes helyen a szabadban is véggezhetők, ha biztos, hogy legalább egy fél óráig nem zavarnak meg minket. A bevezető gyakorlatoknak az a céljuk, hogy csillapítsák aktuális feszültségeinket, olyan pillanatnyi nyugalmi állapotot hozzanak létre, amelyben egyáltalán elkezdhetünk dolgozni. Ezek egy-

ben már koncentrációs tréningek is. Addig ne menjünk tovább, amíg jól nem mennek. E gyakorlatokat nem kell merev idő-periodicitásban csinálni, kedvező azonban, ha hetenként legalább egyszer sor kerül rájuk.

a) Első gyakorlat

Leterítünk egy takarót a földre, és kényelmesen leülünk keresztbe vetett lábakkal, „törökülésben”.

Ha inkább feszültek, izgatottak vagyunk, egymásra téve ölünkbe helyezük kezünket, és hagyjuk, hogy testünk lazán, szinte saját súlyától fölébe görnyedjen, fejünk is lehajoljon. Ez a testtartás lazító hatású.

Ha ernyedtek, fáradtak vagyunk – egyenesítsük ki hátunkat és derekunkat, fejünket is egyenesen tartva két kezünket támaszszuk a térdünkre. Ez a testtartás frissítő hatású.

Hunyjuk be a szemünket és mélyen, egyenletesen, ritmusosan lélegezzünk. Lélegzésünk egy idő után lassúbbá válik.

Ekkor *koncentráljunk kizárólag orrnyílásainkra*, és csak arra figyeljünk, ahogy rajtuk keresztül ki-be áramlik a levegő. 8-10 lélegzésünkre figyeljünk ilyen módon.

b) Második gyakorlat

Ugyanilyen tartásban most arra figyeljünk, hogy kapcsolódnak be többi testrészeink a lélegzésbe: hogyan áramlik a levegő garatunknál, hogyan húzódik össze és tágul a mellkasunk, emelkedik és süllyed a rekeszizmunk, ritmikusan hullámszik a hasunk. Ha ezt jól érezzük, *próbáljuk meg testünknek e hullámszó mozgását képszerűen is felidézni, képzeletünkben együtt látni a lélegzés folyamatával*. 8-10 lélegzetvételen keresztül most erre a képre koncentráljunk.

c) Harmadik gyakorlat

Ha az első két gyakorlat már jól megy, akkor ugyanabban a testtartásban arra koncentrálunk, hogy mint mindennek a világon, a lélegzetvételnak is van kezdete, folyamata és vége. Koncentrációnk tárgya tehát:

- A belélegzés kezdete – folyamata – vége.
- A kilélegzés kezdete – folyamata – vége.

Most csak erre figyeljünk, megint 8-10 alkalommal.

2. KONCENTRÁCIÓS GYAKORLATOK

a) Koncentráció pontra

Egy fehér papírlap közepére jól látható fekete pontot rajzolunk. A papírlapot feltűzzük az ajtóra, hogy a pont szemünk magasságában legyen. Kényelmes törökülésben, kezünket a térdünkre támasztva, egyenes testtartásban, lehetőleg kevés pislogással, folyamatosan nézzük a pontot, néhány percen keresztül. A gyakorlat ideje fokozatosan növelhető. Arra kell ügyelnünk, hogy tekintetünk ne kalandozzon el, és hogy *csak a pontra figyeljünk*, tehát próbáljuk „kiüresíteni magunkat”, elnyomni képzettársításainkat, gondolatainkat, érzelmeinket, nehogy elvonják figyelmünket.

b) Koncentráció elképzelt pontra

Pszichés állapotunktól függően egyenes vagy görnyedt testtartásban, behunyt szemmel koncentrálnunk egy ugyanolyan, de most már képzeletbeli pontra. A gyakorlat akkor tökéletes, ha a pontot teljesen valóságként tudjuk felidézni, behunyt szemmel is látjuk, de csak ezt látjuk, minden elterelő gondolat és érzélem nélkül. Tapasztalni fogjuk, hogy ezt nem könnyű elérni. Ha sikerült, néhány percig mozdulatlanul koncentrálnunk rá.

c) Koncentráció tárgyra

A testhelyzet azonos. Koncentrációnk tárgyául válasszunk ki valamilyen nem túl bonyolult jelenséget: egy növényt, egy vázát, egy egyszerű festményt stb. Maradjunk lehetőleg mozdulatlanok. Tekintetünkkel egyszerre fogjuk át az egész tárgyat, tehát az olyan legyen, hogy pillantásunk ne vándorolhasson a részleteken. A részleteket a mozdulatlan ráfigyelésen belül kell konstatálnunk. Mint minden koncentrációs gyakorlatnak, ennek is feltétele az emlékektől, gondolatársításoktól, érzelmeiktől való belső „kiüresedés”. Tudatunkat csak az a tárgy töltse ki, amelyre koncentrálnunk.

d) Koncentráció elképzelt tárgyra

A koncentrációs testhelyzetben most elképzélünk egy egyszerű tárgyat. Behunyt szemmel kell teljesen élethűen felidézni, láthatóvá tennünk a magunk számára. A tárgy egész képének teljesen tisztának kell lennie, kontúrjaival, részleteivel, felületének színé-

vel, anyagszerűségével, árnyalataival együtt. Csak erre koncentrálnunk, gondolatilag és „érzelmileg” üresen. Tapasztalni fogjuk, hogy csak meglehetősen sok próbálkozás után érhetünk el teljes sikert. (Egyes iskolák addig tudják fokozni a tárgyra koncentrálás tökéletességét, a felidézett kép térbeli valóságosságát – amibe elképzelt közelsége is beletartozik –, hogy biztosan érzik: ha előrehajolnának, homlokukkal megérinthetnék, sőt ha ezt gondolatban végrehajtják, érzik is a gyenge ütődést.) Nekünk nem szükséges az elmélyedő beleélést eddig fokoznunk, elég, ha eljutunk a tárgy tiszta képéig a koncentráció folyamán. Tapasztalni fogjuk azt is, hogy ez a koncentrációs gyakorlat – ha sikeres –, „kikapcsolja” időérzékünket. Utólag meglepődve fogjuk látni, hogy mennyi idő telt el az elmélyedés során, anélkül, hogy észrevettük volna. Az idő érzékelésének ez az átmeneti szünetelése az egyik legmegbízhatóbb próbája a koncentráció sikerének. (Természetesen itt csak arról van szó, hogy a koncentráció időtartama észrevétlenül megnövekszik, utólag konstatáljuk, hogy nem néhány perc, hanem negyed-félórák teltek el.)

e) Koncentrálás visszatükröződő fényre

A szokásos körülmények között és testhelyzetben, behunyt szemmel végzett koncentráció tárgya az alábbi: *Elképzelünk egy tavat, mozdulatlan víztükrökkel. A tó fölött ragyog a nap. A nap képe visszatükröződik a vízben.* Erre koncentrálnunk.

f) Koncentrálás elhaló hangra

A szokásos módon megpróbálunk képzeletünkben felidézni egy számunkra nagyon kellemes, folyamatos zenei hangot. Lehet énekhang, fúvós vagy vonós hangszer hangja. Segíthetünk magunknak azzal is, hogy előzőleg néhányszor a valóságban is meghallgatunk ilyen zengést, jobb híján egy pedállal zengetett zongorahangot. A fontos az, hogy azután behunyt szemmel is fel tudjuk idézni a hangot, *ahogy megszólal, egyre halkulva sokáig zeng, végül már alig hallható és elenyésszik.* A koncentráció során arra törekszünk, hogy ezt a belső hangot minél tovább zengessük magunkban, minél hosszabb ideig halljuk.

Ezzel zárulnak a koncentráció alapgyakorlatai. A jól kidolgozott alapgyakorlatok után egyre sűrűbben fogjuk tapasztalni egy-

egy koncentrációs gyakorlat jótékony közvetlen hatását, a belső lecsitulást, lazulást vagy felfrissülést. Lassan összegeződő hatásként pedig összeszedettségünket, kiegyensúlyozottságunkat, munkaképességünk növekedését. Talán a világ is érdekesebbé válik számunkra, mert mindig csak a dolgok és emberek felszíne unalmas és megunható. Az elmélyedés képessége egyre újabb és újabb rétegeit tárja fel a valóságnak, és a felfedezés, a megismerés örömeivel tölt el.

3. KONCENTRÁLÁS ABSZTRAKT TARTALMAKRA

Az alapgyakorlatok sikeres kidolgozása után térhetünk át arra, hogy koncentrációnk tárgyául absztrakt tartalmakat válasszunk. Ez az igazi koncentráció. Már nincs szükségünk valódi vagy elképzelt érzékelhető tárgyra, jelenségekre, hanem képesek vagyunk *gondolatokra koncentrálni*.

A koncentráció tárgyául választott gondolatnak vagy gondolatsornak mindig rövidnek, tömörnek, kifejezőnek kell lennie. Nem tartalmazhat fölösleges „töltelék elemeket”, egy probléma lényegét kell megragadnia. A koncentráció tárgyának gondolatsorát arról a problématerületről kell kiválasztanunk, amely visszatérően vagy aktuálisan foglalkoztat minket. Elsősorban megoldatlan helyzeteink, nehéz feladataink, amelyekkel kínlódunk, problematikus belső tulajdonságaink köréből érdemes koncentrálásra alkalmas gondolatokat megfogalmaznunk, esetleg pontosan leírunk. A koncentráció tárgyát jelentő gondolatokat ugyanis előzőleg *meg kell tanulnunk*, hogy felidézésük ne okozzon nehézséget, és teljes szellemi erőnkkel a tartalom egészére összpontosíthassunk. A koncentráció hatására fokozatosan kibomlik a gondolatok *háttértartománya*. Az elmélyülés során fokozatosan felsorakoznak az adott gondolathoz kapcsolódó élményeink, ítéletek formálódnak bennünk, amelyek a megszokottól eltérő fényben mutatják meg az eseményeket. A koncentrációban járatos ember már képes arra, hogy a gyakorlat folyamán *szűkülő-táguló periodikus gondolati hullámozást valósítson meg*: Először csak az adott gondolati tartalomra koncentrálni – majd rövid időre szabadjára engedi csakis a tárgyhoz kapcsolódó, feltörekvő emlékeit, élményeit, társuló gondolatait, ezután újra „beszűkíti” intellektuális aktivitását, és visszatér az alapgondolathoz, majd újra teret ad a kapcsolódó

asszociációknak. Egy „ülés” folyamán két-három ilyen szakaszt engedhetünk leperegni. A gyakorlatot mindig az eredeti tárgyra való koncentrálással zárjuk. Tapasztalni fogjuk, hogy a koncentráció folyamán felszínre bukkant gondolatok tovább élnek, „dolgoznak” bennünk, s a következő gyakorlat alkalmával megismerésünk tovább mélyül. Egy-egy gondolatra többször is visszatérhetünk, tehát több koncentrációs gyakorlatnak lehet azonos a tárgya. Koncentrációs tárgyat akkor érdemes váltanunk, ha egy gondolatra való többszöri koncentráció után már nem jutunk mélyebbre. Hosszabb idő eltelte után azonban ajánlatos megint visszatérni régebbi tárgyunkhoz. Tehát saját magunknak kell meghatározni koncentrációnk tartalmát. Erre felhasználhatók saját gondolataink vagy másoktól származó gondolatok – egy verssor, egy filozófus vagy regényíró mondatai, amelyek érintik problémánkat –, *a lényeg az, hogy a gondolatot szeressük, fontos legyen számunkra*. Példaképpen közlünk néhány koncentrációra alkalmas gondolatot, kezdetben jobb híján ezek közül is választhatunk.

a) Koncentrációs tartalmak az életvezetés problématerületéről



*Akiben zűrzavar van – zűrzavart hoz létre környezetében.
Akiben rend van – rendet teremt maga körül.*



Gondolati háttér: A gyermek még főleg reaktív lény. Viselkedése válasz arra, ahogy a környezet viselkedik vele szemben. A felnőtt ember megszerezte a valódi aktivitás lehetőségét, formálni képes környezetét. Lelkiállapota akarva-akaratlanul kisugárzik környezetére. Bajainkért sokszor a külső körülményeket vádoljuk, holott mi formáltuk ilyenné azokat. Ha rendet teremtünk magunkban, legnehezebb helyzetekben is megtaláljuk a megoldást.



A múlt már nincs. A jövő még nincs. Egyetlen valóság: a jelen.



Gondolati háttér: Gondolkodásunk fegyelmezetlensége következtében rengeteg fölösleges energiát pazarolunk el azzal, hogy *túl sokat* időzünk a múlt és a jövő irrealitásában.

Régi sérelmeinken rágódunk, vagy visszavágyódunk elmúlt állapotainkba; az elképzelt jövővel ijesztgetjük vagy vigasztaljuk magunkat.

Eközben elsiklunk az aktuális valóság, a jelen felett, nem éljük át kellő mélységben és intenzitással. Ezért sokat tévedünk és mulasztunk. A jelenre kell elsősorban odafigyelni.



*Mindenről lemondhatunk,
csak életünk fő gyökereit nem vágthatjuk át.
Keresem életem gyökereit.*



Gondolati háttér: Az életben nem lehetünk meg kompromisszumok nélkül. Alkalmazkodnunk kell másokhoz is.

De nem szabad olyan kompromisszumokat kötni, amelyeket nem tudunk elviselni. Életünk alapjainak sértetlenül kell maradnia. Meg kell ismernünk ezeket az alapokat – a többi nem érdekes.



*Nem lehetek olyan fontos mások számára, mint önmagamnak.
Saját dolgom súlya nagyobb bennem, mint a kívülágban.*



Gondolati háttér: Milyen hamar megfélekedzünk mások problémáiról, nehézségeiről, kudarcairól! Mennyire átsiklunk mások sikerei, örömei felett! Egy másik ember ugyanígy van velünk. Ezért nem szabad túlértékelni a „Mit szólnak hozzá?” jelentőségét. Az embereket nem foglalkoztatja annyira a mi problémánk, szűgyenünk, kudarcunk, mint minket. Ugyanígy örömeink, eredményeink sem. Mennyit marcangoltuk magunkat, szégyenkeztünk értelmetlenül? Hányszor bántódtunk meg fölöslegesen?



*A beszédem akkor lesz egy velem,
ha jóakarattal igazat és fontosat mondok annak, akit megillet.*



Gondolati háttér: Mennyi energiát fecsértünk el fecsegésre, amikor üres szavakat váltottunk üres emberekkel. Sokat beszéltünk magunkról, keveset hallgattunk másokat. Már sok baj származott a fölösleges beszédből. Abból soha, ha hallgatni tudtunk. Nem kötelességünk, hogy mindig szórakoztassunk másokat. Nem fontos, hogy mindig szerepeljünk és érdekesekek legyünk. Meg kell ta-

nulnunk, hogy kinek mit érdemes elmondani. És hallgathatunk is, ha nincs lényeges mondanivalónk.



A belső fegyelem megtart, mint testet a csontváz.

A külső fegyelem páncél: véd és akadályoz.



Gondolati háttér: A természetben az alacsonyabb rendű élőlényeket kitinpáncél védi. Kívül kemények, belül puhák. A páncél: fal köztük és a világ között. Ha áttörik, védtelenek. A magasabb rendű élőlényeknek gerincük van. Kívül lágyak, a tartásuk belül van. Szabadabb a viszonyuk a világhoz, s bár könnyebben megsérthetők, mégis nagyobb biztonságban vannak. Az emberi psziché szétesik fegyelem nélkül. A fejlődés útja az, hogy a külső fegyelem belső fegyelemmé változzon. Csak a belső fegyelem tanít meg élni a szabadsággal. Belső fegyelem nélkül a szabadság megbetegít. Ezért van olyan sok pszichés zavar a modern kultúrában.



Csak az egyértelmű cselekvés hatásos.

A bizonytalan cselekvés bizonytalan eredményt szül.



Gondolati háttér: A világban az akció–reakció törvénye uralkodik. Amennyire koncentrált erőt fejtök ki egy irányban, olyan koncentrált hatást fogok elérni. Csak határozott kérdésre kapok határozott választ. Vannak alapvető élethelyzetek, amelyekben csak egyértelműen szabad cselekedni. Ha már töprengek, vacillálok – akkor ne cselekedjem. Ha gondolkodni tudok azon, hogy megházasodjam-e, szülessen-e gyermekem, hivatást változtassak-e – akkor ne tegyem. Meg kell várnom, míg a dolgok egyértelművé tisztulnak bennem, akkor könnyen és határozottan tudok cselekedni. És ez meghozza az eredményt.



Az élethelyzeteim adottak.

Ebben determinált vagyok.

Rajtam áll azonban, hogyan viselkedem e helyzetekben.

Itt a szabadságom.



Gondolati háttér: Élethelyzeteink nagy részét – családjunkat, szociális körülményeinket, betegségeinket – szinte „készen kapjuk”,

vagy legalábbis igen sok, tőlünk független külső faktor határozza meg azokat. Viselkedésünk szabályozása azonban a hatalmunkban van, tőlünk függ. Így fonódik össze életünkben a determináció és a szabadság. Epiktétosz figyelmeztet arra, hogy azzal kell foglalkoznunk, ami tőlünk függ. Egy adott helyzetben sokféleképpen lehet viselkedni. Thomas Mann írja: *Eljött Petepre életének nehéz órája, amitől mindig félt – s lám, nemessé formálta azt.* A szabadság értelme a nehéz helyzetek nemessé formálása viselkedésünkkel.



*Az igény valóságot szül.
A dolgok megvalósulásának az a kezdete,
ha makacsul rájuk gondolunk.*



Gondolati háttér: Minden, ami igazán fontos, eljön az életünkben. Személyiségünk, karakterünk, belső igényeink törvényszerűen formálják sorsunkat. A hívásokra válasz érkezik. Sokszor észrevehetjük, hogy vágyaink, igényeink megkeresik a tárgyat maguknak. Az emberek megérik azt, ami bennünk van és eszerint közelednek vagy távolodnak. Azok felelnek, akikkel közös hullámhosszon működik az „adó-vevő berendezésünk”. Ugyanabban a városban néha elmagányosodunk, néha sokan körénk gyűlnek. Ezért írhatta tréfásan Füst Milán: *Apróhirdetés. Meglevő szenvedélyekhez tárgy kerestetik!* Szeretnénk szerelmesek lenni – és beleszeretünk valakibe. Ami fontos, azt csöndesen ébren kell tartani magunkban napról napra; egy pillanatra sem szabad elengedni. Egy napon valóság lesz.



*A hosszú és jó életet nem évekkal,
hanem élményekkel és megismeréssel mérik.*



Gondolati háttér: Filozófiai szempontból ismerjük az idő objektivitását. De életünknek van egy szubjektív időrendje is. A pszichológiai időélmény egyéni és sajátos. Mennyire aktuális lehet számunkra valami, ami tíz éve történt, és milyen közömbös egy tegnapi esemény. Milyen hosszú és unalmas átélni eseménytelen nyári hónapokat. A napok végtelenül lassan vánszorognak. De visszatekintve egy röpké pillanatnak tűnik a nyár. Nem történt semmi, amit emlékezetünk megőrizhetett volna. Ám milyen gyorsan rohan el ugyanez az idő, ha eseményekkel zsúfolt. De vissza-

pillantva rá végtelen hosszúságúnak érezzük, annyi minden történt. Így vagyunk az életünkkel is. Ezért kell bátran és kíváncsian élni. Nem szabad féltенünk magunkat az eseményektől, a megismerés kockázataitól. Mernünk kell élni és cselekedni a szívünk szerint: tartalmas és jó életünk lesz, bármeddig tartson is. A gyáva élet mindig rövid.

Kung-Fu-ce írja:

Mikor húszéves voltam – sokat tanultam.

Mikor harmincéves voltam – már tudtam, mit akarok.

Mikor negyvenéves voltam – már szilárdan álltam.

Mikor ötvenéves voltam – már tudtam hallgatni.

S mikor hatvanéves lettem – már követhettem a szívemet, s a törvényt nem léptem át.



A fontos dolgokat nem lehet „kicsit” csinálni.

Az ember nem lehet egy kicsit terhes,

egy kicsit vérbajos, egy kicsit halott.



A modern kor emberének a 100 százalékkal van a legtöbb baja. Az élethelyzetek, emberi kapcsolatok, feladatok teljes vállalásával. Az igények és a vágyak ellentmondásos dzsungeljével való kristálytiszta szembenézéssel, saját belső törvényeink elfogadásával. Szeretünk mindenütt „kikapukat” hagyni. Szívesen kiegyezünk félúton. Ám kikerekedhet-e ebből maradéktalanul hiteles élet? Leggyakrabban az önféltés teszi tönkre boldogságunkat. Fittyet hányjunk a veszélyeknek? Dehogy, okosan kerüljük ki őket.

Csak éppen tudomásul kellene vennünk, hogy az életnek az a sajátossága, hogy életveszélyes. A gyáva ebbe belegebéd, a bátor erőket kap, amelyek átlendítik a nehéz helyzeteken.



Minden út – jó út, ami elvezet valahova.



A hegycsúcsra sokféle út vezet. Vannak meredekebbek és kényelmesebbek. S a táj is különböző, ami a szemedbe tűnik, de azért ugyanazt a hegyet látod különböző oldalairól. Ezért hát légy türelmes önmagaddal szemben. Találd meg a neked legmegfelelőbb utat. De légy türelmes másokkal szemben is, akik másik ösvényt választottak. Se a te utad, se a másoké nem az egyedül üdvözítő

út. Aki felfelé kapaszkodik, sokszor meghorzsolja magát, időnként elesik. Fel kell állni, ne maradj fekvé. Amíg úton vagy, nincs veled semmi baj. A belső halál akkor kezdődik, amikor véglegesen letáboroztál a hegyoldalon.

b) Koncentrációs tartalmak az emberi kapcsolatok problématerületéről



*A mai ember egyre markánsabban: Én.
Ezért alapvető történéseinket egyedül kell átélnünk.
A vállalt magány minden valódi kapcsolat alapja.*



Gondolati háttér: Pszichológiai szempontból az emberiség fejlődéstörténete a szuverén személyiség, az „Én” kifejlődésének útja. Felbomlottak a nagy vérségi, gazdasági, vallási közösségek, amelyek igazi feloldódást kínáltak. Életünk legfontosabb eseményeit egyedül éljük át, senki sem „léphet be személyiségünkbe”, hogy helyettünk éljen. Egyedül születünk, egyedül szenvedjük meg betegségeinket, félelmeinket, egyedül éljük át megismeréseinket, egyedül halunk meg. Ha ezt a magányt vállalni tudjuk, ha nem menekülünk hamis fanatizmusokba és más kábulatokba, akkor nem terheljük túl kapcsolatainkat azzal, hogy olyan megosztást követelünk, amit senki sem adhat meg. Ezzel az alapérzéssel tudunk igazán együtt élni valakivel. Mert segíteni sokat lehet egymásnak.

Egy kapcsolat börtönné is válhat, telítődhet hazugsággal, lázadó fantáziákkal. Nemcsak társak vagyunk, hanem egy férfi és egy nő: saját életünk sokféle vetületével. Együtt élni csak belső szabadságban lehet.



*Az ember oszthatatlan teljesség.
Csak az egész embert lehet elfogadni vagy elutasítani.*



Gondolati háttér: Az emberi kapcsolatok, kötések mindig az egész embernek szólnak. Egy embert szeretünk vagy utálunk a maga teljességében. Nem bonthatjuk fel tulajdonságokra, nem mondhatjuk, hogy vállaljuk belőle azt, ami kellemes számunkra, elutasítjuk, ami zavaró és bosszantó. Nem „trancsírozhatunk” szét egy

embert különböző sajátosságai szerint. Egyetlen kérdés létezik csak: úgy, ahogy van, és ha ilyen marad, kell-e nekem?

▲
*Minden emberi kapcsolat az adás
és az elfogadás képességén alapul.
Addig él, amíg öröm adni és elfogadni.*

▲
Gondolati háttér: Az emberi kapcsolatok alapkérdése: milyen igényeket elégít ki? Újra meg újra adunk és elfogadunk gondolatokat, érzelmeket, életformát, biztonságot, szexuális örömeket. Krízis akkor keletkezik, ha már nem tudjuk örömmel megadni és elfogadni – egymásnak és egymástól – mindazt, ami életünk egyensúlya szempontjából lényeges. Amíg igazán adni tudunk, nem érezzük áldozatnak, mert öröm számunkra a másik öröme. Amíg adni tudunk, tudunk elfogadni is. Az áldozathozatal érzése, a mérlegezés: Ki jár jobban? Az elfogadást megakadályozó félelem vagy a gőg? Ezek jelzik és egyben okozzák egy kapcsolat válságát, az összetartozás érzésének apályát.

▲
*Az felnőtt ember, aki el tudja viselni érzelmeinek sokféleségét
és ellentmondásait.*

▲
Gondolati háttér: Az ember része a világnak, az egyetemes törvények rá is vonatkoznak. Az emberi pszichikumnak is alapvető mozgatóereje az ellentétek egysége és harca. Ennek konkrét megnyilvánulási formája, hogy lelkünkben ellentétes vágyak és igények, ellentétes érzelmek, ösztönök, ellentétes vélekedések élnek együtt. Biztonságot is akarunk, de a kaland szabadságát is. Őrizzük megszokott útjainkat, és változni is akarunk. Szeretünk valakit, de néha unjuk vagy utáljuk; esetleg másvalakit is szeretünk. Mindezt büntudat nélkül el kellene vállalni magunkban, és sértődés nélkül el kellene fogadni másoktól. A dolgunk nem az, hogy elhazudjuk, hanem hogy egyensúlyban tartsuk belső ellentmondásainkat.

▲
*Sötétben és hidegben nem lehet élni.
Meg kell őriznünk önmagunk és kapcsolataink fényét és melegét.*

Gondolati háttér: Minden fényforrás és melegség kialszik, kihűl, ha nem kap fűtőanyagot, táplálékot. A kapcsolatok fűtőanyaga a törődés. Két ember együttélését legjobban a megszokás, a mindennapok elszürkülése veszélyezteti. Egy tartós együttélésben is joga van mindenkinek ahhoz a gyengédséghez, csábításhoz, törődéshez, azokhoz a hangulatokhoz, amelyek az udvarlás idején természetesekek voltak. Enélkül minden kapcsolat elsötétedik és kihűl. Az ok legtöbbször nem is a szeretetlenség, hanem csak a kényelmeség és a lustaság. Túl nagy árat kell fizetni érte. Az ember is – mint a növény – arrafelé fordul, ahonnan fény és melegség sugárzik rá.



*Egy emberért mindent vállalni kell.
Egy helyzetért nem.*



Gondolati háttér: Amíg számunkra egy ember fontos – addig mindent vállalunk kell érte, és megéri. Ez igazi vállalás. Amikor nem az ember a fontos, hanem a helyzet megtartása: a lakás, a szociális és anyagi biztonság, a látszat, a környezet véleménye – akkor már megalkuvásról van szó. Ez is elvállalható, de csak őszintén, legalább önmagunk előtt. Ne csapjuk be magunkat ürügyekkel: a gyerekek érdekével, erkölcsi aggályokkal, a kímélettel. Gyávaságunk az újrakezdésre, félelmünk a változásoktól és az egyedül maradástól nehezíti az együttélést, de fenntarthatja. Azonban hazugságra nem lehet alapozni tisztességes kapcsolatot: biztosan összeomlik.



*Együtt kell élni, nem egymásban
és nem egymás mellett.
A hetedik ajtó csukva maradhat.*



Gondolati háttér: Egy kapcsolat nem adhat többet annál, mint hogy a nőt és a férfit egyaránt hozzásegíti rejtett lehetőségeinek kibontakozásához, ahhoz, hogy egyre inkább hiteles, egyre markánsabban önmaga legyen. Két szuverén ember együttélésének ez az igazi értelme. Az „Én” nem oldódhat fel a „Mi” élményében. De ez a két Én nem is távolodhat el egymástól annyira, hogy a kapcsolat páros magánnyá változzon. Két szabad ember életét gondolatok, élmények, örömök és kínlódások megosztása ötvözi össze. De a megosztás is mérték szerint történjen. Minden

embernek joga van ahhoz, hogy lelkében egy kis kamrárt megtartsion önmagának. Ez csak az övé. Ennek az ajtaját nem kell kinyitni.



*Életünk története horgonyok leengedéséből és felszedéséből áll.
Mindkettőnek eljön az ideje.*



Gondolati háttér: Minden kapcsolat történés, valahonnan valahová tart. Erre kell figyelni. Úton vagyunk-e még? Vagy már csak ismételjük magunkat? Mit „hoz ki” belőlünk az együttélés? Jót? Előre lépést, derűt, szabadságot, munkaképességet? Rosszat? Idegességet, beszűkülést, rosszkedvet? A kapcsolat változik, és benne változunk mi is. Előfordulhat, hogy az utak szétágaznak. Ha tartósan úgy érezzük, hogy már nincs dolgunk egymással, harag és gyűlölet nélkül is el lehet búcsúzni. Azonban sokszor a másakra haragszunk, mert nem olyan, vagy nem vált olyanná, amilyennek elképzeltük. Pedig nem tehet arról, hogy nem vagyunk elég jó emberismerők, és olyat kértünk, amit nem tud megadni. Elmenni könnyen kell, ahogy a levél leválik a fáról.

Elmenni egyszer szabad csak és véglegesen. Egy foghúzás rossz, de elviselhető. De ha mindennap húznának rajta egy keveset, azt nem lehetne kibírni. Az ilyenfajta szétválásban tönkremegy két ember.



Az Én fontossága – emberi méltóságunk forrása.



De a másik ember is középpontja saját kozmoszának. Saját világnak Te vagy a középpontja. Vállald! Aki nem tartja fontosnak magát, az másokat is alábecsül. Egy olyan társadalom, ahol nem fontos az egyén, elzüllik. Ha hívó vagy, tudnod kell, hogy az Isten figyel rád. Ha szabadgondolkodó vagy, tudnod kell, hogy rád, az emberre hárul a felelősség az értelmes életért, itt a Földön. Nem mindegy tehát, hogy mit cselekszel, hogyan viselkedsz. Saját fontosságod tudata szüli meg a tiszteletet önmagad iránt. Önmagad tisztelete – tiszteletet szül a másik ember iránt. Együtt vagytok az emberiség, közös felelősséggel.



Az Én háttérbeszorítása – a világ szolgálatához vezet.



Ha megteremtettük Énünk méltóságát, fokozatosan háttérbe kell szorítanunk, ha magasabb szellemi síkokra akarunk eljutni. Például már ne az legyen a fontos, hogy én milyen nagyszerű ajándékot adok valakinek, hanem a másik ember öröme. Saját magunkkal legyünk szigorúak, másokkal elnézőek. Ha biztos talajon áll az Én méltósága, már fölösleges minden mondatunkat azzal kezdeni, hogy: Én... Lassanként nem lesz annyira fontos, hogy kapjál valamit másoktól. Fontosabb lesz, hogy adni tudjál. Assisi Szent Ferenc így imádkozott: *Uram, Te tudod, nem az a fontos, hogy engem szeressenek, hanem hogy én szeressek. Nem az a fontos, hogy engem megértsenek, hanem hogy én megértsek.*

▲
Az ember nem tulajdon!

▲
A másik ember teljes birtoklásának kölcsönös vagy egyoldalú igénye talán élvezetes egy szerelem kezdetén. De tartós együttélés során kötelékké, húsba vágó bilincssé válhat. Megalázza mindkettőjüket. Az egyikből rabtartó, fegyőr válik, titkolt belső bizonytalansággal és szorongással, örökké gyanakvó és vádaskodó féltékenységgel.

A féltékenység mélyén mindig kisebbségi érzés húzódik meg: másokkal összehasonlítva csak alulmaradhatok. „Nem lehet semmiféle öröme rajtam kívül!” – ezt próbálja rákényszeríteni a másikra. Akit pedig rabságban tartanak, azt folyamatosan megalázzák. Megalázza a bizalmatlanság, szuverenitásának folytonos megsértése. Végül lázadni kezd az ellen, hogy tulajdonként, birtokolt tárgyként bánjak vele, s néha éppen ez a lázadás hajtja hűtlenségbe. A birtoklásra törekvő néha agresszív és durva, néha azonban könnyörgő alázatossággal, önsajnálattal próbálja zsarolni a másikat. Mit is mond Melinda az elébe térdelő Ottónak a *Bánk bánban*?

*...Kézbe kéz és szembe szem
Így szokás ez minálunk.
Aki itt letérdel
Az vagy imádkozik, vagy ámit!*

▲
A levél lehullhat, az ág letörhet, csak a gyökerek maradjanak épek.
▲

A mai közhangulat megveti a kompromisszumokat. Legalábbis szavakban. A kompromisszumban gerinctelenséget lát. Ne higgyük el. Kompromisszumok nélkül nem lehet együtt élni egy másik emberrel. A társam nem az én hasonmásom. Az együttélésben a kompromisszum kölcsönös alkalmazkodást jelent. Lemondást némely saját vágyunkról, igényünkről a másik kedvéért. E nélkül nincs közös élet. A kérdés tehát nem az, hogy hozzunk-e kompromisszumokat vagy ne, hanem az, hogy a kapcsolat megtartása megéri-e a kompromisszumokat? Hol a határ? Ott, hogy soha nem szabad olyan kompromisszumokat vállalni, amelyek létezésünk, személyiségünk gyökereit sértik meg. Van néhány olyan érzelmi, erkölcsi, meggyőződésbeli és életvezetési igény, amelynek gyökér szerepe van az életünkben: velük kapaszkodunk a szilárd talajba, rajtuk keresztül újul meg napról napra az életerőnk. Ezeket nem szabad bántani. A többi nem lényeges.

c) Koncentrációs tartalmak a szorongások, félelmek és büntudatok problématerületéről



Figyelj csak!

Ma van az a nap, amitől tegnap annyira féltél.



Gondolati háttér: A szorongó embert leginkább a képzelete gyötri meg. Irreálisan felnagyítja a jövő félelmetes lehetőségeit. Ennek az az oka, hogy a szorongás tárgyat keres magának, amihez hozzáta- padhasson. Tárgyatlan félelmeinket legalább érthetővé akarjuk tenni a magunk számára. Ez a folyamat utólagos: először van a szorongás, azután hozzákapcsolódik egy elképzelt lehetőséghez. Mennyit féltünk fölöslegesen a holnaptól, amely eljött, sőt ma már múlttá vált, túljutottunk rajta, és az elképzelt rémségek sehol sem voltak. Olyan ez, mint egy vizsga vagy egy műtét. Mennyire féltünk tőle, s utólag csöndben azt mondjuk: Ennyi volt az egész?



Az, ami vagy, már jutalom és büntetés is azért, ami vagy.



Gondolati háttér: Kivel vagyunk elszámolásban? Rá kell jönnünk, hogy elsősorban önmagunkért felelünk, saját lelkiismeretünknek

tartozunk számadással. Belső ügyeinkben nincs külső felelősségre vonás, büntetés vagy jutalom. Magunk ítélünk magunk felett. De ebben az ítélkezésben nem szabad értelmetlenül kegyetlennek lenni magunkhoz – így másokkal is elfogadóbbak tudunk majd lenni. Meg kell értenünk, hogy cselekedeteink, karakterünk, érzéseink, gondolataink már magukban hordják összes jó és rossz utóhatásukat. Elkerülhetetlenül végigéljük valamennyit.

Ezért értelmetlen minden utólagos önkínzás és öntetszelgés. Azzal, hogy el kell vállalnunk viselkedésünk következményeit – már lezárultak a számlák.



*Ember vagyok. Semmi sem idegen tőlem,
ami emberi – sem bennem, sem másokban.*



Gondolati háttér: Az életen nem lehet „makulátlan fehér palástban” végigsétálni. Önmagunkhoz kell húnek lennünk, nem elképzelt ideálokat kergetnünk. Legtöbbször úgy gyötörjük meg magunkat, hogy kellő önismeret híján, irreálisan magasra emeljük a mércét. Olyat követelünk magunktól, aminek nem vagyunk képesek megfelelni. Így állandósulhat a büntudatunk, a kudarcérzésünk. Emberi mértékek szerint kell itélni, akár rólunk van szó, akár másokról. Senkinek sem kell tökéletesnek lennie. Bőven elég a törekvés arra, hogy kicsit csiszolni próbáljunk magunkon. Ez elérhető, a tökéletesség eleve reménytelen. Sok minden zsúfolódik össze egy emberben: „sugár és salak”, ettől ember.



*Rosszul gondolkozik az,
aki a külsőleg megvalósíthatót összetéveszti a belsőleg lehetőséggel.*



Gondolati háttér: Az objektív valóság sokféle lehetőséget tár elénk. Ennél sokkal szűkebb az a tartomány, amire szubjektíve képesek vagyunk. A legértelmetlenebb, ha azzal gyötörjük magunkat: Mi lett volna, ha...? Múltunkat elfogulatlanul vizsgálva egyértelműen láthatjuk, hogy bár sokféle út állt nyitva előttünk, mindig azt tettük és választottuk, amire belső lehetőségünk volt. Ezért nem lehet az életet „elrontani”.

▲

*Senki sem kérheti számon tőlünk,
hogy miért nem vagyunk olyanok,
mint egy idealizált regényhős vagy egy angyal.
De azt igen, hogy miért nem vagyunk önmagunk.*

▲

Gondolati háttér: Nem tehetünk eleget mindenki elvárásának, nem szolgálhatjuk ki mindenki igényeit. Az emberek annyira sokfélék és olyan sokfélék és ellentéteset követelnek tőlünk, hogy szét kellene szakítanunk magunkat a megsemmisülésig, ha mindennek meg akarnánk felelni. Nem lehetünk jók mindenki szemében, nem lehetünk mindenki kedvelt „Benjáminja”. Ez nem lehet magatartásunk mértéke. Szelektálnunk és választanunk kell az elvárások között. Ennek mértéke saját meggyőződésünk, lelkiismeretünk. Ezért adott esetben tudnunk kell „nemet mondani”. Csak a jellemtelen, konformista embernek nincsenek ellenségei. *Írj utadon, és ne bánd, hogy mit beszélnek!* – ez volt Marx egyik jelmondata.

▲

*Nincs más bűn, csak emberi értéket
pusztítani és értelmetlenül szenvedést okozni;
nem menteni és csillapítani, ahol mód van rá.*

▲

Gondolati háttér: Az emberek rengeteg dologhoz indokolatlanul hozzátapasztják a bűn fogalmát. Ezzel védik a konvenciókat, a szokásokat, az érdekeket, az illemet, a változó erkölcsi divatot. A minket gyötrő büntudatok legnagyobb része indokolatlan. Az erkölcsnek ez a felhígulása elhomályosítja igazi értelmét: az emberi értékek, az emberi méltóság védelmét. Minket pedig bizonytalanná és szorongóvá tesz. Hányszor nem követjük a szívünket, s menekülünk el önmagunk elől nyugtatók vagy ital segítségével. Őrizni és védeni kell az emberi élet értékeit önmagunkban és másokban – ennyit jelent a tisztesség.

▲

Nincs nagyobb támadás az emberi méltóság ellen, mint a félelem.

▲

Gondolati háttér: A többi élőlényhez viszonyítva az a specifikusan emberi bennünk, hogy személyiségek vagyunk; képesek vagyunk

önmagunkat megismerni, megszereztük az „Én” élményét. Ebből fakad emberi méltóságunk. A félelmek meggátolnak abban, hogy önmagunk legyünk. Sokszor már addig sem jutunk el, hogy őszintén és bátran megismerjük belső valóságunkat: igényeinket. Máskor meg – noha jól tudjuk, hogy milyenek vagyunk és mire vágyunk – nem merünk ennek megfelelően élni. Az önmagának hazudó, környezetének folyton hamis szerepeket játszó ember megalázott lény. Lelki bajaink legnagyobb része a gyávaságunkból fakad. Csak a bátorság ad belső tartást és emberi méltóságot.

▲

*Minél távolabb menekülünk félelmeinktől,
annál nagyobbaknak és fenyegetőbbeknek látszanak.
Ha közel megyünk hozzájuk – jelentéktelenné zsugorodnak.*

▲

Gondolati háttér: Az ismeretlen mindig ijesztő, és szorongást kelt bennünk. Amit nem ismerünk, arról képzelődünk. A képzeletünket nem kötik reális határok. Hajlamos tehát arra, hogy mértéktelenül felnagyítsa a dolgokat. Ezért szorongásos fantáziánk is egyre növekedhet. Ez ellen nincs más védekezés, csak ha nagy elszántsággal a valóságban éljük át azokat a helyzeteket, amelyekről félünk. Az átélés és a megismerés a reális szintre szállítja le a túlértékelt eseményeket; a félelmek enyészni kezdenek. „Átélttem, kibírtam, túl vagyok rajta” – ez a félelem igazi eloszlatója.

▲

*Minden változik, elmúlik, és helyet ad valami másnak.
Leggyötrőbb helyzeteinket is észrevétlenül feloldja az idő.*

▲

Gondolati háttér: A pánik és főként a depresszív hangulat sokszor abból a hamis tudatból keletkezik, hogy a jelen mindörökké megmarad, a jövőnk olyan lesz, mint a múltunk. A pillanat kudarcát, szégyenét, megfosztottságát elmúlhatatlannak érezzük, úgy gondoljuk, hogy így nem lehet élni. Gyerekek és kamaszok gondolkodnak így, akiknek gondolati horizontját teljesen elfedi egy adott helyzet. Ezért is reagálnak érzelmileg olyan szélsőségesen. A felnőtt ember már tapasztalhatja, hogy elviselhetetlennek érzett helyzetei egy idő után már érdektelenek, sokszor már csak halványan, minden érzelmi jelentőség nélkül emlékszik vissza rájuk. Ezt a tudást meg kell őrizni a kétségbeesés órájában is.

▲

*Három fegyverünk van a szorongások ellen:
a kapcsolatok teremtése, a szembenállás és a vállalt magány.*

▲

Gondolati háttér: Szorongásaink, lelki bajaink jó része abból származik, hogy meglazult betagozódásunk a világ egészébe, hiányosak „ kozmikus ” kapcsolataink az emberekkel, az állatokkal, növényekkel, ásványokkal és az emberi kultúra által létrehozott alkotásokkal. Lelki egyensúlyunk helyreáll, ha legalább három képességet kifejlesztünk magunkban:

Tudunk jóban lenni a világgal – ez a kapcsolatteremtés képessége.

Tudunk nemet mondani arra, ami ellen erkölcsi érzékünk tiltakozik – ez a szembenállás képessége.

Tudunk egyedül maradni, ha éppen arra van szükség – ez a vállalt magány.

Ha csak az egyikre vagy másikra vagyunk képesek, megbillen az egyensúlyunk, egyoldalúvá torzul az életünk. A teljes ember tud örülni és együtt lenni, tud haragudni és javítani, tud szemközt maradni önmagával.

▲

Fülénél kell megfogni az edényt.

▲

Epiktétosz – a rabszolgából lett filozófus – mondja: Minden dolognak van egy vihető oldala, s vannak olyan oldalai, ahol nem megragadhatók. Kudarcaink néha abból származnak, hogy a sima oldalán kaparászuk az edényt, s nem keressük meg a fülét, aminél fogva felemelhetjük. De csak azt emelhetjük fel, ami felemelhető, ami erőnk nem haladja meg. Vannak olyan dolgok, amelyeknek alakítása, formálása a hatalmunkban van, ezekért vagyunk felelősek. Ám az élet olyan helyzeteket is produkál, amelyek nincsenek hatalmunkban. Felelősségünk itt megszűnik. A régi gallusok tehetetlen dühükben az ég ellen lótték ki nyilaikat. Ha az ég tud mosolyogni, biztosan mosolygott rajtuk.

▲

Megtettem mindent, amit megtehettem?

▲

Ennyi az ember erkölcsi kötelessége. Ne hagyjon maradékokat, ne kövesse el a „jóra való restség” vétkét. A „Mi lett volna, ha...?”

gyötrő kérdése akkor kínozza az embert, ha érzi a kihagyott lehetőségeket, mindazt, amit elmulasztott, hogy dolgait rendbe tegye, a világgal, az emberekkel, önmagával. Ha nincsenek maradékok, önvád sincsen. Egy embertől sem követelhető több, mint amennyit adni, tenni tud. Dsida Jenő fiatalon meghalt költő önmagának írt sírfelirata olvasható a házsongárdi temető egyik sírkövén:

*Megtettem mindent, amit megtehettem,
kinek tartoztam, mindent megfizettem.
Elengedem mindenki tartozását,
felejtsd el arcom romló földi mását.*



Ismételjük: Ezek illusztratív koncentrációs tartalmak.

Végül el kell jutnunk oda, hogy magunk alkotjuk meg vagy választjuk ki koncentrációnk tárgyát. Tapasztalni fogjuk, hogy az elvégzett koncentráció hosszú hatású, „tovább dolgozik” bennünk. Előfordulhat, hogy az esti koncentráció után reggel hirtelen felbukkan bennünk az addig nem látott megoldás, születik egy ötlet, amely segítséget jelent.

MING LIAO CE UTAZÁSAI

V. A MENEKÜLÉS FILOZÓFIÁJA

Ming Liao Ce ekkor elindul egy hegyi ösvényen, a magas, vad hegyek közt találja magát. Ezernyi öreg, kúszónövényekkel benőtt fa teríti föléje árnyékát, hogy az eget se látja, amíg alattuk jár. Emberi lakóhelynek semmi nyoma, még csak egy favágót vagy tehénpásztort sem lát. Csak madarak és majmok kiáltásait hallja maga körül, a pokolian hideg szélroham borzongatja meg. Ming Liao Ce soká megy, mendegél barátjával, s egyszer csak megpillantanak egy öreg embert: homloka fenséges, arca finom, szeme zölderes. Haja a vállát veri. Térdét felhúzza ül egy sziklán. Ming Liao Ce előremegy és meghajol előtte. Az öreg ember talpra áll, mereven nézi egy darabig, de nem szól egy szót sem. Ming Liao Ce térdre ereszkedik és így szól hozzá: „Rendkívüli ember vagy-e, Atyám, aki elérte a Taót? Hogyan találkozhatnám másként lépések neszével ebben a mély hegyi magányban? Tanítványod mindig szerette a Taót s élete derekáig még nem találta meg. Búsít engem ez a híváságos élet, mely gyorsan kiég, mint a kovakő szikrája; vagy mint az olaj a serpenyőben. Kérlek, könyörülj meg rajtam és oszlasd el tudatlanságomat.” Az öreg ember úgy tesz, mintha nem hallaná. Amikor Ming Liao Ce megismétli kérését, mindössze néhány szóval tanítja gondtalanságra, nyugalomra és a tétlenség gondolatára, aztán kis idő múlva tovább megy. Ming Liao Ce sokáig követi szemével, amíg egészen el nem tűnik. Hogy magyarázza meg ilyen öreg ember jelenlétét ebben a mély hegyi magányban?

Aztán tovább vándorol s véletlenül összetalálkozik egy régi barátjával. A barát meghajlással köszönti, meglepetéssel látja Ming Liao Ce különös öltözetét, s kérdezgetni kezdi: „Én már visszavonultam a világtól” – magyarázza Ming Liao Ce. „Gyermekeidet mind megházasítottad már?” – kérdi a barát. „Nem, még nem – feleli Ming Liao Ce –, ha mindet megházasítottam, akkor

oly szabad leszek minden gondtól, mint a Sárga Folyó leszűrt vize. Tsze-p'ing (régii nagy taoista) elment és sohasem tért haza, de én még mindig várom, hogy visszatérjek szülőföldem dombjai közé, hogy összhangban éljek eredeti természetemmel.” Házigazdája ekkor zöldségfélékkel kínálja, beszélgetni kezdenek húsz-harminc esztendővel ezelőtti történet dolgokról, nevetve néznek vissza a múltra s érzik, hogy úgy suhant el minden, mint az álom. Barátja ekkor lehajtja fejét, és felsóhajt s elmondja, mennyire irigyli Ming Liao Ce gondtalan életét.

„Csakugyan gondtalan ember vagy te! – mondja a barát. – Az emberek manapság könnyen beléfulladnak e világ gazdagságába, hatalmába és dicsőségébe. Látok némelykor egy-egy fehérhajú agastyánt, aki lassan, meggörnyedve halad egy hivatalos felvonulásban, még mindig ragaszkodik ezekhez a dolgokhoz és nem akar lemondani róluk. Ha egy napon elhagyja hivatalát, összeráncolt szemöldökkel néz körül. Kérdezi, kész-e a fogata, de lassan indul el, s amikor a főváros kapuján kiér, visszanezeget. Gazdaságába hazaérkezve még mindig méltatlannak érzi magához, hogy a rizs, kender és a bab ültetésével foglalkozzék, s reggel, este a fővárosból érkező hírek iránt érdeklődik. Még egyre leveleket írkal az udvarnál élő barátaihoz, s efféle gondolatok kergetik egymást a lelkében, amíg utolsót nem lehel. Megesik, hogy a császári rendelet, amely hivatalába visszahívja, éppen halála pillanatában érkezik, s némelykor a hivatalos követ néhány órával azután hozza a hírt, hogy az öreg lehunyta a szemét. Nem nevetséges ez? Hogyan nevelted magadat, hogy idejében meg tudtál szabadulni ezektől a dolgoktól?”

„Szabad időmben elnézegettem az életet – feleli Ming Liao Ce. – Úgy látszik, felébredtettem az, hogy megéreztem az élet tragédiáját. Felnéztem az égre s megbámultam, hogy a nap, a hold, a csillagok meg a Tejút hogy rohannak éjjel-nappal nyugat felé, mint a dolgos emberek. A ma elmúlik és nem jó vissza soha, s bár elkövetkezik a holnap, az már nem ma többé. Elmúlik ez az év, és nem tér vissza soha, s bár van következő év, az nem ez az év többé. És így a természet napjai folyvást hosszabbodnak vagy kigöngyölődnek, míg az én életem napjai egyre rövidülnek, s a harminchat-ezer reggelen kívül az idő nem az enyém. A természet éveit folyvást kigöngyölődnek, míg az én életem éveit folyvást rövidülnek s százon túl nem enyéme többé. Meg aztán az az úgynevezett »száz«

meg az úgynevezett »harminchatezer« nem mindig olyan az életben, mint szeretnők, s a napok és évek közül a legtöbb rossz időben, bánatban, gondban és szaladgálásban telik el. Hány olyan pillanat van, amikor a nap szép és a társaság kellemes, amikor a hold meg a szél jó, szívünk örül és lelkünk boldog, amikor zene meg ének meg bor van, s mi gyönyörűséggel tölthetjük életünk óráit?

A nap és a hold futja a maga pályáját, gyorsan, mint a golyó, s amikor kerekeik el akarnak tűnni a Nyugati Szakadékok mögött, a legerősebb ember karja sem tudja feltartóztatni és kelet felé fordítani őket.

És elnéztem a földet, ahol magas partok völgyé simultak el, s mély völgyek hegyé halmozódtak, s ahol a folyók és tavak vize éjjel-nappal örökösen folyik kelet felé a tengerbe. A halhatatlan Fang P'ing azt mondta: »Amióta dolgomat végzem, háromszor láttam a tengert eperfölddé változni és viszont.«

És ismét elnéztem e világnak élőlényeit, hogyan születnek, öregszenek, hogyan betegeskednek és hálnak meg, hogyan őrlődnek a yin és a yang malmában, miként az olaj a serpenyőben, amelyet alulról melegít a tűz és hamarosan kiszárad; vagy miként a gyertya, mely a szélben lobog és hamarosan kialszik; vagy miként a hajó, mely a viharos tengeren hányódik, sodorják az egymást követő hullámok, s úszik, nem tudja merre. Emellett az embert tovább égeti a hét vágy, és sorvasztják a test élvezetei; némelykor kelleténél jobban csalódik, máskor kelleténél jobban örül s rendszerint kelleténél több a gondja. Nincs több ideje száz esztendőnél, de ezer évre sző terveket, s miközben a tűzre tett olajhoz hasonlít, becsvágya túlnő a világon.

Csoda-e, hogy gyorsan leromlik, amikor utoléri az öregség, éltető ereje elfogy, és lelke elhagyja otthonát?

Láttam hercegeket, hadvezéreket és minisztereket cifra házaikban. Ha az ebédre hívó csengő megszólal, ezer ember eszik együtt, s amikor kapujukat kinyitják reggel, látogatók tömegei özönlenek be. Éjjel-nappal lakomáznak, és csarnokaik tele vannak festett asszonyokkal. Ha szerzetes jár arra, dörgő hangon kiáltanak rá, s az rá sem mer nézni a házra. De húsz vagy harminc esztendő múlva ismét arra jár a szerzetes, s dudvát és cserepeket lát ott, harmattal és dérral borítva, a nap hidegen süt arra a helyre, nyögő szél fut el fölötte, s egyetlen tető sem áll a helyén. Ahol va-

lamikor ének, tánc és mulatozás folyt, ott ma egy-két pásztorfiú legelteti a nyáját. Vajon sejtették-e, amikor jólétük, kacagásuk és mulatozásuk tetőpontján jártak, hogy elkövetkezik ez a nap? És miért múlik el a világnak nagy dicsősége egy szempillantás alatt? Szabad napjaimban kimentem a városból, föl a dombokra, ahol egész sereg sírhalmot láttam. Ki nyugszik ezekben a sírokban? Hercegek vagy szolgák? Hősök vagy bolondok? Hogyan tudhatnám erről a sárga földdarabról? Elgondoltam, hogy életükben hogyan ragaszkodtak a dicsőséghez és gazdagsághoz, hogyan versengtek egymással becsvágyukban, hogyan harcoltak a hírnévért, hogyan tervezték azt, amit sohasem hajtottak végre, s hogyan szereztek meg azt, aminek sohasem vehették hasznát. Melyikük nem töprengett, tervezett és küszködött? Egy szép napon aztán örök álomra hunyták szemüket, és minden gondjuknak vége lett.

Megálltam a tisztviselők székhelyén s eltűnődtem, hányan foglalták el egy másíknak helyét mint a ház gazdáit. Megnéztem az udvari személyzet névsorát, s eltűnődtem, hányszor töröltek ki régi neveket s írtak be újakat. Jártam hegyszorosokban és vízi utakon, felmásztam magas dombokra, hogy lenézzek a síkságra, láttam az örökösen egymást követő hajókat és kocsikat, és eltűnődtem, hogy hány utast hordoztak. Némán felsóhajtottam, néha a könnyem is kicsordult és szívem vágyai kihűltek, mint a hamu.”

„Vajon – kérdezte barátja – nem hiányzik-e belőled azoknak a bölcsessége, akik igazán értik az életet, amikor szomorkodol és könnyezel az élet gyors múlása és az élet állhatatlansága miatt?”

„Nem – felelte Ming Liao Ce –, szomorkodtam az élet állhatatlansága miatt, de felébredtem ebből a szomorúságból. Érzem, hogy gazdagság és hatalom állhatatlan, s távol akarom ezeket tartani magamtól, hogy a magam rendes életét leélhessem.”

„Elérted tehát a Taót?”

„Nem, nem értem el a Taót. Csak szeretem” – feleli Ming Liao Ce.

„Miért vándorolsz, ha szereted a Taót?”

„Oh, ne téveszd össze vándorlásaimat a Taóval – feleli Ming Liao Ce. – Én csak meguntam a hivatali élet korlátait és a világi ügyek bosszúságait, s azért utazom, hogy ezektől megszabaduljak. Ami a halált illeti, azzal várnom kell, amíg hazatérek és bezárok-zom.”

„És boldog vagy így, hogy egy kulaccsal, egy szál köpenyben vándorolsz és koldulással, énekléssel tengeted életedet?”

„Hallottam tanítómtól – feleli Ming Liao Ce –, hogy *a boldogság elérésének az a módja, ha a szelíd élvezetekhez ragaszkodunk*. Ha az emberek olyan lakomán vesznek részt, ahol bárányokat és teheneket ölnek le, s szárazföld és tenger minden csemegéje ott hever az asztalon: eleinte mindnyájan élvezik, de amikor elteltek vele, undort kezdenek érezni. Sokkal jobb a közönséges rizs meg a főzelék, ami egyszerű, egészséges és mindig egyformán ízlik, ha megszokta az ember. Az emberek eleinte élvezik az olyan mulatságokat is, ahol szépasszonyok és fiúk vannak, némelyek a dobot verik, mások a sengen játszanak, és sok minden történik a csarnokokban. De amikor ez a hangulat elmúlt, szomorúság fogja el őket. Sokkal többet ér tömjént gyűjtani, könyvedet kinyitni, csöndesen és kényelmesen üldögélni, megőrizve lelked nyugalalmát; ennek bűbája idővel egyre növekszik. Bár életem egy részében tisztviselő voltam, néhány könyvön kívül nem volt birtokom vagy gazdagságom. Eleinte ezekkel a könyvekkel utaztam, de féltem, hogy a víziszellemek megirigyelhetik, hát vízbe dobtam őket. Most aztán *semmit sincs a testemen kívül*. Így megmaradt számomra az élet bája, hosszan és tartósan, mert terhem nincsen, környezetem nyugodt, testem szabad és szívem könnyű. Egy szál köpenyben, egy kulaccsal oda megyek, ahová akarok, ott maradok, ahol tetszik és elfogadom, amit kapok. Ha elidőzöm valahol, nem kérdezem, ki ott a gazda, s ha elmegyek, nem hagyom hátra a nevemet. Nem bánt, ha kint maradok a hidegben s nem fertőz meg a zajos társaság. Vándorlásom célja tehát az, hogy megtanuljam a Taót.”

Ezeknek hallatára barátja boldog mosolygással mondja: „Szavad úgy hat rám, mint a hűsítő orvosság. A zavaró láz észrevétlenül elhagyta testemet.”

...Így folytatja útját Ming Liao Ce három esztendeig, majdnem az egész világot bejárva. Minden, amit szemével lát vagy fülével hall, vagy testével érint, s mindenféle helyzet és találkozás elméjének nevelésére szolgál. Így hát az ilyen csavargó utazás nem egészen haszon nélkül való.

Aztán visszafordul, kunyhót épít magának Szeming dombjai között, s onnan sohasem mozdul ki többé.

A MEDITÁCIÓ

A meditáció az a pszichés gyakorlatforma, amely körül a legtöbb félreértés és tévedés tapasztalható a köztudatban. E helyen elegendőnek véljük, ha a meditáció hamis értelmezésének két leggyakoribb változatát igazítjuk helyre. Tévedés a meditációt *sui generis* valamilyen misztikus, transzcendentális célzatú tevékenységnek tartani. Tagadhatatlan, hogy a meditáció keleti vallásfilozófiák gondolatrendszerében fejlődött ki, és később jelentős szerepet játszott a keresztény ezoterikában is, szerves része volt a szerzetesnevelés során alkalmazott lelki „tréningeknek”. Ez azonban nem jelent többet annál, hogy az adott kultúra és ideológia formanyelvébe ágyazottan kialakítottak egy olyan technikát, amely messzeemenően alkalmasnak bizonyult az én-erők növelésére, az elmélyedés, a bensőséges átélés fokozására. A pszichés tartalmak társadalmilag-történetileg meghatározottak. De a pszichológiai és pszichés dinamizmusok, a működés alapvető törvényszerűségei azonosak, függetlenül attól, hogy melyik történelmi korszakban, miféle tudattartalmakkal telítve él az ember. Ez a tény teszi objektíve lehetségessé, hogy a történeti-ideológiai burkok lehántása után tisztán hozzáférhessünk a meditáció gyakorlati értékű lényegéhez, és azt a mai civilizációban és kultúrában élő ember pszichés fejlődésének szolgálatába állíthassuk. Ennek megfelelően a meditáció irracionális irányba is fordítható, hiszen egyszerűen eszköz, amelyet a legkülönbözőbb hatások elérésére lehet felhasználni. Nem tartjuk véletlennek, hogy a nyugaton bizonyos divathullámként elterjedő ún. transzcendentális meditáció megkapta jelzőjét. Ez mutatja, hogy adott esetben nem általában van szó meditációról, s ezt a technikát többek között misztikus világképbe ágyazottan is lehet művelni. Mi nem ezen az úton járunk. Számunkra a meditáció nem a realitásoktól való eltávolodás, hanem a valóság mélyebb megismerésének lehetőségét jelenti.

A téves vélekedések másik csoportja egyszerűen összetéveszti

a meditációt a koncentrációval. Tartós gondolatösszpontosítást ért rajta, amikor a köznyelv szóhasználatának megfelelően a töprengés szinonimájaként használja: lehetségesnek tartja, hogy „valamin” meditáljunk. Már most le kell szögeznünk, hogy *a meditáció lényege a gondolati tárgy nélkülség pszichés állapotának átmeneti előidézése*. A meditáció megértéséhez utalnunk kell az emberi gondolkodás fejlődéstörténetének útjára, amely a mágikus, majd a mitologikus gondolkodás nagy állomásai után érkezett el a racionális fogalmi gondolkodás mai kiteljesedéséhez. E történeti utat nem azonos, de analóg módon ismétli a gyermeki gondolkodás fejlődése; sőt a mágikus és mitologikus gondolkodás archaikus maradványai ma is jelen vannak mindennapi életünkben: alvásakor, amikor az agykérgi szürkeállomány egy részének gátlása lehetővé teszi, hogy fejlődéstörténetileg ősbibb képletek aktivizálódása mágikus és mitologikus gondolatformákkal telítse álmainkat; hiedelmeinkben s nem utolsósorban a művészetben.

Fel kell tennünk a kérdést: Vajon racionális gondolkodásunk jelenlegi fejlettségi szintjén át tudja-e fogni a psziché valamennyi tartományát? A megismerőképesség fejlődésével nyilván egyre többet ért meg belőle, ma még azonban távolról sem beszélhetünk teljességről. Az előítélet-mentes vizsgálódásnak be kell látnia, hogy érzelmi- és ösztönéletünk, sőt sokszor ötleteink, fantáziaképeink birodalmában is még csak az észrevevés, a konstatálás szintjéig jutott el racionális gondolkodásunk. Messze vagyunk még a teljes megértéstől, még messzebb az akaratlagos irányítástól. Tudatállapotunk ébersége tehát nem azonos szintű a lelki élet különböző területein. Legéberebbek az intellektuális működések és a szándékos cselekvés területén vagyunk. *Az érzelmek és az akarat funkciók szerveződése az „álomtudathoz” hasonló éberségi szinten történik, inkább csak tapasztalunk jelenségeket, történéseket, amelyeket tudomásul vehetünk, de még kevésbé vagyunk képesek szabályozni.* (Pl. rokon- és ellenszenvek, szeretetek, vonzalmak, utálatok, undorok stb.) Végül, ami ösztöndinamizmusainkat illeti, ezekről leginkább következményeinkben: készítéseinkben, vágyainkban kapunk hírt, még hiányzik a közvetlen tapasztalás és megismerés lehetősége. Úgy gondoljuk, hogy erről az állapotról beszél a mélylélektan, amikor különböző tudatszinteket ír le – a tudatos, a tudatelőttes, a tudattalan, sőt esetleg a kollektív tudattalan fogalmaival.

Az utóbbiakra az álomtalan mélyalvás tudatállapota tűnik megfelelő hasonlatnak.

Élményeinket, érzéseinket, éppen a megértés igényétől áthatva, általában logikai és időrendi struktúrába próbáljuk rendezni. Ugyanakkor a feltáró pszichoterápiák közös tapasztalata, hogy ez a felfogásmód sokszor akadálya a tényleges megértésnek. Szembeötlő, hogy élmény- és érzésvilágunknak van egy szubjektív emocionális elrendeződése is, amelyet a kronológia és a logika sokszor meghamisít és elfed. *Ami régen történt, fájhat úgy, mintha ma esett volna meg*; neurotikus felnőtt megrögződhet infantilis szinten és ezért sokszor inadekvátan viselkedik; vannak érzéseink és indulataink, amelyek ellentmondanak a logikának stb. *A különböző szabad asszociációs technikák, magatartás- és álomértelmezések éppen azt célozzák, hogy feltárják az élmények valódi emocionális elrendeződését, s ezáltal lehetővé tegyék a változtatást.*

Csakhogy az ember pszichikumának a pszichoanalízis szerinti rétegződése a tudatosság szempontjából esetleg csak a mai emberre jellemző, aki még távolról sem fejezte be intellektuális fejlődését, tehát afelé is tarthat, hogy pszichés működésének egyre nagyobb területeit vonja tudatos kontrollja alá. A tudatosság jelenlegi éberségi szintjei esetleg csak a fejlődéstörténet aktuális epizódjának tekinthetők.

Most érkeztünk el a második kérdéshez. Ha az emberi tudat ma is változásban, fejlődésben van, mi ennek az útnak az iránya? Követhetik-e a tudat racionális szintjét más fejlettségi fokozatok? Jogos-e József Attila programja: *Én túllépek e mai kocsmán, / az értelemig és tovább?* Ha nem visszafelé, a mágikus-mitologikus tudatszintekhez, akkor mit jelent ez a „tovább”? Ebből ma még talán semmi sem látszik, vagy csak éppen látszani kezd. Mindenesetre a művészi imagináció, a képpalkotás vagy zenei inspiráció, a hangzás, a ma még gyanús parapszichológiai ingoványban fel-feltünetező, sokszor érthetetlen és tudományosan megmagyarázhatatlan intuíció – amelyet jobb híján elnevezünk telepátiának –, mindezek esetleg az eljövendő tudatállapotok csíráinak is felfoghatók. A tudomány fejlődése arról tanúskodik, hogy egykor okkultnak nevezett parapszichológiai jelenségek – pl. a hipnózis, a jógik „rendkívüli” képességei – az idők során elhelyezkedtek a tudományos ismeretek tárházában. A misztikumból tudomány lett. Ezért a tudós soha

nem helyezkedhet arra az álláspontra, hogy tagadja egy bármilyen ritka jelenség létezését csak azért, mert még nem tudja megmagyarázni. A kutatás értelme éppen az érthetetlen érthetővé tétele.

A meditációnak az a célja, hogy behatolhassunk a pszichés élet olyan tartományába is, amelyek ma még közvetlenül nem megragadhatók a racionális megértés számára. Ezért lényege a gondolkodási aktivitás időleges felfüggesztése, szüneteltetése. A gondolatilag „üres edénnyé válás” lehetőséget ad arra, hogy élményvilágunk nem tudatos szférájáról közvetlenül szerezhessünk tapasztalást, félretéve a logikai és kronológiai „szűrőket”. A meditáció tehát az önmegismerés egyik legmélyebbre hatoló eszköze.

A koncentráció annyiban tekinthető a meditáció előkészítésének, hogy a szabadon áramló gondolatok, érzelmek, asszociációk sokféleségét, gyors váltakozását egy tartalomban való elmélyülésre szűkíti. A meditáció ezt a tartalmat is félreteszi. Olyan lelkiállapotba vezet el, amikor nincsenek érzéseink, érzelmeink, gondolataink; pszichésen teljesen üresek vagyunk, és várjuk, hogy ebbe a „vákuumba” milyen tartalom szivárog be. A meditáció során spontánul megjelenő pszichés tartalmat azután gondolatilag fel kell dolgoznunk, meg kell értenünk, helyére kell tennünk – esetleg éppen koncentrációs gyakorlatok segítségével. Ebben az esetben a koncentráció tartalma az, ami a meditáció során bennünk életre kelt. A teljes gyakorlatsor tehát: az alapgyakorlatokkal, a koncentrációval kifejlesztjük meditációs képességünket. Ezután következik a meditáció, önmagunk kiüresítése. Ha eközben valamilyen élményünk támad, ezt újabb koncentrációval dolgozzuk fel.

Meditáció nem végezhető az igazi megismerést egyedül biztosító kiváló türelem nélkül. A meditáció tulajdonképpen önmagunknak feltett kérdés. A meditáció során felbukkanó pszichés tartalom „közlés önmagunkról, önmagunknak”. Ennek a közlésnek a megjelenését nem lehet erőltetni, siettetni. Ezért a meditáció csak egy lehetőség kidolgozását jelenti. Sokszor előfordulhat, hogy a meditáció során semmi sem történik. Ilyenkor egy idő után megszüntetjük kiüresedett állapotunkat, tovább folytatjuk mindennapos tevékenységünket. Ez nem kudarc. A meditáció önmagában is rendkívül sokat ad a belső csend és nyugalom megteremtéséhez. Ha még valamilyen élményünk is támad, ez szinte már „ráadás”. Bízunk ezt pszichikumunk dinamizmusára: ami valóban

felszínre törekszik bennünk, az előbb-utóbb megjelenik a meditáció során.

1. A MEDITÁCIÓRA ALKALMAS PSZICHÉS ÁLLAPOT LÉTREHOZÁSA

a) A környezet

Meditációs gyakorlatba csak akkor kezdhetünk, ha biztos, hogy legalább egy órán át minden külső zavaró körülmény kizárásával egyedül maradhatunk. A megzavart, megszakított meditáció kedvezőtlen hatású lehet lelkiállapotunkra, irritál, nyugtalanná tehet.

A meditációra alkalmas környezetnek csöndesnek kell lennie. Lehet zárt helyiség vagy a szabad ég alatt egy csendes tisztás, a kert egy rejtett sarka stb. Fontos, hogy ne lássanak és ne halljanak minket. A külső szemlélő számára a meditáló ember látványa érthetetlen, sőt komikus is lehet.

A környezet csendessége kezdetben különösen fontos. Megzavarhat a szomszédban harsogó rádió, a szemünkbe sugárzó fény, a telefon csengése, vagy ha ránk nyitnak stb. Később, ha már bizonyos gyakorlatot szereztünk a meditációban, kevésbé leszünk érzékenyek a külső zavaró hatásokra, de a környezet nyugalma és viszonylagos csendessége akkor is elengedhetetlen.

b) Testi feltételek

Meditációt csak zavartalan testi közérzet esetén lehet végezni. Betegség, láz, fejfájás, nátha stb. – mind olyan tényezők, amelyek megakadályozzák a sikeres meditációt. Ugyanígy kerülnünk kell, hogy éhesek, szomjasak, vagy ellenkezőleg, túlságosan jóllakottak, álmosak legyünk. A meditáció napján ne fogyasszunk alkoholt, ne szedjünk nyugtatókat, ne igyunk sok erős kávét vagy teát. Arra is ügyelnünk kell, hogy a meditáció közben ne jelentkezzenek egyéb testi szükségletek sem.

c) Attitűd és pszichés állapot

Tekintsük a meditációt saját legbelső ügyünknek: amihez senkinek semmi köze nincsen. Ezért ne dicsekedjünk azzal, hogy meditációs gyakorlatokat végzünk. Utólag se beszéljünk arról, hogy mit éltünk át a meditáció során. Életünknek ez az intimitása ne legyen

társalgási téma, ne használjuk fel szereplésre, arra, hogy érdekessé tegyük magunkat.

Csak a nyugodt lelkiállapot alkalmas meditációra. Ha izgagtottak, fáradtak, szorongók vagyunk; ha a nap folyamán veszekedésekre, indulatkitörésekre került sor; ha olyan eseményeket élünk át, amelyek szélsőségesen megijesztettek, felbosszantottak minket – halasszuk el a meditációt. Ez azt jelenti, hogy a meditációra tudatosan készülnünk kell; előzőleg ajánlatos kerülnünk minden zaklatottságot.

Végül: ne halmozzuk a meditációs gyakorlatokat. Hetenként egy-két alkalomnál többször ne kerüljön rá sor. Inkább végezzük a meditációt nagy időközönként – akár havonta egyszer –, de akkor minden előfeltétel biztosítva legyen.

2. A MEDITÁCIÓ BEVEZETŐ GYAKORLATA

a) A testhelyzet

A meditációt ülve végezzük, földre terített takarón, kényelmesen keresztbe vetett lábakkal. Testtartásunk, gerincünk egyenes – fejünket is egyenesen tartjuk. Csak a bevezető gyakorlatok végén görnyedhetünk előre, hajthatjuk le a fejünket. Kezünket tenyérrel felfelé egymásra téve az ölkünkbe helyezzük.

b) Gondolati masszázs

Erősen a testünkre koncentrálva, képzeletben lazára „masszírozuk” izmainkat. Elindulunk a fejünktől. A homlok, a halántékok, a tarkó, majd a nyak izmai következnek, azután a vállak, a két kar felülről lefelé az ujjak hegyéig. Azután mellkasunk, hátunk, hasunk, combunk, térdünk, lábunk és lábfejünk izmain haladunk végig gondolatban. Eközben nyugodt, egyenletes ritmusban lélegzünk az orrunkon keresztül.

A „gondolati masszázs” befejezésével laza testi állapot áll be, szinte alig érezzük a testünket.

c) A pszichés ellazulás

A belső kiüresedés állapotának előidézésére többféle technikát alkalmaznak. Az egyik lehetséges módszer hangok segítségével történik. Tulajdonképpen arról van szó, hogy a magánhangzókat bi-

zonyos sorrendben, hosszan kitartva, halkan magunk elé énekeljük. Fontos, hogy a hang folyamatosan és egyenletes hangerővel zengjen, tehát hangunk ne remegjen, lélegzetünk ne fogyjon el hamar; amilyen hosszan csak lehetséges, tartsuk ki a hangot.

A különböző hangok zengése alatt testünk meghatározott részére koncentrálunk. Tapasztalni fogjuk ugyanis, hogy mindegyik hang más-más testrészünkben hoz létre fokozott rezonanciát. Amire figyelniünk kell, az éppen ez a rezonálás.

Az egyenletes ritmus megkönnyítése érdekében ezt az énekelve lazító gyakorlatot meghatározott kézmozgással kísérjük. Pontosabban: kezünket combunkra fektetve, ujjaink hegyét meghatározott rendben összeérintjük, kis kört formálva külön mind a jobb, mind a bal kezünk ujaival.

E lazító gyakorlat menete az alábbiak szerint alakul:

A folyamatosan zengett hang	A rezonáló testtáj, amelyre figyelünk	Az összeérintett ujjak
I: iiii	A fej	Kisujj – hüvelykujj
É: éééé	A gége	Gyűrűsujj – hüvelykujj
A: aaaa	A mellkas	Középső ujj – hüvelykujj
O: óóóó	A has	Mutatóujj – hüvelykujj
U: uuuu	Az ágyéki és ágyék alatti testtáj	Két kezünk újra lazán egymáson fekszik az ölünkben

Ezt a gyakorlatot néhányszor megismételhetjük, lassan, nyugodtan, amíg be nem áll a teljes ellazulás és kiüresedés. Tapasztalni fogjuk, hogy testünk spontán módon előregörnyed, fejünk is lehajlik, lélegzésünk alig észrevehető, felszínes lesz. Csendesen, behunyt szemmel így maradunk.

d) A meditáció hatása

Az a belsőleg kiürült állapot, amelyet meditációnak neveznek, pszichológiai szempontból kettős hatású. Egyrészt rendkívül sokat ad

a nyugalom, a kiegyensúlyozottság megteremtéséhez. Mentálhigiénés jelentősége éppen abban van, hogy szünetet teremt az állandóan torlódó ingerek, gondolatok, érzelmek és indulatok áramlásában, redukálja ezeknek feszültség szintjét, s ezáltal módot és időt biztosít az élmények feldolgozására, a psziché spontán regenerációs lehetőségeinek érvényesülésére. Ez már önmagában sem lebecsülendő eredmény.

Másrészt *a meditáció során megjelenhetnek határozott pszichés tartalmak* – képek villanhatnak fel, kikristályosodhat egy gondolat, felbukkanhat egy érzés –, vagyis *olyan információkhoz juthatunk önmagunkról, kapcsolatainkról, helyzetünkről, amelyek csak e belső csendben tudatosodhatnak*, különben elnyomnák őket a külső ingerek, a szétszórt figyelem. Ezek a finom, sokszor elfojtott pszichés tartalmak nemegyszer igen jelentősek lehetnek számunkra. Éppen a meditáció teszi ezeket hozzáférhetővé, majd feldolgozhatóvá. A meditációnak ez a hatása azt jelenti, hogy növekszik önismere-tünk, tudatosságunk, erősödik pszichés folyamataink kontrollja. Spontán reakcióink kevesebb „meglepetést” szereznek számunkra; jobban megtanulunk bánni önmagunkkal, néha átértékelődnek életünk eseményei, vagy legalábbis új aspektusok világosodnak meg. Egyszóval egyre inkább önmagunk tudunk lenni, és talán valamit csiszolhatunk, változtathatunk is magunkon s életvezetésünkön.

ÖSSZEGRZÉS

Ezzel véget ért *A belső utak könyve*. Elindultunk az elemi pszichés funkciók fejlesztésétől, foglalkoztunk a mindennapok pszichés karbantartásával, az érzelmek tudatos szabályozásával, s eljutottunk a koncentrációhoz és a meditációhoz.

A cél az volt, hogy kifejezetten gyakorlati jellegű „kézikönyvet” adjunk azoknak a kezébe, akik szükségét érzik annak, hogy tudatos erőfeszítéssel munkálkodjanak önmagukon, utat keressenek az emberi élet konfliktusainak megoldásához. Ezért kerültünk el minden – bár mégannyira kínáló – elméleti fejtegetést, a gyakorlatok hatásmechanizmusának mélyebb elemzését, s a világszemléleti polémiát mindazokkal a törekvésekkel, amelyek nem egyszer az „ész trónfosztására” kívánják felhasználni a pszichés önmegismerés és önfelzárkózás önmagában neutrális technikáját. Bízunk az érdeklődő és jóindulatú olvasó fülének érzékenységében: érteni fogja, hogy az emberről való ősi tudást és a modern tudomány eredményeit próbáljuk annak a célnak a szolgálatába állítani, hogy *az ember életét örömtelibbé tegyék, méltóságát kiteljesítsék*.

A mai embert sokféle szellemi áramlat próbálja vonzaskörébe csábítani. Valódi és lidércfények keverednek. A nagy próba mindig a kritikus értelem, az ítélőerő. Gyanús minden olyan törekvés, amely az embert az intellektuális megértés számára hozzáférhetetlen, homályos vidékekre csalogatja. Alapvető szabálynak tartjuk, hogy senki ne végezzen olyan gyakorlatokat, amelyeknek várható eredményével nincsen pontosan tisztában. Mindig tudnunk kell, hogy lelki életünk melyik területéhez és miért nyúlunk hozzá; milyen következmények, hatások elérése érdekében. Arra törekedtünk, hogy ez a könyv megfeleljen ennek a követelménynek, eloszlasson bizonyos homályokat, az önmagunkon végzett munkát a tudatos vállalás szintjére emelje.

Nincs jogunk az olvasó türelmét ismétlésekkel kifárasztani. Azonban olyan könnyű egymást félreérteni. Ezért még egyszer le

kell írunk, hogy e könyv gyakorlatai nem helyettesítenek semmi-féle pszichoterápiát, pszichoterápiai kezelést. Ezekon az oldalakon nem található meg az öngyógyítás „házi receptjei” – egyszerűen azért nem, mert ilyenek nincsenek. Mindaz, amit leírtunk, arra alkalmas, hogy megelőzze a pszichés egyensúlyunk megingását; segítséget adjon ahhoz a küzdelemhez, amelyet az egészséges ember életének némely periódusában megvív önmagával és önmagában; edzőpartnereünk legyen abban a törekvésben, hogy ellenállóképesebbekké váljunk az élet elkerülhetetlen terheléseivel szemben; több megértéssel és elfogadással éljünk együtt másokkal és nem utolsósorban önmagunkkal. Végül őszintén meg kell mondanom, hogy mindaz, amit ez a könyv tartalmaz, „minimális program”, vagy ha úgy tesszük, válogatás az emberről felhalmozott gyakorlati értékű tudás tárházából. Mindez kísérlet többféle értelemben is. Kísérlet arra, hogy egyszerűen, közérthetően, használhatóan beszéljünk azokról a kérdésekről, amelyeket elzár a szakképzetlen olvasó elől az ideológiai ködösítés, s a modern pszichológia riasztó szakzsargonja. Kísérlet arra, hogy felébredszük a meggyőződést: az ember felelős önmagáért! Kísérlet annak a megismerésére, hogy vajon van-e egyáltalán igény ilyenfajta könyvre? Minderre választ kell kapni ahhoz, hogy bele merjünk vágni az e kérdéseket részletesebben és mélyebben tárgyaló munka megalkotásába. Az alkotás szó ebben az esetben szerény tartalmat rejt. Begyűjtésről, megtisztításról, adaptációról kellene inkább beszélni – mert csak ennyi a szerző szerepe. Az indíték pedig, ami erre a munkára serkentett, az a meggyőződés volt, hogy az embernek meg lehet és meg kell találnia saját szellemi útját abban a kultúrában, amelyben él. Nem szabad anakronisztikus, regresz-szív utakra térnie, sem pedig eltévednie olyan ingoványos és ködös világekben, amelyekon nem hatol át az értelem kritikus fénycsóvája. Bízunk abban, hogy e rövid munkánk a pszichés egészség és az emberi tartás segítője lesz, annak az útnak és programnak a szolgálatában, amellyel József Attila üdvözölte Thomas Mannt:

*Arról van szó, ha te szólsz, ne lohadjunk,
de mi férfiak férfiak maradjunk
és nők a nők – szabadok, kedvesek
s mind ember, mert ez egyre kevesebb...*

Saxum 2005

*Lurkó kutyámnak, a szálkás szőrű tacsinak ajánlom,
aki megtanított arra, hogy az állatok is hazudnak,
de nem gonoszságból vagy élvezetből,
hanem csakis célirányosan és sokkal kedvesebben,
mint az emberek*

Hazugság nélkül

Lélektani tanulmány

1. AZ EMBERI GONDOLKODÁS KEZDETEI

KÉTSÉGEK A MÚLTBA NÉZÉS MEGBÍZHATÓSÁGÁBAN

Az ősember hajítóköveibe gyakran vésett csigavonalszerű ábrát. Miért tette? Mit ábrázolt vele? S akart-e egyáltalán valamit ábrázolni? Nem ismerjük azt a távoli kultúrát, tehát minderről semmit sem tudhatunk. Az ábrából levonható következtetés is nagyon szegényes: az ősembernek volt ideje! Talán még a jégkorszakok idején sem tántorgott az éhhalál szélén. Kezdetleges eszközökkel igen lassú munka vézni a követ, sok szabadidő kell hozzá, s főként kedv. Ám arról, hogy miért csinálta, nem tudunk semmit sem.

Ugyanígy vagyunk a híres-nevezetes barlangrajzokkal, barlangfestményekkel. Vannak közöttük igen magas művészi színvonalon megalkotott képek, vannak primitívek is. Senki sem tudja, hogy milyen célból készültek. Zolnay Vilmos *A művészetek eredete* című könyvében felhívja a figyelmet arra, hogy ezek az alkotások mindig a barlangok legeldugottabb, legnehezebben megközelíthető, legsötétebb helyein készültek. A művész aligha szánta őket állandó nyilvános bemutatásra. Talán különleges alkalmakra tartogatták? Része volt valamilyen rítusnak a rajzok felkeresése? Mondjuk a sikeres vadászat érdekében? Vagy csak a spontán alkotókedv megnyilvánulása volt a létrehozójuk?

Viszont tapasztalható egy furcsa jelenség: ott, ahol agyagos volt a barlang földje, számos megkövesedett fenéknyomot lehet találni. A festmények nézői a fenekükre huppantak. Miért? A csodálat kifejezése volt ez a huppanás vagy valamilyen kultikus szertartás része? Ki felelhet erre? Képzeljük el, hogy sok ezer év múlva minket is kiás egy olyan kultúra, amelyik semmit sem tud rólunk, életformánkról, hitünkről, művészetünkről. Feltárnak egy pesti férfi WC-t, s elámulnak a falakon látható rajzokon... Esetleg levonhatják a következtetést, hogy milyen termékenységekultusz volt annak idején a Duna–Tisza táján. Vagy az, aki semmit sem tud a

kereszténységről, mire következtethet, ha kezébe kerülnek feszületek a rajtuk függő férfitesttel? A legszörnyűbb tévedésekbe bonyolódhat. Legyünk hát óvatosak és kételkedők az általunk nem ismert ősi kultúrák nyomainak értelmezésekor!

A MÁGIKUS KULTÚRA

Valaminek a vége vagy valaminek a kezdete? Ekkor ér-e véget az ember gyanútlan betagolódása a kozmoszba, ez-e az utolsó korszak, amikor még egynek érzi magát a természeti és szellemi világgal? Vagy ekkor fogja el – Madáchot idézve – *ébredésének borzongása*, az önmagára eszmélés réműlete, amikor a világ kettéesik Én-re és minden másra, ami Nem-én? A mágikus kultúra volt-e az Éden, amit tönkretett az ember, amikor illegálisan megszerezte magának az intellektus világosságát, valamilyen tűz- és fényhozó nagyúr, Prométheusz vagy Lucifer segítségével?

Mindez nagyon régen történt, „a múltak kútjának” fenekén, vagy talán meg sem történt soha. Mindenesetre ebben az ősi időben fejlődött ki az emberben két képesség: az *önkonstatálás* és az *önreflexió*. Vagyis, hogy észreveszi önmagát a világban, sőt reagálni, ítélkezni tud saját viselkedése felett. S ezzel ijesztő magányra jutott, egyedül a teremtmények közül, hiszen az állatok megmaradtak a kozmikus egység öntudatlanságában. Mindezt egy egyszerű példán megvilágítva: a kutya is, az ember is fél. Ám az ember tudja is, hogy fél. Sőt tudja, hogy tudja, hogy fél. És tudja, hogy tudja, hogy tudja, hogy fél... S így szemlélheti önmagát a tudat egymást tükröző síkjaiban, amíg bele nem bolondul. Ez önmagának konstatálása. De még ez sem elég. A kutya fél, elszalad, a félelme elmúlik, s részéről ez a történet befejeződött. Az ember azonban rossz néven veheti magától saját gyávaságát, szenvedhet, lelkiismeret-furdalást érezhet miatta. Ez már reflexió önmagára.

A mágikus kultúrával véget ért-e az aranykor, vagy éppen akkor indult el az ember egy majdani aranykor, a tudat megőrzése felé, de a tudat gyötrelmei nélkül? Ez lenne a megváltás? A mágikus kultúra embere még *egységben* érzékelt a világot. A világról vallott nézetei, ismeretei egységes tudástömböt alkottak. Lássunk egy példát.

A törzs bölényvadászatra készül. A földre rajzolnak egy bölényt, körültáncolják, énekelnek, végül mindenki beleveti a lándzsáját,

belelővi a nyilat. Mi ez? – kérdezhetné a ma embere. – Tudomány? Hát persze. A kor tudományos színvonalán ezt kell tenni a zsákmányszerzés érdekében. És nem művészet? Dehogynem, az *is*. Hiszen rajzolnak, táncolnak, énekelnek. Nem lehet, hogy valás? Hát persze, egyben vallás *is*. Mert mindez csak a mi számunkra létezik külön. A mágikusan gondolkodó archaikus ember számára mindhárom egy: mágia. Ha úgy tetszik, a varázslás eszközei, módszerei.

A mágikus kultúra embere még nem imádkozott, nem könyörgött, hanem varázslott. A varázsló – sámán, táltos, orvosságos ember – származására nézve kiválasztott volt, és megtanult olyan módszereket, eljárásokat, amelyekkel működésre kényszeríthetett természeti erőket vagy gátolhatta hatásukat. Ezzel idézett elő esőt, ezzel gyógyított vagy rontott meg valakit. Mindenesetre történt valami, különben hamar a hitelüket veszítették volna. S ami akkor történt, az ma is megtörténhet? Objektív valami a varázslat, ami történelmi koroktól, kultúráktól függetlenül működik? Avagy egy sajátos gondolkodásmód specifikus lehetőségéből táplálkozik?

A MÁGIKUS GONDOLKODÁS

Egyáltalán, mióta gondolkodik az ember? Erre a kérdésre nincsen válasz. Nemcsak az emberi gondolkodás, hanem az emberré válás egész folyamata túlságosan rejtélyes és bizonytalan.

Feltételezhető, hogy amikor az ember felismerte az *okság törvényét*, azt, hogy a dolgok között ok-okozati viszonyok vannak, akkor már absztrakt módon tudott gondolkodni. Sőt még az is feltételezhető, hogy ez a felismerés heurisztikus mámort váltott ki belőle. Talán ezért abszolutizálta az okságot. Ezzel eljutottunk a mágikus gondolkodás sajátosságainak szemügyre vevéséhez.

1. A mágikus gondolkodás *nem tesz különbséget lényeges és lényegtelen összefüggések között*. Minden egyenlő eséllyel lehet ok és okozat.

2. A mágikus gondolkodás *a világot egyanyagúnak tartja*. Minden jelenségnek ugyanazok az építőkövei.

3. A mágikus gondolkodás *metamorfotikus*. Az első és a második sajátosság következtében minden dolog átalakulhat valami mássá.

4. A mágikus gondolkodás *analogikus*. Ami hasonlít, az ugyanaz.

5. A mágikus gondolkodásban még több a *képi elem*, pl. erkölcsi tanításaiban a művészi kép, a példabeszéd, mint az elvont fogalmi kifejtés.

A VARÁZSLAT LEHETŐSÉGE

A varázslatnak mint reális lehetőségnek az elfogadása egyenesen következik a mágikus gondolkodás sajátosságaiból.

Például a falun áthaladó garabonciás képes a tekintetével megrontani a tehenet, elapad a teje. A mi racionális gondolkodásunk nem ismer lényeges összefüggést az emberi tekintet és a tehen tejhozama között. A mágikusan gondolkodó ember nem ismer ilyen distinkciókat.

Tönkre lehet tenni, meg lehet betegíteni egy embert azzal, ha elkészítik a viasz képmását, belegyúrnak valamit a testéből – mondjuk egy körömdarabkát –, és szív- vagy vesetájékát tüvel átszúrják. Vagy arcképén kiszúrják a szemét.

A szerelmi varázslatok között ismert a „ráékezés”, ami böjtölést és koncentrációt követel.

Lehet gyógyítani rezgésekkel, szent énekekkel előidézett vibrációval, a sámán nyálával, „beleheléssel”, kézzrátétellel, energiaátadással, gyógyító szuggesztív álommal stb.

Kérdés: Mindez igaz, vagy hazugság? S ha eredményes a varázslat, az önbeteljesítő jóslat-e, vagy a hit ereje, vagy valódi okozati összefüggés? A varázsló, a sámán ereje ténylegesen létező saját erő, vagy a hozzáforduló ember bizalmának az erejét használja? Esetleg kozmikus erőket képes magába gyűjteni, vagy csak elhiteti ezt a képességét? Hipnotizőr lenne? Csodatevő? Kókler?

A MÁGIKUS KULTÚRA FELBOMLÁSA

Az ismeretek növekedésével a mágikus kultúra differenciálódni kezdett. Először is szétszakadt az emberiség három nagy világmegismerési kísérletére: tudományra, vallásra és művészetre. Ezek pedig további differenciálódnak, egészen a mai napig. A hajdan egységes tudomány (a filozófia, a „bölcesség szeretete”) szaktu-

ományokra bomlott, először természet- és társadalomtudományokra, majd ezen belül pl. fizikára, kémiára, biológiára stb., azután azok még tovább differenciálódtak (pl. a fizikában mechanika, optika, akusztika, kvantumfizika stb.). A művészet művészetekre, műfajokra tagolódtak (festés, szobrászat, zene stb.), azután művészeti irányzatokra (pl. naturalizmus, szürrealizmus, expreszszionizmus stb.). A vallások is differenciálódtak: római, görög és kopt katolicizmusra, számos protestáns egyházra (unitárius, evangélikus, református, adventista stb.), mahajana, hinajana, zen stb. buddhizmusra, a zsidóság ortodox, status quo, neológ és reformágazatra, Mohamed követői síitákra és szunnitákra stb.

A 20. században válik megint intenzívebbé a szintézisre való törekvés. A tudományban kialakult az interdiszciplináris szemlélet (biofizika, neurokémia stb.), a vallások esetében az ökumenikus gondolatok, a művészetekben a szintetikus hatásra való törekvés, pl. hang és fény együttesen. S ez a tudomány nagy kérdése: Szét kell-e választani a dolgokat vagy egységben látni? Analízisre van-e inkább szükségünk vagy szintézisre? Agyunk bal vagy jobb féltekéjére apelláljunk-e inkább? Jó-e, vagy tragédia, ha egy fogorvosi rendelőintézet bajmegállapítóra, foghúzóra, konzerváló fogászatra, nyálkahrtyaosztályra, szájsebészetre és fogpótlásra tagozódik? Specialisták kellenek, vagy áttekintő agyak? Mindkettő? Valóban? Mi az akadálya? Mi hozta létre a bal félteke évszázadok óta tartó rémuralmát? Kiáltjuk-e ki bűnbaknak az industrialitást, az ipari szemlélet eluralkodását?

Az ipariális kórházi vagy rendelőintézeti orvoslás úgy működik, mint egy nagyipari autójavító műhely. Itt is, ott is specialisták vannak. A javítóműhelyben motorszerelők, karosszériások, elektromos szerelők, kárpitások, fényezők stb. A kórházban kardiológusok, belgyógyászok, endoktrinológusok, gégszerek, sebészek stb. Attól függően lépnek akcióba, hogy mi a baj. Érdeklődésük középpontjában a beteg szerv áll. Maga az ember a beteg szerv tokjává devalválódik. Benne van a rosszul működő szív vagy vese. A toknak pedig ne legyenek túlzott személyes igényei. Ennek megfelelően jó beteg az, aki szerény, alkalmazkodó, kellő áhítattal tekint a „szakemberre”, és főként rutinszerűen gyógyítható. Rosszabb beteg, aki problémát, fejtörést okoz. A gyógyíthatatlan beteg pedig az orvoslás selejtje.

Az ipusztuáialis pedagógia futószalagként működik. A futószalagra hatéves korában, amikor szalagérett, ráállítják a gyereket, és minden tanórán rászereinek egy kis többlettudást irodalomból, fizikából, matematikából stb. Tízennyolc év múlva, mint diplomás álértelmiségi lelép a futószalagról. Jogász, orvos, mérnök lett belőle. Jó gyerek az, aki megadóan hagyja, hogy a tudáselemeket fokozatosan rászerelejk. Rossz, aki ágál, vagy számára túl lassú vagy túl gyors a futószalag sebessége. Ezeket – mint lelki beteget – pszichológushoz, pszichiáterhez, nevelési tanácsadóba kell küldeni. E sivárságban üdítő kísérletezők az úgynevezett alternatív pedagógusok. Ez a jelen.

EURÓPA: A BIBLIKUS GONDOLKODÁSMÓD

Azonban a gyökerek jóval mélyebbre nyúlnak. A Biblia nagy ötlete az elválasztás, a vagylagosság, a tiszta minőségek birodalmának megteremtése. Ahogy tiltja az állati és növényi eredetű fonalak összeszövését, vagy a tejes étel keverését a hússal, ugyanúgy követeli meg a homogén egységet vallásban és erkölcsben is. Ámbár soha nem állítja, hogy nincsenek más istenek, de azt megköveteli kiválasztottjaitól, hogy „ne legyenek *neked* más isteneid rajtam kívül”. Később a hívek már „Unis est Deus”-t kiáltanak, vagyis azt, hogy „egyedül Te vagy az Isten!” Egyedül Te vagy a végső létező, örökkévaló és társtalanul magányos, senki nem léphet melléd, senkivel nem osztod meg a világ királyságát, mindenhatóságodban senki sem részesülhet. Válaszd el hát Istent a nem istenektől, mindenféle égi hierarchiáktól, az embertől, az állattól, a növénytől, de még az ásványtól is! Ne borulj le soha ember előtt, ne tisztelj szentté hazudott állatokat, fákat, köveket, még akkor sem, ha a kő az égből hullott alá! Ne keverd össze semmivel az Isten szentségét!

Válaszd el a jót a rossztól, ha már ettél gyümölcsöt a jó és rossz tudásának fájáról, mint ahogy Isten elválasztotta a világosságot a sötétségtől, a szárazat a víztől, az ég feletti és az ég alatti vizeket egymástól, a férfit a nőtől, az ünnepet a hétköznapoktól, a szentet a profántól! Törekedj tiszta fogalmak megalkotására és használatára, szeresd a definíciót, és legyen a te szavad igen-igen vagy nem-nem, és minden más a Gonosztól való! Legyél egyértelmű, zsidó vagy pogány, szeress vagy gyűlölj, mert a „langyosokat kiköpi” az Úr az ő

szájából! Ébredj rá, hogy az igazi dolgokat nem lehet *kicsit csinálni!* Az ember nem lehet egy kicsit hívó, egy kicsit vallásos, egy kicsit gyilkos, egy kicsit terhes, egy kicsit vérbajos, egy kicsit halott! És a te legfontosabb szavad legyen a *vagy*, de nem a létezés, hanem a vagy-lagosság értelmében! Amíg élsz, örökké válassz és döntsél, hogy jobbra mész vagy balra, fölfelé nézel vagy lefelé, kárhozatra adod-e az életedet vagy üdvösségre! Mert üdvözülni és elkárhozni sem lehet egy kicsit. És ne csak az elmédbe, de a szívedbe is ird fel a *kizárt harmadik* törvényét, úgy, ahogy a logikában tanultad! Ne legyen semmi kétséged abban, hogy két ellentmondó (kontradiktorikus) ítélet közül az egyik biztosan igaz, a másik biztosan hamis! Ámen.

ANNAK HAZUDNAK, AKI KÉRDEZ ÉS FENYEGET

Ámen, ámen... Rendben van. Csakhogy ebben az esetben nagyon sokat kell hazudni. Akit soha nem kérdeznek, az félig már mentes a hazugságtól. Mert szabad hallgatnia. Ám az Isten kérdez. Folyton kérdez, az „Ádám, hol vagy?” óta. Mi bűnöket követtél el? Tiszta életet élsz? És mi is folyton kérdezzük egymást, hiszen az ő képére teremtettünk. Mit tettél? És miért tetted ezt? Hol voltál? És mikor jössz haza? És mi történt az iskolában? Feleltél? Tanultál? És tovább: Szeretsz? Már nem szeretsz? Megcsaltál? És ki vagy te egyáltalán? Miben hiszel? Kinek a pártján vagy? Megkaptad a pénzt? Elkészültél? Félsz? Örülsz? Felelj! Vagy már szóba sem állsz velem?

Így hát, akit kérdeznek, felelni szokott. S akkor már az is kérdés, hogy igazat válaszol-e, vagy csúri-csavarja. Attól függően, hogy milyen kockázata van az igazmondásnak. Bevallhatja-e valaki, hogy Aserákban hisz, Bááloknak áldoz, szent fák előtt borul le. Rettenetes lesz a büntetése, s miután Isten a szívekbe, sőt a vesékbe lát, önmaga előtt is el kell hazudnia kétségeit és hűtlen gondolatait. S így tehet eleget a végső parancsnak: Légy egyértelmű! S ha nem vagy az, akkor törd magad egyértelművé!

S az ember ugyanezt követeli. Legyél katolikus! *Vagy* protestáns. *Vagy* zsidó. *Vagy* buddhista. *Vagy* istentagadó, vallástalan. Európában senki sem felelheti, hogy ő egy zsidóba oltott, Krisztus-hívó buddhista, sok kétellyel a lelkében. Mert számunkra ez egy szélhámos válasza. Senki sem válaszolhatja a szeretetre vonatkozó ősi kérdésre, hogy „nagyon szeretlek, de néhanapján unlak,

sőt egyszer-egyszer az is előfordult, hogy kifejezetten utáltalak”. Melyik nő vagy férfi fogad el egy ilyen választ? El kell hát fojtanunk mindent, ami zavarja művileg kialakított egyértelműségünket. Ezért társadalmi méretű betegségünk a neurózis.

Márai Sándor *Baleset* című elbeszélésében egy szerelmes éjszaka után a férfi önfeledten dúdolván borotválkozik a fürdőszobában, a nő sűrög-forog, reggelit készít. Elsuhánva a fürdőszoba nyitott ajtaja előtt, a nő játékosan beszél:

– Szeretsz?

– Nem! – mondja a férfi, s csak akkor rémül meg, amikor utánagondol, hogy mi csúszott ki a száján.

Késő! A szó elhangzott. Még gondolatként is ártatlan lett volna. Kimondva gyilkol. A nő az ágyra roskadva kétségbeesetten zokog, a férfi nem mer előjönni. Később, amikor már csak csendes hüppögés hallatszik, kidugja a fejét a fürdőszobából, és igazi férfi-idétlenséggel azt mondja:

– Kukucs...

Hazudnunk kell hát rendületlenül, Istennek, szerelmünknek, barátunknak, főnökünknek, munkatársainknak. Hazudnunk kell, mert elvárják tőlünk, mert nemigen viselik el az igazságot, és mi sem viseljük el önmagunkat minden ellentmondásunkkal együtt. Hazudnunk kell, mert félünk az igazmondás következményeitől. Ha azt akarod, hogy keveset hazudjanak neked, akkor keveset kérdezz és ritkán fenyegezz.

Persze még mindig nyitva marad a kérdés, hogy Istennek (ha van) ki a kedvesebb: egy önmagát és életformáját vállaló kurva, vagy egy apáca, aki erotikus fantáziával vívódik éjszakánként?

ÁZSIA: A BHAGAVAD-GÍTA SZELLEME

Lehet, hogy a földrajzi helyzet sem közömbös? Európa szűk kontinens. Finoman tagolt területén apró és kicsit nagyobb országok zsúfolódnak össze. Kevés a szabad tér. Nagyon fontos a precíz elhatárolódás, a dolgok – nyelv, kultúra, gazdaság – minőségének meghatározása, a körültekintő racionális logika: ez van, ez nincs, ilyen a világ, és ilyennek kellene lennie (beleértve saját magunkat), ne keverjük össze őket, ezek a másodpercek, percek, órák, ezek a remények, ez pedig a bizonyosság, ez az élet és ez a halál.

Ázsia a végtelen tér, tundrák, sztyeppék, szemhatárig terjedő síkságok, égisz hegycsúcsok, sok százmilliós népek birodalma. A közel és a távol ott mást jelent, mint Európában. Mást jelent a most, a nemsokára, a majd is. Van hely, van idő, van ember, amennyi tetszik. Ázsiában nem fontos a tiszta minőség. Hadd keveredjenek a dolgok. Ahogy a valóságban is keverednek.

Ázsiában nem érvényes a kizárt harmadik törvénye. Az indiai logikai rendszerek szerint két ellentmondó ítélet – fehér és nem fehér – között igenis lehetséges a harmadik variáció is. Például valami lehet egyszerre fehér és nem fehér is. Férfi és nem férfi. Igaz és nem igaz stb. Ázsiában más jelentéstartalma lehet annak, amit Európában egyértelműen hazugságnak nevezünk. Mert a dolgok magukban hordozzák az ellentétüket is. Az önmagának való ellentmondás ténye nem hiteltelenít egy tanítást.

A világ nagyon nagy. Nem fér bele egy ember fejébe, de egy eszmerendszerbe, egy tudományba, egy vallásba sem. A mi látókörünk nagyon szűk. Nem baj, sőt kívánatos, hogy a létező valóság különböző aspektusaival táguljon. Ezért ők nem a vagylogosságban, hanem az *és*-ben gondolkoznak. Aki csak Siva-hívő, az kevesebbet vesz föl magába az istenségből, mint aki Siva-hívő és katolikus. Aki buddhista és keresztény és taoista, az többet tud a világ titkairól, mintha bezárná magát csak egy vallás falai közé. Transzcendencia csak egy van. De megnyilvánulásai sokfélék. A vallások? Mintha egy hegyet sok oldalról fényképeznének. Minden kép más, de ugyanazt a hegyet mutatja. Minden vallás ugyanarról az egyetlen transzcendenciáról beszél, egy más kultúra más szempontjaiból, másféle nyelvezeten. A Talmud így ír erről: *Az Örökkévaló sok tükörben nézi magát, és minden tükörben egy másik arcát látja.* Aki nem tudja elfogadni a sokféleség egységét, amiben föloldódik minden ellentmondás, az soha nem fogja megérteni egy keleti ember észjárását. Hazugnak fogja tartani, pedig csak a tökéletesség felé törekszik.

AZ IGAZSÁG ÉRDEKTELENSÉGE

Füst Milán hozza fel a következő példát: *A világtengeren úszik egy óriási teknősbéka. A teknősbéka hátán áll négy elefánt. Ormányukkal tartják a Földet.* Igaz ez? Valószínűleg nem igaz. Kitalálás. Mese.

Költészet. Vagy ha úgy tetszik, hazugság. Érdekes ez? Nem érdekes! Azonban az nagyon érdekes, hogy ez a „hazugság” működött. Egy kultúra épült fel rajta. Filozófia, vallás, erkölcs, gazdaság, művészet. Emberek nemzedékei éltek és haltak, gazdagodtak, szegényedtek, művelődtek, imádkoztak, szerettek, háborúztak ebben a hazugságban. Sohasem a szavak érdekesek. Nem érdekes semmilyen hitvallás, eszme, világgép, tanítás. Minden, ami rendszerbe, tézisekbe, tételekbe foglalt elmélet, az halott. Szellemi múmia. Olvasni, megtanulni őket csak az agy tréningje érdekében hasznos. De megjegyezni e szikkadt és élettelen mondatokat tökéletesen felesleges. A Tao mondja: *Vess el minden írást, de előtte olvass el minden írást. És: A szent könyveket azért kell tanulmányoznod, hogy legyen mit elfelejtened.*

Ami egyedül fontos és érdekes, az a *hatás*. Fölösleges kutatást szervezni arról, hogy igaz-e Mózes látomása a Sínai-hegyen. Égett-e a csipkebokor és szólott-e a Hang? S kívülről, láthatóan, hallhatóan égett és szólott, vagy belül, Mózes lelkében? A fontos a hatás, hogy a Tízparancsolat három és félezer éve a tisztességes emberi viselkedés alfája és ómegája annak az embernek a számára is, aki nem hívő, nem vallásos, és talán soha nem is vette kezébe a Bibliát.

Érdektelenek Jézus csodái, igaz-e, hogy feltámasztotta Lázárt? De Jézus óta működik és hat az a tudás, hogy nemcsak cselekvéssel, de gondolatokkal és érzésekkel is lehet bűnt elkövetni. Az erkölcsi világrendben nemcsak a tettek, hanem a szándékok, a képzelet alkotásai, az indulatok, a szenvedélyek is számítanak. A hatásra kell figyelni, nem a tárgyi igazságra vagy hazugságra. A zen buddhista koanok azért tűnnek olyan abszurdnak, mert a mester soha nem a konkrét kérdésre válaszol, hanem arra a lelkiállapotra, amiben a kérdés megfogant. Mint ahogy a modern magfizika is azokból a hatásokból vonja le következtetéseit, amit kutatási eszközeinkkel okozunk az elemi részecskék világában. Megismerésre van szükségünk, nem okosságra.

A Tao arra figyelmeztet, hogy *az ember könnyen áldozatává válhat saját okosságának. Az okosság nem egyéb, mint élénk, nyugtalan működése az elmének, nem egyéb, mint gyors válasz a kérdésekre. Az okosság meggondolatlan és hiú, szívesen tolakszik előre, hogy megmutassa magát. Különbözik mind a bölcseségtől, mind a tudástól. Nem mély, nem józan és nem tiszta... Minél okosabb az ember, annál hosszabb az Út!*

A TUDOMÁNYOS IGAZSÁG

A tudományos igazság független az ember szubjektív elfogadásától. Ezért a tudomány a legarisztokratikusabb jelenség a világon. A tudományban nincs demokrácia! Hatezer fizikatanár véleménye nem ér többet, mint Einsteiné. Volt idő, amikor Kopernikusz világméretű a tudomány képviselői egyhangúan leszavazták a geocentrikus világméretű névében. Sőt, máglyán elégették követőit. Igaza mégis Kopernikusznak volt!

A tudomány akkor adományozta egy állításnak az „igazság” rangját, ha az ismeretek adott színvonalán azt be lehet bizonyítani, de elvileg soha nem zárható ki a megcáfolás lehetősége sem, akár a közeli, akár a távoli jövőben. A tudomány szótárában ezért nem szerepel az „abszolút igazság” fogalma. „A fény egyenes irányban terjed!” „A háromszög szögeinek összege 180 fok.” Igaz ez? A síkgeometriában igen. A térgeometriában nem! Vagy itt van a „pont”, szegényke. Az ő definíciója így hangzik: „A pont egy kiterjedés nélküli síkidom.” Csakhogy kiterjedés nélküli síkidom a valóságban nem létezik. Ez a nem létező azonban mégis egy axiomatizált kiindulópontja a geometriának. Többek között ezt hozza fel példának Vaihinger híres könyvében, ami *A mintha filozófiája* címet viseli. Vagyis, hogy létrejönnek társadalmi közmegegyezésen alapuló konvenciók, nevezetesen, hogy bizonyos kitalációkat – hogy ne mondjam: hazugságokat – igaznak fogadjunk el. S ezeknek az axiómáknak a segítségével tud működni a mindennapi élet, a tudomány, a vallás, a művészet... Például vitathatatlanul sok sikerrel működik a pszichoanalízis. Karl Popper, a neves filozófus mégsem fogadja el tudománynak, mert bár állításainak nagy részét bizonyítani tudja, de azok nem cáfolhatók. Vagyis nem képzelhető el egy olyan élethelyzet és viselkedés, amikor azt mondhatjuk: Ha ebben a helyzetben valaki így viselkedhet, akkor erre nincs pszichoanalitikus magyarázat, a tan egésze, valamelyik része téves. A tudományos igazság tehát nem feltétele a hatékonyságnak, a működésnek.

Lehet-e hatásos és jól működő egy tévedés, valami, ami nem igaz? Természetesen igen. Legfeljebb az firtatható, hogy mennyi ideig, milyen fenyegető a lelepleződés veszélye. Hiszen mennyi ideig számított megdönthetetlennek a geocentrikus világméretű, nél-

külözhetetlen gyógy módnak az érvágás, vagy az „éter” feltételezése a kozmosz egyik legfontosabb elemeként. Ijesztgethetem a gyereket a „zsákos emberrel”, és valódi félelem kel életre benne, és valódi gyűlöletet lobbannak fel, haláltáborok működnek évenként át, ostoba és rasszista ideológiák hatására. Ezért mondták a régi bölcsek: Vigyázz a nem igazi dolgok kimondásával, mert a tévedés, a hazugság olyan, mint egy vaktában kilótt nyílvesző, nem lehet tudni, hogy mit talál el, kit sebez halálra.

A KIJELENTETT IGAZSÁG

A nagy kérdés, hogy valóban az igazság kizárólagos kritériuma-e a bizonyíthatóság és a cáfolhatóság? Ami nem bizonyítható és cáfolható, az nem lehet igaz? Dehogynem! És ezzel átlépünk a tudományos igazság birodalmából a kijelentett igazságokéba. Amelyek éppolyan helytálló igazságok lehetnek, mint a tudományosak.

Van olyan gondolkodó, aki szerint egész erkölcsi világrendünk Szókratész egyetlen mondatán alapul: *Jobb igazságtalanságot elszenvedni, mint elkövetni.* Ez lehet százszázalékosan igaz annak a számára, aki elfogadja. Karinthy híres versének utolsó sorai:

*Inkább egyenek meg a férgek,
mint hogy a férget megegyem.*

Szerinted igaz? Akkor számodra igaz! Rendíthetetlenül. Szerinted pedig nem igaz? Akkor számodra nem igaz. Lehet, hogy számodra az igaz, hogy inkább megeszed a férget is, csak hogy mentsd az életedet.

Mint ahogy butaság azon lamentálni, hogy Giordano Bruno vagy Galileo Galilei volt-e igazabb ember? Bruno igazsága az volt, hogy ha kell, máglyára lép a tanaiért. Galilei igazsága az volt, hogy meg kell őriznie magát a tudomány érdekében.

Ám te az igazság objektivitását kéred számon. Az általános érvényességet. Kinek a szemében? Az általános ember szemében? Hát van általános ember?

A kijelentett igazság érvényessége az elfogadástól függ. Elfogadást csakis a szubjektumtól, az emberektől kaphat. Ettől kevésbé igazság?

A szubjektív igazság éppen annyira létező, mint az objektív. Ha valaki szerelmes, szerelme tárgyát rajongóan tökéletesnek, erotikusan vonzóan látja. Egy másik ember számára érdektelen vagy visszataszító. Változtat ez a szerelem tényén, ha úgy tetszik, létezésén, igazságán?

Hamlet egyszer kifakad: *Dánia börtön.*

Rosencrantz: *Úgy az egész világ is az.*

Hamlet: *De még milyen! Mennyi rekesz, őrhely és dutyi van benne. Dánia egyik legcudarabb.*

Rosencrantz: *Mi nem úgy gondolkozunk, fönség.*

Hamlet: *Nektek hát nem az. Mert nincs a világon se jó, se rossz. Gondolkodás teszi azzá. Nekem börtön.*

Miről lehetne itt még vitatkozni? Hamlet igazsága Dániáról más, mint Rosencrantzé. Kérded, hogy kinek van igaza? Ez nem megkérdozhető! Mindegyiknek a saját érzése, gondolatai szerint.

Eddig egyének elfogadásáról volt szó. Ám vannak kijelentett igazságok, amelyek például egy egész eszmerendszer, hit, ideológia hívei által elfogadottak. Jézus mondta: *Én vagyok az út, az igazság és az élet.* Igaz ez? A keresztények számára feltétlenül igaz. Bűn, ha egy muzulmán, buddhista vagy zsidó nem fogadja el? Miért lenne az? Ők Mohamed, Buddha, Mózes igazságában hisznek, akik mind Isten küldöttei voltak.

Assisi Szent Ferenc azt ajánlja, hogy tudatosan baleknak kell lenni. Mert a balek a leggazdagabb. Százszor is ki lehet fosztani, és még mindig van miből. Ugyancsak ő így imádkozott:

Uram, te tudod,

Nem az a fontos, hogy engem szeressenek.

Hanem, hogy én szeressek.

Nem az a fontos, hogy engem megértsenek,

hanem, hogy én megértsek.

Igazság ez? Keresztény igazság. Mint ahogy keresztény követelés:

Szeresd ellenséged!

Az Ószövetség erről így nyilatkozik:

Ha a te ellenséged éhes, adj neki enni.

Ha szomjas, adj neki inni.

A zsidó törvény kizárólag cselekvésben gondolkodik. A keresztény érzésekben és gondolatokban is. Számon tartja a gondolatban és érzésben elkövetett bűnök lehetőségét is. S ezért gyűlölniük kellene egymást zsidóknak és keresztényeknek?

INTERMEZZO: AZ ÉRZÉS ÉS A GONDOLAT BŰNEI

A modern pszichológia azt tanítja, hogy az érzések nem állnak akaratlagos szabályozás alatt. Nem logikai, racionális alapon keletkeznek. Csak konstatálni tudjuk pl. rokonszenvünket vagy ellenszenvünket, de elhatározással nem változtathatunk rajtuk. Mint ahogy nem lehet elhatározni, hogy holnaptól gyűlöljük azt, akit szeretünk, vagy szeretni fogunk egy utált személyt. Nem a szándékon múlik, hogy valaki vonzó-e számunkra erotikusan vagy visszataszító. Igen ám, de akkor erkölcsileg felelünk-e az érzéseinkért? S ennek példájára: átsuhanó gondolatainkért? Azt sem tudjuk elhatározni, hogy mi jusson az eszünkbe.

Egy bölcs pap így világította meg a problémát: Valóban nem felelsz feltámadó érzéseidért, vágyaidért, gondolataidért. Olyanok ezek, mint egy átsuhanó madár a ház felett. De ha már befészkelik magukat az ereszed alá, fészket raknak, fiókákat költenek ki – az a te beleegyezéseden múlik.

Mint ahogy valószínűleg félreértett Jézus nevezetes mondata: *Aki asszonyra tekint gonosz kívánságának okából, már paráználkodott az ő szívében.* Nem arról van szó, hogy valaki meglát egy nőt és felébred benne a vágy. Hanem arról, ha azért leleselkedik utána, mert hajtja a megkívánás.

A MITOLOGIKUS GONDOLKODÁS

A modern pszichológia szerint két olyan élethelyzet van, amikor az ember hajlamos mítoszt létrehozni. A egyik: amikor felébred benne a racionális megértés vágya, de nem rendelkezik elég ismer-

rettel, tudással ahhoz, hogy ezt a vágyát kielégítse. A másik: amikor megvan a tárgyi tudása, de megriad annak alkalmazásától, mert a végeredmény számára rendkívül félelmetes. Az első variációval gyakran találkozhatunk a mágikus kultúra felbomlásakor. Így keletkeznek mítoszok a természeti erőkről, a lélekről, a túlvilágról stb. Például a nemzetségfő meghal egy vadállat karmai között. Látja ezt a törzs néhány tagja. Egyikük mégis azt álmodja, hogy találkozott vele, ép volt és egészséges, bölcs tanácsokat adott. Miután semmit sem tud az álmokképzés fiziológiájáról és pszichológiájáról, de szeretné megérteni, hogy ez a találkozás hogyan lehetséges, kézenfekvő a lét egy másik dimenziójának feltételezése, ahol testi pusztulása ellenére folytatja az életét. Megszülethet a halhatatlan lélek, a túlvilág mítosza.

A másik esetben a tárgyi tudás kegyetlen következtetésekhez vezethet. Például tudós orvosprofesszor a rák tüneteit észleli magán. Ennek tudomásulvétele azt követelné, hogy nézzen szembe a közeli halállal. Ehelyett hajlamos elfogadni félrevezető diagnózisokat, hagyja magát becsapni, vagyis elfogad egy mítoszt a betegség mibenlétéről.

E felfogás szerint a mítosz álrationális magyarázatnak tekinthető. A megértés illúzióját adja a tényleges megértés nélkül.

Ugyanígy a magánéletben is. Érzelmi vagy teljesítménykudarainak igazolására az ember mítoszokat költ: fáradságra, sorsra, objektív körülményekre stb. hivatkozik. Az önismereti és különösen a pszichoterápiás folyamatokkal szembeni ambivalenciát és ellenállást többek között éppen az illúzió elosztatása, az önmegnyugtató mítoszok és a realitás konfrontációja motiválta. Nem tagadható tehát a mítoszok szorongáscsökkentő hatása.

De nem feledkezhetünk el a néha bőven virágzó társadalmi mítoszokról sem. A századfordulón egy jelentős társadalomtudós, Sorel azt jósolja, hogy a modern világban az ismeretek olyan robbanásszerű felhalmozódása következik be, ami lehetetlenné teszi, hogy egy ember áttekintse és megértse őket. Helyzete egyre inkább hasonló lesz, mint a primitív kultúrában élőké: használja a világot, de nem érti! Ezért megnő a társadalmi méretű szorongás szintje. A szorongás ellen – mint láttuk – többek között mítoszokkal lehet védekezni. Tehát a 20. századot előreláthatóan a mítoszéhség fogja jellemezni. Sőt, Sorel eljut odáig, hogy szerinte a poli-

तिकai hatalom azé a jól szervezett kisebbségé lesz, amelyik a legegyszerűbb és legmegnyugtatóbb mítoszokat tudja a tömegek elé tálni. Így lett! Mitizáltunk és ma is mitizálunk társadalommegváltó ideológiákat, politikai vezéreket, pártokat, misztikus közösségeket és vezetőiket, ufónak nevezett gépesített angyalokat, fény- és energiaadókat, cleareket, kézrátevőket, csodadoktorokat, a fajelmélet apostolait, sátánosokat, az egészség, az életet meghosszabbító, de örömtelenné is tevő életmódszabályokat és még mi mindent...

Kérdés, hogy hazugságnak tekinthető-e a mítosz? Hazugság-e minden, ami nem igaz?

2. A HAZUGSÁG SZÜLETÉSE

A SZÓ TALÁLKOZIK A BŰNNEL

A te szavad legyen: Igen! Igen! Vagy: Nem! Nem! S minden egyéb a Gonosztól való! – írja az Evangélista. S ha még nincsen sem „igen”, sem „nem”? Akkor nincsen az a gonosz sem, amit hazugságnak nevezünk.

Sőt az a kisgyerek, aki éppen csak megtanult szavakat egymáshoz kapcsolni, még mindig *nem tudja, hogy mi a hazugság*. Ha arra kérjük, hogy „légy szíves, mondj egy hazugságot!” – akkor általában értetlenül bámul, mert nem tudja, hogy mit akarunk tőle. Kivéve, ha az átlagosnál értelmesebb. Akkor egy idő után elvigyorodik, és boldogan mondja a legrágárabb szót, amit csak ismer. A párbeszéd furcsán alakulhat:

- *Kérlek, hazudj valamit!*
- *Segg!*

Miért? Mert az elvont gondolkodásnak ezen a kezdeti szintjén még nem alakult ki a hazugság bonyolult fogalma. Számára a „csúnya szó” egy bűn, amit beszéddel lehet elkövetni és megbüntetik érte. És a hazugság? Hát az is egy bűn, amit beszéddel lehet elkövetni, és megbüntetik érte. A két fogalom még összemosódik, de mindkettőnek van valami köze a rosszhoz, a bűnhöz.

A MÁGIKUS HAZUGSÁG KORSZAKA

A mai egyedi mentális fejlődés lelki vonatkozásokban megismétli azt a kultúrtörténeti utat, amelyet az emberiség bejárt. Ez az út a mágikus, a mitologikus és a racionális gondolkodás szintjein át vezet, az értelemig és a „tovább”, ma még legfeljebb csak sejtett megismerési lehetőségek felé.

A mágikus kultúrának az újszülöttje mágikusan gondolkodó felnőttek közé került, míg a ma megszületett gyereket racionálisan gondolkodó környezet veszi körül. Ezért nála egyszerre fejlődik mindhárom gondolkodási struktúra, és csak dominanciákról lehet szó: dominánsan mágikus, de már jelen van a mitologikus és a racionális is, majd dominánsan mitologikus, végül – de nem befejezésül – dominánsan racionális, ám az álom, a képzelet, a hit, a művészet és az intuíció birodalmában ott működnek az ősi gondolkodásmód lehetőségei is.

A mágikus gondolkodás dominanciája idején jelenik meg a mágikus hazugság is. Két formája ismeretes. Az egyik úgy keletkezik, hogy ebben az életkorban *a fantázia és az álom még a valósággal egyenrangú realitások*. Ezért a kisgyerek tényként meséli el félelmeinek, képzeletének, vágyainak alkotásait. A család ijedelmére beszámolhat különös találkozásokról manókkal, ijesztő vagy bárátságos halandzsanevű valakikkel, szellemekkel, boszorkányokkal, tündérekkel, kalapot emelő nyuszikkal és láthatatlan óriásokkal is.

Vasárnap családi ebéd. Az ovis kisgyerek leteszi a kanalát, és me-reven az üres falra bámul.

– *Mit nézel?*

– *Ott van egy skombara.*

Egy idő után tovább eszik.

– *És most?*

– *Már elment.*

Vagy: Evezés közben megszólal a kicsi:

– *Apu! Kiugrott egy hal a vízből.*

– *Jól van, kisfiam.*

– *Kalap volt a fején.*

A mágikus hazugság másik formája a *meg nem történtté tevés mágiája*. Olyan, mintha letagadna vagy elhallgatna egy nyilvánvaló tény, persze legtöbbször olyan eseményt, ami miatt büntudata van. Ha nem beszél róla vagy tagadja, akkor talán meg sem történt. A mágikus hazugságnak ez a fajtája a gyerek formanyelvén annyit jelent, mintha azt mondaná: „nem akartam, örülnék, ha nem így történt volna”.

Kezet a szívre! Mi, felnőttek, szorult helyzetünkben nem csúszunk bele ugyanebbe? Kényes magánéleti helyzetekkel, politikában, múlt nehezen vállalható eseményeit illetően? Ám ami a gyermek fejlődési szintjén természetes, az a felnőttnél regresszió.

A TETT ÉS A SZÁNDÉK

Sok ezer éves ősi vita. Minek az alapján kell megítélni egy emberi cselekedetet? Valaki mit tett és mi lett a következménye? Vagy azt kell-e vizsgálni, hogy milyen szándék vezette? A véleménykülönbségek alapján beszélhetünk következményetikai és szándéketikai rendszerekről.

Az ősi időkben kizárólag a következményetikai gondolkodást ismerték. Csak a cselekedetre figyeltek. Ez az erkölcsi mérce megjelent a jogi gondolkodásban is. Meghatározott bűncselekményért meghatározott büntetés járt. Ezen alapult a szemet szemért, fogat fogért elv is. Jóval később kezdett csak megerősödni a szándéketikai gondolat, nevezetesen, hogy egy ember erkölcsi színvonalát, viselkedését, cselekedeteit az őt vezérlő szándék szerint kell megítélni. Az erkölcsi szemlélet változása meglehetősen későn jelenik meg a jogalkotásban. A Code Napoleon az első törvénykönyv, ami a „tól-ig” elvet kodifikálja, vagyis ugyanazért a bűncselekményért enyhébb és súlyosabb ítélet is hozható, a szándéktól és a körülményektől függően. Ma már a korszerű jogi gondolkodást át- meg át- szövi a szándék mérlegelése, kodifikáltak a bűnösséget és a büntetést kizáró okok, a szándékosság és a gondatlanság fogalmai, az elkövetés motívumaitól függően minősített esetek differenciálása.

Az egyéni erkölcsi fejlődés megismétli ezt a folyamatot. A kisgyerek erkölcsi ítélkezését csak a cselekedet és a következmények érdeklik (mit csinált és mi lett belőle?), míg idősebb korban már perdöntő a szándék és a körülmények vizsgálata (miért csinálta?).

Két történet. *Egy kislány rendet rakott az apukája íróasztalán, és véletlenül felborította a tintásüveget. Ilyen nagy tintafolt keletkezett. Egy másik kislány nagyon dühös volt, mert nem engedték le a játszótérre. Dühében egy ilyen pici tintafolttal bepiszkította az íróasztalt.*

– Melyik csinálta a nagyobb rosszat?

A kisóvodás válasza:

– *A nagy tintás.*

Mert ő a következményekre figyel. A nagyobb így ítél:

– *Aki a kicsi foltot csinálta. Mert ő szándékosan tette.*

Hasonlót tapasztalhatunk majd a hazugságfogalom fejlődésének vizsgálatakor is.

A HAZUG ÉS AZ IGAZ SZÓ SZEMBEFORDUL EGYMÁSSAL

A mágikus gondolkodás elhalványulása következtében egy napon „világosodni kezd az elme”, s derengeni kezd a hazugság szó sajátos értelme. Persze ekkor még hibás általánosítással. Ebben a zsenge, kisóvodás életkorban a gyermek számára *hazugság minden, ami nem igaz!*

Mindennapos esemény, hogy az iskola-előkészítővé satnyult óvodában az óvó néni megkérdezi:

– *Mennyi kettő meg kettő?*

– *Öt – feleli az egyik gyerek magabiztosan. A csoport felzúdul:*

– *Júj, hogy hazudik! Nem is öt, hanem négy!*

Tehát ebben az életkorban a gyerek hazugságként érzékeli a tévedést, a túlzást, a hasonlatot is. A hazugság annál nagyobb, minél nagyobb a tévedés, vagy a túlzó hasonlat minél inkább eltávolodik a világtól. Például:

Volt két ember. Az egyik azt mondta:

– *Láttam egy olyan nagy kutyát, mint egy borjú.*

A másik azt mondta:

– *Láttam egy olyan nagy kutyát, mint egy elefánt.*

– *Melyik hazudta a nagyobbat?*

– *Az elefántos...*

A tévedés hazugságként való értékelése nem ritka a politikai indulatoktól túlfűtött primitív ember esetében. Nem használ olyan differenciált ítéleteket, hogy például rosszul mért fel egy helyzetet, vagy megváltoztak a körülmények stb. Csak egyet ismer:

– *Hazudott! Becsapott bennünket!*

A SZOLIDARITÁS BEAVATKOZIK

Érdemes megemlíteni még egy jellemző részletet. Arra a kérdésre, hogy „kinek nagyobb bűn hazudni, apádnak vagy testvérednek, az óvó néninek vagy a társadnak stb.”, egybehangzóan azt felelik, hogy a szülőnek, a nevelőnek nagyobb bűn hazudni. Nem tudják azonban megindokolni álláspontjukat. Ha nagyon nyúzzuk őket, legtöbbször azt a választ préselik ki magukból, hogy „mert a felnőtt úgyis rájön”. Azonban ez hamis indokolás. A valódi ok az, hogy a serdülés előtt a gyerekek a fölérendelt kapcsolatokkal szolidárisak. Biztonságuk, jólétük tőlük függ. Ezért, ha a szülő vagy a pedagógus arról érdeklődik, hogy ki követett el valamilyen rosszat, boldogan vádaskodnak:

– *A Laci volt!*

Tehát mindig a föléjük rendelt kapcsolatokkal szolidárisak. Egy óvodai csoportban leggyakrabban az a fenyegetés hangzik el:

– *Meg leszel mondva!*

És meg is lesz mondva.

A serdülés felé közeledve a szolidaritás iránya alapvetően megváltozik. Domináns lesz a mellérendelt kapcsolatokkal, a társakkal való szolidaritás. A fölérendelt kapcsolatok (felnőttek) irányába pedig gyengébben vagy erősebben megnyilvánuló szembenállás alakul ki. A „ki volt az?” kérdésre egy serdülőkből álló osztály már konokul hallgat, s inkább elvisel egy kollektív büntetést, de a társát nem adja ki.

A fejlődésnek ezt az irányát végiggondolva feltűnhet, hogy a felnőtt világ mennyi erkölcstelenségre akarja rávenni a serdülőt. A katedráról elhangzó „mondjátok meg, ki volt!” valódi üzenete így hangzik: „Velem legyetek szolidárisak, ne a társatokkal. Zuhanjatok vissza egy erkölcsileg alacsonyabb fokra!” Avagy a szülői parancs így hangzik: „Te ne barátkozz Lacikával, mert rossz hatással van rád, hanem a jó tanuló, szorgalmas kis Rudival legyél jóban”, akkor a serdülés előtt lévő gyermek természetesen engedelmeskedhet. Ám, ha egy serdülő „felsőbb utasításra” felszámol egy barátságot vagy egy szerelmet, ez erkölcsi állapotát tekintve aggasztó. A kamasznak ilyen esetekben erkölcsi kötelessége kiállni

a barátjáért, vagy ha a szülő túlságosan agresszív, akkor becsapni és kapcsolatukat illegálitásba rejteni.

Általánosságban is megállapíthatjuk, hogy a „fölfelé” való szolidaritás, a stréberjelenség a serdülésig természetes, ám a serdüléstől kezdve erkölcsi visszamaradottságnak számít. Aki felnőtt korában is megmarad ezen a fokon – vagyis minden főnökséggel, hatalommal mindig szolidáris –, az általában visszatetszést vált ki környezetében. Gerinctelennek, szolgalelkűnek, „nyalósnak” nevezik, holott szegényke csak morálisan retardált. Az ellenszenvet az váltja ki, hogy a hatalom általában jutalmazni szokta kiszolgálóit. Tehát érdekvezéreltséget tételeznek fel, pedig legtöbbször csak a szociális fejlődés elakadásáról van szó. Az önmagát vállaló gazemberség ritka jelenség.

Mesélték, hogy a háború vége felé, akik úgy érezték, hogy vaj van a fejükön, szedelőzködtek, indultak nyugat felé. Az egyik híres feljelentető nyugodtan pipázott.

– *Maga nem jön?*

– *Nem én.*

– *Nem fél az oroszoktól?*

– *Nem félek. Szar emberre mindig szükség van!*

Tiszteletre méltó önismeret és önmaga vállalása.

Bonyolultabb kérdés annak az embernek a helyzete, akinek a fejlődése serdülőszinten rekedt meg. Ő az örök lázadó. A hatalom felől csak rossz jöhet. A főnök hivatalból hülye, mert ő a főnök. Ez a magatartás általában elismerést arat. Aki szembeszáll, opponál a hatalommal, az kockázatot vállal. Hősiesnek látszik. Pedig ő is egy erkölcsi fejlődésben megrekedt ember, csak eggyel magasabb fokon. Örök kamasz, akinek további erkölcsi buktatója az irreálisan szélsőséges kollegialitás, a mundér becsületének védelme, a párt-szolidaritás, hűség a közös akolhoz, a „mégis a mi kutyánk kölyke” elve. Ezek révén olyan ügyek résztvevőjévé vagy hallgatag cinkosává válhat, amelyek saját erkölcsi érzékét sértik, s amelyeket önmagában soha nem vállalna.

Hát akkor a szolidaritás szempontjából ki számít felnőttnek? Az, akinek a szolidaritását, valakivel való közösségvállalását nem a kapcsolatok formai szerkezete, hanem egy adott ügy erkölcsi tar-

talma határozza meg. Meggyőződése, erkölcsi érzéke szerint egyaránt tud szolidáris és támadó lenni, akár a hatalom, akár a társak felé.

A FÉLREVEZETÉS SZÁNDÉKA

Amikor kialakul a szándéketikai gondolkodás, akkor formálódik ki a hazugság érett, „felnőtttes” fogalma. *Hazugság a megtévesztési szándékkal előadott valótlanosság.* A hazugság erkölcsileg valóban problematikus eleme a becsapás, a félrevezetés, a megtévesztés, illetve e szándék indítékai, motívumai.

A megtévesztés szándékát erkölcsileg nem enyhíti még az sem, ha a hazugság utólag igazolódott. Zsenge gyerekkorban még a többség úgy érzi, hogy az utólagos megvalósulás eltörli a hazugság tényét.

Egy gyerek elaludt és ezért elkésett az iskolából. El akarta kerülni a büntetést, és ezért azt állította, hogy otthon csőrepedés volt, a víz elöntötte a lakást, ezért késett el. Igen ám, de amíg ő az iskolában volt, tényleg csőrepedés támadt otthon, és a lakást valóban elöntötte a víz.

Hazudott-e a gyerek, vagy nem?

A nagyobb gyerekek közül egyre többen rájönnek, hogy az utólagos események semmit sem változtatnak a hazugságon. Ám azt is tudomásul kell venni, hogy a felnőtteknek kb. negyedrésze nem így gondolkodik, hanem megőrzi ítékezésének infantilizmusát, s úgy ítél, hogy az utólagos bekövetkezés hatálytalanítja a hazugságot.

Ennyit a hazugság teljes értékű fogalmának a kialakulásáról. Ennek ismeretében vizsgálódunk tovább. Szabad-e hazudni? Valóban bűn-e a hazugság? S lehet-e hazugság nélkül élni?

3. AZ IGAZSÁG SZEMTANÚI

JÁTÉK A KARTÉZIÁNUS UNALOMMAL

Descartes kettéválasztotta az emberi szellem tevékenységét. A szellem racionális része azzal foglalkozik, ami létezik. Azt a kérdést kutatja, hogy milyen a világ. Ez a tudomány útja. A tudomány tehát megismer valami tőle függetlenül létezőt, majd ismereteit felhasználva alkot. A szellem irracionális részét azonban vonzza a nem létező is. Arra a kérdésre keres választ, hogy milyennek kellene lenni a világnak. Ezen az úton jár a vallás – beleértve az erkölcsöt – és a művészet. Ám ahol semmi nincs, ott nincs mit megismerni. Először az emberi gondolatnak kell egy létezőt teremtenie. Tehát a vallás és a művészet először létrehoz valamit, ami természetes körülmények között nem létezett. Ez valóban a teremtés aktusa. Ám ha megteremtette, akkor már létezik, tehát megismerhető, felhasználható, további alkotásokra, tökéletesítésre csábíthat.

Descartes szűken értelmezett álláspontja szerint az igazság kereséséről és megtalálásáról csak a tudományos módszerek segítségével és csakis a tudományban lehet szó. A tudományban az igazsággal szemben a tévedés áll. Miért hazudna valaki a tudományban? Ámbár azóta, hogy a tudomány karrierépítő lehetőséggé vált, megjelent a csalás, a manipuláció, vagyis a tudatos félrevezetés, a hazugság értelmet és funkciót kapott ezen a területen is.

Mindenesetre a tudós meg akarja találni a valós világot, amiben a megismerés kalandjára indul, és elvész a nemtudás kétségei között. A próféta vagy a művész kénytelen kitalálni egy világot, és abban indul el a megismerés kalandjára, és ő is elvész benne a nemtudás kétségei között. De hiszen nem zárható ki, hogy a tudós világa is kitalált, Isten találta ki. Istent pedig az ember találta ki. Az ember által kitalált Isten a teremtés mítoszában kitalálja az embert. Íme, a szavak máris gyengülnek, már-már alig jelentenek va-

lamit. Ezen az úton Descartes ötlete: *gondolkodom, tehát vagyok*, jelenti-e azt is, hogy „gondolkodom (róla), tehát van”? Sőt: „vagyok, tehát gondolkodom”. És ha nem gondolkodom? S ha a gondolkodás arról győz meg, hogy nem vagyok, csak valaki gondolkodik bennem? A végtelen gondolkodási folyamat mindent képes addig darálni, amíg a létezés bizonyossága szétomlik, és átadja helyét a kétségeknek. Ekkor már csak a lét bizonyossága nélkül tétován járó agy kerepelése hallatszik. „Kerepelést hallok, tehát valaki hall.” „Aki hall, az létezik, lehet, hogy én?”

Bodor Ádám *Tanyai lány* című elbeszélésének egy párbeszéde jut az eszünkbe, amikor is egy fiatal nő a folyóvízbe gázolva egyszer csak megáll, nem megy tovább. Akik hívják, megbeszélik a dolgot (körülbelül úgy, ahogy mi beszéljük meg a lét és nemlét, az igazság és hazugság nagy kérdéseit):

- *Né, a feje még künn van. Az még egészen jól látszik.*
- *De az ott még az.*
- *Micsoda?*
- *Az.*
- *Az nem az. Nem is annál az oszlopnál állt.*
- *Hát melyiknél? A másik oszlopnál állt.*
- *Melyik oszlopot mondja maga?*
- *Én aztat ott. A másik kettő között.*
- *Én meg aztat.*
- *Én meg aztat.*
- *Én meg aztat.*

Íme, a kartéziánus eszme unalma. Mert mindenáron rendet akar csinálni a fejekben. Holott talán éppen a rendetlenség a szellemi rend lényege, az, hogy a dolgok sose jönnek rendbe, sose válnak egyértelművé, mindig megőriznek némi pontatlanságot, egy kis csalóka fényjátékot.

Létező? Nem létező? Igaz? Hazug? Nem fogsz-e unatkozni, ha minden kérdésre precízen tudod a választ? Szerencsénkre az emberi gondolkodás reménytelen és örök küzdelem a rendnek vélt rendetlenségért. Félő, hogy a tökéletes megismerés megszüntetné a gomolygó káosz teremtő rendjét. A tudás abszolút hidegében rendetlenül dermedne meg a kozmosz.

Márai *Béke Ithakában* című regényéből idézzük Hermész és Kírké beszélgetésének egy részletét. Hermész:

– *Sivár és unalmas idő következik: a Törvény ideje. Mindenre törvény lesz: társadalmi és természeti törvény... A nagy kaland, a világ teremtésének kalandja véget ért. Emlékezzél csak, milyen nagy játék volt! Vadul, gyönyörűen és félelmetesen játszottunk, istenek és emberek... Sajnos, most következik a Rend.*

– *Borzasztó – mondta megrendülten Kírké.*

Érted ezt? Ha igen, akkor felsőbb osztályba léphetsz. Ha nem érted, akkor szellemi érettségi bizonyítványt is kapsz. Ha a válladat vonogatva érted is, meg nem is, az már a kétségektől gyötört intellektus kitüntetéses diplomája.

AMIT TUDUNK ÉS AMIT ELHITTÜNK

A tényeknek nem tud ártani a hazugság. A tényeknek csak az árt, hogy olyan sokféle van belőlük. Mindenre lehet találni tényértékű példát, mindent és mindennek az ellenkezőjét lehet tényekkel bizonyítani. Ezért bizonyításképpen ne hozz fel példát semmire!

A tárgyi tudás szempontjából a hazugság csak a tudatlanoknak árt. A hazugság nem befolyásolja sem a tudást, sem a tudózt. A kérdés csak az, hogy a világ és az életünk dolgaiból mit tudhatunk biztosan? Meglepően keveset. Amit mi tudásként könyvelünk el magunkban, az legtöbbször csak hit. Például már az sem tudás, hanem hit kérdése, hogy kik a szüleink. Együtt élünk egy nővel és egy férfival, jó esetben gondoskodnak rólunk, szeretnek bennünket, és megmondták nekünk, hogy az egyik az anyánk, a másik az apánk. És mi elhittük. Néha nem hiszik el a gyerekek, és arról fantáziálnak, hogy ők örökbefogadottak, talált gyerekek stb. És néha azok is. Néha meg nem. Az iskolában elhittük, hogy van Pápua Új-Guinea, hogy léteznek mikrobák, hogy volt egy hun birodalom, hogy Széchenyi a legnagyobb magyar, hogy Schiller rohadt almát szagolgotott versírás közben, hogy Petőfi Kiskőrösön született és a segesvári csatában esett el, hogy a világrészek úszó szárazföldek, hogy a gének örökítik át a tulajdonságokat, hogy az atommag körül elektronok keringenek, és hogy mi a Tejútrendszer szélén egy kis naprendszer jelentéktelen bolygócskája vagyunk. Ám azonnal bajba kerülnénk,

ha egy iskolázatlan Mars-lakó nem hinne nekünk, és arra kérne, hogy mindezt bizonyítsuk be. Persze a tudomány igazságait be lehet bizonyítani, legtöbbször bonyolult kísérleti és matematikai módszerekkel, de ez a kivételesen magasán kvalifikáltak lehetősége, mi csak elhisszük, amit a családban, a tanórákon, a rádióban vagy a politikai gyűléseken hallunk, könyvekben, folyóiratokban, újságokban olvasunk, a televízióban és a filmekben látunk. Kezdetben elhittük, hogy a felnőttek becsületesek, a családtagok szeretik egymást, a cigány lop, az angol hidegvérű, a német rendszerető, a zsidó büdös és a magyar lovagias. Azután élni kezdünk a világban. Mindenfélét tapasztalunk. És vagy a véleményünket igazítjuk, korrigáljuk a tapasztaltaknak megfelelően, vagy a tapasztalatainkat elemezzük addig, átértékelve, meghamisítva őket, amíg látszólag igazolják a már előzetesen kialakult véleményünket. Az első esetben megismeréshez jutunk, a második esetben előítéletekhez.

A hazugság mindig a hit számára veszélyes, különösen, ha a hit dolgait a „credo quia absurdum” elve alapján teljesen elszakítjuk a racionalitástól. Ezért jellemzi a hit világát a nagyfokú türelmetlenség a számára „másságot” jelentő gondolkodással, erkölcs-csel szemben. Ezért, ha kell, igencsak drasztikus eszközökkel is megvédi az igaznak hitt álláspontját, mivel nincs lehetőség a szelíd bizonyításra. A másféle hitet könnyen lehet hazugságnak értelmezni, amivel szemben csak a prédikálás vagy az erőszak érvelhet.

A hit igen hatásosan jelen van a magánéletben is. Hisszük, hogy jó szülők vagyunk, becsületes emberek, tehetségesek, balsikereinket a rosszindulat és az „objektív körülmények” okozzák, hisszük, hogy társaink, rokonaink szeretnek bennünket, hiszünk barátaink szolidaritásában, szerelmeink tartósságában és abban, hogy vannak bizonyos dolgok – betegségek, balesetek, csődök –, amelyek „csak mással” történnek meg. E hitelemek jó része nyilvánvalóan illúzió, jobb esetben a szándék összecserélése a valósággal. Aki pedig nem csatlakozik illúziókhöz, sőt rombolja őket, az ellenség, gonosz, ha pedig érvel is, akkor hazudik.

INTERMEZZO: AZ UFÓPÉLDÁZAT

Ameddig csak visszalátunk a múltba, ahol a történelem előtti idők homálya kezdődik, mindig találkozunk az ember természetfölöt-

tibe, emberfölöttibe vetett hitével. S hiába teltek el tízezer évek, minden megújuló kétség és tagadás ellenére az emberiség mint kollektívum nem tudta, nem akarta mesévé, legendává, olcsó vigasztalássá minősíteni ezt a hitet és misztikus tartalmait. Sőt a hithez még vallásosság sem kell. Romain Rolland, a világhírű francia író beszél egy *óceáni érzésről*, ami számára azt jelenti, hogy a legtöbb emberben időnként felbukkan egy érzés, hogy neki köze van a végtelenhez, valamihez, ami titokzatos és emberen túli. Ennek semmi köze nincs a tételes vallásossághoz, de ez minden vallásosság alapja. Aki ezt az érzést nem ismeri, az legfeljebb formálisan betart kultikus előírásokat, de a szó teljes értelmében nem hívő és nem vallásos.

A logika és a világ kizárólagosan racionális megértésének hívei a transzcendenciát feltételező eszmerendszert a mágiától a babonán át a vallásig, az iszonyat előli menekülés és a vigasztalás igénye hozta létre és tartja fenn. Az iszonyatot az okozza, hogy az ember megsejti életének és különösen szenvedéseinek értelmetlenségét a minden személyes megközelíthetőséget kizáró, sorsa iránt objektíven közönyös természeti világban. Az emberi agy csak ok-sági összefüggésekben, valamint az egymásmellettség (tér) és az egymásutániség (idő) rendező elve szerint tudja felfogni, megérteni a világot. A végtelen időben esetlegesen felbukkanó, majd kihunyó emberi létezés értelmetlensége rémületet kelt.

Az emberi intellektus alapvető mozgatója a megértés igénye, vagyis önmaga és a világ értelmének felderítése. Korunk, mint erről már írtunk, súlyos szorongásokkal terhes, magát az emberi létet érzi fenyegetettnek, s ezen belül saját sorsát bizonytalannak. Megnövekedett hát a megnyugtató mítoszok iránti igény. Elképzelhető, hogy az ufójelenséget ez az igény hozta létre. Milyen hát egy ufó?

1. Az ufó földön kívüli, a kozmoszból, az ismeretlenből érkezik.

2. A miénknél magasabb intelligencia, erkölcs, kultúra és technika hordozója, tehát emberfeletti.

3. Világunkból az ember érdeklí. Értünk és miattunk jött ide, óvó és segítő szándékkal, hogy megmentsen minket önpusztító gonoszágunk végzetes következményeitől.

4. Kizárólag ő határozza meg, hogy kinek mutatkozik meg, kinek a számára válik láthatóvá.

5. Hatalma van az emberi test és lélek fölött, behatolhat testünkbe, telepatikus úton tud kommunikálni velünk.

Túlzás nélkül állíthatjuk tehát, hogy az ufó magasabb hatalmak küldötteként viselkedik, tulajdonképpen emberhez hasonló testi formában megjelenő gépesített angyal. Valószínűleg a mélyen belénk ivódott materialista szemlélet okozza, hogy egy ilyen lényben inkább tudunk hinni, mint egy négyfejű, nyolcszárnyú szeráfban, vagy csak szellemi hatásában érezhető testetlen kerubban, esetleg egy tűzben és fényben létező metatronban.

Csakhogy az ufókkal kapcsolatos élménybeszámolók számos kétséget ébresztenek.

1. Eddig kivétel nélküli tapasztalás, hogy ha egy magasabb kultúra találkozott egy alacsonyabb rendűvel, akkor jaj volt a fejletlenebbnek! Gondolhatunk akár az ember és az állat találkozására, vagy Afrika feketéire, az amerikai indiánokra stb.

S íme, az ufók is gyakran úgy bánnak velünk, mintha nekik kiszolgáltatót állatok volnánk. Elrabolnak bennünket, eszméletlenné tesznek, kikapcsolják időérzékünket, beleegyezésünk nélkül vizsgálják testünket, belénk hatolnak, mintákat vesznek belőlünk, esetleg közösülésre kényszerítenek nőnemű társaikkal. Talán majd írnak rólunk egy jelentést *A földi ember alkalmassága fajnemesítésre és tenyésztési célokra* címmel. Vagyis minden skrupulus nélkül sértik meg személyes méltóságunkat, jogainkat, szuverenitásunkat.

2. Elgondolkodtató, hogy kiket keresnek fel tanulmányozás céljából. Soha nem kaptunk hírt arról, hogy egy Nobel-díjas tudós vagy egy olimpiai bajnok iránt érdeklődtek volna. Miért nem az emberi faj olyan példányai érdekesek számukra, akik szellemileg és testileg a legnagyobb teljesítményekre képesek? Nem tudnak disztingválni? Lehetséges, hogy az ufó ebben a tekintetben buta?

Isten óvjon attól, hogy megbántsam az ufóhívók érzékenységet. Magáról a jelenségről akartam beszélni az igaz-nem igaz örök kérdésének szempontjából.

A SZEMTANÚ HITELE ÉS HITETLENSÉGE

Vannak emberek, akik szemtanúi, pontosabban tanúságtevői a csodáknak, az ufóknak, az ezoterikus szellemi megnyilvánulásoknak. Látják az aurát, méghozzá auralátó szemüveg nélkül, olvas-

nak az Akasha Krónikában, találkoznak emberfeletti lényekkel, gyógyítani tudnak kézrátevással, fény- és energiaátadással, manilai varázsszébészettel és még sokféle módon. S minderre bőven akadnak szemtanúk, akik jobban lettek, akik visszapillantottak előző életeikbe, sorsuk jobbra fordult a jövőbe látó jósök és csak-razezetők tanácsai következtében. Ez csak elég bizonyíték?

A rendőrség tudja, hogy a nyilvánosság elé került nagy vagy izgalmas körülmények között elkövetett bűncselekmények nyomozásakor nemritkán milyen gondot okoznak a jelentkező álelköve-tők. Sőt, nemcsak büntettek, de minden híressé vált botrány vagy a polgár képzeletét foglalkoztató hősies magatartás, szokatlan vagy bizarr eseménysorozat utólag tucatjával szüli hőseit. Tudunk ál-messiásokról, bujdosó Petőfikről, Kossuthokról, Rákócziokról, ön-magukat sokszor jelentős kockázatot vállalva körözött bűnözőknek – vagy éppen üldözött szabadságharcosoknak – kiadó szélhámo-sokról. Szélhámosok? Vagy saját hétköznapiságuk elől menekülő emberek, akiket csábít a nagy szerep? Kamaszos lelkű látszattel-nőttek, vagy éppen beteg emberek, pszichopaták, akik idővel saját maguknak is elhiszik, hogy azok, akiknek kiadják magukat?

Most jutottunk el a hazugság egyik legnagyobb veszélyének felismeréséhez. A konokul ismételt hazugság végül dezorien-tálja a hazudozót. Egy idő után saját magában is összekeveredik a fantázia és a valóság. Már nem tudja, hogy miként is történtek a dolgok. S ennek a zűrzavarnak a feszültségétől legtöbbször úgy szabadul meg, hogy elhiszi a hazugságot, azonosul a szerepével, s belső átélésben egyre inkább azzá válik, akinek hazudta magát.

Eddig szélsőséges esetekről beszéltünk. De így van ez legtöb-bünk köznapi életében is. Életünk kellemetlen eseményeit igyek-szünk a magunk számára hihetővé tenni. Észrevétlenül és fokoza-tosan formáljuk át az elhangzott mondatokat, magatartásunkat, a partner viselkedését olyanná, hogy az események a lehető legjobb és legszebb képet adják rólunk. S ahogy telnek-múlnak az évek, már számunkra is ez lesz az igazság. Így készülnek életünk legen-dái. A legendának mindig van bizonyos racionális, igaz magja, amit körülvesz a képzelet által alkotott sztori. Vajon hányan nem sápadnánk el, ha egy varázsló elénk vetítené saját múltunkat, úgy, ahogy az valójában történt? Szeretnénk újra látni? Ezért tartja a híres költő az utolsó ítélet lényegét két sorban kifejezhetőnek:

*Táblára írva nyakadba
akasztják történetedet.*

Az igazi történetről van szó! Nem arról, amit az ember átgyúrt, kicsiszolt önmaga és a világ megtévesztésére!

A LELKÜNK: AZ EMLÉKEINK

Az, amit a tudomány az ember individualitásának nevez, ami benne teljesen egyéni, és különbözővé teszi mindenki mástól: a személyisége. A személyiség mibenlétéről elméletek és modellek tucatjai keletkeztek, jelölnek annak, hogy fogalmunk sincs, miről van szó. Amit pontosan ismerünk, például a vérkeringést, annak nincs többféle modellje, csak egyetlenegy. Ám lehet játszadózni típustanokkal, a személyiséget szerkezetként, halmazatként vagy dimenziók, faktorok szerint megközelítő elméletekkel – ha szigorúan összehúzott szemekkel vizsgáljuk az egyediséget, kiderül, hogy az embert kizárólag az emlékei teszik egyedi lényvé.

Képzeld el, hogy mi maradna a lelkünkől, a személyiségünkől – amit úgy hívunk: Én –, ha minden emlékünkből megsemmisülne. Nem tudnánk, ki volt apánk, anyánk, eltűnne a gyerekkorunk, semmire sem emlékeznénk életünkől, mit csináltunk, kit szerettünk, volt-e gyerekünk, bántottak-e minket, hol laktunk, merre utaztunk, mit olvastunk, milyen zenékért lelkesedtünk, mitől féltünk, mikor voltunk gyávák és mikor bátrak, mit terveztünk – mindebből semmi sem maradna. Arra sem emlékeznénk, hogy mi a zene, a szerelem, a terv, a szorongás, egyáltalán, hogy mit jelent élni. Akkor mi maradna belőlünk? Semmi! Személyiségünk, énünk volt, nincs. Kik vagyunk tehát? Az emlékeink.

S ha meghamisítjuk az emlékeinket? Ha a megszépítő messzeség hatására becsapjuk magunkat? Ha dühünkben, mondjuk egy szakításkor, azt is feketére festjük, ami szép és jó volt? Ha erénynek hazudjuk a bűneinket, hősiességnek lapításainkat. S végül elhisszük torzításainkat? Akkor kik is vagyunk valójában?

Csábító lenne azt mondani, hogy ez az útja önmagunk megváltoztatásának. Ha megváltoznak az emlékeink, mi is velük változunk. Tulajdonképpen ezért a reményért érdemes hazudni magunknak. S ez talán igaz is lehetne, ha a tudatos énünkön kívül

senki más nem emlékezne ránk. Ott vannak az emberek, rokonaink, szeretteink, barátaink, éles szemű és jó memóriájú ellenségeink, riválisaink. Tőlük talán elmenekülhetnénk más világtájakra, más néven, más iratokkal. De nem látnak-e bennünket a halhatatlan istenek vagy az Örökkévaló Isten? Nosza tagadjuk meg őket, és szabadok leszünk! Nevessük ki az Akasha Krónikáról szóló legendákat, bármifajta kozmikus tudatot és emlékezést. S mikor már azt hisszük, megmenekültünk, még mindig velünk fut a tudattalanunk, az a lelki részünk, ami mindent megőriz, amitől szabadulni szeretnénk, és fenyegetően, némán sugározza hatását akaratainkra, cselekvéseinkre, gondolatainkra és álmainkra, egész életünkre.

*Úgyis csak az Úr lát mindenki szemével,
amit tenmagadból szégyenkezve nézel.
Tudd meg, lélkem, s borzadj, mert szemedet által,
az Isten is néz, az Isten is látja!*

– sikolt fel Babits. Meg kell-e halni, hogy elmenekülhessünk önmagunk elől? Nincs rá mód, hogy énünk egy részét lehasítsuk? Hazudnának a tudósok, akik személyiségünk átstrukturálását, fejlesztését ígérik? Örökké azoknak kell maradnunk, akik most vagyunk? Nem lehet megváltozni?

LEHET-E MEGVÁLTOZNI?

Nem könnyen. Megváltozni először is azért nehéz, mert mindenki, aki veled él, körülötted van, vagy csak ismerős, azt követeli, hogy ne változz, holnap is legyél ugyanolyan, mint tegnap és ma voltál. Mert ha változol, akkor megzavarod az ő rutinjukat veled kapcsolatban, általában veszélyezteted a dolgok stabilitásába vetett bizalmat, a világban való orientáció biztonságát. Egy ember megváltozhat? Akkor semmi sem biztos, minden megtörténhet. *Ez a fecsegő Ahmed hallgatag lett. Talán megbolondult?* – mondja a világ Füst Milán példázatában.

A látszat mintha azt mondaná, hogy a változást az elutasító attitűd hozza létre, az, hogy valamit nem fogadunk el magunkban, szabadulni akarunk tőle, vagy legalábbis át akarjuk formálni. A lé-

lektani valóság az, hogy minden változás eleve reménytelen, ha kiindulópontja nem az elfogadás, a belső igentmondás önmagunk teljességére. Ellentmondás ez? Persze. Termékenyítő, új utakra indító ellentmondás. A tagadás, az elutasítás csak szüntelen belső harcot hoz létre, ugyanakkor az utált helyzetnek a megismétlődését, örök vereségünket és elégedetlenségünket önmagunkkal. Ugyanis a tagadás, az elutasítás nem semmisít meg semmit, csak meddő harcba hajszol az ellen, amit éppen a folytonos tagadás hizlal bennünk egyre kövérebbre.

1979-ben, Dél-Indiában, Bangalorében, a buddhista kolostorban beszélgettem a Buddharakkita Teyra nevű szerzetessel. Akkor már sokat tudott az életemről. Azt mondta:

– Ha jól értem, magában egy gyáva nyárspolgár és egy jól fejlett kalandor él együtt civakodva. Maga eljött Indiába, hogy az egyiktől megszabaduljon. De az ember nem hasíthatja le énjének egy részét. Belehal. Fogadja el ezt a kettősséget. Akkor még javíthat rajta valamit.

– Igen – feleltem –, de mindebből igen sok kegyetlenség következik. Túl sok már az érzelmi hullá körülottem.

Közönnyel nézett rám.

– Valóban. Az ilyen ember kegyetlen. De hát maga csinálta magát ilyené.

– S még nem is a kegyetlenség a legrosszabb – panaszkodtam tovább –, hanem az, hogy előbb-utóbb mindig áruló leszek.

– Ez egy karma – mondta. – Meg kellene próbálnia valami jót kihozni belőle. Vigasztalja, ha azt mondom, hogy nem gyávaságból lesz áruló, hanem azért, mert megpróbál többfelé hűséges lenni? Ember nem lehet többfelé hűséges.

Sorsfordító beszélgetés volt a számomra.

4. A KEGYES HAZUGSÁG

AZ ERKÖLCS EMBERI MÉRTÉKE

Idézzük fel azt, amit a hazugság lényegéről megállapítottunk. *Hazugság a megtévesztési szándékkal mondott valótlanosság.* Így hát a legvalódibb hazugságról van szó, amit mégiscsak szelíd fénybe von a nemes indíttatás. Ebben a helyzetben két erkölcsi szempont csap össze egymással. Egyrészt, hazudni állítólag erkölcstelen. Másrészt, az erkölcs és erkölcstelen problémája lényegében redukálható az alábbiakra: *az erkölcsös magatartás egyetlen értelme, hogy nem okoz másoknak felesleges szenvedést, és csillapítja az értelmetlen kínokat.* Ez az erkölcs alfája és omegája. Amit ezen kívül bele akarnak erőltetni az erkölcs fogalmába, az csak arra való, hogy megzavarja az ember erkölcsi érzékét és ítélőképességét. Az ókor bölcsei ugyancsak meglepődnének, hogy mit értenek ma Pesten azon, hogy egy nő vagy egy férfi erkölcstelen. A probléma szexuális részét már Diderot elintézte, mondván: tapasztalatai szerint szeretkezéskor olyan szorosan tapadnak egymáshoz a nyálkahártyák, hogy az erkölcs már nem fér el közöttük. A simlis, a pénzeket jogtalanul lenyúló, a vámcsaló és az adózás alól kibúvó lehet erkölcstelen, de csak akkor, ha szenvedést okoz. Egyébként büntetőjogi és nem erkölcsi problémáról van szó.

ŐSZINTESÉG A KAPCSOLATOKBAN

A kegyes hazugság ügyében először a társkapcsolatokat kellene szemügyre vennünk. Az erkölcsi és érzelmi értéként deklarált *nincs titkunk egymás előtt* elvről van szó.

Emlékeznek, mitől sötétült el a Kékszakállú egyre fényesebb kastélya? Öt ajtó kinyitásától egyre világosabb lett a vár. Jobb lett volna, ha a hatodik és a hetedik ajtó zárva marad. A szerelem, az összetartozás soha nem jelenthet birtoklást. Az *Igazi* című Márai-

regényben mondja a nő gyónását hallgató pap: *Magában olyan mohóságot látok, ami megijeszt. Maga birtokolni akar egy emberi lelket.*

Az ember nem tulajdon. Egy kapcsolat nem jelenti azt, hogy *nem lehet örömed nélkül. Nem lehet titkod előttem.* Lássuk az állítólagos őszintétlenség fokozatait.

A hallgatás. Minden szuverén embernek joga van ahhoz, hogy titkai legyenek. Joga van ahhoz, hogy megőrizze életének azokat az intimitásait, amelyek csak rá tartoznak. Ez nem becsapás, ez nem bizalmatlanság. S ha valaki mégis így értékeli, az fél, ő nem bízik a másokban, amikor egy teljes életet ellenőrzés alatt akar tartani minden élményével, gondolatával, vágyával, fantáziájával együtt. Ez a totális birtoklási igény, amit a másik csak bilincsbe verésnek élhet meg, megalázza mindkettőjüket.

A félrevezetés. Nehéz úgy. Nagyon finom distinkciós érzék szükségeltetik ahhoz, hogy valaki tisztességes módon bánjék vele. Mert a félrevezetésnek is van tisztességes és tisztességtelen változata. Tisztességtelen, ha valaki nem bírja elviselni csak rá tartozó zsákutcáinak, kalandjainak feszültségét, és azt ráterheli társára, aki a helyzetben csak tehetetlenül szenvedő lehet. Ilyenek a legtöbbször szexuális kilengésekről beszámoló vallomások: „Matild, én nagyot vétettem ellened! Tegnap lefeküdtem Zsuzsával.” Gondoljuk végig, mi értelme van ennek a közlésnek. Válni, szakítani nem akar. A kaland csak epizód volt az életében. Mit kezdhet ezzel a partner? Lelkileg megvonaglik a fájdalom és a megaláztatás súlya alatt. A vallomástevő pedig megkönnyebbült szívvel indul vacsorázni. Ó, milyen becsületes volt. Ilyen esetekben a hallgatás, ha kell, a félrevezetés, erkölcsi kötelesség!

Persze ezt a másik félnek is meg kell könnyítenie. Lehetővé kell tennie legalább a hallgatást. Vagyis ne kérdezze újra meg újra: Hol voltál? Mikor jössz haza? Majd elmondja, ha akarja. Ne nyomozzon utána, ne leplezze le, ha tartani akarja a kapcsolatot. Először is, semmi értelme sincs olyasmit keresni, amit az ember nem akar megtalálni. A leleplezés pedig egyike a legnagyobb megszegényítéseknek, megalázásoknak. Akiben él akár egy kis szeretet, ennek nem teszi ki a társát. Az ószövetségi törvények közül az egyik azt mondja:

Aki valakit megszegényít úgy, hogy az arcába kergeti a vért, az annyi, mintha megölné.

És: *A bosszú az enyém!*

mondja az Úr. Még a féltékeny ember bosszúja is.

Mellesleg megjegyezve, a féltékenység gyökere mindig az önbizalomhiány, az az érzés, hogy rosszabb vagyok másoknál, az összehasonlításkor pórul járok, vagyis előre felkészülés a vereségre.

Graham Greene, a nagyon olvasott katolikus író mondatai a *Szerepjátsszók* című könyvéből:

Talán a szexuális élet a nagy próba. Ha megőrizzük szívünkben azokat, akik elhagytak minket, és szeretetünkben, akiket megcsalunk, akkor nem kell nagyon aggódnunk a bennünk lévő rossz és jó miatt. De rosszindulat, gyűlölet, bosszú, akkor megbuktunk.

TISZTELGÉS A HALÁL ELŐTT

*Pajtás, ha éltünk lángba lebben
legalább szép legyen a láng,
s minden bíbornál ékebben
dobja palástját ölmi ránk.*

A világ teremtett lényeiének sokféle nyomorúsága között egyedül az ember veretett meg a legnagyobbal, azzal, hogy szembe kell néznie saját eljövendő pusztulásával. Néha, mint Woland sátánfejedelem mondja, hirtelen, váratlanul halandó. A hirtelen halál valószínűleg a sors legnagyobb ajándéka, ami csak elképzelhető. A halál előbb érkezik, mintsem a szerencsés tudomásul vehetné, s nekünk élete és halála szemtanúinak sincs dolgunk az elmúlásnak ezzel a formájával.

Ám a halál néha nagyon lassan, gyötrelmet gyötrelmre halmozva végzi munkáját. Mi hát a jobb: ha valaki jövőjéről mit sem sejtve megy az örök éjszaka felé, vagy tudatosan felkészül rá?

A hívő, különösképpen a vallásos ember számára az életből való váratlan és főként öntudatlan kilépés borzalom és átok. Ha Krisztus szellemi világához tartozik, akkor azért, mert a hirtelen halál lehetetlenné teszi számára a megbánást, a feloldozást, a szentség felvételét. Súlyos erkölcsi teherrel kénytelen az Úr Ítélszéke elé járulni.

Aki a Távol-Kelet valamelyik megvilágosodási útját követi, annak számára ugyancsak szörnyű, hogy életének talán legfontosabb eseményére nem bírt tudatosan felkészülni. Amennyire az európai ember számára óriási jelentőségű a bűnbánat és a kegyelem, a távol-keleti ember ugyanekkora jelentőséget tulajdonít a tudásnak és a tudatosságnak. A nemtudás minden rossz és gonosz történés forrása. Nem véletlen, hogy híres iskolája, a jóga megpróbálja az érzelmeket és az indulatokat, sőt még a testi vegetatív reakciók egy részét is tudatos, illetve akaratlagos kontroll alá vonni.

A hívó embert tehát elvileg nem szabad megfosztani sorsának előre látásától. S azt, aki tekintetét nem az egekre, hanem a földi realitásokra irányítja? Kérdés, hogy ennek a lelki stabilitásnak a létrejöttéhez szükséges-e bízni abban, hogy a halállal nem ér véget a létezés? Fogadhatja-e nyugodtan az elmúlást az, aki meg van győződve arról, hogy csak egyetlenegy élete van? Vegyük először szemügyre a gyakorlati oldalt.

A racionális szempont ugyancsak az előrelátást támogatja. Nem szabad senkitől sem elvenni azt a lehetőséget, sőt jogot, hogy akarata szerint rendezhesse dolgait, beleértve nemcsak az érzelmi és családi ügyeit, hanem a vagyoni, örökösödési, hagyatkozási és egyéb hivatásbeli, egzisztenciális ügyeinek akaratának megfelelő elintézését. Tehát neki is tudnia kell a várható jövőt.

Keményen fogalmazva: ezeknek az embereknek a becsapása várható élettartamukat illetően nem kegyes hazugság, hanem kegyetlen gonosztett. Ezért a legtöbb régi polgári demokráciában az orvos habozás nélkül és kötelességszerűen közli a legsúlyosabb diagnózist is, elsősorban a beteggel, és annak engedélye esetén a hozzátartozókkal is.

S mert évtizedek során ez az eljárás megszokottá vált, legtöbbször nem is okoz különösebb lelki sérülést. Ez a természetes, az elvárt viselkedés, aminek további fontos következményei vannak. Elsősorban a beteg emberi méltóságának tiszteletben tartása. Feltételezése annak, van elég ereje ahhoz, hogy érett felnőttként nézzen szembe sorsával, vállalva azt, s nem kíván újra gyermekként reagálni, akit az okos felnőttek fölényes hazugságokkal nyugtatgatnak. Természetesen mindez a tudatilag ép, ítélőképességüket megőrzött emberekre vonatkozik.

Egy világhírű filozófus rosszat sejtve betegségéről, azt mondta megszeppent tanítványainak: „Gyerekek, elment az eszetek? Nekem tudnom kell, hogy mennyi időm van még hátra, amíg dolgozni tudok, mert úgy fogom beosztani a munkámat!” S amikor közölték vele, hogy egy fél évre még számíthat, elfogadta. „Ez elég ahhoz, hogy a legfontosabbakat befejezzem!” És attól kezdve minden más munkát félretett, s csak a kiválasztott témán dolgozott, először írt, azután diktált vagy magnetofonra beszélt.

Ez a sok erő és viszonyulás önmaga és a világ párosához, nagyon mély gyökerű. Sok-sok évvel a fenti beszélgetés előtt meghalt a felesége. Reggel a házvezetónőtől kérte a reggelijét. A kisírt szemű asszony rátámadt: „Nem szégyelli magát? A felesége jóformán még ki sem hűlt, s máris a bendőjén jár az esze.” Végighallgatta, majd ezt felelte neki:

„Ide figyeljen! Egész éjjel azon töprengtem, hogy megölöm magam. Rájöttem, hogy még van dolgom a földön. Élnem kell. Akkor meg muszáj zabálnom! Hozza a reggelimet!”

Ez a filozófus egészen bizonyosan és teljes életében kőkemény materialista volt. Amikor kellett, vállalta az életet, s amikor úgy fordult a kocka, vállalta a halált.

Ezt megerősíti számos olyan vizsgálat, ami azt bizonyítja, hogy a halál mibenlétéről alkotott képzetek, vélemények vallástól, kultúrától, hittől és hitetlenségtől függően ugyan rendkívül eltérőek egymástól, de ami a halálfélelmet illeti – nem a kijelentések alapján, hanem amikor valóban rákerül a sor –, nincs különbség hívő és hitetlen között.

Mégis szembe kell néznünk azzal a ténnyel, hogy a modern technikai civilizáció kiszorította a halált az élet természetes történései közül. A régi paraszti vagy városi kultúrában a halál szerves része volt az életnek. Az emberek otthon akartak meghalni, és ez volt a család igénye is. Mint ahogy legszívesebben otthon ápolták a beteget is. A haldokló tudta, hogy rövidesen meghal, köréje gyűlt a család, ő elmondta végakarátát, ha volt ereje, esetleg megszemlélte az előkészített gyászruhákat is, intézkedett a gyászszertartást, a temetést illetően. A halállal kapott teljes ívű befejezettség az élet, a kezdet és a vég. Akár hitt az Efezoszi Homályos Herakleitosznak nevezett ókori bölcselő titokzatos szavaiban, akár nem:

*Aki megszületett, annak halála biztos,
aki meghalt, annak születése biztos.
Ez annak halálát éli,
az ennek életét halja.*

ÉLET HALÁL NÉLKÜL

Az idők megváltoztak. A halálnak nincs helye a modern életben. Sem lelkileg, sem anyagilag, sem a hajszott életttempó miatt még a legszeretettebb lény halála sem vállalható a hozzátartozók részéről.

Lelkileg a halál kizárólagosan iszonyattá változott, ami nem lehet része mindennapi életünknek, szabadulnunk kell tőle. Gyűlöljük a halált, és nagy erőfeszítéssel próbálunk megfeledkezni róla. S a haldoklás ténye mégis a szemünk elé teszi.

A korszerű ápolás és gondozás rengeteg pénzbe kerül, s a biztosító ezért csak a kórházaknak fizet. S kinek van ideje a haldokló mellett ülni, kiszorgálni őt napokon, heteken keresztül? Hiszen még a szellemileg leépült öregeket is „elhelyezzük”, vagyis kidobjuk a családból...

Halj meg hát idegenek között! Emberi méltóságodban megálázva, az intenzív osztályon vagy a krónikus osztálynak becézett elfekvőben, abban a hitben hogy reményed van a gyógyulásra, várva, hogy még élhatsz egy kicsit.

Ebben a felfogásban erkölcsi kötelesség a kegyes hazugság, a beteg becsapása, mert úgymond, a reményt soha nem szabad elvenni senkitől sem. Orvosi szempontból az élet tisztelete mindenekelőtt, a haldoklónak élnie kell még néhány napig, hétig, kínlódó vegetatív lényként. Ezt követeli a humánus, az erkölcs, nem utolsó sorban a büntetőjog.

Rudolf Steiner egy 1909 körül keletkezett írásában megjegyzi, hogy az olvasói elszörnyednének, ha megtudnák, hogy a századforduló táján milyen halált szán az orvostudomány a betegeinek. Gondoljuk csak végig: a mi nemzedékünk kirobbantott két világháborút, létrehozott totális diktatúrákat, kidolgozta a működő nagyüzemi emberirtás módszereit. Nem igazságtalan, ha megállapítjuk róla, hogy erkölcsileg megbukott, a humánus területén csúfos vereséget szenvedett. Az emberi szenvedésről, a nyomor-

ról, a szabadságról és természetesen a halálról is csak konvencionális frázisokat képes mondani. Nem lehet rossz néven venni, ha a következő generáció foghegyről visszaszól: *Hátrább az agarakkal! Menjetek a csudába eszményeitek és elveitek hangoztatásával! Peer Gynt-i értelemben hibás öntvénynek bizonyultatok, vissza veletek a nagy olvasztótégelybe, az elenyésző számú tehetetlen igazakkal együtt!*

A legnagyobb baj az, hogy az európai kultúra egyszerűen haggá és nyomasztóan haszonelvűvé vált. Az lesz sikeres üzletben, politikában, szerelemben, aki a legjobban tud hazudni. Miért ne hazudnának hát a betegeknek is?

A haszonelvűség pedig szégyenteljes állapotá teszi a betegséget és az öregséget. Betegségeinket titkoljuk a munkahelyünkön, nehogy leírjanak minket, éveink elszaporodásával egyre jobban reszketünk a nyomortól, attól, hogy senkinek sem kellünk. A haladoklóból így lesz az orvostudomány és a társadalom selejtje. Ezt a ténny ügyetlen szociális frázisokkal leplezni illik.

MEGMONDANI VAGY NEM?

Erre nincs általános érvényű recept. Meggyőződése szerint ennek eldöntése a beteg kizárólagos joga. De hát a betegek többsége nem fog nyilatkozni ebben a kérdésben, s ha meg is teszi, nem biztos, hogy őszinte, s nem valamilyen idealizált szerepet játszik, amellyel imponálni akar magának és környezetének. Orvosok és medikusok gyakran kérdezik, hogy honnét lehet megtudni a valódi igényt? Beszélgetéssel. El kell néhányszor négyszemközt beszélgetni a beteggel, túl a „na, hogy vagyunk, hogy vagyunk” obligát modorosságán, s egy félóra alatt pontosan be lehet mérni, hogy mit szeretne. Csapjuk be? Mondjuk meg az igazat? És ezt az igényt tiszteletben kell tartani, bármit is mondanak az etikai előírások. Ezek különben is csak azt hangsúlyozzák, hogy a betegnek joga van tudni az igazságot arról, hogy mi baja van, minek néz elébe. Arról nincs szó, hogy kötelessége...

Egyszer egy jó nevű sebész főorvost tüdőtályoggal megoperáltak. Ám egy életen át hazudta a rákos betegeinek a tüdőtályogot. Ezért nem hitte el, hogy neki tényleg ez a baja. Meg volt arról

győződve, hogy be akarják csapni, neki is tüdőrákja van. Öngyilkos lett.

Ha valóban rákja lett volna, azt semmiképpen sem viseli el, tehát valóban ügyesen be kellett volna csapni. Ő azonban egy élet kegyes hazugságainak az áldozata lett. Ennyire félt volna a haláltól, hogy a halálba menekült előle? Munkatársai ismerték szavajárását: „*Gyerekek, én nem a haláltól félek. Én a ráktól félek.*”

Az is előfordult, hogy egy orvosnő jól szervezetten, kollégái segítségével eltitkolta beteg férje elől, hogy gyógyíthatatlan. Ismerve férje ragaszkodását szülőfalujához, halála után odautazott, hogy ott legyen a sírja. A sírkőfaragó meglepődött: „Hiszen öt-hat hete már itt járt az úr, és megrendelte saját sírhelyét, sírkövét, mindent ki is fizetett.” Most a doktornő omlott össze lelkiileg, hogy a kegyes hazugsággal milyen magányos halálba lökte a férjét.

Mit tegyünk hát? Respektálnunk kell a beteg kívánságát. Gyakran azzal is számolnunk kell, hogy a babona nagy szerepet játszik ezekben a kérdésekben. Van, aki abban hisz, hogy nem szabad a rossz dolgokra gondolnunk, kimondani pedig szigorúan tilos, mert akkor bekövetkeznek. Mások ellenkezőleg: „előlegbe” szoronganak, a rossz bekövetkezésének elhárítása érdekében. Mintha a sors, akinek kilesték a gonosz szándékait, erre elszégyellné magát és lemondana róluk.

Ennek a bonyolult halálkérdésnek van még egy aspektusa. Perdöntő, hogy mi, akik egyelőre még élünk, személyesen hogyan viszonyulunk a saját halálunkhoz. Hiszen akaratlanul is a haldokló helyzetébe képzeljük magunkat. Persze legtöbbször hamisan, mert nem számolunk azokkal a lelki változásokkal, amit a súlyos betegség, a szenvedés okoz. Senki sem haldoklik egészséges lélekkel. Az élet végső kérdésének közelében általában nem érdemes majomcirkuszt játszani. Úgyse sikerül meggyőzővé válnunk. A rettegés átszivárog a szerepen. És ahhoz is jogunk van, hogy megkíméljük magunkat attól, amit nem tudunk elviselni... Sok embert pedig az vezérel, hogy régi formájában akarják megőrizni a távozni készülő emlékét, nem leromlott, kínlódó állapotában. Ezt is tiszteletben kell tartani. Szeretteink vállalásának legtöbbször igenis van határa. Az ember megbékélhet saját önzésével is.

LE AZ ILLÚZIÓKKAL?

Az igazság nevében vegyük-e szigorú revízió alá önmagunkról kialakított véleményünket? A pszichológia klasszikus felfogása szerint három tényezővel kell számolnunk:

Amilyenek a valóságban vagyunk.

Amilyennek látjuk magunkat. (Énkép.)

Amilyennek lenni szeretnénk. (Én-ideál.)

Önismeretünket, lelki közérzetünket alapvetően befolyásolja e három szempont közötti viszony. Amikor az énképünk reális, vagyis olyannak látjuk magunkat, amilyenek vagyunk, ez előfeltétele a belső harmóniának. További feltétel, hogy ideáljaink ne essenek túl messzire a valóságtól, tehát önmagunkon való munkálkodással elérhetőek legyenek. Ennek csak az lehet az alapja, ha magunkra alapvetően igent tudunk mondani, és az elfogadás nyugalmával kezdjük csiszolni, nevelni magunkat. Az önutálat csak súlyos belső konfliktusokhoz, depresszióhoz, vagy a valóság előli elmeneküléshez vezet, használjunk erre a célra italt, drogot vagy fanatizmust, a végeredmény szempontjából egyre megy.

Talán egyszerűbb törvény működik itt, mintsem feltételezzük. Aki nem szereti saját magát, az másokat sem képes szeretni. Aki utálja magát, az általában utálni fogja az embereket.

A gyereknevelésnek talán legfontosabb feladata, hogy a gyereket megtanítsa önmaga szeretetére és becsülésére. A szeretetből ugyanis önbecsülés következik. Önbecsülés nélkül pedig hamar lezüllik az ember. Hiszen, aki nem számít, bárhogyan viselkedhet. Ugyanígy lezüllik az a társadalom is, amelyik nem becsüli az egyént. A reális önismeret kialakítása tehát elsőrendű pedagógiai feladat lenne, ha a szülő vagy a tanár is rendelkezne vele. Ám a felnőttek hamis látszatvilága, látszaterkölcse sokáig félrevezetheti a gyereket. Az apa, aki gyerekének azt hazudja, hogy sohasem hazudik, az anya, aki azt hazudja magának és a világnak, hogy ő kizárólag a családjának élő áldozatos mártír, a tanár, aki vélt tekintélye érdekében hazudja tanítványainak, hogy neki mindig igaza van... Amíg a gyerek mindezt elhiszi, csökkentértékűségi érzés által gyötört vacak alak lehet csak mások és önmaga szemében. Amikor pedig lelepleződött a felnőtt világ álnoksága, általában az erkölcsi törvény szokta elveszteni a hitelét.

Az ember a mérték – mondták a régi görögök. A mérték útja pedig az igazsághoz vezet. A hazugság valamilyen irányban mindig szélsőséges.

Mégis, erkölcsileg és szociálisan százszor inkább rendbe hozható egy önimádó narcisztikus vagy legalábbis egocentrikus ember lelki élete, mint az önértékelésében megtört, önbizalmát elveszített, örök lelki árnyékba húzódó társáé.

Ne dicsérj, ne hozsannázz hazug módon! Ne szidalmaz, ne gyalázz hazug módon. De ha már muszáj hazudnod, inkább dicsérj! A Talmud azt mondja:

Egy szülő nem adhat nagyobb ajándékot a gyerekének, mint hogy büszke rá!

AZ ÖNISMERET SZAKADÉKAI

Ezeknek az éveknek a nagy pszichológiai divatja az önismeret. Mellesleg: a pszichológiai divatok gyakran váltják egymást. Néhány évvel ezelőtt az akarat mitizálása volt divatban. Gyereknek, felnőttnek egyaránt az volt a baja, hogy gyenge az akaratereje. Kudarcainak is az volt az oka, hogy nem tudott eléggé akarni. *Mintha az ember lelkének volna egy jól körülírható része, mondjuk az „akarókája”*, ami elromlott. A pszichológus, a pszichiáter majd megjavítja.

Ma mindenki az önismerettől várja sorsa megváltását, élete jobbra fordulását. Sajnos attól lehet tartani, hogy ez a hiedelem tévedések halmazából épül fel.

Első tévedés: Az önismeret gyógyít. Nem igaz. Az önismeret feltétele lehet a gyógyulásnak, de önmagában nem elég. Előfordulhat, hogy egy önmagáról keveset tudó idegbolond az önismeret hatására egy önmagáról sokat tudó idegbolonddá változik.

Második tévedés: Az önismeretnek titkos akadályai vannak, amit a kurzus megsemmisít. A valóságban az önismeret hiányosságainak kizárólag magunk vagyunk az okai. Ahogy Buddha mondja, a világban nincs semmi eleve elrejtett, visszatartott, így az emberi lélekben sem. Önmagunkból azt nem ismerjük, amit nem akarunk vagy nem merünk megismerni. Ebből alakul ki az elfojtott ösztöntörekvések és élmények, a tudatból kiszorított erkölcsileg titkos vágyak, traumatikus történések birodalma, a Freud

által tudattalannak nevezett szféra. A fiatal Freud jelmondata volt: *Ha a világ hatalmasai nem hajlanak a szép szóra, majd az alvilág erőit idézem fel ellenük.*

Harmadik tévedés: Az elfojtott ösztönenergiák megbetegítenek. Szó nincs róla. Amennyiben az elfojtás tökéletesen zár, nincs lelki zavar. Freud is hangsúlyozza, hogy a neurózis a tökéletlen elfojtásokból keletkezik. A rosszul elfojtott energiák felszivárognak tudatközelbe, de éppen az elfojtás még meglévő ereje legalább inadekvát irányba tereli őket. Ezért ott jelennek meg, ahol semmi keresnivalójuk nincs, nem beilleszthetők a lelki folyamatokba, tehát megbetegítenek.

Mindebből következően a lelki gyógyításnak két útja van:

1. A sikertelenül elfojtott élmények feltárása, az eredetitől eltérő módon való újraélése (korrekciós élmény, katarzisz), aminek nyomán újfajta reakciók, viselkedésformák alakulhatnak ki. Ez a pszichoanalízis útja.

2. Ez elfojtás tökéletessé tétele. Siker esetén a lelki panaszok megszűnnek. Ezután nincs akadálya annak, hogy a kóros alapokra épült hibás viselkedést valaki újratanulja. Ez a racionális pszichoterápiák (behaviorizmus, kognitív terápiák) útja. Némelyik módszer, pl. a hipnózis mindkét utat járhatja.

Negyedik tévedés: Az önismeret megnövekedése lelkileg csakis pozitív változásokat hozhat. Igen gyakran az önismereti útra indulók nem számolnak azzal, hogy törekvésük saját karakterhibáik, aljasságaik, nem ok nélkül elfojtott egyéb negatívumaik felszínre kerüléséhez vezethet. A lelki tükör nemcsak a szépet mutatja. Kalkulálnak ezzel? Számítanak az önmaguk elviselését segítő illúziók széttörésére? Nem lehetséges, hogy olyasmit keresnek, amit nem akarnak megtalálni?

Amikor pedig egy önismereti elmélyedés csakis pozitív értéket tár fel, akkor bizonyos, hogy nem önmegismerés, hanem a módszeres önbecsapás esete áll fenn.

Válaszoljunk őszintén: Élhetünk-e az illúziók hazugsága nélkül? Kívánunk-e a magunk számára egy tiszta, kemény fényben ragyogó világot, ahol sehol nincs pihentető árnyék, ahol nem lehet elbújni semmi elől, ahol nincs értelme megvalósíthatatlan álmokat álmodni?

Ötödik tévedés: A lélektani tudás megnövekedése harmonikusabbá teszi az embert, könnyebben megbirkózik saját lelki problémáival. Már a lélek tudorainak magánélete rácáfol erre. De a válasz hasonló ahhoz, mint Hegelé, amikor megkérdezték, hogy a logika tanulása logikusabbá teszi-e a gondolkodást? Azt felelte: *Körülbelül annyira, mint amennyire az emésztés fiziológiájának az ismerete megjavítja az emésztést...*

Kegyesebb hazugságok? Másoknak? Magunknak? Vagy még kegyesebb igazmondások? Másoknak? Magunknak?

*Vigyázz! A hegy varázssal van tele,
s ha tán lidérc mutatja, hol az út,
csak menj tovább, és ne gondolj vele.*

(Thomas Mann: *A varázshegy*)

5. LÓDÍTASZ VAGY HAZUDSZ?

VÁLASZÚTON IGAZ ÉS VALÓDI KÖZÖTT

Ernest M. Hemingway öt éves korában elmesélte nagyapjának, hogyan fékezett meg teljesen egyedül egy megbokrosodott lovat. Nagyapónak az volt a véleménye, hogy ilyen fantáziával a fiú vagy híres művész lesz, vagy börtönben fogja végezni.

A bölcs nagyapa tehát szembeállította ezt a két szélső, egymásnak látszólag ellentmondó lehetőséget.

Mint ahogy vannak emberek, akik a realitással való minden összeütközés ellenére megőrzik nárcisztikus illúziójukat önmagukról. A nárcisztikus illúzió több, mint önimádó nárcisztikus karakter. Ez már vagy még önistenítés, hit a saját felsőbbrendűségében, a különleges kiválasztottaknak kijáró jogokban, korlátozás nélküli lehetőségekben. Az ilyen léleknek nincs helye az emberek között, hanem vagy a társadalom fölött, vagy a társadalom alatt kell élnie. S akármennyire is megbotránkoztató leírni, vagy szent lesz belőle vagy bűnöző. Mert ez a kettő egy töről fakad. A magas erkölcsi normák és rajongó hit által vezérelt nárcisztikus az emberek világa felett él, aszkézisben, közvetítő Isten és az emberek között, ő Isten beszélgetőpartnere. Kell-e ennél teljesebb nárcisztikus kielégülés? A bűnöző, aki kívül van az erkölcsi világrendben, a társadalom alatt él nárcisztikus extázisban, mert neki mindent lehet, adott esetben ura életnek és halálnak is. Ne tessék nagyon elképedni, hiszen a legtöbb ellentét azonos töről hajt ki. *Halál és szerelem egy ágy* – írja Illyés Gyula. S Mefisztó így felel Faust kérdésére:

*Ki vagy tehát?
Az Erő része, mely
örökké rosszra tör
és mindig jót mível.*

Terentius már kétezer évvel ezelőtt törvénybe foglalta:

*Mindent megadnak a végtelen istenek
kedvenceikben egészen,
a végtelen nagy örömöket
és a végtelen nagy kínt is, egészen.*

Hiszen nincsen harang, aminek a nyelve csak az egyik oldalra leng ki. Kis öröm, kis bánat, nagy öröm, nagy szomorúság mindig együtt jár. Amikor Jákob legnagyobb öröme, násza Ráchellel hamisnak bizonyult, ugyanígy hamis volt legnagyobb bánata is, gyásza Józsefért. Egyik sem volt igaz. Mégis egy hiteles, istenfélő élet valósult meg az Isten két hazugsága között. Isten igaztalanul gyötri meg Jóbót, és az igéjét hirdető Jónás hazudik Ninive lakóinak. Isten hazug lenne, Jób az áldozata, Jónás a becsapottja, Jézus a cserbenhagyottja? Vagy csak arról az alázatra intő tényről van szó, hogy Isten nem ítéltető meg emberi mértékek szerint. S talán az emberek sem. Ezért van szükség utolsó ítéletre!

Hazudik-e Hemingway? Akkor, óvodáskorban és később, egész életében? Hazudik-e a művész, a rajongó, a képzelet minden hőse, hazudnak-e a világ bölcselei, misztikusai? Hazudnak-e a kiválasztottak, a megvilágosodottak, a látást látók, a hangokat hallók, a Hóreb hegyén vagy a damaszkuszi úton?

S mögöttük kullogva, mérhetetlen távolságban hazudik-e Kaszszandra, a Delphoi jóshely, minden asztrológus, tenyérelemző, csodarabbi, lélek- és halottlátó?

Egyszerűen hazug fráternek nevezhető-e Hány János, Münchhausen báró, Saint Germain gróf, Cagliostro vagy Casanova?

Ennyi lenne? Nincs több bennük? Vagyis mi is csak kitesszük a zongorára Beethoven mellszobrát, de egy percig sem hisszük el, hogy mindaz, amiről Beethoven zenéje szól, igaz? Hiába tanácsolja Babits:

*Az álmok síkos gyöngyeit szorítsd,
ki unod a valót,
hímezz belőlük fázó lelkedre
gyöngyös takarót.*

A KÜLSŐ ÉS A BELSŐ VALÓSÁG

Vajon felháborítóan önző és kíméletlen gazember volt-e a bibliai József, hogy soha nem küldött apjának – akit a legjobban szeretett a világon – egy üzenetet: *Ne ess kétségbe! Élek!*

Híszen néhány garasért bármelyik lézengő suhanc szívesen elszaladt volna Jákob táboráig, amikor még alig távolodott el az izmaeliták karavánjával. Később Potifár udvarnagyként, még később Egyiptom alkirályaként nyilván könnyedén elküldhette volna a vigasztaló szép üzenetet.

Súlyos lélektani hibát követ el, aki összetéveszti a külsőleg megvalósíthatót a belsőleg lehetséggel, figyelmeztet Thomas Mann. A tárgyi valóság szintjén József mindezt megtehetné volna. De nem volt rá lehetősége. József lelkében halott volt, halotti néven élt, mint Ozarszif, az alvilág metatronja lett, egy eljövendő feltámadás reményében. Üzengethetnek-e a halottak? De hiszen József élt! Reggelizett, vacsorázott, jutalmazott és büntetett, szeretkezett és ügyeket intézett, nagyon is élő volt hát. Igen, a külső valóság, a világi áldás szerint. De a belső valóság szerint véglegesen kiszakadt Izraelből, a tizenkét fiú közül egyedül neki nem lett törzse, kizárattott a szellem útjáról, megfosztatott a szellem áldásától. Tehát halott volt.

Ki meri azt állítani, hogy egy ember belső valósága kevésbé létezik, kevésbé hiteles, mint a külső?

A híres svéd költőnő egy gyerekekről szóló verskötetében csúfolja ki az ilyen hülyéket.

Almomban fölsírtam az iszonyattól.

Anyu vigasztalt: Hiszen csak álmodtál.

Mintha megnyugtatóbb lenne, hogy a szörnyek bennem vannak.

Hazugság-e hát a belső valóság? A belső látás, az intuíció, a hangulatok, jellemek, a sugárzó veszély megérezése hazugság?

Aki egyszer is szorongott életében, szégyellte magát, reszketett a pániktól, a dühtől, akit már megrázott a féltékenység, üvöltésre készítetett a fájdalom, az tanúságot tehet a belső valóság kőkevény igazságáról.

Emlékezzünk arra a zsenge életkorra, amikor a gyerek mindent hazugságnak tart, ami nem igaz. Ide csúszunk vissza? Azt fogjuk

felelni a csonthártyagyulladás vagy veseroham kínjában fetrengő embernek, hogy ezt te csak úgy érzed?

MŰVÉSZET ÉS BELSŐ IGAZSÁG

Öreg, atyai barátom egyszer társaságban azt mesélte, hogy Stefan Zweig mindent neki köszönhet. 1921 tavaszán a Sacher teraszán együtt kávézott Thomas Mann, Stefan Zweig, és ő így szólt Zweighez: *Zweig, magának nem való a regényírás. Nincs hozzá elég fantáziája. Életrajzi regényeket kellene írnia, ott adott a sztori.* Zweig megfogadta a tanácsot, így lett világhírű. *Popper – fordult hozzám –, ott voltál! Hallottad!*

Mármost nem szájalmasan földhözragadt és humortalan reagálás lett volna, ha azt kezdem magyarázni, hogy én 1933-ban látam meg a napvilágot. Lehet, hogy sokakat megbotránkoztat ez a feltételezés, de még az sem kizárható, hogy szellemi értelemben valóban ott voltam.

Lódításnak neveztem a címben ezt a jelenséget, éppen megkülönböztetésül a hazugságtól. Mi a különbség? Természetesen a szándék. A hazugság negatív erkölcsi súlyát a rosszindulatú indíték adja meg. A haszonszerzés, a másik ember félrevezetése, „hamuba buktatása”, vagy egy harmadik hitelének a tönkretétele. Ez utóbbi hazugságot nevezzük rágalomnak. A rágalom persze nemcsak egyénre, de bármilyen intézményre, csoportra, közösségre vonatkozhat. A lódítás és rágalom között ficáncol a pletyka. A lódítás játékos. A hazugság gonosz. A pletyka még nem döntötte el, hogy milyen akar lenni...

A játékos lelkű embernek a fantáziája is játékos. Játszik a gondolat és a képzelet végtelen lehetőségeivel. Csuda dolgokat alkot, sellőt, aki felül nő és alul hal (vajon miért nem fordítva?), sárkányt, tündért, boszorkányt, egyszóval mesél egy világról, ami az ő belső világa és tapasztalása, ami jó lenne, ha volna, vagy ha van, jó lenne, ha látnánk.

Ki szeretne mese nélkül élni? Pedig mennyit dolgozunk azon, hogy már a gyerekkorban megöljük a mesét, legtöbbször ezzel a mondattal: „Megint hazudtál! Szégyelld magad! A rendes ember mindig igazat mond!” Tényleg? A külső vagy a belső valóság szerint? Csontvári cédrusa, Andersen szerelemtől készfájdalmú lába-

kat növesztő habléánya, Dante Vergiliusa, Óz bádogembere, s te, legkisebb királyfi, hármas válaszütra érkező vándorlegény; Homérosz, Shakespeare, Goethe, Chopin és Ady... Feleljetek!

Mégis feltehető két érdekes kérdés: Lehet-e hazudni a mesében? És a művészetekben?

Nem kizárt, hogy a válasz meglepő. A kitalált mese igenis lehet hazug. Hazug a mese akkor, ha meghamisítja a folklór évezreides hagyományait. A népmesének, minden mesék ősforrásának igen szigorú rendje, szereposztása van. A manók a hegyek között élnek, barlangokban, bányákban, és az ércek, az ásványi kincsek tudói, őrzői. A tündérek a virágok között tevékenykednek. A vizek dolgaival a villik foglalkoznak. A szalamander a tűzben él. A sárkány egy félelmetes őrző hatalom, kincset őriz, és meg kell küzdeni vele, mert csak az arra érdemest engedi tovább. A boszorkány gonosz. Az ördög is. A varázslónak nincs ilyen határozott elkötelezettsége, lehet segítő és ártó is.

Mármost hazudik az, aki megtöri az ősi rendet. Akinek a meséjében jószágos boszorkányok, félig házörző, félig háztartási alkalmazott sárkányok, virágmanók és vízi szalamanderek szerepelnek.

De hiszen a gyerekek annyira szeretik. Éppen ez a veszélyes. Hiszen a hazugságot lehet szeretni, különben nem is lenne érdemes hazudni.

Megint visszaérkeztünk a belső igazsághoz. Mert nem az a kérdés, hogy lehet-e szabad szemmel látni a manókat és léteznek-e boszorkányok, hanem az, hogy az emberiség ősi tapasztalatait és igazságait kifejező mesefigurákat szabad-e meghamisítani? S egy hamis belső világkép vajon milyen következményekkel jár?

Vaszary Jánosnak egyik legtehetségesebb tanítványa kikerült Amerikába, ahol művészetét lakberendezésre váltotta át. Nagy sikerrel. Egyszer megkérdeztem tőle, miért változtatott? Azt felelte: „Nézd, én bármit meg tudok festeni, amit akarok. De nincs mondanivalóm. Akkor meg minek?”

De hát persze senki sem akar éhen halni. Haragvó Isten, mi lenne a világból, ha mindenki elkezdene igazat mondani? Hazugság nélkül mennyi idő alatt fulladna vértengerbe az emberi civilizáció? Hazudjunk hát tovább, rendületlenül. A pap is? A művész is? A filozófus is? Mindenki?

De hát egyáltalán tudjuk-e, hogy miről van szó, amikor hazu-

dunk? Török Sándor *Valaki kopog* című regényében szerepel két bűbájos öregúr, akik naphosszat arról vitatkoznak, hogy Isten jónak vagy rossznak teremtette-e az embert. Az író fanyarul megjegyzi:

Ebből a mondatból csak az alábbi szavak igazi jelentését, tartalmát nem ismerjük

Mi az Isten?

Mi a teremtés?

Mi az, hogy jó?

Mi az, hogy rossz?

Mi az ember?

De egyetlen szó pontos értelmét biztosan tudjuk. Ezét: vagy.

Mi a bűn? Mi a hazugság? Mi az igazság? Mi a tudás? Mi a művészet? Vigasztalásul hadd mondjam el a Cayeux-legendát:

Cayeux francia esztéta volt, aki kollégiumot hirdetett az egyik amerikai egyetemen A művészet lényege címmel. Amikor befejezte az előadásait és elbúcsúzott, a diákjai fellázdak: „Professzor úr, így nem mehet el. Sok érdekeset hallottunk öntől, de hogy mi a művészet lényege, azt nem tudtuk meg.” Cayeux megtört: „Igazuk van. Mindjárt pótolom a mulasztásomat. Elmondom, amit a művészet lényegéről tudok. Három percig fog tartani, mert ez egy sztori.”

A Central Parkban ül egy vak koldus. A nyakában tábla: Vak vagyok. Adakozzatok! Egy napon megszólal egy hang:

– Mennyit keres maga ezzel a táblával?

– Uram, ez jó tábla, feleli a koldus, naponta nyolc-tíz dollárt is összeszedek vele.

– Kössünk egy szerződést – így az idegen –, én megfordítom a táblát és ráírok valamit. Maga pedig a gyermekei életére megfogadja, hogy senkivel sem olvastatja el. De egy hónap múlva megint eljövök és elolvasom magának.

Megegyeznek. Egy hónap múlva megszólal az idegen hangja:

– Itt vagyok.

– Uram, ön egy csodatevő – lelkendezik a koldus –, egy varázsló. Tudja, most már mennyit keresek naponta? Húsz, harminc dollárt. De én becsületes ember vagyok, nem tudom, mit írt a táblára.

És akkor az idegen felolvassa:

– Jön a tavasz, és én nem láthatom!

6. A POKOLI MŰVÉSZET

SZEMÉLYES KÉPESSÉGEK

Költő hazudj, csak rajt' ne kapjanak! Hát ez az! Tehetségesen kell hazudni. Mi jellemzi ezt a fajta tehetséget?

Először is: mozgékony, a szélsőséges variációkat, a valós lehetőségeket és a valószínűtleneket egyaránt számba vevő *képzelet*. Nem egyszer tapasztalható, hogy valaki nem hiszi el az egyenes, igaz beszédet, de a hazugságot igen.

„– Kivel beszéltél? – kérdezi a feleség.

– A szeretőmmel.”

És nagy nevetés fogadja a közlést.

Másodszor: a gyors *szempontváltás képessége*. Azt, hogy egyetlen problémát, egyetlen helyzetet képes legyen minden oldalról szemügyre venni. Más és más szempontok szerint cselekszik az, aki szeret, az, aki gyűlöl, az, aki közömbös. Más a reakciója férfinak és nőnek, a győztesnek és a vesztesnek, a hívőnek és a hitetlennek, a főnöknek és a beosztottnak.

*Mi fenn a csúcson cseng a hang,
egészen másként szól alant.*

írja Christian Morgenstern.

Harmadszor: finom *problémaérzékenység*. Lássa meg a problémát ott, ahol van, még akkor is, ha senki sem veszi észre. Ne tartsa magától értetődőnek azt, amit a közgondolkodás annak vél.

Negyedszer: fejlett *empátiás készség*. Plasztikus beleélési képesség a másik ember helyzetébe, gondolkodásmódjába, érzelmeibe, indulataiba, cselekvési szándékaiba... Ez nem feltétlenül jelent együttérzést, lírai reagálást. Különösen nehéz a hiteles empátia akkor, ha a másik személy jelentősen jobb vagy rosszabb színvonalú a hazudozónál. Az első esetben a helyzet szinte re-

ménytelen. Senki sem tud önmaga intellektuális határai fölé ug-rani, a redukcióra több a remény.

Čapek mutatja be egyik elbeszélésében Pitr bátyót, az öreg de-ktívét, aki így vall magáról:

Bennem nincs egy cseppnyi fantázia vagy leleményesség sem. Min-denki azt mondja nálunk, hogy én vagyok a legnagyobb hólyag az igazgatóságon. Én éppen olyan primitív vagyok, mint a gyilkos. Ami nekem eszembe jut, az éppen olyan mindennapi, egyszerű és buta do-log, mint az ő indítékai, terve és tette. Éppen ezért rendszerint ráhibá-zok a tettesre.

Pitr bátyó elvből elvetette a gondolkodást. A gyilkos sem gon-dolkodik, szokta mondani, annak vagy eszébe jut valami, vagy nem.

Ötödször: egy sajátos képesség az *önszuggesztióra*. El kell hin-nie magának a saját hazugságát. Csakis őszinte meggyőződéssel lehet sikeresen hazudni.

S végül hatodszor: bizalomkeltő légkörteremtés, meggyőző *kommunikatív képesség*.

A MINŐSÉGI HAZUGSÁG

A minőségi hazugság nem lehet pusztán kitaláció, kell hogy legyen valami *racionális magva*. Ezt fejezi ki a hazugság tudományos neve: konfabuláció. Körülbelül azt jelenti, hogy hozzámesélés. Valami kis valóság köré szőtt terjedelmes valótlanság. A kis igaz mag létezése adott esetben a hihetőséget segíti elő.

A hazugságban legyen valami *érdekes*. Az emberek hajlamo-sabbak elhinni azt, ami meglepő és új információ a számukra, mint egy unalomig ismert variációt. (Például, tapasztalt férfi soha nem indokolja értekezlettel a kimaradását. Ha mégis, akkor szője bele, hogy az előadónak nyitva volt a slicce.)

A hazugság legyen *naturalisztikus és aprólékos* részletekkel kö-rítve. Például, első variáció:

„– Hol voltál?

– Gyurival találkoztam üzleti ügyben.”

Második variáció:

„– Hol voltál?

– Gyurival találkoztam üzleti ügyben. Te, én nem értem Ma-

tildot. Miért nem néz rá egy kicsit a férjére? Kék ing volt rajta valami leírhatatlan mintájú lila nyakkendővel. Gyuri ebben az életben már soha nem fogja megtanulni az öltözködés legelemibb szabályait sem.”

S ha már itt tartunk, említettem két kérdést, amit soha nem szabad feltenni, ha valaki tartós kapcsolatra vágyik. A dolog fontosságára való tekintettel megismétlem.

1. *Hol voltál?*

2. *Mikor jössz haza?*

Max Frisch *Stiller* című regényében elmesél egy sztorit. Ennek a hőse ezt a bizonyos Hol voltál? kérdést nem bírja elviselni. Különben nemigen jár tilosban, de a kontrolláltság ténye idegesíti. Sokévi meddő küzdelem után elhagyja a feleségét, családját, és elmenekül az idegenlégióba. Ötévi szolgálat után szabadságot kap, meglátogatja a családját. Felesége lelkendezve fut eléje:

– *Drágám, hol voltál ilyen sokáig?*

Megfordul, és csak tíz év múlva tér vissza, addigra exfeleségének már udvarlója van. Születésnapot ünnepelnek gyönyörű, nagy tortával. Amikor az agg harcos előtűnik a kertben, a felesége döbbenet közeli felé, és azt kérdi

(Ugye, tetszenek tudni, hogy mit?)

Leveszi a válláról a géppisztolyát, beleereszt egy sorozatot a tejszínhabos tortába, és örökre eltűnik a világban.

A mesteri hazugságnak mindig kell hogy legyen *vészartaléka*. Mert az ördög sohasem alszik. Váratlan leleplezés, lebukás mindig lehetséges. Tehát ügyesnek és találékonynak kel lenni.

– *Hol voltál?*

– *A Gyurival találkoztam üzleti ügyben.*

– *Érdekes! A Gyuri már kétszer keresett telefonon.*

– *A Gyuri?*

– *Igen, igen. A Kovács Gyuri barátod!*

– *Ja, te rá gondoltál? De én a Weinstein Gyuriról beszélek!...*

A kommunikációelmélet kétfajta hazugságot különböztet meg. A hazugság *preformált* és *spontán* formáját. A preformált, vagyis előre kész hazugságot az alábbiakról lehet felismerni:

Adott helyzetben nagyon gyorsan elhangzik.

Logikailag részletekre is kiterjedően megkomponált.

Nyelvileg jó színvonalú; alany, állítmány, szórend a helyén van. Stabil, vagyis ismételt rákérdezéskor sem változik.

A spontán hazugság azt jelenti, hogy a hazugság az adott helyzetben, a beszélgetés során készül. Vagy egy váratlan rákérdezés, vagy a preformált hazugság összeomlásának pánikjában. Ismérvei:

Hosszabb várakozás után hangzik el.

Logikailag csak a fő vonulatában kidolgozott, a részletekre már nem jutott idő.

Nyelvileg rosszabb színvonalú, töredezett, mint amikor valaki gondolkodás közben beszél.

Ismételt rákérdezés esetén a hazug válasz egyre szépül, logikailag, nyelvileg jelentősen javul a színvonala.

Erről a szépülésről érdemes még valamit megjegyezni. Belátható, hogy az ügyes, jól megtervezett és meggyőzően előadott hazugságot nemigen lehet azonnal felismerni. Ha nem így volna, akkor nem lenne érdemes hazudni. A hazugság veszélyessége és hatásossága éppen abban van, hogy nem lepleződik le, elhiszik.

Am előfordulhat, hogy valaki mégis gyanakodni kezd. Nem okos dolog azonnal ráförmedni egy gyakorlott hazudozóra. Célszerűbb némi színészi képességgel, kvázi önkéntelenül jelezni a kételyt, pl. a szemöldök felhúzásával, egy köhintéssel, egy csodálkozó igen?-nel. Hazugság esetén az figyelhető meg, hogy a válasz mindig ott szépül, ahol a kételyünket látszólag akaratlanul kifejeztük.

Létezik egy hazugsághoz közelálló válaszforma, ami mégsem nevezhető hazugságnak. Hivatalos nevén ezt *valami-akárm*i válasznak nevezik. Valójában ez a válasz elhárításának egy primitív formája. Úgy keletkezik, hogy valaki a hallgatás kínos feszültségét kikerülendő, mondja az első asszociációt, ami eszébe jut. Felismerhető az alábbiakról:

Bizarr, sokszor szinte értelmetlen.

A hallgatóban az az érzés támad: hogy kerül a csizma az asztalra?

Annyira általános, hogy nem tartalmaz semmiféle információt.

Instabil, változékony, ismételt rákérdezéskor megint valamint általánosság hangzik el.

„– Hogy élnek a férjével?
– Hát... Tudja, hogy van ez... Néha nap süt, néha szél fúj.”
Azonban előfordulhat, hogy a valami-akármi válasz komoly következményekkel jár.
„Egy beteg asszony egyszer megkérdezte az orvosát:
– Mondja, főorvos úr, nincs nekem rákom?
– Ugyan, hogy gondolhat ilyen szamárságot! Annyi ezresem legyen, ahány farsangkor még együtt fogunk táncolni”
A beteg erről így számolt be a barátnőjének:
„Te, ha ez az okos ember az én kérdésemre ilyen ökörséget felel, akkor én nagyon beteg vagyok. Meg fogok halni.”
És meg is halt.

A KÖZLÉS SZINTJEI

Ez a hazugságproblémának egy más szempontú megközelítése. Ugyanis a valóságnak különböző szintjei lehetnek, s mindegyik igazságot tartalmaz. Annak idején Füst Milán kérdezte: *Miért igazabb a mikroszkóp igazsága a szem igazságánál? Látok egy gyönyörű bőrű nőt. Most okvetlenül oda kell-e engem vonszolni a nagyítóhoz, hogy nézzem meg a kráter nagyságú pórusait, gerendányi szőrszálaikat, verejtékmirigyeket, zsírkiválasztását teljes rondaságában? A szem igazsága is igazság!*

A közlés legfelszínesebb szintje a sztori. Amikor valakinek volt elég ideje arra, hogy élményeit kerek történetté formálja. *Epikai közlés* a hivatalos neve.

Vigyázat! Ez nem értékítélet! Sőt, ez minden irodalom alapja. Thomas Mann ír a művész forró-hideg pokláról. Az alkotáshoz forrón átélt élmények kellene. Ám ezen a hőfokon nem lehet alkotni. Az alkotáshoz distancia, perspektíva szükséges. Ezért meg kell várni, amíg az élmény kihűl, s akkor lehet elkezdni a formálás munkáját.

Az epikai közlés tartalmazza a legkevesebb érzelmet és indulatot, ez van legtávolabb az ember intim szférájától, az Én-től.

Következik a *drámai közlés* szintje. Drámáinak nevezzük a közlést akkor, ha cselekvésre, akcióra akarunk indítani valakit. Tehát magában hordozza az interperszonális hatás mozzanatát. Például, legegyszerűbb formái:

Gyere ide!
Menj a fenébe!
Hozz egy pohár vizet!
Gyűjtsd fel a villanyt!

egészen addig, hogy:

Öljük meg a királynét!
Építsük fel a polgári értékrend társadalmát!

Minden este fejen állva, csendes meditációban koncentráljunk a kundalini kígyóra!

Érezhető e közlésforma érzelmi, indulati telítettsége, hatása az emóciókra és a cselekvésre, vagyis intimebb volta, szubjektívebb érintettsége.

Énünkhöz legközelebb áll a *lírai közlés*. Arról szól, hogy valamilyen érzés, gondolat most keletkezik bennünk, és azonnal ki is fejezzük. Legprimitívebb formája egy *ŸAŸ!*, ha beleültünk a rajzszögbe. Most fáj, most ordítok. Most kívántalak meg, most vallok szerelmet, most dühödtem fel, most káromkodom, most jöttem rá, hogy Isten mégis létezik, és most borulok le előtte.

7. HOL A SZÍNPAD? KINT-E VAGY BENT?

ISTEN KORLÁTAI

*A hegyek sziklájában véstem az emberi viselkedés alfáját és ómegáját, de a te húsodba és véredbe is bele vannak írva... S ha valaki egyet is megszeg e parancsolatokból, hidegség fogja körül a szívét, mert kilépett Isten korlátai közül. Így szól Mózes a néphez Thomas Mann elbeszélésében, aminek címe: *A törvény*. Az erkölcsi világrend alaptörvénye. Ám Isten jól ismeri az embert, ezért óvatos és mértéktartó. A Tízparancsolat nem mondja, hogy *Ne hazudj!* Csak annyit mond, hogy *Ne tégy hamis tanúbizonyságot!* Ez azt jelenti, hogy ha nem is mondasz igazat, a hazugsággal legalább ne árts senkinek! Legyen ez elég nekünk az eljövendő tízezer évre. Milyen szép is lenne a világ! Szép lenne? Ki tudja?*

Egyszer megkérdeztek egy okos asszonyt:

„– Mi lenne, ha a világon minden ehető volna?

Azt felelte:

– Étvágytalanság!”

Bulgakov Sátánja ijesztően írja le a rossz nélküli jó sivár birodalmát, amikor mindent egyformán világít meg az árnyék nélküli fény. Milyen lenne egy hazugság nélküli világ? Attól tartok: unalmas. Titkos és rejtélyek nélküli. Siváran átlátszó és nyilvánvaló. Úgy rémlik, még a képezzel és a humorral is baj lenne.

Karinty *Két hajójában* Kolumbusz, az új geocentrikus világkép hívője vitatkozik Szinéziusszal, az alkímistával. Úton vannak az óceánon, mindig nyugat felé, hogy eljussanak keletre. Szinéziusz elborzad a forgó golyók világképének szürkéségétől. Talán ő munkált bennem, amikor serdülő fiam naivul megkérdezte, hogy hitetlen legyen-e vagy hívő? Sajnálkozva néztem rá, romlatlan lélekre, aki még nem tudja, hogy nem az ember választja a hitét, hanem a hite őt.

„– Nézd, ha rajtad múlik, akkor inkább legyél hívő.

– Miért? Tényleg van Isten?

– Azt én nem tudom. De egy Istennel, angyalokkal, ördögökkel, csodákkal és megvilágosodásokkal, üdvösséggel és kárhoyatall, bűnökkel, vezekléssel és feloldozással, manókkal és kísértetekkel és varázslatokkal teli világban a mifajta ember jobban szórakozik. Színesebb, romantikusabb, költőibb életed lesz, mintha csak az anyag és az energia örök mozgástörvényei maradnak neked. Ámbár nem tagadom, van, akit ez jobban érdekel.”

Legyünk hát hűségesekek az ősi törvényhez. Sem hazugsággal, sem másféleképpen senkinek sem szabad ártani. Eddig, és csak eddig erkölcsi kérdés a hazugság. És már ez is emberi mértéket meghaladóan sok. Legjobb szándékaink ellenére is gyakran fog kihúlni a szívünk. De hát már a törekvés is sokat jelent.

A HAZUGSÁG, MINT ROMBOLÓ ERŐ

Könyvem elején idéztem Rudolf Steinert, aki szerint egy hazugság szellemi értelemben olyan, mint egy vaktában kilótt nyíl vagy puszkagolyó. Nem lehet tudni, mit tesz tönkre, hova csapódik be. Aki hisz ebben, különösen vigyázzon a szájára. A pszichológiai veszély azonban az, amit a hazugság az ember lelkében rombol. Hasonló a helyzet ahhoz, amit az egzisztencializmus tanít a döntésekről és a választásokról. Ha az ember nem választ, nem vállalja a döntés feszültségét, akkor kiengedi kezéből életének irányítását, sodródik. S ha választ és dönt? Akkor is! Mert az ember sorsának külső és belső determinánsai annyira bonyolultak, hogy a döntések következményei kiszámíthatatlanok. Egy férfi és egy nő szerelmi mámorban összeházasodnak, holtodiglan, holtomiglan, s három év múlva rá sem tudnak nézni egymásra. A francia felvilágosodás zsenijeik meg akarták alkotni az ész örök társadalmát, s jobb nem beszélni arról, hogy mi lett belőle. Ugyan ki nem lepődött volna meg, ha öt évvel ezelőtt megmutatják neki mai önmagát és helyzetét, vagy ma mutatnák meg, hogy mi lesz vele öt év múlva?

Mégis kell választani és dönteni, de nem abban az illúzióban, hogy ezzel vágyaink szerint intézzük a sorsunkat, hanem azért, mert a választás és a döntés ténye lelkileg összetartja az embert, és megvédi a nehéz helyzetek örök megkerülésétől, egyszóval a gyávaságból fakadó tönkrementéstől.

Így vagyunk a hazugsággal is. Az igazi belső kárt a gyávaság

okozza, amikor a hazugság segítségével kimenekülünk kínos helyzetekből, és főként az, amikor önmagunk előtt sem vállaljuk magunkat, magunknak hazudunk, magunkat csapjuk be.

Tulajdonképpen nem könnyű lélektanilag megmagyarázni, hogy a sokszoros hazudozás végül is miért zilál szét bennünket, miért változtat bizonytalan, habókos figurává, vagy ezt a belső kudarcot leplező, túlkompenzáló, harsány magabiztosságú, ellenszenves alakká.

Romain Rolland *Az elvarázsolt lélek* című művében azzal dicséri meg hősnőjét, hogy mindig volt bátorsága vállalni a megtörténte- ket. Ez nagyon fontos gondolat. Kamaszkoromban sokat töprengtem Jorge Amado egyik figuráján, aki féltékenységből megölte felesége szeretőjét. S azután alázatosan nyakába vette a halottját, és nem tette le ezt a terhet élete végéig.

Talán ez a lelki szilárdság titka. A megtörténte- ket vállalása. Aki ismételen elhazudja saját múltját, megtagadja egykori önmagát, az előbb-utóbb szánni való és nevetséges macskajancsivá válik, mert elveszíti személyisége fontosságát, élete mozaikokra esik szét.

Valószínűleg ez a törvény érvényesül kollektívumok, pártok, egyházak, nemzetek életében is. Lehet, hogy az angoloknak azért nincs identitásproblémájuk, mert soha egyetlen királyukat, miniszterelnöküket nem dobták ki a Westminsterből. Ott fekszenek mind, a zsenik és az örültek, az ország felvirágoztatói és tönkretevői, Erzsébet és Stuart Mária, egyikük egészben, másikuk két darabban, de együtt... Mert *mindez együtt* volt Anglia. Úgy tűnik, Anglia vállalja történelmét, nem hazudja el a múltját, nem hányja le és nem tagadja meg félévszázadonként vagy még gyakrabban önmagát.

MIÉRT HAZUDUNK?

Félelemből.

Menekülés okából.

Hiúságból és érdekből.

Élvezetből.

A hazugság leggyakoribb oka a szorongás és a félelem. E ket- tőben közös a veszélyeztetettségi érzés, a fenyegetettség atmoszfé- rája. A különbség közöttük az, hogy a szorongás tárgy nélküli ab- ban az értelemben, hogy nincs tudatosan megfogalmazható kivál- tója. Mindez persze nem jelent oknélküliséget, csak annyit, hogy a

veszélyeztetettség érzésének valódi oka nem tudatos, hanem a tudattalan szférájában van. Ezért a szorongás bizonytalan, lebegő érzés, ami megnyilvánulhat testi tünetekben (pl. gombócot érez a torkában, fullad), gátlásos viselkedésben vagy éppen egy erőltetett, hamis nagyhangúságban.

A félelem tudatosan megfogalmazható, konkrét tárggyal rendelkezik. Az ember *valamitől* fél. Okkal vagy ok nélkül. Az ok annyit jelent, hogy az embert valódi veszély fenyegeti. Ez az ún. reális félelem. S mert igazi természeti vagy társadalmi veszélyektől véd meg, élni segít.

Az irreális félelem nem létező, képzelt veszélyeket jelez. Szélsőséges formáját főbiának nevezzük. Nehezíti az életet, gátolja az alkalmazkodást, ezért kórosnak tartjuk.

Az ember kisgyerekkorában először félelemből kezd hazudni. S később is ez a hazugságok leggyakoribb oka. A baj az, hogy ez a védekezés legtöbbször csak halasztó jellegű, egyre jobban akkumulálódó bajtömeg előidézője lesz. Ami kezdetben megoldható lenne egy kínos beszélgetéssel, annak később már katasztrofális következményei lehetnek.

Ha jobban odafigyelünk, rájöhetünk arra, hogy mennyit félünk feleslegesen. Ugyanis igen gyakran a képzeletünk áldozatai leszünk. A fantázia óriási jelentőségűvé tud növelni helyzeteket, félelmetes mumusokká fújja fel őket. Hasonló ez, mint az érettségi előtt. Betegre izgultuk magunkat, utána meg azt mondtuk: Ennyi az egész? S mennyi mindennel vagyunk így: műtétekkel, állásváltoztatással, kudarcokkal, szakításokkal... Komlós Aladár egy gyönyörű versben sirat el valakit, felsikoltva, hogy a fájdalom dühös, nagy oroszlánként tört reá, s ő boldogan dobálta torkába lábát és karját... Majd így végzi:

*Míg elfáradt és egyre halkult,
majd elaludt a fájdalom,
s én szégyenülten veszem észre:
megvan mind, lábam és karom,
de a félelmetes, deli
roppant oroszlán semmivé lett.
Lassan fölfalták őt az élet
álnok, pimasz kis férgei.*

Lehet, hogy ez a mi igazi nagy szégyenünk, hogy túléljük a szerelmeinket, nem halunk bele... Félezer év elteltével is beülünk a színházba, és szájtátva csodáljuk két kamasz gyerek halálos szerelmét. Mi inkább beérjük kevesebbel. Ámbár...

Nagyon fiatal voltam, egyetemista. Délutánonként egy könyvkiaadóban kerestem meg a pénzemet, korrektorként. Talán 1957 januárja-februárja lehetett. Komoran és gyorsan sötétedett. Egyszer csak bejött az igazgató úr. Jó ötvenes ember, s szótlánul kibámult az ablakon. Kint tankok áztak az ólmos esőben. Egy idő után visszafordult, és valahogy túlnézve rajtam, megszólalt:

*Az a világ kint haddal tele,
de nem abba halunk bele...*

„– Látod, mégis csak abba a rohadt szerelembe döglük meg az ember! – És kiment”

Mégiscsak Epiktétosznak, a sztoikus görög filozófusnak van igaza, aki arra figyelmeztet, hogy nem a dolgok gyötörnek meg minket, hanem a róluk alkotott képzeink.

Ha nem akarunk rémületünkben hazudni, akkor mit tegyünk? Közel kell menni ahhoz, amitől rettegünk. S akkor elpukkad a mumus.

A félelemből fakad a menekülési vágy. S a félelem a nyomunkba ered, mint a kutya. Elöl fut megalázottan az ember, utána a félelme, a lelki betegsége, a neurotikus tünetei. Fordulj szembe vele! Menj közel hozzá! Ha az álmatlanságtól félsz, határozd el, hogy három napig nem fekszel le aludni. Ha főnöködtől, ülj le vele, de feltétlenül nézz a szemébe, amíg beszéltek. Ne hunyászkodj meg. Meglátod, hogy egy agresszív ember egyetlen dolgot respektál: az agresszivitást.

Egyszer pszichoterápiára járt egy nő, aki rengeteget szenvedett uralkodni vágyó anyósa, neki behódoló férje miatt. A családban neki tulajdonképpen az ágyas és a szolgáló szerepe jutott. Előrehaladva az önmagán való belső munkában, megelégette ezt a szerepet. Egy napon csöndesen mosogatott a konyhában. Kijött az anyós, nyomában a férj, és valamiért szemrehányást tettek neki. Ő pedig vett egy nagy lélegzetet, felemelt nyolc tányért a szárítóról, és egy

mozdulattal vágta földhöz őket. Aztán bement a szobába, és a kezébe vette az újságot. Legnagyobb döbbenete az volt, hogy nem történt semmi. A család védtelen volt ezzel a váratlan reakcióval szemben. Anyós és fia csendben szedegették össze a porcelándarabkákat. Soha többet nem kellett nyuszinak hazudnia magát.

Hazudunk hiúságból és érdekből. Tekintélyünk és presztízsünk féltéséből. Becsvágyaink megvalósításáért. Erre nem tudok gyógyszert. Mintha a hiúság és a becsvágy – különösen, amit a hatalomvágy és a pénz mozgat – gyógyíthatatlan nyavalyák lennének. Hiába ismételtük már-már a közhely szintjén Mérei Ferenc tanácsát: *Az életben nem kell mindig jól járni! Aki azt a belső kényszert el tudja engedni, hogy neki minden helyzetből győztesen és nyertesén kell kikerülnie, annak nagy lesz a belső szabadsága. Ez a hiteles élet títka!* Mindhiába. A hiúság és a becsvágy keresztjét legtöbbször mindhalálig cipeljük.

Az élvezetből hazudás más dolog. Ez egyfajta hatalmi játék a lelkekkel. A fölény mámor, hogy be tudtam csapni őket. Okosabb vagyok náluk. A hatalmamban vannak. A hazugsággal úgy manipulálom őket, ahogy akarom.

Igen, ez valódi mámor lehet. S közben senki sem veszi észre ennek a fölénynek a szálnalmas voltát. Nincs másra tehetsége, csak erre? Szegényke.

De van még valami. A nagy fantáziahazugságokkal meg lehet sokszorozni az életet. Változatos szerepekbe lehet belebújni, sok mindenbe, ami nem én vagyok, de én is lehetnék. Mondjuk szépen? Az élet komédiásai lehetünk. Mondjuk csúnyán? Szélfhámók. Hiszen valamennyien ábrándozunk. Olyan nagy baj, ha meg is valósítjuk, eljártsszuk ábrándjainkat? Talán nem olyan nagy baj. De rossz néven veszik. Mert akinek hazudnak, az végül is megvetettnek érzi magát. Joggal. Kibirhatatlan együtt élni még egy szórakoztató hazudozóval is. A megbízhatatlanság miatt. A hazudozó partnere a kiszámíthatatlanság örök feszültségében él. A hazug pedig kevés dologra haragszik annyira, mintha leleplezik. Így alázzák meg egymást kölcsönösen, éveken keresztül.

Végül nem igazán tartozik ide a kóros hazudozó, a pszepudológias pszichopata problémája. Ez betegség. Felismerhető, hogy állandóan és minden motívum nélkül hazudozik. S ha leleplezik, egyetlen percre sem jön zavarba.

- De hiszen maga nem mond igazat!
- Hát persze, hogy nem – mondja nevetve és tovább hazudik.

Mit gondoljunk hát a hazugságról? Nem tudom. Másoknak ártani, szenvedést okozni nyilván ezen a módon sem szabad. Játsszani a szavakkal, zsonglőrködni a szerepekkel, élvezni, hogy mindezt meg tudom csinálni?... Ez csak a színészeknek van megengedve, s nekik is csak a színpadon. Meg a kémeknek. Meg a politikusoknak. Meg a szerelmeseknek. Meg mindenkinek, hogy a fene enne meg.

E sorok írója tisztában van vele, hogy nem teljesítette feladatát. Nagy bátran nekiszaladt a hazugság problémakörének, de a téma és az élet döbbenetes bonyolultsága legyőzte őt. Lehet-e hazugság nélkül élni? Valószínűleg nem lehet. És mégsem tudunk ebbe belenyugodni. Valaki hazudik bennünk, valaki pedig haragszik érte. Ketten volnánk?

Saxum 1999

Azoknak ajánlom, akiket „felvezetőimnek” nevezek. Világítva elkísértek addig, ahonnet már csak egyedül lehet továbbmenni. Akkor előzékenyen meghaltak, hogy kiderülhessen, tudok-e saját lámpát gyújtani, vagy a sötétben botorkálok tovább

*Felnőtt vagy, – szólok undorodva néha,
és nem segíthetsz rajta, lásd be végre.
Térj vissza, – szól egy hang ilyenkor,
csak ülj a földre és beszélj az égre.
Nem tudsz már? – kérdi, s mintha rina.
A szék lábától, nézd csak! balra Kína
és jobbra lóherés, örök vadászmezők.
Ó, hol vagy régi, indiáni gőg?
nem érdekel már, honnan fú a szél? –
Az ember egyre vénül, verset ír, tanít...
„Csak ülj a földre és beszélj az égre.”
S nem ül le. S nem beszél.
Felnő és azt se tudja, hogy mivégre.*

Radnóti Miklós: *Mivégre*

Felnőttnek lenni

(A „létező” és a „készülő” ember)

ELŐSZÓ HELYETT

VÁRATLANUL FELNÖVÖK, ÉS NEM ÉRTEM AZ EGÉSZET

Apám 184 cm magas volt, kopasz, szemüveges és szélesvállú. Az első világháború honvédtisztjeként kapott egy rakás kitüntetést és „tűzharcossá” avatták. Esténként gyakori téma volt a Bruszilov offenzíva, ahol megsebesült, és későbbi tüzérségi megfigyelő helye az olasz fronton, a Monte Longarán. Vasárnaponként a természetet jártuk, úsztunk, eveztünk. Kutyája is volt – nem a kutyánk, az ő kutyája –, Milord, a hatalmas dán dog. Apám sokszor mondta nekem: „Ne félj, amíg engem látsz!” És én nem féltem. Átúsztuk a Dunát, ha elfáradtam, a vállába kapaszkodtam, végigmentünk a Rám-szakadékon, és az állatkertben etetéskor bementünk az oroszlanok barlangjába. Nem féltem.

Apám tűzharcosként „kivételezett személy” volt, vagyis egy darabig nem számított zsidónak. Mint századparancsnok vonult be Erdélybe, és elragadtatásba esett a paptamási forrás nagyszerű vizétől. Amikor szabadságon volt, demizsonokban hozta haza.

Apám tűzharcosként egy idő után mégis zsidónak számított, sárga karszalagot, leszerelése után sárga csillagot viselt. Ő maga szabta ki valamennyiünknek, mert nálunk sárga volt a fotelek huzata. Ezután az egyik fotelen nem volt huzat. Később elvették a lakást, és házmesterünk, a sváb Frühbauer bácsi költözött bele a családjával, nagy örömmre, mert szerettem őket, és nagyfiuk, Frühbauer Ferike levante, a barátom volt. De sohasem látogatott meg a zsidóházban. Még később egy légiakna megsemmisítette a lakásunkat és bútorait, csak a huzat nélküli fotel élte túl a háborút. Ródlira kötözve loptuk vissza a romok közül 1945 tavaszán.

Tűzharcos, 184 cm magas, szélesvállú, sárgacsillagos apámat az akkori Hitler téren, a későbbi Marx téren, a mai Nyugati téren géppisztolyos nyilas suhancok a szemem láttára megpofozták, és ő

nem ütött vissza. Ez a nap volt felnőtté válásom kezdete. Én már soha nem mertem azt mondani a fiamnak, hogy „ne félj, amíg engem látsz”. Csak annyit mondtam neki kamaszkorában: „Túl sokat félsz fölöslegesen. Majd én szólok neked, ha félni kell.” Ez működött. A család vigalmára gyakran megkérdezte: „Apu, kell félni?” És én becsületesen válaszoltam: „Még nem.” Még nem kellett megélnie Isten közönyét, az erkölcs vereségét az életmentő hazugsággal szemben, azt, hogy a döglött, vicsorgó ló ennivaló, és a halott ember keményre fagyott anyag. Az ő korában én már felnőtt voltam. Ő még a tizenegy éves kisfiú életét élte.

A háború után állkapocstályogom keletkezett, amit meg kellett műteni. Anyám utánam akart nyomakodni a műtőbe, de határozottan visszatolták a folyosóra. A pillanat megvilágosodásának a vakító fénye annyira elárasztott, hogy a műtéből alig érzékeltém valamit. Hát én tudtam ezt, de elfelejtettem. Hiszen az egész zöld téboly alatt hamis néven és iratokkal, kopaszra nyírt és szemüvegtől megfosztott „erdélyi menekült”, magányos kis kertészinás voltam Pest környékén. Szüleimet hetenként egyszer láttam, amikor megbeszélt órában végigmentünk ugyanannak az utcának a két oldalán. De most véglegesen megértettem, hogy egy ember mennyire zárt kozmosz. Bármennyire is szeret valaki, még anyám sem tud belépni a legbelső köreimbe. A műtét minden kínját, félelmét egyedül kellett végigélnem. Mint ahogy az ember életének minden fontos helyzetében valószínűleg egyedül van. Egyedül préselődik át a szülőutakon a világba, és egyedül lép ki a világból.

József Attila halálos pontossággal fogalmaz:

*Az meglett ember, akinek szívében nincs se anyja, apja,
ki tudja, hogy az életet halálra ráadásul kapja
s mint talált tárgyat visszaadja bármikor – ezért őrzi meg,
ki nem istene és nem papja se magának, sem senkinek.*

A szív ürességét még csak elviseljük valahogy. Legfeljebb némi rendességgel, jó cselekedetekkel elfedjük azt, hogy jobbára szeretetre képtelen érzelmi korcsokká fejlődtünk vissza a gyerekkorból. Rendelkezésünkre állnak pompás kábítószeres, italok, álszorgoskodások, hatalmi játékok, szerelmi mámorok és misztikus élmények, hogy elhárítsuk azt a nyomorúságot, miszerint a világ lényei

közül egyedül nekünk kell tudomásul venni saját eljövendő pusztulásunkat. Ám a legnehezebb ellenállni a pappá, istenné válás kísértésének. Itt bicsaklik ki és el a legtöbb lélek.

Főként tehát az Adolf Hitler nevű „társadalomreformernek” és egy ismeretlen műtősnőnek tartozom hálával azért, hogy már kamaszkoromban cafatokra tépték buta illúzióimat a világ és az emberi viszonyok működéséről. Korai felnövésem ellenére a konzekvenciák fölismerése így is eltartott vagy huszonhat éves koromig. A homály tehát csak lassan oszladozott a fejemben, a homályok szokása szerint.

De végül is megértettem, hogy *az felnőtt ember,*

– *aki tudja, hogy védtelen, sem istenre, sem emberre nem számíthat, csak önmagára,*

– *aki tudja, hogy az élet minden fontos helyzetében egyedül van, születésében és halálában is. Aki megértette, hogy csak az egyedüli magány vagy a társas magány között választhat,*

– *aki tudja, hogy a bűneit mindhalálíg cipelnie kell, nem rakhatja át senki más vállára,*

– *aki mindezt lázadás nélkül elfogadja,*

– *s aki mégsem rémül meg, és csak azért is mer játszani a világgal és önmagával.*

Egy intelligens fiatalembernek túl nehéz együtt élni ezzel a meggyőződéssel. Ezért nem marad más választása, mint hogy szent legyen, bűnöző vagy öngyilkos. Ezt a lelkiállapotot úgy hívják, hogy depresszió. A depresszió leghatásosabb ellenszere pedig az aktivitás. Hajtani, hajtani, túlterhelni magad a kifulladásig. A majdnem mániás állapotig. Legyél munkamániás, szexamániás, misztikus örült, a pénz üzöttje vagy egyszerűen csak politikus. S amíg bírod szusszal, valahogy kibírod magadat. Ám ha betegség, öregség miatt elfogy az üzemanyag, feltör a depresszió. Az orvosok összedugják majd a fejüket, s megállapodnak abban, hogy úgynevezett involúciós depresszióban szenvedsz, ami azt jelenti, hogy öregszik az agyad, kezdesz meghülyülni. De te magadban röhögöd ki őket, mert jól tudod, hogy már húszéves korodban is depressziós voltál, de akkor még volt erőd aktivitással kompenzálni a bajt.

Mindez csak a felszín. Vajon honnét veszi az igazán felnőtt ember az erőt a játékhoz, a tevékenységhez, a humort az abszurd világ kinevetéséhez. A felnőtt ember energiataraléka a belső szabadság. Szerb Antal elbeszélésében ezt mondja a Zsarnok:

A szabadság ragyog az álmok tárnája mélyén, mind ezt imádkozza le, ezért hatalmaskodik, és gyűlöli a még nagyobb hatalmat, de nincs köztük egy sem, aki tudná, mi az, hogy szabadság. Ezer bilincset raknak magukra a szerencsétlenek: asszonyt, gyermeket, atyafit, állami életet, a test örökös unszolását, mindegyik függ mindegyiktől. Ha egyet megütök, mindegyik ordít, ha a bíró felesége kificamítja a kisujját, nem tudhatod, másnap nem siratja-e hat gyermek börtönben sínylődő apját. Amit ők szabadságnak hívnak, értelmetlen és ostoba hazugság, mert ha megölnék is engem, egy vagy több százszor rosszabbat ültetnek a maguk nyakára, anélkül nem tudnak megenni, megszokták odahaza.

Szabadnak lenni annyit tesz, mint egyedül lenni: szeretet nélkül, gyűlölet nélkül, félelem nélkül és remények nélkül. Megbírná ezt ember akárki?

Íme, a felnőtté válás első öröme és nyomorúsága! A belső szabadság és a külső gyűlölet levegőjében élni.

1. A MÍTOSZ, A KULTUSZ ÉS AZ EMBER ÉLETE

Az antik görög nyelvben élt egy fogalom: *Logosz*. A Logoszt lehet Igének, Szónak, Közlésnek fordítani. Ám a Logosz mindig valamilyen szellemi folyamatról, alkotásról, intellektuális vagy misztikus történeletről számol be. Például az Isten által alkotott *Világtervről*, a szeretet parancsáról, az Utolsó Ítéletről vagy a csakrák működéséről, az életerő, a prána áramlásáról, a Köztes Lét, a Bar Do létezéséről. Újra meg újra a szellem dimenziójával találkozunk. Ezért mondja János Evangéliuma, hogy *Kezdetben volt az Ige, s az Ige Istennél volt, és az Isten volt az Ige*. S éppen a Logosz szellemi-intellektuális jellege miatt képződött belőle a „logika” fogalma, ami a gondolkodás törvényeit foglalja össze.

Létezett azonban egy másik fogalom is: *Mítosz*. A Mítosz is közlés volt, de történeti közlés. Az emberiség szempontjából valamilyen fontos eseményről számolt be: a Teremtésről, Krisztus feltámadásáról, Krisna megtestesüléseiről, az egyiptomi kivonulás-

ról, Mózes kőtábláiról, Mohamed látomásairól és futásáról Mekká-ból Medinába... Ezért a Mítoszból képződött a Mitológia szó, az erkölcs, a vallás, a megismerés fejlődési útjának eseménytörténete.

Az archaikus korok embere úgy fogta fel a mítoszt, mint az ember megszólítását az istenség, az istenek, a szellemi világ által. „Figyelj! – szól a transzcendencia az emberhez – Vannak fontos események, amelyekről tudnod kell!” Ábrahám hajlandó volt feláldozni az Úrnak fiát, Izsákot, de Isten elfogadta az állat véréát a fiúé helyett. Véget ért az emberáldozatok korszaka. A Szentlélek leszállt Jézus tanítványaira, akik szertementek a világba az Igét hirdetni. Buddha megvilágosodott a fügefafa alatt, és megértette az új-játestesülések okát és azt, hogy miként lehet leszállni a lét kerekéről. Mohamedet kényszerítette Gábriel arkangyal, hogy olvassa Allah üzenetét a Könyvből. Figyelj! Minderről tudnod kell!

A mítosszal tehát az Ég kvázi *provokálja* a halandókat arra, hogy a szellemi dolgokra is figyeljenek. Az ember válasza a mítoszra a *Kultusz*. Például: transzcendens megszólítás – Krisztus feltámadásának mítosza. Emberi felelet: a húsvét ünnepe, a húsvéti szertartásrend. A kultusz szóból képződött a kultúra fogalma. *A mítosz–kultusz viszony tehát párbeszéd Ég és Föld között.* A régi idők felfogása szerint kultúrája annak a népnek van, amelyben ez a párbeszéd elevenen él, tehát hisznek a mítosz valóságában és teljes átéléssel, aktívan részt vesznek a kultuszban. Akik a mítoszt jó szándékú legendává degradálták, és a formálissá vált kultuszban legfeljebb mint nézők vesznek részt, azok barbárok. Az ő szemükben mi valószínűleg a magas technikai civilizáció fokára eljutott barbárok lennénk.

A kultusz fogta össze a régi korok emberének életrendjét. A kultusz sokféle fontos társadalmi funkciója közül most azt emeljük ki, amelyik stabilizálta az ember identitását, elképzelhetlenné tette, hogy egykoron az Égei tenger partján a messzeségbe bámult egy görög, miközben elméjét és szívét kétségek gyötörték: „Ki vagyok én? Athéni? Egy kicsit spártai is? És föníciai őseim vére nem tesz idegenné Hellas ege alatt?”

Harcuk szünetében, Ó-Babilon utcáin sétálva az Ős Kaján – Ady cimborája, apja, császára, istene – így szólt a költőhöz:

– *Nézd csak, ott megy egy céda ősőd, úgy nézem egyiptomi. Mellette meg egy zsidó.*

Ady félve nézett a Korhely Apolló gúnyos arcába, majd elkapva lecsusszanó palástját, a várakozó lóra terítette.

– *Miért mondd ezt?*

– *Vedd észre, hogy ezzel a két szóval – egyiptomi és zsidó – mennyi mindent elmondtam róluk. A hitüket, a vallásukat, Íziszt, Oziriszt és Adonájt, a templomukat és a piramisaikat. Elmondtam a szokásaikat, a babonáikat. Elmondtam, hogyan öltöznek, hogyan házasodnak, hogyan temetkeznek. Elmondtam a harcmodorukat, a fegyverzetüket. Már mindent tudunk a művészetükről, a síkban ábrázoló festészetről és a faragott képek készítésének titelméről. Pedig csak két szó hangzott el. Gondolod, hogy nekik lehetnek kétségeik abban, hogy kicsodák?*

E beszélgetés óta alig háromezer év pergett le. S ha most azt mondja valaki: „Nézd, ott megy egy belga, ismerem a fickót!”, alig mond róla többet, mint hogy valószínűleg tud franciául. Az ókori embernek ez az identifikációs biztonsága jórészt a kultusznak köszönhető. Sőt, a kultusz más vonatkozásban is vezeti az embert. Végigkíséri az embert az életidőn és nem hagy kétséget afelől, hogy éppen hol tart születés és halál között. Az élet legfontosabb eseményeit, fordulópontjait mítoszok értelmezik. S a komolyan vett mítoszokra mélyen átélt kultuszok válaszolnak. S e kultuszok egyben válaszolnak arra is, hogy az ember merre jár az időben, kivé lett fejlődésében, mit kívánnak tőle a halhatatlan istenek.

A kultúrák sokfélék, mert sokfélék a kultuszok. Mégis megkereshetjük azokat a sarkalatos eseményeket, amelyekről általánosítva elmondhatjuk, hogy mindig körüllegi őket a mítosz és a kultusz.

Belépés az emberi világba. A megszületés.

A gyermekkor vége.

Felnőtt férfivá és nővé válás. A családalapítás. Házasság és gyermekek nemzése.

Kilépés az életből. A halál.

A megszületés. A mítoszok különbözők és ennek megfelelően különbözők a kultuszok is. Van, ahol körülmetéléssel veszik fel az új embert Isten szövetségébe. Van, ahol megkeresztelik. Van, ahol úgy tudják, hogy a születés visszatérés.

Aki megszületett, annak halála biztos.

Aki meghalt, annak születése biztos.

S a család brahminja körülbelül ezeket mondja az újszülöttnek:

„Most, hogy a ritkán és nehezen elérhető emberi test birto-
kába jutottál újra, jól nézd meg, merre mész, mert az életben
nincs idő tévutakra.”

A csecsemő ébren vagy szunnyadva, mohón szívja magába a
brahmin szavait, hogy egy életre megőrizze őket. Azután persze
felne és elmegy a tévutakra. Baj ez? „A pokolba vezető út jó szán-
dékokkal van kirakva.” Fordítva is igaz lenne? „A mennyországba
vezető út rossz szándékokkal van kirakva!” Akkor megszülethet
egy új szólás is: „A célhoz vezető út tévutakkal van kirakva.”

Babits fordításában így kezdődik az *Isteni Színjáték*, azaz a
Pokol:

*Az emberélet útjának felén
egy nagy, sötétlő erdőbe jutottam,
mivel az igaz utat nem lelém.*

Weöres Sándornak baja támadt a *jutottam* szóval, ami nagyon
gyengének tűnt az erős dantei szövegben. A középkori olasz nyelv
szavainak jelentéstartalmát vizsgálva az alábbi fordítási javaslatot
tette:

*Az emberélet útjának felén,
Egy sötét erdőben eszméltem magamra,
mivel az igaz utat nem lelém.*

Így e három sor jelentősége megnő. Azt mondja, hogy az életben
el kell tévedni ahhoz, hogy az ember önmagára eszmélhessen. Te-
hát áldottak lehetnek a tévutak is, ha nem körbe visznek, meddő
keringésbe. Hiszen a tévút lehet csak kerülőút is. Elvezethet új
megismerésekhez, felfedezésekhez. Önmagunk Kolumbuszaivá
válhatunk. Néha leborulhatunk a tévutak istenei és démonai előtt.
Adonáj előtt, aki kiválasztott népét az egyiptomi rabszolgaságba
vezette, hogy négyszáz év múlva kinyújtott karral és erős kézzel ki-
vezesse őket a szabadságba. Ám e négyszáz év nem múlt el ha-
szontalanul. A zsidóság magába szívta a korszak legmagasabb rendű
spiritualitását, s elvitte magával az egyistenhitbe, a Kánaánba, s
szerte a világba.

Bizony, áldottak a tévutak. Hiszen *a félrevezetés is vezetés* – mondja Martin Buber. Tanúbizonytságot tehet erről Anup istenség is, az *utak nyitogatója*. Feltehetően az ő sugallatára irányította Rebeka Izsák kezét Ézsau feje helyett Jákobéra, hogy az *Igazi* kapja az áldást, *nehogy szerencsétlenség történjen*. Talán a sakálfejú isten heccelte fel Lábánt, az *agyagtuskót*, hogy Jákobot a nászéjszakán Ráhel helyett Lea testéhez vezesse, és sok idő múltán megint csak ő csábította arra az idős nagyatyát, hogy karját keresztetve áldja meg József gyermekeit, jobbjával a másodszülött Efraímot és baljával az elsőszülött Menassét.

Ismét Babits sorai járnak az eszünkben, amikor a tévutakból összetett igazi útra gondolunk:

*Mert minden szó új korlátot teremt,
a végtelen testének szabva formát.
S e korlátok közt kígyózik a rend lépcséje,
melyen addig járjuk ormát új, meg új látásnak,
amíg messze lenn, köddé mosódik minden régi korlát,
s képekből összeáll a képtelen,
korlátokból korlátlan végtelen...*

A gyermekkor vége. Belépés a felnőttek közösségébe. A természeti népek és az archaikus kultúrák – főként a meleg éghajlatú tájakon, ahol a gyermekkor a „látencia” periódusnak nevezett átmenet nélkül, szinte közvetlenül csap át a serdülésbe – jól tudták, hogy a szülők védőszárnyai alatt nem lehet felnőni. A nyolcvanéves mama szemében hatvanéves gyermeke is kisfiú vagy kislány, akire rá kell szólni: „Szeles az idő, vegyél sálat és jól gombold be a kabátod.” Tehát bizonyos életkorban – általában 12–15 éves korban – a gyerekek elkerültek otthonról, és úgynevezett fiúházakban és lányházakban várták felnőtté avatásukat. Ezekről az avatási szertartásokról a következő fejezetben számolunk be, mert témánk – a felnőtté válás – szempontjából érdemes részletesebben szemügyre venni őket.

A házasság. A család megalkotása. Felelősség az utódokért. Ami annyit jelent, hogy felelősség a törzsért, a nemzetségért, a népért. Mindez nem csak örömmű, nemcsak lagzi. Az archaikus házasság nem „*legfeljebb elválunk*” könnyed történet. A házasság lemondás is és áldozat!

Thomas Mann híres regényében, a *József és testvéreiben* újra elmondja Jákob házasságának a Bibliából jól ismert történetét. Jákob hét évig szolgál Ráhelért. S amikor letelik ez az irdatlan idő, s szerelmének beteljesülése élete küszöbén van, akkor nem csak újongó boldogságot érez, hanem valamilyen ismeretlen fájdalom is megszállja Jákob szívét. Megértette, hogy ezentúl nem lehet az egész élet az övé, hanem fiakba és lányokba kell szétosztania magát, s ő pedig lassan elindul a halál felé.

Kilépés az Élet világából: a halál. Túl a különféle rítusokon, a tibeti Köztes Lét Könyvében (amit Halottas könyvnek is neveznek) igen fontos a sírás tilalma, a földi életbe visszahúzó gyász tilalma, mert ez a fajta „*bár itt lennél közöttünk*”, utánanyúlás koloncként ráakaszodik az anyagi világtól távolodó meghaltra, s végül is saját magányát siratja az itt maradt élő. Más kultúrákban viszont siratóasszonyokat fogadnak, meghasogatják testüket és ruhájukat, nyolc napig ülnek gyászban, vagy nagy lakomát rendeznek az eltávozott tiszteletére.

Van, ahol elégetik, madarakkal etetik meg a holttestet, mert a lélektől elhagyott anyag tisztátalanná vált, s nem szabad vele tisztátalanná tenni a Földet. Van, ahol érckoporsóba temetnek, másutt gyékénybe csavarják a testet, hogy minél hamarabb egyesüljön a földdel, mert *Porból vagy te, s visszatérsz a porhoz.* Az ősi Egyiptomban balzsamoztak, megakadályozták a test külső formájának tönkremenését, mert úgy vélték, hogy ezáltal hozzákötik a lelkét, ami nem bírja elhagyni a formáját megőrző testet, és segítőként a néppel marad. „*Legyen örök az anyagi forma!*”, s nem kizárt, hogy itt gyökerezik a későbbi korok materializmusa. Mert sokfélék a halálmítoszok és a nekik felelő kultuszok is. Ám a lényeg közös: tennivaló van az élet történéseinek nagy csomópontjai körül. Az elmúlóban lévő korszakokat határozottan le kell zárni, és utat kell nyitni a készülődő új eseményeknek. A Zen egyik koanjában azt mondja tanítványainak a haldokló mester:

Ami megy, engedjétek.

Ami jön, fogadjátok.

Ennyi az egész.

A szülők védőszárnyai alól kiemelt ifjak tehát az egyneműek közösségében várták felnőtté avatásukat. A kezdet kezdetén az *anyá-*

tól való elválás drámáját játszották el, halálos komolysággal. Az anyák valódi könnyekkel siratták el gyermekeiket, mintha meghaltak volna. És meg is haltak a gyermeki lét és a szülői gondoskodás számára.

A számtalan variációt és szokást mutató avatási rítusokból kiemelünk néhány fontos közös elemet. Attól függően, hogy miből élt a törzs – például ha vadászatból –, az ifjúnak egyedül kellett el mennie a dzsungelbe, elejtenie egy jelentős vadat és egyedül hazahoznia. A misztikus hiedelmeket lehántva: ez egy szociális próbának tűnik. Képes-e önmagát és jövőző családját megfelelően el látni? Mert a felnőttég egyik alapfeltétele a szociális érettség, amely – normális társadalmi körülmények között – lehetővé teszi, hogy igényeinek megfelelően előteremtse, amire feltétlenül szüksége van. Tehát nem térhetett vissza egy apró nyulacskával, sem a hírrel, hogy elefántot ölt, de nem bírja hazaszállítani.

Amikor ezt a próbát sikeresen megállotta, következett a második. Jelentős testi fájdalmat kellett nyikkanás és moccanás nélkül elviselnie. Volt, ahol tűzbe tartották a kezét, felhasogatták az arcát vagy körülmetélték. Ez az önuralom próbája volt. A felnőtt férfinek jelentős tűrőképességgel, önfegyelmel kell rendelkeznie.

Azután próbára tették lelki szilárdságát, a stresszek elviselését. Valamilyen misztikus vagy tárgyi módon a halál közelébe viték. Át kellett élnie a halálfélelmet, a más létdimenzióba való át lépés sokkját, élet és halál határmezsgyéjének a drámáját pszichés összeomlás nélkül.

Aki nem állta meg valamelyik próbát, azt továbbra is gyerekek tekintették. Ez nagy szegény volt. Akik a próbákon sikeresen túljutottak, végül a legjelentősebb avatási szertartáson estek át: tudomásukra hozták a nép féltett mágikus titkait, amelyekről senkivel sem beszélhettek, legkevésbé nőekkel. A fecsegőt megölték.

A titok

A szuhua indiánok tizenkét éves korukban avatják férvívá a fiúkat. Előtte három hónapig egyedül kell élniük egy kunyhóban a dzsungel mélyén és vadászszákmányukból kell eltartaniuk magukat. Az őserdőben ezerféle veszély leselkedik rájuk, mérges kígyók, vadállatok, vérengző orchideák, halálos kórt terjesztő csípős rovarok és nem utolsó sorban farkas-asszonyok, akiket hűtlenségük miatt a varázsló topor-

tyánná változtatott. Éjszaka, amikor a Hold fehér hiénája a dzsungel felett kóborol, fényaszszonyként ölelkezik azzal, aki a fekhelyére engedi őket. Reggelre eltűnnek, mint az álom, és a férfi, akinek a karjaiban háltak, hetek alatt elsorvad. Nem siratják őket és azokat sem, akiket megölt az őserdő. De akik életben maradtak, azok igazi férfiak.

A próbatétel három hónapja után újabb három hónapig szerzetesi közösségben élnek és a teremtett világ titkaiba avatódnak be. Az utolsó éjszakán eljön hozzájuk a varázsló, a törzsfőnök és a falu legöregebb embere, aki féllábbal már a sírban van. És szólnak:

– Íme, tudomásodra hozzuk az emberi lét legnagyobb titkát.

Ekkor a fiúk leborulnak és úgy maradnak.

– Halálra születél, és életre fogsz halni.

– Závángá! – mormolják kórusban az avatottak, ami azt jelenti, hogy „Itt vagytok!”

– Világ Istene teremtett téged.

– Kóbi árách! – mondják a fiúk a földre borultan, vagyis: „A bimbó csukott.”

– Világ Istene a tökéletes szellem volt, tehát nem tudta érzékelni az anyag világát.

Ettől kezdve a fiúk némán fogadják magukba a tanítást.

– Ezért érző lényeket teremtett, akik az ő érzékszervei lettek. Rajtuk keresztül érzékelte isten a Világ érintését, a kéjt és a kint, a boldogságot és a kétségbeesést.

De az érző lények nem tudták elviselni a végtelen öröme és a végtelen szenvedések örök váltakozását. Ekkor a Világ Istene lehasította a Halált az ő tökéletességéből, és az érző lényekbe helyezte.

Ekkor először ütök meg a gongot, és a fiúk azt mondják:

– Ákóbi zott. „A bimbó kinyílt.”

És szól a legvénebb falubéli:

– A Világ Istene üresség lett. A Világ Istene szenvedéstelen. A Világ Istene örömtelen. A Világ Istene haláltalan.

És szól a törzsfőnök:

– A Világ Istene helyett szenved az ember. A Világ Istene helyett örül az ember. A Világ Istene helyett hal meg az ember.

És szól a varázsló:

– A Világ Istene az Üresség Istene lett. Az ember van tele a Világ Istenének kínjával, boldogtalanságával és halálával. Az ember él az Üresség Istene helyett.

*Akkor másodszor is megütik a gongot. És a fiúk azt mondják:
– Ákobi hár árách! „A bimbó újra bezárult.”
És ettől kezdve szabad férfiak.*

A felnőtt férfit tehát az alábbiak jellemezték:

1. *A szociális érettség, felelősségérzet önmagáért és családjáért.*
2. *Önfegyelem és önuralom.*
3. *A lelki megpróbáltatások, stresszek elviselése.*
4. *A hallgatni tudás.*

2. KI MONDJA MEG, HOGY FELNÖTT VAGY-E?

Az ősi kultuszok régesrégén elenyésztek. Egy darabig még éltek hagyományok és szokások, amelyek még mindig adtak némi visszajelzést arról, hogy hol tart érési folyamatában a felnövő fiatal. Az „elemista” rövid nadrágban járt. Télen „mackóban”. Amikor gimnazista lett, a „bricsesz” lett az általános viselet. Hosszú nadrágot érettségire kapott. A lányok nem viselhetek hernyóselyem harisnyát, magas sarkú cipőt. Aki kifestve, felékszerezetten jelent volna meg az iskolában, azonnal hazaküldték, esetleg kicsapták volna. Gimnazista csak a délutáni mozielőadásra mehetett, némely ostoba tanár őrzőjatozott az esti előadásokról kitóduló közönség között, hátha felfedez egy diákot. A nyolcosztályos gimnáziumban a tanárok ötödikig tegeztek a diákokat. A „felsősöket” hirtelen magázni kezdték. Érettségi után „szabadult fel”, cigarettázhatott, úgy öltözött, ahogy akart, még a „rosszlányokhoz” is elmehetett. Természetesen a gimnazisták állandóan megszegték a szabályokat, de az informatív hatásuk akkor is megvolt: „Itt tartasz, most ez vagy te.”

A serdülés korában tehát számos kellemetlen korlátozás érvényesült. Ez létrehozta azt az általános törekvést, hogy amennyire lehetséges, meg kell rövidíteni ezt a korszakot, minél előbb szabad felnőtté kell válni. Ez az alapérzés gyorsította az érési folyamatot.

A modern serdülő nemzedék éppen ellenkezőre törekszik: igyekszik meghosszabbítani a tinédzser éveket. Ez lett a legkellemesebb életkorszak, mert felnőttjogokkal jár (öltözködésben, szórakozásban, szexuálisan stb.), felnőtt életterhek nélkül. Nem ritka

az a húszas-harmincas éveit taposó ember, aki még mindig tinédzserattitűdökkel próbál élni. Illetve: testi igényeit és intellektusát tekintve felnőtt, érzelmileg és szociálisan kamasz. Ez a belső ellentmondás feszíti.

Mindehhez hozzájárulnak a felnövés szociális nehézségei. Ez különösen az értelmiségi pályára törekvőket sújtja. Ha nagykorúságát elérve valaki anyagilag önálló akar lenni, legtöbbször élet-színvonalának akkora zuhanását kellene elszenvednie, ami alig elviselhető. Tehát továbbra is a szülők jövedelmét használja. Mire elvégzi az egyetemet, huszonnégy-huszonöt éves. S akkor még csak egy kezdő orvos, jogász stb. Mikor szakvizsgát tehet, már harmincéves kora körül jár. S mire egzisztenciálisan beérkezett szakember – belgyógyász, ügyvéd stb. –, már a negyvenes éveit tapossa. Eközben furcsa ellentmondásban él: egyrészt felelős szakember, másrészt még mindig otthonról támogatják, ha valami jelentősebb kiadása, beruházása van (pl. lakásra, autóra vagy hosszabb külföldi útra vágynak). Felnőtt és gyerek egyszerre.

Ráadásként az érési folyamatot lassítja az értelmiségi pályán tapasztalható túlgondoskodás, az *overprotectív* attitűd. Mindenféle „tanácsadók” működnek körülötte, akik segítik választásait. A professzorok *témákat adnak* a tudósjelölteknek, vagyis ők mondják meg, hogy mi érdekelje őket a szakmájukban. Tudorok és konzulensek kísérik pályafutását. Mindezek helyette döntenek, ítélnek és választanak. Egy amerikai szociológus szerint elsősorban az a túlzottan rendszabályozott óvoda infantilizálja őket, amit úgy hívnak: társadalom.

Johan Huizinga, a világhírű történész és kultúrfilozófus *A holnap árnyékában* című könyvében – éppen a pszichoanalitikusok *infantilizmus*-fogalmától való megkülönböztetés érdekében – *puerilizmusnak* nevez egy, a semmiféle lélektani spekulációt nem tartalmazó, tisztán társadalomtudományi és kultúrtörténeti megfigyeléseken alapuló jelenséget. Nevezetesen *annak a közösségnek a magatartását, amely gyermekesebben viselkedik, mintsem azt ítélőképességének állása megengedhetné. Annak a közösségnek a magatartását, amely ahelyett, hogy az ifjakat férfiakká nevelné, saját viselkedését az ifjakéhoz idomítja.*

Ezt a tendenciát tartja a jelen és a jövő társadalma egyik rákfenéjének, és egy egész fejezetet szentel elemzésének.

Egy filozófiára és pszichológiára figyelő körzeti orvosnő előállott a következő megfigyelésével. Praxisában igen sok az idős ember. Azt látja, hogy vannak igen rossz fizikai állapotban lévő öregek, közel az elmúláshoz, akik mégis vezénylik a családot, uralkodnak a mindennapok fölött, tekintélyük van, netán kicsit félnek is tőlük. Mások viszont relatíve jó testi állapotban elnyűgösödnek, panaszkodóvá, kiszolgáltatottá válnak, infantilis attitűdöket vesznek fel. Mitől függ ez? – kérdezte.

Ez a jelenség feltűnt a sztoikus filozófus római császárnak, Marcus Aureliusnak is. Vallomásaiban megállapítja, hogy *vannak, akiknél a test éli túl a lelket, s vannak, akiknél fordítva: a lélek éli túl a test romlását.* Ám a miéltre ő sem válaszol.

Interjúkban állapotunk meg. A beszélgetések középpontjában az a kérdés állott, hogy volt-e valaha életében olyan katartikus élménye, hogy ő felnőtt? Jó részüknek volt. Ez az élmény elsősorban a szülők halálához kötődött. Ezekből az emberekből váltak öregkorukra a családon uralkodó lelki nagyhatalmak. S azok, akiknek ilyen felnőtté válás élményük soha nem volt, azok lelkük mélyén gyerekek maradtak, akik adott esetben nagyszerűen játszották a felnőtt szerepeket. Ám amikor ezeket a szerepeket elvesztették – már nem voltak „főorvos úr”, „tanár úr”, „művezető úr”, sem „művész úr”, hanem csak nyugdíjas, előbukkant a bennük rejtőző gyerek, nyűgösen, panaszkodva, minél több törődést igényelve, kiszolgáltatottan és örök frusztráltságot átélve.

Ezzel azonban nem elégedhetünk meg. Hiszen csak annyit állapítottunk meg, hogy a felnőtté válás fel kell nőni.

A gyermeki lélekkel felnőtt maszkot viselő ember – „kisfiú nagy cipőben” – nehéz szerep eljátszására vállalkozott. Nagyon kell vigyáznia, hogy a maszk le ne csússzon róla. A lelepleződéstől való félelem örökké aggodalmas vagy dühös, komor emberré gyúrja. Játszani, hülyéskedni, önmagán röhögni nem mer többé. Később már nem is tud. A maszk ráégett az arcára. Képtelen kicacsintani alóla.

Egy ilyen ál-felnőttet kineveztek egy tudományos intézet igazgatójává. A barátja megkérdezte:

„– Mondd, jó játék intézeti igazgatónak lenni?”

Amire rácsattant a megbántottság válasza:

„– Kérlek, ez egyáltalán nem játék!”

Istenem, hogy megrémült a játék szótól. Amiről Abody Béla egyszer azt mondta: *A játék... Fény a csúcson*. Amiről Kosztolányi írta:

*Játszom ennen életemmel,
bújócskázom minden árnyal,
a padlóssal, a szobával,
a fényvel, mely tovaszárnyal...*

Sőt: *S akarsz-e játszani halált?*

A felnőtté válás titkát kutatva a játékhoz jutottunk el. Az igazi felnőttek nem kell felnőtten mimelni. Szabadon és önfeledten játszhat. A gyermeklelkű ál-felnőttek kizárták magukat a játékból, mert soha nem ülnek le a földre és soha nem beszélnek az égre. Komoly felnőtt csak nem tesz ilyesmit! Ehelyett zsémbesen és irigykedve bámulják a játékosokat, akiknek nem kell attól tartaniuk, hogy a felnőtt maszkja egyszer csak lepotyog az arcukról. Rosszkedvűen dörmögik: „Milyen éretlenek! Hát már sohasem fognak felnőni?”

Az emberi viselkedés megítélése tehát a visszájára fordult. Nem ritkaság. Ahogy Lao-ce írja: *Aki a Taóban haladt előre, azt elmaradottnak mondják. Aki a Taóban megvilágosult, azt ostobának nevezik. Aki a Taóban elérte a békét, azt dúlt lelkűnek tartják. Aki a Taóban könnyörületessé vált, az számukra gonosz.*

Így hát a külső világból senkitől sem várhatsz megbízható választ arra a kérdésre, hogy valóban felnőttél-e.

*E korban, melynek mérlege hamis,
s megcsal holnap, mert megcsalt tegnap is.*

– figyelmeztet Karinthy.

Ki felel hát? Talán egy guru? Egy szellemi vezető? Egy „clear”? Egy bölcs, egy főpap, egy csodarabbi?

Ne feleljen egyikük sem. A guruk, próféták, az isteni és az emberi világ közötti közvetítők ideje lejárt, mióta a jeruzsálemi Második Templom legszentebb fülkáját takaró kárpit széthasadt. Ezzel minden hittitok nyilvánossá vált. Istennel, a sorsával, önmagával való viszonya minden ember legbelsőbb és legintimebb ügye. Minden lényeges kérdésre csakis önmagától várhatja a vá-

laszt. Ne higgy a beavatóknak, a tanácsadóknak, a titkokat fülbe-súgóknak. Buddhának higgy:

*Legyetek önmagatok fénye,
a biztonságot leljétek meg önmagatokban,
idegen segítség nélkül.*

Ki mondja meg, hogy felnőtt vagy-e? Te mondd meg önmagadnak. Nem vetted észre, hogy már régen te vagy a kérdező és te vagy a válaszoló is? Akkor már meg is kaptad a feleletet: elfelejtettél felnőni. Még mindig a „nagyoktól” várod az útmutatást, a vezetést, a korholást és a dicséretet.

3. ÖSZTÖN ÉS CSELEKVÉS ÉRETT SZEMÉLYEKNÉL

Hallgassuk meg először Freudot, aki pszichoterápiás tapasztalatai alapján elsőként alkotott meg egy szerkezetileg leírható ösztöntant. Elmélete szerint amikor az ember megszületik, lélektani szempontból még csak az ösztöndinamikai rendszere van kifejlődve. Minden más lelki funkció – érzékelés, figyelem, emlékezés, képzelet, gondolkodás, érzelmek, cselekvés – még csak fejlődésének kezdetén tart, vagy később realizálódó lehetőségként szunnyad.

Mi hát az ösztön? Az ösztön tulajdonképpen az életenergiák összessége, az ember veleszületett energiaraktára. Az ösztön az átívelő híd test és lélek között. Az ember egész élete során, minden cselekvéséhez az ösztönök energiáját használja. Minden tevékenységünk – kollektív kultúrateremtésünk, civilizációnk, tisztító aktivitásunk, egyénileg a tanulás, a munka, a szórakozás, a tudomány, a művészet, a sport, emberi kapcsolataink, érzelmi kötődésünk, haragunk, félelmünk, szorongásunk, örömünk, boldogságunk – mind-mind átalakított ösztönenergiákból táplálkozik. Az ösztönenergiák kimerülése az egyén halálához vezet.

A kezdetben differenciálatlan ösztöntömeg elsőként az ön- és fajfenntartásra differenciálódik. Ebbe illeszkedik be a táplálkozás, a szexualitás, az agresszivitás, a menekülés, a biztonságkeresés stb. Freud késői korszakában az ösztöndinamikának két különböző, de egymást kiegészítő törekvését határozta el: Eroszt és Thanatoszt, másképpen az Életösztönt és a Halálösztönt. Az Életöszt-

tön a változásra, a fejlődésre, újabb igények keletkezésére és kielégítésére ragadja az embert. Ady így szól:

*...Szállani, szállani, szállani egyre,
új, új vizekre, nagy szűzi vizekre...*

és

*...Új horizonok libegnek elébed,
minden percben új, félelmes az élet...
Röpülj hajóm!
Új horizonok libegnek elébed.*

és

*Nem kellene a megálmodott álmok
új kínok, titkok, vágyak vizén járok...*

Ez Erosz, az Életöszön hangja!

Thanatosz, a Halálöszön konzervatív és regresszív erő. A változatlanságot és a változhatatlanságot képviseli. A dolog megmerevedését. A tradíciót. A visszatérést a múlthoz, az egykor megtörténthez, korábbi énünkhöz, vissza, mindig vissza, egészen a létezésünket megelőző időbe, a nemlétbe, a halálba.

Dsida Jenő verséből:

*...Mondd, néha mártottál-e már
hófehér cukrot barna lébe,
egy feketekávé pohár
sötét, keserű éjjelébe?*

*S figyelted-e a barna lé,
mily biztosan, mily sunyi resten,
kúszik, szivárog fölfelé
a kristálytisza kockatesten?*

*Így szivárog az éjszaka
beléd is cseppenként eredve,
az éjszaka, a sír szaga,
minden rostodba és eredbe,*

*amíg egy lucskos őszi éjjel
az olvadásig itat át,
hogy édesítsd valami isten
sötét, keserű italát.”*

A görög mitológiában Thanatosz, a Halál testvére Hypnosznak, az álom istenének. Nyugalmat, sőt örök nyugodalmat ígér.

*...Nyugodj meg végre,
sorsodat tedd irgalmasabb kezekbe.
Rosszra ne gondolj.
Szívedben a penge megáll rezegve.*

*Fehér madonnád
érdemes volt idefáradnod érte,
utánad röppen,
s a Védánál utolér, megígérte...*

Babits írja:

*...S ha szól lenézve a jövővény: Én vagyok az új!
Feleld: A régi jobb volt!...*

Erosz és Thanatosz, szép mitológiai nevek, szimbólumok. Mégis vissza kell térnünk a realitások világába. Freud szerint egy ösztön – mint energia – három szempontból írható le.

Az ösztön jellege. Milyen szükségletet elégít ki? Pl. táplálkozás, szexus, önvédelem stb.

Az ösztön intenzitása. Ez azt jelenti, hogy milyen erővel jelentkezik. Pl. a vágy, a szomjúság, az éhség, a halálfélelem és a halálvágy egyaránt lehet gyenge, közepes, vagy nagyon erős.

Az ösztön tárgya. Amire az ösztön irányul, hogy kielégülhessen. Pl. az éhség ösztöntárgya az élelem, a szexus ösztöntárgya lehet a partner stb. Az egy adott ösztöntárgyhoz való rögzült és szenvedélyes ragaszkodást, pótolhatatlanságot *tárgymegszállásnak* nevezik.

Az ösztönöknek ez a *veleszületett* tömege alkotja a személyiség szerkezetének első elemét. Latinul *Id*-nek, németül *Es*-nek, magyarul *Ösztön-énnek* nevezik. Már az eredeti latin és német név

– ami tulajdonképpen határozatlan névelő – jelzi a fogalom bizonytalanságát. Kosztolányi megpróbálta *Ősvalaminek* fordítani, ám ezzel nem aratott sikert, maradt az Ösztön-én.

Az Ösztön-én működését nagyon egyszerű rendszer szabályozza. Ennek a neve Öröm-elv (Lust Prinzip). Az Öröm-elv csak egy szempontot ismer, azt, hogy *nekem jó* és azt, hogy *nekem rossz*. Szabályozó hatása úgy jelentkezik, hogy az egyed keresi a *nekem jó* és kerüli a *nekem rossz* helyzeteket. Örömkeresés és kínterülés. Igen, de ebben az esetben mit jelent az öröm és mit jelent a kín? Elsődleges örömmérzést okoz az ösztönök kiélése. Kínnal jár az ösztönfeszültségek felhalmozódása, a kiélés lehetősége nélkül. Freud szerint a természetes körülmények között élő állatok viselkedése levezethető és megérthető az Öröm-elvből.

Ám az ember kollektív lény. Gyenge biológiai fegyverzete színrelépésének első pillanatától kezdve arra kényszerítette, hogy közösségben éljen és a csoport közös erejével védje és tartsa fenn magát. Az Öröm-elv azonban nem alkalmas közösségi életre. A csoport érdeke néha fontosabb, mint az egyén öröme és kíntja. Az egyéni örömkeresés és kínterülés sértheti a csoport más tagjainak az érdekeit. Ezért az együttélés érdekében szabályozni kellett az Öröm-elv korlátlan érvényesülését.

Kialakultak a viselkedési szabályok, a normák követelése és tiltásai (*Ezt tedd! Ezt ne tedd!*), amelyeknek egy része fokozatosan hagyománnyá, szokássá, erkölccsé változott. Az erkölcs pedig idővel társadalmi védelmet kapott a normasértőket szankcionáló büntetés formájában. Megszületett a törvény, a büntetőjog.

Ezt az utat járja végig egyénileg ma is mindenki. Kezdetben az Öröm-elv szabályozza a viselkedését. Ám az emberek világába belépő lélekre kezdettől záporoznak a legegyszerűbb, később bonyolultabb normák, amelyek mind ösztönkorlátozó jellegűek, kötelességeket írnak elő, szabályozzák mindennapjait, egyszóval szocializálják. Tisztán biológiai létéből kilazulva társadalmi lénynek kell válnia. A társadalom számos szokásából, erkölcsi törvényéből, hagyományából, viselkedéskultúrájából, a személyes és társadalmi környezet hatásaitól függően, több-kevesebb szabály *beépül a személyiségébe*. Ez a beépülés sokkal több a megtanulásnál. Azt jelenti, hogy e normákat sajátjának érzi, azonosul velük. E tudatosan vagy tudattalanul beépült erkölcsi-magatartási szabályokat,

amelyek immár a személyiség integráns részévé váltak, nevezik *Felettes-ének*. S ezzel véget ér az Öröm-elv önfeledt korszaka.

Az ember lelkében tehát szembekerül egymással az ösztöntörekvéseket képviselő Ösztön-én és a szociális-erkölcsi szempontot érvényesíteni próbáló Felettes-én. Kialakul egy *belső konfliktus*. Egy *igen* és egy *nem* feszül egyidejűleg egymásnak. Ez a helyzet könnyen cselekvési holtpontra eredményezhetne, képtelenné tenné az egyént minden döntésre, választásra, akcióra. Döntőbíróra van hát szükség közöttük. Kialakul a személyiség harmadik szerkezeti eleme, az *ÉN*.

Az *ÉN* szabályoz az Ösztön-én és a Felettes-én között. Végső soron az *ÉN* alakítja ki az ember viselkedését. Az *ÉN* a lélek nagy opportunistája, a megalkuvások mestere, aki megakadályozza a zabolátlan, közvetlen ösztönkielést, és módosítja az erkölcsi-szociális gátlások abszolút normáit, tiltásait, s elfogadtatja ezek relatív érvényesülését. Az *ÉN* műve, hogy a kecske is jóllakjon és a káposztából is maradjon valami: *az ember társadalmilag elfogadható módon juthasson ösztönkielésekhez*. Az *ÉN* a *kerülőutak* keresője, megtalálója, kidolgozója. Például rabolni, lopni nem szabad az üzletből, hogy az ember csillapítsa éhségét. Ez a megoldás megfelelne az Ösztön-ének, de nem a Felettes-ének. Ám elmehet dolgozni, pénzt kereshet, s azon vehet magának élelmiszert. Ez a szociális kerülőút. (Ha kap munkát!) Az Ösztön-én talán kielégülne, ha valaki vágyában leüt egy nőt és megerőszakol. A Felettes-én ebbe nem egyezhet bele. Kerülőútra van szükség a szexuális igény realizálásához. Eszpresszó, udvarlás, vacsora egy hangulatos vendéglőben, virág, ajándék, kedvesség...

Algom, a pszichológia világhírű rosszmájú tudósa szerint a freudi személyiségmodellben egy szexőrült majom (az Ösztön-én) vívja élet-halál harcát egy szűzies vénkisasszonnyal (a Felettes-én), és ezt a meccset egy rendkívül ideges banktisztviselő (az *ÉN*) vezeti. Legyen!

Az érett, felnőtt személyiség *ÉN*-erői az alábbiakból ismerhetők fel:

A cél fenntartása. (Akadályok esetén.)

A kerülőutak megtalálása.

A kielégülés késleltetésének (időleges frusztrációnak) az elviselése.

Kísérlet az akadályok erőszakos áttörésére vagy a célról való gyors és dühös lemondás az éretlen személyiséget jellemzi.

Például, ha egy serdülő (vagy felnőtt) megkíván egy jó magnetofont, színes tévét stb., de nincs pénze megvenni, az alábbi lehetőségek állnak előtte:

– Szomorúan lemond róla = *célfeladás* = gyenge én-funkció
– Követelőzik, pénzt sikkaszt, lop = *erőszak* = gyenge én-funkció

– Különmunkát vállal = *kerülőút* = erős én-funkció

– Elviseli a „szeretném, de még nincs” frusztrációt = *késleltetés* = erős én-funkció

– Hosszú időn át motiválja a vásárlás lehetősége = *célfenntartás* = erős én-funkció.

Az Én működése következtében az ösztön- és érzelmi feszültségekkel az alábbi pszichodinamikai történések figyelhetők meg:

Egyenes (direkt) kiélés.

Szocializált kiélés.

Szublimált kiélés.

Fékentartás.

Elhárítás, elfojtás.

Az *egyenes kiélés* az örömeiv érvényesülését jelenti. A vágy, az indulat azonnal cselekvő akcióba megy át. (Például dühös – üt. Megkíván valamit – elveszi, ellopja stb.)

A *szocializált kiélés* esetében a vágy, az ösztön, az indulat eredeti jellege megmarad, de társadalmilag elfogadható módon kerül kiélésre. Pl. ölési vágy, némi szadizmus legálisan kiélhető a vágóhidakon.

A *szublimált kiélés* az ösztönök és a vágyak átalakítását jelenti valamilyen más aktivitásformává, pl. munkává, művészi alkotássá, sporttá stb. Ekkor az ösztönök eredeti jellege már nem felismerhető. (Gyógyító sebészet, kick-box, meghökkenően véres tartalmú képek, irodalmi alkotások.)

A *féken tartás* azt jelenti, hogy a tudatosan felismert és átélt vágyat, indulatot az ember nem viszi át semmiféle akcióba, hanem cselekvés nélkül elviseli annak feszültségét.

Az *elfojtás* a lelki teherbírást meghaladó élményeknek, indulatoknak a tudatból való kiszorítását, elfojtását jelenti.

Az egészséges felnőtt ember lelki dinamizmusában mind az öt lehetőség működik. Mégis, a szociális érettség következtében a helyzetek többségében a szocializált és szublimált kiélés, valamint a féken tartás dominál. A direkt ösztönkielések dominanciája jellemzi a gyerekeket, az infantilis fokon megrekedt (fixálódott) felnőtteket, a bűnözőket és az ún. ösztönvészies személyiségeket, valamint az elmebetegeket.

A túl sok, jobbára nem teljesen sikerült elfojtás neurózisokhoz vezet, gyakran ugyancsak infantilis háttérrel.

Az ösztönélet érettsége tehát azt jelenti, hogy napi élete folyamán az ember megtalálja a számára megfelelő szociális és szublimált kiélési formákat, vagy szükség esetén cselekvés nélkül elviseli ösztöneinek, indulatainak feszültségeit.

4. AZ ÉRETT ÉS AZ ÉRETLEN KOMMUNIKÁCIÓ SZINTJEI

A felnőtté válás során az ember begyakorol érzelmi reagálási formákat és viselkedési módokat, amelyekkel külső és belső történéseire reagál. Ezen viselkedésformák és érzelmi reakciók zömét automatikusan váltja ki egy adott helyzet. Például gyerekkorában sokszor hallotta: „Hazudtál! Szégyelld magad!”. S íme, felnőttként is, ha nem mondott igazat és leleplezik, automatikusan gyötörni kezdi a szégyen. Még akkor is lepereg a kínos szégyenreakció, ha hazugsága szükséges vagy erkölcsileg indokolt volt. Nem így reagál a pszudológias (kényszeres hazudozó) pszichopata. „Ön nem mond igazat!” „Persze!” – feleli nevetve, és tovább hazudik.

Ismeretes annak a nőnek az esete, aki megérkezett a pszichoterápiás órára, és körülnézett, hova tehetné le a bundáját.

Első órán.

– Dobja csak le a díványra!
– Nem, nem! A felsőruhát soha nem szabad kárpitozott bútorra tenni.

– Honnét veszi ezt?

– Magától értetődő. Különben is így nevelt az anyám.

– Majd kérdezze meg tőle, hogy miért.

Második órán.

– Na, mit mondott a mama?

– Azt, hogy ezt mindenki tudja. Így természetes.

- Ő honnét tanulta?
- A mamájától. Az én nagymamámtól.
- Él még a nagymama?
- Hát persze.
- Tegye meg, hogy őt is megkérdezi.

Harmadik óra.

- Mit mondott a nagymama?
- Hogy igazam van.
- Nem kérdezte meg tőle, hogy ő honnét vette ezt a szabályt?
- Dehogynem.
- És?
- Egyszer csak emlékezni kezdett a gyerekkorára és dédanyóra.

Tudod – mondta –, mellettünk egy nagyon nyomoronc család lakott. A gyerekek átjártak hozzánk játszani. A dédanyó csak ahhoz ragaszkodott, hogy a kabátjukat ne tegyék a díványra vagy egy fotelbe, hanem akasszák fel fogasra.

– Miért?

– Attól félt, hogy tetvesek. És a ruhatetű belemegy a kárpított bútór szövetébe...

Íme! Egy szabály, aminek valaha értelme volt. De az idők során elveszett mögüle az értelem, és mechanikusan ismételtgették generációk. Hagyománnyá, szokássá, rítussá vált. Tele vagyunk ilyen mechanizmusokkal.

Viszonylag kevés ember vergődik fel arra a szintre, hogy automatikus reakcióit tudatosan átgondolja, revízió alá vegye, egyes inadekvát reakcióktól megszabaduljon, másokat, amelyek racionális megítéléssel beváltak, megerősítsen magában.

Mikor és hogyan épülnek belénk ezek a mechanikus viselkedési sémák?

A kisgyermek-szint

Kialakulásának ideje a korai gyermekkor, kb. egy-hároméves kor körül. Ekkor, ha valamilyen élmény kizökkenti a gyermeket nyugodt lelkiállapotából – ijedtség, tiltás, kívánságának elutasítása stb. –, csak két szélsőséges reakciót tud produkálni. Vagy dührohamban „szétrúgja maga körül a világot”, üvölt, a földre veti magát stb., vagy nyűszítően szorongani kezd, mint egy végveszélybe sodort

kis állat. A sérelmekre, frusztrációkra leginkább két végletes válassza van: *a kritikátlan agresszivitás vagy a határtalan szorongás*. Senkit ne tévesszen meg az elnevezés. A „*kisgyerek-szint*” csak a kialakulás valószínű időpontját jelzi. Ám az ember akár mindhalálig megőrizheti ezt a reaklási módot. A legkisebb sérelem esetén – például nem találja az újságot, vagy elfelejtettek egy csekket befizetni stb. – Üvöltözik családtagjaival, tombol, avagy egy mártír búskomor és sértődött hallgatásába merül, miközben valódi szorongásokat él át.

A kisiskolás-szint

Megint csak a reakciók begykorlásának valószínű életkorát jelenti. Ekkor már változatosabbak a lehetőségek. A nyugati tudományban megtúrt angolszász humor könnyedségével elnevezve újfajta típusokat láthatunk: *nyílt, érdeklődő, lavírozó, Benjáminka, kis fasiszta*. A *nyílt, érdeklődő* gyerek érzelmileg stabil, vállalni meri önmagát, vágyait és nyitott a világ felé. Vonnegut híres könyvében, a *Macskabölcsőben* a Nobel-díj átvételekor így vall a világhírű fizikus: *Hölgyeim és uraim, azért állok most itt Önök előtt, mert egész életemben úgy éltem, mint egy iskolát mulasztó kisfiú, egy szép tavaszi délelőttön. Minden érdekelt, minden kirakatot megbámultam, minden-nel játszani kezdtem. Most már hosszú ideje atomokkal játszom. Nagyon boldog ember vagyok*.

A *lavírozó* is stabil önmagában, de vegyes tapasztalatai vannak a felnőttek világáról. Ezért nem adja ki magát rögtön, hanem megpróbál ügyesen siklani a különböző elvárások, szempontok között úgy, hogy végül is elérje a célját.

Benjáminkának az a legfőbb törekvése, hogy mindenki várokozásának megfeleljen, mindenki elégedett legyen vele. Számára a legnagyobb iszony, ha megharagszanak rá. Kerül minden konfliktust, őszintén vagy tetteve próbál alkalmazkodni az egész világhoz. Közben lassan elveszíti saját magát, már nem is igen tudja, hogy ő mit szeretne, mire vágyik.

A *kis fasiszta* a destrukcióban leli örömét. Ő az az undok jövevény, akit, ha kivisznek a strandra, a tengerpartra, minden gyerek épülő homokvárába gondosan belelép. Felnőtt korában is destrualja mások tevékenységét, furkálódik, piszkálódik, rágalmaz.

A további érési folyamat során, a serdülőkor végén, amikor az ifjú már anya vagy apa lehetne, van még egy korszak, amikor mechanikus viselkedésmódok épülhetnek be a személyiségbe.

Szülői szint

Ez két újabb attitűddel gazdagítja az eddig leírt repertoárt.

A gondoskodó attitűd. Azt jelenti, hogy valaki bármely helyzet-
tel, problémával, konfliktussal szembekerülve elsősorban a *segítő
megoldás* felé orientálódik. Legyen szó a gyermek rossz tanulmányi
eredményéről vagy a férj iszákosságáról, baráti szövetségesként áll
mellé. Együtt próbálják megkeresni a megoldást.

A moralizáló attitűd. Az élet nehézségeinek, zűrzavarainak
esetén azonnal erkölcsi ítéletet mond.

Primitív példaként maradjunk a rossz félévi bizonyítványnál.
A gondoskodó: „Hát ez nagy baj, kisfiam. Attól tartok, hogy ha az
év végén is megbuksz matekból, magolással telik el az egész nyári
szünidőd. Mit tegyünk? Azt ajánlom, hogy egy tanárt fogadjunk
melléd néhány hónapra, akivel behozod az elmaradásodat.”

A moralizáló: „Most megláthatod a felelőtlenséged eredmé-
nyét. Hányszor prédikáltam neked, hogy tanulj! De neked a foci
mindig fontosabb volt. Ha ez így megy tovább, megérdemled,
hogy egész nyáron a pótvizsgára készülj!”

Egy házassági krízis esetén a moralizáló támad, vádol és ön-
magát sajnálja. Ezzel legtöbbször elmélyíti és állandósítja az elvi-
selhetetlen hangulatot, menekülésre ösztönözve a társát. A gon-
doskodó a válságot közös ügynek tekinti, és megpróbálja a kapcso-
latot kimenteni a mélypontról; minden baj ellenére arra törekszik,
hogy együttléteik ne hozzanak létre mindkettejükben borzalmas
közérzetet.

És itt végződnék az újra meg újra, szinte rítusszerűen ismét-
lődő mechanikus reakciók, viselkedésmódok.

Felnőtt-szint

Ebben az értelemben *az felnőtt, aki vállalta a sokszor nagyon is kí-
nos szembenézést önmagával és viselkedésével. Aki – önállóan vagy
pszichoterápiás segítséggel – szemügyre vette magatartásának panel-*

jeit, mechanikusan alkalmazott sémáit és szigorú kritikával szelektálta őket. Megőrizte a jól beváltakat és kiirtott magából minden buta mánt, pózt és formalitást, ami akadály az életúton és az emberi kapcsolatok területén.

Olvasóm, aki már nyilván besoroltad magad e típusok valamelyikébe, légy óvatos! Azért ez a dolog a fenti sémánál kicsit bonyolultabb. Mert az ember élete különböző területein nem áll egyforma szinteken. Van, ahol kisgyermekként viselkedik, másutt felnőttként. Eszembe jut egy barátom, aki szakmájának nagy embere, tudós, intézetvezető. Egyszer meglátogattam, beszélgettünk mint szakmájukért lelkesedő felnőttek. S amikor kiderült, hogy mindketten nagyon éhesek vagyunk, meghívott vacsorára. Mint mondotta, rakott krumpli lesz, mindkettőnk kedvence. Alig értünk el hozzájuk, valami érthetetlen apróságon már az előszobában összeveszett a feleségével. Asztalhoz ültünk. A felesége tálalni akart, mire ő:

- Köszönöm, én nem kérek!
- De hát annyira szereted. Miért nem eszel velünk?
- Nem vagyok éhes.
- Csak egy kicsit a kedvemért.
- Nem, nem. Egyetek csak...

Bámulva néztem. A felnőtt tudós eltűnt, ottmaradt a laboratóriumában. Egy dühös kisfiú büntette a családját azzal, hogy daczból nem evett.

A legtöbb válságban lévő család igazi baja, hogy elbeszélnek egymás mellett, nem alakul ki közöttük valódi kommunikáció, mert különböző szinteken szólalnak meg. Például hazajön a férj és azt mondja:

– Drágám, nagyon kellemetlen napom volt, valahol elvesztettem a slusszkuksomat.

Ez lehet egy felnőtt közlése. Mire a feleség:

– Igen, mert te olyan rendeletlen vagy, mindig tudtam, hogy egyszer baj lesz belőle.

A válasz moralizáló szülői szinten szól. Soha nem fognak összetalálkozni. A válságból csak akkor kerülhetnének ki, ha egymásra figyelve, türelemmel és jóindulattal megtanulnának azonos szinten beszélgetni.

5. AZ ÉRZELMI ELLENTMONDÁSOK KÍNJAI

- Hiszel Istenben?
 - Hiszek.
 - És az újratesztelésben?
 - Abban is.
 - Demokrata vagy?
 - Igen.
 - És a szakmádban hova tartozol?
 - A kognitív pszichológusok közé.
 - Szerinted van igazság az asztrológiában?
 - Nincs.
 - Szeretted a feleségedet?
 - Nagyon.
 - Mindig?
 - Mi ez a hülyeség? Hát persze, hogy mindig.

Pontos, egyértelmű válaszok. Úgy, ahogy Európa Szelleme megköveteli. Ez a Szellem még a teremtéstől is egyértelműséget követelt. A Teremtés a dolgok szétválasztásából állt. Az Úr elválasztotta a fényt a sötétségtől, a szárazat a vizektől, az Ég alatt lévő vizeket az Ég felett lévő vizektől, a nappalt az éjszakától. Elválasztotta a férfit a nőtől, a jót a rossztól, a tejes ételt a húsostól, a növényi rostokból készült fonalat az állati szőrzetből készült fonaltól. Elválasztotta az ünnepet a hétköznapiaktól, a szentet a profántól, az igazat a hamistól, sőt a szexuális élet helyes folytatásának módját a helytelen lehetőségektől. A világ kettősségében foglalmazódott meg: anyag és szellem, lét és tudat, test és lélek, Isten és Sátán, Állam és Egyház, Üdvözülés és Kárhozat...

Ebben a felfogásban az ember drámai lény, mert egyrészt benne, másrészt érte állandó küzdelem folyik: a kettősségek mindegyik oldala győzni akar a másik felett. Vagyis a lét e dichotómiák megszüntetésére törekszik. Jöjjön el az Isten birodalma, avagy ne higgy gyermeked mesékben, csak az Anyag világa létezik. Szeress, vagy gyűlölj, vagy legyél közömbös. Döntsd el, hogy kikhez tartozol a politikában, a tudományban, a hit dolgaiban. E törekvések sugallata az *egyértelműség*. S az emberek többsége igyekszik beletörni magát ebbe az egyértelműségbe.

Ám az emberi lélek távolról sem egyértelmű. Ellentétes tulajdonságok, vágyak, igények kavarnak benne. Biztonságot akar,

no de kalandokra is vágyik. Hűséget és változatosságot, tisztességet és rengeteg pénzt, hitet és büntudat nélküliséget szeretne egyszerre. Nagyszerű anya és a végzet asszonya akar lenni egyidejűleg. Tudós és politikus, polgár és kalandor ideáljai egyaránt csábítják. Így hát személyisége folyamatosságának megőrzése érdekében nem tehet mást, mint hogy megpróbálja egyértelművé hazudni magát, s elfojtásokkal védekezik a sokféle vágy csábítása ellen. Ezért neurotikus az európai kultúrkör társadalma. Ezért érezhető mindig némi depresszív hangulat az úgynevezett magaskultúrákban. Rengeteg ösztön és vágy kielégítéséről kell lemondania annak, aki a modern technikai civilizációban beilleszkedetten akar élni. Avagy járhat a deviációk, az antiszocialitás, az önmaga előli menekülés útján, alkohol, drog, pszichoszomatikus betegség, öngyilkosság. Az „én” behelyettesítése a „mi”-vel szélsőséges csoportokhoz való csatlakozás, előítéletek és fanatizmus segítségével.

Milyen lehetősége van az ezredvég emberének az elfojtáson és a menekülésen kívül? Talán csak egyetlen egy: fel kell nőnie. El kell viselnie önmagát csalás, hamisítás, öngyűlölet nélkül. Összes belső ellentmondásaival együtt.

A kamaszkorra jellemző a konok törekvés tiszta érzelmi helyzetekre. A kamasz csak szeretni, csak gyűlölni, csak tisztelni, csak megvetni akar. Ezért kénytelen érzelmi reakcióit irreális szélsőségig fokozni. Az érzelmi ellentmondásokat elpiszkolódásnak, elviselhetetlennek, erkölcsi értelemben valami „nem tisztának” éli meg. A végletesen megélt „igen” és „nem” a serdülő válasza a környezet kihívásaira és önmagára. S tagadhatatlan, hogy ebben fénylik valami tiszta erkölcsi naivitás. Lehet, hogy a kamaszkor az erkölcsi fejlődés csúcsa. Innét már fokozatosan romlik az ember a kényszerű megalkuvások és félmegoldások felé. Érdeemes eltöprengeni Karinthy megrázó elbeszélésén: *Találkozás egy fiatalemberrel.* Kérlek, Olvasó, ha még nem ismered, vedd a kezébe!

Íme a verdikt: *Az a felnőtt ember, aki el bírja viselni érzelmi ellentmondásait, ambivalenciáit, sőt polivalenciáit.*

6. KÜZDELEM A SZORONGÁS ELLEN

A szorongás veszélyeztetettségi érzés. Ennyiben azonos a félelemmel. Csakhogy a félelemnek van megfogalmazható tárgya: valami-

től félek. Jogosan: reális félelem. Értelmetlenül: irreális félelem, szélsőséges esetben fóbia. A szorongás tárgy nélküli veszélyeztetettségi érzés, tudatosan nem megfogalmazható, hogy mi fenyeget. Ez nem azt jelenti, hogy a szorongásnak nincs oka. Van oka, de az nem tudatos. A szorongás megjelenik érzésként, jellemző viselkedésként (általában gátlást okoz, amit néha krakélerkedő viselkedéssel kompenzál a szorongó) és vegetatív tünetként is. (Például: fulladás, gombóc a torokban stb.)

A pszichológusok közül sokan azt vallják, hogy az egyik legkorábbi, közös emberi alapélményünk a kisebbségi érzés, a szorongás, vagy legalábbis egyfajta bizonytalanság, hogy „velem valami nincs rendben” a többi emberhez képest. A csecsemőnél általában öt és nyolchónapos kora között a viselkedésben kifejezetten szorongásra utaló jelek figyelhetők meg. Ezen nincs mit csodálkozni. A világ tele van érthetetlen és félelmet keltő zajokkal, látványokkal, történésekkel.

Alfred Adler úgy véli, hogy minden magasrendűen fejlett élőlény veleszületett törekvése, hogy tájékozódni tudjon a helyzetéről, és azt igényei szerint alakítsa. (Pl. fenyegeti-e veszély, menekülnie kell vagy támadnia, merre van táplálék, hozzáférhető-e stb.) Ez a két dolog, az orientáció és a helyzetváltoztatás – mint a szituáció feletti uralom – alapvető az öfenntartás, a biztonságérzet szempontjából.

Ez az igény él a gyerekekben is. Ám kénytelen belátni ennek reménytelenségét. Ő maga kicsi, gyenge, keveset ért a felnőttek világából, nehezen lehet hatásos. Tehát közös emberi élményként át kell élnie valamiféle kisebbségi vagy csökkentértékűségi érzést. (Ez a híres Minderwertigkeit-Gefühl-Komplex, amit a szakemberek a MIKO szóval rövidítenek.) A gyerekkori kisebbségi érzés további sorsa a felnőtt környezet magatartásától függ. Ha fölényességükkel, agresszivitásukkal, veréssel erősítik, akkor megmarad felnőttkorban is. Ha a gyermeket egyenrangú családtagként kezelik, testméreteihez alkalmazkodó bútorai, játéksarka vagy gyerekszobája van, sok sikerélményben van része, akkor a MIKO feloldódik.

A felnőttkori kisebbségi érzés nagyon sok gátlást, kudarcot okoz, s ezért gyakran öngazolásra, menekülésre készíti az embert. Menekülhet betegségbe, ami igazolja kudarcait, lehet

támadó, egészen a kriminalitásig, mindenkivel örökké rivalizáló, mérhetetlenül becsvágyó, teljesítménycentrikus, szélsőségesen hiú, önimádó (nárcisztikus), másokkal önző módon kíméletlen.

Karen Horney szerint a személyiség későbbi fejlődése attól függ, hogy az ember mit tud kezdeni a szorongásaival. Mindenesetre megpróbálja csökkenteni őket. Erre három úgynevezett szorongás-redukciós lehetősége van: *A kapcsolatteremtés. A támadás. A vállalt magány.*

Egy másik emberhez való kapcsolódás megnöveli az egyén biztonságát és ezáltal csökkenti a szorongásait. Ezt már évezredekkel ezelőtt is tudták. A Prédikátor Könyve így ír erről:

Sokkal jobban van dolga a kettőnek, mint az egynek... Mert ha elesnek is, az egyik felemeli a társát. Faj pedig az egyedül valónak, ha elesik, és nincsen, a ki őt felemelje.

Hogyha együtt fekszenek is ketten, megmelegszenek; az egyedülvaló pedig mimódon melegegdedhetik meg?

Ha az egyiket megtámadja is valaki, ketten ellene állhatnak annak; és a hármás kötél nem hamar szakad el.

Valóban, a kapcsolatteremtés, a társra, élet-szövetségesre találás alapvetően megnöveli az ember biztonságérzetét, csökkenti az egyedüllétből, a kiszolgáltatottságból fakadó szorongásokat. Az igazi összetartozás valószínűleg az élet legnagyobb értéke. És nyilvánvaló, hogy nem csak szerelmi összetartozásról van szó, hanem barátságról vagy a nehezen meghatározható „közöm van ehhez az emberhez” érzéséről is.

Az összetartozásról – férje halála után – talán az edomita Ruth teszi a legszebb vallomást Naominak, zsidó anyósának.

Mert ahoza te mégy, oda megyek, és ahol te megszálpsz, ott szállok meg; néped az én népem, és Istened az én Istenem.

A hol te meghalsz, ott halok meg, ott temessenek el engem is. Úgy tegyen velem az Úr akármit, hogy csak a halál választ el engem tőled.

Igen ám, de aki csak a kapcsolatteremtéssel akar átevickélni az életen, az igencsak pórul járhat. Miután ez az egyetlen eszköze szorongásainak csökkentésére, számára a legnagyobb borzalom egy kapcsolat megszakadása, elvesztése. Mindent megtesz, hogy ezt elkerülje. Ezen a módon pedig könnyen alárendeltté válik, függő helyzetbe kerül, s elviselhetetlen kompromisszumokba is

belemegy, csak hogy megtartsa a párját. Élete finoman vagy durván cizellált pokollá változik, ahol mindig elhagyással zsarolják.

További következmény egy orientációs zavar kialakulása. Lassan már nem tudja, hogy *egy ember fontos-e neki vagy egy helyzet?* A ragaszkodása egy férfinak-nőnek-gyerekeknek szól-e, vagy az egyedüllettől való pánikból fakad. Ebben a helyzetben gyakori, hogy a partnerek *felcserélhetővé* válnak: „Valaki legyen mellettem, mindegy, hogy kicsoda!”

Freud azt állítja, hogy a kapcsolatok legősbibb és legprimitívebb formája: *erotikus tárggyá válni* a másik ember számára. Az érzelmileg teljes értékű kötődés képességének a hiánya magyarázza az elhanyagolt serdülők korai szexuális kezdését, s általában az érzelmileg kielégületlen ember hajlamát a partnerek sűrű váltogatására, vonzódására a poligámia, a promiszkuitás és egyéb szexuális extravaganciák iránt.

A támadó attitűd mint szorongás-redukciós módszer. „Ha képes vagyok támadni, akkor erős vagyok!” És ennek alapján kialakulhat egy örökké konfliktusokba keveredő, úgynevezett szurka-piszka, mindent lekicsinylő, folyton kritizáló, elégedetlen, másokat örökké nevelő, munkahelyén és családjában egyaránt kellemetlen ember. Ám lehet, hogy erkölcsi hiányosságok következtében a támadókedv túllép általánosan elfogadott szociális korlátokon, s az egyén bűnözővé válik.

Mindenesetre az egyéni agresszivitás vagy agresszív csoportokhoz, gengékhez való csatlakozás lehet a feldolgozatlan szorongások következménye. Erős agresszív feszültségben élő, de erkölcsileg túlszabályozott szorongó emberek olykor minden agresszív reakciót letiltanak önmaguknak. Ők válnak a mindig mosolygó, szelíd, sima modorú, őszintétlen maszk-emberekké.

Ugyanis szociálizált agresszivitásra is szüksége van annak, aki igényei szerint akar élni. Képesnek kell lennie megvédeni magát, adott helyzetben érvényesítenie akaratát, elképzelését. Enélkül pl. senki sem lehet jó vezető, pedagógus, családfő stb.

A vállalt magány mint lélekerősítő. Adódhatnak az életben olyan helyzetek, amikor az embernek jó egy időre egyedül maradnia, befelé szemlélődnie, elszámolni önmagával. Valamiféle belső megtisztulást átélnie.

Ez a lehetőség sohasem adatik meg annak, aki retteg ötperc-

nyi csendtől, magányosságtól is, aki, ha egyedül van egy szobában, azonnal bekapcsolja a televíziót, rádiót, magnót, mert nem tud háttérhangok-képek nélkül élni. Legtöbbször ez sem elég, rohanni kell és legalább telefonon felhívnia valakit, programot szerveznie minden estére.

Ez a félelem a magánytól jellemzi azt, aki azonnal átlép egyik szerelmi kapcsolatból a másikba, sőt parallel futtat több viszonyt.

Fel kellene ismernünk, hogy *életszövetségesek* vannak, de ez nem elégítheti ki azt a gyermeki igényünket, hogy terheinket áttegyük valakinek a vállára, másokra bízunk sorsunk alakítását, konfliktusaink megoldását. A személyiség nagyon zárt szerkezet. Végső soron már egy foghúzás félelmének, fájdalmának elviselésébe sem tudunk bevonni másik embert; bármennyire is szeret bennünket, egyedül kell átélnünk. Az ember minden lényeges dolgában egyedül van, egyedül születik és egyedül hal meg. Felőtt emberek tudnak együtt élni, de nem igénylik azt, hogy *egy-másban éljenek*. Erre különben is csak gyermeklelkűek képesek, akik szívesen feladják szuverenitásukat egy szimbiózis csalfa reményében.

A magánytól való félelem jellemzi az infantilis emberek párválasztását. Erre főleg olyankor kerül sor, amikor szeretnének elszakadni a szülői háztól, de nem viselik el az egyedüllétet. Tehát gyorsan megházasodnak. Párválasztásuk mindig szélsőséges: vagy náluk is jóval infantilisabbat választanak, aki mellett ők lehetnek az „*oroszlán*”, a támasz. Vagy pedig apás-anyás partnert keresnek, aki elég biztonságot nyújt gyermeki életstílusuk folytatásához. Végül mindkét kapcsolatforma jól működhet, egy feltétellel, ha a biztonságot kereső nem nő fel, mondjuk egy új szerelemben vagy pszichoterápia hatására. Ekkor az infantilis választáson alapuló kapcsolatok legtöbbször tönkremennek. Megerősödik az igény szimmetrikus kapcsolatokra.

Egészséges felnőtt emberben mindhárom lehetőség – kapcsolatteremtés, támadás, vállalt magány – jelen van és működőképes.

Lelki zavar akkor keletkezik, ha csak az egyik vagy másik lehetőség él az emberben.

I am okay, you are okay!

A modern lélektan jelmondata. Ez az ideális állapot, amikor az ember úgy érzi, hogy *ő is rendben van és alapvetően a többi ember is!*

Minden látszat ellenére ez azért nem egyszerű dolog, mert gyermekévei során legtöbbször nem ezt éli meg az ember. Kénytelen azzal szembesülni, hogy számos olyan dologra képtelen, ügyetlen, kudarcos, amivel a felnőttek egyszerűen és nagyszerűen boldogulnak. Mindegy, miről van szó, kakilásról-pisilésről, mosakodásról, gombolásról, masnikötésről, evőeszköz-használatról, írásról, olvasásról, számolásról, mindenről, amihez a „te még kicsi vagy”, „ne ügyetlenkedj itt” megjegyzések tapadnak éveken át. Minden szándék ellenére kialakul az „I am not okay”, „valami nincs rendben velem” érzése. Az eddigiekből nyilvánvalónak kell lennie, hogy a felnőttek viselkedése oldhatja vagy erősítheti ezt az érzést. Ha feloldja, akkor teremődik meg a kedvező talaj az „I am okay, you are okay” érzése számára: rendben vagyok én is és a világ is.

Ám ha nem következik be ez az oldás, akkor a következő helyzetek állhatnak elő:

– Velem nincs rendben valami, de a többi emberrel igen. Én hátrányos helyzetű vagyok hozzájuk képest. Ezen az alapérzésen fejlődnek ki a neurózisok, a kisebbrendűségi érzések, a következőményes depressziók. E lelki zavar terápiájának jók a kilátásai, gyakori a gyógyulás.

– Velem nincs rendben valami, de a többi emberrel sem. Hülyekkel, aljasokkal, gazemberekkel vagyok körülvéve. Egy sötét világban élek. Ezen a talajon alakulhatnak ki az elmebajok, az önfeladás, az endogén depresszió, az öngyilkossági veszélyeztetettség. A terápiás prognózis nem jó, a kezelés ritkábban eredményes.

– Csak én vagyok rendben, az egész világ örült. Ez az antiszociális személyiségfejlődés alapja. Szélsőséges nárcizmus, egocentrizmus, asszocialitás, sőt antiszocialitás fejlődhet ki belőle. A terápiás prognózis itt sem jó. Karakterzavarokon nehéz, ámbar nem lehetetlen változtatni.

7. AZ ERKÖLCS KIALAKULÁSÁNAK ÉRZELMI ALAPJAI

Már a századfordulón világos volt a pszichológusok előtt, hogy bármiféle erkölcsi-viselkedési szabálynak csak akkor van értelme valaki számára, ha rendelkezik *a másik ember helyzetébe való beleélés és az érzelmi reagálás képességével*. E kettőt együtt ma így nevezzük: *empátia*.

Csakhogya egy újszülött semmiféle kimutatható empátiás érzéssel nem rendelkezik. Ellenkezőleg, ebből a szempontból állapotát az *egocentrikus alaphelyzet* elnevezéssel illetjük. Ezt nem szabad összetéveszteni az *egoizmussal*. Az egoizmus önzést jelent, azt a karaktervonást, amelyik arra indítja az embert, hogy saját érdekét a tudatosság különböző fokán érvényesítse másokéval szemben. Az egocentrizmus egy sajátos *élmény-feldolgozási mód*. Azt jelenti, hogy az ember a világ összes dolgát *kizárólag a saját szempontjából, saját magára vonatkoztatva képes megélni*. Valamennyien ebből az alappozícióból indultunk el, amikor beléptünk az emberek világába. Például ha egy, még a mászás mozgásszintjén lévő kisgyereket magunkhoz veszünk az ágyba, megfigyelhetjük, hogyan mászik át emberi arcon, s nincs olyan szempontja, hogy fájdalmat okozhat. Kis „*totyis*” korában gátlás nélkül elrabolja társa játékát; a sértett földhöz veri magát és üvölt, míg a rabló döbbenten bámulja, körülbelül ezzel az arckifejezéssel: hát ennek mi baja van, amikor nekem jó? (Közbevetett kaján figyelmeztetés: félreértés ne essék, egyelőre kisgyerekekről van szó, nem szexualitásukban önző férfiakról!)

Minden kisgyerek ismeri és élvezi a „kukucs” játékot. Eltákarja a szemét: „Elbújtam!” Azután, szemét kinyitva: „Kukucs! Itt vagyok!” Vagyis meg van győződve arról, hogy ha én nem látok, engem sem láthat senki sem! Ez is még az egocentrizmus megnyilvánulása, amikor a saját érzékelési helyzetét tulajdonítja a többi embernek is.

Piaget, a világhírű pszichológus, óvodásokkal végezte el az alábbi vizsgálatot. Egy asztalra felépítették egy kis falu makettjét. A makettet minden oldalról lefényképezték. Az óvodáscsoport ezután többször körbejárta az asztalt, és a makettet minden oldalról alaposan szemügyre vette. Végül megálltak az asztal egyik oldalánál. A másik oldalra egy babát állítottak, fényképezőgéppel. A makett különböző oldalairól készített felvételeket összekeverték.

A gyerekek feladata az volt, hogy a fényképek közül válasszák ki azokat, amelyeket a baba lát. A gyerekek értik a feladatot, de képtelenek megcsinálni, mindig azokat a képeket választják ki, ahogy ők látják.

- Az a baba ugyanígy látja, ahogy ti?
- Ugyanígy! – felelik meggyőződéssel.

A teljes egocentrikus alappozícióba semmiféle erkölcsi *nem fér bele*. Ám a fejlődés folyamán a kezdetben totális egocentrizmus fokozatosan leépül, s így kvázi *hely csinálódik* az empátia számára.

Törvényként fogalmazhatjuk meg, hogy minél fiatalabb vagy éretlenebb valaki, annál erősebb az egocentrizmusa, azaz társadalmi megítélés szerint annál erkölcstelenebb. (Pl. a bűnözők, akiknek érzelmi és szociális fejlődése elakadt.)

Most érkeztünk el az egyik legfontosabb kérdéshez, hogy mitől is épül le a kezdetben totális egocentrizmus. Persze teljesen soha nem tűnik el, jelentős részét megőrzi az ember. Ki többet, ki kevesebbet, s ettől függ az egyén erkölcsi színvonala.

Az egocentrizmus leépülése azért indul meg, mert már a pici gyereket is száz meg száz erkölcsi-magatartási *normával* „bombázza” állandóan a család és a környezet. Kezdetben egyszerűekkel – szabályozzák a napirendjét, táplálkozását, alvásidejét, később az ürítési funkcióit, s naponta sokszor ismétlik, hogy mosakodni kell, igazat kell mondani, nem szabad lopni, üvöltöni, amikor a papa alszik stb. Később a normák egyre bonyolultabbakká válnak: kötelességtudónak kell lenni, udvariasnak, segítőkéssznek stb.

Mi jellemzi a normákat?

– A normák vagy követelnek vagy tiltanak valamit.

– A normák mindig totálisak. Parancsuk a *mindig* és a *soha*. Sohasem született még norma relatív fogalmazásban. Például: ritkán ölj! Gyakran tedd meg a kötelességedet! Keveset hazudj! Stb.

A gyerek kezdetben el is hiszi, hogy a normák maradéktalanul megvalósulnak a felnőttek világában. A gyermeki világkép összeomlásának kezdetét jelenti, amikor rájön, hogy erről szó sincsen. A szülő és a pedagógus válaszára kerül. Az egyik lehetőség, hogy megpróbálja fenntartani a hamis látszatot. Például apuka azt hazudja a gyerekeknek, hogy ő sohasem hazudik. S tiszteletlenségként értékeli, ha a gyerek továbbra is gyanakvó marad. A másik lehetőség: megbeszélni a gyerekekkel, hogy a normák erkölcsi ideálok, amelyek felé törekszünk, de legtöbbször nem teljes sikerrel.

– A normák kellemetlenek, mert korlátozzák az ösztönös, spontán cselekvéseket.

A fejlődés későbbi folyamán tanúi lehetünk egy csodálatos folyamatnak. Több vagy kevesebb idő elteltével a kellemetlen külső

normák, amikhez a gyerekek kezdetben semmi köze nincs, lassan *beépülnek a személyiségbe*, belsővé válnak. Ez több, mint tanulás! Megtanulhatunk valamit – módszert, ideológiát, erkölcsi felfogást stb. –, ami továbbra is idegen marad a számunkra, nem érezzük a sajátunknak. A személyiségbe való beépülés túllép a megtanuláson, sokkal mélyebb folyamat. Az ismeret szubjektív meggyőződésünk, igazságunkká, személyes erkölcsi normánkká válik. Például kezdetben a felnőtt beavatkozásának hatására nem vesszük el a más tulajdonát, de már gyerek- és serdülőkorban sokan saját erkölcsi tiltásuk miatt nem lopnak, akkor sem, amikor bizonyosnak látszik, hogy senki sem jön rá. (Ezt a beépülési folyamatot nevezik *interiorizációnak*.)

A szociális érés szempontjából az a kedvező, ha a normák határozottak, egyértelműek, és a különböző életkorú nemzedékek egyaránt elfogadják, tiszteletben tartják őket. Az ilyen normákhoz relatíve könnyű alkalmazkodni.

A gyors társadalmi átalakulások, életforma-változások, értékátrendeződések hosszú időre bizonytalanra teszik az egykor tradicionális normákat. Mai világunkban legalább háromféle norma létezésével kell számolnunk.

a) Határozottan meghirdetett norma, a normasértés súlyos jogi és erkölcsi következményeivel.

Például az emberölés tilalma.

b) Határozottan meghirdetett norma, olyan kialakult társadalmi konszenzus mellett, ami szerint túrt és elnézett a diszkrét normasértés, csak a súlyos és látványos normasértést követi a társadalmi-jogi reagálás.

Ilyen a legtöbb szexuáletikai norma (pl. a hűség, a monogámia meghirdetése), vagy a köztulajdon „*lenyúlásának*” a tilalma, amennyiben csak csekély értékről van szó.

c) Határozottan meghirdetett norma, amelyik fordítottn (inverz módon) működik: az részesül retorzióban, aki a normát komolyan veszi és betartja. (Például az őszinteség, az elvhűség normája. Aki nyíltan elmondja valakiről a negatív véleményét, makacsul hirdeti aktualitásukat vesztett politikai nézeteit vagy kritikáját, számíthat arra, hogy tevékenysége negatív értékítéletben részesül. Az ilyen típusú normák nagy része már elvesztette normajellegét, intelligenciapróbává változott: felismerik-e a norma betartásának csapdajellegét?)

Tapasztalható, hogy az emberek egy részénél végbemegy a társadalmi erkölcsi normák beépülése a személyiségbe, másoknál viszont hiányosan vagy egyáltalán nem (például pszichopáták, bűnözők). Lélektanilag és szociálisan az a fő kérdés, hogy mitől függ ez az interiorizációs folyamat.

Minden vizsgálat és tapasztalás azt bizonyította, hogy a normák interiorizációja független a normák tartalmától. Adott esetben a leghumánusabb normák sem épülnek be, más körülmények között az antihumánus normák is interiorizálódnak. Egyaránt lehet nevelni szerzeteseket és tömeggyilkosokat. *A normák beépülése a személyiségbe ugyanis kizárólag egy érzelmi tényezőtől függ: milyen viszonyban van egymással a normaadó és a normafelvevő?*

Az interiorizáció szempontjából a kettős kötöttség az ideális: *a szeretet és a félelem együttes jelenléte a kapcsolatban.*

Ebben az esetben a szeretet konkrét tartalma az, hogy valaki nagyon fontos egy másik ember számára, biztonsága, kielégülése, életöröme szempontjából. A félelem tartalma is meghatározott: felismerése annak, hogy a fontos kapcsolat nem feltétel nélküli, hanem feltételek betartásához kötött, tehát elveszithető. A kapcsolatvesztéstől (analitikus terminológiával: a tárgyvesztéstől) való félelelről van szó. Az ilyen kettősen motivált kapcsolatot nevezik szaknyelven *respektábilis kapcsolatnak*, a normaadót *respektábilis személynek*.

Normák beépülése a személyiségbe csak akkor megy végbe, ha emberek között létrejön ilyen respektábilis kapcsolat. Ez független az életkortól is, sőt mindegy, hogy egyénekről vagy csoportról beszélünk-e. Felnőttkorban csak annyi a különbség, hogy nemcsak személy, de intézmény, egyház, párt, eszmerendszer is lehet respektábilis valaki számára.

Mindezek alapján megfogalmazható az erkölcsi fejlődés elakadásának vagy torzulásának néhány alapoka:

Az egyén életében nem alakultak ki respektábilis kapcsolatok, mert hiányzott a szeretet vagy a félelem motívuma. (Például követelmények nélküli túlszeretés, túldédelgetés vagy ellenkezőleg, egyoldalúan rideg, brutális környezet esetén.)

Kialakult respektábilis kapcsolat, de a respektábilis személyek nem a társadalom által elfogadott normákat közvetítették. (Például züllött környezet, vagy antiszociális szekták stb.)

Összefoglalóan megállapíthatjuk, hogy
– az erkölcsi fejlődés másodlagos, elsődleges az érzelmi fejlődés,

– egészséges erkölcsi fejlődés csak egészséges érzelmi fejlődés talaján alakulhat ki,

– az erkölcsi fejlődés elmaradásának, zavarainak a korrekciója csak az érzelmi állapot rendezése után valósítható meg. (A közvetlen erkölcsi ráhatás megpróbálásának legfőbb módszere a „prédikáció”, aminek hatástalansága közismert.)

Az erkölcsi értelemben vett felnőtség előfeltétele tehát az érzelmi felnőtség. Felnőtt az az ember, akinek kialakult a viselkedését szabályozó stabil belső rendszere (Felettes-én), s az alapvetően szinkronban van a társadalmilag elfogadott erkölcs normarendszerével. Mindez képessé teszi, hogy súlyosabb konfliktusok nélkül, vagy a konfliktusok megoldásának vagy elviselésének képességével éljen együtt más emberekkel, szociális csoportokkal.

8. A GYERMEK, A KAMASZ ÉS A FELNŐTT SZEXUALITÁSA

Mai felfogásunk szerint szexualitásunkat hat tényező határozza meg. Négy testi, egy szociális és egy pszichológiai faktor:

Kromoszomális nem

Morfológiai nem

Hormonális nem

Másodlagos nemi jellegek

Szociális nemi szerepek

Nemi identitás

A *kromoszomális nem* a fogamzás pillanatában eldőli. Közismerten az XY vagy az XX kromoszóma kapcsolódásról van szó.

A *morfológiai nem* a méhen belüli fejlődést jelenti, tehát a belső és a külső nemi szervek kialakulását.

A *hormonális nem* a belső elválasztású mirigyek működése következtében jön létre.

A *másodlagos nemi jellegek* a serdülés idején alakulnak ki mint nőies vagy férfias testformák.

Ebben a vonatkozásban van az embereknek a legtöbb prob-

lémájuk önmagukkal. Valami mindig túl nagy vagy túl kicsi, anélkül, hogy a kromoszomális, morfológiai vagy hormonális tényezőkkel bármi baj is lenne. A saját testtel való elégedetlenség és az erre épülő gátlások általában a serdülőkorban alakulnak ki és rögzülnek. Legtöbbször lelki eredetűek. Azt fejezik ki, hogy valaki nincs igazán jóban önmagával.

Sőt Kretschmer, akinek a nevéhez fűződik a közismert alkattani típusok – leptoszóm, atlétikus, piknikus – leírása, ezeket kiégszítette egy bonyolult néven *puberáldisztrófiásnak* nevezett típusvariációval. Ijesztő neve ellenére semmi baja nincsen, normális változat. Annyit jelent, hogy valaki kislányos, kislányos alkatú egészséges ember, aki ezt a gyermekes-fiatalos külsejét öregkoráig megőrzi.

A szociális nemi szerep egy adott kultúra, ezen belül egy társadalmi berendezkedés nemekre vonatkozó elvárásainak, szokásainak, jogi szabályainak a gyűjteménye. Nők és férfiak társadalmi helyzete (választójog, örökösödés, munkabér stb.), családi szerepe, kapcsolat a gyerekekkel, öltözködési szokások, viszony az élvezetekhez (evés, ivás, dohányzás, szex, szórakozás stb.), beszédstílus, függés-függetlenség és még sok egyéb.

A szociális nemi szerep kettős arcú. A kultúra oldaláról hagyományörző, konzervatív, az aktuális társadalmi igények oldaláról változékony. Ritkábban a nők, gyakrabban a férfiak értékei dominálnak. Történelmi közelségben a rokokó századában érvényesült maximálisan a női befolyás és hatalom. Politikában, tudományos és művészi karrierben döntő volt a nők szava. Ez volt a nagy uralkodónők (Nagy Katalin, Mária Terézia), valamint a politikában hatékony királyi feleségek és szeretők (Marie Antoinette, Mme Pompadour, Mme Recamier) korszaka. Párizsi salonokban jobbra nők döntötték el, hogy ki legyen a Francia Akadémia új tagja. Vagyoni, szexuális szabadságuk szinte teljes volt. Az Angliából akkor Franciaországban is megjelent szabadkőműves mozgalom majdnem megbukott, mert nem voltak sem vegyes, sem női páholyok. Sietve kellett pótolniuk ezt a hiányt. Ennek következtében a Nagy Forradalom sem bánt gyengéden a nőkkel, már ami a guillotine használatát illeti.

Napóleon becsvágya volt, hogy a nőket visszaszorítsa a férfiak dominanciája alá. Amire elérkezett a 19–20. század fordulója, már teljesen megszilárdult az, amit mi ma *hagyományos férfi–női*

szerepnek nevezünk. (Politikailag, gazdaságilag, örökösödés és bérezés szempontjából háttérbe szorított a nő. A férfi a családfő, aki az élet küzdelmeiben érdekesebb, durvább lelkű, keményebb stílusu, ám el kell tartania a családot, és ezért kiszolgálásban részesül. A gyerekek irányában inkább büntető hatalom. Öltözködése szintelen. Az érzéki örömök felé – ital, étel, szexualitás – nyitottabb, jelentős pluszszabadsága van a nőhöz képest. A nő családcentrikus, érzelmesebb, lágyabb, ő teremti meg az otthont, vezeti a háztartást, neveli a gyerekeket. Élete jóval zártabb, mint a férfié. Beszédstílusa finomkodóbb, kerüli az erős kifejezéseket. Érzéki szempontból szemérmes, gátlásos. Öltözködése színes. Ő a „gyengébb nem”, akit ezért, legalábbis nyilvánosan, számos udvariassági előny illet meg.)

Ezek a hagyományos szerepek az I. világháború után lazulni kezdtek, fejlődésük – különösen a II. világháborút követően – az uniszex irányába fordult, s efelé tart mind a mai napig. A fejlődés során nyilván könnyebb mereven elhatárolt, egyértelmű normákhoz igazodni, mint bizonytalanul gomolygó, tisztázatlan elvárásokhoz. Ezért napjainkban nehezebben alakul ki egy szilárd alapon nyugvó férfi vagy női magatartás, lévén, hogy mi magunk mint nevelők sem tudjuk egyértelműen megfogalmazni a követelményeket.

Ezt a helyzetet összevetve a felnőtté avatási kultuszokról írottakkal, egyre érthetőbbé válik, hogy miért küzdenek olyan sokan a szociális nemi szerepek bizonytalanságával, saját férfi és női szerepük kialakításával, egyszerűen valamiféle *serdülőkorra jellemző szexuális infantilizmussal*.

A problémát az ösztönfejlődés oldaláról közelítette meg Freud pszichoanalitikus elmélete. Ebből a szempontból a csecsemő- és kisgyermekkor az ún. *polimorf perverz* korszak jellemzi. E félreérthető elnevezés azt jelenti, hogy ekkor még nem alakult ki az idegpályákat körülvevő velős hüvely (myelinizáció), amely „szigetelő” funkciója miatt biztosítja a szervezetet ért hatások lokalizációját. Ez azt jelenti, hogy ebben a korai életszakaszban minden ingerlés szétárad a szervezetben, adott esetben *az egész gyerek fáj*, vagy *az egész gyerek kéjt érez*. A test bármely pontjának kellemes ingerlése orgazmust válthat ki.

Ezt követi az ösztönfejlődés *orális fázisa*. Ezen a fejlődési

szinten a gyerek minden élményre elsősorban a táplálkozási funkcióval reagál (jól eszik vagy étvágytalan, hány stb.). A száj és környékének izgató hatása alapvető örömforrás. (Mindent megrág, a szájába vesz, cumizik stb.) Felnőttkorban ennek az ösztönszintnek felel meg, ha valaki imád beszélni, fontos neki a száj izgatása (cigaretta, rágógumi), elsődleges öröme és feszültségoldása az evés, ivás. Nemi életében a csók, az orális szex különböző lehetőségei kiemelkedő jelentőségűek. Pszichés karaktervonásként – a népmesei kisgömböc analógiájára – a mindent bekebelezni, birtokolni akarás jelentkezik kapcsolataiban, szexuális életében is.

Következik az *anális fázis*. Az élményekre való reagálásra elsősorban az ürítési funkciók (vizelet, széklet) szolgálnak. Hasmenést, szorulást, székletvisszatartást vagy nappali-éjszakai bevizelést eredményezhetnek lelki traumák. Ebben a korszakban különös élvezetet jelent a maszatolás, gyurmázás, festékek szétkenése, homokozás, sarazás, esetleg a kakival való játék. Itt gyökerezik néhány felnőttkorban is megmaradt ürítési zavar, főként a stresszekre bekövetkező hasmenés, vagy székelési képtelenség. Karakterjellemzőként a gyűjtőszennedély, a kacatok halmozása és a zsugoriságra, kuporgatásra való hajlam gyökerezik ebben az ösztönfejlődési fázisban.

A *fallikus* korszakra az örök rivalizálás, teljesítménycentrikuság a jellemző.

Végül az ösztönfejlődés elérkezik a *genitális* korszakhoz, amikor az örömszerzés a nemi szervekre és a másodlagos nemi jellemzőkre koncentrálódik mint fő erogén zónákra.

Nyilvánvaló, hogy ez a szakaszolás eleve megteremti annak a lehetőségét, hogy a felnőttkori szexuális igényekben és szokásokban életkorilag túlhaladott *ösztönfejlődési periódusok infantilis szinten való rögzülését* (fixáció) ismerjük fel.

Freud szexuáleméleti forradalma azonban másutt teljeseedett ki. Már a kiindulása is botrányos volt, amikor megmosolyogta a szexuális vágyaktól mentes tiszta gyermeki lélek tündérmeséjét. A botrányt növelte, hogy a konzervatív előítéletekkel szemben azt bizonyította, hogy az önkielégítésnek (maszturbáció, onánia) semmilyen káros vagy kóros következménye nincsen, hanem egy szükségképpen kialakult, normális ösztönkielési lehetőség. A gyerekeknek, kamasznak már bőven vannak szexuális vágyai,

de érzelmi és szociális éretlensége miatt még nem alkalmas partnerkapcsolatokra. Tehát egy ideig önmagának lesz a szexuális partnere. A valódi pszichés ártalmat az önkielégítés (autoerotizmus) miatt keletkezett büntudatok és szorongások okozzák. Sőt *horribile dictu*, azt az álláspontot képviseli, hogy rendezett szexuális kapcsolatok idején is a háttérben, kisebb súllyal tovább működnek az autoerotizmusok, mindhalálig. Aki azt állítja, hogy ő soha sem élt és él ezzel a lehetőséggel, az vagy nem mond igazat, vagy szorongásában elfojtja ennek emlékét.

Persze, *ha normális körülmények között az önkielégítés mint alapvető és elsődleges igény kerül a szexuális élet középpontjába, akkor már jelezheti az ösztönfejlődés infantilizmusát, pl. félelmet az érett partnertől.* Általában a szexuálpszichológiának ma az az álláspontja, hogy semmit sem tekint szexuális zavarnak, perverzióknak, ami a szexuális izgalom fokozása vagy levezetése érdekében megelőz vagy követ egy normális, genitális aktust, de mindent perverzióknak tekint, ami azt tartósan helyettesíti. Az igényeket támasztó, érett partnertől való félelem motívuma fedezhető fel több szexuális bűncselekmény – pl. a megrontás vagy az erőszak – mögött is.

Amennyiben elfogadjuk az autoerotizmusok természetes megjelenését, össze lehet hasonlítani, hogy milyen a férfiak és a nők helyzete ebből a szempontból.

A fiúk autoerotizmusának fő erogén zónája a pénisz. S ez marad akkor is, ha megjelennek életükben a partnerkapcsolatok. Lányoknál az önkielégítés a klitoriszon történik. Freud szerint a partnerkapcsolatok esetén a hüvelyben való kielégülésre kellene áttérniük. Eszerint szexuális szempontból nehezebb egészséges nővé válni, mint férfivá. A nőknek váltani kell fő erogén zónájukat. Ennek megfelelően Freud a klitorális orgazmust infantilis szexuális kielégülésnek tartotta; az érett nőt a vaginális orgazmus jellemzi.

Ez a felfogás hosszú időn keresztül rendkívül sok gondot, gátlást, kisebbségi érzést okozott a nőknek. A klitorális orgazmus szexuális éretlenségként, infantilizmusként bélyegződött meg.

Évtizedek elteltével a fiziológiai vizsgálatok azt valószínűsítették, hogy vaginális orgazmus nem létezik. A hüvelyben olyan kevés az idegvégződés, hogy ott orgazmus nem jöhet létre. Az a felfogás került előtérbe, hogy minden orgazmus klitorális eredetű, bármilyen testhelyzetben, bárhogyan történik is a közösülés.

A legutóbbi, műszeres technikát is alkalmazó kutatások viszont részben igazolták Freudot. Kiderült, hogy valóban kétféle orgazmus létezik, az egyik a klitorisz izgatásával, a másik a hüvelybe beszájadó méhszáj ingerlésével váltódik ki. Ez utóbbit vélte Freud vaginális orgazmusnak.

Korszerű szexuális felfogásban nincsen értékelhető különbség a kétfajta orgazmus között! Egyik sem tekinthető infantilis vagy más szempontból problematikus kiélésnek.

A nemi identitás azt jelenti, hogy az ember melyik nemhez tartozónak érzi magát, melyik nemmel azonosul. Most nem a nemi azonosság *tudatáról* van szó. A gyerekek egész korán megértik, hogy ők fiúk vagy lányok. Ezzel kapcsolatban érdemes megemlíteni a híres amerikai egyetem, az MIT (Massachusetts Institute of Technology) vizsgálatát, amelyik azt bizonyította, hogy azokon a nyelvterületeken, ahol nem szerint ragoznak, hamarabb alakul ki a nemi identitás tudata, mint azoknál a nyelveknél, ahol nem ismerik a nem szerinti különbségeket. Óriási mértékű többletinformációt ad a nemi hovatartozásról, ha pl. egy kislány a beszéd tanulásakor ezernyi figyelmeztetést kap, hogy csak nőnemben fejezheti ki magát, mint az anyuka, s ugyanígy a fiúk csak az apai modellt követve ragozhatnak.

Ám, minket most a nemi azonosulás, a nemekhez való, tudattalan tényezők által befolyásolt érzelmi kapcsolódás kérdései foglalkoztatnak.

Gyakorlatilag minden kultúrában az ember nagy női hatalmaktól való függésben kezdi életét. A gondozás-táplálás elsősorban női feladat. Nőktől függenek tehát az első életélmények: mennyi az öröm, mennyi a szenvedés, megértik-e, vagy félreértik a jelzéseit, egyáltalán: jó-e élni, vagy sem. Ezért az elsődleges érzelmi kapcsolatok nőekkel alakulnak ki. Függetlenül attól, hogy a csecsemő fiú vagy lány, az első érzelmi azonosulása nőekkel történik. Ez az oka annak, hogy nemcsak a lányokban, de minden fiúban jelen vannak feminin reakciók, nőies viselekedési modellek is. Későbbi életkorban a gyerekek észreveszik, hogy minden emancipáció ellenére a családban jutalmazottabb helyzet férfinek lenni. Akár a kedvenc ételekről, vagy a házimunkáról van szó, a férfiak helyzete kedvezőbb. Ezért mind a fiúkba, mind a lányokba beépülnek maszkulin viselkedési sémák, kialakul az apával való azonosulás.

Elmélyíti ezt a folyamatot az ellenkező nemű szülő iránti érdeklődés és vonzódás, valamint az ehhez kapcsolódó fantáziák: „Ha felnövök, én leszek apu felesége, az anyu férje” stb. Vagy amikor belátja ennek lehetetlenségét, felerősödik a másik nemű szülővel való azonosulás vágya: „Ha nem lehet az enyém, legalább olyan szeretnék lenni, mint ő.”

Már az eddigiekből is kiviláglik, hogy a nemi identitás szempontjából senki sem csak *férfi*, vagy csak *nő*, hanem mindenkiben jelen vannak az ellenkező nemre jellemző karaktervonások, viselkedési sémák is. A nemi identitás szempontjából csak dominanciáról beszélhetünk: valaki lehet domináns nő, vagy domináns férfi. Ez a dominancia is csak a serdülés vége felé dől el. Az ösztönfejlődést sokáig az infantilis *biszexuális nyitottság* jellemzi, minden kóros jelleg nélkül. Kamasz fiúk, lányok annyi intimitást engednek meg az azonos neműekkel, amelyek felnőttél már ösztönfejlődési rendellenességre mutatnának. (Közös maszturbálások, WC-re járások, ölelések, puszkodások stb.) Kamaszoknál ez még rendjén van.

A nemi identitás kialakulása szempontjából fontos szerepe van annak, hogy a család női és férfi tagjai vonzó, vagy ijesztő példát mutatnak-e a serdülőknek. Például az *áldozatos anya*, aki állandóan azt hangoztatja, hogy ő minden becsvágyáról lemondott a család érdekében, alárendelte magát a férjének, feláldozott mindent a gyerekek kedvéért stb. riasztó női modell is lehet egy kamaszlány számára. Eliszonyodik a női szereptől, attól, hogy rá is ez a sors vár. Nem akar felnőtt nővé válni.

9. ÉRZELMI INFANTILIZMUS ÉS ÉRETTSÉG AZ EROTIKUS KAPCSOLATOKBAN

A zavartalan természetes fejlődés során, ha másnemű embert szeretünk, feltámad iránta a szexuális vágy is. Az ösztönnek és az érzelmeknek ezt az összekapcsolódását nevezzük erotikának. Így van ez a legtöbb kisgyerek esetében is. Erotikus érdeklődés is kíséri viszonyát a szülőkhöz (fürdőszobai leleskedések, hálószobátitkok kutatása, féltékenység az együttalvó szülőkre, akiknek gyakran megjelenik az ágyában „félek” indoklással, fantáziák arról, hogy ha felnőtt, ő lesz anyjának vagy apjának a házastársa stb.).

A mi kultúránkban a nevelés korán elszakítja egymástól az ösztönöket és az érzelmeket. A családok igen határozottan képviselik azt az álláspontot, hogy a szülőket illik, sőt kötelesség szeretni, de bűnös dolog szexuálisan érdeklődni irántuk. A kapcsolat érzelmi oldala biztatást, a szexuális oldala tiltást kap. Ez az oka annak, hogy mire serdülni kezd a gyermek, a legtöbb esetben az ösztönök és az érzelmegek egymástól elszakítva, elszigetelten működnek.

Típusosnak mondható az a helyzet, hogy a kiskamasznak intenzív autoerotikus élete van, amit élénk fantáziák kísérnek. Ugyanakkor ez a nagy lírai szerelmek korszaka is. Ám a szexuális kiélést kísérő képzeleti aktivitás többnyire izgalmas regényrészleteket, filmjeleneteket, pornólátványokat, személytelen, sokszor agresszív szexuális fantáziákat tartalmaz, de soha nem jelenik meg szerelmének a képe! Kamaszkorban él igazán a plátói szerelem. És fordítva: nagy szerelmet tehet tönkre, ha valamilyen, a testi nemiségre utaló esemény, látvány zavarja meg. (Például a tanárjába szerelmes diáklány azonnal kiábrándult, amikor észrevette, hogy a tanár nadrágjából az öve felett kikandikál a gatyájának a széle.)

A szexuális értelemben vett felnőttiség azt jelenti, hogy megint össze tudnak-e kapcsolódni az ösztönök az érzelmeikkel. Vagyis abba szeret bele, aki szexuálisan vonzza, és az érzelmi érdeklődés erotizálja.

Ez a folyamat azonban gyakran elakad. Az ösztönkiélés és az érzelem továbbra is külön pályákon fut, a szex és a szerelem összehatalálkozása gátolja egymást. A szexológiai rendeléseken a leggyakoribb férfi panasz az, hogy ha érzelmileg számára közömbös nővel akad össze, akkor nincs semmi baj, de ha szerelmes valakibe, potenciazavarai támadnak. Ezt az érzelmi-szexuális különválást tapasztalhatjuk a prostituáltak nagy részénél is (amennyiben nem leszbikusok), s azoknál a férfiaknál, akik rendszeresen igénybe veszik a prostitúciót mint számukra a legmegfelelőbb szexuális kiélési módot. (Garantáltan érzelemmentes, megfizetett, alkalmoszerű.)

A kisgyerekkori szexuális tiltások felnőtt korra néha generalizálódnak: kiterjednek minden férfira és minden nőre, és megakasztják a normális szexuális fejlődést. (Incesztuózus szorongások, megoldatlan ödipális helyzet.)

Láthatjuk, hogy a szexuális fejlődés elakadásai, infantilis rögzülései, torzulásai jórészt abból származnak, hogy valaki *nem mer a saját valódi igényei szerint élni*, hanem állandóan erőszakot tesz

önmagán. *Az éretlen ember számára mindig fontosabbak a külső, környezeti megítélések (mit szólnak hozzá?), mint a saját vágyai.* Már partnerválasztásában is megmutatkozik egyfajta színpadiaosság: *a barátoknak és a barátnőknek szeretetett, illetve szerelmet játszik.* Kapcsolataival saját értékeit akarja bizonyítani. Gyermekded lelkű embereknél gyakran tapasztalható, hogy *nem is annyira a partner vonzza őket, hanem a háttér, a partner foglalkozása, elismertsége.* Vonzalom a színészek, művészek, élsportolók, hírességek, vagy akár hírhedt emberek iránt. Úgy érzik, hogy a kapcsolat ezekkel az emberekkel nekik is „társadalmi rangot ad”.

Legtöbbször *tipikusan infantilis férfihülyeség, hogy a szexualitást teljesítményként élik meg.* Nemi életükben legfontosabbak a „mennysiségi mutatók”: hány nővel volt viszonyuk, egy éjszakán hány alkalommal bírnak közösülni stb. Az elsődleges szexuális örömet a produkció öröme váltja fel, s a szexuális élet minősége szinte közömbössé válik.

A személyiség érettségéhez kapcsolódik a helyzet és a személy viszonya a szexuális életben. *A kamaszos, éretlen embert egy testileg intim helyzet hozza izgalomba.* Valaki levetkőzik, megpillantja a nő mellét, másokat lát szeretkezni. Közömbös, hogy kikről van szó. *A szexuális értelemben felnőtt erotikus érdeklődése adott személynek vagy személyeknek szól.* Nem csábítható el pusztán a helyzet által. Ezért általában unják is a pornófilmeket, vetkőző bárokat, live show-kat, amelyektől az infantilis ember felfokozott izgalmi állapotba kerül.

A szexuális éretlenség fontos mutatója az életmód hiteltelensége. Előfordulhat, hogy egy valójában monogám életre vágyó ember mégis poligám életet él a fenti okokból. S az ellenkezője is tapasztalható: poligám életet igénylő embert gúzsba kötnek a konvenciók és az előítéletek, hűséges monogám partnerként viselkedik. S közben elköveti a *csalásnak* talán legundorítóbb módját: simogatja a feleségét vagy férjét, s közben más nőre, férfira gondol.

Érettség szempontjából nem megnyugtató a partnerbe való görcsös kapaszkodás, a totális birtoklási vágy. A társ tulajdonként való kezelése nem a kapcsolat erősségét, hanem labilitását bizonyítja. A „nélkülem nem lehet örömdől!” követelés, amely sérelemként éli meg, ha a férj a barátaival, a feleség a barátnőivel tölt el egy estét, a bizalmatlanságból, a partner elveszithetőségének ér-

zéséből, a „nem vagyok teljesen megfelelő” gyermeki szorongásból táplálkozik, s kezdete lehet a szélsőséges féltékenység kifejlődésének, ami előbb vagy utóbb minden kapcsolatot szétrombol.

A szexuális felnőttiséget az életmód hitelessége fémjelzi.

10. EGY KÜLÖNLEGES FOLYAMAT: A NÁRCIZMUS ALAKULÁSA

Az önimádattá fokozódó egocentrizmust egykor az ösztönfejlődés részeként tárgyalták. Az utóbbi időben azonban a nárcizmusnak önálló fejlődési utat tulajdonítanak, ami érintkezik ugyan az ösztönfejlődéssel, de abból nem vezethető le. Ezt nevezik a *nárcizmus új elméletének*.

A kezdetek – a mélylélektani iskolákra jellemzően – a mítosz és a költői legenda homályában vesznek. Feltételeznek egy méhen belüli, magzati élményvilágot, ami hatásában később is érvényesül. Ennek az élményvilágnak az a lényege, hogy a magzat egyedül él egy sötét térben, ahol minden őt szolgálja. Egyre növekedve lassan betölti a saját kozmoszát. Ez szó szerinti értelemben egy *isten-ség élményvilága*. Az érett magzat ebből az isten-állapotból születik meg az emberek egyikévé. Végső soron úgy, ahogy a Teremtés Könyvében is le van írva.

*...setéség vala a mélység színén,
és az Isten Lelke lebeg vala a vizek felett.
És monda Isten: Legyen világosság:
és lőn világosság;*

Az anyaméhben is nagyon sötét van. A magzat a vízben lebeg. És amikor megszületik, egyszerre világosság lesz. Ebben az értelemben *minden ember egy megtestesült isten!* A méhen belüli életnek ezt az élményvilágát nevezik *nárcisztikus őselménynek*.

A nárcisztikus őselmény azonban nem tűnik el a megszületéssel. A kezdeti időszakban a család tulajdonképpen ugyanazt a funkciót látja el, mint korábban az anyaméh. Véd az ártalmas vagy túl erős hatásoktól, gondoz, ápol, táplál, ringat. Ezért még mindig létezik az érzés, hogy ő van a világ középpontjában, minden érte történik, a környezet létezésének egyedüli értelme az ő szolgálata. Ám nyilvánvaló, hogy a valóságban nem erről van szó.

Ami benne végbemegy, az a valóság egy kis szeletének általánosítása. Ezt az élményszintet ezért *narcisztikus illúzió* névvel tisztelik meg.

Rövid idő elteltével a narcisztikus illúziót támadni kezdi a realitás, az a tény, hogy ő csak egyike az embereknek. Az esetek többségében a narcisztikus illúziót tiltakozva, keserűen vagy kissé deprimáltan fel is adja a legtöbb gyerek. Maradványaiból alakul ki a *narcisztikus karakter*. Erről később majd részletesen szólunk.

Vannak olyan emberek, akiknek valamilyen módon sikerül töretlenül megőrizniük narcisztikus illúzióikat. A narcisztikus illúzió megakadályozza, hogy valaki beilleszkedjen a társadalomba, adaptáltan tudjon együtt élni különböző emberekkel. Legfeljebb használni tudja őket, együttélés helyett. Vagyis nem lesz helye az emberek között.

Ezért csak két lehetősége marad: vagy a társadalom fölött, vagy a társadalom alatt kell élnie. Szent lesz belőle vagy bűnöző. Ezt az erkölcsé dönti el. Az erkölcsileg magas színvonalú személyiség a társadalom fölé fog emelkedni. Szent lesz belőle, az Isten beszélgető partnere. Közvetítő Isten és az emberek között. Ez az állapot kielégíti a narcisztikus illúziót. Ő a kiválasztott, aki az emberek üdvösségéért él.

Az erkölcsileg hiányosan fejlődött ember hamar lezüllik, bűnözővé válik. A bűnözőt is a narcisztikus illúzió jellemzi, de ő nem az emberekért él, hanem az emberek ellen. Ő is kívül áll a társadalmi konvenciókon, de ő támadó erő, akinek mindent szabad. Csalhat, lophat, rabolhat, erőszakolhat, ölhet.

Első megközelítésben nyilván nehéz elfogadni, hogy a szentet és a bűnözőt közös gyökérből, a töretlen narcisztikus illúzióból származtatjuk. A dolog úgy értékelhető, hogy a szent és a bűnöző egymás „*kontrapunktjai*”, két szélsőséges végpont a jó és a rossz skáláján.

A narcisztikus karakter gyakori jelenség.

Jellemzői:

– *Saját munkáját, tevékenységét mindenek fölé helyezi, személyes kapcsolatait, barátságait, szerelmeit mindig alárendeli annak, amit éppen csinál. (Ezért nagyon nehéz, sok kompromisszumot igényel együtt élni vele.)*

– *Munkáját, meggyőződését, hitét glorifikálja. Amivel ő foglalkozik, amiben hisz, akikhez csatlakozik, az jelenti a legjobb, sőt egyedüli fontos és helyes, igaz utat.*

– Minden más felfogás, nézet, meggyőződés, hit rossz. Azért rossz, mert más, mint az övé. Talán nem csak rossz, hanem gonosz is. Nem csak gonosz, hanem sátáni is, elpusztításra érdemes. (Ezért juthat el igen hamar egy ügy nárcisztikus képviselője a szélsőséges agresszivitáshoz, például a szeretet kultuszától az inkvizícióig.)

– Az általa képviselt ügy glorifikálásából következik saját személyének, a szorosan hozzá tartozóknak glorifikálása. (Ady: ...Bűn és szenny az élet. / Ketten voltunk csak tiszták, hófehérek.)

– A nárcisztikus ember gyakran érzi magát kiválasztottnak, karizmatikus küldetésűnek. Hivatottnak arra, hogy megjobbítsa, megváltoztassa azt, ami van. Ezért a valódi kreatív emberek, tudományban, művészetben, társadalmi mozgásokban, az igazi nagy alkotók többsége nárcisztikus karakterű. (Freud még azt is megjegyzi, hogy ezt a „nárcisztikus többletet” legtöbbször a mamájuktól kapják.)

– E karakter kockázata, hogy gyakran magasabbra emeli a mércéjét önmagával szemben, mint amit teljesíteni tud. Nem tud megállni a sikerek csúcán, hanem kudarcokba, bukásokba hajszolja bele magát. Ilyenkor előnti a szorongás, a depresszió, a világ megutálása és az öngyűlölet, ami elsodorhatja az öngyilkosságig is.

– A felsorolt tulajdonságok miatt a nárcisztikus karakter rengeteg szereplése ellenére a körülötte nyüzsgő hívek, rajongók s persze ellenségek tömegében végül is tragikusan magányos ember.

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

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

S ezért minden: önkínzás ének:
Szeretném, hogyha szeretnének
S lennék valakié,
Lennék valakié.

Nem véletlenül idézzük Adyt. Sok verse a költői szépségben ragyogó színtiszta nárcizmus.

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

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

*Az egész világ helyett imádlak,
Te hú, te jó, te boldogtalan,
Te szép, kit a buták meg nem láttak:
Te: Én szegény Magam.*

A nárcisztikus karakter talán a legérdekesebb jellem a világon. Csak éppen elviselhetetlen. Illetőleg csak akkor lehet tartósan élni vele, ha valaki örömmel vállalja a szolgáló alázat helyzetét.

Íme, kiderült, hogy az infantilizmus hogyan tud kreatív erővé is válni, nagy alkotói, népvézéri vagy prófétai magasságokba emelkedni. Azonban legtöbbször csak akkor működik igazán jól, ha van közönsége: emberek, sok ember, akik nagy szeretettel vagy nagy gyűlölettel nézik és reagálnak rá. A közönyben és a magányban lelkileg megfullad a nárcisztikus karakter.

Igen ám, de mi történik, ha az élet realitásai, sérelmei végképp kiölik valakiből a nárcizmusát? Keserű, szorongásos depresszió, inaktivitás, halálos életfáradtság lép a helyére. Freud pontosan megfogalmazta, hogy ebből a szempontból szerinte milyen az ideális karakter.

Olyan ember, akinek eléggé ép még a nárcizmusa ahhoz, hogy tökéletesedni akarjon, és eléggé megtépzott a nárcizmusa ahhoz, hogy képes legyen elviselni a realitással való konfrontációt.

11. „GONDOLKOZOM, TEHÁT VAGYOK.” MÁSONK IS VANNAK?

Gyanús, nagyon gyanús, hogy minket végül is az elvont fogalmi gondolkodás tett emberré, vagy legalábbis emberré válásunk folyamatára ez tette fel a koronát. Ebből a szempontból mellékes, hogy történelmünk folyamán hányszor váltunk méltatlanná e korona viselésére. A gondolkodásnak nincsen erkölcsi vonatkozása. A gondolkodás a végtelenbe táguló, tiszta Szellem. S köztudottan szellemi például a Sátán is, méghozzá igen magas rangú szellem, különben nem lehetne az Isten fia, néha segítője, néha lázadó ellenfele.

Persze a fejlett központi idegrendszerrel rendelkező állatok is gondolkoznak, de nem absztrakt fogalmi szinten, hanem a konkrét és az elvont képzet szintjén. S valahonnét innen indul a csecsemő és a kisgyerek is.

Nehezen lehet pontosan rámutatni az emberi gondolkodás kezdő pillanatára, ha egyáltalán volt ilyen pillanat. Kollektíve valószínűleg akkor, amikor az ember felfedezte az okság törvényét. Azt, hogy a dolgok ok-okozati összefüggésben vannak egymással. Talán ekkor kezdődött el az évezredekig fennálló *emlékező kultúrák* lassú felváltódása a *gondolkodó kultúrákkal*. A *hagyomány* alapján történő reprodukív helyzetmegítélést és viselkedésmódot lassan kiszorította a *produktív problémamegoldás*. A gondolkodó kultúra nem tart igényt a múlt tapasztalataira a mindennapi élethelyzetek megoldásában, sőt a hagyomány, a tradíció mindenképpen idegesíti.

A gondolkodás egyéni fejlődésében is sok a megtévesztő látás. „Milyen okos ez a gyerek! – mondják. – Amint meghallja a fürdőszobából a víz csobogását, már repes az örömtől, hogy fürdés lesz.” Tévedés. A kicsi gyerek még nem a következtetés, hanem az emlékezés segítségével ismeri fel az ismétlődő helyzeteket.

Egy aranyos történet rávilágít arra, hogy még jóval idősebb korban is milyen csalóka kizárólag racionális logikát feltételezni ott, ahol még egészen más folyamatok is működnek. „Hatéves, első kisfiú munkaeszközzel kapott egy szép golyóstollat a szüleitől. Néhány nap múlva bejelentette, hogy ellopták tőle. Leszidták, hogy ne vádaskodjon, biztosan elvesztette. De ő nem hagyta ennyiben. A lakásukkal szemben volt a rendőrség, ő haverkodott az

őrökkel. Most is hozzájuk ment, hogy feljelentést szeretne tenni lopás ügyében. Az őr belement a játékba, és bevitte az ügyeletes tiszthez.

– Mit óhajtasz?

– A Kovács ellopta a tollamat. A rendőrség dolga, hogy visszaszerezze.

– Ez nagyon súlyos vád az osztálytársad ellen. Be tudod bizonyítani?

– Igen. Tanítás után a barátaimmal senkit sem engedtünk hazamenni, és mindenkitől megkérdeztük, nem ő vitte-e el a tollat. És mindenki tagadta. Akkor bejelentettük, hogy orrpróba lesz. És mindenki hagyta, hogy megnyomjuk az orrát, csak a Kovács nem!

A rendőrtiszt elismeréssel nézte a gyereket, hogy milyen okosan következtet. Ám ő egy szusszanás után diadalmasan folytatta.

– De mi lefogluk, és megnyomtuk az orrát. Puha volt!”

Minél kisebb a gyerek, annál inkább csak konkrét fogalmakban gondolkodik. Például mennyi kettő meg egy? Hallgat. És ha van két almád és anyukád ad még egyet, akkor hány almád lesz? Boldogan feleli: három.

Az infantilis gondolkozást felnőttél ugyanez jellemzi. Például egy főiskolán a tanár azt játszotta a diákokkal, hogy milyen zenéket vinnének magukkal egy elhagyott szigetre. Az egyik hallgató megkérdezte? De hát van ott lemezjátszó? És honnét kap áramot?

A gondolkodás érettségének másik mutatója, hogy kerülni igyekszik a hibás következtetéseket, vagyis gondolkozási folyamatát önmaga ellenőrzi. Az éretlen elme viszont hajlamos arra, hogy akár egyetlen tapasztalatból általánosítson. Például elmegy egy görög bálra és ott elveszti a karóráját. Ettől kezdve meggyőződése, hogy a görögök lopnak. Vagy: zsidó barátnője hűtlenül elhagyta. Következtetés: a zsidók paráznák és megbízhatatlanok.

A gyermeki gondolkodás az álmat, a képzeletet és a valóságot egyenlő értékű realitásoknak tartja. A felnőtt ezen a téren differenciál, a valóságban nem haragszik meg valakire azért, mert álmában megbántotta őt. Óvatos és gyanakvó az álmoskönyvekkel szemben. A való életben őt kínzó hiányokat nem helyettesíti be – szaknyelven: nem kompenzálja – kizárólag fantázia-képzelmekkel. Pedig kamaszkorában még sokszor erre volt utalva. Egy taoista mese rávilágít ezeknek a lelki folyamatoknak a lényegére:

Egy férfinak meghalt a felesége. Halálos ágyán megeskette őt, hogy soha más nőre rá nem néz. Egy darabig betartotta a fogadalmát, de ezután el-elcsábult. Attól kezdve álmában rendszeresen megjelent a felesége és kínozza őt: Én mindent tudok rólad! Tegnap is megfogtad Hui-Ling kezét. Arról is fantáziáltál, hogy legközelebb a mellét is megsimogatod. Máskor meg: Tegnap megcsókoltad azt a ribancot. Le is feküdtél vele! Hát így tartod be az esküdet? A férfi kétségbeesetten elment egy taoista bölcselőhöz. Elmondta, hogy álmában a felesége gyötri, mert minden lépését figyelemmel kíséri. Ebbe bele fog örülni. Mit tegyen? A bölcs így szólt: Téged az taszít kétségbeesésbe, hogy a feleséged mindent tud rólad, és mindent pontosan lát, ami veled történik. Ha legközelebb jelentkezik, szaladj a kamrába, markolj bele a babos zsákba, de azután ki ne nyisd a kezed. Kérdezd meg tőle, a mindentudótól, hogy hány szem bab van a markodban? Soha többé nem fog zavarni téged. Mert ő csak azt tudhatja, amit te is tudsz. Belőled táplálkozik. Az ő nevében te kínozd saját magadat.

Konkrétan arról van szó, hogy a mai emberben élnek a gondolkodás ősi lehetőségei is, sőt kisgyerekkorban még dominálhatnak is. A felszínen lévő és domináló *racionalitás* mellett megtalálhatjuk a gondolkodás *mágikus és mitologikus* formáját is. Ezeknek nagyon nagy szerepük lehet a művészi és misztikus élményekre való fogékonyságban és azok feldolgozásában. Viszont infantilis regressziót jelent, ha átveszik az uralmat a racionalitás felett és vezérelni kezdi az ember viselkedését.

Ilyesmi előfordulhat, ha az ember olyan nagy bajban van – betegség, egzisztenciális válság, kapcsolatok kudarca, pótolhatatlannak érzett ember halála –, ami a józan eszével feldolgozhatatlan, érzelmileg elviselhetetlen. Ezek a krízis elmúltával rendeződni szoktak. Ám, ha megmarad az, hogy az egyén vagy egy társadalmi csoport megrögzül a mágikus vagy a mitologikus gondolkodás szintjén, vagy e két szint összekeveredik a racionális gondolkodási elemekkel, akkor kialakulhat a fanatizmus, a monómánia vagy a megbillent elmeállapotra jellemző gondolkodásbeli zűrzavar, a logikai megismerés rendjének szétesése. Totális politikai rendszerekben, a társadalmi mozgások holtpontjain ez tömegesen is észlelhető és mindig katasztrófába viszi azt a közösséget vagy országot, amelynek a vezetésében eluralkodott.

Végül is a József Attila által adott program lehet iránymutató.

*Én túllépek e mai kocsmán,
az értelemig és tovább!*

Mindig baj lesz abból, ha ez a program szétesik. Baj, ha valaki vagy valakik az értelem megkerülésével akarnak „tovább” jutni, gyermeki megszállottságban és rajongásban, önmagukat érzelmi-
leg vagy kémiai szerekkel kábítva. És baj, ha valaki megretten at-
tól, hogy a világ nem fér be a racionalitás határai közé, és komor
álfelnőttként megvető mosollyal vagy dühvel, tagadással reagál
mindenre, amit „nem tud megmagyarázni”.

A felnőtt ember gondolkodását befolyásolja némi empátia. Azaz: képes a szempontváltásra. Ez azt jelenti, hogy kifejlődik a gondolkodás flexibilitása, „hajlékonysága”, változtatni tudja gondolatmenetét, megközelítési szempontját. Szemléletesen kifejezve: körül tud járni egy problémát, minden oldalról képes szemügyre venni. S ez hozzásegíti ahhoz, hogy beleélje magát más emberek szempontjába, felfogásába, azonosulni tudjon velük. Ez az azonosulási képesség csökkenti egocentrizmusát, növeli a szocializáltságát. A merev gondolkodási szerkezet öntörvényű, és csak saját szempontú, mint a kisgyerekeké. Egy napon el kellene hagynia minket, és ha szívszorongva bár, de elengedjük, akárcsak a fiatal-
ságunkat. Legfeljebb kicsit megsiratjuk:

*Elment, míg én utána
levett kalappal intek,
elment arany batáron,
az ifjúság a nyáron,
és vissza sem tekintett.*

12. ÍTÉLET VAN? VAGY NINCS?

A gondolkodás sajátos területe az erkölcsi ítéletalkotás. Hosszú fejlődési útról van szó, akár a kultúrtörténetről, akár az egyéni fejlődésről beszélünk. Lehetséges tehát, hogy valaki elakad ezen az úton, gyermekibb világképet és ennek megfelelő erkölcsi látásmódot őriz meg. S lehetséges az út végigjárása is. Ennek a fejlődési

útnak csak néhány főbb állomását vehetjük szemügyre, hogy valamennyire is tisztán lássuk az infantilis és az érett erkölcsi ítélkezés különbségeit. Ahol lehetséges és fontos, felvillantjuk majd azt az érdekes és nem teljesen megmagyarázott jelenséget, hogy a testi fejlődés mintájára, ahol az egyéni (ontogenetikus) fejlődés gyorsítva lényegében megismétli a faj (filogenetikus) fejlődését, ugyanez történik az erkölcsi ítélkezéssel is. Az erkölcsi fogalmak és ítéletek egyéni fejlődésének egyes fázisainál feltűnő az egyezés a kultúrtörténeti periódusokkal.

A következmény és a szándék értékelése az erkölcsi ítélkezésben.

Minél ősbibb időkbe megyünk vissza, annál inkább azt látjuk, hogy a cselekedetek erkölcsi, később jogi megítélését kizárólag a tett és a következményei határozzák meg. *Aki ezt meg ezt követte el, ilyen meg ilyen büntetés vár rá.* Történelmileg csak viszonylag későn fejlődött ki az a felismerés, hogy erkölcsi szempontból magánál a cselekedetnél fontosabb a szándék és a körülmények vizsgálata és értékelése. Kialakultak a szándék- és a következményetikai irányzatok. Tanúi lehetünk annak a folyamatnak, amikor a szándék-etika egyre erősebben uralja az erkölcsi ítélkezést és betör a jogi, büntetőjogi törvényalkotó gondolatvilágába is. Talán a Code Napoleon – Napóleon törvénykönyve – volt az első büntetőtörvény, amelyik alkalmazta a *tól-ig* elvet, tehát ugyanazért a cselekményért lehet pl. hat hónaptól négy évig terjedő szabadságvesztésben részesülni. Az ítélet súlyossága az elkövetési körülményektől, a szándéktól is függ. Létrejöttek a büntetőeljárás során érvényesülő szempontok, pl. a felelősség, a bűnösség és a büntetethezesség kérdése.

Az egyén erkölcsi ítélkezésében is érvényesül az éretlen személyiség kizárólagos cselekménycentrikussága, míg érett felnőttként fontosnak tartja a *miért tette, milyen helyzetben volt* kérdéseinek a tisztázását is. Egy költő-filozófus élete vége felé azt írta egy barátjának: *Arra kérek, hogy ne ítélj meg engem úgy, mint az emberek, a cselekedeteim szerint, hanem úgy ítélj meg, mint az Isten, szívem rejtett szándékai szerint.*

Az igazságosság megítélése. Ősi időkben azt tartották igazságos embernek, *aki megjutalmazta a jót és megbüntette a rosszat. Még hozzá annál igazságosabb volt, minél bőkezűbben jutalmazott és minél szigorúbban büntetett.*

Többek között ez teszi érthetővé a régi uralkodók végtelenül szélsőséges, sokszor már a birodalom érdekeit sértő jutalomosztásait, amikor „*bearanyozott*” valakit, és a kegyetlen, szadisztikus kivégzéseket, csonkításokat, amikor ítelt valaki fölött. S ugyanígy gondolkoznak a kisgyerekek és az infantilis emberek is. Egészen az irrealitásokig nagyon meg akarnak jutalmazni, nagyon meg akarnak büntetni valakit, mert nagyon igazságosak akarnak lenni. Ezért nem lehet például óvodások között társadalmi bíróságot szervezni.

A későbbi fejlődésben mind a jogi, mind az erkölcsi ítélkezésben az *egyformaság* vált az igazságosság fő követelményévé. Ennek érvényesülését elősegítette a cselekménycentrikus ítélkezés. Azonos tettért azonos jutalom vagy büntetés jár, függetlenül attól, hogy ki követte el. Pl. ennek megnyilvánulása a talió elve: szemet szemért, fogat fogért. Ennek a szemléletnek volt egy racionális magja, ami a mai napig megmaradt: a törvény előtti egyenlőség elve. Ám ez különleges nyomatékkal feltételezi a szándékok, körülmények vizsgálatának szükségességét.

Társadalmilag különösen veszélyes, ha az egyformaság követelménye érvényesül az élet különböző területein, maga után vonva a közepesség rémuralmát.

Az emberek egyforma megítélésének az igénye már csak azért is talmi, mert a valóságban az emberek semmilyen szempontból nem egyformák. Ez csak a magukat hátrányos helyzetben érző gyermeteg lelkek és a tehetségtelenek vágyálma. Ugyanakkor mindenki nehezen fogadná el, illetve nem fogadná el, ha tehetség, produktivitás, társadalmi értékesség szempontjából nem a legjobban minősítenék. Az ellenállás fő érve az lenne, hogy ezeken a területeken nincs megbízható mérési lehetőség. A minősítés problémáját egyedül a sportban sikerült megoldani, ahol a teljesítmények idővel, távolsággal, gólokkal stb. mérhetők. A különböző osztályokba sorolt sakkozó, vívó, futballista elfogadott dolog. Ám próbálna csak valaki előállni egy javaslattal, amely szerint lehetne valaki pl. másod osztályú orvos, mérnök és harmad osztályúnak minősített pedagógus vagy politikus...

Rudolf Steiner szerint az e téren burjánzó zűrzavar a francia forradalom *szabadság, egyenlőség, testvériség* jelszavának félreértéséből származik. Az ő felfogásában a szabadság a szellemi élet sza-

badsga, az egyenlőség a törvény előtt megjelentekre, vagyis az igazságszolgáltatásra, a testvériség pedig a gazdasági javak elosztására vonatkozik.

A szolidaritás. Azt jelenti, hogy kivel vállalunk sorsközösséget. A fejlődés korai szakaszában a szolidaritás mindig a *főlérendelt hatalmak* irányában nyilvánul meg. Történelmileg mindegy, hogy az uralkodóházi, vezérről, törzsfőről vagy a család fejéről van szó. Egyéni fejlődésben gyerekek szolidaritása is a felnőttek felé, szülők, pedagógusok stb. felé nyilvánul meg. A serdülés beköszöntekekor a társszolidaritás lép előtérbe, a főlérendelték irányában enyhébb vagy erősebb oppozíció tapasztalható. Végül az igazában felnőttek szolidaritása nem formális, mechanikus tényezőktől függ, hanem a szóban forgó ügy, konfliktus, probléma *erkölcsi megítélésétől*.

Mindebből végül is levonható az a következtetés, hogy a mindig „fölfelé” szolidaritás, vagyis a stréberattitúd serdülésig rendben van, de a pubertáskorban lévénél is megmaradva erkölcsi retardációnak számít, mert nem váltott át társszolidaritásra.

Kis kitérőt talán megérdemel annak a bemutatása, hogy legtöbbször nem könnyű ez az erkölcsi előrelépés a felnőtt világ erkölcs-telenségre csábító magatartása miatt. Óvodában vagy kisiskolás korban még sokat árulkodnak egymásra a gyerekek. „Meg leszel mondva” – ez a leggyakoribb fenyegetés. Azonnal elárulják a pedagógusnak, szülőnek, hogy ki követett el valami rosszat. Felsőtagozatban és középiskolában már más a helyzet. „Ki tette ezt?” – kérdi a tanár. S az osztály hallgat. Inkább vállal egy kollektív büntetést, de nem adja ki a társát. Mert a tanári követelés lappangó valódi tartalma így hangzik: „Lépj vissza a serdülés folyamatába, mondj le a társszolidaritásról, velem legyél szolidáris”. Serdülés előtt rendben van, ha a gyerek felszámol egy kapcsolatot annak a követelésnek a nyomán, hogy: „Te ne barátkozz Lacikával, mert rossz hatással van rád, inkább barátkozz Gabikával, aki színjeles”. Ám, ha ezt kamaszkorában is megteszi, ez erkölcsileg nem pozitív, hanem aggodalmat keltő. Erkölcsi szempontból egy serdülőnek ki kell állnia, ki kell tartania a barátja vagy szerelme mellett. S ha a dolognak túlságosan nagy a kockázata, inkább „illegálisba kell vonulnia”.

Láthatunk olyan felnőtteket, akik megálltak a kisiskolás szinten. Mindig szolidárisak bármilyen hatalommal, akár mint beosz-

tottak, akár politikai értelemben. Hamar megalkotják az ehhez szükséges ideológiát. A közgondolkodás általában nem szereti ezt a viselkedést, mert az illető könnyen válik a hatalom jutalmazottjává. Gerinctelennek, szolgalelkűnek nevezik. Ezzel szemben tisztelik a minden hatalmat támadó, kritizáló, örökké ellenzéki magatartást, mert valami hősiest látnak benne, hiszen vállalják az esetleges hatalmi retorziókat. Holott ők is erkölcsi infantilizmusban szenvednek, csak éppen a kamaszkorban rekedtek meg.

Ismételjük: *Felnőtt az, akinek a szolidaritását nem a kapcsolatok formális elemei, hanem a történet erkölcsi tartalma határozza meg. Egyaránt tud szolidáris és támadó is lenni, akár a fölérendelt, akár a mellérendelt vagy az alárendelt kapcsolatok irányában.*

Az erkölcsi fejlettség két szintje: *a heteronóm és az autonóm erkölcs.* Az egyszerűség kedvéért vegyük sorra az alacsonyabb szintűnek tartott *heteronóm erkölcs jellemzőit.*

1. Az erkölcsi szabály kívülről és felülről érkezik.

2. Az erkölcsileg „jó” fogalma azonosul a szabályok betartásával, vagyis az engedelmisséggel.

3. Az erkölcsileg rossz, a „bűn” fogalma azonosul a szabályok be nem tartásával, az engedetlenséggel.

4. Továbbá ezen a szinten bűnnek tekintik a szabályadó hatalom kompetenciájának, vagy a hozott intézkedések ésszerűségének a firtatását, vitatását, bírálatát.

5. Az engedelmisség–engedetlenség dimenzióján kívül a heteronóm erkölcs nem ismeri az ember önmagáért való erkölcsi felelősségét.

Így élnek a természeti népek, a primitív kultúrák. Az élet szabályait kívülről és felülről a hagyomány, a vének tanácsa, a törzsfő és a varázsló határozza meg. A születési, házassági, temetési szertartásokat, a tabuállatokat, bizonyos ünnepeken emberáldozat bemutatását. Bűn, ha valaki ezeket a szabályokat nem tartja be. És mert nagyon igazságosak akarnak lenni, nagyon megbüntetik: a törvényszegés legtöbbször az életébe kerül. Az is bűn, ha valaki vitatja a törzsfő kompetenciáját, vagy a tabuállatra kimondott vadászati tilalom értelmét. Ám, ha valaki végrehajtja a rituális emberáldozatot, nem érzi magát gyilkosnak: ő csak engedelmeskedett.

Így él a kisgyerek is. Felsőbb hatalmak szabják a törvényt. A jó gyerek szófogadó. A rossz engedetlen. Ám ezen túl nem érez

erkölcsi felelősséget önmagáért. Például: jól tudja, hogy nem szabad a fűre lépni. A jó gyerek nem is lép rá. De, ha odagurul a labda és az óvó néni azt mondja: „Kérlek, hozd vissza!”, akkor máris fut a fűvön. Ha a csósz rárivall: „Te gyerek, hogy mersz a fűre lépni?”, halálosan biztos, hogy ezt válaszolja: „Az óvó néni mondta!”, vagyis elhárítja magától az erkölcsi felelősséget: ő csak végrehajtotta a felsőbb utasítást.

Az európai kultúra már évszázadok óta elszakadóban van a tiszta heteronómiától, s az autonómia felé tart. Az autonóm ember jellemzői:

1. A viselkedés szabályait az interiorizált, sajátta vált erkölcsi törvények határozzák meg. *Az én vezérem bensőmből vezérel!* – írja József Attila.

2. A jó nem az engedelmességet jelenti, hanem azt, hogy összhangban cselekszik saját meggyőződésével.

3. A rossz nem az engedetlenség, hanem saját erkölcsi törvényének a megsértése.

4. Kötelessége vizsgálni, hogy amit a hatalom követel tőle, az ésszerű-e és jogos-e.

5. Ezért a belső szabadságért az önmagáért való erkölcsi felelősséggel fizet. Ekkor már nemcsak az érdekli, hogy tetteihez mások mit szólnak, hanem mit szól ő maga. Ebből fejlődhetnek ki a nagy erkölcsi konfliktusok, büntudatok, öngyűlöletek, néha az öngyilkosságig.

Ami váratlan, megsejthetetlen és máig megmagyarázhatatlan, hogy a 20. században az európai kultúra évszázadokat zuhant vissza a régen túlhaladott heteronómiáig. Ez a totális rendszerek megértésének a kulcsa.

1. A helyes gondolkodást és viselkedést újra a felettes hatalmak szabják meg.

2. Rendes ember, aki ezek szerint él és beszél.

3. Gazember, aki nem engedelmeskedik.

4. Gazember, aki bírálja a hatalom intézkedéseit.

5. Megszűnt az ember erkölcsi felelőssége önmagáért.

Felelősségre vonás esetén a tömeggyilkos is azt feleli: „Parancsra tettem!”

S ez a válasz arról az erkölcsi szintről szól, mint: „Az óvó néni mondta!” Ebből az erkölcsi zuhanásból nehéz visszajönni.

Gondolnia kellene erre annak, aki napjaink erkölcsi értékvesztése miatt nyivákol. És az elemző magyarázat késik. Elmélet gyártással, hazudozással, meg nem történtté tevés mágiájával próbálkoznak a jövőendő gazemberei. Ám még mindig, sőt azóta egyre jobban érvényes Mérei Ferenc követelése: *A szociálpszichológia hallgasson, amíg meg nem tudja magyarázni, hogy fordulhatott elő, hogy Krisztus után kétezer évvel embermészárszék alakult ki Európa közepén.* Hozzátehetjük: s azóta még hányszor!

Ahhoz, hogy erkölcsileg felnőtt legyél, állandóan fejlesztened kell autonómiádat, vállalva ennek összes kockázatát. Féj a kívülről irányítható, infantilis embertől, mert ő bármire felhasználható. (Kérem az Olvasót, bocsássa meg, hogy prófétai indulattal tegeztem.)

A költőtől, Benjámín Lászlótól kérek felmentést, aki arra tanított:

*Tanuld meg, hogy a legszebb szó is
malaszt, vénasszony-nyelvelés,
ha nem hevíti tűz, ha érte
nem markol kést a kéz!*

13. BOLDOGOK, AKIK SZELLEMEÉRT KÖNYÖRÖGNEK...

A hagyomány azt tartja, hogy kétezer évvel ezelőtt Júdeában egy fiatal rabbi így tanított: *Boldogok a lelki szegények, mert övék a Mennyei Ország.* Vajon tényleg ezt mondta? Ennek a mondatnak rengeteg furcsa következménye lett. Az együgyűség, a primitívség, az infantilizmus kultusza. A gyerek szexualitástól mentes *tiszta lelkének* hirdetése – mintha nem ember lenne, hanem angyalka. A reneszánsz idején Firenzében a pápa züllöttségét ostorozó Savonarola gyerekcsapatokat szervezett, amelyeknek joguk volt minden házba bemenni, és szelektálni a műkincseket: melyik sátáni és melyik nem. Az ő tiszta gyereklelkük volt a garancia arra, hogy helyesen ítélik meg a képzőművészet legnagyobb tehetségeinek alkotásait. Ezek a kis kommandósok a főtérre gyűjtötték össze az általuk sátáninak vélt alkotásokat, és felgyújtották a hatalmasra növekedett máglyát. Így vált hamuvá Botticelli, Leonardo, Boltraffio számos alkotása is.

Boldogok a lelki szegények... Nem lehetséges-e, hogy szövegromlással állunk szemben? Hiszen akkoriban még azt tartották, hogy az ember három részből áll: testből, lélekből és szellemből. (Csak a niceai zsinat iktatta ki a szellem fogalmát, és tette kötelezővé a kéttagú, test és lélek embermodellt.) Próbáljunk ki variációkat, jól tudva, hogy a fantázia birodalmában tévelygünk. Hátha azt mondta:

Boldogok, akik szellemi erőikért könyörögnek az Éghez...

Vagy:

Boldogok, akik szellemet koldulnak az Égtől...

Később, amikor a szellem fogalmát már nem használták:

Boldogok, akik lelket koldulnak...

Vagy:

Boldogok a lélek koldusai...

A koldusok szegények. Szinonimaként is használható a két fogalom:

Boldogok a lélek szegényei...

Végül:

Boldogok a lelki szegények...

Történelmileg ennél nagyobb szövegromlásokat is ismerünk. Ám hagyjuk a történészkedést, hiszen kinyilatkoztatásként elismert szövegről van szó, de csak az eredeti szöveg szent, nem a fordítása.

Európában a legtöbb családban – németül, magyarul, csehül vagy franciául – este így imádkoztak a gyerekek:

*Én istenem, jó Istenem,
Becsukódik már a szemem,
De a Tiéd nyitva, Atyám,
Amíg alszom, vigyáz reám.
Vigyázz az én szüleimre
meg az én jó testvéremre.
S mikor a Nap jókor felkel,
Csókolhassuk egymást reggel.*

Amen.

Gyerekké, gyermeki látásmóddal és várakozással a transzcendencia felé.

Az első, ami szembetűnik, Isten és ember kapcsolatának szülői modell szerint való elképzelése és megélése. Az Isten (nevezzék Zeusznak, Marduknak vagy Jehovának) egy hatalmas Apa, és mi a gyerekei vagyunk. Van túlvilági Anyánk is, Dia anya, Astarte úrnő a pogány mitológiában, Mária a keresztényben. S ez a megélési mód felnőttkorban is folytatódhat, rögzülhet. Mi a Világszellem ártatlan vagy pajkos kicsinyei vagyunk. Csinyeinket (némi emberirtást évezredekén át, kínpadjainkat, az értelmetlen éhhalálokat, csonkításokat, megalázásokat) a Nagy Szellemi Papa őszinte megbánás és sok vezeklő ima hatására végül is megbocsátja, és mi az Ő védelme alatt élhetünk tovább, üdvözülésünkre készülődve.

Mi ebben a gyermeki?

– Az, hogy tulajdonképpen az Égiek vannak miértünk. Az a feladatuk, hogy ránk vigyázzanak, büntessenek, jutalmazzanak, minket egyénileg segítsenek, védjenek. A kisgyerek is ezt gondolja a szüleinél.

– Az, hogy a legmagasabbra értékeljük a megbocsátás eszméjét, ami biztat minket: van esélyünk arra, hogy disznó tetteink ránk zúduló következmények nélkül múlnak el a világból. Vagyis megpróbáljuk lelki életünkéből kiiktatni az ok és következmény, az akció és reakció egyetemes elvét.

– Az, hogy meglóghatunk az erkölcsi autonómia terheitől egy megnyugtató, ámbár szigorú heteronómiába való belesimulással, ahol újra gyermekkorunk legfőbb erkölcsi mértéke, az engedelmesség, a szófogadóság az irányadó.

– Az, hogy a hitet, a vallásosságot akarjuk használni materiális célok: jobb egészség, gyógyulás, hivatásbeli siker, javuló képességek elérésére.

– Az, hogy lelki értelemben halhatatlannak nevezzük ki magunkat, remélve, hogy ezáltal megszabadulhatunk a halál minden iszonyatától: a végső magára maradottságtól, az ismeretlentől, az ürességtől, a megsemmisüléstől...

Szabó Lőrinc írja:

*S ez a legfurcsább, a semmi,
hogy lehet többé sose lenni,
ez a legfélelmetesebb.*

*Végső lakójául agyamnak
a nagy csodálkozás marad csak,
hogy voltam és hogy nem leszek.*

A távol-keleti ember hitvilága, különösen ami a hinduizmust, a buddhizmust és a taoizmust illeti, talán a transzcendenciához való viszony érettebb, felnőttesebb formáját teszi lehetővé.

Egy felnőtt ember előbb-utóbb rádöbben arra, hogy minden szellemi út jó, ami elvezeti valahová, az ő igényeinek megfelelő magasabb szintű életforma felé. Ám rájön arra is, hogy a valódi szellemi utakat nem lehet világi célokra használni, vigasztalódni halottaink miatt, alkalmasabbá tenni magunkat Mammon isten vagy Astarte úrnő szolgálatára, visszanyerni egészségünket stb. A transzcendens orientáció lehetősége biztosan bezárul előttünk:

- ha fecsegünk szellemi élményeinkről,
- ha gőgössé vagy türelmetlenekké leszünk a más utakon járó *tévelygőkkel* szemben,
- ha a szellemi vezetést életvezetési tanácsadásnak, pszichés irányításnak tekintjük,
- ha az egzotikumoktól megszedülve külsőségesekké leszünk,
- ha elidegenedünk a saját kultúránktól,
- ha elveszítjük a humorérzékünket, és véglegesen az arcunkra tapad valami áhítatot kifejező maszk,
- ha megriadva kételyeinktől fanatikussá, aszkétává válunk, megtagadva a természeti világot és a társadalmat.

Bizony, nem véletlenül nevezték már a régiek is az életnek ezt a szféráját a *Szigorúság Birodalmának*.

A hit világáról elgondolkozva érintenünk kell a *menekülés* problémáját is. A világ szellemi lényegébe vetett bizalom együtt jár a való világ vállalásával. Életünk eseményeinek, ha úgy tetszik, sorsunknak a vállalásáról van szó, valamiféle *kozmoszus igenről*. El lehet menekülni illúziókba, öngyilkosságba, alkoholba, drogba. Sokfélék a menekülés útjai, de a lényegük ugyanaz: megbicsaklás az élet terhei alatt. A régi legenda szerint *a nehéz élet Isten bókja, bizalma lelki teremtményének lelki erejében*, tehát a menekülés az Isten megszegyenülése.

A drog problémájáról szeretnék személyes tapasztalatot is elmondani. Fiatal koromban próbáltam megismerni kizárólag nem

szintetikus drogok hatását. Egyrészt azért, mert kíváncsi voltam, másrészt azért, mert úgy éreztem, hogy mint pszichológusnak, nincs jogom hozzászólni olyan kérdésekhez, amelyeknek élményhátteréről fogalmam sincs.

Az ópiumtól napokig tartó fejfájást kaptam, a marihuanától kellemesen könnyűvé és fűrgévé váltak a gondolataim, és bolondosan vihogóvá lettem. Jó volt. Érdektelen volt.

A meszkalin hatására viszont már megéltem valamit. Eksztatikus mámor fogott el, a tehetség olyan megrendítő áradása a lelkeemben, ami boldoggá tett. Világraszóló képzőművésznek éreztem magam. Festeni kezdtem. És amikor szemügyre vettem a képeimet, elragadtatással borultam le szépségük előtt. Sajnáltam magam, hogy csak ilyen későn derült ki a zsenialitásom.

Négy nap múlva megtekintettem alkotásaimat. Hát... Legjobb esetben egy jó manualitású gimnazista stilizált torzképeinek véltem volna őket. S ekkor derengett fel bennem először ennek a dolognak a sátáni jellege. Úgy éreztem, hogy aranyba markolok, és kiderült, hogy semmi sincs a kezemben.

Később külföldön engedtem a hasisevők hívásának. A hasist forró teában kellett feloldani, egyszerre meginni. Egy darabig nem éreztem semmit. Azután könnyű, vegetatív rosszullét fogott el, némi émelygés, szívdobogás, izzadás, nem tarthatott egy negyedóránál tovább. Hirtelen elmúlt. S akkor száguldani kezdtek a gondolataim. Olyan tömegben tódultak fel a legkülönbözőbb asszociációk, elemző következtetések, amit addig nem tartottam lehetségesnek. S a gondolataim kristálytisztaak voltak, mert minden érzelmi reagálás megszűnt bennem. Élesen és pontosan láttam önmagamot, életem eseményeit a miértjükkel együtt, hibákat, kudarcokat, sikereket, gyerekkorom, szexuális és érzelmi életem összefüggéseit, a tévutakat és a megoldási lehetőségeket. Mindezt teljesen objektíven, érzelmek nélkül. Kezemben volt életem minden problémájának megoldása.

Megrendítő élmény volt. Pál apostol jutott eszembe: *Most tükör által homályosan látunk, de odaát majd színről színre.* Hirtelen megértettem, hogy miről beszél.

Azután lassan csökkenni kezdett, majd elmúlt a hatás. Autón hazakísértek. De a félórás utazás alatt is úgy éreztem, hogy már napok óta úton vagyunk, mert még mindig olyan nagy tömegű

gondolat cikázott át az agyamon. Reggelre ébredve kb. ennyit tudtam az éjszaka eseményeiről, mint amit most leírok, de a gondolatok tartalmából semmi sem maradt meg. Kétségbeestem. Elhatároztam, hogy újra megpróbálom. És megint ugyanazt éltem meg. Talán le kellett volna írnom, magnóra mondanom őket? Azonnal beláttam ennek a lehetetlenségét a viharzó gondolatok sodrásában. És megint csak Ördög úrfi jutott az eszembe.

*Vigyázz, a hegy varázssal van tele,
s ha tán lidérc mutatja hol az út,
csak menj tovább és ne gondoldj vele.*

– írta Thomas Mann a *Varázshegyben*.

S ugyanő írta le a hóviharban eltévedt Hans Castorp látomását az emberi élet lényegéről. S megmenekülése s egy órai alvása után már csak homályos foltokban emlékezett arra, amit látott, s amire emlékezett, az is értelmetlennek tűnt már a szemében. Úgy látszik, ez a törvénye az önkábításnak.

Mindez nem éri meg a világból való lassú kiszakadást. Hiszen a drognak éppen az a hatása, hogy kijózanodva az ember egyre szürkébbnek érzi a világot, a realitást, és visszavágyik az álmok és az illúziók birodalmába.

A század elején élt egy fiatal költő, Wojtczky Gyula, akinek első verseskötete ezzel a címmel jelent meg: *A XXX. század*. Megküldte Adynak. Ady versben felelt, ami így kezdődik:

*Jó fiam, ma minden magyar elvágynik,
ki messze, ki messzebb.
De Magánál kandibb szemet az időbe
tán még senki sem meresztett.
De messze él már, jó fiam, mitőlünk.
Szép átálmodni magunkat a mából
a nincsbe, a szépbe,
de ezer évet sietni, s nem élni,
édes fiam, nem irigylem érte,
mert jaj annak, aki kihull a mából.*

Jaj, bizony!

14. A BÚCSÚ PERCEI

Szokásomhoz híven nem a „*témát írtam meg*”, még kevésbé tan-könyvet a felnőttsegről. Gondolatokat vetettem fel, amelyek régen foglalkoztatnak, és valószínűleg nyugtalanítani fognak életem végéig. Énbennem végleges megoldás, gőgösen szilárd vélemény legtöbbször nincs. Ne is legyen. Ezt a szellemi nyugtalanságot – ami mindenre nyitottá teszi az embert – tartom az élet értelmének.

S most már el kell árulnom az alcím titkát. *Létező embernek* nevezem a felnőttet. Felnőtt az, aki élete nagy kérdéseire megkapta a bizonyosságot, nem kell tovább keresnie, kérdeznie. Most már elég, ha pénzt keres, házat épít, tanít és különböző bizottságok, zsűri és egyletek tagja, elnöke. Szabad idejében az autóját bütyköli, meccsre jár, zsongázik, udvarol és iszogat. Hazaérkezett az élet nagy kalandjából.

A *készülő ember* az, akinek kettős a lelke. Felnőttként tud részt venni a külső világ dolgaiban, és vidám gyerekként neveti ki önmagát és *komoly ügyekben* fontoskodó felnőtt társait. Én és Énke, ahogy Karinthy megírta. Örökké úton van. Létező embernek lenni biztonságosabb, védettebb önmagával szemben, nagyobb a fölénye embertársai felett, jobban tájékozódik az *élet erdejében*. Ő tudja az igazságot, a helyeset és a helytelent, s a maga helyére teszi Istent és a Császárt. A készülő ember sokat bolyong a saját poklában, balek az ügyeskedők között, sátorverése mindig ideiglenes, soha nem érkezik meg sehova kalandos útjáról, legfeljebb egyszer végleg beleájul az országút árkába.

A létező ember polgár. Hisz a rendben és az egyensúlyban. Hisz az alkalmazkodásban és a problémák megoldhatóságában. Ha a véleményét kérdezik valakiről, elsősorban azt mérlegeli, hogy az illető okos-e, vagy buta. Megbízható-e, vagy megbízhatatlan? Mindig nagyon kapós műfaj.

A készülő ember szellemi csavargó. Kételkedő és gyanakvó. A problémák zömét nem tartja megoldhatónak, legfeljebb elviselhetőnek... Ha a véleményét kérdezik valakiről, azt mérlegeli, hogy az illető jó ember-e, vagy rossz. Derűs-e vagy komor? Nem igen lelkesednek érte.

Mindegy, hogy melyik típus tetszik neked. Mindegy, hogy mi szeretnél lenni. Az egyetlen kérdés: mi vagy? És ami vagy, az is

maradsz mindhalálíg. Ne majmold a másféléket, ha hiteles életre vágysz. Ne haragudj a másfélékre, ha nem akarod nevetségessé tenni magad.

Pinyó, a Csan-Tao mestere és vén piaci vagány, mindig azt mondta: *Ne foglalkozz folyton magaddal, mert olyan leszel, mint egy bolond macska, ki mindig a saját seggébe akar bújni. Inkább élj.*

Igaza van! Inkább éljünk. És ha hozzájutunk egy kis italhoz, koccintsunk az életre. Héberül úgy mondják: *Le cháim!*

Saxum 2003

Talán a szexuális élet a nagy próba. Ha túléljük úgy, hogy megőrizzük szívmelegünkben azokat, akiket szerettünk, és ragaszkodásunkban azokat, akiket megcsaltunk, akkor nem kell túlságosan aggódnunk a bennünk lévő rossz és jó miatt. De féltékenység, bizalmatlanság, kegyetlenség, bosszú, megtorlás... akkor megbuktunk. A bukás akkor is bukás, ha áldozatok vagyunk, nem hóhérok. Az erény nem mentség.

Graham Greene: *Szerepjátósok*

A meghívott szenvedély

Férfiak és nők titkai nyomában

*Magamnak ajánlom, mert egész életemben
csak nőktől kaphattam meg
azt a fényt és melegséget,
ami nélkül nem tudtam volna élni*

1. FAUST TALMI TUDOMÁNYA

HOGY EGY NYELVEN BESZÉLJÜNK

A csigák extázisa

Valamikor, talán 1958-ban, az újjászülető pszichológia csecsemő-korában történt. Tudományos ülésre gyűltünk össze. Az előadó a mozgás és az érzékelés összefüggéseiről beszélt. Azt állította, hogy egy élőlény minél gyorsabb mozgásra képes, annál jobban érzékel. Például a rendkívül gyorsan repülő sasnak éles sasszeme van. Ha rövidlátó lenne, mielőtt észrevenné, már el is szállna a kínálkozó zsákmány felett. Ámde a közismerten lassú mozgású csigának a látása is nagyon gyenge. Az előadó mindebből a természet végtelen bölcsességére következtetett. Képzeljük el, mondotta, hogy milyen szenvedést okozna a csigának, ha már messziről észrevenné a közeledő ellenséget, de nem bírna elmenekülni előle.

A vita során az egyik felszólaló így érvelt:

– Kizárható-e, hogy a csiga szenvedésre született? Mert ebben az esetben az előadó magyarázata elfogadhatatlan.

Jelen volt a szakma egyik nemzetközi hírnevű tudósa. Hozzászólt.

– Sokáig éltem Franciaországban. Ott a kezembe került egy szakácskönyv, ami a csiga elkészítésének százféle receptjét tartalmazta. Ám a terjedelmes előszóban minden le volt írva, amit a csigáról egyáltalán tudni lehet. A csiga hímnős. Egyaránt rendelkezik férfi és női nemi szervekkel. S használja is őket, a szeretkezésben egyidejűleg férfiként és nőként is részt vesz. S a szexuális egyesülésük 24 óráig tart. Nem! – emelte fel szavát irigykedve az ősz tudós. – Nem! Egy ilyen lény nem születhetett szenvedésre. A csiga öröme született!

Akkoriban még így mulattunk.

Visszagondolva erre a régi hülyéskedésre, mégis el lehet töprengeni azon, hogy vajon a csigák mivel kelthették fel szexuális

irigységünket? A hímnősség izgatott minket? Hermafroditák nem kívántunk volna lenni egyetlen órára sem. Igaz, nem is adta volna meg nekünk a csigai boldogságot, a régi vicc szerint: hely volna bőven, de hova állsz? Mint a lélek tudorai, tisztában voltunk azzal, hogy lelki szempontból senki sem csak férfi vagy csak nő, dominanciákról van szó, s arról, hogy mennyi szublimált autoerotizmust élünk ki mint barátok és legjobb barátnők.

Akkor talán a szeretkezés időtartama ragadta meg fantáziánkat? Volt egy skizofrén ismerősöm, aki mindig arról fantáziált, hogy mi volna, ha egy ejakuláció vagy orgazmus egy évig tartana. Ki vállalná fel? Ám a csigák esetében csak egyetlen napról van szó. Embernek hosszú, csigának valószínűleg rövid.

A minőség fogalmának változása

Mindezt elintézhethetnénk azzal, hogy igenis jobb, ha élvezeteink, lakománk, zenehallgatásunk, nyaralásunk, szeretkezésünk hosszú ideig tart, persze normális emberi és nem elmebeteg mértékek szerint. Ám a mértékek és az igények igencsak változékonyak. Egy-két emberöltővel, tehát harminc-hatvan évvel ezelőtt a minőség fogalmát az időtartam, a tartósság határozta meg. Régi mondatok visszhangoznak a gyerekkorból:

„– Látod fiam, ezt a szövetet? Esküvőnk óta hordom, és meg sem látszik rajta.

– Ez aztán a cipő! Kézzel varrott, duplatalpú borjúbox. Egy repedést nem látsz rajta sehol. Akkor csináltattam, amikor te születted.

– Ez a diófa hálószoza még a nagymama stafirungjából való. Ki fog ez még szolgálni néhány generációt.”

Vagyis jó minőségű szövet az volt, ami húsz év alatt sem fényesedett ki, a cipő, amit tizenöt évig lehetett hordani, a bútor, amelyik nemzedékeket élt túl, a házasság, ami holtodiglan-holtomiglan tartott. Mára mindez megváltozott. Az anyag, a tárgyak minősége mást jelent. Melyik nő nem ájul el, ha férje egy napon ezzel lepi meg:

„– Nézd fiam, milyen nagyszerű cipőt vettem neked! Kicsit drága volt, de legalább tizenöt évig hordhatod.”

De ő nem akar tizenöt évig ugyanabban a cipőben járni. Számára attól jó minőségű egy cipő, hogy tetszetős, könnyen megsze-

rezhető, tehát meg lehet fizetni, és bőségesen elég, ha egy, maximum két szezonon át kitart.

A bútorok, az autók, a ruhák nem egy emberéltre készülnek, a házakat nem nemzedékek otthonául szánják. Legyen tetszetős, divatos, elérhető és könnyen cserélhető. És a szerelmi társ? A férj vagy a feleség? Hisszük-e, hogy a mai fiatalok többségének a szemében még mindig az a jó kapcsolat, a sikeres házasság mértéke, hogy sokáig, mindhalálíg tart? Vagy netán a feleség is legyen tetszetős és könnyen cserélhető? Ez vicc? Persze, vicc, de aggasztó válási és sokszoros újránházasságról valló statisztikák állnak mögötte. S e jelenség valóban aggasztó? Vagy anakronisztikus értékeket hangoztató családvédelmi apostolok dörmögése avatja azzá?

Messze jutottunk a csigáktól. Ám néhány kérdés megfogalmazódott:

1. Beszélhetünk-e általában arról, hogy milyen a jó szexuális kapcsolat? Avagy ez a párok egyéni igényeitől függ?

2. És milyen a jó házasság? Mitől jó?

Bulgakovnak volt az a szokása, hogy regényének témaváltásainál egy undok mondattal zárt. Mindig dühbe jöttem tőle: *Utánam, olvasó!*

AZ EMBEREN TÚLI KÖZBESZÓL

Két teremtés-mítosz

Teremtsünk embert a saját képünkre. S férfivá és nővé teremtette őket. Ezt mondja a Biblia első Teremtéstörténete. Persze közvetlenül ezután elhangzik a Második Teremtéstörténet is. Ebben minden másképpen, sőt fordítva van.

Az első sorrendje: a Kozmosz, Föld, Ég, Tenger, égitestek, majd növények, állatok, s legvégül az ember: a férfi és a nő.

A második sorrendje: legelőször a férfi, majd a többi lény, s az ember nevet ad mindegyiknek, és hatalmat kap fölöttük. Aztán következik a híres: *nem jó az embernek egyedül* – a mélyalvás és bor-dájának kioperálása s nővé formálása.

Miért van két teremtéstörténet? Mit akar elmondani? Mindenekelőtt tisztelegnünk kell a Biblia-másolók és fordítók tisztessége előtt, hiszen oly könnyen eltüntethették volna a Szentírásnak ezt a látszólagos ellentmondását. De nem. S alighanem ők még tudtak valamit. Talán azt, hogy nincs itt semmiféle ellentmondás. A *Kezdetben*-nek (Börésit) nevezett első könyve Mózesnek a mostani és a megelőző világkorszak keletkezéstörténetét mondja el.

Az ősi, az időben mögöttünk már messze elmaradt világkorszak teremtéstörténete a Teremtő Erő kétneműségét hangsúlyozza. Az Isten egyszerre férfi és nő. Ám az embernek nem adta meg a kétneműség isteni sajátosságát, mint ahogy a halhatatlanságot sem, hanem az isteni lényeg két személyben, férfiben és nőben formálódott meg. Tehát a férfi és a nő együtt hasonlítanak Istenre, külön-külön csak félistenek: az egyik felük már isteni, de a másik még állati, a nemek különválása miatt. A férfiben a csak hím, a nőben a csak nőtény, vagyis a nyers ösztön az, ami önmagában állati, s annyira emelkedik ki ebből a létszintből, amennyire a másik nem sajátosságait is magukba tudja olvasztani. Ám a tiszta ösztöndinamikai impulzusok állati szinten nem egyesíthetők. Az ösztönönző, a másik embert csak vágyai tárgyaként kezeli, kvázi hasz-

nálja. Csak a szellemmel átítatott, az állati szintről felemelkedett, szeretetté szublimált ösztön hoz létre igazi társkapcsolatot, és ez alakítja át a szexualitást erotikává.

Szex és erotika

Fiatalemberként Londonban kószáltam, s egyik ismerősöm könyörgésemre elvitt egy szexbárba. Szaftos műsor vette kezdetét: vetkőző számok, imitált és valódi szeretkezések stb. Mégis, a műsor közepe felé odasúgtam a barátomnak, hogy tőlem akár mehetünk is. Kint azután nekiszegeztem a kérdést:

– Mondd, hogy lehet, hogy egy ilyen műsor unalmas?

S ő azt felelte:

– *Sex without erotic*. Vagyis szexualitás erotika nélkül.

Állati erotika nincsen. Az állati létben csak szexualitás van. Az erotika emberi találmány. Lélek kell hozzá. A pusztá nemiséggel való játék a humánus szempontjából nem veszélytelen. Csak egyre lejjebb sülyedhet az ember az állatiba. Az erotikából vezet ösvény az ég felé. A régi időkben ezért voltak lehetségesek erotikus beavatások, például a tantrikus jóga vagy a buddhizmus *gyémánt útja* esetében.

Különféle aszkéták

Ezzel kapcsolatban szólnunk kell a nyugati és a keleti aszkézisről is. A nyugati aszkézis a vágyak elnyomását, a kiélés megtiltását, sőt kriminalizálását, bűnné nyilvánítását jelenti. Ehhez nagy akarat-erő szükséges, amelynek az energiáját a büntudat, a szorongás biztosítja. A *bűnös vagyok, bemocskolódtam, tönkretettem az üdvösségemet* és hasonló érzések igazi pánikot is kiválthatnak, s felfokozzák a vágyat a jóvátétel, a vezeklés, a megtisztulás iránt. Ezeket az érzéseket kihasználva igen sok embert lehet manipulálni. Különösen azt, aki a primitív vallásosság szuggesztíójára elhiszi, hogy Isten egy erkölcsös vénember, aki folyton a teremtményei lába közé kukucskál.

A nyugati aszkéta tehát az erkölcsi érzelmek és a hit erejét mozgósítva erőszakot tesz önmagán, természetének állati részén. Csakhogy az elfojtás megszünteti-e az ösztönök dinamikus erejét, vagy csak elrejtja őket a világ és önmaga előtt? Nyilvánvalóan a belső hazugság, önmagának a becsapása fenyeget. S szeretheti-e

Isten a hazug, az álságos embert? Vajon ki él közelebb az isteni erkölcsökhöz: egy önmagát nyíltan vállaló kurva, vagy egy éjszakánként erotikus fantáziáival viaskodó, maszturbáló apáca?

A keleti aszkézis szelídebb. Arra biztat, hogy ameddig jelentkeznek a szexuális vágyak vagy egyéb ösztöntörekvések, ki kell élni őket. Ám közben megfelelő módszerekkel és gyakorlatokkal lehet munkálkodni e vágyak szellemi törekvéssé alakításán. A sikeres aszkéta nem követ el erőszakot önmagán, nem fojtja el a vágyait, hanem kioltja őket. Ebből a szempontból azonban szigorú. A keleti ezotéria azt tanítja, hogy senkinek sem lehet hiteles misztikus élménye, beavatása addig, ameddig a szexualitás közvetlen kiélésének az igénye jelentkezik.

A Távol-Keleten elsősorban Buddha lépett fel az erőszakos aszkézis, a test sanyargatása ellen. Tanította, hogy földi körülmények között, ha legyengítjük a testet, legyengül a lélek is. A testi működések összefüggésének és kölcsönhatásának ez a meglátása alighanem őse a mai pszichoszomatikus és szomatopszichikus szemléletnek.

Bonyodalmak, az emberi lét bonyultságai. Lehet-e azon csodálkozni, hogy a legenda szerint az angyalok többsége, Michael arkangyal kivételével, nem örült az ember teremtésének? Tiltakoztak, és egy részük nem volt hajlandó leborulni Ádám előtt. Előre látták, hogy ez a félig isteni, félig állati teremtmény mérhetetlen sok gonoszságot és disznóságot fog művelni, néha már a Teremtés egészét veszélyeztetve. Ám Isten, aki szereti a kockázatokat, még cselekvési szabadsággal is megajándékozta, s annyira bízott benne, hogy amikor az első emberiséget az özönvízzel kedvetlenül elpusztította, mégiscsak lehetőséget adott az újrakezdésre.

A lélek drámája

Az ember kettősségének, az isteni és az állati természetnek ez az életfogytig tartó küzdelme avatja az embert drámai, sőt tragikus lényé. E kettősséget régen a világosság és a sötétség, az isteni és a sátáni örök harcának tekintették. A modern tudomány ennek leírására más fogalmakat használ: a szociális és a biológiai személyiségelem, a társadalmi és a természeti, az ösztön és az erkölcs összeütközését fogalmazza meg. Freud személyiségelméletében az Ösztön-Én és a Felettes-Én drámai küzdelméről szól, amiben az

Én próbál egyensúlyt teremteni. Elméletében a sátánit az ösztönös helyettesíti, míg az isteni szentség helyébe a szociális-morális szentség lép. Minden szándéka ellenére a vén istentagadó mégiscsak bibliai pátriárkaként gondolkozott.

Keressük a másik felünket?

A második teremtéstörténetben a világ kezdetben csak a férfiaké volt. Az *ember* szó férfit jelent. A férfi azonban lelkileg nem elég erős ahhoz, hogy magányos létezését elviselje. Így hát nemesebb szerveinek védőráncszózatát meggyengítve, az Úr – alvásakor – kiveszi egyik bordáját, és társául asszonyt formál belőle. Ebből a következőket érdemes megjegyezni:

A nő a férfi gyengeségéből született. Létezésével rákényszerítette, hogy emberi rangját, a többi teremtmény feletti korlátlan uralmát ossza meg vele. Sőt az idők folyamán hatalomra tett szert a férfi felett, a tudás fájának almájával bűnre tudta csábítani. Vagyis a tudást, az intellektus fényét a kígyó segítségével a nő szerezte meg az emberiségnek. Amikor kitört a baj, a férfi csak ostobán vinnyogott és vádaskodott. Itt gyökerezik a férfi örök féltelme a nőtől. Az átlagos férfi a nőt természetközelibbnek, biztosabb ösztönűnek, gyakorlatiasabbnak, szívósabbnak, tehát életképeesebbnek tartja önmagánál. Csökkentértékűségi érzését agresszivitással igyekszik kompenzálni. Háremek rácsai mögé zárta a nőt, mint egy veszedelmes fenevadat. Gazdaságilag, jogilag, politikailag korlátozta önállóságát, függő helyzetbe hozta a férfitől. Félt tőle.

A férfi porból lett. A nő emberből. Micsoda különbség! Világosodik-e már az elménk?

Vannak mítoszok és bölcselők, akik pontosan tudják, hogy az ember az anyagi világba való alászállásának kezdetén még két-nemű, hímnős volt. Titokzatosan Lemuriának nevezik azt a világekorszakot, amikor megtörtént a nagy hasadás: férfivé és nővé különültek el. S azóta szünös-szüntelen sajtó vágy hajtja őket hiányzó részük megtalálására. Ő lenne az *igazi*, aki biztosan él valahol a világban. E találkozás reményét mondják szerelemnek. S a csalódás azt jelenti, hogy tévedés történt: mégsem ők az igaziak egymás számára.

AZ ANYAG ENGEDELMESEKEDIK

Testi determinánsok

Feltűnhet, hogy a szellemtudomány, az ezotéria, a misztika jó színvonalú képviselői, az állítólagos beavatottak soha semmit sem mondanak a nemzés aktusának szellemi hátteréről, arról, hogy spirituális értelemben mi történik, amikor egy ember megfogam. A 20. század egyik jelentős „szellemtudományos” mozgalmának, a teozófiának és az antropozófiának a megalapítói, Blavatská, Annie Besant vagy Rudolf Steiner is hallgatnak. Steiner meg is jegyzi, hogy a szeretkezés és a fogamzás olyan szellemi titkokat rejt, ami a mai kultúrában még nem mondható el. Hát, ha titkolózni tetszik, akkor csak a kevésbé romantikus, materiális tudományra támaszkodhatunk!

Mai tudásunk szerint az ember nemi fejlődését alapvetően hat tényező határozza meg. Négy testi, egy társadalmi és egy lélektani.

Testiek: kromoszomális nem,
morfológiai nem,
hormonális nem,
másodlagos nemi jelek.

Társadalmi: szociális nemi szerep.

Pszichológiai: nemi identitás.

A kromoszomális nem

Az ember kromoszómaállományában van két kromoszóma, amelyik meghatározza a nemi fejlődést. Alakjuk után X és Y kromoszómáknak nevezik őket. Megint szembe kerülünk azzal, hogy az Úr a férfiaknak kedvez: nekik mindkettőből van, míg a nők csak X kromoszómákat kaptak. A fogamzáshoz két kromoszómának

kell egyesülnie. A variációs lehetőség tehát: XX vagy XY. XX esetén nő, XY esetén férfi fejlődik ki. Tehát a születendő gyermek neve a férfiatól függ!

Próbáljunk-e meg beavatkozni, vagy gyermekünk nemét bízzuk a sorsra? Mint sorshívó, az utóbbit tanácsolom. Mégsem hallgathatom el, hogy vannak bizonyos próbálkozások, amelyek abból indulnak ki, hogy az X kromoszómák hosszabb életűek, míg az Y-ok fürgébb mozgásúak. Mint köztudott, a megtermékenyülés a méhkürtben történik. Innen vándorol le a megtermékenyített sejt a méhbe, és beágyazódik a méh falába. Ha mindez a peteérés időpontja előtt 3-4 nappal történik, mire az érett pete a méhkürtbe levándorol, már csak az X kromoszómák vannak életben, tehát XX kapcsolódásból lány lesz a gyerek. A peteérés időpontjának közelében a gyorsan mozgó Y kromoszómák érnek el előbb a női sejthez, tehát XY kapcsolódásból férfi születik. A módszer bizonytalan, és elrontja a szeretkezés spontaneitását.

Nagyritkán előfordulnak kromoszomális rendellenességek. Például öröklött kromoszómazavarok, szintetikus drogok, például LSD-hatás vagy alkoholmérgezett állapot következtében megsérült kromoszómák, esetleg rendellenes kromoszómakapcsolódások. Ezek rendkívül ritka esetek, s közöttük még a viszonylag leggyakoribb az XYY kromoszómakapcsolódás, tehát a szuperférfi. Vajon milyen ő? Nagyon magas, izmos, indulatvezérelt és teljesen hülye. Legtöbbször valóban értelmi fogyatékos vagy határeset. Nem érdemes szuperférfinek lenni! S ezzel szembetalálkoztunk egy elgondolkodtató ténnyel. Amíg a közgondolkodás az unalomig hajtogatja, hogy a férfiak intellektusa, alkotóképessége jobb, mint a nőké, kromoszomális szinten a férfias elem fokozódása nem zsenializál, hanem butít.

A morfológiai nem

A magzat méhen belüli fejlődésének az eredménye. A sötétségben és a vizekben kiformalódó test követi a kromoszomális nem parancsát: pénisz fejlődik ki, herék, hüvely, méh és petefészkek, belső elválasztású mirigyek, amelyek egy napon majd működni kezdenek.

Ám a kromoszomális determináltságon kívül a morfológiai fejlődésnek saját története is van. Legtöbbször minden rendben

megy a maga útján, de néha előfordulhatnak zavarok is. Valamilyen betegség, gyulladásoz folyamat. Mechanikai akadály, például a köldökzsinór kedvezőtlen elhelyezkedése miatt.

A hormonális nem

Nagyjából ugyanez mondható el a hormonális nemről. Mögötte áll elsődleges meghatározó faktorként a kromoszomális és a morfológiai hatás. Azonban ép kromoszómák és morfológiai képletek mellett is előfordulhat a hormonális rendszer egyéb okokból keletkező zavara, betegsége.

A másodlagos nemi jelek

A serdülés folyamatában alakulnak ki. S velük együtt a lelki gyötrelmek. Valami mindig túl nagy vagy túl kicsi. Testmagasság, keblek, fenekek, férfi nemzőszervek, pocakok, a fül, az orr, az áll, a toka és a haj – istenem, a haj! Kopaszodik, lenőtt a homlokba, mint a majomnak, túl sűrű, túl ritka és vékony szálú. És a hajszín... Miért nem bírtam szőkének, vörösnek, éjfeketének születni? Pici szemek, kidülledt szemek: sajnos, túl sötétek, sajnos, túl világosak. És a szőrök, mindig rossz helyen. Az ajak körül, a lábbon, a fülön, a hónaljban, újabban a szeméremdombon. Vagy éppen a hiánya (csupaszszejú Szücs György bátya keserve). A szőrös mell, a szőrtelen mell. Ritka az az ember, aki mindenben őszintén elégedett saját magával.

Néha felötlük az a gondolat, hogy az a lelkileg békétlen ember, akinek örök harc dül a lelkében, s a saját testére is kivetíti önmagával való elégedetlenségét. Amíg valaki nem tud különbékét kötni a testével, annak a lelki békéje is reménytelen. S fordítva is így van.

Genetikailag ugyan eltérő sajátosságokat hordozó, de kifogástalanul működő testekről van szó. Őket kell mindenféleképpen korrigálni, javítani, megváltoztatni. Száz és százmilliárdok hömpölyögnek piperére, kozmetikumokra, festékekre, illatszerekre, rafinált fehéreneműkre, az egymással rivalizáló márkák beszerzésére, a gyorsan változó divatra, örült drága és ideiglenes hatású szépeszeti eljárásokra, plasztikai sebészetre, holott ezek a testek egészségesek, vállalhatók, emberi mértékek szerint is jók, ahogy annak idején az Úr rábólított saját teremtésére.

Baj ez? Dehogya! Nem vagyunk puritánok. Csak meghök-
kentő az ép, egészséges, jól működő testnek a megváltoztatására
irányuló törekvés, amire ráépül a világ legnagyobb szolgáltató
ipara, a multimilliárdossá válás lehetősége, amiért még a szegény
ember is megvonja szájától egy jobb falat megszerzésének lehetősé-
gét. Mi motiválhatja ezt az örületet? Eredeti, természetes szük-
séglet semmiképpen sem. Valamilyen kóros lelki folyamat? Az em-
berek többségét mégsem nyilváníthatjuk tébolyultnak... Külső
kényszer? A divatnak erős a konformizáló nyomása, de azért kény-
szernek nem nevezhető. Egyetlen megoldás kínálkozik: a szépé-
szeti törekvés, a cicomázás kizárólag szexuális eredetű. A csábítás
igénye, a tetszeni vágyás, a minél kiválóbb partner szerzése, a faj-
fenntartás, a legnagyobb szexuális öröm elérése. S miután az em-
ber szexuális vágya nem időszakos, hanem folyamatosan működő,
a hódítási igény is állandó, sohasem lankadó.

Erosszal, a nagy istennel, avagy a nagy ösztönerővel kerül-
tünk tehát szembe. Erosz által úzve mindenki igyekszik a leghódí-
tóbbr hímme és a legkívánatosabb nősténnyé válni. Ám az állati
lébbe nyúló gyökereket erkölcsi okok miatt esztétikumnak leplez-
zük. Szépségről beszélünk – és párosodást értünk rajta.

*Tetsző, hazug-szűz dalt dalolni még tudnék,
Erkölcös hazugok kegyébe bejutnék,
De akarok szólni, de akarom látni:
Mer ma is hazudni álerkölcöt bárki?*

*Akarom, hogy végre valaki meg merje
Mondani: nem a szív a csók fejedelme
S nem a csók a tető s nem a csók a minden,
Mint kötelezteténk hazudni azt rímben.*

(...)

*Hajh, igen, emlékszem: mindig az a fűző,
Omló, habos szoknya, vérünket fölűző,
Parfümös kis nadrág, finom batiszt-játék,
De mindig az a cél, mindig az a szándék.*

*Mindig az a játék s mindig véres torna,
S mindig mintha kiki egy-egy Isten volna.
Ezt a nagy szándékot nagy okok okolják
S még a tagadók is mindig szándékolják.”*

Ady Endre: *A Szerelem eposzából*

1910-et írtak ekkortájt...

A SZOCIÁLIS SZENTSÉG RENDELKEZNI KEZD

Nemi szerepek

A szociális nemi szerep a férfiak és a nők társadalmi szerepét, jogait és korlátozásait tartalmazó törvények, jogszabályok, szokások, elvárások, előírások és hagyományok tömege. Terjedelme a politikai, családjogi és pénzügyi-gazdasági személyes helyzettől a családi életben betöltött feladatokon át az evés, ivás, öltözködés és a szórakozás módjáig terjed, vagyis átszövi az élet egészét.

A szociális nemi szerepet furcsa kettősség jellemzi. Egyrészt nagyon konzervatív, másrészt nagyon változékony. A családok soha sem gyereket nevelnek, hanem kezdettől fogva fiúkat vagy lányokat. A neveléssel a szociális nemi szerepre készítik fel őket. Ennek során természetesen saját értékrendszerüket és viselkedési modelljeiket érvényesítik. Innét táplálkozik a konzervatív gyökér. Ugyanakkor a társadalom aktuális igényeinek megfelelően formálja e szerepeket, például szükség van-e a nők munkaerejére, vagy nem, támaszkodni kíván-e a nők politikai aktivitására stb. Hozzájárul ehhez még az esetleges értékválság, ideálváltozások, a valláshoz való viszony alakulása, vagy váratlanul kirobbanó mozgalmak, például a nemrégben minden hagyományt megrengető szexuális forradalom. Innét a kettős jelleg. A szociális nemi szerepek tehát társadalmi berendezkedések szerint változékonyak, miközben igyekeznek átmenteni a múlt minden kulturális hagyományát. Ebből a kettősségből azután rendkívül furcsa, bonyolult és sokszor nehezen elviselhető konfigurációk keletkeznek.

Honnét kezdjük? Ne menjünk vissza túl messzire a múltba. Mondjuk csak a felvilágosodásig, a rokokóig. Ez volt a nők igazi százada! A mai emancipáció még tanulhatna tőlük. Nagy Katalin, Mária Terézia, akik Frigyesselel együtt formálták az európai politikát. Tekintélyük óriási volt. Amikor Katalin intett, a korszak legnagyobb filozófusa, Diderot Párizsból Moszkvába rohant, hogy évekre a paplana alá bújthasson. Amikor a szentéletű Mária Teré-

zia, akiről a legtöbb borsos magyar testőranekdota maradt fenn, állítólag ismertette az Ausztriára kedvezőtlen politikai helyzetet, híres kancellárja, Kaunitz felsóhajtott:

„– Felső, mondjon már valami biztatót is!

– Nincs rajtam bugyi – válaszolt az uralkodónó.”

Az anekdota biztosan koholmány, de mégis jelzi a korszak szexuális felszabadultságát. Chamfort, aki talán a legtöbb jellegzetes történetet gyűjtötte össze a korabeli Franciaországról, leír egy számára távolról sem szenzációs jelenetet. A felhevült férj este belép felesége hálószobájába, és kedveskedni akar neki.

„– Most nem lehet – mondja a feleség. – Ön jól tudja, hogy X. márki kedvese vagyok.

– Na és? – lepődik meg a férj. – TavalY Y. vicomte szeretője volt, és ez egyáltalán nem zavarta a házaseletünket.

– Az más volt. De most szerelmes vagyok.

– Pardon – feleli a megértő férj, és visszavonul.”

Tudósok és művészek panaszoLják, hogy a nők támogatása nélkül senki sem lehet a Francia Akadémia tagja. Az akadémikus-ságra pályázók sorsa a nevezetes párizsi szalonokban dől el.

Akkoriban terjed el Franciaországban az Angliában gyökeret vert szabadkőműves mozgalom. Ámde kis híján belebukik abba, hogy nincsenek női páholyok. Casanova, aki az egyiptomi rítus nagymestere, széleseben kezdi szervezni a női páholyokat.

A királyné, Marie Antoinette hatalmát olyan nagyra tartják, hogy személyében teszik felelőssé a kincstár csődjéért, és az ellenzéki pamfletekben Madame Deficitnek nevezik.

Általában magától értetődőnek tekintik a feleségek és a szeretők döntő befolyását a nagypolitikára. Ezért nem kell megbotráncozni azon a lovagiatlanságon, hogy a Nagy Forradalom bizonyos időszakában a hóhér pallosa vagy a guillotine törékeny női nyakakra is lesújtott.

Napóleon császár elégette meg végül a nagy női kavalkádot, és szigorú törvényekkel szorította vissza őket a gyermekek mellé, a konyhába és a templomba. Német humor szerint innen a 3 K: Kinder, Kuche, Kirche.

Kezdetét vette a 19. századra és a századfordulóra jellemző szociális és nemi szereprendszer kialakulása. Ez az, amit manapság mi klasszikus nemi szerepeknek nevezünk.

A klasszikus nemi szerepek

A családtagok közül a férfi volt nyitott a világ felé. Az ő feladata volt a létért való küzdelem, a család eltartása, a karrier, a pénzkereset, az alkotás. Természetesnek tartották, hogy e kegyetlen harcban eldurvult, érdesebbé, keményebbé vált. Ő volt a családfő, akinek az ízlése szerint éltek, főztek, ünnepeltek, gyászoltak. A gyerekek nevelésében leginkább mint büntető hatalom vett részt. „Megmondom apádnak!” „Csak apád meg ne tudja!” Mindez súlyos fenyegetés volt. A férfi a maszkulin erő képviselőjeként ösztönkieléseiben is szabad volt, legalábbis jóval szabadabb a nőnél. Nagyokat zabálhatott, férfiúi dicsőség volt, ha asztal alá tudta inni a társait, diszkréten eljárhatott a rosszlányokhoz, sőt, barátnőt is kitarthatott, ha volt elég pénze. A politika, a honvédelem, a nemzetgazdaság kizárólag a férfiak dolga volt. A vezető állásokat csak férfiak tölthették be. Azonos munkakör esetén a fizetésük jóval magasabb volt, mint a nőké. A vagyoni örökösödés is férfiágon történt. A férfi öltözéke elszíntelenedett, a fekete, fehér és szürke színekből állt össze, kivéve a nyakkendőt, visszakacsintásként a rokokó színorgiájára.

A nő a családnak élt. Ő alakította ki a család érzelmi légkörét. Ő vezette a háztartást, irányította, ha telt rá, a cselédséget; a konyha, a tiszta ruha, a pormacsák elleni harc az ő terrénuma volt. Ő foglalkozott a gyerekekkel, az iskola dolgaival, a nevelésükkel. Érzelmi beállítottsága tehát gyengéd, érzelmes, idegenek felé tartózkodó volt. Ösztönkieléseiben visszafogottnak kellett lennie; az ételből csak csipegethetett, kivéve éjjel a spájzban. Úrinő nem használhatott durva szavakat és nem volt orgazmusa, a férfiak számos vágyát piszkosnak, állatiasnak tartotta, ezeket csak prostituáltak szolgálhatták ki. Választó és örökösödési joga nem volt, hozományát, vagyonát a férj kezelte, a férfiakhoz képest olcsó munkaerő volt. Nem dohányozhatott, lóra csak féloldalasan ülhetett. Öltözködése viszont színes, ingerlő, szexuális vágyat keltő, ami izgalmas kontrasztban volt tartózkodásával.

Egyszerűsítve: az erős férfi és a gyöngé nő szerepét kellett eljátszaniuk.

Ez volt a helyzet az első világháború végéig. Persze csak polgáréknál. A paraszt- és munkásasszony dolgozni kényszerült, keveset tudott csak majmolni a polgári életideálból.

Elmозdulás az uniszex felé

A világháború rengeteg polgári értéket döntött halomba, tett nevetségessé. Európát újfent elrabolta valaki, sajnos nem Zeusz vagy Héraklész, nem isten vagy félisten, hanem valamelyik gonosz démon. S nem is engedte el mind a mai napig. Mi egy elrabolt és tönkretett Európában élünk, aminek már csak a neve Európa, de fénye rég kihunytt, igazsága hamissá vált, műveltségét belepte a por. Európában ember-mészárszékek keletkeztek, Európa már nem a szellem és az erkölcs törvénye szerint él, hanem Mammon isten multi-papjainak törvény nélkülségében: mard, ha bírod, az utolsót pedig megeszik a kutyák. Európa már csak mint földrajzi fogalom létezik, az európai kultúra nincs többé. Európa útjain rá-tarti, elégáns yuppik sietnek fontos ügyeik után, a fülükhöz ragadt mobiltelefonnal. Gyűlölettől fortyogó bőrfejük, apatikus, ott-hontalan és munkanélküli csavargók kószálnak a nyomukban, mint kiéhezett farkasok. Európa miniszteri bársonyszékeiben jobbadára bűnözők „*fonják fonák fonalukat*”. Európa megroppant a két világháború súlya alatt. Most gerinctörötten, eszméletlenül fekszik, Tökmag Jankó politikusok és vállalkozóknak nevezett macskajancsik rikoitznak a nevében, remélve, hogy soha többé nem tér eszméltre.

Itt élünk mi. Csoda-e, hogy idegünk rángó háló? S ahogy Európa nem bírt Európa maradni, az európai férfi és nő is lassan megváltozott.

A férfiakon látszott először. Méltóságukat szétmarta az egzisztenciális félelem, valami számító sunyiság terjedt el helyette. Személyes bátorságuk elinált, csak csoportba, bandába verődve lett nagy a pofájuk. Titkolt önmegvetésük elől menekülve szadistákká züllöttek, akik diadallal ropják haditáncukat a gyengébbek tetemén.

Nálunk talán Márai Sándor ír először a bizánci férfiak elszaporodásáról. A bizánci férfi sima, mosolygós, udvarias, ravasz és kegyetlen. Círógató, puha anyagokba öltözik, cipője is hasított bőr, velúr. Francia parfümöt használ. Van szakállas, borostás változata is. Inge mindig szexisen kigombolva, nadrágja kordbársony vagy igen drága márkás farmer. Ő ennek a puhaságnak a férfissá maszkirozott változata, amíg feltörekvő korszakában van. Amikor pozícióba kerül, legott elyuppisodik.

*Arról van szó, ha te szólsz, ne lohadjunk,
de mi férfiak férfiak maradjunk
és nők a nők, szabadok, kedvesek,
s mind ember, mert ez egyre kevesebb...*
József Attila: *Thomas Mann üdvözlése*

Hát igen, a nők is. Új feminista mozgalom, új emancipáció, sok zűrzavar: hát most egyformák vagyunk-e a férfiakkal, vagy egyenjogúak? Már régen nem a szavazati jogról van szó. A bérek is nagyjából nivellálódtak. Az önálló vagyon, az örökösödés ügyeiben egyenlő partner lett a férfi és a nő, ami gyakran izgalmas eseménynyé tette a házasságok felbontását és a hagyatéki pereket. A gyerekelhelyezési perekben a bírósági gyakorlat, objektivitásának megőrzésével, legtöbbször a nők javára döntött. Az újságok azért siránkoztak, hogy a miniszterek és a felsővezetők között még mindig kevés a nő. A házastársi jogok lehetőséggé szelídültek, a házasságon belül is büntetendő a nemi erőszak. Sőt amióta a Viagra megjelent, nők is megerőszakolhatták kedvetlen élettársukat. Túl a szexen, társadalmi szervezetek alakultak az egyéb okokból megruházott nők védelmére. Az ég kiderült a nők felett, akik a tetejébe még évekkel tovább is élnek, mint a férfiak.

Szerepmaradványok

A szociális nemi szerepek az uniszex felé mozdultak el. Öltözködés, beszédstílus, szexuális szabadság, szakmai rivalizáció a férfiakkal. Egyre több maszkulin nő és egyre több feminin férfi. Lassan már nem lehet őket megkülönböztetni. Ha vitát rendeznénk az ideális női és férfi magatartásról, hetek alatt sem egyeznénk meg. Ezért a felnövő gyerekek is egyre bizonytalanabbak abban, hogy mit is jelent férfinek vagy nőnek lenni. Persze még élnek a nemi szerepek maradványai, csak erősen visszahúzódva, alig észrevehetően. Például egy nő nyugodtan viselhet nadrágot a munkahelyén, társaságban, utazáskor, mindenütt. A 19. században a nadrágos nő közbotrányt okozott volna. Ezt az öltözködési korlátot a nők félredobták, a férfiak nem tudták őket követni. Ha a mégoly híres orvosprofesszor rakott szoknyában vagy skótkockás miniben jelenne meg a katedrán... A dohányzó nő ugyancsak botrányos volt valaha. Ma, ha a presszóban cigarettára gyűjt egy nő,

oda se neki. Ám ha előkotor egy torpedó nagyságú havanna szivart, már többen odabámulnak. Ha pedig előveszi a csibukját, tüzet csihol és pőfékelni kezd, a barátja valószínűleg feszengve azt mondaná: „Szívem, ne menjünk haza?”

Szóval uniszex. Ki tudja, meddig? Mert, mint láttuk, a nemi szerepek hagyományörzők és változékonyak egyszerre. Lehet, hogy a folyamat megint a nemek szabályozott elkülönülése felé kezd változni egy napon. Nincs ebben semmi rossz.

A baj másutt ütötte fel a fejét. Eljött az idő, amikor a családok többsége nem tudott megélni egyetlen jövedelemből. A nők munkába kényszerültek. Ám ez a munkakényszer csábító és harsány ideológiai csinnadrattával jelentkezett: az anyagi kiszolgáltatottság megszüntetése, gazdasági függetlenség, a nők alkotóképességének kibontakoztatása. Az egyetemeken egyes szakmák kifejezetten elnőiesedtek. Orvosnők, tanárnők, jogásznők, közgazdászok... Az emancipációs törekvések a legmeglepőbb területeken is megjelentek. Például a reformzsidóságban feltűnedeznek rabbinők is. Egy komor férfivallásban, ahol nem lehet imádkozni, amíg tíz férfi össze nem gyűlt. Ahol a nők nem számítottak. Egy vallásban, amelyik irtózik a vértől, s a havibaj idejére tisztátalannak tartja a nőt. A vérzés kezdetétől tizennégy napig meg sem szabad érinteni. Ortodoxéknál még a tiszta inget is csak úgy adhatja át, ha leteszi az asztalra, ahonnét a férj elveszi, nehogy az ujjuk egymáshoz érjen. A két békés szellemi hét elteltével a nő rituális fürdőbe megy, s ha onnét megtisztulva kilép, először kizárólag a férje érintheti meg, például megveregetheti a vállát. S akkor, épp az ovuláció idején, a szellemtől eltávolodva, elkezdődhet a testiség két hete. Vallásos férfiak ezeket a kéthetes periódusokat *világos* és *sötét* heteknek nevezik. Most pedig előfordulhat: „Tisztelt gyülekezet! A rabbi menstruál!”

Maradjunk komolyak. Komoly, sőt komor kérdések szorongatnak minket.

„Egész világ nem a mi birtokunk”

Az első kérdés böszítő és embertelen: szembe kell nézni azzal, hogy valódi érdekellentétek alakulhatnak ki anya és gyereke között, különösen értelmiségi körökben. Íme a gyerek igénylistája:

– *Anya maradjon velem hároméves koromig.* Nem véletlen,

hogy primitívebb kultúrák és szubkultúrák gyerekei, akik a mamájuk testére kötözve, vele együtt járnak-kelnek a világban, kezdetben jobban fejlődnek, mint plafont néző társaik a kiságyban.

– *Csak félnapos óvodába adjon be.* Hadd ebédeljek és aludjak otthon. Főző anyukát szeretnék.

– *Az iskolakezdés első két évében csak félnapos munkát vállaljon.* Az iskola nagy váltás az életemben. Segítsen ebben.

Igen ám, de az értelmiségi, közéleti, ne adj’ isten, művészi vagy tudományos pályáját kezdő anya, például egy orvosnő, mire egy, két, sőt három gyerek után négy keréken visszatér a munkahelyére, olyan egzisztenciális és szakmai hátrányban van férfi munkatársaival szemben, amit – tehetség ide vagy oda – sohasem hozhat be. Lemaradása végleges.

Nyomasztó emlékezmem egy gyerekkori játszótársam sorsának alakulására. Kiugróan tehetséges hegedűs lány volt már kamaszkorában, neves muzsikusként tanítványa. Ifjúkori szólókoncertek rangos helyeken, külföldön is. Húszas éveink vége felé azzal lepett meg:

– Te, én hamarosan férjhez megyek.

– Megőrültél? Egy hangversenyző muzsikusként?

– Teljes életet akarok élni. Feleség, anya – ez nem maradhat ki az életemből.

És férjhez ment. Szült két gyereket. És egyszerre csak észrevette, hogy a Filharmónia, akkoriban a zenei élet korlátlan ura, egyre inkább csak vidéki művelődési házakba közvetíti ki.

– Mi történt?

– Ne haragudj, de nincsenek rendszeren kigyakorolva a műsor-számaid.

Kell hozzá magyarázat?

Anyagi gondok kezdődtek. Elszegődött az Állami Hangversenyzenekarba. A pénzügyek rendeződtek, de az év nagy részében turnézott. A gyerekek mellé nénit kellett felvenni. Férjjuram is elunta a magányos hónapokat, szert tett barátnőkre, akiket a helyzet érzékeltetésére „szexuális gondozóinak” nevezett. Házassági válságok. S végül, már mindketten túljártunk az ötvenen, mély keserőséggel mondta:

– Látod, teljes a kudarc. Rossz muzsikusként belőlem, rossz feleség és rossz anya.

A mai helyzetünkben – legyen szó hivatásról, szerelemről, külföldi szerződésről, hobbiról – a kegyetlen kérdés így hangzik: belefér az életembe? Miről kell lemondanom?

Ember legyen a talpán, aki megküzd vele!

A LÉLEK VÁLASZÚTON: HERMÉSZ VAGY APHRODITÉ

Női nagyhatalmak

Az emberi világba születve a jövevény sorsa általában nők kezébe kerül. Öröme, szenvedése, biztonsága, kielégültsége, jóllakottsága, álma, általános testi és lelki közérzete, végső soron az, hogy jó-e vagy rossz élni a világban, női nagyhatalmaktól függ. Ez az életkezdés alapélménye. Az újszülött, a csecsemő számára a világot az anya, az őt gondozó nő, a dajka, nevezzük akárhogy, de minden kultúrában egy feminin erő testesíti meg. Számára az emberfeletti – Ady szavaival: Jósors vagy Végzet – a NŐ! Az, aki őt szolgálja, létezésének egyetlen értelme a róla való gondoskodás, az a rabszolga, aki állandóan vele van: NŐ! Az uralkodó istenség és a szolgáló démoniség egyaránt NŐ. S valószínűleg ugyanaz a nő. És még jó ideig így van. A nő a kisgyerek életében egyszerre problémamegoldó és problémateremtő hatalom. Tisztába tesz és megszűnik a pelenka csípése, megetet és megszűnik az éhség. De bilire is ültet, rosszízú orvosságot is kényszerít a gyerekebe, tilt, parancsol és büntet is. Segít élni, de felelős a gyerekért. Emlékszem, hároméves korom körül a parkban játszottam. Anyám ott ült egy távoli padon. Elestem, felhorzsoltam a térdem, orodítottam. Anyám rohant, lemosott, bekötözött, babusgatott. Amikor már csak hüpögtem, egyszer csak hatalmasakat sóztam rá, és selypítve azt hajtogattam: „Nem tudtál rám vigyázni?”

Csecsemő férfiak

Ez az őselmény, hogy a nő örömeink és kínjaink közös forrása, nyilvánvalóan besugározza egész életünket, különösen a férfiak viszonyát a nőkhöz. Valamirevaló nőnél valamirevaló férfi mer csecsemő lenni. Elvárja, hogy etessék: – Mi van enni? S válasz nélkül éhenhal a fridsider mellett; hogy öltöztessék: – Mit vegyek fel? Nem készítetted ki az ingemet; hogy fürösszék: – Mosd meg a hátamat; hogy babusgassák: – simogatás, vakargatás, masszírozás

formájában. Ha ezt nem kapja meg, lelkileg megbűdösödik, magányosnak érzi magát, egy kutyát gyömöszköl, etet az asztalról, játszik és együtt alszik vele, egyszóval a „ciróka-hiány” nevű betegség minden tünetét mutatja. Ám József Attilától tudjuk, hogy az emlőre mosolygó furfangos csecsemő közben növeszti körmét és fogát. Nemkülönb a férfi. A mama legyen szolgáló is! Legyőzhető a nagy metamorfózis után, amikor a baba hirtelen egy hős zsarnokká változik. Azért, hogy a nő gyöngédsége elviselhető és elfogadható legyen, meg kell élnie a fölényt, az uralmat is. E nélkül áll elő az úgynevezett papucs-helyzet. Mindez később kialakuló bonyodalom.

Mint ahogy az anya-lánya viszony is magában hordja szélsőséges lehetőségek kifejlődését: az örök gyermeki imádatot, függőséget és a női rivalizációt, agresszivitást, gyűlöletet.

Párkák

Számunkra most csak annyi fontos, hogy a kezdetek kezdetén az anya a gondozó, a Sors. Nem véletlen, hogy a végzetet fonó Párkák nők.

*Három szűz ül messze teren túl, időn túl, fonja fonák fonalát,
habra habot ver, napra napot ver a tenger, törve hajóra hajót.
Szűz új parton fátyolos árnyakul új nem sejtett végzetek álnokul
állnak az utas elé
s mégis az álmok a szűz partokra szállnak az új csodagyapjak után.*

Babits Mihály: *Laodameia*

Kezdetben az ember sorsát tehát a nők alakítják. (S kegyetlen titkunk: lehet, hogy mindhalálig.) Az első életévekben az ember nőkkel azonosul, női viselkedésmintákat, női reakciókat épít be kialakuló személyiségébe. Mindenki – legyen fiú vagy lány – él egy nő is, az érzelmek, a gondolatok, a cselekvés női lehetősége. A léleknek ezt a női részét nevezte C. G. Jung Animának. Ma így hívjuk őt, eredeti nevén Aphrodité istennőt, a soknevű Úrnőt, akinek szolgálatára szívesen vagy fogcsikorgatva már nem egy férfi és nő elszegődött. Tehát Anima ott lappang vagy cselekszik még a legmarconább férfi lelkének mélyén is. A kérdés nem ez. A kérdés az, hogy milyen viszonyban van saját nőiségével a nő és a férfi is.

Megretten tőle, elhazudja, bilincsbe veri, megbarátkoznak és használja erejét, vagy az Anima létezését, az egyszerűség kedvéért a pszichológusok számárságának tartja.

Akár így, akár úgy, annyit el kell fogadnunk, hogy az anya–gyerek kapcsolat alakulása a korai években döntően befolyásolja nemcsak az érzelmi, hanem az értelmi, a szociális és a szexuális fejlődést is.

Majmok próbatétele

Ezt a kérdést vizsgálva a tudományosan „*primátáknak*” nevezett emberszabású majmokon, csimpánzokon végezte el Harlow világhíres kísérleteit. Bebizonyította, hogy anya és gyermek egymáshoz kötődésének az emberi léten túlmutató, általános biológiai jelentősége van a magasan fejlett idegrendszerrel rendelkező lények között.

Az újszülött majmokat három csoportra osztotta:

1. a természetes anyán nevelkedőkre,
2. az úgynevezett jó műanyán nevelkedőkre,
3. az úgynevezett rossz műanyán nevelkedőkre.

A jó műanyának finom, meleg, bolyhos szőrzete volt, amibe jól lehetett kapaszkodni. Műemléből szopni is lehetett. A rossz műanya drótból készült, kapaszkodni belé is nagyszerűen lehetett, de rideg volt és merev.

Mint ismeretes, a kismajom egy darabig az anya szőrzetébe kapaszkodva lóg. Ez adott lehetőséget különböző objektív mérésekre.

- Mennyi idősen mer először lemászni az anyáról?
- Mennyi időt tölt az anyától távol?
- Milyen messzire merészkedik el?
- Hogyan viselkedik, ha váratlan stressz éri?

Meglepetésre legelőször mindig a természetes anyán nevelkedők merészkednek le, ők töltik a leghosszabb időt távol, ők távolodnak el a legmesszebbre. Ez azt jelenti, hogy a biztonságos háttér megnöveli az orientációs bátorságot. Aki pedig sokat tapasztal, az értelmileg is jobban fejlődik, mint aki keveset. A három paraméter (a lemerészkedés időpontja, az anyától távol töltött idő és távolság) szempontjából őket követik a jó műanyások, míg a rossz műanyán nevelődötték lógnak legtovább az anyjukon, jelentősen rövidebb időre merik csak elhagyni, és a közelében maradnak. Nem meglepő, hogy a legrosszabb kapcsolathoz ragaszkod-

nak leginkább? Első hallásra talán igen. De ismerve Maslow szükséglet-hierarchia elméletét, tudjuk, hogy amíg egyik szükségleti rendszer nem elégtül és épült ki – például a biztonsági –, akkor a rákövetkező fejlődése is satnya vagy torzult lesz.

Szeretet vagy bizalmatlanság?

Feltéve, de meg nem engedve, hogy ezeket a kísérleti eredményeket emberre vonatkoztatjuk, a görcsös kapaszkodás egy másik emberbe nem a kapcsolat nagyszerűségét, hanem labilitását bizonyítja. Kapaszkodni abba kell, ami bizonytalan. Ha egy gyerek nem engedi el a mama szoknyáját, az a mama elvesztésétől való félelmét bizonyítja. Ha egy nő nem tűri el, hogy partnerének nélküle is lehessenek programjai, például együtt sörözhessen, kártyázhasson a barátaival, és viszont: a férj rosszallja, hogy dumapartira megy a barátnőivel, az nem a szeretet mélységének, hanem az érzelmekben való kishitűségnek a jele. A „nem lehet örömd nélkülem!” beállítottság, a másik ember teljes birtoklásának az igénye hamarosan viharfelhőket sodor fölénk. Az ember nem tulajdon! – még a legnagyobb szerelemben sem.

A Teremtés Könyvében olvasható, hogy az Úr hatalmat ad az embernek minden élőlény felett, kivéve az embert! Ember felett nem szabad hatalmat gyakorolni, ez az Isten privilégiuma. Ezért átkozottak a hatalomra éhesek, a nagyurak, a nagy vezérek, ám sajnos néha a szerelmesek is, akik érzelmi és szexuális vonzásukat a másik ember rabszolgaságba döntésére használják.

Brecht a *Koldusoperában* így ír a nemi rabszolgaságról:

1.

*„Lehetsz a sátán, a pokoli zsarnok,
A hentes vagy, s a többiek a barmok!
Rossz kankutya! Pofátlan kurvahajcsár!
Hiába – csak a nők bolondja voltál.
Ne berzenkedj – a hajlamodba vág,
Hja, mert ez a nemi rabszolgaság.*

*Fütyülsz a Bibliára. Nevetsz a Btk.-n,
Igyekszel, hogy nagy egoista légy,
S hogy ne kerüljön nő soha eléd,*

*Mert véged van, ha asszony vagy ha lány:
Így hát a napot kár dicsérni reggel,
Hisz éjszaka megint fölülre fekszel.*

2.

*Hány nagy szerelmet hoz egy kurva lázba,
Hány férfi megdögölt, hány férfi látta,
S nagy esküvését felbuzdulva fújta,
De megdögölt – s ki más temette? Kurva.
Berzenkednek – de hajlamukba vág,
Hja, mert ez a nemi rabszolgaság.*

*Ez csak a Bibliát fújja. Az javít a Btk.-n.
Ez keresztény. Az anarchista rég!
Délben még mind vigyáz, hogy zellert ne egyék,
Eszmét választanak még gyorsan délután,
Azt mondod este: semmi sem veszett el,
De éjszaka megint fölülre fekszel.*

Vas István fordítása

Érzelmi behelyettesíthetőség, szociális illeszkedés és az utód

Vissza Harlow kísérletéhez. Figyelmeztetően különbözik a majmok viselkedése félelem esetén. Hirtelen stresszre a valódi anyás kismajmok eszeveszetten visszarohannak a saját anyjukhoz, és felkapaszkodnak rá. A jó műanyások felrohannak a legközelebbi műanyára, nem feltétlenül a sajátjukra. Mintha számukra az érzelmi kapcsolatok behelyettesíthetők lennének. *Valaki* kell, valaki legyen velem, másodrendű kérdés, hogy kicsoda. A drótanyák gyermekei sehová sem rohannak védelemért. Nem tartják érdemesnek? Rémületükben ott törö ki őket a frász, ahol éppen vannak, ott fetrengenek, összegubóznak, saját magukat ölelik.

Ha senki sincs, ki elringasson, ringasd el magad! – éneklük a *Képzelt riport egy amerikai popfesztiválról* című musicalban.

Felnőttkorukban is eltér a különböző anyákon nevelkedettek viselkedése. A majmok lármás és izgatott csoportokban élnek, az állatkerti majomházakban is folyton jelentős események követik egymást. A vér szerinti anyán nevelkedettek általában különösebb

probléma nélkül illeszkednek be a majomház közösségébe. A jó műanyától érkezők legtöbbször beilleszkednek ugyan, de peremhelyzetbe kerülnek. Kevesebb közös történésük (interakciójuk) van a többiekkel, visszahúzódnak, indíték-szegényebbek. Etetéskor távolról figyelik a tálak körül nyüzsgők lökdösődését, és csak akkor merészkednek oda, amikor már megriktáltak az evők, és sok szabad hely van, nem kell értük küzdeni. A drótanya gyermekeiből lesz az úgynevezett vicsorgó majom. A közösségbe nem tud beilleszkedni, rettenetesen fél, behúzódik egy sarokba és vicsorog, ha felé közeledik valamelyik majom. A majmok ezt a rosszindulat és a támadókedv jeleként értékelik, ezért a vicsorgó majommal sokszor alaposan elbánnak, mindig tele vannak sebekkel, hegekkel.

Fontos megfigyelési eredmény, hogy a vicsorgó majmok ritkán élnek szexuális életet, ebből a szempontból is társtalanok. Ha a nőstény majmokat mesterségesen megtermékenyítik, nem látanak el anyai funkciókat. Szemmel láthatóan idegesíti őket a szőrzetükbe kapaszkodó gyerek, gyakran lelökik magukról, előfordul, hogy meg is harapják! Bajba jutottak a női szerepekkel.

Meglepő mindez? Talán nem. Mindenesetre a latin Terentius (akitől a híres mondás származik: *Ember vagyok, semmi sem idegen tőlem, ami emberi!*) erről is mondott valami nagyon fontosat:

*Akire gyerekkorában nem nevetett eleget az anyja,
az felnőtt korában nem lesz méltó az istenek asztalára,
sem az istennők ágyára!*

Vagyis baja lesz az életörömmel. A szexuális élvezetekkel is. S ha eljönnek a *nemszeretem* órák, a fájdalom és a szenvedés órái, az ember csakis élő vagy régen halott anyjába tud kapaszkodni. Egy rákos beteg leveléből idézem: „Anya! Anya! Ez lenne az igazi jajgatás!” Műtét után, ha jöttek a fájdalmak, a marcona férfiak mind így jajgattak: „Jaj! Anyám! Mama! Segíts!” De „Jaj! Apám!”-at nem kiáltott senki. Ilyen nagyhatalom a Nő, a Mama, a bennünk élő Anima és az Anya archetípusa a lelkünk legmélyén. Néha az egekbe emel, néha tönkretesz bennünket. Egy neves pszichoanalitikus mondta egyszer: *Egészséges ember az, aki különösebb lelki sérülés nélkül el tudta viselni az anyját.* Vagy még tömörebben: *A más anyját könnyű szeretni!*

A szükséglet-hierarchikus elmélet

Maslow elmélete a személyiség fejlődéséről egyszempontú ugyan, de mégis roppant nagy trouvaille. Felismeri a humán szükségletek időben is egymásra épülő piramisát, az alábbiak szerint:

Önmegvalósítás

Önérvényesítés

Érzelmi szükségletek

Biztonsági szükségletek

Fizikai szükségletek

Némi egyszerűsítéssel: a fizikai szükségletekhez tartozik minden, ami nélkülözhetetlen az ember testi életben maradásához. A biztonsági szükségletek a veszélyek és rizikók sikeres elhárítását jelentik. Az érzelmek az interperszonális kapcsolatokra vonatkoznak. Az önérvényesítés a feltörés a szociális struktúrában, a karrier. Az önmegvalósítás a belső lehetőségeknek, a tehetségnek, a meggyőződésnek, a hitnek, az ideális életformának a megvalósítása.

Ezek a szükségletek dinamikusak, mozgásban vannak. Legfőbb mozgástörvények.

– Egy magasabb szükséglet szint csak akkor tud kiépülni, ha az alatta lévő alacsonyabb szint megszilárdult. Ha az alacsonyabb szint torzán fejlődik, a ráépülő magasabb szint is deformált lesz. Például az éhező ember lemond a biztonságról az ennivaló megszerzése érdekében. Aki biztonságérzetében állandóan fenyegetett, érzelmileg is torzán fejlődik. Lásd: kriminálisok.

– Az ember aktuális viselkedését mindig a kiépült legmagasabb szükséglet szint határozza meg. Például az önmegvalósítás során kiépült erkölcsi normarendszer a hazafiság, a biztonság, sőt, a fizikai lét kockáztatását is eredményezheti.

– A szükséglet szintek evolúcióra is képesek. Ha egy magasabb szint megvalósítása csődbe jut, az alatta lévő motiválja a viselkedést. Például a nyugalmazott miniszter számára újra fontos lesz a család, a rokonok, akikre pozíciójában rá sem hederített.

A kérdés az, hogy a szükséglet hierarchikus rendszerében hol helyezkedik el a szexualitás. Részben fizikai szükséglet, ámbár kiélégíthetlensége nem veszélyezteti az életet, mint például a táplál-

kozás esetében. A biztonsági szükségletek kielégítését a szocializált szex különösen igényli. A humanizált nemiség integráns része az érzelmi motiváltság. S a szexuális becsvágy, az ember erotikus lehetőségeinek a kiélése fontos az önértékesítés és az önmegvalósítás szempontjából. A szexualitás tehát minden szükséglet-hierarchikus szinten jelen van.

A Kalahári sivatag és az örök szomjúság

S most eltöprenghetnénk egy percre az ősi időkön. A Kalahári sivatagban felfedeztek sanyarú körülmények között élő, kezdetleges kultúrájú népeket, akiknél az anya négy-öt évig is szoptatott. Logikus kényszerűségből, hiszen a sivatagban nehéz a csecsemőnek megfelelő másfajta táplálékot készíteni. S ekkor valószínűleg rábukkantak az ősidők táplálási szokásaira. Az ősemléknek is a végtelenbe nyúló szoptatás volt a legkézenfekvőbb és a legbiztonságosabb.

Százezer évek teltek el. Az emberi faj legalább fél évtizedig szoptatta az utódokat. S a modern időkben ez az időszak hónapokra rövidült. Nem lehetséges-e, hogy a mai embert örök szomjúság gyötri az anyamell után? Kínozza a kielégítetlen szopási igény? S ez számos lelki bajnak, a hol agresszív, hol lazulni nem képes anya-gyermek kapcsolatnak, a nőkhöz való ellentmondásos viszonyoknak, a neurózisnak a közvetlen oka? (Prof. dr. Kun Miklós elgondolása alapján.)

Örök szomjúság? És örök éhség! Hiszen a csecsemő tejjel táplálkozik. Mivel lehet enyhíteni a kínját? Mivel lehet csökkenteni a száj örök mohóságát, amivel be akarja kebelezni a világot? Hiszen legszívesebben mindent magunkba tömnénk: hatalmat, hírnevet, pénzt, palotát, jachtot... Mi lennénk a mesebeli kiscsibő, aki birtokolni akarja szinte az egész kozmoszt? Nőket, férfiakat, szerelmeket, kalandokat, idegen bolygókat, az élet titkát és a túlvilágot! Minden legyen a miénk, kipukkadásig! S ha kudarcot vallunk, mivel vigasztalódhatunk? Cigarettaival mérgezzük magunkat. Mérhetetlen falánksággal zabálunk, annyit és olyat, amire nincs szüksége a szervezetnek. Csak pakoljuk csontvázunkra a rengeteg húst és a zsírt, ami lassan megtalálhatatlanul beburkolja bennünk az isteni szikrát. Dumálunk, szónokolunk, csevegünk a kifulladásig.

S ha már senki sem hallgat meg minket, akkor gumit rágunk, hogy legalább némán is mozogjon az állkapcsunk. Szeretőink mellét legszívesebben félméteres, feszes tőgyekké tömnénk ki műanyaggal, ahogy a képeken nyálcsorgatva bámult kurváké tornyosul az alélt férfiak fölé. És a csók olyan mély csók, amit a gúnyos kedvű író már szájműtéthez hasonlíthat. És az imádott *franciázás*, amikor az élvezet csúcsaként szájjal-nyelvvvel esünk neki az elérhető férfi és női nemi szerveknek. Ez az, amit Freud az ösztönfejlődés orális fixációjának nevez. A csecsemőkori igények megőrződése felnőtt korban is. Erről szól Karinthy Frigyes misztikus novellája az anyamellről letépett kisgyerek mindhalálíg tartó csilapíthatatlan és kielégíthetetlen szomjáról.

Így szívárog be Aphrodité minden sejtünkbe, érzésvilágunkba, viselkedésünkbe, nappalainkba és éjszakáinkba.

A férfi törékeny méltósága

És Hermész? A férfi? A Teremtés egykori koronája? Csak nem *Hervad már ligetünk, díszei hullanak?* Mi van az uralomra törő férfissággal? Azért a helyzet nem ennyire lankasztó, főleg egy gyerek élményvilágában.

Legtöbbször kétéves kora után kezd a gyerek felfigyelni a férfiak privilegizált helyzetére, még a férfi és nő legszimmetrikusabb kapcsolatára törekvő családban is. Lássuk csak. Például az evés nagyon-nagyon fontos a gyerek életében. Negatív vetületében még az úgynevezett „rossz evők” esetében is. S látják, hogy Hermész kedvére eszik. Neki tálalnak először. Ő kapja a csirke alsó vagy felső combját, netán a mellét, Aphrodité eszi a szárnyat, a zúzát, a nagymama a lábat, mert „ő azt szereti”. Lencsefőzelék kolbásszal gyakran kerül az asztalra, mert Hermész szereti. Aphrodité a tejfőlös krumplifőzelékért rajong, de azt sose főznek, mert Hermész szerint *a tót nem ember, a krumpli nem étel*. A gyerek pontosan megfigyeli, hogy ki néz tévét és ki mosogat, vasárnap ki megy meccsre és ki takarít, ki ordítózik gyakran, ki csitít, kié a büntető hatalom, a „Megmondom apádnak!” és ki horkol hangosan, mégsem szólnak rá.

Megérti, hogy jobb férfinek lenni, vagy ahogy a szociológusok mondják, a férfié a jutalmazott szerep. S leány és fiú most vele kezd azonosulni, a férfi viselkedésmintái, reagálásai épülnek be a

személyiségébe. S ettől kezdve már egyik nem sem kizárólagos: animus is ott él minden lányban, anima is minden férfiben.

A pszichoanalitikusok bonyolultabbnak látják ezt a folyamatot. A szeretet eredeti formájában azt jelenti, hogy az érzelmi kötődés mindig erotikus tartalmú birtoklási vágyat is hordoz. „Ha nagy leszek, én leszek apu felesége, anyu férje.” Mármost a legtöbb modern kultúrában szeretni lehet, sőt kell a szülőt, de erotikusan nem szabad érdeklődni utána, tilos, sőt bűn hálószoba- és fürdőszobatitkok után leleskelni. Megkövetelt az erotikus vágyakról való lemondás. Néha a másnemű szülőnek szóló erotikus vágy vagy olyan büntudatot hoz létre, hogy generalizálódik, azaz a lány számára nemcsak az apát, hanem minden férfit, a fiú számára nemcsak az anyát, hanem minden nőt tabunak minősít. A szexuálisan így megbénított fiú vagy lány nemi identitásában könnyen megzavarodhat, s ez különböző lelki megbetegedések, szexuális zavarok forrása lehet.

A SZEXUÁLIS HAJNALHASADÁS

Ez mind én voltam egykor?

A felnőttkor hajlamosít a borongásra, a pesszimizmusra. Különösen akkor, ha szembetűnő, hogy a felnőtt mennyire elárulta fiatalkori ideáljait, erkölceit. Az áruló mentségeket keres a maga számára. Már a Prédikátor is dörmög olyasmit, hogy „a fiatalság és a hajnal hiábavalóság”. Szerencsére belátja, hogy a felnőtttség és az öregkor is. S e hiábavalóságok között mégiscsak a fiatalságnak van a legragyogóbb testi és szellemi fölénye. Hova sodorta az idő a fényünket? A kérdés súlya szinte elviselhetetlen.

Hol vagytok ó szerelmeim, kik oly áldottnak véltetek egy arcot?

*S hol vagy ó csodálatos fülem is, mely oly hegyes lett
mint a számáré valamely édes-bús nevetéstől?*

*S hol vagytok fogaim, ti vérengzők, kiktől felserkent
nemcsak a számóca, de az annál duzzadtabb és pirosabb ajak is?*

S hol vagy te mellemnek oly irtózatossal dalolása?

Hol vagytok ti mozgalmak és fekete átkok? Örök sietés?

Hol a mohó száj s hol a nevetésem?

Úristen, hol a nevetésem, s a tárgyaltalan zokogás is:

Mikor döngő hajnalodások vértelen messzeségei! hányszor

Leborultam a sötétben elétek!

Füst Milán: *Öregség*

S kibírhatatlan a szégyen is, amiről Karinthy számol be, amikor a Duna-parton váratlanul találkozik a fiatalemberrel, aki egykor ő maga volt. A szégyen és az irigység keserűvé tesz minket. Utálni kezdjük az ifjúságunkat, mert elmúlt, és a felnőttségünket, mert eljött. S elméleteket gyártunk, hogy a serdülőkor veszélyes ám, válságos ám, zátonyos ám, itt lappanganak a lelki kórságok szörnyei, amelyektől mi, felnőttek, némileg pszichésen elrongyolódva,

de megszabadultunk. S nem vesszük észre a kamaszkor fényét, erkölcsi tisztaságát, érzelmi egyértelműségre törekvését, undorodását a kompromisszumoktól.

Láthattuk az eddigiekből, hogy a nemiség a fogamzás pillanatától él és működik bennünk. Szó sincs tehát az *ártatlan gyermeklélek* szexmentességéről. Mire eljön a serdülés, már idegrendszerileg, ösztöndinamikailag készen áll a test és a lélek arra, hogy – Buda Béla hasonlatával élve – mint egy vezetérendszerre, ráengedjék a nagyfeszültségű áramot. A szexuális fejlődés szempontjából a kamaszkorban három jelentős esemény történik.

1. A szexuális ösztön és az érzelmi vonzódás összekapcsolódása.
2. A szexuális szocializálódás.
3. A szexuális kiélés kondicionálása.

1. A SZEXUÁLIS ÖSZTÖN ÉS AZ ÉRZELMI VONZÓDÁS ÖSSZEKAPCSOLÓDÁSA

Maszturbáció és álszentség

Kiskamasz- és kamaszkorban egymástól elkülönülve jelentkezik a szexuális vágy mint tisztán ösztönjelenség és az érzelmi vonzódás, sokszor szerelem. Ebben az életkorban általában igen magas a libidósztint, ami intenzív autoerotikus aktivitásban (maszturbáció, onánia) jelentkezik. Ez az *önkielégítés* semmiféle káros következménnyel nem jár! Miután erkölcsi indítékokból sok-sok nemzedéket tartottak rettegésben, bűntudatot (Ne paráználkodj!) és félelmet keltve (gerincsorvadástól, impotenciától, frigiditástól, meddőségtől), rengeteg tudományos hatásvizsgálatot végeztek, anélkül, hogy az ijesztgetések által felsorolt bármilyen testi következménynek a nyomára bukkantak volna.

Azonban lelkileg más a helyzet. Ám nem az önkielégítés jár lelki alapú szexuális zavarokkal, hanem a szorongás, a bűntudat, az újra meg újra szükségszerűen megszegett *tisztasági fogadalom*, a környezet vészjósló viselkedése (a takarón legyen a kezed!). Az ijesztgetők betegítenek meg, azok, akik a fiziológiai szükségletekből erkölcsi kérdést csinálnak.

Az önkielégítés ebben az életkorban szükségszerű, logikus és elkerülhetetlen szexuális kiélési forma. A nemi vágy erős, de a ser-

dülő szociálisan és érzelmileg még éretlen arra, hogy partnere legyen. Tehát önmaga szexuális partnere lesz. Ezért nemigen van olyan ember, akinek az életében nem voltak autoerotikus korszakok. Ha ezt állítja, akkor szeméremből önmagát is becsapja, vagy elfojtja az emléket. Sőt ma már biztosan tudjuk, hogy a maszturbáció bűvópatakszerűen végigkíséri az embert mindhalálig. Bizonyos életszakaszokban szünetel, máskor megint felerősödik vagy kölcsönösen beépül a partnerrel folytatott szexuális élvezetek közé.

A szülő mint érzelmi szentség és szexuális tabu

Visszatérve a serdülőkorhoz, az tapasztalható, hogy *egymástól szeparált pályákon* jelenik a maszturbációs aktivitás és a szerelmi rajongás. Hiszen köztudott, hogy ez az életkor a legnagyobb plátói szerelmek korszaka is. Ám a maszturbációt személytelen fantáziák, izgalmas regény- vagy filmrészletek, fotók, pornó lapokból szerzett élmények stb. kísérik, de soha nem jelenik meg a szerelmének a képe. A szerelmes kamaszt pedig kifejezetten zavarja, kiábrándítja, ha szerelmének viselkedése, öltözete, szavai nyílt szexuális vágyakra céloznak. Kiskamasz korban a szexuális vonzódást inkább agresszív megnyilvánulásokkal fejezik ki. „Péter bácsi – írja egyikük a táborból –, itt nagyon tetszik nekem az egyik lány, már kétszer elgáncsoltam.”

Mi az oka az ösztönök és az érzelmek elkülönülésének? Ez művi rontás a korai pszichoszexuális fejlődés során. Emlékeztetve az előbbi fejezetre, megismétlem, hogy a természetes reakció az, amikor a szeretett lény szexuális vágyakat is kelt, ösztöndinamikai és emocionális történések együtt, összefonódva jelentkeznek. A legtöbb családkultúrában az érzelmek kinyilvánítása szabad utat kap, a szülőket szinte kötelező szeretni, ám szexuálisan érdeklődni irántuk szigorúan tilos.

Valószínűleg ebben az életkorban keletkezik az a mély szakadék a szexus és az érzelmek között, amit serdülőkorban tapasztalhatunk. Az egészséges felnőttkori szex jórészt attól függ, hogy a serdülőkor, a partnerrel élt szexuális élet kezdeti periódusa korrigálni tudja-e ezt a szeparálódást az ösztön- és az érzelmvilág között.

Mi történik akkor, ha ez a folyamat nem megy végbe? Ezzel a lehetőséggel számolni kell, hiszen ebből a helyzetből fakad számos szexuális működészavar, amivel sokan orvosi, pszichológiai segít-

ségért folyamodnak. A szexológiai rendeléseken a leggyakoribb férfipanasz így hangzik: „Semmi problémám nincs, ha érzelmileg közömbös nővel fekszem le. Ám ha olyan nővel kerülök össze, aki-be szerelmes vagyok, problémáim támadnak a potenciámmal, néha korai magömlés, de legtöbbször a merevedés hiánya miatt, gyakran ér szexuális kudarc.”

Vagyis ebben az esetben az érzelmi érintettség gátolja a megszokott idegrendszeri és pszichés reagálások zavartalan kibontakozását.

Prostitúció

Itt kell beszélnünk a prostitúció kérdéséről is. A prostitúcióról számtalan tanulmány, felmérés született. Az egyik a nyomort okolta, ami a nőket „testüket áruba bocsátására” kényszeríti. A másik a társadalmi előítéleteket vádolta, amely kiveti magából a „megesett lányt”, a „törvénytelen gyermeket”, a harmadik arra hivatkozott, hogy a klasszikus polgári erkölcs majdnem lehetlenné teszi, hogy egy férfi házasság előtt ne prostituált-körből szerezzen partnert magának. Mindeme feltételezésekre rácafolt az idő. Az úgynevezett jóléti államokban is virágzik a prostitúció. A házasság nélkül született gyerek nem sorscsapás, hanem gyakran választott formája az anyaságnak. A szexuálerkölcsei normák liberalizálódtak, a nyílt és szabad partnerválasztás mindenki lehetősége. A prostitúció azonban maradt.

A prostitúció csak női oldalról önmagában nem vizsgálható. Ha valaki pszichológiai és szociális problémák hordozójának véli a prostituáltat, miért nem keres ugyanilyen elemeket a prostitúciót rendszeresen igénybe vevő férfiak lelkében is? A férfi képviseli a keresletet, a nő a kínálatot. És összetalálkoznak.

Kinek lehet az állandó igénye a prostitúció? Nyilván annak a férfinak, akinél nem fonódott össze a szexuális ösztönkiélés az érzelmekkel. Számára a prostitúció az ideális megoldás: alkalomszerű, érzelem nélküli, megfizetett. S melyik nő képes a prostitúcióra? Leginkább az, akinek a testi kapcsolat semmiféle érzelmi előzménnyel és következménnyel nem jár. Nagyrészüik lesbikus, aki a barátnőjét tartja ki, nem ritka a teljes frigiditás, és a közvélekedéssel ellentétben alig-alig fordul elő *fehérmájúság*, szexmánia.

Prostitúció és bűnözés

Igencsak nehéz lenne bizonyítani, hogy a prostitúció *sui generis* összefügg a kriminalitással, vagy maga is delictum. A bűncselekménynek elengedhetetlen sajátossága, hogy társadalmi értéket támad, veszélyeztet. Mi az a nagy jelentőségű társadalmi érték, ami a prostitúció következtében veszendőbe megy? Vajon nem csak kollektív előítéletekről van szó? Mi köze volt a klasszikus görögségben vagy hellenizmusban élő hetérának vagy a reneszánsz korabeli kurtizánnak a kriminalitáshoz? Művelt, gazdag és társadalmilag nagyra becsült hölgyek voltak. Fontos társadalmi missziójuk volt: segítettek egybetartani a családot. Leginkább jómódú, idegileg megtépett kereskedőket, politikusokat, családapákat fogadtak egy-egy estére, beszélgettek vele, filozofáltak az életről, zenéltek, táncoltak, énekeltek, verseket mondtak neki, jó vacsorát kapott, és persze szeretkeztek is. Az ünnep, a fiatalság hangulatával ajándékozták meg a megfáradt embereket. Utána megint könnyebb volt élni.

Prostitúció és társadalmi legalitás

Természetesen kár lenne tagadni, hogy ma számos kapcsolat épült ki a prostitúció és a bűnözés között. Csakhogy ez a folyamat mindig végbemegy, ha egy embercsoportot kiszorítanak a legális társadalom keretei közül. Példaként hadd hivatkozzam a férfi homoszexualitásra, amit – rejtélyes okokból csak a férfiakét – a büntetőtörvény egészen 1964-ig szankcionált. Vagyis éppen úgy üldözött, mint a köztörvényes bűncselekményeket. Ennek az lett az eredménye, hogy a homoszexuális férfiak a valódi bűnözők kedvelt áldozataivá váltak, mondván: úgysem mer feljelentést tenni, mert akkor lebukik, kiderül, hogy buzi. Így hát saját védelmük, biztonságuk érdekében a melegek kénytelenek voltak egyezkedni az *alvilággal*. S akkor már meg lehetett őket vádolni kriminális kapcsolataikkal! Ám 1964 után, amikor a büntetőjogi üldözöttségük megszűnt – a továbbra is fennmaradó társadalmi előítéletek ellenére –, alvilági kapcsolataik néhány év alatt teljesen elsorvadtak.

Ugyanez volt tapasztalható, amikor a szocialista rendőrség elhatározta az úgynevezett galerik felszámolását. Üldözötté vált minden fiatalokból álló csoport, akik kiültek gitározni egy parkba, éppen úgy, mintha tolvajok lettek volna. Ezért kisodródtak a tár-

sadalom perifériájára, ahol a valóban társadalomellenes szubkultúrák tenyésztek, s végül azok a csoportok is kriminalizálódtak, akiket eredetileg nem antiszociális motívumok hoztak össze.

Ezt az utat járta be a prostitúció is. A bigott vallásos vagy szélsőséges fasiszta, kommunista hagyomány kiűzte őket társadalmi beágyazottságukból – *közveszélyes munkakerülés* és *üzletszerű titkos kéjelgés* címén börtönbe juttatta őket –, majd az álszentség szép példájaként szemforgatva kijelentette: na ugye, bűnözők...

2. A SZEXUS SZOCIALIZÁLÓDÁSA

Én és a másik

A szexus szocializálódása a tankönyvi naivitás szintjén azt jelenti, hogy a kora serdülőkori „egyszemélyes” szexuális kielégés párkapcsolattá, kétszemélyes intim együttlétté alakul. Vagyis megjelenik a társ az örömben. A másik. Szerelemben a szociális viselkedés alapja, hogy az a bizonyos másik nem csak erotikus tárgy, aki lehetőséget ad az egyik kielégülésére, hanem egyenrangú partner, s az együttlét szimmetrikus, mindkét résztvevő nyitott az öröm adására és elfogadására.

Persze a lényeg a helyzet szimmetriája, a kölcsönös igények kielégítése értelmében. Nem zárható ki, hogy például az uralom alá vetettség, a gyötrellem, a passzív önátadás stb. öröm lehet az egyiknek és ennek az igénynek a kiszolgálása pedig öröm a másiknak. Mindketten kapjanak meg mindent, amire vágnak – ez a jó szexus alaptörvénye. Ám az önzés, az olyan attitűd, hogy „nekem legyen jó, a partner nem érdekes, az a dolga, hogy engem kiszolgáljon” – ez a szocializáltság hiányára mutat, magyarul: bunkóság az ágyban.

Van-e külön szexuális szocializáltság?

Ugyancsak tankönyvi szemléletnek felel meg az a feltételezés, hogy senkinek sincsen külön szexuális szocializáltsága. Létezik azonban a szocializáltság általános szintje. Aki szociálisan viselkedik az élet különböző helyzeteiben, tekintettel van másokra, nem akar jogosulatlan fölényhez, uralomhoz jutni, aki nem tekinti az emberi kapcsolatokat tulajdonviszonynak, az szociális lesz az ágyban is. S fordítva! Egy ember, egy réteg, egy társadalom viselke-

déskultúrájáról van szó akkor is, ha a nemiségről beszélünk. Oszályzatot egyelőre nem kérünk. De valljuk be, hogy a valóság gazdagabb és változatosabb a tankönyveknél. Hiszen mennyien vannak, akik éppen szocializáltságuk miatt könyvekből „tanulják a szexet”, hogy partnerüket kielégítsék. És semmi eredmény...

S jöhet valaki, primitív, önző, buta és valami titokzatos erő a vele való együttlétben fellobbantja a kéjt.

Az ösztönök útja sokszor kifürkészhetetlen!

3. A SZEXUÁLIS KIÉLÉS KONDICIONÁLÁSA

A kényeskedő autonóm idegrendszer

A szexuális vágy, a megkívánás, a felfokozott izgalom annak minden testi következményével, az orgazmus – mindez az autonóm idegrendszer funkciója. Az autonóm idegrendszer rendkívül kényes a kondicionálásra, a megszokott folyamatok igen mélyen rögzülnek. Más szempontból rosszul tűri a tudatos beavatkozását, ami gátolja a begyakorolt idegrendszeri reakciók automatikus lefutását.

Az ösztönfejlődés kanyargó ösvénye

1. *Polimorf perversz korszak.* Nincs szükség ijedelemre, az újszülöttés a korai csecsemőkorról van szó. Ebben az életszakaszban a periférikus idegpályákat még nem veszi körül az úgynevezett velős hüvely, nem ment végbe a *myelinizáció*nak nevezett folyamat, amely éppen az idegpályák körülburkolását jelenti. Az idegpályák még *szigetetlenek*, minden inger irradiál (szétárad) a szervezetben. Ezért ekkor még nem különítheti el az érzékelés, hogy honét ered, melyik testtájrról a kellemes vagy a kellemetlen élmény. Tehát mindig *az egész gyerek fáj, vagy az egész gyerek élvez.*

2. *Az orális korszak.* Az ösztönkielés központi területe a száj, a szájbavevés, a bekebelezés. (Késői csecsemőkor, „totyis”-kor.)

Az evés egyben lelkiállapot jelző is: a saját vagy a vele pszichés szimbiózisban (*perszonálunió*) élő anya stresszelt állapotát a táplálkozási funkcióval, például az élet elutasításával, hányással, hasmenéssel stb. jelzi.

Az orális szint maradványai felnőttkorban: a *csók*, a *felláció*, a *cunnilingus* fontos szerepe a szexuális életben. Örömszerzés a szá-

jon keresztül: sok beszéd, túlevés, elhízás, dohányzás. Stressz esetén hasmenés, étvágytalanság, vagy éppen falánkság, székrekedés stb. Az eseményekre való biológiai válaszbán a gasztro-intesztinális (gyomor-bél) rendszeré a vezető szerep. Pszichoszomatikus betegségei is elsősorban itt keletkeznek (például gyomorfekély, colitis stb.), ez a *locus minoris resistentiae* (a legkisebb ellenállás helye).

Lelki sajátosságok: mohóság, birtokolni akarás, a szerzés vágya.

3. *Anális korszak.* (Bölcsődések, kisóvodások.) Váltás: a legfontosabb jelzőrendszer és örömszerző lehetőség az ürítési funkciókkal kapcsolatos. Visszatartás vagy elengedés, begyűjtés és szétszórás. Ebben a korszakban a gyerekek szívesen maszatolnak, gyúrnak lágy anyagokat, szétkennek, mázolnak, nyakig összekoszolják magukat, szívesen játszanak a széketükkel is.

Jó vagy rossz lelki közérzetüket is az ürítési funkcióval jelzik. Elkezdődnek a szobatisztasági problémák, a hasmenések, a székrekedések, éjszakai bevizelek stb. S ez a funkciórendszer felnőttkorban is megmaradhat a pszichoszomatikus zavarok keletkezési helyének.

Karakteralakulás szempontjából anális jegynek tartjuk a fukarságot, a zsugoriságot, a tárgyakhoz, vagyonhoz, pénzhez való túlzott ragaszkodást, a gyűjtő szenvedélyt. A szexuális kiélésben nagy szerepet kap a masszírozás, az összeszorítás, a végbél és végbéltájék stb.

4. *A fallikus korszak.* (Kisiskolás kor, a látencia kora, amikor csökken a direkt szexuális feszültség.) A gyerekek szívesen foglalkoznak a nemi szerveikkel, klitoriszokkal, péniszükkel. Felerősödnek az autoerotizmusok. Az erős stresszeltség, érzelmi hiányok, lelki traumák létrehozhatják az onánia, a maszturbáció excesszív formáit is.

Lelkileg az örökös rivalizáció. A gyerekek állandóan összemérik magukat: ki magasabb, kinek az apja gazdagabb, kinek az autója drágább, kinek a csapata nyer, kinek az együttese sikeresebb. A lelki egyensúly zavara esetén a rivalizáció durva formákat is ölthet, megjelenhetnek csoportok közötti versengések, a másik csoport lenézése, megvetése, bántalmazása. Fogékonnyá válhatnak rasszista gondolatok befogadására is.

5. *Genitális korszak.* A vezető erogén zónák a genitáliák lesznek. Férfiaknál a pénisz. Nincs is ezzel semmi baj, amíg nem lesz

baj. De a nőkről kezdettől fogva viták dúlnak. Hol következik be az orgazmus? Mi a legfontosabb erogén zóna? A klitorisz? Talán a vagina? Vagy mindkettő?

Férfiak körtánca a női orgazmus körül

Egykoron így szólt Freud: A férfiak autoerotikus kiélésének legfőbb szerve a pénisz. És az is marad a heteroszexuális kiélésre való áttérés után is. Ám a nőknek váltaniuk kell. Az ő autoerotikus aktivitásuk a klitoriszra irányul. Ám ez a szexuális kiélésnek infantilis formája! Az érett nőt a vaginális orgazmus jellemzi. Tehát a szexuális érés folyamatában a nőknek vezető erogén zónát kell váltaniuk, a klitorális orgazmusról át kell térniük a vaginális kielégülésre.

Az ortodox freudizmusnak ez a felfogása hosszú évtizedeken át megkeserítette számos nő életét, aláásta szexuális biztonságérzetüket, női önbizalmukat. Mint infantilis kiélési formát röstellték a klitorális kielégülést, vaginálisan pedig csak kevesen voltak képesek. Az infantilis szex mumussá vált, szégyenné, inkább választották a frigiditást vagy az egyszemélyes szexet. Ez volt a helyzet, amikor egyre több kutató – elsősorban Masters és Johnson – vetette fel a kérdést, hogy egyáltalán létezik-e vaginális orgazmus. A válasz tagadó volt. A hüvely falában ugyanis alig vannak érző idegek! Elterjedt az a felszabadító nézet, hogy kizárólag csak a csiklón idézhető elő orgazmus. Még a látszólagos vaginális kielégüléskor is arról van szó, hogy a pénisz mozgása során izgatódik a csikló is.

Ám korai volt az öröm. Legutóbb kiderült, hogy némi igaza mégis volt Freud mesternek: van élvezési lehetőség kizárólag a vagina izgatásakor is, de ez csak akkor következik be, ha a pénisz eléri a méhszájat. Orgazmus a méhszáj ingerlésekor is keletkezhet. Itt tartunk most.

Tehát többfajta orgazmus létezik. Egyik sem „magasabb rendű”, egészségesebb, nőiesebb a másiknál. Az a fontos, hogy – ha nem is minden alkalommal – gyakran átélhető legyen.

2. A FÉRFIAK

A JANG

Mert nem vér és test ellen van nekünk tusakodásunk, hanem a fejedelemségek ellen, a hatalmasságok ellen, az élet sötétségének világbírói ellen, a gonoszság lelkei ellen, amelyek a magasságban vannak.

(Pál Efez 6:12)

A FALLIKUS ÉLETÉRZÉS

A fallosz

Az ősemberek barlangrajzain a férfiakat, különösképpen a vezetőket, leggyakrabban felmeredő fallosszal ábrázolták. A kultúrtörténetben számos uralkodói jelvény – jogar, vezéri pálca stb. – hordoz egyértelműen fallikus jelentést. Az erekcióban lévő férfi nemi szerv tehát a hatalomra, az uralomra, áttételesebben a támadásra, a veszélyességre, az erőre utal. Ezt valószínűsíti a férfiak jelentősebb testi ereje a nőkhöz viszonyítva, ami a természeti népek életkörülményei között feltétlenül érték, akár az élelemszerzés, akár az otthonépítés, a védelem és a támadás, vagyis az ellenség legyőzése szempontjából.

Végül is ősi jelentésekről, fogalompárokról van szó. A kemény és a lágy, a magasság és a mélység, a felfelé törekvés és az alászállás, a behatoló és a befogadó, az aktív és a passzív, a harcias és a békés, a lármás és a csöndes... Úgy látszik, hogy ezek megváltoztathatatlan szimbólumok. Az istenek világa mindig fent, a magasságban terül el, az égben, a világosságban. Az Istent úgy is lehet szólítani, hogy *Magasságos*. Az Olümposzon egykor istenek éltek, a Hóreb hegyén adta az Úr a törvényt a zsidóknak, a Tabor hegyén ment végbe Jézus színeváltozása, találkozása Illéssel és Mózással, a Kailásza hegyén örökké táncol Siva. Az ördögök birodalma mindig lent terül el. A mélységben húzódik meg a pokol

szurdoka. Az alvilág, ahol sötétség, még tovább a *külső sötétség* uralkodik. Miért is? Hiszen szellemi létezőkről van szó, akik téren és időn kívül élnek. Az ő esetükben mi értelme van a fentnek és a lentnek, a fénynek és a sötétségnek? A szellemi mindenütt egyszerűen jelen. Erejét a tér határain kívülről, mindenfelől sugározza. S Kant lelkében mégis alázatot kelt a *csillagos ég felette és az erkölcsi törvény benne*. És az áldás is azt mondja: *Áldott legyél a magasság áldásaival felülről és a mélység áldásaival, mely alatt terül...* A férfié a magasság áldása, a női a mélységé. Mert az alvilág is tud áldani!

A fallosz mint áldás és átok

A fallosz tehát a magasról megáldott lényé. Ezt a férfiak kiskoruktól tudják. A fallosz kincs és felmagasztaltság. Rendjén van tehát, ha a nő letérdel előtte, látszólag technikai okból, a fallosz szájba vevése érdekében, a valóságban ennél mélyebb indíttatásból. Freud szerint a nőiség egyértelműen a péniszirigységéből vezethető le.

Nem állom meg, hogy el ne meséljem Jancsika történetét. Gyerekkoromban nevelkedett, és kiskorától igencsak férfias jelenség volt. Nagyóvodásként már minden nőhöz odament és rárivalt: „Szőrös puncid van!” És a nők rendre zavarba jöttek. Amíg a végzet Vera néni mellé sodorta, aki a konyha 200 kilós vezére volt. Neki is elmondta a félelmetes mondatot. Ámde Vera néni nem jött zavarba, hanem nyakig felrántotta a szoknyáját, és diadalmasan harsogta: „Bizony, van! Nekem van és neked nincs!” Jancsikának legott lefelé görbült a szája.

Szóval a drága pénisz. Mennyi aggodalom övezi kisgyerekkorban: már csak le ne vágja valaki! És a ráépülő szorongások, a *kasztrációs komplexus*. A testi épség felesleges és hisztériás féltése, fodrásznál, körömvágáskor, injekciótól stb. Vérvételkor elájul sok marcona férfi, de legalábbis „nem néz oda”.

Ám ez csak a kezdet. S jó, közeledik a rettegett kérdés: mekkora? Nem rövid-e, vékony-e másokéhoz viszonyítva? Meg lehet-e növeszteni? S ha jógaülésben húzogatjuk? Vagy a szexshopban talán árulnak valami szerkentyűt, amit rá lehet húzni, és a nők át vannak verve. S ahogy száll az idő, egyre fáradékonyabb. „A buta férfiak azt hiszik, hogy a nemi szervük egy olyan számár, amelyik

mindig megy. Ilyen számár nincsen. Időnként mindegyik lefekszik pihenni.” – mondta egy okos asszony „S egyre hosszabb időre” – rémüldözik a tulajdonos. „Netán végleg?” S ha ez bekövetkezik, akkor vége a világnak, a férfiónérzetnek, a felsőbbrendűségnek. Jöjjenek a szokatlan helyzetek, a csoportszex, a stimulánsok, a Viagra, a Papaverin injekciók, a protézisbeültetések. Egy cigány hagyomány szerint minden férfi egyformán 10 000 numerát kap egy életre. Tessék beosztani, jól gazdálkodni vele.

Férfigóg és sunyiság

Nincs gögösebb lény egy pénisz birtokosánál. És riadtabb, gyávább lény sincs nála. És kiszolgáltatottabb sincsen. Mert a pénisz jogán uralkodni lehet a nők felett. De nincs az a nő, aki, ha neki-durálja magát, ne tehetné impotenssé a legcsődörebb férfit is.

Jászai Mariról pletykálták, hogy a nagyobb művészeti összhang kedvéért a premier előtt mindig lefeküdt férfipartnerével. A *Bánk bán* előadására készültek. A nagyasszony egyszercsak kiugrott az ágyból és kiáltozni kezdett: „Te gazember! Ezzel a fasszal akarod eljátszani a magyar irodalom legnagyobb férfiszeréjét?”

A természetes adományokért és folyamatokért érzett góg az egyik legsajnálattreméltóbb gyarlóság, ha valakinek tényleg csak ezzel a dicsőséggel kell beérnie: Vőlegény vagyok! Apa lettem! Sőt: nagypapa! Hát még, ha ez a pozitívum csak negatívum: Nem vagyok zsidó! (Cigány, meleg stb.) Egyszer „fordított arisztokratának” neveztem a rasszistát. Az arisztokrata érdemtelen dicsősége, hogy valamilyen családba beleszületett, a rasszistáé, hogy nem született bele. Valahogy így van a nemek dolgában is. Például a vallásos zsidó minden reggel megköszöni az Istennek, hogy férfivá teremtette, míg a nő azért mond köszönetet, hogy „akarata szerint” teremtette őt.

Íme, itt van a férfifölény, a férfibüszkeség. Egy húsdarabban, ami, ha megfeszült is, csak 10-15 centi, ha nem feszül meg, akkor annyi se. S ha valamiért mindig ernyedt, vagy ahogy Rabelais mondja: „már csak pössentésedre szolgál”, akkor megsemmisül a férfiúi önérzet is. Thomas Mann Varázshegyében nyilatkoztatja ki a részeg Peeperkorn:

Az élet... fiatalember... az élet egy asszony, elibénk terülő asszony, duzzadó két melle egymáshoz préselve, nagy, puha hasa lapo-

san fekszik duzzadó csípője között, karja vékony, combja domború, szeme félig lehunyva... pompás, gúnyos kihívással követeli teljes odaadásunkat, férfikedvünk minden feszítő erejét... férfikedvünkét, mely megáll előtte, vagy szégyent vall... szégyent vall, fiatalember, megérti, hogy ez mit jelentene? Az érzés veresége az étellel szemben: ez az elégtelenség nem érdemel kegyelmet, szánalmat, szépítést, ezt kíméletlenül és gúnykacagva elvetik... elintézik, fiatalember, elintézik és kiokádják... Gyalázat és becstelenség enyhe szavak arra, hogy ezt a csődöt és tönköt, ezt az iszonyatos megsemmisülést jelöljük vele. Ez maga a vég, a pokoli megsemmisülés, a világvége...

S amikor eljön a pillanat, Peeperkorn ennek megfelelően is cselekszik.

A titkolt szorongás

Így hát eljutottunk a férfiak egyik legféltebb titkához: olykor még a legjobban működő fallosz sem reagál, méghozzá kiszámíthatatlan, hogy mikor. A váratlan szexuális csőd a férfiak mumusa. Ez a lehetőség mindig ott lappang valahol az idegrendszerben. S arra készíti a szorongó férfit, hogy dicsekvő nagyszájúság, rámenősség, olykor trágárság leplezze bizonytalanságát. A buta fejével irigyl a nőket, mert ők „mindig tudnak szeretkezni”. Ez az irigy düh szerepet játszik az erőszakos viselkedés alakulásában is.

A pillanatnyi impotencia is borzalmas szégyen a legtöbb férfi számára. Kiderül, hogy a férfilet lényege a nemzőképesség, a felmeredni tudó fallosz, s ha például eltávolítják a heréit, akkor megférfiatlanították, férfiassága is vele veszett. Nem számít az sem, hogy jól tudjuk, felnőtt korban az erekció az autonóm idegrendszer és nem a herék műve. A serdülés után kasztráltak fele potens marad, képes szexuális aktusra, csak megtermékenyítésre nem. Tehát nemcsak a potencia, hanem az impotencia is pszichés eredetű. Mégis kevés a lelkiileg annyira egészséges férfi, aki egyszeri szexuális csődjére rálegyintene, vagy ha már bűnbak kell, akkor ne a nőt tenné felelősség, mondván „nem hatott rám annyira, hogy fölálljon rá!”

A fallikus érzés királyi érzés, fölény, mámor, diadal a szétvetett combbal alatta fekvő nő felett. De mögötte ott nyüszít évezredek lecsapódott tudása: The King must die! A királynak meg kell hálnia!

Az önérzetes és büszke hímnek ez a lappangó tudása tulajdonképpen egy sunyító démon, aki bármikor szívesen szövetségre lép egy rosszindulatú vagy bosszúálló asszonnyal, s az ő energiáitól hirtelen megnövekedve, gyalázatba dönti a teremtés törékeny koronáját viselő férfiút.

A szex mint produkció

Ez talán a legnagyobb férfihülyeségek egyike. Az öröm adása és elfogadása helyett sportversenyt csinál a szexből. A versenyen el lehet indulni a „ki bírja tovább?“, a „hányszor egy éjszaka?“, a „hány nőt dugtál meg életedben?“ és a „ki a nagyobb“ műsorszámokban. Miután versenybíróóság nem működik, annyit lehet hazudni, amennyit csak akar valaki. Miért is e tévútra futott becsvágy? Aki önmagát – okkal vagy neurózisa következtében – szexuálisan ki nem elégítőnek érzi, az bizonyítani akar. Bizonyítani mindig azt kell, ami bizonytalan. Ezért a társaságban ágysikereivel büszkélkedő férfitől kockázat nélkül meg lehet kérdezni: „Uraságod mióta küszködik potenciazavarokkal?“

A legkellemetlenebb helyzetben pedig akkor van egy férfi, amikor a szexuális együttlétet határidős feladatnak érzi, minden esetben vizsgázik, jó osztályzatot kap vagy megbukik, s szorongva végzi a minőségi ellenőrzést: „Bébi, jó volt?“

Persze butaság lenne azt állítani, hogy a nők kielégülése szempontjából közömbös lenne az aktus időtartama. Nem kizárható, hogy a férfi korai magömlésben szenved. Ám az átlagos aktus széles időhatárok között zajlik, függ az életkortól, a kiéhezettségtől, az izgalmi szinttől stb. Azonban megnyújtott előjátékkal kiegyensúlyozható a rövidebb ideig tartó aktus. A nők orgazmusigénye is különböző. Van, aki örömmel fogadja a többszörös együttlétet, de van, aki az első orgazmus után refrakter stádiumba kerül, s nem kíván ismétlést. A pénisz nagyságának értéke a vagina tágasságától és hosszától függ. Az aránytalanul nagy pénisz fájdalmat okozva tönkretetheti az együttlét örömét. S az élet során megszerzett nők száma általában közömbös az aktuális partner szempontjából. Ámbár néha izgató lehet: vajon a többiek mit éltek át vele? Mégis, ezzel inkább a férfitársak bosszantására kell háryjánoskodni.

A pornó mint csapda

A naiv, vagy primitív férfiak önbizalmát igencsak alááshatja a pornóúság vagy -film. Ott ugyanis mindig mindenki erekcióban van, a nők sűrű fejdobálás, sikongatás és nyelvkidugás közben előírás szerint élveznek, rajonganak az ondóért, és a premier plánban főtözött nemi szervek mindig óriásiak.

Ki ne húzná össze magát erre a látványra? A legtöbben elfelejtik, hogy ez szexüzet, s nemcsak a lapot vagy a filmet kell jól eladni, hanem arra kell csábítani a most már kisebbrendűségi érzéstől gyötört férfiakat, hogy osonjanak be a legközelebbi szexshopba bevásárolni...

A szexuális összeállítás

S mindezekén túl van még valami, amit jobb híján úgy nevezünk, hogy szexuális összeállítás. Titokzatos egybeesése rengeteg ismert és ismeretlen feltételnek. Néha létrejön, néha nem. Miért? A legbecsületesebb válasz: csak!

Bizonyos, hogy ebből a szempontból döntő szerepe van az ilatoknak is. A test kipárolgó vonzó vagy taszító illatáról van szó, s ha baj van vele, nem segít semmiféle parfüm, kölni vagy dezodor. Az iszlám szigorú válási törvényei szerint is, ha a házasfelek bármelyike undorodik társának szagától, azonnal ki kell mondani a válást.

Így hát sok okból előfordulhat, hogy két ember, aki egymást mélyen szereti, szexuálisan nem illik össze. Ez az igazi tragédia a szerelemben!

Monogám, poligám, sőt palingám élet

Lássuk a szavak jelentését. Monogám a hosszú életszakaszon, netán az egész életem át egy kapcsolatot igénylő férfi vagy nő. (Manapság kicsit szégyellni való.) Poligám, aki párhuzamosan, egyidejűleg több szexuális kapcsolatot tart fenn. Palingám, akinek egy időpontban mindig csak egy kapcsolata van, de ezeket sűrűn váltogatja.

Melyik életformát válasszuk? Ne válasszunk, hanem próbáljunk hitelesen élni. Egyik kapcsolatformával sincsen baj, ha őszinte és valóban megfelel az igényeinknek. Ám elkerülhetetlenül lelki labilitás alakul ki, ha megjátsszuk magunkat. Van monogám igé-

nyű férfi, aki – janisági komplexuma miatt – boldogtalan és konfliktusokkal telt poligám életet él, s titokban a felesége főztjére, kasszákra, házikabátra és egy jó könyvre vágyik. Van poligám természetű elméleti nőhódító, akit konvenciók, presztízsféltés, formális vallásosság vagy a „mi lesz, ha kiderül?” aggodalma miatt a hűségesnél is hűségesebb, csak éppen a „csalás” legrondább formáját gyakorolja: simogatja a feleségét és közben más nőre gondol. A folyton kapcsolatot váltó palingámot is rejtett okok mozgatják: ő szakít előbb, nehogy őt dobják ki, lássák a riválisok, hogy ő újra meg újra elkel a halpiacon, borzad attól, hogy érzelmileg behálózák és megkössék, ahogy mondani szokták: „megegye egy nő”.

Hiába, a fallosz kötelez. S már-már felmerül a kérdés: kinek szeretünk mi, férfiak? A magunk öröme? Vagy a többi férfi előtt csillogtatjuk pávatollainkat? Netán a nőknek, a rettegett nőknek akarunk imponálni: *Vigyázz! Én veszélyes fenevad vagyok, a puszták szabad farkasa!*

A NAGY VÉDELMI RENDSZER

Kell-e félni a nőktől?

Akár volt valaha matriarchátus, akár nem, ha valaki meg akarná írni a férfinem történetét, abban vezető motívum lenne a nők elleni védekezés. A nők elzárása a férfivilág nyilvánosságától, a megfosztás a politikai, gazdasági jogoktól, természetes reakcióik gúzsba kötése a társadalmi, sőt vallási konvenciók segítségével. Alárendelésük a férfinak a család szerkezetében. A törvényesített többnejűség különböző formái, a hordában s törzsben, a nemzetiségben. Az ember mindig azt zárja ketrecbe, akitől és amitől fél. A tigrist és nem a pávát. A leopárdot és nem a vadkacsát. Tehát: valóban félnek-e a férfiak a nőktől? És miért? Ha mindez az eddiekből nem derült ki, hozzátehetünk még néhány szempontot.

P. Liebermann Lucy, a kitűnő magyar pszichoanalitikus mondta egyszer félig – de csak félig! – tréfásan: „A férfiagresszió olyan, mint egy vadállat: nekimegyek és széttépem”. A nők agressziója a húsevő növényekhez hasonlít: „rácsukódom és lassan megemészttem”. Egy ilyen megemésztett férfi valóban százalmas látvány. Lassan elveszti az önkiszolgálás legalapvetőbb képességeit is, amit elvárunk egy enyhe értelmi fogyatékostól is. Reggel tanácstalanul topog: „Mit vegyek fel? Nem készítetted ki sem az ingemet, sem a gatyámat!” Mindig keres valamit, a kulcsait, a szemüvegét, és százszor felhangzik a szöveg: „Fiam, nem láttad véletlenül...” És uramfia, láss csodát, az asszony odaadja neki. May West, a híres színésznő jegyezte meg: „A férfiak azt hiszik, hogy a nők nemi szervében van egy jól működő keresőgép is.” Ha a ház ura influenzás, magatehetetlenné válik, haladkolva fekszik az ágyban, a gyógyszerét ki kell készíteni, és borogatást kell tenni a homlokára, és madártejtel kell etetni, természetesen a feleségének, aki ugyanolyan lázas, de végzi a dolgát.

A lelket tövig megalázó szexuális csődről már beszéltünk. És nincs olyan férfi, akit élete során ez a mumus nem ijesztett volna meg.

Ugyancsak említettük az alkotásra való motiváltság különbségét a két nem között: a nő biológiai kreativitását, ami eleve értelmet ad az életnek, s a férfi készíttetését, hogy létezésének értelmét bizonyítsa a világ és önmaga számára. Ám érdemes leásni ennek a problémának a mélyebb rétegeihez.

A férfiaknak Istenre van szükségük

Úgy hírlük, hogy Isten kiválasztott magának egy népet és szövetséget kötött vele. A szövetség arról szólt, hogy megőrzi, sőt naggyá teszi ezt a népet, a nép viszont megőrzi az egyistenhitet, és elterjeszti a világon. A szerződés betartása mindkét részről problematikusnak tűnik az ezredévek fényében. Minket azonban az érdekel, hogy a kiválasztott nép, isteni sugallatra, egy komor férfivallást hozott létre Mózes tanítása alapján. Isten beszélgető partnerei kizárólag a férfiak. Tíz férfi kell ahhoz, hogy imádkozni lehessen. A szertartások férfiakra méretezettek. Csak a férfivá születésért jár köszönet az Úrnak a reggeli imában. A papok, papsegédék csak férfiak lehetek.

Ám, elszakadva a zsidóságtól, feltűnik, hogy az indiai istenmegtestesülések, a buddhista, taoista, konfucianus, keresztény és muzulmán vallások nagy alakjai kizárólag férfiak. Krisna, Buddha, Lao Ce, Kung Fu Ce, Jézus és apostolai, Mohamed... Nagy jelentőségű kinyilatkoztatásokban, megnyilatkozásokban csak férfiak részesültek. Nő soha nem alapított vallást. S ugyanígy, a filozófia óriásai, a világra ható bölcseleti rendszerek megteremtői mindig férfiak.

Természet Apa vagy Természet Anya?

Levonható-e ebből az a következtetés, hogy igazából a férfiakat izgatják a lét nagy kérdései, az élet értelme, célja, a halhatatlanság, az üdvösség és a kárhozat? Talán levonható. A férfiak a *kérdés emberei*, akik váltig vallatják a földet és az eget, ők keresik mindig a bizonyosságot, nagy bizonytalanságukban. A nők a *felelet emberei*, akik számára kielégítő és megnyugtató, amit Isten és a természet felelt és állandóan felel – kérdés nélkül is – arra, hogy milyen és miről szól az élet. A nők sokkal jobban betagolódtak a természetbe, ösztönbiztonságuk összehasonlíthatatlanul szilárdabb, mélyebb gyökerű és kiterjedtebb, mint a férfiaké. Márai egyik köny-

vében így jellemez egy nőt: *Mintha vadvízzel beszélgettem volna.* Férfi nem lehet vadvíz. De jogosan félhet a vadvizektől, a vadállatoktól, a vad szelektől, a töretlen vad földektől és a még vadabb tűztől, egyszóval a nőktől, a gyengébbnek címkézett erősebb nemtől, amelyen a Természet Anya még rajta tartja vigyázó tekintetét. A férfiak hiába vizslatnak riadtan körül. Természet Apa nem létezik. Ki kell hát találniuk saját absztrakt apákat, isteneket, akik előtt leborulhatnak.

A LELKI ÉS A TESTI ERŐSZAK

Vissza az őseemberhez

A civilizált viselkedés rétege igencsak vékony és törékeny. Némi nehézség a célok elérésében, egy kis akadály, ellenállás – karrierben, szerelemben, politikában, közlekedésben vagy akár a bűnözők elleni védekezésben –, s elképesztő erejű indulatok törnek fel a lélek ősi mélységeiből. A civilizált máz átszakad, a konvencionális viselkedés eltűnik, s ami helyébe lép, akörül az őserdő illata terjeng. A szó másodlagos lesz a kommunikációban, helyére lép a hang, az üvöltés, a rikácsolás, a káromkodás, de mindenekfelett az eszközök és a létszám segítségével felfokozott testi erő. Ütés, legyűrés, megkötözés, bilincs, ketrecbe zárás, ölés. Mindig a test megalázása, fájdalomba taszítása, elpusztítása. A Neander-völgy nem szentimentális, s az érzelmek végtelen világából csak kettőt ismer: a győzelmi mámort és a félelmet.

Ki kit győz le?

A férfi–nő egymásra vágyása, a szex igencsak mély rétegekből tör fel. Az időnek abból a mélységéből, ahol még híre-hamva sem volt semmiféle magaskultúrának és belőle fakadó szocializáltságnak. A szimmetrikus kapcsolatok ismeretlenek voltak. Az emberi viszonyokban csak a hierarchia létezett. *A fölöttem* és *az alattam*. Ez a helyzet pedig a ki kit győz le küzdelmében dönt el, amíg a hagyomány nem szabályozta.

Durva, nyers és nyílt formában ez a férfi és nő viszonyára is vonatkozott. A társadalmi tradíció mihamarabb eleve szabályozta ezt a kapcsolatformát, leginkább a férfiak javára a testi erőfölény, az élelemszerzés és az otthon védelmének fontosságára való tekintettel. Ez a szabályozás megszüntette a rivalizációt. A férfi élt, élhetett, sőt következmények nélkül visszaélhetett hatalmával. Gárdonyi híres regényében, a *Láthatatlan ember*ben Emőke így oktatja a rabszolga Zétát: „A férfi fegyvert visel az oldalán. A nő és a rabszolga hazugságot.”

A harc lelki eszközei

A „ki kit győz le?” gyilkos küzdelme szükségszerűen felelevenedett az emancipációs törekvések megerősödésének hatására. A párkapcsolatban, a családon belüli hatalmi viszonyokban a fölényért újra és újra meg kellett és meg kell mérkőzni. Kulturált körökben a hatalmi harc jobbadára rejtett pszichikai eszközökkel folyik, leggyakrabban:

- *érzelmi vagy szexuális zsarolással,*
- *féltékenység felkeltésével,*
- *bűntudat kialakításával (mi lesz velem nélküled?)*
- *a „felelős vagy értem” érzésének erősítésével,*
- *magámmal való ijesztgetéssel,*
- *a gyerekek sorsára való apellálással,*
- *a valláserkölcse erejével,*
- *a vagyon és a pénz hatalmának csábításával.*

Íme a fegyvertár. Nem feladatunk, hogy e veszélyes eszközök célszerű alkalmazására képezzük ki az olvasót. Valószínűleg már jártas e harci művészetben. Ha pedig nem, az üdvössége érdekében őrizze meg érintetlenségét, ameddig csak lehet.

Ám mégis előállhatnak helyzetek, amikor a pszichoterror csődöt mond. Például az áldozat szövetségesre lel. Elfásul. Pozícióba kerül. Pszichoterápiával erősíti magát. Kifut az időből, konfrontálódik azzal, hogy már nem sokáig van újrakezdési lehetősége. S ha a lelki presszió hatástalan, akkor véget ér a „finoman cizellált családi pokol” időszaka, s előbb-utóbb mindig felemelkedik egy ököl.

A gyűlöletről

Az általános és kísérleti pszichológiát elsősorban az agresszió problémája foglalkoztatja. Bele is bonyolódik rendkívül komplikált agresszióelméletekbe, s késhegyig menő vitákat folytat arról, hogy az agresszivitás ösztön-e vagy tanult viselkedés. A neveléssel és gyógyítással foglalkozó pszichológust és a mezei normális embert leginkább az a lelkiállapot érdekli, ami közvetlenül váltja ki az erőszakot: a gyűlölet!

Érdekes folyamat: emberek közötti tiszteletet, szeretetet teremt számos kapcsolatforma, például tanár és tanítvány, az összetartozás érzését fejleszti ki a barátság, az együttesen átélt élmények, közös elvek és nézetek, és a „nem tudok nélküled élni, mert

része vagy a sorsomnak” mámorát a szerelem. S azután változnak az idők, eltelik néhány év, és sístergő gyűlölet tör fel az egykori vonzalom helyén. Az egykori diák kirúgatja tanárát, a bajtársak egymásnak esnek, a házastársak a bíróságra rohannak és ütik egymást, hogy kié legyen a zongora. S még szerencse, ha konfliktusaink elintézésére szociálisan elfogadott eszközöket alkalmaznak.

Kompetens lélekismerők sokszor feladják e változás pszichodinamikájának feltárására irányuló erőfeszítéseiket. Füst Milán, karját tehetetlenül széttárva megjegyzi: *Írtam és tanítottam egy életen át, sokan mégis úgy néznek rám, mintha én öltem volna meg az anyjukat.*

Saját megítélésem szerint a gyűlölet fellobbanása elsősorban azokat fenyegeti, akik az élet minden helyzetét kizárólag győzelem és vereség, nyereség és veszteség szempontjából élik át és ítélik meg. A vereséget és veszteséget szenvedett ember gyűlöli legyőzőjét és vissza akar ütni. A győztes gyűlöli azt, akit legyőzött, mert fél, hogy vissza fog ütni.

A gyűlöletnek ebből a hálójából csak az menekülhet ki, aki feladja azt a törekvését, hogy neki az élet minden helyzetéből győztesen és nyertesén kell kikerülnie – Mérei Ferenc gondolata –, és elfogadja, hogy az életben van vereség és bukás is, ez is az élet gazdagodása, a megismerés horizontjának tágulása, ami nélkül nem lehet megélni az újrakezdés *csakazértis* gyönyörűségét, az erő érzését. Sík Sándor, jelentős piarista költő mondotta egyszer: *Az ember mindig elesik és mindig fölkel. Ilyen az igaz ember élete.* Akiből a sors szociális idiótát akar formálni, azt sokáig fürdeti az örök győzelem, siker objektív vagy csak szubjektíven illuzionált dicsőségében.

Az élet értelmetlensége és üressége

Számos modern kutató tapasztalatait összefoglalva, Viktor E. Frankl, a logoterápia megalkotója, kijelenti hogy napjaink embere *nem kisebbrendűségi érzéstől szenved, mint Adler idejében, hanem egy mérhetetlen értelmetlenségi érzéstől, mely ürességérzéssel társul – s emiatt beszélek én egzisztenciális vákuumról.*

F. E. Frankl: *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*

Idéz egy egyetemi diák leveléből: „itt Amerikában mindenütt olyan korombéli fiatalokkal vagyok körülvéve, akik kétségbeesve keresik életük valamilyen értelmét”.

Ami pedig a felnőtteket illeti, R. v. Eckartsberg olyan, karriert befutott, a külvilág előtt rendezett és boldog életet élő emberekkel készített interjút, akik húsz évvel ezelőtt a Harvard diákjai voltak. Nagy részük panaszkodott „a végső értelmetlenség mély-séges érzésére”. Ez a szociális vákuum már megjelent a harmadik világ egyetemi fiataljai között is. Ez az érzés a volt szocialista országok fiataljai között már másfél évtizede megfigyelhető volt.

Nyilvánvaló, hogy sajátos emberi tulajdonság és igény az értelem keresése életünk minden történéésében, különösen pedig a szenvedéseikre vonatkoztatva. Az ember nem tűri el az értelem nélküli helyzeteket, különösen a szenvedést. Úgy tűnik, hogy az értelem keresése egy *sui generis emberi motivációból* fakad, s nem vezethető vissza semmilyen más szükségletre vagy szükséglet-hierarchikus rendszerre.

A tudattal nem rendelkező állatot a faji emlékezés, az ösztön irányítja, hogy miként viselkedjen az élet különböző helyzeteiben.

Az ősi *emlékező társadalmakban* a hagyomány adott útmutatást többek között a szerelmi viszonyokban való eligazodáshoz is.

A modern idők tradíciókat elvető *gondolkodó társadalmában* az ember magára maradt döntési helyzeteiben, viselkedésformáinak kialakításában. Mit tehet?

- Megy a maga okos vagy buta feje után.
- Sodródik, és hagyja magát sodorni a „pillanat erkölce” által.
- Másokat utánoz.
- Hálásan elfogadja azt a helyzetet, hogy aszerint cselekszik, amit mások akarnak tőle, szellemi, vallási, politikai erőknek rendel alá magát, akik leveszik válláról az önálló sorsalakítás felelős-ségét és gondjait.

Don Juan és Casanova

Egyes fontos szavaknak konkrét helyzetekre vonatkoztatható jelentése is van. Ilyenek: ostromolni, meghódítani, fent és lent, fölöttem és alattam, behatolni, magamévá tenni, letérdelni stb. Nyilvánvaló, hogy ezek a legyőzés és a legyőzetés szavai.

Azonnal feltehető a kérdés, hogy a szexualitásban eleve mennyi a lappangó agresszivitás, az elfojtott gyűlölet. Arról már szoltunk, hogy minden ember *női nagyhatalmaktól való függésben* kezdi az életet. Ennek során nem csak a kellemes gondoskodásról, vé-

dettségről, hanem a kiszolgáltatottságról, az elszenvedett erőszakosságról is rögzülnek emlékek. Később a túlzott anyai beavatkozás a család életébe érzelmi függés, büntudat keltésével végbenemő zsarolás halmozhat fel indulatokat, egészen a gyűlölködésig.

Tudjuk, hogy kiskamaszkorban még mindig nem jut el az ösztönök differenciálódása addig, hogy a szex és az agresszivitás elváljon egymástól. De a legérettebb, legszociálisabb felnőtt ösztöndinamikájában is titkos csatornákon érintkezik a szex és az agresszivitás.

Stefan Zweig híres tanulmányában összehasonlítja Don Juan és Casanova, a két világhírű nőcsábász karakterét. S ezek teljesen különbözőek.

Don Juan – nőgyűlölő. Az ő számára a szexuális siker a bosszú eszköze a gyerekkor, az ifjúkor során elszenvedett sérelmekért. Minél több nőt „hódít” meg, „ostromol” sikerrel, tesz magáévá, annál nyilvánvalóbb az egykor kiszolgáltatott kisfiú fölénye, diadala. Casanova költő és álmodó. Valóban szereti a nőket és a legrepedtsarkúbb mosogatólányra is képes „ráálmodni” valami gyönyörűt, és – akárcsak két órára – beleszeretni.

A test megalázása és megtörése

Amikor a lelki-szellemi eszközök elégtelennek bizonyultak, csődöt mondtak, és velük élve reménytelenné válik a győzelem és felsejlik a vereség, a kulturáltság-szocializáltság mértékétől függően vagy a depresszív belenyugvás, vagy a regresszió következik, vagyis a legősibb reakciók felelevenedése: az ellenfél testi legyőzése. A másik testi erőfölényének megélése, a megvertség nyilvánvaló megalázottságot jelent mindenki számára. Az uralomnak való alávetettséget. A kényszerű megadást, a kiszolgáltatottságot.

Témánk szempontjából az a lényeges kérdés, hogy ez a győzelem és legyőzöttség nem jelent-e titkolt, de kifejezett szexuális örömet mindkét fél számára. Ne patologizáljunk! Tudjuk, hogy ennek az élvezetnek a szélsőséges és kizárólagos formáit sadomazochista kapcsolatnak nevezik, de most nem erről van szó. A testi brutalitás nem helyettesíti az élvezetet, hanem rendkívül zaklatott lelkiállapotban mellé társul.

Végül is a férfiaknál mindig lappang a harc, a küzdelem élvezete, a kamaszos vágy valami nagyon férfias kalandra. Ilyen a nő

fölötti, akárcsak ideiglenes uralkodás, sírása, könyörgése mind az *uralkodó hím* kéjét fokozza. A titok az, hogy a szexuális brutalitás vágya időnként felbukkan a legkulturáltabb lírai költők lelkében is, ám azonnal le is tiltatik. A lelki kínzás inkább megengedett. Legfeljebb fantáziában kerül kiélésre. Ez különben a legizgalmasabb kérdése a szexológiának: milyen fantáziák peregnek férfiak és nők lelkében egy látszólag polgárian szabályos szeretkezés közben?

A nők viszonyulását az őket ért brutalitásokhoz a harmadik részben próbáljuk majd megvizsgálni.

SZEMÉLYESSÉG ÉS SZEMÉLYTELENSÉG A SZEXBEN

A fejlődés sablonja

A kezdetek kezdetén a kicsi gyereket főleg az érdekli, hogy ruha nélkül is meg lehet-e állapítani, hogy ki fiú és ki lány, s főként miből.

A vén óvoda már inkább arról kér tájékoztatást, hogy miként születik a gyerek? Igen őszintén lehet és kell válaszolni arra, aggodalom nélkül a továbbiakat illetően, mert a legkritkább eset, hogy megkérdezi: hogyan került a mama hasába. Ez már a kislolás kor problémája.

A serdülőt az erotikus helyzetek hozzák izgalomba. Egy nő levetkőzik, a mell, a nemi szervek látványa, közösülési pozitúrák, stb. Képek, filmek, leírások. Lelkesedés.

Az érett felnőtt szexuális érdeklődés személynek szól. Számára nem mindegy, hogy ki vetkőzik le.

Pornó, megrontás, erőszak

Az infantilis férfi, a szociálisan és érzelmileg éretlen, primitív vagy szexuális zavarral küszködő lesz lelkes híve a pornónak, minden formájában. A pornó működhet szexuális stimulátorként vagy pótkielézési lehetőséget nyújthat.

Itt kell szólnunk arról is, hogy az ösztönfejlődés gyermeki szintjén megrekedt, önmaga szexuális képességeiben bizonytalan vagy idős, hanyatló potenciájú férfiak – megfelelő erkölcsi gátlások hiányában – érdeklődni kezhetnek a kiskorú partnerek iránt. A lényeg nem a gyerekkor, hanem az, hogy még nincs kifejlődött szexuális elvárása, igénye, tehát kudarc sem lehetséges. Ugyanez a helyzet a nemi erőszaknál. A lényeg, hogy a közösülés a nő akaratára, igénye ellenére történik. Ha az erőszakoló potenciája netán nem működik, ezzel – kevés kivétellel – nem okoz csalódást az áldozatnak. Érdekességgként jegyzem meg, hogy az erőszakolók, megrontók a börtön hierarchiájában a legutolsó helyen vannak,

megvetettek, mert olyan hülyék, hogy még nőt sem tudnak szerezni maguknak.

A szexuális infláció

Az érzelmi és egzisztenciális vákuumba könnyen benyomul a szex mint cél és SOS-eszköz a magány oldására, a szeretetkapás illúziójának megteremtésére. Erotikus tárgyá válni valaki számára – ez a legegyszerűbb, legrimitívebb kapcsolatforma.

Ennek következtében a szakírók ma már – a hatvanas évek úgynevezett szexuális forradalma következményeként – *szexuális inflációról* publikálnak. Az inflálódás itt is – mint a pénzvilágban – elértéktelenedést jelent. A hajszolt és tömeges szexuális kapcsolat szükségszerűen deperszonalizálódik, nem válik szorosan vett szexuális aktuson túli emberi kapcsolattá. A humanizálódott szex azt jelenti, hogy a nemi aktuson túl személyes érzelmi és intellektuális töltésű kapcsolattá, végső esetben életszövetségé válik. A szexus elértéktelenedésének mértékét éppen elembertelenedése mutatja. Mindennek káros visszahatása van a szexuális élvezetre. V. E. Frankl írja:

Minél inkább hajszolja valaki az örömet, annál inkább eltávolodik tőle. ... A szexualitás éppen abban a mértékben lesz zavart, amilyen mértékben szándék és figyelem uralja el. Minél inkább elterelődik a figyelem a partnerről és a saját szexuális aktusra összpontosul, annál inkább már kockáztatva is van a szexuális aktus. Ezt figyeltük meg mindazon esetekben, amelyekben a férfi páciensek elsősorban arra törekszene, hogy demonstrálják potenciájukat, a női páciensek pedig azt látják érdekükben állónak, hogy maguk előtt is bebizonyítsák, képesek igazi, teljes orgazmusra, s nem frigidek. Láthatjuk, újra valami olyasmit „habzsolnak” az emberek, ami normális esetben csak „effektus” – és annak is kell maradnia.

V. E. Frankl: *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*

Végül is az egyén, a pár érdeke a humanizált szex volna, ami túlnő a kizárólagos nemiségen. Amerikai felmérések bizonyították, hogy a vonzalom, a szerelem, a romantika fokozza fel leginkább a szexuális örömet, ezek a legjobb afrodisziákumok.

Ezzel a kívánatos tendenciával viszont szemben áll a modern szexipar. Az üzlet érdekében fel kell fokozni az emberek érdeklő-

dését „általában a szex”, tehát egy személytelen, dehumanizált szex iránt. Mindez gyengíti a potenciát, az orgasztikus képességet, tehát egyre nagyobb szükség lesz a szexipar termékeire. Az eszközök és puszta szeretkezési technikák megölik a szex természetességét, közvetlenségét, s egy magától értetődő spontán folyamat helyett egy megtervezett, programozott élvezetszerzési akció lebonyolítása áll elő.

3. A NŐK

A JIN

*Bolond akarás a férfi bora,
A nő bora bús szerelme.
Sajtolva kínnal a fiútból,
Melynek vágy a neve...
Babits Mihály*

A MACSKA A FORRÓ TÁNYÉR KÖRÜL

Ósanyáink nemisége

Őszintén el kell mondanom, hogy kiskoromban Jézuskát nőnek képzeltem. Magától értetődően anyámra asszociáltam róla. A Kis-jézus kedves, meleg, védő, simogató, ajándékozó lélek – ilyen férfi pedig nincs.

Az Ószövetség nőalakjai persze ugyancsak távol állnak ettől a lágyságtól. Sára, Rebeka, Lea kemény matrónák. Talán pusztán sem képesek adni. Egyedül Ráhel, igen, talán ő... De ő fiatalon belehalt a gyermekszülésbe, s Jákob nem is vitte el a testét Machpélába, a közös barlangsírba, hanem ott temette el az út szélén, ami Efratába vezetett. Ott a sírja ma is, bár Efratát ma Betlehemnek nevezik. Meddő asszonyok imádkoznak ott, hogy az Úr nyissa meg a méhüket, ha belehalnak is.

Mindannyian asszonyok testéből érkezünk, asszonyok kezében lapult az életünk. Hogyne lennék hát elfogódott, amikor félre kell tennem anyámat, a nagymamát, Zsizsikét, Teri nénit és Margit nénit. A női szexualitásról fogok írni – nem, ez valami borzasztó, elképzelhetetlenek ebben a helyzetben!

S ez már önmagában is jelez valamit. A mi képzet- és fogalomrendszerünkben még a legszentebb ősatya méltósága sem sé-

rül, ha arra gondolunk, hogy számos gyermeket nemzett, számos nőt ejtett teherbe. Ha fantáziánkban megjelennek szent nők, az ősanyák, mint éppen gyermeknemzésben vesznek részt, akkor teljesen más a helyzet. Egy idős férfi felmeredő nemi szerve lehet izgató. Egy idős nő nemi szervének elképzélése inkább taszító. Itt tehát valami titok lapul.

Kamaszfantáziák

Milyen lehet az a luk? A legtöbb kamasz fiú, amikor először lát meztelen nőt, hiába keresi, sehol sem tudja felfedezni azt a bizonyos nyílást. További kérdések: egy lánynak mi jó és mitől? Neki is jólesik, ha egy fiú megfogja a mellét vagy a combja közé nyúl? Szexuálisan gátolt családban felnövő fiúk jó része azt hiszi, hogy a szerelemre azért van szükség, mert akkor a lány a fiú iránti jóindulatból megenged neki ilyen malacságokat, ami számára nem élvezet, csak eltűrt helyzet.

Nem lehetséges-e, hogy a dolognak – a teherbeesésen kívül – a fiúk számára is kockázata van? Például a lány beszívja vagy megszorítva fogva tartja az ő falloszát. Biztos, hogy egyetlen lánynak sincsenek fogai azon a helyen? S egyáltalán, az egy gyanús szerv: néha annyira összeszűkül, hogy lehetetlen belé jutni, viszont szülskor kifér rajta egy gyerek. Megdöbbenő!

Mi az a csikló és hol van? Simogatni kell vagy megszorítani? És merre található az a bizonyos G pont, amiről annyit olvasott? Van-e a fellációnak rizikója? „Ott” tényleg néha érezni fogakat? S a cunnilingus? Lehet-e ezen az úton nemi betegséget szerezni?

S a lányok közül hányan álltak terpeszben egy tükör fölé, s vették szemügyre önmagukat?

Téved, aki azt hiszi, hogy mindez a szexuális felvilágosítás kérdése. Az információ soha sem pótolja az élményt. S az élmény messze túlterjed a racionális ismeret szféráján s a legősibb szorongásokat hívhatja elő.

Ne feledjük, hogy a gyűjtögető és vadászó kultúrák embere kezdetben nem tudta, hogy összefüggés van a szex és az utód létrejötte között! Hiszen olyan nagy időtávolság választotta el az aktust a szüléstől. Csak akkor derült fény az ok-okozati viszonyra, amikor állattenyésztéssel kezdtek foglalkozni.

Mit tudhat a nőkről egy férfi?

A szerzői tisztesség arra kényszerít, hogy hagyjam abba a téma kerülgetését. Felvezetésnek ennyi elég, sóhajtva belevágok. Ám ezt a sóhajt még megmagyarázom. Pszichoterapeutaként sokszor megkérdezték tőlem, hogy merem elvállalni nők kezelését, beleértve szexuális problémáikat? Az annyiszor hangsúlyozott saját élmény híján mit tudhat a nők erotikus világáról, átéléseiről egy férfi pszichológus? Hát... van benne valami. Talán sok is.

Valószínűleg csak vélt tudásom forrásai igen különbözőek. Először is ott vannak a témába vágó szakmai olvasmányok. Igaz, majdnem használhatatlanok. A pornográf irodalom közléseit ugyancsak el kell hajítani, nem szabad figyelembe venni. Többet tudtam meg jó írók, költők műveiből. A védikus és tantrikus indiai hagyomány; Maupassant, Goethe, Thomas Mann, Gorkij, Salinger, Weöres, Márai, Graham Greene voltak a legfontosabb tanítóim. Sőt a képzőművészekről is. Az amszterdami Városi Múzeumban látható Rembrandt egyik képe Saskiáról. Ennél erotikusabb hatású művet még nem láttam. Nem szabad kevésre becsülni azt sem, amit egyes nők az ágyban mesélnek szexuális élményeikről. De a legtöbbet mégis pácienseimnek köszönhetem, hiszen a pszichoterápiás szerződésben a legteljesebb őszinteséget vállalták. Ezt kezdetben kerülgetik, később, amikor rájönnek a fenntartás nélküli beszéd öröme és értékére, általában betartják.

Időnként nem lebecsülendő szerepe van a páciens és terapeuta közötti sajátos érzelmi kapcsolatnak is, ami erős empátiát, sok intuitív aktivitást, finom megérzéseket, néha szinte misztikus azonosulást tesz lehetővé.

Szépség és erotika

Serdülők és gyermekded lelkű felnőttek soha nem fogják elhinni: a szépség azonnali figyelemfelkeltő ugyan, de ezen túl, főként esztétikai gyönyörűséget okoz, ritkán lobbant lángra erős szexuális vágyat.

Csakhát a vágyak, a megkívánások, az érzelmek, a vonzódások keletkezése számunkra éppen olyan titokzatos és irracionálisnak tűnő, mint az érzelmeké. Az örök értelemkeresés miatt szükségünk van valamilyen ésszerű magyarázatra vagy legalább álmagyarázatra. S erre azonnal felkínálja magát a szépség. *Azért szere-*

tem, mert annyira szép. Még ha igaz is lenne, igencsak kockázatos kapcsolat alakulna belőle. És ha találkozom egy még szebbel? És ha már nem lesz olyan szép? Ő is ezért szeret? Vajon elég szép vagyok-e, hogy megtartsam? És ha ő találkozik egy még szebbel? Akkor ajoj!

De a partner szépsége azoknak a legfontosabb, csak azok választanak kizárólag a szépség szerint, akik nem maguknak szeretnek, hanem a külvilágnak, a környezetüknek. Hadd bámuljanak és irigykedjenek a haverok, a barátnök. Ez a fajta ember nem szeretni, nem élvezni, hanem dicsekedni akar. „Látjátok, keltek ennek az álomszépnek. Hú, micsoda értékek lappanganak bennem.” S erre az elismerésre azoknak van a legnagyobb szükségük, akik értéktelennek érzik magukat, kisebbségi érzések nyomasztják őket, de ők bizonyítanak maguknak és a világnak. „A szép szeretőmért csodáljatok engem!” Majd: a drága autómért, a gyönyörű villámért, a brazil utazásomért, a különleges kutyámért, mindig, hogy miért, mert bennem nincs semmi csodálnivaló. Ez a be nem vallott vereség bujkál a lélek mélyén. S ettől a gyönyörű partner használati tárggyá válik, a nagyközönség elismerésének elnyerésére. Ha erre rájön – hát bizony legtöbbször vége a pünkösdi királyságnak.

S mégis tudomásul kellene vennünk, hogy a legtöbben „háttérrel együtt” szeretünk egy férfit vagy egy nőt.

Mert a színésznő mögött ott áll a színpad, a politikus mögött ott a hatalom, a szexbomba mögött a régi szeretői, igazgató úr mögött a pénz, az úszónő mögött az olimpia, s a katona mögött a hősi halál. S a háttérbe tagolóódik bele az ember, vele együtt létezik. Ugyan kit érdekelne a Garbo nevű szőke csontkollekció, ha fodrásznő lenne Kispesztén?

Az esztétikai és az éppen aktuális női szépségideál szempontjai szerint tökéletesre alakított sztárok gyönyörűek ugyan, de a legtöbbjük hatása szexuálisan közömbös. Van persze művileg kimunkált erotikus legendájuk, zsong körülöttük a régi klaköröknek megfelelő imádó had és az általuk felkeltett indukált hisztéria, ami sokakat mámoros lihegésre kötelez. Ám ezekből a sztárokból a menedzser és a PR-szakértelem kiölt minden természetességet, minden mozdulatuk manír, minden hanglejtésük megcsinált. Ebből a görögtüzes budoárból már régen száműzetett a spontán vágy, a meleg test illata, a nyál íze, a szőrzet bujasága... Szerelem?

Legfeljebb patikamérlegen kidekázott intenzitású szeretkezés, ami nem fáraszt, nem teszi karikássá a szemet és petyhüdtté a bőrt. Egy ifjú magyar színésznő, útban a sztárosodás felé, egyszer fel is sóhajtott: Gyerekek, nem lenne rossz ez a szex, csak nagyon strapás.

Az erotikus sugárzás

Ez az, ami fontos és titokzatos, és nem hozható létre semmilyen praktikával. Van, vagy nincs. Ha van, kora gyerekkortól érezhető. Emiatt mondják az óvodásról mosolyogva, ám titokban kicsit megrendülve önnön reakciójuktól: „Kész nő!”

Az erotikus sugárzás erőssége személyenként más és más, mint ahogy hatásának ereje is attól függ, hogy kit ér el. De jelenléte mindenképpen érezhető. Független szépségtől, okosságtól, műveltségtől, erkölctől vagy erkölcstelenségtől. Egy a lényeg: nem szabad szégyellni a megkívánásokat, legyen az illető ronda, öreg, féllábú vagy kiütéses. Egyszer egy nő önmagától elrémülve mesélte el pszichoterápiás óráján, hogy a zsúfolt autóbuszon hozzászorították egy rossz szagú, gnómszerű emberhez, és ő olyan szexuális izgalmat érzett, mint még soha életében. A szeretkezés az ösztönök világába tartozik. S az ösztönök nem szeretik, ha a tudat beavatkozik dinamikájukba.

Légy hű magadhoz, választásaidban is. Mindegy, hogy mit szól a banda, a barátnők, a rokonok. (Általában rosszat szólnak, mert a kibicnek semmi sem drága.) No meg a legtöbb családban uralkodik egyfajta góg: „Hozzánk tartozni dicsőség, a mi gyerekünk csak rangon aluli házasságot köthet. Legyen boldog a nyavalyás, hogy közénk tartozhat!”

Az igazi vonzalom ritka, és az élet nagy ajándéka. Nem szabad elherdálni az élet ajándékait.

A MACSKA BELENYAL A TÁLBA

Az orgazmus

Nehéz elmesélni, mint a rakott krumpli ízét. Meg kell kóstolni. Át kell élni! Csakhogy aki beszámol róla, vajon hiteles-e? Egyáltalán volt-e orgazmusa? S amit annak vél, valóban orgazmus volt-e? Meglepően sok nő nem tudja, hogy miről van szó. Mások átélnék ugyan mindenféle izgalmakat, kéjeket szeretkezés közben, de nem bizonyos, hogy orgazmust, s majd csak évek múlva jelentik ki a szerencsések: „Most tudtam meg, hogy mi a kielégülés.”

Akinek nincs orgazmusa, az frigid? Igen, de sok frigiditás van. Frigid, aki sok élvezettel elér az orgazmus közelébe (preorgasztikus stádium), de a végső kielégülés nem következik be (anorgazmia). Frigid, aki szeretkezés közben nem érez semmit. Az is frigid, aki számára az egész aktus undorító és fájdalmas.

Mindennek következtében egyrészt már csak azért is nehéz az orgazmus kutatása, mert ebben a kérdésben gyakran nem mondanak igazat, másrészt, mert nem bizonyos, hogy azok a nők, akiktől az információkat szerezzük, tudják, hogy miről van szó. Ez a probléma mindmáig megoldatlan.

Természetesen sok próbálkozás ismert olyan módszerek kidolgozására, amelyekkel verifikálni lehet, hogy a nyilatkozó valóban ismeri az orgazmust. Ezek közül megemlítem C. Molnár Emma kutatásait. A következőket kérte azoktól a nőktől, akik behívhatók voltak a kutatómunkába.

– Nézzék az óra percmutatóját, és próbálják megbecsülni, hogy mennyi ideig tarthat egy orgazmus.

– Tükör előtt csinálják meg az orgasztikus arckifejezésüket, azt, ami szerintük orgazmus alatt jellemzi őket.

– Egy rajzolt testséma vázlaton jelöljék be, hogy hol érzik az orgazmust.

Van orgazmusa
10-20 másodpercet
jelölnek

Nincs orgazmusa
2-3 percet
jelölnek

Keserű, gyötrődő
arckifejezés

Mosolygó, örömteli
arckifejezés

Szétárad a testben,
csak a kiindulása
lokalizálható

A nemi szervek
tájékát jelölik

C. Molnár szerint az orgazmushoz vezető út két fázisból áll. Az első fázisban a nőnek tudatosan kell a saját testére koncentrálnia, amíg el nem jut az orgazmus küszöbére. A második fázisban el kell engednie magát, hadd sodródjon a beteljesülés felé. A tudatos figyelmet az önátadásnak kell felváltania. Ebből következően nehezen lesz orgazmusa annak, aki a szeretkezés első pillanatától kezdve passzív önátadással, kvázi ernyedten átengedi magát a férfinak: „tegyél velem, amit akarsz...” Ám annak is problémái lesznek, aki mindvégig megmarad a feszült figyelés, a tudatos konstatálás állapotában. A kontrolláltból a kontrolltalanba való átváltás az egész folyamat *punctum saliens*. Ez azonban kifejleszthető, megtanulható.

Miért szokták megjátszani az orgazmust?

Minden adat és információ, pszichoterápiás vallomás arra mutat, hogy a nők jelentős része hosszú életszakaszokon át, esetleg egész életében színleli az orgazmust. Miért is?

– Mert ifjúkorában azt mondta neki valaki – anyuka, nővér, barátnő –, hogy csak akkor tudják a férfit megtartani, ha megjátsszák, hogy vele nekik mindig jó.

– Mert akinek nincs orgazmusa, az nem teljes értékű nő, szexuálisan korcs.

– Mert a férfiak elvárják saját dicsőségükre. Egy nőből kiváltani az orgazmust férfiteljesítményükért jeles osztályzatot érdemel.

– Ha a partnernek nincs vagy nem minden együttlétkor van orgazmusa, az a férfi szexuális kudarca. Közszájon jár: „nincs frigid nő, csak rosszul megizélt”.

– Mert egyszerűbb, mint vállalni a cirkuszt.

– Mert így el lehet érni, hogy az aktus hamarabb befejeződjön.
– A férfi iránti gyengéd szeretetből.
– Az önkontrollvesztéstől, a tudati elhomályosodástól való félelem miatt. Ezért nevezik a franciák az orgazmust „petit mort”-nak, kis halálnak. A lélek mélyén ott lappanghat az indokolatlan félelem: „hátha úgy maradok...”, s ez az érzés nagyon hasonlít a halálfélelemhez.

Mindez lehetetlenné teszi, hogy ezeket a dolgokat őszintén meg lehessen beszélni. Márpedig a szex két ember közös ügye, és a zavarokat rendbe hozni is csak közösen lehet. Ami kimondhatatlan, az megjavíthatatlan.

Tragédia és hepiend egy melltartó körül

Egyszer egy tizenhét éves fiatalember – foglalkozására nézve gimnazista – tévedt be a rendelésünkre. Valóban betévedt – ment az utcán és szemébe ötlött a tábla: „Orvosi Pszichológiai Csoport”.

- Mi a probléma?
- Impotens vagyok – felelte vérvörösen.
- Mi történt?

Akadozva és dadogva ezt a történetet mondta el.

Neki még soha nem volt dolga nővel. Most már két hónapja együtt jár egy lánnyal, aki viszont már nem szűz. Elhatározták, hogy lefekszenek. Kiválasztottak egy kies szombat délutánt, amikor a szülők biztosan nincsenek otthon. Vetkőztetni kezdte a lányt, s egyszer csak eljutott a melltartóig. Igen ám, de ez egy ravszul elől nyíló melltartó volt. Ilyet ő még soha nem látott, az anyukájának a melltartóin mind hátul volt a kapocs. Elakadt, ügyetlenül babrált. A lány egy nagyot nevetett rajta. Erre minden szexuális gerjedelme elmúlt. Lelkileg elsüllyedt a nagy szégyenében.

(A pszichológus gondolatai: Hát igen. Legelőször nagyon izgul a férfiember is. Előfordulnak ilyen kínos helyzetek is. Szegény. Azért a lánynak nem kellett volna kinevetnie.)

Jött egy következő alkalom. A fiatalember – egy átélt kudarc után – hatványozott szorongások között érkezett a randevúra. A kínos helyzet újra előállt. A lány megint elől nyitható melltartót hordott. A fiú újra szembekerült a rémmel, s azonnal tehetlenné vált.

(A pszichológus gondolatai: nahát, ez már egy nagy adag női dögség. De a fiú is egy marha. Tanulmányozhatta volna az ilyen

melltartókat. Megkérhette volna a lányt: „Segíts...” Aztán egy mell-tartót le is lehet tépni. S urambocsá’, mi van, ha a melltartó fenn-marad? Miért nem tud ez a fiú egy ilyen helyzetet megoldani?)

S eljött a harmadik randevú. Ekkorra a lány már észhez tért és egyáltalán nem vett fel melltartót. De a fiú már beteg volt a szo-rongástól. Görcsösen figyelte saját magát, hogy erekcióba kerül-e. S persze semmi. Most itt tartanak.

(A pszichológus gondolatai: ebben a fiúban persze túl sok a gátlás, az irrealitás. Biztosan ki lehetne deríteni az okát. De nem károsabb, ha betegségtudat épül ki benne? „Engem már tizenhét évesen fehér köpenyesek kezeltek szexuális zavaraim miatt.” Te-rápiát csinálni ráérünk később is. Először próbáljuk meg egyszer-űbben!)

– Te, mikor lesz vége a tanévnek?

– Két és fél hét múlva.

– Születek elengednek titeket közösen nyaralni?

– Azt hiszem, igen. Rendes főszerék.

– Na jó. Akkor azt mondd meg, hogy el tudod-e ide hozni a szerelmedet?

– Biztosan eljön.

– Hát akkor hozd ide.

S beállítottak. Egy aranyos pár. A lány megszeppenve, mint egy nyuszi. Az volt a benyomásom, hogy tényleg szeretik egymást.

– FigyeljeteK ide. A tanév végén elmentek közösen nyaralni.

Sátorban. És legalább három hétre. Oké?

– Oké.

– De nem ám valami divatos, diszkós helyre, millió hülye közé. Elhagyott vidékre menjeteK, ahol ketten vagytok. Sokkal ro-mantikusabb. Oké?

– Oké.

– Most jön a legfontosabb. Minden szexuális játék, petting meg van engedve. De nem szabad lefeküdnötök egymással. Ezt ideiglenesen letiltom! Meg vagytok értve?

– Meg – mondták riadtan.

– Akkor most a viszontlátásra. A nyaralás után szeretnék ta-lálkozni veleteK.

Akkor már csak a fiú jött vissza. Szinte bekúszott az ajtóré-sen, s köszönés helyett már mondta is:

- Ne tessék haragudni, nem bírtuk ki...
- Vagyis rendben vagytok?
- Igen.
- Hát akkor szia.

(A pszichológus gondolatai: ez az impotencia még nagyon friss, még nem rögzült. Persze így nem oldódhat fel, mert a fiú szorong és figyel magát. Az autonóm idegrendszeri szabályozás pedig nagyon rosszul reagál a tudatos beavatkozásra. Mit is tettem?)

Először is biztosítottam nekik egy hosszú és zavartalan, intim együttlétet. Nincsenek kijelölt órák, amelyek határidős feladattá teszik a szerelmet.

Másodszor megpróbáltam feloldani a fiú szorongását a kudarcától: ha nem szabad lefeküdni, kudarc sem érheti.

S azt reméltem, hogy a hosszú együttlétek alatt kicsit megszokják egymást. Az ember egy sátorban néha kótyagosan ébred, néha félálomban fekszik le, a kísértés nagy, csábító a csakazértis a vén pszichológussal szemben, majd csak elcsábítják egymást.

Az ötlet különben nem az enyém. Stekel világít rá arra, hogy a kezdő vagy szexuálisan labilis ember nem bírja elviselni a határidőket (6-tól 8-ig van kégli), amelyek számon kérhető feladattá teszik a szeretkezést, és erősen fokozzák a szorongást, a kudarcotól való félelmet. Az önmagában bizonytalan férfinek csökkenteni kell a szorongásait, időt kell neki adni, és elcsábulási lehetőséget. Erre nagyon kell a nőknek figyelni.

Az ágyon belüli világ

A házasság négy lábon álló asztal. Először is szeretnetek kell egymást. Másodszor hasonló kell, hogy legyen az életstílusotok. Harmadszor meg kell értenetek egymást szexuálisan. S negyedszer a házasság gazdasági kapcsolat is, el ne felejtésétek! – írta Füst Milán. Ezeket a szavakat fontos újra meg újra az emlékezetünkbe idéznünk, mert most csak az egyik lábbal foglalkozunk, amin az asztal nem állhat meg. Lehet, hogy ezért sikerülnek kevésbé jól az úgynevezett szerelmi házasságok, amelyeknek jó része távolról sem szerelmi, csak szexuális mámor által motivált kapcsolat. A józan fejvel – vonzalom, meggondolás, közös életstílus, urambocsá?, érdek, netán özszeboronálás, közvetítés, hirdetés által – létrehozott kapcsolatok mintha időtállóbbak lennének.

Ami pedig az ágyat illeti, tudomásul kellene venni, hogy egy társadalmi konvenciókon kívüli hely. Ostoba és értelmetlen tehát minden illemszabály, jó modor, gátlás, visszafogottság, amire neveltek minket, és amit a társadalmi életben érvényesítünk. A különböző mozdulatokról, testhelyzetekről, egyéni igényektől és nem utolsósorban a trágárkodásról van szó. Ám mindez épp olyan belső nehézséget okoz, mint nudista strandon vagy orvosi rendelőben levetkőzni, hagyni, hogy fogdossanak, tapogassanak, a fenekünkbe nyúljaljanak, csöveket dugdossanak belénk. Ott a gyógyulási cél segít a gátlások leküzdésében. Föltehető a kérdés: a szexuális öröm, az ekstázis, a kielégülés nem ér annyit, mint egy jó orvosi diagnózis?

Meggyőződésem, hogy a frigiditások, anorgazmiák nagy része azonnal megszűnne, ha a polgári előítéleteket a ruhánkkal együtt le tudnánk dobálni. A gátlások fennmaradása, a partner jó modorba kényszerítése jobbadára a nőknél múlik, a görcsös finomkodáson, az attitűdön.

Tévedés ne essék, e gátlásokat nem lehet durva hirtelenséggel áttörni, mert ennek hatása traumatikus lehet. De tapasztalható, hogy megfelelően intim, vagy ellenkezőleg, a sportszerűnek nevezett szex esetén lazulás következik be. A partner fülébe suttozott nem társasági kifejezések egy idő után örömmel fogadottak, fokozzák az izgalmakat, sőt, idővel a nők szájából is elhangzanak. Kell ezt szégyellni?

Azt hiszem, nem. Az ágy az ösztönök birodalmát jelzi és ennek a világnak más a formanyelve, mások a viselkedési szabályai, mint amit mindennapi életünkben érvényesítünk. Ám ha ezek valóban mozdíthatatlanok, azt is el kell fogadnunk, ha fontos a másik. Vagy szét kell válnunk.

Ezért? – kérdezhetné valaki.

Van úgy, hogy ezért is. Attól függ, hogy a szexualitás mekkora szerepet játszik valakinek az életében. De nem az elfojtásokkal létrehozott látszat és önbecsapás szerint, hanem a valóságban, az álmok és a titkos fantáziák valóságát is beleértve. A tapasztalatok azt mutatják, hogy ahol a tökéletes szexuális kielégülés csap össze egyéb humán értékekkel, a szex fog győzni.

Megözvegyült középkorú orvos, egyedül neveli gyerekét. Évek óta van egy barátnője, akiről szuperlatívuszokban beszél. A gyerekhez

jóságos, pajtások, a gyerek rajong érte. Nagyszerű háziaszszony. Mindketten szeretik a zenét, a színházat, a kirándulást, a könyvet, csuda jó közös programjaik vannak.

– A szex? – kérdezem.

– Hát, ahogy a mi korunkban általában szokás. Hetenként egyszer... Nyaraláskor, ha kipihentek vagyunk, kétszer is. Össze akarunk házasodni. A gyerekekkel is megbeszéltük. Örül. Karácsony előttre ki is tűztük az esküvőt.

– Hát akkor mi a baj?

– Nagy baj van. Néhány hete találkoztam egy másik nővel. Ő se fiatalabb, de az ágyban... Fantasztikus. Egy éjszaka alatt képes vagyok háromszor, négyszer is... Újra olyan vagyok, mint fiatalokromban. A barátnőmet szeretem, becsülöm, tisztetem. Ez az új nő a nyomába sem érhet. És mégis... Meg van zavarodva a fejem. Nem tudok dönteni közöttük. Mert ő is azt akarja, hogy elvegyem. Beleőrülök! Tud nekem segíteni?

– Miben? Hiszen már döntött.

Csend lett. Aztán nagyon szomorúan azt mondta:

– Igaza van. Döntöttem. De olyan önzőn, olyan méltatlanul, hogy nem mertem bevallani magamnak. És úgy meg fogom bánni...

Fiatal egyetemista lány. Van egy afrikai barátja. Azt mondja:

– Tudom, hogy tönkremegyek mellette. Züllött, nem is nagyon okos, használ engem, de nem szeret. Már rég ki kellett volna rúgni. Százszor is elhatároztam, de mindig visszahívtam vagy visszakönyörögtem magam. Mert amit az ágyban csinál... Egyszerűen nem tudok élni nélküle. S ezen elvéreznek a többi fiúk is, akikhez közeledhetnek.

Ezt hívták a régi sumérok Tűzbikának, akit nem kell szabadon engedni, mert mindent eléget a leheletével.

A perverziók

A szexuális szokásokra vonatkozó felmérések mindig hatalmas elemszámmal dolgoznak. Erre azért van szükség, mert a tapasztalatok szerint ez az a témakör, amiben az emberek legtöbbit hazudnak. Az óriási reprezentatív minta szélsőségei valamennyire kiegyenlítik, semlegesítik egymást és különböző matematikai sta-

tisztikai műveletekkel valószínűsíteni lehet a feltételezhető tényeket. Az úgynevezett Kinsey-jelentés az elsők között derített fényt arra, hogy a szexuális szokások életkor, műveltségi szint, szubkultúrák szerint rendkívül széles mezőben mutatnak szóródásokat. Ami az egyik kultúrkörben természetes, azt a másik perverziónak tartja. Például az ókori görög-hellén világ a homoszexualitást a szexuális kielételek egyik lehetséges és egészséges formájaként értékelte. Jött idő, amikor az emberek bűnnek tartották, és jogilag szankcionálták. Más kultúrákban betegségként kezelték. Majd újra felmerült, hogy ez társadalmilag elfogadható, senkire sem káros formája a nemiségnek.

A problémákör nem alkalmas arra, hogy természettudományos vagy akár erkölcsileg rendíthetetlen törvényekhez jussunk el. Ezért a tudomány konvenció alkotásához folyamodott: *semmi sem perverzió, ami egy szexuális aktust megelőz vagy követ, az erotikus feszültségek fokozása vagy oldása érdekében, és nem károsítja az embert. Minden perverzió, ami a szexuális aktust tartósan helyettesíti, vagy károsítja a személyiséget.*

Ennyi elhatárolás elég. Felesleges értelmetlen előítéletekkel terhelni magunkat. Érdekességként említem, hogy az ősi indiai kultúrában és néhány mai utód-asramban, sőt a *gyémántút* buddhizmusban ma is foglalkoznak szellemi beavatással, amit szexuális úton visznek végbe. Egy *laja jóga* közösségben az eksztázis irányába fokozott szexuális együttlét ütemezése például az alábbi lehet.

Az első három nap: A szemek szexe.

A második három nap: A kezek szexe.

A harmadik három nap: A száj szexe.

A negyedik három nap: A genitális szex.

Az ötödik három nap: Meditatív elmélyülés az élményekben.

Nyilvánvaló az egyre fokozódó feszültségek elviselésére való képesség fejlesztése.

A perverzió fogalmához hasonlóan tudományos konvenció határozza meg, hogy mit nevezünk hiper- és hiposzexualitásnak, azaz túlfokozott vagy az átlaghoz képest alacsony igényeknek. A szexuálisan leginkább aktív életkorban – kb. 17 és 50 év között – szokásos életkörülmények között a normális szexuális igény napi egy aktustól heti egy aktusig terjed. Amennyiben tartósan ez alatt

marad, hiposzexualitásról, afölött hiperszexualitásról beszélünk. Persze az ember életében hiperszexuális és hiposzexuális korszakok váltakoznak, s ez nagyon is rendben van.

Az erőszak a nők szempontjából

Természetesen borzasztó és tűrhetetlen. A legegységibb szabadság és önrendelkezési jog megsértése. Ezt nem kell részletesen elmagyarázni.

Mégis számos esetben nem zárható ki, hogy az erőszak létrejöttében szerepe volt a nő provokatív viselkedésének. Vannak helyzetek, amelyek legtöbbször nem spontán módon állnak elő, hanem „el kell jutni odáig”. Például ha egy anya azzal állít be a rendelésre, hogy a fia megrugdosta, az ember legszívesebben azt mondaná neki: „Asszonyom, sokkal korábban kellett volna jönnie. Mert a maguk konfliktusa nem itt kezdődött. Ide el kellett jutniuk.” Ugyanez a helyzet a nemi erőszakok többségével is. Aki kihívóan viselkedik, megválogatatlan társaságba jár, bedől átlátszó és ostoba meghívásoknak, elmegy velük a helyszínre stb., az már bűnrészes. És miért válik azzá?

A pszichológiáról közismert, hogy az ember jelenét a múltjából akarja megismerni. Azt már kevesen tudják, hogy a pszichológia használja a *finalitás* fogalmát is. Ez azt jelenti, hogy az eredmény visszautal a szándékra. Ha valaki újra meg újra börtönbe kerül, nem zárható ki, hogy valami tudattalan motívum oda hajtja. Ezért gyanús a nők olykor provokatív viselkedése, amely az erőszakot megelőzi.

Tovább lépve a pszichoterápiás helyzet őszinteségében, nem egy nő számol be megerőszakolási fantáziáiról.

Az erőszak felszínes megközelítésben is azt eredményezi, hogy az áldozatnak semmi felelőssége nincs a történetekben. Az izgalmi szint nyilván óriási. Ez okozhatja, hogy az erőszakok nyomán több a teherbeesés, mint az átlagos szexben.

Az erőszakfantáziák a lélek nagy mélységeiből fakadhatnak. A történelem előtti korok, a férfivadság brutalitása, a letipró erő, a teljes kiszolgáltatottság, az ösztönkorlátozó civilizált viselkedésformák lehullása az emberről igen nagy mértékben erotizálhat. A régi időkben, amikor nem tartották abszurdumnak a nőrablást, bizonyára számoltak ezzel a hatással is. Ami a mai erőszakképzel-

géseket illeti, az irtózás és a vágy együtt jelenhet meg e fantáziákban. Ezt a nők sokszor úgy oldják meg, hogy állandó partnerüket provokálják, és teremtenek olyan helyzetet, amiben erőszakot élhetnek át. Legtöbbször nem kis élvezettel! Utána azonban nem illik a férfit feljelenteni.

Félre ne értsenek! A megvalósult nemi erőszaknál talán nincs is megsemmisítőbb, megalázóbb érzés. A férfiorom lényeges része az „akarated ellenére”, az uralom, a hatalmi helyzet. De milyen szánalmas kis hatalom, amit több férfi vív ki egy nő felett, hogy egy kis kéjhez juthasson. A bevallott kudarc, hogy erőszakhoz kell folyamodnia, mert nem kell senkinek.

A tudomány fejlődése lassan előtérbe hozza a férfiak ellen nők által elkövetett szexuális erőszakot is. Elvileg erre eddig is volt lehetőség – például nem csak testi lebírással, hanem egzisztenciális fenyegetéssel vagy másfajta zsarolással is –, azonban nemigen vették komolyan, mondván: ha erekcióba került, akkor nem volt olyan erős az erőszak.

Ma már más a helyzet. Végül is sokféle módon beleerősíthatnak egy férfibe valami erős afrodisziákumot, például Viagrát, s az erekció bekövetkezik minden valódi megkívánás nélkül.

A testhelyzet

Nehéz róla beszélni. Mindenesetre alaptörvény, hogy azok a testhelyzetek vezetnek orgazmushoz, amelyek a nőt izgatják vagy mindkettőn kívánják. Nemigen válik be az a gyöngéd női attitűd, hogy *az ő kedvéért*. Ez azonban nem vonatkozik a kísérletezésre, a pár szeretkezési rutinjában nem szereplő, számukra szokatlan szexhelyzetek kipróbálására. Ennyit illik megtenni a partner kedvéért, s – ki tudja? – gyakran nagy öröm származik belőlük. De a döntés a nőtől függjön.

A testhelyzetekhez fantáziák kapcsolódnak. Van nő, akiben erős a belső tiltakozás a klasszikus, úgynevezett misszionárius helyzet ellen, ami az ő alávetettségét jelképezi. Orgazmusa csak akkor lesz, ha ő van felül. Ám fordítva is gyakori. A kielégüléshez kell az őt birtokba vevő férfi élménye. Éppen így izgalmas vagy szorongást keltő lehet a hátulról való szeretkezés, ami nyilvánvalóan tartalmaz valamit az állati ösztönerőből. Van, akinek fontos a partner élvező arcának látványa. Van, akit éppen a póz személyte-

lensége izgat. Nem lehet tehát értékítéleteket kapcsolni egyik testhelyzethez sem. Azt kell csinálni, ami mindkettőjüknek jól esik.

Ugyanez vonatkozik a szeretkezés ritmusára is. A szeretkezés vad felgyorsulása épp annyira lehet az orgazmus kiváltója, mint a kéjes lassúság. Azt gondolom, hogy mindebben el kell fogadni a nő prioritását, a közösen átélt kielégülés érdekében.

Persze nem szabad elfeledkezni arról sem, hogy a szeretkezés játék is. A testhelyzetek váltogatása izgalmas része lehet ennek a játéknak. A játékoság és a halálos komolyság egyaránt megjelenhet a szexben. A szerelemben talán nem annyira. Bár minden a karaktertől függ.

*...Nekem a szerelem nem volt vig ajándék,
Lovagi birkózás, tréfás kopja-játék,
De volt ravatalos, halálos-vig torna,
Játék a halállal, titkos élet-forma.*

*Akárhol s bárkiért vágyódásba estem,
Vér áztatta nyomom Párisban vagy Pesten,
Mindent önnön-vérem és soha a másé,
Soha a levésé, mindig a múlásé.*

Ady Endre: *A Szerelem eposzából*

A szenvedélynek ez a formája ma talán nincs divatban. A többség a könnyedebb érzelmeket kedveli. De azt hiszem, a nők titokban vágnak erre a teljességre és mélységre. S amire a nők vágnak, az előbb-utóbb visszatér.

Hűség és hűtlenség

Amikor hűséget követelünk, akarjuk-e, hogy a másik boldog legyen? S ha a hűség finom rabságában nem lehet boldog, szeretjük-e azt, akitől mégis hűséget követelünk? S ha nem úgy szeretjük a másikat, hogy boldoggá tesszük, van-e jogunk követelni valamit, hűséget vagy áldozatot?

Márai Sándor: *A gyertyák csonkig égnek*

Mi jogosít fel bennünket egy másik ember tulajdonként való kezelésére? A piros-fehér-zöld vállkötésű anyakönyvvezető néni frázi-

sai? Milyen jogon követeljük, hogy nem lehet öröme rajtunk kívül? Ilyen jogcím nincs, talán csak egyetlen: ha maradéktalan boldogságban él mellettünk. De akkor úgysem fog elkíváncozni. Vagy mégis?

Mit ér ma a vallásos embernek Isten előtt tett fogadalma? Az ősi kultikus házasságkötés nem csak örömnép volt. A lemondás ünnepe is. Thomas Mann arról ír, hogy Jákob szomorú lesz, amikor hétévi várakozás után közeledik a násza Ráhellel. Megértette, hogy csak addig lehet az egész élet az övé, amíg csak önmagáért felel. De ha megházasodik, fiakba és lányokba kell szétosztania magát, ő pedig lassan elindul a halál felé... Ma mintha elfeledkez-nénk erről. A házasság a szerelem beteljesülése – tényleg az? –, tiszta, szép öröm. S ha megszűnik az lenni, akkor az ember felmentést kap a fogadalmi alól? Mert becsapta valaki?

Mihez próbálsz hűséges lenni? Egy emberhez vagy egy hely-zethez? Elhiszed-e, hogy ha 25 éves korodig négyszer voltál szerel-mes, tízszer megkívántál valakit, hússzor flörtöltél, akkor az elkö-vetkező negyven évben mindez egyszer sem fog veled előfordulni? S ha igen, nem fogod-e rabságnak érezni a házasság kötelékét? S az ember szeretheti-e rabtartóját?

Mi a megoldás? A titkolt szeretők? És az ezzel járó hazugság-tömeg? A nyitott házasság? Csak szexuálisan lehet megoldás, de érzelmileg nem. Az első szerelem szétrobbantja.

S ha nincs megoldás? Akkor megmarad nekünk a rezignált Eötvös József: *A házasság jó dolog, csak kissé sokáig tart.* Ma már nagyon sokáig. Békeidőben a házastársak aggasztóan hosszú ideig maradnak életben. Milyen tűz nem alszik ki ennyi idő alatt? Egy ötgyerekes családapa mondta: „Uram, huszonnyolc éve vagyunk házasok. Persze, hogy szeretjük egymást. De amikor megsimoga-tom a feleségemet, olyan, mintha magamat simogatnám.”

S a nőket még mindig jobban kielégíti ez a hosszú házasság, mint a férfiakat. Rengeteg dolguk van: a háztartás, a vásárlás, a nagymamaság, a betegek ápolása, a diétás koszt... stb. Az öregedő férfi a család szempontjából is egyre feleslegesebb. S ez mind a család, mind az egyre morózusabbá vált öregember számára egyre idegesítőbb. Mit kezdjen magával, és mihez kezdjenek vele? Az ér-zelmek miatt mindez bevállhatatlan, sőt valamiféle hamis nyájas-sággal még túl is szokták kompenzálni. A feleslegessé vált férfi

megérzi ezeket a hangulatokat és tehetetlen harag támad a szívében. S a feleség értéke csak akkor lesz megint magas, amikor valami betegség maga alá gyűrte.

A MACSKA HUNYT SZEMMEL TÖPRENG MINDENFÉLÉN

Szerelem? Na, ne!

Talán egy férfiről kapta a nevét ez a szelíd tavaszi virág, a nárcisz. Egy legendás görög férfiről, aki beleszeret saját tükörképébe, s belehal ebbe a szerelembe. Egyáltalán, a szerelembe bele szokás halni. Aki még meg sem csonkul a szerelemben, részlegesen sem hal bele, tudhatja, hogy nem volt szerelmes. Mert egészségesen túlélte. A szerelem ritka, mint az égő, de nem égető tűz. Félezer évvel ezelőtt egy zseniális író megírta egy szerelem történetét, s az emberek ma is csodájára járnak, beülnek a színházba és a szájukat tájták: *Hát ilyen is van a világon?*

Hogyhogy ma mindenki folyton szerelmes? Mert valaki kitálta, hogy tisztességes fiú vagy lány csak szerelemből fekszik le bárkivel is. A szerelem, mint mondtuk, ritka. A megkívánás gyakori és erős. Hát az arany tisztesség kedvéért mindent ki kell nevezni szerelemnek. Megkapta a szerelem rangját az erotikus vonzódás, a tetszés, a megkívánás, a flört, egyáltalán minden, ami egymás felé vonzhat egy férfit és egy nőt. Különbben nem ritka jelenség egy fogalomnak ilyen mértéktelen kitágulása. Például nálunk már nem él sem rosszkedvű, sem bánatos, szomorú, elkeseredett vagy kétségbeesett ember, csak depressziós.

A nárcisztikus szerelem

Vajon szerethet-e az önimádó? Valószínűleg képtelen a szeretetre. De azért szerelmes lehet. A szerelem nagyon önző kapcsolat. A tökéletes birtoklás szenvedélye. Miért ne lenne erre képes a nárcisztikus ember? Birtoklásról van szó, nem önátadásról. Csak éppen jól gondolja meg az, aki csatlakozni akar hozzá. Néhány – a nárcisztikus karakterből fakadó, tehát nemigen megváltoztatható – személyiségvonás:

– A nárcisztikus karakter mindent alárendel a saját tevékenységének.

– Minden kapcsolata – barátság, szerelem – a munka mögé szorul. Ha kell, feláldozza őket. Ha pedig alkotó ember, akkor ez a helyzet abszurdá válik.

– Állandóan glóriával veszi körül azt az ügyet, amit ő szolgál, és persze saját magát is.

– Azonnal durván agresszív lesz vagy halálosan megsértődik egy kritikai mondat elhangzása után. Úgy értékeli, hogy partnere nem szolidáris vele, cserbenhagyta.

– Súlyosan depresszióssá válik, ha nem tud megfelelni az ön-maga elé állított követelményeknek.

Már ennyi is nehezé teszi az együttélést. Azonban a legnagyobb baj, hogy a nárcisztikus embernek általában fogalma sincs arról, hogy kivel él együtt. Ráálmodik valami gyönyörűt a partnerére, és beleszeret a saját fantáziáiba. Végül is saját magába szerelmes. A csapda ott van, hogy mindenki pontosan érzi, hogy ilyen gyönyörűnek, nagyszerűnek senki más nem fogja látni őt a világon. Ez nagyon sokat megér.

E mámorban kevesen számítanak arra, hogy a nárcisztikus ember mennyire végletesen csalódik, ha a álmaira rácáfol a valóság. Soha nem bocsátja meg, ha valaki a valóságban nem olyan, mint amilyennek ő elképzelte. Ha – Adyval szólva – visszaveszi díszzeit, amit „ráaggatott”.

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

Ady Endre: *Elbocsátó, szép üzenet*

A zöldszemű szörny

A féltékenységet nevezik így. Ez a legkínzóbb, a legmegalázóbb indulat. A féltékenység táptalaja az ember rossz véleménye saját magáról. Valamiért nem szereti magát, és ezért meg van győződve arról, hogy őt nem lehet igazán szeretni. Ezért kezdetben ujjong, ha mégis őt választják, de rövid idő múltán kétségei támadnak, őszinte volt-e a választás? Vagy nem egy tévedésen alapult-e?

Férfi vagy nő azonnal elképzeli magát rivalizációs helyzetben. Buja szexuális jeleneteket idéz maga elé, ahol partnere olyan extatikus kéjt él meg egy másik nővel vagy férfivel, amelyet ő soha

nem tudott megadni neki. Mindig ő a vesztes, a kicsúfolt, a kiröhögött, a lenézett. Egy súlyos féltékenységi paranoiában szenvedő férfi az asztalt verve így üvöltött: „*Igenis, akit megcsálnak, annak a farkát leszarják!*” Vagyis a kudarc már eleve készen volt – az ő fejében. Ez az igazi önbeteljesítő jóslat!

Ez akkor is így van, ha semmi reális ok nem áll fenn. Mindez súlyosan érintheti, megalázhatja, dacossá teheti a féltékeny ember partnerét. „Majd én megmutatom, hogy milyen az, amikor okod van gyötörni magadat.” Persze a féltékenységnek van másfajta sugallata is. Akárcsak a jelenetezésnek, az erőszaknak. „Ilyen fontos vagyok neki!” Igen, lehet, hogy ennyire fontos. De azért jobb menekülni a közeléből. Mert a bizonykodások, alibiigazolások, a féltékenységi roham „*leszerelése*” csak nagyon rövid ideig hatásosak.

Sors vagy végzet?

Ósi és halálosan izgató-fájdalmas kérdés. Van asszony, férfi, aki valaki számára végzet? Karmikusak-e a szerelmi találkozások? S a Földön vagy az Égben köttetnek-e a házasságok? S legvégül: él-e valahol a világban az „igazi”? Akit meg kellene találni...

Az antik görögség a végzetek igája alatt élt. A „vas végzetét” anankének nevezték. Az ananké elkerülhetetlenül beteljesült, még akkor is, ha ismerte a tulajdon végzetét és minden erejével küzdött ellene. Ez volt a görög tragédia lényege: valami emberi érték elpusztult a végzettel való küzdelemben. Akárcsak Oidipusz esetében. Ismerte a jóslatot, hogy megöli apját és anyját fogja feleségül venni, és harcol ellene. S éppen a harc révén teljesedik be rajta a jövendölés. Babits így foglalja össze a tragédia lényegét: *ő megharcolta a harcot, s elhullt a végzet alatt.*

Hízeleghetünk-e magunknak azzal, hogy rajtunk is végzetek teljesednek be? A bölcsek úgy tartják, hogy az évezredek során, ahogy szellemileg felnőttünk, a végzet sorssá enyhült. Az anankéből fátum lett. Sorstendencia, aminek alakításában mi is részt veszünk. S talán nem is az akaratunk, hanem a karakterünk a legfőbb sorsalakító tényező.

Bizonyosnak tűnik, hogy a fátumba bele kell egyezni. Tudatlanul is rábólintunk mindarra, ami megtörténik velünk: szerelemre, betegségre, az élet világosságára és sötétségére, győzelmekre és bukásokra a kísértések felett, mindenre.

S hogy él-e valahol az „igazi”? Szomorkodjunk együtt: nincs igazi! Az egyetlen, aki csak a mi számunkra jött a világra, nincsen sehol, se Égen, se Földön. Mégis vigasztalódhatunk: igaz, nincs, de életünk során, ha szerencsések vagyunk, találkozhatunk egy-két emberrel, akiből lehetne „igazi” a számunkra. De ezért nagyon sokat kell tennünk. Figyelni, vigyázni, olykor lemondani valamiről, csínján kell bánni a hangulatainkkal. Mert a férfi–női kapcsolatokat gondozni kell, nem élnek meg vadon, mint a parlagfű. S hosszú idő után már úgy belecsiszolódhat két ember egymás életébe, sorsába, hogy egymás számára igaziak lesznek. És ez nem kevés...

A nő és a férfi figyelme

Sommásan: a férfiak általában csak egyetlen dologra tudnak koncentrálni. Mindegy, hogy könyvelésre, sakkra, rejtvényfejtésre, futballmeccsre vagy újságolvasásra. És amire egy férfi koncentrálni, az mindig nagyon fontos dolog! Ordít, ha megzavarják benne. Ezért aztán gyakran észrevétlenül „elmennek mellette a dolgok”, sok mindent nem vesz észre, sok holmijáról nem tudja, hová tette őket.

A nők – valószínűleg a gyermekgondozás rutinjában – megtanulják a figyelem megosztását: rádiódrámát hallgatnak, miközben tisztába teszik a gyereket, és közben vigyázzák az ételt, hogy oda ne kozmáljon. Egy kapcsolat nüanszainak változásaira is általában a nők figyelnek fel, ők veszik először észre, ha baj van.

S a nők tudják az örök törvényt: valakinek vigyázni kell a tűzhelyre. Ha az egyik elcselleng, a másiknak. Mert ha mindketten egyszerre hagyják ott, már csak kihűlt tűzhelyet találnak.

Igen, általában a nők az őrzők a strázsán.

ELHULLOTT GONDOLAT-FOSZLÁNYOK

Valóban más lenne a férfiak és a nők kapcsolatteremtési sémája? A férfiak érdeklődését először a nő teste, erotikája kelti fel. Ha ezen a téren nagy élményekhez jut, az érdeklődés átterjedhet az intellektusra, az érzelmekre, az érdeklődés szerelemmé is válhat. Vagyis a séma: testiség – intellektus – érzelem.

A nők többségénél az irány fordított. Felfigyelnek egy számukra intellektuálisan vagy érzelmileg érdekes emberre, s ez erotizálja őket. Érzelem – intellektus – testiség.

Sajnos ebből az következik, hogy egy kaland a nő részéről sokkal több odaadást hordozhat, jelentőségtelesebb lehet, mint egy férfinél.

* * *

Az új afrodiziákumok, például a Viagra nyilvánvalóan és teljesen el fogják szakítani a szexet a vágytól, a szerelemtől. Talán megszűnnek a kasztrációs félelmek is. A modern szex teljesen dehumanizálódik. Egy új Freud kellene ide!

* * *

Fiatal koromban egy napon süttöt rólam a rosszkedv. A főnököm, a főorvos úr kivallatott. Ám amikor megtudta, hogy féltékenységgel gyötör, nagyot ordított: *Idefigyelj! Az a szegény nő ötven év múlva halott. S te ezt a kis örömet is irigyled tőle!*

* * *

Szinte semmit sem írtam a szexuális zavarokról. Ahhoz egy másik könyvet kellene megírni. Mégis előlegebe ennyit: a legtöbb szexuális zavar pszichés eredetű. De – konkrét esetben – ezt csak akkor szabad állítani, ha kizártuk a testi okokat.

Tájékoztatásul csak annyit, hogy általában a felszínen lévő

szexuális zavarok tüneti jellegűek. Lehet, hogy egy beszélgetéssel rendbe hozhatók, lehet, hogy több év kezelést igényelnek. Legtöbbször a korai életkorban szerveződött zavarokat lehet a legnehezebben gyógyítani. A felnőtt korban kialakultakat könnyebb.

* * *

Ovidius azt állította, hogy a nők ezerféleképpen be tudják csapni a férfiakat. De egy ponton mindig elárulják magukat: a nevetésükkel. Hát... *Riddete puelli!* Nevessetek, leányok!

Saxum 2003

*Ezt a könyvet szüleimnek,
Popper Viktornak és Mandel Margitnak ajánlom,
akik nincsenek már e földön,
mégis jelen vannak a világban*

Fáj-e meghalni?

Mit tanítanak a halálról?

Miben érdemes hinni?

1. A HALÁL TÖRTÉNETÉNEK NYOMÁBAN

MIÓTA VAN HALÁL?

A Teremtés óta? *Teremté tehát Isten az embert az ő képére...* Isten téren és időn kívül van. Számára nem létezik a dolgok egymás mellettisége: a tér, sem a dolgok egymás utániséga: az idő. Az Isten örökkévaló. S az ő képére teremtett ember?

És monda az asszony a kígyónak: A kert fáinak gyümölcséből ehetünk.

De annak a fának a gyümölcséből, mely a kertnek közepette van, azt mondá Isten: abból ne egyetek, azt meg se illessétek, hogy meg ne haljatok.

Tehát a bűnbeesésig halhatatlan volt az ember. Ám a bűnbeesés után így szól az Úr az emberhez: *Orcád veritékével egyed a te kenyeredet, míglen visszatérsz a földbe, mert abból vétettél: mert por vagy te s ismét porrá leszel.*

Az égi karnak pedig ezt mondja: *Imé az ember olyanná lett, mint közülünk egy, jót és gonoszt tudván. Most tehát, hogy ki ne nyújtsa kezét, hogy szakasszon az élet fájáról is, hogy egyék, s örökké éljen ... oda helyezé az Éden kertjének keleti oldala felől a Kerubokat és a villogó pallas lángját, hogy őrizzék az élet fájának útját.*

A bűnbeesésig tehát halhatatlan volt az ember, de semmit sem tudott a jóról és a rosszról. Tehát a bűnbeesés nyitotta meg előtte az erkölcsi világrendet, a felelősséget önmagáért, tetteiért. Bűnbeesés nélkül nem lenne erkölcs. Az Isten erkölcsi világrendet teremtett a bűnbe eső ember segítségével. S e bűn hozta be a világba a halált. A halált kapta az ember büntetésül, mert betekintett az erkölcs, a jó és a rossz tudásának a világába. Vajon miért volt ez tilos neki? Miért volt arra utalva, hogy a tudást, az intellektust, az értelem fényét a sátán közreműködésével, bűn útján szerezze meg?

A tudatlan, de halhatatlan ember tehát tudóvá és halandóvá

vált. A halhatatlanságot újabb bűn útján ugyan elérhette volna, ám ennek útját állják a kerubok, lángoló kardjukkal.

Kerubok? Kik ők? Kik azok, akikről Isten úgy beszél, hogy *közülünk egy*. Nyilvánvalóan a szellemi hierarchiákról van szó, a kilenc égi rendről: angyalok, arkangyalok, archék – exusias, dinamis, küriotes – trónok, kerubok és szeráfok. Tehát nagyon magas rangú emberfeletti lények őrzik az élet fáját.

AZ ÓSZÖVETSÉG HALLGATÁSA

Az Ószövetség szinte semmit sem árul el arról, hogy mi van az ember születése előtt, és mi történik vele a halála után. Isten kiválasztottjairól, a prófétákról, a világ titkaiba beavatottakról, a nép vezéereiről is általában csak ennyit mond: *Meghalt jó vénségben, az étellel betelve, s takarították atyáihoz.*

Ez a hallgatás talán azt jelenti, hogy mindaz, ami a születés előttre és a halál utánra vonatkozik, az Isten kompetenciaterülete, ember oda ne kíváncsiskodják be.

VÉGZET ÉS SORS

A legrégebbi görög irodalomban az embernek végzete van. A végzet, amit *anankénak* neveztek. A görög tragédiának éppen az a lényege, hogy valamilyen jelentős emberi érték tönkremegy, elpusztul küzdelmében a végzet ellen. *Ő megharcolta a harcot, s elhullt a végzet alatt!* – írja Babits verses drámájában, a *Laodameiában*. Évezredek múltán azonban a végzet sorssá enyhült. Az anankéból *fátum* lett. S a sorsszerűen bekövetkező élethelyzetek már szabadságot adnak az emberi viselkedésnek. Mivé formálja az adott helyzetet és benne önmagát? Nemessé? Aljassá? Semmilyen? Cselekszik vagy sodródik? Talpon marad, vagy elesik – s ha elesik, fölkel-e?

A *Béke Ithakában* című Márai-regényben Hermes azt mondja:

Az idők változnak. Új szerződés készül az ember és az istenek között. E szerződés szellemében az istenek a születés és a halál törvényei felett továbbra is uralkodnak fölséges akarattal. De a születés és a halál két sarkcsillaga között az ember, ez a fellázadt teremtmény,

a jövőben szabadon rendelkezik sorsával. Démonja elkíséri... de az ő gondja, hogyan boldogul a Sorssal?

Tulajdonképpen még az is kérdéses, hogy találkozik-e az ember a saját halálával? Vagy a tréfás görög bölcsnek lenne igaza, aki szerint nincs ilyen találkozás, *mert amíg én vagyok, nincsen halál, amikor halál van, én már nem vagyok.*

Ki tudhatja biztosan? Őszintén meg kell mondani, hogy ezekről a végső kérdésekről a mai ember éppen annyi egzakt tudással rendelkezik, mint neandervölgyi őse. Vagyis semmivel. Hittek vannak, elképzelések, tanítással merevedett elméletek, látomások, misztikus élmények és persze kitalálások, szélhámosságok is bőven. Tudás nincsen.

Az Ószövetség hallgatásával kezdtük ezt a könyvet. Azonban utalások fel-felbukkannak, amelyekből következtethetünk az akkori hitvilágra. Említés történik a *Seolról*, a halottak birodalmáról, ami afféle árnyak országának tűnik a görög *Hádész*hez hasonlóan. Megint Babitsot idézzük:

AZ ALVILÁG

*Hol körbe kerül a Styx vize hétszer,
s ugat a kapunál háromfejű eb,
hova senki se jut soha kétszer,
a legmesszebb s a legközelebb.*

*Ahol árnyban az árnyak árnyai járnak,
ahol vágyra a vágyak vágyai várnak,
ahol álmokról álmodnak az álmok,
van-e létezőbb hely, s léttelenebb?*

*Mert senkise tér onnan soha vissza,
csak kívül van kapuján kilincs,
Behunyja a lelkét, ki a Léthét issza,
s ott, aki van, annak neve nincs.*

*Behunyja a lelkét, ki issza a Léthét,
s örökre feledve a létnek a létét,*

*a léthei rétnak lakja sötétét,
s létezni a lélek sötéte, bilincs.*

(...)

*A váagnak a vágya s a bának a búja
elszunnyad az asphodelos-levelen
nem nyílik az álmok ivor-kapúja
és nincsen vágy és nincs szerelem,*

*ott nem betegíti a vér a csontot,
és senkisem érez a gondért gondot
és nem szomjúhozza a szomjra a szomjot,
mert alszik a láz, meg a gyász odalenn.*

Ilyen a zsidó és a görög alvilág, az egykor éltek árnyainak birodalma.

Ám ennél többet is elárulnak az ószövetségi utalások. Például többek között szigorúan tiltják, hogy az emberek halottidézőkhez, léleklátókhoz forduljanak, vagyis az Úr zárt birodalmába kukucskáljanak. Nem azt mondja, hogy halottidézők, léleklátók nincsenek, vagy hogy csalók, hanem hogy vannak, de nem szabad a szolgálataikat igénybe venni. Ebből az következik, hogy a halottak tovább élnek, a testi halállal nem szűnik meg a létezés. A halottak idézésének ezt a tilalmát hágja át Saul király, amikor szorult helyzetében az endori boszorkánnyal felidézti Sámuel próféta szellemét. Sámuel szelleme meg is jelenik, Saul leborul előtte. Meg kell jegyeznünk, hogy egyes Biblia-szakértők szerint a zsidók felkent királya nem borul le ember vagy emberi szellem előtt. Saul leborulásából arra következtetnek, hogy az Isten szelleme jelent meg Sámuelé helyett.

A LÉTEZÉS BEFEJÉZÉSE?

A halál túlélésének ellentmondó verseket is találunk az Ószövetség kanonizált könyvei között – elsősorban a Prédikátor Könyvében és a Zsoltárokban.

Az emberek fiainak vége hasonló az oktalan állatnak végéhez, és egyenlő végök van azoknak, a mint meghal az egyik, úgy meghal a másik is, és ugyanazon egy lélek van mindenkiben, és az embernek nagyobb méltósága nincs az oktalan állatoknál, mert minden hiábavalóság.

Mindenik ugyanazon egy helyre megy, mindenik a porból való és mindenik porrá lesz.

Vajjon kicsoda vette észébe az ember lelkét, hogy felmegy-é, és az oktalan állat lelkét, hogy a föld alá megy-é? (Préd 3:19-21)

Vagy a 88. zsoltárból: Avagy a holtakkal teszel-é csodát? Felkelnek-é vajjon az árnyak, hogy dicsérjenek téged?

Beszélik-é a koporsóban a te kegyelmedet, hűségedet a pusztulás helyén?

Megtudhatják-é a sötétségben a te csodáidat, és igazságodat a feledékenység földjén?

MIKOR VAGYOK ÖNMAGAM?

Miféle feledékenységről szól a zsoltaár? Eliade, a világhírű vallástörténész azt állítja, hogy az archaikus kultúrában élő ember számára a szent folyamatoknak, történéseknek volt csak valóságértékük, a köznapi, profán élet elhanyagolható, mulandó, lényegtelen volt. Az egyéni élet is csak annyiban volt hiteles és valóságos, amennyiben beletagolódott, beolvadt valamilyen szentségbe, ünnepi rítusba, áldozatba, szertartásba. Az archaikus ember – szemben a modern civilizációban élövel – akkor volt igazán önmaga, amikor feladta önmaga különállását, s valamilyen szentség, vagyis a transzcendencia részesévé vált. Ebben volt az átélt kultusz ereje. A szellemi létbe való nagy beleolvadást a halál jelentette. A halott az istenség, a szellem- és a lélekvilág részévé vált. Ebben az állapotában csak az volt számára maradandó emlék az életéből, ami szent vagy hősi tett volt, a nép, a hit, a vallás, az emberiség érdekét szolgálta. A többi profán epizódot a feledés homálya borította, nem volt többé lényeges.

A modern ember akkor érzi át önmagát, ha szeparálódott mindenkire mástól, életeszményei, alkotásai, értékítéletei originálisak. Minden nem semmisülhet meg a halállal!

A későbbi zsidó teológiában a farizeus iskola, valószínűleg perzsa hatásokra, átveszi a feltámadás gondolatát, míg a másik nagy

vallásos irányzat – a szadduceusoké – ezt tagadja. A farizeusok szerint a halottak feltámadása majd a messiási korszakban következik be.

AZ ÍTÉLET

Az Újszövetség ennél részletesebben szól a túlvilágról és a halál utáni életről. Jézus tanítása, az apostolok – elsősorban Pál – és az egyházatyák igehirdetése nyomán formálódik ki az Atya birodalmának képzete, az Istenlátás üdvössége, a külső sötétségre való tapasztottság kárhozata. Mennyország, Purgatórium és Pokol, a meghaltak birodalmának hármas tagozódása. Ám az Úr nagy és félelmes napjának eljöveteleig csak ideiglenes ítélkezés létezik. Az Utolsó Ítélet napjáig senki sem üdvözülni, senki sem kárhozni el véglegesen.

Az Ítélet eszméje valószínűleg az egyiptomi vallásos kultusból, zsidó közvetítéssel kerül be a keresztény eszmevilágba. Egyiptomban, ahol négyszáz évet tölt a zsidóság, hisznek abban, hogy halála után a lélek – démonok által akadályozott hosszú úton végigküzdvé magát – végül is Osiris ítélőszéke elé kerül. (Érdekesképpen említjük meg, hogy az ókori Egyiptomban halálra felkészítő, démonűző tanfolyamokat tartottak. Még életében megismertették a tanítvánnyal, hogy miféle démonok állják majd útjukat útban Osiris trónja felé, s mi az igazi nevük. Aki néven tud nevezni egy szellemi lényt, annak már nincs többé hatalma fölötte.)

A keresztény Ítélet-eszme ma már kizárólagosan erkölcsi tartalmat hordoz. A II. vatikáni zsinat azt tanítja, hogy mindenki üdvözülhet, aki istennek tetsző életet él. Mindegy, hogy meg van-e keresztelve, vagy nem, az sem számít, hogy milyen hitrendszer, vallást, ideológiát vall magáénak. Be kell tartani Isten parancsolatait, az erkölcsi világrend törvényei szerint kell élni – s ez elég. (Danténak ma már nem kellene az ősatyák számára megalkotnia a Pokol Tornácát, amire annakidején azért kényszerült, mert – mint a Krisztus előtt élt megkeresztetlenek – nem kerülhettek a mennyországba. Ám, mint Isten kiválasztottjait, mégsem küldhette a Pokol bugyraiba őket.)

Ezt a gondolatot, hogy Isten egyedül a szív, a szándékok tisztaságára figyel, példázza az a régi legenda, amit Vörösmarty is megírt.

Egy püspök utazik a tengeren. Hajója kiköt egy elhagyott szigeten, hogy vizet vegyen fel. A püspök is partra száll, elsétál a sziget mélye felé. Egyszer csak kiáltó hangokat hall. Arra felé megy, hát egy vén remete térdel arccal az ég felé, és kiabál:

– Legyen átkozott az Isten! Legyen átkozott az isten!

– Mit csinálsz, te szerencsétlen? – kérdi a püspök elszörnyedve.

– Imádkozom.

– De hát rosszul imádkozol! Azt kell mondani: Legyen áldott az Isten!

A remete hálálkodik.

– Látod, az Isten vezérelt téged ide! Köszönöm, hogy megtanítottál arra, hogyan kell imádkozni.

A püspök visszamegy a hajóra. Már messze bent járnak a tengeren, amikor rikoltást hallanak. Látják, hogy a remete fut a vizen a hajó után.

– Állj meg, püspök, állj meg! Elfelejtettem, hogy kell imádkozni!

– Menj vissza! – szolt a püspök megrendülve. – Imádkozz úgy, ahogy eddig!

Schiller írja egy barátjának: *Arra kérlek, hogy ne ítélj meg engem úgy, mint az emberek, a cselekedeteim szerint. Úgy ítélj meg, mint az Isten, szívem rejtett szándékai szerint! Megnyugtató, vagy aggodalmat keltő, hogy az Ítélt csak a szándékok érdeklik? Ezt csak kegyetlen keménységgel önmagába nézve tudhatja az ember. Pilinszky János, a nagy katolikus költő, így képzelte el az Utolsó Ítéletet: *Táblára írva, nyakadba akasztják történetedet. Hát... Ki-nek nem fut végig a hideg a hátán? Mert az igazi történetről van szó, nem arról, amit önmagunk és a világ félrevezetésére kitaláltunk.**

A hívó vagy a vallásos ember lelkében a halálfélelem nem a megsemmisülés, hanem a létezés folytatása miatt érzett aggodalom. Szorongás a ballépések, a bűnök következményeitől. Ezért írja – némileg cinikusan – Diderot, a francia felvilágosodás híres filozófusa, hogy: *csak tisztességes embernek szabadna megengedni, hogy ateista legyen. Ő a mennyország üdvösségéről mond le. A gazember mindig szívesen istentagadó, mert ő meg a poklok tüzeitől menekül.*

KÁRHOZAT ÉS ISTENI SZERETET

A felvilágosodás utáni európai kultúra emberének éppen az Utolsó Ítélet eszméjével támadt baja. Aránytalannak, igaztalannak érezte, hogy kurta 60–80 év életért az örökkévalóságig tartó jutalommal, vagy vezekléssel fizet az ember. A földi hiábavalóságtól megtisztító ideiglenes tüzet, a purgatóriumot még elfogadta valahogy. A mennyországot is, hiszen a jó, a boldogság ellen nem szokott az ember tiltakozni. A problémát a pokol, az elkárhozás örökkévalósága okozta, a szabadulás, a morális fejlődés, a megtisztulás minden esélye nélkül. Már a pokol kapujának dantei feliratán eltöprengett:

*...Isten hatalma emelt égi kénnyel,
az ősz szeretet és a fő okosság,
én nem vagyok egyidős semmi lénnnyel,
csupán örökkel s én öröktől állok,
ki itt belépsz, hagyj fel minden
reménnyel!*

A fő okosság... Igen. Az embernek kell ez a fenyegetés, a félelem Isten haragjától. És persze kell egy megváltó is, aki végül magára veszi a világ bűneit, és helyette szenved. De hogy a pokol iszonyatát az ősz-szeretet hozta volna létre?... Az örökre megfosztást az Éggel való bármilyen kapcsolattól? Isten szeretné a kárhozottakat, azokat, akiket örökre a külső sötétségre vetett? Akkor ennek a szeretetnek semmi köze sincs a megbocsátáshoz, a kegyelemhez, nem tűr el, nem fedez el semmit. Ez nem az a szeretet, amiről Pál beszél. Ennek az isteni szeretetnek nincs köze az emberi világhoz.

Ezért keletkeztek olyan fantáziák, sejtések, amelyek egy szeledebb, barátságosabb, kegyelemmel teljesebb utolsó ítéletről álmodtak.

*Minden úgy történt, ahogy a jövődölésekben megjövendölték.
Eljött három arkangyal, ámbár talán heten voltak, vagy kilencen,
vagy tizenketten, lehet, az én síromból csak három látszott – és megfűj-
ták a harsonákat.*

És fölpattantak a sírok, és kikászálódtak a halottak, a frissek is, és azok is, akik évezredek óta korhadtak már a föld alatt, elögomolyogtak a légerek halottai és sorstársaik, akik az inkvizíció máglyáin hamvadtak el, nagy csobogással fújták ki a vizet magukból ők, akiket elnyelt a tenger, s bár testüket visszakapták, de a kellemetlen szagtól nem mentesülhettek a szerencsétlenek, akiket vadállatok nyeltek el. Búzlóttek istenesen.

És íme, a Mindenség Ura felült trónusának mozdulatlan fény-sugaraira, és megkezdődött a végső számadás. Büntudattól, rémülettől, szorongástól roskadozva vonultak el előtte a szentek és a paráznák, az aszkéták és a kurvapecérek, az aranynak áldozók, a pompának áldozók, Sívának, Jehovának, Jézusnak áldozók, a bornak és a vérnek áldozók, az eszmés macskajancsik és az eszmétlen szabadgondolkodók – akiknek szabad volt bármiről gondolkodniuk, ami eszükbe jutott, de rendszerint nem jutott az eszükbe semmi sem –, a bölcselők és a tébolyodottak, a zseniálisak és a csorgó nyálúak, nők, férfiak és hermafroditák, jók és rosszak és semmilyenek, egyszóval az emberiség.

És mindenkinek a nyakába akasztották az ő igazi történetét, éppen úgy, ahogy a költő megálmodta, és a táblákon vörös betűkkel világítottak a bűnök és szelíd kék fénnel a jócselekedetek. És mindenki félve lesett a szeme sarkából, hogy jobbra, vagy balra kell-e térnie, az üdvösségben részesülők, vagy a kárhozatra taszítottak közé.

De balra nem ment senki sem! Mert amikor valaki az Úr trónusának sugárkörébe lépett, íme, tisztán ragyogott a táblája, nem volt azon egyetlen szó sem kékkal, sem vörössel, mert a fény sugar mindent letörölt róla.

És akkor a jóságosak és az igazak morgolódni kezdtek, hogy mi nek tartóztatták meg magukat a bűnöktől, miért mondtak el annyi élvezetről, pénzről, hatalomról az üdvösségükért? Mert, íme, jutalmuk nem különbözött azokétól, akik minden erkölcsi törvénynek és isteni parancsnak fittyet hányva éltek kényük és kedvük szerint. Zúgolódtak hát a jók, az istenfélők, a fehér erkölcsi palástjukat be nem mocskolók, és zajongásuk felhallatszott az Úr trónusáig.

– Megbántatók-e, hogy hűségesek maradtatok törvényeimhez és törvényeim szelleméhez? Sajnáljátok-e, hogy mennyi földi örömtől fosztottátok meg magatokat énérettem?

És sokan felelének:

– *Ha így áll a dolog, bizony megbántuk számárságunkat. Mert akárhogy is nézzük, ez az egyenlődsdi nem igazság Uram! Ó, ha tudtuk volna!...*

És kizárólag ők kárhoztak el, csakis ők és senki más.

ISTENI ÉS EMBERI IGAZSÁGOSSÁG

E kettő nem ugyanaz! Sem az életben, sem a halálban. Hiszen többször kijelenti az Úr: *Adok, akinek adok, s elveszek, akitől elveszek!* Vagy: *Akinek sok van, annak adatik, akinek kevés van, attól az is elvetetik, amije van.* Minden vallás ismeri ezt a problémát. Az iszlámban mesélik az alábbi bűbajos legendát.

A bölcs Harun al Rasidot egyszer felkereste három muzulmán.

– *Mi hárman kókuszdiót termelünk. Idén nagyszerű volt a termés. Nem akarunk összeveszni, kérünk, Te oszd el közöttünk azt a rengeteg kókuszdiót, de olyan igazságosan, mintha Allah osztaná el.*

A kalifa erre három kókuszdiót adott az egyiküknek, semmit a másiknak és az összes többit odaadta a harmadiknak. Erre ordítani kezdtek.

– *Mi nem így gondoltuk! Azt akartuk, hogy egyformán osszad szét!*

– *Egyformán? – mosolygott a bölcs. – De hiszen ti az Isten igazságosságáról beszéltek. Az egyformaság az a szolgák igazsága.*

Mennyi igazságtalanságot művel az Úr az istenfélő Jóbbal! Az emberi igazságérzet szempontjából Jób Könyve szinte kozmikus botrány. Isten és a Sátán kétszer is fogadnak, hogy a csapásokkal sújtott Jób végül szembefordul-e Istennel? Amikor ez megtörténik, eljönnek barátai, s korholó beszédeket mondanak arról, hogy az Úr mindig igazságos, teremtményeit szerető, és bűn szemrehányásokkal illetni, ellene lázadni. Végül sor kerül az Úr és Jób párbeszédére, megbékélésére. Isten engesztelő áldozatra utasítja a mellette tanúságot tevő barátokat, mondván, hogy nem igazán szóltatok felőlem.

Vagyis azt állítja magáról, hogy Ő nem olyan, amilyenek az emberi képzelet lefesti. Erre már korábban is történnek utalások, például: *adok, akinek adok, elveszek, akitől elveszek* stb. A mindennek ellenére történő kanonizálásnak valószínűleg két oka van. Az

egész Ószövetségben lefelől Jób könyvéből derül ki – néven nevezve –, hogy a Sátán létezik. Másrészt ez a mű arra figyelmeztet, hogy el kell hagyni az Istenre vetített antropomorf elképzeléseket, Isten nem jóságos nagyapó, és tettei nem mérlegelhetők emberi törvények szerint. Isten megteremtette az erkölcsi világrendet, de Ő maga kívül él ezen, az emberi erkölcs nem vonatkozatható rá! *Isten a világ tere, de a világ nem Isten tere!*

Carl Gustav Jung *Válasz Jób könyvére* című munkájában enél is tovább megy. Azt állítja, hogy Isten és Jób vitájában Isten morális vereséget szenved, s e vereség indítja el, hogy megtestesülve, végül is belépjen az emberi létbe, az erkölcsi világrendbe.

Sigmund Freud, a vallás keletkezését elemző művében azt állítja, hogy többek között az élet igazságtalanságainak megtapasztalása tette az embert hívővé. Kell lennie egy olyan emberfeletti hatalomnak, ami jóváteszi az elszenvedett sérelmeket, jutalmat, büntetést, tehát igazságot oszt, ha nem is ebben a földi, akkor a másik, a szellemi világban. Jaj nekünk, ha az isteni igazságszolgáltatás felfoghatatlanná válna az emberi elme számára. Vajon a halál tényleg az igazság birodalmába visz-e el bennünket?

Végül hadd idézzem azokat a szavakat, amelyeket egy apokrif irat az Istennel perlekedő Ezsdrás apokalipszise szerint mond az Úr a haláltól rettegő, az angyalokkal alkudozó hívének: *Hallgass rám, szeretett Ezsdrásom: ha én, a halhatatlan, elfogadtam a keresztet, az epét meg az ecetet megízleltem, sírba helyeztek, majd választótáimat feltámasztottam, Ádámot a Hadészról kiszólítottam, hogy ezzel az emberi nemet megmentsem, akkor te ne féljél attól a haláltól, ami tőlem van!*

2. AKARSZ-E HALHATATLAN LENNI?

VALÓ-E EMBERNEK AZ ÖRÖK ÉLET?

Gondold meg jól! Mert van rá lehetőség. És lehet, hogy váratlanul jön el hozzád. Készülj fel előre. Amikor egyedül vagy otthon, és csend van körülötted, fekédj hanyatt, hunyd be a szemed, és képzelj el egy ősz öregembert, aki egy üvegcsét nyújt feléd. S szól: *Ebben van a halhatatlanság itala. Aki megissza, örökké élni fog. Hajtsd fel!* Meginnád? Azonnal? Elkunyerálnád, hogy majd gondolkozol rajta. Elutasítanád? Alkudozni kezdenél? És ami a legfontosabb: nem borzongatna meg valami szorongásféle, olyasmi, ami leginkább a halál-félelemhez hasonlítható? A visszavonhatatlan és végleges életben maradás fenyegetése. Amin többé soha nem lehet változtatni. Évszázadok fognak elmúlni, évezredek, mindenki meghal, akit ismertél, szerettél, vagy gyűlöltél, és mindenki más, aki valaha is belépett az életedbe, s az emberélet végén kihullt belőle... Emlékezhetsz-e arra, hogy ki mindenkibe voltál szerelmes hatszáz és nyolcszáz és ezerkétszáz évvel ezelőtt, és hol nyugszanak megöregedett és halálba tért gyermekeid, sok százan, akiknek a nevét is elfelejtetted? Megölni sem bírod magadat, nem hajthatod le a fejed örök álmra, létezned kell, most és mindörökké, ámen. Történhet még valami a világon, amit ne ismernél? Születhetne még ember, aki érdekelne? Előállhatna olyan helyzet, ami számodra ne lenne halálosan unalmas? S el tudnád-e viselni önmagadat a végtelenségig? Őszintén felelj! Kéred az üvegcsét? Most, azonnal kiiszod a tartalmát? Akarsz halhatatlan lenni?

Rájönnél-e azonnal, hogy a sátán incselkedik veled? Ugyanaz a sátán, aki megajándékozott a jó és a rossz tudásával? Az intellektus fényével? Azzal a ragyogással, amiből minden kínod származik? Luciferus, a Fényhozó ördög ajándékozott meg veled. Újra akarsz találkozni Luciferrel, akinek ősképe a sziklához láncolt, keselyű által marcangolt Prométheusz, aki ellopta a tüzet az istenek-től és az embernek adta.

Vajon, nem a te érdekedben hangzott el Isten óvása a tudás fájától? Vajon, nem a te érdekedben állította kerubjait a lángoló karddal a Halhatatlanság Fája elé?

Rájöttél-e, hogy a halhatatlanság nem való az emberi léleknek, csak az isteneknek? Felderengett-e benned a tudás, hogy minden lelkesedésünk, örömünk, értékünk, szenvedélyünk abból származik, hogy mulandóak vagyunk? Hogy a boldogság lehetősége a Halál ajándéka? Most már kinyithatod a szemed. A varázslat véget ért.

ÖREGSZIK-E AZ EMBER LELKE?

Különben nem kizárt, hogy valóban halhatatlan vagy. Mármint az, amit leegyszerűsítve a lelkednek nevezel. A minden veszélynek, gyötremnek kiszolgáltató test örökkévalóságáért könyörögni – valóban botorság. Akkor már időtlen fiatalság is kellene, meg egészség, meg miegymás... Ám nem kizárt, hogy a lélek körül tényleg van valami titokzatosság.

Feltűnik, hogy az ember lelke nem tud mit kezdeni az idővel, az öregséggel, az elmúlással. Nem tudja feldolgozni a halál tényét, legfeljebb elhessegeti a tudatából, elfojtja a félelmét és értetlenségét. Ne tévesszen meg a lelki, szellemi megöregedés látszata. Csak az agy erei meszesednek el. Ismerünk nagy öregeket, akiknél ez nem következett be. S íme, kiderült, hogy a lelkük és a szellemük fiatal maradt. Alkottak, viccelődtek, szerelmesek voltak. Néha úgy viselkedtek, mint egy húszéves. Úgy tűnik, hogy a lélek és a szellem időtlenségben él, és megbotránkozva konstatálja a test szárnalmas lázadását, összerombolódását az idő nyomása alatt, s az így előállt állapottal végképp nem tud mit kezdeni. *Tudjam ne elgyávulva nézni, mit elkerülni nem tudok* – írta Illyés Gyula *Menedék* című versében.

Thomas Mann elmeséli az öreg Goethe életének egy epizódját, amit nem mert novellaként megírni. 74 éves korában Goethe a divatos gyógyfürdőhelyen, Marienbadban beleszeretett egy 17 éves lányba, Ulrike von Lewetzowba. Minden reggel korán lesietett az ivócsarnokhoz, hogy találkozhasson vele. A lánynak imponált a világhírű udvarló, együtt sétáltak. Egyszer Ulrikének fogócskázni támadt kedve. Eliramodott felfelé, egy hegyi ösvényen. Goethe utána... és hasra esett. Képzeljük el: a világ szellemi fejedelme a porban hasal, s a buta liba trillázva eltűnik a fák között.

Szégyen? A test szégyene, amelyik már nem tudja megfelelően szolgálni urát? A halhatatlan lélek szégyene, amelyik nem alkalmazkodik a romló test valóságához? A szellem szégyene, amiért még mindig testi hívságokra figyel? Szégyen, amit csak a valódi szeretet és összetartozás enyhíthet.

*Mert angyali fölényetekkel
asszonyok, ti, ti értitek
kezelné a vérébe mocskolt
hóst is, mint kisededet.
S mert halál és szerelem egy ágy,
S végezzük bárhogy is itt,
Lemeztelenít a halál
S tisztátalanná aljasít.
S mert régtől fogva te előtted
A titkom se csak az enyém,
Segíts át anya türelemmel
Elpusztulásom szégyenén.*

Ám, mint mindennek, a testi hanyatlásnak humora is van: Van egy zen buddhista koan, ami valahogy így szól:

Egy apáca levelet ad át egy öreg szerzetesnek, aki legott a szoknyája alá nyúl.

– Atyám – kérdezi az apáca elszörnyedve –, te még mindig ilyen szexis vagy?

– Én? – csodálkozik a szerzetes. – Te vagy szexis!

Vannak, akik megnyugtatóan, vagy aggodalmat keltően nyilatkoznak a halhatatlanságról. Mármost kinek mi a megnyugtató, mi a szorongató? Az örök élet vonzó-e, vagy ijesztő? És a megsemmisülés lehetősége?

LEHET-E ALUDNI AZ ÖRÖK VILÁGOSSÁGBAN?

A fekete humoráról híres, német származású amerikai író, Vonnegut átírta a katolikus halotti misét. Bosszantotta, hogy a léleknek folyton könyörögnie kell azért, hogy ne kerüljön kárhozatra.

*... Te, aki Mária Magdolnát
se el nem ítélted,
se fel nem oldoztad,
sem a latrot a kereszten...
a Te örök közömbösséged biztosíték,
hogy nem égek el holmi örök tűzben.*

(...)

*Áldozatokat és dicsőítő imákat,
ó Mindenség,
évezredek óta ajánlottunk fel Neked.
Futalmul légy továbbra is
közömbös a halál utáni
sorsa iránt
ama lelkeknek, akikről ma
megemlékezünk.
Elég mulatság volt nekik az élet!
Futtasd el őket a halálból az álomba.*

(...)

*Örök nyugalmat adj nekik
Mindenség,
S az örök világosság,
ne háborgassa ártatlan álmukat.*

Van, aki örökké szeretne létezni. Van, aki számára az a megbékítő, hogy az élet után, nincs semmiféle folytatás. S lehet-e sejteni, hogy mi a valóság? Jézus mondja: *Legyen neked a te hited szerint.* Emberi reményünk az, hogy úgy lesz. Aki a túlvilágban hisz, megismerkedik majd a túlvilággal. Aki az újratestesülés tanát vallja, az újra meg fog születni. S aki semmiben sem hisz, az éli át a megsemmisülést.

A Biblia több, ámbár ritka esetről tud, ahol szóba kerül valakinek a halhatatlansága. Az egyik Thesbites Illés, vagyis Illés próféta. Őt élve ragadta a mennybe a tüzes szekér. Tehát nem halt meg, s visszatérése bármikor lehetséges. Malakiás prófécijában

olvashatjuk: *Íme, én elküldöm hozzátok Illést, a prófétát, mielőtt eljő az Úrnak nagy és félelmetes napja.* Ezért kérdezik a zsidók, amikor Keresztelő János térít közöttük, hogy *Vajon Illés vagy-e te?*

A másik Szerákh, Áser kislánya, tehát Jákob ősatya unokája. Ő adja hírül dalban Jákobnak, hogy halottnak hitt fia, József, Egyiptomban él. Jákob megáldja őt, hogy *soha ne izlelje meg a halált, hanem élve jusson a mennyországba.*

Harmadikként a kedvenc tanítvány, János apostol neve merül fel. Jézus azt mondta róla a megdöbben Péternek: *Ha azt akarom, hogy élve maradjon visszatérésemig, mi közöd van hozzá? Te kövess engem.* Ezért azután az apostolok között szóbeszéd lett, hogy János nem fog meghalni. Ámbár az Evangélium is hangsúlyozza, hogy Jézus nem mondta ki határozottan János halhatatlanságát, csak az idézett mondatát magyarázták így.

Lehet-e valaki már a testi életében halott? Talán az idióták, a folyamat végén tartó Alzheimeresek, az agyvelő jelentős részének pusztulása után vegetálók? Vagy szó sincsen erről, és előző életükben elkövetett bűnökért vállalták ezt a nehéz sorsot? Vezeklők...

A régi hindu mondás természetesen költői szimbólumként használja a halott fogalmát: *Ötféle halott van az élők között: a szegény, a beteg, az idegenben élő, a mindig szolgáló és az, aki a szavak értelmét nem érti.*

Egyszer Indiában egy mérnök vacsoravendége voltam. A népes családban észrevettem egy súlyosan értelmi fogyatékos gyereket. Feltűnt az a közvetlen természetes derű, amivel bántak vele. Vacsora után sétáltunk az apjával a kertben, és rákérdeztem erre. Elmondtam, hogy nálunk alig van ennél nagyobb nárcisztikus sérelem, mintha valakinek fogyatékos a gyereke. Házasságok bomlanak fel, nők válnak frigiddé, férfiak impotenssé, örök büntudattal viaskodnak: „vajon én vagyok-e az oka?” Azt felelte: „Nézze, én tudom, hogy ez a gyerek nem volt mindig fogyatékos és nem lesz mindig fogyatékos. Ebben az életében az. Nagyon nehéz karmát vállalt. Úgy érzem, hogy egy vezeklő él a családban.” Íme, a biztos tudás a lélek halhatatlanságáról erőt ad a halandó élet kínjainak elviseléséhez.

A későbbiek során fel fog merülni az önkéntes halál kérdése. A depresszió vagy az ataraxia, a teljes vágnélküliség és közöny állapota. Egyelőre azt latolgatjuk, hogy a közel-keleti, kinyilatkoztatáson

*Miért nem mondtad neki, hogy olyan ember,
aki annyira keresi az igazságot, hogy enni is elfelejt,
barátai között a gyászáról is megfeledkezik,
és észre sem veszi, hogy az öregség eléri...*

Szükszavúságát ekképpen indokolta:

*Mielőtt mondanék valamit, megvizsgálom, hogy
fontos-e,
igaz-e,
és jóindulat vezérli-e?*

E szavak óta két és félezer év telt el. S a 20. században Gide, a híres francia esztéta és gondolkodó arra figyelmeztet, hogy

*Igazi mondanivaló nélkül beszélni,
igazi szomjúság nélkül inni,
és igazi vágy nélkül lefeküdni valakivel,
ez a három halálos bűn,
amit az európai ember minduntalan elkövet.*

AZ ÚJRATESTESÜLÉS

A később brahmanizmussá alakult *védikus hinduizmus* kezdetei a történelem előtti idők homályába vesznek. Azt tanítják, hogy az emberiség egy tökéletesedési úton jár, s ennek érdekében új meg új életre születik meg. A halál után egy szenvedésteli periódus következi, a *káma loka*, a vágyak helye. Az ember megszokott bizonyos alapvető élményeket, pl. a levegővételt, az evést, az ivást, a tapintást stb. Szeretné ezeket újra érezni, de már nincs hozzá teste. Ezért megélhet fulladásos félelmeket, éhezést, szomjazást, zuhanást. A *káma loka* során ezek fokozatosan kiégnek belőle. Lehetséges, hogy ebből az ősi tanításból alakult ki a *purgatórium* fogalma a keresztény teológiában

A lélek újratestesülésére azért van szükség, mert a dolgokon kívül vagy belül változtatni csak a földi életben, az anyagi világban lehet. A halál után minden abban az állapotban merevedik meg, ahogy az élet végén volt. A halál és az újabb születés között csak

kontempláció, szemlélet van és a következő földi élet helyzeteknek, találkozásainak, a megérdemelt jó- és balsorsnak a megtervezése és vállalása, a kiegyenlítés érdekében. Ezt a kiegyenlítő sorsot nevezik *karmának*. A sors, a karma tehát előző életek következménye. Ebből fakad az indiaiak nagy tűrőképessége a szenvedéssel, a balsorssal, a betegséggel szemben.

Az eredeti *buddhizmus* ateista vallás. Buddha nem hisz sem Istenben, sem a lélek halhatatlanságában. Az Én-érzést illúziónak tartja, amely az ember különböző alkotórészeinek ideiglenes összeállásából alakul ki. A halállal ezek szétbomlanak, s az Én megszűnik, mint ahogy a szétszedett szekér után sem marad meg semmilyen elvont szekérség. Buddha nem hisz az ember őszibarack-szerű voltában, miszerint kívül van a romló test, belül pedig a kemény és örök mag. Ám, ha nincs lélek, nincs lélekvándorlás sem. Azonban ehelyett az újratestesülést tanítja. Az ember lelki működését – a gondolatot, az érzést, a cselekvést – döbbenetesen modern szemlélettel, energiakvantumként fogja fel, s mint ilyent, maradandónak. A gondolkodó elpusztul, de a gondolat megmarad. Az érző megsemmisül, de az érzés tovább él. A cselekvő már nincs sehol, de a cselekedet jelen van a világban. S e három testi formát, érzékelési lehetőséget keresve magának, újra összeállhat egy élőlényé, emberré.

Az újratestesülés mozgató ereje a *vágy*. Buddha első ún. benáresi beszédének – amikor úgymond, megforgatta a tan kerekét – alaptételei:

Minden lét szenvedés.

Minden szenvedés oka az életvágy.

Aki nem vágyik élni, nem szenved.

A szenvedéstől való szabadulás útja a *nemes nyolcérteű ösvény*.

A helyes megértés.

A helyes elhatározás.

A helyes beszéd.

A helyes cselekvés.

A helyes életmód.

A helyes koncentráció.

A helyes meditáció.

A tanítványokat főként az érdekelte, hogy az új lény azonos-e a ré-givel? Én fogok újra megszületni, vagy nem én? – firtatták. Ekkor mondja Buddha válaszul híres mécses hasonlatát: *Itt van ez a mé-cses. Hajnalig dolgoztam a fényénél. Reggel eloltom. Este újra meg-gyújtom. Az edény ugyanaz, az olaj ugyanaz, a kanóc ugyanaz, de ugyanaz-e a láng, ami felgyullad a következő éjszakán?* Erre a kér-désre csak saját maga felelhet az ember. Ha nem tud válaszolni, akkor az ő számára nincsen válasz a nagy kérdésre sem. Ha ugyan-annak a lángnak tartja, akkor ugyanaz az ember születik újra. Ha részben ugyanaz a láng, részben nem, akkor részben ő születik meg, részben másvalaki.

Mindenesetre az ember felbomlása nem egyszerre megy végbe. A testi halál után felbomlanak az életerők, a lélek a lélekvi-lágba, a szellem a szellemvilágba tagolódik be. Négy halálról van tehát szó, amelyek közül csak a legelső tudjuk érzékelni. E folya-mat elején víziók keletkeznek: haragvó-vérivó istenségek és szelíd barátságos buddhák derengenek fel. Ezeknek nincs objektív léte-zésük. A meghalt ember mindazzal szembetalálkozik, amit életé-ben önmagából a világba küldött. Saját gondolatai, érzései és cse-lekedetei közelednek felé ezekben a víziókban. Ez a tükörélmény, amikor az ember önmagával találkozik, saját aljasságaival, indula-taival, jóságával és szeretetével, e fenyegető és biztató képek for-májában.

A buddhizmus eredeti formája ma már alig létezik, külön-böző vallásos irányzatokra tagolódott. Legősibb a hinajana, a kis szekér, a szerzetesi buddhizmus, amire csak kevesen férnek fel. A mahajana, a nagy szekér az eredeti buddhizmus liberalizált, so-kak számára elfogadható formája. Kínában Bódhidharma tanítása nyomán keveredett a taoizmussal és létrejött a csan-buddhizmus, amit Japánban és nyugaton zen-buddhizmusnak neveznek. Tibet-ben viszont a tibeti ősvallással, a bön-nel fonódott egybe. A tibeti buddhizmus leágazása az európai kultúrkörben terjedő gyémánt ösvény, a vadszjarana buddhizmus.

A tibeti buddhizmus a két élet közötti időszakot bar do-nak, köztes létnek nevezi. Erről szól az úgynevezett Tibeti Halottaskönyv. A köztes lét kezdetén vakító *isteni fények* villannak. Ha a meghalt hozzá tud ezekhez kapcsolódni, akkor megmenekült a további új-raszületések forgatagából. Ha ez nem sikerül, akkor az *anyaméh*

bezárásának mágiáját kellene alkalmaznia, ami lehetetlenné teszi, hogy újra testhez jusson. Ha ezzel is kudarcot vall, akkor azt kellene elérnie, hogy *jó helyre* szülessen meg. Az embert előző életének gonosz gondolataiból, érzéseiből, cselekedeteiből keletkező karmikus viharok űzik az újabb születés felé. A karmikus viharok elől menekülve az ember eredetileg hat helyre inkarnálódhat: az istenek vagy a félistenek világába, az emberek közé, az állati létbe, a démonok birodalmába, vagy a pokolba. Íme az útmutató:

Drágakövekből épült paloták tűnnek fel, fehér fényben: az istenek világa.

Ligetek, erdők, forgó tűzkerék látszik vörös fényben: a félistenek világa.

Szeretkező emberpárokat lát, kék fényben: az emberek világa.

Barlangok, üregek nyílnak, zöld fény gomolyog: az állatok világa.

Vízmosások, kidőlt fák, sárga fény: a démonok világa.

Fekete-vörös színű házak, utak, jajongó ének, füstszínű fény: a poklok világa.

A hinduizmussal és a kereszténységgel ötvözött halál szemlélete az alapja a modern ezoterikus iskolák közül a *teozófiának* és a belőle kicsírázó, s a teozófia elterjedtségét ma már messze meghaladó *antropozófiának*. Az antropozófia Naprendszerünket *Krisztus-kosmosznak* tartja. Krisztus megtestesülése és keresztalála valóban megváltás volt abban az értelemben, hogy vére és szelleme átítatta a Földet, és újra megindította az anyagba túlságosan alámerült emberiség számára az elakadt reinkarnáció lehetőségét. Kiszabadította az ember lelkét és szellemét az anyag fogságából.

A halál vonatkozásában tehát jórészt a reinkarnáció tanát követik. A távol-keleti felfogásnak megfelelően nem kedvelik a visszahívó gyászt, a sírva gyászolót, azt, aki minduntalan földézi a halott földi szokásait, kedvteléseit. A gyász adekvát formájának a meghalt ember segítségét ajánlja, a reá való koncentrációt, a „te most is vagy, de nem a Földön, meghaltál” – tartalommal. Vagyis a halottat szellemi útjára kell engedni. A tűz (például a gyertya), a vágott, életerőiben felbomló virág együtt segíti a kapcsolat megtalálását.

MI TÖRTÉNIK A HALÁL UTÁN?

A halál utáni 2-4. napban a *tablóélmény* dereng fel. A halott maga előtt látja az egész életét, kvázi kiterítve, az összes rejtett történéseivel együtt, amiről életében nem tudhatott. Ez a néma, érzelemtelen szemlélet, a tudomásul vevés korszaka. Ehhez békére és csöndre van szüksége. Állítólag ezért vezette be számos vallás a ravatalozás szokását.

A táblóélmény kialakítása után a hinduizmusból már ismert káma loka periódus következik, ami annyi ideig tart, amennyit aludt életében az ember.

Azután egyre táguló körökben veszi szemügyre a befejeződött életet: mit vett fel magába a nép sorsából, ahol megszületett, a vallási közösségből, amihez tartozott, hogy állta meg helyét, mint az emberiség tagja, és milyen volt a viszonya a három ember alatti világhoz, az állatokhoz, a növényekhez és az ásványokhoz. Ezekben a szférákban áthaladva erőket tud felvenni az ott lévő szellemi lényektől, vagy nagyon negatív élet esetén magányos lesz, és születése után hiányozni fognak azok az erők, amelyeket csak ott kaphatott volna meg. Eljövendő életének sorsalakulása (testi-lelki fejlődése, betegségei, halála) nagymértékben ettől függ. E vándorlás során összegyűjti előző életének elintézetlenségeit, ezek rendezetlenségei érdekében kezdi alakítani új karmáját, s elindul az új-ratestesülés felé...

Simone de Beauvoir *Minden ember halandó* című könyvében arról győző meg, hogy minden örömünk és boldogságunk, életünk kalandjai és feszültségei az eljövendő halál tényéből származnak. A halhatatlanság nem viselhető el emberi pszichikummal.

Ennyit a halálról és a halhatatlanságról. Mint észrevehető mind a nyugati, mind a keleti vallások szenvedéstelinelik tartják a földi életet. A boldogságot az *üdvözülés* jelenti, vagy az, ha az embernek sikerül leszállnia a *lét kerekéről*, és megszabadulnia az új-raszületések kényszerétől. Másodlagos kérdés, hogy ez a szabadulás a Túlvilágon, vagy a Nirvánában történik-e meg.

3. AZ ÖNMAGAD ELLEN EMELT KÉZ

ÖNGYILKOSSÁG A RÉGI IDŐKBEN

A zsidó és a keresztény őstörténet ritkán szól öngyilkosságról, bár néha megteszi. Az Ószövetségben Izrael első királya, Saul és fia, Jonathán így lép ki az életből, mert nem akarnak a filiszteusok fogságába kerülni. Az Újszövetségben viszont Júdás Iskariótes öli meg magát – a hivatalos teológia szerint büntudatból, mert elárulta az Urat. Apokrif vélekedések szerint azért, mert vakbuzgó hite miatt félreértette és siettetni akarta a megváltást. Egyes szerzők úgy vélik, hogy még az apostolok körében is uralkodott némi bizonytalanság a megváltás materiális vagy szellemi értelmezése körül. Arra kell-e készülniük, hogy egy nagy nemzeti felkeléssel és a mennyei seregek segítségével lerázzák Róma igáját, és Jézus lesz a zsidók országának királya, vagy a megváltás szellemi értelemben, a Szentlélektől való újraszületést jelenti? Van olyan hagyomány, hogy Júdás volt az, aki rendíthetetlenül hitt a megváltásban, mint világi eseményben, s ki akarta kényszeríteni annak mielőbbi bekövetkezését. Állítólag a Kereszt tövében eszmélt rá arra, hogy Krisztus nem népvezér, hanem a Szellem Fejedelme, és lerohanva a Kóponyák Hegyről azt kiáltotta: *Uram, most értelek!* – s megölte magát. Másrészt viszont tagadhatatlan, hogy a golgotai történet előrehaladtával egyre világosabban látszik az együttműködés Jézus és Júdás között Zakariás próféciáinak beteljesítése érdekében, aki a Messiás végső szenvedéseit jósolja. Ez különösen az Utolsó Vacsorán válik nyilvánvalóvá.

Az antik görögségben Szókratész halála tekinthető az öngyilkosság egy fajtájának is. Köztudott, hogy az athéni demokrácia urai lehetőséget biztosítottak számára a szökéshez, amit később, hasonló helyzetben Arisztotelész meg is tett. Szókratész elhárítja ezt a lehetőséget, mondván, hogy hű akar maradni tanításaihoz. A későbbiekben a *szoitikus* filozófusok törekedtek arra, hogy elérjék az *ataraxia*, a vágy és érzelem nélküliség állapotát, s akkor

exagógét, az életből való önkéntes kilépést hajtottak végre. A táplálkozást megszüntették, s fokozatosan legyengülve, legtöbbször kerin-gési elégtelenség következtében hagyták el a világot. Érdekesség-képpen említjük meg, hogy Moreno, a modern pszichodráma megteremtője is így fejezte be életét. Infarktusa után, megvizsgálva saját leleteit, úgy döntött, hogy nem kíván rokkant emberként to-vább élni. Munkáját nem folytatta, csak egyik tanítványa marad-hatott mellette, akivel sokat beszélgettek, verseket olvastak, zenét hallgattak. Nem evett, csak ivott, hogy ne száradjon ki. A vég kö-zeledtével egyre többet aludt, majd szívgyengeségben meghalt.

Rómában más volt a sztoikusok szokása. Amikor eljött az ideje, felszabadították rabszolgáikat, és cirkuláló vizű forró fürdő-ben balkarjukon felvágták az ereket, s amíg lassan elvéreztek, Pla-tónt olvasták. Volt olyan év, amikor Rómában körülbelül hatezer sztoikus ölte meg magát ezen a módon. Itt már előreveti árnyékát a kétség, hogy szabad-e az öngyilkosságot nagyvonalú általánosí-tással mindig és mindenkor *deviációként*, mindig kóros reakció-ként, személyiségzavarként kezelni?

A távol-keleti bölcsesetek – éppúgy, mint az Európában elter-jedt vallások – elutasítják az öngyilkosságot, mint elviselhetetlen élethelyzetek lehetséges megoldását. Számukra az öngyilkosság erkölcsi kérdés. A hívő ember szemében, aki hisz az élet helyzeteit, eseményeit irányító *karmában*, a balsors, a betegség, a szenvedés és az élet minden negatívuma kiegyenlítés, vezeklés, jóvátétel az előző életek hibáiért, bűneiért. A karma nem vállalását – például öngyilkosság útján való elutasítását – ezért tekintik erkölcsi mély-pontnak. Ezenkívül még a legnagyobb önsorsrontásnak is, mert a hallállal éppen azt a lelkiállapotot konzerválja, ami elől menekül. Emlékeztetünk arra, hogy tanításaik szerint bármilyen változás csak a földi életben lehetséges. Sőt egyes brahmanista bölcselők szerint az öngyilkosság elszegődést jelent életellenes, halált osztó hatalmak – pl. betegségek szellemeinek – szolgálatába, amelyekről csak nagyon hosszú idő után lehet megszabadulni.

AMIT NEM TUDUNK AZ ÖNGYILKOSSÁGRÓL

Manapság sokat beszélünk-írunk az öngyilkosságról, de viszonylag keveset tudunk róla. Elsősorban vegyünk szemügyre néhány *szocioló-*

giai rejtélyt. Először is foglalkoznunk kell az öngyilkossági *arányszámmal*. Ez azt fejezi ki, hogy százezer ember közül hányan hálnak meg öngyilkosság következtében. Persze statisztika esetében mindig számolnunk kell az ún. sötét számmal, hiszen nem minden eset jut a hatóság tudomására, lehetségesek félreértések, szándékos megtévesztések stb. Köztudott, hogy nálunk az öngyilkossági arányszám hosszú idő óta igen magas. Jelenleg is kb. 40–43 körül hullámzik. A megoldatlan kérdés az, hogy körülbelül száz–százhusz éve – amióta statisztika modern értelemben létezik – stabilan vannak magas és alacsony arányszámot mutató országok. Ez például Hollandiában mindig is alacsony volt, Magyarországon mindig magas. S egy évszázad során ugyan mindkét országban kb. kétszeresére nőtt az arányszám, de egy alacsony és egy magas duplázódott meg, tehát a közöttük lévő különbség arányt mutat. Tisztázatlan, hogy ennek mi az oka.

Tapasztalható az is, hogy egy országon belül – legyen akár igen kis ország, nagy gazdasági átalakulásokkal, lakossági mobilitással – egyes területi egységek között állandó szignifikáns különbségek mutatkoznak. Például Magyarország nyugati és északi megyéiben mindig jelentősen alacsonyabb az öngyilkossági arányszám, mint a déli és keleti megyékben. Miért?

Többen leírták, hogy fordított korreláció van a népszaporulat (élve születések) és az öngyilkosság között. Ahol magas az öngyilkossági arányszám, ott mindig népesedési problémák is vannak, ahol túlnépesedés van, ott kevesen követnek el öngyilkosságot. Ennek oka sem világos.

A NAGY TÁRSADALMI PARADOXON

Mint ahogy tisztázatlan egy alapvető kérdés, amit a *nagy szociológiai paradoxonnak* nevezhetnénk. Van számos társadalmi ideálunk: éljünk demokráciában, szabadságban, jólétben – ki vitatná őket? Mégis, amint ezek megvalósulnak, gyors ütemben növekedni kezdenek a lelki eredetű zavarok és betegségek: a neurózisok, a pszichoszomatikus megbetegedések, az alkoholizmus, a drog, az öngyilkosság és a bűnözés. Közismerten ezek a jóléti társadalmakra jellemzők. Vagyis egyre jobban élünk és egyre betegebbek leszünk? Mi okozza ezt? Teljes értékű válasz még nem született erre. Ismeretes néhány próbálkozás, amelyek legalább részleges magyarázatra törekednek.

Egy társadalom, legalább is egy-egy társadalmi réteg, közösség, család, vagy egyén életének színvonala – gazdasági, kulturális stb. szempontból – megfelelő adatgyűjtési módszerek alkalmazásával leírható. Ezt *reálnívónak*, valós szintnek nevezik. Ezen kívül vizsgálható az is, hogy milyen színvonalon szeretnének élni. Ez az *aspirációs nívó* vagy igényszint. Az aszkéták kivételével az emberek mindig jobban szeretnének élni, az igényszint általában magasabb a reálnívónál. A kérdés csak az, hogy mennyivel? Ugyanis ha a két színvonal viszonylag közel van egymáshoz, akkor *optimista közérzet* keletkezhet: van esély arra, hogy megvalósíthatja vágyait. Ám, ha a reálnívó és az igényszint bizonyos határon túl eltávolodik egymástól, akkor kialakul a *reménytelen frusztráltság* érzése. Nincs semmi esély arra, hogy elérje az áhított színvonalat.

A probléma azonban ennél bonyolultabb. Az a tapasztalat, hogy ha a reálnívó számtani haladvány szerint emelkedni kezd (1–2–3–4 stb.), akkor az igényszint mértani haladvány szerint növekszik (1–2–4–16–144 stb.), vagyis egyre messzebb kerülnek egymástól. Ezért például előállhat az a helyzet, hogy az emberek életszínvonala objektíve egyre javul, és szubjektíve egyre rosszabbul érzik magukat.

Mások arra a veszélyre hívják fel a figyelmet, ami az éretlen egyént és az éretlen közösségeket fenyegeti, ha lanyhul vagy megszűnik a külső irányítottságuk. A demokrácia, a szabad életforma erkölcsi, érzelmi és szociális érettséget, önfegyelmet és a másokkal való együttműködés érdekében önkorlátozást kíván. Az emberek szociális érettsége, viselkedéskultúrája elsősorban a család és a nevelő intézmények önálló életvezetésre felkészítő munkáján múlik. A tekintélyelvűség nyomása alatt felnövő ember aligha lesz alkalmas arra, hogy az autonómia szabadságában, egyénileg és társadalmilag megfelelő formában szervezze meg életét. A nagy pedagógiai cél az lenne, hogy a korai életévekben elkerülhetetlen külső fegyelmézést fokozatosan önfegyelemmé alakítsa át. Az emberi pszichikum külső vagy belső fegyelem nélkül hajlamos a szétesésre, megbetegedésre. A diktatúra, a totális rendszer a félelemkeltés eszközeivel tagadhatatlanul külső fegyelemre szoktatja az embert: retorzióktól, besúgóktól tartva kialakítja a nyelvet, a beszédet, a viselkedés fegyelmét. A szegénység megfegyelmezi szerzési és birtoklási ösztöneiket.

További társadalmi méretű problémát okozhat, hogy diktatúrában maga a rendszer bűnbakul használható az egyéni életkudarcok igazolására. Demokráciában a siker személyes jellegű, de a vereség, a kudarc is. Az éretlen személyiség gyakran megroppan a saját sorsalakítás felelősségétől, és hálásan fogad valamilyen markáns külső irányítást, fanatizáló közösséget, ahol a kollektív érzésre apelláló „mi” helyettesíti az „én”-t. Tömegesen alakulhatnak ki éretlen személyiségek éretlen közösségei.

Saját helyzetét, sorsát értékelve az ember mindig viszonyít. Ebben a viszonyításban a nivelláció, az uniformizáltság inkább elviselhetővé tesz hiányokat, korlátozásokat (nagyjából mindenki úgy él, ahogy én), mint a szélsőségesen differenciálódott anyagi és kulturális helyzet, a markánsan eltérő színvonalú életminőség. (Bezzeg mások!...)

DURKHEIM KÉT TÖRVÉNYE

A szociológiai vizsgálódások eredményeképpen felismertek két alapvető törvényt. Az egyik: Minél tradicionálisabban szabályozott egy társadalom mindennapi élete, minél nagyobb szerepe van a hagyománynak az egyéni sorsalakulásban, az emberek annál védettebbek az öngyilkosság veszélyével szemben. Minél gyorsabban változik az értékrend, a viselkedést szabályozó normarendszer, minél inkább kidomborodik a társadalom átalakuló, átmeneti helyzete, minden lehetőség és szabályozás ideiglenessége, változékonyasága, a szűnni nem akaró reformok atmoszférája, az élet kiszámíthatatlansága – az egyént annál inkább fenyegeti a lelki krízis, adott esetben az öngyilkosság.

A másik: Minél mélyebb, tartósabb, időállóbb érzelmi kapcsolatokkal rendelkezik valaki, annál védettebb az öngyilkosság szempontjából. Minél változékonyabbak, felszínesebbek az érzelmi kapcsolatok – legyen bár nagy a számuk –, az egyént annál inkább veszélyezteti a pszichés összeomlás, többek között az öngyilkosság is.

AZ ÖNGYILKOSSÁG FAJTÁI

Pszichológiai szempontból először is az tűnik szembe, hogy az öngyilkosság gyűjtőfogalom. Többféle motívum és okcsoport állhat az

öngyilkosság mögött. *Patológias öngyilkosságnak* nevezzük, ha zajlik egy elsődleges ideg- vagy elmebetegség (pl. szkizofrénia, mániás-depressziós elmebaj, endogén depresszió stb.) és az önpusztítási törekvés e betegségek másod- vagy harmadlagos tünete. Ebben az esetben nyilvánvalóan elsősorban az alapbajt kell kezelni.

Demonstratív öngyilkossági kísérletről akkor beszélünk, ha a tett motívuma az, hogy jobban akarok élni. Ezt felfoghatjuk a környezetnek szóló drámai segélykiáltásnak, vagy érzelmi zsarolásnak is. A demonstratív öngyilkos általában életben marad, szerencsétlen véletlen, ha meghal. Akinek már sokszor volt öngyilkossági kísérlete, az nyilvánvalóan demonstratív jelleggel csinálja. Különösen a pszichopatak életében találhatunk adott esetben tizennéhány, sőt több öngyilkossági kísérletet. Egyes szerzők lélektanilag szigorúbban ítélik meg ezt a jelenséget, azt állítva, hogy öngyilkosságot csak színlelni, vagy elkövetni lehet, megkísérelni nem. Mindenesetre a demonstratív öngyilkosságokról viszonylag többet tudunk, mert az elkövetők többsége életben marad, tehát vizsgálható, sőt az is tapasztalható, hogy rövid idő alatt nem ismétlik meg a kísérletet, ezért van mód krízisintervenciós, pszichoterápiás beavatkozásra.

Gyerekeknél, a serdülés előtt, szinte mindig a demonstratív öngyilkossági kísérlettel találkozunk. Ennek alapvető oka, hogy a gyerekek általában nem tekintik a halált irreverzibilis, végleges és megváltoztathatatlan állapotnak. Ez még akkor is így van, ha szakban bizonygatják, hogy nem él, nincs, eltemették stb., képzeletükben mégis feltételezik a létezés valamilyen formában való folytatását. Kosztolányi Dezső *A szegény kisgyermek panasza*i című versciklusában van egy költemény az öngyilkosságról, ami pszichológiai telitalálat.

*Én öngyilkos leszek... mondom kesergőn.
Csak nézzen rám valaki görbe szemmel,
úgy felkötöm magam a városerdőn,
vagy revolverrel, mint sok más nagyember.
Akkor azután sírhatnak miattam,
leragadt szemmel, sárgán, mélyen alszom,
rózsák között, kék fátyolokban arcom
s ha hívnak is, nem szólok sohatöbbé.*

*Az ostrom, csigám öröklő öcskös,
a bélyegkönyvet valami közömbös,
a kisszínházam a kicsi húgom,
vagy egy parasztfiúcska, mit tudom.
Úgy elmegyek, hogy aztán sose látnak.
Csak kiskabátom kérdi reggel: hol van?
Úgy itt hagyom ezt az egész világot,
amelybe annyit, ah annyit csalódtam.
„Szegény fiú”, mondják majd hangtalan,
„egy pici angyal felrepült az égbe”,
s egyszerre roppant sajnálom magam,
s én is szepegve suttogom: „szegényke”...*

Tehát egyrészt meghal, másrészt valahonnan mégis szemlélője mindannak, ami történik a holtteste körül, a szülők gyászának, büntudatának, hiszen éppen ez az élvezet benne.

A gyerekek öngyilkossága tehát mindig segélykiáltás a környezet felé: Bánjatok velem jobban! A gyermek önmaga veszélyeztetésével próbálja büntudatossá tenni a szüleit, tanárait.

Serdülőkortól kezdve azonban számolnunk kell a valódi *reaktív öngyilkosság* lehetőségével. Ennek a motívuma az, hogy: „meg akarok halni!” A serdülő élményvilága rendkívül szélsőséges, nem bírja elviselni az érzelmi ellentmondásokat, tiszta érzelmi minőségeket akar, csak gyűlölet, vagy csak szeretet, vagy csak közömbös stb. Ennek a szélsőségességnek a következtében élményeit időtlennek éli meg. Tehát ha például megszégyenítik, meg van győződve róla, hogy ez a szégyen most már élete végéig gyötörni fogja őt.

A meghalás szándékától motivált öngyilkos legtöbbször meg is hal; véletlen, ha életben marad. Ezért kevés azoknak a száma, akik pszichológiailag, pszichiátriailag vizsgálhatók, s erre sokszor beleegyezésüket is nehéz megnyerni.

Ennek az öngyilkossági fajtának nyilvánvalóan tartalmaznia kell autoagressziót, *öngyűlöletet*, ami saját létének megszüntetésére készíti. Az öngyűlölet kiterjedhet a személyiség egészére, de akár valamilyen részfunkcióra is, amit nem tud elviselni önmagában – például: perverzió –, de külön nem képes megszüntetni, csak a halál útján szabadulhat meg tőle. Az öngyűlöletet kiválthatja az

ember testi, vagy szellemi leromlása, súlyos büntudata, megoldhatatlan lelkiismereti problémái.

Az öngyilkosság másik leggyakoribb motívuma a *menekülés* valamilyen elviselhetetlen helyzetből, vagy valaminek a következményeitől.

Végül a teljesítményeket hajszólo fogyasztói társadalmunkban egyre gyakoribb az olyan öngyilkosság, amit egyfajta végtelen *kimerültség* jellemez, mintha elfogytak volna az életenergiák. Különösen férfiaknál fordul elő, abban az életkorban, amikor a leginkább veszélyeztetettek szívinfarktus szempontjából is.

ÖNGYILKOSSÁG ÉS ÉRTÉKVÁLSÁG

A legújabb kutatások felhívták a figyelmet arra az összefüggésre, amely *az ember értékrendjének sérülése és az öngyilkosság* között áll fent. Az ember értékstruktúrája – aminek alapjait a családban szerzi meg, majd részben módosíthatja – piramisszerű elrendezést mutat. A piramis csúcsára kerül az, ami a legfontosabb a számára az életben, az úgynevezett *csúcsérték*. A csúcsérték alá rendeződnek el fontossági sorrendben, és lefelé haladva egyre nagyobb számban az egyéb értékek. Mármost az a tapasztalat, hogy az ember bármelyik értékének sérülését kompenzálni tudja a felette elhelyezkedő, épen maradt, fontosabb értékek segítségével. A csúcsérték felett azonban már semmi sincs. Ezért *a csúcsérték megsérülése, tönkremenése elkerülhetetlenül lelki krízisbe sodorja az embert*. Krízisben pedig könnyen lehet öngyilkosságot elkövetni.

Az európai kultúrkör a csúcsértékek szempontjából viszonylag kicsiny változékonyságot mutat. Háromféle alaptípust különböztethetünk meg:

- az *érzelmi kapcsolatokra* orientált családot és embert
- az *erkölcsi normákra* orientált családot és embert
- a *teljesítményre* orientált családot és embert

Az érzelmi kapcsolatokra orientált ember számára a legfontosabbak a családi kapcsolatok, a szülő–gyerek viszony, a rokonság, a szerelem, a házasság, a barátság, a mester–tanítvány kapcsolat stb. Nem tudja elviselni ezek megszakadását, tönkremenését, a halált, az elhagyást. Ilyenkor kerül megoldhatatlan válságba, és veszélyeztetett lesz öngyilkosság szempontjából is.

Az erkölcsi normákra orientált ember számára az a legfőbb követelmény önmagával szemben, hogy valamilyen etikai álláspont szerint tisztességesnek kell lenni. Válságba akkor kerül, ha nem tudja önmagával elszámolni cselekedeteit, megsérti saját erkölcsét. A büntudat, a lelkiismereti konfliktus elviselhetetlenné válhat számára, vezekel, ítélkezik önmaga felett, s az ítélet halálos is lehet.

A teljesítményre orientált ember számára legfőbb érték a produkció. A produkciónak természetesen sokféle értelmezése lehetséges: karrier, vagyonszerzés, sportsiker, műveltség, nyelvtudás, művészeti vagy tudományos alkotás stb. Mindenesetre az ilyen értékrendű ember rendkívül rosszul tűri a teljesítménykudarccokat, amelyek krízisbe dönthetik.

Hosszmetszeti vizsgálatok azt igazolták, hogy a fogyasztói és különösen a posztfogyasztói társadalomban, ahol már kora gyerekkortól kezdve forszírozzák a produkciót, *gyors ütemben csökkennek az érzelmi kapcsolatokra és az erkölcsi normákra orientált családok, és ennek arányában növekszik a teljesítményre orientált családok és egyének száma.*

Szólnunk kell az *öngyilkosságot megelőző tünetegyüttesről (preszuicidális szindróma)*. Helyesebb lett volna úgy írni, hogy az öngyilkosságot *néha* megelőző tünetegyüttesről. Ez a szindróma, ha megjelenik, valóban figyelmeztet az öngyilkosság veszélyére, ám ha nem tapasztalható, az még nem zárja ki az önmaga ellen emelt kéz pillanatát. Mint ahogy nem szabad hitelt adni annak a hiedelemnek sem, hogy aki öngyilkossággal fenyegetőzik, az nem csinálja meg. Nem szeretnék profán lenni, de ez éppen olyan számárság, mint a közismert szlogen: amelyik kutya ugat, az nem harap. Ezt a szólásmondást mindenki ismeri, kivéve a kuttyákat.

AZ ÖNGYILKOSSÁG VESZÉLYÉNEK FELISMERÉSE

A preszuicidális szindróma elsőként szembeötlő sajátossága az *aktivitás jelentős mértékű csökkenése* a megszokott életvezetési stílushoz képest. Akinél ez a tünetegyüttes megjelenik, lassanként elhagyja mindennapos szokásait – például nem jár társaságba, kirándulni, moziba, színházba, koncertre stb. Nem főz már, inkább hideg koszton él. Lakását elhanyagolja, később önmagát is, kívánivalók keletkezhetnek a testi tisztaság terén is, egyre nehezebb

fölkelnie, bármibe is belekezdnie. *Hangulata nyomott*, kiábrándult, minden lehetőségre azt mondja: nem érdemes, nincs értelme. Lassan olyan állapotba jut, hogy ha bármit csinál, bármi történik vele, azt *lelki fájdalom kíséri*. Előfordulhat, hogy agresszíven panaszkodóvá válik, szidja az embereket, a körülményeket, minden rossz a számára, de az is lehet, hogy elcsöndesül, befelé fordul. Esetleg lefogy, aluszékony lesz. Legfontosabb tünet, hogy a jelen kimerevedik számára, *kihull a múlt-jelen-jövő folyamatosságából*, nem látja semmiféle változásnak a lehetőségét, meg van győződve arról, hogy amilyen a jelene, olyan lesz a jövője is.

AZ ÖNGYILKOSSÁG MÓDJA

A legújabb vizsgálatok arra is kiterjednek, hogy valaki milyen záróélményt választ az élet befejezéséhez. Ismerünk aktív formákat – megöli magát, például a szívébe szúr – és passzív formákat – megöletti magát, például a sínekre fekszik a vonat elé.

Az élet kiválasztott befejező élménye más szempontból is karakterisztikus. Elsősorban az önmagával szembeni brutalitásra vagy kíméletre figyelnek a kutatók. Lehet kábulat, fulladás, zuhanás, testi roncsolás, mélyalvás, áramütés stb.

Lehet eleve jóvátehetetlen, avagy adhat esélyt magának a megmenekülésre.

E módszerek másképp jelennek meg életkorra jellemzően, másképp férfiaknál és nőknél, függenek a személyiség jellemzőitől, az önmagához való viszonytól, az aktuális lelkiállapottól. A közös bennük, hogy feladták azt a reményt, hogy változhat még valami az életükben. A valamennyiünk által jól ismert Mary Poppins mesél egyszer a gyerekeknek a vörös tehénről, aki tudta, hogy vele már semmi sem fog történni. Ám ekkor már csak pár méterre volt fölötte a csillag, ami a szarvára esett – és megváltoztatta a sorát...

A fő kérdés az, hogy vajon az ember mindig képes-e megítélni, hogy jó történik-e vele vagy rossz? És rövid távú, vagy hosszú távú hatást kell-e mérlegelni?

Egy jellemző történet: *Egyetemista fiatalember bekerült annak idején egy koncepciós perbe, letartóztatták. Vidám életművész volt, a nők érdekelték, a lóverseny, a bulik, nem sokat tanult. A börtönben hosszú*

időt töltött magánzárkán. Csak nyelvkönyvet engedélyeztek számára. Középiszkolai emlékei alapján megtanult angolul. 1956-ban szabadult, kiment Ausztriába. Egy menekültlágerbe került. Egy napon amerikaiak jöttek, és az angolul tudóknak felajánlották, hogy az USA-ba utazhatnak. Ott orosz nyelvtanári szakot végzett, mert ehhez érzett alapot az itthoni orosz magolásra való tekintettel. Tanított. Egyszer szemébe akadt egy hirdetés: hawaii japán iskola orosz nyelvtanárt keresett. Ott ismerte meg jelenlegi feleségét, boldogan élnek, gyermekeik vannak. S mostanában azon töpreng, hogy akkor régen, Magyarországon jó dolog történt vele, vagy rossz? Akkor úgy érezte, hogy jelene, jövője végleg összeomlott. Ámde, ha nem csukják le, ő soha meg nem tanul angolul. És nem megy ki külföldre élni. És nem jut el sem az USA-ba, sem Hawaiiira. És most már úgy érzi, hogy akkor zötyögött át a sorsa sok-sok váltón...

Szerb Antal: *Utas és holdvilág* című regényének hőse mondja, amikor végül is félresöpri az öngyilkosság gondolatát: *Aki él, azzal mindig történhet valami!*

ÉRETNEK NÉZETEK AZ ÖNGYILKOSSÁGRÓL

Végezetül, bármennyire is süppedős talajra érkezünk, fel kell tennünk azt a kérdést is, hogy *mindig, minden öngyilkosság kóros állapotban elkövetett, kóros cselekedetnek tekinthető-e?* Nincsenek-e olyan élethelyzetek, amelyekben az öngyilkosság elfogadható reális megoldásként? Pl. ha valaki nem vállalja egy rákos halál utolsó stádiumának végigélését? Vagy kivégzése előtt elharapja a méregampulát, mint ahogy a náci vezérek egy része tette?

Életbölcseletileg igen elgondolkoztató egy hívő katolikus nő vallomása: „*Tudom, hogy már csak kevés időm van hátra. Én ki egyezem a Jóistennel, bízom az ő bölcsességében. Elfogadom, hogy ennyi időt adott. De azt nem fogadom el, hogy amikor lejárt a nekem rendelt idő, fanatikus orvosok, Isten akarata ellenére, mesterségesen meghosszabbítsák az életemet hetekkel, a gyógyulás minden reménye nélkül egy intenzív osztályon, ahol mindenféle csövek lógnak ki belőlem, mérhetetlen szenvedést okozva, végzetesen megalázva emberi méltóságomban! Tehát jogosnak érzem, hogy öngyilkos legyek, bár jól tudom, hogy vallásom ezt tiltja. De hát az egyházatyák még mit sem tudtak a modern orvostudomány technikáiról... Viszont az is eszembe jutott, hátha Isten akarja rám*

mérni ezeket a szenvedéseket, és akkor alázatosan vállalnom kell őket, és nem szabad megölnöm magam.

Viszont az is eszembe jutott, hátha Isten akarja rám mérni ezeket a szenvedéseket, és akkor alázatosan vállalnom kell őket, és nem szabad megölnöm magam. Ezen vívódom már hetek óta...”

Indiában fiatal emberek között előfordul egy sajátos szorongásos depresszió, amikor megértik a karma, a reinkarnáció tanát, vagyis azt, hogy semmi elől nem lehet elmenekülni, még öngyilkosság útján sem, mert minden visszajön a következő életben, csak egyre keserűbben. Ennek a fényében az élet csapdának is tűnhet. Furcsa az emberi lélek: Európában azért szorongunk, mert meg kell halni, Indiában esetleg azért, mert nem lehet meghalni, de szorongani mindenképpen szorong az ember.

Van olyan felfogás is, hogy az öngyilkosság lehetősége tulajdonképpen erőforrása is lehet az embernek: végül is, ha nem bírom tovább, meg is ölhetem magam, s ez a lehetőség segíti sok nehéz helyzet elviselését. Vagyis úgy működik ez a dolog, mint Mária Terézia anekdotabeli kincsesládája. Ezzel ajándékozta meg egy testőrtisztjét, amikor az nyugállományba vonult: „Íme, ezt neked adom. Tele van kincssel. De esküdj meg, hogy nem kótyavetyéled el. Csak a legvégső esetben nyitod ki, amikor már tényleg nincs más lehetőség!” S a család sokszor került nehéz helyzetbe, de mindig azt mondták: még nincs itt a katasztrófa. Várjunk, hátha a láda nélkül is átvergődünk a válságon. Így váltották egymást a nemzedékek. Végül egy ükunoka kinyitotta és a láda üres volt... Ám a tudat, hogy van egy végső lehetőségük, felfokozta az állóképességüket.

Van, aki abból a szempontból közelíti meg az öngyilkosság lehetőségét, hogy minden teremtett lény közül az embert verte meg a sors azzal a nyomorúsággal, hogy tudomásul kell vennie saját eljövendő pusztulását. Ebben a megalázottságában az adhat neki tartást, hogy legalább a pusztulás időpontját ő határozza meg.

A hinduizmus legszentebb könyve, a Bhagavad Gíta csak egyetlen mondatot mond az öngyilkosságról: *Vajon, elpusztítá-tod-e, amit nem te teremtettél?* Mit jelent ez? Azt, hogy nincs jogod elpusztítani a nem általad teremtett lényt? Vagy azt, hogy hiába is próbálkozol, a létezés megsemmisítése nincs a hatalmadban? Füst Milán *Vitairat az öngyilkosságról* című tanulmányában erről ezt a

megjegyzést teszi: *Furcsa mondat ez, s kétértelmű, akár a szfinxeké. Mert egyrészt megállítja önmagad ellen emelt kezedet, másrészt igent int, hogy nyugodtan öld csak meg magad.*

HOTEL THANATOS

Amerikában hirdetni kezdi magát egy hotel. Az élettől megundorodott gazdag embereknek ajánlja magát. A park gyönyörű, a szobák kellemesek, az ellátás kitűnő. Vállalja, hogy az odaérkező vendéget belátható időn belül, fájdalom nélkül, álmában megölik. Jó pénzért leveszik róla az öngyilkosság, a mérég, a kés, a kötél, a zuhanás borzalmát és lelki terhét.

A hotelbe érkezik egy üzletember. Tönkrement, a felesége kidobta, a szeretője elhagyta, a barátai átnéznék rajta, a lánya kurva lett, a fia szembefordult vele – szektába lépett, és leprásokat ápol Kelet-Afrikában. Ő tehát élni kezd a hotelben, és várja, hogy egy napon, anélkül, hogy tudna róla, átsegítik az életből a halálba.

Sokat sétál a csodálatos parkban, ahol feltűnik neki egy nő. Megismerkednek, kiderül, hogy szerelmi csalódásában ő is a halált választotta. Beszélgetések, közös séták, szerelemféle lobban fel közöttük. Elhatározzák, hogy mégis megpróbálnak közösen új életformát kialakítani. A férfi bemegy az irodába, visszavonja a megbízását, közli, hogy másnap elhagyja a szállodát, számláját kifizeti. Azután a nő érkezik meg ugyanoda, s halkán mondja: Minden rendben van!... S azon az éjszakán megölik a férfit!

Kiderül, hogy a nő a szálloda alkalmazottja. Többen vannak, nők és férfiak, akiknek az a feladatuk, hogy újra életvágyat ébreszsenek a halálba induló vendégekben. Az igazgatónak ugyanis az a meggyőződése, hogy az életből nem szabad keserűen, csalódottan kilépni. Akkor kell meghalni, amikor az ember boldog, tele van életkedvvel, reményekkel.

Ám akkor miért kellene meghalni?

Avagy talán India bölcsessége sugározta be Mauriac elbeszélését.

4. A MINDEN TESTNEK ÚTJA

EMLÉKEK AZ ÉLETEN TÚLRÓL

A naplemente órája nehéz óra minden hal számára – mondja az öreg halász Hemingway híres regényében. Talán az ember számára is. Ámbár modern világunkban egyre-másra jelennek meg emlékező tudósítások a klinikai halál állapotáról, amelyek azt bizonygatják, hogy a meghalásban semmi félelmetes nincsen, a visszatérők megszabadulnak a halálfélelemtől, sőt inkább az a rossz számukra, hogy újra be kell lépniük az életbe. Több mint megnyugtató! Szinte kedvet csinál ehhez a végső testi-szellemi kalandhoz. Legfeljebb azon töprenghetünk el, hogy Jézus Krisztus, a megtestesült Isten erről semmit nem tudott, hanem esendő emberi módon vért verejtékezett a halálfélelemtől Getsemane ligetében.

A leghíresebb ilyen szakirodalom Moody közismert könyve, az *Élet az élet után*. Moody a klinikai halálból reanimált betegek emlékeit gyűjtötte össze. A betegeknek kb. a fele semmilyen emlékekkel nem rendelkezett az eszméletlenül töltött időből. A többiek viszont élményeket meséltek. S ámbár az élmények eltérőek voltak egymástól, Moody kiszűrte tizenöt közös elemet. Például ilyeneket: mintha a testétől különválva a magasban lebegne. Látja önmagát az ágyon és a körülötte sürgölődőket. Reccsenés-szerű hangot hall, mintha erős vásznat hasítanának ketté. Fények lobognak körülötte. Valamilyen erő sodorni kezdi. Át tud hatolni a falakon. Mozdulatlan fény felé közeledik. Valami határvonalat lát. Átmenetfényt. Egy erő visszafelé vonzza. Nem szeretne visszatérni, új állapotában nagyon boldog. Kelletlenül tér magához. Ettől kezdve nem fél a haláltól. Ez az emlék az idő múlásával sem halványul el.

Persze a kikérdezett betegek megfogalmazása nem ennyire elvont. Lángoló tűzről, angyalokról, vonatról, sodró vízáradról, mozgójárdáról, íves kapuról, halott lelkek gyülekező helyéről, a mozdulatlanul sugárzó jóság fényéről stb. beszélnek.

Minderről nehéz véleményt alkotni. Biztos, hogy ezek a betegek soha nem voltak a biológiai halál állapotában, legfeljebb közeledtek felé. Én magam hajlok arra, hogy még a klinikai halál állapotában is élénk agytörzsi tevékenységet tételezzek fel. Ez elsődleges élményeket talán még lehetővé tesz – például fényt, hangot, testhelyzetváltozást, érintést érzékelhet. Ezeket a benyomásokat a beteg *felébredése után beöltözteti a megszokott tudatformákba*, s ennek megfelelően meséli el. Tulajdonképpen nem a haldokló, hanem az újszülött elemi élményvilágába pillanthatunk be ezen keresztül, akinél ugyanez az agytörzsi aktivitás már élénken működik, de még nem rendelkezik kialakult, az agykéreg által tárolt információkon, az élettapasztalaton alapuló tudatformákkal.

Előfordulnak másfajta élmények is a klinikai halál állapotában. Álljon itt egy: „Hirtelen úgy éreztem, hogy szinte elviselhetetlen forróság árad szét a fejemben. Azután ez a forróság koncentrálnak, szinte látni véltem egy aranyvörös tűzlabdát a fejem közepén. Ez a tűzlabda végiggördült a tarkómon, le a hátgerincemen, az ágyéki csigolyákhoz. A legfurcsább az volt, hogy lassan rohant. Ezt nem tudom másképp kifejezni. Roppant gyorsan száguldott, és mégis nagyon sokáig tartott az útja. Akkor eszméletemre tértem, mert áramütéssel újra működésbe hozták a szívemet. Valamit még el kell mondanom. Ez volt talán életem legerotikusabb élménye.”

Az etruszkok sejtették volna meg az igazságot? Ők kifejezetten erotikus aktusnak vélték a halált. A férfiakat mindig női démonok, a nőket férfi démonok vezették végig a túlvilági úton. Az pedig közhely, hogy a hirtelen beálló agyi oxigénszegény állapotok kéjérezést, orgazmust váltanak ki.

A Tibeti Halottaskönyv is foglalkozik az életerők kiáramlásának különböző útjaival. Legkedvezőbbnek azt tartja, ha ez a koponyatetőn lévő csakrán keresztül történik meg.

Megemlítem, hogy a tibeti buddhizmus beszél a halál utáni köztes létben (Bar-dó) töltött időszakban felderengő barátságos Buddhákról és ijesztő Vérvívó Istenségekről. E víziókat azonban nem objektív létezőknek tartja, hanem az ember életében a világ felé küldött és kiélt érzelmek és indulatok tükörképének. Önmagával, saját pozitív és negatív érzéseivel – szeretetével, gyengédségével, haragjával, álnokságával stb. – találkozik. Tükörélménynek

hívják, amikor minden energia, amit a világba küldött, felé közeledik. Ám ezek a víziók csak a távol-keleti eszmerendszerben élt embert jellemzik. A nyugati kultúra embere – például a keresztény – saját tudatformáiba öltözött lényekkel találkozik, segítők angyalokkal vagy riasztó ördögökkel. S aki semmiben sem hisz? Az a semmivel találkozik a halála után, vagyis ő éli át a megsemmisülést. Végül is beteljesedik: Legyen mindenkinek az ő hite szerint!

A SZERVEZET HÜTTLENSÉGE

A köznapi szóhasználatlalt ellentétben – elszállt a lelke, elhagyta a testét stb. – úgy tűnik, hogy *mindig a test engedi el a lelket*, a lélek megszabadulásához a test tönkremenése, működésképtelensége szükséges. Még öngyilkos sem lehet az ember kizárólag lelki elhatározásból, hiszen a testét kell elpusztítania. *(Az egyik híres misztikus mester bejelentette tanítványainak, hogy a karma által meghatározott élete véget ért, s éjszaka megpróbálja szellemi úton elhagyni a testét. Reggel súlyos, agyvérzéses állapotban találtak rá, és ebben az öntudatlanságban élt még évekig.)*

A halálhoz az út betegségeken, testi tönkremenéseken át vezet. Ezért sokszor ijesztő, fájdalmakkal, szenvedéssel teli a haldoklás folyamata. Persze legtöbbször hamis azonosuláson alapul az egészséges ember iszonyodása a súlyos beteg, a haldokló sorsától. A hamis azonosítás azt jelenti, hogy saját magát képzele a beteg helyébe, s beleéli magát abba a helyzetbe, hogy ő az egészséges lélekével milyen borzasztóan szenvedne ebben az állapotban. Csak-hogy a testi betegséggel változik a lélek állapota is. A természet nem csak kínokat okoz, de megváltoztatja az ember reakcióit is. Ezzel nem kisebbitjük a szenvedés mértékét, csak azt állítjuk, hogy a haldokló *másképp* szenved, mint egy egészséges ember.

A HALDOKLÁS FÁZISAI

Korunkban egyre inkább előtérbe kerül a *jó halál* kérdése, ami magában foglalja a hatékony fájdalomcsillapítást, a haldoklóval és hozzátartozóival való bánásmódot, egészen a sokat vitatott passzív és aktív eutanáziáig. A haldoklás folyamatának ismeretes egy tanökonvi fázisbeosztása, az alábbiak szerint.

Az elutasítás (tagadás) korszaka. A beteg nem hiszi el, hogy gyógyíthatatlan. Orvosokat cserél, csodálatos gyógyulásokról gyűjt híreket, orvosokat vált, kipróbálja a természetgyógyászokat, a csodadoktorokat, a misztikus gyógyítókat.

A harag korszaka. A fő kérdés: „Miért éppen én? Miért engem ver a sors? Az élet, az Isten igazságtalan!” A harag rávetülhet orvosaira és ápolóira (tudatlanok, felületesek, hibát hibára halmoznak), valamint családtagjaira, környezetére, akik távolról sem tesznek meg mindent az érdekében, sőt esetleg okai betegségének, várják halálát.

Az alkudozás korszaka. „Legalább addig éljek, amíg...” – ez a haldokló legfőbb vágya. Ez az alku Istennel, az orvosokkal, a varázslókkal egyaránt megköthető.

A depresszió korszaka. Nyomott hangulat, passzivitás, negativizmus jellemzi. Minden segítő szándék csendes, vagy agresszív elutasítása: „nem érdemes”!

Az elfogadás korszaka. A pozitív és negatív indulatok kiürülnek, a beteg nem harcol tovább, várja a véget.

Hát igen... Mindezt szépen fel lehet mondani a vizsgákon. A valóságban azonban a halálfélelemről és annak feldolgozási lehetőségeiről van szó, s ezek igen súlyos kérdések.

A HALÁL, MINT ABSZURDUM

Szabó Lőrinc írja egyik versében:

*És ez a legfurcsább, a semmi,
hogy lehet többé sose lenni,
ez a legfélelmesebb...
Végső lakójául agyamnak
a nagy csodálkozás marad csak:
hogy voltam, és hogy nem leszek.*

A halál az emberi lélek számára abszurdum! Ha szabad így fogalmazni: kozmikus botrány! Az ember lelke az időtlenségre rendezkedik be, és egyszerűen nem tud mit kezdeni a végleges elmúlás gondolatával. Kegyetlen aktusnak láthatja a teremtést, amikor a Halhatatlan halandókat hoz létre, akik rövid idő után megöregszenek, megbetegszenek, tönkremennek, meghalnak. Talán Isten meg-

testesülését büntudat indokolja: végig akarja élni a teremtmény sorsát, szolidáris akar lenni vele életében és halálában is.

HIT VAGY TUDÁS?

Százezer és millió évek óta – amióta csak ember él és hal e Földön – odaátról még nem tért vissza senki. Vannak tanítások, elméletek, sejtések, egyéni és kollektív misztikus élmények, de semmiféle tudás nincsen a lét másik dimenziójáról. Azt sem tudjuk, hogy valóban van-e a létnek másik dimenziója. Mindez a hit birodalmába tartozik.

Hit? Pál apostol szerint a hívő ember bizonyossággként éli meg a remélt dolgokat. Hiszen reménykedünk abban, hogy a létnek van folytatása a halál után, hogy a jó végül elnyeri jutalmát, a rossz a büntetését, hogy léteznek szellemi hatalmak, akik sorsunkat irányítják, hogy a fizikailag érzékelhető, látható világon kívül van a létezésnek egy szellemi dimenziója is... Aki mindebben nem csak reménykedik, hanem bizonyosnak tudja, az a hívő ember. A hit: tudás nélkül átélt bizonyosság.

AZ ÜRESSÉG

A tudás addig terjed, hogy aki meghalt, eltűnt emberi világunkból. Ahol azelőtt ő volt, most senki sincs, a helyén üresség tátong. Az európai kultúrán nevelkedett lélek pedig nem bírja elviselni az ürességet. „Horror vacui” – mondják a pszichológusok –, az ürességtől való eliszonyodás. Mi nem tudnánk úgy imádkozni Marduk istenhez, mint a régiek:

*Először a partok tűnnek el,
aztán minden sziget és zátony.
Aztán a víz.
Aztán a fény.
Aztán a sötétség.
Végül semmi sem marad.
Ott megtörténik felszabadulásunk.
Mert szent és örök az üresség
az az emberben fészkel.
És az ürességben fészkel az ember.*

Az egymásban fészkelő két üresség – ezt nem bírjuk elviselni. A nirvánát sem ürességként fogjuk fel, hanem a létezés teljességeként. *A halálfélelem egyik gyökere az ürességtől való rémület.*

J. Roth *Radetzky induló* című könyvében valami nagyon fontosat mond el a régmúltról és a jelenről. *Akkoriban, a nagy háború előtt, még nem volt teljesen mindegy, hogy egy ember él-e, vagy meghalt. Hogyha valaki a halandók sorából kihullt, nem lépett azonnal egy másik a helyére, hogy a halottat elfeledtesse, hanem a helyén hézag maradt.*

Mindennek, ami nőtt, sok idő kellett a növéshez. És mindennek, ami elpusztult, sok idő kellett, hogy elfeledjék. Az emberek abban az időben emlékeikből éltek, mint ahogy ma abból a képességünkből élünk, hogy gyorsan és erőlyesen el tudunk felejteni mindent...

AZ ISMERETLEN

Ez a halálfélelem másik gyökere. Nem tudni, hogy mi közeledik felénk, vagy mi az, ami felé közeledünk? Emberi dolog lesz? Vagy esetleg ember alatti, démoni, mint Hyeronimus Bosch remekbe festett alvilági látomásain? És mitől távolodunk el véglegesen? Vajon öntudatra-tér e még az ember a meghalás nagy sokkja után? És egyáltalán: *létezh-e tudat agy nélkül?* Az agy nélküli tudat minden ezotéria fogas kérdése! S ha van tudat, vannak-e találkozások? Vagy nyomasztó magány veszi körül az egykori embert? Ítélik-e valaki fölötté? Vagy ő ítélik önmaga fölött? S van-e visszatérés a földi világba? Vagy csak visszavágyódás az osztályrésze annak, aki meghalt? Vagy a vágytalan, emléktelen lebegés a világéjszakában? Vagy semmi?...

A TELJES EGYEDÜLLÉT

Talán ez a legnehezebb... A legriasztóbb. Az ember valóban társas lény. Ősidők óta – jól-rosszul, de – együtt él társaival, gyenge biológiai fegyverzete miatt egyedül nem életképes. Az ember számára a kapcsolat, a közösségbe tartozás az életet, a kiszakadás, a magányossá válás a pusztulást jelentette. Nem véletlen, hogy a kitaszítás, a kiátkozás, a kitagadás, a kiűzés minden időkben a legsúlyosabb fenyegetésnek számított, és még ma is az. Pedig a technikai

civilizáció tárgyi értelemben csökkentheti a magány érzésének súlyát, kontaktus-illúziókat teremt; a rádió, televízió, számítógép, telefon segítségével háttér-hangzatot ad az üres lakásban sínylődőknek. Ám a lelki teher ugyanaz maradt. Nem véletlen, hogy a tengeren túl az egyik legnagyobb nyereséget az a készülék hozta, amely az előszobaajtó nyitásakor felgyújtotta az összes lámpát, és kedves hangon azt mondta: „Isten hozott... Isten hozott... De jó, hogy hazajöttél!” Mert sötét és néma lakásba hazaérkezni igazán csak nyomasztó. Alig elviselhető, ha az embert nem várja senki sem, és ha nincs, akit legalább telefonon felhívhatna.

A keresztény teológia végül is azt tanítja az elkárhozásról, hogy az végleges megfosztást jelent az Isten látásától, a lélek magányosan a külső sötétségre vettetik.

Aki meghal, az halálában teljesen egyedül van. Abban a pillanatban csak egyedül ő távozik a világból, mindenki más él. Az emberi közösségből kiszakad, az élőkkel való minden kapcsolata megszűnik.

AZ ÉNT FENYEGETŐ KÉT LEHETŐSÉG

Amíg az ember a világban tevékenykedik, lelkileg tulajdonképpen két ijesztő lehetőség fenyegeti: a tökéletes *magára maradás*, vagy a *beolvadás*, énjének feloldódása másvalakiben, egyénben, vagy valamilyen fanatikus közösségben. Úgy tűnik, hogyha egyik veszélynek sem válik áldozatává, akkor életfogytiglan ingázik a két végpont között: amikor túl erős lesz a magány fenyegetése, akkor kontaktusokat keres, amikor énjét elnyeléssel fenyegeti bármi, távolodni kezd tőle, és a szuverenitása hirtelen felértékelődik.

A folyamat hasonló ahhoz, amit Thomas Mann az alkotóművész élményvilágáról és a pokol mibenlétéről ír. Az átélés forrósága nélkül a művésznak nem lesz anyaga, amit formáljon. Ám ebben a hevületben nem igen működik a tudatos alkotóerő. El kell távolodnia az élménytől, meg kell várnia, amíg valamennyire kihűl benne, hogy gyúrnia, formálnia lehessen. S a pokol felfokozottan ugyanez. A kárhozott lélek csak az elviselhetetlenül hideg és a kibíratatlanul forró között választhat. Amikor az egyik vonzaskörében van, üdvösségnek tetszik a másik. Így rohangászik a két hihetetlen, abszurd végpont között. Előköstoló az alvilágból?

Életünkben a tökéletes egyedüllétet és a tökéletes beolvadást a halál képviseli. Az ember úgy is érezheti, hogy kiválik minden emberi kapcsolatból, s azt is átélheti, hogy egyesül valamilyen nagy szellemi erővel, az istenséggel.

MEGVÉD-E A VALLÁS A HALÁLFÉLELEMTŐL?

A hongkongi egyetemnek volt egy érdekes vizsgálata. Különböző vallású emberekkel és vallástalanokkal készítették mélyinterjúkat a halálfélelem problémájáról. Voltak közöttük katolikusok, protestánsok, pravoszlávok, zsidók, buddhisták, a brahmanizmust követők, marxisták, úgynevezett szabadgondolkodók, szkeptikus agnosztikusok. Az eredmények azt bizonyították, hogy a halálról való képzeitek jelentősen eltérnek egymástól, de a félelem mértéke és jellege majdnem ugyanaz.

Úgy tűnik, hogy ahogy a vallásosság nem véd meg senkit a pszichés zavaroktól – neurózisoktól, depresszióktól stb. –, úgy a halálfélelemről sem. Semmiféle térítés nem helyettesítheti a terápiát, a gyógyítást. Természetesen maga a halálfélelem nem betegség, nincs rajta mit gyógyítani. Baj akkor van, ha a halálfélelem túlzottan eluralkodik valakinek a lelkében, megbénítja az életörömekekre való képességét, kóros iszonyattá válik, minden élethelyzetben jelen van, s a nap egyik órájában sem lehet tőle szabadulni. Ennek a kórnak a neve *thanathofóbia*, és pszichoterápiával, gyógyszeres segítséggel jelentősen enyhíthető. (A régi görög nyelvben Thanatos a halál istene, testvére Hypnosnak, az álmistennek.)

A MULASZTÁSOK TERHEI

Holnap kezdődik az élet! Veszélyes mondat, mert veszélyes a gondolat, amit kifejez. Persze csak akkor, ha valaki komolyan veszi, hisz benne. Ámbár könnyen rá lehetne jönni, hogy ez a mondat annyira súlytalan, mintha valaki kijelentené: *Félóra múlva új életet kezdek!* De az ember mindig megőrül az ürügyeknek, amelyekre hivatkozva elhalaszthatja dolgai rendezését.

Holnap kezdődik az élet! Vagyis inkább hétfőn. Ma még átmeneti korszak van, mert felvételizem, szigorlatozom, szerelmes vagyok, házasodom, jön a gyerek, mumpsza van, megcsal a dög,

válunk, új állásba megyek, lakást cserélek, ösztöndíjat kaptam, operálnak, nyugdíjba megyek... És elteltek az évek csupa átmeneti időszakokkal. S egy napon észreveszi az ember, hogy nincs újraindítási lehetősége. Az élet már csaknem véget ért, s a felgyűlt maradékok ólomsúlyal nehezednek rá.

Lehet-e ebből jó öregkor, sőt – jó halál?

ÖRÖK JELENBEN ÉLNI

Egy indiai bölcs – Swami Buddharakita Teyra – szerint megdöbbenően fegyelmezetlen az európai emberek gondolkodása. Képzletükben mindig az irrealitásokban kóborolnak. Vagy a múltjukon töprengenek, ami már nincs. Vagy a jövőjüket tervezik, ami még nincs. S a két nincs között alig élnek át az egyetlen vánt, a jelent.

Örök jelenben kellene hát élni, s főként bátran, vállalva vágyainkat, igényeinket, a szív követeléseit. Feldereng egy megrendítő film emléke.

Jól kereső, banktisztviselő, családjának oszlopa. Feleség, két gyerek, szélütött nagypapa, bogaras nagynéni. A családfő influenzás lesz, nagyszerűen és szeretettel ápolják. Meggyógyul, de a betegségből visszamarad egy furcsa köhécselés. Végül is felkeresi gyerekkori testi-lelki jó barátját, egy orvost. Vizsgálatokra küldi, majd egy délután leül vele szemben:

– Figyelj ide! Régi barátom vagy, erős lelkű ember. Én téged nem tudlak és nem is akarlak becsapni. Tüdőrákod van!

A férfi megrendül, csönd ereszkedik közéjük, majd megkérdi:

– Mennyi időm van még?

– Hát ezt nem lehet pontosan tudni. A daganat fejlődhet gyorsabban-lassabban is. De orvosi számítás szerint még van hat-nyolc hónapod.

A férfi járja a párizsi utcákat, és Istennel beszélget.

– Oké. Ennyi időt adtál nekem. Elfogadom, nem lázadozom elene. De a maradék idő legyen az enyém. Csak az enyém!

Már haza sem megy, kivieszi a pénztét a bankból, és eltűnik Párizsból Először Marseille-be megy, és élni kezd a kikötő-negyedben. Más világ, más emberek, másfajta kapcsolatok. Tengerészek, rakodómunkások, csempészek, kurvák, vendéglősök, dizőzök... Majd átmege Észak-Afrikába. Az életnek eddig nem is sejtett vetületébe kerül.

Furcsa barátságok, furcsa szerelmek, csalódások, mágiák, másfajta értékrendek, célok és becsvágyak, mint amiket eddig megismert. S lassan eltelik nyolc hónap. Akkor visszatér Párizsba, felkeresi a barátját.

– Kérlek, vizsgálj meg, hol tart most a dolog. Én még mindig jól vagyok. Mire kell számítanom?

A barát hosszan nézi őt.

– Hát jó. Soha nem volt tudórákod. De láttam, hogyan élsz. S ha te egy olyan ökör vagy, hogy egy halálos ítéletre van szükséged ahhoz, hogy a szíved szerint merj élni, jött egy alkalom, és én megtettem neked ezt a szívességet...

Tudod, mindenki túlértékeli a saját fontosságát mások életében. A családod is élni tudott nélküled. Senki sem halt bele a hiányodba.

Eddig a film. S néha tényleg egy halálos ítélet bátorít fel, ejt kétségbe annyira minket, hogy végre önmagunk merünk lenni. A legtöbb lelki nyavalyánk és nyomorúságunk abból származik, hogy folytonosan erőszakot teszünk önmagunkon, vágyainkkal ellentétes létformába, kapcsolatokba, munkába erőszakoljuk bele sajátmagunkat. Azután már lassan azt is elfeledjük, hogyan szeretnénk élni. Ideológiákat gyártunk megalkuvásunk igazolására, s ebben fő szerepe az áldozatnak, az önzetlenségnek van. Pedig talán csak gyávaságról van szó.

A SZÁZ SZÁZALÉK

Arthur Miller írja a *Pillantás a hídról* című darabjában, hogy manapság az emberek általában kiegyeznek ötven–hatvan százalékos szerelmekben, hivatásokban, apaságban, hitben, vagyis soha nem játsszák végig a játékaikat. Félnek a száz százaléktól. Félnek a teljes önátadástól, amelyik nem hagy kiskapukat, kizárja a mellékösvényeken való eliszkolás lehetőségét. Amikor a bukás, a kudarc is száz százalékos, bele kell halni. Túl nagy a kockázat. Aki fél, nem törekszik a teljességre. Ezért viszont az élmények világa, az átélés intenzitása, az élet minősége is csak ötven–hatvan százalékos. Sok a maradék.

Csak a jó életet követheti jó halál. Amikor az ember már nem kívánczik vissza. Egy teljes életet élő ember iskoláskorban nem vágyik vissza az óvodába. Felnőtt korában nem akar kamasz lenni.

Örege nem akar fiatal lenni. S talán, amikor jó vénségben betelt az étellel, nem akar tovább élni.

Nem nyomasztják kihagyott szenvedélyek, elintézetlen kötelességek, kifizetetlen számlák. Kínzó „mi lett volna, ha?” kérdések. „Ha újra kezdeném...” vágyak. Ennyi múlik rajtunk.

A többi a világon múlik. A társadalom viselkedéskultúráján, amit egyedül abból lehet megítélni, hogy miként bánnak az éppen kiszolgáltató helyzetben lévő emberrel. A szülő a gyerekével, a tanár a tanítványával, az orvos a betegével, a hivatalnok az ügyféllel, a kereskedő a vevővel, a pincér a vendéggel, az autóban ülő a gyalogossal, vagy a másik autóssal, aki alacsonyabb rendű útvonalról érkezik. Nincs külön szocializáltság a halálra. A kiszolgáltató ember sorsa lesz a haldoklóé is.

Ezért érezhetjük álszentnek a manapság felvirágzó jó halál irodalmat. Az ember mindenekfelett jó életre vágyik. Először ezt kellene számára biztosítani. Valóra kellene váltani az újszülöttet körülrajzó ígéretek, terveket, álmokat. Török Sándor írja: *Mikor megszületik valaki, mennyi mosoly, öröm és gyengédség veszi körül. És amikor meghal, mennyi fájdalom, könny és gyász. De, ami e kettő között történik vele... Emberek, irgalom! Gyermek voltam, és halott leszek!*

SZÁMADÁS A TALENTUMRÓL?

Valljuk be, igazságos lenne. Megérdemelnénk Pilinszky János fenyegetését az ítéletről: *Táblára írva, nyakadba akasztják történetedet. Megérdemelnénk rabbi Náhum szavainak beteljesedését: Amikor meghalok, az Örökkévaló nem azért von majd engem felelőségre, hogy miért nem voltam Mózes, hanem azért, hogy miért nem voltam rabbi Náhum?* A talentum, ami az emberre bízott, mindig saját maga! Ezzel kell elszámolnia.

Mégis, az Úr talán nem gyakorolja ezt a kicsinyes kettős könyvelést. Az Élet Könyvében nincs tartozik és követel rovat. Az Isten szíve túlságosan nagy, az ember pedig túlságosan kicsi ahhoz, hogy az Úr megharagudhasson rá. Az ember sem haragszik egy kis bogárra. Talán *hatalmas kezével néha megpaskol minket, ám ez számunkra olyan súlyú, hogy üvöltésünk túlárad, mint a víz* – vélekedik a bibliai József a mennyei büntetésről. Még kevésbé valószínű, hogy az Isten szexuálisan felizgatott aggastyán lenne, aki

mindig az emberek lába közé kukucskál. Talán csak a vén papok voltak ilyenek.

Hát nincsenek is bűneink? Bőven vannak, emberi mérték szerint óriási, isteni mérték szerint mikroszkopikus bűneink. Nincs szükség feloldozásukhoz égi beavatkozásra. Azért talán igaza van Werfelnek, aki szerint minden cselekedet magában hordja következményeit, tehát nincsenek rendezetlen adósságaink, minden számla mindig ki van fizetve. A *Meg nem születettek csillaga* című regényében a halni készülők birodalmának, a Télkertnek a bejáratánál ez a megnyugtató fölirat olvasható: *Az, ami vagy, már jutalom és büntetés is azért, ami vagy!*

5. SZÁLL AZ IDŐ, ITTHAGY ENGEM

A VÉGTELEN IDŐ ÉS AZ ÉLET ÉRTELMETLENSÉGE

Az élet értelme vagy értelmetlensége szorosan összefügg az idő megélésével. A végtelenből a végtelenbe tartó úgynevezett *lineáris idő* minden létezést értelmetlenné tesz. Minden mulandó, gyorsan megsemmisülő, ideiglenesen a világon levő jelenség. Egy hegység, egy birodalom vagy hullám a tengeren, egy tajték a hullámon, egy felvillanó és máris eltűnő csillogás. Az ember a végtelen időfolyam egy pontján megjelenik a világban, azaz belép a létezésbe, s rövid idő múltán kilép belőle. Kőd előtte, köd utána. Az élet értelmetlensége éppen az egyszeri előfordulásból, a megismételhetetlenségéből, a „soha többé”-ből fakad.

*...Nem élt belőle több, és most sem él
s mint fán se nő egyforma két levél,
a nagy időn se lesz hozzá hasonló.
(...)
a múltba sem és a gazdag jövőben
akárki megszülethet már, csak ő nem...*

– írja Kosztolányi anti-reinkarnációs versében, a *Halotti beszédben*. Nem mindegy-e minden, ha *kiterítenek ügyis?* – kérdezi jogosan és kőkeményen József Attila. Az emberi lélek eliszonyodik az értelmetlenségtől. Az örökkévalóság és a küldetés igényével lépünk be a világba. Csak akkor tudjuk elfogadni a világot és önmagunkat, sőt a saját és mások tetteit, ha van válasz arra a kérdésre: „Ennek mi értelme van?” Egész életünkben a dolgok értelmét, indokoltságát, a megértés lehetőségét keressük, aminek híján azonnal a téboly szele csap az arcunkba. Ezt nevezi a világhírű vallástörténész, Mircea Eliade a történelem rémületének.

A SZENVEDÉS ÉRTELMETLENSÉGE

Különösen súlyosan nehezedik az emberre a *szenvedés értelmetlensége*. Ez talán a legnehezebben megválaszolható és központi jelentőségű teológiai-valláspszichológiai probléma. A szenvedés elviseléséhez különösen szükséges a szenvedés értelmének, funkciójának feltételezése. Az értelmetlen szenvedés elviselhetetlen.

A végtelen lineáris idő magára hagyja az embert a szenvedésével. Freud írja az *Egy illúzió jövője* című könyvében, hogy nem lehet kibírni a természeti világ közönyét az emberi szenvedéssel szemben. Az archaikus ember különösen kiszolgáltatott a természet erőinek. S e riadalmában feldereng a gyermekkori emlék, amikor ugyancsak kicsi, tehetetlen és kiszolgáltatott volt nálánál nagyobb hatalmaknak, de ők emberek voltak, szülők, rokonok, felnőttek. Lehetett velük kommunikálni, megnyerni jóindulatukat. S ezt az emléket vetíti ki félelmében a természeti világra, megszemélyesítve a természeti erőket, istenek és félistenek kezébe adva a hatalmat a szenvedés felett. E személyes erőket már lehet kérlelni, lehet áldozatokat hozni nekik, lehet leborulni előttük.

Minden vallás, minden testi és lelki segítő tevékenység, orvoslás, pszichológia és életbölcselet legfőbb célja az ember megszabadítása a szenvedéstől. Vagy legalábbis arra törekszik, hogy megmagyarázza a szenvedés értelmét, s ezáltal kibírhatóvá tegye a kint. Lin Csi Csan buddhista apát a tanítványok megdöbbenésére vizsgálatának nevezi a Tanítást. A buddhizmus fő célja az ember megszabadítása a szenvedéstől a vágynélküliség segítségével. Ugyanez a filozófia jellemzi a Csarnok bölcseleit, a sztoikusokat, akik – mint már bemutatottuk – megpróbálták eljutni az életből való önkéntes kilépésig.

AZ ÉLET ÉS A SZENVEDÉS ÉRTELMESSÉ TÉTELÉNEK ELSŐ KÍSÉRLETE: A KETTŐS VILÁG

Aki feltételezi a lét kettős dimenzióját, egy anyagi és egy szellemi létsíkot, az megszabadulhat a történelem rémületétől, és értelmesnek foghatja fel a világ és önmaga létezését. Eszerint feltételezhető egy érzékelhető világ, ami térben és időben létezik, mulandó, vagyis mikrokozmosz, és egy téren és időn kívül létező,

örökkévaló makrokozmosz világ. A tér és az idő csak az ember szubjektív világérzékelése, az agy technikája, amivel önmaga számára elrendezhetővé teszi mindazt, amit befogad. Ebből nem következik, hogy a dolgok valóban térben és időben léteznek. Sőt a védikus tanítás azt mondja, hogy a szellemi síkon, a tér és az idő korlátain kívül minden mindig és mindenütt jelen van. Ez a világ igazi létformája, ami az emberi megismerési lehetőségekhez alkalmazkodva az egymásmellettség és az egymásutániség rendező elve szerint tükröződik a tudatunkban.

E keleti eszme szelídített formája egészen a mi korunkig él az *agnosztikus* filozófia formájában. Legjelesebb képviselője, Kant, az időt és a teret a priori érzékelési formáknak tartja. Azt, hogy a világ a valóságban milyen módon létezik, nem tudhatjuk.

Ezt a „minden mindig és mindenütt történik” létezését nevezik Távol-Keleten *Akasha Krónikának*. Az Akasha Krónikában Jézus mindig meghal és feltámad, Buddha örökké megvilágosodik, a zsidók állandóan kivonulnak az egyiptomi rabszolgaságból a szabadságba, s Mózes az időtlenségben hozza a népnek a Törvényt. Ezért talmi dolog fölfelé tekinteni, a mennyország felé, vagy lefelé, ahol a pokol tüze izzik. A mennyország és a pokol mindenütt van, bennünk is, Isten és ördög a mi lelkünkben él s a másokéban, a halottak birodalma is itt van, és persze tízmillió fényévre is, hiszen nincs köze térhez és időhöz.

Ebben a világképben, ha az ember életének értelmét keresi, akkor önátadással kell fordulnia az örök dolgok felé, a szellemi világ részévé kell válnia. Ebben segít a hit, a szertartások, a szemlélődés, a koncentráció, a meditáció, egyszóval a megvilágosodás, a beavatás. Minél inkább megtagadja a tér és az idő világát, elfordul az anyagi és érzéki értékektől, a hatalomtól, a pénztől és a szexualitástól, annál inkább megszabadul az értelmetlen történelem, az értelmetlen élet és az értelmetlen szenvedés rémületétől.

AZ ÉLET ÉS A SZENVEDÉS ÉRTELMESSÉ TÉTELÉNEK MÁSODIK KÍSÉRLETE: AZ ÖRÖK VISSZATÉRÉS

A *körkörös idő* mítoszáról van szó. Minden, ami van, elsüllyed a múltban. Minden, ami elmúlt, visszatér a jövőben. A világ erőinek *ciklikus* mozgását hirdeti ez a tanítás. Az egyszerű létrejövés és a vég-

leges eltűnés iszonyatának vége van. Minden létezés örök, csak a dimenziók váltakoznak. Semmi sem pusztul el véglegesen, az ember sem. Csak néha nem látszik, majd újra látható az érzékelő világban.

A legősibb indiai hagyomány négy világekorszak ciklikus ismétlődéséről beszél. A legelső az *aranykor* (krita júga), a tökéletes, harmonikus, szellemmel átitatott lét. Időtartama 4000 év, azonban megelőzi egy 400 éves *hajnal* és egy ugyancsak 400 éves *alkony*. Ezekkel együtt 4800 évig tart. Követi az *ezüstkor* (tréta júga). A 300–300 éves hajnallal és alkonnyal kiegészítve időtartama 3600 esztendő. Az aranykor ekkor már romlásnak indult. A *bronzkor* (dvápara júga) összideje 2400 év, mert a hajnal és az alkony is 200–200 évre rövidül. Ez már a kifejezett hanyatlás kora. A szellemi erők lassan elhúzódnak a Föld közeléből, fokozatosan magára hagyják az embert. Az ember szuverén személyiséggé válik, felel önmagáért, megtanul önállóan dönteni és választani jó és rossz között. S végül a vaskornak vagy a *sötét kornak* (káli júga) nevezett 1200 éves fázis zárja a ciklust. A világ már Isten nélküli, gonosz erőktől csábított, mindenki háborúja folyik mindenki ellen, természeti katasztrófák követik egymást egyre sűrűbben. Ez a romlás korszaka, ami valamilyen *világkatakizmába* (pralája) vezet, és a négy júgából álló nagy korszak (maha júga) 12 000 év után véget ér. S a felbomlás után megint elkezdődik egy új aranykor.

Megfigyelhetjük, hogy a korszakok egyre rövidülnek, és az emberi lét egészen – biológiáján, szellemén, erkölcsén, műveltségét és társadalmán – a romlás lesz úrrá. Az idő éppen úgy tönkreteszi a világot, mint az emberi testet.

Az örök visszatérés az ember egyéni élete szempontjából az *újratesztelés* (reinkarnáció) eszméjét hordozza. Az ember újra meg újra visszatér a fizikai síkra, onnét meg a szellemi dimenzióba. Nincsen hát halál, csak a létezési formák változnak.

A körkörös ciklusok gondolata megjelenik a reneszánsz bölcséletében is. Az olasz *természetfilozófusok* közül (Cardano, Fracastoro, Telesio, Vico, Leonardo és Galilei) különösen Vico dolgozza ki a *spirális visszatérés* elméletét. Szerinte a dolgok mindig magasabb szinten térnek vissza és ismétlődnek meg. Összekapcsolja hát az örök visszatérés mítoszát a fejlődés gondolatával.

A kozmikus időtlenség mítoszának legzseniálisabb gondolata jelenvalóság. Mibennünk és körülöttünk, vagyis mindenkor és

mindenhol jelen van a pokol és az éden is. Kiűzetésünk az édenből úgy történt, hogy elhomályosult a látásunk. Most is az édenben élünk, csak nem látjuk. S élhetünk a pokolban is anélkül, hogy észrevennénk.

SARTRE TANÚSÁGTÉTELE

Sartre-nak van egy színdarabja, sikerrel játszották nálunk is, magyar címe: *A zárt tárgyalás*. Egy siváran berendezett irodafélében vár három ember. Egy fiatal nő, egy középkorú nő, s egy szintén középkorú férfi. Beszélgetésükből kiderül, hogy mindhárman halottak, és az ítéletre várnak. Nem történik semmi.

Beszélgetnek. Elmesélik az életüket. Kiderül, hogy mindhár-
muk lelkét egy emberélet terheli. A középkorú nő leszbikus, féltékenységében megölte a vetélytársnőjét. A fiatal nő szexuális mindenevő, hagyta, hogy valaki öngyilkos legyen miatta. A férfi partizán volt, és megkínozva elárulta egyik társát, akit kivégeztek.

Még mindig nem történik semmi. S mindhárman elkezdik azt folytatni, amit földi életükben csináltak. A leszbikus nő meg akarja hódítani a fiataalt, akinek ő is kell, meg a férfi is. A férfi beleszeret a fiatal nőbe, a leszbikusussal rivalizálnak. Pillanatok alatt félelmetes feszültség szikrázik fel közöttük. A leszbikus nő megpróbálja megölni a férfit, de nem lehet, hiszen már halott. A fiatal nő mindkettőjüket forgatja az ujjja körül. A férfi örjög, és ő bicsaklik ki először. Az ajtóhoz rohan, és verni kezdi.

Az ajtó egyszer csak fölpattan. Szomorú, öreg pincérféle áll ott. A férfi ráüvölt: „Nem bírom tovább! Engedjen ki! Nem érdekel az ítélet! Inkább megyek azonnal a pokolba!”

Az öreg pincér meghajol: „Engedelmet uram! Ez a pokol!”

AZ ŐSELEMEK ÉS A VILÁGFEJLŐDÉS

Íme a négy őselem: a föld, a víz, a tűz és a levegő. Nálunk leginkább a korai görög filozófusokhoz vezetik vissza őket: Thalészhez, Anaximenészhez, Empedoklészhez, és az efezoszi homályos Hérakleitoszhoz. Ők az archét keresték, a keletkezés őanyagát, amiből minden származott. Mi volt az arché? Thalész szerint a víz, Anaximenész szerint a levegő, az eleaták szerint a föld, Héraklei-

tosz szerint a tűz, Empedoklész szerint pedig mind a négy elem. Sőt volt még egy filozófus, Anaximandrosz, aki szerint a kezdetek kezdetének őseleme egy titokzatos, nem is materiális, hanem talán spirituális anyag volt: az *apeiron*.

Van oly értelmezés is, ami szerint e bölcselek a világfejlődésről, az anyagi világ fokozatos kialakulásának a korszakairól beszélnek. Az *apeiron* a dolgok szellemi kezdetét jelenti. A tűz azt az időt idézi, amikor az anyag létezése a hő, az izzás volt. A levegő a gáz-neműségre, a víz a folyékonyságra, a föld pedig az anyag mai, megszilárdult formáira utal.

A FÖLDKORSZAK, A TEREMTÉS VILÁGA

A „Gyémántösvény” buddhistái a négy őselemhez kapcsolják a világfejlődés korszakait.

A Föld a szilárdság szimbóluma. A megkeményedő anyagé. A stabil szerkezeteké. A Földkorszakban alakult ki bolygónk mai formája, akkor kaptak határozott alakot és struktúrát az ásványok, szervezetet a növények, az állatok és az emberek. Biblikus értelemben ez a teremtés nagy időszaka. A Földkorszaknak a Vízözönnel nevezett világkataklika vetett véget. Akkor pusztult el az úgynevezett első emberiség. Kollektív halál lett úrrá a világon. Ez, a korszakot váltó apokalipszis hagyott nyomokat minden nép emlékezetében. A Védák is tudnak a nagy áradásról, a bárkába menekített élőlényekről, csak Krisna kiválasztottját abban a mítoszban nem Noénak, hanem Muninak hívták. Krisna aggódott a bárka utazóinak sorsáért, ezért hatalmas egyszarvú aranyhallá inkarnálódott, és szarvával lökdöste-tolta a bárkát, amíg ki nem kötött – nem az Araráton – a Himáláján. Más népek emlékező legendáiban egy elsüllyedt világrésről tudnak, amit a leggyakrabban Atlantisznak neveznek. A Vízözönnel következett be a nagy korszakváltás, a Vízkorszak kezdete.

A VÍZKORSZAK, A FORMÁK VILÁGA

Mi most a Vízkorszak végén élünk. A Víz a Formák Világának szimbóluma. Állhatatos, évezredekken át cseppenként lehulló erejével, vagy szilaj hullámaival, máskor a vízár zúduló lendületével a

víz formálja a legkeményebb követ is, a partokat, a hegyeket-völgyeket... Valóban, a mi Vízkorszakunk legnagyobb értéke, legfontosabb szempontja a forma. Milyen a lány? Szép? Csinos? Jó alakú? És a fiú? Vállas? Jóképű? Amikor autót, bútort, házat veszünk, elsősorban a formára figyelünk. És persze a divat! A ruhák! S a formák a művészetekben! A képzőművészeti, zenei, irodalmi, építészeti formák és stílusirányzatok. A színház és a tánc. Játék a formák felbontásával a filmben és az irodalomban. A nevelés, mint személyiségformálás. A viselkedés formái, az érintkezés, a kommunikáció formai elemeinek hangsúlyozása. A megformált természet, pázsit, formára nyírt fák és bokrok.

Az ezredforduló közeledvén, a lelkekben erősödött a várakozás, a szorongás, sőt borzongás: valami történni fog. Eljön a Világvége?

A TŰZKORSZAK, A DINAMIKA VILÁGA

Az Úr megígérte, hogy több Vizözön nem lesz. De Tűzözön... Talán Tűzözön következik. Felrobbantják az összes atom- és hidrogénbombát? Vagy mennyei tüzek pusztítanak el minket?

A Tűz ősidők óta foglalkoztatja az ember fantáziáját. Az élőlények közül egyedül az embernek van sajátos viszonya a tűzhez. A tűz ott lobogott az emberré válás bölcsőjénél. Az emberi fejlődés útjának fontosabb állomásai: lejött a fáról – felegyenesedett, mellső végtagja felszabadult és manipulálni tudott vele, látóterébe belekerült a világ széles horizontja – tüzet kezdett használni – szórtelenedett – agyának térfogata meghökkentő hirtelenséggel megnőtt.

Tüzet kezdett használni? Minden teremtetett lény, még a legszilajabb vadállat is retteg a tüztől. Az ember miért nem félt tőle? Szerencsés mutációról lenne szó? Véletlen eseményről? Vagy valamilyen ismeretlen hatásról? Ki tudja? Mindenesetre a tűz használata oldotta ki véglegesen az állati létből. Kissé egyszerűsítve: A növényevőknek szinte egész nap legelniük kell, hogy megfelelő mennyiségű kalóriával lássák el szervezetüket. A húsevők rövid idő alatt nagy mennyiségű kalóriához jutnak, ám a zsákmányt napokig kell emésztetni. A tűz, a főzés és a sütés ajándékozta meg az embert azzal, hogy rövid idő alatt, nagy kalória értékű, könnyen

emészthető táplálékhoz jusson. A táplálkozás és az emésztés már nem foglalta le teljes idejét. Megnyílt a lehetőség a civilizálódás, a kultúrateremtés előtt.

A mi kultúránk szemszögéből Mózes látta meg először a Szent Tüzet lobogni a csipkebokor felett. Ez a tűz ég, de nem éget. Buddha, miután a Benares melletti Szarnathban megforgatta a Tan kerekét elsőként a Tűzpapoknak (*Agnihórok*) mondta el híres beszédét, amit a hagyomány Tűzbeszédként tart számon.

Minden lángban áll, szerzetesek! Lángban áll a szem, lángban állnak a képek, lángban áll az orr, lángban állnak a szagok, lángban áll a nyelv, lángban állnak az ízek, lángban áll a test, a tárgyak, lángban áll az értelem, lángban áll a gondolat.

Mi gyújtotta a lángra őket? A szenvedély tüze, a balgaság tüze, a szenvedés, a szomorúság, a gyötrellem gyújtotta lángra, mondom nektek. Ha egy okos tanítvány ezt belátja, elfordul a szemtől, a képektől, a fültől, a hangoktól, az orrtól, a szagoktól, a nyelvtől, az ízekről, a testről, a tárgyaktól, elfordul az értelemről, a gondolatról. Ha mindezekről elfordul, a tanítvány eléri a vágytalanságot. A vágytalanság révén szabaddá lesz, ha szabaddá lett, elérte a tökéletességet. Cselekvését befejezte, nincs többé köze a gyötrelmekkel teli, lángban álló világhoz. Ezt teszi a bölcs tanítvány, szerzetesek, mondom nektek.

VILÁGVÉGE?

Világvége nem volt 2000-ben. Ám, ha egy világkorszak végét értjük rajta, akkor már most is világvége van! A Vízkorszak véget ér, és egyre inkább a Tűz korszaka sugározza be. Ennek vagyunk átélői. A tűz a dinamika szimbóluma. A lendületé, a sebességé, az egyre rövidebb idő alatt bekövetkező változásoké, a gyorsuló időé, a váratlanul bekövetkező és meglepő átalakulásoké.

Ló? Kocsi? A helyváltoztatás dinamikusabb formái kellenek nekünk. Vonat. Gyorsvonat. Expressz. Azután autó. Még gyorsabb autó. Repülőgép. Legyen szuperszonikus. Ez sem elég! Jöjjön a rakéta!

Gyorsul a történelem. 50 év korkülönbség ma nagyobb távolságot jelent a nemzedékek értékrendjében, életstílusában, mint azelőtt 3-400 esztendő.

Gyorsul a tudományos megismerés, Egy 1970-ből származó UNESCO-jelentés szerint a tűz használatba vétele óta minden felfedezés, találmány fele az őskor és 1935, másik fele 1935 és 1970 között jött létre. Százezer évek állnak szemben negyvenötlet.

Gyorsul a testi fejlődés. A serdülés 4-5 évvel korábban kezdődik, mint a megelőző generációknál.

Egyre dinamikusabb a hírközlés, az információk áradata. Újság, hírlapok naponta többszöri megjelenéssel. Rádió. Televízió. Műholdak. Levél? Túl lassú. Légiposta? Ugyan. Telex és fax. És már ez sem elég gyors. E-mail kell nekünk.

Dinamikusabbak a művészetek, türelmetlenebbek az emberek. Egy modern beat- vagy popkoncert ritmusa, hangereje az idősebbeknek alig elviselhető.

Már nem lehet 3-4 felvonásos darabokat előadni. Minden színmű egy- vagy legfeljebb kétrészes. Alig eladhatók a vastag könyvek, s azok, amelyekben túl kevés az új bekezdés, a párbeszéd. A cselekményekkel zsúfolt akciófilmeknek van igazi sikerük.

Hiába találunk ki időtakarékos háztartási és irodagépeket, egyre inkább állandó időzavarban vagyunk. A megtakarított idő boszorkányos módon eltűnik, mindenki rohan, legfeljebb az a kérdés, hogy nyugodtan rohan-e, vagy izgatottan?

Mindez még a Tűzkorszak kezdete. S ebben a gyorsan fokozódó dinamikában nagyon el lehet fáradni. Különösen annak a generációnak, amelyik még a formakultúra körülményei között nőtt fel. Mit tegyen, ha nem akar fokozatosan kicsúszni az egyre dinamikusabb világból?

A LEVEGŐKORSZAK, A SZELLEM VILÁGA

Néha el kell menni csöndes vidékekre, magas hegyekre friss levegőt szívni, a szó konkrét és képletes értelmében. A Tűzkorszakot sok-sok év múlva a Levegő korszaka váltja fel. A Levegő a lélek, a szellem szimbóluma. Időnként szippantani kell belőle, előleget venni a jövőből. Néha kell egy kis csönd, háttér-zajok nélkül, befelé figyelés, semmittevés büntudat nélkül, lötyögés, elgondolkodás, rövid meditáció, egyedül maradás. Szabad levegő...

AZ ÉLET ÉS A SZENVEDÉS ÉRTELMESSÉ TÉTELÉNEK HARMADIK KÍSÉRLETE: A VÉGES IDŐ

A karmatan tehát megoldotta az élet, a szenvedések értelmetlenségének kérdését. Az ember életében mindennek értelme van: vagy a múlt eseményeit egyenlíti ki, vagy a jövőt készíti elő. Ám a karma egyúttal a lét csapdáját is jelenti. Az ember a karma rabszolgájává válik. Az idők során egyre markánsabban jelentkezik az igény: kiszabadulni az örök visszatérésből, a körkörös idő, a karma rabságából.

A zsidó vallásbölcselet vállalta a lineáris időt, a dolgok egyszerűségét. Ám kivédte az értelmetlenség rémületének visszatérését azzal, hogy az időnek kezdetet és véget adott, s ezzel megfosztotta végtelenségétől. Amikor Isten a világot teremtette, akkor teremtette meg a teret és az időt is. A teremtés előtt nincs sem tér, sem idő. A Teremtés Könyvének híres első szava a *Kezdetben* (b'résit) az idő kezdetét jelentette. Ám, ha van kezdet, lennie kell végnek is. Az idők végezetén eljön a *Megváltó* (Messiás), s a messiási idők békét és boldogságot hoznak a világnak, minden nép megtér az egy igaz Istenhez, s a bárány együtt heverészik az oroszlánnal.

Fel kell tűnnie annak is, hogy a zsidó mítosz megfordította a ciklikus sorrendet, az aranykor az idők végére került. Az emberiség nem a romlás, hanem a tökéletesség felé tart.

A végleges időben az emberi életnek pedig az ad értelmet, hogy a teremtéssel egy isteni terv megvalósulása veszi kezdetét. Az embernek az a dolga, hogy szeresse és félje az Istent, legfőképpen pedig tartsa be a parancsolatait, éljen Istennek tetsző életet, s ezzel járuljon hozzá az isteni világterv megvalósulásához. Az ember Isten munkatársa lett, élete az egyetlen Teremtő Erő szolgálatáról szól. Minél tökéletesebb ez a szolgálat, annál értelmesebb az élet.

Meghökkenítő módon a zsidó bölcselet mégsem él az emberi szenvedés értelmessé tételének kínálkozó nagyszerű lehetőségével. A szenvedés elsősorban nem a gonoszok büntetése, hanem Isten szentjeinek osztályrésze. Következetes álláspont, hogy a kiválasztottság szenvedéssel jár. Elképesztő tömegszendedés zúdul a prófétákra. Vérfagyasztó jóslatok részletezik az eljövendő Messiás szenvedéseit. Az istenfélő, derék Jóbra kínok kínjait bocsátja a sá-tán az Úr engedelmével. Szendved maga a kiválasztott nép is. Sőt

Saul-Pál megtérésekor azt mondja az Úr: *Választott edényem ő nekem, hogy az én nevemet hordozza pogányok, királyok és Izrael fiai előtt. És én majd megmutatom neki, hogy mennyit kell az én nevemért szenvednie!...* A harminchatok (*lammed vov*) legendája szerint a világ azért nem pusztul el gonoszsága miatt, mert mindig van harminchat igaz ember, aki tartja a világ oszlopait. Ám tudva tudott, hogy e harminchat legigazabb ember élete a szörnyűségek sorozata. Vigasztalásul csak ennyit mond rabbi Náhúm: *A nehéz élet az Isten bókja*, vagyis, hogy a szenvedéssel sújtott olyan magas szellemiség, hogy mindent el tud viselni. Heinével kérdezzük:

*...és a végén földdel tömőd be a szánkat,
Uramisten, hát ez válasz?*

Ennek ellenére nyilvánvaló, hogy a kezdet és a vég között elfolyó lineáris idő csak akkor nem félelmetes, ha az ember szilárdan hisz Isten létezésében. Egy Isten nélküli világban eluralkodik a történelem rémülete. Érthető hát a zsidóság törhetetlen és tántoríthatatlan ragaszkodása az egy Isten eszméjéhez.

AZ ÉLET ÉS A SZENVEDÉS ÉRTELMESSÉ TÉTELÉNEK NEGYEDIK KÍSÉRLETE: A TEREMTŐ SZABADSÁGA

Ez a kereszténység nagy forradalma. Márk evangéliumában mondja Jézus: *...ha valaki azt mondja ennek a hegynek: Kelj fel, és ugorjál a tengerbe! És szívében nem kételkedik, hanem hiszi, hogy amit mond, megtörténik, meg lesz neki a mit mondott.* Ez a mondat rávilágít arra, hogy az ember nemcsak Isten szolgája, hanem maga is a teremtőerő. Részesé lehet a világ formálásának. Talán ő a legkisebb isten. És övé a legnagyobb felelősség. Mert a teremtőerőhöz szabadság társul. Az embernek szabadságában áll jót és rosszat teremteni. Az ember újratemetheti önmagát is. Erről beszélt Jézus Nikodémusszal azon az éjszakán, amikor a rabbi felkereste őt.

Jézus a hitet nevezi meg a teremtőerő forrásának. Persze könnyű azt mondani, hogy akkora hite, amekkorát Jézus követel, senkinek sincs. Vagy ma még nemigen van. Ám észrevehetjük ennek az erőnek a megnyilvánulását kisebb, hétköznapi dolgainkban. Ha van valami, ami nagyon fontos a számunkra, és gondolatban szinte

soha nem engedjük el, tapasztalni fogjuk, hogy megvalósul. Megkapjuk. Az, amitől nagyon félünk, egy idő után közelebb jön hozzánk. Mert a félelem egyben hívás is!

Az ember szabad teremtőerővé avatásából a kereszténység erkölcsi felfogásában is forradalmi változások mennek végbe. Az Ószövetség morális szempontból szinte csak az ember cselekedeteire figyel. *Ha a te ellenséged éhes, adj neki enni, ha szomjas, adj neki inni.* Még szó sincs érzelmi követelésről, arról, hogy *szeresd ellenségedet!* Az eredeti zsidó felfogás a bűnökről mint tettekről gondolkodik. A kereszténység a bűnelkövetés lehetőségét kiterjeszti az érzelmi és a gondolati világra is. Mózes azt mondja: *Ne paráználkodjál!* Jézus ennél továbbmegy: *Aki asszonyra tekint gonosz kívánság okából, már paráználkodott az ő szívében!*

Lehetséges ez? Hiszen az érzelmeink és az átsuhanó gondolataink nem állnak akaratlagos szabályozás alatt. Nem tudjuk elhatározni, hogy holnaptól szeretjük azt, akit utálunk, vagy utálni fogjuk azt, akiért rajongunk. Nem döntünk a rokonszenvünk ügyében, hanem csak megtapasztaljuk jelentkezésüket. Ugyanígy vagyunk ötleteinkkel, felvillanó gondolatainkkal is.

Egy öreg pap így szólt erről a kérdésről: *Igaz, az ember nem felel felbukkanó vágyaiért, gondolataiért. Olyanok ezek, mint egy átsuhanó madárraj a ház felett. De ha a madarak fészket is vernek az eresz alatt, ott élnek, szaporodnak, azért már az ember is felel. Mert beleegyezett.*

Itt ragadható meg a zsidó és a keresztény felfogás különbsége Isten és ember viszonyáról. A zsidóság azt hirdeti: *Isten számára minden lehetséges!* A kereszténység hitvallása: *az ember számára minden lehetséges!*

Mi teremtjük hát a magunk számára a magunk világát. Teremthetünk édent és poklot, örök várakozást vagy állandó beteljesülést. Saul Bellow egyik nagyszerű regényében – *Henderson, az esőkirály* – hitet tesz amellett, hogy kétféle ember van a világon: a *készülő* és a *létező*. A készülő haláláig várja, hogy egy napon majd teljesen önmaga lesz. A létezőt nem gyötrik ilyen gondok, éli az életét, ő nem lesz, hanem van.

Messzire vezet ez a gondolatsor. Valóban a kezdetekhez. Amikor Mózes megkérdezi az őt elhívó hangot, amely a lángoló csipkebokorból szólítja: „Mit mondjak Izrael fiainak, ki küldött

engem hozzátok?” – akkor így hangzik a felelet: *Jehje áser jehje!* Ezt a legtöbben így fordítják: *Vagyok, aki vagyok!* Vagyis az egyetlen Létező üzen. Az ősi Én vagyok! – akit Spinoza így határoz meg: *Causa sui* – vagyis önmagának oka. Ám Rasi híres Biblia-magyarázataiban arra támaszkodik, hogy a perfektum a régi héber és arameus nyelvben egyaránt kifejezett jelent és jövőt. Rasi fordítása: *Leszek, aki leszek!* Ez azt jelentené, hogy én mindig veletek leszek, vagy azt is jelentheti: az leszek, akivé formáltok engem! Vagyis Isten egyszerre létező és készülő is. Akárcsak a saját képére teremtetett ember.

6. A HIEDELMEK VILÁGA

A VISSZATÉRŐ HALOTT

Mióta ember él a Földön, kívánja és rettegi a halottak visszatérését. Visszahívja őket az életbe, és szorong, hogy ne hogy visszatérjenek. Ki nem rémülne meg, ha egy drága halottja valóban belépne a szobába és leülne az ágya szélére: „Hívtál! Itt vagyok! Visszajöttem!”... Vajon mihez kezdene vele, ha megvirrad a reggel? Állást keresne neki? Hogy legalább zsebpénze és TAJ-száma legyen? Hány olyan elszánt materialista van, aki szívesen és nyugodtan eltöltene egy éjszakát a temetőben, a sírok között? Az élet abszurditásai közül az egyik legfélelmetesebb lehetőség, ha az idő visszafelé kezdene peregni. Ha visszatérne az, ami elmerült már a múltban, ami kikopott az életünkéből, aminek hiányára berendezkedtünk. Az óhaj és a képzelet más. De biztos-e, hogy boldog lenne a nagyanyó, ha egy reggel azt látja a tükörben, hogy aranylószőke hajú, duzzadó keblű, pattanásos arcú kamaszlány néz vissza rá? Akire dermedten bámul húszéves unokája: „Hát te ki vagy? Én vagyok a nagymamád! Gyere, adj egy puszit...”

A kísértet feltételezésének alapja a lélek vagy a test halhatatlanságába vetett hit. A kísértet az élők világába visszatérő halott, aki egyrészt úgy viselkedik, mintha élne, másrészt magával hozza a halál birodalmának atmoszféráját. Dickens *Karácsonyi énekében* a kísértetnek a bezárt szobában is állandóan lobog a haja, ruhája, mintha saját külön alvilági légköre venné körül. Olyan sokfajta kísértetelmélet van, hogy valamennyit szemügyre venni most szinte lehetetlen. Az óegyiptomi hitvilág követői azért balzsamozták be kiváló halottaikat, a fáraókat, a főpapokat, hogy kísértetként velük maradjanak. Úgy tudták, hogy ha megakadályozzák a test formájának szétbomlását, akkor hozzákötve tartják a lelket is, aki segítségükre lesz a nép sorsának intézésében. A vudú mágiát viszont nem érdekli a meghalt ember lelke, csak a teste, azt tartják életben

és dolgoztatják rabszolgaként. Prágában rabbi Lőw az agyag Gólem nyelve alá tette az Élet Igéjét tartalmazó papírdarabot, s az élettelen test megelevenedett, szolgálni kezdte őt. Az inkák, amikor életbevágó ügyekről tárgyaltak, halott vezéreiknek mumifikálódott testét behozták a tanácskozásra. Miután a holttest nem tud felülni, ülő helyzetben rudakkal feltámasztották, s így szellemi erőivel résztvevője lett a megbeszélésnek. Talán eredetileg ez volt a halottak feltámasztása?!...

A HALOTTAK EREJE

A halott átélte az életet és átélte a halált. Tehát többet tud a világ titkairól, mint az eleven ember. A halott ismeri az élet világosságát, de jól tájékozódik a sötétség birodalmában is. Az sem kizárható, hogy a halott, mint szellemi lény, tudja a múltat, a jelent és a jövőt is, esetleg befolyásolni is képes az eseményeket. Segíthet, vagy bosszút állhat. Jaj annak, aki nem tud megbékélni a halottai-val, és akire a halottak haragszanak. Gyorsan meg kell hozni minden hatásos engesztelő áldozatot.

A halott birtokába kerülhet mágikus képességeknek. Átváltozásokat képes végrehajtani magán, különböző alakokban jelenhet meg, hiszen közvetlen kapcsolatban van a szellemvilággal. A halott felöltheti saját egykori testének formáját. De bármilyen emberi vagy állati alakban is megjelenhet. Lehet gomolygó sötétség, fehérés köd, lidérces tűzfény.

MIÉRT TÉR VISSZA A HALOTT?

Mert valamiért nem tud megnyugodni. Valamit kér vagy akar örök nyugalma érdekében, valamit el kíván intézni, tehát a földi élet maradékai nem engedik eloldódni az élők világától. A halottnak lehetnek szándékai, vágyai, de test híján nem tud cselekedni. Ezért félbemaradt ügyeinek elintézésére az élőktől kell segítséget kérnie, rájuk utalt. Ezért alapvető fontosságú a számára, hogy az élők megértik-e őt?

Feltehető a kérdés: ha cselekvésre képtelen, akkor hogyan áll például bosszút, vagy hogyan segít? Úgy, hogy más szellemi erőket, sötét lényeket mozgósít az ember ellen. Ám az is lehet, hogy

közbenjárására a Világosság Fiai egyengetik az élő útját. Ady segí-tője maga az Isten:

*...És hogyha néha, néha győzők,
Ő járt, az Isten járt előttem,
Kívonta kardját, megelőzött.*

Radnóti Miklós bizakodása, majd elrémülése elevenedik meg egyetlen versben:

*...és tudtam, hogy egy angyal kísér, kezében kard van,
mögöttem jár, vigyáz rám s megvéd, ha kell, a bajban.*

*...s tudom, nem véd meg engem
sem emlék, sem varázslat, – baljós a menny felettem;
ha megpillantsz, barátom, fordulj el és legyints.
Hol azelőtt az angyal állt a karddal, –
talán most senki sincs.*

Az ókori görög tragédiák már igen határozottan állítják, hogy a halottat nyugtalanító legnagyobb sérelem, ha temetetlenül hagyják. Kreón egyik legnagyobb gonoszsága, hogy megtiltja Iphigeneiának, hogy testvére holttestét elhantolja. Erre az iszonyú sérelemre épül fel egy egész megrázó tragédia. A temetetlen halott nyugtalanul bolyong teste körül, s megváltásként várja, hogy megadják neki a végtisztességet. Lehet, hogy a mi kultúránk tömegsíri-jai, a halottak névtelen kemencébe hányása is hozzájárul ahhoz, hogy szellemi atmoszféránk egyre nyugtalanabb.

Ám a halottakat nem csak testi értelemben lehet temetetlenül hagyni. Temetetlenül maradhatnak a hozzátartozók lelkében is! Mai kultúránk egyre inkább kiveti hétköznapijából a halált. A haldoklóval, a halállal nem tudunk mit kezdeni. Konvencionális hazugságokat mondunk. A haldoklókat megfosztjuk az otthonmeghalás, a szeretteik között való elmúlás természetes folyamatától. Idegenekre bízuk őket a végső hetekben, napokban. Intenzív osztályokon, emberi méltóságukban megalázva, a testükből kilógó csövek erdejében kínlódják végig értelmetlenül meghosszabbított, már csak vegetatív szintre zsugorodott életmaradékukat. Ezt a mi humanizmusunk diktálja.

A halál számunkra lelkileg is feldolgozhatatlan. Legfeljebb felejtünk, vagy lázadozunk a sors, Isten ellen, aki valakit elvett tőlünk. Elbúcsúzni nemigen tudunk. Ritkán vagyunk képesek arra, hogy békével megőrizzünk valakit magunkban, anélkül, hogy görcsösen kapaszkodnánk belé, mintha még mindig közöttünk lenne. Lelkileg nem merjük eltemetni. Temetetlen halottaink kószálnak bennünk, szorongásokat, büntudatokat élesztenek, megszállják álmainkat, az örök befejezetlenség nyugtalanságával telítik a lelkünket.

Azzal a hiedelemmel, hogy a visszatérő halott szilárd fizikai testet ölthet, ütni, simogatni, kopogtatni, morzézni tud, recsegteti a bútorokat, feldönti a vázákat, és nagyokat csap a szekrény oldalára, vagy a spiritiszta szeánsz résztvevőinek a fejére – mint jól fejtett, primitív ostobasággal nem foglalkozunk.

HALOTTAK IDÉZÉSE ÉS SZELLEMI ISKOLÁZÁS

Tagadhatatlan, hogy a régi szent iratok nem tagadják a halott látás, halottidézés lehetőségét, de szigorúan tiltják. Az is bünt követ el, aki hozzájuk fordul. Ugyanez vonatkozik a jósokra, jövőmondókra és mindenféle mágusra, varázslóra. A spirituális kutatás legális lehetőségét a papság fenntartotta magának és az Isten által kiválasztott embereknek, a prófétáknak. A prófétának is szigorúan meg kellett különböztetnie azt, hogy mikor szól a saját nevében, és mikor közvetíti az Isten hangját. A híres kezdet: *Így szól az Úr, a Seregeknek Ura* figyelmeztet arra, hogy kinyilatkoztatás következik.

Ugyanis minden vallásnak van egy exoterikus része, ami a nagy nyilvánosságnak szól, és anyaga a lelkipásztori tevékenységnek, s egy ezoterikus része, a kiválasztott és beavatott kevesek számára. A kereszténység erre figyelmeztet, amikor hangsúlyozza, hogy nem szabad a disznók elé gyöngyöket szórni. Másképp fogalmazva: mindenkinek annyi tudás jár, amennyi szellemi iskolázottsága és erkölcsi színvonala alapján megilleti. Régi szabály, hogy három nagy lépést kell tenni a morális fejlődésben ahhoz, hogy valaki egy kis lépéssel előre léphessen a szellemi megismerésben. A transzcendenciára nem lehet becsvágyóan rátörni. *Ha egy erőszakos lépést teszel felé, két lépéssel hátrál előled!*

Indiában Ádhidzsánya mester hiába meditált tíz világkorsza-

kon át – 43 millió kétszázézer évig –, mégsem vált buddhává. Ezt így okolta meg: *Azért nem lettem buddhává, mert túl sokat meditáltam. Vagyis hajszoltam a buddhaságot, hajszoltam a megvilágosodást.*

Lin-Csi zen buddhista apát mondta: *Buddha tanításában nincs semmi erőfeszítés. Nem jár az üdvözülés útján, aki gyorsan jár. Nem lehet az Útra az, aki keresi... Ugyancsak ő kiáltott rá egy ifjúra, aki Buddha tanítását kérte tőle: Kolostorba jöttél, nem piacra! Mit képzelsz? Hogy a Tanítást úgy adom a kezédbe, mint egy répát? A Tanítás nem répa!*

Talán a legplasztikusabban szól erről a kérdésről a közismert elefántfejű isten, Ganésa története.

Ganésa Siva és Parvati főistenek gyermeke a legszebb volt az istenek között. Am egyszer megleste a szüleit szeretkezés közben. Akkor Indra, az istenek királya levágta a fejét, és elefántfejűt tett a helyére, örök figyelmeztetésül, hogy az idő előtt szerzett tudás veszélyes. Így hát Ganésa lett a gátak, a gátlások, a mértéktartás istene és mint a legmegfontoltabb isten, a mennyei hadak fővezére.

A mély szellemi iskolázottság tehát gátat szab az emberi kíváncsiszkodásnak, elutasítja a halottak megidézését. Ezzel kizárólag a spiritualizmus dilettánsai foglalkoznak.

MILYEN HALOTTAKAT LEHET MEGIDÉZNI?

Ha létezik – ámbár tiltott – lehetősége a halottak megidézésének, az ezotéria, sőt az okkultizmus szempontjából lényeges, hogy az idéző akaratától függően minden halottat meg lehet-e idézni, vagy csak bizonyos feltételek között egyeseket?

A távol-keleti okkultizmus úgy tudja, hogy a lélek halála után vándorol a köztes létben, számot vet eltelt életével, erőket vesz fel magába, és építi új megtestesülésének karmáját. E vándorlása során jut el a sugárzó kékség, vagy a hófehér kékség elnevezésű tó-szerű ragyogás partjára. Ennek az a hívása: *Oldódj belém! Szabadulj meg az Énedtől, és teljes önátadással egyesülj velem!*

Vannak az egóhoz makacsul ragaszkodó, az én illúziójába rémülten kapaszkodó lelkek, akik számára ez a hívás a megsemmisülést jelenti. Nem bíznak abban, hogy a sugárzó kékség túlsó

partján újra önmagukra találhatnak. Visszariadnak, visszafordulnak. Vándorlásuk elakad. Kóbor, kósza lelkeké válnak, akik ott kóvályognak a Föld közelében, vágyva szemlélik a világi életet, testhez szeretnének jutni, kapcsolatba akarnak kerülni az élőkkel. Állítólag, őket lehet adott alkalommal megidézni. De érdemes-e?

MEGSZÁLLHATJÁK-E A HALOTTAK SZELLEMEI AZ ÉLŐKET?

Az ókorban, különösképpen pedig a középkorban, sőt még az újkor hajnalán is volt ilyen félelem, esetleg remény. Gyökere az ősi kannibalizmusig nyúlik vissza, amikor ezt a folyamatot még testi konkrétságában képzelték el. A nagy főnököket, varázslókat megették, s különösen az agytól várták, hogy beléjük költözteti az egykori tulajdonos szellemi képességeit.

A középkorban és a 16. században gyakori volt a megszállottság. Idegen szellemi erők, legtöbbször ördögi és boszorkányos segítséggel uralkodtak lelkeken, mások a sátánnal szeretkeztek. A megszállottság indukált hisztériaként terjedt, egyre több munkát adva az inkvizíciónak. A sátáni aktivitásnak ez a tömeges formája mára szinte teljesen megszűnt, s ha nagyritkán mégis felbukkan, leginkább elmekórtani esetként kezelik.

GONOSZ LÉNYEKKÉ VÁLTOZOTT HALOTTAK

Természetesen először is azokról van szó, akik eladták a lelküket, szövetséget kötöttek az ördöggel, szolgálatába álltak. A sátáni elszegődéssel egyenlő értékűnek tekintették a gyilkosságot és az öngyilkosságot. A tett volt a perdöntő, nem a szavak. Aki ölt, hosszú időre sötét életellenes hatalmak képviselőjévé szegődött el. Könnyen válhattak démonokká, incubusokká, succubusokká, vagy vámpírrá.

Ez az elszegődés tehát ugyancsak karmikus elakadást jelentett. Hangsúlyozni kell, hogy az élet elpusztítása senkinek soha nem szerepelt a karmájában. A gyilkosság karmikus kisiklásnak tekinthető, amire az ember szabadsága ad lehetőséget. Aki öl, saját szabad elhatározásából, vagy indulatából öl, semmilyen sorsszerű kényszerre, végzetre nem hivatkozhat. Ugyanakkor a gyilkosság tartós karmikus kötés a jövőre nézve. A gyilkos és az áldozat szorosán beépülnek egymás eljövendő karmájába.

A felvilágosodás óta egyre gyakrabban kérdőjeleződik meg az eredendő gonoszság, szubsztanciálisan rossz létezése. Faust kérdésére:

Ki vagy, tehát?

Mefisztó így felel:

*az Erő része, mely
örökké rosszra tör,
s mindig jót mível.*

A modern szellemtudomány, például az antropozófia többféle sátánt különböztet meg. Jelenlegi korszakunkban különösen két ördögi erő tevékenykedik, az egyiknek Lucifer, a másiknak Ahrimán a neve. Lucifer, a Fényhozó adta az embernek az intellektus fényét, vagy ha úgy tetszik egy almát a jó és rossz tudásának fájáról. Valószínűleg órála szól a görög legenda is arról, aki a tüzet lelopta az égből az emberek számára. Akkor még Prométheusznek nevezték. Ezért ez a sátán ellentmondásos lény, Jób Könyvének tanúsága szerint az Isteni teremtés birodalmába, a mi világunkba tartozik.

S eljöttek az Istennek fiai, hogy udvaroljanak az úr előtt. És a Sátán is eljött közöttük.

Lucifer csak itt a földi életben kísértő, a halál után segíti az emberi lelket. Sőt kísértőként is inkább erkölcsi edzőpartnernek tekinthető, aki annak örül, ha legyőzik kísértéseit. Továbbá soha nem kísért az intellektus területén, ami az ő ajándéka. Lucifer az érzelmek, az indulatok, az extázisok világában kísért. Ő a „forró ördög”.

Ahrimán idegen kozmoszból tör be Naprendszerünkbe. Ő a „hideg ördög” a száraz racionalitás, a jéghideg értelem kísértője. Ahrimán nem képes teremteni, tehát lelkeket akar rabolni a maga számára. Rudolf Steiner szellemes megfogalmazása szerint a két sátán között tervszerű összműködés van: az egyik kinyitja az ajtót, és a másik jön be rajta. Az eksztatikus lelkesedés átcsap földhözragadt racionalitásba, és fordítva. Az Ész örök társadalma egyszer csak elkezdi lenyakazni ellenfeleit.

Planck, a világhírű fizikus megkísérelte a pizsok fogalmának természettudományos meghatározását. Erre az eredményre jutott:

Piszok minden, ami nincsen a maga helyén! Vagyis a homok a sivatagban nem piszok, de a salátán igen. A vaj a kenyéren nem piszok, de a nadrágon igen stb. Mindez talán a szellemi-erkölcsi világra is vonatkoztatható. Piszok, vagyis rossz minden imádat, leborulás, ami nincs a maga helyén. Rossz minden szó, ami akkor hangzik el, amikor csendben kellene lenni. Rossz minden cselekedet, aminek nem jött el, vagy elmúlt az ideje.

Létezik vagy nem, a misztikusok szerint a Gonosz jelen van életünkben és halálunkban. Egy sokat idézett, középkori szerzetesi ima viszont figyelmeztet egy nagyon fontos dologra:

Ne gondoljátok szerelmetes feleim, hogy a sátán kívülről közeledik felénk, és mi azt mondhatjuk neki: Apage! Távozz! Mert a sátán mibennünk lakik, és mi nem tehetünk ellene semmi mást, minthogy jó szorosán megöleljük.

7. A MISZTIKUS ÉLMÉNY

ÜZENET A LEVEGŐBEN

Régóta nézelődünk már a halál és a halhatatlanság, az idő és az időtlenség és más eszmék, elméletek, elképzelései dzsungelében, s valószínűleg egyre nagyobb bizonytalanság lesz úrrá rajtunk, egyre több a kérdés és egyre kevesebb a válasz. Az ember pedig bizonyosságot szeretne. Reménytelen törekvés?

Vannak olyan szellemi építmények, amelyek nem ígérnek külső kapaszkodókat, és azt ajánlják, hogy az ember saját erői segítségével építse magát olyan stabillá, hogy el tudja viselni a megismerés bizonytalanságait. A kínai univerzizmus – elsősorban a konfucianizmus és a Tao – nemigen nyújt hamis vigasztalást, legendás megnyugtatót, hanem vállalja, hogy hamar odaérkezünk a megismerés határaihoz, amelyen túl az ismeretlen végtelen mezői terülnek el. Sőt minél többet tudunk – mondjuk, egyre nagyobb kör jelképezi a megismertet –, annál nagyobb határvonalon érintkezik a nem tudással, egyre többet tudunk arról, hogy mi mindent nem tudunk. Ettől a tehetől csak az „egykönyvű”, újabban „egygurujú” ember mentes, aki még meg van győződve arról, hogy a nyomtatott oldalakról, avagy a mester ajkáról az örök igazságot szívja magába. A műveletlenségnek is vannak előnyei. A kínai bölcelet ezért jobbadára az élet megismerhető részeivel foglalkozik, azok közül is főként azokkal, amelyeket hatalmunkban áll megváltoztatni. S ha valaki ezzel nem elégszik meg, csendesen mosolyognak. Íme:

...ha nehéz az élet és nehéz a halál, s kellene hozzá a túlparti tudás, a következőt csináld. Nyáridőben, domboldalon ülj meg jó soká, s keresd az égen, merre száll a gólyamadár. Miután meglelted, kövesd szárnyalását, s lesd meg, mikor engedi el a magasban piszkát. S ha jól megfigyelted, miként hull alá keringve, szállva, forogva, szél hátán lebegve,

majd újból alázuhanva, s miként robban e tánc közben semmivé... És miután meglátod, hogy piciny darabjai, melyek nem égtek el a sűrű légtelenben, úgy hullanak majd előtted a gyenge, zöld fűszálra, hogy az meg sem hajlik alattuk, akkor fölfedted magadnak a létezés titkát. S ha ezt kilested, hidd el, könnyebb lesz az élet és könnyebb lesz a halál.

Ezt tanácsolja Su-La-Ce, aki Lin-Csi apát egykori tanítványa volt, valamikor a 10. században. És ez nem vicc! Mélyedj el a gólyafosban, és rájössz a lét értelmére. Bocsásd meg az őszinteségét Csan-Tao szerzetesnek, ezer évvel később született olvasó!

A KUTYA, AZ EMBER ÉS AZ ISTEN

Elvileg nincs akadály annak, hogy az ember kiismerje a kutyáját, tisztába jöjjön reakcióival, vágyaival, szokásaival. Azért nincs akadály ennek, mert az ember idegrendszere fejlettebb, intellektusa magasabb színvonalú, mint a derék ebé. Fordítva viszont erről nem lehet szó. Mit kezdhet a kutya Chopin zenéjével, Ady verseivel, Matisse festményeivel? Mindez messze túl van az ő intellektusának határain. S ha mégis meglepően sokat felvesz az ember érzelmi és indulati világából, erről nem az intellektusa informálja, hanem egészen más, az ember előtt már régen bezárult ősi szellemi csatornák. Isten beleláthat a szívünkbe, agyunkba, tudhatja legelrejtettebb gondolatunkat, szándékainkat, vágyainkat, azokat is, amelyeket még önmagunknak sem vallunk be. De mit tudhatunk mi az Istenről? Mit tudhatunk szándékairól, cselekedeteinek indítékairól? Megismerhetjük-e, megérthetjük-e Őt? Sőt: egyáltalán felfoghatjuk-e létezését, fogalmat alkotunk-e a makrokozmikus világról, ami az Ő igazi tere? Hiszen közöttünk kifejezhetetlenül nagyobb a távolság, mint a kutya és az ember között. Komolyan képzelheti-e valaki, hogy emberi intellektussal megközelítheti a világegyetem kozmikus intelligenciáját?

Tanáctalan nyomorúságunkban az Istenre próbálunk ráhazudni némi emberi maszkot, antropomorf szerepeket vetítünk rá. Így lesz belőle jóságos nagyapó, igazságos bíró, az emberek lába közé leselkedő öregúr. Holott erről szó sincs. Emberi ésszel fel nem foghatjuk, meg nem ítélni Istent. Erről győz meg a riasztó jelenet, amikor Mózes szolgáját elhívásának másnapján meg

akarja ölni, Jób Könyvének egész morális problematikája, vagy számos egyháznak az álláspontja, amely szerint minden ítélet csak ideiglenes, véglegesen senki sem kárhozott el, senki sem üdvözült, mert majd csak az Utolsó Ítéletkor derül ki, hogy miként értékeli a Felfoghatatlan Szellem az emberi élet történéseit.

Reménytelennek tűnik minden intellektuális erőfeszítés, amivel Istent megpróbáljuk racionálisan felfogni, átlátni és megérteni. Az emberi értelem, ha Isten felé tör, a semmivel találkozik. Egyaránt érvényes ez Aquinói Tamás istenbizonyítékaira, Kant sejtésére, Blavatsky tanítására. *Az értelemig és tovább!*– parancsolja magának József Attila. Igen ám, de hova tovább?

AZ ELMONDHATATLAN ELMONDÁSA

Ismeretes, hogy minden vallásnál a nyilvános, lelkeszi (pasztorális) munka szolgálatába állított *ezoterikus* tanításokon kívül fellelhető egy titkos, csak az arra kiválasztottakkal közölt *ezoterikus* tanis. Az ezotériának a lényege, hogy nem a racionális gondolkodás útján, hanem a misztikus élmények során szerzett megismeréseket próbálja jól-rosszul kifejezni a nyelv fogalmaival. Lin-csi apát szerint: *...a tanítás tökéletlen mesterek szavaiból áll, s az utódok örökké ezeket magyarázzák.*

F. Capra, a Berkeley Egyetem fizikaprofesszora a magfizika és az ezotéria közös kínjának tartja a kifejezés nehézségét. Kiindulópontja az általános tapasztalat, hogy a valóság *absztrakcióját könnyebb megérteni, mint magát a valóságot.* A tudomány számára ebből több dolog következik. Először is az, hogy egy fogalom definíciója minél pontosabb, annál inkább elszakad a valóságtól. Ezért főként a matematika nyelvén kifejezett elméleteket és modelleket ki kell egészíteni szóbeli magyarázatokkal. Ámde közöttük nagy a különbség. Capra szerint: *A matematikai modell precíz, de szimbólumai nem kapcsolódnak közvetlenül a valósághoz. A szóbeli magyarázat pontatlan és homályos, de intuitív módon felfogható.* Ugyanerről a kérdésről ismeretes Einstein aforizmája: *Ha a matematikai összefüggés megfelel a valóságnak, úgy az nem teljes, ha pedig teljes, akkor nem felel meg a valóságnak.*

Tehát kétféle megértés létezik, a *racionális* és az *intuitív.* Méghozzá a tudományban is van intuitív, a misztikumban is van

racionális elem. A különbség a dominanciában van. A tudományban a racionalis gondolkodás dominál intuitív elemekkel kiegészítve. Ilyen például az ötlet, a hirtelen felismerés, ami igencsak hasonlít a pillanat megvilágosodásához, amit például a zen buddhizmus a misztikus élmény alapjának tart. Viszont a misztikus élményhez, másképpen az ezoterikus tapasztaláshoz a gondolkodáson keresztül nem vezet út! A misztikus élmény nem érzékszervi észlelés és nem logikai művelet. A misztikus élmény felé a meditáció vezet. S a meditáció alapvető célja éppen a gondolkodó racionalis tudat kikapcsolása, az intuitív tudat felébredésének érdekében.

Mindezek következtében az ezoterikus élmény nem elmondható. Minden verbális megfogalmazási kísérlet eleve hamisít. Továbbá a misztikus élmény a legintimebben csakis az átélő személyének szól. Fecsegni róla, tetszelegni a beavatott vagy a megvilágosodott szerepében csak annak jut eszébe, akinek soha nem volt része misztikus élményben, csak fantáziál róla.

A BELSŐ FEGYELEM

Éppen ebben a vonatkozásban a naiv vélekedés sokféle félreértésével és tévedésével találkozhatunk. Először is azzal az illúzióval, hogy mindenki eleve tud imaginálni vagy meditálni, s e misztikus technikákat úgy lehet használni, mint a fitneszklubot: egy félórászkát meditálok vagy imaginálok. Természetesen nem vitatom, hogy minkét ezoterikus technika megtanulható, de csak jelentős szellemi erőfeszítések segítségével. Mint ahogy hosszú idő és sok-sok erőfeszítés után lehet csak elsajátítani például a kvantummechanika törvényeit, a misztikus élményhez vezető út sem könnyebb. Rudolf Steiner mosolyog azokon, akik képtelenek megérteni, hogy mi a lombard hitel, de az Isten dolgainak megértésében kompetensnek hiszik magukat.

Az imagináció nem tévesztendő össze a képzelettel. Belső látás kialakításáról van szó. S ez a belső, szellemi látás már nem érzékszervi, nem is felidézett emléke egy érzékelt látványnak, hanem olyan élmény, ami ahhoz hasonlítható, mintha látna valamit.

A koncentráció viszont tárgyra irányított tartós és megingás nélküli figyelem. Sokan ezt nevezik tévesen meditációnak. A me-

ditáció nem tárgyra irányított, hanem belső kiüresedés, gondolatlan és érzelmetlen várakozás, az Én és minden tudati aktivitás időleges szüneteltetése. Ezt a Távols-Keleten „üres edénnyé válásnak” nevezett állapotot rendkívül nehéz elérni, emlékezzünk csak a „nem gondolok fehér elefántra” játéokra. Azután ebbe az üres edénnyé vált lélekbe talán belecsöppentenek valamit a halhatatlan istenek felülről, vagy a tudattalan erői alulról. Ezt nevezzük misztikus élménynek. Ha a misztikus élmény elmarad, csendesen viszsza kell térni a tudat világába. Legfeljebb az suttogható el: Uram, még nem vagyok rá méltó!

CSINÁLD KÖNNYEDÉN A SEMMIT!

A Csan (zen) világában fennen hirdetik, hogy minden buzgólkodás csak lehetetlenné teszi a megvilágosodást, azaz a misztikus élményt. A szellemi megismerés útján el kell kerülni minden erőfeszítést, eltökélt törekvést. Ez a „könnyű járás” tanítása. Az elme gondolati aktivitása, elmélyedő vagy felszínes koncentrációja csak hamis illúziókhoz, tévedésekhez vezet. Semmiféle feszült vagy görcsös állapot nem alkalmas arra, hogy átlássunk a túlpárra. Ehhez teljes belső elengedettségre van szükség. Ez az, amit Karinthy „laza lelki tartásnak” nevezett.

Buddha tanításában nincs semmi erőfeszítés. Nem jár az üdvözülés útján az, aki gyorsan jár. Az üdvözülés érdekében az teszi a legtöbbet, aki „ügynélküli” marad.

Sokszor félreértik a Csan elutasítását az úgynevezett szent iratok tanulmányozásával szemben. Valóban az a Csan álláspontja, hogy minden, amit leírtak, tételekbe szedtek, az halott szellemi múmia. Az eleven étellel kell foglalkozni. Mindez nem jelenti eleve az olvasás, a művelődés lebecsülését. A koanokból és a magyarázatokból kitűnik, hogy a mesterek többsége nagyon művelt, olvasott ember volt, kitűnően ismerték a buddhista egyház vagy a taoizmus műveit. Másról volt szó! Arról; hogy túl kell haladni a citátumokon. Azért kell olvasni, hogy azután elfelejtse az ember mindazt, amit olvasott és tanult, s egy csecsemő csodálkozásával tudjon rábámulni a világra, egy emberre, egy állatra, egy fára, vi-

rágra, egy kőre. S ehhez még csak a házból, a szobából sem kell ki-
menned.

*Meg se moccansz, s céloznál vagy,
Szád se nyílt, s a szó elhangzott,
Mozdulsz, de mindig csak a falig –
Hát erre gondolj halálodig!*

8. ÚTRAVALÓ

Átolvasva, amit írtam, kötelességemnek érzem, hogy az esetleges félreértések megelőzése érdekében néhány összefoglaló megjegyzést tegyek.

1. A meghalás folyamatáról fiziológiai és pszichológiai értelemben tudunk egy keveset, de magáról a halálról semmit. Aki azt állítja, hogy biztos értesülései vannak a túlvilágról, a reinkarnációról, a halottak birodalmáról – az nem mond igazat, vagy önmagát is becsapja. E tekintetben kizárólag hitről, reményekről, feltételezésekről, elméleti konstrukciókról beszélhetünk.

2. Az élet dolgai fontosabbak a halál dolgainál

Vu császár mondta Boddhidharmának:

Mester! Számos útmutatást kaptam már tőled. Tudom, mi a halál, tudom, hogyan várjam a halált, tudom, hogy mi történik a lélekkel a halál után. Csak azt nem tudom, hogyan éljek a halálomig.

3. Az úgynevezett tanítások, rendszerbe, tézisekbe foglalt elképzelések halott gondolatok, szellemi múmiák. Alig van közülük az eleven valósághoz.

4. A halál problémája megoldhatatlan, feldolgozhatatlan. A meghalás bizonyossága kozmikus botrány. Az emberi lélek nem tud vele mit kezdeni, legfeljebb elfojthatja, elhazudhatja, elháríthatja, hogy terhétől szabaduljon.

5. A haldoklás, a meghalás folyamata lehet szenvedésteli, mert még az élet része. A halál túl van a mikrokozmoszi léten, s vele kapcsolatban valószínűleg értelmetlen kínokról, fenyegetésekről, s hasonló emberi fogalmakról beszélni. Lélektani szempontból csak az a problematikus, ha a halálfélelem eluralkodik valakinek a lelkén. Ennek meg lehet találni az okát, az esetek többségében meg lehet gyógyítani. Önségítésképpen ideírom vallásos gyerekkorom egy esti mondókáját, amit akkor mondtam, amikor rám tört a sötétség lidércnyomása.

*Elöttem Michaél,
mögöttem Gábriél,
jobbomon Rafaél,
balomon Uriél,
s fölöttem az Isten kegyelme.*

Jó, védett érzést adott.

6. Valószínűleg minden életörömünk abból a tudatból fakad, hogy nem leszünk örökké az élők között, vagyis a halálból.

7. Amikor gyászolunk, magunkat siratjuk, akinek üresség támadt az életében. Nem a halottnak szólnak a könnyek.

8. A jó halál feltétele a jó élet. Ezért elsősorban az élet dolgai-
val kell foglalkoznunk, nem a halállal.

9. Általában nem az lesz öngyilkos, akit nem szeretnek, hanem aki nem tud szeretni.

10. Vajon melyik a köztes lét? Az, amelyikben halálunk előtt élünk, vagy amelyikben halálunk után?

11. Megkérdeztem legjobb barátomat, Lurkó kutyámat, hogy fél-e a haláltól? Azt felelte, hogy csak az erőszakos haláltól fél, a természetestől nem. Figyelemre méltó álláspont.

Ezenkívül elnézést kell kérnem az Olvasótól a becsúszott ismétlésekért. Sokat írok transzcendens kérdésekről, nem tudok minden témához új felfogást és meggyőződést kreálni.

Az évek során többször elhangzott az a vád, hogy könyveim odavetett gondolat- és ötlettömeget tartalmaznaka módszeres és alapos kifejtés nélkül. Valószínűleg ez jellemzi ezt az írásomat is. Ennek nem lustaság, hanem tudatos tervezés az oka. Először is irtózom a hosszú szövegektől. Másodsor úgy gondolom, hogy az olvasó dolga, hogy az odavillantott lehetőségek közül kiválassza és kidolgozza a saját választát. Ez lehet csak igazán az ő szellemi tulajdona.

Három fontos tanács búcsúzóul a Zen műhelyéből:

Az első:

– Mester, mit tegyen az ember, ha eljön a világvége?

– Mikor eljön a világvége, legjobb, ha az ember befejezi a reggelijét.

A második:

Nincs könnyebbik út, nincs rövidebb út, nincsenek fontos és kevésbé fontos részletek. Az egész megértése a cél, hogy azután az egészet végre elfeledd.

A harmadik:

Ugye, tudod szegény barátom, hogy nem segíthetünk egymáson. Nincs egyetlen út. Magunk vagyunk a világon, s ahányan vagyunk, annyi az út. És nem ismerhetjük egymás útjait.

És most már be is fejezhetném ezt a könyvecskét. Kétkedő vagyok, de nem azért, mert semmiben sem hiszek, hanem, mert mindent lehetségesnek tartok. Ezért némi büntudattal sandítok az olvasó felé: az ilyen könyvet azért veszik meg, mert bizonyosságot várnak, s megint csak lehetőségek oldavillantását kapták. De hát nekem is csak némely pillanat felragyogásában volt részem, ez az, amit meg tudok osztani azokkal, akikkel együtt tartunk a mindörökre sűrűsödő éjbe, vagy az örök világosságba, vagy valahová, ahol ezek a szavak, jelzők már nem érvényesek.

Búcsúzóul, a sok megnyugtató és félelmetes mondat közül, amelyek a halálról hangzottak el az évezredek folyamán, hadd idézzem Rudolf Steinerét, az újra meg újra feltámadó emberi remény nevében:

*A kis földi ember, az örökkévalóság fia,
mindig új életben győzi le a vén halált.*

Saxum 2004

Cikkek, tanulmányok

*... mert minden szó új korlátot teremt
a gondolat testének szabva formát,
s e korlátok közt kígyózik a rend lépcséje,
amelyen addig járjuk ormát
új s új látásnak, amíg messze lenn
köddé mosódik minden régi korlát,
s képekből összeáll a képtelen,
korlátokból korlátlan végtelen.*

Babits Mihály

A SZABÁLYTALAN PSZICHOLÓGUS MAGÁNYOSSÁGA

P. Liebermann Lucy két évtizede halt meg Budapesten. Hatvanhat évet élt ebben a városban, ahol született, a múlt század utolsó évének tavaszán, május 22-én. Halálának tízéves évfordulóján főlegesenek tartottunk minden hivatalos megemlékezést. Egykori munkahelyén, az I. sz. Gyermekklinikán összegyűltek barátai és tanítványai, hogy egy kicsit beszélgessenek róla. Idézem azoknak a nevét és arcát, akik akkor együtt teáztunk: Szalai Sándor, Pertorini Rezső, Majláth György, Németh Nóra, Hirsch Margit. Kabainé Huszka Antónia, Farkasházi Menyhért, Palotás Gábor, Ranschburg Jenő, Hódosi Rezső, Csépanyi Loránd, Varga Zoltán, Fazekas Ilona, Geiger Ágota, Hubay Marianne, Ladócsy Mária, Elkán György, Várady Ildikó, Mirtse Márta, Battai László, Pintér Anna, Gerő Zsuzsa, Glauber Anna, Szamosfalvi Imre, közöttünk ült Gegesi Kiss Pál és Gerlóczy Ferenc. Az emlékezet megbízhatatlan, bocsánatot kérek, ha valakiről megfeledkeztem volna, úgy rémlik, sokkal többen voltunk, olyanok is, akik őt már nem ismerték, de ott dolgoztak az egykori Liebermann-műhelyben. Ma már nem szívesen ülünk le ilyen együttlétre, mert egyre több barátunkra kell emlékeznünk. Elment Szalai Sándor, Pertorini Rudi, Majláth Gyuri, Révész Lászlóné... Viszont a pszichológiai köztudatban egyre jobban elhalványul Liebermann képe, a fiatalabbak már alig tudnak róla valamit. Hát írok róla egy megemlékezés-félet. Liebermann biztosan jót mosolyogna rajtam.

Zongoraművésznek készült, a Zeneakadémiára járt, harmadéves volt, amikor egy ízületi gyulladás véglegesen megfosztotta attól a lehetőségtől, hogy muzsikus legyen. De szívében és látásmódjában mindhalálig művész maradt. Talán ez volt a láthatatlan jel a homlokán, ami annyira idegesítette azokat, akik a tudományt az íztelen-szagtalan szükséglet, a fantáziátlan száraz unalom pap-

jaiként művelték. A verejtékezve gondolkodót semmi sem bántja jobban, mint a szellem könnyedsége, amit önvigasztalásként a felszínesség és a dilettantizmus jeleként könnyvel el. Hát még ha ez a szellemi könnyedség és fölény az „elmélet” sémáinak, dogmatikai rendszerének a félresöprésével jár együtt. Liebermann egyszer azt mondta magáról: „Én tizenkét éves koromban jöttem rá arra, hogy a világ nagyon nagy, én pedig rettenetesen kicsi vagyok, de mégis, csak a saját fejemmel tudok gondolkodni.”

A baráti köréhez tartozó radikális baloldali értelmiségiek – köztük Madzsar József, Nemes Lampért, Lossonczy Tamás, Pátzay Pál és főként Szentpál Olga – hatására először mozgásművészetel, mozgásterápiával kezdett foglalkozni, majd beiratkozott a Gyógypedagógiai Főiskolára, ahol 1926-ban szerzett diplomát. Az ezt követő tizenegy év az útkeresés jegyében telt el. Dolgozott a Szondi-laboratóriumban, a Beszédhibások Intézetében, Richter Hugó ideggyógyászati osztályán. Közben pszichoanalízisbe, majd kiképző analízisbe került, és Bálint Mihály tanítványaként 1932-től mint pszichoanalitikus is dolgozott. Megszűnéséig tagja volt a magyar, és haláláig a Nemzetközi Pszichoanalitikus Egyesületnek.

Művészbarátai körében ismerkedett meg Gegesi Kiss Pállal, az akkor már neves gyermekgyógyásszal, aki akadémiakusságig ívelő tudományos pályafutása és sokak által ellenszenvvel figyelt tudománypolitikai karrierje mellett ugyancsak érintett volt a művészetek istenei által úgy, mint gyűjtő, mint a Szinyei Merse Társaság egyik vezetője, mint a felszabadulás utáni Európai Iskola markáns egyénisége. Kevesen tudják, hogy Kiss Pál néven verseskötete is megjelent. Gegesi hívta meg Liebermannnt az I. sz. Gyermekklinikára, ahol 1937-ben megszervezték a Nevelési Tanácsadót. Abban az időben hallatlanul modern szemléletet jelentett a pszichológiai ellátás szerves beépítése a gyermekgyógyászat klinikai gyakorlatába, megszüntetve a testi és lelki gondozás szétszakítottóságát. Ennek úttörő- és modellszerepe lett később a hazai gyakorlatban. Ez a Nevelési Tanácsadó volt az őscsírája a klinika későbbi pszichológiai részlegének, majd a mai egyetemi Orvopszichológiai Oktatási Csoportnak. Éppen 50 éve, hogy ez a munka elkezdődött, emelve a gyermekgyógyászok pszichológiai kultúráját, hozzájárulva a korszerű pszichológiai szemlélet elterjesztéséhez, és elérve azt, hogy az orvosi pszichológia ma már

önálló diszciplínaként, kétféléves szigorlati tárgyként illeszkedik az általános orvosképzésbe. Ma ezt mindenki annyira magától értetődőnek tartja, amennyire nem volt az annak idején. Bizonyítéka ennek a magától értetődésnek, hogy visszhangtalanul múlt el az ötvenedik év, amiből harminc Liebermann nevéhez fűződik.

Liebermann Lucy 1945–1948 között emellett a Gyógypedagógiai Főiskolán is tanított. 1948 után a klinikai gyermekpszichológia részévé vált a medikusok gyermekgyógyászati képzésének és a szakorvosképzésnek is. Gegesi Kiss Pál és Gerlóczy Ferenc professzorsága idején minden szakorvosjelölt 3–6 hónapot dolgozott a pszichológiai részlegen, ugyanakkor minden új pszichológus munkatárs kötelezően részt vett a gyermekgyógyászati előadásokon, a klinikai tudományos referálókon. Ez volt az alapja annak, hogy a gyermekorvosok és pszichológusok egy nyelven beszéljenek, értsék egymást. A Liebermann által vezetett nevelési tanácsadó volt az egyik első konzultatív team Magyarországon, ahol pszichológusok, gyermekorvosok, pszichiáterek, neurológusok, gyógypedagógusok, pedagógusok és szociális gondozók dolgoztak együtt. Ragaszkodott ahhoz, hogy mindenkinek legyen valamilyen egyéni pszichoterápiája, majd kiképzése; úgy vélte, hogy minél többféle pszichoterápiás iskolából érkeznek a munkatársak, a műhely annál színebb és annál szélesebb körű módszertani repertoárral rendelkezik. Ragaszkodott ahhoz, hogy előzetes teljes orvosi kivizsgálás nélkül nem szabad a gyerekekkel pszichológiai foglalkozást kezdeni; ahhoz, hogy a testi és a pszichés státus ismerete nem elég, a gyereket látni kell a saját otthoni környezetében is; a környezettanulmány, a család szociális helyzetének értékelése elengedhetetlen része a pszichodiagnosztikának. Mint pszichoanalitikus elsősorban az analitikusan orientált rövidterápiákra helyezte a hangsúlyt, de szellemi tágasságára jellemző, hogy indokolt esetben rendszeresen alkalmazott viselkedésterápiai módszereket is, például kondicionálást.

Liebermann azt vallotta, hogy a gyerek és serdülő terápiája mindig családterápia kell hogy legyen, függetlenül attól, hogy összeültetjük-e egy csoportba a családot, vagy külön-külön foglalkozunk a családtagokkal. Felismerte, hogy családi csoportmódszer alkalmazása esetén a gyerekekkel külön négy szemközti terápiás foglalkozásokat kell közbeiktatni a családi csoport történéseinek adekvát feldolgozása érdekében. Magyarországon először Liebermann

alkalmazott csoport-pszichoterápiás módszereket: családi csoportot a klinikán, betegcsoportot Pertorinivel együttműködve az OIE Völgy utcai részlegén.

Liebermann Lucy Gegesi Kiss Pál politikai tekintélyére és tudományos közéleti hatalmára támaszkodva a pszichológia számára nehéz ötvenes években is megőrizte a korrekt szakmai munkát. A klinikán intelligenciavizsgálatokat, *Rorschach*-, *Szondi*- és *T.A.T. teszteket* használtak akkor, amikor a „tesztológiát” az átkos és elítélt pedológia részének tekintették. Pszichoanalitikus rövidterápiák folytak akkor, amikor az analízis a sommásan elutasított, ellenséges ideológiák közé számított, és az országos pszichológiát jobbadára a reflexológia és a labirintusokban ügyesen futkározó patkányok képviselték. Támadásban nem is volt hiány, még akadémiai szinten is kemény viták zajlottak az I. sz. Gyermekklinika pszichológiai tevékenysége körül, rangos ideológusok fejtették ki lesújtó véleményüket. Emlékezetesek maradnak a klinika professzorának egyhangúan ismételt szavai: „Nekünk gyógyítanunk kell, mindegy, hogy milyen módszerrel. Adjanak jobb pszichodiagnosztikai és terápiás módszereket, akkor majd azokat fogjuk alkalmazni!”

Liebermann tevékenyen részt vett a magyar pszichológiai élet feltámasztásában. Alapító tagja volt a Magyar Pszichológiai Társaságnak, elnöke a sokáig funkcionáló Módszertani Szekciónak. Nehezen felejthető el a Pszichológiai Társaság első nagygyűlése, amikor egyszer csak mindenki szaladni kezdett a Módszertani Szekció ülésterme felé. Ugyanis akkoriban egyedül Liebermann vállalta, hogy nyilvános teret ad a frissen szabadult Mérei Ferenc szereplésének. Ez volt a híres előadás a börtönálmok manifeszt tartalmairól. Azután ott voltak a nevezetes kedd esti kudarcszemináriumok. Fialat és öreg pszichoterapeuták gyűltek össze. Csak terápiás kudarcokról volt szabad beszámolni, ezeknek a tanulságait elemeztük. Néha csemegeként egy-egy elméleti összefoglaló előadás iktatódott közbe. Ott voltak mindazok, akiknek a nevét az előbb említettem. És még sokan mások. A kedd esti szemináriumokon találkozni lehetett Mérei Ferencsel, Hirsch Margittal, Farkasházi Menyhérttel, Koronkay Bertalannal, Süle Ferencsel, Eröss Lászlóval, Cserháti Endrével, Ranschburg Jenővel, József Andrással, Major Margittal, Barabás Katinkával, Goldschmidt Dénessel, Zsombor Olgával, Szilágyi Lillával, Ágfalvi

Rózsával, Hárdi Istvánnal, Németh Györggyel, s megint biztosan kihagy a memóriám. Mérei az agresszióról tartott előadást, Szalai Sándor a mesterséges intelligenciákról.

Liebermann Lucy 1959-től haláláig az MTA tudományos munkatársaként vezette a klinika Nevelési Tanácsadóját. Főmunkatárssá soha nem nevezték ki, mert nem volt tudományos fokozata. E „bűn” súlyát maga is belátta, helyzetével elégedett volt. Beszélt angolul, németül, franciául, olaszul és lengyelül. Angolul, németül analízist is vállalt. Ezen a réven került kapcsolatba az akkor gyakran itt tartózkodó Jan Malewskivel, aki a lengyelországi analitikus mozgalom újjászervezésén fáradozott. Pszichoterápiás szemlélete az analitikus megalapozottságon túl sok ekletikus elemet hordozott. A „liberális” Ferenczy–Bálint-iskola kiképzettjeként az énanalízis legújabb eredményeiből, a modern szociálpszichológiából, némi jogi hatásokból és főként imponáló irodalmi műveltségéből valamiféle külön bejáratú „Liebermann-szemléletet és -módszert” ötvözött magának, és ezt nyíltan vállalta. Irtózott az „izmusoktól”, a skolasztikussá merevedett irányzatok zászlóira való esküvésektől.

A szakmában kevesen szerették, és sajnos sokan ellenszenvvel figyelték működését, többen kifejezetten gyűlölték. A dogmatikus marxisták haragudtak rá, mint pszichoanalitikusra. A konzervatív pszichoanalitikusok árulónak tartották, mert „megengedhetetlen” elvi és elméleti engedményeket tett. El is zárkóztak tőle és tanítványaitól – akárcsak az ún. aktív analitikusoktól –, éppen egy olyan időszakban, amikor a lényegében analitikus szemléletű erők összefogására lett volna szükség. De hát tudjuk a pszichoanalízis klasszikusaitól, hogy a kis különbségek okozzák a nagy narcisztikus sérelmeket. A katolicizmus is annak idején azt az „eretneket” irtotta, aki épp olyan jó keresztény volt, csak „egy kicsit másképp gondolta”. Haragudtak rá a német iskolán nevelkedett organikus szemléletű pszichiáterek is. Haragjuk néha átlendítette őket az Európában szokásos modor határain. Egy nyilvános tudományos ülésen egy intézmény vezetője imígyen fakadt ki: „Nem az a baj, hogy pszichológusok dolgoznak takarítónői státusokon, hanem az, hogy takarítónők pszichológiai osztályokat vezetnek!” Végül haragudtak rá mindazok, akik Gegesi Kiss Pálra haragudtak, a hatalmi törekvések összeütközése következtében. Ezeknek a száma pedig nem volt kevés. Ebből az atmoszférából – amely kü-

lönösen akkor erősödött meg, amikor a pszichológia már kezdett feltámadni halottaiból, vagyis életének utolsó éveiben – Liebermann időnként Angliába utazott „pihenni”. Bálint Mihályéknál lakott, bejárt a Tavistock Klinikára, ahol Malannal és Phillipsonnal dolgozott együtt. Ezek voltak a „regenerációs utazások”.

Neve előtt a „P” betű asszonynevére utalt. A háború után Petneházy Antal bányamérnök felesége volt, aki csak egy évvel élte őt túl. Ez volt a harmadik házassága. Fiatal korában rövid ideig egy festőművésszel élt együtt, majd Pátzay Pál szobrászművésszel kötött házasságot. Gyermeke nem lehetett egy nőgyógyászati műtét komplikációja következtében. Jóbarátok voltak körülötte, és néhány gyerekeként szeretett tanítványa, no meg Uki, a mindent tudó pulikutya, aki reggelenként felkeltette, órái előtt pedig büszkén ült az analitikus fotelben, és csak kelletlenül adta át helyét.

Halálának tizedik évfordulóján Szalai Sándor ezekkel a szavakkal kezdte személyes visszaemlékezését: „Liebermann Lucy sok minden volt, művész, tudós, pszichoanalitikus, közéleti ember, háziasszony, de mindenekelőtt boszorkány.” Én is így érzem, de már nem tudom megkérdezni, hogy ő mire gondolt. Fantasztikus intuíciójára? Bátor elszántságára, aminek erejével valószínűtlennek tűnő terveket is valósággá érlelt? A sokszor gunyoros, lényegre tapintó intellektusra? Arra, hogyha kellett, olyan hidegen és célzottan tudott agresszív lenni, hogy mindig telibe talált? A legfinomabb rezdülésekre is érzékeny érzelmi kultúrájára? Ijesztő düheire, amivel nem volt jó szembetalálkozni? Arra a miszticizmus határát súroló szkepszisre, amelyet nem az jellemzett, hogy semiben sem hitt, hanem hogy mindent lehetségesnek tartott? Valószínűleg az egészre együtt. Ettől volt „boszorkány”.

Néhányan, akik szerettük, mellette voltunk betegségében. Tudta, hogy rákos, tudta, hogy rövidesen meghal. Az utolsó napokban legtöbbször a fal felé fordulva feküdt, kábulatban. Egy este, két morfiuminjekció között, egyszer csak visszafordult. „Ki van itt?” – kérdezte. „Én” – feleltem ijedten, az elsötétített kis lámpa mellől, ahol olvasgattam. „Mondja, sokáig tart még?” „Nem tudom, Lucyka” – mondtam becsületesen. Sóhajtott. „Hát nem baj. Mert idebenn már minden rendben van.”

Két nap múlva, 1967. március 2-án meghalt.

Akadémia 1992

METAPSZICHOLÓGIAI TÖPRENGÉSEK

1. Ha van pszichológia, amelynek tárgya a pszichikum, akkor van metapszichológia is, aminek tárgya a pszichológia, a pszichológiai gondolkodásmód. Pontosabban a pszichológia tudatosan megfogalmazott vagy nem tudatos axiómái, alapfeltevései. Azt mondják, hogy a „tárgyszint” és a „metaszint” fogalmainak összekeveréséből sok zűrzavar származik. Például szakmabéliek pszichoterápiájánál gyakran tapasztalható, hogy elméleti paneleket mondanak élmény helyett. Így szólnak: „Kasztrációs komplexusom van.” Ilyet még senki sem érzett a világon. Ez a pszichoanalitikus konstrukció egyik feltevése. Az ember félhet a nőktől, a vértől, a foghúzástól – de kasztrációs félelmet nem él át. Kivéve, ha éppen kasztrálni akarják.

2. Az ismeretelméleti borotvaél. Egy magasabb struktúra – netán idegrendszeri – elvileg megismerhet egy alacsonyabb rendűt. Az ember a patkányt. Egy alacsonyabb rendű struktúra nyilván nem ismerhet meg egy magasabbrendűt. A patkány az embert. Nincs neki mivel. A pszichológia nagy kérdése, hogy azonos fejlettségű struktúrák megismerhetik-e egymást? Emberi intellektussal az ember megismerhető-e a maga teljességében? Talán a tudományos nemzedékek felhalmozott tapasztalatai – remélik az optimisták. Nekem úgy tűnik, hogy mindig redukcióra kényszerülünk. Részfunkciókat elemzünk, érzékelést, figyelmet, érzelmet, viselkedést. És bajba kerülünk a teljességre törekvő személyiségmodelljeinkkel. Aggasztóan sok bennük az egyszerűsítés és az irracionálisnak tűnő maradék.

3. A boldog orvostudomány. A kezdet kezdetétől ismerte a tárgyát. Tudta, hogy az emberi testről van szó. S évezredek át fokozatosan haladt az egyes részfunkciók egyre finomabb, differenciáltabb megismerése felé. Ám a pszichológia ellenkező ívű utat járt. Részfunkciókat kezdett vizsgálni – az asszociációt, a tanulást, az emlékezést –, s az immár óriási halomba gyűlt részfunk-

ciókból irdatlan puzzle-ként próbálja kirakni az egészet. Hogy végre megtudja, mi is az, amivel foglalkozik?

4. Ha nem puzzle, akkor nyaklánc. Olyan nyaklánc a pszichikum, aminek egyes szemeiről, elrendeződésükről egyre többet tudunk. Ám szinte semmit a madzagról, amire a szemek felfűződnék. Örkeny paprikakoszorúja. No de van-e madzag egyáltalán? Persze buta hasonlatokkal nem érdemes bíbelődni. Mégis itt van ez a kínos grammatikai kényszer, hogy az önmagamról való kifejezés egyetlen lehetősége a birtokviszony. Az én kezem, az én fejem, az én gondolataim, az én félelmem, az én vágyam. Ki ez az én, aki nyelvtanilag sem tud azonos lenni a testével, a megismerésével, az affekcióval, a cselekvéssel? Ő az az illúzió, akire Buddha annyira haragszik? Ő az egész Gestaltja? Ő a hajdani trichotómiából elvesztett Szellem?

5. Végül is mi a pszichológia „társadalmi megbízatása”? Milyen igény hívta életre? Nem lehetetlen, hogy a pszichológia a válástól és hittől elszakadt „szabadgondolkodó” polgárság eszmemrendszerének a része. Kiszolgálja a polgár áhítatát, amit a „tudomány” szó hallatán érez, és egyben betölti azt az ürességet, mely a hit elvesztésével támadt a lelkében. Így alakul ki az orvos-pap hibrid pszichológus. Segíteni kell, hogy az ember megértse önmagának nem testi részét, és persze segítenie kell a belső zűrzavarok rendezésében. A pszichológus a szubjektív emberi boldogtalanság gyógyítója isten és az ő „méltatlan, de hivatalos szolgálói” helyett.

Ámde idő múltán mindenféle rakoncátlanságok történtek az eredeti „megbízatáshoz” képest. Egyrészt a pszichológia saját öntörvényű tudományos fejlődési útra tért. Másrészt a hivatalos és akadémikus pszichológiát – különösen annak gyógyító ágazatát – már nem annyira az érdekli, hogy mi fáj az egyénnek, hanem az, hogy mi fáj a társadalomnak. A társadalomnak például fáj az az ember, aki nehezen viseli el a társadalmi abszurditásokat. Őt akarja – netán akarata ellenére – meggyógyítani. Adaptálni ahhoz, amihez nem lehet adaptálódni. A gyereket egy rossz iskolarendszerhez, az elváltakat a továbbra is egy lakásban maradáshoz, a kiszípolozottakat a kizsákmányoláshoz. Ezért bukkan fel a „Lámpavasra a pszichológusokkal és pszichiáterekkel!” jelszó a 68-as francia diákmegmozdulások során. Valószínűleg észrevették, hogy az egyénhez hűtlen pszichológia a társadalmi manipuláció eszköze

lehet. Konformista gyár. Jelszava: „Pszichiátrizáljuk a társadalmat és társadalmasítsuk a pszichiátriát!”

Így hát nem biztos, hogy rokonszenves az a pszichológia, amely lelki zavarok helyett nyílt szociális sebeket akar „gyógyítani”. De ettől függetlenül is, Thomas Mann Don Quijotéval beszélgetve megjegyzi, hogy az európai kultúra unja túlságos civilizált-ságát és biztonságát, valami primitívebb, veszélyesebb, kalandosabb létformára vágyik, és hogy az emberek rövidesen fejbe verik majd azt, aki pszichológiával idegesíti őket.

6. Heisenberg felveti a kérdést, hogy a magfizika az elemi részecskék létezési törvényeit vizsgálja-e, vagy az ember hatását az elemi részecskék világában? Ugyanis a megfigyelhetővé tétel érdekében durván be kell avatkozni az életükbe. Ebben az esetben viszont megszűnne az objektív természet-megfigyelés feltétele, a megfigyelő szubjektum és a megfigyelt objektum tiszta szétválasztása: az ember a természetbe néz, és a saját arca tekint vissza rá.

Ez az ügy a pszichológiában is több mint a laboratóriumi vagy a helyzeti műtermékprobléma. A lelki jelenséget írjuk-e le vagy a róla kapott ismereteinket? A metapszichológia igazolja-e a pszichológiát? Egyáltalán, vannak-e önmagukban is megálló metapszichológiai igazságaink? Vagy még mindig Bühler álláspontja érvényes, 1926-ból: „pszichológia nincsen, csak pszichológiák vannak!”

Egyáltalán a pszichológia mint tárgyszint – önmagában is problematikus. Végül is a lelki jelenségek közül csak a viselkedés ragadható meg közvetlenül a mai metodikákkal. A mögöttes terület néma és sötét. Egyszerűbb vagy rafináltabb visszakövetkeztető módszereink meglehetősen bizonytalan és ellentmondó ismeretekkel szolgálnak, attól is függően, hogy milyen gondolkodási struktúrában – milyen metaszintről – közelítjük meg a jelenséget. Ezért virágozhatnak a különböző „izmusok” és elméletek. Visszakövetkeztető információs csatornáink: biokémiai, bioelektromos és vegetatív történések, a művileg megkonstruált tesztek és a verbális közlés, ha úgy tetszik, a „vallomás”, a százszor elátkozott introspekció. Mindez sokértelmű, vagyis értelmezésre szorul az értelmező metaszintjének megfelelően. A kör bezárult.

7. Vajon mit gondol a pszichológus az ő „metafejében” a természetről és a társadalomról, amikor Janus-arcú „tárgyát”, az em-

bert nézegeti? Elmormolja a kötelező varázsigét: „Egyszersmind biológiai és társadalmi lény” – no de mit gondol e kettősségről? Ez ügyben talán egyedül Freud nyilatkozott egyértelműen, amikor az alapvető humánkonfliktust az Ösztön-Én és a Felettes-Én, a biológiai és a társadalmi elem küzdelmében véli megtalálni, amikor is a társadalmi elem győzelméért nem kevés civilizatorikus rezignációval fizet az ember.

Zsolnai tengernyi irodalom alapján ragyogóan egyszerű sémában foglalja össze a különböző „ideológiák” természet- és társadalomképét:

Ideológia	Természetkép	Társadalomideál
vállalkozói	kimeríthetetlen anyag- és energiaforrás	„nyílt” = egyéni érdekek megvalósításából születik a „közjó”
bürokratikus	legyőzendő ellenfél	„hierarchikus” = központosított hatalom irányít
egalitárius	partner	„méltányos” = kollektív altruizmus, amikor az egyén alárendelt a közösségnek, a közösség feladata az egyén jólétének biztosítása

Így a közgazdász. Aki szerint egyik felfogás sem áll meg önmagában. Mit vall minderről „a” pszichológus? S kell-e vallania valamit?

8. Jó, hát akkor valljon a tudományáról, amely, mint tudjuk, természet- és társadalomtudomány egyszerre. Ámde úgy tűnik, mintha módszertanilag szívesebben közeledne a természettudományhoz, amennyiben nem szívesen alkalmaz értékítéleteket, nemcsak az experimentális kutató vagy a klinikus, de még a művészetpszichológus vagy a szociálpszichológus sem. Illetve a dolog nem is a szándékon múlik, hanem azon, hogy a pszichológiának talán nincsen értékmérő lehetősége. Egy zseniális művészetpszichológus egy napon talán rekonstruálni tudja egy vers keletkezésének alkotás-lélektani folyamatát, azonban pszichológiai bázisról mit se mondhat arról, hogy a vers jó-e vagy rossz? Egy pofon vagy

egy simogatás a pszichológia számára kétfajta cselekvés, amelyeknek feltárhatja szerveződését, motivációs fázisait egészen a kivitelezésig, de itt megáll a tudomány. Nem így a valódi társadalomtudományt művelő jogász, akit éppen a tudománya szerel fel értékmérő lehetőséggel és módszerekkel. Pofon!

Gyerek kapta? Lehet ifjúság elleni büntett. Felnőtt? Könnyű testi sértés. Nyilvános helyen csattant el? Akkor garázdaság. Rendőrnek adták? Hatóság elleni erőszak. Politikusnak? Lázítás. A pszichológus csak ámul az értékelő ítéletek eme burjánzásán a nyomorult egy szem pofon körül. Ő nem tud ilyet.

9. Ámde Zsolnai megfosztja saját tudományát, a közgazdaságtant az értékítélet-mentesség illúziójától, amikor azt állítja, hogy minden percepció már értékelő elemet is hordoz magában. Az értékelés abból a tényből fakad, hogy az értékelő maga is része annak a struktúrának, amelynek történéseit percipiálja, például a társadalomnak. Értékeléstől mentes percepcióra csak egy struktúrán kívüli tény, mondjuk egy isten lenne képes. Akkor már viszont rokonszenvesebb az értékmérő funkció nyílt vállalása.

Úgy tűnik, hogy az értékítéletek nélküli pszichológia is a vágyfantáziák birodalmába tartozik, hiába tekint a pszichológus rajongással a „valódi” és komoly „értékmentes” természettudományokra. Mert hát miféle értékítéleteket mondhat például egy fizikus a mechanikai, optikai vagy elektromos jelenségekről? Viszont nyilván minden pszichoterápiás vagy nevelés-lélektani folyamat értékek – legfeljebb titkolt értékek – elérésének irányába tart. Érték az egészség, a személyiség kiteljesedése, harmóniája, adaptáltsága; érték a kreativitás, a magas intelligenciahányados, a fejlett készségek és képességek és még sok minden. Rendben van, vállaljuk nyíltan értékeinket. Csakhogy e vállalásból újabb bajok sorjáznak elő.

10. Az első baj az, hogy ezeket az értékek nem a pszichológia termelte ki magából, hiszen ha a pszichológia értékmérő lehetőségein még lehet is vitatkozni, de értékképző funkciója egészen bizonyosan nincsen. Idegen tudományokból, változékony társadalmi normatívákból asszimilált, sőt sokszor nem is asszimilált, hanem idegen testként betokosított értékek ezek a pszichológia organizmusában. A pszichológia értékorientáltsága ugyanis attól függ, hogy éppen kinek az „ancillája”. Mondjuk: „Psychologia est

ancilla medicinae!” Ebben a pillanatban érték lesz számára az orvosi-pszichiátria értelemben vett egészség. Mondjuk: „A pszichológia a pedagógia szolgálólánya!” Értékké válik a szorgalom, a jó verbalitás, az aktivitás; ha a pedagógusi hivatásra vágyakozókat szelektálja, akkor az érzelemgazdagság, az empátia. Ám azonnal másfajta értékek képződnek, ha egy antiterrorista kommandó tagjait vizsgálja. Akkor értékké válhat a hideg agresszivitás, sőt kedvezőbb, ha az ember empátia nélkül ereszt néhány sorozatot mások testébe. Megint más lesz a helyzet, ha arról van szó, hogy ki válik be karthauzi szerzetesnek vagy a nemzetközi kereskedelemben üzletkötőnek. Hol vannak hát a pszichológia saját értékei?

A második baj az, hogy ezeken az átvett értékeken mindenki mást ért. A látszólag azonos értelemben használt fogalmak tartalma és terjedelme merőben eltérő, sőt ellentétes lehet, attól függően, hogy kinek a szájából hangzanak el.

11. Ilyen zűrzavar figyelhető meg az adaptáltság, a beilleszkedés fogalma körül. Addig még egységes a bologatás pedagógus, szociológus és bármely „izmushívó” pszichológus között, ha azt állítjuk, hogy mindenféle emberi együttéléshez a szociális adaptáció bizonyos minimuma szükséges. Hol csúszik el az adaptáltság, a beilleszkedés értelmezése némely fejekben valamilyen adaptációs maximum, totális beilleszkedettségre felé? Merthogy a nevelési és társadalmi gyakorlatban bizony elcsúszik. E torzulat fényében a konfliktus például negatívumnak, sőt kóros jelenségnek tűnhet, amit gyógyítani kell. Honnan kerül elő a minden helyzetbe és környezetbe konfliktusmentesen illeszkedő ember és gyerek ideálja? Mert közismerten ritka holló az a pedagógus-pszichológus szakember, aki ne aggodalommal konstatálná, ha valakinek konfliktusai vannak a családjában, a munkahelyén, a tanáraival, a társaival. Márpedig, mint köztudott, a karakter éppen a konfliktusokon keresztül kovácsolódik ki. Generalizáltan konfliktus-mentes beilleszkedésre csak jellemhibás konformista képes. Nehogy már ez legyen a társadalmilag és pedagógiailag jutalmazott magatartás! No nem a frazeológiában, hanem a valóságban.

Itt már teljes az értékzavar, mert a konfliktusmentes beilleszkedés, mint érték, megsemmisíti a kreativitást, amit ugyancsak pszichológiai, pedagógiai, egyszóval társadalmi értéként ismerünk el. A konfliktusmentes beilleszkedőnek – Pangloss mesterről

van szó a minden lehető világok legjobbjában – ugyan mitől lenne bármiféle indítéka valami új, valami jobb keresésére. Minden kreatív készítés kiindulópontja a lázadó elégedetlenség, a tudományban, a művészetben, a politikában egyaránt. Jól látja ezt a folyamatot Füst Milán, amikor azt bizonyítja, hogy a művészi alkotás a teremtéssel való elégedetlenség indulatával kezdődik és az *ilyennek kellene lennie* látomásával folytatódik, amikor is a művész *kijavítja* a világot. Indulat látomás nélkül – destrukció!

Látomás indulat nélkül – impotencia. Az elfojtott elégedetlenkedő indulat ugyancsak szükségképpen destruktivitásba fordul. A nevelési és társadalmi feladat éppen az, hogy ez az indulat az egyén konstruktivitását fűtse fel. Sajnos, a kreatív ember nem jól adaptált. Villon sem volt az, Ady sem, Dózsa sem, Lenin élete is tele van konfliktusokkal. Galilei, Darwin és Freud körül valós és szellemi máglyák lobogtak. Mihez kezd mindezzel az indulatlanná herélt eunuch emberideál? Esetlen próbálkozás a retrospektív kritika, a múlt bátor és harcos bírálatának forszírozása. A valódi kreativitás ezzel nem éri be, ha nincs lehetősége vitába szállni a jelen tévedéseivel, a ma glóriázott ostoba fejekkel.

12. A demokrácia félreértése. A demokrácia aureolája ugyanis csak addig ragyog, ameddig politikai fogalomként, politikai érték-ként kezeljük. A művészetben és a tudományban például butaság demokráciát követelni. A művészet és a tudomány megdönthetetlen. A tudományos igazságot nem szótöbbséggel döntenek el. Volt idő, amikor Kopernikuszt abszolút többséggel leszavazták, igaz a mégis neki volt, egyedül, szemben a tudósok és ideológusok közvéleményével. Egy fizikai probléma eldöntésekor hatvanezer átlagos fizikatanár állásfoglalása nem ér többet Einstein szavazatánál. Bartók és Ady túléltek leszavazásukat. Marx is.

13. Még nagyobb ellentmondások kavarognak a pszichológia egyik legnagyobb értékeként kezelt lelki egészség felfogása és értelmezése körül. Az egészség, a „normalitás” statisztikai megközelítésének lehetősége ugyanis igen hamar kifulladás. Kifulladás akkor, amikor már nem műszeresen regisztrálható elemi funkciókról vagy teljesítményekben mérhető lelki jelenségekről van szó. Ahol már nem lehet standardhoz viszonyítani – azaz mai módszertani tudásunk nem ad lehetőséget a kvantifikálásra –, ott a statisztikai egészségnorma határa. Hogyan viselkedik a lelkileg egészséges

ember, ha élete nagy szerelme elhagyja? A pszichológusnak nem tetszenek a szélsőséges reagálások, kórosnak tartja, ha felakasztja magát, szeretetképtelen pszichopátának nyilvánítja, ha füttyörészve új partner keresésére indul. Hogy kell egészségesen reagálni szerelmi csalódások, ideálvesztések, egzisztenciális tönkremenések, csonkulások vagy halálos betegségek, világnézeti krízisek esetén? Netán úgy, ahogy az emberek többsége viselkedik? Melyik történelmi korszakban? Melyik kultúrában és szubkultúrában? Hogy viselkedik az emberek többsége Adolf Hitler Harmadik Birodalmában? Ez lenne az egészséges? A homoszexualitás bűncselekmény-e, betegség-e, vagy az erotikus vonzódás egyik lehetséges variációja? Melyik kultúra ítélete a mérvadó? A kizsákmányoló gazember-e vagy impozáns vállalkozó? Honi normáimmal deviáns vagyok a bráhmínok között, ők pedig ugyancsak azok a „B-közép” szurkolói táborában. Azzal a viselkedésmóddal, amivel jól beilleszkedem színészek közé, megbotránkozást keltek egy tantestületben. Vagyis a személyiség, a karakter, az erkölcsi-társadalmi magatartás vonatkozásában nem állítható elő statisztikai standard.

Marad tehát a társadalmi vagy szakmai konvenció. És ez már metapszichológia a javából. Íme egy eléggé népszerű lelki egészségről szóló „megegyezés”. Nevezzük A modellnek.

- * A képességeknek megfelelő teljesítmény.
- * Az életörömrre való nyitottság.
- * A szociális beilleszkedés.

Nem rossz, sőt használható. Beilleszthető bármelyik kommersz nosológia¹ alapján az egész pszichopatológia a neurotikus teljesítménygátlástól a depresszióig és a pszichózisokon át a deviációkig. Sőt az ember rokonszenvét még az is fokozza, hogy nem szorítja túl szűk keretek közé az emberi viselkedés végtelen számú, de még mindig normális variációit, teret ad a gondolkodásbeli és viselkedési alternatíváknak, vagyis nem stigmatizál patológikusként értékelve minden olyan magatartást és életvezetési stílust, ami eltér a nyárspolgári ideáloktól. Ez lenne tehát a pszichés egészség? Füst Milán szavaival: „Lehet mondani.” Csakhogy ő azt is hozzáteszi, hogy ennél megvetőbb minősítést nem ismer a tudomány. Igen, ezt is lehet mondani. Meg mást is.

¹ noso-: előtagként betegséggel való kapcsolatot jelöl; kór-, betegség – a Szerk.

Játékképpen bemutatnék még néhány egészségmodellt, nem titkolva, hogy intézmények és vállalatok „egészséges” működésének közgazdasági modelljeit adaptáltam a pszichológia fogalomrendszeréhez.

B modell:

- ★ Adaptivitás.
- ★ Az áttekintésre való képesség (önmaga és a környezet megértése).

- ★ A pszichés működések stabilitása.

- ★ A produktivitás (a belső lehetőségek kibontakoztatása).

C modell:

- ★ A személyiség autonómiája.
- ★ A cselekvés az értékekre, saját pszichés nyereségére orientált (közel van Csernisevszkij „értelmes egoizmusához”).

- ★ Kockázatvállalás döntések és választások esetén.

- ★ Funkcióképesség valóságos élethelyzetekben. (A pszichoterápiás csoport ebből a szempontból steril helyzetnek tekintendő.)

D modell:

- ★ A szükségletek kielégítése.

- ★ Célok és értékek megvalósítása.

- ★ Együttműködésre való képesség.

E modell:

- ★ A formális és a szubsztantív,

- ★ a célracionális és az értékracionális,

- ★ az egoista és az altruista cselekvés egyensúlya.

Az E modell megértéséhez némi fogalmi tisztázás szükséges. Érdemes elvégezni, mert talán ez a modell a legérdekesebb.

14. Az E modell kategóriái, avagy a közgazdaságtan segítségére a cselekvés lélektani értelmezéséhez.

Polányi különböztet meg formális és szubsztantív gazdálkodást. Ennek analógiájára a formális cselekvés a rendelkezésre álló meghatározott lehetőségek közötti választásra korlátozódik; míg a szubsztantív cselekvés a környezettel való olyan produktív együttműködést tételez fel, amely megteremti az egyén pszichés szükségleteinek kielégítési módját.

Max Weber szerint a célracionális cselekvés a környezet várható reagálását eszközül használja fel az egyéni célok elérése érdekében. Értékracionális a cselekvés akkor, ha a cselekvést valami-

lyen előre elfogadott érték – legyen az vallási, etikai, intellektuális, egzisztenciális stb. – határozza meg. Még pontosabban az értékbe vetett hit a cselekvés motiválója. Ebben az esetben a cselekvés – függetlenül attól, hogy eredménye az egyén sorsalakulása szempontjából objektíve hasznos-e – a sikerét, a szubjektív pszichés nyereséget az érték képviselése jelenti.

Az egoizmus és az altruizmus MacCrimmon és Messick által kidolgozott, ám némileg „pszichologizált” fogalma, illetve az ebből fakadó fogalomrendszer a következőképpen alakulna:

I. alaphelyzet: Az egyén elsősorban önmagára figyel.

a) Egoizmus = cselekvésével saját előnyét növeli.

b) Lemondás = cselekvésével a saját előnyét csökkenti.

II. alaphelyzet: az egyén elsősorban partnereire figyel.

c) Altruizmus = cselekvésével a partner előnyét növeli.

d) Agresszivitás = cselekvésével a partner előnyét csökkenti.

III. alaphelyzet: az egyén önmagára és partnereire is figyel.

e) Kooperáció = cselekvésével a saját és a partner előnyét növeli.

f) Rivalizáció = cselekvésével a saját előnyét növeli a partner rovására, akinek az előnye csökken.

Ezek szerint a kooperáció = egoizmus + altruizmus; a rivalizáció = egoizmus + agresszivitás.

Eddig a modell közgazdaságtani alapja. Pszichológiai szempontból azonban a cselekvéskombinációk modellje teljesebbé tehető az alábbi ábra szerint:

ÖNMAGÁRA FIGYELÉS

EGOIZMUS

(saját előny növelése)

LEMONDÁS

(saját előny csökkentése)

KOOPERÁCIÓ • PURITANIZMUS •

DESTRUKTÍV • RIVALIZÁCIÓ •

ÖNMEGTAGADÁS

ALTRUIZMUZ

(partner előny növelése)

AGRESSZIVITÁS

(partner előny csökkentése)

A cselekvéskombinációk modellje

Mármost Zsolnai „valóságos gazdasági rendszerre” vonatkozó megfogalmazását „pszichologizálva”:

Kimondható, hogy egyetlen egészséges pszichés organizmus sem működhet kizárólag formális, célracionális, egoista cselekvések alapján, és a szubsztantív, értékracionális, altruista cselekvések részaránya egyetlen egészséges pszichikumban sem lehet zérus.

S ha valahol mégis zérus mutatkozna? Az ilyen embernek nincsen helye a társadalomban, hanem vagy a társadalom fölé emelkedik, vagy alája zuhan: szent lesz belőle, vagy a szó tág értelmében bűnöző.

15. S ha már a statisztikai metodikák szóba kerültek, először is fejet kell hajtani ama módszertani kincshalmaz előtt, amellyel a matematikai statisztika ajándékozta meg a pszichológiai kutatást. Az már más kérdés, hogy a szűnni nem akaró kisebbségi érzések által gyötört pszichológia ott is erőlteti a kvantifikálást, ahol ez még nem lehetséges – gyakran összetévesztve a megszámlálást a méréssel –, és a matematikai statisztikai módszerek akár öncélú „bevetését” a metodikai korszerűség nélkülözhetetlen követelményének tartja. Más szóval a kvalitatív elemzést megfosztja az „egzaktság”, vagyis a tudományosság rangjától. Ennek a szemlének számos, metapszichológiailag tarthatatlan következménye van.

Egyrészt devalválja a kazuisztikát² mint a tudományos megismerés egyik lehetséges eszközét. Megint egy ismeretelméleti félreértéssel állunk szemben. Egy felfedezés ugyanis nem az összegyűjtött adathalmaztól igaz. Ha egyszer legurítok egy golyót a lejtőn, a jelenség elméletileg hordozza a lejtőn való gyorsulás valamennyi törvényét. Az már a megismerő szubjektum képességeinek korlátaiból fakad, hogy csak sok ezer ismételt „feltétel-változtató” kísérlet nyomán dereng fel neki a törvény. Elvileg egyetlen skizofrén ember megfigyeléséből és megértéséből absztrahálható minden, ami e kórformában törvényszerű, mint ahogy Piaget saját három gyermekének megfigyeléséből tudományos hitelességű fejlődés-
lélektant alkotott. Egy felfedezés igazságát nem lehet azzal az érveléssel vitatni, hogy kevés a vizsgálat elemszáma. Egy is elég lehet. Százezer is kevésnek bizonyulhat.

² 1. jog jogesetek gyűjteménye, esettan; 2. orv esettan; ugyanazon betegségek kóreseteinek a leírása – a Szerk.

Másrészt fel kell tűnnie, hogy még senki sem bizonyította reprezentatív mintán azt, hogy mi történik, ha egy magasrendű emlős szívet, agyát vagy máját eltávolítják. A következmény ugyanis belátható. A matematikai statisztika nagy missziója a pszichológiában éppen az, hogy az áttekinthetetlenül nagy mennyiségű biológiai és társadalmi determináns-halmazatból egy adott problémával kapcsolatban kiemeli az azokat a tényezőket, amelyek között lényeges oksági összefüggés valószínűsíthető. Ilyen összefüggést valószínűsíthet mondjuk a szülői alkoholizmus és a gyermekkori kriminalitás között. A baj ott van, hogy a pszichológus – alássan köszönve a matematikus segítségét – itt megáll, abban a hiszemben, hogy felismert egy törvényt. Holott erről szó sincsen. A statisztika ugyanis semmit nem mond arról, hogy a valószínűsített törvényszerű összefüggés miben áll? Erre már csak funkcionális elemzés felelhet, ami mindig is nélkülözhetetlen módszere marad a pszichológia igazságkeresésének. Mindezt különben sokkal érdekesebben mondja el Levin az arisztotelészi és a Galilei-féle gondolkodásmódot elemezve. Érthetetlen, hogy miért maradt pusztába kiáltott szó! Ám az maradt Lukács György figyelmeztetése is: *...Szükség lenne már a matematikai ész kritikájára, mivel gyakori, hogy a matematikai formulák eltakarják, sőt egyenesen meg is akadályozzák a valódi jelenségek reális értelmezését.*

Fraisse is hiába élcelődött arról a „kutatóról”, aki mintát vesz egy nemzetközi pályaudvar WC-jéből, s úgy véli, hogy az európai ember átlagvizetét tartja a kezében.

Harmadrészt mindennek további kínos következménye, hogy kialakulnak a pszichológiai kutatás vakfoltjai. A kutató pszichológust ugyanis – saját jól felfogott érdekében – csak a mérhető lelki jelenségek érdeklik. Cikket, könyvet akar írni, tudományos fokozatot akar szerezni, de már egyetemi diplomamunkák téma-választásakor gyakran hangoztatott szempont a diákok részéről: „Kell, hogy számok legyenek benne!” Ez az oka annak, hogy amíg könyvtárnyi irodalom foglalkozik például a fáradás és a telítődés jelenségével – mivelhogy ezek teljesítményromlásokból, vegetatív funkcióváltozásokból mérhetőek –, addig évtizedekre visszamenően nemigen találni közleményt az unalomról. Skálákkal „mérjük” a szorongást, de nem foglalkozunk a gyávasággal mint karakterproblémával. Legalább összeszámolhatom a depresszió tüne-

teit, míg tünetegyüttes nem lesz belőle, írnak is róla eleget, de ki foglalkozik a szégyennel „tudományos alapon”? Ha pedig ami nem mérhető, az nem is létezik a tudományos kutatás számára, akkor egyre tágul és mélyül az experimentális alap kutatások és az alkalmazott pszichológiák közötti szakadék. Mert a klinikus, a pedagógiai pszichológus, a szociális segítő mindig az aluljáróban unatkozó, önmagával tehetetlen, szerelmes, csalódott, megaláztott, életgyáva emberekkel találkozik. A választási lehetőség leszűkül: vagy megpróbálunk segíteni rajtuk kezdetleges, sokszor „tudománytalan” eszközeinkkel, vagy könyvtárnyi statisztikai adatot gyűjtünk a bűnözőkről, öngyilkosokról, alkoholistákról, drogosokról „felméréseink” útján, anélkül, hogy a számuk eggyel is csökkenne. Költői kérdés, hogy melyik út kedvezőbb a társadalmi haszon és az egyéni karrierépítés szempontjából?

16. S ha már eljutottam a kutatáshoz, nem tudok ellenállni annak az újabb kísértésnek, hogy Kornainak azokat a megállapításait, amelyeket a túlságosan központosított irányítású vállalatok működési mechanizmusával kapcsolatosan tesz, idézzem itt, adaptáljam a tudományos kutatás, illetve a tudományos kutatással foglalkozó intézmények világára, remélhetőleg, csak a látókörömbé eső területre való érvényességgel. Íme:

a) A kutatás zöme központi mecenatúrától függ (MTA, szakminisztériumok stb.).

b) A kutatót és a mecénást elsősorban nem az eredmények érdeklik, hanem a „jelentés” és a tudományszervezési, tudománypolitikai nexus.

c) A jelentésben az elvégzett munka mennyiségi mutatói a döntőek. A jelentés legfontosabb eleme az adathalmazgyártás lesz.

d) A siker dicsősége és a kudarc felelőssége személytelenedik, megoszlik az intézet és a mecénás-hivatal vagy a bizottság között.

e) A kutatás továbbélése nem függ az eredménytől. A kudarc bevállása nem érdeke sem a kutatónak, sem a mecénásnak.

f) Kutatási pénz pénzt vonz. A mecénás oda investál legszívesebben, ahová már pénzt fektetett be. Ez elősegíti kiváltságos „műhelyek” és tudományos monopóliumok kialakulását.

g) A kutatás bürokratizálódik, a támogató apparátustól válik függővé, hogy további pénzeket kapjon. Ennek érdekében esetleg korrumpálódhat, de mindenképpen hajlamos a „tupírozásra”.

(Például látványos ankétokat, „tanácskozásokat” rendez, nagy tömegű kiadványt bocsát ki, tanulmányokat „vásárol” stb.)

h) A kutatás irányításában nem a kutató jut előnyökhöz, hanem az önmagát és intézetét jól reprezentáló bürokrata menedzser.

i) A kutató lassan érzéketlenné válik a gyakorlati hasznosság iránt.

j) A kutató igazi ellensége nem a kudarc, hanem a rivális másik kutató. Ezért halmozni akarja a rendelkezésre álló eszközöket, szervezetenként expanzív válik, egyre több műhelyt próbál a saját irányítása alá vonni, ha nem sikerül, munkájukat devalváltni igyekeznek.

k) A kutató pénze mindig kevés. Ezért

* munkájában nem a valóság igényeihez, hanem a mecénás elvárásaihoz és az anyagilag „szűk keresztmetszethez” alkalmazkodik;

* pótforrásokat, újabb mecénásokat keres, akiknek igényeihez megint csak alkalmazkodnia kell, legalábbis megfelelő jelentések formájában.

17. Péter Rózsa, a híres matematikus egyszer elmesélte pályafutásának kezdetét. Tulajdonképpen pszichológusnak készült. Egy ízben azonban betévedt Kalmár professzor halmazelméleti előadására. Kalmár azt a kérdést fejtegette, hogyan lehet egy halmazat minden tagjához egyszerre közeledni? Ha messziről közeledünk a halmazat felé. Péter Rózsa felsikított: Hiszen ez tiszta pszichológia! Az emberekkel is csak úgy lehet jóban lenni, ha távolságot tartunk! És elment matematikusnak. Így jártam én is a közgazdászokkal. Megakadt a szemem Zsolnai László: *Mit ér az ökonómia, ha magyar?* című könyvecskéjén, mert zavart a cím ritmustörése. Elolvastam – átugorva a matematikai részeket – és felkiáltottam: Hiszen ez tiszta pszichológia! És így jártam Kornaival, Liskával is. A kétharmadát nem értettem, de amit megértettem belőle – a közgazdasági gondolkodásmód –, az arra inspirált, hogy – bár ma már nem megyek el közgazdászokhoz – asszociálni kezdjek saját szakmám szorító kérdéseire. Kísérletképpen írtam le ezeknek az asszociációknak egy töredékét, a többin még elspekulálgatok. Remélem, Zsolnai nem tart ezért plagizátornak, én csak megköszönni tudom a szellemi örömet, amit könyve jelentett.

Akadémia 1992

AZ ANTISZOCIÁLIS SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉS

A kriminális személyiségzavar sajátosságai, a kriminális személyiségzavar lényege: az egyén egyáltalán nem vagy csak hiányosan tud adaptálódni a társadalmi együttélés követelményeihez, az emberi viselkedést szabályozó, társadalmilag elfogadott erkölcsi-magatartási normarendszerhez.

Az emberi együttélést szabályozó normarendszereket vizsgálva konstans és variáns elemeket találunk. Vannak olyan viselkedési szabályok, amelyek általában feltételei minden társadalmi együttélésnek. Ezek hiányában az embercsoportok minden szociális szerveződése ab ovo lehetetlenné válik. Ezeket a normákat minden társadalmi rendszer kisebb-nagyobb módosításokkal elismeri, és az azokhoz történő ragaszkodást megköveteli a társadalom tagjaitól. Például lehetetlenné válna mindenfajta emberi együttélés akkor, ha semmilyen büntetőjogi szankció nem védené az emberéletet, a személyes tulajdont stb.

Ezeken az általános normákon kívül azután vannak olyan együttélési szabályok, amelyek csak egy bizonyos társadalmi rendszer fennmaradása szempontjából lényegesek; ez utóbbiak feladata, hogy védjék az adott társadalmi formát, annak termelési viszonyait stb. Ezek a normarendszerek társadalmi formánként változnak. Ismerünk tehát olyan normákat is, amelyek csak a rabszolgartató társadalom, csak a feudalizmus, csak a kapitalizmus vagy csak a szocializmus társadalmi berendezkedését hivatottak védeni.

Ennek megfelelően az antiszocialitás, illetve a kriminalitás tartalma jelentős mértékben változik a társadalmi formák fejlődésével.

A modern személyiség-lélektani, kriminál-pszichológiai és pszichopatológiai kutatások egyértelműen alátámasztják azt, hogy a kriminális személyiségzavar pszichológiai szempontból is összetett, komplex jelenség, és semmiképpen sem vezethető vissza csupán egyik vagy másik személyiségfaktor vagy pszichikus folyamat sérülésére, torzulására. A kriminális vagy legalábbis a kriminalitás

szempontjából súlyosan veszélyeztető személyiségzavart a következő tényezők együttes megléte hozza létre:

1. A kriminális személyiség általános éretlensége a személyi fejlődés elakadása (fixáció) következtében.

2. A morális defektus, vagyis a viselkedést szabályozó saját erkölcsi normák hiányos vagy torzult volta.

3. A nagy intenzitású agresszív telítettség, melynek társadalmilag elfogadható megoldási lehetőségei hiányoznak.

A továbbiakban e három tényezőt külön-külön, részletesen is megvizsgáljuk.

1. *A kriminális személyiség éretlensége.* Amikor egy ember megszületik, még semmiféle nyomát nem látjuk annak, hogy az újszülött vagy a csecsemő bármiféle erkölcsi-magatartási normarendszerrel rendelkezne, vagyis, hogy képes lenne bármilyen csekély mértékű szociális adaptációra. Ez a képesség még kisgyermekkorban is rendkívül alacsony fokon áll, és csak fokozatosan fejlődik ki a gyermek-, a serdülő- és az ifjúkor éveiben. A társadalmi együttélésre, a szociális adaptációra való képességet tehát az ember fokozatosan szerzi meg a felnőtté válás érési folyamatában.

A társadalmi adaptációra való képesség tehát távolról sem vele született, hanem szerzett; még pontosabban: egyrészt érzelmi, másrészt tanulási folyamatok során fejlődik ki és gyakorlódik be.

Elsősorban az egyént körülvevő környezet az, amely a felnövekvő egyedet megtanítja a különböző szociális csoportokban – családban, bölcsődében, óvodában, iskolában, baráti körben, sportegyesületben, a különböző társadalmi és tömegszervezetekben, munkahelyen, férfi és női kapcsolatokban stb. – a harmonikus életvitelre, az alkalmazkodási-együttélési formákra. Ezt a folyamatot nevezzük szocializációnak. Ez az oka annak, hogy a szociális adaptációra való képesség megszervezésében vagy az arra való képtelenségben, más szóval az antiszocialitás kialakulásában a környezeti tényezők konkrétan a kedvező hatások, ellenkező oldalon az ártalmak, tehát a szocializációs folyamatok sajátosságai játsszák a döntő szerepet.

Éppen ezért az újszülöttről például nem várhatunk el semmiféle szociális alkalmazkodást; a felnőttől viszont teljes joggal elvárhatjuk azt, hogy képes legyen zavartalanul beleilleszkedni a társadalmi együttélésbe. Úgy is megfogalmazhatjuk, hogy a szociális

adaptációra való képesség beletartozik a normális felnőtttség, tehát a személyiség érettségének fogalmába. Minél érettebb a személyiség, annál jobban és mélyebben szocializált, viszont minél éretlenebb, annál kevésbé képes a társadalmi beilleszkedésre. Ez az oka többek között annak, hogy a gyermek vagy a serdülőkorú egyén még igényli a speciális védelemet jelentő milióket – családot, az iskolát stb. –, amelyek egyrészt szocializálják őt, másrészt ez idő alatt megfelelő védelmet és külső irányítást nyújtanak számára ahhoz, hogy élni tudjon a társadalomban.

Tehát ha a szociális adaptációra való képességet az egyén az újszülöttkortól a felnőtté válásig tartó fejlődési út során szerzi meg; akkor joggal feltételezhetjük, hogy annál a felnőtt embernél, akinél a társadalomba való beilleszkedés képessége egyáltalán nem vagy csak hiányosan, torzultan alakult ki, e fejlődési út során következett be valamilyen zavar, elakadás, tehát a szocializáltság alacsonyabb fokán rekedt meg, vagyis személyiségfejlődése szempontjából éretlennek tekinthető.

Ez az általános meggondolás azonban számunkra nyilvánvalóan nem elégséges, amely döntő módon bizonyítja a személyiség éretlenségét, s egyben módszereket adhat számunkra a kriminális emberrel való bánásmódhoz; továbbá körvonalazza azokat a feladatokat, amelyeket a társadalmi visszailleszkedésre való képesség kifejlesztése (a reszocializáció) érdekében meg kell oldanunk.

a) *A hosszan tartó pszichés feszültségek rossz toleranciája és a rövid ideig tartó, nagy intenzitású feszültségek igénylése.* Induljunk ki egy primitív modellből!

Van két ember, „A” és „B”. Egyiknek sincs órája, sem elegendő pénze, hogy vehessen egyet. Viszont mindkettő szeretne órát. Mi ennek a helyzetnek a társadalmilag elfogadható megoldása?

„A” a következőket csinálja: Minden hónapban félretesz 50 forintot, és egy év múlva rendelkezik azzal az összeggel, amilyen megveheti az órát. Ez társadalmilag korrekt megoldás.

Mi kell ahhoz, hogy valaki ezt meg tudja valósítani?

Elsősorban az, hogy egy éven keresztül kibírja azt az állandó pszichés feszültséget, amelyet az óra kívánásának kielégítetlensége hoz létre. Szaknyelven az ilyen vágyteljesülési kielégítetlenségeket, „megfosztottságokat” frusztrációnak nevezzük, s a kielégületlenség feszültségének kibírását, tűrőképességét frusztrációs toleranciának.

A helyzet elfogadható megoldásának feltétele a hosszan tartó frusztrációs feszültség kibírása.

Mármost, ha valaki erre nem képes, például „B” esetben, akkor az előbbi megoldás nem jöhet szóba, hanem valami más fog tenni, esetleg órát vagy pénzt lop.

Elérkeztünk tehát az alapproblémához, a pszichés feszültségek tűrőképességéhez. Mint a példából is látható, adott esetben nem is annyira nagy intenzitású pszichés feszültségről van szó, hanem ennél fontosabb a pszichés feszültség hosszan tartó fennmaradása, állandósága. Ez a hosszú időtartam az, amely a tűrőképességet maximálisan igénybe veszi, s amelynek elviselésére a kriminális ember nem képes. Ezt a modellt a legtöbb bűncselekmény esetében alkalmazhatjuk. Például az anyagi haszonszerzés által motivált bűncselekmények esetében nyilvánvalóan az anyagi igény-szint és valóságos lehetőségek közötti különbségből adódnak azok a feszültségek, amelyeket a bűnöző nem tud elviselni, sem szocializáltan megoldani. Az erőszakos-indulati bűncselekménynél az emóciók (harag, féltékenység stb.) feszültségének elviselésére, illetve társadalmilag elfogadható levezetésére képtelen. A nemi erkölcs elleni bűncselekményeknél (például megrontás vagy nemi erőszak) a szexuális vágy feszültsége áll a kérdés középpontjában.

A társadalmi együttélés természetesen nemcsak a frusztrációs jellegű feszültségek elviselését követeli meg.

A rendszeres munkavégzés ugyancsak jelentős mértékben igénybe veszi az egyén fizikai, érzelmi és értelmi teherbíró képességét. Feltűnő és az antiszocialitás felé sodródás egyik jellegzetes tünete a munkahely gyakori változtatása, mely kettősen értelmezhető. Egyrészt a munkahelyek gyakori változtatása kriminogén hatású, amennyiben meggyengíti az egyén közösségi beilleszkedését, lehetetlenné tesz lényeges szocializációs hatásokat és olyan aktivitásformákat, amelyekben rendkívül sok pszichés energia vezethető le, illetve hasznosítható; s végül megfosztja egy olyan emberi közösségtől, amelynek kritikus helyzetekben megtartó ereje van, és segítséget nyújthat a csábításokkal szembeni ellenálláshoz. Másrészt a munkahely gyakori változtatásai a kialakuló antiszociális személyiségzavar következményeiként is értékelhetők, amennyiben a nem eléggé érett, tehát nem eléggé feszültségbíró személyiség képtelen elviselni a napi rendszeres munkát, a fölé-, illetve

alárendeltségi viszonyt, a siker és a kudarc, a kritika s az elkerülhetetlenül előadódó, kisebb-nagyobb munkahelyi konfliktusok feszültségét. Ezekkel a terhelésekkel szemben újra meg újra csődöt mond, s ez állandó vándorlásra, a munkahelyi környezet váltogatására készíti.

Hasonlóképpen kettős értelmezési lehetősége van a bűnözők közismert rendezetlen családi életének. A család szerepe a szocializációs folyamatok és az egyén pszichés stabilitásának, ellenálló-képességének biztosításában még a munkahelynél is nagyobb jelentőségű. Tehát a rendezetlen családi élet ugyancsak kriminogén hatású lehet. Ugyanakkor látni kell a másik aspektust is: a családba való beilleszkedés ugyancsak folyamatos terheléseket, pszichés feszültségbírást igényel, hiszen a család számos vonatkozásban helytállást, áldozatvállalást követel, időnként érzelmi problémák, megoldandó konfliktushelyzetek jelentkeznek stb. Az éretlen személyiség nem képes ezeket a feszültségeket hosszú időn át elviselni.

Ebből a szempontból is érdemes megvizsgálni a bűnözők között nagymértékben elterjedt alkoholizmust. A kettős értelmezés szükségessége itt is fennáll. Az alkoholizmus kriminogén hatása közismert: statisztikailag kimutatható, hogy a bűncselekmények jelentős részét alkoholos befolyásoltság hatására követik el. Másrészt azonban, ha az alkoholizmus pszichés okait vizsgáljuk, vagyis az alkohol iránti igény keletkezésének kérdését tesszük fel, személyiség-lélektanilag elgondolkoztató eredményhez jutunk. Az alkoholizmus rendszeres kábulatot hoz létre, vagyis a tudat éberségét, az önkontrollt csökkenti. (Éppen ezáltal nyújt teret az érzelmek és az indulatok gátlástalan kiélése számára). Mármost nyilván azoknak van szükségük arra, hogy rendszeresen elkábítsák magukat, tudatilag ködös állapotot teremtsenek, akik nem képesek elviselni pszichés feszültségeiket, és az alkohol mámorában ezektől próbálnak egy időre szabadulni. Nagyon jól illusztrálja ezt a köznapi szó-lás: „Bánatában leitta magát.” Vagyis a szomorúság feszültségétől igyekezett az alkohol segítségével megszabadulni. Az alkoholizmus – mint általában a narkomániák – tehát kettős gyökerű. Egyrészt a pszichés feszültségek rossz tűrőképessége tartja fenn a kábulat iránti vágyat; másrészt az alkoholmámor megszokása mint kondicionáló faktor támasztja fel újra meg újra az ital iránti igényt. A jól vezetett alkoholelvonó-kúránál ezt a kettősséget szem előtt is tart-

ják, amennyiben különböző átkondicionálási módszerekkel (például gyógyszer vagy hipnózis segítségével) igyekeznek áttörni a megszokás által fenntartott alkoholigényt; ezen kívül pszichoterápiával igyekeznek a személyiség feszültségbírását növelni.

A kriminális személyiségnek azt a sajátosságát, hogy rosszul tűri a hosszan tartó pszichés feszültségeket, tapasztalatilag már régen felismerték, és a bűnüldözés során alkalmazzák is. Vizsgáljuk meg ebből a szempontból a kihallgatás folyamatát!

Feltehető a kérdés, hogy milyen tényezők készítetik végül is a bűnözőt részleges vagy teljes beismerő vallomásra. Egyáltalán: miért tesz vallomást, kezdetben akár hamisat is? Könnyű belátni, hogy a gyanúsított a nyomozási eljárást leginkább úgy nehezítheti meg, ha a kihallgatása során nem szól egy szót sem. Már a hazug vallomás is lehetőséget ad ugyanis a további kérdések feltételére, cáfolatokra, amelyek mind elősegíthetik a tényállás tisztázását. Mégis, az összes törvényességi kautélák megtartása mellett is, hosszabb vagy rövidebb idő után, az esetek többségében sor kerül a részleges vagy teljes beismerő vallomásra. Mi ennek az oka? Elsősorban az, hogy az éretlen, rossz feszültségbírású kriminális személyiség nem bírja elviselni a kihallgatási helyzet hosszan tartó pszichés feszültségét, amely egy idő után meghaladja tűrőképességét és vallomásra készíti.

Ezt a tapasztalatot a kihallgatási taktikában messzemenően felhasználják. Empirikusan kidolgozottak az olyan módszerek, amelyek alkalmasak arra, hogy a kihallgatási helyzet pszichés feszültség szintjét művileg felfokozzák; ilyen például a kihallgatási hangnem váltogatása – akár egy, akár több kihallgató közreműködésével; a bizonyítékok fokozatos feltárása, amely a gyanúsítottat védekezési pozícióinak ismételt feladására és új védekezési taktika kidolgozására kényszeríti; nagy pszichés feszültséggel járó orientációs válság előidézése azáltal, hogy hosszú ideig ismert tények felől faggatják a gyanúsítottat, majd egy idő után elétárják a bizonyítékokat. A következőkben a gyanúsított már nem tudja, hogy a feltett kérdéseket mi indokolja: valóban nem ismerik a nyomozók a tényállást, vagy csak próbára teszik őt, igazat mond-e, vagy hazudik.

Gyakori tapasztalat, hogy makacs tagadás esetében hatásos módszer a kihallgatások néhány napos szüneteltetése. Ez sokszor elég ahhoz, hogy a várakozási feszültség meghaladja a gyanúsított tűrőképességét és vallomásra bírja.

Az elmondottak plasztikusan jellemzik azt, hogy a bűnözők valóban rosszul tűrik a tartós pszichés feszültségeket. Ellentétes oldalról élesen rávilágít erre az a tapasztalat, hogy nem kriminális, hanem szociálisan jól adaptált személyek milyen messzemenő ellenállást tudnak kifejteni a kihallgatás során; például a kommunista mártírok pereinél mindennél erőteljesebb tiszteletet vált ki a velük azonos elveket vallók körében az a feszültségbírás, amellyel a legdurvább fizikai és pszichés inzultusokkal, terhelésekkel szemben is hallgatni tudtak (vagy tudnak), és megtagadtak (adott esetben ma is megtagadnak) minden, az illegális mozgalmat veszélyeztető vallomást.

Természetesen nem állítjuk azt, hogy a bűnözők vallomásának kialakulásában egyedül az előbb vázolt faktor játszik szerepet. Annyi azonban bizonyos, hogy a hosszan tartó pszichés feszültségek gyenge tűrőképessége, mint egyik tényező, jelentősen közrejátszik a vallomás kialakulásában.

Igen érdekes ebből a szempontból a rejtőzködés alakulása is. Gyakori tapasztalat, hogy a kitűnő búvóhellyel rendelkező bűnözők is elhagyják egy idő után a rejtekhelyet, és többször visszavisszatérnek a büntett helyszínére vagy annak közelébe. Úgy tűnik, hogy nem bírják kiállni a rejtőzködés tartós feszültségét sem, mely elsősorban a kényszerű inaktivitásból, tétlenségből, másrészt pedig az információ hiányából ered. Az elrejtőző bűnöző legtöbbször nem tudja, hogy milyen fázisban tart a nyomozási munka, felfedezték-e egyáltalán a bűncselekményt, ráterelődött-e a gyanú stb. Ezért egy idő után elhagyja rejtekhelyét, és a helyszínen vagy annak közelében igyekszik információt szerezni. Tapasztalati alapon minden nyomozó számol azzal a lehetőséggel, hogy egy idő után az elkövető felbukkan a helyszín közelében, és ott sokszor feltűnő érdeklődést tanúsít a bűncselekmény iránt. A helyszínre való visszatérésnek természetesen ez csak egyik, de nem elhanyagolható motívuma. Az a tény, hogy a zsákmány rejtekhelyét gyakran áthelyezi, megváltoztatja, részben szintén hasonló okra vezethető vissza.

Ugyancsak tanulságos, ha a folyamatos elkövetési módszerrel járó bűncselekmények lelepleződési körülményeit vizsgáljuk. A tapasztalatok szerint feltűnő az, hogy a lelepleződés okául szolgáló elkövetett „hibák” durvasága, primitívsége nincs arányban a körütekintően megvalósított bűncselekmény magas értelmi szín-

vonalat követelő megszervezési módjával. Az a bizonyos „banánhéj”, amelyen ezek a bűnözők elcsúsznak, mindig rendkívül egyszerű. Úgy tűnik, mintha a folyamatos elkövető egy idő után pszichés feszültségbírásának végére ért volna, kritikai érzéke „kihagy”, primitív hibát vét és lelepleződik.

Az eddigiekben a tartós pszichés feszültségek rossz tűrőképességét bizonyítottuk mint a kriminális személyiség egyik jellemző sajátosságát. Viszont már a címben jeleztük, hogy ez a személyiségvonás kiegészül a rövid ideig tartó, nagy intenzitású pszichés feszültségek igényével. A kriminális személyiségzavar esetében ez a két sajátosság egymást feltételezi, és mindkettő a személyiség éretlenségének a jele.

Már a bűncselekmény elkövetése is – bár rövid ideig tartó, de – nagy pszichés feszültségek átélését jelenti. Folyamatos elkövetés esetében pedig ezek a feszültségperiódusok mozaikszerűen sorakoznak egymás mellé. A szokásos bűnözők kriminális aktivitásának alakulását vizsgálva azt tapasztaljuk, hogy legtöbbször sorozatosan követnek el bűncselekményeket – pl. több betörést vagy lopást; majd a bűncselekmények elkövetésében hosszabb vagy rövidebb ideig tartó szünet áll be, amelyet újabb bűncselekménysorozat követ. Ha grafikusan próbálnánk ábrázolni a kriminális aktivitás alakulását, periodikus hullámgörbét kapnánk, amelynek csúcsai a bűnözés szempontjából aktív periódusokat, a hullámvölgyek pedig az intervallumokat jelzik.

A rövid ideig tartó, nagy intenzitású pszichés feszültségek igénye mint másik motiváló tényező játszik szerepet a vallomások kialakulásának szempontjából. A vallomás ugyanis egyben az elkövetett bűncselekmény újraátélését is jelenti, amelynek során a bűnözőben – többek között – újra létrejönnek azok az emocionális feszültségek is, amelyek a bűncselekmény elkövetésekor fennálltak. Ugyanez a feszültségigény játszik további motiváló szerepet a helyszínre való visszatérésben is, amely ugyancsak felidéri a bűncselekmény során átélt feszültségeket.

A munkahelyi, a családi, s általában az emberi kapcsolatokból adódó konfliktusoknak a bűnözőknél gyakori túlzottá válása, a rendkívül indulatos reagálás ugyancsak ennek a feszültségigénynek a manifesztációjaként fogható fel.

Bennünket elsősorban a kérdés pszichológiai vetülete érde-

kel, nevezetesen az, hogy a leírt személyiségsajátosságok miképpen értékelhetők, pontosabban miért tekintjük azokat a személyiség éretlenségét bizonyító tüneteknek.

Vizsgáljunk meg először egy, ugyancsak modellként értékelhető tapasztalatot!

A század első felében Albert Schweitzer, a világhírű orgonaművész és orvos dzsungelkórházat alapított Gabonban. Ápolói munkára a társadalmi munkamegosztás alacsony fokán levő primitív törzsi életformában élő embereket, bennszülötteket alkalmazott. A társadalmi termelésnek ezen a szintjén a munkaaktivitás erősen hullámzó periodicitást mutat. Ha a törzs vadászatra indul, a vadászoknak egy ideig rendkívül nagy fizikai és pszichés terheléseket, feszültségeket kell elviselniük – nemegyszer életveszélyes helyzeteket is. A vadászat befejezésével azután hosszabb nyugalmi periódus következik, amely időtartamban a törzs feléli a zsákmányt, pihennek, ünnepségeket rendeznek stb. Az életformából adódó pszichés feszültségek alakulását ugyancsak hullámzó görbével fejezhetjük ki, amely hasonlít a kriminális aktivitás görbéjéhez.

Albert Schweitzer azt tapasztalta, hogyha ezeket a nagy erőfeszítésekhez szokott embereket huzamosabb ideig mint ápolókat foglalkoztatta, néhány hónap után a súlyos kimerültség jelei mutatkoztak rajtuk, és a teljes személyzetet le kellett váltania. Az ápolói munka távolról sem igényelt olyan erőfeszítéseket, mint például vadászat. Mi volt tehát a kimerültség oka? Úgy tűnik, hogy a munka állandósága, a bár alacsonyabb feszültség szintű, de naponta ismétlődő, permanens igénybevétel.

Levonható a következtetés, hogy a társadalmi munkamegosztásnak minél alacsonyabb szintjén áll egy közösség, annál inkább kimutatható életformájában a nagy intenzitású terhelések és a nyugalmi periódusok szélsőséges váltakozása.

Viszont minél fejlettebb a társadalmi munkamegosztás, vagy a termelés minél magasabb technikai színvonalon áll, annál kevésbé követeli meg az emberektől a nagy intenzitású feszültségek elviselését; helyette az alacsonyabb feszültség szinten álló, de állandó terhelés elviselését igényli.

Fokozottan jelentkezik ez a probléma a modern ipari társadalomban az automatizálással kapcsolatban, ahol az emberrel szemben a követelmény szinte csak annyi, hogy periodikusan egy-

egy mozdulatot tegyen, vagy csak műszereket figyeljen, de azt állandóan, kihagyás nélkül, az egész munkaidőn keresztül. Ezek a terhelések egy speciális telítődés- vagy fáradtságformát hoznak létre, amelyek megviselhetik az embert. Ezeket a problémákat nevezük monotóniás ártalmaknak.

Első összehasonlításunk alapján tehát megállapíthatjuk, hogy a bűnözők életformája a feszültség szint ingadozása szempontjából erősen hasonlít az archaikus, primitív kultúrában élő személyiségek életviteléhez. Úgy tűnik, hogy a kriminális személyiségzavar eddig elmondott sajátosságai is már eleve problematikusak a modern, magas technikai színvonalon álló termelésbe való beilleszkedést.

Az állandó jellegű pszichés feszültségek rossz tűrőképessége és a rövid ideig tartó, nagy intenzitású feszültségek igénye viszont nemcsak a primitív személyiségstruktúrát jellemzi, hanem sajátossága az éretlen gyermeki személyiségnek is. Minél fiatalabb a gyermek, annál kevésbé képes a hosszan tartó pszichés feszültségeket elviselni.

Amikor az ún. iskolaérettséget vizsgáljuk, nemcsak arról van szó, hogy a gyermek értelmileg eléggé fejlett-e már ahhoz, hogy az iskolai tananyagot megértse, hanem arról is, hogy eléggé érett-e már a személyisége ahhoz, hogy elviselje a napi iskolába járást, a házi feladat megoldását, a feleltetés, illetve a siker és a kudarc állandó lehetőségeit, és a több órán át tartó intellektuális terhelés feszültségeit. Ha erre még nem képes, akkor bármilyen értelmes is legyen, mégsem iskolázható be, mert nagy a valószínűsége annak, hogy iskolai beilleszkedésében, magatartásában zavarok lépnek fel.

Mindezek visszautalnak arra, hogy a kriminális személyiségzavar leírt sajátosságait valóban a személyiség jegyeként értékelhetjük.

A feszültségek toleranciája szempontjából nem érdektelen a háborús időszakok tanulmányozása.

Általános tapasztalat, hogy háborúk idején a hátszágok kriminál-statisztikája átmenetileg kedvezőbb képet mutat. Kézenfekvő lenne a magyarázat: miután a bűnözők többsége az aktivitás teljében lévő férfi, nyilván katonai szolgálatot teljesítenek, és ezért csökken a hátszágban elkövetett bűncselekmények száma. Elképzelhető-e, hogy az olyan antiszociális személyiség, aki nem tu-

dott beilleszkedni a békés társadalmi élet keretei közé, eleget tud tenni a katonaság összehasonlíthatatlanul súlyosabb fegyelmi, adaptációs követelményeinek? Nem valószínű, mint ahogyan az sem, hogy ezt a szigorú szankciókkal lehetne magyarázni, hiszen közismert, hogy drákói rendszabályok – például a középkorban – sem befolyásolták lényegesen a kriminalitás alakulását. Másról van itt szó. Arról, hogy a katona életvitele a háborúban a feszültség-ingadozás szempontjából adekvát az antiszociális személyiség igényeivel; rövid ideig tartó, nagy intenzitású feszültségeket kell átélnie és vállalnia egy támadáskor, amelyet relatíve nyugodt periódus követ. Sőt ebbe az életformába nagyon sok, eredetileg nem kriminális ember is beleszokik, akik a háború után nagyon nehezen, vagy egyáltalán nem tudnak visszailleszkedni a társadalmi termelés megszokott rendjébe. Ez is egyik oka lehet annak, hogy a háborúkat követően a kriminál-statisztika romlik, az elkövetett bűncselekmények száma növekszik.

A hosszú ideig tartó pszichés feszültségek rossz toleranciája és a rövid ideig tartó, nagy intenzitású feszültségek igénylése azonban csak egyik tünete a személyiség éretlenségének. A továbbiakban a kriminális személyiség egyéb éretlenségi jegyeit vizsgáljuk meg.

b) *Fokozott jelenidejűség a viselkedés szabályozásában.* Az érett személyiséget az jellemzi, hogy a viselkedés regulációjában, pontosabban a cselekvés motívumai között az aktuális helyzet készítésén kívül a múltbeli tapasztalatok és ennek nyomán az anticipált jövő egyaránt szerepet játszanak. A múltban lejátszódott helyzetek és cselekvések következményeit, mint pozitív és negatív visszajelentéseket, az érett személyiség feldolgozza, és hasonló helyzetek esetében már önmagában előrevetíti cselekedeteinek várható következményeit; s ha szükséges, korrigálja azokat a viselkedésformákat, amelyek a múltban kudarccal vagy negatív eredménnyel zárultak.

A visszaeső bűnözőknél az a tapasztalat, hogy ez a regulációs mechanizmus nem működik ilyen formában: a múltban átélt negatív tapasztalatok hiányosan vagy egyáltalán nem kerülnek feldolgozásra, sőt még az átélt büntetés-végrehajtás sem fejt ki érdemleges motiváló hatást a bűnözéstől való visszatartás szempontjából.

Közismert tapasztalat a kriminálisok fogadkozása a rendőrségen vagy a szabaduláskor, hogy soha többé nem követnek el deliktumot. E fogadkozások nagy része őszinte, s az aktuális helyzet által meghatározott. A probléma ott van, hogy rövid idővel később, kriminális körbe kerülve, valamilyen csábítással vagy alkalmal szembetalálkozva ismételten csak a jelen késztetései motíválnak döntően, s elköveti az újabb deliktumot.

Ezt a jelenséget a pszichológiai oldaláról részben leírta *Cleckly*, aki a „nem szorong, nem tanul, nem szeret” sajátosságokat tartja a pszichopátiás személyiségfejlődés fő jellemzőjének.

Ebben a fejezetben a kérdés személyiség-lélektani jelentőségét vizsgáljuk, és ebből a szempontból a jelenidejűség fokozott szerepe a viselkedés regulációjában ugyancsak az éretlenség határozott jegyének tekinthető.

A fejlődéslélektanban ismert az időpercepció kialakulásának menete. A fejlődés kezdeti szakaszán az időpercepció még tagolatlan, tulajdonképpeni időérzékelésről még nem is beszélhetünk; a kisgyerek számára csak a jelen létezik. A jelenidejűség tehát kezdetben kizárólagos. Ezt követi a kétdimenzionális időpercepció kialakulása, amely az időt a „most” és a „nem most” kettős tagoltságában éli meg, de még nem differenciál olyan vonatkozásban, hogy a „nem most” azért nem most-e, mert múlt, vagy azért nem most-e, mert jövő. A három dimenzionális időérzékelés – múlt, jelen és jövő – csak ezután fejlődik ki. Témánk szempontjából azonban nemcsak az időpercepció ténye a lényeges, hanem az élmények időbeliségének hatása is a viselkedésre.

Minél éretlenebb a személyiség, annál inkább jellemző rá – mint ezt Liebermann különösen hangsúlyozta – a fokozott jelenidőben-élés. Viselkedésének, reakcióinak döntő feltétele mindig az aktuális jelen élményanyaga.

c) *Az ösztönkielési formák változékonysága.* A szexuális érés folyamatoként a felnőtt korú érett személyiségnél a szexuális kielési formák – mint az autonóm reguláció által szabályozott funkciók – igen mélyen és mereven kondicionálódtak.

Ha például valakinél kialakult a heteroszexuális kielési forma, azt rendkívül taszítja (undorítja) a biszexuális vagy a homoszexuális aktivitás minden formája, és fordítva: a megszilárdult homoszexualitás pszichoterápiás eredményei azért kedvezőtlenek, mert a

mereven kondicionálódott ösztönkielési formán az érett személyiség rendkívül nehezen tud csak változtatni.

A szexuális ösztön kielési formáinak stabilitása ezért rendkívül lényeges mutatója a személyiség érettségének vagy éretlenségének.

A bűnözők esetében viszont azt tapasztaljuk, hogy szexuális kielési formáikat meglepő plaszticitással tudják változtatni. Például szabadlábban heteroszexuális életet élnek, a börtönbe kerülve átválnak homoszexualitásra, szabadlábra helyezés után heteroszexuális életet folytatnak.

A szexuális kielési formáknak ilyen gyors változtatására az érett személyiség nem képes.

További általános tapasztalat, hogy a bűnözők között az átlagpopulációhoz viszonyítva nagyobb arányú a biszexuális személyiség – különösen a prostituáltak között –, amely ugyancsak arra mutat, hogy az ösztönkielési formák nem szilárdultak meg, plasztikusak és változékonyak, vagyis éretlenek.

A bűnözők között gyakori a biszexualitás, vagy legalábbis hetero-, illetve a homoszexuális kiélések könnyű váltogatása, amelyre érett személyiség nem képes.

Az elmondottak általában jellemzik a krónikus bűnözők személyiségét. Még plasztikusabban kidomborodnak azonban ezek a sajátosságok a nemi erkölcs ellen elkövetett leggyakoribb bűncselekményekben.

d) *Az ellentétes szociális szerepek egyidejűsége.* A társadalmi élet folyamán a felnőtt embernek különböző konstans szociális szerepei alakulnak ki. Ezekre a szerepekre a szocializációs folyamatok készítik fel, s azok a személyes környezet által vele szemben támasztott elvárások során formálódnak meg. A különböző környezeti feltételek között – család, munkahely, baráti kör stb. – kialakult szociális szerepek az egyén életében ún. szerepstruktúrát alkotnak. A szerepstruktúrán belül integrálódott szociális szerepek lehetnek különbözőek: a gondos apa, a családfő szerepe, a szigorú és igazságos főnök szerepe, a társasági jópofa szerepe stb. Az érett személyiség azonban nem képes arra, hogy hosszú időn át ellentétes szociális szerepeket valósítson meg. Különösen az etikailag ellentétes tartalmat hordozó szociális szerepek között támad olyan intenzitású szerepfeszültség, amely legtöbbször meghaladja az egyén toleranciáját, konfliktussá mélyül, és valamilyen feloldást

igényel. Az etikai egyértelműsége törekvés a jellemzője a mi kultúránkban élő felnőtt embereknek.

Más a helyzet a személyiségfejlődés koraiabb, éretlenebb fázisaiban, például a kamaszkorban. A serdülés a szociális szerepek próbálgatásának korszaka, amelynek során a serdülő a legvégtete-sebb ellentétes szociális szerepeket is „magára próbálja”, s tapasztalatokat igyekszik szerezni arról, hogy személyiségének melyik szociális szerep elfogadása a legkedvezőbb. Azonban ebben az életkorban is még csapong a serdülő az ellentétes szociális szerepek között, bár nem ritka, hogy ideig-óráig ezeket párhuzamosan is tudja folytatni.

Még fiatalabb korban, amikor a valóságot át- meg átszínezi a gyermek mágiikus fantáziája, és a képzeletnek valóságértéke van, a különböző ellentétes szerepeknek párhuzamos átélése még nem okoz konfliktust.

A krónikus bűnözőknél az a feltűnő, hogy képesek hosszú időn keresztül teljesen ellentétes szociális szerepeket megvalósítani. Miután a kriminális létforma illegitimitást követel, két ellentétes szerep megvalósítása a bűnözők jelentős részénél elkerülhetetlen. Egyrészt meggyőzően ki kell alakítani a társadalomba való beilleszkedés látszatát, másrészt adott számára egy másik szerep a kriminális szubkultúrában. Az ellentétes szerepek párhuzamos vitelére csak plasztikus, laza személyiségstruktúrájú, vagyis éretlen személyiség képes.

A bűnözőknek mindezek mellett van egy olyan csoportja is, akiknél a különböző szociális szerepek meggyőző átélése magának a bűncselekménynek az elkövetési eszköze; ilyenek a csalók, a szélhámosok. Általános tapasztalat, hogy az ellentétes szerepek egyidejűsége hangsúlyozottan jellemző az intellektuális bűnözőkre, s ez jelentős mértékben meg is nehezíti leleplezésüket.

2. *A morális defektus.* A kriminális személyiségzavar másik sajátossága a viselkedést irányító saját morális normarendszer gyengesége vagy torzulása, amit összefoglalóan morális defektusnak nevezhetünk. Az egészséges erkölcsi fejlődés menetéről és a morális zavarok kialakulásáról a különböző pszichológiai irányzatok álláspontja bizonyos mértékig eltér egymástól.

a) *Az Én-funkció zavara a morális defektus szempontjából.* E fejezet részben a dinamikus pszichológiai irányzat eredeti álláspont-

ját foglaljuk össze, amely szerint a morális defektus keletkezésének három alaptípusa különíthető el:

* A kórosan felfokozott ösztöndinamizmusok következtében keletkező antiszocialitás. Ebben az esetben arról van szó, hogy az átlagost meghaladó erejű ösztöndinamizmusok (Ösztön-én) áttörnek a Felettes-én és az Én regulációs törekvéseit, és gáttalanul érvényesülnek. Ebbe a csoportba sorolhatók az ún. patológiás bűnözés, a pszichotikusok és a pszichopáták által elkövetett bűncselekmények.

* A gyenge Felettes-én következtében kialakult antiszocialitás. Ebben a csoportba tartozik a krónikus bűnözők többsége. A kriminalitás végső oka, hogy a gyenge Felettes-én és az Én nem képes az ösztöndinamizmusokat a realitás elvének megfelelően regulálni. A Felettes-én gyengeségének kétféle oka lehet. Az egyik: a gyermeki és a fiatalkori fejlődés során nem alakult ki olyan mélységű és intenzitású pozitív érzelmi kapcsolat a környezet tagjaival, elsősorban a szülőkkel, amely megfelelő alapot adhatott volna az identifikációnak és a környezet által közvetített erkölcsi normák interiorizálásának. A másik lehetőség, hogy a gyermek antiszociális egyénnel azonosult, és tőlük kapott normákat, amelyek torzak, társadalomellenesek.

* A neurotikus bűnözők típusa. E harmadik típusnál az alapprobléma a túl erősen fejlett Felettes-én. Ez pedig az ösztönkiéléseknek még szocializált formáit sem tűri el, s ezért az egyén állandó irreális büntudati szorongások között él annak ellenére, hogy semmilyen, morális szempontból negatív cselekedetet nem követett el.

A freudi mélypszichológia álláspontja szerint mindig az irreális, irracionális szorongások feszültsége a legnagyobb, s ha az irracionális szorongásnak valamilyen, értelmileg is belátható oka támad, a megértés ténye csökkenti a szorongás feszültségét, miután alkalmat ad a szorongásos energiák egy részének intellektuális feldolgozására. Ezért, mint szorongást csökkentő mechanizmus, előfordul az, hogy az eredetileg irracionális szorongást az egyén utólag valamilyen tárgyhoz köti, racionalizálja, s ezzel csökkenti a szorongás feszültségét.

Ennek a példának az analógiájára jöhet létre a neurotikusok ún. kényszeres bűnözése. A túl erős Felettes-én által fenntartott irracionális büntudat feszültségét az egyén úgy csökkenti, hogy el-

követ valamilyen deliktumot. Ez magyarázza büntudatát, amelyre okot is szolgáltat. Ilyen módon az eredeti irracionális büntudat érthetővé válik, feszültsége csökken és könnyebben elviselhető. A neurotikus bázisú bűnözésnek ez a fajtája rendkívül ritka.

Az eredeti freudi elméletet az antiszocialitás kialakulása szempontjából Alexander és Aichhorn fejlesztette tovább.

Aichhorn az antiszociális személyiség fejlődési fixációját emeli ki. A freudi személyiségelmélet szerint az ontogenetikus fejlődés kezdeti fázisában a magatartást az örömvég (Lustprinzip) regulálja. A magatartás egyedüli szabályozói a „nekem jó” és a „nekem rossz” élménye, az öröm keresése és a kín kerülése, tehát lényegében a vele született ösztöntörekvések korlátozás nélküli, egyenes kiélése. Normális fejlődés esetén – éppen a Felettes-én és az Én működésének hatására – az örömvéget a realitáselv (Realitátsprinzip) váltja fel, amely az ösztöntörekvéseknek a környezet által nyújtott kielései lehetőségekkel való koordinációját jelenti, vagyis lényegében szublimált, szocializált ösztönkieléseket, illetve féken tartást.

A bűnöző tehát olyan ember, akinél az örömvég felváltódása a realitáselvvvel nem következett be, képtelen szublimációra és szocializált kielésekre, cselekedeteit kizárólag a „nekem jó” élmény determinálja, tehát fejlődésében alacsonyabb szinten fixálódott személyiség. A bűnöző magatartása tehát sok tekintetben analóg a kisgyermekével, és ezt az analógiát Freud követői nemcsak a deliktum megvalósításával, hanem az érzelmi-indulati élet sajátosságaival is bizonyítják. A kriminálisoknál például szerintük gyakran megtalálható a gyerekekre jellemző hangulati labilitás, szélsőséges impulzivitás stb. Továbbá a szexuális fejlődés tekintetében is azt tapasztalták, hogy a kriminálisok jó része nehezen alakít ki a genitális fejlődési foknak megfelelő, rendezett szexuális életet, közöttük számos perverz, anális vagy orális szinten fixálódott ösztönfelettségű egyén található. Mindebből azt a következtetést vonják le, hogy a bűnöző lényegében személyiségfejlődésében fixált, infantilis-archaikus fejlődési szakaszon megrekedt személyiség.

A fiatalok bűnözőkre vonatkoztatva Freud elméletét, Aichhorn szerint a fixációt vagy a túlzott szeretet, vagy a túlzott szigor hozza létre. Mindkét nevelési helyzet alkalmas arra, hogy megzavarja a normális fejlődést, és alacsonyabb fejlődési fokon való fixá-

ciót eredményezzen. A túlzott kényeztetés konzerválja az infantilis érzelmi kötődési állapotot a szülőkhöz, tehát a tágabb környezetben (barátok, iskolatársak, nevelők stb.) könnyen konfliktushelyzetbe kerül, sérelmek érik. A család túl kényeztető, túl védett légköréhez képest ugyanis minden más környezetet ridegnek, normális reakciókat bántónak érez, amelyek elől visszamenekül a családdhoz, ugyanis egyedül itt érzi magát biztonságban. Mindez a kisgyermeknél az attitűd és az érzelmi reakció mód korai rögzüléséhez vezet. A túlzott szigor és a brutalitás viszont alapvetően megzavarja a szülőkkal való identifikációs lehetőségeket, agressziót szül, és sok esetben regresszív tendenciákat eredményez a személyiség fejlődésében.

Aichhorn vonalát Alexander folytatja és felismeri azt, hogy ugyanezek a tényezők neurotikus tüneteket is előidézhetnek. Megkísérli elhatárolni azt a patomechanizmust, amelynek során az azonos jelleg egyik esetben neurotikus reakciókhoz, másik esetben kriminalitáshoz vezet.

A kriminális irányú személyiségfejlődés létrejöttéhez az említett ártalmakon kívül még a következő tényezők szükségesek:

bizonyos alkati hajlam,
rossz szociális helyzet,
fokozott tudatosság, racionalitás.

A konstitucionális adottságoknak Alexander viszonylag nem nagy jelentőséget tulajdonít, azokat csupán diszpozícióként értékeli. A rossz szociális helyzetet nemcsak az abszolút anyagi szükségállapotok értelmében használja, hanem ide sorolja mindazokat a relatív hiányállapotokat, amelyeknek azért tulajdonít jelentőséget, mert szerinte a neurotikus tünetképződés lényege bizonyos szimbolikus kielégülési formák kidolgozása. Anyagi szükségleteket viszont nem lehet szimbolikus formában kielégíteni. Ezért a kriminálisoknál ehhez csatlakozik még a nagymérvű szociális elégedetlenség motívuma is.

A fokozott tudatosság és a racionális beállítottság ugyancsak gátolja a neurotikus tünetképződést, mert az egyént a hiányérzések reális megoldásának irányába tereli.

b) *A respektabilitás és az interiorizációs folyamatok összefüggései a morális defektus szempontjából.* Piaget az erkölcsi ítéletek és az erkölcsi magatartás fejlődésének vizsgálatakor abból indult ki, hogy

a morális értékrend kizárólagosan az ontogenetikus fejlődés során, társadalmi-környezeti hatásokra alakul ki. Minthogy az erkölcs társadalmi produktum, ezért nem örökölhető.

A megszületett csecsemő, a kisgyermek szociális motívumokkal még nem rendelkezik, cselekedeteinek, magatartásának motívumai kezdetben kizárólag a saját személyes létezéséből fakadó élményekből táplálkoznak, kezdeti fokon az elemi, vegetatív kín- és örömezzésekből, a kielégülésekből, illetve kielégületlenségekből. Ezt a helyzetet tartották tévesen született szociálabnormitásnak. Ez a terminus technicus azonban értelemszerűen a normális-tól eltérőt jelent, és feltételezi a vele született szociabilitás fogalmát is. Tovább menve: a szociálabnormitás fogalma valamiféle oppozíciót tartalmaz, vagy legalábbis adaptációs képtelenséget a társadalmi együttéléshez. Ezzel szemben a normális gyermek éppen potenciálisan képes a társadalmi adaptációra, és fejlődésének kezdeti szakaszán csupán hiányoznak még a szociális motívumok, amelyek csak a társadalomban való élés során szerezhetőek meg. Ezt az állapotot nevezte Piaget gyermeki egocentrizmusnak, kifejezve vele a szociális motívumok hiányát.

Az egocentrikus alappozíció egyben azt is jelenti, hogy fejlődésének kezdeti szakaszán a gyermek képtelen beleélni magát más személyek helyzetébe, vonatkoztatásainak középpontjában kizárólag önmaga áll, s a világ minden folyamatát és jelenségét csak saját személyétől, önmagához való viszonyának szempontjából tudja átélni, illetve megítélni. Ezt a kezdeti állapotot Piaget kísérletileg is bizonyította. Emellett számos pszichológiai megfigyelés ugyancsak egyértelműen dokumentálja a kezdeti egocentrizmus állapotát (például a kisgyerekek, ha eltakarják a szemüket, azt hiszik, hogy őket sem látják, így játszanak bújócskát stb.).

Ebből az alapkoncepcióból kiindulva a felnőtté válás folyamata erkölcsi vonatkozásban nem más, mint a kezdeti egocentrizmus fokozatos leépülése, miközben egyre inkább szociális motívumok épülnek be a viselkedés regulációjába. Az erkölcsi fejlettség tekintetében normálisnak tekinthető az a felnőtt férfi vagy nő, akinél az egocentrizmus leépülése és a szociális motívumok beépítése a személyiségbe olyan fokot ért el, hogy spontánul eleget tud tenni a társadalmi együttélés követelményeinek. Ezen a spontaneitáson azt értjük, hogy külső fenyegetések és pressziók determináló ha-

tása nélkül, az önmagával szemben támasztott erkölcsi követelmények elegendőek ahhoz, hogy magatartása, cselekedetei megfeleljenek a társadalmi együttélés szabályainak.

A piaget-i elmélet további gondolatmenete az erkölcsi magatartási szabályok interiorizálásának, a személyiségbe való beépülésének problémáival foglalkozik. Amennyiben a korai kisgyermek-kort és a szociális adaptációra képes felnőttiséget összehasonlítjuk, azt tapasztaljuk, hogy kisgyermekkorban a magatartási normák külső követelményként jelennek meg a gyermek számára, és ezeket személyes környezetének tagjai támasztják vele szemben. Felnőttkorban viszont azt tapasztaljuk, hogy az optimális fejlődés esetén ezek a hajdani külső követelmények az egyén önmagával szemben támasztott belső követelményeivé válnak.

Nyilvánvaló, hogy a kezdeti külső magatartási követelmények – amelyek a primer ösztönkielési formákat gátolják és szabályozzák – a gyermek számára kellemetlenek. Ezért joggal tehető fel a kérdés: milyen tényezők idézik elő az interiorizálás folyamatát, és késztetik az egyént arra, hogy e külső követelményeket elfogadja és beépítse személyiségébe?

Piaget felismeri és kísérletileg igazolja, hogy az erkölcsi követelmények interiorizálásának alapja az érzelmi életben keresendő. A gyermek élete azonban nem absztrakt módon létezik, hanem interperszonális kapcsolatok formájában; az érzelmek tehát kezdetben nem a magatartási szabályokhoz fűződnek, hanem azokhoz a személyekhez, akik e szabályokat képviselik. Az erkölcsi és magatartási követelmények elfogadása, interiorizálása vagy elutasítása tehát attól függ, hogy e követelmények kiktől származnak, ki támasztja azokat a gyermekkel szemben.

E gondolatmenet szerint respektábilis személynek nevezzük azt, akinek magatartási követelményeit, utasításait és tiltásait a gyermek fokozatosan a sajátjaként éli át.

A következő kérdés így hangzik: Mi által válik valaki respektábilis személlyé a gyermek számára, érzelmileg mi jellemzi azt az interperszonális kapcsolatformát, amely a gyermekeket a respektábilis személyhez fűzi?

Kísérletileg igazolható, hogy e kapcsolatot kettős érzelmi kötöttség határozza meg: egyrészt a szeretet, amely a gyermek élete szempontjából – testi, pszichés és szociális-jogi kiszolgáltatott

helyzete miatt – létfontosságú, másrészt a félelem, amelynek motívuma, hogy e szeretet nem feltétel nélküli, tehát elveszthető. A gyermeknek ez a kettősen motivált érzelmi kötöttsége a felnőttet – a legtöbb esetben elsősorban a szülőket – avatja számára respektábilis személyé.

Nem válik a felnőtt respektábilissá a gyermek számára, ha szeretete feltétel nélküli, tehát követelményekhez nem kötött. Ebben az esetben hiányzik a szeretet elvesztésétől való félelem motívuma, amely a gyermeket a magatartási szabályok interiorizálására készíteti, hiszen a szabályok elutasítása sem veszélyezteti érzelmi biztonságát.

Ha pedig a szülő–gyermek kapcsolatban a félelem motívuma – például brutalitás, érzelmi ridegség stb. – dominál, ez aláássa a gyermek biztonságérzetét, agressziót szül, ami a felnőttel szembeni oppozíciót, az általa támasztott követelmények érzelmi elutasítását eredményezi. A brutalizált, drillel nevelt gyermekeknél gyakori a látszat, hogy elfogadja a rákényszerített magatartási szabályokat, a valóságban azonban e követelményeknek csak a megtartásáról, de nem valódi elfogadásáról van szó, amely azonnal nyilvánvalóvá válik, ha a gyermek kikerül a presszió közvetlen hatása alól, vagy adott esetben egyenesen lázad ellene.

Mindezek alapján az antiszociális személyiségzavar kialakulásához a következő helyzetek vezethetnek:

- a gyermek életében a követelmény nélküli szeretet következtében nem alakul ki respektábilis személy;

- a gyermek életében a brutális, rideg bánásmód következtében nem alakul ki respektábilis személy;

- a respektábilis személy nem a társadalmilag elfogadott erkölcsi magatartási normákat közvetíti a gyermek számára (pl. kriminális környezet esetében).

3. *Szociálisan megoldatlan agresszív telítettség.* Az agressziót, ha definiálni akarjuk, akkor elsősorban a magatartás aspektusában ragadhatjuk meg: támadó, destruktív viselkedésnek tekinthetjük, amely célra irányuló, és megvan a reális lehetősége, hogy elérje a céltárgyat; a szociális interakciók egyik formája, konfliktus-megoldási lehetősége, amely a kriminalitás esetében hibás és sikertelen.

A bűncselekményekben igen erős oppozíciós, agresszív tendenciák nyilvánulnak meg a társadalmi közösséggel szemben. Ez

az agresszivitás lehet egyrészt reaktív állapot, begyakorolt mechanizmus, amely a környezeti ártalmak hatására alakult ki; másrészt azonban utalhat a személyiségfejlődés általánosabb jellegű zavarára is, pontosabban olyan személyiségstruktúrára, amely nem szilárdult meg a felnőtt szintnek megfelelően.

Elgondolkodtató ugyanis, hogy fejlődés-lélektanilag olyan életkori fázisokban találkozunk sokszor generalizáltan megnyilvánuló agresszív mechanizmusokkal, amikor valamilyen szinten és formában a személyiség önállóvá, szuverénvé válásáról van szó. Ilyen fázis a két-három éves korban bekövetkező ún. „első dackorszak”, amikor az Én-tudat alakul ki, illetve a pubertás, amikor viszont a szuverén felnőtt személyiség kialakulása kezdődik meg.

Mindkét fejlődési fázist a környezettel szembeni oppozíció, agresszivitás jellemzi.

Fejlődéslélektani megközelítésben ezeket a korszakokat az jellemzi, hogy az egyénnek mintegy újra kell értékelnie saját helyzetét a környezetben, újra kell értékelnie lehetőségeit és határait a környezetével való viszonyában. E folyamatban számára segítségnek tűnik az oppozíció, az ütközés, amely világosan körvonalazza a személyiség helyét, lehetőségeit és határait az interperszonális kapcsolatok rendszerében.

Az oppozíció, a környezet tagjaival való ütközés tapasztalati és élményszinten megnyilvánuló segítség ahhoz, hogy az ember önmagát elhelyezze az interperszonális kapcsolatok rendszerében, a tendenciájában megfigyelhető új kapcsolatban a közösségváltások idején stb. A legtöbb új tanárt például provokálják a diákok, és legalább egy alkalommal kipuhatolják, hogy meddig mehetnek el az agresszivitásban, a figyelmetlenségben, vagyis hol vannak a tanár toleranciájának határai. A kirobbant konfliktus, „ütközés” erre megnyugtató választ ad. Ugyanez tapasztalható a páros, intim kapcsolatokban is – nyíltan agresszív vagy burkolt formában. Gyerekeknél megfigyelhető, hogy valóságos agressziós örvény alakul ki, ha a szülők részéről semmilyen ütközést, határmegvonást nem tapasztalnak. Ennek egyik oka, hogy megzavarttá válik saját helyük, hatáslehetőségük értékelése a család struktúrájában, s ez aláássa biztonságérzetüket, szorongást mobilizál, újabb és újabb provokációra, „határkeresésre” indít.

A biztonságélmény egyik alapvető kritériuma, hogy az ember

pontosan körvonalazottnak tudja saját helyét és hatáslehetőségeit az intersperszonális kapcsolatok rendszerében.

Az a feltételezésünk, hogy az ontogenetikus fejlődésükben megzavart kriminálisok az átlagosnál lazább személyiségstruktúrával és főleg határokkal rendelkeznek, másként kifejezve: személyiségfejlődésük retardálnak tekinthető, és ez az állapot – analóg módon a korábbi fejlődési fázisokban tárgyalattal – már magában véve fokozhatja a társadalmi környezetükkel szembeni oppozíciós tendenciájukat, agresszivitásukat.

Ezt bizonyítja továbbá az az ismert tény is, hogy a visszaeső bűnözők a börtönviszonyokhoz – ahol a helyük, a szerepük és az életmódjuk óráról órára megszabott és határozottan körvonalazott – jól alkalmazkodnak. Ez azonban a szó piaget-i értelmében inkább asszimilációnak tekinthető, tehát az alkalmazkodás alacsonyabb szintjének, és nem valódi adaptációnak. A börtönélet fő jellegzetessége ilyen tekintetben mégiscsak az, hogy a fölrendelt személyek határozzák meg az életvitel minden mozzanatát; s ez analóg a kisgyermekkorai élményanyaggal. Ezzel párhuzamosan megszűnik minden egyéni felelősség is – a bűnözők sorsát mások irányítják. Ezt a helyzetet időszakosan is csak olyan ember tudja jól tolerálni, aki személyiségfejlődésében éretlen.

Statisztikailag kimutatható, hogy a börtönben a különböző fegyelmi konfliktusokba – leszámítva a pszichopata bűnözőket – inkább az elsőbűntényesek kerülnek, mint a többszörösen visszatérő kriminálisok.

A probléma lényege abban foglalható össze, hogy azok a generalizált oppozíciós reakciók, amelyek fiziológiásnak fogadhatók el a gyermekkor és a pubertás bizonyos fázisaiban, a bűnözőknél a felnőttkorban is megmaradnak, éppen az éretlen szinten rögzült, laza struktúrájú és határú személyiség következtében

Akadémia 1992

A SZÜLŐKKEL VALÓ KOOPERÁCIÓ A NEVELÉSI TANÁCSADÓ TERÁPIÁBAN

1.

A terapeuta aktivitásának helyes mértéke minden pszichoterápia egyik központi problémája. A terapeuta aktivitása először is a szorosan vett terápiás miliőben, betegével való személyes kapcsolatában nyilvánul meg – nevezzük ezt belső aktivitásnak. Itt elsősorban a pszichológus részéről történő mindenfajta kérdésfeltevésről, értelmezésről és esetleg tényleges tanácsadásról van szó. Megnyilvánulhat továbbá a beteg környezetével való kapcsolatban, illetve a beteg reális élethelyzetébe való, bármilyen jellegű beavatkozásban – külső aktivitásban. A különböző terápiái irányzatok és technikák e kérdésekben is jelentősen eltérnek egymástól.

A problémát a nevelési tanácsadásra szűkítve meg kell állapítanunk, hogy nálunk igen elterjedt a beteg környezetével, nevezetesen a szülőkkel való együttműködésnek az orvosi gyakorlatból – méghozzá a hibás orvosi gyakorlatból – átvett formája. Eszerint a beteg: a gyermek; a tulajdonképpeni terápiás kapcsolat tehát a pszichológus–gyermek kettősre korlátozódik; a szülő szerepe az adatszolgáltatás és a kapott utasítás – jelen esetben a nevelési tanács – végrehajtása. Ez a felfogás a szülőkkel való kooperáció fogalmának félreértését mutatja.

Nevelésitanácsadó rendelésünk álláspontját e tekintetben P. Liebermann Lucy több közleményben is kifejtette. Ennek az a lényege, hogy a gyermek pszichoterápiája nem oldható meg tartós sikerrel a környezettel – elsősorban az anyával – való kooperáció, a környezet terápiája nélkül. A még kialakulatlan személyiségű gyermek ugyanis környezetével minden tekintetben összefüggő egészet alkot; annak – a felnőtténél sokkal nagyobb mértékben – kiszolgáltató. Ezért magatartási vagy egyéb pszichikai zavarát csak

a környezetével való összefüggésben és kölcsönhatásban lehet megérteni. A szülőkkel való kooperáció tehát a terápiának speciális formája.

A nevelési tanácsadás P. Liebermann Lucy szerint mindig csoportterápia, még akkor is, ha a csoport tagjaival nem egyszerre, hanem külön-külön foglalkozunk. A család ugyanis objektíve csoport, amelyben bármelyik tagot érő bármilyen hatás mindegyik tagra hat. Tekintve, hogy a csoport nem azonos a tagok összegével, hanem ahhoz képest minőségi többletet jelent, az egyes tagok helyzete és egyéni problematikája a csoport struktúrájából érthető meg, és csak ezen az alapon végezhető családi terápia is.

E vonatkozásban tehát a gyermek pszichoterápiája lényegesen eltér a felnőttétől. A felnőttnek ugyanis objektíve meglehetősen tág lehetősége van arra, hogy élethelyzetét önállóan alakítsa, környezetével való kapcsolatát rendezze vagy megszakítsa stb. Ha a terápia során megteremtődnek az objektív lehetőségek kiaknázásának szubjektív feltételei, akkor a felnőtt képes lesz életvitelének saját erejéből való irányítására.

A környezet és a személyiség kölcsönhatásában tehát a domináns hajtóerők iránya – gyermeknél és felnőttél – ellentétes. Gyermeknél a környezet hatása dominál, mert a kialakulatlan gyermeki személyiség szelektív funkciója még gyenge, érzelmileg, jogilag és anyagilag környezetének kiszolgáltatott, közvetlen hatáslehetősége környezetére korlátozott.

Felnőttél az életvitel – amely a környezet és személyiség kölcsönhatásának eredőjeképpen alakul – domináns alakító tényezője a személyiség. A felnőtt érzelmileg, jogilag és anyagilag a gyermeknél jelentősen függetlenebb; személyisége kialakult és környezetétől jobban elhatárolt, szuverén, ezért a környezeti hatásokkal szemben szelektív funkciója erősebb, visszahatási lehetősége nagyobb.

A felnőttél az élethelyzet diszharmóniája a személyiség diszharmóniájának szükségszerű következménye. A rendezetlen, diszharmonikus személyiség nem képes arra, hogy környezetével harmóniában éljen, konfliktusait megoldja; sőt diszharmóniát, konfliktushelyzeteket hoz létre kedvező környezeti feltételek között is.

Gyermeknél a pszichés állapot, az élethelyzet diszharmóniája a környezet, a család, elsősorban a szülők tünete (*Dr. Bálint*), a

gyermek pszichés zavarai a környezet zavarai tükröződnek mint ok és következmény.

A terápia technikáját még egy tényező befolyásolja alapvetően: a beteg introverzív készsége. A tényleges introspekció a felnőttkor sajátja, s általában csak a pubertás éveiben kezd kialakulni. A felnőttek pszichoterápiája nagyrészt a beteg introspektív munkáján alapul, s a terapeuta aktivitása az introspektív munka kontrolljára, értelmezésére szorítkozik. Gyermeknél az introspektív készség hiánya a terápia módszerének megváltoztatását, a terapeuta lényegesen nagyobb aktivitását követeli; a terapeuta külső aktivitása nélkül a terápia nem sikerülhet, a környezettel való kooperáció kudarca egyben a terápia kudarcát is jelenti.

Felmerül a kérdés: mi a helyzet a pubertásosok és adolescensek esetében, akik már nem gyermekek és még nem felnőttek, hanem most vannak a felnőtté válás átmeneti korszakában? Ezzel kapcsolatban kérdésfeltevésünk a következő:

1. Milyen tényezők, illetve terápiás hibák veszélyeztetik első sorban a szülővel való kooperációt?

2. A szülővel való kooperáció kudarca pubertásos és adolescens betegek esetében is feltétlenül a terápia kudarcát eredményezi-e?

3. Amennyiben a pszichológus a szülővel való aktív együttműködés nélkül próbálja folytatni a terápiát, milyen konzekvenciák származnak ebből a helyzetből a terápia során tanúsított magatartására, aktivitásának helyes mértékére?

2.

A szülők nevelési tanácsadásra való jelentkezésének leggyakoribb motívumai szerint két csoportot különíthetünk el.

Az egyik csoport belső indítékra – tehetetlenség, tanácstalanság, aggodalom, bűntudat, felelősségérzet stb. – magától jelentkezik; a másikban a szülőt presszionálják – iskola, tanács stb. küldi –, tehát a jelentkezés sokszor anélkül történik, hogy a szülő ténylegesen belátná a nevelési tanácsadás igénybevételének szükségességét. Tapasztalataink szerint az utóbbi helyzet legtöbbször nem alkalmas a terápiás munkára. A szülő feleslegesen zaklatottnak érzi magát, mint akinek magánéletébe jogtalanul beavatkoztak, a psi-

chológust is a kellemetlenkedők közé sorolja. Általában a jelentkezés tényével már teljesítettnek érzi a maga penzumát. Ha ellenálását nem sikerül az első alkalommal áttörni, a rendelésről elmarad, sokszor a gyermek pontos kivizsgálására sincs lehetőség.

Ami az első csoportot illeti, szinte valamennyi esetben akkor jelentkeznek a szülők a nevelési tanácsadásra, amikor a gyermekükkel kapcsolatos magatartási vagy egyéb problémák a környezet – család vagy iskola – számára tűrhetetlenekké váltak. Tehát tulajdonképpen nem a gyermek, hanem a saját problémájukra – amely persze a gyermek helyzetének következménye – keresnek megoldást, kérnek segítséget.

A nevelési tanácsadóhoz való fordulást a várakozás, a kudarcral végződött megoldási kísérletek sora előzi meg. A nevelési tanácsadó tehát bizonyos szempontból végső állomás, amelyhez mint utolsó lehetőséghez fordulnak a szülők: nem akkor, amikor ezt a gyermek állapota először indokolja és a terápia sikere szempontjából a legkedvezőbb lenne, tehát a problémák kialakulásának kezdetén, hanem akkor, amikor saját feszültségbírásuknak már a végére értek. A terapeuta emiatt legtöbbször hosszú idő óta progrediáló helyzetben kezdi meg munkáját, amelyet ebből kifolyólag számos tényező nehezít.

Ezek közül az első abból fakad, hogy e progrediálás folyamata alatt mind a gyerekekben, mind a szülőben kialakultak, megerősödtek és sztereotipizálódtak azok a legtöbbször negatív viselkedési-érintkezési sémák, reakciómódok, amelyeket a konfliktushelyzetekben alkalmaztak és alkalmaznak, s amelyek újabb konfliktusok forrásai.

A második nehezítő tényező a szülő türelmetlensége, aki – mert feszültségbírásának vége felé jár – mindig a gyors megoldás igényével lép fel.

A nevelési tanácsadáson való „jelentkezési helyzetnek” és az azt követő időszaknak az érzelmi problémái azonban túlterjednek a fentiekre. Ezek közül a szülőknek a gyermekhez és a pszichológushoz való viszonyát emelem ki, amelynek közös jellemzője az érzelmi ellentmondásosság.

A szülőnek gyermekével való érzelmi kapcsolatában az ellentmondásosságot az a fokozott agresszivitás okozza, amelyet a súlyosan problematikus gyermek szinte minden esetben kivált a szü-

lőből maga ellen. Ennek az agresszivitásnak a létrehívói közül legfontosabbak az alábbiak:

* A saját nevelési elképzeléseivel, módszereivel kapcsolatosan átélt kudarcélmény.

* A fiatalkorú magatartási zavarai által általában kiváltott külső kellemetlenségek, esetleg szégyenhelyzetek sorozata (szomszédok, rokonok, iskola, tanács, munkahely, esetleg a rendőrség részéről).

* Büntudat és felelősségérzet a fiatalkorú helyzetével szemben.

* A fiatalkorú magatartási zavarai, viselkedése által a szülőben mobilizált saját problematika, amely vonatkozhat mind a jelenre, mind pedig saját életének hasonló időszakára.

A felsoroltak közül éppen ez az utóbbi okozza a legmélyebb és a legnehezebben megoldható bonyodalmat a szülővel megvalósítandó együttműködésben.

A szülőnek a pszichológushoz való kapcsolatát viszont a következő tényezők teszik ellentmondásossá:

* A pszichológus esetleges kudarc bizonyos értelemben a szülő igazolását jelenti; pontosabban: a szülő kudarcának elveszi személyes élet.

* A nevelési tanácsadóhoz való fordulásban az egyik fő vonzóerő a felelősség áthárításának lehetősége. Ezt a pszichológusnak minimálisan a felelősség megosztásáig kell mérsékelnie, ami gyakran váltja ki a szülő ellenérzését.

* A gyermek helyzete és magatartása által a szülőben mobilizált saját problematika a szülő számára legtöbbször nem könnyen vállalható, ami sokszor a probléma belátásának elutasításához is vezet. Az eddigiek alapján azonban világos, hogy a szülő érzelmi helyzetének legalább bizonyos mérvű, a centrális problémákra „fókuszolt” (Dr. Bálint) rendezése elkerülhetetlen része a gyermek terápiájának. Újabb tényező keletkezik tehát, amely a szülő ellenállását váltja ki a pszichológussal szemben; ennek egyik legáltalánosabb tünete, ha a szülő mereven ragaszkodik a problémák kizárólag reális síkon történő megoldásához.

Ezen a ponton tehát azonos gyökerű a szülő–gyermek és a szülő–pszichológus viszony érzelmi ellentmondásossága. Ennek a problémának a jó megoldását joggal tekinthetjük a szülővel való eredményes kooperáció kulcspontjának.

Egyes esetekben a szülő – főként, ha érzelmileg elhagyatott – féltékennyé válhat a gyermekkel jó érzelmi kapcsolatban levő pszichológusra.

A megoldás nem egyszerű. Foglaljuk össze még egyszer az alaphelyzetet. A nevelési tanácsadáson való jelentkezéskor a középpontban kétszeresen is a szülő áll. Először: mert akkor jelentkezik, amikor a gyermeknél tapasztalható rendellenességek számára okoznak tűrhetetlen feszültséget; másodsor: mert a panasz tárgya saját érzelmi rendezetlenségének tünete. Ebből következően egy szinten sürgős segítséget kér a maga számára (megszüntetni a gyermekkel kapcsolatos negatívumokat, vagyis saját tünetét); más szinten viszont elhárítja a tényleges milióproblémák érintését, és a terápiát igyekszik a gyermek személyére korlátozni.

A hibát legtöbbször ott követjük el, hogy nem tudunk e két szinten szimultán dolgozni, s a terápia során vagy az egyik, vagy a másik szint érzelmi valóságát fogadjuk el a munka kizárólagos alapjául.

E tekintetben az egyik lehetőség az, hogy a pszichológus elfogadja a tüneti helyzetet, a terápiás kapcsolatot a gyermekre korlátozza, elmulasztja a szülő terápiáját, és a vele való kooperációt információ szerzésére (anamnézis) és utasításokra (tanácsadás) korlátozza. Az eredmény – nem zárva ki átmeneti sikerek lehetőségét – végső soron kudarc. A baj gyökere feltáratlan maradt, a szülő nem kapott tényleges segítséget saját maga számára, lényegében tehát elutasítást élt át; ez idővel felfokozza csalódott szembenállását a pszichológussal, s mivel emellett megosztotta a felelősséget, és saját tehetetlenségét a szakember kudarcra is igazolta, elmarad a nevelési tanácsadásról.

A másik lehetőség az, hogy a terápia középpontjába a gyermek helyett a szülő kerül. A terápiás helyzetnek ez a torzulása együtt jár azzal a reális nehézséggel, hogy a nevelési tanácsadás keretében nem folytatható teljes igényű felnőtt terápia. Ha tehát a pszichológus olyan terápiás kapcsolatot teremt a szülővel, amelynek a nevelési tanácsadás lehetőségein belül nem tud helytadni, a terápiát szükségszerűen kudarcba viszi. (Nem beszélünk itt arról a műhibáról, ha a szülővel való kapcsolat kilép a terápia keretei közül, és személyes jellegűvé válik.)

Eddig a szülőnek a gyermekhez és a pszichológushoz való vi-

szonyával foglalkoztunk. Nem mehetünk el a problémának ugyanilyen súlyú másik oldala mellett: milyen a pszichológus viszonya az esethez, gyermek és szülő együttes problematikájához? Erről a kérdésről manapság keveset hallani, mintha a terapeuta pszichés rendezettsége vagy eleve feltételezett, vagy lényegtelen volna a terápia sikere szempontjából.

A valóságban minden terápia – különösen pedig a nevelési tanácsadóbeli csoportterápia – centrális alakja a pszichológus, aki szükségszerűen fókuszává válik az egyes tagok iránta és egymás iránt megnyilvánuló ellentmondásos érzelmeinek és indulatainak. E szerepet a terápia érdekében vállalnia kell. A gyermek számára átmenetileg például szükségképpen „szülő-ekvivalenssé” válik, s ezzel magához veszi a szülővel kapcsolatos érzelmi viszony töltésének egy részét. Ezáltal részint csökkenti a szülő–gyermek viszony feszültségét; részint hatáslehetőséget kap a gyermekkel szemben; harmadszor fenyegetést is kap, hogy e viszony szükségképpen a szülő–gyermek kapcsolat negatívumait hordozza, s ezek tönkretethetik a terápiás kapcsolatot, ha a pszichológus hatáslehetőségével nem él időben és megfelelően.

Nincs mód és hely a kérdés további, a szülővel való kapcsolatot is érintő részletezésre. A két döntő kérdés: egyáltalán meri-e vállalni a pszichológus ezt a nagy feszültségbírást követelő helyzetet? S ha igen, az eset problematikája mit mobilizál a pszichológusban, az ezt hogy viseli el? Mármost a terapeuta nyilvánvalóan akkor fog csődöt mondani, ha az eset problematikája saját rendezetlen pontjait érinti.

Az az előbbi probléma, hogy a jelentkezés többszintű szituációjában tud-e a pszichológus szimultán dolgozni, illetve hogyan torzítja el a terápiás miliőt – mindez a pszichológus személyiségén, pszichés rendezettségén és szakmai felkészültségén múlik.

Ezek tehát a nevelési tanácsadás közben kialakuló helyzet ellentmondásai, a terápia legalapvetőbb hibalehetőségei a szülővel való kooperáció szempontjából. A vázolt hibalehetőségekből következik a sikeres terápia folytatásának néhány alapvető feltétele, amelyeknek megteremtése a terapeuta feladata.

1. A terapeutának (bár komikus, de szükséges ennek a terápiás közhelynek a leírása) rendeznie kell saját pszichés állapotát (legalábbis az alapproblémák, az agresszivitás, a szexus stb. te-

rén), hogy a terápiához szükséges személytelen elfogulatlanságra és feszültségbírásra szert tegyen.

2. A terápiát gyermekcentrikussá kell tenni anélkül, hogy a szülő a saját problémáival elutasításban részesülne.

3. Szimultán kell dolgoznia reális és érzelmi síkon, illetve az affektív problémák többi szintjén.

4. Meg kell oldani a környezet, a szülő terápiáját, a Malan és Bálint által a Tavistock Klinikán kidolgozott fokális terápia módszerével, ami több külföldi intézménynél napi gyakorlat. Hazai viszonyok között az utóbbira még kevés a reális lehetőség. Megjegyezzük, hogy a paralel terápia újabb nehézségeket is teremthet a kooperációban, amelyek a szülő kettős terápiás kötöttségéből fakadnak.

A nevelési tanácsadás elmélete és gyakorlata számára ezért van különös jelentősége a klinikánkon P. Liebermann által kidolgozott családi csoportterápiának. Ennek a módszernek éppen az a jelentősége, hogy a terápiás hozzáférhetőség céljából nem bontja fel a családi csoport struktúráját, ami az individuális terápiában meg is nehezíti a reális családi csoportstruktúra felmérését, hanem a terápiás módszert alkalmazza a családi csoporthoz: a családnak mint reálisan létező csoportnak a szimultán terápiáját tekinti feladatának.

E rész befejezéseként utalni kell egy gyakran alkalmazott és rövid távon gyors sikert eredményező módszerre, amellyel a terapeuta kibújhat a fenti követelmények megvalósítása alól. Ez pedig az, ha a kooperációt a szülő büntudatára, annak állandó ébrentartására és fokozására alapítja. Tagadhatatlan, hogy a szülő büntudatára való apellálás, annak felkeltése egyes esetekben nélkülözhetetlen kiinduló feltétele lehet a terápiának. Nem lehet azonban az egész munkát erre alapozni, annál kevésbé, mert a tartós büntudati feszültség ellen a szülő védekezni kezd, és agresszivitása mind a pszichológussal, mind a gyermekkel szemben újra fokozódik.

3.

Kérdésfeltevésünk második és ezzel összefüggő harmadik pontja pubertásos és adolescens betegek terápiás lehetőségeire vonatkozott, a szülőkkel való kooperáció kudarca esetén.

A szülővel való kooperáció meghiúsulása, mint láttuk, az esetek többségében a terapeuta hibájának a következménye. Ritkábban fordulnak elő olyan esetek, amikor a szülők problematikája olyan mély és hozzáférhetetlen, hogy semmilyen terápiás technikának sem lehet reménye feltárásukra és feldolgozásukra. Mindenesetre az objektíve megoldhatatlan milióproblémák, ha ritkábban is, de előadódhatnak, csak óvatosan kell bánni ennek az ítéletnek a kimondásával. Ezekben az esetekben a terapeuta kénytelen kiségitő, pótló megoldáshoz folyamodni (nem terápiás, hanem reális jellegű kooperációt végez), végső soron a szülő gyermeke terápiájával szembeni jóindulatú semlegességének megőrzése érdekében.

E megoldások közül legkézenfekvőbb az egyszerű meghallgatás, a problémákkal, panasszal telített szülőnek időszakos „kibeszéltetése”, amely a számára mégiscsak az aktuális feszültségek átmeneti levezetését jelenti, és ezért hálás. Ez a pozitív kapcsolat pubertásos vagy adolescens beteg esetében elégséges háttérül szolgálhat a terápia folytatásához. Ez azonban önmagában még kevés.

Az introverzív készség kialakulásának a jelentőségéről a terápia technikája szempontjából már szóltunk. Nem kíván bizonyítást, hogy pubertásos vagy adolescens beteg önálló terápiájának feltétele az introverzív készség bizonyos szintű fejlettsége – pontosabban az önálló terápia abban a mértékben lehetséges, amilyen mértékben az introverzív készség kialakult. Másképpen fogalmazva: éppen az introverzív készség bizonyos mértékű kifejltsége teszi többek között lehetővé önálló terápia megkísérlését pubertásos és adolescens betegnél.

Az önálló terápia folytatásának azonban centrális problémája a pubertásos vagy adolescens beteg szülőjétől való érzelmi függetlenedésnek, pontosabban a szülő-gyermek viszony felnőtt jellegű kapcsolattá való átformálódásának a mértéke. Ez a probléma különös erővel jelentkezik akkor, ha a baj az adolescens túlságosan szoros, infantilis jellegű kötődése a szülőhöz. Ezért ezek az esetek alkalmasak arra, hogy rajtuk demonstráljuk a szülő-gyermek-pszichológus viszony alakulásának sémáját és terápiás buktatóit.

Az eddigi gyakorlatunkban előfordult efféle eseteknek számos szembetűnően közös eleme, illetve fázisa volt.

1. A szülő megoldatlan társas kapcsolata, magányossága vagy aszocialitása (csonka családok, neurotikus vagy pszichopata szülők).

2. A szülő súlyos mértékű szorongásai, amelyeknek tartalma direkt halálfélelem, illetve az öregségtől, betegségtől, egzisztenciális összeomlástól való félelem.

3. Mind a szülő, mind a gyermek részéről görcsös ragaszkodás a szülő–gyermek kapcsolat megszokott, az adolezscens számára reálisan infantilis formájához.

4. A terápiát minden esetben a szülő kezdeményezte, gyermeke gátlásosságára, rossz tanulmányi eredményére, élehetlenségére, magányosságára vonatkozó, néha eltúlzott, de alapjában reális panaszokkal.

5. A szülők egy része már kudarccal végződött saját pszichoterápia után volt. Paralel terápiát a többiek sem vállaltak.

Tehát a szülő és gyermek problematikája, sőt tünete is lényegében azonos: súlyos szorongások és megoldatlan társas kapcsolatok; egymáshoz való viszonyuk részint irreális szorosságot, másrészt korábbi fázisban megrekedtséget mutat.

Foglaljuk össze a terápia közös elemeit.

A terápia első fázisában a szülő centrális helyet követelt a maga, a saját reális problémái számára. A fiatalkorú bizalmatlan volt és disszimulált.

A második fázisban a szülő saját, tényleges érzelmi problémáinak közelébe jutva visszahúzódott, s gyermekének terápiájával szemben ambivalenssé vált. A fiatalkorú igen erősen, de ugyancsak ellentmondásosan kötődött a pszichológushoz, a terápiás kapcsolatban őszinte és disszimulatív elemek keveredtek, szorongásai átmenetileg erősödtek, feszültségbírása csökkent.

A terápia harmadik fázisában a fiatalkorú rohamosan kezdte megfogalmazni saját problémáit; ezzel egy időben a szülővel agresszívvé vált, s ez kiváltotta a szülő ellenállását a terápiával szemben, és a pszichológussal szembeni ellenségeskedés felé sodorta.

Tekintettel arra, hogy ezekben az esetekben csonka családokról volt szó, ahol a gyermek az egyik szülővel élt, a folyamat tisztábban követhető. Tulajdonképpen a terápia által megindított és gyorsított leválási folyamat tipikus fázisairól van szó, amelynek a terápia szempontjából kritikus pontja a szülővel szembeni agresszivitás kérdése. Amikor nem sikerült a szülő ellen irányuló nyílt agresszivitást fékezni, akkor a fiatalkorú helyzete a szülővel szemben – akitől mind reális, mind pedig érzelmi függőségben élt –

elviselhetetlenné vált; a szülő ellenséges lett, és a terápia – miután súlyos konfliktushelyzetet teremtett – kudarcba fulladt. Ahol ezt sikerült elkerülni, a terápiát sikeresen be lehetett fejezni. A szülővel való jóindulatú kapcsolat és az adolescens önálló terápiaja – átmeneti kompromisszumok során át – kialakította a felnőtt mértékeknek megfelelő szülő–gyermek kapcsolatot.

Más problematikájú adolescens betegek terápiajának tapasztalatai alapján azokat a fentiekkel összevetve, általánosíthatónak tartjuk az alábbiakat:

1. Pubertásos vagy adolescens eseteknél, a szülővel való kooperáció kudarc ellenére, megkísérelhető önálló terápia folytatása. Az önálló terápia megvalósítása abban a mértékben lehetséges, ahogy a fiatalkorú introverzív készsége kialakul, és ahogy a szülőtől való érzelmi függetlenedése előrehalad.

2. A terápia csak akkor fejezhető be sikeresen, ha a pszichológusnak sikerül biztosítani a szülő legalábbis semleges jóindulatát a terápiával és saját személyével szemben.

3. A terápia kritikus pontja a fiatalkorúnak a szülővel szembeni agressziós problémája.

4. A szülővel szembeni agresszivitás fékezésére csak akkor van lehetősége a terapeutának, ha hosszú időre vállalja és terápiás keretek között tudja tartani azt az erős érzelmi kapcsolatot, ami a fiatalkorú részéről személye felé irányul, és a szülővel való érzelmi viszony alapvető dinamizmusát hordozza.

Akadémia 1992

ÖRÖKBE FOGADOTT GYERMEKEK CSALÁDI BEILLESZKEDÉSÉNEK NEHÉZSÉGEI

Örökbe fogadott gyermekek családi beilleszkedésének tudományos igényű vizsgálatát P. Liebermann Lucy kezdte meg klinikánkon. A munka szükségességét klinikánk pszichológiai osztályának gyakorlati munkája vetette fel: rendelésünkön ugyanis ismételt találkozunk olyan esetekkel, ahol a panaszok oki összefüggésben állnak az örökbefogadás tényével. Természetesen nem volt módunk arra – éppen a diszkrecionális problémák miatt –, hogy reprezentatív felmérést végezzünk arra vonatkozóan, hogy az örökbefogadási esetek között milyen arányban fordulnak elő olyan személyiségfejlődési zavarok, amelyek az örökbefogadás, illetve a nem megfelelő módon történt örökbefogadás következményeként foghatók fel. Vizsgálatainkban 104 eset anyagára támaszkodunk. Ezen eseteket 1957–1969 között vizsgáltuk családi és iskolai adaptációs zavarok, neurotikus reakciók, pszichoszomatikus tünetképződés miatt. Módszerünk a szokásos klinikai gyermekgyógyászati és pszichológiai rutinvizsgálatok alkalmazása volt: gyermekgyógyászati vizsgálat, kiegészítve a szükséges egyéb szakvizsgálatokkal: ezen kívül pszichológiai anamnézis, ismételt exploratív beszélgetések a gyermekkel és a családtagokkal, projektív és teljesítményszerző tesztek (Rorschach, TAT, Szondi és Binet–Simon), rajzvizsgálatok és környezettanulmány.

VIZSGÁLATI EREDMÉNYEINK

1. Már a vizsgálati anyag feldolgozásának kezdetekor szembetalálkoztunk azzal a semmiképpen sem lebecsülendő problémával, hogy az örökbefogadás és az örökbefogadottság tényéhez általánosan negatív értékítélet kapcsolódik.

Mai kultúránkban a vérségi kapcsolatoknak bizonyos „misz-

tifikálása” tapasztalható a választott kapcsolatokkal szemben. Mind a szülők, mind a gyermekek részéről a vérségi leszármazást nagyobb emocionális kötöttségű „valódibb” kapcsolatnak tartják, amelyhez képest a „nem saját” gyermek csökkentebb értékű kapcsolatot reprezentál. Már nyelvünkben is bizonyos negatív hangulati elem kapcsolódik a nevelőszülő, különösen pedig a mostoha fogalmához. Nem örökbe fogadott gyermekeknél is találkozunk olyan szorongásos fantáziákkal – különösen a szülőkkel való aktuális konfliktusok esetén –, hogy ő nem is igazi gyermeke szüleinek, találták vagy elcserélték.

A pszichológus tapasztalatai szerint a valóságban nem a vérségi kapcsolat, hanem a vérségi kapcsolat tudata az, amely a szoros emocionális kontaktust elsősorban motiválja. Emellett úgy tűnik, hogy a választott kapcsolatok (például barátság, szerelem) emocionális intenzitása nem marad el a vérségi kapcsolatoknál tapasztalható szint mögött. Az ún. együttes élmény (Mérei, 1948) kapcsolatteremtő ereje a leglényegesebb az interperszonális relációk alakulásában. Ez a hatás az örökbefogadás esetében is teljes mértékben érvényesül. Ami az érzelmi kapcsolatok jellegét illeti, vérségi kontaktusok esetében is gyakran találkozunk szélsőség agresszív megnyilvánulásokkal szülő és gyermek között, ellenszenvvel stb. – még ha a társadalmi konvenciók nyomására ezt kevésbé vállalják is, leplezni igyekeznek. Örökbefogadási estekben e konfliktusok nyíltabban kerülnek a felszínre.

Az örökbefogadással kapcsolatos előítéletek olyan általános kedvezőtlen talajt jelentenek a kapcsolat későbbi alakulására, amellyel mindenképpen számolnunk kell, ha meg akarjuk érteni azokat a speciális motívumokat és reakciómódokat, amelyeket a továbbiakban elemzünk.

2. Az örökbefogadás motívumainak vizsgálatánál leggyakrabban három helyzettel találkozunk:

a) Előrehaladott életkorú szülő által történő örökbefogadás. Idősebb, gyermekszerető szülők gyakran fogadnak örökbe gyermeket akkor, ha saját gyermeküket már felnevelték. Érzelmileg, életvitelük szempontjából igénylik a szülői funkció továbbfolytatását. Tapasztalataink szerint ebben az esetben a legkedvezőbb az örökbe fogadott gyermek érzelmi helyzete a családban, s ennek megfelelően legkisebbek a beilleszkedési nehézségek. Bonyolultabb a

helyzet akkor, ha az idős szülők gyermeke meghalt, és a veszteség kompenzálása motiválja az örökbefogadást. Ezekben az esetekben ugyanis az örökbe fogadott gyermekre már egy kész „családi szerep” vár, az a tudatosan megfogalmazott vagy tudattalanul jelentkező igény merül fel vele szemben, hogy a meghalt gyermek helyére lépve, betöltve annak szerepkörét a családban, mintegy folytassa a megszokott kapcsolatformákat. Az esetek nagy részében azonban az örökbe fogadott gyermek karakterére, személyiségének megfelelő reakciómódjaira nem illenek rá az elvárások kész formái. Ennek következtében a szülők csalódnak, s a gyermek emocionális biztonsága meginog.

b) Hajadonok által történő örökbefogadás. A hatályos jogszabály – éppen az örökbefogadások előmozdítása érdekében – lehetőséget ad arra, hogy hajadonok által történő örökbefogadás esetén ún. fiktív apa kerüljön anyakönyvezésre, s az örökbe fogadó hajadont e fiktív apa özvegyének tüntetik fel, annak nevét viselheti.

Ebben az esetben azonban az érzelmi alaphelyzet már nem egyértelműen kedvező az örökbe fogadott gyermek számára. Az örökbe fogadó hajadonok egy részénél kifejezett kontaktuszavar áll fenn, sokszor egyéb szexuális jellegű zavarokkal párosulva. A gyermeket tehát magányuk kompenzációs eszközeként használják. A kontaktuszavar sokszor olyan emocionális torzulásokat, súlyos neurózisokat takar, amelyeknek megléte kérdésessé teszi, hogy az örökbe fogadó hajadon képes-e a gyermek fejlődésének megfelelő egészséges, stabil érzelmi légkört biztosítani. Tapasztalataink szerint az esetek egy részében az örökbe fogadó számára nem a gyermek, hanem a gyermek által biztosított társadalmi látszat a fontos. Továbbá éppen kontaktuszavara és magányossága miatt túlzott várakozással fordul a gyermek felé, érzelmileg túlfűtött kapcsolatot alakít ki, sokszor meggátolja, hogy a gyermek a felnőtté válás során kialakítsa a maga szuverén létformáját. Ez a helyzet különösen serdülőkorban válik súlyos konfliktusok forrásává.

c) Meddőség esetében történő örökbefogadás. Vizsgált eseteink túlnyomó többségében ez a motívum jelentkezett. Ugyanakkor éppen ezekben az esetekben talákoztunk a legsúlyosabb konfliktushelyzetekkel, beilleszkedési nehézségekkel. Ennek okát a meddő asszonyok jelentős részénél tapasztalható személyiségzavarban látjuk. Úgy tűnik, hogy a gyermekszülés lehetősége jelen-

tós tényezője a női önértékelésnek és érzelmi biztonságának. A meddőség kifejezett női önértékelési zavarral, érzelmi elbizonytalanossággal jár. A meddőséget alapvető női kudarcként élik át. Jelentősen hozzájárul ehhez, hogy a férfiek zöme is – kimondottan vagy titkolva – csökkent értékűnek tartja a meddő nőt.

Ez a csökkentértékűségi érzés alapján rendítheti meg a házasság stabilitását is. Azt tapasztaltuk, hogy a meddőség által okozott önértékelési válság generalizálódó tendenciát mutat: kedvezőtlenül befolyásolja a szexuális életet, s végső soron aláássa az asszony bizalmát saját ösztönös reakcióiban. Mindez rendkívül erősen érezhető az örökbe fogadó meddő asszonyok pedagógiai bizonytalanságában is. Mindennapi nevelési problémák, apró konfliktushelyzetek megoldásában sem mernek spontán reakciók szerint cselekedni, igyekeznek tudományosan, „könyvből” nevelni. Az örökös bizonytalanság negatívan befolyásolja a gyermek érzelmi biztonságát is.

3. Az örökbe fogadott gyermekek harmonikus családi beilleszkedésének egyik legfőbb akadálya a szülőknek az az alapvető törekvése, hogy a gyermek előtt eltitkolják az örökbefogadás tényét, és viszonyukat vérségi kapcsolatnak tüntessék fel. Az elmondottak alapján ez a törekvés emberileg érthető. Felmerül azonban két kérdés:

- a) Lehetséges-e az örökbefogadás tényének tartós eltitkolása?
- b) Lehet-e egy alapvető hazugságra stabil emberi kapcsolatot felépíteni?

Tapasztalataink alapján mindkét kérdésre nemmel kell felelni. Az örökbefogadás eltitkolására vonatkozóan a szülők rendkívül gondos intézkedéseket szoktak tenni, amelyekhez családjogi segítséget is kapnak. Eltekintve azoktól az esetektől, ahol a szülők meglepő naivitást tanúsítanak (például 2-3 éves életkorú gyermek örökbefogadása esetén is megpróbálják eltitkolni az adoptálás tényét, ami eleve reménytelen), azt tapasztaljuk, hogy az esetek túlnyomó többségében a gyermek, mire a serdülőkort eléri, legtöbbször tudja, hogy örökbe fogadott, vagy legalábbis sejti, hogy származása körül valami nincs rendben. Ez utóbbi lehetőség talán még súlyosabb emocionális zavarok oka lehet, mert táptalajt nyújt tárgyatlan szorongások, szélsőségesen irreális fantáziák keletkezésére. Még a legkörülményesebb óvintézkedések – lakóhelyváltás

stb. – esetén is maradnak előre nem látható, latens információs lehetőségek, amelyek előbb vagy utóbb leleplezéssé érnek be.

Általában maguk a szülők is sejtik ezt, és az eltitkolást csak időlegesnek tekintik. A probléma ott jelentkezik, hogy mikor mondják meg a gyermeknek azt, hogy örökbe fogadott. Ezzel a kérdéssel küszködve húzzák, halasztják a helyzet tisztázását egészen addig, amíg vagy a véletlen leplezi le őket, vagy legtöbbször valamilyen kiélezett konfliktus során elszólják magukat. Pszichológiai szempontból nincsen kedvező életkori időpont az adoptáció tényének közlésére, de erre a legkevésbé alkalmasak az agresszivitással telített konfliktushelyzetek.

Az általunk vizsgált esetek nagy részében 6-7 éves kor után, de különösen pubertásban a gyermekek tudták vagy sejtették származásukat, miközben a szülők meg voltak győződve arról, hogy a gyermek semmiről sem tud. A gyermekek kitűnő érzékkel alkalmazkodnak a szülőknek ahhoz az igényéhez, hogy az örökbefogadás tényét eltitkolják. Ezzel kapcsolatosan a gyermekek érzelmi reakciói a szülőkkel való viszonytól függően a legkülönbébbek. Van, aki az örökbefogadás eltitkolását „becsapásnak” minősíti, különösen akkor, ha a szülőkkel való kapcsolata kedvezőtlen. Minden konfliktusnak okát erre a tényre vezeti vissza. Jó kapcsolat esetén találkozunk olyan reakcióval is, amely megértően fogta fel a szülők titkolózását és abban szeretetük megnyilvánulását látta. Ugyanilyen szélsőségek jellemzik az örökbefogadás tényét leleplező közléseket követő érzelmi reakciókat is. A szülőkkel való jó kapcsolat esetén ezt a bizalom és őszinteség megnyilvánulása-ként élük át, míg ellentétekkel telített viszonyban, különösen ha a leleplezés valamilyen agresszív kitörés során történt, úgy értelmezik, hogy a szülő „felmondta” az eddigi kapcsolatot.

A második kérdésre ugyancsak nemleges a válasz. Az alapvető őszintétlenség állandó szorongással, lelepleződési félelemmel telíti a szülő–gyermek kapcsolatot, s ez a permanens stresszhelyzet elbizonytalanítja az érzelmi reakciókat.

Különös súllyal jelentkezik az eltitkolt örökbefogadás jelentősége akkor, ha az örökbe fogadott gyermek fejlődése nem felel meg a szülők ideáljainak, várakozásainak. Ilyenkor azonnal felmerülnek a kétségek: vajon milyen rossz sajátosságokat örökölt és hordoz a gyermek? A csalódott szülő könnyen eljut az örökbefoga-

dás megbánásáig, és a gyermekkel való érzelmi kapcsolata ambivalenssé válik.

MEGBESZÉLÉS

Vizsgálati eredményeink arra mutatnak, hogy a társadalmi előítéletek kedvezőtlenül befolyásolják az örökbe fogadott gyermekek családi beilleszkedését. Nem tartjuk megvalósíthatónak az örökbe fogadás tartós eltitkolását, s még azokban a ritka esetekben is, amikor ez sikerül, a lappangó titok kedvezőtlenül befolyásolja a család érzelmi légkörét. Pszichológiai szempontból a nyíltan vállalt és a gyermekkel értelmi és érzelmi teherbírásának megfelelő módon, kezdettől közölt örökbe fogadást tartjuk megfelelőnek.

Gyakorlatunkban több olyan eset fordult elő, amikor a szülő az örökbe fogadást megelőzően kért tőlünk tanácsot. Módunkban állt végigkísérni olyan gyermekeknek a fejlődését, akik előtt kezdetől nem titkolták el, hogy örökbe fogadott. A közlésre kiváló alkalom volt például az óvodás korú gyermekek szokott érdeklődése a gyermek születése iránt, amelyet legtöbbször a saját személyükre is vonatkoztatnak. – „Én hogy születtem?” stb. Előre felkészülve kb. ilyen jellegű válaszokat adtunk: nekem nem volt kisgyermekem, nagyon szerettem volna egyet, elmentem egy helyre, ahol sok kisgyermek volt, és rögtön téged választottalak, annyira megtetszettél stb. Ezekben az esetekben az örökbe fogadás ténye kezdettől beépült a gyermek tudatába, és a későbbi fejlődés során nem találkozunk az átlagostól eltérő intenzitású beilleszkedési nehézségekkel.

A kezdettől nyíltan közölt örökbe fogadás ugyanis megkíméli a gyermeket attól a traumától, amely minden későbbi leleplezés esetén elkerülhetetlen: hogy újra kelljen értékelnie kialakult, személyiségbe és életvitelbe beépült érzelmi relációit, mert a meglévő kapcsolatformák a lelepleződés következtében összeomlottak.

Vizsgálataink kimutatták, hogy az örökbe fogadó szülők jelentős részénél kifejezett személyiségzavar áll fenn, s ez nevelési biztonságukat, érzelmi kapcsolatuk későbbi alakulását kedvezőtlenül befolyásolja. Ennek ellenére sem meghalt gyermek, sem hajadon, sem meddőség esetén nem tartjuk kontraindikálnak az örökbe fogadást akkor, ha ezeket a traumákat és személyiségzavarokat az örökbe fogadó szülő pszichoterápiás segítséggel előzetesen feldolgozza.

Ennek megfelelően javasoljuk egyrészt a fokozott felvilágosítást a nyíltan vállalt örökbefogadás érdekében, másrészt az örökbe fogadó szülő előzetes kötelező pszichológiai vizsgálatát a személyes alkalmasság vonatkozásában, megfelelő pszichológiai, pedagógiai tájékoztatását, és ha szükséges, előzetes pszichoterápiáját.

ÖSSZEFOGLALÁS

104 örökbe fogadott gyermek pszichológiai vizsgálata alapján a szerző elemzi az örökbefogadással kapcsolatos társadalmi értékeit: az örökbefogadás motívumait és az örökbefogadás eltitkolásának lehetőségét, hatásait. Megállapítja, hogy az örökbe fogadó szülőknél gyakran mutatható ki személyiségzavar, s ez eleve kedvezőtlenül befolyásolja a későbbi emocionális kapcsolatok alakulását. Elemzi az örökbefogadás eltitkolásának negatív következményeit, s pszichológiai szempontból a nyíltan vállalt örökbefogadást tartja megfelelőnek.

Akadémia 1992

ASZKLÉPIOSZTÓL MERCURIUSIG

Így szól a régi, igaz vagy kitalált anekdota: Az elmeorvos reggel vizitre indul. Mutatnak neki egy beteget, aki az éjjel szállítottak be.

– Hát Önnek mi baja van?

– Kérem, főorvos úr, valaki folyton beszél hozzám a falból.

– És maga válaszol?

– Hát hogyan válaszolnék kérem, ha szólnak hozzám.

– Látja – mondja elgondolkozva a főorvos – ez a baj! Hozzám már húsz éve beszélnek a falból, de én tudom, hogy hallucinálok, és sohasem válaszolok. Ezért vagyok én a főorvos. Maga pedig válaszol, ezért hát maga a beteg...

Érzékeny pontot érint meg ez a tréfa: az orvos és a beteg elkülönültségét vagy sorsközösségét, hierarchikus hatalmi viszonyát vagy bajtársiasságát. S nemcsak a szűken értelmezett betegségről van szó. Hanem két ember közös vagy másfajta kulturális teréről, műveltségéről, erkölcsi világrendjéről, vallásáról, hitvilágáról, egyszóval, a társadalmi közegéről. Kérdés, hogy a világszemléletté formálódott szociális nivellálódás elegendő-e ahhoz, hogy azonos szellemi-érzelmi térbe helyezze a gyógyítót és a gyógyulást keresőt, vagy minden hiába: az egészségesek és a betegek világa két érintkező, de másféle törvények által kormányozott birodalom, amelyeknek markáns határai soha nem halványulnak el. A szociális medicina szemléletének térhódításával már az orvoslás napi gyakorlatában okoz egyre sűrűbben galibát és gondot ez a probléma. Persze a szakbarbári fülbedugás és szembehunyás megcsinálhatja azt a mutatványt, hogy minderről tudomást nem véve a „pillanat bosszantó jelenségeként” panaszkodik az orvosi tekintély megingásáról, az alternatív medicinának nevezett eljárások erősödő rivalizációjáról, a közvélemény gyanakvó beállítottságáról az egészségügyi szolgálattal szemben, vagy a zszurnaliszták orvos-

ellenes hecckampányairól, végső esetben a műszerezettség és általában az anyagi ellátottság abszurd hiányosságairól. Mi mélyebb gyökerűnek látjuk ezt a problémakört.

A miénket megelőző orvosgeneráció legjobbjai szinte egyöntetűen őriztek még valamit az orvos karizmatikus feladatának ízéből. Az életben annyiszor támadott, majd halála után szentté avatott Pető András mondogatta: „Papnak, költőnek és főorvosnak senkit sem lehet kinevezni! Erre születni kell. S ha mégis kinevezik, akkor mindenki fejen szarja” – tette hozzá sajátos megfogalmazásában.

Korányi professzor egyszer teljes dohányzási tilalmat rendelt el egyik betegének, aki eközben ámulva nézte a hatalmas füstfellegeteket, amelyeket a nagy orvos a szivarjából eregetett. Korányi észrevette csodálkozását és így magyarázta meg a helyzetet: „Mit csináljak? Én nem születtem betegnek. Orvosnak születtem!”

Thomas Mann mélyebbről „fogja” ezt a problémát, amint ez illik is ahhoz, aki el merete mondani vélekedését „a betegség zseniális elvéről”, a Koch-bacilusok vagy a spirochéta pallidák felfokozó hatásáról, amelyek adott esetben az erre kiválasztottat túlemelik önmagán, s a hétköznapiságából a rendkívüli megismeréséhez vezetik el – míg az ostoba ostobasága csak még szánalmasabban tűnik elő, mert a betegség „lefelé is fokoz”, s a szenvedés méltóságától is megfosztja a szerencsétlent.

Doktor Behrens saját helyzetéről töprengve ezt írja: *Egyike lett azoknak az orvosoknak, akik a szenvedésben társaik a felügyeletük alatt állóknak, akik nem függetlenek a betegségtől, s nem a személyes érintetlenség szabad pozíciójából küzdenek ellene, hanem maguk is viselik bélyegét. Sajátos, noha korántsem egyedülálló eset, kétségkívül megvannak az előnyei, de van benne elgondolkoztató is. Csak helyeselhető, ha az orvos bajtársa páciensének, és abban is van igazság, hogy csak a szenvedő lehet vezetője, megváltója a szenvedőnek. De uralkodhat-e szellemi értelemben valamely hatalom, az, aki maga is rabszolgái közé tartozik? Megszabadíthat-e az, aki maga sem szabad? A beteg orvos mindig paradoxon, mindig kétes jelenség marad az egyszerű érzés számára. Hátha gyakorlati tapasztalata a betegség terén nem gazdagítja elméleti tudását, nem erősíti erkölcsileg, hanem inkább megzavarja és elhomályosítja? Nem néz erősen farkasszem a betegséggel, nem tisztázott az álláspontja, elfogult; és minden kellő fenntartással is azt kérdezhetjük: vajon a betegség világához tartozó egyén munkál-*

hatja-e olyan értelemben mások gyógyulását vagy akár csak megóvását, mint az egészséges ember...

Természetesen szó sincs arról, hogy ezek a fejtegetések kizárólag az orvos testi betegségeire vonatkoznának. Sőt éppen a szervi gyógyítás dús eszköztára – a gyógyszerезéstől a fizioterápiáig, a műtéttől a sugárkezelésekig – bizonyos mértékig háttérbe szoríthatja az orvos személyének jelentőségét. A pszichés zavarok gyógyításánál a személyiség és a személyesség jelentősége megint megnövekszik, s a pszichoterápiában – éppen annak eszköztelensége miatt – a hatékonyság döntő faktorává lesz. Ám az orvos karaktere, megnyugtató vagy irritáló viselkedése, melegsége vagy ridegsége, bizalmat vagy gyanakvást keltő attitűdjei, egyszóval „az orvos mint gyógyszer” a szomatikus gyógyításban is lényeges tényezője marad az eredményességnek.

Ma azonban tágulni látszik e probléma terjedelme. Az egészségmegőrzés, a megelőzés, a rehabilitáció, vagyis a betegség nemcsak biológiai, hanem egyre inkább szociális kérdésként való jelentkezése a társadalmi tér szempontjából közös akolba helyezi az orvost és a betegét, a társadalmi patológia egyaránt sújtja, a szociális virágzás egyaránt üdvözíti mindkettőjüket. Ez sok szempontból új helyzetet teremt.

Durva és vázlatos, szociálpszichológiai szempontú történeti áttekintésben elnagyolt atmoszférikus fázisokat merészkedünk elkülöníteni az orvoslás szempontjából, legalábbis az európai kultúrkört illetően.

1. A PAPI ORVOSLÁS

Modellértékű reprezentánsának tekinthetők az aszklepiádák. Ez az igazi karizmatikus orvoslás korszaka. A karizmatikus orvosi gondolkodás számára a betegség annak a tünete, hogy a beteg kiszakadt abból a kozmikus harmóniából, ami minden tökéletes létezés alapfeltétele. Törekvése az, hogy a beteg embert ebbe az elveszített mikro- és makrokozmoszba szellemi és természeti értelemben visszahelyezze. Ehhez a szellemmel átítatott természet erőit hívja segítségül. Orvos tehát csak az lehet, aki beavatott a kozmikus titokba, és személyében alkalmas arra, hogy közvetítője legyen szellemi és természeti (számukra ez nem kettő, hanem az

Egynek két attribútuma) erőknél, azaz képes legyen ezeket magába felvenni és másoknak továbbadni. A gyógyító embernek tehát késsen kell lennie időszakonként rendkívül – netán eksztatikus – lelkiállapotok átélésére, amikor is beavatása végbemegy, vagy tovább mélyül. E rendkívüli lelkiállapot „legális” előidézésének azonban számos intellektuális, morális és szociális előfeltétele van. Bár modellnek az „éjszaka gyógyító” aszklepiádákat tekintettük, de ez vonatkozik az egyiptomi hierophantesek orvoslására vagy a sámánista gyógyításokra is. Kései utódaik a mai civilizációban a kézrátevők, a bioenergiák közvetítői, a Reiki-módszer művelői és társaik. Tagadhatatlan azonban, hogy az orvos karizmatikus elhivatottságának érzése a szakma leghivatottjaibbnak alázatos attitűdjében mindmáig halványan dereng. „Én megoperáltam, a Jóisten meggyógyította, csak a Jóisten tudja, hogy hogyan” – mondja állítólag Ádám professzor, amikor egy sikeres műtete után gratulálnak neki.

2. A TEOLÓGIAI ORVOSLÁS

A papi orvoslástól a művészi orvoslás felé hajlik a hírneves arab orvostudomány, ami ebből a szempontból átmeneti helyzetűnek tűnik. Az európai kultúrkörben a papi és a művészi orvoslás korszaka közé iktatódik a keresztény középkor, amikor is a gyógyítás – a borbélymesterséggént kezelt durva chirurgia kivételével – tudomány ugyan, de ebben a minőségben inkább „alkalmazott technika”, mert ismeretanyagát és funkcióját tekintve természetesen nemcsak a filozófia, hanem a *medicina est ancilla theologiae*³. Szellemtörténetileg ez tökéletesen rendben is van. A gyógyító tehetlensége az istencsapásként pusztító járványokkal szemben az ancilla alárendeltjének jogosságát igazolja.

Az Újkorban azonban ez a függőségi helyzet lassanként megváltozik, különösen a humanizmus a felvilágosodás eszmerendszerének hatására. Gondolkodás-lélektani szempontból az orvostudományra is átalakítólag hatott a Lewin által Galilei-féle gondolkodásmódnak nevezett természetfelfogás – szemben a hagyományos arisztotelianussal, ami a teológiai gondolkodást is jellemezte. A tudós, szembekerülve egy számára új jelenséggel, immár nem

³ a medicina a teológia szolgálóleánya – a Szerk.

azt kérdezi, hogy az vajon törvényszerű-e, miután axiomatizálja: a világon kauzális értelemben csak törvényszerű jelenségek és folyamatok léteznek. A modern tudós kérdése így hangzik: milyen törvénynek engedelmeskedik? A funkcionális elemzés kerül tehát a tudományos érdeklődés középpontjába. A törvény fogalma elveszti mind statisztikai, mind ismeretelméleti jelentőségét. Az egyedi jelenség, az individuum többé nem „irracionális maradék”, hanem elvben teljességgel megismerhető. A tudósnak – ha olyan zseniális – joga van egyetlen megfigyelés alapján is felismerni a törvényt, s ez teljes értékű tudományos megismerés. A „reprezentatív minta” csakis a megismerő szubjektum korlátai miatt szükséges, de nem feltétele a tudományos igazság bizonyításának; erre adott esetben az értelmes belátás is elegendő. A faj és nem fogalmaival való deskriptív meghatározás, osztályozás és rendszeralkotás nem betetőzése, hanem kezdete a megismerésnek. A természettudományos gondolkodásból eltűnnek az értékítéletek, halványul a kvalitatív megközelítés szerepe, és előtérbe kerülnek a kvantitatív elemzések.

3. A MŰVÉSZI ORVOSLÁS

E fejlődési út egyik állomása a „művészi orvoslás”. A gyógyításhoz immár nem szükséges semmiféle kiválasztottság, karizma. Ellenben ragyogó egyéni intellektuális és manuális képességek szükségeltetnek, amelyek a tanulás és gyakorlás útján művészetté nemesíthetők és fejleszthetők. Ebben jelentős a mesterek szerepe. Az orvosi tehetség – Goethe szavaival – „lépcsőzetes kiművelésének” útja hasonlatos a muzsikushoz vagy képzőművészéhez. Ebből fakad megbecsültsége is. Modellként tekinthetjük a rokokó orvosait, akikről Szerb Antal így ír: *A század második felében erősen divatba jöttek az orvosok. A természettudományok kivirágzásával kapcsolatban társadalmi helyzetük mindegyre emelkedett és a főúri házaknál kezdték azt a szerepet betölteni, mint a gyóntató. A tudós Garrison orvostörténeti standard művében azt állítja, hogy társadalmi helyzetük még jobb volt mint ma. Karddal az oldalukon jártak, mint a nagyurak, és télen muffban, hogy védjék ujjukat, amelynek finomsága oly fontos a diagnózis megállapításánál. Ironchin, Voltaire és Rousseau orvosa a kor egyik legnevezetesebb embere. (Ő találta fel egyébként azt a maga idejében forradalmi igazságot, hogy a testmozgás nem árt a szervezetnek.)*

Rajonganak Pomme-ért, aki a vapeurs-t, a gőzőket, ahogy akkoriban az ideges tüneteket nevezték, az idegrendszer kiszáradásának tulajdonítja, és ezért vízbe mártja betegeit. Az orvostudományból is divathóbort lesz, mint ebben az időben mindenből, a hölgyek szenvedéllyel vetik belé magukat, a fiatal Goigni grófnő úgy lelkesedik az anatómiáért, hogy még utazásaira is magával visz bőröndben egy boncolmivaló hullát; Voisenon grófné hívei pedig belecsempésznek a Journal des Savans egy példányába egy hírt, amelynek értelmében az orvosi kollégium a grófnét elnökévé választotta, és a 18. századi grófné ezt természetesnek találta.

Persze még körülengi őket a varázslás kellemes borzongató légköre, ám a rokokó végső soron igencsak racionális, sőt tárgyilagos gondolkodásmódjában ez csak afféle fűszer a hétköznapiakon, amit senki se vesz igazán komolyan, vagy csak annyira komolyan, mint a „kövekkel, szavakkal és növényekkel” ugyancsak sikeresen gyógyító Cagliostro „egyiptomi szabadkőműves rítusait”. Ne feledjük, egyazon korszakban él Cagliostro mint mágus, Mesmer mint a magnetizmus gyógyító erejének híres felfedezője és a francia enciklopédisták; mindannyian az Ész örök birodalmának megteremtésén fáradoznak.

4. A KISZOLGÁLÓ ORVOSLÁS

A 19. század és még a 20. század első harmincegy-néhány éve. Az arisztokrácia és a gyáriparos, azaz a kékvérűek és a nagypolgárok gőgje fojtogatja az orvost. A tudomány világában nagyra becsült hivatása társadalmilag szerényen meghúzódik valahol a kis- és a középpolgárság határán, vagy jóindulattal mondhatjuk, ő a tökéletes middle *middle class*. Kivéve persze ha magánszanatóriumot nyit és báróságot vásárol.

A polgári lét biztonságába és kiegyensúlyozottságába nyugtalanítóan tör be időnként a betegség, a romlás, pontosabban a szervezet elromlása, ami tömegesen és már a korai életszakaszokban természetesen csak az alsóbb néposztályok között pusztít. A betegség támadás az emberi méltóság és az esztétikus életforma ellen, tehát lényegét tekintve shocking, valójában nem úri dolog, valami olyasmi, ami kegyetlenül megzavarja az élet széppé komponált harmóniáját: az embert lerángatja a biológiai létezés és kínlódás alacsonyabb rendű állati életformájába. A betegség anti-

humánus, kultúraellenes, az anyag lázadása a szellem ellen – ezért pöröl vele bátran és mindhalálig a humanista Settembrini úr. Gyanússá válik tehát az orvos is – akinek hasznos szolgálataira adott esetben persze szükség van, no de csak úgy, mint egy jobbfejta úri cselédére, aki hajlandó a piszkos munkát jó pénzért elvégezni. Az orvos, mint a lenézett testiséggel kapcsolatban álló, a szervezet undorító, sőt szégyenletes funkcióival és kórságaival foglalkozó ember tehát a szellemi előkelőség szempontjából válik kétes jelenséggé. „Nem ülök le egy asztalhoz olyan emberrel, aki négy koronáért bárkinek a seggébe belenyúl!” – felelte állítólag I. Ferenc József egy udvaroncának, aki észrevételezte, hogy kitüntet ugyan neves orvosokat, de az udvari ebédekre soha nem hív meg egyet se.

Emellett persze lassan növekedésnek indul egy másfajta személet is: az alacsonyan kvalifikált kispolgár áhítata az orvos iránt. Írhatnánk talán a hitét veszített kispolgárt is, akinek az életben a vallás formális kultusszá züllött, netán ő maga már hitetlen szabadgondolkodónak vallja magát, értve ezen végletes kiábrándultságát és mindenféle önátadásra való képtelenségét. Tudományos „papot” keres tehát magának, ami kitölti hitélete vákuumát, s ha erre a célra nincsen kínákozó világmegváltó, átmenetileg az orvos is megteszi, akin még rajta van az egykori karizma visszfénye. Még később a pszichológus lesz az az orvos-pap hibrid, akire a karizmatikus Heilbringer ideája – archetipikus ideája, mondaná Jung – rávetíthető. Azonban ez a dicsőség csak néhány kiválasztott „nagy” professzornak vagy főorvosnak jut. A házi orvos, még inkább a biztosító orvosa természetesen megfizetett alkalmazott a szívélyesség-ridegség különböző szintjein: lehet „úgyiszólván a család barátja”, de kicserélhető „lelkiismeretlen fráter” is.

5. AZ IPARI ORVOSLÁS

A modern idők terméke. A gépesített nagyüzemi kapitalizmus idején keletkezett, ám konzerválódott a „létező szocializmusnak” nevezett korszakot élő államokban és a szociálisan kezdetleges szinten biztosított, szegény tőkés és fejlődő országokban. Az ipari orvoslás modellje a korszerű autójavító műhely. A kórház test-, esetleg lélekjavító üzem, ahol jól képzett szakszerelők, karosszérialakatosok, fényező, elektromos szakemberek, tehát szakorvosok,

nefrológusok, kardiológusok, pulmanológusok, hassebészek, gégszék és szemészek várják javításra a meghibásodott szervezetet – legalábbis Magyar Beck elemzése szerint. Ebben a relációban a páciens – egyed emberségében – a beteg szerv tokjává devalválódik, szerepe csak annyi, hogy őbenne van a reparálásra váró alkatrész, ő hordozza a megszüntetendő kórt. Ez a helyzet megszabja – meglehetősen szűk határokkal – személyességének lehetőségeit, s egyben egyfajta személytelen magatartás helyénvalóságát sugallja az orvosnak. Valódi, szociálisan és érzelmileg motivált kapcsolat ugyanis csak két személyiség között lehetséges, egy személyiség és egy tok között aligha. A helyzetből következően kedvelt beteg lesz az, akinek baja könnyen, gyorsan, teljesen és főként rutinban gyógyítható. A problematikus az a páciens, akinek diagnózisa vagy terápiája fejtörést okoz, nem illeszthető be a napi „menetbe”. Benne azonban vigaszt lehet találni a meghibásodás különlegessége miatt. A tudományos becsvágygal rendelkező orvos publikációs lehetőséget lát benne, s ezért sok mindent hajlandó megbocsátani. A gyógyíthatatlan, a gondozásra szoruló krónikus beteg, különösképpen pedig a halálba induló tulajdonképpen az orvos, a javítóműhely kudarca; „túrt” jelenség, s legfeljebb humanitárius szempontok miatt illeti meg némi kedvesség, leginkább a ritka előfordulású, missziós tudattal áthatott nővérek és orvosok részéről.

6. A KERESKEDELMI ORVOSLÁS

A fogyasztói társadalom igényei és szociális biztonságát garantáló feltételek hívták életre. Az orvoslás most már egyértelműen magasan kvalifikált emberek által nyújtott, sőt a legkorszerűbb tudomány s technika alapján szerveződő szolgáltatás, azaz egyértelműen: üzlet. Az egészségügyi szolgáltatást mint árut el kell adni. Eladhatóságát a sajnos mindig jelenvaló kereslet és a kínálat szabadpiaci körülményei szabályozzák. Ennek megfelelően – éppen az egyetemi-akadémiai képesítésű szolgáltatók, a költséges kutatások által létrehozott még költségesebb technika, medikáció és a fogyasztói társadalom magas igényeit kielégítő kórházi hotelfunkció következtében – az egészségügyi ellátás költségei csak a nagyon vagyonos réteg által fizethetők meg. A közép- és annál alacsonyabb rétegek számára a biztosítási rendszer teszi igénybe ve-

hetővé az orvosi szolgáltatást, míg a pauperizálódott emberek, családok, zuhanásukban fennakadván a sokszor emlegetett szociális hálón – ha szolidabb feltételek között is – állampolgári vagy emberi jogon, értsd: ingyen kapnak szakmai szempontból közel azonos értékű gyógyító beavatkozást.

A kereskedelmi orvoslás alaposan megváltoztatta az ipari orvoslásra jellemző attitűdöket és környezetet. A munkáját eladni kívánó orvos, a szolgáltatásai révén nyereségre törekvő kórház (vagy egyetem) a szoros értelemben vett szakmai hatékonyság mellett elsőrendű szempontként kénytelen figyelembe venni a betegek közérzetét, hangulatát, szubjektív elégedettségét. Ez az egyszerű anyagi érdek, mint kényszerítő erővel motiváló hatás, nem tűrhet meg tartósan semmiféle felületességet, de felesleges költségeket sem; minimumra igyekszik csökkenteni a testi és a pszichés iatrogéniákat⁴ – egy percre sem feledkezve meg a felelősségi-kártérítési perek lehetőségeiről; a bánásmód szívélyességével, a stílus barátságosságával és tisztelettartásával, a hotelfunkciók kulturáltságával egyrészt megtartani igyekszik pácienseit (és hallgatóit), másrészt újakat akar szerezni. A kereskedelmi helyzet nivellálja a partnerek kapcsolatát, azaz megszünteti a beteg védtelen és kiszolgáltatott helyzetét, amelybe – minden katedra-prédikáció és zsurnalisztikai agitáció ellenére – az orvos és betege egyaránt belezüllik, lévén az emberi lélek igen esendő. Mellékhatásként viszont jelentősen növeli az orvos defenzív beállítottságát saját és intézete hitelének, hírnevének fenntartása érdekében. Ilyen fajta mellékhatások valószínűleg sohasem küszöbölhetők ki, legalábbis erre enged következtetni a régi doktor bácsik bölcsessége: annak a gyógyszernek, aminek nincs mellékhatása, hatása sincsen!

Azok a kérdve-tapogatózó vizsgálatok, amelyekről beszámolunk, a honi egészségügy fejlődésének abban a periódusában készültek, amikor egyre elviselhetlenebbül nehezdedtek ránk az ipari orvoslás abszurdumai; a látóhatárunkon fel-feltünedezett ugyan a kereskedelmi orvoslás fata morganája – csábítóan mutatva a jövő útját –, de mind a mai napig megfosztva bennünket a beteljesülés örömétől.

A jövő orvosai 1991

⁴ iatrogén: orvosi eredetű, orvosi kezelésből származó – a Szerk.

SZABAD ASSZOCIÁCIÓK AZ „ORVOS” HÍVÓSZÓRA

1.

Van egy ki nem mondott axióma: Az egészségügynek jó orvosokra van szüksége! Igaz ez? Nem lehetséges, hogy a jó orvosokkal inkább csak baj van, gondot-galibát okoznak igényességükkel, követelődésükkel, kritikájukkal, elégedetlenségükkel? Nem lehetséges, hogy a jó orvosnak éppen ezért nehezebb érvényesülnie, karriert csinálnia? Nem lehetséges, hogy addig, amíg egészségügyünk ennyire roskatag, titokban nem jó, hanem simulékony orvosokat szeretne, akik könnyebben beérik azzal, ami jut? S ha – feltéve, de meg nem engedve – valóban így van, mit tegyen akkor az orvosképző egyetem? Ámbár bármit határoz is, a létezés szigorú törvényei szerint önmaga számára is észrevétlenül alkalmazkodik a vele szemben támasztott igényekhez.

2.

Azt vallják egyesek: Az orvos maga gyógyszerként is hat. Az orvos személye, megnyugtató légköre, bizalomteremtő képessége intenzív hatótényezője a gyógyulásnak. Bárhová fejlődik is az orvostudomány, az orvos és a beteg személyes kapcsolata sohasem lesz elhanyagolható.

Azt vallják mások: Az orvoslás mai fejlettségi szintjén megszűnőben van az egyszemélyes gyógyítás. A team gyógyít, különböző specialisták egyesített tudása. A betegnek nem egyéneken kell bíznia, hanem az intézetben, ahol kezelik. A személyesség–személytelenség elavult problematika.

Valljuk hát mi is: A kérdést nem látjuk egyszerűen megválaszolhatónak. Többszörösen műtött, sokat szenvedett betegek azt mondják, hogy csak úgy tudták elviselni mindazt, amit átéltek,

hogy elidegenítették maguktól a testüket; úgy figyelték fájdalmukat, azt hogy mi történik velük, mint egy idegenét. Legalábbis ez volt az igyekezetük, lelki épségük védelmében. Műtét előtt álló embereket gyakran idegesít a közelállók látogatása. „Majd ha túl leszek rajta, akkor jöjjetek.” A szorongatás óráiban jobban tűri maga körül a közömbös idegeneket. Előttük kevésbé szégyelli talán gyengeségeit, emberi méltóságának csorbulását, az ápolás néha kínosan komikus helyzetait, kiszolgáltatottságát. Lehet, hogy így kell jó betegnek lenni, csak ezt sehol sem tanítják?

Sebészek mondják szinte egyöntetűen: Amikor dolgozom, el kell személytelenítenem a beteget a magam számára. Nem vagyok szadista, Nagy Pálba vagy Kiss Ilonába nem lehet belevágni! Én egy hasfalat látok, egy furunkulust, egy műtési területet.

Így hát szembetalálkozunk mindkét oldalról a személytelenség igényével. De ugyanúgy szembetalálkozunk a személyesség igényével is. A megbántottsággal, hogy az orvos nem tekinti a beteget egyenrangú partnernek. Az orvos személyes sértődöttségét az elégedetlenkedő beteggel szemben.

A titok a személytelen személyesség! Zagyvaság? Talán nem, csak nehezen megmagyarázható. Talán példával. Egy napon – nagyon fiatal voltam még – azt mondta a szemésem, miután megvizsgált: „Ez a szem szar! Meg kell műteni. Figyelj csak, szóval az a helyzet, hogy ez a szem...” Tessék figyelni a megfogalmazás finomságaira: Ez a szem! Nem a „szemed”. És egyszer csak létrejött egy helyzet, amiben két egészséges ember beszél egy romló szemről, ami történetesen az enyém volt.

Sok évvel később felkeresett egy rettenetesen sovány, kopasz fiatalember.

– Miben állhatok rendelkezésére?

– Hát én tulajdonképpen azt akartam megkérdezni – mondta zavartan –, hogy mit csinál az ember élete utolsó két-három hónapjában? Mivel tölti el az idejét?

Kiderült, hogy 27 éves, nő, apa. 19 éves kora óta rákos, kapott citosztatikumokat, sugárkezelést, de most nincs tovább. Régi beteg, tudja a sorsát, csakhogy addig is...

Megrendülésemben és zavaromban úgy látszik, valami neki jóleső ostobaság bukott ki a számon: „Mit tudom én? Hát ami érdeklí. Angolul tanul, vagy művészettörténetet...”

Erre elnevette magát. Beszélgetni kezdtünk róla, a szakmájáról, olvasmányairól, a halálról, a betegekről, az orvosokról. Egy szóval azon kaptam magam, hogy önkéntelenül leutánzom régi orvosomat, s egyszercsak előállt egy ismerős helyzet: most két egészséges ember beszélgetett egy pusztuló testről, ami történetesen az övé volt.

Ott tántorgok az általam utált szentimentalizmus határán, mégis elmeséltem a két történetet azért, mert nem tudom jobban megvilágítani, mit gondolok ideális orvosi magatartásnak a személyesség-személytelenség ügyében.

3.

Divat ide, divat oda, a demokrácia politikai fogalom. Csak a politikai életben van értelme. Már minden rutinos tőkés elvgyorogná magát arra az ötletre, hogy népszavazásokkal vezessék a vállalatot. Sőt, ahol választott a vezető – egy svéd üzemben – így nyilatkozott: „A demokrácia, a demokratikus jogok abban állnak, hogy megválasztanak-e igazgatónak, vagy nem. Le is válhatnak. De amíg én vagyok az igazgató, enyém az irányítás és a döntés joga!” A tudományban pedig nincs demokrácia! A tudomány (és a művészet) a legarisztokratikusabb jelenség a világon. A tudományos igazságot nem szótöbbséggel döntenek el. Százezer középiskolai fizikatanár véleménye nem ér többet Einsteinnél vagy Heisenbergénél. Volt idő, amikor abszolút többséggel leszavazta az akkori tudományos világ Keplert, Kopernikuszt és Galileit. De igazuk nekik volt. Nem kell szégyellni az orvoslás arisztokratizmusát. Nem kell bedőlni a feudális hierarchia demagóg vádjának. Nincs ezzel semmi baj, amíg a valódi szellemi arisztokraták vezetnek. Ezt az ifjúság is helyesli, akinek igenis szüksége van igazi eszményekre és valódi tekintélyekre. De jaj a hierarchiának akkor, ha élére nem a nagy orvos kerül, hanem egy szellemi szegénylegény, aki miniszter unokaöccse, vagy egy párt harsány korifeusa. Ezt nem tűrik el jószívvvel az emberek, az ifjúság sem.

Én nyíltan igyekeztem az egyetemi ifjúságot meggyőzni arról, hogy a közéletben teremtsenek demokráciát. Követeljük ki minden eszközzel a megfelelő menzát, diákotthont, ösztöndíjat, tankönyveket. De az isten szerelmére, ne bonyolódjanak vitába egy

országos hírű professzorral arról, hogy mit, hogyan és mennyit ok-
tasson nekik!

4.

Régen az a mondás járta: Csak egy jó ember lehet igazán jó orvos.
Ma ez naiv számárságnak tűnik. Valóban elvált volna a tudomány-
történeti fejlődés során a nagy életmű a nagy karaktertől? Talán
vagyunk még néhányan, akik abban bizakodunk, hogy ez nem tör-
tént meg. Fogjunk össze, ha máshol nem, a naiv szamarak egyesü-
lésében.

5.

Hazatért egy barátom Finnországból, ahol évekig dolgozott. Azt
kérdeztem tőle: Mondd, mit érzel alapvető különbségnek az ot-
tani és a honi légkör között?

Némi gondolkodás után ezt felelte: „Nézd, a finneknél ön-
magában öröm az, hogy az ember megszületett és itt él a világon.
És ez elég. Ha ezen kívül még produkál is valamit, az nagyszerű
ráadás. Ezért soha nem értették a szülők, amikor gyerekük gyenge
előmeneteléről számoltam be nekik. Miért fontos ez?

Nálunk a létezés önmagában nem elég. Az semmi, és a szülő-
kön kívül senkinek sem különösebb öröm. Produkálnia kell, telje-
sítménnyel igazolnia, hogy joga van lélegzetet venni, táplálkozni,
lakni, öltözni, szórakozni. És ezt a jogát is folyton méricskélik.”

Eltöprengtem: Talán ez a legfontosabb különbség az Európa
Házban élők és a pitvaron téblábolók között!

A jövő orvosai SOTE 1991

ORVOSPEDAGÓGIA ALULNÉZETBŐL

Néhány éve volt egy tanulságos összejövétel az akkori Egészségügyi Minisztérium rendezésében, ahol az orvosképző egyetemek cserélték ki eszméiket és tapasztalataikat. A megbeszélésnek, a legkülönbözőbb témák megvitatásának alapzöngéjeként a medicusbírálat szólott, hol halkabban, fölényes elmarasztalás formájában, hol szidalmazással erősödve. Kiderült, hogy a medikus motiválatlan az orvostudomány elsajátítására, nem jár előadásokra, boldog ha elmarad egy-egy gyakorlat, nem veszi a fáradságot, hogy a különböző anyagrészek összefüggéseinek gondolkozzék, csak a vizsgákra tanul, azokon is épphogy át akar csúszni, tanáraival tiszteletlen, tankönyv-, élelem- és szállásellátottságával egyaránt elégedetlen, sőt követelődző, ötödévre elfelejti az alaptárgyakat, kedvetlenül reagál, ha elméleti intézetekben kínálnak állást neki, nem átgondolja kritizálni a tantervet és az oktatási módszereket, feltételezhetően egyéb galádságokra is képes.

Persze feltűntek advocatus diaboli is, akik a diákság védelmében felhívták a figyelmet arra, hogy hatszor, nyolcszor is neki-mennek a felvételi vizsgának, annyira motiváltak kezdetben arra, hogy orvosok legyenek, s ha két-három év után e motiváltságból hírmondó sem marad, vajon nem az egyetemi oktatás jelenlegi tartalma és formája felelős-e ezért?

Voltak, akik úgy vélekedtek, hogy jár a hallgatóság előadásokra, akkor ha 1) nem a tankönyvet olvassák fel vagy mondják el nekik; 2) van idejük előadásra járni; 3) az előadás érdekes, szellemi kalandot jelent és nem ködként terjengő unalmat.

Nosza az ellenpárt: hogy hát akadnak elvetemült professzorok, akik nem átgondolják bohóckodni a katedrán, s szórakoztatva hajszolják a diákok kegyeit.

Mire a diabolikusok: aki felmegy a katedrára, annak kötelessége érdekes új dolgokról beszélni. E zsenge korban az érdeklődést éppen a tanár személyén keresztül lehet a legjobban felkelteni egy

szaktárgy iránt. Az egyetemek tragédiája talán éppen az, hogy lassan eltűntek a markáns szakmai egyéniségek, az érdekes emberek a professzori karból, s szürke, jellegtelen, tengernyi publikációt maguk alá eresztő „hangyatudósok” kerültek a helyükre. Az egyetemet – autonómiája merő látszat révén – ugyanis minisztériumi tisztviselők vezették a valóságban, ők pedig jobban szerették a konformista beállítottságot, mint az originális, s éppen ezért vitatkozó, kötekedő elmét.

Szólott az egyik fél: az egyetem az utolsó lehetőség, hogy mély elméleti tudást alapozzon meg. Az egyetem feladata az elméleti és módszertani felkészültség biztosítása, a szemléleti alapvetés. Semmilyen felsőoktatási intézménytől nem kívánható meg, hogy napi rutinmunkára kész szakembereket bocsásson ki. Az orvosképzés elméleti vonatkozásait kell erősíteni.

Szólott a másik: ellenkezőleg! Nem tudósokat nevelünk, hanem általános orvosokat a gyakorlati betegellátás számára. A tudóssá válás legyen a későbbi egyéni ambíció függvénye. Az oktatás gyakorlati része fejlesztendő a jelenleginél jóval magasabb színvonalra.

Szólott az egyik: mindenki legyen határidőre kinevezve, s polkba az alkalmatlanokkal és szenilisekkel.

Szólott a másik: vesszen a határidő, mert ezzel fogják be a kritika száját. Aki határidős, az szeretne újabb ciklusokra is a helyén maradni, tehát százszor is meggondolja majd, érdemes-e szembekerülnie azokkal, akik majd meghosszabbításáról szavaznak vagy döntenek.

Szólott az egyik: fehér. Szólott a másik: fekete. Így mulatunk.

A történet sajnos nem úgy kezdődik, hogy a 18-19 éves gólya először ép, egészséges, fiatal férfi és női testeket lát, majd érett korú embereket, idősekét, betegeket... Nem. Azonnal a boncterembe kerül, és kadáverekkel (hullámokkal – a Szerk.) találkozik. A képzés szempontjából ez elkerülhetetlen. Ám lelkileg ez a terhelés védekezés nélkül nem viselhető el. Ne vegyük tőlük rossznéven, a halál érettebb embereknek is megoldhatatlan probléma és megválaszolatlan kérdés. Maximálisan jogos tehát, ha a feldolgozhatatlan, naponta ismétlődő traumával szemben védeni kezdik magu-

kat. Elhárító technikaként így alakul ki minden idők legmorbidabb és leginkább tragikomikus álderűje: a bonctermi humor. Minden további magyarázat fölösleges. Evidens Én-védő mechanizmusról van szó, ami ellen nem is lehetne kifogást emelni, ha orvosi szempontból tabula rasa lelkükben ez az első „helyzetmegoldás” nem válna modellértékűvé: a hivatás érzelmi terheléseivel, stresszelő helyzeteivel szemben védekezni kell, valamiféle lelki páncélzatot kell kifejleszteni. Az orvos valóban nem mehet tönkre, nem rongyolódhat le pszichikusan minden halál, csonkolás, fogyatékoság, reménytelenség láttán, a pálya útján jobbadára az élet sötétebb oldalán kanyarog. Az igazán nagy emberi próbatétel az, hogy egy életen át meg tudja-e tartani azt a kényes egyensúlyt, miszerint egyrészt őrizze meg lelkének épségét, másrészt mégse váljon „farkasszívű” emberré, a szenvedéssel szemben érzékeltén és cinikus fatuskóvá. Ez az orvos saját mentálhigiéniés alapkérdése. Ehhez segítséget kaphat környezetének atmoszférájából, számára respektábilis orvosok magatartásából, netán önismereti és önnevelési módszerektől, de a megoldást katedráról tanítani nem lehet.

A történet sajnos úgy folytatódik, hogy harmadévesen még meg-megrendül friss kórtermi élményeinek hatására, ám mire az ötödévre ér, ifjúi lelkesedéssel licitálja túl klinikus mestereit szívtelességben. Tisztelet a mindig meglévő kivételnek. S ez a hat esztendő elsősorban nem a képzés, hanem a nevelés és személyiségformálás, különösképpen pedig a valódi orvosi gondolkodásmód kialakítása szempontjából igencsak kedvezőtlen. Széles körű és mélyen elemző követéses vizsgálatok bizonyítják a kombinatív-logikus problémamegoldás, a kreativitás, a lényeglátás és a szintetizáló képesség romlását, miközben minden olyan kognitív funkció szignifikánsan javul, ami a reprodukciót segíti elő: a figyelemösszpontosítás, a tanulásnak az angolszász személet szerint book-learning-nek nevezett formája. A mechanikus gondolkodási sémák rutinszerű alkalmazása, az alkalmazkodó szociális lavírozás, és egyfajta verbális ügyesség a kommunikációban, pseudo-információk és pseudo-megértés valódiként való elhitése, s előítélet mindennel szemben, ami ezt a mechanikus reprodukciós tevékenységet megzavarhatná. Sajnos, az egyetem – mint mondani szokták – hozott anyagból dolgozik, ám ez nem mentség arra, hogy

magára veszi az időök és az alsóbb fokú oktatás bűneit. Arról van szó, hogy a honi alap- és középfokú iskolában, no de a főiskolákon és egyetemeken is kitűnően meg lehet élni a pusztá reprodukzív gondolkodásból, abból, hogy viszonylag jó verbális szinten visszamondja azt, amit olvasott, vagy az órákon hallott.

Szerencsére ez a jelenség jobbadára szituatív műtermék. Inkább csak arról van szó, hogy az egyetemi környezetben a diák lemondott arról az igényről, hogy valódi szellemi izgalomban, intellektuális kalandban legyen része, ilyen vágyait az egyetemen kívül elégíti ki. Igaz, nem egyszer áldozatul esve mindenféle olcsó misztikának, tetszetős szellemi extravaganciának, mert időlegesen elsodorja a „végre valami más” csábító feszültsége.

Ami ennél aggasztóbbnak és tartósabb személyiségkárosodásnak látszik, az az orvosi magatartás és attitűdök terén figyelhető meg. Nem kell bizonygatni a magyar társadalom általános viselkedéskultúrájának ijesztő leromlottságát a nyugat-európai mértékek szempontjából – üzletben, hivatalban, közlekedésben, étteremben, parlamentben egyaránt. Természetesen az egészségügynek sem lehet ettől lényegesen eltérő viselkedéskultúrája. A viselkedéskultúra próbaköve mindig a kiszolgáltató emberrel szemben tanúsított magatartás, legyen szó gyerekről, tanítványról, beosztottról, ügyfélről, betegről vagy haldoklóról. E téren némely szakma már azáltal veszélyeztetett helyzetbe hozza képviselőjét, hogy ab ovo, azaz a személyes kvalitásoktól függetlenül szituatív fölényhelyzetet biztosít művelőjének. Ilyen foglalkozás például a pedagógus, a büntetőjogász, az orvos, a klinikai pszichológus, az ápoló, a börtönőr – hogy csak a legkézenfekvőbbeket említsük. Ők mindig nekik kiszolgáltató emberekkel foglalkoznak. Mármost nem kizárható, hogy ez az „ingyen” kapott helyzeti fölény önmagában is vonzza a pszichésen labilis, roskatag önbizalmi és kétségektől szabdalt önértékelésű embereket. Távoly legyen tőlünk, hogy ennek a motívumnak elsőrendű szerepet tulajdonítsunk a pályaválasztásban. Ámde ettől eltekintve is fennáll a kérdés, hogy vajon élhet-e valaki hosszú éveken át eme piedesztálon anélkül, hogy némi karaktertorzulás, hamis önértékelési optika áldozatául ne essen. Vagyis hogy észrevétlenül saját nagyszerű képességeinek kezdi tulajdonítani azt a fölényt, amivel – kiváló vagy satnyább kvalitásaitól függetlenül – a helyzet, a szakma ajándékozza meg.

Orvos esetében ezt a csábítást tovább növeli a beteg ember közismert részleges pszichés regressziója, infantilizálódása, az orvos személyének és magának az orvoslásnak a misztifikálódása, mágikus és mitologikus elemek fokozott megjelenése a súlyos beteg gondolkodásában, a csodavárás, egyszóval egy ősi, archetipikus helyzet megélése „a bajban lévő” és a „segítő” nem kevésbé archetipikus figurájának föltámadása során. Végső soron a megváltásról van szó, a szónak nemcsak testi kínokra vonatkozó, hanem szellemi értelmében is. Az ősi messiásvárók egy szektája nem véletlenül nevezte magát terapeutáknak, Krisztust is gyakran illették az Orvos névvel.

A tapasztalható orvosi attitűd és magatartásromlás fontosabb állomásai nyomon követhetők, s néhány ad hoc példával jól-rosszul illusztrálhatók.

Az orvosi tapintatlanság. Nőgyógyászati vizsgálat közben belép egy kolléga: Lacikám, ne felejtsd el, hogy kettőkor referáló van! – Prosztatamasszázs négy másik beteg jelenlétében, miközben a padlót felmosó takarítónő is félszemmel odasandít. Egyáltalán, az a tény, hogy a többágyas kórtermekben nincs egy elhúzható lepedő-függöny az ágyak körül (nem magyarázható az egészségügy sanyarú gazdasági helyzetével, csakis a tapintatérzék megromlásával).

Modortalanság, stílustalanság. Ami arra készteti az orvost, hogy a beteggel szemben feladja az európai érintkezési formákat, például a bemutatkozást, a néven szólítást (bácsizás, nénizés, tatázás, ketteskézés és komoly felháborodás, ha ezt a beteg fiamozással merné viszonzni); gúnyolódás a beteg rovására („bezzeg megcsinálni jó volt!” – abortuszra váró nőknek címezve); egyáltalán mindenféle üvöltözés, gorombáskodás, megszegyenítés, amiben nemcsak a beteg, de a medikusok, nővérek, fiatal kollégák is bőven részesülnek. Panaszkodnak is miatta, tévesen „feudális hierarchiának” nevezve az őket sértő állapotokat, holott csak az országos eltahosodás egyik helyi megjelenéséről van szó. Minden ellenkező híreszteléssel szemben: a feudális arisztokrata igen jó nevelést kapott gyermekkorában, távolról sem a modorával volt baj.

Verbális iatrogéniák. Félreértésekre lehetőséget nyújtó nagyképű latinoskodás a betegágy mellett, a beteg felvilágosításának elmulasztása betegségről, kilátásairól, a beavatkozások és a gyógyszerelés mibenlétéről; a szervi beteg értelmi fogyatékosként való

kezelése, ami például halálos diagnózis feltételezése irányába sodort egy értelmes beteget, akinek arra a kérdésére, hogy „Mondja, főorvos úr, nincs nekem rákom?”, a derék orvostudor a szokásos „Hogy beszélhet ilyen szamárságokat, még húsz farsangon is ropja majd a táncot!” válasszal szolgált. A beteg ezután deprimáltan azt mondta egy barátjának: „Te, én nagyon beteg lehetek, ha ez az orvos az én kérdésekre csak ezt az ökörséget tudta mondani. Lehet, hogy meghalok?” Vagy a neves hormonológus, aki a kryptorchizmusban szenvedő hét éves beteg jelenlétében azt mondta a szülőknek: „Meg kell a műtétet csinálni, mert azután majd nem lesz gyerek!” Vagyis, hogy a kisfiuk majd nemzéképtelen lesz. Ő természetesen úgy értette, hogy közeli halálát jósolja a doktor bácsi, hiszen csak ő itt a gyerek, s igazi thanatofóbiája alakult ki.

Felületesség, gondatlanság. Ezek a zsrnaliszták által kedvelt témák, amik elsősorban az orvosok ellen hangolják a lakosságot. Persze, mi hajlamosak vagyunk inkább arra haragudni, aki nyilvánosan tüzet kiált, mint a gyújtogatóra. Valamennyien tudnak olyan esetek tucatjairól, amikor oda nem figyelés, felületesség, lelkiismeretlenség miatt a beteg veszélybe került, maradandó károsodásokat szenvedett, néha meghalt, holott élhetett volna. A hamisan értelmezett szolidaritás engem is arra készítet, hogy példaként még általában se említsük.

Mindez pedig azért válhat ilyen súlyos problémává, mert mind a mai napig hiányoznak a magatartási anomáliákat korrigáló érdefaktorok. A katedrapredikáció, az etikai bizottsággal fenyegetettség semmit sem ér a napi gyakorlat sodró hatásával szemben. Magyarul: a nyugat-európai vagy az amerikai orvos sem jobb ember, nem etikusabb, nem jobban képzett mint a kelet-európai, csak éppen éhen halna azzal a stílussal, amit a honi orvos megenged magának a beteggel szemben. A kereskedelmi orvoslás nemcsak ezt nem tűri – mint ahogy nem tűrheti maga a kereskedelem sem –, hanem a fenyegető kártérítési perek lelkiismeretesebb, alaposabb munkára kényszerítenek. Úgy tűnik, esendő lelkünk elromlik e kényszerítő motívumok nélkül. Talán itt fogunk majd a legtöbb konfliktussal találkozni a közeljövőben, amikor a már említett „ipari orvoslás” végre valahára kereskedelmivé válik. Az arcok lassanként őszintétlenül mosolygóssá válnak – keep smiling –, a modor udvariassá, az ápolás, a diagnosztika és a terápia a szük-

ségesre korlátozottá, de alaposná, a koszt ehetővé válik. Nem hangozhat már el olyan mondat nyilvánosan és kemény öntudattal: „Lehet, hogy az én osztályomon rosszabbul lehet kakálni mint otthon, de hogy a beteg jól lesz megoperálva, arról kezeskedem!” Kakálni is jól kell tudni a betegnek. S az emberi pszichikum olyan sajátságos, hogy az őszintétlen simogatás is jobban esik neki, mintha őszintén belerúgnak.

A jövő orvosai SOTE 1991

PARADOX KÍSÉRTÉSEK A 20. SZÁZAD VARÁZSHEGYÉN

1.

Ingoványokon át vezető szellemi utunk századvégi, sőt ezredvégi állomásáról visszatekintve csábítóan fénylik mögöttünk a 19. század természettudományos gondolkodásának biztonsága. Kétségek nélküli racionalitása, rendíthetetlen törekvés a következtetések és ítéletek egyértelműségére, kemény tárgyilagosság a kritikában és a bizonyításban – íme a múlt század tudósának csillogó erényei. Még csak némely elvetemült filozófusban pislákol a Vaihingeri lángocska „als ob”-ja⁵ – micsoda tűzvész támad majd belőle. A tudós nyugodt, bízik saját objektivitásában, aminek garanciája a megfigyelő szubjektum és a megfigyelt objektum (az alany és a tárgy) elkülönültsége. A „tisztá kísérleti helyzet” még nem illúzió, amúgy igazán még senki sem viaskodik „műtermékekkel”. Heisenberg forradalmi könyvét – *A mai fizika világképe* – még rejti a jövő. Jóval később hangzik el a nagy fizikus figyelmeztetése, hogy az elemi részecskék kutatásában már megszűnt az objektív természet-megfigyelés lehetősége: ahhoz, hogy e részecskéket megfigyelhetővé tegyük, igen durván kell beavatkoznunk az életükbe, ciklotronokkal, ködkamerákkal, és akkor már csak a saját hatásunk következményeit figyelhetjük meg. Belenézünk a természetbe, és a saját arcunk néz vissza ránk – ezt nem költő írta, hanem fizikus.

S mégis: e „stockmaterialista” (vak/„tök” materialista – a Szerk.) és túlhajtottan racionális 19. század embere szinte vallásosan hitt egy racionalista mítoszban, nevezetesen abban, hogy a tu-

⁵ Utalás Hans Vaihinger (1852–1933) német újkantiánus filozófus legfontosabb művére: A „mintha” filozófiája. Az emberiség elméleti, gyakorlati és vallási fikcióinak rendszere című munkára – a Szerk.

domány, sőt a Tudomány megoldást hoz az egyéni és a társadalmi élet minden problémájára! A 20. század „szellemtörténetének” talán a legnagyobb eseménye a Tudomány Mítoszában való bizonyosság megrendülése, sőt a mítosz összeomlása. A Tudomány általi megváltásban ma már senki sem hisz. A tudomány és a technika egetverő forradalma diktatúrákat, népirtást, világpusztító fegyvereket és szétrothadó bioszférát –, szorongást és félelmet árasztott a világra, amely egyre inkább fenyegetővé komorul. Új meg új veszélyek tekeregnek körülöttünk megismeréseink nyomán; már régen nem eszünk jóízűen, hanem szorongva táplálkozunk változó szabályrendszerek szerint, koleszterinszintünkre, trigliceridünkre, joul-kalóriákra sandítva; pipánkból már régen nem eregetünk bodor füstfellegeket, s a háza tornácán csibukoló „magyar nábob” minden szippantással a rák és az infarktus szögeit veri koporsójába; szeretkezésünkre az AIDS árnyéka borul; s érezzük, hogy minden lélegzetvételnél mértéktartásunkat elfojtásnak, hűségünket komplexusnak éljük meg.

Mi, a tudomány hívei, hitetlenné és mítosztalanná váltunk – a mítoszok új, nagy századában, a huszadikban. Mert a 20. század újra a mítoszok melegágya lett, ahogy ezt Sorel megjósolta. Sorel jól látta, hogy a történelmi és tudományos fejlődés akcelerációja következtében egyre kevesebbet tudunk felfogni a felhalmozódó ismeretek mérhetetlenné váló tárházából; egyre inkább csak használni fogjuk a világ dolgait, anélkül, hogy értenénk őket. Ám a nem értés szorongást szül, tehát a 20. században megnő majd a társadalmi méretű szorongás. A szorongástól pedig menekül az ember, s tudás, megértés híján illúziókkal is beéri. Ezért a század a fölburjánzó mítoszok korszaka lesz, sőt a mítosz politikai erővé fog válni: azé a jól szervezett kisebbségé lesz a hatalom, amelyik megnyugtatóbb mítoszokat tud adni a tömegeknek! – így Sorel.

A század nagy mítoszai – a fajelmélet, a teuton vérmítosz, az új típusú szocialista ember mítosza, az amerikai létforma és a hozzá tartozó szupermen mítosza, a pánszláv és pániszlám mítoszok meglepően rövid életűeknek bizonyultak és bizonyulnak, hamar szétpukkannak. S helyettük? Apró pótmítoszok tömege hullámmzott fel: keleti és még keletibb szekták, keresztény és még keresztényebb gyülekezetek és csodák, csodák minden mennyiségben: a bioenergiára különösen érzékeny csatornák hajlongása,

higannyá váló arany a tévénezők szeme láttára és egyéb csodák. Ufók szállnak alá a kozmoszból angyalok helyett – hurrá, eljöttek a magasabb civilizációk megmenteni minket, nincs mitől félnünk, vagy éppen ők hajtanak rabszolgasorba? Meneküljünk! Színesen látó ujjak és gondolatolvasó telepaták, szellemi erőkkal távolból mozgatott tárgyak, s a Kirlián-effektusként⁶ felderengő auránk; öreg órák szemünk sugarától ketyegni kezdenek, fiatal órák viszont megállnak – istenem szabad-e viccelni Ady Endrével:

*Elkábítottak olcsó mandragórák,
S az Élet helyett nem jöttek csak órák.*

Az orvoslásban a szépnevű alternatív medicina, akupunktúra, akupresszúra, természetgyógyászat, reflexológia, moxa, bioenergia-átvitel, ingázás és még számtalan jelentkezése az orvoslás kis mítoszainak. Hiszen az egészség megváltása is elmaradt. Majdnem annyira fenyegetettek maradtunk, mint a középkor embere, csak a pestis helyett a keringési zavarok, korai szív- vagy agyhalál; kolera helyett a daganatok, vérképzési zavarok; a „francia betegség” helyett az AIDS; a szent örületek helyét a neurózis, a pszichoszomatikus betegségek tömege foglalta el – hát hogyan hinné el kora gyermekkorától a természettudományos gondolkodásra nevelt, biológia órákon táguló agyú millió és millió ember – köztük medikusok és orvosok is! –, hogy néhány manilai csodadoktor sebzés nélkül nyúl át a hashártyán, és látatlanban tépdesi ki a daganatokat a mosolygó beteg hasából, persze megfelelő vércsorgás kíséretében.

És talán még sincs joga a tudományos medicinának keresztes háborút viselnie az alternatív gyógymódok ellen, legfeljebb a saját prioritásáért küzdhet szerényen és jogosan. De eljöhet a pillanat, amikor tehetetlenségét becsületesen beismerve, nincs joga megtagadni a teret a másfajta – ájurevedikus, homeopata, unani vagy bármilyen – gyógyítóktól, akik ha mást nem, de reményt és önmagáért tevékenységre késztetést adhatnak a halálra váró, magába süppedt betegnek, s nemegyszer talán gyógyítanak is, pszichológiai értelemben feltétlenül.

Paradox módon a szabad levegőjű, természettudományos gondolkodás kitermelt ugyanis egyfajta szemléleti korlátoktól behatárolt, előítéletes mentalitást: igencsak hajlamos tagadni min-

den olyan jelenség létezését, amelyeknek nem tudja a magyarázatát! Ez pedig soha nem lehet a tudós álláspontja! Végül is a tudomány „arról szól”, hogy nem tagadjuk, hanem kutatjuk azokat a jelenségeket, amelyeket nem értünk, s íme, legtöbbször idő múltán megvilágosodnak előttünk! A rejtélyes „parajelenségeket” lassan felszívja a tudomány, mint például a hipnózis esetében is történt. S addig... nyilván ott villódnak a tudomány határán, vagy teljesen azon kívül. „Ők” elviselik ezt a helyzetet, de mi elviseljük-e? Szabad-e említés nélkül hagyni őket a jövő orvosai előtt? Talán ott van a hiba, hogy még egyetemünk nevében is szerepel az „orvostudomány” szó. Csakhogy a gyógyítás nem érhet véget ott, ahol a tudomány véget ér. Sato, japán orvosprofesszor nemegyszer kifejtette, hogy nem bízik abban a kultúrában, amelyik az emberi létezés legfontosabb kérdéseire – a szexusra, az agresszivitásra és a halálra – csak konvencionális hazugságokkal tud felelni, s mondta ezt éppen a gyógyíthatatlan és haldokló beteg gyakori „cserbenhagyása” láttán. Talán nekünk is jót tenne a szerényebb „Medical School” elnevezés, ami egy olyan intézményt sejtet, ahol orvoslást tanítanak, nem csak orvostudományt. Nemcsak a gondolat, hanem a létérzés paradoxonairól is szólnunk kell. Hadd hivatkozzam a régi modellre. Nevezzük reálszínvonalnak azt a szintet, amin él az ember, egy réteg, a társadalom gazdaságilag, kulturálisan vagy bármi egyéb szempontból. Igényszínvonal jelzi a szintet, ahol élni szeretne, s amelyik az emberi természet gyarlósága miatt általában magasabb a reálszínvonalnál. Igen ám, de mennyivel? Távolról sem mindegy ugyanis a reálnívó és az igénynívó (aspirációs nívó) közötti különbség. Ha ez a távolság bizonyos szerény határok között viszonylag kicsi, pozitív késztetés keletkezik: gyürkőzz neki, elérheted vágyaidat! Ám, ha az igényszint túl messze távolodik a realitástól, akkor már szó sincs semmiféle pozitív késztetésről, ez a reménytelen frusztráltság helyzete. Csakhogy – és itt jön a paradoxon – amennyiben a reálnívó mondjuk szép lassan számtani haladvány szerint növekedik: $1 - 2 - 3 - 4 \dots$ stb., akkor az igénynívó mértani haladvány szerint fog elrohanni: $1 - 2 - 4 - 16$ stb. A távolság közöttük sebesen növekedni kezd, az „olló” szétnyílik. Előfordulhat tehát az a paradox életérzés, ami azt eredményezheti, hogy egy ember vagy egy társadalom egyre jobban él, és egyre rosszabbul érzi magát! Ez az ún. jóléti államok

egyik nagy problémája, ahol soha nem látott számban növekedtek meg a funkcionális pszichés zavarok, neurózisok, pszichoszomatikus betegségek, az alkoholizmus, a kábítószer, az öngyilkosság és a bűnözés.

Mindez nyilvánvalóan érvényes az orvos szubjektív közérzetére, elégedettségére, elégedetlenségére is. S akkor még nem beszéltünk az objektíve romló körülmények hatásáról.

Mindenesetre e paradoxon létezésének bizonyítására a hatvanas évek elején tájékozódó vizsgálatot végeztünk az egyetemi takarítónők és a docensi kar dolgozói között. Az akkor 1400–1600 Ft körül kereső (reálnívó) takarítónők vágyai 3000 Ft körüli fizetésnél jártak. A docensek, a maguk 5–6000 Ft-os fizetésével szinte egyöntetűen vallották: ahhoz, hogy európai szinten élhessünk, meg kellene keresni 30–40 000 forintot. Szegények, ők voltak a valóságban messzebb a vágyaiktól, ők érezték rosszabbul magukat a bőrükben.

A szubjektív közérzetet ezenkívül alapvetően befolyásolja egy örökké jelenlévő faktor: a viszonyítás. Érdekes idézni egy vidéki néptanító fölszólalását: „Kérem, nekem a Rákosi alatt sem volt kocsim, most sincsen. De akkor senkinek sem volt. Ma pedig röstellnem kell, hogy egy Trabontra valót sem bírok összehozni. Mi akkor is Gárdonyban nyaraltunk, ma is. De akkor mindenki itt-hon nyaralt. Ma meg lesajnálják a gyerekeimet az iskolában, hogy nem tudom őket nyugat-európai túrára vinni!”

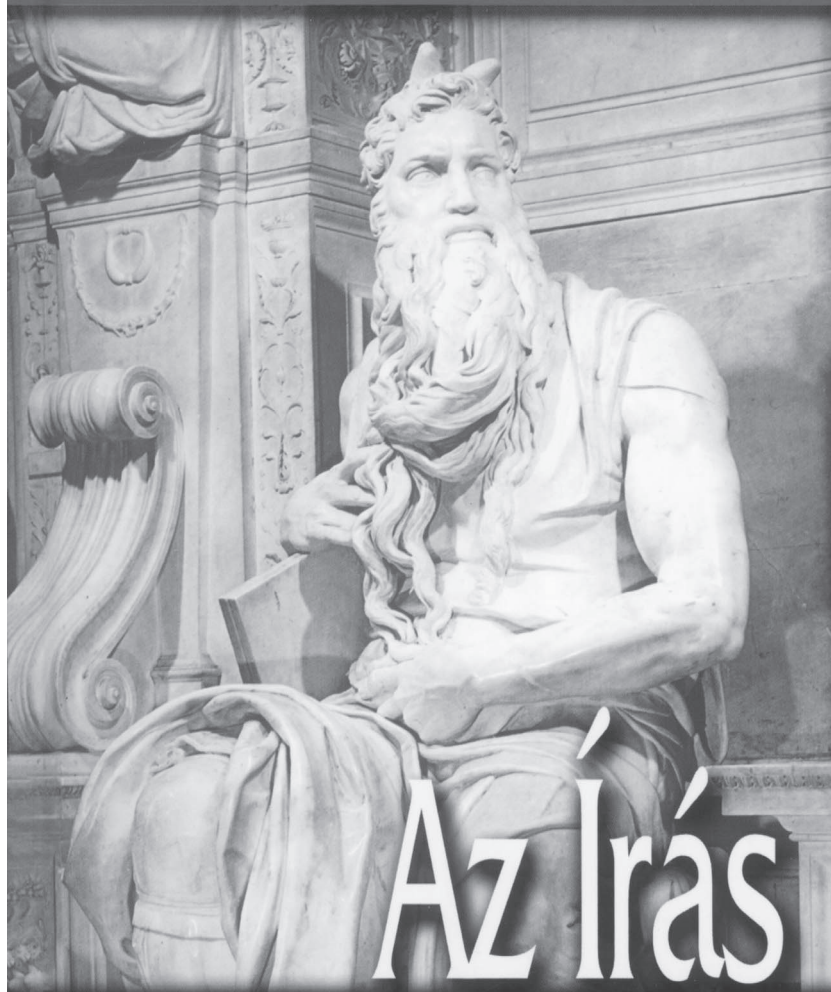
Tanító úr helyzete, úgy tetszik, nem sokat változott. Akkor viszonylag jól tűrte, ma egy elkeseredett ember. Az átkos viszonyítás miatt. S az orvos is viszonyítja saját helyzetét, gazdag zöldségekéhez, butikosokhoz, nyugati gazdag országokban élő kollégáihoz, bekukkant a világ legjobb kórházaiba, s amikor hazatér... S az ember viszonyítja felnőttkorának valóságát fiatalkori ideáihoz, a szigorló viszonyítja kiábrándultságát gólyakorának áhítatához... S mégis viszonyítanunk kell, hogy megmaradjon legalább a nosztalgia, a követelés, vagy az égis szálló füstű harag.

A jövő orvosai SOTE 1991

Tartalomjegyzék

ELŐSZÓ	5
A BELSŐ UTAK KÖNYVE	9
HAZUGSÁG NÉKÜL	111
FELNŐTTNEK LENNI	179
A MEGHÍVOTT SZENVEDÉLY	249
FÁJ-E MEGHALNI?	333
CIKKEK, TANULMÁNYOK	413

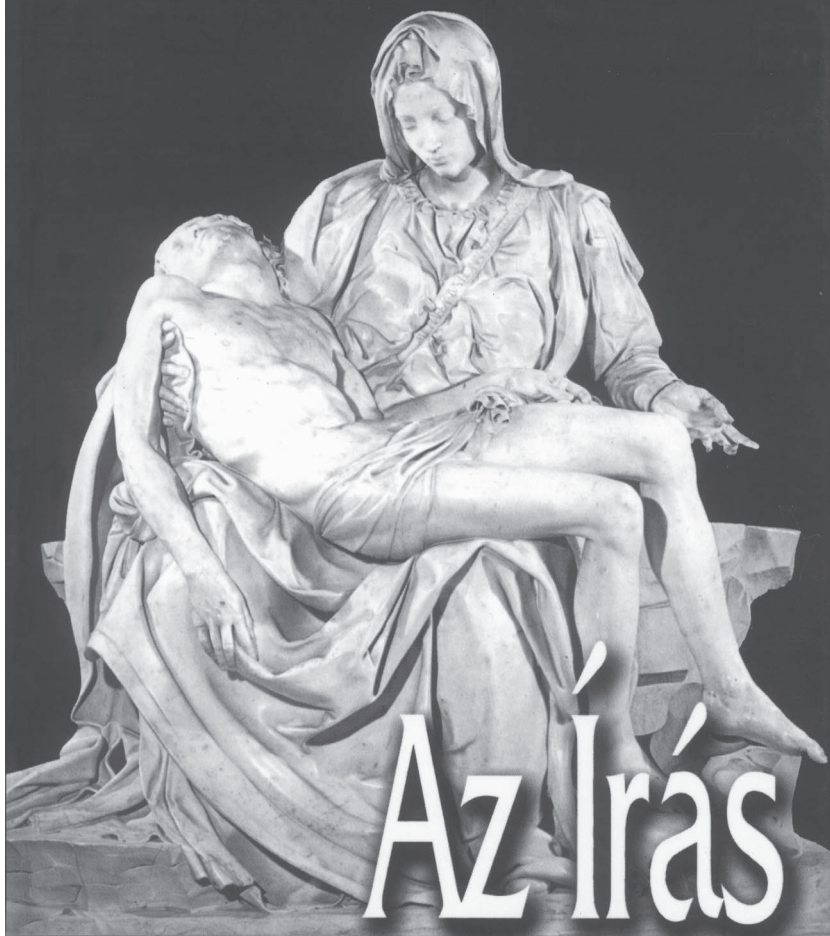
POPPER PÉTER



Az Írás

AZ ÓSZÖVETSÉG
A Teremtés Könyvétől Malakiás prófétáig

POPPER PÉTER



Az Írás

AZ ÚJSZÖVETSÉG
Máté evangéliumától a Jelenések könyvéig

POPPER PÉTER

HOLDIDŐ

Bővített kiadás

