

POPPER PÉTER

# PRAXIS

*avagy*

ANGYALOK A

TŰ FOKÁN

*Vallomás a lelki gyógyító ritka diadaláról és gyakori bukásáról*

© Popper Péter, 2007

Borítóterv: Kocsis József Borítófotó: Cziglán Tamás

ISBN 978 963 7168 84 0

Kiadja a Saxum Kiadó Bt. Felelős kiadó: Jenéi Tamás Felelős szerkesztő: Palcsó Mária  
Tipográfia és nyomdai előkészítés: Colortipo Kft. Nyomtatta és kötötte a Kaposvári  
Nyomda Kft. - 270243 Felelős vezető: Pogány Zoltán igazgató

## *Előszó, mottó és bevezetés helyett*

Ez a könyv tulajdonképpen napló. Rólam és klienseim közös munkájáról szól, természetesen felismerhetetlenné torzítva a szereplőket.

Miért írtam? Azért, hogy eloszlassam a pszichoterápiát díszítő irreális várakozásokat és a csúfolódó kétségeket.

Az alcím a középkori skolasztika nagy kérdésére - Hány angyal fér el egy tű fokán? - utal. A pszichoterápia hatékonyságáról időnként fellobbanó eszmecserek realitása és irrealitása körülbelül e régi vitához hasonlítható. Úgy vélem, egy angyal biztosan elfér a tű fokán. Ha nem túlságosan kövér.

Kerültem a szakmai tolvajnyelvet, a terminus technikusokat, vagyis a felesleges tudományos nagyképszerűsítést. A történeteket és lelki dinamikájukat mindenki megértheti, aki betöltötte nyolcadik életévét, közepesen értelmes - és meg akarja érteni. Nem törődtem a kronológiával sem. A történetek egymást hívják, mint tisztességes szabad asszociációk.

És még valami. A gyógyító praxis két ember szoros érzelmi kapcsolata. Ha ez a szimmetria felbomlik, vagy nem jön létre, az egésznet megette a fene. Szó sem lehet a kliens alárendeltségéről és a terapeuta bálványozásáról. Mindketten érzelmileg érdekeltek a munkában. A terapeuta adott érzelmi pillanatban szülő vagy szerető is lehet, a kliens a gyereke, vagy akár a nagymamája. Megkapják a nekik szóló eredeti érzelmeiket, és ezeket élik újra a terápiás helyzet biztonságában. A szakmai tolvajnyelv ezt nevezi indulatáttételnek és viszont indulatáttételnek (átvitelnek). Tehát a terapeutának csínján kell bánnia a kliens felé irányuló érzelmeivel, esetleg megkívánásaival, dühével, unalmával. De ezek léteznek, ezért talán nem lehet tőlem rossz néven venni, ha néha - a teljesség kedvéért - magamról is írok.

Még valami: a történetek legnagyobb része az enyém, abban az értelemben, hogy én voltam a terapeuta. De az én részlegemen (tizenötön voltunk) minden délben esetmegbeszélés volt. Ennyi év távolából tévedhet az emlékezetem. Lehet, hogy annyira megtetszett egy-egy történet, az idők folyamán annyiszor idéztem, hogy ma már

tévesen a magaménak érzem. S a közös munka értelmében az enyém is. De tudatosan plagizálni semmiképpen sem volt szándékomban.

## *Ne bízz a fiatalban!*

Az ősidőkben harmincöt éves kor alatt senkit nem neveztek ki ítélkező bírónak. A pszichoanalitikus-képzést is úgy építették fel, hogy csak az „emberélet útjának felét” elérve dolgozhatott önállóan az analitikus. Nem volt számárság.

Amikor egyetemi diák voltam, lélektani tanulmányaink felett egy angyali és egy ördögi név villódzott. Az angyali arany fényt sugárzó: PAVLOV, a sátáni sötétséget árasztó: FREUD. Nem kis időbe telt, amíg felfogtam mindkettejük zsenialitását. Mindkét névhez tartozott egy-egy legfontosabb fogalom: Pavlovhoz a *feltételes reflex*, Freudhoz a *tudatalatti*. Mindkét fogalomhoz tapadt egy-egy politikai értékítélet: a feltételes reflexhez a *haladó szocialista felfogás*, a tudatalattihoz a *rothadó burzsoá ideológia*. Ilyen egyszerűnek látszott akkoriban a világ a Pesti Barnabás utcából.

Amikor már friss diploma volt a zsebemben, először egy barátom fordult hozzám. Elégedetlenek voltak vele a nők, rossznéven vették, hogy „túl hamar elkészül.” Ez a szexuális probléma hivatalosan az *ejaculatio prae-cox* elnevezést viseli.

- *Te vagy a pszichológus, segíts rajtam.*

Az eset világos volt: idegrendszeri izgalom és gátlás.

- *Tudod mit?* - tanácsoltam szakszerűen. - *Szeretkezés előtt gondolj valami szomorú dologra. Akkor csökkenni fog a vágy és tovább tart az aktus.*

Két hét múlva megölelt örömeiben.

- *Zeni vagy! A legszomorúbb dolog, amit életemben láttam, a Pozsonyi úton heverő halottak voltak, az ostrom alatt. Es most már tényleg sokkal tovább bírom.*

De öthétre rá már üvöltött velem:

- *Te hülye, te! Egy perverz disznót csináltál belőlem! Ma ott tartok, ha megyek az utcán és eszembe jutnak a Pozsonyi úti hullák, már tápáskodik a farkam!*

## *Miért lesz valakiből pszichológus?*

Szeretne orvos lenni, de valamiért nem sikerült. Vannak orvosdinasztiák. Találkozott egyszer egy orvossal, aki nagy hatással volt rá. Meggyógyította. Vonzza a hatalom. Rájött, hogy Isten és ember között csak a pap és az orvos helyezkedik el. Úgy érzi, hogy orvosi foglalkozása védi őt a betegségetől. Vonzza a helyzeti fölény, amiben állandóan részesül, az, hogy mindig neki kiszolgáltatott emberekkel foglalkozhat. Tetszik neki az orvosi kaszt latin nyelvű zártága. Rádöbrent, hogy lelki korcs, mert nincs benne elég szeretőképesség. Ezt a hiányt a segítőszakma művelésével kompenzálja. Joga van belekukucskálnia emberi életek titkos tartományaiba, értesülni piszkos történetekről. Egyszer eszébe jutott, hogy ő tulajdonképpen jó ember, aki segíteni akar a szenvedőkön.

## *Öngyógyítás*

A Trefort utcai SZTK-ban dolgoztam, mint kezdő pszichológus, öreg terápiás rókák között. Dr. József András állt hozzám legközelebb, rabbiból lett pszichoanalitikus, aki fiatal korában a *Kohelet* (Prédikátor könyve) héber, görög és latin fordításáról írt doktori disszertációt. Aztán a lelkek papi vezetőjéből a lelkek tudományos szolgája lett.

Első kliensemmel kínlódtam akkoriban, egy tizenhat éves fiúval, akinek rosszkor, egy indulatos veszekedés alkalmával mondták el a szülők, hogy örökbefogadott. Nekem már akkor is az volt a véleményem, hogy hazugságra nem lehet tisztességes emberi kapcsolatokat építeni. Ha az örökbefogadást kezdettől nem titkolják, a gyerekek többsége trauma nélkül, sőt gyakran büszkén fogadja, hogy őt választották a sok gyerek közül. De ezt a tényt sok év múlva, indulatos, dühös atmoszférában megtudni, vagy csak megbizonyosodni a sejtésről - elviselhetetlen.

Sejtette vagy nem sejtette, a fiú ezt a közlést úgy értékelte, hogy a szülők felmondták a kapcsolatot. Rettenetes traumaként zuhant rá, érzelmileg ijesztően elmagányosodott, talajtalanná vált.

Nagy ambícióval foglalkoztam vele, de egyre rosszabbul lett. Szorongásai felerősödtek, sűrűsödtek időnkénti dührohamai, hiszteroid reakciói szökésen, néha öngyilkosságon törte a fejét. Nagyon-nagyon bántott a kudarcom. Ezért egy délután felhívtam József Andrást, és a segítségét kértem. Estére magához hívott.

A dolgozószobájában fogadott. Mindenütt csupa könyv, folyóirat a földön is. Csak az íróasztalán égett egy lámpa, a szoba félhomályba borult.

Bevallom, élveztem a helyzetet. A fiatal pszichológus, felelősségérzetétől hajtva, konzultál idős kollégájával, ahelyett, hogy moziban vagy csajozva töltené az időt. De az öregúr becsaphatatlan volt.

- *Tudod, Péter, ez így nem fog menni. Ahogy hallgatlak téged, nem annyira a kliensért érzett aggodalmat hallok ki a hangodból, hanem a sértődöttséget, hogy mer nem gyógyulni, amikor annyi energiát fektetsz ebbe a terápiába.*

Megdermedtem.

- *Ezt a szakmát nem lehet ennyi erőszakos becsvággal, ennyi nárcizmussal, ennyi hiúsággal folytatni. Mert inkább rólad van szó, mint a betegről. Ő pedig hamar rájön majd, hogy a tünetei javulásával jutalmazni, romlásával büntetni tud téged. S ahelyett, hogy rendszeresen tisztáznátok a kettőtök kapcsolatát, indulati szintre csúszik a terápia.*

- *András bácsi, nem raksz rám túl nagy terheket?*

- *Tűrjed fiam, ha ezt a pályát választottad. És igyekezz rendbe tenni a lelkedet! Tudod, nekem már rabbi koromban kicsit gyanúsak voltak azok, akik hangsúlyozottan segítópályára mentek. Azt gondoltam róluk, hogy nincs bennük elég képesség a szeretetre. És fölfedezték magukban ezt a hiányosságot, és a segítópályával ezt kompenzálják. Te is gyanús vagy. Lehet, hogy a pszichológia számodra is öngyógyítás.*

Elnémultam. De ő folytatta.

- *Ne rémülj meg! Nem kell angvallá válnod! De négy dologra ügyelhetnél, hogy ne zavarjon a munkádban.*

1. *Az anyáddal, apáddal, testvéreiddel való viszonyt illetően ne csapd be magad, ne hazudj magadnak!*

2. *Legyen rendben a szexuális életed!*

3. *Ne akarj hatalmat emberi lelkek felett!*

4. *Vegyél erőt voyeur hajlamaidon! Ne élvezd, hogy embersorsokba kukucskálhatsz!*

*És akkor nem lesz semmi baj.*

A lecke fel volt adva. Egy életre.

## *Az ítélet*

Akkoriban épphogy megszáradt a tinta a diplomámon. Egy nagyon öreg ember állított be hozzám, rendelőnek kinevezett albérletembe. Talán már hatvanéves is elmúlt. Leroskadt egy karosszékbe és hosszan hallgatott. Lassan és vontatottan kezdett beszélni.

- *A nevéből gondoltam, hogy ön zsidó. Én deportálva voltam, a feleségem és a kisfiam ott maradt a lágerben. Én elég önző és szerencsés voltam ahhoz, hogy megússzam. S most, hogy túléltem, örülök, hogy részese lehettem ennek az iszonyatnak. Hogy tanúja lehettem annak, ami nem történhet meg, mégis megtörtént. Ott voltam az embermészárszékben... A szeretet apostola, Krisztus után kétezzer évvel, a keresztény Európa közepén. Maga?*

- *Én még kisfiú voltam. A szüleimmel bujkáltunk hamis iratokkal.*

Hosszan nézett rám.

- *Talán akkor is megért... Hazafelé megismerkedtem egy asszonnyal. Ő a két kislányát és a férjét siratta. Itthon kiderült, hogy egyetlen rokonunk sem maradt életben. Összekapaszkodtunk, feleségül vettem. Én különben jogászember vagyok - tette hozzá, mintha megelégedte volna a borzalmakat.*

Kávével kínáltam; egy legyintéssel elutasította.

- *Szerelem? Dehogy volt ez szerelem. Két kétségbeesett ember próbálta újrakezdeni az életét. És ez nem is sikerült rosszul. Nagy csendben vittük a nyakunkban a halottainkat, évtizedeken keresztül. Soha nem akartuk letenni ezt a terhet. Fényképek, születésnapok. Ünnepeken mindig szóval is megemlékeztünk, róluk. Régi történetek. De különben is jól tudtuk, hogy mi lappang a hallgatásunk mögött.*

Zene szűrődött be. Elhallgatott, figyelt.

—Vivaldi?

—*A főbérló néni szeret zenét hallgatni.*

- *A krematóriumok környékén sokat fityörésztünk, nevtünk, ugrattuk egymást. Halálhumor? Kívígyor? „Hol voltál? A postán. Mit adtál fel? A reményt.” De ez nem volt igaz. A reményt itthon adtuk fel, amikor hazaérkeztünk. Rágyújthatok?*

Mélyen leszívta a füstöt, és vastag sugárban engedte ki.

- *A legjobb cigarettát szívom. Kényeztetem magam... Szóval a feleségem. Karitatív természetű asszony. Hosszú évek óta dolgozik a Vöröskeresztnél, sokszor bele az éjszakába. Elveszett gyerekek, éhező beduinok... Most valami jubileumuk volt. Kitüntetést kapott. A fényképe megjelent a Vöröskereszt lapjában. Több mint harmincan*

*felismerték, mint Bergen-Belsen egyik legkegyetlenebb kapóját. Különösen sok vér tapadt a kezéhez... A cigánytábor lakói közül...*

A csend közénk zuhant és ott maradt. Nézttem ezt az öregedő férfit, amint ítélkezett önmaga, a felesége és a világ felett, ahová nem volt érdemes megszületnie.

- *Nézze - mondta egy idő múlva -, én nagyon magányos ember vagyok. Én már nem tudok új kapcsolatokat létesíteni. Ha elválok tőle, egyedül fogok meghalni. De együtt éljek egy kapóval? Lehetséges ez? Mit tegyek? Maga nagyon fiatal, de a lélek doktorává avatták. Feleljen!*

Felállt és fölém magasodott.

- *Feleljen!*

Én is feltápáskodtam. Most egymás szemébe néztünk.

- *Felelek. Maga már döntött. Csak még nem tud róla.*

- *Es mit döntöttem?*

- *Egyedül fog meghalni. A magányos halált választotta.*

- *Honnét tudja ezt ilyen biztosan?*

- *Mert jelen időben fogalmaz. Nem azt kérdezi, hogy együtt éljen-e valakivel, aki egykor kapó volt. Azt kérdezi, hogy együtt élhet-e egy kapóval. S ebből kitudint, hogy aki egykor kapó volt, az a maga számára mindörökre kapó marad.*

- *Ilyen kegyetlen lennék?*

- *Azt hiszem, a világ ilyen kegyetlen. Ezek nem feldolgozható dolgok. Aki ölt, az mindörökre gyilkos marad. Még Mózes is.*

- *Ezért mondta, hogy „Ne öl!”?*

- *Ezért.*

Mélyet sóhajtott. Visszaült. Az esküdtszék „bűnöst” mondott. Az ítélet elhangzott. Visszavonhatatlanul.

- *Mivel tartozom?*

- *Háromezer forinttal. De nem szívesen fogadom el.*

- *Miért, ha ennyi az igazság ára?*

- *Nem. Ez az én munkám ára. Az igazság? Jöjjön el még, és beszéljünk róla. Ámbár erre a kérdésre Jézus sem tudott felelni.*

- *Ezért nem jövök el én sem.*

- *Jó éjszakát.*

- *Jó éjszakát.*

Elment. Igen egyenes tartása volt. Odakint már égtek az utcai lámpák. Amíg utánanéztem, Gárdonyi regényének, az *Isten rabjainak* az

utolsó mondata jutott az eszembe: „*A szívét azért rejtette el az Isten, hogy senki se lássa.*”

## *A rabbi, aki a Jóistennel harcolt*

A rabbi eléggé elrongyolt állapotban volt. Rabbi? Tulajdonképpen *haszid rebbe* volt, ami sokkal magasabb rang a rabbinál. A nagykállói haszidok közül való volt, akik igencsak szent társaság ma Amerikában. Ám egykor... Idehaza...

Fennmaradt a legenda, hogy egyszer, amikor a nagykállói rebbe hazatérőben volt a zsinagógából, hogy családjával az egyiptomi kivonulás emlékére megülje a széderestét, régies öltözetű idegen férfiak és nők ülték körül az asztalt. Lassan felismerte, hogy ezek családjának a halottai. A halottak pedig tisztátalanok. Nem lehetett megtartani a szertartást. A rabbi tanácstalanul tétovázott, amikor megzörgették az ablakot. Egy csikós hajolt be rajta és furulyázni kezdett egy dallamot. S ahogy szólt a muzsika, úgy tünedeztek el a halottak, s mire véget ért, már üres volt a szoba. El lehetett kezdeni a szédert. A rebbe felismerte, hogy csikósnak öltözve maga Illés próféta látogatta meg.

Ennek emlékére éneklük csak Magyarországon a szédereste végén:

*Szól a kakas már, Majd megvirrad már, Zöld erdőben, kék mezőben  
Sétál egy madár. De micsoda madár, Kék a lába, zöld a szárnya, Engem  
oda vár. Várj, madár, várj. Te csak mindig várj, Ha az Isten neked  
rendelt, Tiéd leszek már.*

Az én rebbém már irdatlan messzeségben élt ettől az időtől.

- *Miben segíthetek, főtisztelendő úr?*

- *Ne nevezzen így. Már nem vagyok rebbe. Tizennégy évig éltem közöttük. De most otthagytam őket.*

-*Miért ?*

- *Már nem hiszek Istenben.*

- *Minden rebbe hívő?*

- *Azt nem tudom. De nekem nem megy. Elgondolkoztam. Hogy is van ez?*

Az ember

hagyja el a hitét, vagy a hite az embert?

- *És most miből él?*

- *Az egykori híveim bíznak bennem. Felkeresnek lelki tanácsokért.*

- Szóval, abból, amiből én? Halványan elmosolyodott.  
- így is mondhatjuk.  
- Üdvözlöm kolléga úr. És mit tehetek önért?  
- Tudja... Nem csak a hitetlenségem. De a dühöm. Az életemből elpazarolt esztendőkért. Hitetlenség? Meggyűlöltem az Istent. Ezt a gomolygó fikciót. Az imádatot és alázatot követelő senkit.

- Mondja, nem lehet, hogy az évezredek imádságok ereje mégiscsak létrehozott valamit? Vagy valakit? Egy akkumulálódó kozmikus erőt? Egyszer olvastam egy krimit. A világegyetemet telerakták komputerekkel. Lézerrel összekötötték őket. És megkérdezték, van-e Isten. Azt felelte: Most már van!

- Ne haragudjon, ez hülyeség? Tudja, hogy nem technológiáról van szó.

-Nagyon is jól tudom. De hát megpróbáltam. Hiába.

Ott álltam az utolsó istentiszteleten. Megszólaltak a sófárok. Átvillant rajtam, hogy hatezer éve üvöltének a kostüülkők a templomok tornyai. Igazi sivatagi hang. Elsírtam magam. Ezt nem akarom. Meg akarok szabadulni tőle.

- És mit tesz ennek érdekében?

- Tudja, 613 parancsolat van. A tiltásokról nem is beszélve. Jórésztük a Templom lerombolása óta nem tartható. No de mégis... Szóval, elhatároztam, hogy valamennyit megszegem. Csak hát... Kissé sokáig tart. így naponta kettőt sértek meg.

- Kettőt?

- Például szalámit eszem vajás kenyérral. Szánalmasan elmosolyodott.

- És hogy halad?

- Egész jól. Ebben nincs hiba. Csakhogy... -Csakhogy ?

- Valahányszor elkövetem a bűnt, szívrohamot kapok. Ma már nyilvántartott funkcionális szívbeteg vagyok a gondozóban. Ilyen tablettákat szedek...

- Bűnt követ el?

- No, hát Isten szempontjából.

- A nem létező Isten szempontjából.

- Mit tegyek? Ez az én bosszúm. Én is tudom, hogy magamat büntetem.

- Hagyja abba.

- Már megpróbáltam. Nem megy. Valami kényszer lett belőle.

- Tudom. Kényszer, bűntudat, önbüntetés. Ismerem az összes pszichológiai hülyeséget. De magánál nem erről van szó.

-Hanem ?

- Nézze... Miért nem elég magának, hogy Istent kidobta a lomtárba, ahová való. Miért harcol velem, továbbra is? Egy kozmikus méretű fantáziával. Egy hatalmas

ürességgel. Egy projekcióval, ami a világűrben lebeg. Amit maga teremtett és most maga ellen támad. A semmit nem lehet megsemmisíteni, hiába próbálkozik. 0 mondja magának: Legyen meg a te akaratod.

- Hagyjam abba a bosszút? Félek. Nem lesz baj belőle?

- Most van baj. Egy napon ott marad holtan, egy szívroham után. Véletlenül nem kohaníta maga?

- De igen.

A kohaniták Áron papi törzséből származnak. Ha újjáépülne a Templom, csak ők tölthetnék be a papi funkciókat.

- Úristen! Egy kohanita, aki az Örökkévaló ellen harcol. Hát nem emlékszik a zsoltárra? „Megesküdött az Úr, s meg nem bánja esküjét: Pap vagy te mindörökké.” Mindörökké. És maga le akarja dobni a papságát. Elég büntetés az Istennek, hogy hitetlen papja van.

- Ne harcoljak ellene tovább?

- Az én felelősségemre. Az ember nem sakkozik az Istennel Mert amikor már úgy látja, hogy megnyerte a játszmát, az Isten mindig tud új figurákat teremteni a táblára. Istent nem szabad cukkolni.

Megtörtén távozott. De nem foglalkozott tovább a parancsok megszegésével. A szívrohamai elmúltak. Én pedig ebből a beszélgetésből elloptam egy könyvem címét: *Az Istennel sakkozás kockázata.*

## *A döglégy*

Ez a bolond történet egy tönkretett életről szól. Egy hatalmas, undorító légy tette tönkre. Van ilyen? Gyerekek lelkében bizonyára van. Felnőttkében is, de ők szégyellik és letagadják. Még önmaguk előtt is. Felnöttek kizárólag buta mágiákat üznek: hátramenetbe kapcsolják a kocsijukat, ha fekete macska szalad át az úton, ujjuk bütykével alulról felfelé lekopogják a szerencsét, félnek kimondani a rossz gondolataikat, hátha ettől bekövetkezik, csak azért is kimondják őket, hátha a balszerencse elszégyelli magát, hogy beeléltak a kártyáiba. Átkozódnak, de megijednek a saját rontó hatalmuktól, csak a páros kockakövekre lépnek, és pénteken, 13-án nem kezdenek új vállalkozásba. De a gyerekek...

Még közel van hozzájuk az ősi mágikus gondolkodás: némelyik fél attól, hogy ha valakinek rosszat kíván és a lehelete éri, a kívánság beteljesedik. Földre rajzolt kis négyzeteket mágikus tilalommal ruháznak fel, s a bogár, amelyik oda belép, halál fia. Egyáltalán: megérzik, hogy a sötétben szabadabban áramlanak a gonosz erők, s az érintés, a simogatás bizony elúzi az ördögöt.

A gyerekek által rendezett cirkuszok... Miféle pánik tapad egy fogorvosi műszerhez, milyen iszony lehet egy injekció szúrása, egy szálla kivétele, a körömvágás és a hajvágás - mind magában hordozza a testi épség súlyos megsértésének a lehetőségét. Az ősember félelme szivárog át az évezredekken, az ismeretlen rejtett veszélyei, a tehetetlen kiszolgáltatottság felsőbb hatalmaknak, akik inkább legyenek istenek, szellemek, démonok - de szóba lehessen állni velük, kérlelni lehessen őket, könyörögni lehessen hozzájuk, barátkozni lehessen velük, ígéretekkel megvesztegetni őket, egyszóval felnőttember-szerű, sőt szülő-szerű lények legyenek, akiknek megeshet a szívük a reszkető kis manón:

*Én Istenem, jó Istenem, Becsukódik már a szemem, De a tiéd nyitva  
Atyám, Amíg alszom, vigyázz reám!*

A kislányt eredetileg Katinak hívták. Ma már a *Rongymacska* nevet szereti. Tőlem kapta. Van egy Mofli nevű cicája, fajtájára nézve

*himalájai rongybabamacska.* Ha váratlanul hozzáérnek, azonnal halottnak tetteti magát, élettelenül himbálózik, mint egy rongybaba.

Rongymacskát - akkoriban még Katit - jórészt a nagymamája nevelte. A nagymama pedig tisztaságmániás volt. Az unokáját minden nap tisztára sikálta a lavórban, saját fehér nagyruháját naponta kimosta, kikeményítette, reggelre akár katonásan meg is állt volna a földön szoknyástul, kötényestül, a ropogós blúzról nem is beszélve, amihez hozzábújni ugyan nem lehetett, de csodálni igen.

Kati tudta, hogy ilyen a világ rendje. Ő is naponta fürdette a lencsibabát, tiszta ruhát és főkötőt adott rá, s kis babakocsijában sétálni vitte. Mind a ketten ragyogtak a Körúton, az emberek elismerően bámulták ezt a tündöklő tisztaságot. Tiszta volt a nagymama és a lakása, tiszta az unoka, tiszta a baba és a kocsija, tiszta a szeretet. Tiszta volt az ostya, Jézus értünk megtöretett teste, amit nem volt szabad leejteni a nyelvünkről. Egyáltalán: tiszta volt az egész élet, amiben talán ez volt a legfontosabb, a töretlen tisztaság, ami megvédett mindenkit a sötét erőktől, biztonságot adott a csak hírből és óvodai fecsegésekből ismert hihetetlen veszélyekkel, a felnőttek és az elvetemült gyerekek gonoszságával, a betegségekkel szemben.

Ám egyszer, egyetlenegyszer Kati egy gombóc fagyaltot vett magának az utcai árustól. Egyetlen percig nem figyelt a babakocsira. Egyetlen egy percig. S amikor odanézett, egy óriási fekete dög légy ült a baba homlokán. Zöld szárnya volt, vöröslő szeme és nyugodtan mosakodott, a csápjait dörzsölte, áttetsző szárnyát lebegtette. Maga volt a megtestesült Gonosz. És a gyerek rémült hessentésére sem repült el, ott maradt, berendezkedett.

Hölgyeim és uraim! Okos felnőttek. Ne mosolyogjanak. Inkább szoruljon össze a szívük, s egy könnyet is hullathatnak Kati életéért. Hogyan? Világháborúk után, lágerek után, diktatúrák pokla után? A megöregedés kínjai után, rákos daganatokban elpusztult szeretők után? A mindennapi élet ezernyi gondja és megaláztatása után? Egy légy miatt?

Igen, egy légy miatt, ami örökre összetörte a tündöklő tisztaság bűvöletét. Egy légy miatt, amely mögött elsötétült az addig ragyogó világ. Egy légy miatt, aki a kislánynak bebizonyította, hogy hiába minden tisztaság, szeretet, fény és simogatás - a sötétség erői

átlopóznak minden törődésen, megőrző buzgalmon, a vallásos tisztaság szentségén... Védtelenül maradt a hatalmas világban ez a kicsi lény, aki csak a saját fejével tudott gondolkozni, saját lelkével tudott érezni... Minderről nem lehetett többet beszélni, senkivel, soha.

A szülői tiltások mögött ott volt a légy. A félresikerült szerelmek, házassági csalódások

mögött, a légy mosakodott. A megszületett gyerek betegsége a légy rontása volt. A törekvő becsvágy a légy miatt vált mindig hiú próbálkozássá, a légy tiltakozott a csápjaival, amikor angolul kellett volna megtanulnia, a légy járt mögötte csúfondáros táncot a balett órán, s a légy szállt a homloka körül, telepedett le a párnájára, amikor kimerülten elaludt.

Buta pánik? Hisztéria? Fóbiának nevezett kóros félelem? Okos pszichiáterek, művelt pszichológusok eredménytelen terápiája? Hipnózis? Pszichoanalízis? Titkos ezoterikus beavatások? A jóga? Misztikus szerződés hangyákkal, szúnyogokkal, legyekkel, hogy soha nem bántja, nem öli meg őket? Mindez semmit nem ért.

Ötvenhárom éves lett. Ekkor már nyilvánvaló volt, hogy a légy tönkretette az életét, ismeretlen szorongásokkal telítette. Közben karriert csinált, saját vállalkozása lett, állt a talpán, nagyszerű nőt nevelt a gyerekekből; ha kellett, megvédte magát, ha kellett, kiváló segítőre lehetett találni benne; tudott szeretni, utálni.

Sok tudományos könyvben, filmben, regényben, versben, a *Bibliában*, Buddha beszédeiben kereste a választ a döglégy hatalmára, de nem találta. Tudta, hogy a légygé vált szörny saját magában lakik. A szív valamelyik kamrájában? Vagy pitvarában? S ha férfinak született volna, akkor sem tudott volna tőle megszabadulni? Néha azt gondolta, hogy akkor talán gyilkos lett volna, terrorista vagy kegyetlen diktátor, miközben senki nem sejtette, hogy a döglégy zúdítja az emberekre az összes általa okozott szenvedést. Hogy a saját szenvedése a titkos titka kérlelhetetlenségének, irgalom-nélküliségének. De a légy szentté, pappá is avathatta volna, Isten beszélgetőpartnerévé a megszabadítás reményében. Ki tudja követni a lélek titkos útjait?

Vajon ma elmondható-e ez a történet? Nem csal mosolyt még a legjobb indulatú ajkakra is ez az óriásivá duzzadt gyereki fantázia? Nem ítélik-e egyszerűen hülyének?

Egyszer - kivégzése előtt - pszichológiai vizsgálat ürügyén beszélgettem egy háborús bűnossal. Tulajdonképpen nem nagyon félt, jó halálnak tartotta, ami keveseknek adatik meg. De egyvalami visszatérően kínozza.

- *Elmondja?*

- *El, ha nagyon érdekl. Tizenhét éves voltam, és a születésnapomon apa valamit súgott az öcsém fülébe. Egyikük sem. árulta el soha, hogy mit. De láttam az arcukon, hogy fontos. Rövidesen meghalok. Es mégis: ez az egyetlen, ami kínoz. Maga hívő? Mondja, odaát talán felelni fognak? Akkor nem is lesz olyan borzalmas a halál.* •

Nézem a mellettem alvó Kati álmodó arcát, aki túl az ötvenen, életében először nekem mondta el ezt a történetet. Az a döglégy már biztosan nincs életben. De ami az ember homloka mögött van, soha nem pusztul el. Nem vagyok pap, de óvatosan Kati fölé tartom mindkét kezemet és nagyon halkán, hogy fel ne ébredjen, mondom az áldást. Talán segít rajta:

*Előtted Mikáel, Mögötted Gábiel, Jobbodon Rafael, Balodon Uriel,  
És fölötted az Isten kegyelme.*

A fohász: *Uram! ne vedyél el mindent!* Héberül így mondják: B'ezrát háSém. Ha Rongymacska Istene is így akarja.

## Elefántcsoda

Azt kérdezed tőlem:

- *Manapság miért nincsenek csodák?*
- *Hogyne lennének - felelem én -, csak másféle csodák történnek, mint a régi időkben. Mert az évezredek során más lett az emberek lelke is.*
- *Mennyiben lett más?*
- *Nézd csak! Kétezer évvel ezelőtt Júdeában híre járt, hogy valaki a Genezáret-tó partján az igazságról prédikál. Akkor a sarukészítő szólt a kardkovácsnak: Koma, menjünk oda! Hátha mond valami fontosat. Namármost, én a tanárod vagyok, állítólag szereted az óráimat, és egyszercsak azt hallod, hogy a Velencei-tó partján az igazságról prédikálok. Mit teszel? Hát szólsz egy haverodnak, hogy siessünk oda autóval, mielőtt a mentők kijönnek a Popperért és beviszik a zárt osztályra. És kedvesek lesztek, majd valami ilyesmit mondtok: Biztos fáradt tetszik lenni... tessék eljönni velünk, pihenni egy kicsit.*

Vagyis a léleknek is nyitottnak kell lenni a csoda, a transzcendencia befogadására, különben minden látomást, elhívást elmebajként fog értékelni. S eljut oda, hogy egész kultúránkat - Mózessel, Jézussal, a prófétákkal, Mohameddel, Buddhával, Epheszoszi Homályos Hérakleitosszal és Assisi Szent Ferencsel egyetemben lelki zavar vagy betegség eredményének tartja majd.

Ma csoda csak a csendes, meditatív, befelé forduló lelkeknek jár, csendes meditatív csodák, de semmivel sem kisebbek, mint az ókor lármás, látványos csodái, a tenger szétválása, halottak feltámadása, vagy a víz borrá változása.

Akarjátok, hogy csináljunk egy kísérletet? Játsszunk egy nagy csodával! Mondjuk, tudományos ülés van az egyik egyetem könyvtártermében. Csupa nagydoktor, professzor, minősített kutató üli körbe az asztalt. Ám hirtelen reccsenve összetörik az egyik karosszék, és ahol egy' pillanattal azelőtt Márkus professzor üldögélt, egy hatalmas elefánt lóbálja az ormányát. A neves tudós elefánttá változott! Ez csak elég látványos csoda, nem?

Mi fog történni? A csoda megvalósult, harmincnégy tudományos fokozattal rendelkező szemtanú jelenlétében.

Először is halálos nagy csend lesz. A döbbenet csendje. Talán... talán Márkus legjobb barátja egy kis idő után halkán megszólal:

- Zoli, ne hülyéskedj!...

De senki sem hülyéskedik, csak az elefánt topog és lóbálja az ormányát. A tudományos ülés résztvevői ekkor csendesen hátratulják a széküket, nagy ívben kikerülik az állatot és kiosonnak. Az ajtót kulcsra zárják. A legbátrabbak benéznek a kulcslyukon. Nincs tévedés, a könyvtárban ott áll az elefánt és lóbál.

Most minden tekintet Szatmári akadémikusra, a főnökre tapad. Számára ütött a cselekvés órája.

- Géza tanár úr! — mondja helyettesének. -*Kérlek, intézkedj!*

A docens égneik emeli tekintetét és az adjunktushoz fordul:

- *Misikém, tedd meg a szükséges lépéseket az elefánt eltávolítására! Mégse tarthatjuk örökké a könyvtárban!*

Az adjunktus már tudja, hogy a dolog a tanársegédre tartozik:

- *Szilágyi doktor, most megmutathatod, hogy megérdemelten kerültél a könyvtár élére!*

És Szilágyi doktor megcélozza a végállomást a portás személyében:

- *Bíró bácsi, mint tudjuk, egy elefánt került a könyvtárba. Szállíttassa el!*

A bölcs öreg portás az állatkertet hívja: könyvtár, elefánt stb. Hülye viccnek tartják, leteszik a kagylót. Újabb telefon. Es a harmadik. Elefánt van a könyvtárban. Végül megkérdezik:

- *Hogyan került oda?*

Vigyázat! Ez az igazán kritikus és veszélyes kérdés. És Bíró bácsi nem meri megmondani, hogy Márkus professzor változott elefánttá. Hogyisne! Még bekasztlizzák a diliházba.

- *Tudja a fene, kérem. Egyszer csak ott volt. —* A hangja könyörgőre fordult.

- *Az isten szerelmére, nem viccelek, jöjjenek már érte!*

És értejöttek. Az elefánt ügyesen mászott le a lépcsőkön és helyet foglalt az érte küldött teherautón. Egy óra múlva már az elefánt-házban csemegézett.

A csoda harmincnégy szemtanúja szinte megnémulva tért haza.

- Na, mi volt a konferencián? - kérdezték a feleségek, férjek és anyukák. És senki sem akadt, aki az újságból felnézve, vállvonogatva elmondta volna az igazat:

- *Semmi különös. Ja, a Márkus Zoli, tudod, aki tavaly jött haza Belgiumból, elefánttá változott.*

Mindenki mélyen elmerült a sajtó külpolitikai hírei között, vagy a televízió meccsközvetítését bámulta.

Ámde másnap Márkus prof felesége megjelent Szatmárinál.

- *Professzor úr, tegnap a férjem nem jött haza. Nem is telefonált. Egész éjjel izgultam, még a mentőket is felhívtam. Mi történt vele?*

Szatmári torkát birizgálta egy kis izgalom: mi lenne, ha megmondaná?

- *Asszonyom, nyugodjon meg. Férje az állatkerti elefántházban van.*

De azután csak annyit mondott:

- *Ne haragudjon, fogalmam sincs. Délután még részt vett a tudományos megbeszélésünkön.*

Hiába volt minden, rendőrség, magánnyomozók, hirdetések, dr. Márkus Zoltán egyetemi tanár soha többé nem került elő. Lassan híre járt, hogy egy bártáncosnővel Hawaii szigetére szökött, és ott jól menő férfi alsónemű kereskedése van. A felesége elvált tőle. Egykori kollégái lassan elfeledték.

Látjátok? A csoda befulladt. A Jóisten ezt pontosan tudja, ezért nem tesz látványos csodákat.

Illetve... Egyvalaki mégis /volt, akit a csoda szíven ütött. Egy öreg könyvtári kukac, Rákvölgyi Vilmos, aki a polcok között észrevétlenül kutakodva néma tanúja volt az eseményeknek. O szombat délutánonként még esőben is kiment az állatkertbe és nézegette Márkus professzort elefántvalóságában. S amikor rájött, hogy szívesen eszi a sült tököt, mindig vitt neki. S ilyesmit forgatott a fejében:

- *Öreg vagyok már, megrögzött ateista, nemsokára meghalok. De mégsem zárható ki, hogy Isten mindezt az én kedvemért csinálta.*

S utolsó látogatásakor sült tök helyett egy közepes méretű gyertyát vitt magával. Késő délután volt már, senki sem járt a közelben. Meggyújtotta a gyertyát és elnézte, ahogy a lángja nyugtalanul lobog a leszálló alkonyatban.

# Mélyrenyúló gyökerek

(Egy feltáró terápia vázlata)

## A terápiás szerződés

— *Van szabad órád? Küldenék egy beteget.*

- *Mi baja van?*

- *Az ördög tudja. Orvosnő, több mint tíz éve dolgozik nálunk. Igen jó belgyógyásznak tartják. De a múltkor kihívták egy öngyilkoshoz. Ott, az eszméletlen pasi mellett kapott valamiféle pszichés blokkot. Meg se tudott mukkanni. Szerencsére egy tapasztalt mentőtiszt volt vele. Nem történt nagy baj.*

- *Es az óta senki sem foglalkozott vele?*

- *Dehogynem, rengetegen. Volt, aki kimerültségnek tartotta, volt, aki érthetetlen pániknak, hisztériának... Teletömtek gyógyszerekkel, nyugtatókkal, trankvillánsokkal (idegcsillapítókkal - a szerk.), elküldték relaxációra, pszichoanalízisbe, jógázni. Semmi sem használt.*

- *És most rám akarjátok sózni?*

- *Látott téged a televízióban. Azt mondta, benned megbízna... hogy te segíteni tudsz rajta.*

- *Mit kell rajta segíteni?*

- *Egyre erősebben szorong, hogy ez még előfordulhat vele, s a beteg belehal. Ezzel a félelemmel nem lehet gyakorló orvos.*

- *Nem bánom. Jöjjön.*

És jött. Alacsony, kissé telt, nagyon határozott modorú, elegáns nő.

- *Köszönöm, hogy elvállal. Elmondta a történetét.*

- *Kétségbe vagyok esve, hogy ilyesmi előfordulhat velem. Mit tegyek? Képezzem át magam laborossá, röntgenessé? Nem érdekel. A főnök néhány hét regenerációs szabadságot adott nekem. Most otthon ülök és egyre jobban félek. Véget ért volna az orvosi pályafutásom? Néha már öngyilkosság jár az eszemben. Szóval, magában van az utolsó reményem. Feltéve, ha elvállal.*

- *Csak bizonyos feltételek betartása mellett. Szerződniünk kell.*

Ezen nagyon meghökkent. A határozottsága egy pillanat alatt odalett.

- *Éspedig? - kérdezte bizonytalanul.*

- Nem vagyok léleklátó. Csak azzal az anyaggal tudok dolgozni, amit maga elmond. Ha félrevezet, hazudik, letagad valamit, hamis vágányra fut az egész munkánk. Teljes őszinteséget kell vállalnia.

- Jó. Azt hiszem ez menni fog.

- Velem kapcsolatban is. Az órák kívül vannak a társadalmi konvenciókon. Ne akarjon jó modorú lenni, sem okos, sem logikus. Az időrendet is hagyja a fenébe. Azt mondja ki, ami eszébe jut. És úgy, ahogy felmerült magában. Ha azt gondolja, hogy egy barom vagyok, azt is ki kell mondania. Nehogy körülselypítse, hogy „azt hiszem, a tanár úrnak nincs igaza”. Nem sértődöm meg. Terápiás anyagnak tekintjük.

- Ezt hívják szabad asszociációnak?

- Ezt. '

- Furcsa lesz.

- De nélkülözhetetlen. Aztán: vállalnia kell, hogy a terápia ideje alatt nem csinál sorsdöntő változásokat az életében. Kivéve, ha közösen megegyezünk.

- Megfoszt a személyes szabadságomtól?

- Meg bizony. Mert a dolgok átértékelődnek a terápia alatt. Nem biztos, hogy később vállalni tudja egy túl korai döntés következményeit.

- Úristen! Van még valami?

- Van. Nem fecsegi szét, amiről a terápiás órák alatt szó lesz. Ezt mindketten gyónási titokként kezeljük.

- És még?

- A lemondott órákat is ki kell fizetnie. És azt szeretném, ha feküdne, amikor beszélgetünk.

- Erre miért van szükség?

- Mert jobban ellazul. És saját magának beszéli el a dolgait, nem nekem. Én majd szólok, ha innét a karosszékemből másképp értékelem a történeteket.

- Ennyi?

- Ennyi. Ha szerződést szeg, vége a terápiának.

- És meg tud gyógyítani?

- Ha komolyan rendbe akar jönni, akkor valószínűleg igen. De ez majd kiderül. Nem ígérek semmit.

## A pszichoterápia első fázisa

Az első órán, amikor nagy nehezen lefeküdt, a heverőn lévő takaróval az álláig betakarta magát. Aztán hallgatott.

- Miről hallgat?

- *Én nem tudom... Csupa trágár szó jut az eszembe.*
- *Mondja ki őket.*

Végül is kimondta, és én minden trágárságot, obszcén kifejezést hűségesen utána mondtam. Sok fasz, pöcs, picsa, baszás, nyalás, szopás hangzott el ezen az órán. Mert nem hagyjuk magára a kliensét ebben a nehéz helyzetében: ő kínlódva trágárkodik, én meg előkelően ülök a fotelemben. Ilyen nincs, nem fordulhat elő. Szolidaritást vállaltam vele.

Soha nem derült ki, hogy kire vonatkozott ez a sok trágárság, kire haragudott ennyire. Ezek a dolgok néha rejtve maradnak. Az ősidőkben Jákob a Jabbók folyó partján egész éjjel küzdött valakivel. De soha nem árulta el, hogy kivel. Istennel? Ezért kapta az Izrael nevet? Valamilyen angyallal? A sátánnal? A saját magában lakó sötétséggel? Én a doktornő esetében az utóbbira gondoltam, értve ezen a nem vállalt és mélyen elfojtott szexuális vágyakat.

; Egyébként heteken át csakis szakmai dolgokról beszélt. Végzése óta dolgozott ugyanabban a kórházban. Már osztályvezető volt. És mindenki kedvence. Mivel nem volt családja, ő lett az örök karácsonyi és szilveszteri ügyeletes, őt kérték meg, hogy ugyan maradjon bent még egy kicsit, ha új beteg érkezett és vizsgálatokat kellett végezni és értékelni. Nem volt családja? Nagyanyjával és nagypapájával lakott együtt, közös nagy lakásban. És otthon is ő volt a mindig mindenre ráérő mindeneske.

- *Ugyan, szaladj le már a közértbe, elfelejtettem étolajat venni!*

És ő szaladt, bármilyen fáradt volt is.

Az orvoskollégák nagy részéről elég rossz véleménye volt, sokszor felületesnek, nemtörődömnek ítélte őket. Egyáltalán, sokat lázadozott a magyar egészségügy helyzete ellen, ez egy ideig örök témája maradt.

Szabadidejében sokat olvasott, egy-egy barátnő, család hívására színházba, koncertre ment, egyedül csak moziba járt, néha befizette magát valamilyen csoportos külföldi utazásra. Tudott angolul és németül. A tudományos üléseken sokszor sóztak rá referátumokat: „Neked van rá időd...”

Közben mentőorvosként is dolgozott, saját lakásra gyűjtötte a pénzt.

Egyszer majdnem baj történt egy túl korai értelmezéssel.

—*Mondja, maga tényleg nem veszi észre, hogy*

*mennyire kihasználják? Nemcsak a kollégák, de még a nagymama is? Miért kell ilyen szolgálatkész kiscserkésznek lennie?*

Konokul hallgatott. \

*- Kérdeznék valamit. Maga veszteget? Szeretetet vásárol? Azt hiszi, hogy csak így fogadják el?*

Felpattant.

*- Maga hülye! Nincs joga ezt feltételeznie rólam! Azonnal visszakoztam.*

*- Igaza van. De a látszat gyakran csal. Es én mindig a maga szövetségese vagyok.*

*Hát ne haragudjon!*

De mégis, ettől kezdve valami megváltozott a közös munkánkban.

### A pszichoterápia második fázisa

Először az tűnt fel, hogy már nem takarózik be az orráig.

*- Túl meleg ez a kurva pléd.*

Aztán a szobámat kezdte kritizálni. Régi szabály, hogy ha az analízisben lévő beteg a szoba berendezésével elégedetlen, akkor ez az indulat a terapeutának szól.

*- Hogy lakik maga? Mintha egy tudós meg egy szarka élne együtt. Tele van szobája zsúfolva mindenféle tárggyal. Értékes holmik és nevetséges bóvlik.*

A szoba után én következtem.

*- Mondja, semmilyen ízlése sincs? Minden ruha lóg magán. Öltözködési kultúrában maga csak addig jutott el, hogy a hideg ellen szövetekbe kell tekerni a testét.*

Egyszer annyira belelovalta magát a méregbe, hogy földhöz csapta az asztalon lévő hamutartót, ami eltörött. Nagyon megijedt.

*- Megfizetem!*

*- Nem kell megfizetnie. Üzemkötség.*

*- Szóval, még nagyvonalúnak is akar látszani! Szidni kezdte a pszichológiát és a terápiát.*

*- Nincs ennek a fecsegésnek semmi értelme. Ettől én nem fogok soha meggyógyulni. Most is betegre szorongom magam, valahányszor ügyelek.*

Így tudtam meg, hogy már újra vállal ügyeletet.

*- Én kiteszem a lelketem, maga meg némán ül a karosszékében, lesben, mint a vipera. Vagy alszik közben?*

És így tovább, heteken keresztül, a végtelenségig.

Néha azzal büntetett, hogy áthallgattunk egy-egy órát. Ez nem olyan nagy baj, ha csendjeink összeérnek. Csak a legvégső esetben szabad *terminusadáshoz* folyamodni. Ez tulajdonképpen zsarolás, a szerződés megszegése miatt.

- *Ha még sok órán át nem beszél, be kell fejeznünk, a munkát.*

De jó messzi időpontot kell megjelölni.

Később ezt az ellenállási periódust nagyon fontosnak tartotta.

- *Rendes volt magától, hogy nem rúgott ki. Tulajdonképpen kipróbáltam, hogy valóban ragaszkodik-e hozzám. Hogy bízhatok-e magában akkor is, ha nem vagyok kis engedelmes páciens. Istenem, pedig mennyit pimaszkodtam magával.*

### A pszichoterápia harmadik fázisa

A szexuális életéről kezdett beszélni, nagyon óvatosan. Sokféle férfival volt kapcsolata, köztük rokonszenves gyógyult betegekkel is. Ám ezek a viszonyok általában nagyon rövid ideig tartottak, sokszor el sem jutottak a tényleges szexuális kapcsolatig.

- *Miért?*

- *Egyrészt a nagymama romboló erőként mindig beavatkozott. Senki se felelt meg neki.*

Itt kell megemlítenem a későbbi nagy „kulcs-háborút” is. Szobája ajtajának a kulcsa a nagymama oldalán volt. Így a nagymama bármikor benyithatott; ha férfitendége volt, akkor is. Persze mindig kedvesen zajlott a szemrevételezés, kávé, süteményt hozott be nekik. De ez a helyzet szexuálisan lebénította. Áttette a kulcsot a saját oldalára. Mire hazaérkezett, a nagymama visszavette. Így küzdöttek némán, amíg egy napon összeszedte a bátorságát és szóvá tette a dolgot. De ez jóval később történt.

A másik akadály férfiügyekben a doktornő által mindig idő előtt kierőszakolt szakítás volt. Belekapaszkodott valami jelentéktelen kifogásba: pl. csámcsogva eszik, túlparfümözi magát, csámpásan jár, nem pucolja rendesen a cipőjét stb., és kiadta a férfi útját. Nagyon lassan kiderült, hogy a női önértékelés zavara, a meg nem felelés szorongása áll mögötte. O fejezi be a kapcsolatot, mielőtt kirúgnák.

Ebben az időben került sor egyik legdrámaibb közlésére. O mindig azt hitte, hogy nagyon idős szülei vannak. Ez némileg zavarta a többi gyerek szüleivel összehasonlítva őket, de nem volt igazán ügy a számára. Hatéves korában azonban egy vasárnap történt valami. A hangulat ünnepélyes volt. Leültették az ebédlőasztalhoz és elmondták, hogy ők tulajdonképpen a nagyszülők. A szülei egyszerre haltak meg egy bombatámadáskor, amikor ő féléves sem volt. Megmutattak neki két fényképet: egy ismeretlen férfi és nő nézett rá, az apja és a mamája. Az mondták, hogy eztán tartsa a két képet az éjjeliszekrényén. Semmi sem rezdült a lelkében. Aztán kimentek a temetőbe, a szülők sírjához. Közönyösen szemlélődött. Mindez semmit sem jelentett neki.

Később a közönye miatt súlyos szemrehányásokat tett magának.

- *Ebből is látszik, hogy nem vagyok normális. Más kétségbeesik ekkora tragédia miatt.*

- *Viszont a szíve tele lett hálával a nagyszülők iránt.*

- *Végül is beadhattak volna állami gondozásba. Kezdetben nagyon féltem is attól, hogy ezzel a közléssel felmondják a szülőiséget. A szüleim semmitmondó fényképét eldugtam előlük. De amikor láttam, hogy nem történik semmi, elkezdtem megnyugodni.*

Viszont lassanként kiderült, hogy ez a hála gúzsba kötötte. Távolról sem érezte magát olyan szabadnak, mint a többi gyerek. Neki hálából mindig engedelmesnek kellett lennie.

- *Például én nem mehettem abba a gimnáziumba, ahová a barátnőim, mert nagymama az orrát húzta, nem tartotta elég jó iskolának. Vagy amikor télikabátot vettünk. Nekem nagyon tetszett az egyik, de nagymama ragaszkodott egy sötétkék aranygomboshoz. Éveken át undorodva jártam benne. S ugyanígy nem mondtam neki ellent férfiügyekben sem.*

- *Es ha a saját szülei lettek volna?*

- *Akkora balhét csapok, hogy Újpestig elhallatszok. De hát én nem lehettem hálátlan.*

## A pszichoterápia negyedik fázisa

Ezt a szakaszt az vezette be, hogy lassan eltűnt a közönye a szülők elvesztése miatt. Harag, később gyűlölködés vette kezdetét.

- *Semmilyen szülőnek nincs joga úgy meghalni, hogy magára hagyja a kisgyerekeit!  
Ez árulás!*

- *Nem gondolja, hogy ez egy pici gyerek reakciója, ami most felnőttként feltámad  
magában?*

- *Hát éppen erről van szó. Mit kezdjek vele? Ebből is láthatja, hogy milyen  
szörnyeteg vagyok.*

Ekkoriban sokszor végigsírta az órákat.

Tanulásképpen hadd mondjam el, hogy ez a típusos pszichoanalitikus helyzet. *A részleges regresszió.* Ez a kettősség, amikor kisgyerekkori feldolgozatlan indulatok törnek fel, de ezt egy felnőtt ember szemléli, újra végigéli és megpróbálja valahogy kezelni. Ezt a másképp való újraélést nevezik *katartikus hatásnak*, és ez az igazi gyógyító erő.

Végül oda jutott el, hogy nincs értelme az életének, meg kellett volna halnia a szülőkkel együtt. Ez robbant be, amikor ott állt az öngyilkos ágya mellett.

Így érkeztünk el a terápia *legmélyebb pontjáig*. Mint látható, ekkor feltört *egy igen korán szerveződött depresszió*. Ez volt az igazi baja. Másfél éve járt terápiába.

## A pszichoterápia ötödik fázisa

Innét már felfelé vezetett az út. Egy reaktív depresszió szokásos gyógyítása folyt, aminek során állapota lassan rendeződött. Ezeket a hónapokat nem akarom részletezni. A feltárás folyamatát akartam bemutatni.

A terápia során volt egy visszatérő problémánk. Többször tett szemrehányást azért, mert úgy érezte, hogy őt, mint nőt, senki sem alázta meg annyira, mint én. Itt fekszik a díványomon, ketten vagyunk a házban, és soha a legkisebb érdeklődést sem mutattam női bájai iránt. Mintha mindketten nem nélküliek lennénk.

Nehéz dolog ez a terápiás szerelem. Az intim helyzet, az aszimmetrikus kapcsolat gyakran magával hozza. Azonban általában beérik ennek kimondásával, a megbeszélés lehetőségével, hogy majd a terápia befejezése után kiderül, mi volt ebben valódi, mi a szituatív hatás. Viszont más a helyzet, ha a terapeuta szeret bele a kliensébe.

Akkor elvesztette a terápiához nélkülözhetetlen objektivitását, alkalmatlanná vált a gyógyításra, és a klienssel őszintén megbeszélve a kialakult helyzetet, át kell adnia őt más terapeutának. Nálunk ez nem következett be, a probléma viszonylag jól kezelhető volt.

Végezetül tulajdonképpen a legtöbb kérdés megoldódott az életében, a kiscserkészéstől a hálából fakadó kiszolgáltatottságig. Egyetlen dolog maradt megoldatlan: a férfiakhoz fűződő viszonya. Képes lett már tartósabb szexuális kapcsolatokra, de meg-nem-

- *Semmilyen szülőnek nincs joga úgy meghalni, hogy magára hagyja a kisgyerekeit!*  
*Ez árulás!*

- *Nem gondolja, hogy ez egy kicsi gyerek reakciója, ami most felnőttként feltámad magában?*

- *Hát éppen erről van szó. Mit kezdjek velem? Ebből is láthatja, hogy milyen szörnyeteg vagyok.*

Ekkoriban sokszor végigsírta az órákat.

Tanulásképpen hadd mondjam el, hogy ez a típusos pszichoanalitikus helyzet. *A részleges regresszió.* Ez a kettősség, amikor kisgyerekkori feldolgozatlan indulatok törnek fel, de ezt egy felnőtt ember szemléli, újra végigéli és megpróbálja valahogy kezelni. Ezt a másképp való újraélést nevezik *katartikus hatásnak*, és ez az igazi gyógyító erő.

Végül oda jutott el, hogy nincs értelme az életének, meg kellett volna halnia a szülőkkel együtt. Ez robbant be, amikor ott állt az öngyilkos ágya mellett.

Így érkeztünk el a terápia *legmélyebb pontjára*. Mint látható, ekkor feltört *egy igen korán szerveződött depresszió*. Ez volt az igazi baja. Másfél éve járt terápiába.

### A pszichoterápia ötödik fázisa

Innét már felfelé vezetett az út. Egy reaktív depresszió szokásos gyógyítása folyt; aminek során állapotja lassan rendeződött. Ezeket a hónapokat nem akarom részletezni. A feltárás folyamatát akartam bemutatni.

A terápia során volt egy visszatérő problémánk. Többször tett szemrehányást azért, mert úgy érezte, hogy őt, mint nőt, senki sem alázta meg annyira, mint én. Itt fekszik a díványomon, ketten vagyunk a házban, és soha a legkisebb érdeklődést sem mutattam női bájai iránt. Mintha mindketten nem nélküliek lennénk.

Nehéz dolog ez a terápiás szerelem. Az intim helyzet, az aszimmetrikus kapcsolat gyakran magával hozza. Azonban általában beérik ennek kimondásával, a megbeszélés lehetőségével, hogy majd a terápia befejezése után kiderül, mi volt ebben valódi, mi a szituatív hatás. Viszont más a helyzet, ha a terapeuta szeret bele a kliensébe. Akkor elvesztette a terápiához nélkülözhetetlen objektivitását, alkalmatlanná vált a gyógyításra, és a klienssel őszintén megbeszélve a kialakult helyzetet, át kell adnia őt más terapeutának. Nálunk ez nem következett be, a probléma viszonylag jól kezelhető volt.

Végezetül tulajdonképpen a legtöbb kérdés megoldódott az életében, a kiscserkészéstől a hálából fakadó kiszolgáltatottságig. Egyetlen dolog maradt megoldatlan: a férfiakhoz fűződő viszonya. Képes lett már tartósabb szexuális kapcsolatokra, de megnemfelelés szorongása nem múlt el teljesen. Így váltunk el.

Néhány év múlva felkeresett. Elmondta, hogy megismerkedett egy feketebőrű tudományos ösztöndíjossal, aki olyan imádattal veszi körül, hogy feloldotta minden rossz érzését. A kapcsolat szexuálisan is nagyszerű. A férfi mostanában hazatér, és megkérte a kezét. Mit gondolk, mit tegyen?

Abban állapotunk meg, hogy pályázzon állásra a férfi hazájában, és próbálja ki, tud-e ott élni. Ha igen, menjen hozzá. Így is történt. Egy évig élt és dolgozott Afrikában, majd összeházasodtak. A házasság jól sikerült. Két gyereket Magyarországon szülte meg, de visszatért Afrikába, mert félvér gyerekeit nem akarta az itteni gyakori inzultusoknak kitenni. A nagypapa és a nagymama halálakor visszajött a temetésükre, akkor sokat beszélgettünk. Úgy tűnt, hogy rendben van az élete. Egy ideig karácsonyra mindig küldött egy üdvözlőlapot és fényképeket. Ma már ez is elmaradt.

## *Földöntúli jószág*

Van a lélektannak egy varázsszava: az *élmények feldolgozása*, minden sikeres pszichoterápia célja. A feldolgozott rossz, kízó élmény legfeljebb emlékké válik, de olyan, mint a kiherélt bika, már nem öklel, nem veszélyes. Igaz, utódokat sem nemz, nincsenek sem tanulságos, sem kóros lelki következményei,

Csakhogy vajon feldolgozható-e minden élmény? Az élet olyan mélyen megsérthet-e, megalázhat-e egy embert, ami az élményt megkövesíti, örökké jelenvalóvá teszi, elfelejteni sem lehet, egyáltalán semmit sem lehet vele kezdeni, legfeljebb hallgatni róla, vagy néha odamutatni a sorsnak, vagy Istennek: „Ezt tetted velem!” O az örök jelen tanúsága.

Az én praxisomban feldolgozhatatlannak bizonyult minden deportálásos lágerélmény.

A magas beosztású tisztviselő ismétlődő munkahelyi konfliktusok miatt járt hozzám. Igen nehezen jött ki a beosztottjaival, szigorú perfekcionizmusa miatt utálták, és ahol lehetett, borsot törtek az orra alá. O se szerette magát emiatt, rossznéven vette, hogy nem bír lágyabb, elnézőbb lenni apró hibák esetén sem. Szinte minden mulasztásnak, egyforma súlya volt a szemében. Ezen dolgoztunk.

Egy meleg nyári napon azonban észrevettem a karján a számot.

- *Maga deportálva volt?*

- *Igen.*

- *Soha nem beszélt erről.*

- *Mit beszéljek? Amikor a lágerből kiszabadulva összekerültünk a férjemmel - régi barátok voltunk még a háború előttről - egyszer megkérdeztem tőle: Azelőtt olyan derűs ember voltál. Most miért nem nevensz sohasem?*

Sokáig nézett rám, aztán azt kérdezte:

- *Min?*

Ez volt a letragikusabb válasz, amit valaha hallottam.

De egyszer mégis elmondott valamit.

- *1945januárja volt már. A szabadulás és a halál szélén jártunk. Senki sem lehetett biztos abban, hogy melyik lesz az osztályrésze. Az oroszok közel voltak, evakuálták a lágert. Gyalog vonultunk ritka szövésű csikos hefling ruhánkban, amin átfúj a dermesztő északi szél. Az én ruhámat egyetlen gomb fogta össze. És akkor az is*

*leszakadt. Ismeri ezt az érzést? Amikor végleg betelik a pohár. A tragédia tragédiája. Elhatároztam, hogy azonnal befejezem az életemet.*

*A menet mellett haladt egy katonai személyautó. Benne ült a tábor legkegyetlenebb női SS-parancsnoka és kényelmesen agyonlőtte mindenkit, aki kitértorgott a sorból. Csontig fagyott nők hullái heverték mindenfelé a menet mellett.*

*Én kiléptem a sorból. Még otthonról tudtam németül. Azt mondtam az SS-nőnek: - Leszakadt a gombom. Adjon tűt és cérnát, hogy felvarrhasam.*

*Rám bámult. Aztán közönyösen benyúlt a táskájába, adott egy tűt és egy gombolyag cérnát.*

*Néztem, ahogy az analitikus-díványon feküdt, de ez csak látszat volt, a valóságban ott botladozott a deportáltak sorában. A könnyek csillogva peregtek le az arcán a kislámpa fényében.*

*- Tudja, miért sírok? Azért, amiért ott a menetben is elsírtam magam. Én nem hittem, hogy ilyen földöntúli jószág van a világon.*

*És itt van vége ennek a történetnek.*

## *Az ősi gyógymód*

A fiatalasszony lelke nagyon beteg volt. Annyira beteg, hogy Nyíregyházáról járt fel hozzám pszichoterápiára. Persze csak szombatonként tudott jönni, s akkor két órát dolgoztunk együtt. Egy éve tartott már közös munkánk, vajmi kevés eredménnyel.

Egy napon felhívott telefonon:

- *Ha szabadságot vennék ki, és Pestre jönnék a barátnőmhöz, tudna naponta fogadni?*

- *Persze. Mi történt?*

- *Éppen azt szeretném elmondani. Történt velem valami nagyon fontos.*

- *Jöjjön.*

Az történt, hogy egy délután, amikor a munkahelyéről hazafelé indult, két cigányasszony csatlakozott hozzá. Az idősebbik jósolni akart neki, de ő elutasította. Azonban a cigányok nem koptak le, kísérték és állandóan duruzsoltak neki, illetve csak az idősebbik. A fiatal mindvégig néma szemlélője volt az eseményeknek. Amikor már közel járt a lakásához, azt mondta a cigánynő:

- *Kedveském, magának beteg a lelke. Meggyógyítsam?*

Erre megtorpant. Mit láthatott rajta az asszony? De aztán továbbsietett. Végül is nem felelhetette azt, hogy már jár a Popperhez. A cigányasszony követte. A lakása előtt megérintette a vállát:

- *Mondok magának három nevet. A három legfontosabb ember nevét az életében.*

És mondott három keresztnevet: a férjéét, a szeretőjéét és az enyémet. Ez úgy hatott, mint egy váratlan égzengés, amikor derült az ég. Megállt. Nézték egymást. A cigányasszony szeméből valami ősi mélység sugárzott, meg egy kis humor, mint amikor egy tó vizén megcsillan a napfény. „Mit fejezhet ki az én tekintetem - gondolta - a fiatalasszony, amit ez a nő észrevett?" Aztán csendben elindultak egymás mellett, kifelé a városból.

Egy elhagyatott horhosnál megálltak.

- *Van pénze?* - kérdezte a cigánynő.

- *Van.*

- *Mennyi?*

- *Talán százötven forint. - Adja ide!*

Kinyújtott tenyerében volt egy barna fakereszt, az alá gyömösölte a pénzt.

- *Most fújjon rá! A világ négy égtája felé... Apád, anyád, testvéreid mind ide gyűljenek!*

És akkor elkezdett lassan sétálni a varázslatos találkozástól megbűvölt nő körül. Valamit halkán zümmögött, kántált. A cigánylány messzebről nézte őket. Úgy látszik, ő még csak tanuló vezető volt. A kliensem észrevette, hogy nem egyszerűen köröz körülötte, hanem nagy spirált jár, s egyre közelebb kerül hozzá. Végül már egészen az orra előtt keringett.

Akkor hirtelen lebukott, felhúzta a nő szoknyáját, lerántotta a bugyiját és kitépett egy marék fanszörzetet. Olyan fájdalom volt, hogy felordított kínjában. De a varázslónő eléje tartotta tenyerén a véres gyökerű szörzetet.

- *Fájja szét az égtajak felé! Fújja! Fújja!*

A szörök szétszálltak a világba. A cigányasszony pedig megint spirált kezdett járni, de most ellenkező irányban. Zümmögött, kántált. Egyre távolabb került. Végül egyetlen szó nélkül lassan elment. Fialatársa követte.

A kliensem minden nap eljött, de nem lehetett vele mit kezdeni, olyan álmotlódásai voltak. Rengeteget álmodott minden éjszaka, egyik álm nyomult a másik nyomába, és nem felejtette el őket. Szótlanul hallgattam, mert nem volt idő beszélni róluk. Iszonyúan nyomasztó, misztikus, szadista, önpusztításról mesélő álmok voltak. Így telt el egy hét.

A második héten az álmok ritkulni és szelidülni kezdtek. De álmfeldolgozásról, asszociációról még mindig nem lehetett szó. A hét végére mintha magától rendeződött volna a helyzet, talán kiürült az álomélete.

Hazautazott és megint jöttek a szombati kétórák. Ám egy hónap elteltével azt kellett mondanom neki:

- *Drágám, nem vette észre, hogy magát a cigányok meggyógyították?*

- *Tudom.*

Minden neurotikus tünete elmúlt, férjével sikerült harmonizálni az életüket, a szerető is a helyére került. Rám már nem volt szüksége.

Ritkítottuk az órákat, kéthetenként, majd havonta jött, aztán elköszöntünk egymástól.

Mit tehettem volna? Utazzak le Nyíregyházára? Úgyse találom meg azt a cigányt. És ha igen, nyilván nem tanít meg az ősi mesterségre. S ha megtanít, és híre megy, hogy Popper a kliensek fanszörzetét tépdesi, mikor zárnak ki a Pszichológiai Társaságból?

Soha nem volt annyira mély értelme számomra a mondásnak - Suszter maradj a kaptafádnál! -, mint akkor. Különböző kultúrák nem összekeverhetők.

De egy páciensemét mégis elvették a cigányok és meggyógyították. Vagy rájuk is érvényes egykori sebészbarátom mondata, amelyet akkor fogalmazott meg, amikor egy műtétéhez gratuláltak neki?

- *En megoperáltam, a Jóisten meggyógyította, csak a Jóisten tudja, hogy hogyan.*

## *Kényszer és jóga*

- Küldök egy kényszerneurotikus beteget.

- *Mi a kényszere?*
- *Naponta kezet mos, több mint háromszázszor.*
- *Elmebeteg?*

Karinthy nagyobbik fia, Gábor jutott eszembe.

- *Garantáltan nem. Ez valódi kényszer.*

A kényszerneurozissal ugyanis az a helyzet, hogy néha pszichóziót (elmebajt) fed. A terápia gyanútlanul lebontja a kényszerszorongásokat, kényszerszorongást, és alóla feltör az elmebetegség. Vagyis a kényszer lehet az én védekezése is az elmezavar eluralkodása ellen.

Rokonszenves férfi, úgy harminc és negyven között. Színházi rendező. Leült és tanácstalanul bámult rám.

- *Voltam analitikusnál. Én nem tudok szabadon beszélni. Relaxálni sem tanultam meg. Belealudtam. Mindenféle gyógyszert szedtem, semmit sem használtak. Voltam reikín, a kézrátevőknel, hipnózison... Maga milyen csodát tud?*

- *Semmiyet.*
- *Akkor miért ülök itt?*
- *Mert ide akart jönni.*
- *Küldtek.*
- *Nem kisgyerek. Minek fogadott szót?*
- *Mert nem volt már más lehetőségem.*
- *Inkább mondja el, hogy mi baja van!*

- *Nem volt nekem kutya bajom sem. De egyszer a színházban voltam, és a szünetben bejött egy estilap-árus. Az újságban volt egy kis hír, hogy Veszprém megyében veszett rókák haraptak meg kutyákat. És ez nem ment ki a fejemből.*

- *Ez mit jelent?*
- *Azt, hogy szorongani kezdtem. Sok ismerősömnnek van kutyája. Honnét tudhatom, hogy valamelyik nem veszett-e?*

- *Mindegyik be van oltva.*

- *Es a kóbor kutyák? Amik odajönnek kunyerálni enivalóért? Na látja... És miután nem kérdezhettem meg mindenkit, tart-e kutyát, védekezésül senkivel sem fogtam kezet, csak meghajoltam. Egy ideig ez is elég feltűnő volt.*

Nagyot sóhajtott. -*Aztán?*

- Aztán nem fogtam meg a kilincseket, és a könyökömmel nyitottam-csuktam az ajtókat.

- Mondja tovább!

- Aztán én lettem a háziasszonyok réme. Ha egy tál süteménnyel kínáltak, mindig a legalsót piszkáltam ki, mert azt nem érte a lehelete. Gyakran ledült az egész halom. Saját evőeszközöket szereztem be egy kis bőrtokban, vendégségben, étteremben csak ezeket használtam. Volt egy kis üvegcsém is, tele alkohollal: ha valaki a buszon vagy a metrón belelehel az arcomba, azonnal alkoholozni kezdtem az orrrnyílásomat és a szájamat. Egyszer felfedeztem, hogy egy kis luk van a cipőtalpamon. Napokon át szorongtam, hogy fertőzést kaphattam.

- És a nők fertőtlenítését hogy oldotta meg?

- Hát éppen ez az! Először sterogénolos fürdő. Fertőtlenítésül. Aztán a fejüket is bele kellett volna tenni. Erre már alig voltak hajlandók. Végül egyszerűbbnek tűnt, ha megválnak tőlük. Most nincs barátnőm, egyedül élek.

- Es most?

- Betegállományban tartanak. Ennyi dilivel nem lehet dolgozni.

- És aztán mi lesz ?

- Ha nem gyógyít meg valaki, hazavágom magam! Nekem így nem érdemes élni!

- És a kézmosás?

- Szart sem ér. De csinálom a biztonság kedvéért.

- Ezért hord fehér cémakesztyűt?

- Ezért.

- Mutassa a kezét.

Minden ujjá végén véres, gennyedő seb volt.

- Igyekszem fertőtlenítővel kezelni.

Elnéztem ezt a művészbembert, s úgy éreztem, hogy valami gonosz rontás van rajta. Én úgy gondolom, van ilyen. Még hozzá régi időkben keletkeznek.

- Álmodni szokott?

- Rapszodikusán.

- Milyen álmai vannak?

- Borzalmasak.

- Elmondhatja?

- Persze. Legtöbbször arcokról álmodom. Mai arcokról a mindennapos életemből.

De ezek az arcok egy idő után megváltoznak. Gonosszá, keményné, kegyetlenné válnak. Es van rajtuk valami a nagyon rég elmúltból... Talán Egyiptom... De én megismerem

őket. Akkor is a sötétséghez tartoztak. S ma emiatt ugyancsak be vannak burkolva rosszindulatba, pesszimizmusba, keserűségbe. Ilyen menedéket építettek maguknak a múltjuk miatt. Kezdetben nem féltém tőlük. De ma már védtelen vagyok a sugárzásukkal szemben. „Ahol azelőtt az angyal állt a karddal, talán most senki sincs.” Radnóti, ugye? Ok hoznak rám minden rosszat.

- És nem tudja elűzni őket?
- Hogyan?
- Nem tudom.
- Akkor mi lesz velem?
- Azt sem tudom. De valamire gondolok.
- Mire?

- Tudja, én hosszú ideig éltem Indiában. Jógatelepeken meg buddhista kolostorban. Megtanultam az indiai jógát. Nem azt, amiből Európában gimnasztika lesz. Az indiai jóga csendes, nyugodt, erőlködés nélküli. Nem kell a nyaka köré tekernie a lábát. A jóga olyan létfomához vezet, mintha az ember kicsit növényi életet élne. Keveset mozog, sokat hallgat, nem tesz-vesz állandóan valamit, nincsenek rohamva elintézendő ügyei, talán még órája sincs.

- Ez tetszik.
- A jóga egyrészt segít megőrizni az egészséget, másrészt lassan lelki változást hoz létre. Szétlaxítja az intellektust, az érzelmeket, az ösztönöket és a testi reakciókat.
- Miért csinálják?
- Hát semmiféle anyagi, szerelmi vagy lelki haszon nincs belőle. S amiért csinálják, azt nem szokták elmondani európaiaknak.

- De maga elmondja?

- El. Nem akarnak többé megszületni. Le akarják rövidíteni azt a halál utáni periódust, amikor az ember még tele van testi vágyakkal - fények látásával, hangok hallásával, tapintással, evéssel, ivással, nemiséggel, lélegzéssel, de már nincs hozzá teste, hogy kielégítse őket. Ki kell égniük az emberből. Keleti purgatórium.

- Ez nagyon szép és nagyon ijesztő.
- Meg akarja tanulni?
- Mindennek ellenére: meg. Érzek benne valamit, ami segíthet rajtam.
- Jó. Tanítani fogom jógára is és a bölcséletére is.
- De... Le kell eküdni hozzá a földre? Amin járunk?
- Bizony, le kell feküdni.
- Akkor még meggondolom.

De legközelebb mégis megérkezett. Egy hatalmas batyut cipelt. A szoba közepén óvatosan kibontotta.

- *Ez egy pléd. Ez kerül alulra. De vigyázzon, mindig ugyanaz a fele. Ugyanis itt hagyom magánál a cuccokat, ha megengedi. Nem cipelhetem őket mindig magammal. Erre jön ez a lepedő. Hoztam magammal gumi búvárruhát, ezt mindig felfogom venni. Hozzá való gumicipő. Ez pedig a fürdősapkám, kesztyűm.*

Mit mondjak, könnyűbúvárnak adjusztálta magát, úgy feküdt le a rendelőmben a szőnyegre.

- *Most már kezdehetjük.*

Azt gondoltam, hogy számára átalakítom a jógát kényszercelekvések sorozatává. Hátha jó behelyettesítésnek.

- *Belégzés 8 szívdobbanásig. És a kilégzés, a visszatartás is. Ez az ászana 4 szívdobbanást igényel, ez a hanyattfekvés 26-ot. Pontosan kell számolnia. A jógauülés 12 szívverésnyi ideig tartson. És így tovább.*

Szívesen bemagolta, betartotta. Lassan, óránként mentünk tovább, de mindig valamilyen kényszerhez kötve. Igen lelkes volt. Mondta, hogy kezdi érezni a jó hatását. És nem szorong annyira a fertőzésektől, mert a jóga megvédi. így ment heteken át.

Aztán egyszer csak azt mondta, hogy túl meleg a fürdősapka. És levetette. Majd a kesztyűt. És fokozatosan a többi holmit is.

Én soha nem reflektáltam semmire. Nem dicsértem. Ezt nagyon fontosnak tartottam. Az órákon csak jógáztunk, soha semmilyen magánbeszélgetésünk nem alakult ki.

Hónapok múltával egy időpontegyeztetéskor azt mondta, hogy az neki nem megy, mert próbája lesz. így tudtam meg, hogy már nincs betegállományban. Egyszer meg bejelentette, hogy a barátnőjével elutaznak néhány napra. Szóval már nem élt egyedül. Az indirekt közlések nagymestere volt.

Közel egy év után már fecskében jógázott, és szemmel láthatóan jól volt, mint gibbonmajom az esőerdőben.

- *Úgy látom, mostanában nincsen panasza. Vigyorgott.*
- *Befejezhetjük?*
- *Ha úgy tetszik látni.*
- *Úgy látom. De igényt tartok búcsúbeszélgetésre.*

## Első beszélgetés

- Szöveget ütött a fejembe a maga félelme éppen a veszzettségétől. Félelmesen agresszív kór. És öntudatlan, felelősség nélküli. Nincs kitérés előle. Nem lehet, hogy tudattalanul egy ilyen kaland megélése vonzotta? A bosszú minden sérelemért.

- Minél tovább hallgatom, annál nyilvánvalóbb, hogy ökörségeket bocsát ki magából.

- Oké. Elfogadom.

## Második beszélgetés

- Nem gondolja, hogy a világ, amiben élünk, züllött, mocskos, hazug és aljas, de mi mégis jól érezzük benne magunkat? Hogy minden szakma le van züllve, az orvoslástól a pedagógiáig? Hogy mindenütt rosszindulattal találkozik az ember, már régen nincs szó segítő szándékról, se a hivatalban, se a kereskedelemben? Ezért olyan hosszadalmas, bonyolult és fáradtságos bármit elintézni? S ez a kollektív mocskok mindent elpiszkol, mint amikor valakinek kátrányos a keze, ide-oda törli, végül már minden fekete, de a keze se lesz tisztább?

- Ebben van valami. De hát ez kollektív bajunk, nem? Nemigen lesz belőle egyéni betegség, legfeljebb idegesség.

- Legyen megint magának igaza. Nem vitatkozni akarunk. Keresünk valamit.

## Harmadik beszélgetés

- Akkor a kutya otthon van eltemetve. Avagy otthonról támad fel. Mi a papája?

— Apám református lelkész. Verje meg az Isten!

- Mert?

- Mert mindig is meg volt győződve arról, hogy a színpad az erkölcsi szenny világa. S amikor minden tilalma ellenére színházi ember lettem, megátkozott és kítagodott.

- Ez mit jelent?

- Szó szerint amit mondtam. A templomban papi átkot mondott rám és nem tekint többé fiának.

- Mikor volt utoljára otthon?

- *Semmikor. Anyámmal presszókban szoktunk néha találkozni. Fél apától, hogy ezt is meg ne tudja.*

- *Es köztünk mi történt?*

- *Az Isten tudja, maga valahogy kioldott az átokból.*

- *Nem csináltam semmit.*

- *Dehogynem. Először is maga egy jó apa. Nem ítélkezik. Aztán... ez az India adott magának valami furcsa vallásos hátteret. S a maga Istenében benne volt Jézus szeretete, egy kicsi talán Buddhából is, akiről szinte semmit sem tudok, de valamit talán érzek a szelleméből, a zsidók ősi istene, a kamaszidók indiánkönyveinek nagy Manituja, akinek a pipafüstjét szétfújtuk a világtájak felé, és gyerekkorom Jóistene: Én Istenem, jó Istenem, becsukódik már a szemem. .. Rájöttem, hogy a maga Istenét csak a szív rejtett szándékai érdeklik, pedig soha egy szót sem beszélt róla. Apám csősz Istene, az a karszalagos, szögesbotos hülye ott maradt a templomkörzetben, és jobb híján mindig az emberek lába közé kukucskált, ahol szerinte a bűn otthona van. Mondja, megáld, apám helyett?*

—*Dehogy. Nem vagyok én pap.*

—*De azért csak áldjon meg! Mert én pappá szenteltem, ha nem vette volna észre. Maga ugye zsidó? Mondjon rám egy zsidó áldást. Olyan hétköznapi, amivel a gyerekeket szokták megáldani.*

Halkan mondtam:

- *Áldjon meg téged az Örökkévaló, fordítsa feléd az orcáját és tegyen naggyá téged, mint Efráimot és Manassét.*

~ *Nem tudom kicsoda Efráim, kicsoda Manassé. De mától kezdve mindkettő én vagyok. Amen?*

- *Amen.*

## *Lebegtetett történetek*

Ezek nem praxis-történetek. Egyszerűen az én legkedvesebb történeteim, ámbár botorság és igazágtalanság lenne azt állítani róluk, hogy a maguk eszközeivel néha nem segítettek nagyon is a gyógyításban. És még valami. A történetek eléggé ismertek, de általában csak felszínesen, egy futó mosoly erejéig. Holott sokkal több van bennük, mint egy szakállas poén.

Kacagj, Bajazzó!

Az elmeorvoshoz beállít egy beteg.

—*Doktor úr, búskomor vagyok, nem tudok nevetni. Még mosolyogni sem.*

—*Mióta?*

—*Születésem óta. Anyám vette észre először. Rohantunk a pszichológushoz. Széttárta karjait: talán egy napon jókedvre derül. Voltam koponyaröntgenen, elektromos agyvizsgálaton, minden mirigyemet, hormonomat végignézték. Semmi eredmény.*

—*És tőlem most mit vár?*

—*Hogy befektet a kórházba, és centiről centire végigvizsgál. Mindenki azt mondja, hogy a laborleleteim kitűnőek, csak én kerültem elviselhetetlen lelkiállapotba. Alig eszem valamit, egész nap csak ülök és magam elé bámulok, semmi nem jut az eszembe, Semmihez nincs kedvem. Lefogytam 16 kilót; ha a macska elfingja magát, eldőnök. Artista vagyok, a régi műsorszámaimat ismétlem. De meddig lehet ezt csinálni?*

- *Valóban, én is azt hiszem, hogy nagyon erős depressziója van. Talán endogén, nincs külső oka. Holnap felveszem az osztályra. Ámbár, mostanában híre jár, hogy egy csodálatos bohóc lép fel a cirkuszban. Zseni. Még eddig mindenkit meg tudott nevetetni. Mi lenne, ha ma este kipróbálná? Ha maga is elneveti magát, az nekem fontos diagnosztikai adalék lenne. Hogy mégiscsak egy nagyon korai szerveződésű reaktív depresszióval állunk szemben. A kedvemért váltson jegyet a bohóchoz. Az emberek visítva gurulnak a földön, ha megszólal. Én is megnézem majd. Most miért vág fancsali pofát?*

- *De doktor úr! Én vagyok az a bohóc!*

## Hatások titkai

Néha panaszkodnak a diákok, hogy túl sok a tanulnivaló, hogy miért kell ennyi régi dolgot bemagolni? Nekik szoktam elmesélni ezt a történetet.

A híres Bál Sém Tov csodarabbi, a XVI. században megalapította a haszidizmust, a zsidó vallás életörömmel, tánccal, énekkel telített változatát.

Egy napon messzi földről érkezett aggódó zsidók keresték fel.

- *Rabbi, nagy baj van. A templomunkban kialudt az örökmécses.*

- *Megpróbálok segíteni. Tudjátok, van itt a közelben egy megszentelt tisztás. Én meg ismerek egy szent imát, amit ilyenkor mondanak.*

Elmennek a tisztásra, a rabbi imádkozik, és az örökmécses lángra lobban.

Eltelik nyolcvan esztendő és az örökmécses megint kialszik. Bál Sém Tov már nincs a földön, új rabbi van, neki panaszkodnak a megrémült zsidók.

- *Híveim - mondja az új rabbi -, én nem tudom, merre van a megszentelt tisztás. De az imát el tudom mondani.*

Imádkozik, és az örökmécses újra ég. Nyolcvan év múlva a baj megismétlődik. Már más a rabbi, mások a hívek.

- *Drága barátaim, akik hozzám fordultok, nagy baj van. Nem tudom, hol van az a tisztás, és a csodatevő imát sem hallottam soha. Nekünk a szemináriumban nem tanították. De ezt a történetet ismerem.*

És fellobbant az Örökmécses lángja.

## *A néma kisfiú*

A kisfiú természetesen nem volt néma. Jól megtermett felső tagozatos diák az általánosban, csak megfontolta, hogy hol, mikor szólal meg és mit mond. Az iskola nem tartozott a beszédre készítő helyek közé.

A szülők kétségbeesve rohantak az orvoshoz.

*- Képzelse, doktor, az órákon nem hajlandó felelni. Némán megvárja, amíg beírják neki az elégtelent. Mi lesz ebből? Megbolondult? Kíváncsiak vagyunk, magával szóba áll-e?*

Velem szóba állt. Rövidesen kiderült, hogy rettenetes bukásfóbia uralkodott el rajta. Már egy egyes osztályzat gondolatára remegni kezdett a szájszéle, könnyek öntötték el a szemét, mozgásvihara lett és menekülni próbált a saját belső feszültsége előtt. De hova? Hova menekülhet az ember saját maga előtt?

*Én Istenem, add nekem, Add nekem, hogy ne legyek, Add nekem, hogy ne legyek Én.*

Valahogy így imádkozik Szabó István egyik filmjében a Párizsban maradt szerelmétől elszakadt ifjú, a Pest felé száguldó vonat peronján. És titokban hányszor szeretünk volna mások lenni, hogy kiszabaduljunk egy elviselhetetlen helyzetből, amit természetesen mi készítettünk magunknak.

Amikor atyai barátunk, Török Sándor író nyolcvanéves lett, kapacitáltuk, hogy mondjon magáról valami fontosat.

*- Tudjátok fiúk, én egész életemben úgy éltem, hogy mindig nyakig voltam valami szörnyű helyzetben, és minden erőmre szükség volt, hogy kikászálódjak belőle. S amint ez sikerült, rögtön megteremttem magamnak a következő poklot.*

A bukásfóbia volt a gyerek pokla. Logikailag megközelíthetetlen volt.

*- Nézd, ha felelsz, sikerülhet jelesre, jóra, közepesre, elégségesre, elégtelenre. De ha nem felelsz, csak egyest kaphatsz, ami nyillegyenesen vezet a bukáshoz.*

Nem mondtam újat neki.

Akkor következett a tanár-idomítás. Technikák a tanár nevetségessé tételére, presztízisének rombolására. Tetszett neki, pompásan

szórakozott az ötleteimen, de nem merte megcsinálni. Megmaradt vágyfantáziának.

Felhívtam a figyelmét arra is, hogy még a legszigorúbb tanár fenekén is van egy kis fekete lyuk... Amin keresztül bélszeleket bocsát ki és kakál. Elmeséltem neki a nagyothalló tanár történetét, aki nem hallotta a saját fingását, és utána mindig meglegegedetten bámult a körülötte ülőkre: - *Na, ez jól sikerült.*

Es rengeteg komoly beszélgetés az egész felelés-bukás komplexumról. Végül mindez hatni kezdett. Én voltam az őt biztosító érzelmi bázis és szülő ekvivalens, aki inkább komikus, mint tragikus jellegét látta e főbiának. Summa summarum, eredményesen befejezte a tanévet. Mindenki nagyon boldog volt és gratuláltak a sikerhez: tanárok, szülők maga a gyerek, akiből délceg felelő lett...

Csak én voltam boldogtalan. Én ugyanis azt gondolom, hogy ami egyszer megijesztette az embert, az máskor is felbukkanhat és megijesztheti. Epiktétosz filozófus-rabszolgának elhiszem, hogy nem a dolgok gyötörnek meg minket, hanem a dolgokról alkotott képzeletünk. Továbbá azt is gondolom, hogy félelmeink zöme a képzeletünk által kimunkált és érzelmekkel telített papírmumus, amely elpukkad, ha félelmét legyőzve közel megy hozzá az ember.

Munka közben megszerettem ezt a gyereket. Elhatároztam - boldogság ide vagy oda -, hogy ezt a terápiát a saját szakállamra, a szeretet jogán, teljesen befejezem.

Először a szülőket hívtam. Azt hitték, megőrültem. De intelligens emberek voltak, lassanként megértették a gondolatmenetemet, és végül - kellelenségüket hangsúlyozva, és minden felelősséget rám hárítva - beleegyezésüket adták a folytatáshoz.

Aztán jött a fiú. Nyaralási beszámoló, az új tanévkezdés izgalmi, ki mellett fog ülni, ki mit tanít majd. Majd elmondtam a tervemet. Először csak tébolyt olvasott ki a szememből, aztán lassan kezdte felfogni a grandiózus játékot, amit ajánlottam.

- *Emlékszel a tavalyi évre? A bukáshisztériára? A megkukulásodra?*
- *Persze. Mindenre emlékszem.*
- *Mondd, bízol bennem? Rám bízod magad?*
- *Sokkal jobban, mint hinni tetszik.*
- *Hát akkor tegyél nekem egy szívességet! Bukjál meg az idén!*

Láttam a szemében a régi pánik felvillanását. Mégis azt válaszolta:

- *Rendben van, ha ezt akarja. De... Ennek tényleg van értelme?*

- *Nagy értelme van. Megöljük a félelmeidet.* Nagy tanácskozás folyt. Melyik számára a legkönnyebb tárgy? Végül a történelmet választottuk. Es némi pedagógiai kárálás, családlátogatások, fenyegetőzések kíséretében becsületesen megbukott belőle.

- *Tessék. Ez volt a mumus, a bukás. Es most meg vagy bukva. Itt fekszik döglötten. Hiszen a lányok ugyanolyan csinosak, a hagymás rántotta ugyanolyan finom, csak te lettél fiúból férfi. Menj, öreg, pótvizsgázzál le, de tudd: ez a félelem a meg-nemfeleléstől nem támad fel soha többé!*

Elment. Egyenes derékkal, határozott léptekkel. Az ajtóból még vigyorogva visszanezett:

- *Köszönöm.*

## *A hipnózis eltéved a lélek rejtekútjain*

Köztudott, hogy egy hipnábilis (könnyen hipnotizálható) ember mélyhipnózisban a legtöbb utasítást végrehajtja. Magyarán: mindenre rávehető, ami a legmélyebb morális meggyőződésével nem ellenkezik. Ha lopni küldik, vagy szexuálisan visszaélnék vele, ez csak annyit jelent, hogy ébren is megvolt rá a belső lehetősége, de konvencionális gátlások visszatartották. Ezeket a hipnózis lebontotta.

Mindez megérthető C. G. Jung személyiségelmélete alapján. Jung szerint az emberi léleknek van egy mozdíthatatlan, legbelső szilárd magja (Selbst) ami egy élet során sem változik. Jelenlegi szempontunkból mindegy, hogy ezt genetikusan hozza-e magával az ember, vagy előző életek lecsapódásai.

A Selbst tehát hozzáférhetetlen, nem lehet alakítani, változtatni rajta semmilyen pszichoterápiával.

Ám a Selbstet körülveszi a Persona (a személyiség), mindaz, amit nevelése, oktatása, fontos érzelmi kapcsolatai, utánzása stb. révén kialakított magából az ember. A Persona tehát a szűrő a Selbst és a világ között. Minden indíték belülről kifelé áthalad, és esetleg módosul vagy deformálódik a Personán, és minden külső hatás, ami az embert éri és befelé tart, ugyancsak. A pszichológusok, a pszichiáterek mindig a Personában dolgoznak, ott fejtik ki hatásukat.

A hipnózisnak van egy régóta ismert problémája. Ha valaki olyan szuggesztiót kap, ami ellentétes a Selbstjével, azonnal felébred. Kérdés: miért? Mi, vagy ki ébreszti fel? Ki figyel? Ki figyel az embert, bármit csinál, vagy bármi történik vele, örül, bánkódik, dührohama van, szeretkezik, gyilkol, berúg, utazik, gyönyörködik valamiben? Mindegy, ő számon tartja. Ki ez a titokzatos belső lény? Honnét kerül az emberbe? Ha az ember meghal, hová távozik az emberből? Biológiai, vagy lelki-szellemi eredetű? Mondhatjuk-e, hogy ez a lélek? És ha címkét ragasztunk rá, többet tudunk róla?

És nincs rá válasz. Nem illeszthető be egyik személyiségelméletbe, személyiségmodellbe sem.

Ezért a tudósok elnevezték *observeurnek*. Megfigyelőnek. O az ember életének egyetlen és véglegesen hiteles szemtanúja. Valószínűleg ő hozza az Utolsó ítéletet is, ami Pilinszky szerint ennyi:

*Táblára írva Nyakadba akasztják Történetedet.*

De a valódit. Nem azt, amit a világ és önmagad számára kitaláltál.  
Jogos a könyörgés: Uram, irgalmazz nekünk!

## Önéheztes két változatban

Medivaler

Mintha annak idején tömör gumiból készült volna a teste, de ez a gumi valamiért kiszáradt, göcsörtös, gumós, kemény lett. Pedig nemrég még valóban nagyon csinos lehetett. Ma inkább kis gonosz manó lány benyomását kelti.

Anorexia nervosa - ilyen szép neve van a betegségének. Kóros önéheztes, amibe akár bele is lehet halni, ha addig tart, amíg a szervezet már képtelenné válik a fehérjék beépítésére. Évtizedeken keresztül vitatták, hogy mi okozza. Elmebetegség? Hormonzavar? Neurológiai kórfolyamat? Végül is - mivel serdülő lányok tipikus betegsége - győztek a pszichoanalitikusok: akkor üti fel a fejét, ha egy lány valamiért nem akar felnőtt nővé válni. S valóban, eltűnnek a nőies formák, zsírpárnák, keblek, megszűnik a menstruáció.

Általában félelmesen pedánsak, precízek, rend- és tisztaságmániások, szorgalmasak, becsvágyók, fejlett kritikai érzéssel. Ezért általában nem kellemes a társaságuk.

A lány már hatalmas súlyvesztéséget tudhatott maga mögött. De mégis... illetve mégsem. Az ösztöneim tiltakoztak. Miért is? Tulajdonképpen nem tudom megmagyarázni. A dolog eredete kezdetben tisztázhatatlan volt. Néhány fontos tünet is hiányzott: ez a lány nem volt semmiféle regresszióban. Értelmesen lehetett vele beszélgetni, kivéve, ha az önéheztesére terelődött a szó. Ilyenkor állkapcsát szorosan összezárta, mint gazdag ember az erszényét, s a tekintetében valami komisz „csak azért se” kifejezés jelent meg. Pedáns se volt, becsvágyó se.

Teltek a hetek, egy tapodtat se jutottunk előre. Megpróbálkoztam relaxációval, hátha kicsit lazább lesz tőle. Ezt nagyon szerette, „ringatásnak” nevezte.

*Ha senki sincs, ki elringasson, ringasd el magad.* - jutott eszembe Adamis Anna szövege a *Képzelt riportból*.

Hát egyszer, egy „ringatás” közben furcsa benyomásom támadt. És tényleg: észrevétlenül becsúszott valami hipnózis-félébe. Egyikünk sem akarta, mégis megtörtént.

Kínos erkölcsi, konfliktusba kerültem. Ez nem volt benne a terápiás szerződésünkben, talán nem is egyezett volna bele. Felébresszem? Ez lett volna a kötelességem. Vagy használjam ki ezt a talán sors küldte véletlent, és kérdezzem ki hipnózisban? Természetesen a tisztességtelenebb úton indultam el. Megerősítettem hipnotikus állapotát, aztán belevágtam.

- *Mondd el, mi történt veled! Csak nekem mondd el, egyedül nekem az egész világon! Más soha nem fogja megtudni.*

Es máris peregni kezdtek a könnyei.

- *Mi történt? -Apa... apa...*

- *Mi van apával?*

- *Hát nem tudod? Meghalt. ı*

- *De tudom. Anyád elmondta.*

- *De azt nem mondhatta el, hogy miért halt meg.*

- *Szívujong volt, nem? \*

- *Nem minden szívujong hal meg ilyen fiatalon.*

- *Igaz. De a szív furcsa önálló szerv.*

- *Fenét önálló! Apa szíve nekem engedelmesskedett.*

- *Ez mit jelent?*

- *Én öltem meg!*

- *Ne beszélj örültségeket! Embernek nincs ekkora hatalma élet és halál felett. Neked se.*

- *Este, vacsora után, amíg anya mosogatott, nagyon csúnyán összevesztünk. Mert ocsmányságokat mondott a Kareszra.*

- *Ki a Karesz?*

- *A fiúm.*

- *Mondd tovább!*

- *Őrjöngtem. Ő meg cukkolt. Szerintem féltékenységből. Azt mondta, hogy Karesz csak api... pi... puncimat szereti, nem engem. És hamarosan rájön, hogy sok lánynak jobb puncija van, mint az enyém. Én meg ráüvöltöttem: Bár dögölnél meg, te rohadt! Miért nem visz már el az a rongy szíved a pokolba?!*

- *És?*

- *Reggelre halott volt. Félig lelógott az ágyról. A szája nyitva volt, és nyál folyt ki belőle. A szeme a szekrényt bámulta. Én fedeztem fel, amikor kelteni mentem.*

- *Szívroham.*

- *Nem érti, hogy én parancsoltam a szívének? Én öltem meg.*

Hát igen. Dehogy volt ez anorexia. Önbüntető vezeklés volt, azonosulás az apa sorsával, depresszív öndestrukción, egyfajta lassú öngyilkosság.

Mindez nagyon szép, még az is lehet, hogy igaz. Terápiásan mégsem mentünk semmire. Ez a lány keményebb karakter volt, mint én.

Végül feladtam a meddő próbálkozásokat, és átadtam a lányt a nagypsichiátriai osztálynak, ahol egy zseniális doktornő volt a vezető.

Néhány hét múlva felhívtam telefonon.

- *Mi van a gyerekekkel?*
- *Hát eszeget valamicskét. Mindenesetre a fogyása megállt.*
- *Akkor én most taxiba ülök és kimegyek magához.*

Mosolyogva fogadott.

- *Nézzé, én elfogadtam a maga diagnózisát. De ettől még semmit nem evett. A szakácsnő a legfinomabb ételeket készítette neki. Nem kellett. Végül én dühödtem be. Maga azt mondta, hogy önbüntető vezeklés. A finom íz nem lehet önbüntetés. Benyúltam a gyógyszereszekrénybe, és kiszedtem egy üveg Medivalert. (Aki nem tudja: a Medivaler egy valeriána-származék. Nyugtató hatású, sötét, keserű folyadék és nagyon intenzív macskahúgy szaga van. Ha egy üveggel kiöntesz a szomszédod ajtaja elé, hetekig oda fognak járni üvöltve a kandúrok.) Nem vagyok pszichológus, nem értek a lelki dolgokhoz. De éhen halni mégse hagyhattam. Szóval - „legyen Poppernek igaza” felkiáltással - belölttyintettem egy nagy adagot abba a finom ételbe. (Szenvedni akarsz? Önbüntetés? Vezeklés? Íme, itt a lehetőség!) Ez orvosság! Meg kell enni! És ezt az undorító lötytyöt bekebelezte. Ma minden ételbe Medivalert teszek... Ezen a héten nyolcvan dekát hizott.*

Megnémultam. Hiába van korrekt diagnózis, a gyógyításhoz néha ötlet is kell! *Hiába bíztat az óra, I Ha ihletet nem ad a perc.* (Babits)

Es itt ér össze tudás és fantázia. Két egymásnak támaszkodó gyengeség, amiből végtelen erő lesz. Akár a boltívnél vagy a szerelemben.

## Anyatej

Zsuzsa tizenöt éves, jól megtermett lány volt valaha. Amikor anyja bevonszolja a rendelőbe, a két mélyenülő szemgödörből valami

sötétség szivárog felém, nem gyűlölet, nem is bánat, nem is fenyegetés, csak egy bejárat a végtelen üresség világába. Bőre alatt éles, kemény, szűrős csontok sejtetik jelenlétüket, akár a „muzulmánoknak” csúfolt lágerlakóknál. Az utolsó hónapokban tizennyolc kilót fogyott.

Anorexia nervosa dignózissal érkezett a klinikára.

Zsuzsa betegsége anyjának egy gonosz ötletéből keletkezett. Eszelős féltékenységében in flagranti akarta kapni a férjét. Ehhez az akcióhoz szem- és fültanúként magával vitte kamaszlányát.

*- Most legalább meglátod, milyen ember az apád!*

És meglátta, egy nő széttárt combjai között. Attól a naptól kezdve abbahagyta a táplálkozást.

Amikor a már említett tizennyolc kilós súlycsökkenéssel hozzánk került a gyermekklinikára, a helyzet egyre fenyegetőbbé vált. Közeledett az éhenhalás veszélye.

Ráadásul olyan súlyos regresszióba (értelmi és érzelmi visszaesés kisgyermeki szintre) került ez az intelligens gimnazista lány, hogy kizárólag ábrákat tartalmazó, szöveg nélküli, bölcsődéseknek való rajzolt képeskönyveket nézegetett. Verbális pszichoterápia számára hozzáférhetetlen volt. Én próbáltam beprogramozni az életét. Igyekeztem sokat mozgatni, ide-oda mentünk a klinikáról, állatkertbe, Vidám Parkba, mindenhová. Ám az állapota nem javult, és vezetői konzultáción eldöntöttük, hogy átadjuk a nagypszichiátriai osztálynak, ahol a sokszor bevált, de távolról sem ártalmatlan elektrosokk-kezeléssel próbálkoznak majd. De valaki, valami - talán a sors vagy egy angyal, ha ez egyáltalán kettő - közbeszólt.

Éppen indulni készültünk valahová, amikor rettenetes, szinte trópusi méretű vihar keletkezett.

*- Na, fuccs a programunknak. Mit csináljunk? - tettem fel a kérdést.*

*- Mutasd meg a klinikát!*

*- Hát itt vagyunk.*

*- Igen, de én mindig különszobán, vagy a belén fekszem. Látni szeretném az egészet.*

Hát, jobb programot is el tudtam volna képzelni, de azért engedelmesen szót fogadtam, és megkezdtük klinikai sétánkat.

*- Ez a sebészet, ez a műtő, látod, a műtőlámpa, ez a röntgen, a labor...*

Bandukoltunk csendesen és elérkeztünk a patológiás újszülött osztályra. Es ott Zsuzsa lecövekelt. Nézte, nézte a babákat, az arckifejezése csodálkozóvá változott, a szeme élni kezdett.

- *Na menjünk már... De ő nem mozdult.*

- *Itt éjszakázunk?*

Lassan fordult felém és — Úristen! - mosolygott, majd halkán azt kérdezte:

- *Mit esznek a babák ?*

- *Tejet. Női tejet. Anyatejet.*

A szeme egyre jobban csillogott, a végtelen ürességben mintha valami fény villant volna fel.

- *Te is megpróbálnád? Szégyenlősen bólintott és elfordult. Rohantam Gerlóczy profhoz:*

- *Professzor úr, az anorexiásom megkóstolná a női tejet!*

Hitetlenkedve bámult rám.

- *Mit akarsz?*

- *Női tejet az anorexiás betegemnek, akit tegnap referáltam.*

- *Honnét veszed... - Aztán az ő szemében is kigyúlt a megértés fénye. - Azonnal fuss a tejkonyhára! Ez a legkönnyebben beépülő fehérje. Hozz néhány kancsóval! A részleteket majd később elmeséled.*

Diadalittasan érkeztem vissza az anyatejjel. Töltöttem neki egy pohárral és átnyújtottam.

- *Parancsolj! A legjobb minőségű anyatej.*

Nem fogadta el.

- *Etess! Kanállal.*

Istenem, mi lesz ebből, ha egész nap etetnem kell, amíg a szükséges mennyiségű kalóriát beadagolom? De a dolog rosszra fordult, mint amit el tudtam volna képzelni. Mert a második kanállal odanyújtott tejecskét megint elutasította.

- *Ne így. Hanem ahogy az anyukák szokták. Egy kanállal te, eggyel én.*

Es így lőn. A kislány nem irgalmazott. Hosszú diplomáciai tárgyalások eredményeképpen annyit sikerült elérnem, hogy két kancsónk lesz. Az egyikből őt etetem kanalanként, a másikban anyatejből keverhetek magamnak nescafét, s így fog működni az „egy kanállal te, eggyel én” anyuka-elv.

A gyógyító érzelmi impulzusok sugárzásában dögletes korszak köszöntött rám. Reggel bementem a klinikára, és néhány kis szünettel este hatig játszottuk „egyet ide-egyed oda” társasjátékunkat. Minden más munka alól felmentést kaptam. A szoba ajtaja gyakran résnyire nyílt, ahogy egy-egy kolléga vigyorogva bekukucskált, szemlélve a „Popper adjunktus úr eteti anorexiás báránkját” című folytatásos előadást.

De Zsuzsa fogyása megállt, testsúlya gyarapodni kezdett, sőt az enyém is. Mindketten békésen híztunk az anyatejdiétán.

Aztán eljött a nap, amikor elkezdtünk pépeset enni, majd újra megtanultunk rágni. Engedelmes, jó kisgyerekként másztunk ki a regresszióból. Szellemileg is. Néhány hónap múlva minden rendben volt. Nekikezdhattunk az átélt megrázkódtatás verbális feldolgozásának.

Írjuk fel a viharfelhőkre örök tanúságul: Zsuzsának teljesen igaza volt, amikor szolidaritást követelt. Azt, aki egyszer ránk bízta magát, soha nem szabad cserben hagyni. Vele kell menni, akár a pokolba, akár az égbe, a zsenialitásba, az idiótaságba, a depresszióba vagy az eufóriába, kézen fogva, mindig együtt, akárhova tart.

A klienssel való szolidaritás legszebb példáját Kun Miklós professzor adta. Kedvenc tacsikutya - amely a Doktor úr névre hallgatott - mindig ott feküdt a rendelőjében. Egy alkalommal egy serdülő fiúval dolgozott, és az óra nagyon elhúzódott. A taci türelmetlen lett, jelezte, hogy sétálni kellene mennie. De az órát ezért nem lehetett megszakítani. Végül a kutya elvesztette a türelmét, felkelt és odapisilt a szoba sarkába. A fiú utánozta: ő is a szoba sarkába pisilt. Ezt hívják rövidzárlat cselekedetnek. Kun professzor, látván a fiú rémült tekintetét („mit cselekedtem!"), nem hagyhatta veszni több hónapos munkája eredményét.

*- Én is odamentem a sarokba pisilni, hadd lássa, hogy nem követett el semmi rosszat, nálunk így szokás.*

Példamutató megoldása a helyzetnek.

## *A bizalomról*

— *Tanár úr, ne haragudjon, hogy a titkárnőjét legázolva, előjegyzés nélkül berontottunk. Rettenetes nagy baj van nálunk.*

- *Mi történt?*
- *A gyerekiünk megőrült.*
- *Hány éves?*
- *Tíz.*
- *Fiú, lány?*
- *Fiú.*
- *Hogy hívják?*
- *Karesz. Károly.*

Nézem a két szülőt. Értelmiségieknek látszanak. A nő zilált, a haja rendetlen, a festéket elkenték az arcán a könnyek. A férfi kifejezetten elegáns, de a halántékáról vékony fényes patakban verejték csörgedezik.

- *Mit jelent az, hogy megőrült?*
- *Nem akar lélegezni.*
- *Fullad? Légszomja van?*
- *Dehogy. Olyan egészséges, mint a makk.*
- *Akkor nem értem. Lélegezni muszáj.*
- *Igen. De ő időnként visszatartja. Amíg el nem vörösödik, aztán meg már lila lesz.*

*Akkor persze kirobban belőle a levegő.*

- *Amire ő?*

- *Szemmel láthatóan pánikba esik. Nyugtalan lesz, kapkodva rohangál, amíg nem kerít valahonnan egy hosszú spárgát. Azzal hurkokat köt az ujjaira, néha a fütyijére is. Ez kell ahhoz, hogy valamennyire megnyugodjon.*

- *Állandóan csinálja? -Nem. Csak időnként.*
- *Mikor?*
- *Erre nem tudtunk rájönni.*
- *Es mióta tart ez?*
- *Három-négy hete. Beszéltünk vele vagy százszor, kérdeztük, találgattunk.*
- *És?*
- *Nem felel.*
- *Hát akkor el kell hozzám jönnie. Mit gondolnak, hajlandó lesz?*

*-Azt hiszem igen - mondta az asszony. -Imádja, ha foglalkoznak vele. A tanár urat ismeri a TV-ből.*

Megjött egy intelligens tekintetű ifjú. Halványan mosolygott. De végül is alig állt szóba velem, nem mondott magáról semmit.

Három hétig rugós fociztunk. Én nem kíváncsiskodtam, és ő ezt elismerően tudomásul vette. Végül egy meccs szünetében hirtelen magától beszélni kezdett.

*Tudja, engem mindig a Gellérthegyre visz sétálnia nagymama. Ő ott kávézik, én meg ide-oda mászkálok, de mindig a közelében, látó- és hallótávolságban. De egyszer elcsavarogtam a bokrok között. És akkor találkoztam két szellemmel. Egy úrszellemmel és egy szolgálattellemmel. Olyan volt a viszonyuk, mint a Gegesi meg maga között.*

A gyerekekből nem hiányzott a szemtelen humor.

- *Mondd tovább!*

- *És az úrszellem adott nekem egy tulajdonságot: ha valakiről rosszat gondolok, az beteljesedik.*

- *És kiről gondolsz rosszakat?*

- *A baj az, hogy legtöbbször a szüleimre haragszom. Ha megtiltanak valamit, vagy szidnak, prédikálnak.*

- *És akkor megrémülsz?*

- *Hát persze. Én nagyon szeretem őket és semmiképpen sem akarok nekik ártani. Olyankor visszatartom a lélegzetemet és elhúzódok a közeliükből. De ők látják, hogy mi van velem, és egyre közelebb jönnek, simogatnak. „Hát miért csinálod?” Aztán persze egy nagyot kell lélegeznem, és biztosan éri őket a leheletem.*

- *Mit teszel ellene?*

- *Hát spárgával csomót kötök az ujjaimra. Nem tudom miért, ez megnyugtat, hogy talán mégsem következnek be a rossz dolgok.*

Valami szorongató hideg érintette meg a tarkómat. Egészen bizonyos, hogy sem a fiú, sem a szülei nem olvasták a mágiával foglalkozó szakirodalmat. S ennek a fiúnak a lelkén mégis ezer évek kopogtattak. *A belehelés a legősibb mágiák egyike. Ártani is lehet vele, meg gyógyítani is. Pl. a Bibliában Elisa beleheléssel támaszt fel egy gyereket. Az egyiptomi hiero-phantesek (beavatott pap-varázslók) is használták a belehelést, pl. az életerők fokozására vagy elszívására. A középkorban Jacob Böhme is belehelte a tanítványait. A belehelést hatásos beavatási rítusként alkalmazta. S ugyanígy ismert a rontások megkötése, csomózással.*

Hogy kerül a gyerekebe ez az ezoterikus tudás?

A fiú egy darabig nézett engem, ahogy elcsöndesültem, aztán megszólalt:

- Péter bácsi, én tudom, hogy ez marhaság, de muszáj csinálnom.

Életmentő mondat volt. Arról győzött meg, hogy a gyerek nem a becsavarodás felé, hanem a kényszerneurozisz irányába tart. Aki megbolondul, mindig magáénak érzi a téveseszméit, a hallucinációit. A kényszerneurotikus pedig éppen attól szenved, hogy én-idegen gondolati vagy cselekvési elemek verik gúzsba.

- Komoly dolgokat mondtál el. Beszéljünk róluk.

- De a szüeimnek egy szót se!

- Természetesen. Köt az orvosi titoktartás.

És ezután sokat beszélgettünk. Az ember hatalmának a határaitól, hogy távolról sem élet és halál ura. A gonosz erők létezéséről és semlegesítéséről. A sorsról, a szorongásokról és mindenről, amit ez a téma magával sodort. A lélegzet visszatartási rohamok szépen ritkultak, valószínűleg az én kedvemért. A szakmában ezt hívják „übertragung” eredménynek: a páciens a tünet elengedésével jutalmazza a terapeutát, ha megérdemli. De egy-egy roham néha mégis előfordult. Ilyenkor a gyerek már megmosolyogta saját magát:

- Péter bácsi, már megint behíztak nekem ezek a rohadtak, akiket én növeszték meg magamban. Tudja, mi kellene nekem ellenük? Egy jó kis varázsigé.

Végül is beleegyeztem.

- En tudok egyet. Megtanítlak rá. De csak nagyon komoly esetben használhatod.

-Jó.

- Tudod, kik az arkangyalok? Főangyalnak is hívják őket.

Fogalma sem volt róla.

- Híszel Istenben?

- Anyu hísz. És én is lehetségesnek tartom, hogy léteznek.

- Figyelj. Az arkangyalok név szerint Mikáel, Gábrriel, Rafael, Uriel. Mindegyikük nevében benne van az „el” ami az Istent jelenti. Ezeknek az angyaloknak a főfoglalkozásuk, hogy elűzik a gonosz szellemeket. De hívni kell őket. Megtanulod?

- Meg.

- Akkor figyelj!

És elmondtam a varázsigét:

*Elöttem Mikáel, Mögöttem Gábriel, Jobbomon Rafael, Balomon Uriel, Es fölöttem az Isten kegyelme.*

*-Érzed, ahogy körülvesznek? Semmiféle rossz nem férhet hozzád. Es most menj szépen haza! Semmiféle gonosz erő nem keletkezhethet sem benned, sem körülötted. És nem is keletkezett.*

## *A mosoly*

Egy lélek földi életének optimális kezdete: a mosoly. 2000 évvel ezelőtt Terentius írta:

*Akire gyerekkorában nem nevetett eleget az anyja, az felnőtt korában nem lesz méltó sem az istenek asztalára, sem az istennők ágyára.*

Vagyis előre láthatóan baja lesz az életörömmel, íme a depresszió legmélyebb gyökere. Innét fakad az örök érzelmi szomjúság, a később soha ki nem elégíthető vágy a szeretetre, a pótlások keresése mindhalálíg, s az örök önkínzó gyanakvás a pótlások hitelességével, valódi értékével szemben. Ady vallomása:

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

Bevallom, fiatal koromban kissé szentimentálisnak éreztem a pszichológia tanítását az anya-gyerek kapcsolat kiemelkedő jelentőségéről a személyiség korai és későbbi fejlődésében. Ebben a meggyőződésemben először egy vakbélműtét ingatott meg.

Éjszaka lettem rosszul, azonnal megoperáltak és reggel tértem magamhoz egy kórteremben, ahol rajtam kívül csupa aranyérral megműtött marcona férfi feküdt. Akkoriban négy napig ópiummal visszafogták a székletüket, nehogy elfertőzödjék a frissen operált terület. (Nem kell aggódni, ma már nem csinálják). És az első székelésnél, amikor a megkeményedett széklet áthaladt a sebzett területen, a kínok kínját kellett kiállniuk. A fürdőszobából behallatszott a marconák siránkozása:

*-Jaj!*

*- Jaj, anyám!*

*- Mama, segíts!*

Eltűnődtem: Jaj, apám!-at senki sem kiáltott. Vajon miért? S hasonló tapasztalatokra tettem szert évtizedekkel később is, amikor haldokló leukémiások és nefrózisban szenvedők között dolgoztam: aki eszméletén volt, mindig az anyját szólította, soha nem az apját.

Magam, óvodás koromban, amikor elestem és fölhorzsoltam a térdem a parkban, több száz méterre beszélgető szüleimhez rohantam, és anyámat kezdtem ütni:

- *Nem tudtál rám vigyázni?*

Szóval, az anyaság és az anyától való meg-fosztottság elkezdett halálosan komoly jelentőségű lenni a szememben. Ezért lett rendkívül érdekes számomra Margaret és Harry

*Harlow* híres, primátákkal (emberszabású majmokkal) végzett kísérlete. Erről részletesebben írtam a *Részemről mondjunk mancsot* című könyvemben, de a téma miatt lehetetlen, hogy ne említsem meg itt is.

Harlowék a frissen született primátákat csoportokra osztották és elkülönítve nevelték.

A kismajmok 1. csoportja szülőanyjánál maradt, a 2. csoportba soroltak jó műanyát kaptak, a 3. csoportba tartozók rosszat. A 4. csoportot a műanya nélkül nevelt, fizikailag tökéletesen ellátott majmok alkották.

*A jó műanya* puha, meleg, hosszúszerű anyagból készült. Testmeleg érzést kelt, szőrébe jól meg lehet kapaszkodni, műemlőiből szopni lehet. *A rossz műanya* kemény drótváz volt. Kapaszkodásra nagyon alkalmas, de rideg, merev, hideg.

**Kapaszkodás az anyába.** A legrövidebb ideig a *szülőanyjába* kapaszkodik a kismajom. Őt meri a leghamarabb elengedni, lemászik róla, a legmesszebbre távolodik el tőle. Ha megijeszítik, mindig visszaroohan a saját mamájához és felszalad rá.

*A jó műanyás* lényegesen hosszabb ideig bújik a mamájához. De egy idő múlva lemászik róla, és a világ felfedezésére indul, bár nem merészkedik olyan messze, mint édesmamas társa. Nagyon érdekes: riadalom esetén a hozzá legközelebbi műanyára kapaszkodik, nem feltétlenül a sajátjára.

*A rossz, drótműanyás* alig-alig meri elengedni a mamát. Sok idő elteltével, vonakodva mászik le róla, mindig a közelében marad, tehát jóval kevesebbet fedez fel a világból, mint a másik kettő. És ha stressz éri, sehová se menekül, hanem ott helyben megdermed a rémülettől.

íme, az eddigi tanulságok:

Minél erősebb az otthon biztonságérzete, minél stabilabb az anya, annál bátrabban lehet elengedni. Messzire viheti a kalandvágy, az

érdeklődés, a mama mindig ott van a helyén, és stressz esetén menekülést kínál.

Ez nem csupán érzelmi pozitívumot jelent, de értelmet is: az intenzívebb kalandozások az intellektuális fejlődést is meggyorsítják.

Ezekből a szempontokból a *jó műanyás* közepén helyezkedik el, azonban feltűnő, hogy veszély esetén nem feltétlenül a saját anyjánál keres biztonságot, hanem egy legközelebbi műanyánál. Az érzelmi kapcsolódás személytelenebbé válik.

A *drótos* a legjobban szorongó. A csekély biztonságra nagyon kell vigyázni. Jóval kevesebbet ismer meg a világból a többiekénél, s ha baj van, sehonnét sem remél védelmet.

Általánosítva a Harlow-kísérletek tapasztalatait: *a tíz körömmel való kapaszkodás*, mamába, férjbe, feleségbe, az egyéni szabadság korlátozása, a „nem lehet öröme nélkül” attitűd *nem a kapcsolat erősségét, hanem bizonytalanságát bizonyítja*. Továbbá: a szorongás, a világtól való félelem kedvezőtlenül befolyásolja az értelmi fejlődést is.

Vagyis: minél bizonytalanabb az otthoni, családi háttér a gyereknél, annál jobban fél a világtól, minél jobban fél a világtól, annál lassabban barátkozik meg vele, annál lassabban ismeri meg. Szélső esetben annál inkább retardálódik értelmi fejlődésében.

***Beilleszkedés a közösségbe.*** A majomházban eseménydús társadalmi élet zajlik. Mindig történik valami fontos, valami érdekes, játék, konfliktus, kergetőzés, szex.

A *saját anyjuknál* nevelkedett majmok beilleszkedése általában problémamentes. A *jó műanyások* ugyancsak „elvannak”, talán kicsit a periférián - „peremmajmok” a perememberek analógiájára. Pl. nem rohannak azonnal enni, hanem csak akkor, amikor már tágult a falatozó majmok gyűrűje, könnyebben kapnak helyet, nem kell tolakodni.

A *rossz műanyások* mintha aszociálisak lennének. Utolsónak eszik a maradékokat. Az átlagnál mérhetően kevesebb kontaktusuk alakul ki a többi majommal, ritkábban létesítenek szexuális kapcsolatot is. Gyakran úgy tűnik, mintha a beléjük kapaszkodó utód idegesítené őket. Agresszívebbek a többinél, gyakran bizalmatlanok, gyanakvók a feléjük közeledő másik majommal szemben.

A *mindenféle pótanya* nélkül nevelt majmok sajátos műfaja a „vicsorgó majom”. Ok a majomközösség antiszociálisai. Egy sarokba húzódva bámulnak kifelé, nem vegyülnek el a többiekkel. Ha valaki akár játékosan, akár szexuálisan közeledik feléjük, támadástól tartanak, vicsorognak, s ezzel kiváltják a többiek agresszivitását is. Mindig tele vannak marakodások nyomaival, sebekkel. Enni külön kell adni nekik. Szexuális életet spontánul nem élnek. Mesterséges megtermékenyítésük esetén nem tűrik a beléjük kapaszkodó majomgyereket, durván lesöprik a testükről. Végül is alkalmatlanok közösségi életre.

Vigyázzunk! Még mindig a korai anya-gyerek kapcsolat késői hatásáról van szó, amelynek sérülése nemcsak érzelmileg és intellektuálisan retardál, hanem aszociálissá, antiszociálissá, aszexuálissá teszi a majmokat.

Ennyit a Harlow-kísérletről.

## A megérkezés

Mikor van itt egy ember teljes egészében a Földön? Sajnos, erre nincs egyértelmű tudományos válasz. Nem tudom kikerülni az ezoterikus fejtegetéseket sem, nem mint tudást, hanem mint nem kizárható esetleges lehetőségeket.

A fogantatás pillanatától kezdve - állítja majdnem minden vallás. A 12-ik magzati hét után - így az orvostudomány. Attól kezdve, hogy önálló szív működése van - mondja az ősi indiai bölcelet és a modern ezotéria, pl. antropozófia.

Mindazonáltal az ezoterikusok azt állítják, hogy a megszületett csecsemő rengeteg alvása révén énjét és asztráltestét illetően még nagy időt tölt a szellemi síkon, amivel kölcsönös kapcsolata egyre halványodik, de teljesen csak négy éves kora körül szűnik meg.

Helyette, vagy mellette egyre szorosabbá és mindkét részről nyitottabbá válik az anyjával való kapcsolat. Ez valami rejtélyes dolog, ugyanis az egymásra való reagálás mélyen az ingerküszöb alá süllyed. Mint köztudott, a holtfáradt mama, akit tankok dübörgése sem ébreszt fel, azonnal kinyitja a szemét a csecsemő egyetlen nyikkanására, és a baba azonnal reagál a mama bármilyen jó vagy rossz lelkiállapotára. A pillanatnyi reagálás lehet nyugósság, sírás, a tartós reakció kezdetben mindig a táplálkozási funkció. Mohó evés, hányás, az étel elutasítása, fogyás, hízás stb. Freud ezt az ösztönfejlődés első, *orális* fázisának nevezi. Pillanatnyi megnyugtatóként a testre vevés, ringatás igen jó hatásán túl akár a felesleges teáztatás, cumiztatás is beválik (noha ennek vannak árnyoldalai is).

A modern pszichológia szerint ekkor az anya és a csecsemő még egy személyiséget, hivatalos nevén, *perszónáluniót* alkot. Köztük még nincs szeretet. Szeretni csak egy másik embert lehet, de ők ekkor még egyetlen személyiség. Minden, ami velük történik, kettejükkel történik, legyen szó a mama házassági gondjairól vagy a baba hasfájásáról.

A méhen kívüli önálló élet tulajdonképpen az *első felsírással* kezdődik. Sírás? Beleüvöltés a világba. Fiziológusok szerint az ember egész

életében nem tesz többé ilyen hatalmas erőfeszítést, mint első felsírásakor. A tüdőlebenyek ugyanis ekkor még össze vannak tapadva, vákuum préseli egymáshoz őket, és az újszülöttnak az első felsírással kell szétfeszíteni a tüdőlebenyeket, hogy a tüdeje levegőhöz jusson. Honnét ered ez a hatalmas erő?

Talán a fájdalomtól. Mindenki, akit hosszabb ideig tartó vakságból látóvá műtötték, arról számol be, hogy a fényingertől elszokott ideghártya szinte elviselhetetlen fájdalommal reagál, amikor belecsap a szembe a fény. Feltehetően ez történik az újszülöttel is, amikor az anyaméh sötétségéből belevakít a szemébe a műtőlámpa. Ez az óriási fájdalom adja az erőt az első felordításhoz. És ez talán eldöntheti a születési trauma létezéséről vagy nem létezéséről folytatott sokévtizedes vitát.

Az újszülötteknek általában rendkívül karakteres az arcuk, szinte látni lehet rajtuk azt is, hogy milyenek lesznek öregkorukban. Csak pár nap múlva babásodnak el. Dr. Rudolf Steiner szerint manapság a leggyakrabban valami kedvetlen kifejezést hordoznak, mintha nem szívesen születnének erre a világra. Ki tudja? Ha odaát van információ az itteni életről, te örömmel jönnél?

## *Miért sír a baba?*

Közismert, hogy azokban a jobbadára primitív kultúrákban, ahol a mama a testére kötözve hordja csecsemőjét, a gyerekek mentálisan és gyakran testileg is jobban fejlődnek, mint a modern civilizációban születettek. Ez az előny kb. kétéves korukig tapasztalható.

Ebben többféle ok is szerepet játszik. Először a *ringatás*. A magzat megszokja, hogy kilenc hónapig ring a magzatvízben, ami állandóan simogatja az egész testét. Ezért lesz nagyon érzékeny és igényes a bőrérzékelésekre, simogatásra, ringatásra, ami mindig megnyugtatja, akárcsak az, hogy állandóan érzékeli a mama testét.

Másodszor a *függőleges testhelyzet*. Látóterébe belekerül az egész világ, míg hanyatt fekvé csak a plafont, a kezét, vagy a föléje kötözött műtyűröket nézheti. Miután a mama jár-kel, mozog\* a látható, hallható ingerek megsokszorozódnak.

A tisztaságra szoktatás és az evés körül különös problémák szoktak halmozódni. A szülőknél feltámad egy érthetetlen büszkeség, hogy a gyerek minél korábban szobatiszta legyen. Ez nemes versengésnek számít a szülők között. Így már biliztetik, amikor még stabilan ülni sem tud, párnákkal támogatják körül, holott idegrendszeri fejlettségben még távol van a pisilés-kakilás akaratlagos szabályozásától. Ezzel sok későbbi károsodást tudnak okozni.

A „jól evő gyerek” különös büszkesége a szülőknél és a nagyszülőknél. Kezdjük ott, hogy a modern amerikai csecsemőgyógyászok már régen nem tartják szükségesnek a szopás előtti és utáni mérlegelést, ami mindig hisztériával jár, s az apák többsége amúgy is kegyes csalással szokta megnyugtatni a mamát. Az óceánon túl az orvosok többségének az a véleménye, hogy egy egészséges mama érzi, hogy eleget szopott-e a gyerek, s észreveszi, hogy súlygyarapodása megfelelő-e. Orvoshoz akkor kell fordulni, ha ezen a területen problémát észlel.

Később a bilibe pisilésért, kakilásért, a jóétvágyú evésért dicséret jár, vagy hókuszpókuszok veszik körül: *„Húha, itt egy repülőgép, odarepül a szájacskájához, hamm, bekapja. Hogy fóg apa örülni, ha elmeséljük, hogy milyen szépen ebédeltél.* Stb.

Ezek a mondatok kezdetben ártalmatlan számárságok. De a gyerek hamar észreveszi, hogy vegetatív funkcióival a környezetét büntetni és jutalmazni tudja. És ha erre érzelmileg szüksége van, akkor már nem vegetatív igényei szerint kakil vagy eszik, hanem, ha büntet, visszatartja a székletét, ha jutalmaz, akkor is eszik, ha nem éhes, pl. a nagymama kedvéért. Ismertem gyereket, akinek csak vasárnap volt spontán széklete, amikor a mamája nem dolgozott.

Mindezek előfutárai lehetnek a későbbi, felnőttkori ürítési és táplálkozási zavaroknak.

Igen káros, ha a szülőket idegesíti a gyerekek sírása. Különösen, ha azonnal cumiztatják, teáztatják, s ezzel olyan modellt alakítanak ki, hogy minden bajnak a gyógyírja az evés és az ivás. Sok felnőtt ismerünk, akik stressz hatására zabálni kezdenek, emésztési zavaraik támadnak, hánynak, gyomorgörcsökről panaszkodnak. Lehetséges, hogy mindennek ide nyúlnak vissza a gyökerei.

A csecsemőkori sírás (ordítás) különben is titokzatos dolog. Jelent valami konkrét dolgot? Jelzésértéke van? Látszólag a laikus füleknek amorf és kellemetlen. De egy tapasztalt nővér, gondozónő mégis pontosan megmondja, hogy a feje fáj (kefalikus sírás), vagy a hasa görcsöl, éhes, megijedt valamitől, azt akarja, hogy foglalkozzanak vele\* karba kívánkozik, vagy csak részt vesz a közös üvöltésben. (Ha egy kórteremben egy csecsemő sírni kezd, percek múlva a többi is rákezd.)

Megpróbáltuk mindenféle műszerrel elemezni a csecsemők sírását. A hangfizikai paraméterek nem hoztak eredményt. (Mint ahogy nem sikerült kideríteni egy megszállott hangfizikusnak azt, hogy ha ugyanazokon a hangszereken, ugyanazok a muzsikuskok, ugyanazt a darabot adták elő, miért szólt másképp, ha más karmester vezényelt. Csak ritmikai különbségeket sikerült kimutatni.)

Egyfelől tehát volt a gyakorlott nővérek, mamák hallása, ami pontosan differenciálta a sírásokat, másfelől objektív mérésekkel semmire sem jutottunk. Már-már föladtuk a próbálkozásokat, amikor támadt egy mentőötletünk. A népdalgyűjtőkhöz és az ornitológusokhoz fordultunk segítségért, akik hallás után kottáznak madárfüttyöket és népi dallamokat. Ez meglepő eredményeket hozott.

Túl azon, hogy a csecsemők glisszandókban is sírnak, sőt néha szinte több szólamban is, a hallás alapján történő kottázás során pontosan differenciálni lehetett az éhségsírást, a fájdalomsírást, a félelem által kiváltott sírást stb. Ezek az eredmények (dr. Makói Zita végezte a vizsgálatokat az I. sz. Gyermekklinikáról) bekerültek a nemzetközi irodalomba, és a svéd Karolinska Intézet folytatta tovább a kutatást.

Igen, a csecsemőknek pontosan működő jelzésrendszerük van, csak meg kell tanulni érteni őket.

## *A skombarák*

Vajon az a tény, hogy érzékszervekkel rendelkezünk, elég-e a helyes érzékeléshez, az objektív valóság megismeréséhez?

A gyakorló pszichológusnak tudnia kell, hogy a méhen kívüli élet kezdetén a csecsemő még nem képes lokalizálni (s a test meghatározott pontjához kötni) érzékelési élményeit, fájdalmát és örömét. Ennek az oka az, hogy a periférikus idegpályákat még nem veszi körül velős hüvely, ami csak később fejlődik ki (myelinizáció). Ezért minden érzékelési élmény szétszóródik az egész testben. Ezt nevezzük az *érzékelés holisztikus* kórszakának. Ha pl. a hasa vagy a fenéke fáj, azt még nem *ott* érzi, hanem *mindig az egész gyerek fáj, örömeztetés esetén egész testét átjárja a kéj*.

Az anya testében koromsötét van. Hiába van két szemünk - tehát a retinákra nem pontosan ugyanaz a kép vetül, ami lehetővé teszi a forma- és térlátást -, meg is kell tanulni látni.

Kérdés azonban, hogy ha a szem optikai kameraként működik, miért nem látunk fordított és kicsinyített képet?

A formalátás sokszázezer tapasztalata során kialakult *érzékelés-tanulás* miatt. A formalátás első feltétele, hogy legalább a színek tekintetében, a jelenség körvonalainál eltérés legyen a környezet színétől. (Ezért nem látjuk a fekete táblára fekete ceruzával rajzolt ábrákat.) A második feltétel a sokszázezer *érzékelési tapasztalat*. A *valóságban ugyanis fordított és kicsinyített képét látjuk a valóságnak. Ezt a mérhetetlenül sok tapasztalat korigálja*.

1897-ben George Stratton kaliforniai pszichológus nyolc napon keresztül, éjjel nappal viselt egy vizuális képet a retinára fordítva rávetítő lencserendszert. Ezután *szabad szemmel látott mindent „fordítva”, azaz a tárgyak, emberek a „talpukra álltak”*. Ugyanígy cserélődött fel a jobb- és baloldal, a fent és a lent.

Bizonyos határok között ugyancsak a tanulás hozza létre a *konstancia jelenségeket, a szín- és alakállandóságot*.

Természetes fényben *a megvilágítás állandóan változik*, s ezzel együtt *változik a tárgyak színe is*, mégis sokáig *ugyanolyan színűnek* látjuk őket. Az érzékelés tapasztalati alapon kalkulál a megvilágítás erősségével. A

„határok között" azt a váltást jelenti, amikor gyenge megvilágítás mellett a színlátásra képes csapok elnevezésű idegvégződésektől a csak az ún. *akromatikus színek*, a fekete-szürke-fehér megkülönböztetésre alkalmas pálcikák ve-

szik át a látást. („Sötétben minden tehát fekete.") A fényerő csökkenésével a színek eltűnési sorrendje: piros, narancs, rózsaszín, sárga, zöld és legutoljára a kék. Pl. ezért „*kéklenek az alkonyi dombok*".

A gyerekek meg kell tanulnia a tárgyak differenciálását is, valamint a mozgás és a tárgyak helyzetének összefüggéseit. Honnét tudhatja, hogy pl. az asztal, a terítő és a korsó három önálló tárgy? Úgy, hogy többször lerántja a terítőt, és döbbsen látja, hogy szétestek. Annak idején az indiánok is ordítva menekültek, amikor a hódító spanyolok szálltak a számukra ismeretlen állatról, a lórol, mert azt érzékelték, hogy egy emberállat alakú szörny (mondjuk valamilyen kentaurféle) kettévált, szétesett.

Vagy pl. amikor a már járókás baba kezébe adják a piskótát. Kidobja. Megint kap egyet. Kidobja. Erre Összeszidják. Holott csak érzéklni tanul, és döbbsen tapasztalja, hogy egy kézmozdulatára a finom piskóta egyik helyről a másikra repül.

Még bonyolultabb kérdés a térérzékelés, az, hogy valami közel vagy messze van-e? Mit lát a pici csecsemő, aki még közel van az újszülött korhoz? Pl. azt, hogy amikor a mama elmegy, egyre kisebb-kisebb lesz, összezsugorodik, és végül eltűnik. S ha a közelébe jön? Fokozatosan megnő. Mágikus történetek, amelyek szoros kapcsolatban vannak a kisgyerek mágikus gondolkodásával. Pl. egy kisóvodás kisfiú soha nem akart kijönni a fürdővízből. A mama gondolt egyet, és kihúzta a kád dugóját. A gyerek, mint a rakéta repült ki a vízből és reszketve kérdezte:

- *Azt akarod, hogy lefolyjak?*

Tessék elgondolni a gyerek és a lyuk méretkülönbségét! Számára ez mégis egy mágikus lehetőség volt. Ez a probléma aztán elvezet a gyerekek kínzó mágikus félelmeihez, amelyek sokszor érthetetlenek és nevetségesek a felnőtt számára.

Az érzékelés tréfája, hogy gyakran az *érzéki csalódások* vezetnek el a helyes látásmódhoz. Pl. egy felnőtt nem gondolja, hogy az autótút annyira összeszűkül, hogy majd nem fér el a kocsí, mert tudja, hogy „a párhuzamosok a végtelenben találkoznak”.

Mindig hajlamosak vagyunk feltételezni, hogy az, ami közelebb van, mozog, a távolabbi mozdulatlan. Pl. „a Hold bujkál a felhők között”. A sebesen haladó vonat ablakából azt látjuk, „hogy rohannak a fák”. Vagy: a dolgok nem zsugorodnak össze, hanem messze vannak.

Mindez csak kóistoló az érzékelés lélektanából azért, hogy jobban megértsük a gyerek mágikus gondolkodását, és számoljunk azzal, hogy számára olyan félelmek és szorongások léteznek, amelyek nem kórosak, de mi már elfelejtettük őket, és ez sok félreértést okoz felnőtt és gyerek viszonyában. Például a gyerek rimánkodik:

- *Hagyjatok egy kislámpát égve, vagy hagyjátok kicsit nyitva az ajtót, ha lefektettek!*

- *Miért?*

- *Félek. -Mitől félsz?*

- *A farkastól.*

Apa komolyan elmagyarázza, miért nem kell a farkastól félni. De a gyerek továbbra is fél. Apa dühbe jön.

- *Az én fiam nem lehet ilyen hülye! Kelj fel, és gyere!*

Zseblámpát hoz.

- *Most bevilágítunk a bútorok alá. Látsz farkast?*

-*Nem.*

- *És itt?*

- *Itt sincs.*

- *Na látod!*

Ezzel a módszerrel lehet a gyerek szorongását a végsőkéig fokozni. *Most* nincs farkas. De lehetne. Hiszen apa is bevilágított a bútorok alá...

Végül ide sorolhatjuk még a *mágikus hazugságnak* nevezett jelenséget. Ez is a korai fejlődési időszakot jellemzi, amikor a kisgyerek számára a fantázia, az álom, a valóság egyforma értékű realitások. Ilyenkor fantasztikus történeteket adnak elő: pl. a kályha mögött lakik egy zöld kígyó. Éjszaka előmászik és...

Egy barátom aggódni kezdett, hogy nem bolondult-e meg a gyereke. Ladikban evezett óvodás kisfiával. Csobbant mögöttük a víz.

- *Apu, kiugrott egy hal a vízből.*
- *Jól van kisfiam.*
- *Kalap volt a fején...*

Egy másik óvodás kisgyerek abbahagyta a vasárnapi ebédelést és mereven bámult a falra. *-Mit nézel?*

- *Ott van egy skombara.* Egy idő után tovább evett.
- *Es most mi van? -Már elment.*

Barátaim, nem kell megijedni a skombarák világától. Van, akinek a számára léteznek, van, akinek nem. De akkor is gondoljunk Shakespeare-re, amikor a Szellemet látják:

*Horatio: ...De mindez oly csudás, oly idegen.*

*Hamlet: Hát üdvözöld, mint idegent szokás.*

*Több dolgok vannak földön és égen,*

*Horatio, mintsem bölcselmetek*

*Álmodni képes.*

A gyerekek ezt igazán tudják, és tudniuk kellene a praxist folytató pszichológusoknak, no meg a szülőknek is.

## *Afrikai gyógyító mágiák*

*Vívódás: Elmeséljem vagy ne?*

Egy köpés, más semmi...

Még a régi Belga Kongóban történt, Elisabeth-ville környékén. A magyar festőnő fekete szolgája, barátja, szeretője egyszer csak hízni kezdett.

Koplalt - hízott. Eszelősen sportolt - hízott. Folyton-folyvást szeretkezett - hízott. Imádkozott - hízott. Masszírozta magát - hízott. Jógázott - hízott. Adott 10 dollárt Szalézi Szent Ferencnek - hízott. 20 dollárt a zsidó imaháznak — hízott. 30 dollárt a Mindenszenteknek - hízott. Elénekelte a Tann-hauser valamennyi áriáját és az amerikai, a szovjet meg a belga himnuszt. Semmi sem használt. Hízott. Elérte a 200 kilót.

Akkor könyörögni kezdett fehér gazdájának, hogy a dzsungelből hívják ki hozzá a varázslónőt. Csak ő segíthet már rajta. A fehér úrnő nem szerette az ilyen babonákat, de tehetetlenségében beleegyezett. Azt is vállalta, hogy kifizeti az igencsak borsos vizitdíjat.

Üzenet ment, s néhány nap múlva zshivaj hallatszott az erdő széléről. A falu népe köszöntötte a varázslónőt.

Magas, méltóságteljes középkorú nő, furcsamód valahogy egyszerre karsú és kövér. Kerek feje - okos, figyelő pillantású szemekkel - hajlékony nyakon ül. Alatta duzzadnak a hatalmas mellek, a vállgödrétől szinte a köldökéig betöltik a teret. Nagy kerek pókhas, és szinte önálló életet élő hatalmas félgömbök - a feneké. De a karjai vékonyak, és szinte ölelők vagy beburkolóak, van bennük valami pókszerű. Combja, lába kecsesen arányos, izmos.

A kétszáz kilósra dagadt testet meztelenül kifektették a fűre. A varázslónő többször hallgatagon körüljárta. Nézte, le nem vette róla a szemét. Aztán rekedtes hangján parancsolt valamit. Azt, hogy a beteg férfi minden holmiját gyűjtsék össze a kunyhójába, és égessék porig a kunyhóval együtt. Leguggolva nézte, ahogy ellobog a tűz, felparázslanak a vékony gerendák, összezsugorodnak a pálmalevelek. Amikor már mindennek vége volt, a beteg mellé kuporodott. Nagy

csend vette kezdetét és szétsugárzott. Szinte senki sem mert mozdulni. Teltek a negyedórák. Mit csinálhatott ez alatt?

Végül kiderült, hogy nyálat gyűjtött. Mert hosszú idő elteltével kihúzta magát és köpött. Csak egyet köpött, de ilyet még nem látott európai ember. A szájából, mint egy szökőkútból magasra csapott ki a nyál és szétterült az ormótlanná vált test felett. Egy nyálfelhő, amiből lassan permeteztek alá a nyál sűrű cseppjei, ráhullva és betakarva a beteg férfi egész testét. A szívem összeszorult. Nyilvánvaló volt, hogy most valami nagyon fontos történik, egyszerre vegetatív és spirituális szinten: talán a test és a lélek ritka találkozása, amikor teljesen áthatják egymást.

Aztán a csoda véget ért. A beteg testét flanell takarókba burkolva valami sötét helyen letették pihenni. A varázslónő európai öltözetű fiatal titkára felvette a tiszteletdíjat, majd eltűntek az őserdőben. A lombok és a titkok összearultak mögöttük. A beteg mélyen aludt.

És rengeteget aludt kimerülten még heteken keresztül. És közben szorgalmasan fogyott. Öt hét múlva már kezdte visszakapni normális testi alkatát. Két hónap elteltével az átélt borzalom és a megváltó varázslat már társaságban elmesélhető anekdotává vált.

És így van rendjén. Az átélt iszonyatok idővel legendává szelídülnek, a legendákat kiszínezzük és sztori lesz belőlük, a sztorik pedig törékenyek és változékonyak, mint az álom.

*Mi oly anyagból vagyunk, mint álmaink - tanítja Shakespeare -, s törékeny életünk álmok veszik körül.*

### Történt valami?

A negyedéves orvostanhallgató, sudár fekete fiú egy napon igencsak furcsán kezdett viselkedni. Becsavarodott, ahogy a civilek mondják. Besimogattuk a pszichiátriára. A tünetek alapján nem volt nehéz eljutni a diagnózishoz: schizofrénia simplex. (Egyszerű tudathasadásos elmebaj. Ez ellen senki sincs eleve védve.)

Ám mielőtt kezelni kezdhettük volna, egy izgatott afrikai úriember rontott be. Szakadt róla a verejték, és azonnal a fiú nevét kiáltotta.

- *Itt van? Mi van vele?*

Kiderült, hogy a prágai géppel érkezett, és lóhalálában kezdte mindenütt keresni a fiút, amíg nálunk megtalálta. Megtudtuk, hogy

közös követség képviseli őket a cseh és a magyar fővárosban. O a prágai első titkár.

- *A fiú családja telefonált Afrikából. Áthaladt a falujukon egy velük ellenséges, gonosz mágus, és az a gyanújuk támadt, hogy ellopott valamit a fiú holmijai közül. Valamit, amit megrontáshoz is fel lehet használni. Csak nincs máris valami baja?*

- *Baja éppen nincs. Csak bent fekszik zárt osztályon szizofrén tünetekkel.*

Könyörögni kezdett.

- *Nagyon kérem, ne kezeljék néhány napig. A családja nagyon gazdag, intézkedni fognak.*

Mit fognak intézkedni? De mindegy, néhány napig ellesz kezelés nélkül is.

Az izgatott első titkárral elrohantunk a diákotthonba és feltúrtuk a fiú szennyesét. Elvitt egy bűdösre izzadt inget.

- *Ezt diplomáciai futárral küldöm ki. A jó varázsló már úton van a falu felé. Mindent helyre fog hozni.*

Ezzel elviharzott.

A történetnek itt bosszantóan vége szakad. Eltelt 4-5 nap. A fiú zavarodottsága enyhülni kezdett, téves eszméi elhalványultak. Aztán már teljesen rendezett lett.

Minek tartottuk volna bent, amikor a jó varázsló nyilván mindent rendbe tett. Pszichopatológiai szempontból végül is nem történt semmi. Volt egy rövid ideig a pszichiátriai osztályon.

### A visszaadott üdvösség

Egy fiatalember beugrott a Balatonba, ott, ahol csak 10 cm volt a víz mélysége. Gerinctörés. Derékon alul béna, érzéketlen, székletét, vizeletét tartani nem tudja. Eredménytelen hónapok a Mozgásterápiái Intézetben.

A családban vezérszerepet visz a törzsanya. Vad, minden akadályt fanatikus erővel mindig lerázó, megkerülő, széttipró célratörés jellemzi. Az ő fia! Talán béna maradjon egész életére? Mert az európai orvoslás sokszáz éve keresi annak a tudományos bilinek a kijáratát, amibe a francia felvilágosodás - az ész örök szófosása során - belepottyantottá. De ilyen kijárat nincs! Az intellektuális trutymóból csak felfelé, az egek irányába lehet kikapaszzkodni.

Akkor pokolba az európai racionalizmussal, okos orvoslással!  
Jöjjön az abszurd!

Az abszurd két magas fekete fiatalember képében jelentkezett, egy megbeszélte erdei tisztáson, valahol Gabonban.

Sokszor körüljárták, szimatolgatták, aztán a tolmáccsal megkérdezték a tolókokcsijában kuporgó nyomorékot, hogy rájuk bízza-e magát?

*- Még ma is rosszul érzem a vadászatra az emlékére, amivel - igenlő válaszom után - kiragadtak a tolókokcsiból. S egy pillanat múlva már egy nemezlappfélélen tűz égett a fejemen, és mindkét vállamon. Es aztán ki tudja, mi történt velem, a zsúfoltnak tűnő hetek alatt. Néha füstbe burkoltak, néha átugráltak rajtam, csavargatták, gyúrták a végtagjaimat, énekelték, kántáltak, fűrésztettek, növényi főzetekkel borítottak, maró folyadékokkal itattak, a földre szorítottak, az egész testemet teleszurkálták tűkkel, aztán levelekbe pakoltak, ütöttek... Mit tudómén?*

Amikor visszaérkezett, az egész intézet kivonult a fogadására. S láttuk, amint két bottal, kínlódva, de saját erejéből learaszolt a lépcsőn.

Egy napon ugyanis ezt mondták a fiatalemberek:

*- Eddig tudjuk gyógyítani.*

Akkor is egy csoda volt. Önállóan tudott WC-re járni, mosakodni, étkezni, teát főzni, olvasni, sétálni... Sokszor mondogatta:

*- Figyelmeztettek, hogy naponta legalább öt óra hosszat kell sétálnom, hogy a kialakult járásfunkció megmaradjon.*

Es járt zihálva, verejtékesen, lihegve, szédülve, és járt esőben, hóban, izzadtan, átfagyva, remegő térdekkkel, torkában dobogó szívvel, járt hűségese naponta öt elviselhetetlen órán át, ahogy a két fekete varázslónak - akik visszaadták neki a mozgás üdvösségét - megígérte. Két hosszú éven át kínlódott.

Aztán egy reggelen kivágta a két botot a csukott ablakon keresztül az utcára, és utánuk üvöltötte:

*- Nem éri meg!*

És visszaült a tolókokcsiba. Mára már rettenetesen elhízott, lábán elsorvadtak az izmok, de a hangulata derűs és mosolygós. Gyönyörű modern képeket fest, és jó pénzért eladja őket. Veszik, mert különös, egyszerre vonzó és fenyegető hangulatot sugároznak. Jó őket nézni, de egy szobában aludni mégsem szeretnék velük.

Idő múltán elhatározta, hogy megnősül. Meghökkenem. Kinek kell ez a testileg félelmes? Tévedtem. Négy-öt - nem is elhanyagolható szépségű - nő a veszett macskák dühével küzdött érte. Mi volt a vonzereje? Hirtelen jöttem rá. A teljes birtokolhatóság. A tökéletes függés, kiszolgáltatottság, a partner töretlen fölénye az élet minden helyzetében.

Fontosabb lenne ez, mint a szerelem? Bizony fontosabb, mint ahogy a meleg lakás fontosabb, mint Leonardo festményei, s adott esetben a wiener schnitzl fontosabb, mint az Isten.

## *Tudsz-e gyerekiül?*

A legtehetségesebb munkatársamat aljas csábítással hívtam meg a klinikára. Pénzt, sok szabadidőt, kutatásaihoz puvoárt ígértem neki. De lelkesedésem valódi okát egy epizód okozta. Nem ismertem őt, de egyszer mégis dolgom akadt az idegen kórházban, ahol dolgozott. Várakoznom kellett, a folyosón tébláboltam; amikor észrevettem, bemutatkoztunk és be-hívott magához. Éppen egy öt év körüli obstipáló (székletét visszatartó) kisfiúval foglalkozott. Bemutatott neki, és megkérte a gyereket, rajzoljon addig, amíg mi röviden beszélgetünk. Ez tetszett. Tetszett, hogy partnerként kezelte a gyereket, udvarias volt vele, szinte Európában éreztem magam.

De a gyerek nem rajzolt, hanem elkapta az egyik golyóstollat az asztalról, és gyors egymásutánban nyomogatta, és bámulta, ahogy a hegye kiugrik, visszahúzódik, megint kiugrik. Mindhárman ezt néztük. Akkor azt mondta a pszichológusnő:

- *Kakil.*

A gyerek arca felragyogott: a toll az ő kezében kakilt. Ő még nem, de a toll már igen. Én pedig azt mondtam:

- *Jöjjön el hozzám dolgozni! Aki ennyire tud gyerekiül, annak nálam a helye.*

Es eljött. Nagyszerű regressziós képessége volt. Tudott úgy rajzolni, mint egy hatéves, tudott hülyegyerek-firkát produkálni, és miértezni, mint egy óvodás.

Nálunk a déli esetmegbeszéléseken voltak az igazi szakmai viták. Egyik fiatal kolléganőnk arról panaszkodott, hogy egy rettenetes családdal foglalkozik. Nem tud velük előrehaladni, mert a két gyerek botrányait mesélik egész órán át. Ezelős féltékenység gyötri a nagyobbikat.

Azt tanácsoltuk, iktasson be indulati levezető órákat.

- *Hogyan?*

- *Hát, mondjuk, játsszanak doktorost. A kicsi legyen a beteg, a nagymaci adjon neki injekciót. Természetesen a féltékeny nagy testvér játssza a doktort. Ez nagyszerű agressziókielési lehetőség lesz neki, s utána talán lehet terápiásan is dolgozni velük.*

Megállapodtunk. De a következő megbeszélésen a kollegina beszámolt arról, hogy a nagy testvér - a doktor - nem akarja ezt játszani.

- *Hülyeség!* — mondta. Nem értettük.

- *Mutassa meg, hogyan csinálják!*

Egy darabig nagyszerűen csinálták. De aztán jött a doktormaci egy nagy kötőtűvel és injekciót adott vele a kicsinek. Mélyen beleszúrt. És a kismaci - akit a pszichológusnő mozgatott - erre azt mondta.

- *Köszönöm szépen, doktor bácsi.*

Az áldóját! Hát miféle áldozat az, aki megköszöni az ellene elkövetett agressziót?

- *Te örült! Neked ordítani, visítani kell torkod szakadtából, nem köszönetet rebegni az agresszornak!*

- *De én nem tudok hangosan visítani.*

- *Akkor megtanulunk. Hogy akarsz visítás nélkül gyerekpszichológus lenni? Miféle úrinői gátlások ezek?*

Egy hétig a visítást gyakoroltuk. A végén már egész jól ment.

- *Na, most próbáld meg! Mikor jönnek hozzád megint?*

- *Holnap.*

A történet végét elbeszélte.

- *Játsszunk doktorost!*

- *Nincs kedvem. Ez hülye játék.*

- *Na, egyszer csak, az én kedvemért.*

A nagyfiú pofákat vágva belegeyzett. Lagymatagon szúrt egyet a kötőtűvel. A kismaci üvöltésétől zengett a rendelő. A doktormaci szeme felcsillant. Azonnal belenyomott még 10-15 injekciót.

És el lehetett kezdeni dolgozni velük.

Ilyen egyszerű ez a szakma. És ilyen bonyolult.

## *A tenger és a kikötő*

Réges-régen, a Trefort utcai gyermekpszichoterápiás rendelésen a vizsgálóhelyiségek függönnyel voltak egymástól elválasztva. Rossz volt, hogy minden áthallatszott, és jó volt, hogy minden áthallatszott, mert mi, fiatalok, így lestük el az öregek titkait.

A mellettem lévő bokszban a híres Ibi néni (Márton Imréné) dolgozott. Egy panaszos nagymama volt éppen nála. Elmesélte, hogy öt éves unokája az óvoda réme, el fogják távolítani mint közösségben nem tartható gyereket. Artikulálatlanul üvöltözik, a játékokat dobálja, tör és zúz, a társait ok nélkül bántja, rugdossa, az óvó néni hasába is belebokszol.

A nagymama kétségbeesett. A gyerek papája már a terhesség alatt felszívódott, a mama három éve elment Amerikába, a nagymama egyedül neveli a kisfiút. Ha az óvodából kiteszik, ő nem tud dolgozni, éhen halnak.

Ez idő alatt a gyerek egy sarokba húzódva, dacosan állt. Ibi néni kiküldte a nagymamát, kettesben maradtak.

Ibi néni pillantást sem vetett a gyerekre, nem is szólt hozzá. Ehelyett hozott egy ív csomagolópapírt, szétterítette, és kék festékkel befestette. Amikor elkészült, maga elé, tehát csakis magának, ezt mondta:

- *Ez a tenger.*

Hozott egy doboz gyufát, letette a szélére, és megint csak magának mondta:

- *Ez egy kikötő.*

Kartonból kis emberfigurát hajtogatott és a gyufásdobozra állította.

- *Ez egy kisfiú.*

Szünet után lassan folytatta.

- *Egy kisfiú áll a kikötőben és várja az anyukáját... Talán már haragszik is a kisfiú, hogy nem jön az anyukája.*

S ekkor megmozdult a gyerek. Odament hozzá és ezt kérdezte:

- *Tudja az anyukája, hogy haragszik rá a kisfia?*

- *Nem tudja, mert messze van. De a gyerekek tudják, hogy haragszol rájuk, amikor bántod őket. Én is tudnám, hogy haragszol rám, ha belebokszolnál a hasamba.*

A gyerek kicsit elmosolyodott:

- *De rád nem haragszom.*

Ez volt az első terápiás óra.

Ettől kezdve hetenként kétszer megérkezett a rendelésre. Kérte a tengert, a kikötőt, a kisfiút. Amikor már álltak a díszletek, papírból hajókat hajtogatott. Minden hajóban ült egy gyufaszálanyuka. A hajó viharba került, elsüllyedt, anyuka is meghalt. Széttépte a papírhajót és eltörte a gyufaszálat. Egy terápiás órán ezt 15-20-szor megismételte.

Három-négy hét elteltével egy ismeretlen óvónő kopogtatott be. Semmit sem akart, csak egy pillanatra látni szeretne volna azt a pszichológust, aki ezt a csodát megcsinálta a gyerekekkel: Viszonylag nyugodt, kezelhető, nem bánt senkit sem. Maradhat az óvodában.

A csodapszichológus egy csúnya öregasszony volt, akit nagyon alaposan kikérdeztem.

- *Ibi néni! Tessék elmesélni az egészet! Mit csinált?*

- *Hát először is nem csábítottam, nem nyúztam a gyereket, amikor láttam, hogy nem akar velem szóba állni. Békében hagytam. De dramatizáltan megcsináltam az ő helyzetét: egy kisfiú várja a kikötőben az anyukáját és haragszik, mert nem jön.*

- *Es erre mozdult meg?*

- *Hát persze. Figyelt, és pontosan tudta, hogy róla szól a mese. Es odajött, hogy megkérdezze a legfontosabbat: tudja-e az anyukája, hogy haragszik rá. Hiszen mindig arra legnehezebb haragudni, akit szeretni szeretnénk.*

- *Es Ibi néni erre?*

- *Oldani próbáltam a büntudatát. Anya nem tudja, hogy haragszol rá. Csak akit most bántasz. Nézzé, Péter, ez az, amit úgy hívnak, hogy indirekt útra terelődött agresszió. A gyerekeket, az óvo nénit bántja az anyja helyett. Ez most tudatosává vált.*

-*És?*

- *Az agresszió visszatért az eredeti pályájára. Egyenesben kiéli. Minden órán hússzor is megbünteti az áruló anyukát. Halálra ítéli. Ezért tud az óvodában rendesen viselkedni.*

- *Ibi néni, ez gyógyítás? Hogy valakinek vissza kell járni anyát ölteni a rendelésünkre?*

- *Ez még nem gyógyítás, fiam. De egy életheletőség nyitása, neki meg a nagymamának. Lehet, hogy egy deviáns karrier kezdetét akadályoztam meg. Ha kirúgják az óvodából, később az iskolából, mi lesz belőle? Ez lelki elsősegély volt. A terápia fiam, csak ezután fog kezdődni. Nagyon nehéz agressziós problémákkal küzde, hiszen apja, anyja elárulta őt.*

Hát ezért áldott a Trefort utca. Mert ott ilyeneket lehetett tanulni. És ezért áldottak az öreg pszichológus nénik és bácsik. Tőlük tanultuk meg a szakmát, nem az egyetemen, nem a tankönyvekből.

## *Lelki gyorssegély*

Harmincas évei közepén járó, nagyon fiatalos jogász. Pszichiátriai véleménnyel érkezik: időnként mániás fázisai vannak, depressziós tünetek nélkül. A mánia vásárlási kényszer formájában, váratlanul jelentkezik. A férfit kizárólag a legmodernebb technikai, mikroprocesszoros és hasonló újdonságok érdeklik. Az egy-két hetes mániás fázis alatt vagyonokat költ el, súlyos mértékben eladósodik, családja is szinte a tönk szélére került. A fiatalembert kezelték már mindenféle gyógyszerrel, többek között lithiummal is - minden eredmény nélkül. A pszichiáterek tiltakozása ellenére keresett fel - elmagyarázták neki, hogy betegségéhez semmi köze a pszichoanalízisnek, ettől nem remélhet semmit sem. Es a pszichiátereknek tökéletesen igazuk volt.

Nekem se jutott eszembe semmiféle analízis. De mégis segítségre szorult, és most hozzám vezette a sors. Lerázhatom-e? Vagy próbálkozzak meg valami nagyon szabálytalan kezeléssel?

Megbeszéltem vele a betegségét, amiről különben minden lényegeset tudott. Megmondtam, hogy nem tudom meggyógyítani. De megcsillantottam egy lehetőséget, hogy talán kidolgozhatunk egy „használati utasítást” önmagához, mánia esetére. Ezen nagyon jól mulatott, és kíváncsi lett rá.

Most egy szakmai borzalom következik. Talán ma már nem közösinének ki érte pszichológus kollégáim. Szigorú törvény ugyanis, hogy a tesztek alkalmazásának feltétele a pszichológiai-pszichiátriai képesítés. En mégis megtanítottam a Szondi-tesztre. A Szondi-tesztet a kollégák zöme tudománytalan próbálkozásnak tartja. (Arról van szó, hogy elmebetegek arcképei közül kell rokonszenveseket és ellenszenveseket kiválasztani.) Minden tesztológiai szabály szerint ez a teszt egy abszurdum, csak... csak éppen működik és személyiségdiagnosztikai célokra, az ösztönstruktúra megismerésére használható. Hogy miért működik minden teszt diagnosztikai előírás, matematikai statisztikai szabály megsértése ellenére, az mindmáig rejtély, mint ahogy tudományosan, genetikai szempontból rejtélyes,

netán abszurd az egész Szondi-féle ösztöndinamikai elmélet, a recesszív és a manifeszt gének harcának feltételezése.

P. Faragó Katalin szondiánus pszichológus kollégám tanácsára, rossz lelkiismerettel ugyan, de szabályos Szondi-tanfolyamot tartottam neki. Tettem pedig ezt azért, mert:

- a Szondi-tesztet önmagán is elvégezheti az ember (az is, aki jól ismeri a tesztet);
- a teszt akár mindennap megismételhető;
- a teszt korán előre jelzi a lelkiállapot változások lehetőségét, különösen, ha pszichopatológiai folyamatról van szó.

Páciensem elég rövid idő alatt kitűnően megtanulta a tesztet. S ekkor az alábbiakban állapotunk meg:

- *Felébredés után minden reggel megvizsgálja magát a Szondi-teszttel. Így talán elkerülhető a mániás fázisok váratlan jelentkezése, felkészülhet a közeledő kóros periódusra.*

Mániája lényegét a *szérsben* és a *birtoklásban* határoztuk meg. (Ide nem illően megjegyzem, hogy én a freudi ösztöntant magamban a *szérs és birtoklás ösztönével* egészítettem ki, nemcsak az emberi, hanem az állati viselkedés szintjén is.) A lényeg tehát minél több tárgy megszerzése és birtoklása, függetlenül azok értékétől. Ezt tökéletesen megértette. Es belátta, elfogadta, hogy *mániás vásárlási aktivitását a műszaki üzletekről át kell helyeznie a bazárookra.*

A bazárookban tömérdek érdekes, mulatságos, tetszetős tárgy található. Garmadával vásárolhatja őket, viszonylag olcsón. Nem kell súlyos tíz- és százezreket költenie. Ki tud majd mászni az adósságokból és a családja is hálás lesz. A mániás szakasz elmúltával, a tárgyakkal örömet szerezhet a gyerekeknek is.

Az ötlet csodálatos módon bevált. Naponta szorgalmasan „szondizta” magát, előre tudta, mikor fog veszélyes zónába kerülni. 0 lett időnként a bazárosok, trafikosok, később a gyerekek kedvence. S a mániás fázist néhány ezer forintból megúszta.

Vagyis szó sem volt gyógyulásról. De így együtt lehetett élni a betegségével. Talán ezt is javamra írják majd az égiek.

## *Hogy készül a világbajnok?*

A magyar birkózó-válogatott edzője azt mondta egy pszichológus barátjának:

- *Van egy világklasszis birkózóm. Óriási sportkarrier lehetőségét látom benne. Edzéseken lélegzetelállító, amit produkál. Versenyen mindig megverik. Tudsz rajta segíteni?*

- *Így? Ismeretlenül?*

- *Igazad van. Tudod mit? Gyere fel hozzánk, az edzőtáborba. Mátraházán vagyunk.*

Az edzőtábor üres volt. Csak a konyhaszemélyzet sürgött-forgott.

- *Hol vannak?*

- *Erőnlétin. Nemsokára megjönnek.*

És nemsokára megjöttek. A harminckét fokos meleg délutánon télikabátban és egyéb hacukákban futottak vagy húsz kilométert. Nem volt emberformájuk, amikor megérkeztek. A hallszerű társalgóban össze-vissza álltak a székek - nem volt erejük, hogy a TV felé fordítsák őket. Lerogytak rájuk, úgy, ahogy találták őket. Néma csendben ziháltak. Aki nem nézte a televíziót, egy idő után azzal szórakozott, hogy megpöckölte az előtte ülő fülét, aztán ártatlanságot színelve másfelé nézett. Beszélgetni nem lehetett velük.

Befalták a vacsorát - nem hiszem, hogy értékelték volna az ételek ízét -, aztán edzői parancsra nekilódultak aludni. Közben szemügyre vehettem az én emberemet, aki különben tíz perc múlva megint megjelent.

- *Csaba - mondta sírós hangon -, eldugták a mackómat.*

- *Hülyék - üvöltötte az edző -, tudjátok, hogy nem tud elaludni a macija nélkül. Azonnal adjátok vissza neki.*

Nagy röhögések és nem igazán szalonképes megjegyzések közben visszaadták. A fiú boldogan a hóna alá dugta, és elvonult vele.

Reggelinél, már kipihenten, beszélgetni is lehetett velük. Kiderült, hogy szinte bejárták az egész világot, mégsem láttak semmit belőle. Többször voltak Párizsban, de a Louvre-nak a közelébe se jutottak, az Eiffel-tornyot alulról bámulták, Rómában kicsit álldogáltak a Szent Péter-székesegyház előtti téren, és persze pénzt dobáltak a szökőkútba.

Egyébként fantasztikus érzékük volt a drámai hatások iránt. Egyszer jutalmul megengedték nekik, hogy a Palatinus strand meleg vizében heverésszenek. Egyikük kitette a karját a mögöttük lévő betonra, s egy arra járó megbotlott benne. Legott szitkozódni kezdett. De miután senki sem felelt, egyre jobban belelovalta magát a dühöngésbe, és végül azt üvöltötte:

- *Gyere ki a vízből, te rohadt, majd én elbánok veled!*

S akkor a magyar birkózó válogatott -amelyből addig csak a fejek látszottak - lassan felállt. Hangsúlyozottan, kiszámítottan lassan emelkedtek ki a vízből, ami végigcsurgott a hatalmas, csupa izom testeken, a gyalázkodó felé fordultak és némán nézték. Addig a fél percig, amíg elmúlt a mozdulatlanra dermesztő rémülete, és elrohant. Akkor vigyorogva visszaloccsantak a meleg vízbe.

A barátommal folytatott első négyszemközti beszélgetéskor már kiderült, hogy a fiú vereségeinek oka a félelem. Van néhány török, grúz meg albán birkózó, akiktől babonásan fél. Ha velük kerül össze, éjszaka már nem tud nyugodtan aludni, nyugtatót, altatót verseny előtt nem vehet be, hát forgolódik álmatlanul, és másnap megverik.

Elnéztem ezt az emberhegy nagyságú mackós kisfiút. Hogyan oszlatnám el a félelmeit? Végül, amikor már többször beszélgettünk, s látta, hogy nem fölényeskedek vele, nem nevetem ki, nem bagatellizálom a problémáját, vagyis már éreztem, hogy bizalommal van irántam, azt mondtam neki:

- *Jogosan félsz tőlük. Hiszen ezek a világ legjobb birkózói. Csakhogy te is közéjük tartozol. Csaba mindig mondja, hogy ami benned van, az még náluk is erősebb. Nem gondolod, hogy ők is félnek tőled? Talán, még jobban, mint te tőlük. Eltátotta a száját.*

- *Hogy ők tőlem félnének?*

- *Hát persze. Csak több eszük van, mint neked, és nem mutatják. De látják benned a világhatalmas lehetőséget, és bizony félnek, amikor szemben álltok a szőnyegen.*

- *Ugyan már - mondta hitetlenkedve -, csak vigasztalni akarsz.*

- *Menj a fenébe! Nem vagyok én pap, hogy vigasztaljalak. Különb is, mit érnél a vigasztalással?*

- *Hát akkor miért mondd?*

- *Mert igaz. Nem hiszed el?*

- *Nem én.*

- Akkor most megtanítlak egy titkos módszerre. Amikor verseny előtt bemész az edzőterembe, legszívesebben köréd gyülnének, hogy lássák, milyen kondiban vagy. De ezzel elárulnák, hogy félnék tőled. De ha jól figyelsz, észre fogod venni, hogy a szemük sarkából stírolnak. Ebből tudhatod, hogy ők is be vannak szarva. Ezt jól jegyezd meg!

A nyár során még sokszor beszélgettünk erről, gyakoroltuk a szemünk sarkából való észrevétlen rápillantást valakire. Ősszel kiment egy tornára, és mint világbajnok tért haza. Engem, sajnos, nem vittek magukkal, ezért idézem az ő - nem teljesen szalonképes - elbeszélését a történetekről.

- Figyelj! Lementem az edzőterembe és ott ült már a Muhammad Törökországból, akiktől mindiga legjobban tartottam. Playboyt lapozgatott. De nekem eszembe jutott, amit mondtál, és figyeltem őt. Hát - baszd meg - tényleg sokszor rámnézett a szeme sarkából. Meg akarta állapítani, hogy milyen kondiban vagyok. Vagyis - baszd meg - tényleg félt tőlem. Neked volt igazad. Éjjel nyugodtan aludtam és másnap úgy megvertem, de úgy - baszd meg...

Hogy is mondja Dobó István az *Egri csillagokban* Bornemissza Gergelynek? *Az a fő, hogy ne féljen a legény. A többi megjön magától is.*

## *A paradoxon gyógyító lehetősége*

Vegyünk szemügyre egy egyszerű lehetőséget. Valakinek kényszermozgása (ticje) van. Mondjuk, hunyorog a bal szemhéjával. Ha azt a feladatot kapja, hogy naponta kétszer egy félóráig szándékosan hunyorogjon, akkor nagy valószínűséggel a kényszermozgás bevonódik az akaratlagos mozgások közé. Igen ám, de az alapbaj, a kényszermozgásokra való hajlam megmarad, valószínűleg csak tünetet vált, s egy idő után pl. a vállát fogja rángatni. Ám pszichológiailag mégis az történt, hogy egy spontán tünet szándékosá vált, s emiatt megszűnt. Rajzoljuk fel e történes modelljét: elől menekül a beteg, aki szenved a tünetétől és ki akarja kerülni. Utána szalad - akár a harapós kutya - a tünet, s általában el is éri.

A paradox terápia lényege *ennek a menekülő-üldöző viszonynak a megfordítása*. A beteg ne meneküljön tovább a tünete elől, hanem azt felvállalva, forduljon szembe vele, és *akaratlagosan idézze elő*.

A paradox terápia atyja így számolt be az egyik első, sikeres gyógyításáról.

Egy hosszú ideje súlyos álmatlanságban szenvedő nő jelentkezett a rendelésén. Az altatóktól félt, nem akarta őket beszédni. Többször beszélgettek, barátkoztak, amíg meg nem nyerte a beteg bizalmát. Akkor egyezséget ajánlott neki:

- *Határozzuk most el, hogy négy napig nem fekszik le aludni, ébren fogja tölteni az éjszakát. Mit utál legjobban a házimunkák közül?*

- *Port törölgetni az apró tárgyakról. Rengeteg van otthon, mert a férjem gyűjtő.*

- *Helyes. Akkor az éjszakai ébrenlét alatt gondosan törölgesse le róluk a port. Volt az iskolában csúf neve?*

- *Igen. Kövér kislány voltam, Elefántnak gúnyoltak.*

-*Akkor, ha megunta a portörölést, hangosan mondja magának: elefánt.*

*Megegyeztünk?*

-*Nagy hülyeségnek tűnik - mondta a beteg -, de hát a maga kedvéért...*

- *Jó. Négy nap múlva várom.*

Az álmatlanságban szenvedő nő így számolt be az eseményekről:

- *Az első nap négy és fél órán keresztül káromkodva törültem a port a férjem vacakjairól. Akkor úgy éreztem, hogy elfáradtam. Leültem a dívány szélére, hogy pihenjek egy negyedórát. Mondtam, hogy elefánt. Reggel ébredtem fel, ruhástól aludtam, félig lelógva a díványról.*

Mi történt?

1. Már nem menekült az álmatlanság elől, hanem szembefordult vele, s elhatározta, hogy nem fog aludni.

2. Kicsúfolta magát a kellemetlen iskolai gúnynevével.

3. Nyilván belejátszott az ellenállás is, ami a kliensben mindig jelen van a pszichoterapeutával szemben, és ambivalenssé teszi. Jusztséget fogadott szót a négynapos ébrenlét ügyében.

Saját hasonló esetemről másutt már röviden beszámoltam, de olyan fontosnak tartom a tanulságait, hogy itt is megismétlem.

Langaléta kamasz fiú somfordált be klinikai szobámba.

- *A kapun ki volt írva, hogy orvosi pszichológia. Segítenek itt az emberen?*

Bemutatkoztam neki. Ő is elmormolt egy érthetetlen nevet.

- *Foglalj helyet! Hány éves vagy?*

- *Tizenhét.*

- *Mi bajod van?*

- *Hát... (nyögött). Nem tudom, hogy kell mondani.*

- *Egyenesen. Bele a közepébe.*

- *Szóval... Nem megy a szex.*

- *Mit jelent az, hogy nem megy a szex? Erre feldühödött.*

- *Impotens vagyok. Mit nem ért ezen?*

- *Most már értem. És elmondanád, hogy lettél impotens?*

- *Tudtam, hogy kíváncsiskodni fog.*

- *Kíváncsiskodik a fene. De hogy segítek rajtad, ha nem tudom, miről van szó?*

Nagyot sóhajtott.

- *Nézzé... Én még nem voltam... nővel. Szűz vagyok, ha tudni akarja.*

- *Szégyelled?*

- *Hát persze. A többiek már rég túl vannak rajta. És állandóan erről pofáznak... De most végre nekem is akadt egy csajom.*

- *Mondd tovább.*

- *Ő már dugott másokkal. Idősebb is mint én... Legalább másfél évvel.*

- *És mi történt?*

- Volt egy szabad szombat délután, amikor az őseim társaságba mentek. Mi meg fel a mi lakásunkba.

-És?

- Smároltunk, aztán elkezdtem a csajról leszedni a ruhát. Ő meg rólam. És minden simán ment, amíg a melltartójához nem értem. Szép formájú csöcsei lehetnek.

- Miért, nem láttad őket?

- Nem én... Mert nem tudtam leszedni róla a melltartót. Hátul próbálkoztam a pántjánál. Anyám is olyat visel. De ez elől nyíló volt, én pedig nem jöttem rá. A csaj pedig kinevetett, és ügyetlen kisfiúnak nevezett. Na erre én teljesen lelombozódtam. Nem is történt semmi közöttünk. Csuda kínos volt.

- Azt elhiszem. Mit csináltak?

- Azért volt annyira kedves, hogy tovább smároltunk, meg fogdostuk egymást. De az enyém már puha volt. Szerencse, hogy előzőleg érezte, milyen kemény.

- És aztán?

- Végül azt mondta, hogy ilyen mindenkivel előfordul, nincs jelentősége. És megbeszéltünk egy újabb randit.

- Vagyis a lány rokonszenvesen és megértően viselkedett.

- Igen, meglehetősen. De aztán jött a következő alkalom. Izgultam persze, jobban mint először, hiszen egyszer már bekudarcoltam... És megint az a rohadt, valahol elől nyíló volt rajta.

- Hát ebben már van egy kis dögség.

- Persze. De ennyi elég is volt nekem. Megint semmi. Úgy láttam, kicsit megijedt, hogy valami bajt csinált a kiröhögésével. Mert ő javasolta, hogy néhány nap múlva megint találkozunk. Es akkor már nem is volt rajta melltartó. De a franc egye meg, ez már nem segített rajtam. Talán az volt a baj, hogy örültem figyeltem magam, feláll-e? Kivert a verejték, de csak lógott... Most már mindent tud.

- Örülök, hogy ilyen nyíltan beszéltél ezekről a kínos dolgokról.

- És most mi legyen?

- Hát először is, gyertek el hozzám a barátnóddal együtt.

- Erre mi szükség van?

- Először is szeretnék együtt látni benneteket. Aztán meg a barátnódnak is ott kell lennie akkor, amikor mondok valami fontosat. Ha csak te meséled el utólag, az nem ér semmit.

- Rossz lesz nekem?

- Dehogyan lesz rossz, egyikőtöknek sem.

- Na jó, akkor elhozom.

Mikor elment, elgondolkoztam. A történetben ugyanis volt néhány irreális elem, amit egy talpraesettebb fiú megoldhatott volna. Például megkéri a lányt: Légy, szíves segíts!

Vagy fennmarad a melltartó, vagy letépi nagy lötytös indulatában. Vagy ollóval levágja. De hát egy neurotikus fiatalembernek sose működik túl jól a realitásérzéke. Szóval, lett volna itt min dolgozni egy kicsit, de ugyanakkor félttem a iatrogéniától, azaz attól, hogy komoly betegségtudatot alakíthat ki, ha valakit tizenhét éves korában szexuális zavarok miatt fehérgömbös orvosok kezelnek. Ráérünk még erre. Először próbálkozzunk egyszerű paradox módszerrel.

Amikor megérkeztek, bűbájos szerelmespárnak tündek. A lány kicsit lapított, nyilván attól tartott, hogy mégis szemrehányást teszek neki. De hát erről szó sem volt.

- *Figyeljete! Most május vége van. Meddig tart a tanév?*

- *Június közepéig.*

- *A szüléite beleegyeznek, hogy együtt menjete nyaralni?*

- *Hát persze. Már jól megneveltük őket.*

- *Oké. Akkor menjete el három hétre! De kettesben. Sátorozni. Semmi tábor, semmi társaság, haverok, ismerősök. Csak kettesben, valami eldugott helyre.*

- *Jó. Ismerünk ilyen helyet a Szűnyog-szigeten.*

- *Nagyszerű. Most jön a legfontosabb. Minden szexuális játék meg van engedve. De lefeküdni nem szabad! Ezt erre az időre letiltom.*

Döbbenet néztek rám.

- *Megtiltja?*

- *Meg én. Es tudom, hogy mit beszélte. Szíveskedjete betartani, amit mondok! A nyaralás után keressete fel!*

Három hét múlva csak a fiú surrant be, és már az ajtóból büntudatosan ezt mondta:

- *Ne tessék haragudni, nem bírtuk ki!*

- *Ezek szerint minden rendben van?*

- *De mennyire!*

- *Hát akkor szervusz. Örülök, hogy megismertetelek.*

Amit tettem, az ismert rövid terápiás módszer. Rövid ideje fennálló szexuális problémáknál lehet alkalmazni.

Az elgondolás a következő:

1. A legrosszabb, ha valaki a kudarcától félve elkezd figyelni magát.  
*Az autonóm idegrendszeri beidegződések nem tűrik a tudatos beavatkozást.*

2. Ezért először is *a szorongást kell megszüntetni.* Ebben az esetben ezt a szeretkezés letiltásával értem el. Nem érheti kudarc, hiszen nem is szabad lefeküdni.

3. A neurotikus ember *nem bírja elviselni a határidőket.* Ettől a szex feladattá változik. Ezért korlátlan időt kell biztosítani a pár számára.

4. A *hosszú intim együttlét* bőven terem majd laza, álmos, kótyagos pillanatokat, amelyekben könnyű elcsábulni.

Ennyi az egész.

## *A film, ami gondot okozott*

Már csak halványan emlékszem a címére. Talán *Szívdobogás*. Vagy *Szívzörej*. Nagyon gazdag család, ahol az egyik serdülő fiún szívzörejét észlelnék az orvosok. Kivizsgálásra beutalják egy előkelő szanatóriumba, ahová a mamája is elkísérheti. Luxushotel-körülmények, nagyszerű orvosok. A napok vizsgálatokkal telnek el. A kísérő szülők unatkoznak. Este, amikor a gyerekek már aludni mentek, nagy társasági élet kezdődik: bridzs, póker, tánc, egy kis iszogató, beszélgetés, társasági pletykák. Szilveszter éjszaka komolyabban nekilátnak a mulatásnak. S a fiú mamája is többet iszik a kelleténél. Részegen a szobájukba botorkál, és befekszik a fia mellé az ágyba. Tudata homályos, a fiú is kótyagosan ébredszik, sötét éjszaka van... Ölelgetik egymást, mindkettőjükben fellobban a vágy, szeretkezni kezdenek.

Hajnalban a mama tér magához elsőként. Eliszonyodva emlékszik vissza az éjszakára. Tudja, hogy rettenetes nagy bajt okozott, amire rámehet a fia egész élete. Azonnal felkel a még mélyen alvó gyerek mellől, gondosan rendbeszedi magát. Az egész nő egy halálos elszántság, hogy helyre kell hoznia ezt az éjszakát. Leül a fia ágya mellé, és várja, hogy felébredjen.

Közben az járt a fejében: ha ilyen helyzetben engem kérnének fel pszichológus szakértőnek, hogy segítsék elrendezni ezt a részeg inceszt történetet, vajon mit mondanék? Es tanácstalan voltam, tehetetlen.

A fiú ébredezni kezd. Az anyja merően nézi, figyeli. S amikor látja, hogy a gyerekekben feldereng az emlék, arcán megjelenik az iszony, kökeményen lecsap.

- *Ide figyelj! Három dolgot akarok mondani neked. Először is tudnod kell, hogy ami az éjjel közöttünk történt, az egyetlen egyszer történt meg az életben! Soha többé.*

Vár, amíg a szavak értelme végigfolyik a fiú erein és megtelepszik a tudatában.

- *Másodszor: erről soha senkinek nem beszélünk, a kettőnk örök titka marad, senki sem tudhat róla.*

Szünet.

- *Harmadszor: megőrizzük ezt a titkot, mint mindkettőnk életének leggyönyörűbb élményét.*

S amikor a fia halványan elmosolyodva bólint:

- *És most felkelés, menj mosakodni, mert lekéssük a reggelit!*

Négy zseniális és hiteles mondat. Mindegyik a lényegbe talál, egyetlen felesleges szó nélkül.

Az egyszeri alkalom, ami soha nem ismétlődhet meg. Kettejük örök titka marad. De nem szégyellnivaló, hanem nagyszerű és vállalható. S aztán vissza a napi realitáshoz. Ámen.

*Elhiszem, hogy teljes föloldozást adott. Nem hagyott kifejlődni semmiféle bűntudatot. Közös titkos kincsükké avatta az élményt.*

A mindenségit, micsoda nagyszerű pszichológus lehetett a szakértőjük!

## *Reneszánsz szerelem*

Volt egyszer egy reneszánsz cukrászda, benne sok korabeli szobor másolatával. Ide érkezett egyszer randevúra egy diáklány, valamelyik egyetemről. Türelmesen várt egy kávé mellett, de a fiú nem jött. Közben a szobrokat nézegette. Feltűnt neki egy férfiportré. Gyönyörűnek látta, klasszikus arcélével, meleg tekintetével, határozott jellemről árulkodó vonásaival. Addig bámulta, amíg az órájára pillantva rájött, hogy már nem érdemes a fiújára várni.

De másnap megint betért a cukrászdába, most már kifejezetten a szobor miatt. Sokáig nézte. Es harmadnap újra. Mintha beleszeretett volna. Arra gondolt, hogy talán él valahol a modell újkori változata. Előfordul, hogy egy arcnak van hasonmása a távoli időben. S akkor talán találkozhatna vele.

Elkezdett kóborolni az utcákon. Minden férfi arcába belebámult. Órák teltek így el. Az egyetemen egyre ritkábban mutatkozott. Aztán rájött, hogy az ügy reménytelen.

Visszaszokott a cukrászdába. Megszokták, hogy alig szól, eléje tették a kávéját, ő pedig órákon át nézte a férfit, szerelmének az arcását. Később már nyitástól záróráig. Az egyetemi órákat már mind elmulasztotta. Otthon is feltűnt, hogy milyen hallgató lett. Azt hitték szerelmes - és az is volt.

Aztán eljött a nap, amikor már nem volt kedve felkelni. Behunyta szemmel feküdt, és nézte a szobrot. Szavakra, noszogatásra, csipkedésre nem reagált. Alig evett. Szerelmének arcát bámulta.

Akkor a család már tudta, hogy nagy baj van. A pszichiáterek schizofréniának, katatón állapotnak diagnosztizálták. Zárt osztályra került, ahonnan idővel gyógyultan távozott, egy elmúlt szerelem emlékével.

Ez a történet ennyi. De költőiségével mégis meghatott. Az elmebaj ugyanis olyan, mint a lélek: lehet lírai, agresszív, szorongó, ocsmány hallucinációkkal, vagy ijesztően üres.

Török Sándor író barátom mesélte, hogy őt hányszor megkísértette a megőrülés hívása: Gyere át a túlsó partra, ahol nincs felelősség,

kilincs az ajtókon, nem ér a neved, s a végtelen óperenciáján oda tartasz, ahová akarsz! Néha nagyon erős csábítás volt.

Ilyenkor erősen megmarkolta foteljének karfáját, és hangosan, határozottan mondta: *Ez fal* Es itt maradt ezen a parton.

## Egy zsidó Krisztus papja lesz

„Ameddig tart a büntudat, addig tart a bűn is.”

(BORGES)

Valaha régen, az ősi kultúrákban az embert négy részből álló lénynek gondolták. Fizikai test, étertest, asztráلتest, én. A fizikai test egyértelmű, az étertest az életerőket jelentette, az asztráلتest a vágyak, indulatok, érzelmek birodalmát, az én az önkonstatálást és az önreflexióra való képességet. A fizikai test volt az ásványi elem, amit az életerők sejtes szerkezetűvé, anyagcserére, növekedésre, szaporodásra és előregedésre tettek képessé, vagyis ez már a növényi létre is vonatkozott. Az ösztönök, érzelmek, indulatok az állatot is jellemezték (ezt hívták *léleknek*), míg az én specifikusan emberi funkció volt. Pl. egy erős hangingerre a macska is megijed, én is. De a macska a félelemmel befejezte. Én viszont tudom, hogy félek (önkonstatálás) és rossz néven vehetem magamtól gyávaságomat (önreflexió).

Az önkonstatálás és az önreflexió hozza létre a megint csakis az emberre jellemző *tudatot* (az intellektust, a szellemet), s a tudat ön-sokszorozási lehetőségét: tudom, hogy félek, tudom, hogy tudom, hogy félek, s így tovább, akár az örületig.

A katolikus egyház zsinati szinten nekilátott az embermodell egyszerűsítésének: az életerőket (étertestet) a fizikai test szerves részének tekintette. Maradt a test-lélek-szellem hármassága. Ezt követően zsinati határozat mondta ki, hogy *az ember két részből: testből és lélekből áll* (a szellemet a lelki jelenségek közé sorolták).

Ez a mai hivatalos keresztény felfogás. Ennek megfelelően a testtel az orvostudomány és a kirurgia (sebészet) foglalkozott (ezek később az orvos fogalomkörébe vonódtak össze), míg az isteni eredetű lélek gondozása, ápolása, irányítása egyértelműen a papi (pasztorális) szolgálat része volt.

A természettudományos gondolkodás fejlődésével egyre nyilvánvalóbbá vált a testi és lelki működések kölcsönhatása. így a lelki gondozás, a lelki zavarok gyógyítása egyre inkább az orvosok feladata lett. Itt azonban gyakran összeütközésbe került a természettudományos és a vallásos meggyőződés. A modern kultúra

embere számára az orvosi kezelés túlságosan materialista, a papi gondozás túlságosan misztikus volt.

Valószínűleg ez volt az indítéka, hogy kifejlődött egy hibrid tudomány, *a pszichológia, amely egyesítette magában az orvosi és a papi funkciókat*, és így inkább megfelelt a mai ember igényeinek.

A kalocsai női börtönben végeztem személyiségvizsgálatokat. Elsősorban az erős felindulás által motivált emberölések elkövetői érdekeltek. A börtönparancsnok szólt:

- *Van itt egy elítélt. A férjét ölte meg. De annyi enyhítő körülménye volt, hogy alig lehetett elítélni. Hat évet kapott. Nemsokára be kell szállítanom az elmegfigyelőbe. Nem tud aludni, nappal is kótyagos, látomásfélői vannak. Pedig nagyon rendes nő. Nem tudna rajta segíteni?*

Egy trepniről nyíló cellában dolgoztam, amit a parancsnok udvariasan a rendelkezésemre bocsátott. Kértem, hogy vezessék hozzám.

Sovány, zilált arcú nő, valami végtelen fáradtság és szürkesség ömlik el rajta.

- *Kérek megszólítást.*

- *Popper Péter vagyok. Mondjuk, Popper úr.*

- *Mit óhajt tőlem, Popper úr?*

- *Szeretném megismerni a történetét.*

- *Benne van a periratokban.*

- *De én magától szeretném hallani. Sóhajtott.*

- *Hát tessék. Falusi lány vagyok. Volt egy vőlegényem. Elesett a fronton. Elhatároztam, hogy több férfi nem kell nekem. A háború után feljöttem Budapestre, hogy beálljak a kedvesnővérek közé.*

- *Apácának?*

- *Hát persze. De ők lebeszéltek. Azt mondták, itt vannak az oroszok, nem lehet tudni, mi lesz a rend sorsa. A renden kívül is élhetek apácaként. Tanuljak szakmát. Megfogadtam, magkészítő lettem, tudja, Öntvényekhez. De mindig a rend periferiáján maradtam.*

- *Es mi történt azután ?*

- *Egy napon a lelki atyám rámbizott egy veszendő lelket. Egy orvostanhallgató fiút. Ivott, züllött, folyton megbukott. Nagyon sokat beszélgettem vele, azt hittem, használni fog. A végén férjhez mentem hozzá, nem szerelemből, hanem, hogy mindig a közelében lehessenek, vigyázhassak rá. Született egy kislányunk is. De a vállalásom nem sikerült.*

*Komoly alkoholista lett, kitették az egyetemről is. 56-ban hözöngött, lecsukták. Amikor kiszabadult, nagyon megváltozott. Különösen szexuálisan.*

- *Ez mit jelent?*
- *Hát... Mindenféle perverz dolgot követelt tőlem.*
- *Például?*
- *Például, hogy borosüveget dugjak fel magamba. Vagy a WC-kefe nyelét. Nehéz erről beszélni, de ez hivatalos vizsgálat, nem?*
- *Elég ha annyit mondunk, hogy őszintén beszélgetünk.*
- *Aztán kiderült, hogy szeretője van. Meg attól is gyerek. Bejelentette, hogy elvállik tőlem... Ez szörnyű volt nekem. Csődöt mondtam a küldetésemmel. Erre sem voltam jó. Az atya is csak hümmögött.*
- *Es elváltak?*
- *Könyörögtem, hogy adjon még nekem egy utolsó hétvégét. Úgy gondoltam, hogy rossz szexuális kiszolgálója voltam, azért hagy el. Volt egy kis hétvégi házacskáink, oda mentünk ki. A gyereket át küldtem a szomszédba játszani. Es megpróbáltam elcsábítani. .. Nem sikerült. Már nem kellett nekem. Kínlódtunk egy darabig, aztán elaludt. En meg nagyon nyugtalan voltam. Átkutattam a zsebeit. Találtam egy fényképet. A szeretőjével volt, átölelték egymást, köztük a gyerek. Akkor megfordult velem a világ. Felkaptam a kisbaltát és rásújtottam vele. Vagy ötször. Almában halt meg.*
- *Mit csinált ezután?*
- *Bezártam a házat, átmentem a gyerekért, elvittem egy barátnőmhöz, akit megkértem, vigye le vidékre az anyámékhoz, neveljék ők.*
- *Elmondta, hogy mi történt?*
- *Nem, csak annyit, hogy nagy baj van.*
- *Es aztán?*
- *Egész éjjel járkáltam mindenfelé. Hajnalban felkeltettem egy plébánost, meggyóntam és föloldó zást kértem. De nem oldozott fel. Azt mondta, hogy ezt az én esetemben csak püspök teheti meg. En meg mondtam, hogy erre már nincs időm, fel kell jelentenem magam, mert ha felfedezik a tettemet, sokkal nagyobb büntetést kapok. Erre azt tanácsolta, hogy naponta imádkozzam a férjem lelkéért, és ha majd kiszabadultam, kérjek püspöki feloldozást.*
- *És imádkozik érte?*
- *Ez a legkevesebb, amit tehetek.*

Esután még néhányszor beszélgettünk. Néha vittem neki almát. Ennek nagyon örült, mert a börtönben ritka a gyümölcs és a vitamin. Es megpróbáltam áttolni a büntületét elviselhetőbb területekre. Azt állítottam, hogy nem a férje haláláért felelős elsősorban, hanem azért,

hogy nem vette észre, mikor ért a tűrőképessége végére. Ami ezután következett, az már rövidzárlat cselekmény. Elnéző mosollyal vette tudomásul. Kértem, hogy legalább egy időre hagyja abba az imát a férjéért, mert így tönkremegy, és meg kellene őrizni magát a gyereke számára, akinek még szüksége lesz rá. Elutasította.

- *Es miért nem tud aludni?*

— *Mert van egy mindennap visszatérő álmom. Egy medence partján állok. A medence fenekén fekszik a férjem, holtan, de mégis mintha élne. A karját nyújtogatja felém, hív. Leugrom hozzá, rámkulcsolódik, többé nem tudok kiszabadulni, a karjai között kell megfulladnom.*

- *Iszonyú.*

-*Az. Hát ezért tartom ébren magam. Ámbár már nappal is látom.*

- *De ha nem imádkozna?*

—*Az nem lehetséges. Legfeljebb bekerülök a bolondok házába.*

Végül elbúcsúztunk. Őszintén megmondtam neki, hogy nem tudok rajta segíteni.

—*Tudom. Tudom, hogy én elveszett ember vagyok. De azért jó volt magával beszélgetni. Fenn a cellában beszélünk, hogy milyen furcsa foglalkozást űz maga. Félig orvos, félig pap. Ilyennel még sose találkoztam. Hát mindent köszönök.*

Este, a szállodában - már összecsomagolva a másnapi hazautazáshoz - esett le a tantusz, hogy mit mondott. Reggel nem utaztam el, hanem megint magamhoz hívtam.

- *Maga tegnap nagyon furcsát mondott, hogy félig orvos vagyok, félig pap. Hát most feleljen: pap vagyok én a maga számára?*

Hosszú csend, aztán egy halk:

- *Azt hiszem, igen.*

- *Elfogad tőlem egy feloldozást? Bólintott.*

Akkor letérdelt a cellában, és én, ortodox rabbik kései ivadéka, feloldoztam őt gyilkosság bűne alól, az Atyának, Fiúnak és Szentlélek Istennek nevében.

-*Abbahagyja-e most már a napi imádkozást?*

- *Abbahagyom.*

Akkor többet nem találkoztam vele, de naponta érdeklődtem utána. Két napig aludt, aztán lassan rendeződött, a látomásai is megszűntek.

Évek múlva ügyeletes voltam a klinikán, s egy este bekopogott a szobámba. Sokáig keresett, amíg megtalált. Semmitmondó beszélgetés: hogy van, mit csinál, és a gyerek? Végül azt mondta:

- Nézze, én már hónapok óta kint vagyok. Kérhettem volna püspöki feloldozást. De nem kértem, mert amit magától Kalocsán kaptam, az ugye érvényes?

- Természetesen.

- Akkor most végleg elköszönök.

- Kezicsókolom. Az ég angyalai vigyázzanak magára.

Azóta nem láttam, amióta rábíztam az angyalokra.

## A tekintet

- Halló. A tanár úrral beszélek?

- Igen. Itt Popper Péter.

- Tanár úr, ne haragudjon. Én egy régi tanítványa vagyok. Négy vagy öt éve hallgattam az előadásait.

- Igen. És most mi baj van?

- Tanár úr egyszer azt mondta, hogy bizonytalan diagnózis esetén mindig a beteg szemét kell keresni, a tekintetét kell fürkészni.

- Igen, ha lelki zavarról van szó.

- Hát most éppen ez az eset. Van egy lány, aki öngyilkosságot kísérelt meg. Azóta úgy viselkedik, mint egy elmebeteg. Össze-vissza mond mindenfélét, leginkább szósalátákat, egy percre sem hagyja abba. Itt már gyógyszerelni vagy sokkolni akarták, de én belenéztem a szemébe és tiszta tekintetűnek láttam.

- Hol az az itt?

- Egy távoli vidéki kórházban dolgozom. A főorvos úr végül beleegyezett, hogy hívjam meg a tanár urat konzíliumra, ha vállalja a hosszú utazást. Nagyon rendes ember. Addig várna minden beavatkozással.

- Jó. Akkor megyek.

Leutaztam. A beteg leírása pontos volt. A

főorvossal hármásban leültünk, hogy újra rekonstruálni próbáljuk a kórtörténetet.

Értelmiségi szülők, két gyerek, egy fiú, éppen érettségi előtt, a lány huszonvalahány éves, egyetemista.

A fiú és az apja között kutya-macska barátság, a papa sokat hecceli a fiút, aki örjög. A mama szerint így nem lehet felkészülni az érettségire. A papát elviszi üdülésre, a lány vállalja, hogy ellátja a háztartást, hogy testvére nyugodtan készülhessen. Egy darabig minden jól megy, a testvérek jól kijönnek egymással. Ám a jól sikerült magyar írásbeli után a fiú eltűnik. A lány egyre nyugtalanabban keresi, egész nap az utcákat járja, végül bejelenti a mentőknél és a rendőrségen, hogy szerinte öngyilkos lett. Nem ad magyarázatot, hogy ezt miért feltételezi. Olyan kontrolltalanul viselkedik, hogy bent tartják az idegosztályon. S két napra rá valóban kifogják fiú holttestét a Tiszából. A lány számára ekkor már a zárt osztály következik. Ontja

magából az értelmetlen szövegeket. Annyi kiviláglik, hogy rettenetes bűntudat gyötri. A hazatérő szülőktől különösen retteg.

Nem tudunk mást elképzelni, mint hogy a lány kétségbeesése reaktív, motivált. Alkotunk egy történetet: a sikeres írásbeli öröme szerveztek egy kétszemélyes bulit, leitták magukat és ágyba bújtak, részegen szeretkeztek. Magához térve a fiú elmenekült: bűntudatában, a szülők előtti szégyent nem bírva elviselni, óriási pánikban a vízbe ölte magát. A lány ezt megsejtette.

Szűnni nem akaró hisztériás őrjöngése alatt a tekintete szerintem is tiszta és tragikus volt. Időt kértem, mert nem lehetett vele kontaktusba kerülni. Három és fél órán keresztül néztünk egymással farkasszemet, hallgattam az üvöltését. Akkor kifulladt, egy pillanatra csend lett. Erre vártam, ezt kellett kihasználnom.

- *Hagyd abba!* - mondtam nagyon határozottan. - *Levezekelted!*

Egy pillanatra mintha megdermedt volna, aztán fuldokolva sírni kezdett. A roham véget ért.

## *Buktatók*

Igazságügyi pszichológus-szakértő. Szép cím. Csakhogy mit is követel az embertől? A pszichológiailag sokszor nem eléggé tájékozott bíróságok legkedvesebb kérdése egy vallomástevő *szavahihetőségére* vonatkozik. Igazat mond-e? Ám vannak-e az igazmondásnak felismerhető verbális jelei? Ha lennének, nem lenne érdemes hazudni. Hiszen a legbecsületesebb ember is eltorzíthatja az igazságot szorult helyzetében, a folyton hazudozó pszichopata is mondhat adott esetben igazat.

Persze a pszichológia kísérletezik a hazugság kiszűrésének módszereivel, pl. a kérdőívek csali kérdéseivel, egy élmény ismételt elmondatásánál tapasztalható eltérések értékelésével, gyerekeknél az élmény lerajzoltatásával, bizonyítékként ugyan nem felhasználható hazugságvizsgáló műszerek alkalmazásával. E műszerek vagy a stresszeltség fokát mérik vegetatív paraméterek alapján, vagy mikroprocesszoros hangelemzéseket végeznek. A tévedés, a hiba lehetősége azonban minden módszernél jelentős.

A bíróságok által feltett gyakori kérdések másik része a szakértő *múltba vagy a jövőbe látó képességét* tételezi fel. Pl. feltételezhető-e erős felindulás az elkövetőnél az egy éve elkövetett cselekmény esetében? Ez legfeljebb - a személyiség és az életút elemzése alapján -egy karakterológiai becslést eredményezhet.

Vagy gyermek elhelyezési pereknél. Már az is borzasztó, hogy a döntésbe bevonják a gyereket, elviselhetetlen hatalmat adva a kezébe, amikor választania kell a szülők között. Am ki tudja megjósolni a jövőt? Idővel nem megy-e a mama férjhez egy alkoholistához, amitől a gyerek sorsa pokollá változik. A papa nem emigrál-e, nemzeti gondozásra bízva a gyereket?

A legnagyobb gondot még mindig az okozza, hogy a magyar eljárásjogi törvények nem védik eléggé a kiskorú lelki épségét, elszenvedett - főként szexuális - traumák esetén. Számos külföldi országban csak a kiskorú áldozat egyszeri meghallgatása lehetséges, szakértő jelenlétében. Ezután a gyereket kivonják a büntetőeljárásból.

Nálunk másképp van. A gyerek valakinek bevallja, vagy valaki rájön az inzultusra. Alaposan kikérdezik. Aztán jön a feljelentés. A

rendőrségnek megint el kell mondania - közben újra kell élnie -, hogy mi történt. Adott esetben ez megismétlődik az ügyészségen. Aztán a bíróságon. Ott az ügyvédek megpróbálják kétségbe vonni a vallomását. Következhet még a szembesítés is. Végül az eljárás jobban traumatizálja a gyereket, mint az alapsérelem.

Egy kislány jár az eszemben, akit a műjégpályáról egy galéri felcsalt egyikük lakására és megerőszakolt. A primitív apa ezért kurvának nevezte, kitagadta a lányt, aki intézetbe került. Eljött a bírósági tárgyalás ideje. A lányt is megidézték, ahol találkoznia kellett volna a letartóztatásban lévő galerival. Ezt nem vállalta, megszökött az intézetből és nekiindult a határnak. Most már ő is bűncselekményt követett el, tiltott határátlépés kísérletét. Bíróság, javítóintézet. Ott lehet igazán kiképződni kriminálissá.

Én, mint szakértő, mindig figyelmeztettem a felnőttet és a fiatalokót egyaránt, hogy gondolja meg, amit mond, mert én itt hivatalból vagyok jelen, és ki fogom szolgáltatni a nyomozati vagy az ítélező hatóságnak. Ez hozzátartozik a szakma tisztességéhez.

## *A pszichológus gyilkost fog, de hiába*

Abban az időben, amikor a vádemeléshez elég volt, ha beismerő vallomást vertek ki a gyanúsítottból, egy tiszai révészt fogtak gyanúba, hogy pákával megölte az állami gazdaság pénztárosát, amikor a fizetéseket hozta. Illetve hozta volna, mert valami adminisztrációs hiba miatt nem fizettek. De a gyilkos ezt nem tudhatta.

A beismerő vallomás után a gyilkost halálra ítélték. A felsőbb bíróságon azonban ártatlannak vallotta magát. Erre a bíró szünetet rendelt el és figyelmeztette, jól gondolja meg mit mond, mert egyetlen enyhítő körülménye a beismerés. Akkor visszatért a beismeréshez. Életfogytot kapott. Leült hat évet a szegedi Csillag Börtönben, aztán alibit igazolt. Ártatlansága megdönthetetlen volt. A gyilkosság időpontjában hivatalosan másutt tartózkodott. Azonnal szabadon kellett engedni.

A nagy botrány hírére Kádár Miklós pesti büntetőjogász professzor a helyszínre utazott, és magával vitt engem is: Na, kriminálpszichológus ösztöndíjas, most mutasd meg, mit tudsz!

Egy tiszai révész, ha nem akar beszélni, akkor hallgatása áttörhetetlen. Hiába biztatták rendőrök, jogászok. Kértem, hogy négy szemközt beszélhessek vele. Mindhiába. De abba beleegyezett, hogy tesztvizsgálatokat csináljak vele, mert azt játéknak tartotta, nem komoly dolognak. Végül a következő sovány eredményre jutottam:

*A révész tudja ki a gyilkos.*

*Erkölcseleg egyetért a gyilkossággal, tehát nem pénzről volt szó.*

*A gyilkos vagy rokona, vagy barátja.*

*Mindézért hat éven keresztül mentette a gyilkost.*

*Valaminek történnie kellett, hogy alibit igazolt.*

*Mi történhetett?*

*A gyilkos meghalt.*

*Külföldre szökött.*

*Valami jelentős negatívum derült ki róla.*

*A gyilkos is bekerült a börtönbe, s ott összevesztek.*

Az első két variáció használhatatlan. A harmadik nem kizárható, de a révést megtagadta a faluja, a rokonsága, soha nem leveleztek, nem látogatták.

Egyedül a negyedik változatra érdemes játszani.

Az ötlet a következő volt: a közelmúltban bekerültek közül ki kell választani azt, akiről egy gyilkosság feltételezhető.

Gondos szűrés után találtunk ilyen embert, aki főként nemi erőszakot követett el, de igencsak brutális módon: haláspákával fenyegetőzött és a magányos nőt ledöntötte a biciklijükről, ugyanúgy, ahogy annak idején a pénztárost.

A börtön tele van téglákkal, vamzerekkel. Rajtuk keresztül el kell terjeszteni, hogy az erőszakoló ellen új eljárás indul: az egykori gyilkosság időpontjában, de attól távoli helyen rablást követett el. Ha ő a bűnös, készséggel beismeri majd a soha el nem követett rablást, mert kitűnő alibinek használható. Ha ártatlan a gyilkosságban, vadul fog tiltakozni a hamis vád ellen.

Töredelmesen beismerte a soha el nem követett rablást. Lélektanilag tehát valószínűsíthető volt, hogy ő gyilkolt. De mit értünk vele? Hat év teljesen elmosta az egykor használható bizonyítékokat.

A faluja, rokonai által megtagadott révész megpróbálkozott azzal, hogy visszakerüljön a börtönbe, mert ott a kosztja és kvartélyja legalább biztosítva volt. Ötven felett már nehéz új életet kezdeni az ő szakmájában. A hat évre ártatlanul börtönbe zárt egykori révész szociális otthonban fejezte be életét. A vélt gyilkos azóta már szabadlábon van.

## *A börtön hierarchiája*

A börtön szociálisan zárt struktúrát alkot, amely újratermeli azoknak az ősi folyamatoknak egy részét, amelyet az emberi társadalom a fejlődése során átélt. Már ez a jelenség is tanulságos bizonyíték a társadalmi folyamatok objektivitása mellett.

A szociális rétegződés. A közös sors, a zárt színhely, a szigorú katonai drill ellenére hierarchikus rétegződések kialakulása figyelhető meg.

A legelitebb réteget a hosszú időre elítéltek alkotják, tulajdonképpen függetlenül az elkövetett cselekménytől. A bent töltött időnek önmagában státusképző funkciója van. Ok a börtön arisztokráciája. Tisztelik őket, presztízsük jelentős, kivéve, ha erőszakkal sanyargatják gyengébb társaikat. Ilyenkor a félelem jelentős faktorrá növekszik, néha kollektív lázadáshoz vezet a zárkatársak részéről.

Utánuk következnek azok az elítéltek, akik kint a világi életben sikeresek voltak -bankárok, politikusok, vállalkozók, jobbadára értelmiségiek. A világi karrier besugárzik a börtön falai közé, s nemcsak az elítéltek, de a smasszerok között is kifejti hatását.

Az úgynevezett nehéz fiúk következnek. Rablók, nagy pénzeket sikkasztók, zsarolók, hivatali hatalmukkal visszaélők, jelentős csempészek, csalók, nagystílusú szélhámosok.

A köznép: betörők, besurranó tolvajok, zsebesek és hasonlók meglehetősen lenézett és háttérbe szorított csoport.

Végül a börtönpopuláció legalja a nemi erőszakot elkövetők, akik olyan hülyék, hogy még nőt sem bírnak maguknak szerezni.

Szexuálisan a bikák elismert, a köcsögök lenézett réteget alkotnak a gondosan kiszűrt és felismert téglákkal együtt.

Különösen érdekesek a börtönben végbemenő gazdasági folyamatok. Bármilyen valószínűtlen, megfigyelhető például az eredeti tőkefelhalmozás. A börtön köz- és váltópénze a cigaretta. Aki nem dohányzik, már ettől anyagi előnybe kerül, pl. csicskást tarthat, édességet zsarolhat tőle, maga helyett takaríttatja a cellát stb. Ám az egyik börtönben műanyag autókulcstartókat gyártottak. Ez az, amire egy elítéltnak végképp nincs szüksége, tehát a használati értéke nulla.

Ilyet szerezni viszont igen nehéz, mert az őrség számon tartja a kiadott anyagot és azt, hogy mi készült belőle. Mégis, akinek sikerült néhányat elcsennie, gazdag ember lett. Az autókulcstartókat *bizsunak* nevezték. Néhány bizsu birtoklása már vagyonnak számított, a gazdagság minden előnyével és privilegizáltságával. Vagyis a bizsu az arany szerepét töltötte be, amit idő múltán, áthelyezéskor, más büntetés-végrehajtó intézetekben is elfogadtak.

Érzelmileg az elítélt természetesen a sorstársakhoz és nem a nevelőtiszthez kötődik, ezért válhat a börtön hatékony kriminális kiképzőhelyé. Egyes felmérések szerint a bűncselekmények egyharmadának ötlete a börtönben születik és terveződik meg, a rövidesen szabadulók között.

Az elítéltek között jelentős vetélkedés van a társadalmi presztízs megszerzéséért. Elképesztő hazugságok fogalmazódnak meg. Egy cigányfiú azt mesélte nekem, hogy ellopott egy kisméretű amerikai lánctalpas kertészeti vontatót. A nevelőtiszt, véletlenül meghallva, rámondult:

- *Talicskát lopott maga János, nem traktort, talicskát. Minek hülyíti a doktor urat?*

Valamennyien pompásan röhögünk. De elhinni egyetlen szavukat sem szabad. A periratokat kell elolvasni.

Egyszer lecsuktak egy színészfiút néhány hónapra valami közlekedési bűncselekményért. Egy tíz éve ott ülő öreg mackós lett a cellatársa. A fiú kínjában minden este emlékezetből valamilyen szerepre készült. Aztán előadást tartott. Társa döbbenet bámulta, örültnek tartotta. De a színészgyerekeknek partner kellett, és elkezdte az öreget rövid mondatokra betanítani. S az öreg lassan rájött a dolog ízére. Minden este volt előadás. Később matinék is. Rájöttek, hogy a börtönben egyetlen módon lehet szabad az ember: *ha játszik*.

Ám a vén mackósban feltámadt a becsvágy:

- *Mostantól én leszek a börtönszínház igazgatója!*
- *Maradjon nyugton, öreg! Nem ért maga ehhez.*
- *Nem? Hát majd meglátjuk.*

S már a következő reggel beleköpött társa reggelijébe. S ezerféle módon kínozta, tette lehetetlenné, amit egy öreg kriminális megtehet. S a fiú kiszolgáltatott helyzetében lassan megtört. Az öreg lett az igazgató.

- *Most eljártsszuk a vén mackós boldogságát! Te fogod kinyalni a seggemet!*

S amikor eljött a fiú szabadulásának napja, rájött, hogy odakint is ez történik: tehetségtelen, hozzá nem értők irányítják a színházakat. Élesre fent kanalával feltépte az ereit. Ma banktisztviselő, és a színházak tájékát messze elkerüli.

## *Egy pisztoly eldördül*

A tizenhárom éves kislány egy tanítási nap után az osztályfőnöknője fülébe súgta, hogy kilencéves kora óta az apja szeretője. Mi történhetett vele? Mindenesetre dermedt volt a rémülettől, hogy elárulta ezt a titkot. Talán kezdetben nem egészen értette, hogy miről van szó. Aztán lehet, hogy izgalmas játékká változott, közös titokká a mama előtt. De amikor serdülni kezdett, elfogta az iszony, az utálat, az undor, különösen, amikor már hozzáillő fiúk érdekelték. A közlésnek tagadhatatlanul volt rövidzárlat-jellege, bár nemigen találhatott más felnőttet, akivel annyira jóban volt, hogy beavathatta a számára egyre kínzóbb valóságba.

A tanárnő a mamával beszélt, aki azonnal feljelentést tett férje ellen. Megindult a katonai büntetőeljárás, mert a papa tábornoki rangban volt. Beismerte, hogy lánya közlése igaz. Szabadlábán védekezhetett.

A katonai büntetőeljárás igen alapos. Ebben az ügyben három pszichológus-szakértőt jelöltek ki: az egyik a gyerekekkel, a másik a papával, a harmadik a mamával foglalkozott. Nekem jutott a tábornok.

Én az ilyen inceszt-ügyekben igen gyanakvó vagyok. Mind a leleplezés valódi motívumait, mind az anya gyanútlanságát illetően. Lehetetlennek tartom, hogy egy családjával együtt élő asszonynak négy éven át sejtelve se legyen arról, hogy mi történik a férje és a lánya között. De hát az én szakértői megbízásom nem erre vonatkozott.

Sok előítélet dolgozott bennem az apával szemben. De miközben ezt a magas rangú katonát hallgattam, az előítéleteket fokozatosan a részvét váltotta fel. Egy becsületében, tartásában megtört, büntudattól meggyötört ember ült velem szemben, akiből lassan szakadt ki a vallomás: hogyan lett rajta úrrá a lánya iránt fellobbanó halálos szerelem, hányféleképpen küzdött ellene, elhárítva a kislány tudatos kokettálását, később csábítását, hogyan vált benne ez a szerelem pusztító szenvedéllyé, miért nem sikerült külföldi szolgálatra helyezettetnie magát, hogyan teremtett a felesége egyre több alkalmat a kislánnyal való intim együttlétekre, s hogyan kerítette hatalmába a

valódi örület - tálán olyasmi, amit Moravesik a múlt században kiadott pszichiátriájában *szerelmi tébolynak* nevez.

Elnéztem ezt az embert, aki olyan benyomást keltett, mint egy görög tragédia hőse: *Ő megharcolta a harcot / s elhullt a végzet alatt* — írja Babits a *Laodameiában*.

*Azt hiszem, van ilyen, különösen a szerelemben.*

Zárt tárgyalást kértem, hogy az apának ne kelljen végighallgatnia beterjesztendő szakértői véleményemet. Ezt a bíróság elutasította, azzal az indoklással, hogy az egészséges vádlottnak joga van mindenről tudnia, ami a személyével kapcsolatban elhangzik.

Így hát halálos csendben felolvastam a véleményemet. Közben időnként az apára pillantottam: kihúzott derékka, mozdulatlanul ült, csak a szeme pillantott néha nyugtalanul rám, és a nyilvánossággal együtt hallgatta tehetetlen vergődését saját végzetes szerelmében, ami a lányához fűzte.

A szakértői vélemények elhangzása után a bíró szünetet rendelt el. Ebben a szünetben a tábornok elővette zsebéből a pisztolyát és kétszer a saját mellébe lőtt...

Éjszaka Liebermann Lucy analitikusomnál ültem, rázott a hideg és őrjöngtem.

- *Nem Lucy! Ez nem vállalható. Ilyen nem fordulhat elő!*

Liebermann nem volt szentimentális.

- *Es olyan előfordulhat, Péter, hogy valaki egy életre tönkreteszi a lánya kapcsolatait, szerelmi életét?*

- *Nem. Egyik sem fordulhat elő.*

Másnap töröltettem magam a szakértői listáról. S valószínűleg életem végéig cipelem magammal a tábornok halálát, aki mégiscsak az én közreműködésemmel távozott a világból.

## *Farkas hadnagy*

Alacsony, köpcös fiú volt, jelentős pocakkal. En, mint bírósági szakértő, meg akartam ismerni a rendőri munka civilek számára láthatatlan területeit. Kérésemre ömellé osztottak be.

Fantasztikus figura volt, a bűnözők jelentős része ismerte és csak neki volt hajlandó vallomást tenni.

- *Majd a Farkas hadnagynak beszélek.*

A többi nyomozó ezt jórészt elfogadta.

- *Mitől vagy te ilyen népszerű a gazfickók között?* - kérdeztem.

- *Mert érzik, hogy lélekben, egész mentalitásomban éppen olyan kriminális vagyok, mint ők. Csak éppen nekem több eszem van, és nem követek el semmit. De nagyjából egyformán gondolkodunk, ezért tudom elkapni őket. Érzik bennem a rokonleket.*

Sokat jártunk együtt éjszakai razziákon. Elnéztem, ahogy a hóna alá csatolja a pisztolyát. Soha nem volt rá szüksége. Fantasztikus helyekre vitt magával. A kelenföldi hőerőmű meleg csőhálózata körül tömeges alvóhelyek alakultak ki; elhagyott nyaralókban, meleg pincékben, raktárakban jártunk. Az alvilágiak szinte szívesen fogadták.

- *Tudod, mi nem vagyunk ellenségek. Mi megmérkőzünk, két szembenálló oldalról. Ez a dolgunk. Az ellenség legfeljebb a károsult, a balek, az olyanok, mint te, aki kettőnk között téblábol és segítségért ordít.*

Az egyik karácsony este azonban történt valami. Farkas hadnagy ügyeletes volt. Abban az időben egy gyilkosság ügyében nyomozott. Volt egy gyanúsítottja előzetes letartóztatásban. S egyszer csak gondolt valamit. Felhozatta magához a gyanúsítottat és azt mondta neki:

- *Karácsony este van. Most nem nyomozunk. En is egyedül vagyok itt, maga is. A családjuk messze van. Behozatok a vendéglőből két vacsorát. Vacsorázzunk meg együtt, mint két szabad ember. A nyomozásról szó se essék.*

Es megvacsoráztak. A fociról beszélgettek, mert mindketten az Újpestnek szurkoltak. Meg az árakról, a megélhetés gondjairól, meg a gyerekekről, akik iskolába jártak.

Akkor a gyanúsított elkezdett nagyokat nyelni.

- *Hadnagy úr!... Farkas üvölteni kezdett.*

- *Fogja be a pofáját! Máris hívom az ügyeletet. Nem vagyok kíváncsi arra, amit mondani akar. Kuss, ha jót akar!*

De mire az ügyeletes feljött, a gyanúsított kimondta:

- *Hadnagy úr! Én öltem meg.*

Farkas hadnagy ezen az éjszakán, a vállamon zokogott.

- *Én nem ezért hívtam fel. Nem vagyok gazember. Csak nagyon egyedül éreztem magam. Becsületes nyomozásban akartam eredményt elérni. De ez a gazember tönkretette a karácsonyomat. Mit tegyek? Most már belerántott a szarba. Én nem ezt akartam. Nem akartam, az istenit neki. Mondd meg, hogy szabaduljak ki ebből a mocskból?*

Farkas hadnagy a barátom volt. Már nincs ezen a világon. Ezzel a történettel tisztelgek emléke előtt.

## *A tanító úr*

A tanító urat Nyíregyházáról elmebetegnek tartották. Pedig semmi más baja nem volt, mint hogy minden szimbólumot konkretizálnia kellett. Például azzal keltett feltűnést, hogy letördöste az alacsony házak ereszeről lógó jégcsapokat, és mindenféle egyenruhás ember, főként orosz katonák kezébe nyomta.

*- Miért teszi ezt tanító úr?*

*-Jaj, drágám, hát hogyan magyarázhatnám el mindenkinek egyenként, hogy egy emberben annyi melegség van, hogy a jeget is megolvasztja. Így mindenki egyből megéri.*

Más baj nem volt vele. Ezekre a monoszimptomás elmebetegekre általában áldatlan sors vár. A családjuk két-három év alatt lekopik róluk. Néha spontán módon meggyógyulnak, néha nem. De akkor már hová menjenek? Lakásuk, rokonaik régen eltűntek, megélhetésük sincs. Hát halálukig bentmaradnak valamelyik szociális elmefoglalkoztatóban.

A tanító úr olyan megbízható beteg volt, hogy délelőttönként engedéllyel kijárhatott dolgozni a városba. Ebédre mindig pontosan visszaérkezett.

Ám egyszer előfordult, hogy kimaradt. Hol lehet a tanító úr?

Délután telefonáltak a Nyugati pályaudvarról, hogy egy férfi spárgából hurkot kötött a saját nyakára, a másik végét egy lámpaoszlophoz erősítette, és most körbe-körbe sétál. Ez bizonyosan a tanító úr lesz. O volt.

*- Mi történt, tanító úr?*

*—Hát, kedveském, erre jártam, és vágyódni kezdtem haza. Gondoltam, veszek egy vonatjegyet, de nem volt elég a pénzem. Menjek gyalog? Ezzel a visszeres, rossz lábammal soha nem érek oda. Vissza kellene menni az intézetbe. De már lekéstem az ebédet, visszaéltem a doktor urak jóságával. Hát mit tegyek? Rájöttem, hogy pont olyan a helyzetem, mint egy borjúnak, amit egy oszlophoz kötöttek. Se előre, se hátra.*

És ez pontos helyzetmeghatározás volt. A tanító úr hű maradt önmagához.

## Szeretet és zsidókérdés

— *Tanár úr? Lehet pszichoterápiát végezni azzal, akit nem szeret az ember?*

A hetyke válasz így hangzik:

- *Drágám, az emberek nem azért jönnek hozzánk, hogy szeressük, hanem hogy gyógyítsuk meg őket.*

Csakhogy ez így nem egészen igaz.

Freud a terapeuta ideális magatartásának a *jóindulatú semlegességet* ajánlja. Vagyis a terapeuta minél kevesebbet mutasson magából, elkerülve az utánzás, a modellkövetés veszélyét, s ezzel adjon arra lehetőséget a kliensnek, hogy bárkinek szóló indulatait rávetítse a terapeutára, s azokat másképp élhesse újra. (Indulatáttétel és katarzisz.) Ezért mondták csúfolódva, hogy a terapeuta érzelmileg váljon *üres ruhafogássá*, amire bármilyen ruha ráakasztható.

Az analitikus terapeuta szigorúan ragaszkodott ahhoz, hogy ne lépje át a terápiás viszony határait. Tilos volt a kliens testi megérintése, pl. a kézfogás is; a terapeuta nem beszélhetett önmagáról, nem adhatott tanácsokat, nem ítélezhetett a kliens viselkedése felett stb. Munkájában kizárólag a szabad asszociációkra és a kliens spontán közléseire, álmaira támaszkodhatott.

Egy korabeli anekdota így gúnyolta őket:

A kliens: *Tegnap meggyilkoltam a szüleimet, feltrancsíroztam őket és kisütöttem húspogácsának.*

Az analitikus: *Es mi jut erről eszébe?*

Amikor én ortodox analízisbe jártam Hermann Imréhez, egyszer a lakásától ötven méterre észrevettem, hogy ő is hazatart. Megálltam, vártam, hogy együtt megyünk tovább. Álltunk és hallgattunk egymás mellett. Akkor megszólalt:

- *Tessék továbbmenni!*

Vagyis nem volt hajlandó arra, hogy egymás mellett menjünk tovább. Nagyon dühös lettem. De szót fogadtam. Három percre rá ő is hazaérkezett.

Az egyik analitikus órán elhatároztam, hogy véget vetek a számomra kellemetlen aszimmetrikus kapcsolatnak és megszólaltatom.

- *A tanár úr életében volt igazi nagy szerelem?* Csend. Mögöttem ült egy karosszékbén.

- *A tanár úr életében, volt igazi nagy szerelem? Csend.*

- *A tanár úr életében volt igazi nagy szerelem? Csend.*

Es így az óra végéig. Akkor felelt valamit, amiért majdnem agyonvágтам:

- *Na és ha volt? Na és ha nem volt?*

A hallgatásával viszont elérte, hogy amikor mondott valamit, mintha az Úr hangja szólalt volna meg. Ez először kb. két hónap némaság után következett be. Váratlanul megszólalt, és amit mondott, máig a szívemben hordom.

- *Őn méricskélني akarja a szeretetet. A szeretetet nem lehet méricskélني. Vagy van, vagy nincs.*

Csakhogy éppen a magyar Ferenczi Sándor szállt vitába a freudi koncepcióval. Freud ajánlását a jóindulatúan semleges magatartásról nem tartotta alkalmasnak azokkal a kliensekkel szemben, akik nagyon korai életszakaszban, az ödipális korban, vagy annak előtte sérültek meg. Ridegségnek élték meg, ami tönkretette kapcsolatukat a terapeutával. Ezért alkalmanként etette, itatta, simogatta őket, volt, hogy valakit ölébe is vett és ringatott. Az volt az álláspontja:

- *Akik ilyen korán megsérültek lelkileg, azoknak a terápiában kell megkapniuk azt a szeretetet, aminek a hiányától megbetegedtek. Azután lehet csak áttérni a jóindulatú semlegességre.*

Nekem is volt olyan kliensem, akivel eléggé zötyögve haladtunk, mert állandóan megbántódott. Ridegnek és érzelem nélkülinek tartott, főleg azért, mert nem mutattam érdeklődést nőisége iránt.

A következő történt. Egy alkalommal, azzal állított be, hogy nem volt ideje ebédelni, meghal az éhségtől. Felajánlottam neki egy Balaton szeletet, amit örömmel elfogadott. Ám legközelebb megint éhes volt.

- *Nincs még egy Balaton szelete?*

Volt. Ettől kezdve minden alkalommal megkérdezte: - *És a csokim?*

Rendszeressé vált, hogy mindig kapott valami finomat, amit kajánul vigyorogva azonnal megevett. Néha inni is kért. Egyszer nagyon fájt a feje, kérte, hogy tegyem a kezem a homlokára. Akkor már pontosan értettem, miről van szó. Ferenczinek igaza volt: ő pompásan szórakozott rajtam és saját magán. És ez jó volt: felnőtt nőként észrevette, hogy gyereki reakciói bukkannak fel, vállalta őket, vállalt engem, mint etető apát, de közben érett emberként konstatálta magát

ezt a részleges regressziót. S ez nagyszerű attitűd, elvezet a gyerekkor, a jelen problémáinak másképpen való újraéléséhez, vagyis a katarzishoz.

Persze a kép nem mindig ennyire derűs. Egy középkorú asszony, talán a negyedik héten elmondta, hogy diáklányként nyilas volt, sőt kétszer előfordult, hogy ő is embereket lőtt a Dunába.

- *Géppisztollyal?*

- *Azzal. A haverjaim biztattak, hogy próbáljam ki.*

- *És maga meghúzta a ravaszt?*

- *Meg. Mert hülye voltam.*

- *Hülye? Nem inkább kegyetlen?*

- *Nem voltak érzelmeim. A zsidót kártékony állatnak tartottam. Rókadadászat volt a számomra.*

- *És most hogy él mindez magában?*

- *Azt kérdezi, hogy van-e lelkifurdalásom? Kellene, hogy legyen, ugye? Mégsincs. Az az énem olyan végtelenül messze került tőlem, hogy már nem is én vagyok. Talán nem is én voltam. Úgy nézek vissza arra az időre, mint aki átlábalt egy pokoli őrtületen, egy betegségen, ami soha nem jön vissza. Ha ma mégis emlékezem rá, egy-két napra bealtatom magam. Vagyis néha mégiscsak félek.*

Nem tudtam folytatni vele a terápiát. Megmondtam neki. Ajánlottam magam helyett valaki mást, akivel megbeszéltem a helyzetet. Mikor közöltem vele, hogy be kell fejeznünk a közös munkát, sokáig hallgatott. Búcsúzóul azt mondta:

- *Nem fogadom el, akit ajánlott. Kergessen csak vissza a saját poklomba. Megérdemlem a bosszút.*

- *Részemről ez nem bosszú, hanem belső lehetetlenség.*

- *Mindegy. Na, Isten áldja.*

És véglegesen eltűnt az életemből.

Azonban volt, hogy másképpen alakult a dolog. Hórihorgas fiatalember állított be. Folyton megbukott az egyetemen.

- *Tud rajtam segíteni? Mert hogy nem vagyok hülye. Már az utolsó évnél tartok, és most bekracholtam.*

- *Megpróbálhatjuk.*

- *Csakhogy van egy probléma. En antiszemita vagyok.*

- *Nocsak...*

- *Az egész családom utálja a zsidókat. Az asztalnál is főként őket szidjuk. Hát én is. Ebben nevelkedtem.*

- *Miért mondja most ezt el nekem? Kvázi bevezetésként.*

- *Mert kételkedni kezdtem abban, hogy apámnak, a fő zsidófalónak igaza van-e? Annyi tévedést, baromságot követett el az én nevelésem során is.*

- *Szóval, lázad a papa ellen? Akkor már inkább a zsidók?*

- *Ugyan már. Szarok az apámra. Ezért elhatároztam, hogy zsidóhoz megyek pszichoanalízisbe. Akkor majd kiderül az igazság.*

- *Szóval, engem szemelt ki kísérleti nyúltnak?*

- *Inkább magamat. Elvállal vagy kirúg?*

- *Elvállalom.*

- *Hát ez már az első meglepetés. Nem fogja megbánni?*

- *Ha megbántam, szólni fogok.*

- *Ez megnyugtató. Szóval, mit kell csinálnom, hogy a páciense lehessen?*

S ezzel rátértünk a terápiás szerződésre. Végigcsinálta az analízist, diplomát is szerzett, s azzal búcsúzott:

- *Ha megint sötét idők jönnek, szóljon nekem. En megvédem magát.*

## A tükör

Csinos fiatal nő.

- *Doktor, én színésznő vagyok, de nem bírom magam kisminkelni.*
- *Miért nem?*
- *Nem merek a tükörbe nézni. Attól félek, hogy senki se néz vissza.*
- *Micsoda?*
- *Hogy senki sincs a tükörben. Üres.*
- *Nem ismeri a régi anekdotát? A rabbi meg akarja győzni a leggazdagabb hívét, hogy a pénz önzővé tesz. Eléstart egy üveglapot: Nézz át rajta, mit láatsz?*
- *Téged rabbi, meg a feleségedet, meg a tanítványaidat, sőt a kutyát is.*
- *Most kenjük be az egyik oldalát ezüst festékkel. Mit láatsz?*
- *Saját magamat.*
- *Látod. Ezt teszi egy kis ezüst, egy kis pénz. Kikerekedett szemmel bámult rám.*
- *Doktor, maga elvicceli a betegségemet? Nem érti, hogy vége a pályámnak?*
- *Bocsásson meg. Tényleg ne haragudjon. De olyan abszurd volt, amit mondott.*
- *Magának még nem volt ilyen esete? Ahol valaki attól fél, hogy belenéz a tükörbe és semmit sem lát?*
- *Bevallom, nem volt.*
- *Na, akkor legalább érdekes leszek a maga számára.*
- *Az bizony meglehet. Vágjunk most neki?*
- *Vágjunk.*
- *Mondja, mikor nézett utoljára tükörbe?*
- *Hát mindennap, ma is, de csak a szemem sarkából, egy pillanatra.*
- *És üres volt a tükör, vagy volt ott valaki?*
- *Valaki volt ott. Lehet, hogy én.*
- *Lehet?*
- *Ebben nem vagyok olyan biztos. De talán hasonlított rám.*
- *Nem nézte megjobban?*
- *Dehogy. Így is remegtem a félelemtől.*
- *S ha nem maga volt, akkor ki lehetett?*
- *Nem tudom. Talán csak egy fantázialény. Vagy az alakmásom egy másik világból.*
- *De aki a tükörbe nézett, az biztos maga volt?*
- *Biztos.*

- *Miért ilyen biztos?*
- *Megcsíptem magam Fáj. Meghúztam a hajam. Az is fáj. Szóval biztosan én voltam.*
- *Vagyis abban biztos, hogy maga testestül-lelkestül létezik a világban? Ez fontos.*
- *Biztos vagyok benne. De az nem biztos, hogy látszom a tükörben.*
- *Ha létezik, miért ne látszana?*
- *Ezért vagyok bolond. Ezért jöttem magához.*
- *Es ha csak a kezét tartja a tükör elé?*
- *Akkor, ha szerencsém van, egy kezet látok. De nem biztos, hogy az enyém.*
- *Előfordult már, hogy nem volt szerencséje? Es semmit sem látott?*
- *Még nem. De éppen ettől rettegek.*
- *S ha nem a maga keze, akkor kié? Sírni kezdett.*
- *Mi ez? Rendőri vallatás?*
- *Dehogy. Sőt, nagyon tetszik nekem, ahogy például fájdalomkózással ellenőrizni próbálja saját fantáziáit. De mégsem hiszek magának.*
- *Miért nem?*
- *Valahogy nekem túl tökéletes ez a „nem látszom” szorongás. Jól meg van csinálva. Nem hiszem el azt sem, hogy létezőnek tart egy alaknást valami másik világban, ami időnként itt is felbukkan. Maga nagyon tehetséges költő.*
- *Hát akkor mit gondol?*
- *Azt, hogy retteg attól, hogy szembenézzen önmagával. Az érzelmeivel, a vágyaival, a kapcsolataival. A „nem látszom” számomra azt jelenti, hogy „nem akarok látszani”. „Nem akarom látni magam”. S ez az egész nagy fantázia-apparátus ennek a szolgálatában áll.*

Körülbelül ez történt az első órán. Elfogadni látszott ezt az értelmezést. Hónapokig ezen az ösvényen próbáltunk előrejutni, de minden eredmény nélkül. Nem volt hozzá asszociatív anyaga, sem álma. Vagy téves volt az értelezésem, vagy akkora ellenállásba ütköztem, amelyet sehogy sem bírtam feloldani.

Volt más próbálkozásom is.

- *Aki létezik, de mégsem látszik testileg, az lélek. Halott. Nem lehet, hogy magának halálfélelmei vannak?*

Látszólag ebbe is belement a kedvemért, de sehová sem jutottunk. Semmi más tünete a feltételezett halálfélelemnek nem volt. Teljes volt a kudarc.

De amikor a lélekelemzés minden kísérlete csődöt mond, van még egy nagy hatalom, ami néha segít: a realitás, a valóság. De a pszichológus beállítottsága, csömlátása általában ezt veszi észre utoljára.

Annyi kiderült, hogy a tünetei a színházban kezdődtek és onnan terjedtek át a civil életére. Ezért — talán csak valami intuícióféltre hallgatva - azt tanácsoltam neki:

- *Egy darabig nem kellene felnőtt szerepeket játszania. Könnyen válnak alakmás fantáziákká. Mi lenne, ha átszerződne a Gyerekszínházhoz?*

- *Az a színészek Taigetosza.*

- *Nem baj. Nem örökre tanácsolom.*

Végül átszerződött. S már az első előadáson nagy öröm érte. Egy mesejátékban a revolverrel fenyegetőző kutya-gengsztert alakította. Amikor szerepe szerint némán hasalt a színpad szélén, az első sorból felszólt egy gyerek:

- *Te kutya, nem adnád egy kicsit kölcsön azt a pisztolyt?*

Földöntúli boldogság öntötte el.

- *Hiteles kutya voltam a számára. Kuttyát látott bennem.*

Elkezdte szeretni a gyerekeket és a színházat. A szorongása csökkent.

Egy beszélgetés alkalmával megkérdeztem:

- *Mindig mondja, hogy milyen jól él a férjével. Miért nem szül egy gyereket?*

- *Jaj, ha ezt a férjem hallaná, lelkesedni kezdene magáért! 0 annyira szeretne. De én nem merek.*

- *Mitől fél?*

- *Hogy akkor igazán kettéosztódom.*

- *Hát persze. Az egyik maga lesz, a másik a baba. Nem alakmás, baba! A gyereke, egy csecsemő, aki magához kéredezkedik, hogy nevelje fél. Nem olvasta Gárdonyitól Az a hatalmas harmadik című regényt? 0 a megszületni vágyó lélek, aki egymás karjába, egy szerelembe hajítja azokat, akiket mamának és papának választott.*

Megint tágra nyitotta a szemét.

- *Meséljen még erről.*

Hát meséltem Indiáról, az újratestesülésekről, a sorsról, amit karmának neveznek. És két hónapra rá bejelentette:

- *Terhes vagyok.*

- *Akkor most lassan befejezzük a terápiát. Most úgyis inkább befelé fog figyelni. De bármikor idejöhét.*

Három hónapos korában láttam a gyereket. - *0 az alakmás P*

— *Jaj, ne csúfoljon az akkori hülyeségemmel! Egészen más gondom van. Banánt kell valahonnan szerezniem - akkor még ritka kincs volt - mert a gyerekorvos szerint jól tette a babának, ha belepasszíroznám az ételébe.*

Teljes volt a pszichoanalízis kudarca, de az élet nálam jobb terapeutának bizonyult, helyretette, amit kellett.

## *Feloldozhatatlan bűntudatok*

Ezek a rövid, komor fejezetek az ártatlanok halálos bűneiről szólnak. Vádiratok a háború és mindenféle erőszak ellen, amely oldhatatlan és végleges bűntudatba sodor jó szándékú embereket.

### Gyilkosság szeretetből

Múlhatatlan szerelem és élet-szövetség egy zsidó orvos és muzsikus felesége között. A nyilas idők alatt barátaiktól kapott hamis iratokkal bujkáltak. Egy ideig segítette őket a szerencse. Egy üres garzonlakásban, amelynek tulajdonosa a fronton volt, meglehetősen sok élelmiszert halmoztak fel. Ki sem mozdultak, a lakók közül senki sem tudta, hogy ott emberek élnek.

Am amikor már bezárult az ostromgyűrű Budapest körül, a nyilasok módszeres razziákba kezdtek a környékükön. Minden lakást sorra jártak az ő házukban is, a zárt ajtókat feltörték. Oka feleségével régen megállapodtak, hogy nem hagyják magukat sem deportálni, sem a gettóba vagy nyilasházba hurcolni. Inkább meghalnak.

A nyilasok egyre közelebb hatoltak a lakásukhoz. Eljött az idő. Egy gyors puszi még, és a doktor először a feleségének, aztán magának adta be a halálos adag morfint. Mire a nyilasok rájuk törték az ajtót, már mindketten eszméletlenek voltak.

Amikor a káromkodó nyilasok eltávoztak, valaki a ház lakói közül kihívta hozzájuk a mentőket. Kórházba kerültek. Mire a doktor magához tért, a felesége meghalt. A doktor túlélte a háborút. Késő öregkoráig marcangolta magát. Saját magának nagyobb adagot kellett volna adnia, nem egyformát a feleségével? Rosszul becsülte fel szervezetük ellenálló képességét? Mindegy, mi történt, megölte, akit legjobban szeretett, holott talán nem kellett volna.

Több mint húsz évig járt hozzám az állandósult depresszióból való kigyógyulás minden reménye nélkül. A gyógyszerek sem segítettek. Magányosan élt, mert bárkihez próbált kapcsolódni, meggyűlölte őt is, saját magát is.

Hozzám eljárt, hogy a feleségéről beszéljünk, a halálról, a végzetről, a netán mégis létező Istenről és ördögről, és hogy lehetséges-e még találkozás, vagy büntudatában mégiscsak ölje meg magát?

Nem tudtam rajta segíteni, egyedül az öngyilkosságtól tartottam vissza. Talán ez volt számára a legnagyobb vezeklés.

### A doktornő megszegi a hippokratészi esküt

Precizitásból és tudálékosságból meséljem-e el, hogy a hippokratészi eskü tulajdonképpen nem létezett? Amit ma annak neveznek, az az *aszklépiádok esküje* volt.

Az aszklépiádok Aszklépiosz gyógyítóisten papjai voltak. Hippokratész is közéjük tartozott. Szent helyük romjai ma is láthatók az epidauroszi színház közelében. Mindig éjjel gyógyították a betegeket.

Gyakran mosolyogtam azon, hogy még anyám is azt hitte, hogy Szókratész utolsó mondata - *Kritón! Aszklépiosznak kakással tartozunk. El ne felejtétek megadni!* - valódi tárgyi adósságra vonatkozott.

- *Látod, Péterkém, milyen fontos, hogy az ember rendezze a dolgait, akár még kevéssel a halála előtt is.*

Nem, a kakas Aszklépiosznak szánt áldozati ajándék volt azért, hogy segítse az embert a halálba gyógyulni.

A történet főszereplője egy kerek, pirospozsgás, mosolygó arcú, molett vidéki asszony, akiről bő szoknyáiban senki sem gondolta volna, hogy zsidó orvosnő. Decemberben tejföllel, túróval, tojással megrakodva feljött pesti keresztény barátaihoz, mert odahaza túl sokan ismerték. Na jó. Mari néni látogatóba jött, aztán kényszerűségből itt maradt. Budapestet ostromolták.

Marinénisen üldögélt az óvóhelyen, s hallgatta kilövéseket és a belövéseket, amikor behoztak egy fiatal nyilas testvért, akinek megsérült a combján az ütőere. Lüktetve lövellte a vért. Mari néni csendben felkelt a helyéről, odament hozzá, és elkezdett szorítókötést rátenni. De egy géppisztoly agyával oldalba taszították.

- *Menjen innét, vénasszony! Nem ért maga ehhez. Évtizedeken át kérdezgette:*

- Péter, mit tehettem volna? Be kellett volna vallanom, hogy bujkáló zsidó orvos vagyok, és fel kellett volna áldoznom magam azért a nyilas suhancért? Igen, a hippokratészi esküt betartva talán ezt kellett volna tennem. De akkor túl nehéz feladat volt a számomra. S amíg gondolkoztam, a fiú percek alatt elvérzett és meghalt. Ettől a bűntudattól soha sem fogok megszabadulni. Kiderült, hogy először egy gyáva ember vagyok és csak azután orvos.

Hogy is mondta Borges? Amíg tart a bűntudat, addig tart a bűn is.

A doktornő már meghalt. Talán a Jóisten megsimogatja a fejét, feloldozásként.

## *Az elfojtás, mint gyógyító lehetőség*

A pszichoterápia két klasszikus gyógyító lehetősége az elfojtás és a feltárás. Az elfojtás a szó eredeti, freudi értelmében az a folyamat, amikor valamilyen elviselhetetlen, feldolgozhatatlan élményt a pszichikum, védekezéséppen, nyomtalanul kiszorít a tudatból, s az soha nem fog lelki zavart okozni.

A bajt mindig a rosszul sikerült elfojtások okozzák. Amikor a traumát nem fedi el a tudattalan, hanem csak kerülőútra tereli. A kört okozó (patogén) élmény kerülőúton visszatér ott, ahol végképp semmit sem lehet vele kezdeni, és neurotizál, vagy más bajt okoz a lelki működések területén. Ebben az esetben meg lehet próbálkozni az elfojtások erősítésével, tökéletessé tételével. Ám ha ez nem sikerül, marad az élmény feltárása, ha a beteget lelki állapota erre alkalmassá teszi. Az elfojtások teljessé tétele a célja az úgynevezett racionális terápiának.

Minden feltáró terápiának - a pszichoanalízistől a feltáráshoz használt hipnózisig - alkalmazkodni kell a kliens élményfeldolgozási ritmusához, vagyis művileg lassítva megy végbe, ezért tart viszonylag hosszú ideig. Az élményfeltárás szinte minden lelki túlterjedésre kiterjed. A feltáró terápiákat lehet fókuszolni, vagyis jó diagnózis esetén csak a legfontosabb kérdésekre koncentrálni, s a többi elintézetlenséget rábízni a kliens spontán gyógyító lehetőségeire. Ennél a terápiánál a kliens racionális lehetőségeire támaszkodunk, homályos érzelmek, intuitív elemek nem keveredhetnek közéjük. Erről kell gondoskodni a terapeutának. Közéjük tartoznak az időben behatárolt rövid (time limited) terápiák.

Egyszer egy tizenéves kislány került be hozzánk a klinikára. Papája katonatiszt volt. Ő a mama bizalmasának szerepét játszotta boldogan, sőt szerelmi postása is lett. Egy darabig minden a legnagyobb diszkréció mellett folyt. Ám a serdülés előrehaladtával ez a szerep egyre elviselhetlenebb lett számára: s egy napon eljárt a szája, és a dolog a papa tudomására jutott.

A rabiátus férfi őrző első dührohamában szolgálati fegyverével lelőtte a mamát, aztán saját magát. En kaptam meg kezelésre a kislányt. Liebermann Lucy terápiás utasítása a következőképpen szólt:

— *Eszébe se jusson semmiféle lelki feltárása a törtéteknek! Azzal á tudattal, hogy halálba küldte mindkét szülőjét, nem lehet élni. Bele fog örülni. Magának az az egyetlen dolga, hogy nagyon figyeljen. A kislányban működni fognak a védekező, elhárító mechanizmusok. A végén áldozatnak érzi majd magát, és fogalma sem lesz, hogy milyen szerepe volt a tragédiában. Magának minden erejével ezeket az elfojtásokat és hárításokat kell benne erősítenie, hogy viszonylag életképes ember lehessen belőle.* ^

S így is történt. A kislány mestere volt az önfelmentésnek, minden bűntudat elhárításának. Ebben voltunk szövetségesek.

Azonban előfordulhat, hogy a traumatikus élmény elfojtása valamiért váratlanul csődöt mond és akkor nagy baj támad.

Egy gimnazista fiút órán behívott a tornatanár a szertárba, hogy segítsen neki. Odabent minden további nélkül brutálisan megerőszakolta. Utána azt mondta neki:

- *Siess, gyorsan mosakodjál meg, mert mindjárt kezdődik a röplabdameccs!*

A borzasztó lelki sérülésnek itt van a gyökere. A teljes hallgatásban, abban, hogy „nem történt semmi.” Te nem számítasz, a tested használati tárgy, és kit érdekel a lelked. Tulajdonképpen nem is létezel. Megyünk röplabdázni. A megrázkódtatás, annak testi és lelki következményei megbeszélhetetlenné, feldolgozhatatlanná válnak. Ezután csak hallgatni lehet, megnemtörténtté hazudni, elfojtani, ami megtörtént, és évtizedek óta gennyed a lélekben.

Huszonvalahány éven át próbálkozott ezzel. S akkor, valami szerelmi bánat miatt elment pszichoanalízisbe. Már az első órán kibukott belőle az átélt és elfojtott iszonyat. Az analitikusnak nem volt ideje segítően beavatkozni - a férfi még aznap este megölte magát. Hagyott egy búcsúlevelet:

„*Ember vagyok, nem lótetű.*”

## *A terápiás óra*

Az ifjú terapeutának gondot okozhat az óra elkezdése, de főként a befejezése. Általában kézfogás nélkül, meghajlással, jó napot, jó estét kívánva köszöntjük a klienst. Megvárjuk, amíg leteszi a felső ruházatát, és előreengedjük a rendelőbe. A gyakorlott kliens azonnal leül vagy lefekszik; ha tétovázik, „helyezze magát kényelembe” vagy valami hasonlót mondunk. Utána mi is a helyünkre ülünk. Az ortodox analitikusok a kliens díványa mögött helyezkednek el. A modernebb és liberálisabb felfogásúak mellette, de kicsit hátrébb ülnek, vagyis ha akarja, csak magának beszél, de ha akarja, felveheti a szemkontaktust. A terápiás óra csendjét semmi, sem kopogás, sem telefon, sem kutyaugatás nem zavarhatja meg.

A kliens vagy hallgatással kezd, vagy azonnal belefog a mondanivalójába. Ha sokáig hallgat, segíthetünk a beszéd megindításában a Mi újság? Hogy van? Mi jár a fejében? stb. közhelymondatok valamelyikével.

Általános szabály, hogy az óra első részében a terapeuta maradjon csendben, ne nyilvánuljon meg. Talán a legnehezebb megtanulni a kliensre figyelés igazi módszerét. A probléma az, hogy az ember (a terapeuta is) hajlamos a hallottakra - akár csak magában is - azonnal reagálni, helyeselni, vagy ellenvéleményt formálni. De így néhány perc múlva a terapeuta figyelme már megoszlik a kliens és saját reakciói között. Elmulasztja, hogy ne csak a szavakra, mondatokra figyeljen, hanem a hangsúlyokat, a szavak zenéjét is hatni engedje magára. Ilyen módon egy kis „skízist” kellene létrehoznia magában. Az órán nyomja el saját reakcióit és csak a kliensre figyeljen, de miután az eltávozott, engedje szabadon mindazt az érzelmet és gondolatot, amit az órán elhangzottak kiváltottak belőle.

Az óra befejezése gyakran problematikus lehet. A kliens esetleg nem érzékeli jól az idő múlását, és a hirtelen befejezés sértheti. Volt olyan analitikus, aki az óra végét vekkerrel jelezte. Neki mondta egyik betege:

- *Nem jövök többet, mert össze tetszik téveszteni egy lágy tojással.*

Vagyis időt kell adni arra, hogy felkészülhessen az óra befejezésére. Pl. bevált, ha kb. tíz perccel az idő lejártá előtt a terapeuta figyelmezteti:

- *Nemsokára be kell fejeznünk.*

S így még hagy a lezárásra egy kis időt. A kliensek ellenállásának egyik gyakori formája az elkéséseken kívül, hogy a legfontosabbról az óra végén kezdenek beszélni.

A terápiás órán az okozza a legtöbb gondot, ha a kliens nem hoz anyagot, vagy feldolgozhatatlanul sok anyagot áraszt ki magából.

Az első esetben az órát a társalgási bájcsevely irányába viszi, anekdotázik, sztoridat mesél stb. Erre lehet figyelmeztetni:

- *Miről hallgat? Miről nehéz most beszélnie?*

S ha a dolog tartóssá válik, akkor ellenállásként lehet értelmezni, amit azzal lehet a legjobban feloldani, ha megbeszéljük:

- *Az anyaggal vagy velem van valamilyen baja?*

Ha rengeteg fontos élmény ömlik ki egyszerre, az azért baj, mert lehetetlen mindet feldolgozni. Ilyenkor fékezni kell. A fékezés legjobb módja a rákérdezés. Pl. elmeséli valamilyen kellemetlen élményét és már rohanna tovább. Akkor:

- *És milyen volt az arckifejezése, amikor ezt mondta magának? Vagy: Történt magával valamikor hasonló eset?*

A modern technikában gyakran használnak egy-egy terápiás óráról készített magnófelvételt, hogy alkalomadtán visszaidézzék. Sőt, van, aki rutinszerűen rögzít minden órát a szupervízor számára. Néha arra is alkalmat adnak, hogy egy élő óra közben a szupervízor belehallgasson és fülhallgatón keresztül tanácsot adjon. „Egyik füled a kliensre figyel, a másik a szupervízorra!”

Én nem kedvelem a terápiás órának ezt a technizálását. Művi elemet visz bele, elvész az óra spontaneitása, a kliens esetleg „szerepelni kezd”, vagy mikrofonláza keletkezik. Ami fontos az órán, arra emlékezni kell, és általában emlékszik is az ember, vagy utólag készíthet feljegyzéseket, emlékeztető dekurusokat.

Nem kell ájtatos pofát vágni, a humor, a nevetés is jelen lehet a terápiában. Az irónia, önmagunk és a világ abszurditásának kinevetése, csetlésünk-botlásunk az emberek elvárásai között igen szórakoztató lehet. Ennek egyik feltétele, hogy sem önmagunkat, sem másokat nem kell annyira komolyan venni. Vagyis nem szabad, hogy

„megoldásmánia” vegyen erőt rajtunk. Az élet problémái megoldhatók, csak meg kell keresni a megoldásokat - hirdetik a lelkes lélek-szakértők. Ezzel elérik, hogy az emberek többsége azt hiszi, hogy csak ő olyan tehetségtelen, bumfordi, hogy nem találja meg szexuális-szerelmi életének, sikeres karrierjének, apjával-anyjával-testvéreivel való kapcsolatának célirányos és harmonikus megoldásait. Ezt a nagy terhet rakják az emberekre, akik úgy érzik, hogy azonnal pszichológushoz kell rohanniuk segítségért.

A lélek-értők másik fele viszont ezt vallja: honnét veszitek ezt a hülyeséget, hogy az élet problémái megoldhatók? Alig néhány közülük, a többit csak el lehet viselni, jól-rosszul. Erre kell felkészülni.

Pilinszky János, a mélyen keresztény költő ezt így foglalta össze: *Ti úgy gondoltok, hogy az életben problémák vannak, és megoldásokra van szükség. En úgy gondolkozom, hogy az életben tragédiák vannak és irgalomra van szükség.*

Nem szabad elfelejteni, hogy minden félelem, szorongás, keserűség - hívás, s ugyanígy a derű, a jókedv, a bizakodás is. S amit következetesen hívsz, az végül odajön hozzád. Teremtőerő van benned.

Két dologgal kell vigyázni: a rossz hívásokkal és az elhamarkodott ítélezésekkel. Reményik Sándor így ír:

*Istenem, add, hogy ne ítéljek, -Mit tudom én, honnan ered, Micsoda mélységből a véték, Az enyém és a másoké, Az egyesé, a népeké. Istenem, add, hogy ne ítéljek.*

*Istenem, add, hogy ne bíráljak: Erényt, hibát és tévedést Egy óriás összhangnak lássak -A dolgok olyan bonyolultak,  
És végül mégis mindenek Elhalkulnak és kisimulnak Es lábaidhoz együtt hullnak. Mi olyan együgyűn ítéliünk S a dolgok olyan bonyolultak...*

Rossz hívások és ítélet nélkül könnyebb és igazabb lesz az élet, hely lesz benne a mosolynak, a közönynek, a távolságtartásnak. Ne legyél olyan izgatott önmagad miatt! Jobban teszed, ha sorsodat a halhatatlan istenekre bízod! Együtt is nevethettek rajtad.

Gegesi Kiss Pál akadémikus, európai hírű gyermekgyógyász egyszer így szólt hozzám:

- *Ne menj még el! Mindjárt itt lesz egy anya a kamasz fiával. Előbb-utóbb biztos hozzád kerül. Jobb, ha te is meghallgatod őket.*

S valóban megérkezett egy aggodalmas mama, vonakodó, vérvörös serdülő fiával..

- *Mi baj van?*

- *Professzor úr, ennek a fiúnak állandóan áll a fütyülője.*

A gyerek majd a föld alá süllyedt. De Gegesi professzor két lépéssel mellette termett.

- *Simulj hozzám fiam! Hátha ragályos ez a betegség!*

## *A személyes és a személytelen jelenlét a gyógyításban*

- *Anyuka, holnap meglátogassam?*
- *Ne fiam. Inkább majd a műtét után.*

A betegek jó része nem szereti a szemtanúkat szorongásának óráiban. Inkább egyedül szeretne lenni, tudván-tudva, hogy az élet nehéz periódusaiban úgymint mindenki egyedül van. A félelem, a fájdalom megoszthatatlanok. A legnagyobb szeretet is kényszerűen kívül marad a másik ember szenvedésén. Be kell érnie az együttérzéssel, a részvétellel és a gyöngédséggel. Ha ketten vannak is, a szenvedő páros magányban éli át azt, ami elkerülhetetlen.

De előtte és utána annál inkább igényli a személyességet az orvosok, az ápolók és a látogatók részéről.

Egy barátom súlyos és fájdalmas műtétsorozaton esett át. Kérdeztem:

- *Te, ezt hogy lehet ép lélekkel végigcsinálni? Azt felelte:*
- *Tudod, az embernek nem kell annyira személyesen részt vennie a betegségében. Az ember egy darabig kívülről is ránézhet a fájdalomra: „A mindenségít, mennyire tud egy has fájni. Történetesen az enyém.”*

És az orvos? Beavatkozás esetén a jó orvos is személytelenné válik. Sebész barátom vallomása:

- *Nem vagyok szadista. En nem bírnám Kovács Zsuzsika hasát felvágni. Műtétkor — mit műtétkor!, már egy intravénás injekció beadásakor is - én csak a beteg hasát vagy egy kart látok. Ez kell az objektivitásomhoz. Ezért nem szeretünk hozzátartozót, családtagot operálni.*

De legalább ennyire fontos az is, hogy az orvos személytelensége csak a beavatkozás idejére szóljon, különben egy érzéstelen szörnyeteg válik belőle, aki nem a beteget, hanem önmagát védi a traumáktól.

Huszonhárom éves koromban észrevettem, hogy az egyik szememmel élesen látok, a másikkal homályosan. Folyton nyitogattam, csukogattam a jobb és a bal szememet. Rövidesen lett diagnózis: ifjúkori szürke hályog (cataracta juvenilis) fejlődik mindkét

szememen. Az akkori technika szerint ezt előbb-utóbb meg kell műteni. De ki operáljon?

Hetedhét országot bejártam, szemészprofesszorokkal, főorvosokkal ismerkedtem meg, de valahogy sokáig nem találtam rá arra, aki számomra az igazi volt, amíg el nem jutottam Túri Károlyhoz, a hadsereg főszemészéhez. Megvizsgált, aztán leültünk két karosszékre és azt mondta:

- *Ez a szem szar. A másik is. Mindkettőt meg kell műteni.*
- *Miből áll a műtét?*
- *El kell távolítani a zavarossá vált szemlencséket.*
- *Es akkor mi lesz ?*
- *Majd két szemüveget fogsz használni, egyet közelre, egyet távolra.*

Azt vettem észre, hogy két egészséges ember beszélget beteg szemekről, amelyek történetesen az enyémeek. Ezt az atmoszférát tudta Túri Karcsi megteremteni, minden orvosi fölényeskedést, nagyképűséget mellőzve.

- *Es mikor lesz a műtét?*
- *Nézd, fiatal vagy, élethosszig szükség lesz még a szemedre. Meg autót is akarsz vezetni, nem? Szóval mindkettőnknek kisebb lesz a rizikónk, ha van türelmed megvárni, amíg teljesen elmegy a látásod. Mondjuk, már csak fény-, esetleg színlátásod marad.*
- *Miért?*
- *Mert akkorra a lencse megkeményedik, és úgy tudom kivenni, hogy a tokja bennmarad. Az pedig védeni fogja az üvegtestet az előreeséstől. Megegyeztünk?*
- *Meg.*

Lelkem épségét megőrizendő, kerültem a személyes kétségbeesést. Igyekeztem játékot csinálni ideiglenes megvakulásomból: a halhatatlan istenek most elvisznek a sötétség birodalmába, de talán majd megint visszaengednek a fényre. Verset is írtam ebben az időben:

*Alkonyba oldódó körvonalak, Mindenütt gyöngy színű pára szítál, Messze mögötte angyalalak, Amint a homályba lassan leszáll.*

Most nem mesélem el, hogy mennyi örömmel lehet élni látás nélkül is. (Ezt egyszer már röviden megírtam.) De egy epizódot mégis el kell mondanom. Amikor Túri operált, szinte a mellemen feküdt és nagyítóval dolgozott. Egyszer csak azt mondta:

- *Most egy kis fájdalmat fogsz érezni Meg ne mozdulj!*

És mintha egy függőnyt húzott volna el: én öt centi távolságból belebámultam a szemébe. S akkor belém döbbsent: Úristen, én már három éve nem láttam emberi arcot. Elöntötte a könny a szememet. Túri megszólalt:

-*Mit látsz?*

És én a meghatottságtól sírva feleltem:

- *Téged.*

No de ez a történet nem rólam szól. Sok év telt el a szemműtét óta, és engem - a titkárnom bosszúságára - telefonon üldözött valaki. Végül találkoztunk.

Bejött egy csontig soványodott fiatalember. Elmondta a történetét: huszonhét éves, serdülő kora óta rákbeteg. Most már nem tudják tovább kezelni. Két hónap életet saccolnak még neki.

- *Többször láttam magát a televízióban. Azért jöttem, hogy mint pszichológust megkérdezzem: mivel tölti az ember az élete utolsó két hónapját?*

Megdöbbenésemben kimondtam az első számárságot, ami eszembe jutott:

- *Hát... Angolul tanul... Fagy művészettörténetet... Ami érdekli...*

Mindez olyan abszurd módon hangzott, hogy mindketten elneveltük magunkat.

S íme, Túri doktor szelleme kísértett: két egészséges ember beszélgetett egy pusztuló testről, ami történetesen az övé volt.

Ameddig lehetett, bejárt hozzám, s mindig nagyon jókat beszélgetünk, nevetgélünk.

A halál? A halállal nincs dolgunk. Valószínűleg igaza van a görög bölcsnek: *Amíg én vagyok, nincs halál. Ha halál van, én már nem vagyok. Nincsen találkozásunk.*

A probléma nem a halál, hanem a meghalás. A meghalás lehet kínokkal teli folyamat. Senkit sem szabad értelmetlen szenvedésre ítélni. Ehhez különösen nincs joga az orvosnak, aki azért van, hogy csillapítsa a szenvedéseket. Ezután még gyógyíthat is, ha tud. Meg foglalkozhat megelőzéssel, felvilágosítással. De az élet értelmetlen, kínokkal teli meghosszabbítása semmiképpen sem lehet feladata.

## *Apám nehéz halála*

Apám életörömrre termett ember volt. Magas, erős, kertet, kirándulást, sportokat szerető. De az utolsó másfél éve tele volt szenvedésekkel. Szívbeteg lett, infarktusok, a keringése gyakran összeomlott, csövek lógtak ki belőle és egyéb ocsmányságok történtek vele - légszomj, prosztatadaganat és a többi. Elkezdte mondani:

- *Fiam, nekem így már nem éri meg az élet. Megtanultam ugyan, hogy nem szabad gögösnek lenni, de én elhatároztam, hogy könnyű és gyors halálom lesz, elvisz a negyedik infarktus, és most tessék!*

És a lázadozás a sorsa ellen egyre komolyabbra növekedett. Végül hozzám fordult.

- *Fiam, látod, én már nem tudom megölni magam. Még az ablakon sem bírok kiugrani. Nem segítenél rajtam? Biztos tudsz nekem szerezni morfint vagy valami gyorsan ható szert. Megtehetnéd értem!*

Szívem mélyén éreztem, hogy igaza van. De hát megölheti-e az ember az apját? Kezdetben sokáig reménykedett. Valahányszor egy csésze teát vittem neki, bizakodva kérdezte:

- *Benne van?*

Aztán feladta. Tudomásul vette, hogy cserbenhagytam, és csak kicsit haragudott érte, mert szeretett engem.

Végül egy napon - éppen kórházban volt - felderült az arca:

- *Azt hiszem, megint infarktusom, van. Talán most meghalok végre.*

És öt perc múlva halott volt. A túlvilágról talán megbocsátja nekem ezt a szörnyű másfél évet. És akkor talán én is fel tudom oldozni magam.

# A fájdalom

## A fájdalom vallási megközelítése

Az ember által átélhető jó és rossz szélső értékei: a kín és az élvezet. A fájdalom az embert elérhető szélsőséges *malum*, vagyis rossz. Ősidők óta az ember gondolkodása az őt ért élményeket - köztük a rosszakat - *következmenyként* értékeli. Valamilyen negatív, ellenséges, destruktív erő, vagy saját viselkedése -tettei, gondolatai, indulatai stb. - által előidézett ártalomnak.

A gondolkozás története a rossz létrejöttének két alapvető formájáról tud. Az ókori perzsa kultúra két öröktől létező, egyenlő erő küzdelmét tételtezte fel: *Ormuzd* (Ahura Mazda) és *Ahriman* - ma bátran nevezhetnénk isteninek és sátáninak - harcol a nemes kreatúráért, az emberért. Ugyanis a Sátán nem tud teremteni, csak az Isten. A Sátán tehát lelkeket akar magának rabolni az Isten birodalmából.

A biblikus gondolkodás viszont eleve feltételezi a végtelenül jó Isten elsőbbségét a teremtésben. Semmiféle rossz nem származhat Istentől. A rossznak Isten ellenségétől, a kísértő Sátántól kell származnia. Az embernek tehát valamikor a Sátán szolgálatába kellett állnia, s ennek következményeképpen jött létre minden *malum*, minden szenvedés, többek között a halál is. Teológiaiilag ezt az édenkerti bűnbeesés története magyarázza. Végző soron tehát az ember felelős a saját szenvedéseieért, sorsáért.

Ez a lelki élmény - miszerint az ember büntetés alatt van, születésétől az eredendő bűn súlyát hordozza - jelen van a leginkább tudományosan gondolkodó ember, minden istentagadó tudattalanjában is. Ezt akkor sem tudja kikerülni, ha távol áll tőle minden transzcendencia. Ugyanis ezt a tudást a *kollektív tudattalan* hordozza, a Jung által *archetípusoknak* nevezett közös emberi lelki jelenségek. Ahogy a bajban levő ember számára letagadhatatlanul létezik a *Heilernek*, vagy *Heilbrmgemek* (segítőnek, segítséghezónak) nevezett archetípus, aki misztikus fényét rávetíti pl. az orvosra, de minden Messiásra is. Ezért nevezik magukat egyes messiásváró szekták *terapeutáknak*, s ezért kiáltják oda a keresztfán kínlódó Jézusnak: „ *Orvos, segíts magadon*”.

A beteg szemében tehát a fájdalom annak a bizonyítéka, hogy a *segítő orvos csődöt mondott*, hamis megváltónak bizonyult. Csaló, gazember, megvetésre méltó, mindenfélét hiába ígérgető paprikajancsi. És ez nem tartozik a bocsánatos bűnök közé. A legszélsőségesebb megfogalmazásban: a rossz orvos, aki képtelen a beteg fájdalmát csillapítani, az ördög szövetségese.

Ez alól egyetlen kivétel van, az, ha valakinek olyan erős a hite és a misztikus meggyőződése, hogy büntetésként éli meg szenvedéseit, mint Jézus, aki a kereszten a zsoltár szavait mondja: „*Én Istenem, én Istenem, miért hagytál el engem?*”

Ennek a szigorú ítélkezésnek egyrészt a kora gyerekkortól kialakított vallásos meggyőződés, másrészt a félreérthető orvosi attitűd az oka. A vallásos tanítások ismertek. Ezek magukban foglalják a „féltekeny Isten” legendáját, az istenfélelem szükségességét, az Isten jutalmazó-büntető hatalomként való leírását. Azt, hogy *madárka tolla sem hullhat ki Isten akarata nélkül*. A hívő ember számára mindez evidens. A kétségek között ingadozóban is ott bujkál a kérdés: *hátha mégis így van?* Közeledni érezve a véget, még a híresen ateista Voltaire is meggyónt, és felvette ez utolsó kenetet. Ennek nincs kockázata. Az elmulasztásnak van. Ezért mondja Diderot, hogy *csak tisztességes embernek szabadna megengedni, hogy ateista legyen. Mert ő a paradicsomi jutalmakról mond le. A gazember mindig szívesen istentagadó, mert ő a büntetésektől, a pokol tüzétől menekül.*

Az ember számára minden rossz közül az érthetetlen és értelmetlen szenvedés a legelfogadhatatlanabb, ítélkezést és bűnösséget sejt mögötte.

*Jaj, szeressetek szilajon, hessentsétek el nagy bajom! Eszméim közt, mint a majom  
a rácsok közt le és föl, vicsorgók és ugrándozom, mert semmit sem  
hiszek s nagyon  
félek a büntetéstől.*

- írta József Attila.

Vallásos forrásokból származik az a megállapítás is, hogy a szenvedés nemesíti az ember lelkét. E téren évezredek tapasztalatokkal, *in vivo* társadalmi méretű kísérletekkel rendelkezünk. A szenvedés léleknesesítő hatása soha sehol nem volt bizonyítható, bár e feltételezést nyilván az a cél vezette, hogy növeljék a fájdalomtűrő-képességet. Arra viszont vannak bizonyítékok, hogy a szenvedés gonosz, agresszív indulatok létrehozója lehet.

A fájdalom a beteg szemével

A fájdalom talán a legfurcsábban viselkedő élmény, lelki jelenség.

1. Először is nincs egzakt, tudatosan felidézhető fájdalomemlékezés. Kvázi csak elnagyolt ténymegállapítás, valamilyen elvont tartalom („nagyon fájt”) helyettesíti az átélt fájdalom felidézését a maga valóságában akkor, amikor vegetatív fájdalomemlékezés igenis kimutatható. A szervi működések paraméterei jeleznek a közeledő fájdalom veszélyére. A konkrét fájdalom emlékezéshiánya -talán a legerősebb elhárítás - teszi lehetővé erős fájdalommal járó helyzetek újravállalását.

2. A fájdalomemlékezést, úgy tűnik, a szorongás helyettesíti. A fájdalomtól való erős -néha indokolatlan intenzitású - félelemmel számolni kell a beteg viselkedésének megértéséhez. Ezt a félelmet megalázó jellege miatt sok beteg hajlamos disszimulálni, inkább mutatkozik felelőtlennek, feledékenynek, jövőjével mit sem törődőnek, mintsem gyávának.

3. A fájdalmat nem lehet megszokni. Nincs adaptáció fájdalmas helyzetekre. A szenvedéssel járó helyzetet mindig újra meg újra kell vállalni. Inkább tapasztalható fokozott intolerancia kialakulása az ismétlődő fájdalomokkal szemben (pl. injekció-blokádok esetén).

4. Betegek spontán akciója, hogy önmaguknak okozott nagyobb fájdalommal védekeznek a kisebb ellen (pl. kezükbe harapnak fájdalmas fogászati beavatkozások esetén). Gyerekeknél különösen gyakori. Nem biztos, hogy ennek fiziológiai motivációja teljesen tisztázott.

5. Ugyancsak kérdéses, hogy a fájdalom anticipált megélése nem része-e az elhárító mechanizmusnak: „*Nem is fájt annyira, mint elképzeltem.*”

6. A fájdalom toleranciaküszöbe individuálisan annyira széleskörűen szórt, hogy nem lehet rá sztenderdet kidolgozni.

7. A fájdalom tönkreteszi az egész életminőséget. Az alvást, a pihenést, a szexualitást, mindenféle életörömöt, a munkaképességet, a koncentrációt, a relaxációt. Ezért, ha a beteg nem tapasztal valódi empátiát, csak formális részvétet állapotával szemben, ez számára azt jelenti, hogy az orvos megtagadta őt.

8. Pszichés eredetű panaszok esetében -amelyekről Freud 1909-ben a hisztériáról írt tanulmányában már kimutatta, hogy „teljes értékű lelki betegségek”, valódi szenvedést okoznak, tehát szó sincs semmiféle szimulációról - nem szabad, hogy az orvos értetlensége (hiszen nincs semmiféle szervi baja a páciensnek) arra kényszerítse a beteget - a világhírűvé lett Bálint Mihály megállapítása szerint -, hogy vagy tünetet váltson, vagy orvost.

### A fájdalom az orvoslás szempontjából

A jelenlegi orvosi attitűd mai, legelterjedtebb formájában meglehetősen vitatható. Eszerint *az orvosi hivatás legfontosabb célja a gyógyítás, az életfunkciók minél hosszabb ideig tartó megőrzése.* Attól tartok, hogy alapvető tévedés, hogy a betegek életét *bármilyen áron* meg kell hosszabbítani!

Amíg az Isten, mint totalitás, egyszerre büntető és jutalmazó hatalom, az orvosi hivatás meghatározásából hiányzik a rossz okozása, mint végcél. A szenvedés előidézése csak büntudattal és kelleetlenül alkalmazott eszköz lehet valamilyen pozitív cél, a gyógyulás elérésére. Ezért ha Isten nem állna kívül az emberi erkölcsi világrenden, akkor az orvost -aki szakmája lényegét tekintve nem akar nevelni, oktatni, erkölcsileg fejleszteni - magasabb moralitás képviselőjének tarthatnánk.

*Az orvosi hivatás gyakorlásának egyedül elfogadható motívuma és indítéka a szenvedések csillapítása.* Ha ez valóban így lenne, megszűnne a betegek félelme az orvostól, az orvosi beavatkozásoktól. Az istenfélelem mellől eltűnne a ma még erősen burjánzó orvosfélelem. Még a fogorvostól sem tartana senki sem.

*Az orvoslás öt alaptörvénye így alakulna:*

1. *Orvos, szüntesd meg a betegek minden testi és lelki szenvedését! Ezért vagy a Földön!*

2. *Ha mindent - maradék nélkül - megtettél a betegek szenvedésének csillapítására, akkor megpróbálhatod meggyógyítani őket!*

3. *Ha gyógyítanod nem sikerül, akkor csillapítsd a fájdalmaikat, és biztosíts számukra élhető életet, kín és emberi méltóságukban való megalázottság nélkül! Senkit nincs jogod élete meghosszabbítása érdekében - a z. ő beleegyezése nélkül - szenvedésre ítélned!*

4. *Mindezek után foglalkozhatsz a megelőzés kérdéseivel! Az egészségügyi felvilágosítással, életmód-tanácsadással stb.*

5. *Nincs jogod a gyógyíthatatlan beteget munkád selejtjének tekinteni és külön gondozó szervezeteknek átadnod! Vagyis nem hagyhatod őt magára, vele kell maradnod a végső pillanatig!*

## *A betegségről*

„Nincs nagyobb támadás az emberi méltóság ellen, mint a betegség!” - hirdette a mindenki által csak Főorvosnak nevezett dr. Pető András. Es tanulságképpen hozzátette: „Papnak, költőnek és főorvosnak senkit sem lehet kinevezni, mert akkor a fejére szárnak.”

Tévedek-e, ha az ember és betegsége viszonyulásának két alapvető lehetőségét látom: *vagy az emberben van a betegség, vagy a betegségben van az ember.*

Ha az *emberben van a betegség*, az a könnyebben és sikeresebben gyógyítható változat. E modell szerint van egy egészséges ember, akinek a szervezetében valamelyik szerve, vagy annak működése eltér a normálistól. Ezt a helyzetet fejezte ki az a hangulat, amikor két egészséges ember - például az orvos és a páciense - beszélget egy beteg szervről, ami történetesen az egyiküké. Ebben az esetben a betegség nem totális, hanem parciális. Ettől persze még bele is lehet halni, de mégis valószínűbb a gyógyulás perspektívája. Az emberben bujkáló betegség legtöbbször lokalizálható — pl. beteg a szíve vagy a veséje —, és a páciens tulajdonképpen az orvos és a társadalom számára a *betegség tokja*, testében hordja a beteg szervet. Tokká válása kissé devalválja emberi értékét - kényelmesebb lenne, ha a beteg csak a veséjét nyújthatná át az orvosnak gyógyításra. De mindegy, végül is megvan a remény, hogy a szervezet egészséges részei a beteg szerv segítségére sietnek a gyógyulás érdekében, újra egészségessé válása nagyjából előre látható.

Gyökeresen más a helyzet, *ha a betegségben van az ember*. Ekkor a betegség, mint totalitás veszi körül. Az egész ember beteg, szervileg és lelkileg is. Közérzete már kizárja az egészségesek világából, nagy betegségtudata is deprimálja, kétségessé teszi minden holnapi napját. Körülveszi egy bizonyos patológikus magány, különösen sorsának, a prognózisnak a bizonytalansága, ami jövőképét homályossá, keserűvé, pesszimistává teszi, terveit rombadönti és a pillanat rossz történéseinek a jelentőségét óriásivá növeli. Sokszor ebből fakad kórosnak tűnő túlérzékenysége.

A súlyos betegség, a rossz közérzet és az orvosok viselkedése gyorsan infantilizálja a beteget. Vagy nyügössé válik és kiszolgáltatja

magát, vagy megbántott gyerekként fordul a fal felé. Az orvos „segítséghez” archetípusának megfelelően vagy lelkes bizakodással fordul felé, vagy aztán idő előtt csalódik benne, és rajongását harag váltja fel.

Önérzetesebb ember számára a betegség egyik legmegalázóbb következménye, hogy mindig kérni kell valamit: légy szíves, hozd ide, add ide, kapsold ki, kapsold be, adjál nekem egy... ha lemész... Különösen elviselhetetlen, ha fürdetni, mosdatni kell.

Sokszor baj van a közérzettel is. Hogy vagy? Hát nem valami jól. Fáj valamid? Nem. Hát, ha semmi se fáj, akkor...? Rosszul érzem magam. Az nálad mit jelent?

Az egyetlen, az utolsó alkalommal mindig kissé lírai előadást tartottam. Körülbelül ezt mondtam:

*- Gyerekek, amikor már mindent megtanultatok, amit az egyetlen érdemes és nem érdemes, egyvalamiről ne feledkezzetek meg: lehet, hogy minden sikeres, a terápia, a műtét, az utókezelés, a beteg objektíve jobban van. Csakhogy a betegségben nagyon el lehet fáradni. Elfáradhat a beteg, elfáradhat a család, amely ápolja. És akkor a gyógyító energiák elapadnak.*

Egykori főnöknőm idős korában infarktust kapott. Az intenzív osztályon szédületesen aktív volt: rendszeresen referáltatott bennünket, számtalan utasítást adott. Ám amikor már túl volt az életveszélyen és a rehabilitációs osztályra került, egyszer csak elcsöndesedett, magába fordult, a tekintete mindig valahol messze járt. Egy kollégámmal megkérdeztük tőle:

*- Főorvos asszony! Mi baj van?*

*- Tudjátok, fiúk, ahogy itt fekszem és múlnak a hetek, valahogy kicsúsztam az életből, és nem tudok visszatérni.*

A temetésén arra gondoltam, hogy vajon most már eltalált-e oda, ahová akart. Talán a *Védáknál* jár, talán az ókori orvosokkal beszélget.

Az ősi időkben a gyógyítás - mint azt az aszklépiádoknál láttuk - papok funkciója volt. Az ember lelki és testi egészsége, betegsége, gyógyulása vagy halála az istenek kompetencia-területéhez tartozott.

A mágikus korszakban a pap, a varázsló és a gyógyító, a természeti erők titkaiba való beavatott tudós keveredett egy sok racionális és irracionális elemet magában foglaló szakmában.

Innét züllött le az orvos az emberek egészségét kiszolgáló, kissé megvetett személyzet egyik tagjává. Volt király, aki udvari ebédre

soha nem hívott meg orvost, mondván: Nem ül egy asztalhoz olyan emberrel, aki négy dinárért bárki fenekébe belenyúl.

Ezután vált az orvostársadalom a tudomány elit és zárt, jól fizetett kasztjává.

Majd egyre jobban eluralkodott a szakma kereskedelmi jellege, mostanában pedig bizonytalan ötvöződése a paramedicinális gyógyítással, pszichoterápiával, természetgyógyászattal, távol-keleti gyógyító módszerekkel.

Ez a folyamat - az egzisztenciateremtés mai fontos eszközével, a túl korai specializációval együtt - tönkreteszi az orvos szintetikus látását (egészen látni az embert), és a beteg számára igen kellemetlen folytonos „küldözgetésekhez” vezet, megfosztva őt attól a biztonságérzettől, hogy „ez az én orvosom, ő felel értem, a többi csak konzultáns mellette.” Talán ez a modern orvoslás legnagyobb vesztesége.

## *Intermezzo*

Itt tartottam az írásban, amikor rettenetes hideg napokat éltem meg. Pulzusom leesett 45-50-re, valószínűleg ezért. Merkely, az orvosom Barcelonában volt. Más orvosban nem bíztam. Nappal félórát, néha egy egész nap is mélyen aludtam, de mindig felriadtam arra, hogy nem vagyok biztonságban. Minden éjjelt áthánykolódtam félelmemben, hogy védtelen vagyok, bármi hozzám érhet. Gyomorgörcseim lettek, vagy anginám. Folyton egy kis nitromint spricceltem a számba. Amikor éppen ettem egy-két falatot, vagy hideg vizet ittam, akkor jó volt. Néha hideg gyümölcsöt kívántam. De hamar hányingerem lett, öklendeztem. Úgy éreztem, hogy meg vagyok mérgezve. Anyát hívtam, de nem törődött velem. Haragszik a gyűrű miatt. Akkor megátkoztam. Rongymacska útban volt a teljes kimerülés felé, és nem is értette, mi történik velem. En sem értettem. Azt ismételtettem, hogy rosszul vagyok. Úgy éreztem, hogy teljesen be vagyok kerítve.

Merkely megjött, a szívemet beállította 65-re, de a közérzetem nem változott.

Rongymacska szerint elvonási tüneteim voltak, mert már nem használtam a morfinos tapaszt. Aggódva figyeltem magam, de a fejem még működött.

Mintha minden ízületem viszkedett és fájt volna belül, nem tudtam nyugton maradni. A vállam időnként rettenetesen sajgott. Szégyelltem, hogy jólesik a masszírozás. Folyton az járt az eszemben, hogy talán haldoklóm.

Nem bírtam sem írni, sem olvasni, sem TV-t nézni, sem játszani. Csak gubbasztani bírtam és éjszakánként többször kiültem a teraszra, elszívni egy fél cigarettát. Végigszívni nem volt türelmem.

Aztán jött egy iszonyú éjszaka. Kínomban -igazi kín volt - kifeküdtem a „szalon” díványára, csak úgy pizsamában, és megállás nélkül hánykolódtam. Akkor odajött Rongymacska, tántorgott az álmoasságtól és a fáradtságtól. Plédeket hozott, a pulóverem volt a párnám. Szorosan átölelt, sehol nem volt rés a takarók alatt, magához szorított. Alig fértünk el, de végre biztonságban voltam, teljes zártságban, a halál sehol sem nyúlhatott be értem. Akkor végre elaludtam, és reggelint mélyen aludtam.

Megértettem, hogy valami ősi halálfélelem gyötör, veszélyes és riasztó volt számomra minden nyílás, ahol besurranhatott a levegő. A teljes bezártság kellett nekem. Ha másképp nem tudtam megoldani, a kezembe haraptam, úgy aludtam el. Tudtam, hogy megbolondultam, vagy útban vagyok a téboly felé. De újra tudtam írni - erről is.

## *Találkozások a halállal*

Talán a régi görög bölcsnek van igaza: az embernek nincs találkozása a halállal.

De mégis: hetvenéves korom körül fogtak a betegségek. Állapotom egyre romlott, az orvosok egyre gondterheltebb pofákat vágtak, én egyre rosszabbul éreztem magam. Úgy számítottam, hogy ezt a kórtömeget nem fogom megúszni, egy pillanatra sem ment ki a fejből a közeledő halál. Különösen az álméletem változott meg. Elkezdtem álmodni a gyerekkoromról. Ez szokatlan volt. Voltam gimnazista a Berzsenyiben, elemista a Hollán utcában, láttam magam a Waldorf-óvodában és Gönczi Terka néni gyermek-kertjében. Egyre visszafelé mentem az időben. S egyre több olyan szereplő tűnt fel álmodban - rokon, barát, kereskedő -, akiről rég megfeledkeztem, soknak a nevére sem emlékeztem, csak az arcára. Égő gyertyás péntek esték, a rabbi nagypapa áldása, a Perl pék egylovas kocsijának a pacija, „akinek” gyűjtöttem a leevett kukoricacsutkákat, Schwarcz bácsi, a fűszeres, akitől mindig járt nekem egy Andrassy szelet, Frühbauer bácsi, a házmester, és Jimmi, a háziúr piros nyakörves fekete törpebulldogja a harmadik emeletről.

De idővel ritkulni kezdtek a szereplők, eltűnedeztek álmaimból a rokonok is, a végén már apámat, anyámat sem láttam. Egyre növekvő fájdalmak és rosszullét közben sötét üresség vett körül, s abban egyetlen lény szólt hozzám, az ezüstszakállú nagypapa, aki mindig papi civilben járt.

- *Jól gondold meg! Élni akarsz, vagy meghalni?* Nagyon sokáig gondolkoztam. Egyaránt

vonzott az élet és a halál. Aztán nagy sokára halkan és bizonytalanul azt suttogtam:

- *Élni...*

És akkor történt valami. Megragadott egy iszonyatos erő. Iszonyatosnak mondom, mert máig is elborzadok, ha eszembe jut kegyetlen brutalitása, érzelmentelen közönye, megállíthatatlan lendülete, amikor valahogy az egész testemet egyszerre megragadva kirántott, kiragadott valahonnan, valami közegből, ami immár rámtapadt. Félelmetes, ellentmondást nem tűrő ereje volt.

Felébredtem. A kutyáim is ébren voltak, az ágyammal szembefordulva ültek, és mozdulatlanul néztek engem. A feleségem mellettem aludt. Félve megszólaltam:

- *Volt itt valaki?* Erre fölébredt.
- *Senki. Ugattak volna a kutyák. Mi bajod van?*
- *Semmi. Azt hiszem, most gyógyultam meg.* Így történt.

Két év múlva következett be a második biológiai mélypont és halálközeli állapot az életemben. Tulajdonképpen elfogadtam, mert megjegyeztem, hogy a mai ember karmikus életideje hetvenkét év, a többi ajándék. A dolog érthetetlen rosszulletekkel kezdődött, állandósult pocsék közérzettel, éjszakai álmatlansággal - rászoktam, hogy akkor dolgozom -, nappali mély alvásokkal, mintha ki akartam volna menekülni a világból, bizonytalan egyensúllyal, étvágytalansággal, közel húszkilós fogyással, végletes gyengeséggel. Minden gyógyszerelés hatástalan volt. Végül egy tíznapos kórházi állapotvizsgálatnak vettem alá magam. Az se mutatott ki semmi újdonságot a szokásos elváltozásokon kívül.

Csakhogy megint az álmok. Kezelőorvosomban és kollégájában álmomban felismertem két ó-egyiptomi orvos kegyetlen, *kemény* arcát, akik annak idején valamiért megöltek, s az egyik ma is a halált fürkészve tekintett az arcomba.

Ezek az ókori egyiptomi átsugárzások nem ritkák. Rudolf Steiner szerint ennek oka, hogy a kultúrkorszakok fejlődésében a mi kultúránk antagonistája a régi Egyiptom. Valahogy így:

*Lefelé tartó ág* ó-indiai

sumér-babiloni ó-egyiptomi

görög-latin

*Felfelé tartó ág* déli szláv keleti

szláv germán-angolszász

A görög-latin kultúrkör teljesen magányos a maga szellemi arculatával, ez van a mélyponton, amikor annyira mély az anyagi világba való elmerülés, hogy a lélek az anyag fogságába kerül, elakadnak az inkarnációs lehetőségek, és eljön a Megváltó ideje. Az ó-egyiptomi a mi (germán-angolszász) kultúránk ellentétes pontján van, az a leszálló, a miénk a felemelkedő ágban. Ezért azok nagy része, akik most élnek, akkor is a Földön volt. Ami Egyiptomban anyagi valóság volt (az anyag örökkévalóvá tétele, a lélek testhez kötése

balzsamozással), az a mi kultúránkban, szellemi formában, mint materializmus jelentkezik. Szóval elmenekültem az egykori egyiptomiaktól. De az állapotom semmit sem javult. A halál valószínűsége nem nagyon keltett bennem szorongást, annál inkább a meghalás módja, a fájdalmas, kínokkal teli elmúlás lehetősége.

Ha volt időm, egy furcsa vidéki nőhöz jártam masszírozásra. Csodálatosan tudta az embert energiákkal telíteni. Egyszer azt mondta, hogy nekem könnyű halálom lesz, álmomban.

Ki tudja, miért, hittem neki, és ez nagyon megnyugtató. S ezt a masszázsról követően, nemcsak a nappalt, de az egész éjszakát is átaludtam. Nagyon is rendben van - gondoltam -, hiszen álmomban fogok meghalni. Hátha most jött el az ideje. De csalódásomra mégsem ez történt. Akkor talán a napokban. Megint átaludtam vagy húsz órát, de felébredtem. Nem nagyon ettem, s ez hipózóvá, szédülővé, verejtékezővé tett a cukorbajom miatt.

- *Ejnye, a mindenségít!* — gondoltam magamban. - *Ha már meghalok, haljak meg kellemes állapotban.*

Mogyorós csokit vettem elő és megettem. A cukromat ez illegálisan rendbe tette, nem is ittam rá, hogy a jó ízt magammal vigyem, amíg lehet.

- *Nem fáj semmi* - mondtam magamnak. - *Miért nem mosolyogsz?*

Mosolyogni kezdtem. És jó melegen beburkolózva a takarómba, minden szorongás nélkül feküdtem le az utolsó éjszakámra. Mint tapasztalni tetszik, azóta folytattam ennek a könyvnek az írását. Bennem semmi sem változott, de végül is mosolyogva sem élhetek mogyorós csokoládén, amíg el nem jön értem az Ismeretlen.

V É G E

# Tartalom

- Előszó, mottó és bevezetés helyett / 5
- Ne bízz a fiatalban! / 7
- Miért lesz valakiből pszichológus? / 9
- Öngyógyítás / 10
- Az ítélet / 13
- A rabbi, aki a Jóistennel harcolt / 17
- A döglég / 22
- Elefántcsoda / 29
- Mélyrenyúló gyökerek (Egy feltáró terápia vázlat) / 34
- Földöntúli jószág / 47
- Az ősi gyógy mód / 50
- Kényszer és joga / 54
- Lebegtetett történetek / 64
- Kacagi, Bajazzó!* / 64
- Hatások titkai* /65 A Néma kisfiú / 67
- A hipnózis eltéved a lélek rejtekútjain / Önéheztes két változatban / 75
- Medivaler* / 75
- Anyatej* / 80
- A Bizalomról / 86
- A mosoly / 92
- A megérkezés / 98
- Miért sír a baba? / 101
- A skombarák / 105
- Afrikai gyógyító mágiák / 111
- Egy köpés, más semmi...* / 111
- Történt valami?* / 114
- A visszaadott üdvösség* / 115
- Tudsz-e gyerekül? / 119
- A tenger és a kikötő / 122
- Lelki gyorssegély / 126

Hogy készül a világbajnok? / 130  
A paradoxon gyógyító lehetősége / 135  
A film, ami gondot okozott / 143  
Reneszánsz szerelem / 146  
Egy zsidó Krisztus papja lesz / 148  
A tekintet / 156  
Buktatók / 159  
A pszichológus gyilkost fog, de hiába / 162  
A börtön hierarchiája / 165  
Egy pisztoly eldördül / 169  
Farkas hadnagy / 173  
A tanító úr / 176  
Szeretet és zsidókérdés / 178  
A tükör / 184  
Feloldozhatatlan büntudatok / 190 *Gyilkosságszeretetből* / 190  
*A doktornő megszegei a hippokratészi esküt* / 192  
Az elfojtás mint gyógyítási lehetőség / 194  
A terápiás óra / 198  
A személyes és a személytelen jelenlét a gyógyításban / 204  
Apám nehéz halála / 209  
A fájdalom / 211  
    *A fájdalom vallási megközelítése* / 211  
    *A fájdalom a beteg szemével* / 215  
    *A fájdalom az orvoslás szempontjából I* 211  
A betegségről / 219  
Intermezzo / 224  
Találkozások a halállal / 227

Hátlap:

A szerző pszichológus, egyetemi tanár, aki negyed századon át vezetőként dolgozott az egyik klinika pszichológiai részlegén. Egy idő után azonban úgy találta, hogy számos fontos dolog elmondására a tudomány száraz nyelve nem alkalmas, így az esszé irodalmi műfajához fordult. Eközben lassan íróvá vált, eddig több mint harminc könyve jelent meg.

Ez a műve a felismerhetetlenné változtatott pszichoterápiás esetek esszészzerű leírása, a gyógyításba vetett remények és csalódások, sikerek és kudarcok krónikája. Tanulságos, az olvasó személyes életében is felhasználható, sőt melleleg szórakoztató írás. Tulajdonképpen kegyetlenül őszinte vallomás egy gazdag és érdekes pályáról, amelynek alkonyi fényében sajátos módon tükröződnek a múlt és a jelen eseményei.

Ebben a könyvben egyetlen dolog nem fordul elő: ítékezés a kliensek viselkedése, reakciói felett. A szerző Terentius nézetét vallja:

***Ember vagyok, semmi sem idegen tőlem, ami emberi.***