

DR. CSERNUS IMRE

# A FERFI

The background is a complex, abstract composition of swirling, layered colors. Dominant hues are deep reds, oranges, and blues, set against a dark, almost black base. The colors appear to be in motion, creating a sense of depth and complexity. In the center, there is a faint, semi-transparent image of a person wearing a white t-shirt with the words "sed pur" printed on it. The overall aesthetic is modern and artistic, typical of a book cover for a contemporary author.

Jaffa  
Kladó

DR. CSERNUS IMRE

# A FÉRFI

**Jaffa**  
Kiadó

Budapest, 2009

Copyright © Dr. Csernus Imre, 2009

Szerkesztette: Nemes Krisztián és Rados Richárd

A borítót tervezte: Nádor Péter  
[www.peternador.com](http://www.peternador.com)

A kötetet Igor Lazin illusztrálta.  
[www.ilazin.com](http://www.ilazin.com)

Illusztráció © Igor Lazin, 2009

Hungarian edition © Jaffa Kiadó, 2009

Minden jog fenntartva!

Jelen kiadvány a jogtulajdonos írásos engedélye nélkül sem részben, sem egészben nem másolható, sem elektronikus, sem mechanikai eljárással, ideértve a fénymásolást, számítógépes rögzítést vagy adatbankban való felhasználást is!

ISBN 978 963 9604 87 2

Felelős kiadó: Rados Richárd

Jaffa Kiadó  
[www.jaffa.hu](http://www.jaffa.hu)

# TARTALOM

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁSOK	7
ELŐSZÓ	9
BEVEZETÉS	15

## I.

PÓTMAMA ÉS MACIKÁVÉ	21
MELEG KÁLYHA	28
„NE SÍRJ, KISFIAM!”	47
LERÁGOTT KÖRMÖK	55
„SIMOGASD A BABÁT!”	71
EGYEDÜL VAGY MAGÁNYOSAN?	79
FÉLELEM	93

## II.

HULLÁMVASÚT	103
BÁTORSÁG	115
„BOLDOGOK A LÉLKI SZEGÉNYEK...”	126
A SZERELEM VIRÁGA	133
APÁK ÉS FIAIK	150
SZERETŐK	167
„MIBEN NEM TUDSZ RÁM FELNÉZNI, SZÍVEM?”	175

### III.

TRÓFEAPARÁDÉ	187
A PAPUCSÁLLATKA	206
HIDEG FEJ, FORRÓ SZÍV	225
A SAS, A NYÚL ÉS A MAJMOK	241
BETEGSÉGEK	255
„EZÉRT VAGYOK ÉN	
BŰNÖS-BŰNTELEN”	265
A TEREMTÉS KORONÁJA	275
ÚJRA ITT ÉS MOST	289

# KÖSZÖNET- NYILVÁNÍTÁSOK

KÖSZÖNÖM:

Ottlik Leának (Ny.). Ő tudja, hogy miért. Nélküle ez a könyv nem születhetett volna meg.

Farkas Móninak és Szily Nórának. Az ő kétkedő kérdéseik sokszor izgalmas mederbe vittek.

Nemes Krisztiánnak, aki sokat hallgatott, majd annál többet tett.

Nádor Péternek, aki ismét ütőset alkotott, a borítót illetően is.

Igor Lazinnak, aki képi megjelenítésben azt tette, amit én szóban.

Rados Richárdnak, aki hisz bennem.

Szüleimnek, akik megtettek mindent, amit tudtak.

Cukornak, aki nagyon fontos az életemben.

Mindazoknak a férfiaknak és leendő férfiaknak, akik a nevüket és őszinte gondolataikat adták ehhez a könyvhöz: Csáky Attilának, Csiminszki Zoltánnak, Dobai Benedeknek, dr. Gyarmati Csabának,

Lelkes Attilának, Simon Andrásnak, Szűcs Viktornak, Tóth Péternek és Varga Andrásnak.

Végül mindazoknak, akik a saját kezükbe veszik, vették az életük irányítását. És azoknak is, akik ezt nem teszik, és sodródnak tovább.

Most pedig fejest ugrok a Nagy Kékségbe.

# ELŐSZÓ

LASSAN KINYITOM A SZEMEM. Sötét van. A hajnal még nem jött el, de érzem, hogy itt az idő felkelni. Kinyújtózom a paplan alatt, a párom még mélyen alszik. Odanyúlok a telefonhoz. Még húsz perc van az ébresztő csörgéséig. Ilyenkor már nem tudok aludni tovább. Ezt már régen észrevettem, hogy ha dolgom van, akkor mindig az ébresztőóra előtt ébredek fel. Hallgatom a csendet. Jó érzés.

A csendet először fiatal orvos koromban hallottam meg. Egy alkalommal ügyeletes voltam az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézetben, és bementem az osztályra. Az orvosi szobák egy külön kis folyosón voltak, ami napközben tele volt várakozó betegekkel, hozzátartozókkal, mindenütt orvosok sűrögtek-forogtak. A betegek szemében a félelem honolt. Estére a zsongás megszűnt. Kezdetben félelmetes volt, de megszoktam. Kinyitottam a bezárt ajtót, előttem ott sötélt a hosszú, félhomályba burkolózó folyosó, amit csak helyenként

világítottak meg a lámpák. Mellbe vágott a csend. Akkor hal-  
lottam meg a csendet először. Mély érzés volt, körülölelt, mint  
egy jó meleg, bolyhos takaró. Álldogáltam egy keveset, majd  
hátramentem, a nővérekhez.

Akkor szerettem meg a csendet.

Megfordulok az ágyban, hátha még eljön a jótékony álom. Mo-  
solygok a gondolaton, mert tudom, régen elszállt már. Hallgatom  
a csendet, amelyet időről időre megszakít a mellettem alvó léleg-  
zetvétele. Megsimogatom a fejét, megfogom a kezét, de vigyázok,  
hogy ne ébredjen fel.

A szavak mellett fontosak a tapintások, simogatások, ölelé-  
sek, cirógatások. Emlékszem egy fiatal nőnemű időse (aki  
hagyja magát legyőzni a félelmei által, az megszűnik nőnek  
vagy férfinak lenni, és csak a neve marad meg), akit egyszer  
megkértem, hogy soroljon fel egy pár intimtáji formát. Kér-  
dezte, mit soroljon fel. Amit a szüleitől rendszeresen látott an-  
nak idején, folytattam. Csak hallgatott és pislogott, mint béka a  
kocsonyában. Erre én: „Tudja: ölelés, simogatás, csók, puszi...”  
Azt válaszolta, hogy ilyet ő nem látott a szüleinél. És az ő pár-  
kapcsolatában sincsenek ilyenek.

Még lassan forog az agyam. Felkelek az ágyból, a telefonom vi-  
lágítása segít, hogy összeszedjem a ruhámat. A vérnyomásom a bé-  
ka feneké alatt. Elbotorkálok a konyháig, majd egy idő után né-  
zem, hogy a kávé hogyan csöpög a bögrébe. Kávé. Kis cukor, sok  
tej. Az első korty után érzem, hogy a motor lassan benzint kap.  
Kintről beszűrődik az ébredező Budapest morajlása.

A szemben lévő ablakok még sötétek, az emberek alszanak. Kö-  
vetkező korty kávé. Az égbolt felhős, nem fog sütni a nap. A fákon  
nincs levél, de a meztelen csontvázak már készülnek a tavaszra.

Ott duzzad bennük az erő. Ettől legyen rosszkedvem? Az emberek többségét jelentősen befolyásolja a sötétség meg a felhős időjárás. De én jó ideje eldöntöttem már, hogy nem hagyom magam befolyásolni a borús idő által. Mosolygok, mert béke van bennem, és számomra a tél is szép látványt jelent.

Nyújtózkodom egyet, roppannak az ízületek. A telefon ébresztője megszólal, kinyomom. Újabb korty kávé, a beszűrődő zajok intenzitása fokozódik.

Indul lassan a nap. Eszembe jut, hogy nem toltam ki a kukát, pedig rajtam van a sor. Lerohanok, a kukásautó még nem jött. Ballagás vissza. Ilyenkor van egy kis időm, hogy megnézzem az e-mailemet. Rengetegen írnak nekem. Kétségbeesett emberek, akik önmagukat csúrték a pokolba, sokszor vádaskodnak, kifogásokat keresnek, hárítanak. Az emberek zöme azt hiszi, hogy varázsütésre megoldódnak a gondok. Ilyenkor elfelejtik, hogy mennyi időt töltöttek el lenn, és nem lehet egyik pillanatról a másikra felkerülni a napfényre. Ez komoly, izmokat szaggató és véres verejtékkal járó munka következménye lehet csak. Sokan úgy szeretnének konfliktusokat megoldani, hogy még csak nem is ismerik az érzelmi intelligencia törvényszerűségeit, nyelvezetét. Ikszmillió problémát felvetnek egy levélben, és ilyenkor zavarba is jövök, hogy hol kezdjem el a konfliktust magyarázni. Amikor túl sok a kérdés, leírom, hogy személyesen gyorsabb lenne. Az e-mailnél mindig megvan az a lehetőség, hogy a másik ember elbújhat a névtelenség mögé, nem kell szembenéznie önmagával. Lehet ezt is tenni, csak nem hatékony. Ha részletesen írnék valamit, akkor ez újabb kérdéseket vetne fel benne, oldalágak keletkeznek, az idő meg csak múlik közben. Száguld. Már hét óra van, ma kilencre megyek. Leírom, hogy jobb lenne

személyesen találkozni. Felajánlom nekik, mert számomra ez jelenti a szabadság meglétét. Demokráciában a választás lehetősége eredményezi a szabadságot. Sokan mondják, hogy „muszáj változtatni”, de ez csak egy utat jelent. Egy út megléte pedig még nem jelenti a szabadság meglétét. Két út közül már lehet választani. Eleve nem lehet mindenki boldog, az csak keveseknek jár.

A párom még alszik. Az álom manói körülölelik.

Bezárom a postaládámat, megyek tusolni. Belenézek a tükörbe, meglátom a torzonborz ábrázatomat. Vízet csorgatok a tenyerembe, megigazítom a hajam. Jó lesz. Parfüm. A párom mindig nevet rajtam, hogy mennyit használok. Szeretem az illatokat. Télen legyen minél fűszeresebb, nyáron pedig inkább a könnyedebb, citrusos illatok kerülnek előtérbe. Felöltözöm. Közben hallom, hogy a páromnál a manók már szedelőzködnek.

Minden embernek vannak rituáléi. Nálunk az egyik az, hogy reggel, amikor előjön a hálósobából, én már várom őt. Átöleljük egymást, hozzásimulunk egymáshoz, érzem rajta az alvás melegét, visszaölel, megkérdezzük egymástól, hogy aludt a másik, megborzolom a haját, majd megcsókoljuk egymást, és ölelkezve megyünk a konyhába. Ő is kávéfőz, majd teázik, megkérdezi, hogy bevettem a vitaminokat, közben elmeséli, hogy mit álmodott. Szépek ezek a reggeli intim pillanatok. Elmondom, hogy ma mi vár rám, merre megyek, és ő is megteszi.

Egy hónapja valakivel beszélgetve eszembe jutott az a szólásmondás, hogy „gyáva népnek nincs hazája”. Majd elgondolkodtam azon, hogy a népet emberek, férfiak és nők alkotják, akik a fentiekből kiindulva szintén gyávák. Mije nincs a gyáva embernek? Hát, sok mindent fel lehetne sorolni, de én leginkább így fogalmazom

meg: gyáva embernek nincs belső békéje és nincs otthona sem. Lakása van, de otthona nincsen.

Indul a nap. Kivilágosodott. Egyre több autó van az utcákon. Indulás előtt még egy pillantás a netre, milyen idő lesz, beleolvasok egy cikkbe, ami az egyre súlyosbodó gazdasági és pénzügyi válságról szól.

Krízis. Hmmm...

Mindig a negatív megmérettetés mutatja meg, hogy ki mennyit is ér valójában. Egy ilyen válsághelyzetben sokan már akkor is elkezdnek rettegni és félni, amikor rájuk nézve még semmi negatív nem történt. Ez olyanokra jellemző, akik túlbiztosítják magukat, mert valójában minden új dologtól, eseménytől félnek. Megelégszenek azzal, amit elértek, és elfelejtik azt, hogy megtartani valamit sokkal nehezebb, mint elérni. Ilyenkor az éberségük csökken, a kényelemérzetük, konformizmusra való törekvésük fokozódik. Márpedig azok az emberek, akik csökkent éberséggel rendelkeznek, ha valami váratlanul következik be, abban a pillanatban szétesnek, mert emellett még a merevségig makacsok is, így nem tudnak és nem is mernek váratlanul, gyorsan reagálni. Azonnal elkezdnek kapkodni, pánikolni, ami csak fokozza a meglévő kudarcukat. Amikor a világméretű pénzügyi válság elkezdett begyűrűzni az életünkbe, sokan ezt tették.

Kapkodva-csapkodva soha nem lehet jó döntést hozni. Ezért fontos minden helyzetben az éberség megléte. Amikor észrevettem, hogy a *Bevállalja? Igen vagy nem?* című műsor miatt egyre ismertebbé kezdtem válni, az első hónap után már tudtam: ha nem vigyázok, a végén nagyon ráfázhatok.

Elköszönök a páromtól, megcsókolom, elmondom neki, hogy vigyázzon magára, bezárom az ajtót, és éberem, mosolyogva elindulok háborúzni...



# BEVEZETÉS

ANNYIT MÁR MOST NYUGODTAN ELMONDHATOK, hogy akárcsak *A NŐ* című könyvnél – amely alapjában véve nem csupán a nőről szól –, menet közben már itt is tudtam, láttam, hogy ez a könyv sem tisztán csak a férfiről fog szólni. Szerettem volna sok mindent beletenni a férfiasság kérdéséről, a bűntudat megoldásának az elkezdéséről, a gyászról, halálról, búcsúról, elengedésről, virágokról, önmagamról. Tényleg sok mindent. Válaszokat egy sor kérdésre. Felvetéseket a pasikkal kapcsolatosan. Hogy például „miért élt a párom nyolc hónapig egy másik csajjal párhuzamos életet mellettem, miközben azt bizonygatta, hogy mennyire szerelmes belém?” A minap kaptam egy ilyen e-mailt! Épp karácsonykor robbant szét a dolog...

Amikor ez a könyv készült, körbetelefonáltam egy csomó pasit, akit ismerek. A tinédzserektől kezdve az ötvenesekig valamennyiüknek ugyanazt a kérdést tettem fel: mitől érzik magukat férfinak.

Egy tizenöt éves, serdülő srác elsősorban nem önmagát definiálta, hanem azt, ahogy a férfiakat látja maga körül...

Azt mondta, hogy szerinte a férfiak – különösen a sikeres férfiak – nem élnek igazán, csak hazudnak, amikor azt mondják, hogy jól érzik magukat a bőrükben, miközben előre be van kódolva a pályájuk, hogy mikor, melyik időszakban mit kell elérniük – diploma, sikeres üzleti élet, satöbbi. A bekódolt pálya viszont egy idő után unalmas, mert közben elfelejtenek élni... Az az illúziójuk, hogy pénzért lehet boldogságot venni, miközben elmegy az életük, amelyben nincsenek ízek és színek, és mégsem tudnak váltani. Ő nem szeretne így élni. Nem szeretne részt venni ebben. Többek között nagyon fontosnak tartja a nőekkel való egyenjogúságot. Ami nem egyformaságot jelent, hanem egyfajta munkamegosztást. Azt gondolja, hogy adott esetben a nő rendezi be a lakást, mert az női ízlés kérdése, és nem a férfi dolga, bizonyos dolgokban pedig a férfinak kell döntést hoznia, megkérdezve persze a nőt is. Szerinte ma attól sikeres egy fiatal srác a csajoknál, ha nagy Armani csat van az övén, vagy ha Calvin Klein-felirat van a pólóján. A kilencven százalékuknak ez számít... Egyszer neki is tetszett egy ilyen csaj, akinek ebből a szempontból ő kevés volt, és akkor önmagára haragudott... Azt is mondta, a mai Magyarországon a férfiakra – és általában az emberekre – a mosolytalanság jellemző, és ilyen értelemben sem férfinak, sem nőnek nem jó itt lenni. Annyira nem, hogy ő nem is akar itt maradni... Véleménye szerint az üzenetet, hogy milyennek kell lennie ma egy férfinak, a média és a filmek közvetítik. De egy toszkán olívaszüretelő pasi vagy egy norvég halász sokkal boldogabb lehet, mint az apja, aki egyébként dübörög az üzleti pályán...

Egy másik, tizenkét éves srác az erőben definiálta a férfit. Tehát a férfinak erősnek kell lennie. Érdekes, hogy ő a megfelelő külsőt is fontosnak tartotta. Nem szabad pocakosnak, de túl izmosnak

sem lennie, mert az hülyén néz ki... A férfiakhoz képest a nőknek alapvetően abban kell másoknak lenniük, hogy nem nyaggatják a férfit, amikor a férfi fáradt, mert sokat dolgozott... Ugyan kitől hallhatta ezt???

Sok férfi kihangsúlyozza az erő fontosságát. De ez fizikális vagy mentális erőt jelent? Sokan csak elvben beszélnek róla, gyakorlatban meg nem alkalmazzák. Vagy csak a gyengébbeken gyakorolják mindezt? Ők annyit is érnek...

A kérdésre, hogy mitől érzik magukat férfinak, a pasik egy jelentős része azt felelte, hogy ezen ők még soha nem gondolkodtak, és ez a kérdés eléggé meglepetésszerűen érte őket... Holott a nők esetében az utóbbi öt-tíz év másról sem szólt, mint hogy definiálják, mi az, hogy nő... Úgy tűnik, ezek olyan dolgok, amelyekről a pasik általában nem beszélnek. Vagy csak nagyon felületesen. Magáról a férfilétről... Azért nem, mert „ez teljesen magától értetődő”, hogy az illető férfi. Fel sem merül, hogy ezt bármi megkérdőjelezhetné...

### *Varga András, 48 éves, coach, párkapcsolatban él*

*Mitől érzem magam férfinak?*

*A címben szereplő kérdést nem a hétköznapi értelemben szexnek nevezett kategóriaként értelmezem. Nem abban az értelemben, hogy jó pasi vagyok-e, hogy mit gondolnak erről a nők, avagy éppen a férfiak.*

*Valójában kik is azok a férfiak? Meg kell-e ezt válaszolnom ahhoz, hogy válaszoljak az alapkérdésre? Ha tudjuk, hogy kik a férfiak, akkor tudjuk-e, hogy kik a nők? Esetleg az em-*

*beriség mínusz a férfiak? Egyenlő-e az emberiség a férfiak plusz nőekkel? Mennyi a közös része a két halmaznak?*

*Most nézzük az identitásokat. Férfi, fehér, európai, magyar, magas/alacsony, kövér/sovány stb. Valaki vagy férfi, vagy nő (esetleg még nem döntötte el); vagy magas, vagy alacsony (hacsak nem átlagos); vagy kövér, vagy sovány (hacsak nem átlagos); vagy okos, vagy buta (hacsak nem átlagos)... De hát ki a fene akar átlagos lenni!*

*A nemzethez tartozás identitása pedig nem a miénk. Azt elvették a politikusok.*

*Vannak ugyan bizonyos jelek: férfi vagy nő. Vágás vagy kuki, az oviban még fanszörzet sincs. Sokan utaznak ilyenfajta regresszió hajójában egész életükben. Ők nem is teszik fel a kérdést. Gyűjtik a sikereket, az már mindegy, hogy mi az valójában. A férfi az, aki megdugja. Nem is zavarja őket az, hogy mindkét oldalról gyakran lesajnálják ezt a típust. Hajrá! Kifelé vagy befelé vagyunk férfiak? Férfiak vagyunk, mert adott helyen és korban ennek megfelelően viselkedünk. A kocsink vagy a gyengédségünk az?*

*Választ szeretnék adni egy egyszerű kérdésre. Ebhez képest tódulnak felém a saját kérdéseim. Lehetne sokkal több, még mindig releváns kérdést feltenni. Ettől még nem jutnék közelebb a válaszhoz.*

*Akkor mi visz közelebb? (Megint egy kérdés!)*

*A halmazelmélet és a részidentitások zavaros folyójából ki lépve valahogy így írnám le a választ:*

*Attól érzem magam férfinak, mert tisztában vagyok azzal, hogy a megismerésnek, a megélésnek ez a korlátja – tudni illik, hogy csak egyfajta szeletét tapasztalhatom meg a vi-*

*lágnak. Van olyan csoportja az emberiségnek, akik egy más szeletet élnek meg az életből. Ugyanabból az életből, mely egymásba fonódó darabokból áll össze.*

*Az egész pedig két szemlélettel látszik: a férfiakéval és a nőkével. A „másik” szeletet közvetlenül nem élhetem meg. Vannak viszont a nők, ők majd megmutatják.*

*Milyen jó, hogy vannak!*

# I.

## PÓTMAMA ÉS MACIKÁVÉ

AZ UTÓBBI HETEK BEN JÓ PÁRSZOR VOLTAM USZODÁBAN, és úszás közben megfigyeltem a medencénél elhaladó párokat. Sok karakánnak lát-szó csajt láttam, még hozzá olyan pasik mellett, akiknek valahogy egyáltalán nem volt férfias kisugárzásuk. Életkorukat tekintve voltak egészen fiatalok, serdülők is, de a negyvenévesek is éppolyan furcsák voltak. Akkor elgondolkoztam, hogy hol is láttam ilyet. És az anya és a gyerek közti kapcsolat jutott eszembe: a mamák fog-ják így a gyermekeik kezét...

Egyik barátom mesélte, akit már az egyetem előtt is érdekelt a pszichológia, a felesége meg az anyósa is pszichológus, hogy elő-ször a gimnáziumban, tizennégy éves korában kezdett el gondol-kodni azon, hogy mi is a férfi szerepe egy párkapcsolatban. Ő már akkoriban hallott egy csomó pszichológiai állítást. És az egyik első

ilyen az volt, hogy a férfi-nő párkapcsolatnak mindig van egy olyan formája, amikor a nő anyáskodik a pasija fölött. És akkoriban ő ezt elfogadta, hogy ja, ez akkor így működik... Most már persze nem biztos benne, hogy ennek tényleg így kell lennie.

Miért jó ez a pasinak? Miért jó ez a nőnek? Mert az biztos, hogy tömegével látni ilyeneket.

Véleményem szerint ez az egész sokszor valahol a pasi mamájánál indul el, aki persze ezt a saját anyjától tanulta el, aki meg szintén a saját anyjától – és örök idők óta tart ez a körforgás. Tehát ott van a pasi mamája, fiatalon, aki ha szétnézne a maga világában, kénytelen lenne kimondani – amit persze nem mer megtenni –, hogy ilyen-olyan körülmények miatt, mindabból, amit elérhetett volna, semmi nem valósult meg, nem tud felmutatni semmit sem. Nem azt csinálja, amit szeretne. Nem az álmai pasijával van együtt, de a hagyományok tisztelete vagy a hagyományoknak való megfelelni vágyás miatt nem mondja ki, hogy mit keres emellett a puhány alak mellett. Az egész élete, akármerre néz, egy halom csőd. Egy rakás szerencsétlenség. Ám legtöbbször – sajnos – a csajoknak ilyenkor marad egy olyan kiskapu, amit nagyon sokan ki is használnak. Ez pedig a gyerekszülés. És ennek a csajnak főként akkor van szerencséje – igaz, csak rövid távon –, hogyha az a gyerek tényleg *gyerek*. Mert még manapság is nagyon nagy különbség van a *lány* és a *gyerek* között.

A *gyereknek* ugyanis *pöcse* van, nem igaz?

Budapesten élve sokszor elkövetjük azt a hibát, hogy budapesti, úgymond „felvilágosult” módon látjuk a világot, e szerint élünk, és azt hisszük, hogy mindenki így gondolkodik. Kétmillió magyar él Budapesten és vonzáskörzetében, nyolcmillió Magyarországszerte. Ott vajon hogy gondolkodnak az emberek? Hát úgy, hogy a *gyereknek* bizony *pöcse* van.

Ha ez ember éppen utazik valahová, átcsordogál egy kis falun, és meglát egy elhízott, negyvenes nőt, aki lógó vállal cipeli a cekkereket, akkor érdemes elgondolkodni: számára vajon mit jelent az önmegvalósítás, mitől érzi magát jól a bőrében? Ha megnézzük a hétköznapi női gondolkodást, akkor mégiscsak az a kapcsolat csúcsa, hogy a nő gyereket vállal. És persze számos olyan helyzet is van, amikor a nő számára az jelenti a motivációt, hogy a gyerek-szülés majd megmenti a kapcsolatot. Ezek a konfliktuskezelések sokszor nem tudatosan meghozott döntésekből fakadnak. Ösztönösen jönnek, mondván, ez sem megy, az sem megy, amaz sem megy, igaza van anyámnak, itt az idő, hogy szüljek. Hiszen benne vagyok a korban. És a nő közben elfelejti, hogy az anyja sokszor éppúgy nem érte el azt, amit szeretett volna. A gyerekei kirepültek, aztán rácsodálkozik a puhány férjére, akivel együtt él, de mégsem mer tiszta vizet önteni a pohárba. Éppen ezért mondja: lányom, szüljél nekem egy unokát! Hiszen a pöcsössel tovább örökítődik a név, ő pedig benne lehet teremtőként a név átörökítésében, ami komoly presztízst jelent. Tehát megszüli a gyereket, és ha mázlija van, akkor az a gyerek pöcsös lesz. Valójában azonban önmaga önző vágyainak kielégülése miatt szüli meg. Nem a gyerek miatt szül gyereket. Ebből a folyamatból a férfiakat sokszor kirekesztik, mert a pasi hagyja, hogy ezt tegyék vele. A megtermékenyítésen kívül nincs más dolga.

A mama tehát színtiszta egoizmusból szüli meg ezt a kölyköt. Gyáva szembenézni elszúrt életével, felismerni, hogy a partnere nem olyan partner, amilyet szeretne, hogy nem azt csinálja, amit szeretne, nem olyan életet, él, amilyet szeretne, ezért inkább menekülőre fogja. És nagyon érdekes, hogy ezeket a viselkedési és konfliktuskezelési modelleket már nagyon korán elkezd megtaní-

tani a fiának. És a fiú ezt öntudatlanul el is sajátítja, ahogy én magam is megtanultam annak idején.

Időben ugorjunk egy kicsit. Milyen ember lesz ebből a fiúból? A mama egy csomó helyzetben azt mondja neki: „Fiam, neked semmi más dolgod nincs, csak tanuljál! Anyuci mindent elintéz helyetted. Anya mindent megcsinál, te biztonságban vagy.” A gyerek tanulni is fog, aminek következtében – Magyarországon ez sajnos általában jellemző – iszonyúan fejlett lesz a racionális tudása, miközben az érzelmi intelligenciája alulfejlett marad. És mivel egy csomó mindent a mama old meg a gyerek helyett, még azt is, amit nem kéne, ezért ennek a pasinak egy csomó helyzetben (főként ott, ahol fejből kell megoldani a dolgokat) lesz önbizalma, de nagyon sok más helyzetben – amit korábban a mama oldott meg helyette – nem lesz. Mert az a kihívás, az a feladat, amit a mama old meg a gyerek helyett, az a mama önbizalmát erősíti, nem a gyerekét. Az önbizalom ugyanis mindig sikerélményekből táplálkozik. Ha az élet bizonyos területein nincsenek sikereim, akkor az élet bizonyos területein nem lesz önbizalmam sem. De erről majd később.

Szóval mindebből adódóan felnő egy iszonyúan önző fiú, aki a mamával tölti a legtöbb időt. Mert az apa nincs otthon. A férfiak általában alig vesznek részt a nevelésben. Alig. Kivéve a fiatalabb generáció egyes tagjait, akikben ez már igényként felmerül. De a nagy többség nem vesz részt benne. A mi apáink a hiteles nevelésben általában semennyire nem vettek részt, tele voltak félelemmel és egy csomó görcssel. A mamának meg ott van a büszkesége tárgya, ami a kommunikációjában is megjelenik: „Büszke vagyok rád, fiam, te vagy az életem értelme. Ha te nem lennél, akkor én nem is tudom, mi lenne velem.” Ezek mind-mind nagyon súlyos érzelmi manipu-

lációk. Amikor a gyereket nevezem saját életem értelmének. Ő még pici ahhoz, hogy átlássa ezeket az irgalmatlanul kemény játszmákat, be is szopja az egészet, és nagyon hasonló érzelmi játszmákat fog lefolytatni saját leendő párkapcsolatában. Ez a fiatal srác tehát mérhetetlenül önző lesz, ugyanakkor a különböző érzelmi konfliktusok megfelelő kezelése terén gyáva. Mert ezt látja otthon. Mert a mama gyáva kimondani az apának, hogy mit is keres ő ebben a „párkapcsolatban”. Az apa pedig éppúgy gyáva kimondani, hogy: „Te, szívesem, miért zárod el tőlem a gyereket? Én is szeretnék benne lenni ebben a kapcsolatban, én is szeretném nevelni őt. Miért csak a gyerekre szánod az időt? Én már nem is létezek?”

Ezek a dolgok nem kerülnek kimondásra.

A mediterrán országokban ez a folyamat nagyon gyakori, Görögországban, Spanyolországban, Olaszországban. A *mamma...* De például Törökországban, vagy a zsidó kultúrkörben is iszonyú erős ez a vonal. Nem véletlenül született meg az a kifejezés, hogy anyatigris.

Szóval itt ez a pöcsös, aki biológiailag már érett. Nagyon okos, ugyanakkor önző, sértődékeny, erőszakos, hisztis, a kritikákat nem bírja, mindig neki kell, hogy igaza legyen, makacs és befolyásolható. A mama, ahogy saját kis tulajdontárgyát nevelgette, kialakította az aranykalitkát. Ez a magyarázata az anyós és a meny közötti iszonyatos háborúknak. Az anya úgy érzi, hogy ő csak jót akar a gyerekének (valójában önmagának!), és most az ő tulajdontárgyát, amivel bizonyítani tudja, hogy ő *valaki*, el akarják venni tőle. „Te bűdös kurva, tudod-e, hogy ezért a gyerekért mennyit szenvedtem, mennyit dolgoztam érte? És te most el akarod venni tőlem!!! Te, fiam, meg mit bambulsz itt? Kinek a pártján vagy? Hagyod,

hogy ez a ribanc ezt tegye a sokat dolgozó anyáddal? Hát nem látod, hogy az orrodnál fogva vezet?”

A tulajdon akkor számít jó tulajdonnak, ha azt csinálja, amit a gazdája mond. Ha azon a falon lóg, ahol a gazdi szeretné! A pasinak bizonyos szempontból ez az egész helyzet nagyon kényelmes, hiszen a mama még a fenekét is kinyalja. Néha ugyan sérti a szabadságérzetét, akkor lázad is egy rövid ideig, de a mama ezeket a lázadásokat különböző érzelmi zsarolásokkal villámgyorsan letöri. Amikor aztán a kölyök eléri a biológiai érettséget, elérkezik az ideje a párválasztásnak. De mindehhez milyen hiteles férfimodellt sajátíthatott el a puhány apjától? Mert az apja valójában puhány... Egy ilyen mama mellett férfiként nem lehetett boldog. Önmagára sem tud felnézni. Egy nagy rakás szerencsétlenség. Vagyis biztos, hogy valamilyen feszültséglevezetési módszert talált magának: vagy belemenekült a munkába, vagy ivott, vagy csajozott. Tehát ez az erősnek látszó pöcsös rengeteg olyan rossz konfliktuskezelési stratégiát tanult el az apjától, amelyek aztán párkapcsolati téren kialakítják a kudarcokat. Még hozzá úgy, hogy ő ezt még nem is tudja. Öntudatlanul is így kezd el gondolkodni: „Bassza meg, a biológiai mamám meg fog halni... *Mi lesz velem?* Gondoskodjunk egy fiatalabb pótmamáról!”

A lányok időközben meg remekül megtanulják az anyjuktól a gondoskodás teljes eszköztárát, a dédelgetést, a babázást, hogy hogyan kell megvédeni egy kisfiút... „Hát, te, Rózsi, ez a Gyuri olyan édes, aranyos, olyan nagydarab, olyan mackós, olyan kedves... De hát egy nagy kölyök... Nem baj, majd én megmutatom, hogy... Majd én...” Ez így van, mert a pasik ezt engedik... Ha nem engednék, akkor nem így lenne. A pasi tehát ilyenkor megtalálja a pótmamáját – fiatalabb kiadásban. De azért az csak mama lesz mindig. Mert ő mellette mindig csak egy kisfiú lesz. *Nem férfi.* Aki pedig nő-

ként választja ezt a szerepkört, annak az anyaság iránti vágya ugyan maximálisan teljesülni fog, *nő* azonban nem lesz sohasem, mert nem lesz mellette férfi. És ez nagy baj. Amerre csak nézek, ezt látom. A másik nagy baj, hogy a pasik ezt nem ismerik fel a megfelelő korban. Mert bár erősnek mutatják magukat, valójában óriási szeretetéttség van bennük. Éppen ezért, hogy saját vágyaikat kielégítsék, és biztonságban legyenek, bármit, bárkit hajlandók elfogadni. Vagyis *prostituálódnak a szeretetért*. Ez a szeretetkurva kategóriája. Ki az a szeretetkurva? Aki azért teszi szét a lábát, hogy miután megbaszták, egy kicsit megszimogassák a fejét, tehát cserébe kapjon egy kis szeretetet. Hogy mennyit, az attól függ, mennyit fizetnek érte. Vannak olcsó, középáras és luxuskurvák. Pasikban is.

És mindez azért van, mert az anyáik szeretete legtöbbször nem önzetlen, hanem önző. Az önzetlen szeretethez szükség lenne az élet összes területén meglévő önbizalomra. Az önző szeretet viszont csak kisajátít, és elvesz a másiktól, ahelyett hogy adna. Ez a feltételes szeretet. Így a pár szeretete is önző, egymást kisajátító és birtokló lesz.

Akarnok szeretettel lehet-e valaki feltétel nélkül boldog?

Amíg van rá fogadókészség, és amíg ez az egész működtethető, nyilván meglesz a boldogság látszata. De aztán előbb-utóbb jönnek a konfliktusok és a játszmák, vagy meghalhat az egyik partner. És akkor jön a nagy rinyálás.

Ezek a dolgok lényegében generációról generációra megismétlődnek... A pasik mellett ugyanúgy ott lesz egy nő, aki tulajdonképpen csak az anyaságra vágyik, és aki valójában csak egy bizonytalan csaj, tele félelemmel... És mindketten isszák a macikávé... Ez egészen addig fog fennmaradni generációról generációra, amíg valaki ki nem nyitja a szemét, vagyis nem kezd el tudatosan, önmagára odafigyelve – élni.

## MELEG KÁLYHA

FELKERESETT EGYSZER EGY HARMINCÖT ÉVES NŐ, aki egy ideje már dolgozik önmagán, és párkapcsolatban él egy ciprusi pasival. Amikor az apjához való viszonyáról kérdeztem, felmerültek a hiteles szülői minták, illetve azok hiányai, és hosszú beszélgetés kerekedett a dologból.

– *Lánygyerekként nekem az apám sokáig – bár most már nem így gondolkodom róla – a hiteles férfi és apa volt.*

– Volt. Éppen ez a lényeg, hogy tizennyolc éves korodig azt hiszed, hogy ő hiteles. És közben eltanulod ennek az állítólagosan hiteles férfinak és hiteles apának a konfliktuskezelési módjait, aztán te is olyan pasit választasz, mint amilyen ő.

– *Lehetséges.*

– Aztán utólag kiderül róla egy csomó szarság. Hogy ő csak játszott az erőset, de sosem volt az. Játszott a hiteles apát, miközben nem volt az. Azt hiszem, azok a lányok, akiknek az apjuk sokáig és ügyesen tudott takarózni ilyesmivel, sokkal jobban ráfáznak, mint azok a kölykök, akiknek a szó szoros értelemben nem volt apjuk. Az utóbbiaknak előbb fog kinyílni a szemük, és előbb kezdenek el másképp gondolkodni és cselekedni. Ha valaki lányként nem kapott meg valami fontosat az apjától, akkor a leendő párkapcsolataiban, a pasikban fogja azt keresni! Tehát az a pasi, akit talál, nem valódi férfi lesz számára, hanem pótapá.

– *De akkor a fiúgyerekek is azt keresik, ami nekik hiányzik?*

– Azt keresik, persze. Vagy továbbra is meg akarják kapni azt, amit korábban, hogy biztonságban legyenek, vagy azt keresik,

amit nem kaptak meg, hogy így érezzék magukat biztonságban. Mindig mástól várják a segítséget, ahelyett hogy önmaguk lehetőségeit és erejét aknáznák ki. Mind a két fél a biztonságot keresi. Gondolj csak bele: a lány a biztonságot keresi, azt, amit az apjától nem kapott meg, vagyis olyan emberi értékeket, amelyek mellett biztonságban érzi magát. „Olyan nagy maci vagy, olyan jó hozzád bújni, annyira biztonságban érzem magam melletted...”

– *Most miért röhögsz?*

– Miért ne röhögjek? El tudom képzelni az ilyen ciprusi pasikat...

– *Nincs igazad, ő egy abszolút jó kiállítású férfi...*

– Ha te mondod, biztos úgy van...

– *Férfias... Nem maci... És nem is szeretne kövér lenni...*

– Én sem úgy értettem...

– *Nem lehet jó dolog?*

Éreztem, hogy egyre feszültebb lett.

– Micsoda?

– *Hát, odabújni...*

– Nagyon jó dolog... Ahogy a gyerekek is szeretnek odabújni a meleg kályhához...

– *De felnőtként...*

– Persze, felnőtként is nagyon jó odabújni, ez kétségtelen, csak-hogy a pasik jelentős része csupán a racionális dolgok szempontjából nőtt fel. Tehát az egyik felük felnőtt, a másik felük viszont nem. Ilyenkor ott van ez a pasi, aki a biológiai alkatából ítélve – masszív izomzat, kisportolt test, satöbbi, satöbbi – erősnek *látszik*. Csak éppen azt nem látja át, hogy az anyja tárgyként szereti és ural-kodik felette. Hogy az anyja szeretete önző, feltételekhez kötődő szeretet, nem pedig feltétlen és önzetlen. Ez a pasi nem fogja fel a valóságot, hiszen azt látja, hogy az anyja ugyanezt csinálja a saját

szüleivel, sőt generációról generációra mindenki így viselkedett. Tehát maradéktalanul elhiszi, hogy ez a helyes és jó. Vagy ha nem is helyes és jó, de legalábbis megszokott. És egy ilyen erősnek látszó pasi mellé egy olyan csaj kerül majd, aki viszont az apjától nem kapta meg azt, amit kellett volna, tehát az erősnek látszó pasira támaszkodik, miközben ő is erősnek mutatja magát. És közben mind a kettő azzal hitegeti önmagát, hogy ez a szerelem. Valójában mindketten gyengék és bizonytalanok, márpedig a bizonytalan ember szerelme mindig csak illúzió – az nem szerelem. A bizonytalan ember mindig felruházza a partnerét olyan tulajdonságokkal, amellyel a másik nem rendelkezik. És megszületik a pótmama és a kisfia. És a kisfiú lassan elkezd szopni a tejet a pótmamától...

Lehet ezt sokáig csinálni, azonban van egy kis probléma. Hogy az életünk véges. Hogy hetven-nyolcvan évig élünk – vajon megéri-e így csinálni, megéri-e így élni? Különös tekintettel arra, hogy tudod, amikor itt van a pótmama meg a pótkisfia, akkor a pótmama nem tud majd férfiként, szexuális objektumként nézni a kisfiára... Te vagy neki a forró kályha, ugye?

– *Hát...*

– Mit csinál egy erős férfiember, ha kinn, ebben a hideg télben, átfagyott? Bemegy a helyiségbe, és odabújik a meleg kályhához megmelegedni. Így van?

– *Így.*

– És te milyen sűrűn látod egy férfiembertől, hogy hirtelen felpattan, mert megkívánja a kályhát, kinyitja az ajtaját, és beledugja a meredező farkát, mert meg akarja dugni? Mert én ilyet nem látok. A pasik a kályhát nem szokták megdugni. Melegednek mellette, de szexuális kapcsolatot nem létesítenek vele.

– *De egy nő soha nem lehet meleg kályha?*

- Ha a férfi nem *férfi*, akkor hogy lesz a nő *nő*?
- *Egy pasinak jóleshet néha, ha oda tud bújni...*
- Persze, a nőnek is... De csak akkor lesz egyenlőség, ha kölcsönösen tudnak egymásnak meleget biztosítani.
- *Tudod, szerintem az az alapvető probléma a férfiakkal kapcsolatban, hogy legtöbbször egyszerűen képtelenek belső dolgokról, a lélek dolgairól beszélni. Ez kifejezetten nőies témaként van elkönyvelve. Például egy ilyen ciprusi férfitársaságot még sosem hallottam szexről beszélni...*
- Vagy ki tudja, egymás között miről beszélnek...
- *Nem, nem beszélnek. Mindenről beszélgetnek, a politikáról, a fociról – de a lélek dolgairól nem... Nekem például a pasim nagyon sokszor mondja, hogy az, ami otthon zajlik, az maradjon köztünk. Arról ő soha, senkivel nem beszél, lebet ő bármilyen nagy érzelmi szarban... Most, hogy eljöttem onnan, nyilván egy nagy érzelmi válság zajlik benne: de nem beszél róla. Kettőnk beszélgetése sem úgy zajlik, ahogy szeretném, mert amikor felvetem, hogy beszéljen a problémáról, akkor azt mondja, hogy nem tud róla beszélni.*
- Mi van akkor, ha a nem *tud* helyett valójában nem *mer* beszélni?
- *Lehet...*
- Mert nézzük csak a nem tudás akadályait. Görögül folyékonyan beszél. Nyelve van, valószínűleg járt iskolába, valószínűleg olvasni is olvasott, valószínűleg elolvasta, hogy mit jelent az a szó, hogy bánat, sírás, rosszkedvűség. Biztos, hogy tudja. Akkor ki van zárva, hogy nem *tudja* kimondani.
- *Talán nem akarja...*
- A nem akarom, az megint más... A nem akarom, az mindig a túlzott makacsságból fakad. Aki makacs, az mindig merev is. Nem

csak a ciprusiak ilyenek... Bizonyos erdélyi embereken szoktam mosolyogni, amikor mutatják nekem, hogy az ő erdélyi fenyőfáik milyen erősek és milyen nagyra nőnek. Azt válaszolom nekik, igen, ezeket a nagy fenyőfákat a vihar pont derékban szokta kettétörni. A makacsság egy bizonyos szintig jó. De csak akkor, ha kelő rugalmassággal van ötvözve.

– *Ilyen ritkán van.*

– Ritkán. A kiegyensúlyozott konfliktuskezelés azt jelenti, hogy pontosan tudom, hogy meddig érdemes makacsnak lenni és mikortól érdemes a rugalmasságot használni. Tehát lehet, hogy ez a pasi kezdetben tényleg nem akarta kimondani – ez tény. De ez azt jelenti, hogy a kezdetben jelentkező makacsságból gyávaság lett. Most már nem is *meri* kimondani. Tegyük fel, hogy ő mindezt tudja. Tudja, de nem tesz semmit sem, hogy ezen változtasson. Akkor ez a pasi hogy fogja megkapni a hiteles férfinak kijáró tiszteletet és csodálatot?

– *Nyilván nem kapja meg.*

– Mi történik ilyenkor a szerelemmel? Hm?

– *Persze, ez beárnyékolhatja a szerelmet...*

– Mi az, hogy beárnyékolhatja???

– *Jó, akkor tönkreteszi.*

– És akkor meg is szűnik?

– *Hát... Felmerül, igen...*

– És hogyha felmerül, ő is tudja ezt?

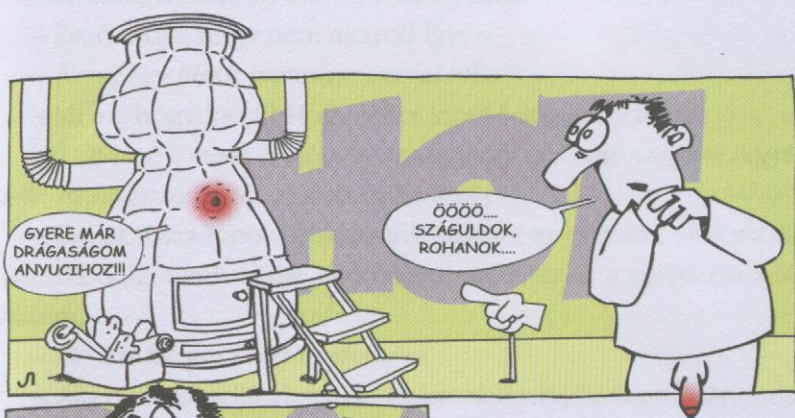
– *Igen, sejti.*

– Mi az, hogy sejti?

– ...

– Elanyátlanodtál egy kicsit.

– *Nem... Én tudom, hogy mit akarok...*



– Mit?

– *Hát, nem akarom azt, ami most van...*

– És, ő tudja, hogy nem akarsz így?

– *Nem, egy kicsit biztosan hitegetem...*

– Mi az, hogy kicsit? Hogy lehet kicsit hitegetni valakit?

– *Hát azért, mert a teljes igazság vagy valóság nagyon kegyetlen. És nagyon nehéz vele szembenézni.*

– De ha tiszta lapokkal akarunk játszani az életben, akkor a fájdalmas dolgokat is végre kell hajtani. Az életnek a velejárója a fájdalom...

– *De azt kevesen bírják elviselni...*

– Aki nem fogadja el, hogy a változtatás fájdalommal jár, annál sohasem fog bekövetkezni a fejlődés.

– *Nyilván végül úgy lesz változtatva, hogy nem lesz megbeszélve.*

– Ha nem lesz megbeszélve, akkor a következő potenciális csávó pontosan ugyanilyen lesz.

– *Igen, csak mivel itt van egy bizonyos földrajzi távolság, ezért könnyebb. Amúgy meg már át volt beszélve a dolog, csak éppen semmi nem változik.*

– Azért, mert úgy lett átbeszélve, hogy egyik fél részéről sem lett következménye a dolognak. Mert ez az erős, ciprusi csávó azt is mondhatná, hogy: „Oké, igazad van, mindent megteszek, hogy változtassak, mert ez neked nem jó. Belátom, hogy ez nekem sem jó, de ennek ellenére nem tűröm, hogy az orromnál fogva vezess, ha két hónap múlva nem döntöd el, hogy mit akarsz, akkor húzzál a francba, kisanyám...” De ezt sem meri kimondani... Ebből lehet látni, hogy mennyire rátelepedett az anyja...

– *Hát ez igaz...*

– És hogy az anyja nem hiteles személyiség, az hétszentség. És milyen pöcs lehet az apja – ha még él...

– *Már hogy az anyja férje? Él még.*

– És? Mosolygós öregember?

– *Nem, nem... Olyan megkeseredett öregember. Aki menekül az otthonából.*

– Hát, igen, itt van a megoldás. Akkor legyél a pótmamája.

– *Igen, de ugyanakkor van egy nagyon nagy elutasítás is benne az anyjával szemben.*

– Nem az anyjával szemben van az elutasítás...

– *Hanem?*

– *Á... Sokkal durvább...*

– *Mi? A nőekkel? Vagy mi?*

– Nem. Tudod, amögött, hogy „haragszom rád”, „gyűlöllek téged”, „utállak téged”, az ilyen kijelentések mögött nem biztos, hogy a másik személy szerepel. Nézzük példának ezt a mostani karácsonyt. Szerintem, ez a karácsony bizonyos szempontból ugyanolyan volt, mint az összes többi karácsony, mivel rengeteg olyan házaspár lehetett, akik mintegy három óra együttlét alatt körülbelül ötször csúnyán összevesztek. Van két negyvenes ember, akik boldogtalanságban élnek már régóta. Azt sem tudják, hogy miért vannak együtt vagy egymás mellett. Fogalmuk sincs. De hála istennek, mind a kettő kompenzál a maga módján. A csaj kompenzál a gyerekekkel meg a munkával, a pasi meg, mondjuk, a kocsmával, piával meg persze a csajokkal. Nézzük, mi történhetett szenteste. Mindenki tudja, hogy kora délutánig vannak nyitva a boltok, a közlekedés is leáll. 24-én reggel mintha egy angyal szállt volna a pasiba: „Szívem, mit kell még venni? Szívesen segítek...” Valójában mindezt azért kérdezi, hogy minél kevesebb időt töltsön otthon.

Majd menet közben felhívja a haverokat, hogy: „Ti mit fogtok mondani az asszonymnak? Mert én már régóta nem tudok mit mondani neki... Egymás mellett leszünk, bezárva, két vagy három napig.” Válasz: „Hát, haver, milyen jó lenne, ha nyitva lennének a kocsmák, és piálnánk egy nagyot, de sajnos ránk is ugyanez vár.” Hazaballagnak mindannyian... Még megvágják a fenyőt odakint, mert azzal is telik az idő. Aztán három óra múlva az asszony már üvöltözik: „Mit lábatlankodsz itt alattam? Álljál már arébb! Üljlél már le! A legjobb lenne, hogyha nem is lennél itthon... Húzzál el a francba!” Satöbbi... Szóval három óra alatt véresen, véresen összevesznek.

Sokszor hallottam már ilyen sztorikat, meg azt is, hogy a gyerekekben miért marad meg mindez maradandó emlékként... Szenteste a mama zokog a szépen megterített asztal mellett, miközben a papa, aki már nem bírta másképp a feszültséget, úgy bebaszott, hogy részegen horkol a másik szobában. A gyerekek meg közben mindezt végignézik a szeretet ünnepén!

Ennyire haragudnának egymásra? Vagy ennyire irritálja, ennyire nem bírja az egyik a másikat? Nem, a probléma igazából az, hogy amikor egymásra néznek, valójában *önnön megalkuvásukat és gyávaságukat látják meg a másik szemében*. Hogy bizonyos szempontból nem mernek dönteni. S mind a kettő önmaga pöcsségére emlékezteti a másikat. A te pasid sem az anyjára haragszik, hanem ránéz az anyjára, és az anyja látványa arra emlékezteti, hogy ott van negyvenvalahány évesen, mégis bizonyos szempontból úgy viselkedik, mint egy teszetosza, puha pöcs, egy *pp*, akinek megalszik a tej a szájában. És hagyja magát az anyja által manipulálni.

*Ilyen helyzetekben önnön gyávaságával konfrontálódik mindenki.*

De csak azt lehet kihasználni, aki hagyja magát. A másik személy ellen irányuló harag valójában a saját felelősségem elhárítása az emocionális konfliktusok terén. A gyerekek meg csak azt látják, hogy egyik szülő gyilkolja a másikat, miközben a média azt verte beléjük, hogy ez a szeretet ünnepe... Ez már régóta nem a szeretet ünnepe. Inkább a kollektív bűntudat oldásának az ünnepe. Egymást gyilkolják egy éven keresztül, és attól függően, hogy kinek mekkora a bűntudata, olyan drága ajándékot vesz a másiknak. Hátha ezzel kiengeszteli.

A nő elhallgatott.

– A pasid hogy van beírva a telefonodba?

– *Görögül az van beírva, hogy „Kedvesem”.*

– De ez a „Kedvesem”, ez már nincsen, ez már a múlté...

– *Hát, ezt így...*

– Tudom, most jön a racionalizáló kifogás.

– *Nem tudom, majd meglátjuk...*

– A nem tudom, az „nem akarom”, vagy „nem merem”?

– *Nem, várjál már egy kicsit... Ez most pont az az időszak lenne, amikor megvizsgálja, így hogy működik a dolog, és most elég súlyos állapotban van... Abogy nekem is belátásaim vannak, és ez egy kicsit nekem is súlyos most...*

– Belátásaid.

– *Igen...*

– Felismeréseid.

– *Igen, felismeréseim. Illetve éppen most egyfajta helyzetértékelésben vagyok, tehát ez egy következő lépés. És még valamit mondom: én soha nem hittem volna, hogy egy olyan férfit találok majd, aki hasonlít az apámra. Ő volt az első férfi, aki hasonlít az apámra. Soha nem volt még ilyen. Pedig volt elég kapcsolatom...*

– De inkább a személyiség szerkezetét kellene nézned, hogy abból a szempontból hasonlít-e az apádra.

– *Nem, úgy nem igazán, de külsőleg, és néhány viselkedésmintázatot tekintve igen... Az apám is mindig úgy készülődött a fürdőszobában, úgy fésülte a haját, vagy nem is tudom... Ezek hozzá tartoztak az apámhoz... Vagy a szaga... Az illata. És ez egy nagyon érdekes felismerés volt, hogy öbenne mindez így megtestesült, viszont a személyiségében nem. És ez okozza a problémát. Hogy van egy nagyon erős, férfias habitus, ugyanakkor a személyiség ezzel nem találkozik.*

– De a gyávaságot nézve igen. A befolyásolhatóságot nézve igen. Különös tekintettel arra, hogy egy ilyen idős pasi személyiség szerkezete már semmit nem fog változni.

– *Nem fog, ebben biztos vagyok... Sőt egyre rosszabb lesz.*

– Így van, egyre rosszabb lesz. Merevebb, makacsabb és egyre inkább töpörödtebb lesz.

– *Így van...*

– Szándékosan használtam ezt a szót: *töpörödött*, mint egy anyóka. Csak ő pasiként töpörödött.

– *Hát igen, egy ilyen hagyományos kultúrában a férfiak gyakran elkezdenek asszonyivá válni.*

– Én nem erre gondolok. A töpörödöttség azt jelenti, hogy az öregedéssel ki fog derülni, hogy valójában csak játszotta az erőset... Mivel az egy újabb megoldandó megmérettetés.

– *Szóval nem erősek...*

– Nem azok. És az idő múlásával a töpörödöttség, a trottyosság csak fokozódik... Kérdezhetek valamit?

– *Igen...*

– Az apád a helyén van?

- *Már hogy számomra?*
- Számodra.
- *Nem, egyáltalán nincs a helyén. Ez már régóta tart.*
- *Miért nincsen a helyén?*
- *Hát, azért, mert nagyon megöregedett, és nem olyan, mint volt. Tudod, amikor a férfiak elkezdnek megöregedni... Ez az ötven év fölötti kor, meg a betegségek, meg a halálozási arányok a baráti körben, meg a problémák, meg hogy elvesztette a munkahelyét, és ebben tönkrement. Tehát, hogy volt ez a teljesítőkényszer, aztán egyszer csak megrendült a család anyagi biztonsága. És akkor ő ebben tönkrement, hogy már nem tudja úgy teljesíteni a feladatát, ahogy kellene.*
- *Figyelj, ez az ő elbaszott élete.*
- *De ez kihatott rám.*
- *Hogyan?*
- *Hát úgy, hogy megváltozott az apám erős, stabil helyzete...*
- *Erősnek látszó...*
- *Hát igen, az apám magas, nagyon karakán kinézetű, abszolút férfias, mély hangú ember...*
- *És mivel foglalkozik?*
- *Mindenfélével. Korábban hivatalban dolgozott.*
- *És akkor miért nincsen a helyén?*
- *Mert nincs. Mert szerintem nem azt csinálja, amit szeretett volna, példának okáért.*
- *De ez az ő dolga. Benned miért nincs a helyén?*
- *Mert már nem találjuk a hangot egymással.*
- *Haragszol rá?*
- *Nem, csak nem tudunk beszélgetni. Nem tudom, hogy beszélgettünk-e valaha is igazán mélyen és őszintén, de most már biztos, hogy nincs beszélgetés köztünk, nem tudok vele beszélgetni.*

- Nem tudsz, vagy nem akarsz?
- *Hát, nagyon fáraszt mindenfajta kommunikáció vele... Egyrészt a mi családuk is belekerült ebbe a politikai hülyeségbe...*
- Egyik jobbra, a másik balra?
- *Igen, valahogy így... Nagyon sok vitánk van ebből. Meg azt sem tudták elfogadni, hogy én elmentem külföldre, úgyhogy ez is probléma volt.*
- Az apád egy lúzer?
- *Ezt a szót nem szívesen használnám rá...*
- Akkor nézzük racionális szempontból: győztes?
- *Nem.*
- Érzelmi szempontból?
- *Mondhatnám, hogy igen, mert...*
- Tehát vállalja az érzéseiért a felelősséget, és ezeket következetesen be is tartja?
- *Akkor nem. De a környezetében sokan szeretik, és...*
- Azt, amit mutat. De a valóság az, amit te látsz.
- *Igen, az elviselhetetlen.*
- De miért haragszol egy lúzerre? Egy pöcsre?
- *Az apám nem egy pöcs.*
- Puhány.
- *Miért lenne puhány? Egyáltalán nem puhány.*
- Érzelmi szempontból puhány. Azért, mert nem vállalja a felelősséget.
- *De hát mi az, ami miatt felelősséget kellene vállalnia?*
- Racionálisan és érzelmileg is azért, hogy elkúrta az életét... Tanulhatna mindebből, és másképp élhetne...
- *Hidd el, ő eleget szenved ezen.*
- Már mint sajnálja magát.

- *Nem, úgy értem... Eleget molyol ezen magában.*
- A molyol magában az nem más, mint önsajnálát – a saját energiáját pusztítja ilyenkor.
- *Emésztí magát...*
- *Önmarcangolásnak hívják...*
- *De nagyon erősen... Ebbe ment tönkre, ebbe hülyült meg.*
- Hát, akkor korábban fog elmenni... És nem szép halállal...

A nő sírni kezdett. Csendben vándoroltak a könnyecseppek az arcán. Szereti az apját – pontosabban azt a valakit, akit a hiteles apjának tekint és felruházott olyan tulajdonságokkal, amilyenekkel az nem rendelkezik –, aggódik miatta, miközben azt is látja, hogy ennek csúnya vége lesz. Ám ezzel sem tud mit kezdeni. Folytatom.

– Tudod, amit most teszel, az egy olyan állapot, mint amikor valaki a saját energiáit a kukába önti. Mert te még cselekedhetnél másképp. Minőségileg eltölthetnéd vele az időt, amíg még lehet... Elmondok neked egy sztorit, amit egyszer már leírtam a *Drogma* című könyvben, de annyira bennem van most is... Fialat orvos voltam, oldalügyeletes a Lipóton, vagyis az egykori Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézetben, még a pályám kezdetén. Az ügyeleti rendszer úgy nézett ki, hogy volt egy pszichiáter szakorvos, ő volt a főügyeletes, ő vette fel azokat a betegeket, akiket nem látott még pszichiáter. Az oldalügyeletesek a különböző belgyógyászati és ideggyógyászati problémákat oldották meg, valamint azokat a beutaltakat vették fel az adott osztályra, akiket a pszichiátriai gondozók utaltak be, illetve a Korányiból kerültek oda. Amit régen Korányinak hívtak, az most az Erzsébet Kórház krízisintervenciók osztálya, ott ápolják az öngyilkosokat. Őket már ellátta egy pszichiáter, ezért ezeket az embereket a pszichiáterjelölt vette fel. Amikor

megérkeztem, a kezelőben egy ötvenvalahány éves pasi várt, akit nagyon megsajnáltam, mert akkoriban még nem tudtam, hogy aki a segítői pálya mellett dönt, annak tudnia kell, hogy ott nincs helye a sajnálatnak. A sajnálat érzése befolyásolja a hideg fejet. Hiszen mindenki csak olyan életet élhet, amelyet csinált magának. Tehát mind emocionális, mind racionális szempontból azt kapja vissza, amit beletett az életébe. És ha valaki nem ismeri ezeket a törvényszerűségeket, az sem mentesíti őt a felelőssége alól.

De én, még fiatal orvosként, megsajnáltam. Klasszikus sztori volt... Önző mama önző gyereke, az apját soha nem is ismerte, az ugyanis a boldogtalanság és a felelősség elől lelécelt egy másik csajjal, de a családban volt még két vagy három nagynéni. Tehát a pasi felcseperedett négy anya mellett, miközben irgalmatlanul elkényeztették, mert ő volt az egyetlen pöcsös. Amikor biológiai-  
lag felnőtté vált, persze választott magának egy pótmamát, egy olyan nőt, mint a saját anyja, csak fiatalabb kiadásban, akivel sokáig „nagy boldogságban” éltek. A pasi agresszor típus volt, mert az elkényeztetettek általában önzők, szeszélyesek és kifejezetten akarnokok is. A csaj tehát a szolga szerepét választotta. Éltek szépen így, egymás mellett, mindaddig, amíg ki nem derült, hogy a felesége mániás depressziós – azaz bipoláris betegsége van. Vagyis egyszer fenn, egyszer lenn. Elkezdett járni a Lipótra, évente párszor, olyankor kezelték és beállították őt gyógyszerrel. Telt-múlt az idő, aztán egyszer – a pasi bekerülése előtt néhány héttel – vendégek jöttek hozzájuk, és ők nagyon csúnyán összevesztek. Megjöttek a vendégek, pont a vita kellős közepén, és nem tudták békésen lerendezni. A feleség előbb kimentette magát a vendégek-nél, elment lefeküdni, a pasi egy ideig még italozott a többiekkel, majd miután elmentek, nem akarta megzavarni a feleségét, ezért

lefeküdt a nappaliban. Aztán így mesélte: „Hirtelen felriadtam a csendre. Nagyon nagy csend volt a lakásban. Berohantam a hálószobába, és láttam, hogy szanaszét hevernek a gyógyszeres dobozok, a feleségem meg öngyilkosságot követett el. Korábban is volt már ilyen párszor, ezért azt hittem, hogy csak a szokásos dolog történt. Kihívtam a mentőket, de már nem tudták visszahozni, és meghalt. Az elmúlt két hetem mintha kómában telt el volna. Eltemettem, rajtam kívül még néhány távoli rokona volt ott a temetőben. Addigra az anyám és a nagynénjeim is meghaltak már, és ahogy a földet lapátolták a koporsóra, akkor döbbsentem rá, hogy egyedül maradtam, mint az ujjam.”

Egy ötvenéves pasi, akinek nem maradt senkije, gyerekük sem volt. Ott ült előttem, bőgött, és mesélte tovább, hogy nem tud mit kezdeni a büntudatával, és már senkije sincs, akinek elmondhatná, hogy mennyire szereti. Mai fejjel belegondolva már azt mondanám, hogy ennek a pasinak a szeretete nagyon önző szeretet volt. Úgy került be hozzánk, hogy nemcsak a feloldatlan büntudatával nem tudott mit kezdeni, de akkor döbbsent rá arra is, hogy korábban mindent a felesége intézett, és ő valójában életképtelen. Én akkoriban még egy csomó mindent nem tudtam, így azt sem, hogy a büntudatot hogyan lehet stabilan megoldani. A szakma szabályai szerint történt a kezelés, a pszichoterápia mellett antidepresszántot kapott... Az osztályon közösségben volt, így kezdett jobban lenni, elment, visszajárogatott az osztályra, és akkor számolt be arról, hogy mindent meg kell tanulnia, a mosógép használatától a csekkek befizetéséig. Egy gyógyszertárban dolgozott, de barátai nem voltak. Az ilyen jellegű kötelékeket jelentősen elhanyagolta. Egy idő után, amikor már jól volt, többet nem járt vissza az osztályra. Az önveszélyes állapota megszűnt, utolsó látogatása-

kor azt mondta, hogy a területileg illetékes pszichiátriai gondozóba szeretne járni, mert az közelebb van a lakhelyéhez. Ez októberben történt. A következő év elején, amikor rendeztettem a naptáramat, egyszer csak megtaláltam annak a gyógyszertárnak a telefonszámát, ahol ez a pasi dolgozott. Felhívtam a gyógyszertárat, és mondtam, hogy G.-vel szeretnék beszélni. Csend volt a vonal túlsó végén. „Kivel szeretne beszélni?” – kérdezték. Megismételtem. „Nem tudja?” Mondom: Mit? „G. két hónapja öngyilkos lett!” Csendben letettem a telefont.

Ezúttal sikerült neki. Akkor kezdtem megtanulni azt, hogy ha fontos nekem valaki, és vannak vele kapcsolatosan lerendezetlen dolgom, érzéseim: mondjam ki, beszéljem meg vele, ha a másik is ezt akarja. Olyan törekeny az élet. Nem szeretnék magamnak olyan büntudatot, amit a másik váratlan halála okozta hiányérzet kelt bennem. Megtehettem volna, hogy rendezem a konfliktust, de hiúságból, sértettségből, kivagyiságból, dacból nem rendeztem le, nem mondtam ki, nem kérdeztem meg, ami engem zavart. Persze, ezzel a konfliktussal is lehet mit kezdeni, de az már sokkal súlyosabb ügy.

– *Most már hagyjál békén..*

– Hm? Pedig milyen mosolygós, kedves voltam. Fel sem emeltem a hangom... Csak éppen belenyúltam egy darázsfészekbe, ahol mind apai, mind párkapcsolati oldalról kiderült, kristálytisztán látható, hogy ezek a pasik valójában mennyire nem hitelesek és stabilak.

– *Lehet.*

– Egyik sem az. Egyik sem talpig férfi.

– *Nyilván... Nagy kérdés, hogy van-e egyáltalán olyan...*

– Van.

– Szerintem a férfiak nagyon nagy számban vannak, és bizonyos szempontból el is fáradtak, kiégtek, és nem tudják, hogy merre, hova.

– Fogalmuk sincs.

– És nem tudom, hogy a nőktől várhatnak-e bármiféle iránymutatást...

– Ahhoz túl merevek, túl makacsok, és túl hiúk.

– Igen, és ezzel van a probléma. Mert szerintem most már a férfiakon lenne a sor, hiszen a nők sokkal több mindent tudnak már erről, mert sokkal nyitottabbak voltak arra – magamat is szemlélve –, hogy megismerjék ezeket a dolgokat, vagy a mélyére menjenek, vagy beszéljenek róla. És akkor felmerül, hogy ebben a helyzetben egy ilyen vak férfinak lehet-e igazi partnere a nő.

– Épp ezt akartam mondani. Az a baj, hogy egy olyan nő, aki egy ilyen fejlődési stádiumban levő pasinak kezd el segíteni – miközben a pasi is szeretné, hogy segítsenek rajta –, valójában a katalizátor szerepét tölti be.

– Olyan, mint egy trambulín, amelyről majd tovább lehet ugrani.

– Nem trambulín, az rossz kifejezés. Katalizátor. Belelógatjuk az arany- vagy a platinakatalizátort az oldatba, és miközben szétválasztódik az oldat, a katalizátor szépen eltűnik. Ennek mindig ez a vége.

– Igen, egyfajta segítői szerep...

– Csakhogy a segítői szerep az nem párkapcsolati szerep. Ráadásul a szubjektivitás miatt az objektivitás mindig sérül, ezért a csaj hiába is próbál segíteni egy ilyen pasinak, nem fogja tudni elérni azt a szintű, azt a minőségű segítséget – épp a szubjektivitás miatt. Még ha szeretik is egymást mint barátok. Néha egy kis szex, néha egy kis egymás karjaiba esés, na, próbáljuk meg utoljára, és a két görcsös

csak húzza egymást lefelé az örvénybe. Közben meg ketyeg az idő... Ezért szoktam azt tanácsolni, hogy azok a csajok, akik ilyen pasikon szeretnének segíteni, inkább menjenek el pszichológusnak vagy pszichiáternek. Ott kiélhetik ezt a fajta segítői attitűdöt. Persze, remélem, azért lesznek olyan pasik, akikben megfogalmazódik a felismerés, hogy jó nagy szarban vannak. Hogy érzed most magad?

– *Jól... Illetve sehogya... El van baszva ez az egész... Vagyis a felismerés az jó. Jó, amikor az ember tisztán lát.*

– De hogy érzed magad most? Rosszul?

– *Nem, nem érzem magam rosszul. Csak éppen az életem egy tökéletesen új startvonalnál kezdődik újra... És azt is pontosan tudom, hogy nem vagyok az a típus, aki egyik kapcsolatból a másikba ugrik... Tebát... Idő...*

– Én nem az idővel foglalkoznék most. Én először lerendezném az apámat. Tudod, az a megoldás kulcsa.

– *Nincs rá energiám...*

– Pedig addig mindig ilyen pasikat fogsz kifogni... Amíg egy adott nemi modell nincs a fejedben a megfelelő helyre rakva, addig ezek a folyamatok törvényszerűen ismétlődni fognak. Ami engem illet, számomra már nem jelent gondot, hogy a szüleim olyan életet élnek, amilyet élnek, elfogadom, hogy ez az övéké. De azt is tudom, hogy egy adott szempontból – érzelmi szempontból – én nem szeretnék ilyen életet élni. És ezzel nincs gondom. Emberek, és ez az ő életük. Én ezt tiszteletben tartom, elfogadom, annak ellenére, hogy feltételezem, nem lesz jó vége. Komoly energiát kellett ebbe beletennem, hogy erről nyugodtan tudjak beszélni. Az ilyen vak szülőknek, apáknak és anyáknak, van egy öntudatlan, ki nem mondott üzenete a gyerekeiknek: „Ha ti is olyan életet válasz-

totok, mint a miénk, ti is épp ilyen keserves életet fogtok élni, mint amelyet mi élünk. Ezért megmutatjuk nektek, milyen lesz ilyenkor a megdöglés! Ti döntötök!"

Végül elbúcsúztunk egymástól, én balra, ő jobbra ment tovább.

## „NE SÍRJ, KISFIAM!”

VAJON MIÉRT VAN, HOGY A PASI SZERET ERŐSNEK LÁTSZANI, miközben valójában egy nyámnyila *pp – puha pöcs*? Már jó ideje izgatott ez a dolog. Aztán egyik reggel, miközben kávézgattam, váratlanul eszembe jutott a *mindenhatóság* szó, utána pedig egy nagyon érdekes mondat: „*Ne sírj, kisfiam*”.

Mindenhatóság: a férfiak szeretik azt mutatni, hogy istenből vannak, és nagyon sok szerepkörben ezt is mutatják, azzal a gondolattal kombinálva, hogy egy férfinak nem lehet sírnia. *Nem szabad* sírnia, hiszen mindenható!!! Hiszen ő a *fej*, akinek erősnek kell lennie minden helyzetben. Ez egy nagy hülyeség szerintem. A pasi ugyanis eközben tele van félelmekkel, kétségekkel és bizonytalansággal.

A szomszédom egy filmproducer, és nemrégiben beszélt nekem az egyik munkájáról, egy rajzfilmről. Nem emlékszem pontosan, milyen epizódok váltogatják egymást, csak megpróbálom felvázolni. A film úgy kezdődik, hogy mindent békaperspektívában látunk, tehát olyan, mintha a gyermek nézőpontjából szemlélnénk a világot. Ülnek mellettem a felnőttek, és én valakinek a térdébe kapaszkodom. Majd a következő snitt: ülök az iskolapadban, és a tanító néni beszél hozzám. Majd a következő: az első csók, utána a pasi már rohan a bevásárlókocsival, amiben egy csomó pelenka van. Tehát a film egy életnek a lemodellezéséről szól, mindössze pár percben, aminek a vége nagyon érdekes: ismét a békaperspektíva, miközben valaki fekszik, és nézi, ahogy az infúzióból csöpög a folyadék a vénájába. Tehát van az egésznek egy íve lentről fölfelé, és aztán föntről lefelé. Gyermekként, amíg az ember kicsi, minden

hatalmas és félelmetes. Aztán jársz az életutadon, felnősz, majd öreg leszel és kicsi, haldokolsz, a világod ismételten beszűkül, és újra olyan leszel, mint egy gyermeké.

A kisiú tehát békaperspektívából szemléli az életet, és így az apja jelenti számára az erőt, a biztonságot. Tegyük fel, hogy ennek a kisiúnak, aki, mondjuk, megütötte magát, azt mondja az apja: „Te férfipalánta vagy, te nem sírhatsz, az a lányok dolga!” A kisiú ezt fogja gondolni: „Az apa az, aki mindig jól tudja, hogy mit kell tenni, ő fogja a kezemet, így biztonságban vagyok, és soha nem enged, hogy bajom essen. Ha tehát apa azt mondja, hogy nem sírhatok, akkor biztosan igaza van. Hiszen nagypapa is ezt mondja.” Vagyis gondolkodás nélkül el fogja hinni. „Nézd meg a Sárít, látod, hogy bömböl? Ez olyan lányos dolog... Te mi akarsz lenni? Nézd meg ott, látod azt a kis kukacot a lábad között? Te pöcsös vagy... Neki ilyen nincs. Ő sírhat. Te nem.”

Azt hiszem, itt kezdődik az egyik legnagyobb szarság a nevelés során. Vagyis amikor a leendő pasikba olyan dolgokat vernek bele, ami természetellenes. Az olyan apák szokták ezt tenni, akik nem mutatják ki az érzéseiket, amikor bánatuk, gondjuk van, vagy haragosak, hanem mindezt lenyelik. És ugyanezt tanítják meg a kiskölyöknek is – vagyis hogy nem szabad sírniuk. Különben elveszítik a presztízszüket. Mert ha gyengének látszol, nem vagy pöcsös. És ha nem vagy pöcsös, akkor az olyan, mintha nem lenne farkad, ha pedig nincsen farkad, nem vagy férfi...

Én azt gondolom, az erő mindig ott kezdődik, ha valaki ki meri mutatni, ami fájt, és soha nem ott, amikor valaki azt mutatja, hogy milyen rezzenetlen arccal bír ki mindent. Különösen, ha egy család környezetében történik mindez. Akkor az hazugság lesz. Sokan azt gondolják, hogy ha látnak egy zokogó férfit, az nagyon kétség-

beejtő látvány, akkor már igazán nagy gáz van. Hogy a *férfikönny* az már a vég... De szerintem a férfikönny éppolyan emberi, mint a női könny. Nem hiszem, hogy súlyosabb dolog, amikor egy férfi sír. Én ilyenkor egy olyan férfit látok magam előtt, aki van annyira érett ember, hogy elsírja magát.

Ugyanakkor persze lehet különbség a hisztis sírás meg egy valódi zokogás között. Az előbbi a puskaporos hordó effektusa, az csak úgy kirobban, indulatból. Nem szívből jövő reakció, nem őszinte. Ha valaki indulatból mond vagy tesz valamit, annak soha nem lesz következménye, ha valaki indulatból hoz meg egy döntést, azt soha nem fogja betartani. Soha. Az indulat elszáll, és ott marad a ki-mondott szó súlya. Hogyan is alakul ki az ilyen sírás? Úgy, hogy a *pp* akkor is nyel, amikor nem kéne, csak nyel, nyel, nyel és nyel, majd robban. És mi történik a robbanás után? Nagyon megindító, jaj, borzasztóan sajnáljuk szegény csávót! Aztán megint jön a mamuci, aki megvédi, megvigasztalja...

Az ilyen események után a pasi rendszerint elszégyelli magát. És ahelyett, hogy levonná a tanulságokat, hogy mit fog ezután másképp tenni, inkább folytatja tovább a nyelést. És újra egyre többet és többet nyel. Ha aztán megint kirobban belőle, majd megint jön a mama, aki megvigasztalja. Ezzel a pasi valójában mindent elkövet, hogy egy idő után elveszítse saját presztízsét. Mert a felismeréseket nem követi semmiféle változtatás. Legfőképpen következetes változtatás.

Persze lehet, hogy ez a mondat, hogy „Ne sírj, kisfiam!”, soha el sem hangzik, de nem is ez a fontos, hanem az, hogy mit mutat – vagy nem mutat – valaki. Mert kimutatni az érzéseket: ez legalább olyan fontos. Olyan ez, mint amikor azt mondom valakinek, hogy mennyire szeretem, mennyire fontos nekem, de nem ölelem át.

Minden nagy érzelem nagy botrány és nagy energia... Egy kislány, ha az apját váratlanul sírni látja, valószínűleg nagyon megdöbben, és azt mondja majd, hogy nahát, a papa sír – hiszen az anyját sokkal többször látja sírni. De ha kezdettől fogva ezt látná, akkor már nem is lenne ez olyan furcsa...

Én magam sokszor sírtam már, de azt gondolom, hogy ez nem baj. Sírtam dühömben, félelmemben, tehetetlenségemben. A gyerekek az összes komoly érzelmi tartalmat nagyon korán képesek befogadni. Nem értik még meg, de befogadják. Az életük nem esik szét attól, hogy a halállal, a sírással, a nagy szeretettel, a születéssel vagy az elmúlással találkoznak. Találkoztam olyan gyerekekkel, akik elejtett szavakból összerakták a halál fogalmát, vagy akár a válásét is. Tudnak benne gondolkodni és tudják hová tenni.

A legtöbb gyerek valószínűleg nagyon megijed, ha az apja váratlanul sírni kezd, vagy hirtelen haragos és dühös lesz. Mindenekelőtt azért, mert az ilyen váratlan, intenzív, de negatív töltetű érzelmek negatív hatással vannak a biztonságérzetükre. Mivel az apa sokáig csak nyelt és nyelt, bármiről is legyen szó, az elégedetlenség nem patakként fog kicsordogálni belőle... De ha a szülők az érzelmeiket már a gyermek születése előtt is megfelelően ki tudták mutatni és ki is tudták mondani, vagyis meg tudták beszélni saját belső történéseiket, akkor a gyerekeknél a síró apa látványa nem megdöbbenést, inkább csodálkozást fog kiváltani, miközben nagyon kíváncsiak lesznek, hogy apu ezt most miért teszi. És a saját egyszerű konfliktuskezelési technikákkal meg fogják próbálni megvisszautalni az apát. Az apa meg a gyermek nyelvezetén elmondhatja, hogy miért is látta most őt ilyen érzelmi állapotban. A kislány pedig nem azt gondolná utána magában, hogy egy „nagyfiúnak”, egy nagy óvodásnak nem szabad sírnia, hanem azt, hogy ez nem szégyen.

Ugyanakkor az is rögzülne a fejében, hogy egy adott helyzetben, ha például megütötte magát, akkor egyáltalán nem baj, ha sírva fakad. Hány ilyen kölyköt látni: futnak, elesnek, hogy csak úgy pattognak, mint egy gumilabda, aztán felkelnek, leporolják magukat, és közben lehet látni rajtuk, hogy befeszülve visszatartják a könnyeiket.

Mi, felnőttek igazából nem nagyon tudunk mit kezdeni a bajjal. Se a nők, se a férfiak. Egyik barátom mesélte, hogy egyszer, amikor elment a fiáért az oviba, azt látta, hogy az óvónő – tehát egy hivatásos, segítő pályán lévő szakember és nő! – teljesen véletlenül úgy fordult meg – szerintem egyébként figyelmetlen is volt –, hogy az egyik három-három és fél éves gyereket fellökte, a gyerek hátraesett, és a tarkójával nekiütődött egy kis ülőkének. Elég komoly sérülés is lehetett volna belőle. Hogyan reagált ez a tapasztalt segítő? Az óvónőben már kódolva volt a hazugság. Rögtön azt mondta, ne sírjunk, semmi baj nem történt, felejsük el gyorsan, menjen tovább az élet minél hamarabb, ne is beszéljünk róla, meg sem történt az egész. És itt kezdődnek a hazugságok.

Mi, az úgynevezett felnőttek, rengeteg hazugságot cipelünk, hol tudatosan, hol öntudatlanul. Egyes dolgokról tudjuk, hogy belénk vannak kódolva, bizonyos dolgokról viszont nem. Pedig rengeteg minden belénk van ültetve, már a magzati lét első pillanatától kezdve. Például az, hogy az apáknak bizonyos szempontból nagyobb a tűrőképességük, és jobban megállják, hogy sírjanak. Csakhogy egy szomorú apa látványa érzelmileg éppúgy megütheti a gyereket, ha ez az apa nem képes, nem mer beszélni a szomorúságáról és a bánatáról. A kölyök mindezt megérzi (emocionális szenzorai ugyanis erősebbek, mint az intellektuálisak, amelyek még nincsenek kiművelve), meg hát nem is vak az a gyerek.

Engem nagyon sok ember nem szeret. Azt mondják, hogy agresszív vagyok. Kezdetben furcsállottam is, hogy olyan emberek, akik soha nem találkoztak velem, akikkel soha nem beszéltem egy percet sem, azonnal elítélnék, hogy én milyen egy „agresszív állat” vagyok. De aztán rájöttem, hogy az életünk során mindig vannak olyan megoldatlan konfliktushelyzetek, amikor átéljük önnön magunk nagyon súlyos kiszolgáltatottságát és tehetetlenségét. És mindez általában hozzákapcsolódik egy agresszív, sztentori hanghoz, az apánkhoz, az anyánkhoz, egy frusztrált tanárhoz, egy cukrosbácsihoz, aki meg akart erőszakolni... Én szándékosan használok ilyen intenzitású hangot, de ezt csakis terápiás célból teszem. Ilyenkor mindig arra vagyok kíváncsi, hogy ott van-e a másik életében ez a fajta frusztrációsorozat. S mindazok, akik azt mondják, hogy én egy „agresszív állat” vagyok, valójában arról beszélnek, hogy saját életükben egy csomó megoldatlan konfliktus van valakikkel szemben, akikkel átélték önnönmaguk tehetetlenségét. Csak a másik ellen irányuló haragot vetítik rám.

Egy ember iszonyú sokat el tud mondani önmagáról úgy, hogy ezt közben észre sem veszi.

Érdekesekek ezek a belső töltetek és tartalmak, mivel mindannyian szeretnénk boldogok lenni, mindannyian szeretnénk kiegyensúlyozott, harmonikus életet élni. Azonban – ahogy mondani szokás – a törvény nem ismerete nem mentesít a törvény alól. Aki nem tudja, hogy ezek az érzelmi töltetek milyen nyomokat hagynak benne, vagy nem tudja, hogyan kellene ezeket helyre rakni, vagy tudja, de mégsem csinálja, azzal sincsen semmi gond. Miért kéne mindenkinek boldognak lenni? Minek?

A pasik, amikor elmondom nekik ezeket az összefüggéseket, általában attól rettennek meg igazán, hogy ugyanazt fogják látni a gyerekeiknél is. Nagyon zűrös ügy... Mondjuk, van egy negyvenéves

pasi, akinek van egy tíz év körüli lánya. Tegyük fel, hogy a pasi rendszeresen csalja a feleségét, a lánya anyját. „Képzeld el, kedves uram, milyen lesz, amikor tíz év múlva azt látja majd, hogy egy önhöz hasonló pasi megdugja a lányát, aztán faképnél hagyja. Neki csak a lánya pinája fog kelleni. Hát mit látott az a lány az apjától? Jó érzés már most megszabni a gyerekének a leendő párkapcsolatát?”

Nagyon sok serdülőkorú gyerek látja, milyen boldogtalan életet élnek a szüleik, és ilyenkor nagyon sokszor meg is fogalmazzák, hogy milyenek *nem* szeretnének lenni. A fiú megfogalmazza, hogy ebben meg ebben nem szeretne olyan lenni, mint az apja, hogy ebben meg ebben nem szeretne olyan nőt, mint az anyja. Elmúlik pár év, és jön a keserves felismerés... „Hihetetlen, de ugyanolyan lettem, mint ők. Annak ellenére, hogy fiatalkoromban még meg is fogalmaztam, hogy nem akarok ilyen lenni. Mégis olyan lettem. Ugyanúgy gesztikulálok, mint az apám, ugyanúgy reagálok a dolgokra, mint az anyám: amikor véleményt mondanak rólam, azt rám pirításnak érzem, nem pedig építő kritikának, miért van ez?”

Mindez egyetlenegy kicsi kis törvényszerűség nem tudása miatt következik be. A gyerekek már fiatalon megfogalmazzák, hogy az apjukban meg az anyjukban mi hiányzik, és milyenek nem szeretnének lenni (gondolom, mindannyian hoztunk ilyen döntéseket, tettünk ilyen kijelentéseket a szüleinkkel kapcsolatosan, méghozzá általában a sorozatosan átélt negatív traumák következtében keletkezett keserőségek miatt). Egyszerűen döntést hoznak, hogy egy adott párkapcsolatban soha nem fognak így viselkedni a partnerükkel, szándékosan ártani a másikkal, satöbbi...

Egy ilyen mondat viszonylag objektíven megfogalmazott elhatározásnak látszik, annak ellenére, hogy a személyes fájdalom megéléséből táplálkozik. Ez jó. Csak éppen nincs figyelembe véve, hogy a szub-

jektivitás és az érzések megjelenésével az objektivitás mindig kialszik. „Szerelmes vagyok”. Ha valaki szerelmes lesz, abban a pillanatban elfelejti, amit egykor objektíven megfogalmazott. És mivel a tárgyilagosan megfogalmazott döntések helyett valahogy mégiscsak reagálni kell, ilyenkor előtérbe tolulnak a korai gyermekkortól kezdve öntudatlanul elsajátított, eltanult konfliktuskezelési modellek, amelyekről a szerelmes nem is tudja, hogy ott vannak benne. Hiába fogalmazta meg, hogy ő nem lesz ilyen. Nem tudja, hogy ezek már kiskorától kezdve belé vannak verve. Például, hogy miként reagáljon a kritikára, mit tegyen akkor, amikor ki kellene mondania, hogy hibázott... Mit jelent az, hogy hűtlennek lenni, mit jelent az, hogy hazudozni – mindezt ez a lány vagy fiú már rég tudja, de csak öntudatlanul, mert ezek a dolgok ilyenkor még nem élesedtek be. A szerelem érzése a két emberben, mint egy sav, lemarja a burkot. Kinyílik Pandora szelencéje. Előjönnek a démonok. És amíg ebben nem történik változás, addig ez a mostani, de a jövő generációk sora is emocionális érettség szempontjából már most elátkozott. Már most előre meg vannak szabva a leendő katasztrofális párkapcsolatok, és az állítólagos, hiteles férfimodellek. Amelyek nem azok. Megteremtődtek a mi elveszett generációink.

## LERÁGOTT KÖRMÖK

*Tóth Péter, 15 éves, gimnazista, barátnője van*

*Miért érzem magam férfinak? Az első gondolatom az volt, hogy talán azért, mert még sosem kellett elgondolkoynom azon, hogy tényleg az vagyok-e. Persze ez így nem igaz, mert van, hogy érzem, hogy „na, ez most nagyon férfias volt!”, de nem voltam még olyan helyzetben, amikor valaki megkérdőjelezte ezt, vagy valami arra készítetett, hogy én magam kérdőjelezzem meg. Nekem talán a férfiasságérzetem alapköve a büszkeség, ami fakadhat*

- *olyan dolgokból, amiket teszek (pl.: ha végigcsináltam egy edzést, ha érvényesíteni tudtam az akaratomat, ha visszaadom valakinek a kesztyűjét, amit leejtett az utcán, vagy ha megszólítok egy lányt – legyen az ismerős vagy idegen – a suliban, buszon, vagy meghívok valakit egy bambira vagy moziba),*
- *abból, hogy sok jó fej, vagy befolyásos, csinos, értelmes ismerősöm van, olyanokra is vonatkozik ez, akikkel mondjuk két szót váltottam és kezet ráztam apám jóvoltából, például egy komolyabb üzletemberrel, és elmondhatom magamról hogy ilyen embereket „ismerek”,*
- *abból, hogy ha elmentem egy bárba vagy egy kocsmába beszélgetni a barátaimmal (fontos, hogy ne részegedjünk le, mert ennek hanyagolására is büszke vagyok valamiért),*
- *abból, hogy már 15 évesen részem volt szexuális élményekben, és ebben főleg az, hogy nem egymásra hányva*

egy pláza WC-jében, és arra végképp, hogy máig sikerült megtartani ezt az állapotot,

- abból, hogy nem tartozom egyáltalán olyan emberek csoportjába, akiket megvetek, vagy ellenszenvesnek találok, és sikerül velük valamiféle „osztálybarcot” vívnom, és tudtukra adnom azt, hogy mennyire szánalmasak, és mennyire örülök, hogy nem tartozom közéjük és nem is basonlítok rájuk,
- visszajelzésekből – talán ezek a legfontosabbak –, amiket az összes eddigire kaptam. Ha pozitívak, akkor arra, ha negatívak, akkor arra, ha tudok változtatni rajtuk, mert arra is büszke vagyok, hogy megpróbálom mások véleményét figyelembe venni.

Van néhány dolog, ami kiemelkedően fontos, hogy topférfinak érezzem magam:

- Talán a legfontosabb hogy basszusgitározom, azt nem tudom, mért, de minden gyakorlás vagy zenekari próba után érzem, hogy ez már a részem, pedig nem is olyan rég kezdtem.
- Olvasok. Magabiztossá tesz, hogy mind szépirodalmat, mind tudományos dolgokat és aktuális híreket is olvasok, valahogy értelmesebbnek érzem magam egy gép előtt görbülnő kockánál vagy egy plázázó emónál.
- Van egy pár dolog, amiben elütök az átlagtól, kinézetben, ízlésben, véleményben, és ezekre eléggé büszke vagyok.

Most nem tudom folytatni az írást, mert túl fáradt vagyok és semmi normális nem jut az eszembe, és volt egy beszélgetésnek induló, vitába torkolló, egyoldalú véleménynyilvánításban végződő konfliktusom anyámmal,

*és ezek után nehéz nem erre koncentrálni. Ha úgy gondolja, kihagytam valamit, vagy nem elég alapos, szívesen írok még.*

AZ ÉLET ÚGY HOZTA, hogy egyszer leülhettem beszélgetni ezzel a sráccal. Valami miatt intenzíven rágta a körmét. Ezt messziről is látni lehetett. Gőzerővel provokáltam, de nem hagyta magát kihozni a béketúrásból, és keményen harcolt.

– Azok a csávók, akik ennyire lerágják a körmüket, mindig erősebbnek mutatják magukat, mint amilyenek valójában... Ezt tudta?

– *Aba...*

– *És? Szarik rá?*

– *Hát, egy pontig. Ebben mi a rossz?*

– „Nekem a férfiaságérzetem alapköve a büszkeség, ami fakadhat olyan dolgokból, amiket teszek. Ha végigcsináltam egy edzést, ha érvényesíteni tudtam az akaratomat.” Komolyan: maga erre büszke?

– *Hát, ja...*

– „Ha érvényesíteni tudom az akaratomat”. Ezt nem büszkeségnek hívják, hanem akarnokságból fakadó önzőségnek.

– *Aba, de később az is le van írva, hogy azért, mert ha van egy szituáció, amiben úgy érzem, hogy...*

– „Visszaadom valakinek a kesztyűjét”, persze... Vagy ha végre tudom hajtani az akaratomat – az anyámmal szemben...

– *Így van odaírva?*

– *Ez nincs odaírva, ezt most én mondtam.*

– *De az egy jó érzés, ha úgy érzem, hogy valamiben igazam van, és sikerül elérnem, hogy mások is így gondolják. Nem?*

– De, az. Visszaadni valakinek a kesztyűjét, mert elejtette: ez szép dolog. Átadni egy idősebb embernek a helyet a buszon:

ez is szép. Azonban az is fontos, hogy önnél (egy 15 éves kamaszsal beszélgettem) pariban legyenek a jogok és a kötelességek. Önnek megvannak a jogai, csak sokszor elfelejti a kötelességeit. Nézzük például ezt a műtétet (az édesanyját egy héttel korábban váratlanul, de időben megműtötték). Ez végződhetett volna rosszabbul is. Lehet, hogy most éppen a temetésére ballaghatna.

– *Ja, igen... Ezt tudtam.*

– És gondolt rá?

– *Hát igen, eléggé rossz érzés volt.*

– Mi volt benne a rossz érzés?

– *Az volt a rossz, hogy amikor bement a kórházba, akkor úgy volt, hogy elvileg ötre tér magához, és akkor majd felbív. De csak másnap reggel értem őt utol, és közben eléggé rossz volt, hogy nem lehetett tudni, mi történik vele... Az egyik orvos rokonom elmondta, hogy mi lehet ebből. Ilyenkor úgy aggódik az ember...*

– Az ember vagy maga?

– *Szerintem mindkettő. Hogyha tudja, hogy meghalhat az anyja, akkor aggódik az ember is, nem?*

– Ilyenkor mindig fel szoktam tenni a kérdést, hogy miből érezheti, hogy az ön mellett élő ember az anyja.

– *Ezt két értelemben lehet érezni. Egyfelől, mondjuk, úgy, hogy biológiailag ő az én anyám, én ezt belülről érzem és tudom. A másik, ami még sokkal fontosabb – és ehhez szerintem nem is kell, hogy biológiailag az anyám legyen –, az, ahogy együtt élünk, és ahogy együtt működünk.*

– Mi volt az a veszekedés, amiről írt? „Volt egy beszélgetésnek induló, vitába torkolló, egyoldalú véleménynyilvánításban végződő konfliktusom anyámmal, és ezek után nehéz nem erre koncentrálni.”

– Ez három hete történt, amikor az esetleges külföldre menetelemről beszéltünk. Anya elmondta, hogy ez nem működik, én viszont úgy éreztem, hogy nem volt korrekt... Úgy volt, hogy jövőre kimegyek oda egy évre.

– Ezt ön szerette volna.

– Aba... És az volt az illúzióm, hogy ez így is fog történni.

– Ön nem érezte úgy, hogy a tanulást illető jelenlegi hozzáállásával ez nem fog menni?

– Volt, hogy úgy éreztem. Anya elmondta, hogy úgy gondolja, nem fog menni ez a dolog, mert nem fektetek bele elég energiát, amiben igaza is van. Csak...

– Ahogy az otthoni dolgokba sem. Ezért mondtam azt, hogy önnél nincsenek pariban a jogok és a kötelezettségek. Hát akkor mi alapján mehetne külföldre? Nem értem... Az édesanyja kétségtelenül azt szúrta el, hogy nem gondolt arra, mi lesz, ha ön nem teszi bele a maximumot a tanulásba. Mi történik olyankor, ha a másik nem úgy áll a dolgokhoz, ahogy eleve gondoltam? Egyszer beszélgettem egy üzletemberrel, aki azt mondta, hogy neki több millió forintjába került, amíg megtanulta, hogy a beosztottjai nem képesek arra a teljesítményre, amire ő, vagyis azt, hogy ő csak a saját életéért felelhet, míg a másik fejével csak a másik ember gondolkodhat. Ezért lett belőle vezető, míg a többiek csak beosztottak. Van köze ennek a férfiasághoz? Már hogy ne lenne! Olyankor is vállalom a felelősséget, amikor tudom, hogy nem teszek bele mindent az életembe, vagy csak megállás nélkül hangsúlyozom a jogaimat, és olyan dolgokat követelek, amelyek valójában nem járnak nekem. Fialalúr, amilyen a körme meg a között, amit leírt, komoly ellentmondást érzek. Hogyan küzd ez ellen?

– *Hát, én sehoggy se...*

– Tényleg, milyen viszonyban van az apjával? (A szülők elváltak kiskorában.)

– *Hát, mindennap fel kell hívnom...*

– Mindennap fel kell hívnia? Ha valakit „fel kell” hívni, az „mu-szájt” jelent...

– *Na igen... Csak éppen néha nincs kedvem felhívni, mert olyan helyzetben vagyok, hogy... Megyek baza, fáradt vagyok, és nem aka-rom elővenni a telefonomat, ilyesmi. Ha olyankor mégis felhívom, az-tán beszélgetünk, akkor kiderülhet, hogy mégis jó volt felhívni, mert tudtunk beszélgetni. Sokszor meg tudom, hogy fel kell hívnom, mert ő nem Budapesten lakik, és azért mégiscsak tudnia kell, hogy mi van velem...*

– Aha... Miért váltak el a szülei?

– *Nem tudom, kétéves voltam vagy mennyi... Anno megkérdez-tem többször is, csak akkor még nem voltam elég nagy...*

– És most? Miért nem kérdezi?

– *Nem tudom, nem foglalkoztat az ügy...*

– Biztos?

– *Aha.*

– Nem érdekli?

– *Nem. Nekik volt rosszabb, nem nekem. Szerintem még mindig rosszabb nekik, mint nekem.*

– Nem hiszem, hogy ez igaz...

– *Lehet, de azért így gondolom.*

– Ha ez igaz, amit most mondott, akkor a mondat végén miért pillantott oldalra?

– *Azért, mert nem tudom, hogy nekik mennyire rossz, de azt ta-pasztalom, hogy rosszabb, mint nekem. Még most is nagyon sokat*

*szenvednek azon, hogy nekem milyen rossz, pedig azért annyira nem rossz, mint amennyire ők gondolják...*

Váltottam, felolvastam egy további részt az írásából:

– Attól érzem magam férfiasnak, hogy „nem tartozom egyáltalán olyan emberek csoportjába, akiket megvetek vagy ellenszenvesnek találok, és sikerül velük valamiféle »osztályharcot« vívnom, és tudtukra adni azt, hogy mennyire szánalmasak, és mennyire örülök, hogy nem tartozom közéjük és nem is hasonlítok rájuk.” Ez mit is jelent? Kire gondolt itt?

– *Elmondom, hogy mire gondoltam. Igen, ez az „embercsoport” talán nem egy jó megfogalmazás, de – tegyük fel – van egy társaság, akik engem baszogatnak, hogy én mennyire nűb vagyok, meg hogy szerepjátékozom. Ők meg fociskártyákat gyűjtögetnek tizenhat évesen, és Barátok köztöt néznek. Olyankor érzem ezt. Azt hiszem, hogy nekik is szerepjátékozniuk kéne, csak nem tudnak, mert nem elég értelmesek hozzá.*

– Tehát ha valaki nem elég értelmes, akkor ön azt lenézi?

– *Nem, azt nézem le, aki nem gondol bele a dolgokba, és ok nélkül rontja el a kedvemet vagy másokét...*

– Önnek ez miért rontaná el a kedvét? Nem értem. Ha tudja, hogy az a dolog, amit ön csinál, az frankó, a többiek meg másként élnek, ez önnek miért gáz?

– *Mert, mondjuk, nem nekem, hanem másnak szól be, aki nem annyira öntudatos...*

– Az akkor védje meg saját magát. Már ne haragudjon, az a másik felkérte magát, hogy legyen a védőüggyvédje?

– *Nem, de úgy érzem, hogy ha valakit bántanak, akkor nekem érdemes őt pártfogolnom, ha így tudok neki segíteni. Nem kell ahhoz felkérnie.*

- A pártfogoltjai így el fognak korcsosulni.
- *Hát, nem hiszem... Azért ez nem annyira komoly pártfogás. Ezek alkalmi dolgok. Ha látom, hogy a másik rosszul érzi magát egy focikártyás pöcs miatt, akkor, ha legközelebb engem próbálnak meggyőzni, hogy mekkora núb vagyok, már nem bagyom magam...*
- Ön núb?
- *Nem hinném...*
- Ön most büszke a kezére vagy takargatja?
- *Hát, most éppen így ülök...*
- De többször láttam, hogy igyekszik elrejtteni.
- *Hát, igen...*
- Ez mit jelent?
- *Igen, ezt mondták már, hogy reflexből van... Ösztönösen úgy érzem, hogy takargatnom kell, mert elég ronda.*
- De ön mindent meg is tesz azért, hogy rondák legyenek.
- *Mindent, persze, de...*
- Hát akkor... Núb vagy nem núb?
- *Azt hiszem, ez egy régebbi beidegződés.*
- Tökmindegy, hogy régebbi vagy nem régebbi. Ebből a szempontból núb vagy nem núb?
- *Hát núb... Egy bizonyos fokig...*
- Mit is jelent ön szerint a test és a lélek összhangja?
- *Nem tudom, ezzel nem foglalkozom... Talán azt, hogy ha a test teljesen ép, akkor a lelkünk is teljesen ép?*
- Ha a testünk nem ép, akkor a lelkünk ép?
- *Nem?*
- Nem bizony. Miben mutatja magát erősebbnek, mint amilyen?
- *Talán abban, ha mondjuk... Hm...*
- Tizenöt éves?

– *Aba...*

– Igaza van az édesanyjának. Én is úgy érzem, hogy ön egy nagyra nőtt, okos kisfiú. Méghozzá azért, mert bizonytalan. Képzelve el, fiatalúr, múltkor az édesanyjával beszélgettem, és azt mondta nekem, hogy szexuális dolgokkal kapcsolatosan nem tudott önnel beszélgetni. A barátnője egyszer önöknél aludt, a mája meg rágta a körmét aggodalmában. Ön azt mondta neki, hogy beszélt már a szexuális dolgokról az apjával. Tényleg: mit kérdezett tőle? Mi volt az, amire kíváncsi volt?

– *Az apám kérdezte meg, hogy nem lenne-e hasznos beszélgetni erről.*

– És erre maga?

– *Én mondtam, hogy biztos hasznos lehet...*

– Na, és? És miről beszélgettek?

– *Hát, hogy...*

– Ez mikor volt? Egy éve?

– *Nem, később.*

– Mire emlékszik ebből a beszélgetésből?

– *Arra, hogy jó érzés volt, hogy mertem tőle kérdezni, meg az is, hogy nyíltan válaszolt. De hogy mit is válaszolt pontosan, arra már nem nagyon emlékszem... Azt tudom, hogy tők jó volt vele erről beszélgetni, annak nagyon örültem.*

– Lényegi infó nem maradt meg a fejében?

– *Biztos, hogy maradt valami, de most nem tudom felidézni, hogy arról beszéltünk-e, hogy hogyan kell kibontani egy csomag óvszert, vagy valami másról...*

– Én nem az óvszerre gondolok. Hanem a másra...

– *Hát, igen, ez egy rossz példa volt, de valahogy semmit nem tudok konkrétan visszaidézni a beszélgetésből.*

– Semmit? Hát akkor ez nem volt valami maradandó beszélgetés...

– *De, azért az volt, mert az utána következő pár hónapban vissza tudtam rá gondolni, és szerintem tanultam abból a beszélgetésből.*

– Igen, de mostanra mi maradt meg ebből? Mert ha tanultam belőle valamit, akkor emlékszem is arra a beszélgetésre. Hogy mit mondott az apám, hogyan álljak a csajokhoz. Vagy magamhoz.

– *Hát, csak arra emlékszem, amit magáról mondott, ami vele történt meg.*

– És miről beszélt?

– *Hát, hogy tizennégy évesen számára még nagyon nagy traumát okozott az ismerkedés. Volt egy lány az iskolában, akivel beszélgetni próbált, de... Az egész iskola róluk beszélt, és a túl nagy stressz miatt nem mertek egymáshoz szólni.*

– Az édesanyjától mit kérdezne meg evvel a témával kapcsolatban?

– *Nem tudom.*

– Na, mégis! Mire kíváncsi? A férfiak oldalát elviekben megtanulta. Beszélt róluk. De a szexualitáshoz két fél szükséges.

– *Így van.*

– Honnan tudja, hogy ilyenkor egy lány hogy érezheti magát? Abban nem az édesanyja beszámolója a hiteles?

– *Azt gondolom, hogy az apukámnak is volt már dolga elég nővel ahhoz, hogy az alapszabályokat elmondja ilyen téren... Azért azt hiszem, hogy ennyire bízhatok benne...*

– De édesanyja nem hitelesebb? A női szemszög?

– *De, de, hitelesebb lenne, csak...*

– Lenne? De nem az?

– *Ha beszélne vele...*

– De miért nem beszél vele?

– Azért, mert nem gondoltam, hogy van rá igényem, mivel azt gondoltam, hogy eleget megtudtam, és a többit inkább megpróbálom kitalálni. Mert azt hallottam, hogy az a legjobb, ha saját tapasztalati úton jutok el valahova. Ha valaki ebben segít, vagyis irányt mutat, az persze tök jó, de úgymint mindig én döntök.

– Ez igaz. Visszatérve arra az intő jelre, amit az édesanyja műtété jelentett: mennyire tudja, hogy ez valójában egy komoly intő jel volt?

– Mi?

– Ez a műtét.

– Nyilván intő jel volt...

– Mindenkinek a saját módján volt fontos, hogy tanul-e belőle. Hogy az édesanyja számára mi az intő jel, az órá tartozik. Önnek mi volt ebben az intő jel? Gondolkodott rajta?

– Gondolkoztam, hogy többet tudnék segíteni, meg kooperatívabb lehetnék, meg ilyesmi, és akkor kevésbé alakulnának ki az egymás közti konfliktusok.

– Hozzátehetek még egy fontos intő jelet?

– Persze.

– Nem tudom, mennyire tapasztalta meg, hogy az élet mennyire törékeny.

– Már hogy könnyen meg lehet halni...?

– Ühüm. Ha ön ebbe a kapcsolatba nem tesz bele mindent, amit tudna, hogy az anyjával való viszonya maradéktalanul jó legyen, akkor az anyja váratlan halála esetén hogyan tudna elszámolni a lelkiismeretével?

– Hát, nehezen...

– Ön most fél?

– Attól, hogy az élet törékeny?

- Tudja, mit érzek?
- *Mit?*
- A félelem szagát...
- *Hát, félek egy bizonyos szinten...*
- Mitől fél most? Mert érzem... Tudja, hogy a verejtékmirigyeknek mindig van egy megváltozott illata?
- *Hát ez egy...*
- Elpirult?
- *Nem.*
- Miért van zavarban?
- *Mert még nem beszéltem soha senkivel arról, hogy az élet milyen törékeny.*
- Senkivel?
- *Úgy értem, hogy el kell számolnom a lelkiismeretemmel.*
- Erre még nem gondolt?
- *Hát, még nem.*
- Alig múlt tizenöt. De ilyenkor is megvan a felelőssége az esetleges elmulasztott dolgokkal kapcsolatosan. Ha valaki ezt elmondta volna nekem tizenöt éves koromban, az sokat segített volna rajtam. Tizenöt éves koromra már meghalt a nagyapám, de hogy összeköszem, hogy az ilyen traumák mindig intő jelek arra, hogy akik még élnek körülöttem, azokkal tényleg szoros és őszinte kapcsolatomban legyen, arra senki sem hívta fel a figyelmemet. Valószínűleg más lett volna, ha elmondják. Mert az élet nagyon törékeny. Nem tesz meg mindent ebben sem. Nem bizony. Akkor ez férfias viselkedés?
- *Nem, relatíve nem.*
- Ezen a téren biztos, hogy nem. És miért is rágja a körmét?
- *Nem tudom... Olyan hároméves koromban jött rám, vagy négy...*

– Hároméves korban körmöt rágni... Az a helyzet, hogy ez olyankor alakul ki, amikor két felnőtt szülő között zajlanak a háborúk, a gyerek meg nem érzi magát biztonságban.

– *Lehet...*

– Említette azt is, hogy a szüleinek rosszabb volt, mint önnek, én azonban azt gondolom, mindenkinek a saját traumája a legsúlyosabb. Az édesanyja említette, hogy nemrég még barátnője volt.

– *Ühüm...*

– Ön szakított vagy a csajszi?

– *Én.*

– Miért is?

– *Azért, mert már úgy éreztem, hogy gonoszság lenne folytatni azt a kapcsolatot, ami már nem volt. Régebben őszinte volt, de az már valamiért megszűnt, és úgy gondoltam, hogy ez így nem okés.*

– Azért szűnt meg, mert a két ember közül az egyik vagy mindkettő nem tudott már a másikra tisztelettel felnézni, mert rájöttek arra, hogy egyik sem olyan stabilan erős, mint ahogy eredetileg mutatta. Egyébként mikor rágja a körmét?

– *Mindig.*

– Mióta tudja, hogy nincs annyi önbizalma, mint amennyit szeretne?

– *Gondoltam már rá.*

– Mióta tudja?

– *Hát, nem tudom, de akkor, mondjuk, mostantól. Egyébként már többen is le akartak szoktatni a körömrágásról...*

– Miért?

– *Mert ronda.*

– Kit érdekel? Núbokra szükség van. Akiknek ilyen a keze. Azért van ilyenekre szükség, hogy lássam, milyen ne legyen az enyém.

Tudja, ez olyan, mint a nappal és az éjszaka. Mindig kell lennie viszonyítási alapnak. Egyelőre ön tölti be ezt a szerepet. És akkor mi van? És mi van azzal, hogy erősebbnek mutatja magát, mint amilyen? Azzal sincs gond...

– *Nincs, nagyobb részt nincs... Szóval az embereknek kell egy példa, és én vagyok a fasz.*

– Pontosan.

– *Őket nem zavarja, legalább tanulhatnak belőle.*

– Telitalálat, fiatalember.

– *Mondjuk ez másféle területen is igaz...*

– Az a helyzet, hogy nem érzem, hogy hiteles tizenöt éves lenne. Olyan, mint aki tudja, hogy zűrzavarban van – nincs ezzel semmi gond. Csakhogy vannak olyan tizenöt évesek, akik ha felismernek valami olyat, ami nekik rossz, akkor azon változtatnak is. Ön már régóta rága a körmét, de semmit sem tesz, hogy ezen változtasson is. Miért nem változtat?

– *Mert... Talán dacból.*

– De mivel dacol?

– *Nem tudom. Még ezen sem gondolkodtam.*

– Akkor miért núboz másokat, amikor bizonyos szempontból ön is az? Nagyon kíváncsi voltam, hogy milyen lehet egy olyan tizenöt éves, aki ilyen jókat ír. Kétségtelenül a nagyon okos fajtából való, aki mindent túlbonyolít. A bizonytalanok mindig mindent túlbonyolítanak. Miközben ők is sejtik – sőt olykor tudják is –, hogy bizonyos szempontból nem teszik bele az életükbe mindazt, amit tudnának. Olyan ötvenszázalékos férfias serdülőnek érzem. Aki sokat tud, de abból csak keveset használ. Ezeket szoktam okoskodóknak hívni. A gond ott van, hogy a gondolatok és azok megvalósítása között óriási különbség van. Szavakkal megfogal-

mazhatok valamit, de csak tettekkkel valósíthatom meg a gondolataimat. Zavarja önt mindaz, amit hall?

– *Hát, zavar, persze, hogy zavar.*

– Tudja-e, hogy a feszültség jelentősen csökkenne önben, ha adott helyzetben a feszültségeit őszintén kimondaná? Mondjuk, mai fejjel is megkérdézhetné a szüleit, hogy miért is váltak el. Tudja, miért fontos ez?

– *Még nem...*

– A saját példámon vettem észre... Voltak olyan dolgok, amik miatt nem tudtam felnézni a szüleimre. Még arra is emlékszem, hogy eljutottam olyan dolgok megfogalmazásáig, hogy milyen nem szeretnék lenni. Majd egyszer csak észrevettem, hogy ugyanazt csinálom, mint az őseim, pedig nem szerettem volna. Az agykérgem lecsúszott a gatyámba, és elfelejtettem, hogy mit is fogalmaztam meg, hogy mire is fogok én vigyázni...

– *De aztán észrevette...*

– Utólag... De akkor már vége volt a sztorinak. Ezért jó tudni felnőttfejjel is, hogy valójában ők ezt hogyan, miként csinálták, különösen, hogyha még el is váltak. Mert fontos ezt a megfelelő fiókokba rakni. Tényleg, dolgozott már úgy az életében, hogy vért izzadt?

– *Márhogy munkától?*

– Igen.

– *Nem, nem hiszem.*

– Tudja, mindenki csak annyit kap vissza az életétől, amennyi energiát beletesz. Ha nem teszi bele mindazt az életébe, amit tudna, csak keveset fog kapni ezen a területen. Nem is tartóztatom tovább, mivel úgy tudom, siet az iskolába. Hogy érzi most magát?

– *Hát, nem tudom... Végül is jó volt... Érdekes beszélgetés...*

– Továbbra se tegyen meg mindent. Isten őrizzen attól, hogy be-

szélgyessen fontos dolgokról az édesanyjával. Higgye azt, hogy az édesapja hiteles, női szempontból is.

– *Miért, nem az?*

– Nem.

– *Miért?*

– Mert női szemszögből a nő hiteles. A férfi meg férfiszemszögből. Gondolom, az apja jobban tudja, hogy egy kislány hogy érzi magát serdülőkorban, mint az édesanyja, aki volt serdülő lány. Hogy mi történik olyankor, amikor egy serdülő lány érzi, hogy nem szerelmes a fiúba, de mégis együtt vannak. Vajon hogy érezheti magát ilyenkor egy nő? Ezt is az apja tudhatja jobban, nemde?

– *Nem hiszem, hogy így van...*

– Nem, bizony. További jó körömrágást önnek, kedves fiatalúr! Egyelőre valószínűleg ezt fogja tenni. Vagy nem? Nem tudom, ezt ön fogja eldönteni. Az ön élete az ön kezében van, a körömrágása is az öné! Minden jót önnek.

## „SIMOGASD A BABÁT!”

A KISFIÚK NINCSENEK A GYENGÉDSÉGRE SZOCIALIZÁLVA. És ez az apjuk felelőssége is. Mert az anya hiába tanítja meg, hiába mutat felé gyengédséget, az csak egyoldalú tanítás marad. Az apjától ezt sosem látja, vagy csak nagyon ritkán, ami nem elég a rögzüléshez. A kisfiúk egy idő után letörlik az édesanyjuk pusziját. Vagy a mama átöleli őket, és ezt cikinek érzik. Ha az apa nem tudja elviselni az ölelést, vagyis fél az érzelmek megélésétől, kimutatásától, és legfőképpen a kimutatott érzelmekből fakadó felelősségvállalástól, akkor a fiúgyerekekben ez lesz az egyik input. A másik a mama inputja lesz, aki, tegyük fel, tudja, mi az ölelés, a tapintás és a simogatás. A kis pasiban ez a kétféle viselkedési forma fog viaskodni. És rendszerint a mama fogja elveszíteni a meccset, mivel a fiú idolként néz fel az apjára. Hiszen ő a „férfi”. Ő ezt jobban tudja, mint az anyja. Az anyja nem férfi.

Ezért nem tudnak udvarolni sem, ami tulajdonképpen nem más, mint egy fejlett verbális és nonverbális intimitási forma. Az udvarlás valójában szóval és kézzel történő simogatás és bókolás, miközben az egyik tiszteletben tartja a másikat, emberként és nem tárgyként szemléli. Egy kisfiú általában hogyan nyúl hozzá egy kisbabához vagy egy kislányhoz? Nem tud simogatni, inkább csak ütögeti a másikat... „Simogasd a babát!” – mondja neki a mamája, mégis valahogy olyan darabos a mozgása... Ölelni nagyon jól tudnak. Vajon a tapintás és a simogatás akkor miért nem működik? Nagyon kevés pasi tudja ezt megtenni felnőttkorában, és persze itt nem a nemi szervek simogatására gondolok... Lehetséges, hogy az apák nem simogatnak? Mikor lát olyat egy kisfiú, hogy a papa el-

megy a mama mellett, és mindig van felé egy kedves mozdulata? Általában belemarkol a mama seggébe... De akkor legalább már van testi kontaktus. Csomó helyen szerintem még ilyet sem lát...

Azon gondolkoztam, hogy manapság kitől tanulja meg egy kislány, egy cseperedő, serdülő lány a szerelmeskedés csínját-bínját? Hát, nem az apjától. Most nem a szexelésről vagy a baszásról beszélek. Egy kapcsolatban elengedhetetlen lenne, hogy egy férfi is tudjon gyengéd lenni, tudjon simogatni. Egy férfi-nő együttlétben nagyon fontos, hogy az örömszerzés, az odaadás képessége kölcsönösen magas szinten legyen.

Nemrég egy közismert ember azt mondta, hogy az együttélés, a szex és a szerelem, az három különböző dolog. Azt feleltem, én inkább arra a totalításra vágnék, hogy együtt éljek valakivel, akibe szerelmes vagyok, és szerelmeskedjek is vele. Azt mondta, ez egy illúzió. Nagy tapasztalattal bír, hiszen állítólag több mint ezer nővel volt dolga életében, márpedig ő nagyon pontos pasi, mindent pontosan számon tart... Egyébként egy borzasztóan zárkózott emberről van szó, aki folyamatosan az alábbi három feszültséglevezetési mechanizmust választotta: hatalom, pénz, szex. Nem hiszem, hogy valaha is szerelmes volt, ehhez ugyanis merni kell kimutatni az érzéseket. Vagy ha volt is szerelmes, azt nem mert kimutatni, mert azt hitte, hogy akkor sérülékennyé válik, puhány lesz és megszűnik a férfiassága.

Pedig ez pont fordítva van.

Az érzelmileg zárkózott pasik szexualitása mindig túlzottan felfokozott, mind a „darabszámot”, mind az intenzitást illetően. A szexet egyszerű ventilációs eszközként használják, feszültséglevezetésként, mint amikor valakinek nagyon duzzadt a hólyagja és elmegy pisilni. Férfitársaságban az ilyenek tetszelegnek a legnagyobb kanok szerepében.

Az a kissrác tehát, aki elindult a férfivá válásban, általában semmit sem fog megtanulni az apjától... Mert az apja, bizonyos témákat illetően, verbálisan, a szavak szintjén, borzasztóan szégyenlős és prűd. Az ágyban persze nem az... Ez azt jelenti, hogy semmit sem fog tudni elmondani ezekről a dolgokról sem a lány-, sem a fiúgyerekeknek. Esetleg elmagyarázza neki, mi az óvszer. Vagy ad neki egy könyvet, hogy olvassa el. Vagy poénosra veszi a figurát, és megkérdezi a fiát, tudja-e már, hogyan kell a csajokat reszelni? Hiszen attól lesz a férfi igazi férfi.

Sokan azt gondolják, hogy az ember nem könnyen tud beszélni erről a gyerekével, pedig nagyon egyszerű. Ráadásul egy ilyen megmérettetés pontosan megmutatja egy pasinál, hogy ebből a szempontból is hiteles férfi és apa. Erről sok fiú nem tud – pontosabban inkább nem mer – beszélgetni az anyjával.

Viszont ott van az internet, ami egy életveszélyes terület. Mert ha a gyerek rákattint egy pornóoldalra, mit fog látni? Nem látja az udvarlást, a hódítást, az előjátékot, csak egy nagyon durva aktust. Ráadásul abból is nyilván egy extrémebbet... Milyen képzetek lesznek ezek után egy fiúgyerekeknek a férfi-női kapcsolatról, hogyan fog gondolkodni a szexualitásáról?

A pornográfia szerintem nagyjából és egészében „férfitalálomány”, és csak hímneműeknek szól. Mit üzennek ezek az oldalak egy gyereknek a női szerepről? Mi egy nő? Egy használati tárgy, amivel mindent meg lehet tenni...

Egy újságírótól hallottam egyszer, hogy valahol a nagyvilágban, egy repülőtéren leszólította őt egy pasi. Agyonszoláriumozott feje volt, ki volt szedve a szemöldöke. Kiderült róla, hogy 90-szeres Oscar-díjas pornósztárs. Az újságíró azt mondta a pasinak, hogy sok pornósztársnő nevét ismeri, de róla még sose hallott, annak el-

lenére, hogy ilyen kitüntetett „színész”. A pasi erre megkérdezte tőle, hogy látta-e a *Vukot*? Majd így folytatta: „Abban volt egy vadász, akinek sosem látjuk a fejét, csak azt tudjuk róla, hogy villámló bottal jár. A pornófilmek alapvetően a nőt mutatják, belőlem csak a villámló bot a fontos...” Erre kapott 90 Oscar-díjat...

Mit üzen a férfiasságról egy pornófilm? Hogy a lyukak betömésére szüksége van egy férfinak... Múltkor azt mondta nekem valaki, hogy a pszichológusok ki vannak akadva, mert amikor szexuális felvilágosítást tartanak az iskolákban, a tinédzser fiúk többségében az a kérdés merül fel, hogy kell rávenni egy lányt az anális szexre. Amikor egyébként még csókolózni sem tudnak... A pornó erre szocializálja őket.

Én a pszichológusok helyében nem háborodnék fel azon, ha egy tizennégy éves fiú elmondja az anális szexszel kapcsolatos konfliktusát. Inkább megkérdezném tőle, hogy miért pont az anális szex fontos neki. Azért, mert még nem csinálta? Azért, mert azt gondolja, hogy az jobb, mint a klasszikus felállás? Mitől gondolja, hogy az jobb? Nem biztos, hogy ezt gondolja. Azért, mert más? Lehet, hogy azt hiszi, ezzel vagány lesz a haverjai körében? Mert a haveri körben elmesélheti, hogy hát, képzeljétek el... És így kivívhatja a presztízst egy adott körben. Mert ilyen a világ: legyél jobb, ügyesebb, gyorsabb, legyen nagyobb a farkad, mint a többieknek. Ha pedig a nő sikerét definiáljuk, akkor a nő legyen vonzó, maradjon mindig fiatal, szexi és szép...

Hallottam olyat, hogy egy orvos – tehát szakember – anyuka úgy oldotta meg a fia szexuális felvilágosítását, hogy egy pornóújságot tett az ágyára, és azt mondta, fiam, ez most már időse-rű... Finom módszer egy segítőtől... Valójában mindez azt jelzi, hogy még egy segítői szakmát űző nő és anya is mennyire zár-

között és alulfejlett tud lenni érzelmi szempontból. Ha két felnőtt a párkapcsolatában nem mer beszélni a szexuális szokásaikról, pro és kontra, pozitív és negatív eseményekről, érzésekről egyaránt, hogy mi jó nekik és mi nem jó nekik, akkor a gyerekeikkel sem fognak merni. Mi a különbség aközött, hogy valaki a partnerével vagy a gyerekével ül le erről beszélgetni? Semmi. Hiszen az illető csak akkor fog tudni erről mással beszélgetni, ha ezzel kapcsolatosan nincsenek saját magában lerendezetlen dolgok. „Kérdezz csak, fiam, bármit. Bármit. Utána majd én is kérdezek tőled. Egy olyan kérdést tegyél fel nekem, amit eddig nem mertél feltenni...”

Egy pasinak, egy apának *igenis dolga van ezzel*. Rengeteg előadást tartok, és sokszor felmerül a hiteles apai minta a szexuális felvilágosítás kapcsán. Ilyenkor rendszeresen megkérdeszem a serdülőket, hogy hányukkal ült le az apjuk beszélgetni a szexuális problémákról, konfliktusokról és azok megfelelő kezeléséről. Hát... Az apák katasztrofálisan kis százaléka, olyan tíz százaléka teszi ezt meg. De még ezen belül is sokan mondják, hogy nem emlékeznek rá, hogy az apjuk bármilyen tanácsot vagy felvilágosítást adott volna. Maradandó beszélgetés lehetett...A mindenre kiterjedő, érdemi felvilágosítás körülbelül öt százalékot tesz ki.

Hát akkor honnan tudják meg a hiteles információkat ezek a szerencsétlen kisfiúk? Sehonnan. A szomszéd kisfiútól, aki szintén nem tud semmit, meg a pornóoldalakról.

De amikor még nem volt pornó, akkor sem volt jellemző, hogy az apák leültek volna erről beszélgetni a gyerekeikkel... Ezt a konfliktust akkor is kapásból átnyomták az anyákra, mondván, velük sem beszélgetett soha senki, „mégis milyen jól működik, nem igaz, asszony...?” Huncut kacsintás.

Emlékszem, valahol Győr közelében voltam előadást tartani, és volt egy srác, akitől megkérdeztem, hogy az apjától megkapta-e a megfelelő szexuális felvilágosítást. A válasz a szokványos volt: az apja szinte semmit nem mondott el neki. Ezek után megkérdeztem, hogy milyen lenne a viszonya az apjával, ha elmondta volna neki az egykori és jelenlegi szexuális problémáit, a kapcsolatteremtési kudarcait, és azt, hogy miként oldotta meg őket. A válasz az volt, hogy akkor olyan jó lenne vele a kapcsolata, mint amilyen rossz most. Ez ugyanaz, mint amikor egy apa azt mondja, hogy ő sem járt egyetemre, mégis milyen remek ember lett belőle... „Minek neked elmenni arra az egyetemre vagy főiskolára? Csak felkopik az állad! Maradj apád mellett, lesz lóvé dögvél!”

Van egy másik iskola is, amikor egészen frivol módon nyitott házasságban meg nyitott kapcsolatokban élnek a gyerekek előtt. Ilyenből is ismerek jó párat. Mondjuk, az apa egyik napról a másikra bejelenti otthon, a reggelizőasztalnál, hogy szerelmes lett a nem tudom kibe, és most nyit egy új fejezetet... Nem dől össze a világ, legalábbis látszólag nem. Vannak, akik ezt csinálják, ezt az utat járják, és azt hiszik, hogy ezzel jól tesznek. Végül is ő nem tehet róla, neki épp felállt a farka... Ez jobb?

Akárhogy is nézem, valójában az ilyen laza csávó is csak azért mondja el mindezt, hogy a büntudatát csökkentse. Semmi másról nem szól az ilyen kommunikáció... A gyerek fejében ugyanakkor óhatatlanul egy súlyos nemi identitászavar fog kialakulni. Hallja az apját, amint ezeket mondja, ott ül a mama is, aki csak mosolyog hozzá, látszólag semmi nem történik... A kiskölyök meg azt gondolja magában, hogy ezt így kell csinálni...

A stabilitást az teremti meg, hogy a papa azért előbb-utóbb hazajön. De egy hiteles és stabil férfi fog hazajönni, aki következetesen tud dönteni? A nyitott házasságokban egy dolog sokáig megmarad, ez pedig a díszletek. Azok állnak még egy darabig. Ki tudja, hogy amikor a mama egyedül marad, mi a francot fog érezni? Vagy amikor fordítva történik, a papát épp dobja az aktuális szeretője, hazamegy, és szembesül vele, hogy a mama egy sokkal fiatalabb csávóval van. Mit fog ez a nagyszájú, laza pasi tenni? Nem maradt senki sem, akit felhívhatna, senki sem ér rá, és már senki sem bíz meg benne. Akkor mi van? Igazi az az arc, amit az ilyen vagány pasi mutat? Olyan sok stabil álarcot láttam már, amelyek csak addig voltak stabilak, amíg meg nem piszkálták ezek a kérdések.

Ezek a pasik persze nem fognak leülni velem, mert nyuszik, inkább keresnek egy újabb valakit, aki asszisztál ahhoz, hogy ez az álarc szép maradjon. A legtöbb ember nem képes az ilyen finom álarcok mögé látni. Nem veszik észre, hogy a pasi fals. A nyitott házasság szerintem általában olyankor következik be, amikor valakinek a kapcsolata már egy kalap szart sem ér. Nem mernek dönteni a kényelmük és/vagy a gazdasági szempontok és/vagy a féltelmek miatt. Mert mindketten félnek egyedül maradni. Túl sok mindent kellene szétosztani, plusz itt vannak a gyerekek...

Amit ilyenkor nem látunk, az az, hogy amikor ez a két ember egyedül marad, akkor hogyan érzi magát. Hogyan fogják érezni magukat húsz év múlva, amikor megkérdezik maguktól, hogy milyen lett volna az életük, ha becsületesek lettek volna önmagukhoz? Mi lesz a gyerekeikkel húsz év múlva a boldog párkapcsolat szempontjából? Az ilyen „szülők”, az ilyen „apák” szarnak az utódok fejére.

A nyitott házasság manapság egyre divatosabb is. De vajon hova vezet? Gondolkodjunk a gyerek (fiú) fejével. „Van egy anyám

meg egy apám, bizonyos szempontból pedig van még egy pót-apám, az anyu partnere, és van egy pót-mamám, az apu szeretője.” A család négy „felnőtt” emberből áll. Két „nőből”, két „férfiből”. Ki közülük a két hiteles, presztízzsel bíró személy? Annak idején a gyerek kétféle petesejtből jött létre, kétféle spermium segítségével, vagy csak egy petesejt és egy spermium volt?

Nem csak az önzőséget tanulja meg a gyerek egy ilyen mintával? A papa és a mama is azt csinálja, ami neki jólesik, ezek szerint neki is ezt kell tennie. Olyat is hallottam már gyerekektől, hogy ez a felállás azért jó, mert sok ajándékot jelent neki, és mindegyik elviszi nyaralni... A gyerekek legalább őszintén elmondják a véleményüket... Sokkal több erő és manipulációs készség van bennük, mint azt a felnőttek hiszik. Iszonyúan jól sakkoznak, hogy nekik legyen a legjobb. A szülők ezt észre sem veszik, a legtöbbje fel sem tételezi, hogy az ő gyermeke ilyesmire képes lenne. Pedig hihetetlenül rátanulnak erre. Pontosan le tudják venni például azt is, hogy egy válás után hol, milyen kommunikációs eszközökkel, mit lehet elérni, és azt is felismerik, hogy a két helyszín között soha sincs átjárás. Ilyenkor tehát nagyon észnél kell lenni, hogy ez játszma ne indulhasson be, és a gyerek ne hihesse azt, hogy kijátszhatja az egyiket a másik ellen. Ehhez azonban mindkét felnőtt részéről fejlett érzelmi intelligencia szükséges.

Végül is azt hiszem, a legtöbbször sem a nők nem tudnak hiteles anyák, sem a férfiak nem tudnak hiteles apák lenni. De akkor mi a megoldás? Az, hogy saját hajánál fogva húzza ki magát az ember?

Ezek szerint nincs más hátra...

## EGYEDÜL VAGY MAGÁNYOSAN?

EMLÉKSZEM, TIZENVALAHÁNY ÉVE olvastam először a mémekről. 1976-ban egy Richard Dawkins nevű etológus kiadta az *Őnző gén* című könyvet, ahol a gének analógiájára bevezette a kulturális gén, vagyis a mém fogalmát. Ez nagyon röviden arról szól, hogy véleménye szerint az emberi viselkedést, legyen az negatív vagy pozitív, éppúgy eltanuljuk az ősoktól. A mém egy olyan információs egység, ami rögzül az agyban, és a kulturális információk „átörökítéséért”, leutánczásáért felel.

Amikor ezt olvastam, a dolog eléggé mellbe vágott, de egy jó ideig nem foglalkoztam vele. Csak akkor jutott újra az eszembe, amikor túl voltam a sokadik párkapcsolati kudarcomon. Legbelül éreztem, hogy bizonyos érzelmi helyzetekben nem merek megszólalni, nem merek mindezért felelősséget vállalni, de mindig találtam különböző kifogásokat, amellyel a másikat okoltam. De aztán egy hosszú, sikertelen párkapcsolatom után, úgy öt évvel ezelőtt megfogalmazódott bennem: „Gyáva vagyok bizonyos érzelmi helyzetekben.” Az okára azonban még nem jöttem rá. Miért alakult ez ki bennem, amikor az élet más területein ez nem volt rám jellemző? Éppen nyárelő volt, egyedül voltam, közeledett a szabadság ideje. Akkor döböntem rá, hogy én még soha nem voltam egyedül nyaralni. Voltam a szüleimmel, voltam a barátaimmal, a barátnőimmal, de egyedül még soha!

Úgy vélem, én azért tudok előrehaladni, mert egyrészt kíváncsi vagyok, másrészt, ha valami megoldhatatlannak látszik, az annál jobban kezd érdekelni. Kíváncsivá tett, hogy milyen lehet egyedül nyaralni. El is mentem. És nagyon jól sikerült, életem egyik leg-

szebb nyara volt! Rájöttem, hogy egyáltalán nem félelmetes egyedül lefeküdni és egyedül felkelni, sőt! A pihenés első napjaiban, amikor a professzionális szenzoraimat még nem kapcsoltam ki, nézegettem a körülöttem lévő párokat és családokat, akiknek a nyaralása körülbelül arról szólt, hogyan lehet egymást a gyermekeik szeme láttára minél jobban gyilkolni. Ballagott az állítólagos család, a mama gypálta a papát, aki közben cipelte a gyerekek szatyrait, játékait, a vizet meg mindent, úgy megpakolva, mint a málhás számár. Köznyös párok feküdtek mellettem, az intimitás legkisebb jele nélkül. A csajok általában olvastak, a pasik meg sasolták a szomszédos csajok mellét, testét. Ott voltak azok a lányok is, akikről süttött a magány, de igyekeztek úgy tenni, mintha jól éreznék magukat a bőrükben, és közben vadászták a pasikat, hogy ne kelljen szembenézniük a félelmeikkel. Néztem őket, és vigyorogtam magamban, mert jól éreztem magam, hiszen nem voltam belekényszerítve egy ilyesfajta „nyaralásba”. Egyáltalán nem vadásztam lányokra, mert pihenni és feltöltődni mentem, és hogy nyugodt aggyal rájöjjek a megoldás kulcsára, többek között arra, miért lettem gyáva.

Összességében véve magammal foglalkoztam. Nagyokat olvastam, hallgattam a tenger morajlását, bámultam a lebegő sirályokat, ahogy a halászbárkákat követték, lesve a leelő koncot. Esténként leballagtam a hullámozó tengerhez, bámultam a csillagokat, miközben meggyújtottam pár gyertyát. Élveztem, hogy milyen kicsi vagyok, miközben éreztem a tenger irgalmatlan erejét, annak ellenére, hogy békésen hullámozott. Tisztában voltam az erejével, és ezt tiszteletben is tartottam.

Egyszóval sokat foglalkoztam magammal, és amire rájöttem, azt papírra is vettem. Azon kezdtem el gondolkodni, hogy kitől tanultam el ezt a gyávaságot, hiszen a gyerekekben ez még nincs benne.

A gyerekek vakmerők, nem ismerik a félelmet, mindent meg mernek tenni, ám az idő múlásával ez jelentősen csökken. Valakiktől mindezt öntudatlanul eltanulják, márpedig ezek a valakik csak a szüleik lehetnek. Ezért górcső alá vettem a családomat, két generációra visszamenőleg, a gyávaság szempontjából. Hogy – azokból az információkból, amelyekre én emlékszem – a nagyszüleimnél és a szüleimnél miben lehet kristálytisztán meglátni, hogy bizonyos élethelyzetekben gyávák voltak és megalkuvók. Meg kell, hogy mondjam: mind apám és anyám részéről, mind a nagyszülők életét átgondolva – egzisztenciális, önmegvalósítási és párkapcsolati szempontból is – irgalmatlanul súlyos megalkuvásokat és hazugságokat találtam, masszív önbecsapásokkal. És akkor megértettem, hogy miért is lettem olyan, amilyen, miért lettem én is a párkapcsolatokban, az érzelmi helyzetekben sokszor gyáva és negatív irányba befolyásolható, és miért járt mindez megalkuvással és a különböző kifogások gyártásával. Így tisztává vált minden. Öntudatlanul is elsajátítottam azokat a negatív irányba tartó, hazug konfliktuskezelési mechanizmusokat, amelyekről egy jó ideig azt hittem, hogy hitelek és jól működök, miközben nem voltak azok. Mindezt a saját bőrömmön tapasztaltam. De az már az én felelősségem volt, annak ellenére, hogy nem tudtam ezek törvényszerűségeiről.

Van egy pasi – már egy jó ideje foglalkozom vele –, aki a mai napig egyszerűen megőrül, amikor egyedül van. Olyan szinten nem tudja egyedül jól érezni magát a bőrében, hogy ilyenkor megállás nélkül keresi a lehetőségeket az emberekkel való kapcsolattartásra, akár telefonon is. Ugyanazokat a sztorikat mondja el szinte mindenkinek. Folyamatosan pörög, közben csak gyártja az úgynevezett „titkokat”, közli velem, hogy ezt csak nekem mondja el, majd

elmúlik három nap, és kiderül, hogy már mindenki másnak elmondta. És ezt az állapotot meg is fogalmazza: „Én képtelen vagyok egyedül lenni, mert akkor depresszióssá válok, rám törnek a gondok, és rettegni kezdek a jövőtől, hogy mi lesz velem.” A pasi elvált, túl van egy katasztrofális házasságon és több katasztrofális párkapcsolaton, és az utóbbi időben rászakadt a realitás, hogy valójában egyedül van. Már azon is elkezdett agyalni, hogy inkább visszamegy a volt feleségéhez. Elfelejt, hogy szinte a kapcsolat kezdetétől csalta őt. A bili akkor borult ki, amikor kiderült, hogy a feleség is megcsalja őt...

Elkezdtem azon gondolkodni, hogy a pasikban miért alakul ki, hogy ennyire nem tudnak egyedül lenni. Ezen töprengve aztán eszembe jutott az úgynevezett szeparációs szorongás. A szeparációs szorongás a gyerekkorban jelentkezik, amikor a gyermeket egyedül hagyják. Ilyenkor a gyerek súlyosan megéli kiszolgáltatott helyzetét, mivel úgy érzi, nem tudja magát megvédeni, így rettenetesen megijed és pánikba esik. Az ilyen felnőttkori állapot tehát valójában az anyától való nem megfelelő leválásból következik, aminek háttérben az anyával való nem megfelelő érzelmi kapcsolat áll...

A szorongás és a feszültség között egyébként nagy különbség van. Az emberek nagyon sokszor használják a „szorongás” szót, ám ilyenkor valójában „feszültségre” gondolnak. A szorongás olyan félelemmel teli állapot, amelynek nincs oka, a feszültségnek viszont mindig van valami a háttérben. Amikor valaki azt mondja nekem, hogy szorong, mindig megkérdezem, hogy mi az oka. Ilyenkor aztán elmondják, hogy pontosan tudják, mi a kiváltó ok. Kristálytisztán definiálják, hogy miért érzik magukat így. Ezzel azonban már cáfolták is, hogy szoronganak. *Nem szoronganak, hanem feszültek.*

Azért fontos ez a differenciálás, mert a szorongás a depresszió klinikai tünete. Az a fajta depresszív állapot, amit egy meghatározott ok vált ki, csak látszólag depresszió, valójában egy olyan rossz közérzettel, hangulattal járó állapot, ami a kiváltó ok megszűnésével rendeződik. Ezért aztán a konkrét okok által kiváltott depresszív állapotokat a különböző antidepresszánsok meg nyugtatók soha nem fogják tudni megoldani, csak tünetileg enyhítik ezeket az érzéseket. A problémát csak az ok megszüntetése oldhatja meg.

Ezért amikor leülök valakivel beszélgetni – mint ahogy ezzel a pasival is tettem –, mindig körüljáróm a potenciális okokat, amelyek ehhez a depresszív állapothoz vezethettek. Ő azt állította, hogy depressziós, majd beszélgetés közben elkezdte sorolni az okokat, hogy ezért meg ezért, vagyis valójában ez csak egy depresszív reakció volt a részéről. Ilyenkor a legtöbb ember, ahelyett hogy fokozatosan megoldaná ezeket a problémákat, sokszor az olyan könnyűnek látszó megoldások felé menekül, mint a gyógyszerek. Problémákat megoldani azonban csak kemény munkával és sok energiával lehet, minden más csak tüneti kezelésnek minősül. Könnyű bevenni a különböző gyógyszereket, bizakodva abban, hogy azok majd megoldják az önbizalomhiányt, a munkanélküliséget, az alkoholizmust vagy az alkoholista férjet, aki kínoz valakit, vagy hogy az ember nem kapja meg a megfelelő tiszteletet...

Megkérdeztem a pasit, mi a helyzet az anyjával. Egy irgalmatlanul kemény, de feldolgozatlan sztorit hallottam tőle. A mama házassága katasztrófális volt. Ő nem várt gyerek volt, az anyja így is viselkedett vele, a második gyereket – az öccsét – viszont már várták. Az apa a boldogtalanság miatt elég gyorsan – talán rákban vagy szívinfarktuszban – meghalt, aztán a srác tizenhat éves korában lelépett a „mamától”, szóval elkezdett mindenfélét csinálni,

csak hogy ne kelljen sokat otthon lenni. Közben egyre inkább világgossá vált, hogy a mama az öccsét jobban szereti, mint őt. Sokkal többet meg is adott az öccsének, kedves volt hozzá, és ez a mai napig így van. Elkezdtünk beszélgetni arról, hogy milyen volt a gyerekkora. Igazából nem emlékezett rá, hogy gyerekkorában az anyja átölelte vagy babusgatta volna, vagyis hogy szerette-e egyáltalán. Nem voltak pozitív töltetű érzelmi emlékei.

A pasival való beszélgetés után azon kezdtem el gondolkodni, hogy valójában ő a saját „mamájával” nem tette rendbe a kapcsolát. Tipikusan olyan kölyök lehetett, aki a személyiségfejlődése elején nem kapta meg az anyjától a biztonságérzetet, ezt ugyanis csak akkor kaphatja meg, ha a mama az élet különböző területein rendben van. Mert ha nincs rendben, akkor a mama az energiájának egy jelentős részét a kifogások keresésére, vagy akár az önmarcangolásra fordíthatja. Így a gyerek nem kapja meg a kiegyensúlyozott fejlődéshez szükséges pozitív energiákat és hatékony konfliktuskezelési modelleket. Innentől kezdve akármikor, amikor felnőttkorában egyedül marad, öntudatlanul is feltörhetnek azok a gyerekkori pszichotraumák, amikor ő magányos volt, amikor ott is hagyták, meg el is hagyták. Valójában nem kellett szívből a mamájának. Nem tudja, hogy benne a mama-gyermek kapcsolat sérült. Ha tudná, hogy ebből fakadnak a problémái, már rég rendbe tette volna őket, de ő csak ül és retteg a magánytól. Fogalma sincs, miért nem érzi jól magát egyedül.

Lehet, hogy fizikai értelemben a mama nem is volt messze. Lehet, hogy a szomszédos szobában volt, ahol éppen gyilkolták egymást az apjával. Ilyenkor a gyerekek mindig azt érzik, hogy jaj, jaj, jaj, mi lesz velem... Szóval az ehhez hasonló feszültségek mögött általában ilyen lerendezetlen, irgalmatlan gyerekkori traumák áll-

nak. Még hozzá a mamával kapcsolatban. A pasi nem oldotta meg a konfliktust, és továbbra is rohan, hogy utolérje az árnyékát. Nem boldog. Gyerekként próbál hiteles negyvenéves lenni.

Ez sajnos nem csak a férfiakra jellemző sztori – a lányoknál éppúgy kialakulhat ilyesmi. Kiderült például, hogy a pasi volt felesége éppúgy nem tud egyedül lenni. Ő is megőrül olyankor, és mindent elkövet, hogy legyen mellette valaki. Bárki... Most is egy olyan pasival van, akibe nem szerelmes, de hát muszáj, hogy valaki mellette legyen... A minap beszéltem egy negyvennégy éves másik nővel, aki elmondta: három éve jutott el addig a felismerésig, hogy valami nagyon nagy baj van. Hasonló problémái vannak. Elkezdett dolgozni rajta, hogy mindezt megváltoztassa, és akkor döbbsent rá, hogy ez bizony kőkemény meló. Mert hiába fogalmazza meg valamiről, hogy az nem jó, nem mindig sikerül betartania. Nagyon sokszor nem jön össze neki. De ő még nem adta fel.

*Lelkes Attila, 39 éves, cégvezető, párkapcsolata nincs*

*Azt kérdezted tőlem, miért vagyok férfi.*

*Barátom, valami ócska közhely helyett megpróbálom az igazat írni neked. Azt teszem, amit mondok, és azt mondom, amit teszek. Nem félek. Nem a világtól nem félek, attól már jó ideje nem félek, talán ismerem. Magamtól nem félek. Képes vagyok egyedül lenni. Nem fizikailag egyedül: magamban egyedül. Az embernek önmagával lenni a legnagyobb kihívás. Ott nincs hazugság, nem lehet hazugságnak helye, különben alapjában van elbaszva az ember. Fizikailag ritkán vagyok egyedül, szeretem az embereket, még ha ez verbálisan sokszor nem is tükröződik.*

Lélekben vagyok képes egyedül lenni. Nem félek gondolkodni. Sajátot gondolni, nem pedig másokat plagizálni, azonosulni, megbújni a tömeg látszatbiztonságot nyújtó mocsarában. Megtanultam ismerni önmagamat. Tanulási folyamat volt. Ma már szembe tudok nézni a félelmeimmel, ezért nem is félek tőlük. Van bitem magamban, van bitem másokban, és nem félek a csalódásoktól. Mindig adok esélyt az életnek, engedje, hogy az emberekben csalódjam. Ha nem tenném, nem adnék esélyt senkinek, bezárt lennék. Nem vagyok bezárt, nem is leszek, holott ebben a korban már minden alapom meg is lehetne rá, de ezzel magamat zárnám be és nem a világot ki. Márpedig mindig van egy-kettő, talán három érdemes. Emlékezzünk csak Szodoma és Gomora történetére. Azt kérdezed tőlem, miért vagyok férfi. Tudok sírni. Egy pillanatig sem szégyellem, hogy vannak érzelmeim. Nem vagyok érzélgős, egyáltalán nem, bár javíthatatlan idealista vagyok. Egy realista idealista. Lehetetlen képlet. Igazi boldogság lehet a szeretett nő ölében kisírni minden bánatunkat. Volt idő, amikor volt ilyen. Keveseknek adatik meg ez a harmónia, talán ezt szeretném újra. Azért vagyok férfi, mert magasról teszek rá, hogy a társadalom mit gondol erről. A társadalom amúgy is egy tákolmány, minden idők relatív tákolmánya, hozott anyagból dolgozik. Nem hazudok. Sem másoknak, sem magamnak. Önző és kiszámított dolog ez, erős páncél. Mi rosszat lehet erre mondani? Az a mocskos szemét, nem hazudik!? Még hülyén is hangzik! Az igazság hatalmas felszabadító erővel bír. Úgy érzed, hogy megkönnyebbül a mellkasod, nem nyom-

*ja az a teher, amit gyermekkorodtól fogva rápakoltak a társadalmi normáknak való megfelelés kényszeréből fakadóan. Szeretek férfi lenni, nem hímnemű, hanem férfi. Szeretem viselni a férfiből származó felelősséget. Szeretem a nőt! A nőt mint jelenséget, mint a világ számomra egyik legfontosabb szegmensét. A tisztelet elkoptatott és lejáratott szó, a rajongás sokkal inkább helytálló. Természetesen én is beleestem a csapdába, amibe sokan, kergettem délibábot a tűző nap alatt, olyan volt, mint a hóvakság, semmit nem láttam. A barátom azt mondta, érzelmeim, mint a disznók elé vetett gyöngyök. Talán igaza volt, mégsem bánom. Ez is építően hatott a személyiségemre, még a rombolásával is. Azt gondolom, a férfitől szolgálat. Nem szolgaság, nem degradált lét, nem erről beszélek. Férfiként az embernek dolga van, felelőssége, de önként vállalt és rászabott felelőssége. Dolga önmagával, a világgal, a nővel. Más amúgy sem számít, minden egyéb csak hazugság. Na persze, a világunk korcs és nem ilyenek, hanem többnyire ilyesmik szaladgálnak köztünk, vagy még ilyesmik sem. Soha nem szeretnék ilyesmi vagy olyasmi lenni, még ha kényelmes és biztonságos is, kizárólag ilyen vagy olyan akarok lenni! Azért vagyok férfi, mert nem félek megvárni ilyenként őt, aki olyan – nem olyasmi, hanem olyan. Férfiként minden nőt, akibehez közöm volt, akár egy óráig, egy napig, egy hónapig vagy évig, becsültem, sokszor szerettem és volt, amikor beleszerettem. Férfi vagyok, mert képes vagyok megengedni önmagamnak, hogy az legyenek, de ellent is tudok állni annak, hogy ne legyenek olyan, mint a sokak.*

Azt hiszem, a hiteles férfi vagy hiteles nő egyik alapfeltétele az, hogy amikor egyedül van, akkor is jól érezze magát a saját bőrében. Akkor is jól el tudja tölteni az időt önmagával. Hogy miért? Úgy gondolom, azért, mert ha én jól elvagyok önmagammal, akkor nem keletkezik bennem olyan vágy, hogy legyen mellettem valaki, mert csak úgy érzem jól magam. Ez a gondolat egyenes útja a társfüggőség kialakulásának.

Ilyenkor persze támogatjuk egymást, kettőnkből lesz egy stabil ember, de az élet alakulhat úgy is, hogy az egyik „fél” embernek például valami dolga akad az otthonától kétszáz kilométerre. Közben leesik a hó, fagynak az utak, és a „fél” ember a megígérthez képest két óra késéssel érkezik haza. A saját magában bizonytalan ember fejében ilyenkor rögtön felmerül a gondolat: hát, ez biztosan egy másik szoknya mellett van. Ez hazudik nekem. Már hívja is a másikat: Hol vagy, merre vagy, mikor érsz haza? És hiába magyarázza ilyenkor az ember, hogy figyelj, esik a hó, csúsznak az utak, sötébbi... Biztos? Biztos, hogy csúsznak...? Azt mondtad, hogy ekkor meg ekkor itthon leszel! De szívem, dugó van, baleset, karambol... Itt állok a sorban... Biztos, biztos, biztos? A bizonytalan embernek mindig támaszkodnia kell valakire, mert amikor egyedül van, feltámadnak benne a félelmek, amelyek kiskorában verődtek bele.

Ha én jól vagyok magammal, akkor jól leszek olyankor is, amikor egyedül vagyok és nincs mellettem senki, de jól leszek akkor is, amikor emberek között vagyok. Tehát nem vagyok kiszolgáltatva másoknak. A kiszolgáltatottság megélése eleve elég nagy trauma mindannyiunk számára. Ez a megmérettetés mindannyiunk előtt ott van. Mindannyiunk számára eljön majd a pillanat, amikor nagyon egyedül leszünk, hiába lesznek – vagy nem lesznek – akkor mások körülöttünk. Ez a pillanat pedig a halálunk pillanata lesz.



Tehát az, aki önmagával nem tud jól lenni, igyekszik körülbástyázni magát biztos pontokkal. Az élet azonban sokszor váratlan szituációkat eredményez, amikor a mindent túlbiztosító ember is szét-esik. Az ilyen élethelyzetekben gyors döntések és az ebből fakadó következetes reakciók, cselekedetek szükségesek. De aki másokra támaszkodik, az nem mer gyors döntést hozni, hiszen bizonytalan. Rohanna fűhöz-fához, de a fű meg a fa éppen mással van elfoglalva. Mi következik ilyenkor? Jön a pánik, a ledermedés, a megijedés, elindul egy lefelé ívelő pályán, beindul az ördögi kör. Kapkodásból jó döntést hozni nem lehet, így a kudarcok csak fokozódnak.

Igazából azt látom, hogy az emberek zöme keveri az egyedüllét fogalmát a magányéval. Az *egyedüllét* egy olyan állapot, amikor jól vagyok egyedül is. A *magány* ezzel szemben az az állapot, amikor nem vagyok jól egyedül.

Hogy valaki jól van-e egyedül vagy sem, azzal szoktam felmérni, hogy megkérdezem az illetőt (akiről tudom, hogy nem él párkapcsolatban), megy-e idén pihenni. „Én? Hova mennék? Egyedül? Minek menjek egyedül?” Pedig ha valaki megteheti, miért ne menne? Olyankor kiderül számomra, hogy a pasi vagy a csaj valójában retteg az egyedülléttől – különösen egy olyan idegen országban, ahol semmi tuti fogódzó nincs, mert mondjuk, adott esetben, még a helyi nyelvet sem beszéli. Ilyenkor a nyelvtudás okozta biztonság is megszűnik... Csakhogy azt is tudom, hogy a halál pillanatában ő is egyedül lesz, tehát jó lenne, ha ezt a kihívást minél előbb ő is pozitívan oldaná meg. Neki lesz ebből sikerélménye, nem nekem.

Ha valaki megkeres, mindig ajánlatokkal, valamint az ajánlatok potenciális következményeivel lehet a menekülési utakat – a kiskapukat – lezárni. Ezt úgy teszem, hogy legalább két utat ajánlok neki.

Általában elmondom, hogy nem szeretem pocskolni a saját időmet. Megkérdem a másikat: ő vajon szereti az idejét a lefolyóba önteni? Nem, ő sem szereti ezt tenni. Folytatjuk tovább, de amikor megérzem, és racionálisan meg is tudom indokolni, hogy a másik már tudja, mi lenne az útja a fejlődésének, de a felismert dolgokat nem hajlandó átültetni a saját gyakorlatába, akkor felteszem neki a kérdést: minek találkozunk újra? Ilyenkor már nincs értelme. Különösen úgy, hogy egy adott dolgot már sokszor átrágtunk, és mindaddig kellő türelemmel is viseltetem a másik lépéseivel kapcsolatban. Ha a felismeréseket tettek is követik, és ennek következtében fejlődik, az már más felállást jelent, még akkor is, ha időnként bekövetkezhetnek elbizonytalanodások.

Az eredeti cél mindig az, hogy szeretnének megfelelő önbizalommal rendelkezni és jól érezni magukat. Ez hangzik el első alkalommal. Nem felejttem el a célt. Önbizalmat azonban csak úgy lehet elérni, ha az illető olyan dolgokba vág bele, amit addig még soha nem csinált. Adott helyzetben ennek az egyik megoldása az, hogy ha nem él párkapcsolatban, akkor egyedül elmegy külföldre vagy elutazik egyedül pihenni. A szokásos kifogásokat lehet ilyenkor hallani: „Ott ülök majd egy étteremben, körülöttem a párok, gyerekek, én meg egyedül rendelek, kihozzák a tányér levest meg a kaját, és egyedül fogom megenni?” Mondom, igen. „Mit szólnak majd a körülöttem levők?” Ez mindig a megfelelni vágyás jele... „És mit csináljak – folytatja a pasi –, ha majd nem bírok magammal? El fogok menni csajozni...” Azt felelem, hogy csajozni bárhol lehet, de jelenleg azért menne oda, hogy megtanulja, milyen egyedül is jól érezni magát. De végül is ő dönt. Elkezdhet téblábolni, kifogásokat keresni, meg kibújni a megmértetések alól – de ehhez minek asszisztáljak? Akkor csak fenntartanék egy negatív állapotot.

Ha nem, akkor nem. Én tiszteletben tartom a másik döntését és téblábolását, mert a kiegyensúlyozott emberi kapcsolatok egyik legfontosabb részeleme egymás kölcsönös tisztelete és elfogadása. Ebből fakad a kölcsönös alkalmazkodás. Az alkalmazkodás az mindig kétirányú. Ha megvan egymás kereteinek a megértése, elfogadása és tiszteletben tartása, akkor abból rossz dolog soha nem fog kisülni. Orvosként tiszteletben tartom azt az embert is, aki tudja, hogy mit kellene tennie, de mégsem csinálja. Elfogadom, és ilyenkor mérlegre teszem, hogy eleget vártam-e – természetesen ez nem a második alkalommal történik –, elégszer felajánlottam-e neki a különböző egyéb megoldásokat és alternatívákat, eléggé körüljártuk-e a belső konfliktusokat. Ha igen, és mégsem történt semmi, akkor megmondom neki, hogy nincs értelme többet találkozunk. Sokan hamar felismerik a töketlenkedésüket, és nem is jönnek vissza, de a pokluk csak egyre mélyül, hiszen pontosan tudják, hogy ők a hunyók, mégsem tesznek semmit, hogy ez pozitív irányban megváltozzon. És ilyenkor a belső feszültség jelentősen fokozódik.

Dolgoztam egy csaknem ötvenéves pasival, aki egy idő után rádőbbsent arra, hogy komoly hiányosságai vannak az érzelmi felelősségvállalás területén. Neki is azt tanácsoltam, hogy utazzon el egyedül, és elmagyaráztam, hogy miért fontos olyan dolgokba beleugrani, amitől fél. Mert sikerélménye lehet. Mert mindig a félelem nagysága határozza meg a sikerélmény nagyságát. Többen írtak már levelet, képeslapot nekem ilyen utakról, ahová egyedül mentek el, és arról számoltak be, hogy a kezdeti félelmek megszűnése után milyen intenzív, pozitív érzések töltötték el őket. Az első nap megoldása után hiszik el valójában, hogy olyan dolgokra is képesek, amit régebben még el sem tudtak képzelni. És ez akkora erő-

vel tölti el őket, hogy irgalmatlanul megnő a kisugárzásuk. Ezt általában úgy veszik észre, hogy a külföldiek szívesen ismerkednek velük. És nem csak az ellenkező neműek...

Szóval ez az ötvenéves pasi a szerelmi, párkapcsolati zűrzavarok miatt elment egyedül gondolkodni. Amikor visszajött, elmesélte nekem, hogy az eredeti elképzelése az volt, hogy végig kurvázni fog, amit az elején meg is tett. De aztán könyveket kezdett olvasni, gondolkodni kezdett, és nagyon fontos dolgokra jött rá. Például arra, hogy érzelmi szempontból bizony soha nem vállalta fel a hibáit, és még beszélgetni sem mert róluk, nemhogy kimondani őket. Hazajött, és a régi-új kapcsolatában levő nővel egyre bátrabban kezdett beszélgetni, és egyre türelmesebb lett. Jó úton haladt. Nemrég találkoztam vele, házasságot terveznek. Boldog.

Vagyis amikor ez az ötvenéves pasi megértette, hogy valójában korábban nem mert beleugrani önmagát igazán megmérettető dolgokba, akkor teljesen másképp kezdett el hozzáállni az érzelmi problémáihoz. Ő is rájött arra, hogy egyrészt rövid az élet, másrészt saját kisugárzása és gerince a tét.

## FÉLELEM

A FÉLELEM JÓ HAJTÓERŐ. Jó irányt adhat. A félelemben van egy olyan dolog is, ami közvetlenül arról szól, hogy egy bizonyos irányba *ne menjek*. Ilyenkor a jó megoldást mindig a racionális és emocionális intelligencia összhangja adja meg. Valójában nem nehéz ügy. Ha valaki leírja a félelmeit – például: „félek attól, hogy elmenjek megtanulni valamit”, vagy: „félek attól, hogy mi lesz, ha kimondom a másíknak az érzéseimet” –, akkor rá fog döbbsenni arra is, hogy a különböző félelmek között prioritási sorrend van. Lesznek olyan félelmek, amelyek igazán nagyok, legyen az a topkategória. Azoknak a megoldását hagyjuk legutoljára. A rehabilitáció alapelve mindig az, hogy a talpra állni vágyó ember mindig csak annyival legyen megterhelve, amennyit úgy tud megoldani, hogy abból egyre növekvő sikerélményei származzanak. Teljesen mindegy, hogy egy testi vagy egy lelki sérülésből áll talpra. Tehát aki talpra szeretne állni, az ne a topkategória megoldásával kezdje, mert abba bele fog törni a bicskája, hanem a kis félelmek fokozatos megoldásával.

Hogy kinek mi a kicsi és mi a nagy félelem, az egyéneként változik. Ami nekem nagy problémát jelent, az másnak nem jelent gondot. Ezt tehát mindenkinek önmagának kell eldöntenie, hogy fel tudja állítani a nehézségi fokozatokat. Valakinek kis konfliktust jelenthet például, ha a villamoson meglökik vagy rálépnek a lábára. Akkor kezdheti úgy a konfliktusok kezelését, hogy megkérdezi: „Miért löktél meg?” És lassan elkezdheti megoldani az ehhez hasonló, kisebb félelmekkel járó konfliktusokat. A legnagyobb megmérettetésekkel csak akkor érdemes foglalkozni, ha valaki a kisebb-

beket már nap mint nap megoldotta. Mert akkor a sok kis megmértetésből származó önbizalom összeadódik, és egyszer eljön majd az az idő is, amikor úgy érzi, hogy „na, itt az alkalom, hogy a legnagyobb fába is belevágjam a fejszém, hiszen már elég erős vagyok hozzá! Érzem, hogy ebbe már bele merek ugrani!!!”

Ha valaki tud úszni, akkor teljesen mindegy számára, hogy az előtte elterülő víz öt vagy ezer méter mély, pontosan tudja, hogy ha úgy dönt, mind a kettőbe bele mer ugrani. Tudja, hogy az ezer méteres vízben is csak körülbelül két-három métert fog süllyedni, és aztán a fizika törvényszerűségeiből adódóan fel tud majd úszni a felszínre. Az emberek a nagy kékség előtt állva sokszor elfelejtik, hogy tudnak úszni, és nem mernek beleugrani. Pedig a sarkukban már ott van egy csaholó kutyahad... De akkor sem ugranak bele, és hagyják, hogy felzabálják őket a félelmeik. Itt, Magyarországon az emberek – tisztelet a kivételnek – nem igazán mernek kockáztatni, nem mernek új dolgokba belevágni, inkább téblábolva vesztegetik az idejüket. Pedig nagyon sok intó jelet kapnak. Hogy csökken a presztízsük, hogy nem úgy bánnak velük, ahogy eredetileg megígérték, satöbbi, satöbbi. Sokszor végignéztem ezt a folyamatot, csodálkozva, hogy egyesek miért nem lépnek. Nem mernek. Pedig ha a gyávaságukból fakadó, nagy konfliktushegyet felosztanák lenyelhető és emészthető falatokra, rájönnének, hogy mindez fokozatosan megoldható lenne.

Ugyanezt láttam például, amikor a Lipótot (az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézetet) megszüntették. Amikor ez történt, már négy éve nem dolgoztam ott – akkoriban úgy éreztem, hogy tovább kell lépnem. Aztán rájöttem arra, hogy nem búcsúztam el az életemnek ettől a szakaszától, ezért visszamentem egy rövid

időre csoportokat tartani. Akkor már elindult a felszámolási eljárás. Beszélgettem a volt kollégáimmal, és sehogy sem értettem, hogy miközben minden jel arra mutatott, hogy gőzerővel haladunk az intézmény megszüntetése felé, ők csak háborognak, és nem a súlyuknak megfelelően értékelik az intő jeleket. Aztán amikor a guillotine már a nyakuk felé tartott, az utolsó utáni pillanatban, hirtelen kapkodni kezdtek, hogy valahol munkát találjanak. A megszo-  
kás nagy úr! Hitegették magukat, és mások is őket, ők pedig bele-  
kapaszkodtak minden szalmaszálba, csak hogy megúszhassák, hogy belevágjanak az ismeretlenbe.

Nemrég történt velem egy hasonló sztori. Eljött hozzám egy tinédzser fiú, aki korábban hányingerre, émelygésre, szédülésre panaszkodott, és arra, hogy nem tud enni. Az orvosok kivizsgálták, de semmiféle betegséget nem találtak nála. A fiú tizenhat éves volt, és pár mondat után kiderült, hogy valószínűleg nőügyről van szó. Képzelnék el egy olyan srácot, aki emocionális szempontból nagyon zárkózott, hallgatólag, az érzelmi dolgairól nagyon félénken kommunikál, miközben a szülei azt gondolják róla, hogy egy igazán talpraesett fiú, aki-  
nek rengeteg barátja van, okos és nagyon jó kommunikatív készség-  
gel rendelkezik. Ami egyébként így is van. Azonban ez csak racioná-  
lis szempontból volt jellemző rá. Kiderült, hogy hetekkel korábban  
összeismerkedett egy lánnyal. Első szerelem... Ugyanakkor – hiszen  
okos! – felmerült benne, hogy mi van, ha ez a lány nem szerelmes be-  
lé. Vagyis félni kezdett a potenciális kudarcról. Ez nem került kimon-  
dásra, és a ki nem mondott érzések testi tüneteket kezdtek produkál-  
ni. A szülők megijedtek, elvitték orvoshoz, az orvos nem talált sem-  
mit sem, és akkor az egyik orvos felvetette a lehetőséget, hogy a do-  
log lelki eredetű. Mindez a beszélgetésünk alatt derült ki.

Mi lesz akkor, ha a lány nemet mond? Elmagyaráztam neki, mit jelent a szomatizáció. A szomatizáció ebben az esetben az a folyamat, amikor a ki nem mondott, fel nem vállalt érzelmek testi tüneteket idéznek elő. Így folytattam: „Kedves fiatalúr, ön egy nagyon szép dolog előtt áll, ez mind szép és jó, de egyet ne felejtson el: ha az ember jól akar járni, akkor nagyon fontos, hogy megfogalmazza egy adott élethelyzetének két végpontját. Az egyik az, hogy kölcsönösen szerelmesek lesznek egymásba. A másik: csak ön lesz szerelmes, de ő nem. Tehát vagy sikerül, vagy nem. Ha ez ki van mondva, akkor mindenre fel lesz készülve. Jóra, rosszra egyaránt. Megteheti, hogy csak a jót képzelel el magának, ez azonban azt jelenti, hogy ha valami nem úgy alakul, ahogy ön elképzelte, nagyon pofára fog esni. Szét fog szakadni, mert mindez váratlanul fogja érni, mert ezzel nem számolt.” Elmondtam neki, hogy büszke férfi csak akkor lehet belőle, ha mindenre felkészül, amit az adott helyzet hozhat számára. Ha éberén észreveszi azt is, ha az a lány szerelmes belé, de azt is, ha nem. És ezt ki is mondja.

Megkérdeztem, tudja-e, hogy ezeket a tüneteket hogyan lehet megszüntetni. Azt válaszolta, hogy ezen ő is gondolkodott már, de nem sikerült rájönnie. Azt válaszoltam, hogy erre csak egyféle módszert tudok ajánlani: ha elmondja a félelmeit a lánynak. „Figyelj ide, Sári, borzasztóan félek tőle, hogy te nem vagy szerelmes belém.” Hirtelen kirobbant belőle, hogy ez kurva nehéz... Megkérdeztem tőle, hogy langyos vizet vagy tüzet szeretne. Persze tüzet szeretett volna. Csakhogy – mondtam – azért mindig kémményen meg kell dolgoznunk. A könnyen szerzett dolgokat nem becsüli sokra az ember.

A szülői háttére egyébként teljesen kiegyensúlyozott volt. Óvóvédő otthoni környezet, a szülők igyekeznek minden rossztól

megvédeni. Otthon biztonságban is érzi magát, de abban a pillanatban, ahogy kiteszi a lábát, olyan szituációkkal konfrontálódik, ahol a szülők már nem segíthetnek. Megjelent előtte a félelme, vagyis a potenciális kudarc, ez pedig nem került verbalizálásra. Pedig ez fontos lett volna ahhoz, hogy eldönthesse, tényleg ez a lány az, aki az első szerelme lesz, vagy sem. Sokan gondolhatják, hogy a szülők soha nem beszélgettek vele az ilyen érzelmi helyzetekről. Pedig pont fordítva történt. A mama később elmondta, hogy nagyon sokat beszélt vele a lányokról, a szerelemről, a potenciális kudarcról vagy sikerről. A probléma az lehetett, hogy a szubjektivitás mindig kizárja az objektív meglátás vagy közlés lehetőségét. Vagyis a szülők szavait az ember sokszor nem veszi elég komolyan. Én ugyanazt mondtam, amit ők, csak énram nem haragudhattott, nem volt benne sem pozitív, sem negatív érzés, vagy esetleg egy velem kapcsolatos, lerendezetlen konfliktus. Kívülállóként pontos információkat tudtam vele közölni, mivel hasonló helyzetekben én is megégettem már magam – épp az ilyen érzések ki-mondatlansága miatt. Ha valami meg nem működött egy adott irányból nézve, megnéztem a másiktól is. Sokszor hallottam már azt a mondatot, hogy „ezt már az anyám, az apám, a barátnőm stb. is elmondta, de nem hittem el nekik.” Ez általában olyankor van, amikor az egyik fél valami miatt nem tud a másikkal teljes mértékben hiteles emberként felnézni. Vagy a másik nem tud megfelelően artikulálni, váltani a hangsúlyok között, és folyamatosan, egysíkúan, egy hangszínnel közli a dolgokat. Vagy nem tartja tiszteletben, hogy a másik akar-e erről beszélni. Sokszor a szülők ezt tizenöt perc alatt le akarják zavarni, mert épp akkor van rá idejük, különösen, ha közben súlyos, egzisztenciális problémák is nyomasztják a családot. Persze mindkét probléma fontos, csak a gyerekek

ez sokkal fontosabb. És meg fogja érezni, ha a mama vagy az apa nincs teljesen ott. Ez a fiú szereti a szüleit, és talán már azt is tudja, hogy vannak erényeik, hibáik, de elfogadja őket úgy, ahogy vannak. Látszólag. De mégsem teljesen, mert ha valóban elfogadná, akkor meghallotta volna ezeket a fontos közléseket.

Visszatérve a sztorira: egyik reggel kaptam tőle egy e-mailt, amelyben leírta, hogy amikor indult az iskolába – ahol feltehetően találkozni szokott ezzel a lánnyal –, ismét jelentkeztek nála a tünetek. A dolgot rövidre zártam, ő is megnyugodott. Délután jött egy újabb e-mail, amelyben elkezdte sorolni a kifogásait, hogy miért nem akar egy szót sem szólni a lánynak. A válaszom annyi volt: tudja-e, hogy a lányok mit mondanak az olyan pasira, aki szemmel láthatóan nem meri elmondani, amit érez. Nem tudta.

*PP* – írtam. Egy kérdőjel volt a válasz. Ezeket hívják *puha pöcsnek*. Egy mosoly jött vissza.

Másnap este ismét kaptam tőle egy e-mailt. Hosszan leírta, hogy találkozott a lánnyal, és beszámolt neki a félelmeiről. A lány kedvesen fogadta, és elmondta neki, hogy sajnos nem ő az esete. Sokáig beszélgettek még, és békében váltak el. „ Sokkal jobb a bizonytalanság!” – így zárta a levelét.

Nagyon büszke voltam rá. Ez a tinédzser pár nap alatt megoldott egy olyan konfliktust, amilyent a legtöbb felnőtt egy egész élet alatt sem képes. Hát, itt kezdődik a bátorság...

A többség sok éve kapja az intő jelek sokaságát, hogy nőjél már fel, nőjél már fel, nőjél már fel, mégis mindig csak tüneti kezeléseket – pótszereket – választanak.

Emlékszem egy lányra, akit korábban ismertem, de aztán hosszú évekip nem találkoztunk. Egyszer azzal kerestem meg, hogy több-

szőrös gerincserv miatt egy bonyolult műtét előtt áll, de szeretné magát pszichésen is rendbe tenni. A testvérével volt nagyon súlyos konfliktusa, és makacskodott. Még hozzá borzasztó szinten makacskodott. Nem volt hajlandó meglátni, hogy a testvére kihasználja, visszaél a bizalmával, folyamatosan kölcsönkér, és a kölcsönöket nem adja vissza. Ennek ellenére a lány megállás nélkül hajtogatta, hogy ez nem igaz, és a testvére igenis szereti őt. A tetejébe ott volt még egy régóta tartó, súlyos érzelmi konfliktusa a szüleivel is – az apa az alkoholista volt.

Tehát egy pszichés szempontból politraumatizált – lelkileg többszörösen sérült – csaj volt, aki az intő jelek sokasága ellenére makacsul ragaszkodott egy adott dologhoz. Egy idő után kiderült számára, hogy ő még életében nem vallotta be magának – és nem is hitte el –, hogy makacs. Aztán rádöbbsent arra, hogy ez, sajnos, igaz. Majd rájött arra is, hogy nem csupán makacs, de gyáva is kimondani, hogy a testvére bizonyos szempontból nem a testvére. Hogy valójában egy olyan családban élt, ami nem is volt család. De ragaszkodott ehhez az utolsó kapocshoz, vagyis hogy legalább a testvére egy frankó testvér. Azt mondtam neki: „Ha egy testvér hiteles testvér, akkor nem használja ki a másikat. Ha kihasználja, akkor azok nem testvérek, hanem az egyik vérszívó, a másik meg egy nagy, dagadt, bamba tehén, aki hagyja magát kihasználni, miközben folyamatosan azt állítja, hogy jaj, szegény, kis, pici vámpír, neki olyan kevés vére van szüksége, nekem meg még olyan sok van... És nem csinál semmit.”

És amikor ezt kimondta, rájött arra is, hogy segítheti ugyan a testvérét, de ezzel a segítséggel az ő harmincvalahány éves öccse soha nem fog tudni talpra állni. És az ő erejének, energiájának, türelmének, pénzének is van határa. Ezért lezárta a kiskapukat. Per-

sze kapott is eleget, volt ő minden, csak Szent Johanna nem, de erre felkészítettem, így nem is lepődött meg rajta. Volt egy ugyanilyen pasija is, azt a kapcsolatot is megszüntette. Elkezdett odafigyelni a testére, aztán fél évre rá kaptam egy levelet, amelyben elmesélte, hogy végül nem kellett megoperáltatnia magát. A sebész, aki operálta volna, megdöbbenően konstataulta, hogy nincs szükség a műtétre, mert a gerincsérvek megszűntek.

Nemrég történt velem valami, amitől eléggé padlót fogtam. Leültem beszélgetni egy sportolóval, egy „érett férfival” a teljesítményéről. Tudtam, hogy nem megy a legjobban neki, arról beszélgettünk, hogy mi lehet ennek az oka. Komoly önkritikával rendelkezhetett, mert kapásból azt mondta, hogy köszöni szépen, jól van, a teljesítményével minden rendben...

Nem tértem magamhoz, mondtam neki pár keresetlen szót, majd végül kibökte:

– *Összeültem a haverjaimmal, és elkezdtünk beszélgetni arról, hogyan lehetne megfelelő önbizalmat szerezni.*

Erre elkerekedett a szemem, hátha valami jó dolog is kisülhet ebből. De amilyen jó volt a kezdet, olyan katasztrofális volt a folytatás:

– *Végül arra jutottunk, hogy ez nekünk úgysem sikerülhet, hiszen mi magyarok vagyunk! Nem tudunk kibújni a bőrünkéből.*

Erre majd szétduzzant az agyam, és megkérdeztem

– Azért nem sikerülhet, mert mi magyarok vagyunk?! Hallottál te már a *magyar virtusról*?

Fogalma sem volt, mit jelent ez a szó.

– Az igaz, hogy magyar vagy, de mivel virtussal nem rendelkezel, így te egy tipikus *magyar pöcs* vagy!

Azóta is elszomorodom, ha ez eszembe jut. A félelem, a meghunyászkodás, a megalázkodás és a megalkuvás jellemzi ebben a régióban a férfiak (és nők) millióit. Ez szomorú. Nem ismerik a virtus fogalmát. „A magyarok nyilaitól ments meg minket, Uram!” – ez ma már csak a történelemlönyvekben szerepel, nem több mint néhány papírra vetett szó. A gyakorlatban alig lehet látni.

Sajnos már a nyelvezetünkbe is beleivódott, hogy gyengék vagyunk. Szinte történelmi hagyomány a túlélés, az állandó megfélemleni vágyás – hol ennek, hol annak, hol amannak. Folyamatosan csak a hajlongás jobbra-balra...

Ott van például az a gyönyörű, erőt adó Himnuszunk... Sokak szerint minden mondat egy szenvedés. Beszéltem egy pár sportolóval, akik azt mondták, hogy egy döntő előtt a legsúlyosabb próbatétel túlélni a Himnuszt. Azt mesélték, hogy ha egy amerikaival kerülnek össze, akkor azt érzik, hogy az ő himnuszuk csak úgy nyomja az erőt, ők meg csak állnak, és... Előre sírunk-rívunk. Majd az Isten megsegít, majd csinál valamit... A himnuszunk állítólag az idő múlásával egyre lassabb lett. Eredetileg verbunkos, gyors ritmusban játszották, és csak az évszázadok alatt lassult le eddig az érzelgős szintig. Csak mi énekeljük lassabban, mi szólaltatjuk meg így. Miért ne lehetne erősen és határozottan kiénekelni, hogy „Hozz rá víg esztendőt”?

Sokan nem értenek ezzel egyet, és én nem is szeretném megbánani az érzéseiket. Ez az én véleményem. Nem hallom benne az erőt. Emocionálisan mit mozgat meg bennem? Elkenődök, és úgy elérzékenyülök, hogy csak na... Sokszor megfigyeltem, hogy ugyanazok a szavak, mondatok akár évről évre másképp tudnak hangozni a számból. Hogy ugyanaz a mondat miképp tud megtelni tartalommal. Például, ha nincsen bennem belső bizonytalanság, akkor

hogyan énekelem a Himnuszt, és hogyan akkor, amikor vesztesnek hiszem magam. Ilyenkor nem lehet erővel kiénekelni...

Sok-sok évvel ezelőtt olvastam a *Kis nagy ember* című könyvet Thomas Bergertől. A filmben Dustin Hoffman játszott, de a könyv sokkal jobb. Egy öregek otthonában élő, kilencvenvalahány éves fehér pasi meséli el élete történetét, azt, hogy hogyan élt az indiánok között, és hogyan harcolt az indiánok oldalán Little Big Hornnál, amikor Custer elesett a katonáival. Volt egy indián nevelőapja, egy egykori törzsfőnök, aki már megvakult, ezért nem tudott elmenni a csatába. Mielőtt elbúcsúzott volna tőle, azt mondta neki: „Fiam, ma szép nap van a meghalásra.” Ezek az indiánok az emberi élet természetes folyamatait – születést, életet, halált – természetesen kezelték, és ki merték mondani az ezzel kapcsolatos érzéseiket. Tudtak erről beszélni. „Szép nap van a meghalásra”. Majd elmentek meghalni – vagy élni. Számukra az volt a fontos, hogy emberként fognak a csatába menni, nem pedig pöcsként. Mindezt mosolygósan is meg lehet tenni.

Itt, Magyarországon, a férfiak jelentős része meg pöcsként vegetál, és nem mer férfiként élni. Nem mer felnőni.

Miért nem mernek férfiként élni?

Mert energiába kerül, szokatlan utakat kell hozzá bejárni, ahol az ismeretlen az egyik legfontosabb tényező. Nem mernek kockáztatni.

## II.

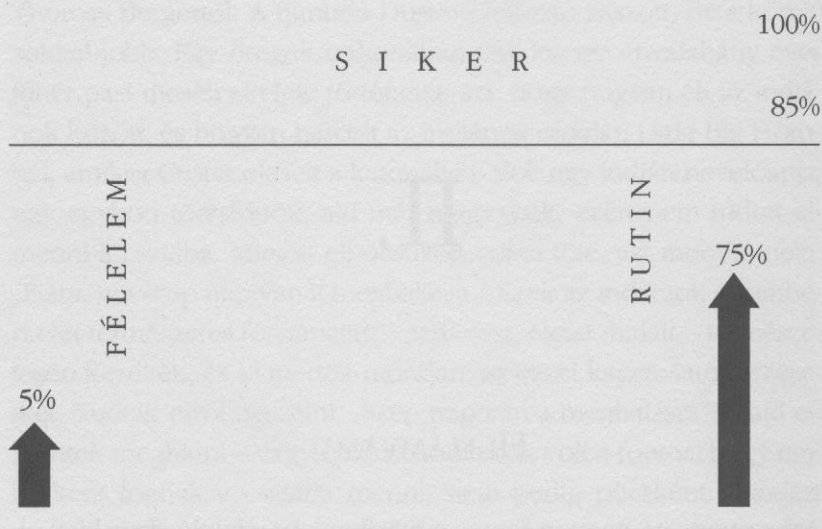
### HULLÁMVASÚT

AZT GONDOLOM, nagyon fontos a másiknak megfelelő szavakkal elmagyarázni, miért is elengedhetetlen lépés az önbizalom fejlesztése során olyan megmérettetésekbe belevágni, amitől nagyon félünk. Ha valaki azzal a kéréssel érkezik hozzám, hogy „Szeretnék megfelelő önbizalommal rendelkezni”, akkor általában megkérdezem tőle: „Elmondhatom-e önnek, hogy mitől lesz az élet szürke vagy izgalmas?” Mindig nagyon kíváncsiak rá.

Egy üres lap tetejére húzok egy vízszintes vonalat, lefelé pedig jobb és bal oldalon is egy függőlegeset. A jobb oldali az az út, amikor valakinek az élete unalmas lesz, a bal oldali pedig az, amikor izgalmas. A felső vonal jelképezi a sikert. A siker kezdődjön egy 85 százalékos sikeraránynál. Valójában ez az átlag. De még így is egy meglehetősen magas szintű arány. A 100 százalékot hagyjuk meg

az isteneknek, legyen övék a teteje. Nekünk, embereknek bőven elég a 85 százalék.

---



Először nézzük meg a jobb oldali utat. Észrevettem, hogy az emberek zöme akkor vág bele egy adott megmérettetésbe – legyen az racionális vagy emocionális megmérettetés –, amikor durván 75 százalék esélyük van a sikerre. Ezt meg is fogalmazzák: „Gyerekek, én inkább tutira megyek.” Tipikus kudarckerülő magatartás. A gyávákra jellemző magatartás.

75 százalék esélyről elindulni úgy, hogy tudom, hogy 85-nél kezdődik a siker, az valójában azt jelenti, hogy 10 egységnyi munkát fektetek be a céloom eléréséhez. 10 egységnyi munka 10 egységnyi sikert eredményez. 10 egységnyi sikerélmény pedig 10 egységgel növeli az önbizalmat. Kétségtelen a siker, virítok is: hurrá,

sikerült! A 10 egységgel 10 egységnyi kisugárzást szerzek. Tutira mentem. Összejött. De mivel tutira mentem, ez azt is jelenti, hogy a 10 egységnyi munka nagyon kevés energiát jelent. Ezért az ilyen hozzáállásból előbb-utóbb mindig kialakul a *rutinszerű élet*. Mert keveset kockáztatok, és ez alig mozgat meg. A rutinszerűség eredményezi a szürke életet, a szürke életből fakad az unalom, az unalomból adódik a különböző pótszerek használata. Látszólag sikereim vannak, valójában azonban halálra unom magam egy adott dologban. És csak sokára döbbenek rá arra, hogy közben *ketyeg az idő!!!* Mégpedig iszonyú gyorsasággal. A kiszabott idő, vagyis az élet, amiből csak egy van, és a tetejébe még véges is.

Személy szerint engem az ilyen lehetőségek egyáltalán nem érdekelnek. Mondjuk, felhívnak, és azt mondják, hogy ezt és ezt kéne csinálnom. Pár mondat elhangzása után már tudom, hogy minimális energiát kellene beletennem a sikerhez, és már a beszélgetés közben elkezdek unatkozni. Ilyenkor udvariasan megköszönöm a lehetőséget, és visszautasítom. Nincs elpocsékolni való időm.

Engem a bal oldali út sokkal jobban érdekel. Az mindig úgy kezdődik, hogy mások azt mondják: ez a dolog tutira nem fog sikerülni. Ilyenkor felkapom a fejem, hogy mi az, ami a többiek szerint úgysem sikerülhet. Mert ez a vélemény csak a szintiszta pesszimizmusukból fakadhat.

Ezen az úton azok a kihívások vannak, amikor mindössze 5 százalék esély van a sikerre. Ahhoz hogy ebből siker legyen – vagyis hogy elérjem a 85%-ot –, 80 egységnyi befektetés szükséges. Amikor egy ilyen dolog előtt állok, már a gondolattól izgalomba jövök, és az adrenalin száguldani kezd a véreemben.

Ilyenkor két lehetséges út van: az egyik, hogy összejön, a másik, hogy nem jön össze. Amikor sikerül egy ilyen megmérettetés, ak-

kor a 80 egységnyi munka ugyanennyi sikerélményt eredményez, tehát az önbizalom is 80 egységgel növekedni fog, az illető kisu-gárzása pedig nyolcszor akkora lesz, mint annak, aki a tutira megy. Ha nem sikerül, akkor is kétféle hozzáállás lehetséges. 80 egységnyi energiát tehetek a dologba. Az egyik út úgy néz ki, hogy belettem mind a 80-at. Nem jött össze, de én mindent megtettem, amit csak tudtam. Nem sikerült, de ez csak azt jelenti számomra, hogy emberből vagyok, nem istenből. Ezt elfogadom, és semmi gondot nem jelent nekem. Ennek következtében, amikor este lefekszem, a lelkiismeretem tiszta, mert tudom, hogy megtettem mindent, amit tudtam, és éppen ezért nyugodtan alszom. Másnap reggel pihenten kezdem a napomat, és újra beleteszek a dologba mindent, amit csak tudok.

A másik hozzáállás úgy néz ki, hogy a zsebemben ott van a 80 egységnyi energiám, de ebből csak 30-at teszek bele, mert lusta vagyok, hanyag, kivagyí, nagyképű, önző, türelmetlen, és még sorolhatnám mindazokat a személyiségjegyeket, amelyek megakadályozzák, hogy egy ilyen nagyon nagy szintű megmértetésbe az ember mindent beletegyjen.

Sokszor vagyok olyan helyzetben, hogy a szülők megjelennek nálam komoly magatartászavarral bíró, drogozó, serdülő gyerekekkel, akik lusták és a tanulásba alig tesznek bele valamit. Ilyenkor szoktam tőlük megkérdezni – a fiatalokat ez nagyon meg szokta rendíteni –, hogy tudják-e, kit nevezünk értelmi fogyatékosnak? Általában azt válaszolják, hogy azt, akinek nincs agya. „Nem – felelem ilyenkor –, ez nem azt jelenti, hogy nincs agya, hanem azt, hogy bizonyos genetikai károsodás vagy a szülés ideje alatt elszenvedett hipoxiás állapot miatt az agy nem kapott elég vért, ezért az

értelmi fogyatékosnak az ön agykérge vastagságának, mondjuk – képletesen magyarázva – csak a fele van meg. Vagy a kétharmada. Tehát ha az ön IQ-ja, mondjuk, 140, akkor neki kb. 60-nal kevesebb, mint önnek. Azonban tudja, egy dolog miatt az értelmi fogyatékosra mégis sokkal inkább emberként tudok felnézni, mint önre! Méghozzá azért, mert az értelmi fogyatékos azzal a sokkal kevesebbel, amije van, szívvvel-lélekkel megtesz mindent. Nézzen meg egy Down-kóros kisfiút, ahogy rajzol! Még a nyelvét is kilógatja, mindent beletesz azzal a kevéssel, amivel rendelkezik! *És ön???* Akinek sokkal-sokkal több van???

Van két keze, két lába, intelligenciája, szerető szülei, lehetőségei, és ennek ellenére a tanulásba, az életébe az energiájának körülbelül csak a 20-30 százalékát teszi bele... *Ebből a szempontból nézve melyiküket lehet embernek nevezni? Önt vagy őt???*

Ezek a kölykök legalább ilyenkor becsületesek, mert mindig azt válaszolják, hogy igazam van, ebből a szempontból az értelmi fogyatékos nevezhető embernek. Ő pedig nem. Éppen ezért az a hozzáállás, amikor valaki csak 30 egységnyi munkát tesz bele a 80-ból, egész biztosan kudarcot eredményez. És a kudarcnál mindig ott marad a kérdés, hogy mi lett volna, ha a maradék ötvenet is beleteszi. De ezt már soha nem tudja meg, és a tiszta lelkiismeret meg a nyugodt alvás is ugrik. Tehát nem elég, hogy nem tette bele az életébe mindazt, amit tudott volna, de a bűntudat még az éjszakai kiegyensúlyozott, jó alvást is tönkreteszi, amikor az agy energizálódhatna, hogy másnap az illető újult erővel kezdhesse csinálni a dolgait. Az ilyen éjszakák mindig a katogásról szólnak... Másnap pedig még kevesebb energiával vág bele ugyanabba a megmérettetésbe, mint az előző napon. Újabb kudarc a láthatáron.

Tehát akinek nem sikerült, az 100 százalékos pihentséggel kezdi a következő napot, de aki *kudarcot vallott* az előző napon, az hullafáradtan kezdi az újat. Nem tiszta a lelkiismerete, nem alszik nyugodtan... Mégsem fogja soha kiejteni a száján, hogy ezért ő a felelős, hogy nem tette bele magát. És éppen ezért a jövőben már csak a tutira fog menni. Tehát óhatatlanul el fog szürkülni, és óhatatlanul megjelenik az életében valamilyen pótszer használata. És ez a kokaintól kezdve a zabáláson vagy játékszenvedélyen át egészen a nyugtatókig bármit jelenthet. Bármit.

Éppen ezért mondom, hogy a valódi önbizalmat mindig csak olyan dologgal lehet elérni, amitől fél valaki. Mert az ilyen megmértetéseknél nemcsak adrenalin keletkezik, hanem ott van a *félelem* is, hogy sikerül-e. De ha ezt valaki megteszi, akkor a *félelmeit is legyőzi*. A félelmeket legyőzni: ennél nagyobb megmértetést én nem ismerek, éppen ezért egy ilyen dolog megoldásánál nagyobb sikerélményt sem tudok elképzelni. Teljesen mindegy, hogy egy olyan megmértetésről van-e szó, hogy odamegy valaki egy lányhoz, aki tetszik neki, vagy belevág egy munkába, vagy lerendezi a konfliktust egy haragosával, vagy nemet mond az őt kihasználó „szülőknak”, vagy a munkahelyén megvívja a harcát az őt folyamatosan megalázó főnökével...

Ez utóbbit például úgy, hogy egyszer meghívja a főnökét egy kávéra vagy teára. Ha a beosztott nő, a főnök meg férfi, akkor tuti, hogy főnök félre fogja érteni. Azt fogja hinni, hogy na, ez akar tőlem valamit... Milyen okosak a férfiak, nem? Az agyuk helyett sokszor valami más mozgatja őket... Mi történhet ilyenkor, ha valaki meghívja a főnökét egy kávéra?

Én azt tenném, hogy kávézás közben, amikor a főnököm rám néz, hogy na, akkor most mi van, akkor megkérdezném tőle, hogy:

„Kedves főnök úr, én megbízható, jó munkaerő vagyok?” A válasz: igen, és a főnök most már inkább arra gondol, hogy hoppá, ez nem dugni akar, hanem fizetésemelést fog kérni... Én meg folytatnám: „Ha ez tényleg így van, akkor miért bánik velem úgy, mint egy kutyával? Miért aláz meg nyilvánosan?” A főnök ilyenkor még mindig eldöntheti, hogy azt mondja: „Hát, tudod, mit? Itt az van, amit én akarok, ha ez nem tetszik, tíz emberből tudok válogatni ezekben az ínséges időkben.” Amire én azt mondanám: „Oké, köszönöm az őszinteséget.”

Felállni egy adott munkahelyről csak akkor lehet, ha ezt tiszta lelkiismerettel teszi valaki. Mert akkor tudni fogja, hogy jól dolgozott, és mindent megtett azért a dologért. A félelmeit legyőzve belement egy olyan konfliktusba, ahol öt százalék esélye volt a sikerre. De önmaga előtt mindenféleképpen tisztán és nyugodtan mehet tovább. Még hozzá borzasztó nagy energiával. A nagy többség azonban inkább megvárja, hogy kivégezzék őket, bégetve mennek a vágóhídra, nem teszik bele az adott kihívásba mindazt, amit tudnának, inkább siránkoznak, jajveszékelnek, rinyálnak, hogy teli van kudarccal az életük, s hagyják magukat lepöckölni. Hallgatnak és nyelnek.

Az adrenalinvadászat, ahogy mondani szokás, mostanában nagyon nagy divat minden téren. Múltkor láttam egy dokumentumfilmet, ami a hullámvasutakról szól. Bemutatták a készítőiket, valamint azokat az embereket, akik imádják az ilyen szórakozást. Voltak olyan hullámvasutak is, ahol az emberek nem egymás mögött ültek, hanem egyedül feküdtek egy teknőben, vagy az ülések keresztirányban párosával lógtak egy nagy rúdon, és még a saját tengelyük körül is váratlanul megpördültek. Valahol Amerikában van egy beltéri hullám-

vasút, ahol kísérleti alanyokra EEG-készülékeket kötöttek, és kétféle populációban végeztek vizsgálatokat. Voltak olyan emberek, akik nem szerettek hullámvasutazni, és voltak, akik általában mindenféle extrém dolgokba beleugrottak. Egy pasi, aki szerette az extrém dolgokat, a hullámvasutazás közben is teljesen nyugodt maradt, csak vi-gyorgott közben, és egyszer sem emelkedett hetven fölé a pulzusszá-ma. A másik csoportban volt egy lány, aki már a próbaút előtt rette-gett attól, ami várt rá, már a beülésnél 180-as pulzusszámot regisztrál-tak nála, és ez a szám végig rettenetesen magas maradt.

Engem ez a lány érdekelt. Belegondoltam a konfliktuskezelésé-be. Számára a hullámvasút jelképezte az élet olyan váratlan ingere-it, amelyekkel nem tudott mit kezdeni. Ráadásul itt még kiszolgál-tatott helyzetben is volt, beszájzva ült egy ülésben, tehát nem te-hetett semmit sem. A pasi meg bízott magában. Mert a bungee jum-pingtól kezdve egészen a sziklamászásig egy csomó váratlan, na-gyon komoly félelemmel teli helyzetet megoldott már életében. Tehát úgy vágott bele a dologba, hogy erős kisugárzása és önbizal-ma volt. A csaj hagyta, hogy a félelmei legyőzzék őt, vagyis az ön-bizalma a béka segge alatt volt, miközben beleugrott egy olyan, vá-ratlan szituációkkal teli helyzetbe, amitől egész életében menekült.

De éppen ezért – ennél a lánynál például – ezek a folyamatok fejleszthetők. Miből lesz a cserebogár? A rút kiskacsa és a hattyú sztorija. Van ilyen mese is. Valakit mindenki rút kiskacsának néz, majd amikor felnőtté válik, hopp, kiderül, hogy valójában hattyú. Szóval azt gondolom, hogy ezek az állapotok nem véglegesen meghatározottak, hanem igenis megváltoztathatók egy döntéssel.

Van persze egy másik oldala is ennek a folyamatnak. Az adrenalin-vadászat, az adrenalinfüggőség fakadhat unalomból is. Éppúgy je-

lenthet pótszert, amivel valaki kitűnhet a környezetéből, éppúgy lehet rutinszerű is. Tegyük fel például, hogy valaki 32 évesen még mindig az anyjával lakik. Hát mit fog csinálni az anyja, amikor a pasihoz felmegy a barátnője? Majd ő megy el gördeszkázni? Így lehet a bungee jumpingos „hősöket” leszerelni egy-két kérdéssel.

Az élet valójában megállás nélkül ugyanazt a szintű megmérettetést nyomja elénk, hogy valahogy megoldjuk. Csak mi gondoljuk, hogy azok egyre nehezebbek. Valójában nem... Mert nem a probléma a nehéz, hanem a személyiség szerkezet merevedik az idő múlásával. Egyre nagyobb a komfortigényünk. És a komfortigény fokozódásával az ember egyre kevésbé mer új dolgokba belevágni, főként az 5 százalékos megmérettetésekbe, az élet különböző területein. Inkább a tuti biztonságos dolgokra törekszik, éppen ezért elkényelmesedik, és megszokja azt az illúziót, hogy ő az, aki irányít.

Innen fakad az a jelenség is, amikor az állítólagos menő arcok – pasik is és nők is – egyszerűen megkergülnek, amikor repülőre szállnak. Gondolom, nagyon sok embernek van olyan ismerőse, aki pánikrohamot kap, amikor repülőre kell szállnia. Ezekben az emberekben van egy közös dolog. Ha valaki rendelkezik a megfelelő önbizalommal, akkor azt is tudja, hogy nem tud mindent megoldani. Ezért adott helyzetben ki meri adni a kezéből az irányítást valaki másnak a kezébe – jelen esetben a pilóta kezébe –, mert megbízik benne. Ezek az emberek nem képesek erre! Visszafordítva a dolgot: ezek az emberek bizalmatlanok. Megszokták, hogy bármiről is legyen szó az életükben, csak ők intézhetik a legjobban. Ha valami nem úgy történik, ahogy ők akarják, szétrobbannak a méregtől és a tehetetlenségtől. Amikor ki kell engedniük a vezetést a kezük közül, egyszerűen bepánikolnak és szétesnek.

Nem tudják elviselni, hogy nem ők irányítanak. Sokan ilyenkor nyugtatókat szednek vagy rettenetesen berúgnak...

Amikor én repülőgépre ülök, felszállás után pár percig olvasok, majd úgy elalszom, mint a bunda. Egyik ismerősöm mesélte, hogy ő nagyon élvezte a repülést, neki ez olyan, mintha a lovak közé dobná a gyepelőt. Nem is érti, minek attól félni, ha lezuhan a gép. Egyrészt nagyon magasan van az ember, másrészt nagyon hideg van, egy pillanat alatt sokkos állapotba kerül, és úgy hal meg, hogy nem is érzékeli. Ez az egyik leggyorsabb halál...

Visszatérve ahhoz, hogy lehet tiszta lelkiismerettel felállni egy munkahelyről, azt kell mondanom, hogy a „férfiakra” ez nem igazán jellemző... A pasik jelentős része elfojtja magában a lelkiismeretét, és mindent benyelve egyetlen céljuk van: minden helyzetben úgy forgatni a lapokat, hogy az neki mindenképpen megérje – lelkiismereti kérdések nincsenek. A pasik egója olyan magasságokba tud egy munkahelyen emelkedni, hogy ezeket a kérdéseket a lehető legmesszebb elkerülik. Elfelejtik, hogy mindenki csak azt kapja az életében, amit befektetett.

Nézzük azt a szólásmondást, hogy „a nagy hal megeszi a kicsit”. Vagy egy másikat, hogy „mindig az erősebb kutya baszik”. Ez egészen addig igaz, amíg kiderül, hogy az erősebb kutya valójában csak egy kiskutya egy még erősebb kutya kezében. Tehát azok a pasik, akik folyamatosan úgy viselkednek, mintha istenek lennének, csak addig tehetik meg ezt, amíg az életük meg nem sérül egy bizonyos területen. Fiatalon az ember mindenhatónak hiszi magát, mert minden összejön neki. Csak azt felejt el, hogy minden csoda három napig tart, és már a nyomában van egy újabb ifjú „titán”.

Megmaradni egy adott szinten sokkal nagyobb kihívás, mint elérni valamit. A fogyasztói társadalomra jellemző, hogy a presztízst nagyon sokszor az adja, milyen autóból száll ki valaki, milyen ruha van rajta, milyen smink, milyen külsőségekkel rendelkezik, satöbbi, satöbbi. Mindezt pénzzel lehet elérni. Éppen ezért a pasik egy jelentős része mindent meg is tesz a pénzért. Racionális szempontból belevágnak nagy kockázatú megmérettetésekbe is, de érzelmi szempontból szinte mindig a tutira mennek. És a két oldal sikerélményeit tekintve egy idő után jelentős különbségek alakulnak ki, ami diszharmonióhoz vezet. Sok ilyen emberrel ülök le beszélgetni nap mint nap, topmenedzserekkel, médiaemberekkel. Rövid idő után mindig kiderül, hogy racionális szempontból nagyon erősek, érzelmi szempontból viszont alulfejlettek. Összességében sokkal erősebb képet, arcot mutatnak, mint amilyenrel valójában rendelkeznek. Valójában nem erősek, csak erősnek látszanak. És észreveszi ezt valaki? Nem. Senki. Mindenki beszipja. Erősnek mutatják magukat, és mindenkit letipornak maguk körül, hogy pénzt, hatalmat, sikert szerezzenek. Vajon a sok pénzzel, sikerrel és hatalommal rendelkező emberek jelentős részének miért katasztrofális az érzelmi élete?

Ezeket a pasikat abszolút nem sajnálom. Általában senkit sem sajnálok, aki mindent megtesz a saját pokláért. Tudom, hogy mi fog bekövetkezni náluk. A külsőségekkel virítva ugyanolyan, csak a külsőségekre utazó csajokkal fognak párkapcsolatot kialakítani. És ez a „boldog” párkapcsolat egészen addig fog tartani, amíg az a szép lány teherbe nem esik. Amire a pasi így fog reagálni: „Úristen, ki ez a dagadt tehén itt mellettem? És még gyerek is lesz? Ez komoly érzelmi felelősséget jelent? Hát megőrülök, kell ez nekem? Nyúlcipő!!!”

Persze mindez nem csak náluk jelentkezik, az anyagiakkal kevésbé rendelkező pasikra is éppúgy jellemző. Amikor a pasiknál az érzelmi terület felmerül, mindig nagy hallgatás meg mismásolás kezdődik. Fiatalon mindenhatónak gondolják magukat, pedig sokukat még nem is érte komolyabb negatív élmény. Például nem halt még meg senkijük sem. Gyerekkorukban persze meghalt a nagy, de arra már nem is emlékeznek, nem is voltak ott-hon, nem is voltak vele jóban. A szüleik látszólag szép életet élnek. Megtehetik, hogy jobbra-balra utazgassanak, sportolhassanak, szépen öltözhessenek. És mindez egészen odáig tart, amíg be nem következik az első súlyos negatív esemény. A negatív megmérettetés mindig 5 százalékos megmérettetés, mert ott van benne a félelem.

Valójában mindig az aktuális, potenciálisan negatív megmérettetés mutatja meg, hogy kiben mennyi erő lakozik. Nem a pozitív.

Azok, akik könyörtelenül taposnak jobbra-balra, csak addig tehetik meg, amíg mások ezt hagyják nekik. A külvilágban döntően az jellemző: a pasik racionális szempontból konfrontálódnak a sikerért és a pénzért. Érzelmi szempontból sohasem. Ha egy racionális problémát sikerre viszek, akkor pozitív energia keletkezik, és ezen a területen maximális önbizalmam lesz. De ha érzelmi szempontból nem merek lépni, nem merek szólni, nem merek ölelni, akkor ezen a területen hiányosságaim lesznek. Ez pedig negatív energia. És mivel a pozitív energia felfelé, a negatív pedig lefelé hat, kialakulnak az úgynevezett *nyíró erők*. És ha a személyiséget betesszük a nyíró erők közé, és hozzávesszük a kudarcok egyre fokozódó mennyiségét, akkor csak idő kérdése, hogy mikor szakad szét a személyiség. Az, hogy a férfinem hitelessége lassan megszűnik, valójában ennek is a következménye.

## BÁTORSÁG

BÁTORSÁG NÉLKÜL NEM LEHET ebben a világunkban férfiként élni. Nincs bátorság – nincs férfi. És teljesen mindegy, hogy arról van-e szó, hogy nekimenni a farkasnak bunkósbottal, hogyha megtámadja a juhokat, vagy nekimenni egy adott érzés kimondásának... *A bátorság hozzátartozik a férfiassághoz.*

Vajon miért szűnt meg a bátorság a pasikban? Mert régen ez nem így volt... Az ősidőkben kristálytiszttan le voltak fektetve a szerepek: a pasi elment vadászni, a csaj meg gyűjtögette a gyökereket, gondozta a tüzet, megszülte és nevelte a gyerekeket. A mai világban ezek a szerepek összekeveredtek, a bátorság megszűnőben van... Van egy fogalom, amit nagyon sok ember negatív töltetűnek, pejoratívnek gondol: ez a *büszkeség*. A büszkeséget rendszerint összekeverik a nagyképűséggel. Azt mondják, hogy a büszkeség rossz tulajdonság... De amikor valakitől megkérdezem, hogy miért rossz, és szerinte mi a különbség a büszkeség és a nagyképűség között, már soha nem tudja megfogalmazni.

A büszkeség az én szememben egy olyan tulajdonság, amit valaki akkor tud elérni, ha szívvel-lélekkel megéli az életét, mind racionális, mind érzelmi szempontból. A büszkeség a gerinc tudata.

A minap egy barátommal beszélgettünk, és felmerült a bátorság kérdése. Megpróbálom ezt a beszélgetést úgy visszaadni, ahogy elhangzott.

*– Sokat gondolkoztam mostanában a bátorságon. A háborúkról jutott eszembe. Hogy ilyen szempontból mennyire megváltozott a világ, és mennyire megváltozott a mi életünk az elődeink életéhez*

*képest. Mert már elég régóta olyan környezetben élünk, amelyben megszűnt a közvetlen életveszély.*

– De egy mindennapi helyzetben is lehetsz életveszélyben...

– *Nem, nem, én nem erre gondolok. Hanem arra, hogy évtizedekkel ezelőtt volt utoljára egy ilyen hosszú eseménysorozat, amikor az ember élete forgott veszélyben, és onnan visszamenőleg is folyton háborúk szántották ezt a vidéket. És ennek a nyoma generációról generációra mindenkinek benne volt életében. Szerintem ez mai ésszel és azzal az élettapasztalattal, abogy most éljük az életünket, szinte felfoghatatlan.*

– Micsoda?

– *Hogy egy pillanat alatt olyan fordulatot vehet a világ, hogy el kell menned megvédeni a saját közvetlen környezetet, a családot, a városodat, a hazádat valamilyen rá leselkedő életveszélytől. Ez megszűnt.*

– Hát, ebből a szempontból igazad van, más szempontból viszont nem. Ezek a hadszínterek ma már máshol vannak...

– *Pontosan arra vagyok kíváncsi, hogy szerinted mindez hogy hat ránk. Hogy szerinted nem vagyunk-e egy sokkal rosszabb helyzetben és egy sokkal rosszabb közegben abból a szempontból, hogy a látszólagos jólét és béke, amelyben élünk, megfoszt minket valami nagyon fontos vonástól, amelynek az a neve, hogy bátorság, és amelynek hihetetlen jelentősége van...*

– A látszólagos jólét... Nézd meg a látszólagos jólétet két héttel ezelőttig... Addig egy gyáros meg lehetett győződve arról, hogy semmi probléma nem lehet. Vagy azok a munkások, akiknek volt munkájuk, és most már nincsen.

– *De az életveszély az egészen más. Engem ez érdekel, hogy még ma is vannak a világnak olyan részei, ahol egy pillanat alatt az életedre törhetnek.*

– Nézd, én beszéltem olyan emberekkel, akik nemrég voltak háborús övezetben, ahol harcoltak is. Az egyikük azt mondta, hogy amikor ott vagy, akkor megtanulsz iszonyúan koncentrálni a pillanatra, és tudod, hogy bármikor meghalhatsz. De ennek ellenére maximális intenzitással éled az életet, úgy, ahogy tudod. Mert két utad van: az egyik az, hogy ezt csinálod, a másik pedig, hogy begubózol egy egérlyukba, és még akkor is rettegsz, hogy be fog következni, amikor még nem következett be.

– *Hát ez az... Pontosán erre vagyok kíváncsi. Hogy miközben nagyon jó dolog a béke, meg az is, hogy jó körülmények között lehet élni – és persze merem remélni, hogy a világ ebbe az irányba balad –, hogyan lehet ebben a világban, ebben a normál, általunk ismert kultúrában megélni a bátorságot. Hiszen ha körülöttünk minden rendben van, akkor hogyan lehet tudatosan rendelkezni a bátorsággal? Attól még nem leszünk bátrabbak, ha jobban szembenézünk a félelmeinkkel. Csak lesz egy-két kivételes fazon, aki, mit tudom én, eljut ilyen felismerésekig.*

– Figyelj, ha ez nem következik be, akkor ennek elég drasztikus következményei lesznek. Sőt már most is vannak, annak ellenére, hogy itt látszólag béke van. Látszólag. Az emberekben uralkodó belső elégedetlenség és az önmagukkal szembeni frusztráció egyre görcsösebbé fogja tenni őket, tehát a sikerélmény-kudarcélmény aránya el fog billenni az utóbbi javára. Ennek következtében egyre inkább hagyni fogják magukat kihasználni. Egyre manipulálhatóbbá válnak. A feszültség meg egy idő után már egy kis érintésre kirobban. Egyre több olyan csajt és pasit láthatsz az utcán, akik másokkal mit sem törődve hihetetlenül agresszívek egymással.

Vagy nézzünk meg egy másmilyen háborút, ami, mondjuk, az egzisztenciánkat is érinti. Pont ma reggel olvastam az interneten,

hogy a szupermarketek hogyan manipulálnak minket, hogy miért vásárolunk mindig sokkal többet, mint amennyit kéne. Ilyenek például a kézzel írt árcsökkentő cédulák, amelyek azt az illúziót keltik, hogy már csak nagyon kevés van az adott cikkből, és rohanj, mert különben nem jut neked. A vécépapír, amiért beugrasz valahová, mindig a bolt legvégén van, hogy amíg oda eljutsz, jobbra-balra nézelődhess, és minél több dolgot a kosaradba tegyél, amire különben egyáltalán nincs is akkor szükséged. Bizonyos helyeken halk zene szól, ami azt sugallja, hogy nyugi van, béke, hova rohansz, csak költs nyugodtan. Nézz csak körül! Ez egy másmilyen háború, ami elég tudatos manipuláción alapul.

És azok az emberek, akiknél a kudarc felhalmozódik, sokkal inkább manipulálhatóak. Ez odáig vezet, hogy a gyerekeiknek elképesztő mintákat fognak átadni, és nekik fogalmuk sem lesz majd, hogy mit jelent az élet összes területén felnőtte válni. Ami azt jelenti valójában, hogy az erőszak csak fokozódni fog, mind a fizikai, mind az érzelmi agressziók terén. Vagy felhozhatnám neked azt is, hogy az emberek politikai szempontból is egyre jobban manipulálhatóak. Nem nehéz ezt átlátni. Ezek azok az emberek, akiknek a félelmei erősebbek náluk, akik csak keservesen végigvegetálják az életüket. Ez éppolyan háború, csak éppen ez a fejekben zajlik. Egyszemélyes háborúk...

– *Amelynek az áldozata...*

– Az áldozata is az egyén... Ez egy egyszemélyes sztori, mert valójában mindenki a saját félelmeivel háborúzik nap mint nap. És ennek pozitív és negatív következményei nemcsak a saját életére vannak hatással, hanem a környezetének az életére is. A gyerekekre, a szülőkre, a barátokra, satöbbi. Ezt lehet látni az emberek arcán. Ha kisétálsz az utcára, alig látsz mosolygós embert. Mert a mo-

soly a belső béke jele. És ha nincs spontán, belülről jövő mosoly, akkor vajon békében élünk? Én alig látok ilyet.

– *Érdemes megnézni az Egyesült Államokat, ahol a hatvanas-hetvenes években még teljesen egyértelmű volt, hogy a tizennyolc éves gyerekeket elküldték a vietnami háborúba... Az első számú kötelesség, a hit és a hazaszeretet mindenestül megindokolta ezt a döntést. De most, amikor az egyik amerikai politikus kijelentette, hogy ő Irakba küldi a gyerekeit, akkor mindenki azt mondta neki, hogy te nem vagy normális, annyira értelmetlen ez a háború. Ha azt akarod, hogy a fiad megőrüljön, vagy akár meg is haljon, akkor persze, küldd, de ez nem a hazaszeretet, hanem bizonyos szempontból kegyetlenség. És hát nyilván a 2001-es terrorcselekmények is arra fókuszáltak, hogy a békés mindennapok ezentúl egyáltalán ne úgy teljenek, ahogy telnének. A bátorság meg tisztesség ezért szerintem inkább egy olyasfajta kód, ami az emberbe születésekor ivódik bele, vagy a szocializációja során alakul ki. A szülők is szokták mondani, hogy kicsiként is olyan bátor gyerek volt, nem? Tehát szerintem ez nem egy olyan állapot, amit csak úgy megtanulhatsz, ez nem tanulható.*

– Ezzel egyáltalán nem értek egyet. Nem hiszem, hogy a bátorság ne lenne fejleszhető. Kétségtelen, hogy jelentős szerepet játszik benne a szocializáció, de ez még nem minden. Rengeteg minden a klasszikus hierarchia szerint működik. Tehát vannak hadvezérek, és vannak katonák. Akármerre nézünk az állatvilágban is – és teljesen mindegy, hogy melyik csoportot nézzük, a farkasokat, a majmokat, a kutyákat vagy a lovakat –, mindenhol van vezérhím. Lehet, hogy a nőstény oroszlánok vadásznak döntő többségben, és a hím oroszlán lassúbb, de ha kajáról van szó, mindig ő megy először a leterített zsákmányhoz. Utána jön a többi. Mert egy adott krízishelyzetben ő az, aki megvédi a falkát.

Vagyis kristálytisztán felállított erőviszonyok vannak. A mi világunkban valójában ugyanez zajlik. Nekünk azonban van egy előnyünk, ami az állatoknak nincs meg. Ez pedig a tudatosságra való képességünk. Mostanában kezd kiderülni, hogy ha valaki csak racionális szempontból erős és fejlett, az még nem elég a kiegyensúlyozott, sugárzó és boldog élethez. Mert hiába okos és ügyes valaki, ha mellette boldogtalan. Ezért gondolom, hogy a bátorság fejleszhető. Mert lehet gyávának maradni érzelmi téren. De ilyenkor szoktam azt mondani, hogy gyáva népnek nincs hazája, a gyáva népet gyáva emberek fogják alkotni. És a gyáva embernek sem belső békéje, sem otthona nem lesz. Lakása meg háza igen, de otthona nem.

Szóval szerintem igenis van háború, ami bennünk és a külvilágban is zajlik. Mondjuk, leszorítanak az útról egy nagy terepjáróval, amelyben ráadásul egy bivaly ember ül. Akkor hiába van neked igazad. Hiába van igazad, ha még gyáva is vagy, akkor különösen nagy békát fogsz lenyelni.

– *Te ilyenkor mit csinálsz?*

– Hát, ha más nem működik, akkor bemutatok neki...

– *És aztán hogyan tovább?*

– Nézd, a konfliktust először mindig szép szóval próbálom megoldani, és ha az nem működik, tudni kell adott helyzetben akár az erőszakosság is elmenni. Mérlegelés kérdése az egész. A Lipóton töltött egyik ügyelet alatt bejött egy Erdélyből származó, félig magyar, félig román pasi, aki két fejjel volt magasabb volt nálam, egy tipikus favágóalkat volt. Csak az volt a baj, hogy pszichotikus volt. Azt mondogatta, hogy Mária meg az ördögök üldözik, hogy ő Jézus Krisztus, meg ilyeneket. Elég rendesen be volt kattanva. Akusztikus hallucinációi voltak, folyton egy hang be-

szélt hozzá, üldöztetési téveszmerendszer, ilyenek. Miközben beszélgettünk vele a folyosón, egyszer csak lekapta a fejemről a szemüvegemet. Akkor volt a marka, hogy a szemüveg eltűnt benne, ráadásul össze is szorította. Fogalmam sem volt, miért tette. Na, gondoltam magamban, most eltört a szemüvegem. Hirtelesen olyan dühös lettem, hogy nem néztem, mekkora nagy ember áll előttem, hanem az ápolóval kétoldalt megfogtuk a könyökénél, és berobbantunk vele az ügyeletes szobába. Belöktem a székbe, eléje álltam és azt mondtam neki, na, ha te vagy a Jézus Krisztus, akkor én vagyok a te ördögöd!!! Hiába volt nálam két fejjel magasabb, nem félttem tőle. Elvégeztem a dolgot, megkapta az ilyenkor szükséges orvosi ellátást, én meg visszakaptam a szemüvegemet. Az volt a mázlim, hogy a pasinak akkora marka volt, hogy a szemüvegem szinte eltűnt benne. Kicsit meghajlott, de semmi baja nem lett. Én nem félek az ilyen helyzetekben. Amikor úgy érzem, hogy nem bántottam a másikat, és igazam is van, gondolkodás nélkül belemegyek egy ilyen helyzetbe.

– *És ilyenkor inkább hülyére vereted magad?*

– Miért kellene hülyére veretnem magam? Mindent meg lehet oldani és meg lehet beszélni. Tudod, a kommunikáció arról is szól, hogy amikor nekiugrasz valakinek, akkor váratlanul elkezdesz mosolyogni. Gyors váltások kellene. Lehet, hogy nem gondolkodsz rajta, de ha hiszel magadban, az hallatlan kisugárzással bír. És ezt mások is megérik. Meséltem neked, hogy jártam egyszer a Fradi B-középpel?

– *Nem.*

– Akkor még a Fradi nem a másodosztályban játszott. Volt egyszer egy ETO–Fradi meccs, akkoriban már az ETO-nál dolgoztam. Vége lett a meccsnek, ballagtunk az öltözők felé, amikor odajött

hozzám két kislány, kérdeztek valamit, én pedig válaszoltam nekik, és csak amikor elmentek, akkor vettem észre, hogy pont előttem, a kordonok közt megy a Fradi B-közép a buszokhoz. Akkoriban a sajtóból már köztudomású volt, hogy én az ETO-nál dolgozom. Ballagtam feléjük, és pontosan tudtam, hogy itt most bivalynak kell lenni. Én is emberből vagyok, ők is abból vannak, gondoltam, így megvan a közös nevező. Ha félek, azt megérik és ráfázok. Teljesen mindegy, hogy ott volt tíz-húsz zsarú is, amikor ők kétszáz-háromszázan voltak. Mentem tovább feléjük, úgy emlékszem, még mosolyogtam is. Kivált közülük egy ember... Ez általában így van, ilyenkor mindig az alfahím megy előre. Odajött hozzám: „Szevasz, doki!” Pacsigtunk egyet, megkérdeztem, hogy van, ő visszakérdezett, csacsogtunk egy-két percet, majd jó utat kívántam, elköszöntem, és átvágtam közöttük. Semmi sem történt. Értékeltek, hogy nem voltam beszari. Teljesen mindegy, hogy kivel találkozom, korrekt vagyok a végsőkéig. De azt is éreztetem, hogy nem hagyom magam. Az emberben levő önbizalmat és erőt mások is mindig megérik. Ha pedig én követek el hülyeséget, akkor azt is kimondom, hogy bocsi, igazad volt. A bátorság számomra azt is jelenti, hogy ki merem mondani azt is, ami nem kellemes rám nézve, és ezért ugyanúgy felelősséget vállalok.

*Szűcs Viktor, 19 éves, egyetemista, párkapcsolata nincs*

*2004 nyarán, tizennégy évesen, egy Balaton-parti nyaralóban történt, hogy először közel kerültem egy lányhoz. Haverokkal voltunk, szülők nélkül. Ahogy estefelé teltek-múltak az órák, beszélgettünk, egymás mellett ültünk, fogtuk egymás kezét. Hozzám bújt, én átöleltem. Mikor a töb-*

*biek elálmosodtak, és elszállingóztak aludni, engem folyamatosan aktívan tartott egy belső erő, egy ismeretlen izgalom. Mikor egyedül maradtunk, az addigi laza és oldott légkör egy csapásra eltűnt. Bepánikoltam az ismeretlen helyzettől, nem tudtam, mit tegyek. Néhány csendes, zavarba ejtő perc után erőt vettem egy bátorító mosolyából, és adtam egy puszit az ajkára. Mikor láttam, hogy még mindig mosolyog, megcsókoltam. Elég esetlenül ugyan, de megtettem. Az egész nem tartott tovább néhány másodpercnél. Aztán ő is megcsókolt engem. Leírhatatlanul boldog és büszke voltam azokban a percekben. Egymás mellett aludtunk el. Reggel korán ébredtem, kimentem a teraszra, vettem néhány nagy levegőt. Büszke voltam, de másképp, mint azelőtt bármikor, valami megváltozott bennem. Bár ezt akkor ezt még nem tudtam, de akkor éreztem először azt a folyamatot magamon, amit én férfivá válásnak neveznék.*

*A kérdésre, hogy mi ennek a folyamatnak a célja, hogy ki igazi férfi, még nem tudok konkrét választ adni. Elképzeléseim természetesen vannak, hiszen ezen az úton járok én is. Le tudom azt írni, hogy milyennek képzelem el saját magam mint férfit ezen út végén, ha van ilyen egyáltalán. Egy fontos tulajdonság, hogy felnőj a feladathoz, és én most ezt teszem, legalábbis minden tőlem telhetőt megteszek érte.*

*A biztonság, a stabilitás érzésének megteremtése a férfi talán legfontosabb feladata, és ösztönökből fakadóan működnie kell. Ez cselekvőképességet és határozottságot követel. Ha ezen tulajdonságok valamelyike hiányzik, az illető töketlen, azaz szó szerint értelmezve nem férfi. Ha ezen*

*alapok megvannak, akkor lehet szó arról, hogy boldoggá tegye a nőt. Mind emocionális, mind fizikai, szexuális tekintetben. A boldogság e két területe a kapcsolat szakasza és az életkor változásával módosulhat, de mindkettőnek az aktuálisan jóleső mértékben teljesülnie kell. Mindkét fél számára. A férfi észreveszi, mikor mire van szüksége a nőnek, és ugyanakkor elvárja, hogy az ő igényei, emocionális, szexuális, fizikai szükségletei is kielégíttessenek.*

*Amikor a férfiről mint családapáról beszélünk, saját személyes apaságom hiányában az ideálomról írok. Helyzetem nem nehez, ugyanis ez csak apróságokban különbözik attól az Apától, akivel engem megáldott a sors. Természetesen a fentebb leírtak, a biztonságadás, a határozottság ebben a szituációban is fontos, mondhatni esszenciális. Családösszetartó és irányító erővel rendelkezik. Büszke a felesége, gyermekei és saját sikerére, és tanításával, erős segítő kezével támogat. Mer a szigorával kellemetlen helyzetet teremteni, amennyiben ezzel távlati céljai vannak. Felvállalja a „gonosz” szerepét, ha ezzel a későbbiekben segíteni vagy védelmezni tudja a gyermekét. Mindemellett megballgatja a másik felet, és megindokolja szigorát, alátámasztja a döntését, és alkalomadtán nem fél beismerni a hibáját. Feladata fiának férfiwá nevelésének figyelemmel kísérése, segítése, amennyiben ezt a gyerek hagyja, akkor aktívan, amennyiben ellenzi, akkor passzív módon.*

*Tévedés, hogy egy férfinak ne lehetnének gyengeségei, vagy általánosan gyenge pillanatai. Ami fontos, hogy legyen bátorsága ezeket bevallani, elismerni. Legyen ereje a büszkeségből engedni, és segítséget kérni. Ez az, ami szerintem a*

legtöbbször hiányzik. Az egójuk nem engedi, hogy valaha gyengének, kevésnek látsszanak, és ezért inkább szenvednek eredménytelenül. Ebhez kell a legnagyobb önbizalom és bátorság, ami sokakban nincs meg. Nem tagadom, folyamatosan vacilláltam a mondat közben, hogy többes szám első vagy harmadik személyt használjak. De nekem ez már legtöbbször működik.

Szerintem ilyen egy férfi. Persze csak dióhéjban. Nem összekeverendő ez avval a kamaszállapottal, amikor fitogtatja a szexualitását, fizikai és emocionális erősségét. Amíg mutogatja, bizonygatja valaki, addig csak próbálja elrejtetni a hiányát. Magam is jártam ezen az úton, szerencsére időben rájöttem, hogy zsákutcába vezet. A férfin látszik, hogy férfi.

## „BOLDOGOK A LELKI SZEGÉNYEK...”

SOKSZOR LÁTOM, hogy a józan paraszti ésszel bíró és a szofisztikált gondolkodású emberek egészen eltérő konfliktuskezelési mechanizmusokkal rendelkeznek. Van az a híres újszövetségi mondat, hogy „boldogok a lelki szegények...”

Ennek a vallási értelmezését most nem részletezném, de az én olvasatomban ez annyit jelent, hogy a józan paraszti ésszel rendelkező emberek nem bonyolítanak túl semmit sem, ezért az ő konfliktuskezelési modelljeik általában iszonyúan hatékonyak, szemben azokkal, akik nagyon sokat tudnak. A fejlett racionális intelligencia mindig hajlamos zsákutcába vinni az embert – ezt magamon is látom, akárcsak más, főiskolát vagy egyetemet végzett embereknél. Egy-egy adott élethelyzetben azonban ez a sok-sok tudás kizárhatja a spontán reagálási módot.

A jelenlegi iskolarendszer, ahogy én látom, hihetetlenül fejleszti a racionális ismeretanyagot, miközben egyáltalán nem törődik az emocionális intelligenciával. Az emocionális tudás fejlesztésére azért is szükség lenne, mert amikor valaki először kerül szembe egy racionális megmértetéssel, az emocionális töltetet is generálni fog benne. Erre azonban sokan nincsenek megfelelően felkészítve. Olyan ez, mint amikor orvosként megtanítottak bennünket arra, hogy az élet vége a halál, de arra már nem készítették fel, hogy mit csináljon egy fiatal orvos, amikor az egyik betege meghal. Mihez kezdjen az érzéseivel? Azonkívül, hogy meghallgatja, vannak-e még vitális funkciók, szívdobogás, aztán megállapítja, hogy bekövetkezett az úgynevezett *exitus lethalis*, majd kiállítja az ötpéldányost? Ennyi? Az a negatív érzés, ami ott marad utána – hiszen

én azt az embert ismertem, gondoztam, segítettem rajta –, nincs megtanítva nekünk. Legalábbis az én generációmnak nem tanították meg. Ahogy arra sem vagyunk felkészítve, hogy mit tegyünk, ha egy közeli családtagunk meghal.

Éppen ezért, a „lelki szegény” nálam olyan embert jelent, aki nem bonyolítja a dolgokat, keveset tud, de azzal a kevés tudással, sokszor a józan paraszti eszéből kiindulva nagyon hatékonyan tud döntéseket hozni. Míg a nagyon iskolázott, okos ember gyakran nem is tudja, hogy a racionális intelligencia fejlesztésével lassan elhalványult a spontaneitása. Hogyan fog így gyors döntéseket hozni? Spontán módon lehet a leggyorsabb döntéseket hozni. Az egyetem alatt vettem észre, hogy klinikai helyzetekben az eminens tanulók sokszor mennyivel nehezebben reagáltak. Olyan sok minden volt a fejükben, hogy nem tudták eldönteni, merre is induljanak el... Mit jelent ez és ez a dolog? Biztos, hogy ezt jelenti? És akkor jöttek az ellenérvek és cáfolatok, még, még, még, és nem ismerték fel, hogy itt valójában csak leesett a vérnyomás, és azt kell csinálni, hogy...

Baj, ha valaki mérlegel egy döntés meghozatala előtt? Természetesen nem, de nem mindegy, hogy mennyi ideig mérlegel. Miért? Sokan önmagukon tapasztalják, hogy nagyon sokszor hoznak gyors döntéseket, és utána viselniük kell ennek következményeit is. Holott, ha egy kicsit leültek és átgondolták volna... Nem a gyors döntéssel van baj, hanem egy döntés gyors kimondásával. Gyors vagy elhamarkodott döntés között nagy különbség van.

A differencia inkább ott van, hogy a döntést indulatból vagy nyugalomból hoztam meg. Ha a döntést indulati tényezők befolyásolják, abból mindig rossz döntés lesz. Tekintet nélkül arra, hogy gyorsan vagy lassan hozza meg valaki. Az indulati töltet a lényeg.

Például egy harmincöt éves nő nyugodtan átgondolhatja, hogy van-e értelme számára egy nála tíz évvel idősebb, merev személyiségszerkezetű csávóval együtt lennie, miközben egyáltalán nem érzi azt, hogy... Hm... Hát, nincs sok értelme...

Érdekes volt megfigyelni magamon, hogyan jöttem rá ezekre a dolgokra. Hogyan váltam egyre gyorsabbá. Amikor találkozom valakivel, és hallok róla egy apró információt, azt szinte észrevétlenül rögzítem magamban. Majd hallok róla még ezt-azt, de még akkor sem foglalkozom mindezzel. Egy adott krízishelyzetben azonban összerántom azokat az információkat, amiket addig hallottam. Összeállnak a fejemben a részletek, az ehhez kapcsolódó érzelmi töltetek, a mimikai reakciók, a könnyek... Közben meg látom az előttem ülőn, őt hogyan rántja össze a döntéstől való félelem. „Merjek dönteni, vagy ne merjek? Mi van akkor, ha rosszul döntök veled kapcsolatban? Mi van akkor, ha ez a pasi mégis talpig férfi? Vagy mégsem az?”

Ez az az állapot, amikor valaki fél a döntéstől. Mert mit mond a józan paraszti gondolkodású ember, aki sok mindent nem tud – például azt sem, hogy emocionális szempontból mit jelent felnőni... Az ilyen ember azt kérdezi magától: „Boldog vagyok, vagy nem vagyok boldog? Fel tudok rá nézni, vagy nem tudok rá felnézni?” Persze lehet, hogy nem ezekkel a szavakkal mondja. Lehet, hogy csak ennyit mond: „Tudunk együtt élni, vagy nem tudunk együtt élni?” Nem cifrázza túl a dolgot, hogy mit is jelent az, hogy alkalmazkodás, egymásra figyelés, satöbbi...

Igaz, előfordulhat, hogy csak anyagi szempontból nézi a döntése helyességét. Az ilyen egyszerű gondolkodásnak ott jelentkezik a hátránya, amikor a gyerekek zűrösebbnél zűrösebb kérdéseket kezdenek feltenni, mert kíváncsiak, és akkor rádöbbenhetnek arra, hogy a

szülők egy csomó mindent nem tudnak, miközben az ellenkezőjét mutatják. De ez már egy másik kérdés... És persze vannak olyanok is, akik maguktól rájönnek ezekre a dolgokra, és ezt használni is tudják. Az egyik barátom például azt mondta nekem, hogy a válasának oka egész egyszerűen az volt, hogy „szeretetlenségben nem lehet élni”!

Sokan gondolhatják, hogy én a racionális döntéseket a külvilágba helyezem, például a munka világába, az emocionális megmérettetéseket pedig a párkapcsolati világba. Én azonban nem hiszem, hogy az egyik csak a racionális, a másik meg csak az emocionális világban létezik. Ez egy alapvető kérdés, hiszen egy adott racionális helyzetben is mindig van emocionális töltet. Egy párkapcsolatban is lehet racionális döntéseket hozni, és a külvilágban is éppúgy léteznek emocionális indíttatású megmérettetések...

Tegyük fel, hogy bennem a két intelligencia által használt nyelvezet egyensúlyban van. Ez azt jelentené, hogy a racionális oldalamat megfelelő módon fejlesztettem az iskolába járással és a tanulással, az emocionális oldalamat pedig azzal csiszoltam, hogy adott helyzetben sohasem szégyelltem az érzéseimről beszélni, és azokért felelősséget vállalni. Az érzéseimet ki is merem mutatni, nem félek átérezni a dolgokat, legyen az éppen pozitív vagy negatív töltetű.

Eszembe jutott erről egy sztori. Egyszer egy társaságban voltam, mi, felnőttek vacsorázni készültünk, de előbb a gyerekek kaptak enni. Volt ott olyan hat-hét gyerek, négytől hétéves korig, kislányok meg kisfiúk. Az asztalfő közelében ült egy testvérpár, akik közül az idősebb megcibálta a kisebbnek a haját. A kislány elkezdett bőgni. Én a közelben ültem, és láttam, amint egyszerre csak nagy hévvel megérkezett a gyerekek apja, hogy elrendezze a konf-

liktust. Racionális szempontból nagyon fejlett, nagyon okos, egyetememet végzett ember volt. A pasi megállt a gyermekeivel szemben, majd elkezdte nyomni a szentbeszédet. Nagyon kíváncsi lettem, na, gondoltam magamban, végre látok egy jó konfliktuskezelési modellt. Hát, konfliktuskezelésnek katasztrofális volt... A pasi belekezdett: „Nem látjátok, hogy vendégek vannak nálunk?” A nagyobbiknak: „Te meg miért bántod a kisebbet? Lehetnél okosabb!” Aztán a kisebbhez fordult: „Te meg miért bögsz? Itt a vendégek előtt, nem szégyelled magad? Fejezd már be, hozzák a vacsorát!”, satöbbi, satöbbi... Ez tartott olyan két percig, míg végül a pasi egyszer csak befejezte, mert elfogyott belőle a szusz. Majd, mint aki mindent jól elrendezett, elhúzott a francba. Csakhogy a konfliktus továbbra is aktívan jelen volt, a kisebbik továbbra is sírt, az apja meg sehol.

Nyilvánvaló volt, hogy a pasi bizonyos törvényszerűségeket egyszerűen nem ismer. Ebből a konfliktuskezelési modellből az is világosan kiderült, hogy a pasinak nagyon alacsony szinten van az emocionális intelligenciája, valójában fél az érzésektől, az érzelmek megélésétől és azok kimutatásától, ezért aztán egy ilyen helyzetben pánikba esik, és az okoskodáson kívül semmi másra nem képes.

A kislány tovább sírt, én meg ott ültem, és gyorsan döntöttem. Igaz, senki sem kért meg arra, hogy én kezeljem a konfliktust, de egyszerűen nem bírtam nézni a gyerekek szenvedését, és spontán reagáltam. Akkorra már rengeteg minden tudatosult bennem, és nem gondolkodtam azon, mit is kellene csinálni. A sírás egy beszűkült tudatállapot. Ha egy ilyen beszűkült tudatállapotú emberhez racionális nyelvezettel próbálunk közelíteni, egyértelműen kudarcot fogunk vallani. Ott csak egy ilyen állapothoz hasonló hozzáállás működik. Így egyrészt megtehettem volna, hogy én is elkezdek

bőgni, ez azonban nem lett volna túl hiteles a gyerek számára, hiszen ő a biztonságra törekedett. A hiteles érzelmi eszköz az volt, hogy felpattantam a helyemről, odamentem hozzá, és *átöleltem*. Az ölelésnek emocionális tartalma van. A kislány érezte, hogy ott van valaki mellette. Figyeljék meg, a síró kiskölyköt az anyja mindig átöleli, és úgy vigasztalja. Ez a lehető leggyorsabb módszer, amellyel meg lehet teremteni ebben a helyzetben a közös nevezőt. Kicsit magam felé húztam, utána pedig megkérdeztem, hogy miért sír.

Amikor tehát kiegyensúlyozottan fejtett mind a két intelligencia, akkor nagyon gyorsan el lehet dönteni, hogy az előttem álló konfliktus döntően érzelmi vagy racionális töltetű. Ez egy emocionális töltetű dolog volt, de közben tudtam, hogy gyorsabb és okosabb is vagyok a kislánynál, így meg tudom teremteni számára a biztonságot, hiszen csak akkor fog megoldódni a konfliktus. Amikor az apja beszédet tartott neki, akkor csak sírt. Ránézett az apjára, de nem látta és nem is értette őt, nem szólt egy szót sem. Amikor viszont én átöleltem és megkérdeztem, hogy miért sír, akkor elmondta. Hogy a nagyobbik ezt meg ezt tette vele... Válaszoltam neki, még mindig átölelve. Másfél percnyi beszélgetés után a sírás hüppögésbe fordult, majd megszűnt. Erre már felfigyelt az apja is, utána odajött hozzám, és megkérdezte, hogy oldottam meg a konfliktust. Akkor döbbsentem rá, hogy a pasi a szentbeszéd közben már pontosan érezte, hogy nem fogja tudni megoldani a helyzetet, mégsem változtatott a hozzáállásán, a végén pedig inkább elmenekült. A hiteles apa... Vajon hogyan reagálhat hiteles „férfiként” egy ugyanilyen érzelmi konfliktusban, ha a gyermekek anyjával áll szemközt? El lehet képzelni...

A jó konfliktuskezeléshez tehát az szükséges, hogy ha egy racionális megméréttetéssel kerülök szembe, akkor először a raci-

onális oldalamat használjam, de mögötte szorosan ott legyen az emocionális intelligencia is, hiszen nem lehet tudni, hogy szükség lesz-e ezekre az eszközökre is. Vagy fordítva. Mindennek pedig ötvözve kell lennie egy nagyon magas szintű *éberséggel*, mert ez elengedhetetlen a gyors reakcióhoz. És ha szükséges, az éberségnek és a rugalmasságnak köszönhetően ezeket a nyelvezeteket és konfliktuskezelési módszereket irgalmatlanul gyorsan lehet változtatni.

A problémák hatékony megoldásához mindez elengedhetetlen. Az apa félt. De dönthetett volna másképp is. Nem hallgatott a belső ösztöneire, inkább túlbonyolította a dolgot. De a félelem megéléte lehet jó iránytű is, ha ezt valaki észreveszi. Akkor ott van a fejlődés lehetősége.

## A SZERELEM VIRÁGA

NAGYON SOK OLYAN PASIRÓL HALLOK, akiknek megvan mindenük, feleségük, „családjuk”, gyönyörű házat építettek maguknak, a megfelelő külsőségekkel – ugyanakkor régóta boldogtalanok. Mégis ragaszkodnak a kényelmükhöz, és úgy gondolkodnak: „Nem fogom azt csak úgy otthagyni, ha már ennyit dolgoztam érte”. Kurváznak, csajoznak, híznak, isznak, hitegetik magukat a boldogtalanságukban, és elfelejtik, hogy éppolyan meztelen seggel fognak a boncasztalon feküdni, amilyen meztelen seggel megszülettek. A boncmestert baromira nem fogja érdekelni, hogy a hulla bankszámláján mennyi pénz van. Mégis hányan választják ezt a szerepkört, és utána jajveszékelve siratják magukat.

Ebben a kérdésben, hogy otthagyni egy ilyen boldogtalan állapotot vagy sem, mindig felmerül: ki garantálja, hogy a változtatás után jobb lesz? Mi a garancia arra, hogy ha valaki vásárra viszi a bőrért, meg is szerzi a boldogságát? Hát például az, hogy aki mosolygós derűvel rendelkezik, az kitűnik a szürke, búvalbélelt tömegből, és találkozhat egy ugyanilyen emberrel. Utána már mind a két ember kezében ott van a lehetőség...

Csakhogy ha valaki nem lép, akkor is vásárra viszi a bőrért – negatív értelemben.

Persze sokáig el lehet így lavírozni. Ki mondta, hogy egy partnerkapcsolatban boldognak kell lenni? Hiszen ott van a külsőségek élvezete, nem igaz? Az is elég! Sok mindennel lehet apró boldogságperceket harácsolni.

Én nem ítélem el mindezt, ez a másik sara, nem az enyém.

A kérdés az, hogy ön tudna-e ilyen életet élni? Vagy már most is ilyet él?

Egy ízben erről a kérdésről beszélgettünk egy nővel, aki lassan feladta a reményt, hogy valaha is kiegyensúlyozott párkapcsolatban élhet. Ő így válaszolt:

– *Ma már sokkal mélyebb empátiával bírok bármilyen életmegoldással szemben, mint pár évvel ezelőtt. Tehát sokkal elfogadóbb vagyok abban a kérdésben, hogy milyen kompromisszumokat – megalkuvásokat? – köthetnek az emberek. Én nem tettem, és ennek nagyon nagy ára van. Hogy ha újra kezdeném, nem biztos, hogy úgy borítanék mindent, ahogy ezt párszor megtettem az életemben. Hogy ez boldogságot hozott-e nekem vagy megérte-e, azt még ma sem tudom. Soha nincs borítékolva, hogy utána minden jó lesz. Jól alszom el, rendben van a leltáram, de ennek nagyon nagy ára van. Hatalmas árat kell fizetni annak, aki egyszer csak azt mondja, hogy vált az életben... És nyilvánvalóan ez a pasikra is igaz, nem beszélve arról a rengeteg büntudatról, ami egy ilyen döntéssel jár, különösen, ha már családos pasiról van szó. Ott azért elég komoly lelkiismereti kérdések is felmerülnek.*

– Még a lelkiismereti kérdések előtt megkérdezném öntől, asszonyom, hogy ha ön benne van egy kapcsolatban, és felismeri, hogy a partnere puhány, milyen érzés keletkezik önben?

– *Megszűnik bennem a vágy...*

– A pasik nagyon sokszor ezt észre sem veszik. És továbbra is meg vannak győződve róla, hogy ők tökök, határozott gyerekek.

– *Ki tudná pontosan meghatározni, hogy hol kezdődik az a pillanat, amikor valami fontos végleg kitörlődik? Miért van az, hogy emberek egy vagy két év után egyszer csak úgy ébrednek, hogy már semmi közük a másikhöz? Miért nem akkor veszik ezt észre, amikor először nem kívánják a másik érintését? A bomlási folyamatok szinte észrevétlenül indulnak el, aztán egyszer csak rádöbbenünk,*

*hogy már nagy gáz van. Valahol nem vagyunk erre érzékenyek, vagy csak legyintünk rá sokáig. Tehát ott, az elején kellene valahogy résen lenni, mert ha akkor mind a két ember munkát fektetne bele, talán a kapcsolat, a férfi-nő viszony is megmenthető lenne. Szóval ilyenkor megszűnik a vágy.*

– És ilyenkor sajnálja a másikat? Hiszen a pasi dolgozik, mint az állat, hogy az otthoni díszleteket egyre csicsásabbá varázsolja. Amikor egy nő ránéz egy ilyen pasira, sajnálja?

– *Inkább szánja...*

– A szánalom sokkal-sokkal súlyosabb érzés, mint a sajnálat. A szánalom gondolatára feláll a hátamon a szőr.

– *Bocsánat, nem szabad ilyet mondani?*

– Dehogynem, csak elképzelttem magamat a pasi helyében. És a pasi ezt észreveszi?

– *Hát, azt hiszem, hogy idő után azért észreveszi. Ha megkérdőjeleződik mint férfi... Én nagyon sok olyan nővel beszéltem, aki a válás után néhány évvel már csak abban érzi, hogy valaha köze volt egy pasihoz, hogy ott van egy gyerek, aki hasonlít rá. Magam is így voltam az egyik exférjemmel. Amikor mostanában ránézek, egyszerűen el sem tudom képzelni, hogy valaha ez az ember hozzám ért.*

– A gyerek valójában arra emlékezteti, hogy bizonyos szempontból mennyire ostoba és gyáva volt, mivel nem akarta, nem merte észrevenni az intő jeleket. Ilyenkor az ember mindig önmagára haragszik.

– *Hát igen, látnom kellett volna, de döntésképtelen voltam... Már az első randinkon is ott voltak a jelek, hogy milyen kávét kért... Az embernek sokszor csak utólag jutnak eszébe dolgok.*

– Azt tapasztaltam, hogy ameddig működik a szerelem és a vágy kombinációja, addig a legtöbb embernél a racionalitás eltompul.

Annyira szeretnék és vágnak arra, hogy minden jól sikerüljön. Pontosan ezért lehet, hogy bár látja és hallja is az intő jeleket, a nem odaillő mozdulatokat, azt gondolja, hogy ez nem olyan érdekes, vagy nem olyan fontos.

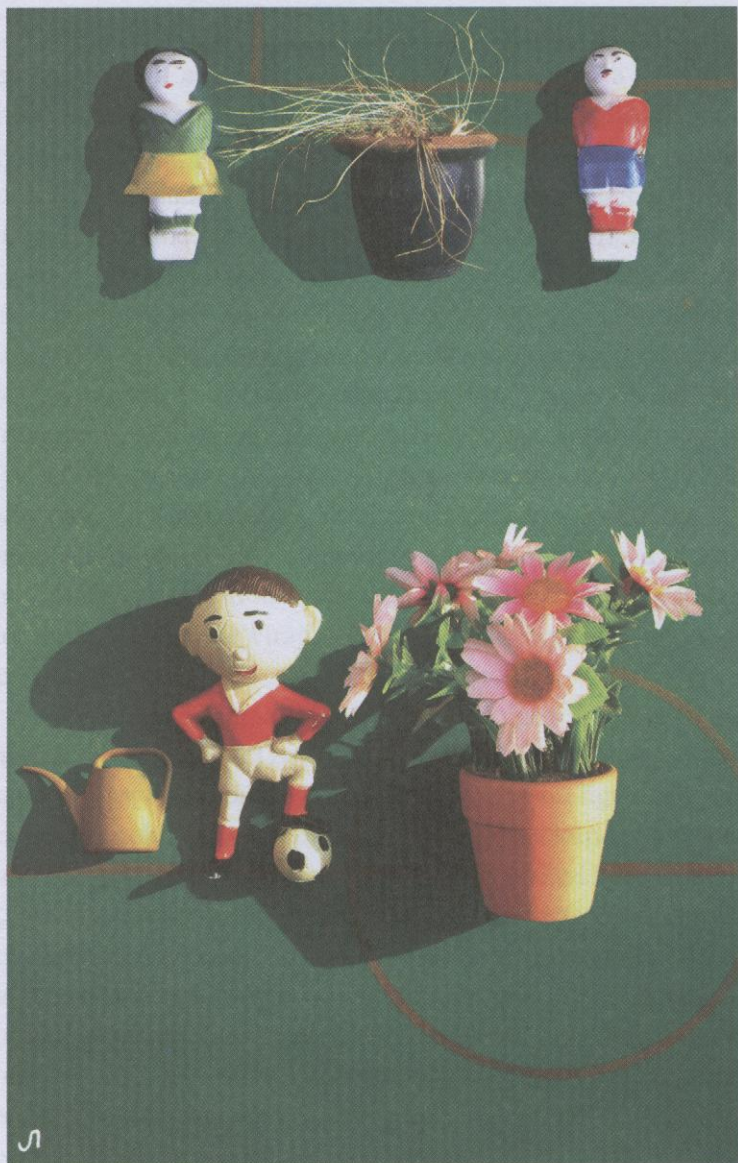
– *Meg iszonyúan erős a projekció, vagyis a beteljesületlen és ki-elégítetlen vágyaink és reményeink kivetítése a másikra, nem?*

– Hát persze...

Tavaly decemberben, ahogy közeledett a karácsony, két, szinte kísértetiesen hasonló konfliktussal szembesültem. Mindkét esetben az egyik főszereplő egy-egy focizni járó, nyolc-kilenc éves srác volt, akinek az apja otthagya a mamát egy másik nő miatt. Válási ügy. A fiúk teljesítménye – mind az iskolában, mind az edzéseken – drasztikusan csökkent, magatartászavar, verekedések, irgalmatlan indulati kilengések jelentkeztek, valójában persze így vezették le a feszültségeket.

Az egyik esetben, emlékszem, leült elém egy nagyon dacos, kilencéves kislány. Az apját távolról ismertem, látszott a fiún, hogy nagyon kemény pasi lesz. Kezdetben azt mutatta, hogy semmi baja nincsen, hogy teljesen rendben van – az apja nyilvánvalóan ugyanazt csinálja –, aztán egy váratlan fordulattal feltettem neki a kérdést: „Apa és anya el fog válni?”

Sokan vannak úgy, hogy a célzott kérdésig semmi sem történik, olyankor azonban elindul a lavina... A kislány zokogni kezdett. Erre a direkt kérdésre egyszerűen szétesett. A mamája is ott ült. Ilyenkor valamit muszáj csinálni. Úgy döntöttem, megkérdézem tőle, tudja-e, hogy miért szűnt meg a szerelem apa és anya között, hiszen ez az oka, hogy elválnak. Nem könnyű valamit elmagyarázni egy nyolc-kilenc éves kislánynak, de nem lehetetlen.



Azt mondtam a kissrácnak, hogy amikor apa és anya szerelmes lett egymásba, az olyan volt – és itt átváltottam a képi világba, mert ezt a kölykök értik –, mint amikor két ember között kinő egy gyönyörű virág. „Ez a szerelem virága. Ezt kezdetben mindketten locsolták, ápolták, a szerelem virága egyre szebb lett, gyönyörűen virágzott, számos virágot hajtott, egyik szebb volt, mint a másik. Egyszer azonban eljött a nap, amikor apa azt gondolta, hogy anya locsolja, anya azt gondolta, hogy apa locsolja, így történhetett, hogy ezt a virágot jó ideig nem locsolta senki sem. S mi lesz ilyenkor a virággal, Peti? Hát, elhervad.” Erre a mama kezdett el sírni. Folytattam: „Elhervad, bizony, a helyén pedig kinő egy gyom. Tudod, mi az a gyom?” „Igen, tudom – válaszolta. – Ami ott nő a pálya szélén.” Mondom: „Az bizony. Az is virágzik, csak az soha nem lesz olyan, mint a szerelem virága. Amikor ez a virág meghal, akkor a két felnőtt különválik, de neked megmarad mind a két ember, aki ezt a virágot létrehozta. Neked megmarad apu is meg anyu is.”

Ez Győrben történt, ahol már jó ideje dolgozom a helyi első osztályú focicsapatnál. A Győri ETO címere egyik oldalán zöld mezőben van egy fehér kakas. Erre felhívtam a kislány figyelmét is, és elmondtam neki, hogy a kakas bátor, mindig nekimegy az ellenfelének, még akkor is, ha tudja, hogy ez neki is fájni fog. Ez azért volt fontos, mert a két szülő játszmázva, sokszor alattomosan, folyamatosan nyírta egymást. „Tudod, Peti, az a virág meghalt, de ezt sokszor sem apa, sem anya nem akarja észrevenni, és úgy tesznek, mintha még mindig meglenne. Nem merik meglátni, hogy nincs már ott semmiféle virág. Ez szerinted a kakasra vagy a nyuszira jellemző tulajdonság? Mert ilyenkor apa is, meg anyu is csak hallgat és nyel. Ez olyan – felálltam és odamentem a háta mögé, majd óva-

tosan megnyomtam a hátát –, mintha valami súlyos dolog nyomná a hátadat! Szerinted lehet így jól focizni?” Azt felelte, hogy nem, így nem lehet. „Ezt a terhet csak úgy lehet megszüntetni, ha szavakban is elmondod, mennyire fáj ez neked! Erről nem szoktál beszélgetni anyuval, ugye?” Tudtam, hogy amikor ez a téma felmerül, mindig kimenekül a helyzetből, és otthagyja a mamáját, aki megpróbál vele beszélgetni erről. Hallgatott. „Tudod, azt életben nemcsak szép dolgok vannak, látod, a csapat sem mindig nyer, hanem előfordul, hogy néha kikap. Tehát az öröm és a fájdalom sokszor együtt jár, és mindkettővel tudni kell jól bánni. Szerinted, amikor anya és apa hallgat és nyel, olyankor ők kakasok vagy nyuszik? Te melyik szeretnél lenni?” Kakas – felelte. „De tudod, ha csak mondod, és nem teszed, az olyan, mint amikor valaki kimond valamit, és nem tartja be, amit megígért.” Egymás kezébe csaptunk, és látszólag megkönnyebbülve ment el.

Pár nap után beszéltem az anyjával, aki elmondta, hogy amikor aznap lefeküdtek, a kisfiú megkérdezte: „Te, anya, azt a virágot hogyan kell locsolni?” Legközelebb elmondtam neki. „Úgy kell locsolni, hogy őszinte vagy a lánnyal, figyelsz rá, de ő is figyel rád, nem veszekedtek egymással, hanem még időben megbeszélitek a problémákat, betartjátok egymásnak, amit ígértetek, észreveszed, amikor fáj neki valami, ahogy ő is észreveszi, ha neked fáj valami, és bátran el mered neki mondani, amit érzel, legyen az jó vagy rossz.”

Azóta csökkentek nála a magatartási problémák, sokat változott az iskolai hozzáállása, a fociiban is sokat javult. Azonban azt is tudom, hogy a problémának egyáltalán nincs vége, mert nem kevés időre van szükség ahhoz, amíg a fiúban minden a megfelelő helyre kerül.

A szerelemnek van egy virága... Ez egy szép gondolat. Ezt hallva a gyerekek, lányok és fiúk egyaránt, elképzelik ezt a virágot, ez a kép megmarad bennük, és akkor is emlékezhetnek majd erre, amikor tizenhat-tizenhét évesek lesznek. Hogy mit jelent az, amikor ez a virág egyszer kinő egy lány és egy fiú között... Amit kölcsönösen ápolhatnak, ha pedig nem teszik meg, akkor elszárad. Ám ez a virág két ember között csak *egyszer* nő ki. Sokan azt gondolják, hogy ha az első elszáradása után erőlködve ültetnek egy másikat, akkor az is ugyanolyan lesz, mint az első, az azonban már egy másik virág lesz!!!

Régi szólásmondásunk is bizonyítja, hogy csak a káposzta jó újra felmelegítve.

Sokat gondolkodtam rajta, vajon mi lehet a legfontosabb kapocs egy párkapcsolatban, és végül egy dolgot találtam. Ez pedig a *spontán bizalom*. Amikor két ember úgy találkozik, mintha „belénk csapott volna a villám”, kölcsönösen tudnak rajongani egymásért, felnéznek a másikra, és ha szükséges, akár tűzbe is mennek a társukért. Ilyenkor a spontán találkozásból kölcsönös, spontán bizalom jön létre. De aztán a két fejletlen érzelmi intelligencia következtében lassan kialakulhatnak a játszmák és a háborúk. Ekkor a kölcsönös rajongás csökken, mert mindketten rádöbbenek, hogy a másik csak erősnek mutatta magát, holott nem az. Ilyenkor aztán elkezdik hitegetni magukat, hogy „á, ez nem igaz, a másik nem lehet ilyen, ő igenis erős, humoros, stabil személyiség.” Csakhogy... Ekkora a spontán bizalom már átalakult görcsös bizalommá. Görcsölségből pedig soha nem jöhet ki jó sztori, és szép lassan létrejön a *kodependencia*, vagyis a társfüggőség. A görcsös bizalom kisajátító és birtokló. Ebből már soha többé nem lesz spontán bizalom, s így spontán szerelem se.

Ez van. Nem hiszek abban, hogy a hervadt virágot be lehet injekciózni és újraéleszteni... Az már kopogósra száradt. Ami meghalt, az meghalt. Ezért fontos – már az elejétől kezdve – a szerelem maximális megbecsülése.

A hiteles szerelemhez hiteles nő és hiteles férfi kapcsolata szükséges. Ha egy nő és egy férfi önmaga szemében nem hiteles az élet különböző területeit illetően, az csak családnak vagy párkapcsolatnak látszik, de valójában nem lesz más, mint rózsaszín lufi. És csak idő kérdése, hogy ez a lufi mikor pukkad ki... Rendszerint akkor, ha egyre súlyosabb felelősségeket pakolunk rá – ez általában a gyerek. Amikor a lufi szétdurran, ott marad a szemétdomb, amit addig a rózsaszín lufi eltakart. Ilyenkor szokták a pasik azt mondani: „Hát ez egy nagy szarság, én erre nem vagyok képes, nem akarom, hogy az önző életem ilyen szinten csorbát szenvedjen, inkább húzás a francba.” És otthagyja a csajt, akinek valószínűleg az volt a motivációja, hogy a pasi racionális biztonsága által szerezze meg saját biztonságát. Egyik kutya, másik eb. Vagyis annak idején mindkettőjüknek volt valami kölcsönös motivációja a „párkapcsolat” kialakításában, még akkor is, ha ez a legtöbb ember számára később már kideríthetetlen. És akkor szegény „anya” ott marad egyedül a gyerekekkel. De olyankor sem reménytelen a dolog.

Két évvel ezelőtt megkeresett egy nő. Három gyereke volt, a kapcsolata tipikusnak volt mondható, a férjével egymásra támaszkodtak. A pasi nagyon okos volt, jól keresett, csak érzelmileg volt képtelen felnőni. Egy idő után ment a terror, „ez az én pénzem”, „nem te kerested meg”, satöbbi. Tipikus mai boldogság... Azt hiszem, a fizikai bántalmazásig nem fajult a sztori – az is sűrűn szokott lenni, de ebben persze a csajok is hunyók.

A „feleségnek” a kezdet kezdetén megmondtam, hogy ennek a házasságnak úgy, ahogy van, vége, és hogy a gyerekek miatt gondolja meg, mit csinál, mert a pasinál ezek a folyamatok csak fokozódni fognak. A válasz: „Nem, nem, nem, nem, nem, majd én megmutatom megint, majd én összekapom azt, ami nincs.”

Egy alkalommal aztán átnyújtottam a nőnek egy képzeletbeli almát, és azt mondtam:

– Asszonyom, ez itt a boldogság almája. Vegye át, kérem.

Átvette.

– Most harapjon is bele a boldogság almájába. Milyen az íze?

– Édes.

– Édes? Kedves asszonyom, mondták már magának, hogy egy balfasz?

– *Hát... Mert?*

– Mert én magának felkínáltam a nagy semmit – alma formájában. Maga beleharapott a semmibe, és azt mondta nekem, hogy a semminek édes az íze! Ha ezt el akarja hinni, ez a maga dolga. Képzelse, eddig százból ketten mondták azt, hogy itt nincs semmiféle alma.

– *Illúzió...*

– Illúzió, bizony.

A csaj ennek ellenére továbbra is meg akarta fogni az almát. Ez majdnem fél éven keresztül tartott, és a pokol egyre inkább fokozódott. A férje csajozni kezdett, ennek ellenére a „feleség” nem akarta meglátni, milyen is az az alma. Egyre durvább jelenetek játszódtak le, a férj a végén közölte, hogy elmegy a szeretőjéhez, már hétvégén sem jött haza, a csaj egyedül küszködött a gyerekekkel. Majd hirtelen a „feleség” beadta a válópert. A pasi meg elhúzott a biológiai mamájához. Azóta is ott lakik. A gyerektartást nem fizeti, vagy csak nagyon ritkán...

Akkor azt mondtam a csajnak, hogy semmi gond, majd meglátja, hogy az, hogy elkezdett tiszta döntéseket hozni, az életében is meg fog mutatkozni. Helyre rakta magában a szarságait, felnőtté vált érzelmileg is – nem kevés munka árán. Elment munkát keresni, talált is, fel is vették. Egyszer azt jósoltam neki, hogy ha kellőképpen kitartó, öt éven belül olyan pasival fog együtt élni, amilyenre mindig is vágyott! Nem hitte el nekem, ezért fogadtunk.

Két hónappal ezelőtt küldött egy e-mailt, amelyben leírta, hogy megnyertem a fogadást. Találkoztunk, és elmesélte, hogy találkozott egy korosztályos pasival, aki imádja a gyerekeit, akik a biológiai apjukra már nem is nagyon emlékeznek, az újat tartják a valódinak. Borzasztóan boldognak tűnt, és azt mondta, szeretne mutatni valamit. Elővett egy ultrahangképet, amelyen a negyedik kis jövővény volt látható...

Egy elvált pasi, aki otthagya a „családját”, vajon mit kezd a büntudatával? Kimondja-e valaha? Nem szokásuk felvállalni, még önmaguk előtt sem. De egyszer majd rájönnek arra, hogy a családot illetően nem tudták megvalósítani az álmukat.

Ez egy iszonyú kudarc. Mindkét félnek. Kezdetben sok pasi elhatározza: mindent megtesz, hogy ne legyen vasárnapi apuka. Majd ha ez mégis bekövetkezik, akkor megpróbál részt venni a hétköznapi életben. Olyan fogadalmak születnek, hogy például minden csütörtökön délután ő áll helyt, vagy hetente egyszer ő viszi reggel a gyereket iskolába. Ezek természetesen egy idő után nem fognak működni, mert a pasi megismerkedik egy másik nővel, vagy már össze is állt a szeretőjével, aki a pasi válása előtt már terhes volt, vagy már meg is szülte a következő gyereket... Ilyen-

kor aztán minden a mamára marad... Küld egy SMS-t, hogy bocs, de jövő héten nem érek rá... A büntudatuk meg ott marad.

Engem a büntudat fogalma már nagyon régóta érdekel és foglalkoztat, ahogy a büntudat feloldása is. A munkám során számtalanszor kerültem, kerülök ezzel szembe. Egy olyan súlyos érzelmi konfliktusnak gondolom, amelynél súlyosabbat szinte el sem tudok képzelni. Többek között ebben az esetben azért érdekel, mert egyrészt az elvált férfiban büntudat van a család cserbenhagyása miatt, másrészt felmerült bennem az is, hogy az apa már ekkor elültetheti a büntudat magjait a kölykeibe... A kölykök előbb-utóbb, amikor nyiladozni kezd az értelmük, megkérdezik majd az apjuktól, hogy miért hagyta ott őket. Mit mond az apa ilyenkor? Legtöbbször áthárítja a felelősségét az anyára? Tipikus érzelmi infantilizmus. Vagy egyszerűen csak hallgat és elsunnyogja a témát? Persze megtörténhet, hogy a két szülő rendezzi a konfliktusát – olyankor kölcsönösen megértik, hogy a gyerekeknek az a jó, ha békésen együttműködnek, és indulatok nélküli kommunikálnak, annak ellenére, hogy mindkét fél nagyon megsebzett.

A *Ki nevel a végén?* című könyvem sajtótájékoztatóján megkérdezte tőlem az egyik újságíró: mit csináljon két szülő, ha felismeri, hogy kettejük között megszűnt a szerelem, de ott van már két gyerek? Ott volt előttem egy kólásüveg, öntöttem a pohárba egy kis kólát, majd a kóla után fogtam a borecetet, és azt is elkezdtem tölteni a pohárba. Erre már felfigyeltek... Aztán megsóztam, megborsoztam, végül messziről felmutattam: „Tudja, kedves uram, ilyenkor ez a két szülő ilyen kólát kínál a gyerekének. Igyad meg, kisfiam, édes. Nem bízol bennünk? A gyerek meg el fogja hinni ezt, hiszen az anyu meg az apu mondta. El fogja venni, meg fogja inni, és meg fogja magának magyarázni, hogy egy kicsit más volt ez a kóla, de

azért mégiscsak édes, hiszen a szülei mondták. Így issza meg szépen a hazugságokat, az erőszakoskodást, az aljasságot, az érzelmi manipulációk egész tárházát. Legfőképpen pedig már ekkor elkezd di megtanulni, hogyan fojtsa el a szívét fejből.” Mindezek után felmutattam egy pohár tiszta vizet, és megkérdeztem az újságírótól, hogy melyik oltja jobban a szomjat. A hazugsággal teli pohár, vagyis az ecetes-borsos-sós kóla vagy a tiszta víz?

A vasárnapi, az „ünnepi” apukát sokszor a bűntudata mozgatja a gyermek fizikai vagy érzelmi ellátásában. Ilyenkor a le nem rendezett bűntudata miatt kompenzálni próbál, amit a gyerekek egy idő után masszívan ki is használnak.

Bűntudattal azonban oldottan élni nem lehet. Elterelheti ugyan a saját figyelmét, miközben tovább hajhássza a pénzt, amivel az újabb csicsás díszleteket felhalmozza, de hogy fogja magát érezni a pasi, amikor például SMS-t kap az előző házasságából való fiától? Mi jut majd az eszébe? Kétségtelen, hogy a kudarca idéződik fel benne, és feltámad benne a bűntudat, amit ilyenkor nagyon könnyű a nőre hárítani... De hát mit is tehetne a „szerencsétlen”? Mondjuk, szembesülhetne a saját érzéseivel, és azt mondhatná a gyerekének: „Az a helyzet, fiam, hogy akkoriban azt hittem, érett vagyok a házasságra és a nevelésre, de időközben kiderült, hogy nem vagyok érett. De akkor már ott voltatok ti is. És egy idő után rájöttem, hogy nem tudok hazugságban élni.” Cserbenhagyása-e ez a gyerekének? Nem, mert őszinte. Vállalja a felelősséget a múltja hibáival kapcsolatban, és nem hazudozik a gyerekének.

Egyszer beszélgettem egy ilyen pasiról a volt barátnőjével. A pasi még nem rendezte le a bűntudatát. A nő a szakítás ellenére is igyekezett megvédeni őt:



л

– *Én abban hiszek, hogy az élet valahogy mindig megoldja az ilyen konfliktusokat. G. elvált apa. Öt éve vált el, és van egy tizenéves fia. Amikor nyilvánvalóvá vált, hogy összejöttünk, akkor az elvált felesége, akivel elég rossz viszonyban van, azt mondta: „Te szerelmes vagy, itt vagy az új barátnőddel, ez így nem frankó. Mostantól neveljétek ti a gyereket.” Én persze nem azért költöztem hozzá, hogy felneveljek egy serdülőkorú gyereket, hanem hogy boldogok legyünk, összeházasodjunk, és legyen egy közös gyerekünk... De ez a helyzet nem csak nekem volt hatalmas feladat... G. addig nem sokat tett a gyerekért. Néha elvitte fagyizni meg bowlingozni, DVD-ztek együtt, ilyesmi...*

– Szép kis nevelés...

– *Teljesen alkalmatlan volt erre a szerepre. De én azt látom, hogy az élet elrendezte... Hogy ő, aki egy töketlen apa volt, nevelje – illetve neveljük – fel ezt a gyereket, akit az anyja ránk tolt.*

– És?

– *És láttam G.-n, hogy ez egy iszonyú nagy feladat neki... Ez két évvel ezelőtt történt, és ma már kezd úgy beszélni, hogy ő ennek a gyereknek most már mindent meg fog tenni. Hogy eddig elcseszte, de mostantól már próbál egy olyan útra keveredni a gyerekkel, amilyenre kell. Biztonságos jövőt teremt neki, satöbbi, satöbbi...*

– *Megy a rizsa, mert muszáj a büntudatot oldani valahogy. G. szeretete tipikus önző szeretet, amikor valaki büntudatból szereti a fiát... Egoista kölyköt nevel belőle...*

– *Persze a gyereknek hatalmas trauma, hogy az anyja így lepasszolta őt. És most én is eljöttem, és a gyerek nyilván most is traumatizálódott, hogy őt megint elbagyta valaki, aki esetleg lehetett volna a második anyukája. Most az anya szerepét G. anyja tölti be...*

– Ez a srác tönkre van téve, mert az apja láthatóan nem rendelkezik fejlett érzelmi intelligenciával, amellyel közös nyelvet tudna kialakítani a fiával. Az a kiskölyök nagyon ráfázott.

– *Az anyja egy olyan típusú nő, aki az élet könnyű oldalát fogja meg, hogy úgy mondjam... De én abányszor csak próbáltam valamit mondani róla, a gyerek mindig nekem támadt, hogy én nem beszélhetek így...*

– A gyerekek azok gyerekek...

– *Igen, de ő tényleg nagyon szereti az anyukáját.*

– Azt szereti, amit látni akar. Egy álomképet szeret. Ezért fog nagyon ráfázni, mert senki sem segíti őt hitelesen, nincs körülötte hiteles érzelmi mintával rendelkező, valódi felnőtt!

– *Én voltam az anyja ellenpontja, a tisztességes, a helyes, a becsületes, a stabil, aki most ugyanúgy elhagyja, mint az anyja... A srácnak nagyon jó humora van egyébként. Amikor G. hazajött, sokszor mondta, hogy mindenki hagyja őt békén, mert fáradt. A gyerek meg remekül tud az apján ironizálni, és sokszor kifigurázza: „Jaj, hagyjatok békén, fáradt vagyok.” Tiszta színészpálánta...*

– És ez azt is jelenti, hogy a játszmákat már nagyon jól elsajátította. És a manipulációkat is.

– *Ugyanakkor ott egy csomó férfias téma, amiben mindig együtt vannak... A foci, a kocsik... Ott abszolút az apa a favorit.*

– De az alapokat nem tanulta meg senkitől sem.

– *Nem, de tudod, én abban hiszek, hogy ugyanazok a megoldatlan problémák újra meg újra megteremtődnek. G. is végül megkapta ezt az élettől.*

– Ezt aláírom. De ilyenkor megoldás is lesz?

– *Nem, de legalább megkapod az élettől a lehetőséget, hogy ezen javítsál.*

– Nézd, én egy ideje rájöttem, hogy sok mindent képtelen vagyok megoldani. Ezek közül kiemelek egyet: vak embernek képtelen leszek elmondani, hogy milyen színű a vörös rózsa. Különösen akkor, ha közben vakként azt mondja, hogy ő valójában lát, és nem vak. G. azt mondja, hogy ő férfi, miközben nem akarja belátni, hogy egy pöcs. Emocionálisan infantilis, felelősséget ezen a téren sem nem akar, sem nem mer vállalni, te voltál a pótanyja, satöbbi. Mire nevel így egy gyereket? Ez előtt a gyerek előtt a következő alternatívák állnak a feszültségek levezetésére: szex, alkohol és a marihuána. Különösen akkor, ha a traumatizáltsági foka ilyen magas szintű... Ennek a kölyöknek nincs hiteles anyja, se hiteles apja, miközben mindkétben az erőt és stabilitást látja, ami valójában nincsen...

– *Nincs, ez igaz.*

– Ilyenkor a megoldás a belső béke megteremtésére akár a heroin is lehet. A heroin valójában a mindenséget jelenti, az anyámat, a békét, a nyugalmat, a mindenhatóságot. A végső ár persze súlyos sztori. Egyik betegem azt mondta, hogy a heroin azokat a fájdalmakat is megszünteti, amelyekről az illető nem is tudta, hogy léteztek benne. Tehát a kölyöknek egy sansza van: minél gyorsabban el-süllyedni...

– *Hát, nem is jó tanuló... Tanulási zavarai vannak...*

– Lehet, hogy diszlexiás, diszgráfiás... Súlyos magatartászavarai lehetnek, tehát adott esetben idővel kriminalizálódhat...

– *Igen, van benne egy ilyen hajlam is...*

– Tehát piti bűnöző is lehet belőle, aki aztán börtönbe kerül... Valójában – negatív irányban – már most meg van szabva az élete.

– *De ez a legrosszabb út, amit lefestettél!*

– Persze, nem mindenkiből lesz bűnöző meg heroinfüggő, azonban mindenkiből lehet függő, mégpedig félelemfüggő. A dro-

goktól való függőség mögött Valójában a félelmeiktől való függőség kompenzációja húzódik.

Hol kezdődik valójában az erő? Hogy lehet definiálni azt, aki erős? Hiszen egy pasinak – legyen az tizenöt vagy harmincöt éves – mindig fontos az erő. Vajon ott kezdődik az erő, amikor apaként azt mutatom a gyerekemnek, hogy profin űzöm a „férfias játékokat”? Vagy ott, hogy profin hajhászom a pénzt? Vagy ott, hogy mindenki körülöttem pörög, mert annyira fontos ember vagyok? Közben a megélt érzésekről nem mer beszélni, azokért felelősséget vállalni meg még kevésbé. Szerintem nem itt kezdődik az erő... Itt kezdődik a pojáca – ami eleve szájalmat kelt a nőben...

Kezdetben a gyerek istenként tiszteli az apját, egészen addig, amíg fel nem ismeri, hogy az apa hülyét csinál magából... Ezért úgy gondolom, hogy *az erő mindig ott kezdődik, ha valaki a negatív tölteteiről, hangulatairól, állapotairól is képes beszélni.* Így alakul ki a presztízis. Ha valaki el meri mondani a fiának, hogy: „Figyelj ide, amikor ezt és ezt hittem, akkor ezekből, a dolgokból kiderült, hogy sokkal erősebbnek mutattam magam, mint amilyen valójában voltam.” Nem arról van szó, hogy a férfira akarom ráverni a válás balhétjét, hiszen mindig kettőn áll a vásár.

*Én a férfi felelősségéről beszélek.*

A pasik sajnos sok esetben érzelmileg merevebbek és infantilibbabbak is, mint a nők, ez tény. De mindezt ki is kell tudni mondani a nő felé. Mert akkor oldódna az elszúrt kapcsolat által keltett kölcsönös bűntudat. És világossá válna, hogy ezt nemcsak a nő szúrta el, hanem a pasi is. Ez a tiszta lap. Hogy megy tovább a folyamat? A nagyon nagy gond ott kezdődik, ha ezek után semmi

sem fordul jobbra. Ha a következő napon, évben az egymásra mutogatás újra megismétlődik. Akkor a pasi egy idő után teljesen meg fog szűnni apaként létezni.

Sokszor látom, hogy a gyerekeket mennyire mellbe vágja, ha a felnőtt apjuk kimondja, hogy ő valójában milyen. Mégis azt hiszem, teljesen kerek dolog, ha a gyerekben az apa megszűnik istenként létezni, hiszen az apa egyben ember is, aki egyszer meg fog halni, tehát nem halhatatlan. Az apa nem mindenható, hanem pozitív és negatív vonásokkal egyaránt bíró ember. Az anyjkkal maradt kisfiúk gyakran sokáig mentegetni próbálják az apjukat. Számukra az apjuk még a szentek és az istenek kategóriájába tartozik. De ha az apa nem mondja el a frankót a gyermekének, egy idő után mindig kilóg a lóláb. Ha viszont a hibákból az apa okulna a gyakorlatban is, akkor ezzel önmagának és a fiának is – akiből egyszer férfi lesz – megmutatná, mit jelent az, amikor valaki felelősséget vállal a hibáiért is, méghozzá úgy, hogy amit mondott, azt következetesen be is tartja ezek után.

Felelősséget vállalni, kimondani az érzelmi dolgokat, és következetesen cselekedni az érzéseink területén is. Ezt kellene megtanulnunk nekünk, férfiaknak, persze csak akkor, ha férfiak szeretnénk lenni...

## APÁK ÉS FIAIK

HA A FÉRFI EVOLÚCIÓJÁT NÉZZÜK, a kisfiú felnőtté, aztán megnősül, majd jön egy fontos pont, amikor gyereke születik. Egy férfi szerepe ilyenkor megváltozik. Mit kezd egy pasi azzal, hogy apává válik? Hiszen egy nőnek van kilenc hónapja, amikor valahogy „anyává” rendeződik. Persze sarkítok egy kicsit. Egy pasi számára – mivel a testében nem éli át a terhességet – ez sokszor komoly poklot jelenthet. Érzelmileg infantilis, aztán hirtelen jön egy kis rivális, aki teljesen lefoglalja a nőt. A pasi meg bevadul... Mindig megdöbben, amikor terhes meg szoptató nő mellett a pasik csajozni mennek. Ilyenkor eltorzul az a testkép, amelybe az illető – úgy mond – szerelmes volt, és maradnak az ostoba normák, hogy „fiam, el kell vened, ha már gyereked lesz. Majd csak megjön a szerelem is. Látod, mi is apáddal milyen jól elvagyunk...” Csodálatos kilátások...

Sok pasi a hiteles apaságot tekinti a férfiasság jelképének, éppúgy, ahogy a csajok közül is sokan az anyaságot tartják a nő legfontosabb tulajdonságának. Miközben mindkét nemre jellemző a bizonytalanság és a tétováság. Sőt, mintha mindez a férfiakban még inkább jelen lenne. Mára kialakult a „herélt” pasik kasztja. És ezért nem a nők a felelősek, hanem a pasik. Ők hagyják mindezt kialakulni.

Úgy tűnik, ma a férfiaknak fogalmuk sincs a nevelésről. Hol van az kőtáblába vésve, hogy a gyerek tizennyolc éves koráig a nevelés összes macerája a nőé? Hiszen ugyanúgy alkalmas rá a pasi is... Ilyenkor jön a duma, amit a nők mindig beszopnak: „Figyelj, szívem, te jobban értesz hozzá...” – mondják a pasik,

akik mindenből ki akarják húzni magukat. Pedig például az, hogy az anya meddig fog szoptatni, hogy milyen az anyatej minősége és mennyisége, annak a függvénye, hogy a nő érzi-e a párkapcsolatában a maximális biztonságot, szerelmet és odafigyelést vagy sem. Ha nem érzi: elapad a teje. Ha pedig önmagában érzi a bizonytalanságot, akkor kialakul a szülés utáni depresszív állapot. Ebben egyébként mindig a felelősségtől való félelem játszik szerepet.

Hogy nevel egy férfi? Űzi a férfias játékokat, miközben egy csomó mindenről fogalma sincs, hogyan kellene csinálnia. De mégis csinálja. Például nem ismeri fel, hogy a gyerekek az érzelmek nyelvén beszélnek. Személyiségüknek ez a része alulfejlett, és érzelmi-  
leg általában infantilizes...

Mindehhez hozzájárul a fogyasztói társadalom manipulációja, amely már egészen korán elkezdődik. A pöcsösnek már a szülészetén világoskék szalag van a kezén. Ha az ember bemegy egy játékboltba, ott van a sötétkék meg a rózsaszín részleg – a kislányoknak és a kislányoknak... Szerencsétlen kislány, ha a rózsaszín játékok felé menne, rögtön átlökik a kékbe, nehogy már „buzi” legyen ebből a gyerekből. A reklámipar egészen másképp szólítja meg a fiúkat, mint a lányokat. Egész más dinamikával működnek, sokkal klipesebbre, sokkal gyorsabbra vannak vágva a fiúknak szóló reklámok. Már a mesék és rajzfilmek szintjén is egészen másfajta ingerekkel találkoznak. Ezek a rajzfilmek már a történeteikben is a könyörtelen harcra, a hatalom megszerzésére és a gyengébb legyőzésére szocializálnak. Nincs bennük sem gyengédség, sem empátia, hiszen ilyesmire nincs idő...

Akik ezeket készítik, pontosan tudják, hogy az emberek zöme nagyon boldogtalanul és feszülten él. A gyerekeknek tehát már

egészen kis koruktól kezdve egy csicsás, gyönyörű világnak tetsző álmoképet vázolnak fel. Ami valójában persze nem az... Valójában a termékreklámok sem a termékről szólnak, hiszen egy adott termékhez mindig egy illúzió kapcsolódik. Vagyis ha ezt és ezt iszom, akkor gyönyörű lesz a világ, mosolyognak a gyerekeim és nekem udvarol a férjem. Ha azzal a mosóporral mosok, akkor szép lesz az otthonom, és nem a robotolás fog eszembe jutni.

A legtöbb ember azt gondolja, hogy a tévében szerepelni, az valami nagyon nagy sztori. De ha valaki kinyitott szemmel megy bele egy ilyen szituációba, az pontosan látja a médiában uralkodó álszent viselkedést, valamint azt, hogy akik ebben részt vesznek, azok csak a hatalomra, a presztízszre, a pénzre, és persze a nézettségre törek-szenek – akármilyen áron. Ebből a szempontból a néző csak egy fogyasztó tárgyként, nem pedig emberként érdekes. Nézze meg a műsort, tássa a száját, mint a bamba birka, egye meg a reklámot, aztán menjen el a boltba, vegye meg a terméket és kész. Betöltötte a szerepét. A gyerekek is azt hiszik, hogy az a világ, amit látnak, valós világ. Ezért tetszett nekem a *Mátrix* című film egyik jelente, amikor kiderül, hogy a világ, amelyben az emberek élnek, valójában egy illúzió. Az emberek csak becsövezett lárvák, amelyek energiát termelnek a gépeknek. Gyönyörű látvány... Vagyis a kis pasikat körülvevő egész világ nem arra a fajta érzékenységre, finomságra vagy befogadásra szocializálja őket, mint amire szükségük lenne a fejlett érzelmi intelligenciához és így a kiegyensúlyozott élethez.

A gyerekek korán megszokják, hogy mindenük megvan, az anya meg az apa mindentől megvédi, mindenből kisikálja őket. És a szülők mindent elkövetnek, hogy a gyerek ne lássa meg, hogy az éremnek két oldala van. Hogy mindennek van jó és rossz oldala.

Öröm és fájdalom. Élet és halál. Így a saját istenségébe vetett hit lassan eluralkodik rajta, azt hiszi, hogy neki mindent szabad, és mindent megtehet következmények nélkül. Kialakul a gátlástalanság. Ez felnőttkorban aztán irgalmatlanul felfokozódik, mert az ilyenek még soha nem ütötték meg a bokájukat. Mert nekik mindent lehet, és minden jár...

Racionális szempontból egy jó ideig valóban nem fájnak rá, de párkapcsolati szempontból annál inkább. A kudarcok következtében kialakult feszültségeket egy ideig le tudják vezetni különböző kompenzációs mechanizmusokkal, mindaddig, amíg rá nem döbbennek arra, hogy az élet szép lassan elmúlik. Olyankor következik be a nagy kapkodás és pánikolás. A dolog csak fokozódik, amikor a szüleik meghalnak. Akkor teljes súlyával rájuk szakad az élet, de a személyiség szerkezetük ekkorra már olyan merevvé válik, hogy tuti bukó vár rájuk. Lúzerek lesznek az érzelmi, és egy idő után a racionális önmegvalósítás szempontjából is.

Az utóbbi időkben egyre több olyan 35 és 40 év közötti pasi keres meg, aki anyagi szempontból mindent elért, amit szeretett volna, mégis valahogy üres az élete. „Most mit csináljak? Merre menjek?” Ilyenkor jön rá, hogy körberepülte a világot, egyre nagyobb autókat vásárolt magának, egyre több ingatlannal rendelkezik, rengeteg csajjal volt már, és mégis rosszul érzi magát. Céltalanná és üressé vált, és a tetejébe még boldogtalan is. És nem érti, hogy miért. Ha egy negyvenéves pasi, akinek rengeteg kompenzációs eszköze van, így érzi magát, vajon hogy érezheti magát a fia? Aki az apja kompenzációs eszköztárának csupán a harmadával rendelkezik? Csajozás, divatkellemek használata, buli, drogok... A belső feszültsége meg egyre csak fokozódik, mert nem tud kimászni az apja árnyékából, akit irigyel. Ő azonban már nem teszi bele a racionális önmegvalósításába mindazt

az energiát, amit tudna. A szülők temérdek munkája által megteremtett anyagi biztonság csak egy lehetőséget jelent számára, amelyet jól is használhatna, ehelyett sokszor csak heverészve lustálkodik. Végül egy kényelmes életet élő, kinyalt seggű, frusztrált *pp*-vé változik, aki nem meri vállalni a felelősséget sem a racionális, sem az érzelmi problémák és megmérettetések terén...

Közben meg továbbra is azt fogják mutatni, hogy mennyire potensek, miközben valójában nem azok. Racionális szempontból is csak azért tudtak olykor sikereket felmutatni, mert a szüleik faszával verték a csalánt. Az ilyen sikerekért nem izzadtak meg. Tehát az önbizalmuk racionális és emocionális szempontból is zéró, vagyis villámgyorsan haladnak a kiégés felé. A felfokozott manipuláció miatti fogyasztás miatt az öntudatlan, vak és érzelmileg fel nem nőtt fiatalok jelentős része nagyon fiatalon fog kiégni. Fiatalon kialakulnak a *pp*-k, akik hamar eljutnak a pokluk legmélyére. De ott legalább gyorsan elválnak, hogy ki az, aki elindul felfelé, és ki az, aki elbukik, és meghal fiatalon. Azt hiszem, egyre több ilyen fiatalnak lesz sansza arra, hogy kinyissa a szemét, és másképp élje az elkövetkező ötven évét.

A szülők érzelmi intelligenciájának fejlettsége jelentősen befolyásolja a gyerekekét is. Ha ez az apa részéről, vagy mindkét részről hiányzik, akkor a gyerekek öntudatlanul is elsajátítják a boldogtalan szüleik konfliktuskezelési modelljeit, és önmegvalósításuk emocionális szempontból egészen biztosan hasonló lesz a szüleikéhez.

Úgy szoktam felismerni, hogy egy gyerek milyen keveset tud a szüleiéről, hogy amikor beszélek vele, megkérdem, tudja-e, mi szeretett volna lenni az anyja? Fogalma sincs. Ilyenkor megkérdem: „És most mivel foglalkozik?” „Hát, csinál valamit...” „Csicskamun-

kát, igaz? „Hát, igen.” Vajon mi szeretett volna lenni valójában? Mindent megtett azért, hogy az legyen? Az esetek döntő többségében aztán világosan kiderül, hogy nem tett meg mindent, hanem megalkudott az életével.

Az ilyen szülő valójában azt mutatja a gyerekének, hogy az élet arról szól, hogy az embernek el kell felejtenie az álmait. És hétfő reggel, amikor dolgozni megy, azt mutatja – öntudatlanul is –, hogy végül egy olyan munkát kell végeznie, amit gyűlöl, utál... Valójában persze nem az adott munkát gyűlöli, hanem saját megalkuvását. A gyerek persze látja – ahogy az anyja is látja –, ha az apja így megy dolgozni, és így is jön haza, haraggal teli állapotban, befeszülve, görcsben. „Jaj, szívem, jaj, mi történt? Már megint a főnököd?” Kezdetben a partner még nagyon jóindulatú, próbál segíteni, miközben a másik mindig csak morcos. Aztán egy idő után, annak, aki segíteni próbál, eszébe juthat, hogy a társa képe már milyen régóta olyan, mintha citromba harapott volna, és ebből neki elege van. Pedig hányszor próbált a másiknak segíteni, alternatívákat ajánlani, amit a másik soha nem fogadott meg. „Keress egy másik munkát, szívem! Nehéz lesz, de munka mellett menj el tanulni! Gondoljuk át, hogy mi lenne neked jobb!” A válasz általában ez volt: „Igen, igen, igazad van, de majd hétvégén foglakoandom vele...” Majd egy hónap múlva, majd öt hónap múlva, és a végén kiderül, hogy a csávó valójában segget csinál a szájából. Egy szövegjancsi. Tudja, és mégsem változtat semmit sem. Ilyenkor a presztízse megszűnik. Egy idő után aztán a partnere arra ébred, hogy ki ez itt mellette? És felteheti a kérdést, hogy továbbra is részt vegyen-e egy kollektív hazugságban, miközben mindketten azt mutatják, milyen faszán vannak... A felnőttek tehát így mutatják a gyerekeiknek, hogyan adják fel önmagukba vetett hitüket...

A gond ott van, hogy a felnőttek – annak ellenére, hogy szép életet is élhetnének – megkeseredetten vergődnek. Egyik távoli ismerősöm mesélte, hogy elutazott valahová nagyon messze, és ott szembesült vele, milyen boldogtalan életet is él. Láta a homokos tengerparton a halászokat, akik olyan viskókban laktak, hogy egy erősebb szél elvitte volna. Szegények voltak, mégis éjjel-nappal mosolyogtak, hiszen jól érezték magukat a bőrükben. A pasik kimentek halászni az óceánra, a nők elkészítették a halakat, este leültek, békében megették, és sugárzott róluk az elégedettség. „Tudod, Imre – mondta –, az élet ott mosolygott a szemükben, miközben nagyon szegények voltak. Én meg ránéztem magamra, meg arra a kurvára, akivel voltam, és elszégyelltem magam. Aztán elmentem, és jól berúgtam”. Nagyon hasonlót mesélt egy nő is, aki egy trópusi szigeten pálmalevél kunyhóban lakott a partnerével: „Ránéztem a pöcs férjemre, aki ahelyett, hogy meglátta volna, ami ott van előtte, azt mondta, hogy a kurva anyjukat ezeknek a fekáknak, milyen szar a kiszolgálás, bűdös is van, miért nem lehet itt bécsi szeletet enni, mi a fasznak jöttünk ide, asszony?” Arra gondolt a nő, hogy nekik anyagiakban összehasonlíthatatlanul sokkal-sokkal több volt a zsebükből. A bennszülöttek mégis boldogok voltak, ők nem.

Ezek az emberek aztán hazautaztak, és tovább nevelték az itthon maradt gyerekeiket. Mire is?

Az ilyen szülők a gyerekeiknek nem tudnak hiteles, mosolygós emberi mintát nyújtani. A gyerek pedig nem szeretne olyan életet élni, amilyent ők élnek, és azt mondja, hogy valami mást, jobbat, szebbet szeretne magának. „Csináljunk már valamit! Mosolyogjunk!” De nem tudja rá a megoldásokat. Ráadásul fogalma sincs, hogy már ekkor milyen elszúrt modelleket sajátított el a szüleitől. Látja, hogy ők

hogyan vezetik le a feszültségeiket, így ő is ezt fogja tenni. De mivel ő nem akar sem inni, sem zabálni, sem nyugtatókat szedni, a saját korosztályos eszköztárához fog folyamodni – és ennek a korosztálynak az eszköztárában ott van a drog, ami – hiszen pótszer – pontosan azt nyújtja, ami a kölyökből hiányzik. Ez pedig a nyugalom. Az oldott nyugalom. A béke. A mosoly. A spangli bizony erről szól. Szívok egyet, és abban a pillanatban... Irgalmatlan nyugalom. Béke. Mosoly. Mi történik évek óta? Vajon az összes prevenció ellenére miért fokozódik mégis a droghasználat?

Így megyünk lefelé. Egyre több fiatal egyre korábban esik szét. Tavaly olvastam egy olyan tanulmányt, ahol kihangsúlyozták, hogy a tizennyolc évet betöltött fiatalok egyharmada súlyos pszichés problémával már megfordult pszichológusnál vagy pszichiáternél. És gondolom, vannak még egy páran, akik nem mertek elmenni segítséget kérni, és olyanok is, akikben még fel sem merült, hogy nekik lelki problémáik lennének. Az ilyen adatokból mindig következtetni lehet az úgynevezett „hiteles” szülők mentálhigiénés státuszára. Ezért vagyunk nagyon nagy bajban. És ahelyett, hogy javulna ez az egész, csak egyre rosszabb, és az emberek nem nyitják ki a szemüket. Akik dönthetnének, nagyon keveset tesznek azért, hogy mindez megváltozzon. És itt elsősorban az érzelmi intelligencia fejlesztésére gondolok.

Egy mama mesélte nekem nemrég, hogy a volt férje vasárnap apukaként elvitte a gyermekét szórakozni egy kocsmába. A papának ott ült a haverja is, majd a kölyök így számolt be a történetekről: „Képzeld, anya, a bácsi fehér porából majdnem megsóztam a kajámat.” „Milyen fehér porából...?” „Hát, tudod, amit a bácsi az orrába szokott felszívni.” A srác az iskolai drogprevenció előadásokból már azt is tudta, hogy ez amfetamin vagy ko-

kain lehetett. Ezt már meg tudja különböztetni... Igen. Ilyen a világ, amelyben élünk. Az a nagy baj, hogy a pasik zöme nem mer odafigyelni a belső folyamatokra, nem meri kinyitni a szemét az elhallgatás miatt keletkezett fájdalmakra, inkább mindenféle pótszerrel kompenzál. Az ilyen „apák” gyerekeiből soha nem lesz férfi. Csak tipikus pöcs...

Az érés szempontjából egyébként én sokkal jobb narkónak tartom a heroint és a kokaint, mint a füvet. Persze nem azt állítom, hogy hajrá, a kölykök csapjanak bele!!! De a fű ebből a szempontból veszélyesebb, mint a heroin és a kokain. Akár tíz-tizenöt év is lehet, amíg a fű áldásos tevékenysége során kifejti személyiségromboló hatásait. A heroinnal vagy a kokainnal ezzel szemben már három-négy év alatt hihetetlen mélységekig el lehet jutni. Minél rövidebb idő alatt, minél nagyobb pofonokat ad az élet valakinek, annál nagyobb sansza lesz úgy dönteni, hogy változtasson az életén. Mindez talán kegyetlennek hangzik, de nem erről szól az evolúció? Például azok a gyerekek, akiknek a szülei korábban meghaltak, sokszor nem fognak eljutni addig a felismerésig, hogy igaz, hogy van apjuk meg anyjuk, de milyenek is ők... Az árvák már a korai serdülőkorban eljutnak egy nagyon mély krízisig, és így sokszor egy segítőhöz is. A szülők nemléte természetesen sokáig fájni fog nekik. Az egyiknek az hiányzik, ami nincs, a másik ezzel szemben azt hiszi, hogy van, aztán negyvenévesen kiderül számára, hogy soha nem voltak hiteles szülei. Főleg érzelmi szempontból!

A mai kor „felnőtt” „férfi” „apáinak” gyerekei valami irgalmatlanul súlyosan boldogtalan érzelmi élet előtt állnak. Élet előtt? Ez inkább vegetálást jelent. Persze, tisztelet a kivételnek. Ennek a súlyos, negatív következményei már most is tapasztalhatók, de hogy tíz év múlva mi lesz az ilyen kölykökből, azt még én is ne-

hezen tudom elképzelni. Fél évvel ezelőtt beszélgettem az egyik neves fociklub egyik vezetőjével, aki elmondta, hogy az a tapasztalatuk, hogy a nagyon tehetséges tinédzser srácok irgalmatlan nagy önbizalomhiánnyal küszködnek, rengeteg mentális problémájuk van, és meg vannak ijedve, hogy mi lesz ebből. És ez általános... A fiúgyerekek egyre gyorsabban kezdenek szétesni. Egy sor elveszett generáció nő fel. És a legtöbb ember azt hiszi, hogy ennél lejjebb már nem lehet kerülni. Nem gazdasági szempontból értem. Pedig lehet. Ahelyett hogy másképp állnának a dolgaikhoz, ugyanazt csinálják tovább. A soron következő generáció még jobban szétesik, a rákövetkező még jobban, a pedagógusok egyre többet panaszkodnak majd, hogy egyre kevésbé bírnak a gyerekekkel, a szülők presztízse, tekintélye gőzerővel csökken, a gyerekek magatartászavara fokozódik, és már egészen kis kortól kezdve. És így tovább... Csak abban reménykedem, hogy a pokol az egyre intenzívebb lesz minden téren, így lehetőségünk nyílik egy megtisztulási folyamatra. Tényleg. Ez az egy kiút van. De hogy ez mikor fog elindulni, az mindig a megélt pokol súlyától függ.

*Dr. Gyarmati Csaba, 42 éves, plasztikai sebész,  
párkapcsolata nincs*

*Mi az, hogy igazi férfi egyáltalán?*

*Minden korban, minden társadalmi, szociális, kulturális körben más és más.*

*Most a 20. század végének és a 21. század elejének alakjáról, tehát a mostani, igazi férfiről írnék. Két nagy batás szükséges, hogy a megszületett fiúgyermekből igazi férfi le-*

gyen. Az egyik a konstans, velünk született, genetikailag kódolt tulajdonság, a másik az évek alatt szerzett tapasztalat, a társadalmi, illetve a mikrokörnyezetünk által elvárt viselkedések összessége, illetve a kettőnek az egymáshoz való, kioltó, illetve potencírozó hatása. A velünk született férfi-intelligenciának kiemelkedő jelentősége van. Egy 5 éves óvodás srác – aki őszintén kiáll normális értékei mellett, megvédi a gyengébbeket, a lányokat –, illetve egy 80 éves szenior – bölcs élettapasztalatokkal rendelkező, meglelt ember, akit nem rontottak el a társadalmi elvárások – sokkal hitelesebb és igazabb férfi lehet, mint egy prostituáldott lelkű, kigyúrt testű lepedőakrobata, karrierista, hiteltelen 25-50 éves alfabím. Mostanában az utóbbi csoportot emlegetik sikeres embereként.

Mint részben fiús apa, három fontos dolgot szeretnék átadni, illetve megtanítani a fiamnak, amit negyven éve én magam is vallok.

1. Legyél mindig egyenes!

2. Légy önmagad!

3. Légy biteles!

1.) Minden esetben barátaiddal, ismerőseiddel, kollégáiddal, pácienseiddel nyíltan, őszintén kommunikálj. Mind a magánéletemben, mind a munkámban ezt vallottam mindig. (Valószínű, hogy ezt néhányan megkérdőjelezték...) Megmagyarázom: sosem kerestem olyan kapcsolatokat, barátságokat, amelyek bármilyen előnyökhöz jutattak volna. Minden baráti kapcsolatomban a szimpátia alapján alakult ki – lehet, hogy másoknak velem nem? Persze volt olyan is, hogy meglévő barátság hozott helyzet-

*be, de ezek a kapcsolatok sohasem szentesítették a célt. A pácienseimmel való kapcsolatokban is ez vezérel. Itt nem lehet mellébeszélni, itt vágni kell, és aztán minden kiderül rólad: milyen műtét előtti tervet állítottál fel, hogyan operáltad meg, milyen a műtét utáni kezelés. Ezek kézzel-fogható dolgok, sorsokkal, életekkel játszol.*

*2.) Légy önmagad! Ez talán a legnehezebb mostanság. Akár a magánéletedben, akár a munkádban nagy a csábítás, illetve kényszer, hogy megrendüljön az identitásod. Ehhez elég egy túlzott vonzódás, megfelelni akarás valakibez, aki lehet egy tanult kollégád, de leginkább a magánéletedben fordul elő egy orbitálisan nagy szerelem képében. Lehet tagadni, de aki normális érzelmi intelligenciával rendelkezik, az már belefuthatott efféle szituációba. A szerelem jött, az agyad meg ment! Ez különben teljesen normális, de akármekkora az érzelmi tombolás, ha néhány – elég egy-két – alapvető értékben, társadalmi helyzetben, anyagiakban, gondolatokban nem egyeztek, akkor egy idő után megérezed, milyen is lehet útszéli prostinak lenni! Vállald fel önmagad! Nem könnyű megtanulni, de sokkal egyszerűbb és könnyebb utána az életed. Nekem sikerült! Lehet, hogy még a szerelmek is megmaradnak!?*

*3.) A hitelesség az előbbi két dolog összegyűrve. Érezheted magad hitelesnek, de ez az a fogalom, amit mindig utólag alakítanak ki rólad. Számomra az értéke csak abban áll, hogy ki mond hitelesnek. Ezek nyilván azok az emberek, akiket magam is annak tartok: lehetnek régi tanárain, szakmai tanítóim, régi és néhány nem olyan régi barátom. Még egy olyan ember is, akit na-*

*gyon nem szeretek. De elsősorban a gyermekeim, ők a legfontosabbak! Válásunk nagyon megviselt mindenkit, de őket a legjobban. Volt feleségemmel (köszönet neki!) próbáltunk olyan helyzetet kialakítani, ami elviselhetővé tette számukra ezt az időszakot. Ezt évekkkel a válás után tapasztalom, amikor még mindig a világ legjobb apukájának tartanak. Tudom, hogy nem vagyok az, de nagyon szeretjük egymást!*

*Szerintem, ha megvan ez a három dolog, és elfogadod önmagad, nagy baj már nem lehet!*

Sok nő azzal próbálja mentegetni az emocionálisan infantilis, hiteltelen apákat, hogy az érzelmi intelligencia soha nem is volt jellemző a férfiakra. Én azonban azt gondolom, hogy ez ugyanúgy a férfi sajátja.

Sok pasi ezen nem is gondolkodik, a nők közül pedig rengetegen lemondtak már róla, hogy ez valaha is megváltozhat. Azt mondják, ezek olyan genetikai kódok, olyan évezredes berögződések, amin a pasik úgyse tudnának változtatni. Szerintem azonban ez csak egy üres kifogás, amivel ki lehet magyarázni a pöccséget. És ami mögötte húzódik, az a félelem az adott szerepkörben történő felelősségvállalástól. De engem egyáltalán nem zavar, ha a nők így gondolkodnak. Nem kell velem egyetérteni, a másiknak szíve joga így gondolni. Úgyis az idő fogja eldönteni. Hogy ez megváltoztatható vagy sem, úgyis csak egy ember fogja tudni. Tudni fogja, mielőtt meghal, hogy beletett-e mindent az élete összes területébe vagy nem. Hogy mosolygósan fog-e elmenni vagy sem. Ez az ő dolga, az ő élete.

Az elvált anyák sok mindenről beszélgetnek a gyerekükkel, de néha van egy határ, amikor a fiú azt mondja: „Anya, én erről nem

tudok veled beszélgetni.” Sokan azt hinnék, hogy azért, mert az ilyen témákhoz egy férfi kell, de szerintem ez nem így van. Lehet ilyenkor mást is mondani: „Figyelj ide, fiam, ezt azért mondod, mert nem akarsz erről beszélgetni, vagy azért, mert *nem mersz* erről beszélni velem?” Adott helyzetben elengedhetetlen kimondani, hogy ki a kutya és ki a farok... Ha az illető nő talpig nő, akkor lehet elvált, akkor is ő ül az asztalfőn. Ő teremti meg az anyagi, egzisztenciális biztonságot, ő fizeti a csekkeket... Persze, a vasárnapi apukák is segíthetnek, de az ő otthonában az ő törvényei uralkodnak. Ezért kérdezheti: „Fiam, nem akarod, vagy nem mered kimondani? Én mind a kettőt tiszteletben tartom és rád bízom.” Vagy akár meg lehet sózni egy kis cinizmussal is: „Tudod, az egyik az akar-nokságot és makacsságot jelent, a másik meg gyávaságot!”

Azt gondolom, hogy ez nagyon fontos, mert a gyerekek, annak ellenére, hogy nagyon sok erő lakozik bennük, összességében még bizonytalanok, és sokszor öntudatlanul is ajánlatokat várnának a „felnőtt” szüleiktől, hogy merre menjenek, merre induljanak. És a sok pici bizonytalanság meghozza a maga keserű gyümölcsét... A vágy egy adott kérdés megoldására a nőben-anyában is éppúgy megvan. És megfelelő kommunikációs technikával mindez megoldható lenne. „Figyelj ide, fiam, ez nemcsak a pasik dolga, hanem a nőké is, mert... Nem hiszed el? Add ide a mancso!” Túvel megszűröm az ujjamat, majd az övét is... „Fiam, különböztess meg, hogy melyik a férfi és melyik a női vér? Van különbség? Van vagy nincs? Ha nincs, akkor az érzések, a megalkuvás vagy a felelősségvállalás, a kitartás vagy a hűség: ugyanazt jelenti mindkettőnkben.”

Az a nők mázlija, hogy jobban voltak és vannak kondicionálva az érzelmi világot illetően, mint a pasik, plusz a hormonális rendszer is megteszi a magáét. A nők hormonális háztartása például

megvédi őket a különböző érlemeszesezési problémáktól, ez azonban csak a változó kor – a klimax – bekövetkeztéig tart. Utána ez a védelem megszűnik, és a nők villámgyorsan utolérlik a korosztályos csávókat az ilyen betegségek terén...

Ennek ellenére az, hogy a pasik korábban halnak, az emocionálisan infantilizmusuknak is köszönhető. Ebben biztos vagyok. Ez nem egy olyan genetikai kód függvénye, hogy a sejteink előbb kezdenek megöregedni. Sokan azt mondják, ez azért van, mert a pasik többet dolgoznak. Biztos, hogy többet? Nem hiszem. Nézzék csak meg a pasik a nőket, és csináljanak végig egyszer egy hónapot mondjuk egy kisfiúval vagy egy kislánnyal... Véreset fognak hugyozni...

Minél inkább fejleszti valaki az emocionális intelligenciáját, a kommunikációja annál gyorsabb lesz. És minél merevebb valakinek a személyiség szerkezete, annál inkább lelassul a kommunikációja is. Mi, pasik, csak néha gyorsulunk fel, amikor a racionális információk átadásáról van szó, de az érzelmi problémák kimondása területén sokszor lassúak vagyunk. Ezt látom. Magamban jó ideje csiszolom már ezt a területet, nem is vagyok lassú. De ha egy olyan „férfival” találkozom, aki ezt nem fejleszti magában, annál bizony csigatempó tapasztalható. A görcsök csigává teszik a pasit. Ha viszont fejlesztjük az érzelmi intelligenciát, a gyorsaság jelentősen felfokozódik.

A nők szerint egy férfi megengedheti magának, hogy lassú legyen, de egy nő nem. Egy nő az otthoni életben egyszerre médiát fogyaszt, közben vasal, kikérdezi a gyereket... Tehát megosztott figyelemmel rendelkezik, míg a férfi ebből a szempontból sokkal inkább egy dolgot csinál. A nők szerint ez nem is lehet másként, ezt egyszerűen muszáj megtenniük. Miért lenne ez helytálló? Csak

azért muszáj, mert a pasik nem teszik meg helyettük, nem segítenek. Pedig kölcsönösen kéne segíteniük egymást. És a pasiknak be kellene látniuk, hogy ezzel nem lesznek sem gyengék, sem puhányok... Egy pasi is elmehet bevásárolni a piacra, nem csak a nő! Kétségtelen, hogy a két nem bizonyos funkciókban jobb a másikinál, de az egyensúly akkor következik be, ha ez nincs a másik orrára dörgölve. Ha ki-ki mérlegelve eldönti: ő ebben jobb, én meg másban. És mindez ki is van mondva. Mind a ketten tudják ezt a másíkról, és ezen a területen nincsenek titkaik.

Ha mindez nincs megbeszélve és kimondva, akkor mindkét emberben felesleges feszültségek keletkeznek. Egyszer azt mondta nekem egy nő: „Azért megyek én függönyt választani, hogy ő ne szarokat válasszon ki...” Ez azonban soha nem volt kimondva közöttük, inkább mindketten az elhallgatást választották. A pasi soha nem ismerte el, hogy a nő ezen a területen sokkal jobb, mint ő. A pasit ezek után megdicsérik a haverjai: „Nahát, milyen jó ízlésed van...” Miközben a pasi: „Hát, igen...” Miközben pontosan tudja, hogy nem az övé az érdem. Mégsem dicséri meg a másikat. Ezáltal rengeteg negatív töltet alakul ki mindkettőjükben, ami csak fokozza az egymás iránti frusztrációjukat.

Egyszer az általános iskolában ki kellett faragnom egy faszobrot... Olyan hatodikos-hetedikes lehettem. Több hónap alatt kellett megcsinálni, nagy meló volt. A szüleim nagyon sokat segítettek nekem. Végül jól sikerült, de amikor megdicsértek, valahogy nem éreztem magaménak. Bármennyire is mosolyogtam és büszkélkedtem vele, közben nagyon rosszul éreztem magam.

Elismerni: te ebben jobb vagy. Ez az őszinteség jele lenne. Ehelyett az egyik azért feszült, mert nem dicsérik meg, nem ismerik el a munkáját, a másik meg azért elégedetlen, mert nem ő dolgozott

ezért a presztízséért. De ezeket egyik sem mondja ki a másiknak. És csak fokozódnak a negatív érzelmi töltetek. A nők aztán hajlamosak lesznek azt érezni, hogy tulajdonképpen egyszerűbb, ha az a fasz nincs ott... Úgyis mindent ők csinálnak... Ilyenkor gyakorlatilag megszűnik a maskulinitás tisztelete, mert a nő nem érzi, hogy a pasi valamit is hozzátenne az ő közös életükhöz. Praktikusán kiderül, hogy se nem támasz, se nem kiegészítő, csak kolonc. A harmadik, nagy gyerek...

Azonban mindezt meg lehet változtatni. Minden ember saját szerencséjének a kovácsa, akárki akármit is mond. Még akkor is, ha egy csomó minden valóban genetikailag kódolt. Nekem is sokan mondták már az életemben, hogy úgysem jön össze, amiben hiszek, de sok energia árán csak mentem előre, úgy, hogy számtalanszor esetem, elkenődtem, a feladás határán voltam, de ennek ellenére mégis mindig felálltam. Nem ülnék most itt, ha nem hinnék ebben az egészben, abban, hogy mindez működik másképp is!

Szerintem a különbözőségek abból fakadnak, hogy bizonyos szempontból a nők és a férfiak másra vannak megtanítva és kondicionálva. Az érzelmi intelligencia fejlesztésével nem a kudarcokat nyírjuk ki az életünkből, csupán gyorsabban tudatosul az a felismerés, hogy negatív irányba haladok, és milyen gyorsan tudok ebből kilépni, hogy ne arra haladjak. Mindannyian követünk el hibákat, hosszabb-rövidebb ideig. Azonban nem mindegy, hogy a rövidre szabott életünkben mennyi időt töltünk el egy ilyen pocso-lyában. Egy csomó minden rajtunk múlik! És így tudnánk a konfliktusainkhoz másképp viszonyulni, és megoldani olyan dolgokat, amelyekről azt hisszük, nem lehet megoldani.

## SZERETŐK

AZ ÉRZELMI INFANTILIZMUS genetikai kódoltságához hasonló hiedelem, hogy a pasikban mindig ott munkálkodik a vadászösztön, ami újabb és újabb hódításokra sarkallja őket. Egy férfinak tényleg mindig több nő kell?

Szerintem csak akkor indulnak be ezek a csajozások, ha egy pasi elégedetlen az életével, vagy az életének egy nagyon fontos szeletével, amelyen *nem mer* változtatni. Ha bizonytalan, miközben erősnek mutatja magát, vagy erősnek kell mutatnia magát, ha az apjától ugyanezt a mintát látta... „Tudod, nekünk, pasiknak ez *jár*, hogy csajozunk. De ha ugyanezt a partnered teszi, akkor: bűdös kurva...”

Ez szintiszta hímsovinizmus, amely a pasik mindenhatóság-érzéséből fakad, vagyis abból, hogy a tulajdonos bármit megtehet. A tulajdon meg örüljön, hogy ott lóghat a szögön. Az ilyen tulajdonoknak általában le szoktam írni a nevét, mondjuk: Kovács Jánosné, majd megkérem őket, hogy olvassák el a nevüket az n betű nélkül. „Kovács Jánosé”. Erre én: „Miért csodálkozik a következményeken, amikor tulajdont csinált magából? A tulajdonnak van szava, hangja? Amikor valaki férjhez megy, akkor ön szerint nőként, szabad emberként megszűnnek a jogai?”

Vicces, mi? Ez több mint vicces.

Egyik barátom mesélte, hogy amikor a házasságuk előtt az anyakönyvvezető megkérdezte a feleségétől: „Hogy fogják hívni, kisasszony, a házasság után?”, a menyasszonya ránézett, és azt mondta: „Nem baj, ha ugyanúgy, mint eddig?” És a dolog szépen el volt rendezve. De sok olyan történetet ismerek, amikor a pasi egyszerűen nem engedte meg, hogy a felesége megtartsa a nevét. Nem

semmi a huszonegyedik században. Így lesz valakiből tulajdon... Ez tipikusan a fizikális erőfölényből adódó magatartás. Ott tornyosul a nagy csávó, és azt mondja, hogy ezt nem lehet. A csak erre persze mondhatná: „Tudod, mit? Húzzál a francba, akkor nincs házasság...” A nyuszika azonban: „Igen, gazdi, igen, gazdi, úgy lesz, gazdi, ahogy mondod!” Ezt valójában mindig a gyáva pasik csinálják, akik egyenrangú ellenféllel nem mernek konfrontálódni, inkább mindig a gyengébbel kezdenek ki. Mert olyankor tudják csak megmutatni, hogy ők a domináns hímek, ha közben tudják, hogy nyerni fognak. Tipikus *pp*-k.

Mi, férfiak, tanuljunk meg az érzelmeinkről beszélni? Tanuljunk meg beszélni az ilyen dolgokról is... Hogy „minket hajt a vadászösztön”. A kijelentés fals... Lehet, hogy csak hazudunk magunknak...

A szeretőtartást – már maga a szó érdekes, leginkább a jószág- vagy állattartásra hasonlít – legtöbbször a kényszer határozza meg. Amikor valaki boldogtalan házasságban él, akkor vagy sokat dolgozik, vagy szeretetöt tart egy bizonyos célra. A pasinak egy idő után jólesik, hogy valakinek nyugodtan elmondhatja a problémáit, hiszen a felesége – aki egyben főállású anya – csak jajong, lóvét kunyerál, zsörtölődik... A pasi ráadásul régen nem tekint rá szexuális partnereként. A vicceink is sokszor a lompos feleség és a bögyös szerető körül forognak. Valójában ez a való életéről szól. A feleségszerep szinte valamennyi viccben pejoratív... Az elhanyagolt, elhízott feleség, amint egy jó nagy bunkósbottal a kezében várja „haza” a férjét, a feje tele hajcsavarokkal, és mint egy hárpia, úgy rikácsol... Ez mindig valamilyen horrorisztikus rémálomként van ábrázolva, akár a régi Lúdas Matyiban... „Nem megmondtam, hogy bontott csirkét hoznál...?”

A szerető viszont adott esetben még okosakat is tud mondani,

de legalábbis okosan tud hallgatni... Így a pasi önző igényei maximumisan ki lesznek elégítve.

Ha viszont elhagyja a feleségét a szerető kedvéért, akkor rövid idő után rádöbbenhet, hogy cseberből vederbe esett. Sokakban felmerülhet a kérdés, hogy a pasi abban a másik kapcsolatban nem kerülhet-e egy egészen más szerepbe? Sajnos nem, mivel az előző szerepkör fog megisméltódni.

A jó döntéshez mindig tiszta feje van szükség. Tegyük fel, hogy a jelenlegi kapcsolatom rossz, tele vagyok büntudattal, feszültséggel, kétségekkel, sem a múlt, sem a jelen nincs lerendezve. Hogy lehet így jó döntést hozni a megfelelő új partnerrel kapcsolatban? Sehogy nem lehet. Tiszta fejű pasi csak akkor lehetek újra, ha a múltat és a jelent is – ami abból rossz nekem – megfelelően lezárom. Ha ezt nem teszem meg, nem tisztázom magamban a dolgokat, és úgy megyek bele egy új kapcsolatba, akkor lelkiismeret-furdalással akarok boldog lenni. Ez pedig nem megy! Ilyenkor szokott bekövetkezni, hogy a *pp* ingázni kezd a felesége és a szeretője között, mind a kettőt hitegeti, és mindezzel jó úton halad a felé, hogy a két szék között a pad alá essen.

Valójában a pasi ilyenkor a fájdalom elől akar elmenekülni. Tele van sértettséggel, mert csorba esett az állítólagos férfiúi hiúságán, hagyta magát kihasználni, ezt pedig le kell vezetnie valahogy. Így egy másik csajjal kompenzál, akire még rá is húzza, hogy szerelmes belé. De ezzel csak még mélyebbre temeti önmagát.

Ezt a folyamatot számtalanszor végignézem... Jönnek hozzám a pasik, és azt mondják, hát, baj van a házasságommal, mert van egy szeretőm. „Hogy ismerkedtek meg a feleségével?” – kérdezem ilyenkor. „Hát, az az igazság – felelik –, hogy nekem ez már a második házasságom, akkor ismerkedtünk meg, amikor az előzővel

még nem mentem szét.” „Akkor ezek szerint a jelenlegi második akkoriban a szeretője volt?” A válasz: „Igen.” Mire én: „Hát miből gondolta, hogy nem ugyanaz fog újra történni, amit az első feleségével is megtett?”

A pasik elfelejtik, hogy megtartani sokkal nehezebb, mint megszerezni, így amikor a fizikai vonzalom megszűnik, inkább keresnek egy új szeretőt. Aztán meg: „Hát ennek is ugyanolyan tulajdonságai vannak? Hát, ezt hogy a picsába nem vettem észre?” De ezzel gyávák konfrontálódni, inkább arra törekednek, hogy élvezzék az életet, kerüljön, amibe kerül. Csak legyenek biztonságban. És emellett azt hiszik, hogy ettől talpig férfiak! Pedig olyanok, mint a halak. A halakat is csak a farkuk mozgatja...

Valaki mesélte, hogy van egy weboldal – nem emlékszem a nevére –, amely hasznos tanácsokat ad pasiknak arról, hogyan kúrjunk félre... Túlélési technikák szeretőtartáshoz... A honlapon ezt olvasni: „A legfontosabb és legalapvetőbb tanácsom – írja a lap tulajdonosa –, hogy a szeretőtöknek mindjárt az elején mondjátok meg, hogy ez egy szeretők közti kapcsolat, és semmi többre ne számítsen. Nehogy úgy járjatok, hogy ez is átalakuljon egy olyan kapcsolattá, ami »fontos«...”

A következő jó tanács, hogy lehetőség szerint egy frusztrált kapcsolatban élőt válasszon az ember. Az a legjobb. Legjobb, ha házasságban él, és ugyanazt keresi, mint te... Nem találkoztam ezzel a weboldallal, de jár hozzám egy pár pasi, akinek ugyanilyen a gondolkodása és a hozzáállása. Az egyik kifejezetten azt mondta nekem: „Azért választottam egy boldogtalan házasságban élőt, mert az nem fog problémát csinálni ebből az egészből, nem fog beköpní.”

De nem az lenne a cél, hogy egy férfi meg egy nő boldogan éljen együtt? Igen, csak hogy ahhoz férfinak és nőnek kellene lenniük...

Ebben a mi kis országunkban azonban leginkább nőnemű lények találkoznak hímneműekkel.

Miért olyan fontos a férfi önmeghatározásához és jóérzéséhez a szabadság ilyen értelmezése? A félrekefélés, a felelősség nem vállalása lépten-nyomon előkerül. Tudjuk, hogy ez rosszat tesz nekünk, mégis megyünk a farkunk után, egészen addig, amíg rá nem fázunk. Vagyis addig csináljuk, amíg a másik ezt hagyja nekünk.

Nemrégiben volt nálam egy pasi, aki elmondta nekem, hogy egyszerűen megundorodott önmagától. Erre akkor jött rá, amikor összeszámolta, hogy tavaly pár hónap alatt összesen tizenkilenc csajjal volt. Minden egyes alkalommal úgy történt a dolog, hogy meghívta a csajokat egy piára, és utána szinte azonnal következett a kérdés, hogy akkor hozzám vagy hozzád. Mostanában ráfutott egy olyanra, akinél nincs ilyen öt perc után, hanem épp ellenkezőleg: a távolságtartás és a türelem a fontos. Meg volt ijedve, mi lesz, ha kiderül róla, hogy bizonyos szempontból milyen kisztílú, és akkor dobva lesz.

Ez egy ördögi kör. Azok, akik öt perc után kérésekre mennek, nagyon nehezen fognak kitörni ebből, mivel csak ezt a közeget ismerik, csak ebben mozognak... Nagyon ritkán ismerkedhetnek meg olyan emberekkel, akik ezt másként gondolják és teszik. Ha meg találkoznak egy nővel, aki nem esik be két pillanat alatt az ágyukba, akkor az ilyen csaj megkapja a „hülye kurva” jelzőt. De ezek az emberek is éppúgy át fogják élni a bizonytalanságot, a boldogtalanságot és a kiúttalanságot.

A felelősség... Ebben a világunkban a felelősség nem vállalása olyannyira hozzákapcsolódott a szabadság érzetéhez, hogy az emberek elfelejtik, hogy ez nem a szabadságot jelenti, hanem a *sza-*

*badosságot*. Olyanokra jellemző ez, akik egy kis időt sem mernek egyedül eltölteni önmagukkal. Engem ez persze egyáltalán nem zavar: legyen ilyen a pasik egy jelentős része. Csak akkor minek kötnek házasságot ilyen fiatalon? Miért vállalnak gyereket? Miért mutatják kifelé, hogy minden frankó? Nincs azzal semmi gond, aki azt mondja, ő úgy szeretne élni, hogy két hónap alatt tizenkilenc csaj, sportautó, satöbbi... Semmi gond, mert ez egy konkrét szempontból történő felelősségvállalás. De miért kell azt a másik oldalt is, úgymond, felvállalni?

Ez mindig a másoknak való megfelelni akarásból fakad. Az ilyenek mindig a bizonytalan pöcsök. A konformizmuson kívül csak önmaguk vágyainak önző kielégítése fontos. Mesélték, hogy láttak olyan baráti társaságot, ahol negyvenöt-ötvenéves pasik voltak, az egyiknek még ott volt a felesége, a másik már a húszéves barátnőjével jelent meg. Ezek a „viszonyok” pár év alatt szoktak megváltozni, ahogy a pasik elkezdnek öregedni. Az efféle, úgynevezett „baráti körökben” mindez nyílt titok, mindenki tudja, hogy az illető pasi nem a feleségével van, hanem az aktuális szeretőjével. Ez a „férfiúi” összetartás a hasonszórúek között... Vagy este, lefekvés után mi történik? Hányszor hallottam olyat pasiktól, hogy miközben a feleség aludt mellette, ő SMS-ezgetett a szeretőjével. És így tovább.

A társadalmi elvárás mellett ilyenkor van egy családi tradíció is, amit én rettenetesen hazug, álszent dolognak tartok: kifelé azt mutatni, hogy minden milyen fáj, miközben mindkét szülő a saját szeretőjével társalog a gyerekek előtt. Az egyik a szobában, a másik meg kinn, a teraszon...

Érdemes belegondolni, hogy ez a gátlástalanság mitől alakult ki. A gátlástalanság, úgy gondolom, személyiségfüggő. Vannak, akik

soha nem tesznek ilyet, és vannak, akik rendszeresen. Ez valószínűleg a szocializáció során alakul ki. Kénytelen vagyok visszamenni egészen odáig, amikor a szülő kinyalja a gyerek seggét, hogy – úgymond – ne legyen olyan nehéz élete, mint amilyen neki volt. Ezért megadja neki a munkája gyümölcsét, de közben a gyereket nem tanítja meg a munkára, amivel mindez megszerezhető. Így a gyerek azt fogja gondolni, hogy ez a gyümölcs mindig ott van, sokszor még annyit sem kell tennie, hogy kinyújtsa érte a kezét. „Anyá, hozzá már nekem egy kakaót!” A pincsikutya meg rohan, keveri a kakaót, miközben a gyerek ül a tévé előtt vagy internetezik... Az ember annyira megszokta, hogy kevés energiával is el lehet érni valami. Így áll a boldogsághoz is. Azt hiszi, hogy ez is kevéssel megszerezhető.

Ráadásul mindezt a médiumok iszonyúan felerősítik, többek között a különböző érzelmi problémákat feszegető, felületes, valójában súlyosan manipulatív műsorokkal. A műsorvezetők szájába olyan szerkesztők adnak mondatokat, akik hasonló dolgokat tesznek. Múltkor egy féltékenységgel kapcsolatos rádióműsorban hallottam, hogy ezt az érzést úgy kell csökkenteni (!) a másikban, hogy önbizalmat adunk neki... Csak mosolyogtam magamban, elképzelve a jelenetet, ahogy egy csaj éppen önbizalmat önt a *pp* pasijába. Az önbizalmat mindenki csak saját magának adhatja meg, és csak úgy, ha megdolgozik érte, ha megoldja az előtte álló racionális és érzelmi konfliktusokat. És mindezt következetesen, napról napra megteszi. Nagyon sokszor felületes, hozzá nem értő személyek bombázzák hülyeségekkel az emberek fejét, akik persze nem tudnak a sorok között olvasni. Vagyis nem értik, hogy ők csupán fogyasztók, amivel nézettséget meg hallgatottságot, és ezzel lóvét produkálnak egy kis rétegnek.

Röviddel a gazdasági válság kialakulása után olvastam, hogy akik gazdasági „párkapcsolatban” élnek (vagyis olyan kapcsolatban, ahol a két embert az anyagiak kötik össze egymással), azoknál jelentősen csökkent a válási arány. Mert ha elválnának, ugrana a lóvé is, így mindkét „ember” kényelme jelentősen csökkenne, ezért inkább a kényszerházasságot, a kényszeregyüttlétet választják...

Azt is olvastam, hogy a külföldi gazdag pasik hetven-nyolcvan százaléka a jelenlegi gazdasági helyzetben jelentősen kevesebbet fognak költeni a szeretőikre... A feleségeik viszont pont fordítva gondolkodnak, ők a szeretőikre fognak többet költeni – már persze csak azok, akik ezt megtehetik –, mert így legalább kapnak valakitől egy kis figyelmességet.

Ahány ház, annyi szokás... De a boldogság és a kisugárzás fontos dolgok... Az ugyanis látható, hogy valakinek van vagy nincs. Ha nincs, idő kérdése, hogy az illető mikor esik szét. Az is magánügy... Ki nem szarja le? Lúzerekre szükség van...

## „MIBEN NEM TUDSZ RÁM FELNÉZNI, SZÍVEM?”

KÉPZELJÜNK EL EGY OLYAN FELÁLLÁST, amikor a csaj jobban keres, mint a pasi. Nézzük meg, hogy néz ki ilyenkor a hideg fej-forró szív alapú döntés. A hideg fej azt mondaná, hogy a csaj menjen el dolgozni, mert így több lesz a pénz. Most jön az érzelmi oldal. A pasik döntő része hiúsági kérdést csinál ebből, hiába érzi, hogy ez lenne a jó megoldás. Mégiscsak ő a férfi, neki kell többet keresni, neki kell eltartani a családot. Mert ezt verték bele kiskorától kezdve. Így nem fog beleegyezni abba, hogy a felesége elmenjen dolgozni. Ilyenkor tehát nincs meg az összhang a két oldal között.

Ha mégis megvan, akkor a következő beszélgetés történhet kettőjük között: „Igazad van – mondja a pasi a nőnek –, csak vigyázzunk, hogy kettőnk kapcsolata továbbra is kiegyensúlyozott és magas hőfokú maradjon. Sokat fogsz dolgozni, nagyon fáradtan jössz majd haza. Meg fogod tudni csinálni, hogy ilyenkor is odafigyelj a kölykünkre? Meg rám is?” Ha a válasz igen, akkor mindezek után egy nagyon magas szintű éberségre is szükség van, hogy mindketten észre is vegyék, ha a dolgok egy kicsit más irányba kezdenek elcsúszni.

Ilyenkor, amikor egy párkapcsolatban élő két ember megérzi, hogy az egymás előtti kölcsönös presztízszük csökkenni kezdett, sokan azt a kérdést teszik fel: „Ugye, szeretsz még?” Amire a válasz sokszor rutinszerű: „Szívem, hát hogyan szeretnélék!” Vagyis a könnyebb ellenállás felé mozdulnak el. Ebben az esetben a pasiknak azt szoktam tanácsolni: ne azt kérdezze, hogy szereti-e még, inkább előbb kérdezze meg, hogy lenne-e ideje egy kis beszélge-

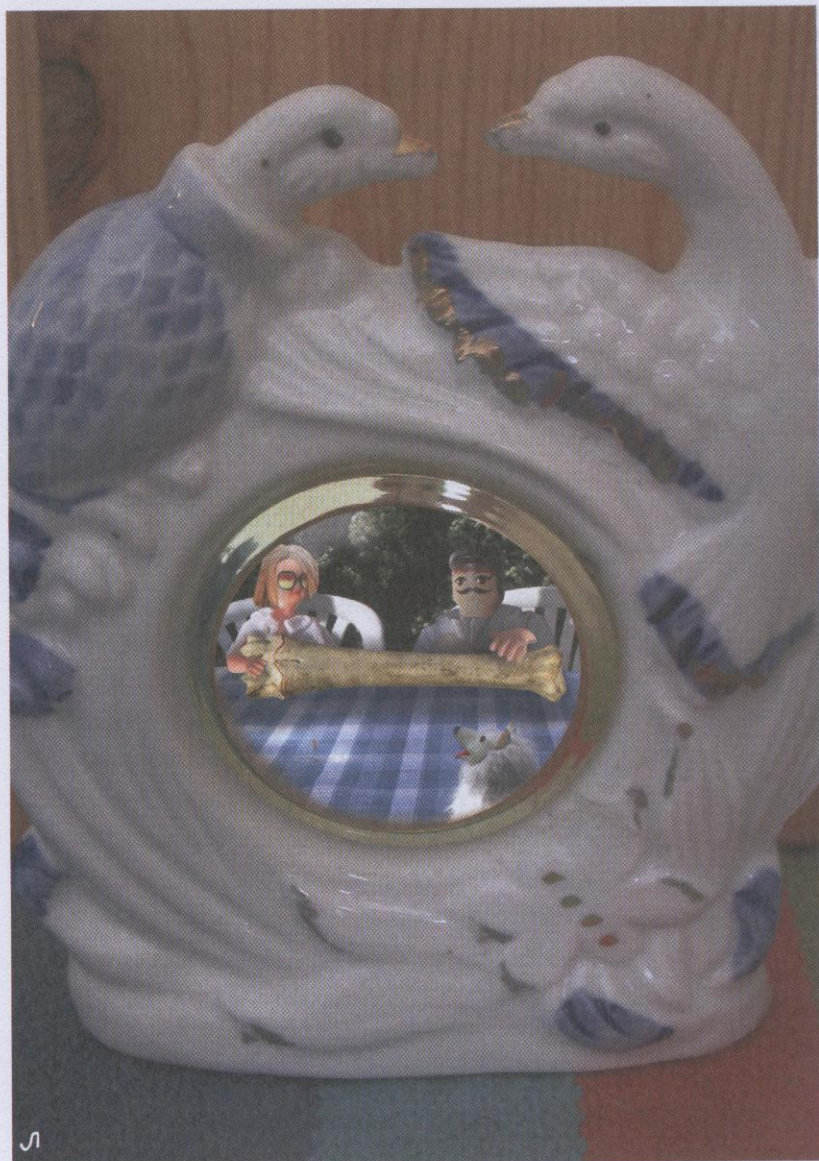
tésre. És ha igenlő a válasz, tegye fel neki a következő kérdést: „*Szívem, te miben nem tudsz rám felnézni férfiként?*”

A pasik erre az opcióra általában megrettennek, és azt mondják, hogy ez egy borzasztóan provokatív kérdés... Ilyenkor megkérdezem tőlük, hogy langyos kapcsolatot szeretnének, vagy olyat, ami tele van tűzzel? A tüzes dolgok eléréséhez ugyanis mindig rengeteg energiára van szükség.

A megfelelő kommunikációban elengedhetetlenek a villámgyors, váratlan váltások. Az „Ugye, szeretsz még, szívem...?” kérdést a másik már milliószor hallotta, és rutinból válaszol rá, amit az ember mindig el is hisz, mert *el is akarja hinni*. Ezzel a kérdéssel azonban meglepem a másikat... Ezután általában így folytatom: „Ez az első lépés, de tudja, hogy utána mire figyeljen? Arra, hogy a másik milyen gyorsan és határozottan fog válaszolni erre! Mert ha valaki erre a kérdésre elkezd hebegni-habogni, hogy hát... miért kérdezel te ilyeneket tőlem..., hát tudod, hogy nagyon fel tudok rád nézni férfiként... , és így tovább – akkor maga ezt el fogja hinni a feleségétől? Mert ha egy ilyen zűrös kérdés – vagy bármilyen zűrös kérdés – utáni válasz előtt van egy pár másodpercnyi bizonytalankodás, az mindig annak a jele, hogy a másik nem fog igazat mondani.”

Hiszen erre a kérdésre lehet másképp is reagálni. „Figyelj ide, elég szokatlan a kérdés, eddig még nem gondolkodtam ezen, kérlek, adj egy kis időt, hogy átgondoljam!” Ezt korrektnek érzem. De ha rögtön elkezdek mentegetőzni, akkor az a tuti hazugság lesz. Vagy féligazság, ami egyenértékű a hazugsággal.

„Miben nem tudsz rám felnézni?” Hát ebben, ebben, ebben meg ebben. A pasi erre azt válaszolhatja: „Ha ebben és ebben nem tudsz rám felnézni már régóta, akkor miért nem jelezted nekem előbb? Mióta tudod ezt? Miért nem merted elmondani? Nem bíztál



bennem annyira, hogy elmondd? Te szerelmes vagy még belém? Egyáltalán boldog vagy még velem?” Zűrös kérdések sorozata, amellyel mindig megmértetik egy kapcsolat tuitisága. Ilyenkor az ember lefejt a csontról a romlott húst. És mi marad utána sokszor? Csak az évek óta lerágott csont. A semmi. Mire lesz jó ez a csont? Azt már csak szopogatni lehet, de ezzel egyikük sem fog már jólakni. De az is kiderülhet, hogy csak kicsit romlott az a hús, és alatta még folyik a friss vér...

A pasik sokszor nem mernek ebbe belevágni. Különösen akkor ijednek meg, amikor azt is tanácsolom nekik, hogy ha egy ilyen kérdéssorozatba belugranak, akkor jól szorítsák meg a szék karfáját, mert fájdalmas dolgokat fognak hallani. Ilyenkor egy pasi arra is rádöbbenhet, hogy ők ketten valójában csak egymás kölcsönös katalizátorai voltak a személyiségfejlődésük során. Ami azt jelenti, hogy átadták egymásnak azt, ami miatt találkoztak, majd...

Nem túlságosan lelkesítő, igaz? Pedig ha kinyitjuk a szemünket az érzelmi világunkra, az ezt is eredményezheti.

A pasi racionális szempontból általában fejlett, a testét ápolja, de érzelmi szempontból alulfejlett, és ilyenkor a lelke instabil lesz. Ez akár pszichés sérülést is jelenthet. Mellettük rengeteg olyan nő – vagyis inkább cicababa – van, aki a saját hiányzó anyagi presztízst a pasi presztízisével pótolja. Amikor két ilyen instabil személyiség találkozik, akkor azért találkoznak egymással, hogy átadják egymásnak azt, ami a saját személyiségfejlődésükhöz szükséges, de utána a másik életében játszott szerepük megszűnik.

Egy kiegyensúlyozott kapcsolatnál törvényszerű, hogy két ember a másik összes szerepében kölcsönösen fel tudjon nézni egymásra.

Ilyenkor, ha vannak is hiányosságok, adva van a fejlődés lehetősége. És ha valaki változtat is a dolgokon, az óhatatlanul komoly tiszteletet fog kiváltani a másokban. Főként, ha az következetesen zajlik.

Vannak, akik úgy gondolkodnak, hogy tudják egymásról, mik a másik hibái és erényei, és akkor tudnak jól működni, ha az egyik elfogadja, hogy a másik valamiben jó, és olyankor ő visszalép. Ez fordítva is igaz, és így ez a folyamat kölcsönösen működik köztük. Nem akarnak a másik pozíciójára törni. De ez csak akkor fog játszomák nélkül működni, ha mindez meg is van beszélve. Sokan erről nem akarnak beszélgetni, mert szerintük ez világos, mint a nap, annyira egyértelmű. Azonban lehet, hogy csak számukra az, de a másokban ez negatív folyamatokat és feszültséget eredményezhet. Sokszor ilyen konfliktusforrás az autóvezetés. Ott lehet a pasiknál igazán látni, hogy milyen jóindulatúak a nőjükhöz. „Te béna vagy, hülye vagy hozzá, baszd meg, nem látod, soha többé nem ülsz melléd, na most már elég, szálljál ki, majd én megmutatom!”

A másik ember maximális elfogadása úgy néz ki, hogy ha a pasi megbízik a csajában, akkor nyugodtan be mer ülni az autóba, amikor a csaj vezet, és a csaj is tudja, hogy az ilyen alkalmak nem a horror- emlékek kategóriájába fognak tartozni. Mivel minderről már sokszor beszélgettek, a csaj sokszor mert segítséget kérni a partnerétől, amivel az soha nem is élt vissza gúnyos és cinikus viselkedéssel, és nem osztotta az észet, hiszen kölcsönösen tudják egymásban tisztelni a fejlődni akarásukat. Az egymásra figyelés elve azt jelenti, hogy kölcsönösen felismerjük a másokban, hogy milyen hangulatban van, mit szeretne, és hogy jó-e az neki. Ha látom az arcán a vágyat, akkor felajánlom neki: szeretnél vezetni? A másik meg eldönti, hogy igen vagy nem. Egy csomó olyan történetet hallottam, hogy a nő is szeretett volna autót vezetni, viszonylag idősebb korában letette a

vizsgát, megszerezte a jogosítványt, és mégsem vezetett soha. Megállt ott a dolog, hogy igen, van jogosítványom, de inkább vezessen a másik, ő ezt mégiscsak jobban tudja.

Az egymásra figyelésből jut eszembe, hogy mennyi mindent le lehet szűrni akár egy SMS alapján is. Ha például egy csaj panaszkodik nekem a pasijára, hogy az milyen álszent, akarnok és erőszakos, és komoly zűrben van a kapcsolatuk, akkor sokszor megkérem az előttem ülőt, hogy ha őt nem zavarja, olvassa fel nekem a pasitól kapott egyik utolsó SMS-ét. Meglepődnek, azt hiszik, hogy az SMS tartalmára vagyok kíváncsi, pedig dehogy. A megszólításra vagyok kíváncsi, hogy érezhető-e benne a kedvesség. Hogy „Szia, szívem!”, vagy „Hé, te büdös ribanc”. És hogy milyen az elköszönés. Ha nincs sem megszólítás, sem elköszönés, akkor már ebből látni lehet, hogy a pasi erre nem érdekesebb a partnerét. Nem tiszteli meg a másikat köszönéssel és búcsúval. Ilyenkor megkérdezem: „Biztos ön abban, hogy ez a pasi tényleg szerelmes önbe?” Ilyen apró jelekből rengeteg minden leszűrhető.

Ezek valójában nem bonyolult dolgok, csak bonyolultnak látszanak. Visszakanyarodva a „Te miben nem tudsz rám felnézni?” kérdésre, tapasztalataim szerint legtöbbször a pasi is érzi, hogy baj van, de inkább azzal hitegeti magát, hogy a másiknak csak rossz napja van. Aztán egy jelentős idő után, amit eltölt a párkapcsolati poklóban, „otthon” egyre rosszabbul érzi magát, ennek ellenére inkább félelmében lefossa a saját bokáját, minthogy feltegye ezt a kérdést, különösen úgy, hogy sejti: a kapcsolata egyenértékű egy üres velős csonttal. És ha nem dönt úgy, hogy szembenéz a semmivel, akkor ezt a lerágott csontot fogja szopogatni még húsz évig.

Persze jogosan merül fel a kérdés: ha felteszi a kérdést, nem ugyanez marad neki?

Nem. Mert akkor még eldöntheti, hogy ezt a semmit hajlandó-e vagy sem tudatosan tovább csinálni.

Mit csinál egy ötvennyolc éves csávó manapság, ha már nem akarja ezt a csontot szopogatni? A legtöbb pasi megoldja ezt a problémát, de csak tünetileg. Például elmennek félrekúrní. Egyéb-ként rengeteg olyan fiatal, huszonéves, harmincéves pöcs van, akik már közvetlenül a házasságuk megkötése után vadul futnak a szoknyák után. Múlt héten volt nálam egy ilyen pasi, aki katasztrofális házasságban él, szeretője van, sőt az elmúlt évek alatt több szeretője is volt...

A megcsalás mögött több ok is állhat. Az egyik az, hogy a férfi nem tud felnézni a nőre hiteles nőként. A másik ok az, hogy a pasinak valójában férfiként önbizalomhiánya van, és azt hiszi, hogy ő attól férfi, ha minél több virágra rászáll. Ezzel szoktak a pasik is érvelni: a spermiumok száma kontra petesejtek száma. A nőnek havonta egy-kettő érik, a férfiaknál meg több millió, egészen odáig, amíg ki nem derül, hogy használható alig akad belőle... A harmadik az állandó vadászösztön, amellyel az életében való lúzerségét próbálja kompenzálni. Negyedik: olyan nagy gazdasági, pénzügyi és politikai hatalommal bíró arcok, hogy azt hiszik, nekik mindent lehet. Ezek mind lehetséges okok.

Ennek a pasinak férfiként hihetetlen önbizalomhiánya volt, az emocionális oldalát elnyomta, elsorvasztotta, és ezzel próbálta meg – hiábavalóan – megszerezni az egyensúlyt. Így zajlott a beszélgetésünk.

- Az ön házasságának már rég vége van. Milyen gyűrűt hord?
- *Melyik gyűrűre gondol?*
- Arra az egyre, amelyik ott van a gyűrűsujján. Lehet látni, hogy karikagyűrű. Az minek a jelképe?

– *Hát... Az összetartozásé... A hű...*

Gyorsan elharapta, hogy „hűség”. Nagyot röhögtem rajta.

– Az a gyűrű nem *A Gyűrűk Ura* gyűrűje?

– *Lehet, nem tudom, nekem ez kimaradt, nem láttam és nem is olvastam.*

– Tudja, uram, *A Gyűrűk Ura* gyűrűje a gonosz, az álszent, a kegyetlen Úr gyűrűje. Aki azt felhúzza az örök hűség és egybetartozás gyűrűjeként, de visszaél vele, annak a hiteles személyisége megszűnik. Húzza magához a gonosz Úr. Ez a hazugság urának a gyűrűje...

Hallgatás...

– Mit akar megmenteni? A semmit? Magának már rég megszűnt a házassága.

– *Tudom, tudom, de...*

A hazugság sosem volt hangosan kimondva, így már korán elkezdődött a feszültség kompenzálása szexszel, csajokkal. Csak hogy a probléma ott kezdődik, hogy ez a hatalmas negatív energia kihatással lesz a pasi egész életére...

Észrevettem, hogy a magyar ember mindig a következményekből tanul. Ha nincs következmény, nincs tanulás. Nézzük meg a gyorsajtást. Tavaly májustól bevezették a gyorsajtás miatti horror összegű büntetéseket. Szemmel látható, hogy az emberek lassabban közlekednek az autópályákon. Sokkal kevesebb a száguldozó. Éppen ezért a változtatás akkor fog bekövetkezni, amikor kimondom a következményeket. „Elfojtok, hazudok, becsapom magam, és ez kihatással lesz a racionális önmegvalósításomra is, ez csak idő kérdése... Mert lehetetlen, hogy ne vigyem be mindezt a munkahelyemre.”

Nekünk is azt tanították, hogy amikor orvosként dolgozunk, akkor a gondokat, problémákat köpenyként szépen fel kell

akasztani, nem vihetjük be a betegekhez. De jó lenne, ha ez igaz lehetne, azonban sajnos ez nem megy. Mindenki beviszi. És ilyenkor vége a nyugalomnak, a nyugodt mosolynak. Dehogyan visszük be, beviszi a pasi orvosként is, ügyvédként is, pékként is, autószerelőként is. Olyan nincs, hogy nem viszi be, ez egy óriási hazugság.

*Csiminszki Zoltán, 52 éves, vállalkozó, párkapcsolatban él*

*Amikor Imre (A CSERNUS) megkért, hogy írjam meg, mit gondolok, mi változott az idők folyamán a párkapcsolataimban, úgy gondolom-e, hogy valamit jobban teszek, mint korábban, mi lett jobb (már ha jobb lett valami egyáltalán), a kérdés egyszerűnek tűnt. Aztán ezen elgondolkozva olyan kérdések merültek fel bennem, melyek egyébként nem is foglalkoztattak volna. Tényleg, mi is változott, jobb lett-e valami egyáltalán? 52 éves vagyok, így amikor tízes éveim végére, húszas éveim elejére próbálok jól emlékezni, azt harminc-harmincöt év távlatából teszem, remélve, hogy elég valóságyszerűen tudok visszaemlékezni az akkori énemre, érzelmeimre és gondolataimra.*

*Akkoriban – mint korosztályom sok más tagja – melldöngető magabiztossággal úgy bittem, már mindent tudok a nőkről, de igazából a szexualitás megismerése és megélése érdekelt. Az egzisztenciateremtés, anyagi sikerek kontra párkapcsolatra fordított több idő párharcából egyértelműen az első került ki győztesen, és ez így is maradt úgy negyvenéves koromig. Nem lehetett könnyű ebben az értékrendben a nőknek a velem való együttélés, minden*

*igyekezetem ellenére sem. Gyerek? Hát azt meg végkép nem akartam! A kialakuló konfliktusokat rendre úgy akartam megoldani, mint az élet más területein lévőket, amikor egy férfi konfliktusba kerül egy másik férfival, és egymás nyelvét értve rendezik a problémáikat. Fogalmam sem volt róla, hogy a nők tényleg a Vénuszról, és mi tényleg a Marsról jöve másként gondolkodunk, más nyelvet beszélünk. Persze, hogy hallottam a fenti vénuszos-marsos példázatot, de komolyságát, mélységét sokáig nem értettem meg. Kb. két évtizedig, több vállalással és még több különválással a hátam mögött sem értettem a párkapcsolataim problémáinak igazi okát.*

*Aztán nagy nehezen kezdtem rájönni a verbális problémamegoldó kommunikáció kudarcának okára, hogy miért is van az, hogy ha megbeszéljük szépen, észérvek szerint a problémáinkat, akkor miért tartunk újra és újra ugyanott. Ez néha az örületbe bírt kergetni, míg végre kezdtem felismerni a női játszmák létezését és mibenlétét. Viccesen kétsőn. Férfiként persze nagyon is tisztában voltam a saját szennyesünkkel, a mi férfijátékainkkal, de valahogy jó volt abban binni, hogy a másik oldalon mindezek nem léteznek. És hogy a férfiak és nők ezen játszmái mennyire különbözőek, arra hadd mondjak egy példát: én soha nem élttem meg olyat, és a környezetemben sem tapasztaltam, hogy egy férfi azért akar egy nőt, hogy egy másik férfi fölé kerekedjen, miközben maga a nő másodlagos, vagy nem is fontos számára. Remélem, nem sértem meg a női olvasókat azzal, hogy azt írom: fordítva ilyet többször is tapasztaltam, láttam az ismeretségi körömben.*

*Azonban a női játszmák létének, mibenlétének felismerése nem oldotta meg az engem nagyon is foglalkoztató problémákat. Sikerorientált, érdeklődő emberként rendkívüli módon zavart a kudarc, ráadásul ott, ahol a legkevésbé szerettem volna. A magánéletemben!*

*Időközben sok minden megváltozott, elérkezett az az idő, hogy kezdtem egyre több időt és figyelmet fordítani a párkapcsolataimra.*

*Miért van az, hogy sok nő önértékelési zavarokkal küzd, minek okán nem él békében önmagával, és így a világgal sem? Ebben mi, férfiak, akaratumk ellenére sokszor nagyon-nagyon hibásak vagyunk. Arról a szégyenletes viselkedésről nem is beszélve, amikor valaki tudatosan dönti romba partnerének önbecsülését, így kompenzálva saját sikertelenségét, frusztrációit. De ha sikeresek vagyunk, úgy még inkább elvárható tőlünk az odafigyelés.*

*Miről is van szó? Egy párkapcsolatban mindkét félnek ki kell vívnia a másik elismerését, tiszteletét is.*

*Az, hogy egy nő fel tudjon nézni a választottjára, alapvető igény, amit talán a génjeinkben hordozunk. Hisz annak idején, ha rosszul választott egy nő, és a férfi nem tudta megvédeni, mondjuk, a barlangi medvétől, nagy volt a baj! És itt jön a mi felelősségünk.*

*Ha tényleg elhisszük saját nagyszerűségünket – ha észrevétlenül többnek kezdjük tartani magunkat, okosabbnak, szélesebb látókörűnek, intelligensebbnek társunknál –, könnyen zsákutcába szaladhatunk. Ha elfogy részünkről a türelem, a megértés igénye, könnyen előfordulhat, hogy*

*mire észre vesszük, párunk – a szeretett nő – magányossá vált mellettünk, és már késő.*

*Hát ez az, ami változott. Ma már sokkal fontosabbnak tartom ezeket a racionálisan nem magyarázható, emocionális igényeket, amelyek megértése és elfogadása nélkül nehéz megteremteni az igazi harmóniát egy párkapcsolatban. Pláne hosszú távon. Amíg nem éreztem rá erre, sokszor bosszantott a vénusziak más nyelve. Ma már imádom!*

# III.

## TRÓFEAPARÁDÉ

VAJON MILYEN SZEREPET JÁTSZANAK a hobbik a pasik életében?

Szerintem ezt leginkább úgy kellene nézni, hogy egy hobbi mindig számít okés dolognak, ha valakiben ténylegesen megvan az egyensúly, és a hobbit csupán az élete egyik fontos részének tartja, mert jó neki és szereti csinálni. A pasik nagy többségénél azonban ez legtöbbször menekülést jelent a realitástól, vagyis számukra a hobbi: létszükséglet. Nagyon sok olyan családról tudok például, ahol a pasi életében rettenetesen nagy szerepet játszik a horgászat vagy a vadászat. „Szasztok, én elhúztam, majd jövök...” Ez pontosan ugyanaz, mint amikor egy férfi csak a szeretőjével tudja megbeszélni a dolgokat, ott tud csak megélni valamit nyomokban, amit boldogságként vagy szabadságként él meg, aztán visszamegy a kényszerbe, márpedig a család az oda tartozik...

Ebből a szempontból érdemes megvizsgálni a pasiknak készülő életmód- vagy férfigazazinokat. Nézzük meg például egy horgász-újság címeit: „Etetési stratégia”, „Hiú remények”, „Változtatni, de azonnal”, „Titokzatos vendég”, „Utolsó pillanatban”, „Koppanás helyett csobbanás”, „Miben rejlik a pergetés szépsége számomra?”, „Vajon ki az okosabb?”, „Mozgalmas éjszaka...”

A horgászás – amely szerintem az egyik legnépszerűbb hobbi az összes közül – klasszikus menekülő útvonal. „Gyakorlatilag óránként jelentkezett kapás valamelyik boton. Felváltva húztuk. Rengeg árnycsapásunk volt, amikor hosszú, heves kirohanás után lufot ütöttünk a hálnak.” „Igyekezzünk olyan csalival horgászni, aminek bízunk a sikerében, így ha nincs kapásunk, akkor nem a csalijainkat fogjuk variálni, hanem keresünk egy másik, jobb helyet.” „Mit gondol a fogd meg és ereszd vissza filozófiáról, amit manapság oly sokan hirdetnek?” Hm... Mintha nem is a halról lenne szó, hanem a csajozás megfelelő tanácsait taglalnák... Nagyon szép sport a horgászat. A pasik jó része ezt a sporthorgászatot úzi valójában... Elkapja és visszaengedi...

És a „Falánk ősz” hogy hangzik? És a „Türelmes fásasztás”? „Csalicseré és irányváltás”? „Harc a centikért...” Ha belegondolnak, teljesen mindegy, hogy mi is a cél...

Aztán ott van a vadászat. A vadászati újságok cikkeinek nagy része irgalmatlanul száraz. „Trófeaparádé”. Az újság közepén ott sorjáznak az apróhirdetések. Kutya, fegyver, távcső, vadászat. Ja, és a halottaink. Majd következik a „vegyes” kategória: terepjárókra gumik, vadásztelefon, vadászhimnusz a Nokiától. Aztán egy kis vadászati szépirodalom... Molnár Gábor írta. Hazánkfia, aki az Amazonason bóklászott, vadászott és fajokat is gyűjtött, majd hazaküldte őket. Rengeteg vadászírása van, valamikor gyermekkoromban én

is ráfutottam, borzasztóan élveztem akkoriban, mert nagyon színesen írt az állatokról, a fajokról, az indián törzsekről. Kifejezetten költői írásai vannak.

Ugrás az autósújságokhoz. Egy autó kategorizálásához a következő tesztribrikákkal találkozunk: „Öröm” és „Bánat”. Vajon az a bánat, amikor valaki összetöri az autóját? Dehogy, ez a kopogós műanyagokat és rendellenes motorhangokat jelenti. Az öröm pedig a jó fogyasztás és a kormányfékek. Szintisztán materiális dolgok. Ilyen könnyű egy pasinak örömet okozni...

A csajok egy része különben pontosan tudja, hogy a bugyuta pasikat hogyan lehet a legkönnyebben megfogni: szexi fehérenmű, egy kis gyertyafény, és elhívom a barátnőmet egy hármass partira, annak biztosan nagyon fog örülni... Csakhogy a pasiknak sokszor pontosan ugyanaz szükséges, mint a nőknek – hogy figyeljen rá a partnere. Hogy meghallgassák és megkérdézzék, hogy van... Mindez nagyon hatékony tud lenni, ha őszintén történik.

Nagyon sok erősnek látszó pasi egyedül van a gondolataival, vagy nincs kivel megosztania őket. Ezért van, hogy a szeretőkkel való kapcsolat egy adott idő után már nem a szexről szól, hanem a beszélgetésről. Ilyenkor mondják el a pasik azokat a dolgokat, amelyek nyomják a lelküket, vagy egyszerűen a szeretők előtt még fel tudnak vágni, hogy mennyi mindent tudnak és milyen fontosak valójában. Így szivárognak ki az államtitkok, a gazdasági ügyek, erről szólt és szól a kémnők szerepe... A prostituáltak is sokszor mesélik, hogy a kuncaftok többsége nem is a szexért jön, hanem beszélgetni akar... Nagyon sok pasi igazából csak arra vágyik, hogy meghallgassák. Persze ilyenkor ezért nem is kell megküzdeni... Az benne a szép, hogy az ember utána egyszerűen kiegyenlíti a számlát, és hazamegy. A pasi csak egy figyelmes „tárgynak” fizet, aki fe-

lett rendelkezett egy ideig, birtokolta, aztán otthagya. Mint Coelho *Tizenegy percében*...

Nézzünk egy másik, pasiknak szóló újságot, ami a prémium szegmensnek van kitalálva. „Karneváli csillogás Szombavárosban”. Órahirdetés. Nem filléres áruk, mindössze 999 darab készült belőle... Nézzük a közvetített üzeneteket! Drága karóra – királyi bánásmód. Cikk a divatmodellekről, amelyből kiderül, hogy az ideális modell fiatal, 14-18 éves korig érdemes belekezdeni ebbe a szakmába. Nem egy indirekt felhívás ez a Lolita-effektusra? Egy laza kis buzdítás? A következő cikk címe: „Kokain és aranytálca”. Egy másik újságban: „Irány az ágy!” Előtte persze egy kis kokain az aranytálcán... Autók, természetesen. És persze szép csajok. Építészet, divat, az ingektől kezdve a divatos öltönyökig és a trendi ruházatiig. Akit manapság „férfinak” hívunk, ezekkel a fogyasztási cikkekkel nagyon könnyű elvakítani...

Majd a viccek: „Mi lesz a süniből, ha bevesz egy szem ajzószer? Buzogány.” A pasik röhögnek ezen, a nők meg elképzelik a buzogányt. Nem lehet vicces nekik... „A gazdag fiú egy elvált, kétgyerekes asszonyt akar feleségül venni. Az apja így szól hozzá: – Fiam, annyi szűz lányt kapsz, amennyit csak akarsz. Hagyd ezt az asszonyt! – Édesapám, nem tágítok!” A két cicis kép között egy vicc... Valószínűleg a pasi kinyitja az újságot, megnézi a közepén a csajszit, csorogni kezd a nyála, majd elolvassa a vicceket, és csak utána kezd el lapozgatni...

Egy vélemény a pasik főzési tudományáról. Bár a mesterszakácsok főként férfiak, ezek a pasiknak ajánlott receptek, úgy tűnik, az általános iskolát végzett réteget célozzák meg, nagyjából hasonló színvonalon. Itt a fasiozott receptje: felsorolja a különböző nyers-

anyagokat, amit csak össze kell gyúrni, és olajba betenni. Utána már csak a krumplipürét kell hozzátenni, bár azt már nem írja le, hogyan kell elkészíteni, nyilván krumplipüréporból... Ha úgy se megy, majd a feleségük megoldja. Az utolsó mondat: „A bor minősége jó legyen!” Jó tanács... Mindez pár sorban. A másik egy vörösboros marhaszelet elkészítéséről szól, ami a vörösborral együtt mindössze négy összetevőből áll, amiket a pasi beletesz egy lábasba, felrakja a tűzre, és „néha ránéz”... Csak ennyire lennének képesek a pasik?

*A „vörösboros marhaszelet” az maga a pasi, nem?*

Szerintem egyáltalán nem tesz jót a férfiaknak, ha ilyen egyszerű gondolkodásúaknak mutatják be őket. Egy rövid cikk az elhízásról, színtelen nyomdatechnikával. Alig lehet elolvasni. Egészen biztos, hogy ezt a cikket a pasik kapásból átugorják.

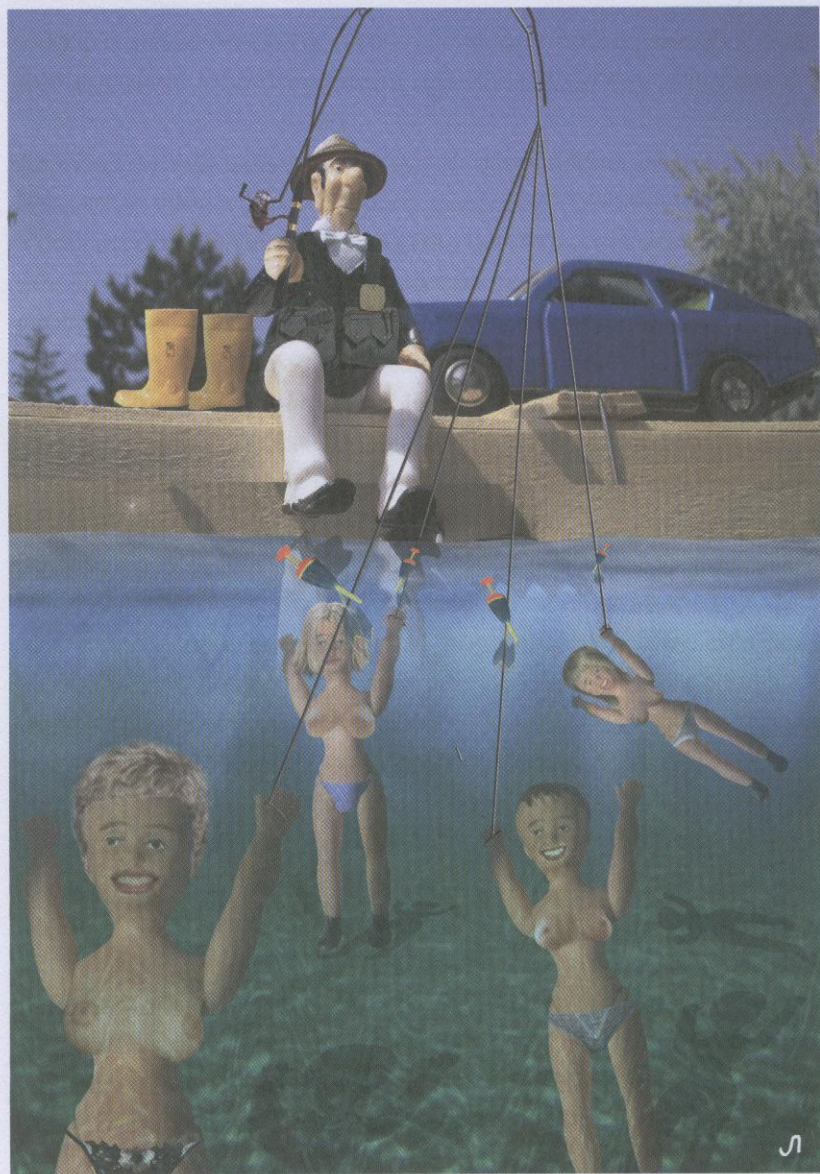
Egy szerencsejátékra való buzdítás. „Könnyen és gyorsan szeretne pénzt keresni?” Nagy kihívás manapság a sok pénz. De nem kell hozzá született zseninek lenni. Nagyon könnyen megszerezhető. Csak regisztrálni kell, az ember kap egy virtuális pénzegységet, nem kerül neki semmibe sem, és már játszhat is. De az biztos, hogy ha egy idő után nyer, könnyen belerakja a sajátját is... Játsszon inkább on-line... a tuti biztonságra való felhívás. A kis szobában el lehet bújni, és névtelenül egyre nagyobb tétekben játszani. Aztán vége.

Közben az egyik magyar playmate ajánlata Valentin-napra: „Édes rubin, édes arany”, a másik oldalon pedig szerepel egy cicababa, aki filippínó anyától és német apától született, és megnyerte az egyik szépségversenyt. Nem véletlen, hogy így teszik be reklámokat. Ez mind tudatos manipuláció. Mi is az üzenet? Ha az ember szerencsejátékot űz, akkor könnyen és gyorsan pénzt kereshet, és megszerezheti ezeket a csajokat. Mert ezek a csajok is megvehetők.

És a majom ezt be is veszi. Emlékszem, láttam egyszer egy dokumentumfilmet, amely arról szólt, hogyan ejtik csapdába a majmokat. Lyukat fúrnak egy fatörzsbe, de csak egy akkorát, amelybe a majom bele tudja dugni az összezárt mancsát. Aztán a lyukba olyan magvakat szórnak, amelyeket a majom szeret, még hozzá úgy, hogy ezt a majom is lássa. Mivel a majom kíváncsi természetű állat, odamegy, felszedi a csapásra kiszórt magvakat, aztán szépen belenyúl a lyukba, hogy megfogja a csemegét. Ekkor már jöhetnek is a bennszülöttek, mert a majom nem fogja elengedni a magvakat, és így a lyukból sem tudja kihúzni a kezét.

Ha megnézzük ezeket az újságokat, akkor, mondjuk, két nap után mire emlékezhet egy pasi? A cikkekre vagy a cicikre? Esetleg megmarad a fejében, hogy milyen high-tech tévét látott mellettük. Meztelen cicikkel mindent el lehet adni. Ám mindez csak arra jó, hogy a buta pasik még butábbá váljanak. És utána még inkább fogyasszanak. Így kell munkára fogni a majmot. Így kell dolgoztatni, belevinni ebbe a rendszerbe. Az átlagos pasi nem látja át, hogy ő csak egy majom. Észre sem veszi, hogy szorongatja a magvakat.

Vagy maradjunk egy magyar példánál. Vannak ezek a nagy testű, ívelt szarvú szürkemaráhák, amelyek csak legeltek, bógtek meg dugtak. De ott volt az iga. Feltették a nyakukra, majd szántottak velük, vontatták a szekereket. És azok csak mentek, mentek... Néha megmakacsolták magukat, de ekkor elővették a célszerszámot, amivel megböködték a heréjüket meg az egyéb érzékeny területeket. Azt a hegyes szerszámot hívták ösztökének... Manapság reklámoknak hívják ezeket az egykori hegyes ösztökéket, de hát a cél szentesíti az eszközt, nem igaz?



Mik a pasik érzékeny területei, ha úgy tetszik, erogén zónái? Autók, csajok, lehetőség szerint egy Porsche és egy playmate...

Azonban a pasik nagyon nem tudnak bánni a lehetőségeikkel. Erről is szólt egy cikk, a címe: „Szegény gazdagok”. „A befektető vagyona x milliárd dollár.” Valaki, aki a sűrke hétköznapokban tengődik, ránéz erre a cikkre, majd meglátja a következő oldalon az összegöngyölt százdollárosokat. „A kurva anyját! – gondolja magában –, ha én lennék a helyében, biztos okosabban tenném a dolgomat, és nem érezném magam szegénynek.” És már működik is a manipuláció. Hányan behajszolják magukat, akár vállalhatatlan hitelek révén, hogy beülhessenek egy BMW-be, vagy egyéb luxuscikkek vásárolhassanak. Pedig még csak huszonéves fiúk... Úgy néz ki az életük, hogy van egy jó autójuk, de lakásuk még nincsen. Alბերletben laknak, valahol messze, de a BMW ott áll a ház előtt. Mert ezzel virítanak, ezzel akarják kommunikálni, hogy milyen potens, erős pasik ők. Aztán kiszállnak a BMW-jükből egy lakótelepen, és abban a pillanatban véget ér a varázs. Az autóból kutyaszarba és sárba lépnek, és szépen felballagnak a panel tizedik emeletére. Ahol szinte csak egy ágy van. Ja, meg egy plazmatévé. Mert annak lennie kell.

De nézzünk egy fordított példát! Olvastam egyszer egy díjátadó gáláról, ahová az egyik milliárdos tulajdonost nem akarták beengedni, mert busszal érkezett, és a biztonsági őrök nem akarták elhinni, hogy ő a nagy góré! Azt olvastam róla, hogy az öregnek mindene az üzlet, de közel sem él az anyagi lehetőségei szerint. A róla készült fotón egy kb. 10 éves kombi Volvót lehetett látni. Dollár-milliárdos, de az egyetlen luxusa a nyakkendővásárlás és a kaviár. Emellett nagyon szeret inni... Évente többször van elvonókezelésen. Az elfojtott érzelmi élet kompenzációja...

Hallottam olyan pasiról is, aki azt mondta, azért szeretne sok pénzt, mert a gazdagság azt a fajta szabadságfokot jelentené számára, hogy mezítláb járhat, szakadt gatyában, felteheti a lábát az asztalra, és nincs szüksége mobiltelefonra. Szeretné elérni, hogy végre semmit ne kelljen megvennie, hogy minden le legyen szarva, amit a világ elvár tőle. Aztán elköltözne Afrikába. Valahol már vett is magának egy területet, ahol semmit sem csinálna, azonkívül, hogy írna, és ott halna meg. Ez az álom arról szól, hogy valaki azért akar megdolgozni és meggazdagodni, hogy szabad legyen.

Állítólag egy másik híres milliárdosnak, Bill Gatesnek a sajtuburger a kedvence. A pincérnőknek mindig átlagon felüli borralót ad. Mindennap golfozik, teniszezik, bridzsezik, akár két könyvet is kiolvas 24 óra alatt, nehogy lecsússzon valamiről, amit nem élhet meg.

Kevesen vannak ilyenek, akiket nem szédített meg a vagyon. A milliárdosok között olyan is akad, aki a karácsonyi ajándékokat az ünnepek követő leárazáskor szokta megvenni. Nem semmi bükköség. Ő persze ezt is megteheti, de csak azért, mert a környezete hagyja. A többiek anyagilag ki vannak szolgáltatva neki, ezért engedheti meg ezt magának. Vannak emberek, akik rettegnek attól, hogy újra elszegényednek, különösen, ha nagyon mélyről küzdöték fel magukat. Egy gyerekek körében végzett felmérés azt mutatta, hogy a legfiatalabbak az elszegényedéstől, az elcsúnyulástól és a biztonság elvesztésétől félnek. Valójában ugyanez történik, ha egy ilyen gyerek „felnőtté” válik. A pasi racionálisan felnőtt, nagy vagyona van, érzelmileg azonban nem nőtt fel. Alighanem fél az érzelmei megélésétől, kimutatásától és kimondásától. Az ajándékok elhalasztása is erről szól. Részt venni az ünnepen, megajándékozni azokat, akiket szeret, a pillanatnak élni – ez az érzelmek vál-

lalása, nem? Persze úgy is meg lehet élni a karácsonyt, hogy az valójában a lóvé eltapsolása. Ez azonban jelentős érzelmi merevséget jelent, sok elfojtással, az érzelmek megélésének elkerülésével. Színtiszta egoizmus. Akkor vesz ajándékot, amikor neki megfelel. A saját törvényei szerint kell mozognia mindenkinek körülötte. Lát-szólag mindent ural, valójában csak keveset.

Tehát vannak emberek, akiknek rengeteg pénzük van, mégsem tanulták meg jól kezelni az ezzel járó hatalmat. A pasik többsége hatalmas vagyon megszerzésére vágyik, miközben szeretnek elját-szani a gondolattal, hogy na, ha egyszer meglenne, mit tudnának kezdeni annyi pénzzel. Aztán mindig kiderül, hogy valójában szinte semmit, azonkívül, hogy virítanak vele. Minderről egy régi kínai szólásmondás jut eszembe, a lényege valahogy így szól: *Hatalmat adok a kezébe, és megmondom, milyen ember vagy.* Valójában ez a megmérettetés vár minden olyan pasira, aki eléri ezt az anyagi szintet. Amíg valakinek nincs hatalom a kezében – legyen az pénzügyi, gazdasági vagy politikai –, addig nem is lehet megállapítani, milyen lesz, amikor mindez bekövetkezik. Hogy olyankor is *megmarad-e embernek* vagy sem.

Az, hogy valaki megfelelően gazdálkodik-e a lehetőségeivel, attól függ, hogy az adott ember mentálhigiénés szerkezete stabil-e vagy sem. Nézzük csak meg a különböző műsorokba meg a különbözőféle médiumokba bekerülő úgynevezett „sztárokat”. Stabilitás, belső harmónia? Ugyan már. Híresek, ismertek lesznek, mondjuk, három napig. A, majd B kategóriás hírek készülnek róluk. Majd ezek a hírek elfelejtődnek. Ezek az arcok mindent megtesznek, hogy ismét A kategóriás hírré váljanak, egyre inkább begörcsölnek, végül pedig pojácákká válnak. A média meg gőzerővel fel- és kihasználja őket. Ezek a fiatalok elfelejtik, hogy ha nem

rendelkeznek belső nyugalommal és erővel, vagyis egyéniséggel, jön majd egy következő arc utánuk, ők meg mennek a levesbe. Hogyan tudják ezt az ismertséget megfelelően konvertálni saját életükbe? Sehogy. Valamelyik nap valamelyik kereskedelmi tévében egy pillanatra láttam egy beharangozót, ahol felsoroltak nyolc-tíz nevet, az egykori valóságshow-k győzteseit, mondván, utánajártak, hogy mi lett velük. Mi lett velük? Semmi. A kapott lóvét elherdálták, egyesek a pszichiátrián kötöttek ki, ma már senki sem emlékszik rájuk. Vicces, hogy miután a média megcsinálta őket egy rövid időre, utána még meg is alázza, aztán kiköpi őket. Éppen semmi újjal nem lehetett kitölteni az aktuális műsoridőt, a felidézésre pár percig jók voltak. Még egyszer felvillantották őket, hogy szembesüljenek vele, mekkora lúzerek. Ezek az emberek meg semmit se vesznek észre ebből.

Képzeljük csak el az ilyenek hozzátartozói! Addig szürke életet éltek, aztán kiugrik közülük valaki. Bekövetkezik a három napig tartó csoda, mindenki veregeti a vállukat. Megjelennek a hiénák, akik csak az anyagi javakat, meg az ilyen-olyan presztízst akarják lehúzni. Ők meg azt hiszik, hogy mindenki az ő barátjuk. Majd jön a feketeleves. Mentálisan nem voltak felkészülve erre az egészre, el is buktak. Nemcsak a kudarcot szükséges jól kezelni, hanem a sikert is. Aztán ott ül a hozzátartozó az illetővel iksz év múlva, és együtt nézik az egykori dicsőség romjait a tévében. Milyen durva pofon. Ezek az emberek mégis belemennek. „Hírnév” és „dicsőség” akármilyen áron.

Valamelyik nap láttam egy dokumentumfilmet a Colosseumról, amelyet Vespasianus császár építtetett. Vespasianus jött rá, hogy a népnek kenyér és cirkusz kell, ezért építette föl a római kor legnagyobb amfiteátrumát. A cirkuszt manipulációs eszközként használ-

ta, hogy a nép befogja a száját. Sikerült is neki. Vagyis mindez arra kell, hogy kussoljunk. De vajon miért fogadjuk ezt el?

Azért, mert az emberek jelentős része soha az életében nem mondaná ki, hogy ő befolyásolható és manipulálható lenne. Felmutatják neki a hatalom és az ismertség illúzióját, elhitetik vele, hogy így jól érezheti magát. Ő pedig gondolkodás nélkül elfogadja, és azt hiszi, hogy ez a menő. Hogy ezzel ki lehet tűnni a szürkeségből. Hogy így lesz valaki. Miközben csak egy felhasználható és eldobható senki lesz.

Hogy ennyire hatalmat akarunk, megfelelő győzelemmel, csak a vesztünket okozza, nem a tényleges győzelmünket. Hiszen ez a vágy mindig a racionális vagy emocionális önbizalomhiányunkból fakad. Ezért vagyunk nagyon könnyen manipulálhatók is. Kevesen látják ezt át. És aki nem akarja ezt meglátni, az ezután is megveszi majd ezeket az újságokat, de ezzel nincs is baj. A frusztrációját, amit önmagával szemben érez, egy időre talán elfelejtheti vele.

Elolvas egy cikket, ami az afganisztáni pokolról szól. Itt ül egy középszar életben, és akkor mondhatja, hogy hú, ez gázabb élet, mint az övé... „Azért nem is olyan rossz ez az élet...” Egy régi kocsija van, szinte semminek nem tud örülni, és nem is teszi bele magát az élete összes területébe, úgy, ahogy tudná. Lapozza az újságot. „Bill Gatesnek a sajtburger a kedvenc kajája? Mekkora egy fasz!” – gondolja magában, majd olvassa a többit, jön Abramovics a golyóálló üveggel felszerelt, páncélozott hajójával meg a tenger alattjárójával. „Na, ez tud élni” – mondja magának... Sorjáznak a cikkek, jönnek a csajok, majd az autók fotói. Beindul a nyálcsorgatás és fantáziálás. És a cselekedet mikor következik be? Leteszi az újságot, beszél erről egy rövid ideig, majd a következő lapszámig visszasülyed a saját mocsarába.

Vannak persze olyan pasik is, akik miután megszerezték az ilyen-olyan hatalmat, és kitombolták magukat – jó pár ilyen járt már nálam –, azt mondják, hogy a nagy és drága kocsi inkább hátrány, mint előny. Mert amikor a csajok meglátják a kulcstartót, rögtön elindul a részükről a fantáziálás. „Nem én vagyok a fontos, hanem az általam birtokolt anyagi javak” – mondják. De hiába tudják ezek a kanok, hogy zsákutcában vannak, mégis ugyanúgy folytatják tovább az életüket, a „hatalom” illúzióját ugyanis fenn kell tartani.

Nézzük meg az ilyen potens emberek életét! Előbb-utóbb mind-egyikük ráébred, hogy a körülötte levő emberek mindig akarnak tőlük valamit. Hiszen ő a potens producer, vagy színész, vagy akárki... A telefonok kilencven százaléka arról szól, hogy segítsen, intézzen el valamit, cserében a telefonáló is elintézi neki valamit. Kézkezet mos. Erről szól az egész élete. Egy idő után aztán rádöbben, hogy az emberi kapcsolatai lassan kiüresedtek, felületessé váltak. Kiben bízhat meg? Senkiben nem bízhat meg. Közben köteles megjelenni olyan helyeken, ahol ezt az imidzset fenntarthatja. Így egy idő után azoknál az embereknél, akik nem rendelkeznek megfelelően kiegyensúlyozott mentálhigiénés struktúrával, megjelennek az úgynevezett *acting out*-ok. Az *acting out*: rettenetesen berúgni, megcsalni valakit, nyilvánosan botrányt csinálni, satöbbi. Nem érdekli, ha valamelyik bulvárlap riportere lefotózza, meg felületesen irkál róla valamit, az a lényeg, hogy pörögjön a szekér. Gábor Zsazsát idézve: a negatív reklám is reklám. Az is hír.

Amikor az úgynevezett „sztárpasikra” rákeres valaki az interneten, nem szakmai teljesítményeket fog találni, csak azt, hogy ki milyen csajjal van éppen, mikor szakított, hány lánykérésen van túl, hány nőtől van hány gyereke, hol rúgott be, kit vágott pofon, hogyan csalta meg a barátnőjét... Egyfajta „fenegyerekes” imidzset

próbálnak neki kialakítani. A maszkulinitást csupán efféle dolgokhoz kötik, az igazi teljesítmény, mint például a munka, nem téma. Különösen az olyan munka, amit megfelelő tisztelettel, becsülettel és következetességgel végzett el valaki.

Ha belegondolok az ilyen emberek életébe, akik folyton vágyakoznak a hírnévre, de mentálisan nincsenek alaposan megpatkolva, még sajnálni sem tudom őket. Azt viszont előre el tudom mondani, mi vár rájuk. Ezek az emberek lassan elfelejtik, hogy mennyi munkát tettek bele, hogy elérjék ezt a szintet. És mivel egyre kevésbé lesz megfelelő és következetes munka belerakva, egyenes úton haladnak a kiegészítés felé.

Múltkor volt nálam egy hatvanöt éves pasi, épp egy ilyen konfliktussal. Klasszikus sztori: sok munka, feleség volt, de minek, aztán a kan megszédült a pénztől, elkezdett csajozni, jelenleg boldogtalanság a sorsa, súlyos magánnyal ötvözve. Húsz percen keresztül – miközben ő az elszúrt érzelmi életét taglalta, és közben szokásos módon másokra hárította a felelősséget – azon gondolkodtam, hogy belekezdjek-e vele az okok feltárásába vagy sem. „Hatvanöt éves – gondoltam. – Annyira merev, csak agyból van... Megállás nélkül kifogásokat gyárt, egyszer sem mondta volna, hogy ezért meg ezért ő a hunyó. Belevágjak? Csak a szokásos dolgokat fogja mondani, hogy igen, igaza van, de..., persze, csak az a helyzet, hogy... Itt is csak azért van, hogy megnyugtassa a lányát, hogy lássa, ő foglalkozik magával...” Végül nem vágtam bele az oki kezelésbe, a tüneti kezelést választottam. Hiányzott belőle a motiváció, hogy önmagáért tegye a változtatásokat. Az oki szempontú kezelés mindig nagyon nagy fájdalommal jár. Ő nem a változtatásért jött, csak azért, hogy megfeleljen a lányának, kipipálja a sztorit, és menjen tovább vegetálni.

Amikor a gyógyszergyárok kikísérleteznek egy adott gyógyszert, mindig humáneszteléseket végeznek önkéntes jelentkezőknél. Ennek nagyon komoly protokollja van. Aztán egy nagyon jó gyógyszerről is kiderülhet, hogy katasztrofális mellékhatásai vannak. Ilyenkor, akármilyen jó is az a gyógyszer, akárhány millió dollárt öltek is bele, azt a gyógyszert nem fogják bevezetni, mert túl veszélyes. Az előnyök és a kockázatok mérlegén a kockázatok sokkal súlyosabb következményekkel bírnak. Ugyanez történik, amikor leülök egy emberrel. Olyankor rajtam múlik, hogy megfelelően felmérjem, az a valaki milyen nyelvezettel bír, milyen iskolába járt, hány éves, mennyire merev a személyiségszerkezete, mennyire szeretne változni... Ha rosszul mérlegelek, akkor ő is ráfázik, mert nem fogja tudni elviselni a változtatással járó rettenetes fájdalmat...

Milyenek a férfibálványok ebben a világban?

Míg a nőknél az idOLOkat úgy határozzák meg manapság, hogy egy „talpig nő” legyen szép, sikeres, ápolt, sportos, erotikus, családcentrikus, a fasziknál sokkal megengedőbb a világ. A férfiakkal szemben az egyedüli elvárás a hatalom és a pénz megszerzése. Mije van? Jean Renótól Sean Conneryig, Bruce Willistől egészen a metroszexuális Beckhamig... Egy csomó fajta idol van. A nőkben ez sokkal könnyebben megfogható, gyakorlatilag matematikailag meghatározható: 90-60-90, 182 centiméter magas, huszoneves... A férfiaknál ez mintha sokkal kevésbé számítana, ez egyedfüli fokmérő a pénz, a hatalom és a farok nagysága... A pasik elég gyakran el is rejtőznek ezek mögé. Ha ez megvan, akkor lehetünk kosárlabdabajnokok, de akár lúdtalpasok, pocakosak és öregek is...

Ezek szerint, ha egy pasinak nincsen pénze, akkor nem is érezheti magát férfinak? Egyelőre ez a világ üzenete. Az úgynevezett „férfilepok” nem azt üzenik a pasiknak, hogy dolgozz, valósítsd meg önmagad, légy kreatív és légy okos, csupán azt, hogy szerezd meg vagy teremtsd elő valahogy a pénzt, hogy mindent megvehess, amit csak akarsz. Ahogy a női lapok sem a valódi önmegvalósításra hívnak fel, csupán egy életérzés elsajátítására és a szépségipari termékek fogyasztására ösztönöznek. Azt mondják, légy vonzó, légy szép, és akkor eladható vagy... De legyél buta is egyben, így a húsipacon a pasik révén könnyen hozzájutsz a pénzhez.

A pasiknak szóló magazinokban egyetlenegy olyan cikket sem találni, ami az érzelmi intelligenciával, vagy az érzelmi konfliktuskezeléssel lenne kapcsolatos. Csupán a racionális ismeretanyagokról szóló írásokat találunk. Akár több száz oldalon keresztül. Miért nincs bennük olyan, mondjuk, hogy mit figyeljen magán egy pasi, ha boldogtalan? Pedig az ilyen lapokban tök jó dolgokat is lehetne üzenni a pasiknak. Hogy például gondolkodjon el azon, miért nem tud elaludni este. Hogy ilyenkor mi lehet a baj. A női lapokban egy csomó üzenet és ajánlat van, a G-ponttól a klimaxig, a fogyókúrától a gyermeknevelésig, a hódítási tippeltől a siker felé vezető útig. A pasikban fel sem merül, hogy ha mindent megszereznek, amit egy ilyen újság kínál, akkor sem lesznek boldogok. Meg sem fordul a fejükben, hogy ezek az ajánlatok csak zsákutcába viszi őket. Ez az egész arról szól, hogy ma van egy jelentős fogyasztói közösség és réteg, amely csak a racionális dolgok iránt érdeklődik, az érzelmi dolgoktól viszont fél, ez a rész el van hanyagolva.

Ám a megvalósult vágyakból fakadó hallatlanul nagy racionális sikerélményekkel az emberek nem tudnak mit kezdeni. Mi egy racionális sikerélmény? A legjobb vagyok valamiben, dől a lóvé.

Csakhogy a siker is épp olyan stressz, mint a kudarc. Amikor tavaly az olimpia zajlott, felhívott egy újságíró. Épp az aranyérmek megszerzése előtt álltunk, a tarsolyunkban csak egy ezüst- és egy bronzérem volt. Megkérdezte tőlem, hány arany megszerzésével lehetnénk elégedettek? Azt válaszoltam, a legjobb eredmény akkor következne be, ha egyetlenegy aranyat sem szereznénk. Ez ugyanis adna egy hatalmas lökést, hogy más irányba is kezdjünk el gondolkodni. Hogy ki merjük mondani, hogy az olimpikonok sem istenek, hanem emberből vannak. És aki emberként önmaga érzelmi mivoltát, intelligenciáját nem csiszolja, nem képezi, nem változtat rajta, az el fog bukni. Ha viszont nyerünk pár aranyat, a valódi konfliktust – vagyis hogy a sportolók zöme nem rendelkezik megfelelő érzelmi érettséggel és intelligenciával, sem a kudarcokat és a frusztrációkat, sem a sikereket nem tudják megfelelően kezelni – elhomályosítja majd az arany csillogása. Hosszú távon erre csak rá fogunk fájni, mert egyre inkább el vagyunk maradva a világ élvonalától, és egyre kevésbé fogjuk elérni azt, amit szeretnénk. Hiába vagyunk izomzatilag erősek, ha fejben gyengék vagyunk. Nem véletlenül bukjuk el a döntő meccseket, még azután is, hogy esetleg vezetünk. Régen is nagy volt krízis, csak azóta a világ ebből a szempontból is fejlődött, mi pedig csak marakodtunk és mutogattunk egymásra – ahogy az olimpia után ez látható is volt.

Minél inkább elmerülünk a fogyasztói társadalom örvényében, annál inkább puhulunk el. Ahogy elkezdtük felhalmozni az anyagi javakat, az anyagi krízis csökkenésével a kényelemérzet fokozódott, és lassan eltunyultunk. Ez csak akkor változhat meg, ha valamilyen hatalmas krízis történik – mint amilyen tragikus dolog Veszprémben is történt. A dráma után a kézisek sorra nyerték a meccseiket. A tragikus esemény hallatlanul összekovácsolta őket. Valami hihetetlen,

hogy mennyire megsokszorozódott az erejük a fájdalomtól. Az élet sajnos úgy hozta, hogy nekik ezt át kellett élniük. Ennek következtében olyan erő tartalékok szabadultak fel bennük, amiről nem is hitték, hogy bennük rejtőzik. De csak addig nyertek, amíg friss volt a meggyilkolt társuk emléke. Ahogy a krízis veszített a súlyából – mivel nem egy tudatosan meghozott döntésről volt szó –, a lendület is csökkent. Az emlékek kopnak. Nem egy belülről jövő, a saját félelmeim felett aratott győzelem által felszabaduló erőből jött, csupán a társuk halála kovácsolta össze őket. Egy külső körülmény miatt történt, nem pedig egy megélt és a helyére rakott belső krízis következtében.

De miért kellene megvárunk, hogy az életünkben az ehhez hasonló krízisek hatására hozzuk meg a megfelelő döntéseket? Hiszen mindezt lehet tudatosan is szabályozni. Egy magam által eldöntött krízis úgy nézne ki, hogy az addig megszerzett fizikális javakkal körülvéve felteszem magamnak a kérdést: boldog vagyok-e így? Tudok-e mosolyogni vagy nem? Miközben tele belső félelemmel, magányosan ülök egy high-tech kocsiiban, egy high-tech lakásban, egy high-tech presztízsbén. Ha nem ilyen körülmények között ülök, akkor nagyobb baj van, mert azt hihetem, hogy ezeknek megszerzésével boldog lehetek. De ez sohasem vezet a belső egyensúly felé.

A sportsikerek elérésében egyébként nagyon sokat számít, ha valaki érzelmileg is fejleszti az intelligenciáját. Ha a sportolók ezt tudnák és elfogadnák, teljesen más eredményeket érnének el. Amikor első alkalommal betettem a lábamat az ETO-hoz, a focisták nem értették, hogy mit keresek ott. Emlékszem egy jelentre, amikor az akkori utánpótlás fiataljainak ezt megpróbáltam elmagyarázni. Olyan tizenhat-tizenhét évesek voltak, többek között volt ott egy válogatott srác is. Az edzőt beavattam, hogy mit fogok tenni. Megkértem a srácot, hogy sprinteljen le harminc mé-

tert, és az edző lemérte az idejét. Ezek után kértem egy hátizsákot, felraktam a srác hátára, majd egykilós súlyokat kezdtem belepakolni, miközben azt mondtam: „Ez az a súly, amikor az edző nem akkor dicsért meg, amikor te elvártad volna. Ez az a súly, amikor az apádnak igyekszel megfelelni, de ő megállás nélkül elégedetlen veled, és egyre inkább görcsössé kezdesz válni. Ez az a súly, amikor odamentél egy lányhoz, aki tetszett neked, de ehhez nehezen szedted össze a bátorságodat, és ő nemet mondott.” Körülbelül tíz kilót raktam be a hátizsákba, ezzel jelképezve az általa cipelt különböző konfliktusokat és kríziseket. Majd azt mondtam, hogy ő minderről nem beszél, csak hallgat és cipeli a vállán. „Na, most fúsd le újra ezt a harminc métert!” Ekkor már teljes erőből futott, hogy majd ő megmutatja, hogy így is ugyanolyan jól teljesít, mint előtte... 0,1 másodperccel volt lassabb. Végül megkérdeztem tőle: „Ha valaki 0,1 másodperccel később rúgja meg a labdát, az oda fog kerülni, ahová szeretné?” Bizony nem. *„Na, látjátok, azért vagyok itt, hogy ti is megtanuljátok, ezeket a súlyokat hogyan lehet kivenni a puttonyból.”*

De hogy lehet egy lépést elmozdulni az érzelmi fejlődés, az érzelmi intelligencia felé?

Nehéz úgy, mert a mi civilizációnk, a nyugati civilizáció nem akarja elfogadni a fájdalmat, az öregedést és a negatív dolgok szükségességét. De ez a jelenlegi hozzáállás biztosan nem vezet jóra. Úgy tűnik, a milliomosok sem boldogok...

Az ókori Spártában például nem engedték, hogy bárki is meggazdagodjon. Azért kellett az embereket egyforma anyagi szinten tartani, mert ha különbségek jelentek meg köztük, megjelent az irigység. Tehát ez egy régi emberi tulajdonság, hiszen

már akkor sem azt nézték, hogy valaki a belső béke megszerzéséhez mennyi energiát ölt mind a racionális, mind az emocionális önmegvalósításába. Periklész pedig a szabadságot tartotta a legfontosabb értéknek, de azt is mondta, hogy a szabadság eléréséhez bátorság kell. Erről pedig az jutott eszembe, hogy ahhoz kell igazán nagy bátorság, ha a férfiak szeretnék önmagukat érzelmileg felszabadítani. Ez a fájdalommal történő szembe-sülés bátorsága lenne.

Hiszen már ahhoz is bátorság szükséges, hogy az aktuális szarból valaki ki merjen lépni. Hiszen az egy ismert értékrendszer, és ezért biztonságos is. A meleg szar kétségtelenül meleg, csak éppen bűdös.

Az ismeretlenségbe belevágni... Gyáván???

Erről már hosszasan írtam... Az ismeretlenségbe való ugrás mindig feltételezi a bizonytalanságot és a fájdalmat, hiszen aki beleugrik, nem tudhatja, mire fog esni, és szinte biztos, hogy megüti magát... De ha az ember nem mozdul, tuti boldogtalan lesz. Ha elindul, legalább ötven százalék esélye van a sikerre. Ez annyira egyértelmű és érthető... És ez mindenkire vonatkozik, nőre, férfira egyaránt.

Egyáltalán van boldog ember?

Tegyük fel, hogy nincs. De akkor még mindig megvan a remény, hogy lehet... Ahhoz azonban haladni kellene az úton, nem pedig feladni a reményt és a következetes munkát. A fejlődéshez be kell látni ezeknek a zsákutcáknak az esélytelenségét. És egy adott döntés után másfelé menni. És ahhoz, hogy az ember dönt-hessen, először meg kell venni ezeket az újságokat!

Mindig mindenben ott van annak az esélye, hogy a nap végén nyugodtan, mosolyogva, méltósággal tudok belenézni a tükörbe.

## A PAPUCSÁLLATKA

MITŐL BOLDOG EGY FÉRFI? Mit jelent a boldogság a férfi számára?

Attól függ, kiről beszélünk: a pöcsről vagy a férfiről...

A *pp*-k boldogsága nagyon kis dolgoktól függ. Egy friss hús, egy nagyobb és gyorsabb autó... Ezek azonban csak ideig-óráig javítják a hangulatot, röviddel utána ismét visszazuhannak az eredeti szintjükre. És ezzel csak létrejön a következő felhívás az újbóli kompenzációra. Vagyis az ember bekerül egy negatív spirálba. Aki gyorsan akarja megszerezni a boldogságot, az elégedettséget és a presztízst, az mindig olyan, mint aki gyorsan meg akarja fogni a tenyerében lévő vizet. Összeszorítja a markát. Megszerzi a vizet? Nem. A víz mindig kifolyik az ujjai közül. Minél erősebben hajszol valaki egy adott dolgot, az annál gyorsabban folyik ki a tenyeréből. Teljesen mindegy, hogy presztízsről, boldogságról vagy hatalomról van szó. Ezt másféleképpen lehet elérni. Ha valaki ki meri nyújtani az ujjait. Addig nem.

A férfi ezzel szemben akkor szeresheti meg a boldogságot, ha a személyisége kiegyensúlyozott, vagyis megvan a belső nyugalom, a béke és a spontán mosoly.

Vajon miért nem tudnak a pasik pihenni? Miért nem tudnak kapcsolódni a családjukkal? A szeretőjükkel ez egy darabig még megy, mert azt a kislányt egy hónap után még el lehet kápráztatni a „csodálatos férfi” szerepével, de a feleségük számára már réges-rég kiderültek a stiklik, a hazugságok, és hogy az erős és hiteles férfi szerepe nem több, mint álca...

Rengeteg olyan negyvenes, ötvenes pasival találkozom, akik elmesélik, hogy az ilyen családi együttléteken már a második napon

megőrülnek a „tétlenség” miatt. Láttam egy csomó olyan pasit, aki a szabadsága első napjától kezdve el sem mozdul a BlackBerryje vagy a laptopja mellől. Nézegeti az e-mailjeit, mi jött, mi nem jött, majd elégedetten vagy – általában – frusztráltan becsukja a gépét. Mégis napjában többször előveszi, reggel, délben, este. Amikor leül vacsorázni vagy reggelizni a feleségével és a gyerekekkel, ott vannak körülötte a technikai kütyük. A gyerek megszólítja – jó pár ilyet láttam már –, ő meg csak nyomogatja a BlackBerryjét, foghegyről válaszol valamit, aztán folytatja tovább, amit elkezdett. Igazából nincsenek *jelen* ott, ahol vannak.

Egyik ismerősöm mesélte, hogy amikor a főnöke három hétre a Távols-Keletre utazott a csajával, szinte minden órában jött tőle valami új utasítás vagy lebaszás. Külföldön is folyamatosan monitorozta, mit csinálnak a „nebuló” beosztottjai.

Mindez arról szól, hogy nélkülözhetetlenül fontosnak gondolják magukat. Idővel persze ez megszűnhet, amikor elballagnak nyugdíjba, de egy részüknél még akkor is tovább folytatódik: ezek a matuzsálemek aztán tanácsadóként, szakértőként fognak nyüzsögni jobbra-balra. A nagy többségük pedig a nyugdíj beköszöntével depressziós lesz, feleslegesnek érzi magát, és rövid úton elballag a temetőbe. Szerintem már most egy csomó ember örül, hogy a nyugdíjkorhatárt az elkövetkező pár évben fokozatosan fel akarják emelni hatvanöt évre. A csajok talán szomorkodnak, mert általában ők azok, akik nagyon gyorsan el szeretnének menni nyugdíjba. De sok pasi ettől a gondolattól egyszerűen megőrül.

Volt egy amerikai felmérés, amely összevetette a reggeli munkába menés, illetve a munkából történő hazajövetel idejét. Döntő többségében ott autóval járnak a pasik, ezért az egész sokkal mérhetőbb, mint nálunk, ahol a buszoknak kiszámíthatatlan a menetideje... Azt

tapasztalták, hogy az utazással eltöltött idő reggel lényegesen rövidebb, mint este, amikor már mindenki hazamehetne az otthoni boldogságba és nyugalomba. Valahogy sokkal tovább tart hazaérni... Valahogy senki nem rohan annyira vissza a saját otthoni életébe...

Mindez itthon is tapasztalható. Letelik a munkaidő, utána még leülnek a számítógép elé, válaszolnak az e-mailekre, szöszölnek egy darabig, esetleg egy kis munkahelyi szex a titkárnővel... Közben SMS-t küldenek a feleségnek, hogy bocsi, váratlan üzleti tárgyalás jött közbe. „Kicsit kések”.

A munkájában egy férfi pontosan ismeri a játékszabályokat. Amíg a laptopját nézi, tudja, hogyan jut el A-ból B-be... Ismert világ. De vajon ha elvonnák tőle a laptopot meg a telefont, és azt mondanák neki, hogy mostantól élj abban, amiben vagy, vajon mi történne? Felszínre kerülnének a hazugságok. Szembesülne vele, hogy családban él, és mégsem él családban. Hogy férfinak tartja magát, pedig valójában nem az.

Az a kísérlet jut eszembe erről, amikor olyan családok életét vizsgálták, amelyek vállalták, hogy nem fognak televíziót nézni. Kilencven százalékuk három hónapnál nem bírta tovább. A kísérletben részt vevő családok fele az első hónapban feladta. Naplót kellett vezetniük arról, hogy milyen a tévé nélküli élet. És lassan szaporodni kezdtek, a felszínre törtek a konfliktusok. Mert már nem a *Barátok közt* Anyusáról beszéltek, hanem meg kellett kérdezni, hogy mi történt a másikkal. Képtelenek voltak beszélgetni, és eltölteni egymással azt a négy-öt órát, amit korábban a tévé nézésre fordítottak. Ott voltak a gyerekek, akik állandó ingert, pörgést jelentettek, és figyelni kellett rájuk. Sokkal egyszerűbb volt újra tévét rakni minden szobába.

Egyszer hallottam egy rajzpályázatról, amelynek az volt a címe, hogy „Én és a televízió”. Egy kis ovis négy részre osztotta az A4-es

lapot, és lerajzolta a papát, a mamát, a testvérét és saját magát egy-egy tévével. Gyönyörű családi idill volt...

Egyszer egy nő felvetette nekem, hogy a pasik nagyon hasonlítanak a papucsállatkára. A papucsállatka nagyon egyszerű élőlény: a fényre és a sötétségre reagál. Sötétség és világosság... A papucsállatka a fényről elmenekül, a sötétségben jól érzi magát. Ha megvilágítod a mikroszkóp alatt, akkor spuri... Tehát a sötétség annak is lehet a szimbóluma, hogy ott nincs felelősség. Sötétben bármit meg lehet csinálni, a zavarosban jól lehet halászni. Nem lát senki sem... A fényben viszont kristálytisztán látszom, tehát ott elválnak, milyen is vagyok valójában...

Igazat adtam neki, hiszen mi szabja meg egy „férfi” működését? A munka meg a szex... Mi is kell még nekik? Ja, igen... Egy autó, lehetőség szerint minél nagyobb és erősebb.

A pasiknál az autók nagyon fontos szerepet játszanak. Egyszer olvastam arról, hogy a pasik miért „fényesítik” ennyire az autóikat, és miért érzik magukat olyan jól az autóban. Az autó egy zárt tér, ami kényelmes, megvan a megfelelő komfort, szól a zene, villognak a fények, satöbbi, így aztán a biztonságérzetük is hatalmas... Egy külföldi pszichológus az autót az anyaméhhez hasonlította. Ott is meleg van, biztonság és kényelem veszi körül a magzatot. Tehát az autó valójában egy öntudatlan asszociáció az anyaméhben töltött időre. Ráadásul ilyenkor a pasi fogja a kormányt, tehát ő irányít – arra megy az autó, amerre akarja.

Olyan jól néznek ki az ötvenes pasik egy Porschében vagy más sportautókban... A Porsche egy drága autó, és általában addig, amíg a pasi az egzisztenciáját építi, nem telik rá. Gyerekekkel sem ideális, nem fér bele a gyerekülés... Aztán eléri az ötvenéves kort, és ilyenkor már nagyon sok pasinak súlyos potenciaproblémái

vannak. Nagyon édes látvány az, amikor jön egy ilyen pasi egy Porschéval, és amikor a padka mellett megáll, alig tud kiszállni az autóból az isiásza miatt... Magamban mindig röhögök az ilyeneken. Annyira vicces, a tata próbál kikászálódni az autóból, közben lóg a szájában a cigi és bömből a zene... Másfelől a pasik sokszor a párjuk terhessége alatt jönnek rá, hogy vége az aranyéletnek. Akkor áll össze a fejükben, hogy igen, mostantól másképp kell viszonyulni ezekhez a dolgokhoz, a terhespocakot nem szabad összerázni egy kemény rugózású autóval. Ez az egész persze nemcsak arról szól, hogy hosszabb legyen a farkam, hanem arról is, hogy megmutassam: hatalmam van, istenből vagyok, a többiek felett járok fél méterrel. „Szabad vagyok, azt csinálom az utakon, amit akarok, én leszek a leggyorsabb!” Ahogy ezek kiszállnak az ilyen autókból, a szemükből lehet látni, hogy lenézik a többi kis szürke embert, akik ezt nem tehetik meg.

Ezek a pasik nagyon sokáig így viselkednek. Egészen addig, amíg be nem üt valamilyen testi betegség. Akkor aztán jön a nagy ijedtség meg a bepánikolás. Ilyenkor indulatból mindig eldöntenek valamit, amit persze soha nem tartanak be. Egy pasi, akivel beszéltem, azt mondta, hogy azért hagyta abba a cigizést egy rövid időre, mert a napi három doboz és a sok munka következtében egyszer csak már nem állt fel a férfiassága. Megijedt, abbahagyta, a szerszám újra felállt, ekkor megnyugodott, újra elkezdett dohányozni, és ott folytatta, ahol előzőleg abbahagyta.

*Simon András, 45 éves, vezérigazgató, nő*

*To: the book*

*Subject: My personal dick*

*Date: April 13, 2009*

*From: Simon*

*Mitől érzem magam férfinak?*

*Hülye kérdés... Végül is van farkam, aminek még beceneve is van...*

*Nebéz kérdés... Gőzöm sincs...*

*Valójában nagyszerű kérdés... Most választ kell találnom valamire, amiről a múltban azt gondoltam, hogy evidens (lásd első mondat).*

*Nos, mi teszi a férfit? Engem férfiként három tényező is meghatározhat: a nők körülöttem, a társadalom, amiben élek, és végül én saját magam.*

*Így visszatekintve azt kell, hogy mondjam: soha nem volt problémám a nőkkel. Nem voltam álszerény, és mindig mertem kezdeményezni. Voltak hosszú és rövid kapcsolataim, egyéjszakás kalandjaim, amik barátsággá szelídiültek. Éltem magasakkal, alacsonyakkal, szőkékkel, barnákkal, bolondokkal és romantikusokkal.*

*Minden nőnek más elképzelése van az ideális férfiről. Egyik azt szereti, ha egy férfi egyszerre erős és romantikus, a másik azt, ha macsó és gyengéd, és persze vannak olyanok is, akik azt, ha hasonlít az apjára.*

*Mindig is bonyolultnak és fárasztónak tartottam, ha ilyen elvárásoknak kellett megfelelnem, cserébe soha nem tartot-*

*tam egy nőt trófeának. Szóval nem, nem a nők határoznak meg engem férfiként.*

*A társadalom, amiben élek, szintén nem egyszerű. Én Németországban születtem, nőttem fel, és a német férfimintakép nekem valahogy nem smakkol. A legtöbb pasi puba pöcs: tudják, hogy kell viselkedni, ha egy nő menstruál; mindent megbocsátanak, és inkább beszélnek, beszélnek, beszélnek, nem cselekszenek. Ráadásul fura szemüveget is hordanak.*

*És a legrosszabb az egészben: az a társadalom mindezt értékeli.*

*Magyarországon, ahol az elmúlt 15 évben éltem, szintén nem jó a helyzet férfimintaképfronton: mást sem látok, mint az önbizalom és az önismeret teljes hiányát. Figyelem, és nem értem, ahogy szerencsétlenségek férfiasságot akarnak vásárolni maguknak.*

*Az autótól, amit vezetnek, vagy az órától, amit hordanak, várják, hogy férfinak látszanak. Illetve azoktól a báróktól, abova járnak, vagy azoktól a haveroktól, akikkel együtt járnak ezekbe a bárókba, csak azért, mert így erősebbnek tűnnek.*

*Persze önmagában nincs baj az autókkal és órákkal. A baj akkor van, hogy ha ezeket leszámítom, és semmi esszenciális nem marad. Ami marad, az egy orientáció nélküli férfi, szilárd értékrend nélkül. Egy férfi, aki nem képes előremozdítani dolgokat.*

*És a legmegdöbbentőbb az egészben az, hogy sem a társadalom, sem a nők nem várnak el ennél többet. Beérik velem. Az egyetlen lehetőség tehát, hogy magam határozom meg*

*magam. Ez nem nagyképűség, egyszerűen csak így alakult az életem.*

*Van azonban valaki, aki meghatározó volt a világnézetemet és a saját férfi mivoltomat illetően: az apám.*

*Az apám senkit nem bánt ok nélkül, és szilárd értékrend szerint éli az életét. Tudja, mikor lehet viccelni, és mikor kell sírni. És azt is pontosan tudja, hogy miért és mikor kell küzdeni.*

*Szerencsém van, hogy ő az én apám, és mindezt megtanulhattam tőle.*

*Nem, nem attól vagyok férfi, mert a társadalom és a nő annak tart.*

*Hanem attól, hogy pontosan tudom, mikor kell a társadalomért vagy a nőért küzdeni, és mikor ellenük, magamért. Attól, hogy saját jogon van elképzelésem az életről, a boldogulásról és a boldogságról.*

Az érzelmi intelligencia fejlesztése rettenetes nagy erőbefektetést igényel, és sokszor fájdalommal jár. De melyik pasi fogja ezt vállalni, amikor látszólag kényelmes életet él? Ott van a segge alatt a Porsche vagy a BMW vagy az Audi... Vagy oké, legyen egy Opel... Mindig akad egy olyan pótszer, amellyel elterelheti a figyelmet a párkapcsolati problémáiról.

Sokszor a sportesemények is ezt jelentik. A pasi elmegy egy meccsre. Ott közös a téma. Közös a cél. Közös az érdek. Sokszor láttam iszonyúan zárkózott pasikat, akik úgy örülnek, mint a gyerekek, amikor nyer vagy gólt rúg a csapatuk. Ilyenkor eltűnik a köztük lévő különbség, hogy ki mivel foglalkozik a civil életében. Egy lüktető, egymásra figyelő közösségben vannak, egy hatalmas,

lűktető erő részei. Persze a pasi politikai gyűlésre is mehet... Megy is... Együtt sírnak, együtt mosolyognak. Ott őszintén figyelnek egymásra. Akik meccsre mennek, azokat összeköti a sport szerete- te is. A nők képtelenek megérteni, hogy a pasik miért szeretik a fo- cit. Húsz ember egy bőrdarab után rohangál, ketten meg egy vas- kaput védenek, mintha az életük függne tőle. De szerintem ugyan- ez történt az őskorban is, amikor az őseink vadásztak. A foci szín- tisztán erről szól. Rohantak a pasik, hogy elkapják a mamutot, mint egy jó nagy, gömbölyű labdát. Sikerült is. Több csapat volt, berűg- ták a gólt – elkapták az állatot. Mostanra egy kicsit csökkent a mé- ret, de a vadászat, a kaland, az izgalom érzése ma is nagyon fontos egy férfinak. Nem tudunk a kibújni a bőrünkéből, ez benne van a zsigerekben. Valószínűleg azért tudom ezt átérezni, mert én is imá- dok focimeccsre járni. De én nem kompenzációból teszem. Egy- szerűen szükségem van ilyen élményekre. Ezzel nem bántom meg a másikat, ha közösen is és egyedül is vannak jó élményeink.

Ehhez kapcsolódnak a fegyverek is, amelyek egy másik fontos szimbólumai az ilyen pasiknak. Nagyon sok olyan pasiról hallok, aki rendszeresen jár lövészterembe, és nagyon fontos számukra ez a hobbi. De épp ilyen a vadászat is, vagy a vitorlázás... Lenn, a Ba- latonon sokszor lehet látni, amint a barnára sült faszik, amilyen gyorsan csak lehet, ott hagyják a francba a parton az asszonyt, és húznak el...

Egyik barátom mesélt nemrég Osborn *Vadászsidény* című köny- vérről. A sztori arról szól, hogy három középosztálybeli, nagyon menő, családos ember egy évben egyszer elmegy vadászni a saját maguk által épített kunyhóba. A játék egy dologgal színesedik: minden évben elrabolnak egy párt, egy nőt és egy férfit – akik le- hetőleg nem házasok –, és azokat engedik el vadként. Tehát em-

bervadászat folyik. Közben otthon minden szép és jó, gyönyörű életük van: feleség, gyerekek... Abban az egy hétben viszont orrba-szájba kurváznak és emberre vadásznak... A könyvben hangzik el az egyik pasi szájából, hogy a gyilkolás ősi ösztön, különösen akkor, ha egy férfi gyilkol...

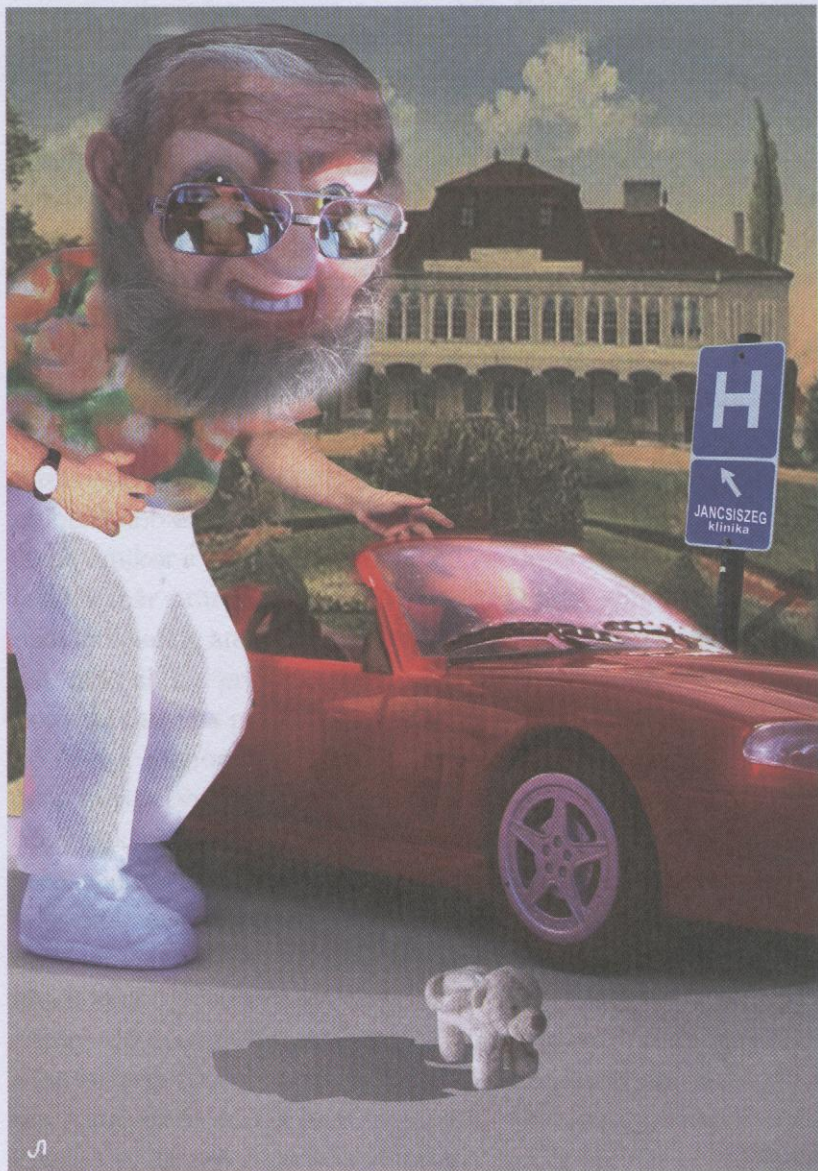
Nekem erről az a véleményem, hogy a pasik akkor képesek ilyen dolgokra, ha az életükben nem azt csinálják, amit egykor szerettek volna. Az életük valójában üres, mert nem teljesedett ki. Emellett az eddig elkövetett stikliket mindig megúszták, és azt hiszik, mindent megtehetnek. Látszatra nagyon szép életet élnek, ott van a zsebükben a pénz, a hatalom meg a presztízis, de mindezt már egy jó ideje nem szeretik csinálni... Csak azért teszik, mert a környezet ezt várja el tőlük. Közben meg egyre inkább szürkül el az életük, és mégsem mernek változtatni. Csak akkor érezték jól magukat, amikor fegyver volt a kezükben, de akkor is csak tüneti szempontból oldották meg a problémájukat. Az elszúrt életüket vezették le a vadászaton, ahol mindenhatóként viselkedhettek. Az volt a valódi arcuk. A gyáva, fegyverrel a kezében, erőssé vált.

Pedig a pasi megmérettetése, amikor megmutathatja, van-e benne gerinc vagy nincs, előbb-utóbb bekövetkezik. Akkor pedig egyedül lesz. Legrosszabb esetben akkor fog bekövetkezni, amikor elmegy nyugdíjba. Vagy amikor kirúgják a munkahelyéről. Vagy amikor durrdefektet kap a Porschéjával, nekicsapódik a szalagkorlátnak, és szembesül vele, hogy hú, mégiscsak emberből van. Vagy amikor szívinfarktust kap negyvenévesen, és rettenetesen megijed, mert akkor döbben rá, hogy ő is meg fog halni. Ám minél később következnek be ezek a poklok, annál kevesebb esélye lesz jól élni, mert annál kevesebb ideje marad. Minél gyorsabban történnek

a negatív események, annál több idő marad másképp látni, másképp érezni és másképp élni az életet.

Az esendők, akikből hiányoznak a megfelelő szociális és morális törvények, valamint a megfelelő racionális és érzelmileg fejlett konfliktuskezelési modellek, bizony nagyon gyorsan szét fognak esni. Ezeknél van lehetőség a fogyasztói társadalomnak igazán labdába rúgni, mivel ezek azok, akik gőzerővel és mértéktelenül fogyasztanak. A fogyasztói társadalomnak olyan hatalmas a nyomása, hogy rendezetlen belsővel, érzelmi éretlenséggel ezt a manipulációt lehetetlen kiegyensúlyozottan átvészelni. Lehetetlen. Az utak mellett egy kilométeres szakaszon akár hat-nyolc óriásplakátot is látni, amelyek folyamatosan a fogyasztásra sarkallnak. És körülbelül négy-öt éve az a tendencia, hogy az áru már nem pusztán fogyasztási cikket jelent, hanem egyfajta „egyéniesség” is jár vele, vagyis azt az illúziót kelti a fogyasztóban, hogy ha azt használja, akkor különlegessé, igazi egyéniessé válik. „Ha megveszem, olyan leszek, mint az, aki reklámozza.”

Ehhez nagyon hasonlítanak az olyan plasztikai műtétek, amelyekre úgymond az önbizalom növelése miatt vállalkoznak pasik és csajok egyaránt. Nagy az isten állatkertje... Az ilyen csajok jelentős része például azt gondolja, hogy ha egy kétszázötven, vagy háromszáz, vagy négyszáz köbcentis lufit tesznek a mellük helyére, attól ők jó csajok lesznek. De nagyon sok pasi szájából is hallottam, hogy önmagukat azért nem tartják férfinak, mert túl kicsinek gondolják a hímvesszőjüket. A férfiasságot összekötötték a pénisz nagyságával. Persze a hímvessző nagysága valójában a fejben dől el, és tovább beszélgetve ezekkel az emberekkel mindig kiderült, hogy masszív önbizalomhiánytól szenvedtek. Az ilyenek vállalkoznak aztán a péniszvastagításra is. Ilyenkor a testből zsírsejteket



szívnek le, amit aztán befecskendeznek a nemi szerv bőre alá. Vastagabb lesz egy rövid időre, mert a zsírsejtek egy része felszívódik. De ezt a beavatkozást sokszor szükséges megismételni, hogy a látzat fennmaradjon. Azokról a pasikról nem is beszélve, akik vasaltatják a ráncaikat, mezoterápia- és botoxkezelésekre járnak, mert fosznak az öregedéstől... Sok ilyenrel találkoztam. Majd egy kis idő után mindegyik azt tapasztalta, hogy ugyanolyan rosszul érzi magát, mint azelőtt. Az újdonság varázsa gyorsan elillan.

Az ilyen pasik nagyon egyszerűen vannak szocializálva: hatalom, álló farok és a pénz által megszerezhető anyagi javak. Nagy autó, fuxok, szép csajok, satöbbi. Az ilyen pasi akkor fázhat rá, ha türelmetlen, gyorsan akarja a pénzt, illegális dolgokba vág bele, és előbb-utóbb elbukik. A következő problémával akkor fog szembesülni, amikor a farka már nem áll fel rendesen... Persze erre is kitalálták már a tüneti szert, meg az összes többi, ehhez hasonló kémiai molekulát, amelyek rövid ideig még karbantartják őket. Akadnak nők, akik szerint bizonyos szempontból hatalmas szemétség, hogy az ötvenes pasikat feltuningolják különböző szerekkel, miközben a menopauza utáni nőknek semmit sem adnak, hiszen azok úgylis el vannak foglalva a gyerekekkel... A probléma ott van, hogy sok pasi a férfilétet csak az álló farokhoz köti, így ebből a szempontból a hiúságuk is nagyobb. Nagy ez a piac... Miközben a feleségük már rég nem tud hiteles férfiként felnézni rájuk. Egy ilyen tablettával meg az illető csak egy álló farkú pojáca. Az meg kinek kell?

Egy idő után azonban akármit is tesznek, már nem fog felállni a jancsiszeg. Ez attól is függ, hogy ki mennyire él önpusztító életet. A stressz és annak nem megfelelő megoldása óhatatlanul fokozza a piálást és a zabálást. Ettől gyorsul az érlemeszesedés, ki-

alakul a magas vérnyomás, a magas vérnyomás miatt gyógyszereket kezdenek el szedni, a gyógyszereknek pedig általában negatív hatása van a potenciára és az erekcióra is. Az érzelmeszesedés pedig csak fokozza ezt a folyamatot, és ha még kialakul egy cukorbetegség is, akkor rövid idő után a jancsiszegnek annyi. Arról nem is beszélve, ha valaki már egy jó ideje nem bízik magában emberként sem. Vagyis komoly önbizalomhiánya van. Ismerek egy pár ilyet. Ezek a pasik egykori önmaguk árnyékai... A személyiségük egyre jobban és jobban torzul... Az asszony meg ilyenkor szokott bosszút állni az addig elszenvedett sok aljasságért. Banyakorban van, és gőzerővel zajlik a gyepálás. A pasi meg ilyenkor csak hallgat, nyel, és szépen elsorvad. De mindenki csak azt kapja vissza az életétől, amit ő maga bele tett. Szörnyű vég, én nem akarnék ilyenben élni... És mindent meg is teszek, hogy az enyém ne legyen ilyen.

Az érzelmi vakságuk miatt így a pasikból soha nem lesz férfi, csak papucsállatka meg szexállatka, meg fogyasztói állatka...

De miért vagyunk ennyire rövidlátók?

Miért választjuk a rövid távú hasznot?

*Miért nem választjuk a fényt?*

Annak ellenére, hogy a nagy többség a könnyűnek látszó utat választja, én hiszek abban, hogy egy adott folyamatba befektetett energia mindig kifizetődik. Eszembe jutnak olyan nők, akik nem adták fel a hitüket abban, hogy van valaki a számukra. Az egyik ilyen negyvenkilenc évesen ült le a felnőtt gyerekeivel és a kislíú férjével, hogy tiszta vizet öntsön a pohárba. Végleg... Fejest ugrott az ismeretlenbe. Majd összejött egy skót pasival, és kiment Skóciába ötvenévesen. Most is ott él azzal a pasival, elkezdett angolul ta-

nulni, dolgozni. Ember lett. Nagyon fel tudok rá nézni. Elkezdte magát tisztelni, és ezt is kapja vissza. Ez mindig így van.

De ez csak akkor következik be, ha nem szűnik meg bennünk a hit, hogy mindent el lehet érni. Amikor ez megtörik, abban a pillanatban a kisugárzás is csökken, és a környezetünk, amely sokszor csak erre vár, megéri ezt, és maximálisan ki is használja. Emlékszem, egy sportriporter mesélte, hogy amikor a Ferencváros a Barcelonával játszott a Bajnokok Ligájában, mindkét csapat ott várakozott a meccs előtt a folyosón, és a Barcelona játékosai hirtelen masszív erődemonstrációba kezdtek. Egy jelszóra a fal felé fordultak, majd elkezdték üvöltve ütni a falat. Az újságíró látta, amint a Fradi játékosai, egy-két ember kivételével, elsápadtak, és egy szempillantás alatt elszállt az erejük. A pályán ez meg is mutatkozott...

Sok embert elkedvetlenít a tudat, hogy viszonylag rövid időn belül úgymint meghal, ezért a kemény megmérettetésekbe nem vág bele, inkább csak rövid távon gondolkodik. Ez azokra jellemző, akik félnek a haláltól, és a halált nem fogadják el az élet természetes részeként. Aki képes erre, az megfelelő erőbefektetéssel dolgozni is fog azon, hogy felnyíljon a szeme, és meglássa, mi a jó és mi a rossz az életben, másrészt komolyan veszi azt is, hogy milyen üzenetet és hagyatékot hagy a gyermekeire, hiszen az fogja befolyásolni az ő életüket.

Sokakban felmerülhet a kérdés, hogy vajon azokban az időkben, amikor még nem volt sem tévé, sem Porsche, sem BlackBerry, ugyanúgy megvoltak-e ezek a problémák. Az ősök azt mondták a lódenkabátra, hogy tizenöt éves, és milyen jó kabát... Az volt az érték, ha valami tartós. Most meg mi az, ami tizenöt éves sok ember

otthonában? Általában a gyereke... Minden más szezonális, cserélhető, sőt cserélendő is. És ettől vajon megbolondultunk? Vajon régen is megvoltak ezek a folyamatok, csak sokkal lassabban gyűrűztek be az életünkbe?

A férfiak akkor is férfiak voltak, a nők pedig akkor is nők. Valójában csak a kulisszák változtak, a lényeg nem. Hiszen mindig az aktuális megmérettetés mutatja meg, hogy ki mennyi erővel rendelkezik. És ha a korábbi generációk gyermekei egyre gyorsabban esnek szét, akkor ez azt is jelenti, hogy az ősoknél sem nem mentek rendben a dolgok... Vagyis az ősök is csak erősnek mutatták magukat, de nem voltak azok. A sok hazugságnak megvan a gyümölcse.

Talán a férfiak régen érzelmileg intelligensebbek voltak? Nem voltak azok. Csak bizonyos szerepek sokkal inkább elfogadottabbak voltak, ami rossz volt ugyan, de nem ágáltak ellene nagy tömegekben. Mindenki elfogadta – pasik és csajok egyaránt –, hogy tizennyolc-húsz éves korban férjhez kell menni, huszonkét-huszonhárom éves korban szülni kell, a pasinak meg az a szerepe, hogy dolgozzon és csajozzon. A másféle életre vágókat villámgyorsan megtörték. „Hova mennél nagyvilágot látni? Minek? Anyád is így élt, a nagyanyád is meg a dédnagyanyád is.” Igaz, hogy szarul, de akkoriban még nem látták át, hogy a sok boldogtalanság és elégedetlenség milyen összefüggésben lehet a testi betegségekkel.

Amikor egy pszichiáter leül egy beteggel beszélgetni, akkor többek között azt is feltárja, hogy volt-e pszichés megbetegedés a családban. Ez hívják pszichiátriai anamnézisnek. A paciens persze legtöbbször azt válaszolja, hogy ilyesmi soha nem fordult elő. Az ilyen jellegű betegségek általában szégyellni valók, amit nem igazán értek. A lélek vajon nem tartozik hozzá az emberhez?

Az érzések sem? „Ááá, békés, nyugis család a miénk: soha nem volt ilyen probléma.” Az orvosnak ezért csalafinta kérdéseket kell feltennie: „Esetleg nem volt olyan nagybácsi, akivel nem volt szabad beszélni? Aki egy kicsit különc volt?” A válaszok: „Húha, most jut eszembe: tényleg, az apu testvére, a Józsi bácsi az ilyen volt...” Következő kérdés: „A nagypapa vagy a dédnagypapa szeretett lóversenyre járni meg kártyázni?” „Hát persze, nagy kártyás volt...” Aztán szép lassan kiderül, hogy a családban a hazugságok és önbecsapások miatti feszültségeket már nagyon régóta szenvedélybetegségekkel és különböző pótszerekekkel vezették le. Már akkor is voltak depressziós állapotok. Tehát az emberek fejében ott vannak az információk, csak vagy szégyellik őket, vagy egyszerűen nem kötik össze őket egymással.

Vagyis ezek a folyamatok már a múltban is jelen voltak, csak nem tudtunk róla, hogy ezek *azok* a folyamatok. Manapság azonban egyre többet tudunk minderről, már össze tudjuk rakni a mozaikokat, és mostanra kiderül, hogy az a szép kis illuzórikus kép, amit az ősről dédelgettünk, bizonyos szempontból tömény hazugság. Egy csomó boldogtalansággal, mentális nyomorral, kétségbeeséssel...

Akkor egyáltalán van olyan, hogy jó? Lehet, hogy egy adott generáció tudja majd megteremteni a jót. Talán. Lehetséges, hogy egy eljövendő generáció képes lesz megteremteni ezt, hiszen egyre több olyan fiatal lesz, aki nemcsak úgy tesz, mintha felnőtt lenne, hanem érzelmi szempontból is felnőttként viselkedik.

Milyen kiutak lehetnek? Ha nem célozzuk be az érzelmi oldal fejlesztését, akkor fejleszthetjük tovább a racionális oldalunkat, becélozhatjuk, hogy egyre több pénzünk, egyre nagyobb ingatlanunk, autónk legyen... De ilyenkor belülről csak fokozódik az ál-

landó elégedetlenség, hogy mi lesz a következő szint, meg a következő, meg a következő... Ezzel a folyamattal soha nem fog megszületni a belső béke. Lecserélhetem évszakonként a ruhatáramat, de azzal még nem leszek mosolygós. Közben az idő rohamtempóban ketyeg.

Ez tehát valójában időpocsékolás. De ha belevág az ember valami újba, akkor legalább sanszot kap. Ötven százalék, hogy összejön, ötven százalék, hogy nem. Az egyik modell nulla esélyt hagy a változtatásra, a másik szempontból legalább ötvenszázalékos a siker esélye. De ez csak akkor következik be, ha valaki fejleszteni kezdi az érzelmi intelligenciáját, méghozzá úgy, hogy közben azt is tudja, hogy mindez rengeteg energiájába fog kerülni, nagyon fog fájni és nagyon sok pofont fog kapni. De akkor legalább van ötven százalék esélye egy másféle életre.

Mit jelent az érzelmi intelligencia fejlesztése?

Fejlesztés az, hogy ha valaki végiggondolja az életét, az aktuális élete különböző pólusait. Mondhatja persze, hogy van munkája, van családjá, tud szórakozni, pihenni, és önmaga is ott van. De van-e hiteles párkapcsolata, ahol ő tutira boldog? Ki tudja-e mutatni és mondani a negatív érzéseit? Hogy is áll ezeken a területeken? Mindezt az ember tudja és érzi is. Egy párkapcsolatban a legfontosabb kritérium a boldogság. „Boldog vagyok veled vagy nem vagyok boldog?” Ezt mindenki eldöntheti. Fel tudok-e nézni a másokra az élet összes területén? Ő fel tud-e nézni rám? Tudunk-e a negatív dolgokról, érzéseinkről beszélgetni? Tudok-e mindezért következetesen felelősséget vállalni? A családom tényleg megüti-e a család kritériumát? Hiteles szüleim vannak? Vagy csak racionális szempontból, és emocionális szempontból árva vagyok? Az apám tuti férfi? Miben nem az? Tud erről beszélni,

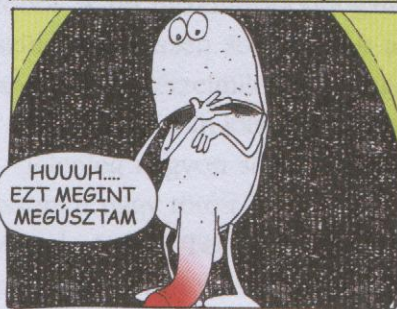
vagy csak saját magát sajnáltatja? Én nem teszem-e ugyanezt? Rengeteg kérdésre szükséges megfelelő és őszinte választ adni. És fájni fog az őszinte kijelentés...

Mert mit kezdjen például az ember a vak anyjával és apjával? Semmit. Marad a felületes kommunikáció és kész... Mély, érzelmi központú kommunikáció már nem lesz köztük, mert ahhoz mindig szükséges a fejlett érzelmi intelligencia... Nemrég találkoztam egy ilyen indulatos, negyvenhárom éves pasival, aki folyton azt hajtogatta, hogyan nyomorította meg őt fiatalon az édesanyja, az önbizalmában meg ebben-abbban, mit tiltott neki, mit várt el tőle, amit ő gyűlölt... És már annyiszor hallottam, hogy te lett a hócipőm. Azt mondtam neki, hogy negyvenhárom évesen lehet még a mamára mutogatni, de ez a pojácák siráma. A kisfiúk jajveszékése, akik nem merik kimondani, hogy hiteles érzelmi minta szempontjából árvák. Szar ügy árvának lenni, de ami van, az van... Hát, például itt fog jelentkezni a fájdalom. De a fájdalom után mindig jön a megkönnyebbülés, mert ilyenkor megszűnik a rágódás. Nincs mit megváltoztatni és megszerezni. Ha nincsen hiteles apa meg anya, akkor nincs. A semmit hogyan lehet megfogni? Sehogy. De a megoldások ott vannak az ember szeme előtt. Be lehet látni az alapvető törvényszerűségeket, ahogy azt is, mit kell nagyon másképp tenni.

Fel lehet tenni azt a kérdést, hogy megvan-e még a másikkal szemben a spontán bizalom, az őszinteség, ami az elején megvolt, vagy már nincs meg. Ha nincs, akkor nagy gond van. Mert akkor mit is csináljak? Ott is két út van... Leülünk, és én megteszek mindent, hogy ezt a konfliktust megbeszéljük, és változtassunk rajta. Ha a másik nem akarja, akkor egy ideig még megteszem, aztán viszlát. Elfogadom, hogy a másik így döntött. Mivel

ő fontos nekem, ilyenkor elengedem, hiszen szeretne elmenni. Mindez békével megtörténhet. És így tovább. Munkával történik a fejlesztés.

Egyesek azt mondják, ha a nőt ostromoztam, akkor tegyem meg mindezt a pasikkal szemben is. A felszólító módban való közlésnek azonban nem sok értelme van. „Meg kell csinálnod...” Ezt hülyeségnek tartom, mivel a „kell”-ből muszáj lesz, ez erőszakot szül, az pedig nem vezethet jóra. Az erőszak itt azt jelenti, hogy valaki nem a szabad akaratából dönt, hanem azért változtat, mert valakinek – akár nekem – meg akar felelni. Miért nem önmagáért teszi ezt az illető? Én soha nem azt mondtam, hogy változzanak meg az emberek, hanem azt, hogy *lehetőségük van a változtatásra*. Ez pedig mindig az alternatívák felajánlását, majd a szabad akaratból való döntéseket jelenti.



## HIDEG FEJ – FORRÓ SZÍV

EGY ISMERŐSÖM MESÉLTE NEMRÉGIBEN, hogy a baráti körében volt egy pár, akivel nagyon szoros kapcsolatba került, nagyon megszerették egymást. A lány az elején nagyon sokat panaszkodott erre a fiúra, de aztán kiderült, hogy mégiscsak nagyon jól illenek egymáshoz, jól tudják egymást erősíteni. Harmincévesek egyébként, a lány kézilabdázni járt a munka mellett, és ott találkozott a fiú ötven év körüli édesapjával, akinek volt ugyan valami szívproblémája, de életerős, kedves embernek látszott. A fia is mindig nagyon pozitívan nyilatkozott róla, azt mondta, nagyon fontos szerepet tölt be a család és az ő életében is. A mama háztartásbeli, vagyis arról szól az élete, hogy a családot össze kell tartani, főzni kell, satöbbi, satöbbi. A fiú gyakran mondogatta, hogy milyen sokkal tartozik a szüleinek, hiszen sokat tettek azért, hogy ő főiskolára járhatott, anyagilag és érzelmileg is támogatták.

Szilveszter után jött a hír, hogy az apa öngyilkos lett.

Jelenleg nagyon súlyos krízis zajlik a családban, mindenkinek iszonyú nagy törést jelentett a dolog, ami súlyos tehetetlenségérezéssel párosul. Teljes az értetlenség, vajon az apa miért követte el ezt, az okokról senki nem tud semmit sem. Soha nem volt arról szó, hogy a családban lelki, pszichés problémák lennének.

Érdekes, ha egy pasi rászánja magát az öngyilkosságra, mindig elég drasztikus módszereket választ. Kötél, fegyver vagy épp elvágják a torkukat... A csajok inkább gyógyszerrel kísérleteznek. De vajon mi okozhatja ezt a végső, elkeseredett döntést egy ötvenéves pasinál? Biztosan nem a szívproblémája miatt történt. Ráadásul tudhatta, hogy a fiának komoly egészségügyi problémája van,

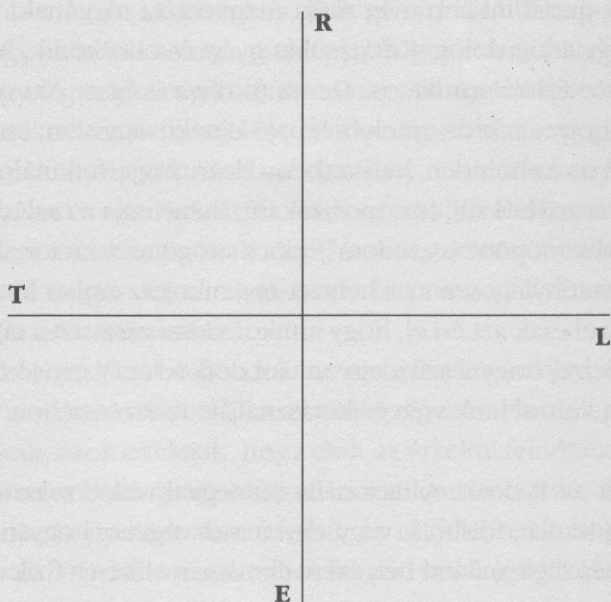
noha csupán harmincéves. A fiú egészen fiatal korától kezdve a vendéglátásban dolgozott mint pincér vagy csapos, és mostanra súlyos gerincsérve alakult ki, amit hamarosan készülnek műteni. A rehabilitációja akár egy évig is eltarthat, ami azt jelenti, hogy nem dolgozhat a szakmájában. Szállodaiparit végzett. Az apának tudnia kellett, hogy mi van a fiával, és hogy ez anyagilag is meggátolja azt, hogy a srác függetlenedjen. A mama sosem dolgozott.

Ennek kapcsán az jutott az eszembe, hogy ez az öngyilkosság is olyan, mintha egyszerre omlott volna össze a pasiban valami, amiről addig nem tudott, vagy nem akart tudni. És amikor ez a légvár kipukkad, amikor ez a díszlet összeomlik, akkor látszólag nem marad ott semmi – és hirtelen jön ez az elhatározás.

Eszembe jutott az egyik skizofrén betegem is, egy huszonvalahány éves pasi. Három hónappal ezelőtt feltette nekem azt a kérdést, hogy *hogyan lehet elérni a belső békét*. Mi az útja ennek? Nagyon jó kérdést tett fel. Vele többek között irgalmatlanul sokat birkóztam az alapbetegsége elfogadásával kapcsolatban is. Azt mondtam neki, hogy amíg egy adott állapot nincs elfogadva teljesen, addig abból az állapotból nem lehet elkezdni a kimásházást sem. Mert vannak olyan felületesen kiejtett mondatok, hogy „igen, igen, tudom”. De ha a „tudom” szó nem kapcsolódik össze még valamivel, akkor továbbra is azt jelenti, hogy „nem fogadom el”. Akkor csak egy felületesen kiejtett szó marad, megfelelő belső töltet nélkül. A pasi másfél éven keresztül hadakozott a másságának elfogadásával, hogy ő nem, nem, nem, nem, nem az – pedig minden jel azt mutatta. És minél inkább hadakozik valaki valami ellen, egy adott fontos, fajsúlyos gondolat vagy tény ellen, az annál inkább rátelepszik. Napközben a rohanó világ különböző ingerei persze

elterelhetik az ember figyelmét, de este aztán előjönnek a kínzó, fojtogató gondolatok és érzések...

Éppen ezért, amikor feltette nekem ezt a kérdést, hogy mi az útja a belső béke megszerzésének, rajzolni kezdtem neki. Általában töreksem az egyszerű, közérthető magyarázatokra. Egy üres papírra lerajzoltam két egymást metsző vonalat, majd a vízszintes vonal bal végére egy T betűt, a másikra pedig egy L betűt írtam. A függőleges vonal tetejére egy R, az alsó végére pedig egy E betű került. Test és Lélek, Racionális (fej) és Emocionális (érzelmi) érettség. Ezekhez a betűkhöz aztán hozzáírhatunk plusz- vagy mínuszjeleket, attól függően, hogy az adott területen rendelkezünk-e önbizalommal vagy nem. Ezeket a területeken valósíthatom meg magamat egy adott napon. Ez mindig a mai nap. Ezt valaki vagy sikerrel veszi, vagy nem.



Akármilyen megmérettetésbe fogok bele, legyen az racionális vagy emocionális töltetű probléma, akkor fog jól végződni, ha tiszteletben tartom, hogy ebből csak úgy lesz jó döntés, ha két nagyon fontos vélekedés is ugyanazt mondja. Az egyiket én úgy hívom, hogy hideg fej. Hideg fejjel *tudom*, hogy az nekem jó. A pasiknál ez a rész általában iszonyúan fejlett. Ezzel sokszor nincsen gond. Azonban ehhez még az is kell, hogy a forró szív is ugyanazt mondja. Ezzel *érezem*, hogy nekem jó lesz. Tehát ha van egy olyan dolog, amiben tudom is, meg érzem is, hogy az nekem jó, akkor abból soha nem lesz rossz megoldás. Én így állok hozzá az élethez, és így jól is érzem magam benne. Ám ha valaki az egyik részt elfojtja, súlyos következmények fognak kialakulni. A pasik döntő többsége elfojtja az emocionális oldalt: ilyenkor a fej megerőszkolja a szívet. Minél fejlettebb intellektussal rendelkezik valaki, annál inkább racionalizál, annál inkább meg tudja magyarázni magának, miért is jó neki egy adott dolog. Kifogásokat gyárt és okoskodik, hogy a szaros élete valójában illatos. De ez fordítva is igaz. Aki nem akarja tudni, hogy az az út, amelyre lép, jó-e neki vagy sem, csupán érezni akarja, az minden helyzetben tálcán fogja felkínálni a szívet. A mama szívből süt, főz, mos, takarít, összefogja a családot. De mivel nincs mögötte a „tudom”, nincs mögötte a racionális belátás, hogy ez ténylegesen az a helyzet-e, amikor az ember kiteheti a szívet, ezzel csak azt éri el, hogy amikor visszaveszi azt a tálcát, akkor veszi észre, hogy a szíve agyon van döfködve. Vagyis hogy mások mindig visszaélnék vele és kihasználják az érzéseit.

Nézzük az R betűt. A racionális önmegvalósításhoz tartozik, hogy milyen iskolát, főiskolát vagy egyetemet végzek, hogyan viszonyulok a pénzhez, miként helyezem el magam ebben a fizikai világban,

hogyan tartom be a fizikai világ által felállított normákat, törvényeket, milyen munkát végzek. A probléma ott kezdődik, hogy rengeteg ember racionális szempontból nem azt csinálja, amit szeretne. Megcsinálja kényszerből, a családja, a gyermekei miatt, de nem szívből, csak mechanikusan. Az ilyenek nem mondhatják azt, hogy ezen a területen az életük kiteljesedett. Nagyon kevés az olyan ember, aki ehhez a területhez nyugodtan odateheti mind a két pluszjelet. Vagyis hogy tudja és érzi is, hogy az igazi úton jár. Arról nem is beszélve, hogy hány olyan nőt látok, aki a pasi racionális önmegvalósításával helyettesíti saját hiányosságait ezen a területen.

A T a test. A test oldalhoz hozzátartozik az igényesség, az ápoltság, a higiéné, a megfelelő öltözködés, hogy tudok-e a testemnek jót okozni, itt van a sport, az étkezés, de ide tartozhat akár a szórakozás és a pihenés is. A pasik általában iszonyúan hiúk, amikor a külsejükről van szó. Még azok is, akik el vannak hívva, pontosan tudják, hogy ez nekik nem jó, csak épp hitegetik magukat, hogy ez még elmegy. Egyesek még különösen nagy hangsúlyt fektetnek erre, az ilyeneknél ez nem is jelent gondot. Egyébként ez egy olyan terület, ami aránylag könnyen változtatható, csak oda kell figyelni a táplálkozásra és a mozgásra, és máris gyors sikerélményeink vannak. Sokszor azonban ez csak tüneti kezelést jelent, mert ha valaki nem küzd meg a démonaival, nem oldja meg a félelmeit, az ismét elhízást eredményezhet.

A mai kor pasijánál a gondok az emocionális-érzelmi oldalon vannak. Valójában mindenki fut a boldogság után, de akik ezt görcsösen teszik, azok elfelejtik, hogy csak az érzelmi felnőtteknek jár a valódi, hiteles boldogság. Aki ezen a területen infantilis, sőt még ki is mondja, hogy nem akar felnőni, az ne felejtse el, hogy neki nem is jár ez a belső nyugalomból fakadó boldogság!!! Ha valaki

nem volt képes felnőni ezen a területen, az egyébként már az arcán is látszódik, lerí a viselkedéséről, és hiába a testi és racionális oldalról származó önbizalom, az erről a területről sugárzó önbizalomhiány mindezt lerombolja, és hiteltelenséget eredményez. Ilyenek azok a bizonytalan csávók, akik csak stabilnak látszódnak. Az ilyenek azt mutatják, hogy istenből vannak. Pedig valójában ők is csak emberből vannak, tehát kopnak, és a végén az ilyen isteneket is szépen megeszik a kukacok. Egyesek mégis úgy viselkednek, mintha ez nem így lenne, nem fogadják el a halál tényét. Tehát soha nem látják be, hogy tévedhetnek, hogy hibázhatnak, hogy nekik nemcsak pozitív, de negatív emberi tulajdonságaik is vannak. Ebből adódóan pozitív és negatív emberi érzéseik. És mivel sokan ezt nem látják be, nem tudnak rajtuk változtatni sem. Változtatni? Ugyan, hiszen nem akarnak róluk beszélni sem. Márpedig *ha nem beszélnek erről, nem is ismerik fel ezeket, nem mondják ki maguknak hangosan, s így nem is tudják a felismert következményeket következetesen betartani napról napra.*

Amikor előadást tartok valahol, úgy szoktam felmérni, hogy istenek vagy emberek ülnek-e velem szemben, hogy felteszem a kérdést: ki az, aki tudja önmagáról, hogy adott helyzetben az aljasságig önző tud lenni. Szándékosan ilyen komoly, negatív töltetű, az embert megmozgató fogalmat mondok, és kíváncsian várom, hogyan reagál erre a hallgatóság. Mert én tudom, hogy mindannyian képesek vagyunk erre. Ilyenkor úgy az emberek fele emeli fel a kezét. Cinikusan nevetek: „Úgy látszik, a hallgatóság másik fele az Olümposzon él, vagyis istenek, akik szentek és hibátlanok.” Ezek után folytatom: „Na most azok közül, akik ezt tudják önmagukról, kik azok, akik a felismert önzést következetesen meg is változtatják?” Ilyenkor aztán az ötven százalék leolvad öt százalékra.

Tehát az emocionális-érzelmi oldalon csak akkor keletkezne pluszjel, ha az ember befejezné, hogy folyton istent játszik. Mert a konfliktus ott kezdődik, hogy az illető istent játszva az érzelmi fejlődését elhanyagolja, a feszültségeket lenyeli, nem ventilálja és nem is változtat a felismert negatívumokon.

*Így alakulnak ki az elfojtások, a hazugságok és az önbecsapások.*

Ez egy primitív konfliktuskezelési mechanizmus, mert az ember úgy próbálja meg kezelni a problémákat, hogy úgymond lenyeli őket. Nem beszél róla, hallgat akkor is, amikor már rég nem kéne. Azonban mint mindennek, ennek is következménye van, mégpedig az, hogy mindez rettenetesen nagy feszültséget okoz. Mindennek következtében elkezdődik a pótszerek használata, vagyis az emberek zöme az ilyen folyamat végén keletkezett feszültségeket csak tüneti szempontból vezeti le.

Ahogy én gondolom, a feszültséget tüneti és oki szempontból lehet levezetni. A tüneti szempontú levezetés azt jelenti, hogy az adott esemény következtében kialakult feszültséget levezetem, de a kiváltó okot nem szüntetem meg. A kiváltó okokra ugyanis elég nehéz rájönni. A tüneti megoldás választása olyan, mint amikor valakinek tüdőgyulladása van, ami többek között sokszor magas lázzal jár. A beteg mégis csak lázcsillapítót szed, mert azt hiszi, hogy a lázcsillapító hatására meggyógyul. A láz egy rövid időre el is múlik, de a tüdőben közben dolgoznak a baktériumok. Aztán a láz kiújul, és az illető továbbra is csak lázcsillapítót szed. A végén pedig az ember megdöglik. Antibiotikum kellett volna...

A tüneti szempontból történő feszültségelevezetés egyik formája a mozgás és a sport. Tehát azok az emberek, akik túlhajszolt munkakörben dolgoznak, és közben rendszeresen sportolnak, valójá-

ban a tüneti feszültségvezetéshez fordulnak, mert a mozgás és a sport következtében megnyugszanak, sokkal jobban, felüdülve érzik magukat, és jobban is alszanak.

Szintén tüneti feszültségoldás a barátokkal vagy bizalmi emberekkel való őszinte beszélgetés. De ha valaki a barátaival beszélget, azok általában szeretik vagy legalábbis kedvelik őt, ezért a másik ember megítélése viszonylagos lesz az érzések miatt. Ráadásul a beszélgetés közben keletkezett felismeréseket sokan el is felejtetik. Ez törvényszerű. Az újonnan jövő információk mindig kiszorítják a régit.

Egyetlenegy oki megoldást találtam – a szakemberhez forduláson kívül –, és ez érdekes módon főképpen a nők módszere. Serdülőkoromban láttam is, hogy ezt teszik, de akkor még hülyeségnek gondoltam. Ez a naplózás. Az írás által rögzített gondolatok megmaradnak. Tehát, például leírom, hogy azért vagyok feszült, mert... Egy hét múlva ezt újra elolvashatom. Hogy oldottam meg a problémát? Mit csináltam? Le van írva, tehát emlékezhetek rá. Persze csak ha újra el merem olvasni...

A pasik nem mernek felelősséget vállalni a hibáikért. A feszültség ilyenkor óhatatlanul görcsössé teszi a pasit, görcsösen jól funkcionálni viszont lehetetlen. A sikerélmények megszűnnek ezen a területen, tehát egyenes irányban halad a kudarc felé, a kudarcok pedig még tovább rombolják az önbizalmat, ami most már véglegesen egy hatalmas feszültséget fog generálni. És aztán már nincs tovább. A félelmek győznek, és kialakul a szolga, aki függ tőlük.

Így jár az, aki nem mer felnőni érzelmi szempontból.

Az utóbbi időben egyre több pasi jelentkezik nálam, mert érzi, hogy valami nem stimmel az életében.

Az egyikük egy jó negyvenes, aki már a sokadik párkapcsolatában él. Egyetemi végzettségű ember, aki a munkahelyén azt mutatja, hogy ő a mindenható, és a szakmáját történetesen jól is végzi. „Otthon” azonban már felveszi a papucsot. Van egy fiatalabb felesége, aki pár éve szülte meg a pasi második gyermekét. Az előző tönkrement kapcsolatából van neki még egy. Az a gyerek serdülőkorára már súlyos pszichés gondokkal küszködik, mostanában keres egy szakembert, akihez elmehetne és rendezhetné önmagában a „hiteles apai képet”. A pasi is tudja, hogy az előző kapcsolatában súlyos hibákat követett el a következetlenségével, és azzal, hogy gyerekként vállalt gyereket. Ennek ellenére nem tanul a hibákból, és hagyja, hogy az új „párja” úgy ugráltassa, ahogy csak akarja. A felesége azzal takarózik, hogy neki folyamatosan a gyerekekkel kell törődnie, ezért „otthon” nem csinál semmit sem a gyerek ellátásán kívül. Nem mosogat, nem főz, hogy legalább meleg kajával várja azt az egész nap dolgozó marhát. A papucsos pasi hazaballag, persze olyan boldogtalan, mint az állat, és már útközben hallja az ukázokat: „Pelenkát, kaját vegyél!” Szorgalmasan lohol a csicska, hazaérve főz, mosogat, vasal, tűr, nyel, az arca feszült, megkeseredett, hiányzik róla a mosoly, a barátait, hozzátartozóit elhanyagolja. Már a gyereke is ugráltatja, ő meg csak keménykedik, hogy ezt a kapcsolatot a gyermekével együtt most már nem fogja elszűni, miközben az előző elszúrt gyerekével szemben meg tele van büntudattal. Csak büntudatból szereti ezt a másikat. Ez lenne az önzetlen szeretet mintaképe? Ez egy hitből jövő, mosolygós élet, amit a gyerek is jó szájjal követhet?

Ezt az egész folyamatot visszafelé felfejteni, egészen odáig, hogy mivel csapja be magát ez a pasi, kivel szemben milyen elfojtásai, frusztrációi vannak, satöbbi – mindez brutális, nagyon kemény munkával jár. Ezért az emberek rendszerint nem akarják ezt válasz-

tani, inkább csak tüneti szempontból vezetik le a feszültségeiket. Sok-sok meló, pia, narkó, gyógyszerek vagy nyugtatók, vásárlás, zabálás, internet, játékszenvedély, szex ... Ja, és nem utolsósorban a masszív önmarcangolás! Ez történhet kifelé is meg befelé is. Valójában mindez csak rinyálás.

Mindez egyszerűen kizárja a hiteles érzelmi intelligenciát és a megfelelő önmegvalósítást ezen a területen. A lélek instabillá válik. Dupla mínusz.

R: plusz, T: plusz-mínusz, E: mínusz, L: dupla mínusz. Ez egy kerek egész? *Ez a vegetálás.* Miközben a pasi azt játssza, hogy ő jól van. De csak idő kérdése, hogy ez a rengeteg feszültség, fel nem dolgozott trauma mikor hat ki a testre. Ami aztán kihatással lesz a racionális önmegvalósításra, ami pedig csak fokozza a lélek instabilitását. Mert ezek a dolgok oda-vissza hatnak egymásra. Minden mindennel összefügg, és a kölcsönösen összefüggésekből idővel kialakul egy ördögi kör.

Nem tudom, hogy ez az ötvenes pasi, aki végül öngyilkos lett, mivel foglalkozhatott, de nem hiszem, hogy racionális szempontból olyan szakmát űzött, amit imádott. Mert csak ebben az esetben marad meg a pasiknak a halálig tartó kompenzáció, illetve ezek akkor szoktak szét-esni, amikor nyugdíjba mennek. Valami nagyon nem stimmelhetett a racionális önmegvalósításában. Érzelmi szempontból pedig biztosak a mínuszok, mert egy háziasszonyra, aki a felesége volt, nem valószínű, hogy maradéktalanul fel tudott nézni mint hiteles nőre. Ez a pasi már borzasztó régóta boldogtalan lehetett... Látszólag nem volt nagy mozgástere. Azért mondom, hogy látszólag, mert mozgástér mindig van...

Mozgástér akkor nincs, hogyha valaki már nem mer kockáztatni, és feltétel nélkül elhiszi, hogy nincs esély a változtatásra. Elme-

het még találkozni a haverokkal, beszélgethet ugyanolyan faszokkal, akik épp úgy vegetálnak, mint ő, de már semmi újba nem fog merni belefogni. Onnantól kezdve már igazi egoista pasiként csak önmagával törődik, és gyáva szembenézni a napról napra elszúrt életével, a napról napra elpocsékoltsanszokkal. Így végül egy drasztikus megoldást választ, amivel önmagát bünteti saját *pp* volta miatt. Az élete sokadik elbaszott napján csúcsosodik ki a vélt kilátástalanság érzése, de ezzel már gyáva szembenézni, mert már akkora a szarzsák, ami nyomja a gerincét. Abban a pillanatban már csak önmaga elszúrt életének végleges megoldásával tud foglalkozni, hogy szűnjön meg már végre a problémája. Szarik azokra, akiket állítólag szeretett, és szarik azokra, akik szeretik őt. Bár lehet, hogy nem is őt szeretik, hisz a pasi soha nem merte megmutatni az igazi arcát, így a hozzátartozók csak azt szeretik, amit ez az ember mutatott nekik.

Az egoista szeretete mindig önmagára irányul. Tehát feltételes, és nem feltétlen.

Ez olyan, mint a... Végül is olyan, mint az autoimmun betegség, nem? Önmaga ellen fordul. Mondják is, hogy az alkoholizmus meg a drog, meg a munkába történő menekülés, ez valójában mindegyik lassú öngyilkosság...

Azt állítom, hogy fontos az érzelmek kimondása. Vajon erre nem lehet ráfázni? Dehogynem lehet, ha valaki nem az adott helyzetben és adott pillanatban mondja ki. Ebben a világban, sajnos, nagyon sokszor nem lehet őszintén kommunikálni, nem lehet őszintén elmondani, hogy egy adott helyzetben mit érzek, mit gondolok. Ha valaki ennek ellenére mégis megteszi, vagyis a nem megfelelő helyzetben és pillanatban őszinte, akkor nagyon sokszor hülyének fogják

nézni és kihasználják. A külvilágban tehát nagyon sokszor nem lehet a pozitív emberi értékek szerinti funkcionálni. Nem lehet.

Azonban a probléma akkor keletkezik, amikor valaki a párkapcsolatában is hazudik. Mert annál súlyosabb önátkúrás nincs. Ebben az álszent világban nagyon sokszor nem lehet őszintének lenni. De ott kinn sokszor a túlélésről van szó. Azonban otthon ez megbocsáthatatlan bűn. Otthon hazudozni meg mellédumálni – az nem megy. Vagyis megy, hiszen rengetegen ezt teszik... De ezt a két dolgot borzasztóan fontos szétválasztani.

Vannak persze olyan helyzetek, amikor valaki a külvilágban is bátran és őszintén elmondhatja a véleményét. De ez csak az után tehető meg, ha az illető jó ideig – kifizetve saját tanulópénzét – kitaratóan, keservesen és nagyon sok energiát belefektetve dolgozott. Megmutatta, hogy a munkája terén mennyit ér. Akkor egy idő után már kinyithatja a száját, akkor már értékelni fogják a véleményét. De ilyenkor a szavakat rengeteg következetes munka is megelőzte. Vannak olyanok, akik azonnal kinyitják a szájukat, anélkül hogy bármit letettek volna az asztalra. Az ilyeneket rövid úton ki szokták rúgni a munkahelyükről. Még akkor is, ha igazuk van.

Egyszer járt nálam egy nő – de persze ez a pasikra éppúgy jellemző –, aki azt mondta nekem:

*– Doktor úr, én mindig őszinte vagyok a munkám során, és folyamatosan ráfázok. Kudarccal kudarccal hátán.*

Megkérdeztem tőle:

*– Kisasszony, van egy kis ideje? Menjünk ki a kertbe!*

*Nagyon jó idő volt, sütött a nap. Azt kérdezte:*

*– Fájni fog? – Az emberek mindig rögtön erre gondolnak, hogy fájni fog...*

– Nem, nem fog fájni. Csak megvizsgáljuk, hogy is néz ki az őszinteség olyan helyzetekben, amikor még nem érett meg rá az idő, de valaki dacból és kivagyiságból mégis megteszi.

Kimentünk a kertbe, hogy senki se lásson bennünket, és akkor megkértem őt arra, hogy nézzen az ég felé és köpjön fel. Mondtam, hogy én most egy kicsit távolabb állok. Meglepődött:

– *Tényleg tegyem meg?*

– Igen – válaszoltam.

Felköpött. Kértem, hogy tegye meg még egyszer. Megint felköpött, megint aláállt. Folyt lefelé az arcán a nyála. Megkérdeztem, hogy érzi most magát, azt válaszolta, nagyon szarul. Nem azért, mert folyt a nyál az arcán, hanem mert megértette, hogy adott helyzetben mekkora ostobaságokat tesz. Megerősítettem. Aki nap mint nap a széllal szemben pisil, az lehet, hogy a nap végére elmondhatja magáról, hogy milyen becsületes és őszinte volt, csak azon ne csodálkozzon, hogy nap mint nap húgyban tocsogó ruhában fog hazamenni. És ez a gerincét nagyon fogja bántani és darálni, ráadásul a környezete is hülyének fogja nézni.

Ezért fogalmaztam meg azt, hogy egy munkahelyen, egy adott helyzetben, sajnos, akármennyire is szeretnénk, nem lehet őszintének lenni. Van azonban egy olyan kommunikációs eszköz, amelyet kiszolgáltatott helyzetben egyesek sikeresen használnak, és adott esetben a túlélést jelenti. Veszélyes dolog, és ritkán ildomos használni. Úgy hívom ezt, hogy a *tudatos megalkuvás* eszköze. Megalkudni persze mindig eleve negatív sztori. Mert a megalkuvás mindig sérti az emberi büszkeséget. De ha valaki felismeri, hogy abban a helyzetben nincs más kiút, mert a főnöke egy narcisztikus, sértődékeny ember, a problémák közlésekor mindig felkapja vizet, és mindezt később meg is bosszulja rajta, akkor olyankor is igent

mond, amikor nem érzi, hogy azt kéne mondania. Tehát tudatosan megalkuszik a helyzettel, tudatosan lenyeli a mérgező békát, és közben azt is tudja, hogy ez a béka meg is fogja mérgezni, ha túl sokáig teszi ezt. Éppen ezért határidőt szab, hogy meddig képes ezt még csinálni. Akkor mindjárt sokkal könnyebb lesz az egész.

Ez azért életveszélyes konfliktuskezelés, mert a sok lenyelt negatív energia kicsinálhatja a személyiséget, és ha valaki túlbecsüli saját ez irányú képességét, akkor testi betegségek jelentkehetnek nála, vagy mentálisan szétesik – azaz „idegileg kikészül”, ahogy a köznyelv mondja. De ha közben mindezt tudatosan teszi, akkor időt nyerhet addig, amíg eldönti, hogy meddig szeretne ebben az állapotban maradni – és persze arra is lesz ideje, hogy más munkát keressen. A túlélésért folytatott harcban az emberek sokféle eszközt használnak. „A cél szentesíti az eszközt” – ezt azonban csak adott helyzetben és meghatározott ideig lehet alkalmazni, és csak akkor, ha az ember előtte minden más módszert felhasznált már. Ha azonban valaki ezt egy párkapcsolatban teszi, az tudatos vagy öntudatlan *manipulátor*. Mivel mindenki csak olyan energiákat kap vissza, amit ő maga beletesz a dologba, idő kérdése csak, hogy mikor fogja ő is visszakapni mindezt az élettől. Akkor is legyen felkötve a gatyája!

Sokan azt állítják, hogy nem sétálnak be egy olyan munkahelyre, ahol pontosan tudják, mi fog ott várni rájuk... Dehogyanem, besétálnak, mert fiatalon mindenki szeretne valamit elérni, és ezért sokan bármit meg is tesznek. Fiatalon és legfőképpen önismeret szempontjából éretlenül az ember nem ismeri fel a csúcsm manipulátorokat, akik az ilyenek energiáját használják fel a saját céljaik eléréséhez. Ehhez sok tapasztalat kell... Sokan végeznek olyan munkát, amely anyagi biztonságot nyújt, ugyanakkor rettenetesen kihasználhatók abban a közegben, és nyilván-

való, hogy ha egy ilyen pasi hazamegy, nem lesz belőle jó csávó a partnerkapcsolatában. Tehát ezek a folyamatok kihatnak az egész életére. Különösen úgy, hogy még fel sem ismeri ezeket a folyamatokat, csak azt érzi, hogy nagyon feszült. Ez az *öntudatlan megalkuvás*. Azt hiszem, egy normálisan működő munkahelyet éppolyan nehéz találni, mint egy jól működő párkapcsolatot kialakítani. Az emberek amúgy is meg vannak félemlítve egy ilyen helyzetben, rettegnek, hogy nem tudnak úgy mozogni, ahogy ők gondolják – vagy legalábbis ezt hiszik. Tudnának, de nem mernek... És a mostanihoz hasonló gazdasági vagy pénzügyi válság idején csúcsosodik a gyávaságuk.

Nem véletlen, hogy bizonyos nőkben felmerül, hogy mentsék meg a férfiakat, csak éppen ezek az „erős férfiak” nem látják be, hogy őket meg kéne menteni. Eleve rossz ez az egész felvetés, mert valakit a saját akarata ellenére nem lehet megmenteni. Nem lehet. Ezek az „istenek”, akik férfiként istent játszanak, általában úgy végzik, hogy felnyitja őket a sebész, és meglátja, hogy tele vannak rákos áttétekkel, majd a sebet visszavarják, anélkül hogy bármit is tudtak volna segíteni.

Az emberek többsége megállás nélkül szidja a munkahelyét, a munkáját, a főnökét... Ott dolgozik tíz-tizenöt éve, de összeszarja magát attól a gondolattól, hogy eljőjön onnan, ezért inkább csak állandóan panaszkodik. Ez a biztonságra való törekvés, akármilyen áron. Ami tipikusan a gyáva emberek sajátossága, akik a véleményüket mindig a másik háta mögött, a főnök háta mögött mondják el. Szemtől szemben meg tipikus seggfejként viselkednek. De hát nagy az isten állatkertje.

Ha a kiszolgáltatott helyzetben lévő ember elmegy rabszolgamunkát végezni, akkor azt is tudnia kell, hogy mi lehet ennek a vége.

Egyébként szerintem a csicskamunka nem ezzel a munkával kezdődik. Mert nem az a csicskamunka, hogy valaki az utcán a kukásautó mellett dolgozik. Az még nem csicskamunka. Az én szememben a csicskamunka ott kezdődik, amikor valakinek van tíz egység képessége valamire, de abból csak egy egységet használ. Tehát sokkal-sokkal kevesebbet használ a képességeiből, mint amennyit tudna. Abból mindig csicskamunka lesz. Nem fogja szeretni, ki fog égni benne, frusztrált lesz, és csak kudarcot kudarccra halmoz. De ha valaki a képességeinek megfelelő munkában van, abból soha nem lesz csicska. Soha.

Azt, hogy én hány egységgel rendelkezem, azt tudom és érzem. Az érzésből meghozott döntések mindig nagyon gyors visszacsatolást jelentenek. Sokszor megfigyeltem ezt, amikor a szívemre hallgattam és cselekedtem, és aztán igyekeztem elmondani szavakban. Az mindig körülbelül hat-nyolc mondatot jelentett, miközben az érzelem csak egy mozdulat volt. Mindannyian tudjuk, az érzelmeket nem lehet becsapni. Mindent ki lehet magyarázni, de akkor ott marad egy belső elégedetlenség, hogy oké, oké, nagyon jól megmagyaráztam magamnak ezt az egészet, de akkor miért vagyok ilyen szarul? Valami vagy fáj, vagy nem fáj. Ezt aránylag könnyű megkülönböztetni.



## A SAS, A NYÚL ÉS A MAJMOK

GYAKRAN BESZÉLGETEK OLYANOKKAL, akik azt mondják nekem, hogy nincs önbizalmuk, hogy fekete a világ, hogy minden úgy szar, ahogy van, hogy minek élni, satöbbi. Magyarországon ez elég jellemző mentalitás, ahogy a rosszindulat, a gonoszság, az irigység is... Ilyenkor mindig azt válaszolom az illetőnek: „Mutasson egy olyan országot, ahol ezek a dolgok nem tapasztalhatók! Persze, a több napsütés vigyorgósabbá teszi az embert, ez kétségtelen, meg a tenger morajlása is, de hát az okos ember mindig azzal főz, amije van. És itt éppen ez van. De ha a félelmek erősebbek önnél, az azt jelenti, hogy ön függ a félelmeitől? Ön tehát függő?” Azt feleli, hogy hát, ha ebből a szempontból nézzük, akkor igen. Amikor mindez bekövetkezik, olyankor az embert legyőzik a ki nem mondott félelmei. A félelmek győznek, és az ember elkezd kiszolgáltatni a félelmeit. Ilyenkor az ember megszűnik embernek lenni, és kialakul a szolgálga. Ezért megkérdem: „Gondolkodott-e már azon, hogy ha a félelmek erősebbek önnél, akkor ön valójában a félelmeknek a szolgálga?” Azt mondja, igen. „És gondolkodott-e azon, hogy a szolgálganak nem jár a szabad emberek gerince és méltósága? Ahogy a szabad emberek önbizalma és büszkesége sem. A szolgálganak mi jár? Hát sokszor csak a szája... A szolgálganak egy dologra van szüksége: jól fejlett izomzatra, hogy élete, vagy inkább – mondjuk úgy – vegetálása különböző területein legyen mivel a tálcákat cipelnie, miközben ki- és felszolgál másokat. A szolgálgak gerince? Hát, mint a csigáé... Hangulatuk, mint az ecetben pácolt citromé!”

Az ilyen ember olyan, mint a csiga: kívülről kemény váz, vagyis azt játssza, hogy ő talpig pasi, hogy ő frankón erős. De ha meg-

pöcköljük ezt az erős vázat, akkor csak rövid ideig áll ellen – a csiga puhatestű, az ilyen pasi gerinccel nem rendelkezik: nyámnilya. A szolgának soha nem jár a szabad emberek megbecsülése sem. Ezért aztán a szolgák borzasztó gyorsan pótolhatók, lecserélhetők és kihasználhatók. És a szolgáknak nem jár az emberi név sem. A szolgák neve mindig csak egy sorszám. Ki emlékszik egy sorszámra?

Valójában két típusú ember van ebből a szempontból. Az egyik hagyja, hogy a félelmei legyőzzék őt, nem mer felelősséget vállalni saját döntéseiért, és nem jön rá arra, hogy valójában ő a hunyó saját boldogtalan életéért. A másik ezzel szemben nem hagyja magát, nem hagyja, hogy a félelmei felülkerekedjenek, hanem nap mint nap újra megküzd velük, hiszen ennek a folyamatnak soha nincs vége egy ember életében, csak a halál bekövetkeztével. Ez a típusú ember tehát harcossá válik. És ezért jár neki a harcosok presztízse, megbecsülése és tisztelete és gerince.

Tehát a szolga vagy harcos útja a tét. A harcosoknak egyébként emberi nevük is van. A harcosokra emlékezünk. A szolgákra soha.

Az egyik életút a vegetálás. A másik az élet. Az egyik vége mindig a megdöglés lesz, méghozzá csúnya körülmények között. A másik út vége pedig emberként meghalás.

Valójában ezt tartom az élet értelmének az én olvasatomban. Sok embert megkérdeztem már, hogy szerintük mi az élet értelme. Hallottam olyat, hogy pénz, boldogság, család, gyerekek. Szerintem viszont az, hogy ha ebben a pillanatban kellene meghalnom, azt hogyan tenném. Milyen szájjal. A szájíz lehet keserű és édes. A keserű szájíz a szolgáknak jár, akik végigvegetálták az életüket, és így is döglenek meg, a vég előtt pedig azon agyalnak majd, hogy milyen lett volna az életük, ha mertek volna élni. „Mi lett volna, ha...”

Ez ugyanolyan, mintha bezárták volna magukat egy kis szobácskába, majd az összes falat és ablakot becsempézték volna színtelen csempékkel, nehogy bejöjjön egy kis fény – mosoly, öröm, önbizalom és jókedv formájában. Persze az ablakoknál általában rossz munkát végeznek, ezért a réseken át néha besüt a napfény. Sütkéreznek ideig-óráig a fényben, az életük döntő részét azonban homályban töltik el. Aztán egy idő után észreveszik, hogy a falak lassan közelíteni kezdenek egymáshoz, egyre kevesebb a mozgástér és a levegő, és végül kialakul egy téglatest. Valaki kívülről odaballag és felkiált: „Mit keres itt ez a felállított koporsó? Ennek nem itt van a helye!” És vízszintesre billenti. Így temetik el magukat „elevenen” azok, akik megállás nélkül csak jajongtak, másokra mutogattak, és nem mertek sem élni, sem maradéktalanul felnőni érzelmi szempontból.

A harcosok ezzel szemben meghalnak. Méltósággal éltek, jól tudták, hogy mikor mit és hogyan tegyenek. És érezzenek. Bennük megvan a fehér és a vörös sas ötvözete. De mi is az a fehér és vörös sas?

Attól, aki szemben ül velem, meg szoktam kérdezni, megmutathatom-e neki a kisugárzását és az önarcképét. A válasz mindig az, hogy igen, kíváncsiak rá. Az asztalomon ilyenkor egy egész állatsereglet van, pár egyéb tárggyal. Az egyik egy *szerencsefa*, ezt egyszer kaptam valakitől – ez szimbolizálja a racionális konfliktust, amit fejből lehet megoldani. Majd felmutatok egy széttárt szárnyú *fehér sast*, amelyről sugárzik az erő...

„Az életben jelentkező racionális problémákra ön úgy reagál, mint egy sas. Nevezhetjük önt sasnak?” A pasiknak ez nagyon szokott tetszeni, sasnak lenni, ezt szeretik... Én meg folytatom: „Masszív erejétől hajtva, látja, a sas belevájja a csőrét a konfliktusba,

és nagy hatékonysággal meg is oldja azt. Ha megvan a közös nevező, akkor mindent meg lehet oldani. Tehát önnek a racionális, tárgyias konfliktusok területén sikerélményei vannak. Ezzel nincs gond. Ám jön a következő terület, nevezzük ezt szívügyeknek.”

Ilyenkor felmutatok a pasinak egy vörös színű üvegkockát.

„A racionális, fehér sas nagy lendülettel odafordul a szívügyek felé, mert hát ő mégiscsak sas, erős, kellő önbizalommal rendelkezik, és azt hiszi, hogy az érzelmi ügyeket is meg lehet oldani fejből és lendületből... Tehát közeledik a sas csőre a szívügyekhez, és akkor veszi észre, hogy hoppá... Ő fehér, a probléma viszont vörös, mint a vér... A probléma megoldását tekintve tehát nincs meg a közös nevező. Vagyis azt mondja: »Én nem vagyok vörös sas, én fehér sas vagyok, de csak azért is, izomból, megmutatom! Hiszen én vagyok az erős csávó...«”

A fehér sas tehát hatalmas erővel közelít a szívügyek megoldásához, egy idő után azonban észreveszi, hogy a csőre folyamatosan beletörik ezekbe a szívügyekbe... Ezért aztán hamarosan feladja – fejből nem tud mit kezdeni az érzelmekkel, ezért végül zavartan félreáll, és megjelenik az önarckép következő állatszereplője.

Megjelenik a *nyuszi*.

A vörös kőből lévő nyuszi. A Magyarországon élő sokmillió szürke, mezei nyúl megtesthesítője. Csak úgy nyüzsögnek. És jó magyar nyusziként úgy oldják meg az érzelmi konfliktusokat, hogy hopp, bedugják a fejüket a zombékba. Majd lesz valahogy. Csakhogy mindennek következményei vannak. Ilyenkor a nyuszt a vörös üvegkocka előtt megbillentem, a nyuszi a fejét a föld felé szegezi, a nagy hátsóját pedig az égnek mutatja. Aztán megkérdezem: „Kedves uram, mit lát a nyusziból most?” „Csak a fene-

két” – válaszolja. „Hát igen, csak a fenekét... Képzelve csak el, ballag a nagybetűs élet az érzelmi konfliktusok mezején, és lát maga előtt egy felkínálkozó férfisegget. Hát mit csinál az élet a férfiseggel? Jól megdugja.”

Az előttem ülőnek ilyenkor számtalan gondolat átviharzik a fején, és végül elvörösödik a feje, mint a piros paprika. Én pedig folytatom:

„Még hozzá testileg-lelkileg, és annyiszor, ahányszor csak akarja. Mert a nyuszi hagyja magát, hogy az érzelmi konfliktusok terén jól megdugják. Ilyenkor már tudjuk az ön nevét is... Mi is a vezetéknéve? Fehérsas? Felejtse el a Fehérsast! A vezetéknéve ilyenkor Segg. A keresztnéve pedig Fej. És már meg is született a *Seggfej*. És a Seggfej azt szeretné, hogy hiteles férfiként nézzenek fel rá? Mikor kapná ezt meg? Különösen, ha még ötvözve is van egy pár aranyos állattal. Egy aranyos *majommal*, aki nem akarja meghallani az intő jelek sokaságát, valamint az idő ketyegését... Ezért inkább befogja a fülét. Majd jön a következő majom, aki nem akarja meglátni azt, hogy milyen minőségű életet is él, ezért befogja a szemét. És itt a következő is, aki befogja a száját. Isten őrizze, hogy következetes döntéseket kimondjon, majd azokat be is tartsa... Látja, kedves uram, ez az ön arcképe. Megszületett a hibrid.”

Ilyenkor felállítom egymás mellé a széttárt szárnyú fehér sást, a vörös nyuszt, aki az égnek mereszi a fenekét, és a három majmot – amely nem lát, nem hall, nem beszél, biztos mind jól ismerik őket. És azt mondom:

„Ön nem akar és nem mer következetes döntéseket kimondani, nem akarja meglátni és meghallani a dolgokat, ráadásul seggfejet csinál önmagából. Mindez olyan hatalmas negatív energiát jelent, hogy csak idő kérdése, hogy a racionális ön-

megvalósítását jelképező fehér sast ez a negatív energia ledöntse a lábáról. A kiegyensúlyozottsághoz az kell, hogy a fehér sas mellett legyen egy vörös is!”

Ilyenkor racionális szempontból megfogalmazódik a konfliktus lényege, hogy mi is a probléma.

*Dobai Benedek, 27 éves, költő, nő*

*Nevem Dobai Benedek, korom 27, nő ember vagyok, férfi. A négy kritériumból a koromat magyarázni értelmetlen. Megvalósult, mert éltem 27 évet. Azt, hogy ember lettem, önbibámon kívül, a szüleim varrták a nyakamba, fajom meghatározva, de mióta értem, hogy felelős vagyok magamért, a tetteimért, és ehhez tartom magam, úgy érzem, immár saját tehetséggel hozzájárulva felelek meg – erkölcsi dimenzióként kiterjesztve – eme kategóriának. Ember.*

*Ha tovább akarom fokozni szinte lineáris egyed- és morális fejlődésem pszichodramájában a feszültséget, azzal folytatom, hogy akkor jött el a következő fordulat, mikor megtanultam másokért felelni. Ettől vagyok férfi. Amire a Csernus olyan kíváncsi. Paraméter, ami biztosít, hogy nemem és státuszom a domináns nem és a domináns státusz. Felelős vagyok másokért. Tudom a választ. Tudok felelni. Tudok megoldást. Tudok segíteni. Tudok lenézni. Tudok ártani. Tudok aggódni. Tudok félteni. Tudok szervezni. Tudok hatni. Potens vagyok. Erős. Hatalmas. Nem nagyon kell magyarázkodnom, de ha kell, azt is megtehetem. Ettől vagyok férfi. A többi: feleség, siker vagy akár kudarc, a nagy autó, a szerszám más szerszámához viszonyítgatá-*

*sa néha lenéző gúnnnyal, néha aggódalmasan visszahúzódom, a tájékozódás jó képességének hite, és minden férfisztereotípiám vagy eredményem csupán ennek következménye vagy ebből ered.*

*Ugye nem nagyon zavaros ez, Doktorkám? Most magyarázok kicsit, rögtön egy mondattal azután, hogy kijelentettem, azt nekem nem kell, vagy csak ritkán. Na... Le akarlak kötelezni.*

*Arra gondoltam, elmondom, mitől férfi szerintem a férfi, és a kocsiban Piliscsabáról hazajövet azon gondolkoztam, miket lehet, persze jó frappánsakat, összezagyválni neked. Semmi nem jutott eszembe. Még közbély se, nem hogy frappáns, és akkor inkább azt kezdtem magamban firtatni, mert még volt hátra vagy húsz kilométer, hogy mitől vagyok magam. Hiába, ehhez értek csak. Magamhoz. Nézttem, mi jellemez, és mi az, amire büszke vagyok, vagy ami olyan tökös érzéssel tölt el, hogy azzal majd kezdhettek valamit a Doktorkámnak leírtakban. Megvizsgáltam néhány tetteimet és eredményemet, amiket én annak hiszek, meg a kudarcaimat nézegettem, hogy milyen kínos napok és helyzetek születtek a döntéseim nyomán, és akkor arra gondoltam, írok egy ilyen okosat neked. Mert szerintem ebben van a titok. Az irányítás, a batalom mámora. Számomra ez a férfiasság. Hogy vezetek, mint egy táncban. Egy tangót. Diszponálni minél több minden felett, és ennek a csúcsa: minél több mindenki felett. Eddig kellett talán némi egyedi, innen hozzátettem a sematikus dolgokat, és tök jól kiteljesedet ez a tézis a felelősségvállalás és a férfiasság közötti párhuzamban. Azzal okoskodtam – de mondom, innen már*

*nem nagy ügy –, hogy abhoz, hogy vezethess, hogy alakíthass, hogy alkothass, először is a bizalmát kell élvezned másoknak, vagy akár egy egész közösségnek, hogy odaadják, hogy rád bízzák a kormányt. És akkor gondolkodtam, mi kell, hogy bízzanak bennem, és hogy rám bízzanak dolgokat. Azt tudom, hogy én abban bízom, aki következetes. Leinformálható, kiszámítható, van múltja, lesz jövője, ha tesz valamit, akkor azért felelősségre tudom vonni, és ő elszámol nekem. Kézzenfekvő volt tehát, hogy ezt a modellt használom majd. Órákat lehetne írogatni ilyen zagyvákat, hogy felelőség így, vagy felelőség úgy, meg hogy mik vannak még, jellem, tartás meg mentalitás, akár virtus és akár mi, ami férfi. De te most érted. Én ennyit teszek bele az állítólagosan utolsó könyvedbe. Eszitek, nem eszitek, ez van.*

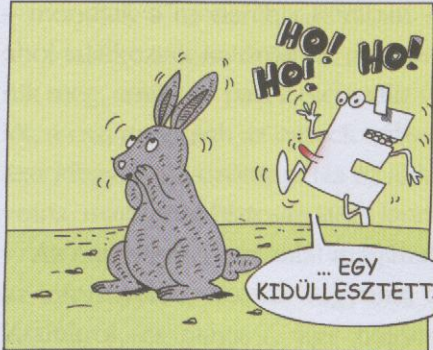
Egyesekben persze felmerül, hogy egy párkapcsolatban a szerepeket úgy is meg lehet osztani, hogy a férfi képviselje a fehér sást, a nő pedig a vöröset. Vagyis hogy a férfi testesíti meg a racionalitást, a nő pedig a kiegyensúlyozott érzésvilágot. Ez azonban erős leegyszerűsítése lenne a dolgoknak. Miért kellene a nőnek csak az érzésvilág, a férfinak pedig csak a racionalitás alapján funkcionálnia? Pont ebből van a probléma...

Ezzel kapcsolatosan érdemes megvizsgálni a múltat! Anyáink, apáink, nagyszüleink és dédnagyszüleink ezzel a struktúrával elváltak, működtek... De boldogok voltak-e? Nagy kérdés, hiszen száz évvel ezelőtt sokkal egyszerűbb és átláthatóbb feszültségevezetési módszerek voltak. A pasik számára ott volt a kupleráj. Hogyan történt sokszor a férfivá avatás? Az apja elvitte a serdülőkorú fiát a kuplerájba, méghozzá úgy, hogy a mama is tudott róla. A pasik ittak, valószínű-

UH... EGYSZERŰEN  
OLYAN SZÉP ÉS KÜLÖNLEGES  
VAGYOK...



... DE NEM TUDOK  
ELLENÁLLNI...



HO! HO!  
HO! HO!

... EGY  
KIDÜLLESTETT...



HOP!  
HOP!

SEGGNEK!!!

leg csajoztak is... Nagyobb közösségekben vagy nagyobb városokban ez jobban ment, kisvárosokban meg inkább csak titokban. A szőlőhegyen... És ne feledkezzünk meg a kávéházi férfitársaságokról sem. Csak később jött, hogy a nők intellektuális partnerként helyet foglalhattak a férfiak mellett. Akkoriban ténylegesen nem maradt más nekik, mint a sütés-főzés. Esetleg ott, ahol tehetősebbek voltak, ott mások süttöttek-főztek. Akik tehetősebbek voltak, ott volt cseléd, bejárónő, szoptatós dajka, de ilyen helyzetekben a gyerek kitől kaphatta meg a hiteles emocionális töltetet? Hogyan nőtt fel, legyen az lány vagy fiú? El lehet képzelni, milyen katasztrófális érzelmi traumákat éltek át ezek a leendő „felnőttek”, akik a szüleink ősei voltak. Nem azt hallani, hogy hú, de boldogok voltak meg milyen jól éltek, inkább hogy ezt tették, meg amazt tették, az egyik öngyilkos lett, felakasztotta magát, a másik meg kurvapeccér volt és szerencsejátékos, a nagymama folyamatosan sírt, satöbbi. A nőknek is ott lehetett a házi barát – mondjuk a monarchia korában –, meg jártak a fürdővárosokba, ahol találkoztak katonákkal meg orvosokkal... Mindez akkor történik meg, amikor a pasi a racionális világban megkeresi a kenyérreválót, a csaj meg csak az emocionális oldalt képviseli. De ebből sosem lesz kiegyensúlyozottság. Ha ez akkoriban hitelesen és jól működött volna, manapság biztosan nem lenne ennyi negatív pszichés állapot.

Az élet mindig utat talál magának... Most már elég jól terjednek az információk, okosak vagyunk, tudhatunk a dolgainkról, a korlátainkról, és mégis... Egy nagyon okos, fehérsas-beállítottságú férfi is tudhatná, hogy nem isten.

A múlt hónapban egy házaspár jött hozzám tanácsért. Súlyos házassági krízisben élnek már régóta. A pasi már körülbelül két-három éve tudja, hogy a házasságának vége van, de ezért nem akar felelősséget vállalni. Van egy kislányuk. A pasi racionális szem-

pontból tipikus fehér sas. Ő viszi haza a lóvét. De amikor bejöttek a szobába, egy érdekes jelenségre figyeltem fel. Az első pillanatban lehetett látni, hogy melyikük milyen kisugárzással bír, milyen szerepleosztás van köztük, melyikük játssza az érzelmileg alárendelt szerepet. Bejött a feleség, mögötte kullogott ez a fehér sas pasi, és nekem olyan érzésem támadt, hogy bejött a mama a nagy gyerekével. Olyan esetlen volt ez a pasi... Aztán a férj elmondta, hogy amikor dolgozni megy, teljesen másképp viselkedik. „Olyankor nem vagyok ilyen bizonytalan, mint most. Érzem, hogy remeg a gyomrom.” A feleségével azért jöttek hozzám, hogy kölcsönösen beszélni tudjanak az érzelmi konfliktusaikról. A pasi tudta, hogy mi fog elhangzani, de sok-sok éven keresztül mégsem akarta meghallani. A felesége, mint kiderült, érzelmi szempontból sokkal fejlettebb volt nála, csak ahhoz nem volt elég bátor, hogy a felismert tudást következetes tettek is kövessék. Ezért anyagi szempontból hagyta, hogy férjének kiszolgáltatott helyzetben legyen. A pasi viszont sokat dolgozott, de engedte, hogy férfiként megszűnjön a családban Valójában egy tipikus „vak vezet világtalant” felállás volt.

A kételkedők azt is mondják sokszor, hogy rövid egy élet ahhoz, hogy mindenki kiteljesedjen, és azon töprengenek, hogy valamiféleképpen mégis egyesülhet ez a két oldal két ember által. Erre szokták azt mondani, hogy ahány ház, annyi szokás. Végül is az élet rövidsége miatt fontos mérlegelni, hogy ki melyik utat választja. De az kétségtelen, hogy ha pasiként én csak a racionális oldalt képviselem, akkor csak fehér sas maradok. Csakhogy a vörös sas is szükséges!

A következmények: Az ilyen apák érzelmi szempontból soha nem fognak tudni jól kommunikálni a gyerekükkel, és az ilyen konfliktusokat sem tudják majd megfelelően megoldani. Ez az első következ-

mény. Nem fognak tudni mit kezdeni a gyerekükkel, mert az még nem elég nagy. Majd ha négy-öt éves lesz, akkor majd lehet vele beszélgetni, akkor már elvihetik jobbra-balra, sportolni, a haverokhoz... De addig? Mit kezdjenek egy pulyával? Súlyos következmény...

A nők azok pont fordítva lesznek ezzel: nagyon sokáig tudnak majd kommunikálni a kölyökkel, de a kisfiúnak mindig az fog hiányozni, amit nem kap meg. Az anyját megkapja, de az apját nem. És a gyerek túl fogja misztifikálni az apa szerepét. Ilyenkor következik be a sok panaszkodás, hogy a pasi hétvégén elviszi a gyereket pár órára, ezért rá sokkal jobban hallgat, mint az anyára, aki napról napra gürizik vele. Könnyű a pasinak. Anya szépen felöltözteti, apa meg elmegy virítani vele. Az apa meg kontrázik: „De hát ki dolgozik? Ki hozza haza a lóvét? Asszony, kuss!!!”

Szóval, ez lesz a következménye.

Egy barátom, amikor erről beszélgettünk, megjegyezte: „Nekem nem okoz mindez feltétlenül problémát, de ezt a vitát én is jó párszor lefolytatom. Én elmegyek reggel dolgozni, hazaviszem a több-kevesebb lóvét, miközben főként a feleségem neveli a gyerekeket – persze rengeteg érzéssel és nagyon odafigyelve. De nekem oda be kell törnöm, oda be kell robbannom valamilyen módon, hogy valamennyi helyet kapjak. Tehát igazából arra vagyok kíváncsi, hogy valóban kell-e egy fehér sas mellé vörös sas? Nem elég csak egy vörösbegy? Nem elég az, hogy a férfinak van affinitása az érzelmekhez, de rá meri bízni a feleségére az érzelmek kezelését? Ezt a dolgot valahogy kezelni kell. Tehát kell találni arra egy módszert, hogy hogyan történik a gyerekek közös nevelése.”

Azt válaszoltam neki: „Nézzük meg, hogy ilyenkor mi történik! Hagyjuk rá a csajokra, hogy ők rendezzék az érzelmi konfliktusok

kat. De akkor a pasi – vagyis a férfi, az apa – hogy fogja megtanítani és elmondani a gyerekének, hogy mi a bátorság? Hogyan? A nő megtanítja ezt női szemszögből, de az csak az érem egyik oldala. A másik oldal feladata kire hárul? A férfioldal a te feladatod lenne. Ha te ezt ráhagyod a nőre, akkor kitől tanulja meg ezt hitelesen? A haverjától, aki szintén nem tudja, csak azt mutatja, hogy tudja? Én abban hiszek, hogy aki egy adott konfliktust az adott pillanatban nem old meg, az ugyanazt a konfliktust később ugyanúgy megkapja. Ha ezt a feladatot nem akarod megoldani, amikor a gyerek még kicsi, akkor nagyobb korában ugyanúgy megkapod majd ezt a kihívást, csak esetleg súlyosabb formában.”

Azt mondják, hogy azok is haladhatnak, akik nem tudják, mit csinálnak. Hiszen valahogy ők is éldegélnek... Csakhogy amikor nem tudom, hogy valójában mit is csinálok, nem ismerem a kiegyensúlyozott élethez szükséges törvényszerűségeket, az úgy néz ki, mintha egy pár tized fokos lejtésű lejtőn lennék. Kétségtelen, hogy haladok, de mivel olyan kis szögben lejt az út, nem veszem észre, hogy valójában lefelé haladok. Persze észre fogom venni, hogy a saját poklomba kerültem – de csak tíz-húsz év múlva. Mert „sok kicsi sokra megy” alapon tíz-húsz év múlva ez a pár tizednyi fok azt fogja eredményezni, hogy oda kerülök...

Amikor viszont pontosan tudom, hogy mit lehetne tenni, de nem csinálom, az azt az állapotot eredményezi, amikor valaki ráül egy negyvenöt fokos lejtőre, ami még olajjal is be van kenve. Tudatosan halmozódnak az életében a kudarcok, és nagy tempóval száguld lefelé.

Egy másik ismerősem azt kérdezte tőlem egyszer: „A világon sok helyen felismerték már, hogy a férfi jelenlétére feltétlenül szükség

van a családban. Ott van például a skandináv modell. Az mennyire nyújt megoldást? Ott a férj elmehet gyesre, otthon maradhat a gyerekkel, már olyat is láttam, hogy egy újszülött gyerekkel a papa maradt otthon, míg a család többi tagja a mamával együtt elment nyaralni. Mondjuk ez az extrémebb eset. A lényeg, hogy az apa a kezdetektől fogva láthatóan jelen van a családban. Ez egy jobban működő dolog, vagy ez is másfele visz el?”

Azt feleltem neki, hogy én már láttam – aránylag közelről – egy ilyen skandináv modellt, ahol a papa ilyen szerepben volt, de az ő arcukon sem láttam az oldott boldogság jelenlétét. Ha például az a mama megszülte a gyereket, aztán elment nyaralni, akkor hogyan alakulhatott ki a megfelelő érzelmi kapcsolat közte és a baba között? A férj ebbe nem gondolt bele? Miért hagyta, hogy ez bekövetkezzen?

A skandináv modellről egyébként leginkább Ingmar Bergman filmjei jutnak eszembe, amelyek – meg kell, hogy mondjam – nekem a tömény terrort jelentették. Ha a *Jelenetek egy házasságból* képeire gondolok – amit Ingmar Bergman valószínűleg a saját gyakorlatából merített –, még most is a hátamon fut a hideg.

Nem a modell a fontos. Én az egyensúlyban hiszek, amely tudatos odafigyeléssel megteremtődhet. Az apa elmegy dolgozni, a mama otthon marad a gyerekkel... Valójában mindkettő kemény munka. Amikor az apa hazaér, feltétlenül fontos, hogy a feleségével közösen vegyenek részt a gyerekek lefektetésében, az esti mese elmondásában, és így tovább. Ugyanakkor elengedhetetlen, hogy – lehetőségük szerint rendszeresen – hetente, havonta legyen egymásra idejük férfiként és nőként!!! Ennek az egyensúlynak a megteremtése a lehető legnehezebb feladat. Főként az, hogy ha az

egyiknek valami nem tetszik, ki merje mondani a másiknak, és ebből mindketten okuljanak.

Ám a pasiknál az az egyik legnagyobb probléma, hogy az érzelmi figyelmeztetéseket illetően olyanok, mint a vakond. Emlékszem egy negyvenvalahány éves pasira, aki a feleségével ült előttem. A kölcsönös szerelem egy évig tartott, az utóbbi négy évben tipikus kutya-macska háború zajlott köztük. Megkérdeztem tőle, hogy soroljon fel néhány intő jelent az elmúlt négy évből. Mire a pasi: „Soroljak fel? Mit??? Én nem vettem észre semmit sem...”

A majom, aki nem akarja meglátni, ami ott van a szeme előtt. A nagy dolgokat sem, nemhogy a pici, jelzésértékűeket, amik már a kezdetektől kezdve ott voltak a szeme előtt.

## BETEGSÉGEK

AZ EGY DOLOG, hogy a lélek instabilitása kihatással van a racionális önmegvalósításra. De évek óta figyelem a boldogtalan pasikat – és a nőket is persze –, és észrevettem, hogy ez komoly kihatással van a testi egészségre is. Azt látom, hogy az érzelmi fel nem nőtség következtében jelentkező feszültségek különböző tüneteket, akár betegségeket is kialakíthatnak. Ezek a betegségek a fejből indulnak – persze, ha arra megvan az adott genetikai hajlam is.

Ezeket a tüneteket a következők szerint osztom fel.

Az első szint az, amikor a feszültség *reverzibilis tüneteket* eredményez. Reverzibilis, azaz visszafordítható. Fáj egy kicsit a gyomrom, gombócot érzek a torkomban, esetleg zsibbadni kezd a kezem-lábam. Elmegyek az orvoshoz – a csajok inkább hamarabb, a pasik kevésbé gyorsan hajlanak erre. Sőt sokszor egyáltalán nem, hiszen ők mindenhatók, istenből vannak... De – tegyük fel – végül mégis elmennek. Amint meglátja az orvost, a tünetek megszűnnek, mert ott biztonságban érzi magát. Az orvos általában nem talál semmit sem, az illető megnyugszik, „hála istennek, nincsen semmi bajom”. Azért ott benn mindez egy kicsit megütötte a mindenhatóságát, ezért igyekszik elfelejteni az egészet. A valódi problémán azonban nem változtatott semmit sem. Semmit.

A következő lépcső a *reverzibilis betegségek*. Gyomorfekély, fejfájás, megfázások, hasmenések, gyulladások. Ha elmegy az orvoshoz, az orvos is örülhet: végre talált valamit ennél a visszatérő betegnél, hajrá, írjunk fel gyógyszert, attól tutira meg fog gyógyulni. „Jaj, de jó, a doktor úr azt mondta, hogy meg fogok gyógyulni, a

doktor úr azt mondta, hogy ha beszedelem ezt a gyógyszert, nem lesz semmi baj.” Beszedi a gyógyszert, és a gyógyszereknek általában mindig van egy plusz placebohatása is – kivéve, ha valaki elolvassa a gyógyszerek mellékhatását is –, meg a fehér köpenynek is van egy placebohatása, hogy „ő a nagy fehér sámán, ő meg fogja tudni oldani a problémákat, rám figyel”, satöbbi, satöbbi. Ez a kisebb betegség aztán tényleg el is múlik, de a valódi okokon megint nem változtatott semmit sem.

Nemrég beszélgettem egy asszisztensnővel, aki elmondta, hogy azon a héten halt meg a fiútestvére. Úgy tippeltem, olyan negyven és ötven év között lehetett.

– Szív- és érrendszeri betegség volt a kiváltó ok? – kérdeztem.

– *Igen. Szívinfarktus. Honnan tudja?*

– A boldogtalanság okozta. A testvére boldogtalan házasságban élt?

– *Igen. Évtizedeken keresztül marták egymást. A testvérem kifejezetten önpusztító életet élt, mosolyt alig lehetett látni az arcán. De honnan tudja mindezt? Semmit sem mondtam róla...*

– Észrevettem, hogy a szívinfarktusos betegek közül szinte mindegyik boldogtalan.

– *Igen... Most, hogy belegondolok... Ennyi mindent meg lehet tudni a másik életéről? Hibetelen...*

Egyébként ott vannak előttünk a válaszok. Ott vannak a különböző megfigyelések, hogy egyes szervek betegsége miből fakadhat. Mi az, ami ennek a pasinak hiányzott? Hát a boldogság. Ennek megváltoztatására tett valamit az önpusztításon kívül? Semmit se. Érzelmi téren súlyos önbizalomhiánya volt. Ez nem került kimondásra, ezáltal felelősségvállalás sem keletkezett belőle, ez pedig frusztrációként rögzült. Mi, ebben a nyugati civilizációban, a szív-

hez szoktuk kötni a boldogságot. Kiskölyökkorában Peti egy szívbe rajzolta Sári nevét. Majd negyven év múlva Petinek a szíve hasadt meg bánatában... A szíveseknek minden a szívükre megy. Ez a köznyelvben is megfogalmazódik: „Mindent a szívére vesz.”

A harmadik szintnél már brutális következmények alakulnak ki, mert itt vannak azok a betegségek, amelyek reverzibilisek ugyan, de már *irreverzibilisnek látszanak*. Egy ilyen betegség a rák. Azt mondják, a rák is fejből indul el, hogyha valakinek genetikai hajlama van rá. Szerintem én olyan tíz-húsz évig rettegettem attól, hogy éppúgy vastagbélrákom lesz, mint a nagyapámnak. Az egyik nagyapámnak, akit nagyon szerettem, vastagbélrákja volt, és annak következményeiben halt meg. Egészen addig rettegettem, amíg rá nem jöttem arra, hogy ez csak akkor lesz így, ha bizonyos szempontból én is olyan leszek, mint a nagyapám, aki világeletemben hallgatott a problémáiról, erősnek mutatta magát, és nem beszélt a boldogtalanságáról. Nem is változtatott rajta. Az érzelmeit, az emocionális problémáit, a frusztrációit irgalmatlanul elfojtotta és elnyomta. A vastagbél a végső kiválasztás előtti egyik szervünk. Vagyis akinek a vastagbelével van gond, abban pang a szar. És benne harminc-, negyven-, ötvenévnnyi negatív energia pangott. És ha emellett jelen van egy genetikai hajlam, akkor ez történik... Mert a genetika nemcsak a szemünk színét, a test jellegzetességeit szabja meg, hanem megszabja a különböző betegségekre való hajlamot is. Ott kegyeg bennünk egy időzített bomba. De ehhez egy adott negatív energia is szükséges, mint provokáló tényező.

Aztán elkezdtem ezeket a dolgokat a helyére rakni önmagamban. Ma, ha belegondolok, hogy rákot kapok, nem félek, mert ha bekövetkezik, tudni fogom, hogy valamiben rosszul csi-

nálok valamit, vagyis akkor, abban az ügyben, még lehetősé-  
gem lesz másképp dönteni!

A rákból való gyógyuláshoz már többféle eszköztárat igénybe  
kell venni. Egyrészt az orvostudomány biológiai eszköztárát – mű-  
tétek, kemoterápia, radioterápia, étrend megváltoztatása –, ez  
azonban bizonyos szempontból még nem elég. A végső gyógyu-  
láshoz az is szükséges, hogy az illető ember az összes addigi ha-  
zugságát és önbecsapását megszüntesse. Ha ez nem következik  
be, és csak fizikai gyógymódokat használ az illető, az bizony sok-  
szor nem elég.

Azt tapasztaltam, hogy például a prosztatárákos férfiaknak  
mindig gondjai vannak a férfiasság kiegyensúlyozott, hiteles  
megélésével. Mindegyiknek. Sokkal erősebbnek mutatják magu-  
kat, mint amilyenek valójában. De az életük bizonyos területein,  
legfőképpen az érzelmi-párkapcsolati dolgokat illetően, bizony  
a nyámnyilaság jellemezi őket. Egyszer beszéltem egy emberrel,  
aki elég gyakran szerepel a médiában, ő mondta, hogy a prosz-  
tatarákból való kigyógyuláshoz az is kellett, hogy sok hazugsá-  
got megváltoztasson az életében. Tehát nemcsak azt mondta,  
hogy meg fogják operálni, gyógyszereket szed, kemoterápia és  
egyebek, hanem hozzátette a másik oldalt is. Meggyógyult. A  
rákból meg lehet gyógyulni. A rák az csak visszafordíthatatlan-  
nak látszik.

Mivel az évek alatt rengeteg daganatos beteget láttam – voltak  
köztük olyanok is, akik a közvetlen ismerősi körömhöz tartoztak,  
egy részük már nem él, másik része még küszködik vele –, óhatat-  
lanul elkezdtem gondolkodni, hogy mi ilyenkor az első lépés, pszi-  
chés szempontból. Az orvostudománynak jól kialakult lépései van-  
nak, amelyeket jól is használ. Ezek azonban csak a fizikai lépések.

Emlékszem egyszer egy jelentre: még a Lipóton dolgoztam, amikor váratlanul találkoztam az egyik ismerősömmel, aki hullasápadtan ácsorgott a büfében. Ránéztem és kirobbant belőlem a kérdés:

– Mi történt veled?

– *Az a helyzet, hogy most jövök az orvostól.*

– ...?

– *Rákos vagyok. Tüdőrákom van.*

Megoperálták, kemoterápiát és sugárkezelést kapott. Visszatért dolgozni, majd végignéztem, hogyan kezd egyre görcsösebbé válni. Hinni akarta, hogy meg fog gyógyulni, de a párkapcsolati házugságait nem rendezte le. Már rég nem élt hiteles házasságban, mégsem mert dönteni. Egy idő után kiújult a rák. Metasztázisok – áttétek – keletkeztek. Rohangált orvostól orvosig, egyik vajákostól a másikig, miközben az állapota csak egyre romlott. Utolsó beszélgetésünk megint a büfében zajlott:

– Te, tudod, hogy mi lenne az első lépés, ha igazán szeretnél meggyógyulni?

– *Mi?*

Láttam, hogy nincs is ott. A szeme a távolba révedt.

– Az első lépés mindig annak az elfogadása, hogy ennek az állapotnak az egyik opciója, hogy meghalhatsz, mégpedig csúnya halállal.

– *Ne mondj ilyet!!! Én élni fogok!!!*

Kétségbeesett szemek.

– Amíg ezt nem fogadod el, addig az üres óráidban az elmédet mindig ki fogja tölteni a megdögléstől való rettegés.

– *De hát én elfogadtam!!!*

Üres szavak, amikor nincs mögöttük megfelelő érzelmi töltet. Ezt lehetett látni és érezni.

– Ha így folytatod, nem fogod megérni a karácsonyt.

– *Te barát vagy?* – támadt rám, majd otthagyt és menekült tovább.

Azon a nyáron jelentősen rosszabbodott az állapota, és októberben meghalt.

Bármilyen megmérettetés megoldása mindig azzal kezdődik, hogy elfogadom azt az állapotot, amiben vagyok. Mert magyarázhatom a szaros bizonyítványomat, hogy nem, nem, nem, nem fogok meghalni, hiszen jó orvosok kezében vagyok, ez azonban még kevés.

A halál elfogadása. Jó kis munka. Azt nem lehet azzal elintézni, hogy elfogadtam, és kész a sztori. Ilyenkor mindig azt tanácsolom, hogy az illető valami megfoghatót tegyen le az asztalra. Például egy hitelesített végrendelet. „Én, alulírott, az életem vége felé közeledek. Nagy tempóval. Sok jót és rosszat tettem. Elértem azt, hogy... Rendelkezem azzal, hogy... Ezért, halálom esetén ezt, meg ezt, meg ezt erre, meg erre, meg erre hagyom...”

Ezt mindenki úgyis a saját szándéka szerint fogja elmondani. Vagy leírni. Aztán rákos betegként az illető elmegy tanúkat keresni és hitelesíteni a végrendeletét. Majd elteszi egy fiókba.

Milyen érzés lesz akkor önökben, urak? Hölgyek?

A megkönnyebbülésé. Mert ilyenkor már tudom és érzem is, hogy meghalhatok. Csak ilyenkor fordíthatom energiám összes részét a gyógyulás irányába, mert ekkor már ki mertem mondani mind a két lehetőséget. Meggyógyulok vagy meghalok. Mind a két megoldást elfogadom. Üres óráimban nem fogok rettegni a haláltól, így energiám jelentős részét nem a félelem kompenzálására fordítom, hanem ezt az energiát is felhasználom a gyógyulás érdekében.

Az a barátom ezt nem merte megtenni.

A negyedik szinten már *visszafordíthatatlan betegségek* vannak. Van egy olyan betegségcsoport, amit én súlyosabbnak tartok a ráknál – ez az autoimmun betegségcsoport. Ezek azok a betegségek, amelyekre az orvostudomány azt mondja, hogy fogalma sincs, mitől van, a terápia területén sem tud előrelépést mutatni, szinte csak a tüneti kezelésük megoldott. Csakhogy...

Amikor valaki le akarja vezetni a feszültségeit, rengeteg különböző feszültségvezetési módszert találhat, amelyek valójában mindig csak tüneti megoldást kínálnak. Ilyen a munka, a pia, a narokó, a gyógyszer, a vásárlás, az internet, a zabálás, a szerencsejáték, a szex... De van még egy fontos feszültségvezetési módszer, amit én úgy hívok, hogy önmarcangolás. Ez is hozzájuk tartozik. Az önmarcangolás azt jelenti, hogy rosszat tettem önmagammal vagy mással, ennek következtében haragszom magamra: „Miért nem tettem meg azt, amit szerettem volna, miért bántottam a másikat, satöbbi...” Így belül egy állandóan visszatérő önbüntető mechanizmus alakul ki, amelynek soha nincs vége. Ez a bűntudat vagy lelkiismeret-furdalás. Tehát bántom magamat.

Az autoimmun betegség azt jelenti, hogy az immunrendszer a szervezet saját sejtjei ellen fordul. Vagyis amikor büntetem magam, öntudatlanul aktiválhatom a genetikai hajlamomat egy ilyen betegségre, ennek következtében beizzitódik a kanóc, és az immunrendszerem pusztítani kezdi a szervezetemet. Ilyenkor az orvostudomány már tünetileg is csak alig tud beavatkozni – szteroidokkal vagy a vitális életfunkciókat fenntartó különböző eljárásokkal. Megemlítenék pár betegséget: ilyen a *lupus* – más néven bőrfarkas – vagy a *sclerosis multiplex* is.

Ez csak egy feltevés. Lehet, hogy nincs igazam. De nem úgy tűnik.

Emlékszem egy családra, ahol a mama súlyos ízületi betegséggel küszködött. Ránézésre is leolvasható volt az arcáról, hogy az egész élete küszködés és vegetálás volt. Hiába szerette volna a gyerekeit hitelesen felnevelni, mindhárom gyermeke súlyos párcapcsolati problémákkal küzdött. A legidősebb fiánál váratlanul *colitis ulcerosa* (fekélyes vastagbélgyulladás) alakult ki. Az anyja miatt jött el hozzám, nem tiszta szívéből. Amikor feltettem neki a kérdést, hogy miért marcangolja magát az elkövetett hibáiért, miért nem inkább okul belőlük, azt mondta, ő nem tesz ilyet. Megkérdeztem a mamát is erről, aki elmondta, hogy a fiú világéletében zárkózott volt, sosem mondta el a gondjait. A pasi nem látta be, hogy ilyen, és soha többé nem jött vissza hozzám. Nem tudom, él-e még.

Az autoimmun betegségeket sokkal inkább irreverzibilisnek tartom, mint mondjuk a rákot, mert a rák kezdetben rendszerint lokalizált, és általában csak egy szervnek vagy egy rendszernek a betegsége. Persze ebből a lokalizált dologból lehetnek később metasztázisok, de ha még időben elkapom, akkor meggyógyulok. Az autoimmun betegségek esetében az egész szervezet károsodik. Úgynevezett „shub”-okban – hullámokban – jelentkeznek a tünetek. Az orvostudomány azt is felismerte, hogy egy adott pszichés állapot jelentősen súlyosítja mindezt. De ahogy tapasztaltam, az olyan embereknél, akik érzelmileg képesek felnőni, a betegség súlyossága és intenzitása is jelentősen csökkent. A hazugságok megszüntetése után hosszabb élet prognosztizálható.

Hatalmas erők munkálkodnak bennünk. „A hittel hegyeket lehet mozgatni!” – ahogy mondani szokás, és most nem a vallásra gondolok.

Azonban nagyon sok gátló tényezőt is figyelembe kell venni. Az egyik ilyen az életkor. Hozzám is sok harmincöt-harmincnyolc éves ember jár, de a negyvenes és az a feletti korosztály már ritka, mint a fehér holló. Ezek az emberek racionális szempontból már elérték valamit, de érzelmi szempontból még nem. Ennek a korosztálynak egy jelentős része boldogtalan, de az emocionális intelligenciájukat egyszerűen már nem merik fejleszteni. Egy adott életkor felett már hihetetlenül merev a személyiség szerkezet, az ember elkényelmesedik, a saját szokásainak rabjává válik, és olyan sok elfojtott, negatív érzelmmel, fájdalommal kellene konfrontálódnia, hogy ilyen próbatételbe már inkább nem vágnak bele. Az életük valamely más részét esetleg még elkezdik megváltoztatni, de teljes változtatásra már nem hajlandók. Ha belegondolok, hogy milyen emberekkel foglalkozom, valójában azt kell mondanom, hogy nagy gyerekekkel, akik nem mernek érzelmileg felnőni.

Persze a kivétel erősíti a szabályt.

Emlékszem egy negyvenkilenc éves csajra, aki már sokat fejlődött a „tudom” és az „érezem” területén, és egyszer, miközben a racionális önmegevalósításáról beszélgettünk, megkérdezte tőlem:

*– Doktor úr, tudja, én világeletemben kereskedő voltam, ezen a területen mindent elértem, amit lehet, de ez már rég nem elégít ki. Csak az apámnak való megfelelni vágyás miatt lettem az, ami, de rájöttem, hogy ez az apám önmegevalósítása volt, nem az enyém. Én pszichológus szerettem volna lenni, csakhogy ő erre a szakmára mindig azt mondta, hogy dilisekkel akarok-e foglalkozni egész életemben, és hogy ebből nem élhetek meg. Most, negyvenkilenc évesen, amikor rájöttem, hogy az „érezem” éppolyan fontos, mint a „tudom”, akkor ön szerint, doktor úr, hülyeség lenne elkezdenem a pszichológia szakot?*

Azt válaszoltam neki:

– Nézzük csak, negyvenkilenc meg öt, az ötvennégy, mondjuk, egy évet csúsztat, elviekben ötvenöt éves korában fogja befejezni a pszichológiát, de körülbelül tíz-tizenvalahány évig azt fogja csinálni, amit imád! Én belevágnék, ha az ön helyében lennék!

Negyvenkilenc évesen beült az iskolapadba. Idén fog diplomázni, ha minden összejön neki. Ötvenhat évesen.

## „EZÉRT VAGYOK ÉN BŰNÖS-BŰNTELEN”

A BŰNTUDAT... Kemény dió. Vajon minden bűntudat mögött van elkövetett bűn?

Van.

Van egy olyan bűn, amire szerintem rengetegen nem is gondolnak, pedig rendszeresen elkövetik. Maradjunk annál a pasinál, akinek gyerekei vannak, de házassági krízisben él, megcsalja a feleségét vagy szeretőt tart. Eljön hozzám egy ilyen „férfi”, teljesen mindegy, hogy autószerelő vagy bankár. Beszélgetés közben hirtelen megkérdézem őt:

– Játshatunk szerepjátékot?

– *Persze.*

– Legyen ön a bíró. Ül a pulpituson, behoznak egy visszaeső vádlottat, majd levetítenek önnek egy videofilmet, hogy megmutassák, mit is tett ez a vádlott. A videón egy harmincéves, búvalbélelt pasit lát, aki éppen ballag az utcán. Odaér egy mosolygós kissrác, majd hirtelen elővesz a háta mögül egy baseballütőt, és izomból szétveri a mosolygós kissrác fejét. De úgy, hogy mindent elborít az agy és a vér! A videónak vége. Ön a bíró. Átrágtá a lehetséges okokat. Milyen büntetést szabna ki ennek a visszaesőnek?

– *Hm... A hatályos törvények szerint kiszabható maximálisat, ha lehet ilyet mondani. Ha lehet, kicsit többet.*

– Egyetértek. Azonban tudja-e, uram, hogy az a harmincéves búvalbélelt pasi valójában saját maga?

– *De hát én nem... Én nem öltem senkit sem...*

– De megölt. Volt egyszer egy fiatal srác, aki még hitt valamiben, akinek még tiszta volt a szíve. Voltak még álmai, mind racionális,

mind emocionális szempontból. Tűzoltó akart lenni és katona, és egy aktatologató lett belőle. Hitt abban, hogy tiszta párkapcsolatban fog élni boldogan, most pedig megcsalja a feleségét. Hitt abban, hogy a gyermekét nem úgy fogja nevelni, ahogy az apja tette, de harmincévesen már le is hagyta őt, és ugyanúgy neveli, ahogy őt nevelték. Ön a racionális és az emocionális álmait is feladta! *Őn az egykori tiszta önmagának és tiszta álmainak a gyilkosa, önmaga megalázója és prostituáltja is egyben!!!* Csak másoknak igyekszik megfelelni, miközben elfelejtette egykori tiszta törvényeit! Az álmok megvalósításához persze megfelelő képességek és tehetség is szükséges. De aki racionális vagy emocionális, esetleg mindkét szempontból feladja az álmait, az elköveti a legsúlyosabb bűnt önmaga ellen. Az álmok feladása – én ennél súlyosabb bűnt nem ismerek. Az ilyen ember haragudni fog magára. Ha valaki haragszik magára, akkor büntetni is fogja magát. Ha pedig valaki bünteti és gyilkolja magát, az másokat is gyilkolni fog, és így az eredeti büntudata csak még nagyobb lesz. Nem fog tudni mást sem önzetlenül szeretni, mert önmagával szemben vannak bűnei.

Amikor ezt elmondom, a másik általában könnyezni vagy sírni kezd, mert rájön, hogy ez a valódi probléma. Rájön, hogy nem valósította meg saját álmait.

Hogy lehet ebből kimászni? Mi a megoldás?

Hosszú évekip gondolkodtam a megoldáson, és különböző módszereket próbálgattam, amíg rájöttem a leghatékonyabbra.

Az emberek beszélgetés közben mindig azt mondták nekem: „Gyilkolom a feleségemet, az anyósomat, bántom a gyerekeimet, a munkatársaimat, büntudatom van mindenki előtt!” Kezdetben ezért a mások előtti büntudatra koncentráltam, és azt hittem, hogy

ez a fő csapás. Az emberek sokat beszéltek nekem erről, elmentek, visszajöttek, folytatták, aztán felismerték a megoldásokat. De jó pár hónap múlva mindig azt vettem észre, hogy ismét büntudatuk van. Hogy elfelejtették, amire rájöttek. Támaszkodni kezdtek rám, szívták az energiámat, miközben én ismét megpróbáltam rávezetni őket a megoldásra, hogy végre tovább tudjanak lépni, de nem akartak. Félték dönteni. Aztán hirtelen rájöttem, hogy ez egy másodlagos sztori, akármilyen súlyos bűnökről is volt szó. Rájöttem, hogy az *önfeladás* a valódi konfliktus – ez olyan felismerés volt számomra, mintha belém csapott volna a villám.

A módszert, amellyel mindezt el lehet kezdeni megoldani, én magam vérszerződésnek hívom. Annak, akivel beszélgetek, elmondom és leírom, hogy erről mindig csak ketten tudnak majd, senki más. Az egyik az a búvalbélelt gyilkos, a másik meg az a tiszta srác, akinek még tiszta álmai voltak. Elmondom azt is, hogy ezt csak egyszer lehet megkötni, soha többé. Hogy ezt tartom a leg súlyosabb szerződésnek, amit egy ember valaha is aláírhat. A házassági, adásvételi, autóval, ingatlannal kapcsolatos szerződés mind kismiska ehhez képest.

Két út nyílik egy ilyen szerződés megkötése után. Az egyik út az, amikor valaki szépen, fokozatosan elkezd felfele mászni, hogy ismét megszerezze önmaga becsületét, büszkeségét és méltóságát. A másik út pedig az, amikor tudatosan hívja a gonoszt, hogy elvigye a lelkét a testével együtt. Ilyenkor gyorsabb a pusztulás.

A vérszerződés első része mindig egy bocsánatkérő levél, amely annak szól, aki voltam. Bocsánatkérés az egykori tiszta önmagamtól. Hiszen én adtam fel őt és az álmait. Éppen ezért a bocsánatkérés úgy is kezdődhet, hogy: „Szia, te Tiszta! Olyan rég nem beszélgettem már veled. Bocsáss meg, amiért feláldoztalak ekkor meg

ekkor, így és így. Ebben és ebben hagytalak kihasználni. El akartam érní ezt meg ezt, és a végén ilyen meg ilyen lettem. Igyekeztem megfelelni az apámnak meg az anyámnak, a férjemnek/feleségemnek, miközben éreztem, hogy az rossz nekem! A szeretet után rohanva feláldoztam a testemet, a lelkemet, és egy szeretetkurvát csináltam magamból! Kihasználta azokat, akik szerettek engem, miközben ezt pontosan tudtam, mégis hitegettem magam közben, hogy ez az ő dolguk és kötelességük. Tudtam, hogy lehúzzom őket anyagilag, de megmagyaráztam magamnak, hogy ők ezt megtehetik, még akkor is, ha én már elmúltam harmincéves. Satöbbi, satöbbi, satöbbi... Ne haragudj rám mindezért.”

Ez az első lépés. Ez valószínűleg egy hosszú levél, hiszen az önfeladás, az önprostitúció is hosszú évek óta tart. Ha ezen a ponton valaki hazudik magának, az az ő dolga, de akkor ez a levél soha nem lesz olyan súlyú, amiből komoly következtetéseket lehet majd levonni.

A szerződésnek azonban ezzel még nincs vége. Mert ekkor még csak a „hogyan lettem ilyen” kérdése fogalmazódik meg, maga a kiút nem. Ehhez írásbeli ígéretetek szükségesek, amelyekkel szentesítem a „mi lesz ezek után” fogadalmát. Az emberek döntő része még szóban is nagyon nehezen mond ki ígéreteket, elképzelhető, milyen mindezt leírva látni. Onnantól kezdve már nincs menekülés, mert ki van mondva és le van írva, hogy az ember maga felelős a saját életéért.

Ennek a folyamatnak rengeteg előnye van.

Első előny: egy ilyen levél megírása irgalmatlanul fog fájni. Az első előny tehát a fájdalom. A fájdalom a legjobb és legmaradandóbb tudatosítási eszköz. Ezért van az, hogy egy konfliktust követően két ember egy adott dolgot illetően mindig másra emlékszik vissza. Er-

re – sok esetben utólag – saját keserves tapasztalataim árán jöttem rá, amikor a hozzátartozóim elmondták nekem, hogy egykor milyen szemét voltam, hogyan bántottam meg őket, én meg semmire sem emlékeztem, csak visszavágtam: „Ez nem igaz, ez nem így történt. Bezzeg te, amikor ezt és ezt tetted velem!” Aztán rájöttem, hogy a másik azért emlékszik jobban valamire, mint én, mert megbántottam őt, vagyis fájdalmat okoztam neki, ahogy ő is megbántott engem, az meg nekem fáj, ezért arra én emlékeztem, ő pedig nem. Valójában mindketten igazat mondtunk, csak ezt nem kapcsoltuk össze, hiszen az éremnek mindig két oldala van. Az önfeladás megfogalmazása és leírása nagyon fog fájni. Csak így emlékezhetünk rá sokáig.

A második előny: a tanulás során az egyik legnagyobb problémát mindig a megtanult dolgok elfelejtése jelenti. A tanulási folyamat során az újonnan megtanult információk mindig kiszorítják a régieket. Ezt csak ismétléssel akadályozhatjuk meg, amihez elengedhetetlen az emlékezés. Ha valamit leírok, azzal segítem az emlékezést, hiszen az írás megmarad. A szerződés elővehető és újra meg újra elolvasható.

A harmadik előny, hogy a szerződés utolsó pontjával megszűnik bennem a káosz. Pontosán fogom látni, hogy merre indulhatok el. Leírva sokkal könnyebb rangsorolni a problémáimat, mint amikor csak kóvályognak bennem a gondolatok.

A negyedik előny, hogy miközben leírom a „pokolbéli víg napjaimat” – hogy Faludy Györgyöt idézzem –, vagyis az éveken keresztül tartó utamat a pokolban, akkor arra is rá fogok döbbsenni, hogy a megoldások ott vannak a szemem előtt. A negatív spirál megfogalmazásával megjelenik a pozitív is – csak ellentétes irányba kell nézni. Az a pozitív irány. Például: „Hagytam magam kihasználni, amikor azt akartam látni, hogy a másik ilyen meg ilyen, és

közben nem akartam meglátni az intó jeleket, és hogy valójában ő csak kihasznál engem.” Csak fordított logikával végig kell végig gondolni ezt a mondatot... És rögtön kiderül, hogy egy csomó megoldás van az ember előtt. Mikor és miben ne hagyjam magam legközelebb kihasználni... Hogyan lássam meg azt, ami a szemem előtt van... Tehát a negatív folyamatot fordított logikával végiggondolva megjelenik a lehetséges megoldások sorozata. Nem egy, hanem rengeteg. És ez sikerélményt ad. De erre csak akkor fog valaki rádöbbenni, amikor leírja, hogy milyen volt ekkor, meg ekkor, meg ekkor. Ha leírjuk a hibákat, akkor már nem lehet őket elfelejtetni, és tudni fogjuk, hogy legközelebb mire vigyázzunk.

Egy ilyen szerződésben azt is leírhatja valaki, hogy milyen vonásaira, tulajdonságaira büszke, ahogy leírhatja a negatívakat is, amiről tudja, hogy gázosak. Melyek azok a vonások, amelyekre egy pasi-ban vagy nőben fel tud nézni, amelyek imponálnak neki? És melyek azok a jellemvonások, amelyek miatt a másokra nem tud felnézni? Melyek voltak azok az intó jelek, amelyek a kezdetektől fogva ott voltak előtte, csak nem akarta észrevenni?

Jön esetleg egy új nő? A pasi újra szerelmes lesz, az élet ismét egy rózsaszín lufi, jaj, de jó! De azt is tudnia kell, hogy ilyenkor nem szokott hallgatni a barátaira, a barátnőire vagy a szüleire, akik figyelmeztetik arra, milyen is az a másik ember. „Te, figyelj, nem látod, hogy ez a bűdös kurva mit művel veled? „Milyen bűdös kurva, kikérem magamnak, ez egy édes, aranyos kis cicababa.” Csakhogy ott lesz ez a szerződés, amit korábban őszintén megírt. Ez visszaráncigálhatja az embert a rózsaszín ködből. Mert elolvasva a szerződést, azt mondhatja magának: „Jól döntöttem, mert mindaz, amit fontosnak tartok a másikban, a helyén van.” De éppúgy észrevehet

egy párat az intő jelek sokaságából is, amelyek akár már egy hónap után aktívan megjelennek. A szerződés objektív volta mindig kisegítheti az embert, és ilyenkor felismerheti azt is, hogy a rózsaszín lufitól nem vette észre, azt hogy...

De ekkor még nyugodtan leülhet a másikkal: „Szívem, beszélgethetünk egy kicsit?” Persze egy hónap után még mindenki szívesen beszélget a másikkal, mert azt gondolhatja, hogy megint valami szépet fog hallani, ami részben igaz is lehet. „Figyelj ide... Én még soha senkivel nem voltam ilyen szerelmes és boldog, mint most vagyok veled. De képzeld el, szívem, észrevettem, hogy ellentmondás van a szavaid és a tetteid között. Múltkor, amikor jöttem fel a lépcsőn, megpakolva minden földi jóval, te mosolyogva integettél nekem, miközben továbbra is a barátnőiddel beszélgettél. Pedig olyan jólesett volna, ha csak az egyik szatyrot elveszed tőlem. Nem azért, mert nem bírtam el, csak jólesett volna, mert akkor azt éreztem volna, hogy figyelsz rám. Ahogy az sem esik jól, hogy folyamatosan ki akarod csikarni belőlem, hogy mennyire szeretlek. Miért csinálod ezt? Erőszakoskodhatsz velem, ezzel nincs semmi gond. Megteheted, csak éppen ha ilyen vagy velem, akkor én egy idő után már nem leszek veled, mert veszem a kalapomat és továbbmegyek.”

Itt jön az opció: háború vagy béke felajánlása. Majd a másik eldönti, hogy mit tesz legközelebb.

Van még egy nagyon fontos szempontja ennek a szerződésnek, és szerintem ez a legsúlyosabb.

Egy jó ideje gondolkodom már azon, hogy mit is öröklünk mi a szüleinktől. Milyen maradandót kapunk tőlük? Elkezdtem összeszedni, mit is örökölhetnek a mai világban a gyerekek az érzelmi szempontból fel nem nőtt szüleiktől, s ezeket az örökségsdarabokat elneveztem tégláknak.

Az első téglá egy elcsesztett női és férfimodell, amit már a serdülőkor kezdetére teljes egészében elsajátítunk. Ez már olyankor megvan örökségként. Ezt rögtön csaphatjuk is a zaciba, mert ezt követve biztos, hogy nem fogunk olyan sokat élni, akármennyire is szeretnénk. Ezzel csak boldogtalanul élhetünk.

A következő téglá az anyagiak téglája, kevés vagy sok pénz, esetleg egy vagy több ingatlan...

A harmadik téglá a használati tárgyak téglája. Tányérok, lábasok, konyhai kütyük, bútorok, ruhák, könyvek téglája.

És végül ott a negyedik, a csecsebecsék téglája. Ékszerek, fotók, diplomák, szemüvegkeret...

Igazából nem nagyon találtam mást. Aztán belegondoltam, hogy mi lesz ezeknek a tégláknak a sorsa? Mindegyik téglá – az első kivételével, hiszen abból még többet is kaptunk, mint amennyit szerettünk volna – annyi felé osztódik, ahány testvér van. A pénz elosztják, az ingatlanokat eladják, az a pénz is hozzácsapódik a többihez, aztán majd lehet azon gondolkodni, hogy melyik száz-ezer forintért dolgozott meg valaki, és melyiket örökölte a szüleitől. Nem lehet majd megkülönböztetni. De mindegy is, mert a lóvé szépen elmegy a különböző kompenzálásokra, amelyek az elszúrt férfi- és női modellt követve jelentkeznek. A használati tárgyak téglája? A tányérok eltörnek, a lábasok kilyukadnak. A bútorokat megeszi a szú, a ruhákat a moly, a kütyük elromlanak, a könyvek elporladnak, minden megy a kukába. A csecsebecsék bekerülnek egy dobozba – vagy több dobozba –, a pince vagy a padlás a sorsuk, néha előveszi őket az ember, de aztán végignézi, hogyan eszi meg őket az idő vasfoga, aztán ha ő is meghal, az akkori értékeket valaki majd kimazsolázza, a többi meg ugyanúgy a szemétdombra kerül.

Milyen maradandót fogunk így örökölni? Egyelőre marad a semmi. Mert maradandó értéket én nem látok köztük. Persze ott vannak az emlékek, amelyek szépen torzulnak az idő múlásával. Különösen, ha valaki egész életében menekül a fájdalom elől. Akkor aztán megszépülnek az emlékek, és az ember elfelejti, hogy milyen pöcs volt az apja, akit nyugodtan lehet „maghordozónak” hívni, és milyen volt az anyja, aki a hiteles érzelmi felnőtté válás szempontjából csupán a „kihordó” vagy „kipottyantó” szerepét teljesítette??? De halottakról vagy jót, vagy semmit...

A gyerekek ráadásul sokszor csak bizonyos cetlikből, esetleg levelekből pakolják össze, hogy a szüleik milyen életet éltek valójában: „Te, hihetetlen... Az anyáknak szeretője volt! Megtaláltam a levelet...” „Ne hülyéskedj... Pedig mindig azt mutatták, hogy ők milyen szépen élnek... Erre most kiderül... Hány évesek voltunk mi akkor? Öt meg nyolc? És a pöcs apánk meg hagyta ezt? Micsoda? Hogy az is kiderült az egyik levélből, hogy tudja? És mégsem lépett semmit se...” „Hát, te mire emlékszel? Emlékszel, milyen mosolygósak voltak vasárnapi ebédek, meg hogy jöttek az ismerősök, a barátok... És olyankor is kézen fogva sétáltak az utcán, amikor az egyik félrekefélte? Hát, ezek voltak a szüleink?” Hány ilyen sztori derül ki utólag... Vagy eljön egy ismeretlen férfi a temetésre, és odamegy hozzá az elhunyt fia: „Hát, te ki vagy?” „Nem tudod? Én vagyok a féltésod.” „Milyen féltésó...?”

Ez az örökség?

Aztán rájöttem, hogy létezik egy ötödik téglá is, amit sokan nem fognak megkapni: ez pedig a már említett vérszerződés.

Képzelnék csak el két harmincas vagy negyvenes embert, amint mosolyogva mennek az ügyvédhez, hogy átvegyék a szüleik materiális dolgokról nyilatkozó végrendeletét. Azért tudnak mosolyogni, mert az apjuk vagy az anyjuk, mielőtt meghalt volna, átad-

ta nekik az utolsó téglát egy harminc évvel ezelőtt megírt szerződés formájában. A két gyerek leült, és elolvasta, hogy az apjuk vagy az anyjuk harminc évvel ezelőtt hogyan ismerte föl, hogy feláldozta a gerincét és a méltóságát. Hogyan csinált magából egy névtelen szeretetkurvát. Majd hogyan hozott döntéseket. A két testvér a levél elolvasása után átgondolhatja és átbeszélheti, hogy az apu/anyu betartotta-e önmagának adott szavát, vagy sem.

Ha ezt a vérszerződést át tudta adni, valószínűleg betartotta, amit önmagának ígért. Mert aki az önmagának tett ígéreteit nem tartja be, az valószínűleg a szerződést sem lesz képes átadni a gyerekeinek, hiszen szégyellni fogja, és el akarja felejteni az egészet.

Sokakban felmerül, hogy vajon egy pasi tud-e ilyet írni. Vannak-e rá szavai. Miért ne lennének? Ő is ugyanolyan ember, mint egy nő. Ugyanúgy vannak érzései, írni is tud, tehát mi lenne a gond? Csak bátorság kérdése az egész.

A racionális és érzelmi szempontból hiteles szülő szerződése soha nem fog a szemétdombra kerülni, hanem örökre megmarad. Beszélni fognak róla, és továbbadják. Mert ez a szerződés arról szól, hogy ha valaki az élete egyik időszakában fel is adta a méltóságát, a gerincét, a büszkeségét és a tartását, képes volt belátni a hibáit, és olyan ígéreteket tett önmagának, amelyeket be is tartott a későbbiekben. A méltóság újbóli megszerzésének alapjairól szól ez a szerződés. És így megszületik az a hiteles örökség, amely soha nem fog elporladni.

## A TEREMTÉS KORONÁJA

*Csáky Attila, 42 éves, filmproducer, nő*

*Kedves Imre!*

*Azt kérdezed, mitől érzem magam férfinak. Nebéz kérdés. Azért nebéz, mert először arra is meg kellene adnom a választ, hogy mitől érzem magam embernek, vagy mitől érzem magam felnőttnek? Igen, felnőttnek is, hisz nem azt kérded, hogy mitől érzem magam fiúnak, vagy mitől érzem magam először férfinak. Szóval így a felnőttkor delén mitől is vagyok férfi?*

*Azt hiszem akkor, amikor azt csinálom, amit szeretnék, s azt mondom, amit gondolok, tehát a helyemen, az általam észlelt univerzum közepén állok. Stabílan, eltelve erővel, áthatva a környezetemben lévőkkel, figyelve a MOST-ra, az adott helyzet legtisztább gondolatait, érzéseit, tetteit közvetíteni a környezetem felé, vagy épp a magam számára.*

*Férfi vagyok akkor, amikor kitalálok, megtervezek, elhatározok valamit, és azt meg is teszem. Akár csak annyit, ami először eszembe jut. Igen, a teremtés az, ami férfivá tesz. Teremteni. A gondolatból tetteket, az érzésekből változást. Istemből, a mindenségből magamat, s magamból a mindenséget és az Istent.*

*Teremteni a nőből asszonyt, a gyermekből felnőttet. A munkából otthont, világot. Aztán megnézni, megpibenteni és átadni. Mindezt jókedűvel, őszintén, igazán, termékeny erővel áthatva, termékeny erőket árasztva. Nem*

*bántva senkit és semmit. Nem félni. A jelenben lenni. A jelenben ÉLNI.*

*Együtt azokkal, akik szeretnek, s akiket én szeretek.*

*Mit mondjak, ritka, szerencsés pillanatok ezek.*

*Üdvözlettel,*

*Csáky Attila*

*Budapest, 2009. április 8.*

FÉRFIKÖZPONTÚ A VILÁGUNK. Férfidominancia ötvöződik férfielőnyökkel. A férfiak sikerének esélyei szinte minden téren nagyobbak, mert minden a férfiak számára van előkészítve. A reklámok többsége persze a nőknek szól. Ugyanis a nő vásárol, a nő cipeli a cekkert... De a környezetünk ma mindenféle szempontból úgy van kialakítva, hogy az a férfiaknak legyen előnyösebb. A társadalmi eszközök, lehetőségek, díjak, jutalmak szinte egytől egyig a pasikat szolgálják...

Az MTA tagjainak például csupán egyharmada nő, pedig nem valószínű, hogy a tudomány területén a nők kevésbé lennének képesek azonos szintű eredmények létrehozására, csak éppen a dogmatikus előítéletek itt is jelentős szerepet játszanak. Vagy, mondjuk, a rendezői Oscar-díj hogyan oszlik meg a nők és a férfiak között? Miért a férfiak dominálnak, miért van több férfi rendező? Kreatívabbak lennének az elfojtott érzelmek miatt? Több a férfi menedzser is, miközben az egyetemet végzettek többsége ma már nő... A középszintű vezetőknél is jóval több a pasi, hogy a magas szintűekről már ne is beszéljünk... Persze ebben benne van az a fránya gyerekszülés is... Ha a tudományos Nobel-díjakat nézzük, ott is egyértelmű a férfidominancia. A zeneszerzők között is ezt látjuk. A karmesterek is férfiak.

Csupán az adott agyfélteke dominanciájáról lenne szó, vagy valami másról? Esetleg arról, hogy a pasik úgy építették fel a rendszereket, hogy a nő alárendelt szerepet játsszon?

Egy férfi esetében például a promiszkuitás azt jelenti, hogy ő tökös, egészséges, talpig férfi, igazi kan, akit hajt a vére, míg a nőre azonnal rámondják, hogy bűdös kurva vagy fehérmájú... A pasik közül jó néhányan azt hangoztatják, hogy ők ezt megtehetik, de ha a nő tenné ugyanezt, akkor „Isten irgalmazzon neki!” Mindez csak a fizikai fölényükről és a birtoklási vágyukról szól.

Erről jut eszembe... Érdekes dolog megfigyelni a különböző kultúrákat, hogy ott vajon mi a nemek szerepe. Tavaly Isztambulban jártam, és rengeteg olyan helyen megfordultam, ahol bepillantást nyerhettem a helyi török életfelfogásba. Az egyik étteremben például megfigyeltem a szomszéd asztalnál ülő párt. Nagyon érdekes volt. A pasi itta a rakit, és aránylag közömbösen beszélgetett a barátnőjével, aztán egyszer csak felhívta valaki – feltehetően a haverja –, és teljesen kivirult. Mosolyogva gesztikulált, és láthatóan nagyon jól érezte magát. A csaj a beszélgetés ideje alatt pedig egyre morcosabb és merevebb lett, aztán amikor a pasi letette a telefont, folytatódott a hűvös, semmitmondó beszélgetés. A pasi arca olyan lett, mint a vázában álló kéthetes rózsza.

Ugyanabban az étteremben leült mellettünk egy huszonöt év körüli török csaj, a legújabb divat szerint felöltözve, kisminkelve, körömlakk, divatos táska, ruha, frizura, satöbbi, és elkezdte nézni az étlapot. Látszott rajta, hogy borzasztóan feszült. Elmúlt két perc, egyszerre látom, hogy felpattan, és átsétál a másik asztalhoz, ahol egy kikent-kifent, dzsigolószerű pasi ült. A csávó addig egy másik pasival beszélgetett, és addig leültette a csajt a másik

asztalhoz. Csak amikor befejezte a beszélgetést, utána mehetett oda a barátnője is!

Ugyanez látható a krétai közösségeknél is. Ott vannak a *kafeneiök* (kávéházak), ahová – főként a kisebb falvakban – kifejezetten csak férfiak járhatnak. A nagyobb városokban is vannak ilyenek, oda már bemehetnek nők, de mégsem igazán teszik. Nagyon sok házasságban ez úgy működik, hogy a nő otthon van, neveli a gyerekeket, a férfi pedig mindennap elmegy a *kafeneió*-ba, és ott tölti az egész estét. A nőknek is megvan a maguk társasága, és a férfiaknak is. Ez manapság azért már keveredik, de még mindig ez az általános. Ezekben az – úgymond – „hagyományosabb” társadalmakban, mint mondjuk a krétai vagy a török, ezek a szerepek eléggé meghatározottak. Körül vannak határolva azok a sávok, amelyekben a férfiak mozognak, vagy azok a szerepek, amelyeket a férfiak felvehetnek, és ez szerintem Magyarországon is megvan még.

Egy másik érdekes dolog volt Isztambulban, amikor taxival átmertünk a kis-ázsiai oldalra, hogy megnézzünk egy szultáni palotát. A helyi kávézóban ott is csak pasik ültek. Délelőtt volt, olyan tizenegy óra körül... Ez II. Abdülaziz szultán nyári palotája volt, aki – ha jól emlékszem – a harminckettedik szultán volt az oszmán szultánok sorában, egy nagyon modern gondolkodású pasi – ő volt az első szultán például, aki ellátogatott Angliába és Franciaországba. A palota kialakítása nagyon érdekes volt. A négyszögletes palota a Boszporusz partján épült, a földszinten volt a szultán hálóterme, amely a kert felé nyílt, mellette az első számú feleségének a lakosztálya. Az első emeleten a szultánéhoz hasonló nagyságú lakrész volt kialakítva a szultán mamájának. Az mama fürdőszobája a Boszporuszra nézett, csodálatos kilátással. Ebből a lakosztály-

ból is látni lehetett, hogy a mama szerepe milyen súllyal bírt az oszmán társadalomban. Sokszor ami tisztán férfitársadalomnak látszik, valójában nem az.

A közel-keleti társadalmakban nagyon erőteljes a nő tisztelete, ami a beszédmódban is megnyilvánul. Egyik újságíró nő mesélte, hogy erre akkor döbrent rá, amikor volt egy arab barátja. A beszédstílusa és modora mindig nagyon kedves és tiszteletteljes volt. A magyar férfiaknál ez alig látható. A mediterrán és az arab pasiknál sokszor azonban az is megfigyelhető, hogy csak addig udvariasak, amíg el nem veszik feleségül a lányt. Amikor az „asszonyi állapot” már tulajdonon belül van, megváltozik a hozzáállás is. Csak addig kedvesek vele, amíg meg nem szerezték. Ugyanez a magyar pasiknál is jelen van.

Hogy ez a világ a pasik világa: csupán látszat. Racionális szempontból talán többet teremtenek, több anyagi javat halmoznak fel. Egyyszer azt hallottam, hogy a pasik azért vannak, hogy dolgozzanak, a csajok meg azért, hogy azt a sok megszerzett lóvét elköltsék... Ebből a szempontból tehát a pasik viszik a prímét. Hiteles emocionális szempontból azonban nem, pedig éppen ez az, ami igazán megmutatná egy férfiről, hogy valóban talpig férfi-e! Mivel ezen a téren alulfejtettek, a pasik itt abszolút kiengedik a kezükből az irányítást. Olyankor nincsen férfiuralom. Racionális szempontból a pasik a felsővezetők, aztán szépen hazamennek papucsállatkának. Vagyis a jelenleg látható férfi-nő viszony valójában a kölcsönös elnyomás és kizsákmányolás egyensúlyára épül.

Épp ezért a pasiknak azokkal a nőkkel a legnehezebb, akik megállnak a saját lábukon. Akkor már csak nagyon nehezen tudnának felsorolni olyan dolgokat, amelyekben nélkülözhetetlenek

lennének a nők számára. Azon az egy dolgon kívül... Habár abból is van már múdolog... Ma már sok olyan nő van, aki nem a kemen-ce mellett ücsörög és nem a gyökereket gyűjti, amíg a pasi a ma-mutot hajkurássza, hanem ő is ugyanúgy teremt, ugyanúgy feltölti szépen a hitelkártyáját, elismert a maga szakmájában és közben még a gyerekeket is ő neveli. Egy ilyen típusú nőhöz képest vajon miként tudja magát egy férfi definiálni? Magyarországon a pasik az ilyen helyzeteket kifejezetten nehezen viselik, üvöltöznek, mint a fába szorult féreg, számon kérnek és kisstíluen viselkednek.

Mi szüksége van egy ilyen nőnek a teremtés koronájára? Nincs szüksége rá. Miért kellene neki egy pöcsöt magára húznia?

Ma már sok olyan társadalom létezik, ahol ezek a dolgok semmi-lyen problémát nem okoznak. Ilyenek a skandináv országok, vagy az Egyesült Államok, ahol már közel sem ennyire durvák a sztereotípiák. Amerikában például egy nő és egy fekete pályázott az amerikai elnö-ki posztra, ami szerintem egy nagyon hosszú társadalmi folyamatnak a végét jelezte, amit nagyon jó dolognak tartok. Obama egyébként va-lójában azért nyert szerintem, mert nagyon erős, karakán és hiteles módon kommunikált. Annak ellenére, hogy alatta is megrezgett pár-szor a léc, és természetesen követett el hibákat, mindvégig hiteles ma-radt. Láttam róla a tévében egy elemzést, amely azt vizsgálta, mikor si-került kiugrania. Ez 2004-ben volt, amikor az egyik demokrata kong-resszuson mondott, spontán beszédéből hallatlan erő sugárzott. Ott tűnt fel, hogy hihetetlen erő és hitelesség van ebben a pasiban. Akkor kezdett növekedni az ismertsége. Sok ember szerint a közhelyek csu-pán semmitmondó üzenetek. A kliséket azonban úgy is lehet monda-ni, hogy hiszel bennük, és úgy is, hogy nem hiszel. Mindez kisugárzó-dik. Ha a kliséket úgy mondja valaki, hogy közben szemmel látható-an keresi a szavakat, azonnal hiteltelenné válik.



Az előítéletekből fakadó stigmatizáció, a vélt értékek vagy hiányok alapján való megbélyegezettség ma olyan magas szintű a magyar társadalomban, hogy már csak ezért is nagyon kevés az esély a kiegyensúlyozottságra. „Az csak egy nő, hülye kurva... , Ő csak egy cigány, úgyse megy semmire, az összes csak lop, csal, hazudik... , Büdös szomszéd, miből szerezte a pénzét”, és így tovább. Errefelé nem jellemző a befektetett munka elismerése.

Tehát az egyik cél az lenne, hogy megszabaduljunk ezektől a kiüresedett előítéletektől és szokásoktól, amik csak arra jók, hogy konzerválják az elnyomást egymás között. Csakhogy ezzel általában csak egy újfajta elnyomást teremtünk. Nehéz ügy... A koszos fürdővízzel együtt a csecsemőt is kiöntjük...

De az biztos, hogy ha meménk az érzelmi intelligenciánkat fejleszteni, egy lépéssel már közelebb kerülnénk a megoldáshoz. Ez hozzásegítené bennünket ahhoz, hogy ne nyomjuk el egymást. Érdemes a nehezebb utat választani, és megtanulni kölcsönösen tisztelni egymást. Valamint érdeklődve tanulmányozni, hogy miben is különbözünk a másiktól.

A tisztelet érdekes dolog, mert az csak akkor lehetséges, ha valaki önmagát is tudja tisztelni. Addig nincs tisztelet. Addig csak a megfelelni vágyás van, meg a pincsikutyaként loholás a másik után, hogy értékelje, hogy a pincsikutya milyen frankó, milyen jó és szép, milyen szeretetre méltó... De a pincsikutya az csak pincsikutya marad. Azt pedig nem szokták megbecsülni hiteles emberként.

Összességében, mi, pasik sokkal nehezebb helyzetben vagyunk, mint a nők. Úgy látom, hogy mivel egyszerűbb „állatok” vagyunk, egyszerűbb vezérelni minket előre és hátra, jobbra és balra, tehát egyszerűbb minket manipulálni. Jobban ki vagyunk szolgáltatva az

érzelmi konfliktusok hiányos kezelése folytán jelentkező feszültségeknek, mivel ezt a részünket nem akarjuk fejleszteni.

Emlékeznek a *Bazi nagy görög lagzi* című filmre? Sír a kislány a mamájának: apa ezt úgysem fogja soha megengedni. Erre a mama: igaz, hogy ő a fej, de ki a nyak? A fej mindig arra fordul, amerre a nyak fordítja! Majd a következő jelenet: a görög pasi ül a karosszékekben, tipikus elhízott ötvenes... És a csajok úgy keverik-kavarják a dolgokat, hogy végül maga a pasi mondja ki, amit el szerettek volna érni... És abban a pillanatban elkezdik veregetni a vállát, „hát, te, apukám, te milyen okos és ügyes vagy, hogy ez *neked* jutott eszedbe, hihetetlen!!!” A pöcsénél fogva ráncigálják, miközben egy kicsit megsimogatják a hiúságát. A hiú embe- reket így a legkönnyebb manipulálni. A pasi meg azt hiszi el, amit hallani akar. És mivel a csajok teljesen kikököntették, már arra sem emlékszik, hogy tényleg mondta-e, de így könnyebb, hiszen jobb a békesség...

Jobb a békesség – ez mindig a konfliktuskerülő emberek szava- járása, akik ilyen helyzetben mindig a gyávaságukról beszélnek. A teremtés koronája felteszi önmaga fejére a koronát, pedig valójá- ban mások teszik fel rá a ripacsok bohócsipkáját. Mert ő ezt hagy- ja, sőt segítkezik benne. Miközben továbbra is meg van róla győ- ződve, hogy aranylő koronát visel. A tipikus balek! Jópofa kis elhá- rító mechanizmusokat találunk ki a pasik, nem igaz? Átlátszó és pi- ti kifogásokat. A csaj ilyenkor ránéz a pasira, és arra gondol, hogy a másik nem lehet ekkora barom, hogy ekkora hülyeséget mond- jon... De, ekkora barom. Azt hiszi, hogy a primitív kis megoldásai majd mentesítik a felelősség alól.

Számos ilyen példa jut eszembe, de most csak egyet emelnék ki. Tipikus, „házasságban” élő *pp*, akinek folyamatosan szeretői vol-

tak, majd egyszer csak született egy gyereke. Gyakorlatilag már aznap megint máshol, másvalakivel volt. Ez persze a csajt is minősíti... A felesége végül meguntta ezt, és – ahelyett hogy megfelelő döntést hozott volna – ő is úgy tett, mintha elment volna pasizni. Felhívta az egyik ismerősét, majd az egészet jól el is adta otthon: „Képzeld, felhívott a Géza, lehet, hogy megiszunk egy kávét... Hát, akkor vissza is hívom...” Ezzel az olcsó trükkel gyakorlatilag egy fél évre visszaparancsolta a papucsállatkát. Icipici riszálás, és a „férfi” már meg is vezethető. Persze ez a nő valójában ráfázott, hiszen egyrészt kutyából nem lesz szalonna, másrészt csak az idejét vesztegette, amiből nincs sok, harmadrészt pedig nem vette észre, hogy a „férje” nem miatta ment vissza, hanem csak azért, mert féltette a saját biztonságát elvesztését. Nem akarta, hogy az ő szép kis világa megcsorbuljon, ami abból állt, hogy bármikor elmehetett vitorlázni, autókázni, kirándulgatni, wellness-szállodába az éppen aktuális szeretőjével, felugrani munkaidőben egy masszázs-szalomba. Szart ő a gyerekére. Persze ez a pasi csak kiragadott példa, adott anyagi lehetőségekkel, ezt a kevesebb pénzzel rendelkező is megteszi, csak más körülmények között.

Amikor eljönnek az emberek a különböző témákról tartott előadásaimra, aránylag jól körülírható a motivációjuk.

Az emberek egy része azért jön el, mert kíváncsi rá, hogy milyen Csernus Imre élőben.

A következő típus azért jön, mert meg akarja nézni, milyen az, amikor a Csernus kibeleg valakit a színpadon. Cirkuszba jön a néző, meglesni, hogy a gladiátorok hogyan küzdenek halálig.

Eljönnek az exhibicionisták, akik le akarják győzni Csernust a színpadon.

Aztán eljönnek azok is, akiknek nagyon nagy problémáik vannak, és azt hiszik, hogy egy előadást végighallgatva varázsütésre megváltozik az életük. Hátha hallanak egy olyan receptet, ami után nekik már semmit sem kell tenniük. Életjavítót akarnak kapni, konfliktuskezelés-javító tablettát.

Végül eljönnek azok is, akik valamilyen megerősítést várnak, akik tudják, mi a baj, de nem mernek cselekedni.

Körülbelül ilyen lehet a hallgatósereg összetétele.

Azonban a belső nyugalom és béke mindig egy harcossal jár, azaz a folyamat eredménye. Ez a világ sosem lesz egy idealisztikus világ, hiszen egy ember érési ciklusa borzasztóan különbözik egy másikéhoz képest. Olyan ez, mintha lenne egy hatalmas fa, amin öt-milliárd rügy van, de ez a sok rügy soha nem egyszerre virágzik. Egy jelentős része elfagy, zöld marad, elhervad, megeszik a bogarak, a gombák. Csak egy része fog kinyílni, belőlük lesz virág, annak egy része megporzódik, és abból lesz a gyümölcs. A gyümölcsök egy része pompázik majd, egy másik része pedig elrohad, mert belefészkelik magukat a kukacok. De ez a fa örökké él. Éppen ez a szép benne... Itt nincsenek évszakok. Az összes rügynek megvan a lehetősége, hogy virág, aztán pedig gyümölcs legyen. De lehet, hogy nem lesznek azok. Ez nem varázsütésre történik, hogy na, most akkor hajrá, mindenkiből virág lesz. Nem lesz mindenkiből virág.

De akár nehézség, akár vidámság jön, minden „pénzt” megér, ha az ember valódi emberként áll a saját életében, a saját helyzetében, és nem a hazugságok gennyes kelései borítják be. Még a szar is jobb, ha az ember tudja, mi történik vele.

Ezzel persze nem mindenki van így. De ez nem is baj. Szabad országban élünk, mindenkinek lehet véleménye. Kinek ez, kinek

pedig az. Nem szabad általánosítani. Ha lenne univerzális recept, akkor nem lenne gáz. De nincs.

A jó és a rossz mindig együtt jár, az egyik nincs a másik nélkül. A fájdalom elfogadása után fog jelentkezni a jó. Ha valaki a fájdalmat nem akarja elfogadni, akkor ezzel eleve kizárja a fejlődés lehetőségét is. Mert a fejlődés mindig fájdalommal jár. Ha tetszik, ha nem, ez van.

Múlt héten egy fiatal pasi elé odatettem egy százforintost, majd megkérdeztem tőle:

– Ennek a százasnak hány oldala van?

– *Hú... kettő?!*

– Biztos? Biztos, hogy kettő?

Hihetetlen, hogy mennyire manipulálhatóak és befolyásolhatóak a fiatalok:

– *Ööö... Hát akkor három, mivel van a pereme is...*

– Nem azt kérdeztem, hogy hány pereme van, hanem hogy hány oldala!

– *Egy?*

– Látja, ön az életével ezt jelképezi. Az ön életében csak a szülőknek vannak kötelességei. Önnek pedig csak jogai vannak! Az ön zsebében, kedves *pp*, úgy látszik, olyan pénzermék vannak, amelyeknek csak egy oldaluk van!!! Mutasson egy olyan pénzermét, amelynek csak egy oldala van, nagyon kíváncsi vagyok rá!

Köpnü-nyelni nem tudott.

Én nagyon értékelem a szólásmondások, népi bölcsességek egyszerű, tiszta világát, mert ezekkel képletesen, egyszerűen le tudok írni bonyolult élethelyzeteket. Azért is használom őket olyan gyakran, mert ezek a mondatok adott helyzetben megmutatják az ősök által is megfogalmazott bölcsességeket. Mert ezeket egyrészt elfelejtettük, másrészt nem használjuk őket.

Az éremnek mindig két oldala van: jó és rossz. Nappal és sötétség. Boldogság és boldogtalanság. Öröm és bánat. Élet és halál. Meg fogunk halni. És az miért baj? Ha én ezt elfogadom, akkor fogok tudni szépen élni. Ha meg jön a halál, akkor meg eljött az időm! Nézzük meg, milyen életet éltem! Megtettem-e mindent, amit tudtam, az élet összes területén? Megtettem. Mi van az élet után? Majd meglátom, ha eljön az időm. Sokan beszélnek arról, hogy van valami az élet után. De a megérkezésről még nincs korrekt tudósításunk. Kevesen jöttek vissza, azok is csak arról beszélnek, amit közben láttak. Akkor ezek szerint, ott csak valami nagyon jó lehet. Mert ha ott valami rossz lenne, akkor mindenki úgy menekült volna vissza, mint a huzat. Mivel az emberi természet alapjaiban úgy épül fel, hogy jót és boldogságot okozzunk önmagunknak. Tehát a halál után ezek szerint csak valami jó dolog történhet, hiszen még senki nem jött vissza onnan.

Míndebbe az is beletartozik, hogy lehet, hogy holnap rossz idők következnek, de kitartó, következetes munkával holnapután nagyon jó lehet. És természetesen hozzátartozik a szerencse is, de az csak azoknak jár, akik a nehéz, megmérettető helyzetekben nem roppannak össze, és ilyenkor is okosak és bátrak.

Hát, igen, sokszor visszagondolok az eddigi életemre... Az élet csataterai nem ugyanolyanok. Ha az egyik csataterén elbukom, ha az első ütés után megfekszem, nem baj, mert közben tudom, hogy a másikon meg nyerek. Vannak kudarcaim és szomorúságaim is. Olyanok is, amilyeneket már soha az életben nem fogok tudni helyrehozni. De vannak örömeim is. A kettő mérlegelése dönti el mindig az aktuális hangulatot és közérzetet.

A kiegyensúlyozott élethez szükségesek az olyan örömek is, amelyek segítségével kibírhatjuk a nagy próbatételeket. Az is, hogy

legyen egy-két olyan barátja az embernek, akihez anyaszült meztelenül is odamehet, azt mondhatja nekik, hogy végem van, és akkor azt válaszolják majd, hogy gyere, itt egy takaró meg egy kis kaja, semmi baj, majd megoldod... A jó emberi kapcsolatok elengedhetetlenek a mosolygós élethez. Ehhez viszont első helyen az szükséges, hogy az ember hiteles legyen önmaga szemében. Akkor a barátai is olyanok lesznek. A pasiknak általában sok haverjuk van, egy-két baráttal, legalább ebben jók. Persze, ebben is vannak bukfenckek, de ezért nem unalmas az élet... Egy barátság stabilitását mindig a negatív megmérettetés mutatja meg. Madarat tolláról, embert barátjáról...

A fájdalom és az öröm megfelelő átélése és elfogadása fogja kialakítani a jövő férfit vagy pöcsét. Ettől lesz valaki férfi. Az élet összes területén a jó és a rossz elfogadása, racionálisan és emocionálisan, lélekben, testben egyaránt, ami ilyenkor megteremti a mosolygós belső békét és méltóságot.

Tehát adva van egy szép kis kihívás: FÉRFI leszel vagy nem?  
Mert eljön az igazság pillanata...

# ÚJRA ITT ÉS MOST

LASSAN KINYITOM A SZEMEM. Sötét van. A hajnal még nem jött el, de érzem, hogy itt az idő felkelni. Kinyújtózom a paplan alatt, a párom még mélyen alszik. Odanyúlok a telefonhoz. Még húsz perc van az ébresztő csörgéséig. Ilyenkor már nem tudok aludni tovább. Ezt már régen észrevettem, hogy ha dolgom van, akkor mindig az ébresztőóra előtt ébredek fel. Hallgatom a csendet. Jó érzés.

A csendet először fiatal orvos koromban hallottam meg. Egy alkalommal ügyeletes voltam az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézetben, és bementem az osztályra. Az orvosi szobák egy külön kis folyosón voltak, ami napközben tele volt várakozó betegekkel, hozzátartozókkal, mindenütt orvosok sűrögtek-forogtak. A betegek szemében a félelem honolt. Estére a zsongás megszűnt. Kezdetben félelmetes volt, de megszoktam. Kinyitottam a bezárt ajtót, előttem ott sötétlett a hosszú, félhomályba burkolózó folyosó, amit csak helyenként világítottak meg a lámpák. Mellbe vágott a csend.





# AKINEK NEM INGE, NE VEGYE MAGÁRA!

Mitől boldog egy férfi? Miért van a férfiaknak szüksége pótmamára? Milyen az érzelmi intelligenciájuk? Miért nem képesek udvarolni? Miért nem képesek pihenni és egyedül is jól érezni magukat? Miért szűnt meg bennük a bátorság? Miért hasonlít a legtöbbjük egy papucsállatkára? Egy nyúlra? Egy majomra? Egy vörösboros marhaszeletre... Miért nem mernek felnőni és miért ennyire rövidlátók?

Dr. Csernus Imre a nők után ezúttal a férfiak felé fordul, hogy merész és őszinte kérdéseket szegezzen szembe férfiközpontúnak mondott világunk hazugságaival.

3990 Ft

