

FELDMÁR ANDRÁS

AZ ÉLMÉNYEK SZABADSÁGA

★

Elhangzott 1999-ben, Debrecenben

NÉHÁNYAN ISMERTEK, a legtöbben nem. Feldmár András vagyok. Vancouverben élek, Kanadában, és mielőtt mondanék valamit arról, amit csinállok, ami a pszichoterápia, egy kicsit beszélek magamról, mert ahogy halljátok majd, az én elképzelésem, hogy mi is a pszichoterápia, olyan személyes, hogy talán valami fényt derít rá, ha elmondom, ki vagyok. 1940-ben születtem, pont a háború előtt, és a forradalomig éltem Magyarországon, amikor 16 éves voltam. De nem politikai okokból, hanem az anyámtól szöktem meg. Addig vándoroltam, amíg Kanadába nem értem. Torontóban éltem 10 évig, ahol matematikát, fizikát és kémiát tanultam, de azt hiszem, csak azért, mert akkor még nagyon félttem, főleg az emberektől. Még angolul sem tudtam igazán, és a matematika, a fizika és a kémia nagyon jó olyanoknak, akik félnek az emberektől, mert csak papír és ceruza kell hozzá, és így az ember könnyen elzárkózhat másoktól. De mire megkaptam volna a doktorátusomat matematikából, addigra már nem félttem annyira az emberektől, és így meguntam a matematikát is.

Akkoriban nagyon rosszul éreztem magam. Már két házasságom véget ért, úgy kb. három és fél év után, és nem tudtam, hogy miért. Úgyhogy kerestem egy pszichológust, akivel kb. kilenc hónapig ötször egy héten találkoztam, és aki nagyon hülye ember volt. De arra jó volt az analízis, hogy azt gondoljam magamban, hogyha ez a hülye ebből meg tud élni, akkor én sokkal jobban tudom majd csinálni ezt, és így átváltottam a pszichológiára.

Két év alatt megkaptam, ami kell ahhoz, hogy az ember pszichoterapeuta legyen, de még akkor is inkább olyan tudományos pszichológiát csináltam, és a doktorim is arról szólt, van-e a nyelvtannak pszichológiai alapja. Tehát nem sokat ért abból a szempontból, hogyan lehet az embereken segíteni. Ennek ellenére, amikor elmentem Vancouverbe, az állam nagyon keresett pszichológusokat, akkor nem voltak még, de most már túl sokan vannak. De akkor épp kerestek pszichológusokat, és annak ellenére, hogy engem senki nem tanított meg semmire, a klinikai pszichológiára, felvettek mint pszichológust, hogy dolgozzak gyerekekkel, családokkal, párokkal és egyénekkkel.

Ez azért fontos, mert ahogy visszatekintek, nagyon örülök annak, hogy előbb voltak élményeim, minthogy megmondták, hogy mit kell gondolni erről, és hogy kell ezt a foglalkozást csinálni. Mert ha az elmélet előbb jön, mint az élmény, akkor az ember megvakul. Így szerencsén, kb. egy évig, másfél évig élményeim voltak anélkül, hogy valaki megmondt volna, hogy milyen élményeimnek kellene, hogy legyenek. Tehát saját magam találtam ki a dolgot, ahogy óráról-órára csak úgy bementem és nézelődtem és gondolkodtam és hallgattam és hagytam, hogy a pácienseim tanítsanak ahelyett, hogy én tanítottam volna a pácienseimet, hogy mire, azt igazából nem is tudom.

Valószínűleg nálatok is, de nyugaton, ha az ember iskolába jár ezt tanulva, nagyon csak olyasmire tanítják az embert, hogy kivel mit kell csinálni. Hát én nem tudtam, szerencsére, de ők megtanítottak rá. Aztán amikor később elmentem, hogy megtudjam, különböző helyeken hogyan csinálják ezt azok, akik tanulják, akkor nagyon sok hülyeséget tanultam, és tudtam, hogy azok hülyesé-

gek, mert már voltak élményeim. Ha nem lettek volna élményeim, nem tudtam volna, hogy hülyeséget tanítanak.

Öt évig dolgoztam így, a saját módomon, de aztán azt gondoltam, mégis jó lenne valakivel, valaki mellett lenni, akitől az ember sokat tudna tanulni. És azok közül, akiket akkoriban olvastam, úgy a 70-es években, egy R.D. Laing nevezetű ember volt, aki a legjobban érdekelt. Egy E. Fromm nevezetű ember is érdekelt, ő is eljött Vancouver-be, de Fromm-mal személyesen soha nem tudtam volna barátságot kialakítani, és nem is volt szimpatikus személyesen. A könyveit és írásait nagyon szerettem. De amikor Laing jött Vancouver-be, akkor reméltem, hogy személyesen érdekesebb ember lesz, mint Fromm volt. Hát úgy is történt. Összebarátkoztunk, és utána Londonba mentem, hogy tanuljak tőle, olyan nem tudom, hogy mondtátok, inaskodás volt ez.

Tulajdonképpen az ilyet nem lehet megtanulni könyvből. Szerintem az egész életemben csak akkor tanultam valamit, amikor valaki azt mondta, hogy csináld velem, nem hogy csináld azt, amit én csinállok. Aki azt mondja neked, hogy csináld azt, amit én csinállok, az egy hülye, attól nem lehet tanulni. De ha valaki azt mondja, hogy csináld velem, és bátorít arra, hogy úgy csináld vele, ahogy neked jó, akkor attól az embertől lehet tanulni. És szerencsére ez történt velem Londonban, ahol kb. egy évig heti 7-8 órát töltöttem Laing-el, és sok mindent megtanultam tőle. Attól fogva, amíg meg nem halt 83-ban, barátok voltunk, és sokszor meglátogattam Vancouver-ben, és együtt vezettünk nagy csoportokat, 40 tagú csoportokat is, úgyhogy a haláláig együtt dolgoztunk. És néha játszottunk. Mert ez a munka inkább játék, mint munka - erről majd még beszélek később.

Kb. 26 éve most annak, hogy önállóan dolgozom. Nincs főnököm, és én sem vagyok a főnöke senkinek. Ami nagyon jó. Főleg, hogyha az ember pszichoterapeuta. Mert ennek az egész dolognak az a magja, hogyha én elmegyek egy terapeutához, vagy valaki eljön hozzám, hogy miről is van szó. Szerintem az egész két ember kétségbeesett igazságkeresése egymás között. Egy kétségbeesett próbálkozás arra, hogy két ember kinyissa a szívét, és megismerje egymást. Hogy őszintén tudjanak beszélgetni. Ha ez olyan könnyű lenne, akkor nem lenne szükség pszichoterapeutákra. És elgondolkoznak azon, miért olyan nehéz nyitott szívvel, őszintén beszélgetni. Hogy miért hazudik mindenki, nemcsak egymásnak, hanem saját magának is. És ezért mondom, hogy jó, ha az ember nem dolgozik senkinek és senki nem dolgozik neki. Mert hogyha nem szabad az ember, mert ha bármi módon próbálják befolyásolni, akkor nagyon nehéz őszintének lenni. Ha az ember fél attól, hogy mi történik vele, ha őszinte, akkor esetleg nem lesz az. Nagyon bátornak kell annak az embernek lenni, aki őszinte tud lenni akkor is, ha azzal fenyegetik, hogy elveszíti az állását, hogyha úgy csinálja a dolgait, ahogy éppen akarja. Pedig ebben a foglalkozásban csak úgy lehet valamit valóban megtenni, ha az ember teljesen spontán önmaga, nem pedig színész. A legtöbb iskola, ahol terapeutákat képeznek, az olyan, mint egy színésziskola. Mert azt tanuljátok, hogyan kell eljátszani azt, hogy az ember terapeuta. És akkor megtanítják a páciensnek, hogyan kell eljátszani azt, hogy ő egy páciens. Így nagyon nehéz az

embernek megtalálni a saját útját, hogy ő ne ezt csinálja.

Ez egy rövid összefoglalása annak, hogyan kerültem ide, miért és miről beszélek. Arról beszélek, ahogy a 26 év alatt napi tíz órában dolgoztam, úgy átlag 4-5 napot egy héten, ezt szorozzátok be; hány órát töltöttem emberekkel, csak úgy hallgatva, hogy ők mit mondanak, és persze néha én is mondtam nekik valamit.

*

ELMONDOK ELŐSZÖR egy-két dolgot, ami azt hiszem, hogy fontos erről a nagyon érdekes kapcsolatról, ami egy terapeuta és egy páciens között létrejöhet, és aztán inkább majd veletek beszélgetek arról, ami titeket érdekel.

Az egyik legfontosabb dolog az, amire rájöttem, hogy a tudományos elképzelés a pszichoterápiáról nemhogy téves és rossz, hanem még káros is. Hogy a pszichiáterek a világ minden részén, nemcsak Magyarországon, de Kanadában vagy az USA-ban is, mennyire rosszak. És miért rosszak? Mert nem tudják, hogyan legyenek együtt az emberekkel. Ők nem csak leülnek és együtt akarnak lenni valakivel, hanem ők valamit tenni akarnak valakivel. Mintha egy darab fát adnátok nekem, hogy én jól megnézzem, diagnosztizáljam, hogy ez milyen fa, és én egy jó éles kést vennék, hogy faragjak valamit, ami nekem tetszik. Ez a pszichiátria ma. De hogyha az ember embert farag, nemhogy nem segít annak az embernek, aki segítségért jön, hanem bántja őt. Épp úgy, ahogy a szülei bántották, ahogy a tanítói bántották, ahogy mások bántották.

A hippokratészi eskü, amit minden orvosnak le kell tennie, arról szól, hogy az orvos ne tegye a betege életét nehezebbé, mint lenne nélküle. Nem azt mondja, hogy tegye a beteg életét jobbá. Azt mondja, ne tegye a betege életét rosszabbá. Szerintem a pszichiátria ma nehezebbé teszi a betegek életét, mint amilyen lenne az, ha a pszichiátria nem létezne. Abban a pillanatban, amikor valakire úgy nézek, mint egy tárgy, és arról gondolkodom, hogy mit kéne vele csinálnom, és hogy én fogok vele valamit csinálni, ahelyett, hogy együtt legyek vele, akkor ez a tárgyá tevés már eleve rossz a másoknak. Egyikünk sem szereti, hogyha tárgyként leszünk kezelve. Az lehet, hogy hozzá lehet szokni, hogy az embert tárgyként kezelik, meg valószínűleg sokan vagyunk itt, akiket az anyjuk és az apjuk is tárgyként kezelt már abban a pillanatban, amikor megszületünk. De ez nem jelenti azt, hogy így jó embernek lenni.

Ha én azt mondom, hogyha bármi általánosságot mondok pl. a magyarokról, a fekete bőrűekről vagy a nőkről, akkor az valószínűleg nem lesz igaz. De a pszichiátriában és a pszichológiában olyanokat tanultok, hogy mondjátok általános igazságokat a hisztériásokról, a skizofrénekről és borderline-okról és így tovább. Hát ez éppen olyan hülyeség, mint általánosságokat mondani akármilyen embercsoportról. Ez csak arra készlet, hogy nehogy rájőjj arra, hogyan lásd tisztán azt, akivel szemben állsz. Hogy ki az az egyén, akivel éppen együtt vagy. Olyan, mintha egy olyan szemüveget tennél fel, ami elhomályosítja annak az arcát, akivel együtt vagy. Mert ha valakivel úgy foglalkozol, hogy ő egy egyén egy csoportban, és a csoport karakterisztikáját rávetíted, akkor nem látod,

hogy ki is ő. Ha egy fekete emberrel találkozol, és úgy kezeled, hogy ez egy fekete ember, akkor soha nem tudod meg, hogy ő egy teljesen egyedülálló ember, akit nem lehet meghatározni, semmilyen előzőleg kiesztelt kategóriával.

Sok vallásban, amikor az Istenről beszélnek, akkor a „via negativa”-val határozzák meg az Istent. A „via negativa” az, hogy amit az Istenről el tudsz mondani, az nem az Isten. Az Isten mindig más, mint amit el lehet mondani róla. Tehát a nyelv, a logosz túl kicsi arra, hogy az Isten beleférjen. És ez talán az egyetlen definíciója az Istennek. Hogy az Isten az, hogyha bármit mondasz róla, akkor nem az. Szerintem egy pszichoterapeutának pontosan így kell minden egyénnel foglalkoznia, aki bejön a szobájába. Mert mindegyikünk annyira más, mint ahogyan az Isten más. Tehát amit én valakiről el tudnék mondani, aki bejön a szobámba, az az ember nem az. Az több, az más. Ha egy afrikai nővel állnék szembe, azért, mert ő nő és azért, mert afrikai, akkor méginkább úgy becsülném, hogy ő más, és nagyon vigyáznék arra, hogy a saját értékeimet és gondolatvilágomat ne vetítem rá. De ha pl. egy magyar származású, majdnem ugyanolyan idős férfival beszélgetnék, mint én vagyok, akkor lehet, hogy elfelejteném őt, és azt mondanám, hogy ez tulajdonképpen olyan ember, mint én. És akkor azt hinném, hogy ettől az embertől nem kéne megtanulnom, hogy ki is ő. De azt alá kell húznom, és nagyon komolyan kell venni, hogy nem lehet előre elképzelni, hogy egy másik ember pontosan ugyanúgy hallja, amit én mondok, mint te. Mert egyikünk sem ismeri és soha nem fogja megismerni a másik ember belső világát. Tehát amit tudunk, az lehet, hogy mindenkinek más, és arról nagyon nehéz beszélni.

Lehet, hogy vannak itt közületek olyanok, akik most aurát látnak körülöttem, de titokban tartják, mert ha megmondanák valakinek, akkor azt hinnék, hogy hülye vagy örült. Dehát kit érdekel az, hogy te látsz-e aurát vagy nem? Hogyha az intuíciodat használod arra, hogy megérezd, hogy én ki vagyok, akkor te azt használod. Ha az aura-látásodat használod, akkor azt használod. De hogy ki honnan tud valamit, ahhoz senkinek semmi köze sincs. De a pszichiátria nem így véli. A pszichiátria azt mondja, ha nem olyanok az élményeid, ahogy ő hiszi, hogy kéne lennie, akkor olyanok, mint a rendőrök, jönnek és olyanná csinálják, mint ahogy kell lennie. Tehát a pszichoterápia, ahogyan én nézem ezt a mesterséget, az, ahogy állandóan tanulok, és aki bejön a szobámba, az lesz a tanárom, és én leszek az ő tanulója. Az én dolgom az, hogy megtanuljam az ő nyelvét, hogy milyen az ő világa, megtanuljam azt, hogy ki ő.

De addigra, mire az emberek az én szobámba kerülnek, már megtanulják, hogy ne is legyen reményük rá, hogy valakit is megtanítsanak önmagukról. Addigra már rájöttek, hogy a szüleiket soha nem érdekelte, hogy ők kik, a szüleiket csak mondták nekik, hogy kinek kell lenniük. De a szüleiket nem érdekelte az, hogy ők kik. Tehát azt is lehetne mondani, hogy az, aki páciens lesz a terápiában, az épp egy olyan ember, akinek a szülei a legrosszabb diákok voltak. Akiket egyáltalán nem érdekelte az, hogy kik a gyerekeik. Tehát a terápia az is lehet, hogy végre valaki meg tud tanítani valakit arra, hogy ő kicsoda.

Nagyon gyakran a terapeuta az első ember, aki valóban odafigyel a páciensre, az egész életében. Először valaki komolyan veszi őt. Hogyha traumáról beszélünk, hogy mi is az, hogyan sérülünk meg lelkiileg, akkor akár azért mert megverték, akár mert szexuálisan kihasznál valaki minket gyerekkorunkban, akinek nem lett volna szabad, akármilyen történet, akár elhagytak, azt mind egyetlen traumára lehet visszavezetni, amikor nem vettek minket komolyan. És ha elmész egy pszichiáterhez, aki tíz perc alatt felír neked egy orvosságot, akkor még egy embert találtál, aki nem vesz téged komolyan.

Tehát hol a gyógyítás? Pszichoterápiát nagyon nehéz tanítani, mert ahogy én végigéltem ezt a dolgot, az intuíciónak van nagy lényege, nem pedig valami technikának. Az intuíciónak az a lényege, hogy az intuíció megérzi az egészet. Tehát nem részleteket néz, hanem valahogy, amikor valakivel vagyok, az intuíció megengedi, hogy befogadjam őt egészen. Abban a pillanatban, amikor az egészről beszélek, és nem részletekről, akkor a szeretetről beszélek. Nem vágyról, hanem szeretetről. Ez egy nagyon fontos különbség. Mindenki tudja, hogy mi az a vágy, mondjuk, ha az ember éhes, az egy vágy. A vágy az, amikor valamit akarunk. A szeretetnek semmi köze nincs a vágyhoz. Sokféleképpen meg lehet határozni a szeretetet, és meg is fogom majd tenni. De az egyik legjobb meghatározása az, hogy a szeretet semmire nem vágyik. A szeretet a szeretőnek a vágya arra, hogy a másik életét könnyebbé és gazdagabbá tegye, olyan módon, ahogy a másik óhajtja. Nem ahogy én. Ha téged szeretlek, úgy kell szeretni téged, ahogy te akarod azt, nem ahogy én. Már csak ezzel a definícióval is gondolkozatok egy pillanatra el azon, hogy az anyátok és az apátok szeretett-e titeket. Nagyon nehéz azt mondani, hogy az én anyám soha nem szeretett engem. Ezt az egy mondatot nagyon nehéz kimondani. Néha azért, mert nem igaz, és az én anyám szeretett, öt percre, tíz percre, két hétre, tehát néha, de nagyon sokszor bizony nem. Nagyon sokszor a szüleink éhes emberek voltak, akik úgy hízlaltak minket, ahogy éppen nekik tetszett, úgy, hogy később megegyenek. A Jancsi és Juliska egy nagyon jó történet. Sokan csak úgy tudtunk megmenekülni, hogy olyan csontokat mutattunk nekik, hogy nehogyan megegyenek.

Amíg valakit szeretek, addig egészben elfogadom, addig örömet lelek benne úgy, ahogy ő van. Abban a pillanatban, amikor valakit kritizálok, már nem szeretem azt az embert. Ha kritizálok valakit, miért így, miért úgy csinál valamit, az már bánt, akkor már faragom őt. Csak akkor mondhatod azt, hogy szeretlek, ha valóban teljes és nagy örömet találsz a másikban úgy, ahogy a másik éppen van. Tehát elfogadni a másikat egészben úgy, ahogy van. Abban a pillanatban, amikor egy részletet nézünk meg, abban a pillanatban szeretetről már szó sem lehet. Ha valakit nagyon szeretsz, és el vagy ragadtatva tőle, hogy már megijeszt, hogy mennyire szereted, és nem akarsz szeretni, akkor csak azt kell csinálni, hogy nézzél rá egy részletére, és abban a pillanatban már nem fogod szeretni. Tehát ha szereted az arcát, akkor nézd meg a bőrét, és ott van egy pattanás, akkor nézd a pattanást, és akkor már utálni fogod. És ez az agynak, a két féltekének egy váltása. Mert a bal félteke, az mindig a részleteket nézi, az a fákat nézi az erdőben. A jobb félteke nem látja a fákat,

az csak az erdőt látja. A jobb félteke az, ami megengedi nekünk, hogy legyen intuíciónk, és hogy szeressünk, a bal félteke pedig elrontja ezt a szeretetet, mert darabokra bontja az egészet. A pszichológia, mint gondolom kitanultatok, és a pszichiátria, az mind balféltekei dolog, és a jobb félteke, az teljesen el van hanyagolva. De egy páciens, aki boldogtalan a világban, az nem azért jön, hogy analizálják a bal féltekével, hanem, hogy valaki végre először talán az életben elfogadja és szeresse. Abban a pillanatban, amikor valaki elfogad minket, abban a pillanatban úgy tudunk nőni magunkban, akik mi vagyunk, hogy ne kelljen állandóan küzdeni azok ellen az erők ellen, amik ránk hatnak, hogy így kell lenni, úgy kell lenni, ezt kell csinálni, azt kell csinálni. És még egyszer azt mondom, hogy mindenki azt akarja, hogy színészkedjél. És egy jó terapeuta, amiből sajnos nagyon kevés van a világon, abban segít, és bátorít, hogy hagyjuk a színházat, nem kell azt játszani, nem kell alakítani azt a karaktert, amit a társadalom, a szüleid, a tanítói mondának, és hogy a világ elég gazdag és szeretettel teli ahhoz, hogyha te önmagad leszel, akkor sem leszel egy darab szar. Mert mindenki azt mondja neked, hogy te egy darab szar vagy, azt pedig takard be aranylemezzel, tehát aranyozd be azt a szart, ami te vagy. És akkor nagyon félünk egymástól, mert ha közel kerülünk egymáshoz, hozzáérünk a látszó aranyhoz, és akkor azon az ujjunk keresztülmegy, és akkor a szarba érünk. Ettől fél a legtöbb ember, hogy ne hogy közel kerüljünk egymáshoz, mert akkor megtudod, hogy az alakításod mögött csak egy ronda, szaros ember vagy.

És ha az ember az egész életét úgy éli le, hogy fél attól, hogy lelepleződik, akkor már megérthetitek, mi az a szorongás. Lámpaláz. Minden színésznek van lámpaláza. A szorongás az lámpaláz. Mert addig, amíg megalakítjuk azt a karaktert, amit a szüleink és mások mondtak, hogy kell lenni, belülről félünk, hogy minden pillanatban a nézők, a társaink rájönnek arra, hogy itt csak egy szegény színész próbálja megalakítani ezt a karaktert. És a színésznek az a rémálma, hogy a színpadon a nézők rájönnek, hogy itt csak egy színész izzad, próbál egy karaktert alakítani, de nem meggyőzően.

*

HOGYAN LEHET VALAKI jó terapeuta, hogyan lehet mást és önmagát is komolyan venni, hogyan lehet valaki saját maga terapeutája?

Nem tudjuk, mit csinálunk, milyen terapeuták vagyunk. Terapeuta kétféle módon lehet valaki. Vagy annak születik (sámánok), vagy egy sámánnal dolgozik, aki azt mondja egyszer, hogy már megtanult mindent, maga is csinálhatja a dolgot.

Hatalmi szenvedély van abban, aki terapeutának készülsz vagy igazi gyógyító készség?

A sámán betegségén, fájdalomon megy keresztül. A jó terapeuta tapasztalatból ismeri a betegséget és a gyógyulást. Ezért mélyen hisz a gyógyulás lehetséges voltában. Szerencse is kell, hogy olyan emberekkel találkozz, akik komolyan vesznek, de sokat kell keresni is.

Soha nem tanultam senkitől semmit, akit nem szerettem vagy nem szeretett engem. Szeretet nélkül nincs ta-

nulás. Ez nem jelenti azt, hogy szexualitás nélkül nem lehet tanulni, habár az sem árt.

Egyedül nehéz elérni valahová. Bénító emberi kapcsolatot csak emberi kapcsolat oldhat fel, mi pedig a fogantatásunktól fogva emberi kapcsolatokban létezőnk. A boldogsághoz meg kell találni önmagunkat, de ez senkinek sem érdeke. Mindenki visszahúz. Az élet problémája nem agybetegség, nem gyógyszer kell rá.

A terapeuta kövesse a páciensét, ő is indíthatja a terápiát. Ami hat, az hogy komolyan együtt vagyunk. Ha kell birkózom is az emberekkel, ha arra van szükségük, amíg nekem nem fáj. A pszichiáterek nem akarnak kapcsolatot az emberekkel. Nem tudni, hol a határ az agybetegségek és az életproblémák közt. A szomorúság gyógyszerrel nem javul. Az ember szomorú, ha nem azt teszi, amit szeretne. Arra próbálom rávenni a pácienseimet, hogy a környezetükön változtassanak, bátorítani kell őket a szabadságra.

Ha szeretem magam, akkor elfogadom magam, és olyan környezetet keresek, teremtek, ahol szeretek élni. A környezettel való dolgozás alapvető. Ha csak önmagammal dolgozom, az újra csak elnyomás. Az pedig depresszióba visz. A terápia kapcsolat a szabadság érdekében.

Mi lesz, ha valaki a terápiában ráérez a komolyan vettetés pozitív élményére? Mi lesz korábbi kapcsolataival, akik nem vették komolyan?

Nehéz a dolog. A terápia önmagában nem boldogságot ad. Az igazság derül ki. A terápia arra készíti, hogy ne hazudj magadnak. Harc a szabadságért, az igazságért. Nehéz az új út kezdete, és lehet, hogy könnyebb tovább hazudni? Ha másképp akarom érezni magam, másképp kell cselekedni és élni is. A tudás és érzés is csak a cselekvésen át értelmeződik, válik valósággá. Az számít, hogyan élek. Így ágyazodom a világba.

A pszichoterápiának három funkciója van, vagy inkább hogyan tud általában segíteni egy ember a másiknak, mi az emberi segítő kapacitás. E háromon kívül nehéz mást is adni: Vigaszt adni, befogadni, megölelni, szállást adni. A gubancokat oldani. Mi van benne, körülötte, mik a kapcsolatai. Bátorítani. Próbáld meg!

Csak bátor ember bátoríthat. A terapeutának a bátorság modelljének kell lennie. De ne csak mondja, úgy is éljen.

Mi az igazság jutalma?

Sok szenvedés. De az ember végre otthon érzi magát. Ha tudod, mi az igaz, akkor nem érzed elkülönülve magad önmagadtól. Akkor nincs elidegenedés, ami attól van, hogy az ember hazudik magának. Ha a fájdalmat hazugsággal csillapítjuk, ennek elidegenedés lesz az ára. Ez után pedig csak nőhet a fájdalom. Inkább együtt vagyok önmagammal, és hagyom, hogy fájjon, minthogy ne fájjon, de ne tudjam, ki vagyok. Az elidegenedés elszigetel befelé és kifelé is. Az önmagammal való sírásban van jó.

A legrosszabb pszichológiai érzés a szégyen. Ha nincs bátorságunk a szabadságra megalkuvó helyzetekben. A szégyen megszüntetése felszabadít, akkortól újra mélyen lélegzünk.

A szabadságunkat, amíg élünk, folyamatos harcban kell védeni, mert mindig mindenki ezt akarja elvenni tőlünk. Ha ezt a védelmet nem vállalod, inkább öld meg

magad most. Találj örömet a szabadságért való harcban, így élhetsz. Pszichoszomatikai vetület: a szabadság hiánya megbetegít, az immunrendszer leáll.

Ha a rákos betegnek azt mondják, van még hátra három hónapja, megváltoztatja az életét. Úgy él, ahogy eddig is kellett volna. Javulhat, meggyógyulhat. A halál engedélyt ad az életre.

Hogyan ér véget a terápia?

A terapeuta bátorít. A páciens vegye magát komolyan, és mások is. Ha a páciens olyan új emberekkel találkozik, akik komolyan veszik, nem kell már a terapeuta. A páciens elkezd keresni az ilyen embereket. A terapeuta legyen az első élő bizonyítéka annak, hogy létezik a világon olyan ember, aki komolyan veszi. Sokan el se hitték, hogy van ilyen ember. Ha tudják, hogy van egy, mernek többet is keresni.

A terapeuta hogyan enged el embereket?

A terapeuta állandóan sír. Egyetlen dolguk van itt a Földön az embereknek, hogy gyakorolják a halált. Hisz igazából senki nem ért hozzá. A halállal szemben mindenki szűz, ügyetlen.

A terapeuta szembe tud nézni a halállal, ezt gyakorolja állandóan. A halál az, amikor az ember kinyitja a szívét és teljesen szeret valakit, és akkor ott tudja hagyni. Mert ez a halál. A halál pillanatában minden, amit szerettél, ami fontos volt, egyszerre nincs. És ezt lehet gyakorolni.

A terapeuta tutajos a két oldal közt. Legyenek mindkét oldalon barátai. Fontos a saját gazdag élet. Akkor nem a páciensei közt keresi a szeretetet. Csak a halál tud rádöbenteni fontos dolgokra. Ha valaki rádöbben, hogy halandó, megváltozik. Értékes lesz az ideje, csak valós világok elégítik ki, lebontja a látszatot maga körül. Otto Rank mondta: "Az élet két vezetője az életfélelem és a halálfélelem". Ha a halálfélelem nagyobb az életfélelemnél, akkor változik az életünk, valami mást csinálunk.

*

AZ ELSŐ TERÁPIÁS ÓRA mindig nagyon érdekes. Sokan nem jönnek vissza, azok közül, akik velem konzultálnak, két-három évig is, hanem csak azután. Nem azért, mert én megijesztetem őket. Én nagyon igyekszem nem ijesztő lenni. A páciensek fő jellemvonása az, hogy nagyon félnek valamitől. Én bátorítom őket. A terápiában a jó kérdés az, hogy miért ne? Nem az, hogy miért.

Családterápiát csináltam Győrben, három napig. Az apa és a fia mindent megmagyarázott. A leghülyébb dolog valamit megmagyarázni. Ha a feleség mondott valamit, a férj azt válaszolta, hogy "meg tudom ezt magyarázni". A miért, az egy nagyon rossz kérdés. Túl racionális. Mindent meg lehet magyarázni. A magyarázás az hazugság. A miért ne, egy nagyon jó kérdés. Én nem ijesztgetem a pácienseket, de azért sokszor megkérdem, hogy miért ne?

Azt mondod, akkor él szabadon az ember, amikor azt csinálja, ami jó neki és nem csinálja azt, ami nem jó. Szerintem ez nagyon könnyen félreérthető. Az ember elszaladhat abból a környezetből, ami nem jó, mondván, akkor nem érzi magát szabadnak. Hogyan lehet ezt megkülönböztetni? Amikor el kell onnan menni, és amikor még lehet küszködni, hogy valamit megoldjon az ember?

Ha én mondom magamnak, hogy küszködj még egy kicsit, az rendben van. De ha a terapeuta mondaná, akkor az nagyon rossz lenne. Mert ha te nekem, mint terapeuta ezt mondanád, akkor azt gondolnám, hogy te nem hiszel bennem.

Ha valaki szabadon mozog, keresi azt, ami neki kell, akkor irigylik azt az embert. Sok irigység van azok iránt, akik szabadok. A Szelíd motorosok egy nagyon jó film. Ott a Vörös Nyakúak, akik már be voltak épülve a saját életükbe, a végén megölték a motorosokat. Akik azt hiszik, hogy csak rabságban élhet az ember, megölik azokat, akik szabadok. Én túlzok egy kicsit a szabadság irányába, de csak azért, mert olyan sokan túloznak a másik irányba.

Soha nem találtam meg volna a helyemet az életemben, ha nem hagytam volna ott tucatnyi helyzetet. És minden alkalommal, amikor azt mondtam, innen elmegyek, akkor valaki mindig azt mondta, hogy felelőtlen vagyok, ezt nem szabad csinálni, meg ilyesmi. Az embernek saját magában kell bíznia, és annyi hibát követhet el, amennyit csak akar; és ha én akarok megmaradni egy szituációban, akkor azt megpróbálhatom, bízva abban, hogy tanultam a korábbi hibáimból. De egy terapeuta soha ne mondja nekem azt, ha én változtatni akarok, hogy vigyázzak, és inkább ne változtassak. A vezérlő hang ne a terapeutából jöjjön, hanem belülről.

Önzőnek kell lenni?

Legelőször is igen. De nem csak annak kell lenni. Ha te nem vagy önző és én nem vagyok önző, és én azt teszem, amit te akarsz, és te azt teszed, amit én akarok, akkor egy rettenetesen hülye szituációba kerülünk.

Van egy 2000 éves mondása egy rabbinak. Az első része így szól: Ha én nem vagyok önmagamért, akkor ki lesz értem? Csak te vagy abban a pozícióban, hogy tudj magadról. Önzőnek kell lenni abból a szempontból, hogy más nincs abban a helyzetben, hogy elmondja, ki vagy, hogy mit akarsz és mit nem akarsz. Ha te nem harcolsz magadért, ki fog harcolni érted?

A második rész ezt mondja: Ha csak önmagamért harcolok, mi vagyok? Először magamért kell lenni, és ha már önmagam vagyok, és önzően és őszintén vagyok a világban, akkor van még egy csomó energiám. És azzal az energiával még lehetek másokért, olyanokért, akik meg tudják mondani, hogyan tudok őértük lenni. Mert elég önzőek ahhoz, hogy kifejezzék magukat annyira, hogy tudják nekik segíteni. Nekem is önzőnek kell lennem annyira, hogy ha segítségre van szükségem, ki tudjam mutatni, hogyan segítsetek.

Végül a harmadik rész: Ha most nem, akkor mikor? Nem is tudnálak szeretni, ha nem lennél önző. Az azt jelentené, hogy nekem nem kell olvasnom a te eszedet, és neked nem kéne olvasni az enyémet.

Lehet, hogy a szeretet is jár fájdalommal, de ez valahogy természetes, és a vágy is jár fájdalommal, de ezt le lehet építeni.

Hogyan tudjuk magunkban megkülönböztetni, hogy ami fájdalmat érzünk, az a szeretetünkkel jár vagy a vágyunkkal?

Nincs semmilyen baj a vágygal. Az csak más, mint a szeretet. A vágy gyakran nagyon kegyetlen tud lenni. Ha a vágyam vezet, nagyon kegyetlen tudok lenni. A vágy

néha elpusztítja a tárgyát. A szeretet arra való, hogy az ember megfékezze a vágyát egy kicsit, legalább annyira, hogy ne pusztítsa el azt, akire vágyik. A vágy és a szeretet mindig játszik egymással. A vágy mindent akar, a szeretet pedig azt mondja, vigyázz, nehogy elpusztítsd azt, amire vágysz. Nagyon jó a párokban, ha mindketten szeretik a másikat és vágnak is egymásra. Ha valamelyikükből valamelyik hiányzik, az rossz, akkor sok a bonyodalom. De ha két ember szereti egymást és vágyik is egymásra, akkor az a mennyország.

Hogyan lehet a szeretettel járó önfeláldozás mértékét megérezni? Amikor még nem megy a rovásomra, amikor nem túlzott még.

Ha valaki megüt, azt nem kell eltűrni. De ha valakit szerettek, aki mondjuk szobrásznak tanul, és elmegy egy másik városba, hogy egy szobrásztól tanuljon, akkor az ebből fakadó fájdalom jó fájdalom. Nekem minden képességgemmel támogatnom kell abban, amit akar.

Mennyi fér bele ebbe a szeretetbe? Hol van az utolsó pont?

Nem kell szeretni. Az nem akarat kérdése. Az egy olyan csoda. Ha azt érzem, hogy valakit szeretek, akkor az egy csoda. És ezt észre kell venni. Nem azt mondom, hogy szeressétek egymást, hanem akkor, amikor úgy éreztek, ismerjétek azt fel. De nem kell! Van olyan ember, akivel ez a csoda soha nem történik meg az életében. A szeretet egzisztenciálisan nem szükséges, csak egy lehetőség. Aki szeret, az rettenetesen szerencsés.

Hogyan lehet egyensúlyt teremteni a szeretet és a vágy között?

Nem tudom. Nekem elég bajom van a sajátommal. Ezzel küszködni kell. Nem tudom, hogyan, csak azt, hogy ezzel küszködni kell. Terapeutaként annak a meghatározásában tudok csak segíteni, hogy mivel kell küszködni, de nem tudom a megoldást.

Hogyan történik veled ennyi csoda? Hisz szeretet nélkül nincs terápia.

Ez így van. Akkor elküldöm máshoz. Pl. Laing nyitva tudta tartani a szívét valamilyen módon. De nem azért, mert pl. jógázott vagy nagy szívizmai voltak. Ő nyitva tudott lenni olyan emberek felé is, akikkel én zárt voltam. Több emberrel tudott dolgozni, többet tudott szeretni, mint én. Viszont nekem vannak olyan barátaim is, akik még kevesebb embert tudnak szeretni, mint én. Nem tudom, ez hogyan jön létre. De őszintének kell lenni. Megmondom, hogy talán a kollégám tudja szeretni, én nem. Olyan, mint a hipnózis. Mindenkit meg lehet hipnotizálni, csak meg kell találni az összeiléseket. Volt egy kísérlet, amikor négy hipnotizőr dolgozott kétszáz emberrel. A végén kb. ötven-ötven fős csoportokra oszlottak körülöttük az emberek, attól függően, kivel tudtak együtt dolgozni.

Mindenki mással tud énekelni. A terápia összhang, együttlét. Addig kell keresni, amíg az ember ilyet talál. Terápiában, szerelemben, hipnózisban, mindenben. Ha valakivel összehoz az élet, vagy megy vagy nem megy. De bátornak kell lenni, addig keresni, amíg találunk valakit, akivel nagyon jól tudunk énekelni. Nem arra várni, hogy majd tíz év múlva megtanulunk együtt énekelni.

Nagyon ritkán történik meg, de néha azért megtörténik, hogy lassan megtanulnak együtt énekelni emberek.

Mikor döntöd el, hogy valakit tudsz-e szeretni, hogy csinálsz-e vele terápiát? Az első találkozáskor, utána, később?

Huszonhat év után már az első óra után nagyon érzem, hogy ez menni fog-e vagy nem. Az első találkozásban, szerelmesek közt is, nem csak terapeuta és páciens viszonylatában, ha visszagondoltok az első órára, amikor találkoztok valakivel, akkor abban az órában az egész kapcsolat már megnyilvánult. Ha nagyon odafigyeltek az első órára, akkor abban benne van minden. A kapcsolat eleje, a közepe, a vége, az egész. Csak általában nem merünk odafigyelni, mert akkor túl sokat tudnánk. Ha egy angyal megjelenne, hogy elmond mindent, ami van, a legtöbben elküldenék. Nehezebb lenne hazudni. Érdekes megnézni, mit mond az első óra. Először tíz-tizenkét órába telt nekem, de most már tudom az első óra után.

Ez egy érzés, vagy vannak jelei, amiket meg lehet fogalmazni?

Érzés. Ha félek, akkor nem fog menni. Ha azon gondolkodom, hogy hamarabb jutok-e az ajtóhoz, mint a páciens ehhezám, akkor nem fog menni. Ha egy nőhöz nagyon vonzódok szexuálisan, akkor sem fog menni, mert nem tudok odafigyelni, nem tudom komolyan venni. Ha unatkozom, amit általában nem szoktam, de valaki mégis untat, bár a pácienseknek nem kell érdekesnek lenniük, akkor sem jó valami a kapcsolatunkban.

Jól kell magam érezni, kell valami találkozásnak lenni kettőnk között, még ha csak egy pillanatra is. Az intuíciómmal dolgozom, amit nehéz szavakba foglalni.

*

EZ EGY NAGYON félelmetes terem. Utoljára akkor voltam ilyen teremben, amikor fizikát és kémiát tanultam. Akik nem hallották, amit reggel mondtam, az az ő bajuk. Most elkezdtem egy másik irányból megközelíteni azt, hogy mit lehet elmondani egy ilyen különleges kapcsolatról, mint a pszichoterápia.

A pszichoterápia egy kapcsolat, emberi kapcsolat, és nem más, mint bármely más emberi kapcsolat. Más a kapcsolat apa és fia, szeretők, tanár és diák közt, és más terapeuta és páciense között is. De sokak szerint, ha pénzt adnak, hogy figyeljenek valakire, az nem emberi kapcsolat. De a prostituált és aki használja, az is egy emberi kapcsolat, ott is fizetni kell. Fontos lenne megkülönböztetni a pszichoterapeutát a prostituálttól. Viszont sok prostituált nagyon jó pszichoterapeuta, és sok pszichoterapeuta jó prostituált.

De mi a különbség köztük? A prostituáltnak azért fizetnek, hogy eljássza azt, amit én akarok. Kielégíti a vágyaimat. Olyan jól játszik, hogy nem is jövök rá arra, hogy ő egy szerepet játszik.

Egy jó pszichoterapeutának pontosan az ellenkezőjét kell csinálnia. Meg kell éreznie, hogy a beteg mit akar, hogy ki akarja, hogy ő legyen neki, és azért sem teszi azt. A pszichoterapeuta nem elégíti ki a beteget, a prostituált igen. Az indulatáttételt másképp kezeli a prostituált és a pszichoterapeuta. Az ára az ilyen dolgoknak minden

világ városban pontosan ugyanannyi. Az előkelő prostituált ugyanannyiba kerül, mint az előkelő pszichoterapeuta, a közönséges prostituált pedig ugyanannyiba kerül, mint a közönséges pszichoterapeuta. Hogy ennek van-e mélyebb igazsága, rátok bízom.

A fontos az, hogy amikor a terapeuta megérzi, hogy a páciense mit akar, milyen szerepet kéne eljátszania, érezze meg, hogy ez a nyomás milyen irányból jön, és tükrözze azt vissza. Nem eljássza, hanem elmondja a páciensnek, hogy ő mit érez most.

Ha valakinél megérezem, hogy utálok, előbb megnézem, szoktam-e így utálni embereket, amit nem szoktam. De igazából ő hipnotizál engem arra, hogy utáljam őt valami ok miatt. Erről pedig beszélünk kell. Azt kell mondanom, hogy én utálok magát, ezért beszéljünk most arról, hogy valaki utálta-e már így az életében. Az érdekes az, hogy a normális életünkben is, csak ott nem nézzük meg, az ember belekényszerül azokba a szerepekbe, amit a szülei játszottak velünk gyerekkorunkban. Ha én utálok őt, valaki utálta őt gyerekkorában. Felnöve ilyené van téve. Engem is ilyené tesz, de ha én is hagynám, bajban lenne. De az érdekes az, hogy ő nagyon jól érezné magát abban a kapcsolatban, ha én épp úgy utálnám, ahogy a családja utálta, mert hozzá van szokva. Érdekes, miért szeretjük azt, ami volt, amihez hozzá vagyunk szokva. Mert megszoktuk. Ha én nem leszek olyan, mint a családja, először azt hiszi, hogy ez csak egy álarc, a háta mögött pedig én is olyan vagyok.

Szomorú dolog, ahogy a szegények még szegényebbek, a gazdagok pedig még gazdagabbak lesznek. Ahogy kimegyünk a világba, és normális, szerető embereket arra készítetünk, hogy kínozzanak minket és ne szeressenek. Ez egy gyors és észrevehetetlen hipnózis, ahogy ilyen embereket keresünk vagy képezünk ki.

Egy svájci pszichiáter mondta azt, hogy a szerelemnek az a titka, hogy akihez vonzódunk szexuálisan, az olyan, mint az anyánk volt. Ha az anyánk kedves és jó anya volt, akkor nincs gond. De ha az anyánk kínozott valahogy, akkor olyan emberekbe lesznek szerelmes, akik pont úgy fognak kínozni. A nemek között ebben nincs különbség, mert ez egy olyan nagyon korai élmény, amikor a papa még sehol sincs. A szexualitás lényege a testi egyesülés. Ennek az az előzménye, ahogy kijövünk az anyánk testéből. Ha szerencséd van, az anyád szoptatott téged, ha nem, akkor már azzal is kínozott, hogy nem szoptatott. Akkor olyan szeretőt fogsz találni, aki nem fog szoptatni, aki megvonja tőled azt, amit a leginkább kívánsz. A felnőttkorban elért testi kapcsolat, a szexualitás csecsemőkorban teremődik meg. A születés és az első év meghatározza, ki után vágyunk.

Ha az van, hogy valaki szeret, de te nem tudod kívánni, és valaki nem szeret, de te kívánod, akkor csak egy dolgot lehet tenni. Azt, hogy aki után szexuálisan vonzódasz, ahhoz ne is szólj. Mert már tudod, hogy a szexuális vonzódásod olyanhoz fog vezetni, aki nem fog téged szeretni, mert az anyád nem szeretett. Akaraterővel meg kell bontani a szokást. Olyanokkal kell kapcsolatot létesíteni, akik szeretik az embert, mert azt azért észre lehet venni, még ha szexuálisan nem is érdekes az illető. És várni kell. És a jó barátság kellős közepén, talán hónapok vagy évek múltával a szexualitás egyszerre csak fellobban. Jobb így,

mintha először óriási lenne a szexualitás, de ellobbanna, mert nincs szeretet a kapcsolatban.

A pszichoterapeutának az a feladata, hogy megőrizze magát középen, ne hagyja, hogy bármerre nyomják, és mindig visszatükrözze, hogy miért nyomsz engem errefelé, miért akarod, hogy én ilyen legyek? És nem kell olyanná lenni.

A legnehezebb probléma az, amikor egy férfi terapeuta találkozik egy olyan nő pácienssel, akit kiskorában az apja vagy a bátyja szexuálisan zaklatott. Az ilyenek igen gyakoriak, és titokká válnak örökre. Elfelejtetté és elfojtottá. De egy terápiás helyzetben, a hipnotikus örvény, amit a páciens a terapeuta felé fog irányítani, pont olyan, hogy felkeltse a terapeuta szexuális érdeklődését, hogy ismétlődjön meg az elfojtott emlék. Hisz az elfojtott emléket el kell játszani, még egyszer át kell élni, ahányszor lehet. Amire nem tudunk emlékezni, azt meg kell tenni. Amíg nem emlékszünk rá, ismételjük ugyanazt és ugyanazt, remélve, hogy legközelebb rájövünk, miről szól.

Az a terapeuta, akit az örvény behúz a csöbe, az még jobban bántja azt a nőt, mint ahogy eddig bántva volt. A legszemetebb dolog az, amikor a terapeuta szexuálisan hozzáér a pácienséhez. Másképp hozzáérni páciensekhez, az teljesen rendben van. Vágy nélkül lehet. Egy magyar pszichoanalitikus, Ferenczi Sándor volt az úttörője az ölben tartásnak, ami Freudnak nem nagyon tetszett, de őt nem érdekelte.

A nagy szexuális vonzódás érzete azt jelenti, hogy ezt a nőt valaki gyerekként szexuálisan kihasználta, amikor nem lett volna szabad. Ezek példák arra, hogy a terapeuta milyen ingoványon dolgozik, és milyen veszélyes annak lenni.

Szeretni és nem kívánni, illetve kívánni és nem szeretni, milyen anyai attitűd esetén alakul ki?

Mindenkinek az anyja azt mondja valószínűleg, hogy én nagyon szeretlek. És mindenki azt mondja, hogy az anyja nagyon szerette. De a vágy és a szeretet a nyelvben is nagyon össze van keverve. Pl. ha azt mondom, hogy nagyon szeretem a marhahúst, ez nem jelent egy nagyon erős szeretetet a marhával szemben, akinek a húását eszem. Ugyanazok a szavak más kontextusban más jelentenek. Ha valamit eszem, akkor azt szeretem, de közben el is pusztítom. Sok anya úgy szereti a gyermekét, hogy közben el is pusztítja. De a szavak hipnotikusak. A hipnotizist szavakkal indukálják. Ha az anyád azt mondta, hogy szeretlek, szeretlek, szeretlek, akkor közben meg is evett téged. És minden tanár, és szülő, és a pszichoterapeuta is, ha rossz, éhes! Ha a család egy színjáték lesz, akkor a szülők eljátszadják a gyerekekkel az általuk írt szerepeket. Pl. az anya elhatározza, hogy az ő fia orvos lesz. Ez az éhség. Neki kellett valaki, egy fiú, aki eljátssza ezt a szerepet, hogy büszke lehessen rá. Ha ezt a szerepet a fia nem játssza el, azt hiszi, hogy a barátai nem fognak róla jól gondolni. Aki megmondja azt, hogy kinek kell lenned, azok nem szeretnek. Nekik vágyaik vannak. Vágyak arra, hogy te egy bizonyos fajta ember legyél.

Aki szeret, az kertészként körülvesz téged, mint egy növényt mindazzal, ami a növénynek jó. Egy jó kertész nem akar egy bizonyos növényt másnak növeszteni, mint ami. Sajnos mi gondolkodunk és szavakkal próbálunk hipnotizálni, hogy legyél az, akit én akarok, hogy te le-

gyél. Ez mind vágy, és semmi köze a szeretethez. A szeretet nem akar semmit. A szeretet egy olyan energia, hogyha megihlet engem, akkor azt adom neked, ami neked kell, hogy te az legyél, aki te akarsz lenni. Nem nekem, neked. Szeretni csak úgy lehet valakit, ha megismerem, megismerni pedig csak úgy, ha szeretem. Nem lehet szeretni valakit, ha nem ismerem, és nem lehet megismerni azt, akit nem szeretek.

*

KÉRDEZZÉTEK MEG MAGATOKAT, hogy az anyátok és az apátok valóban ismer-e titeket? Szerencsés az, aki azt mondja, hogy igen. Az én anyám azt mondta, jobban ismer engem, mint bárki más. De hazudott! Ez nem volt igaz. Ő csak azt akarta hinni. Az is egy hipnotikus szuggesztívó volt, hogy amikor olyat tettem, ami nem illett bele a forgatókönyvébe, akkor olyasmit mondott, hogy ez nem az én fiam, hogy az én fiam ilyet nem csinálna. Ez egy rettenetesen erős hipnózis. Mert ha én önmagam akarok lenni, akkor ő úgy definiál engem, hogy én nem lehetek önmagam, amikor olyat csinállok, amit ő nem akar, hogy csináljak.

Nemrég dolgoztam egy úgynevezett skizofrén nővel, akit a pszichiáterek annak neveztek ki, aki azt mondta nekem, hogy neki van egy ikertestvére. A pszichiáter azt mondja erre, hogy ez egy téveszme. Én csak úgy beszéltem vele, és komolyan vettem, pont úgy, mint ahogy komolyan veszem egy költő versét, amikor azt írja, hogy belőlem kettő van, és akkor nem fogom azt gondolni, hogy ez a költő egy skizofrén. Akkor elgondolodom azon, hogy az mit jelenthet, hogy belőlem kettő van. A nő esetében pontosan az történt, amit az előbb mondtam. Kb. tizenhárom éves koráig az anyja azt mondta, hogy ő olyan jó kislány volt, és hogy semmi baj nem volt vele. Tizenhárom éves korában pedig rohadt dögnek nevezett, mondja az anyja. Ezért zárták be egy elmegyógyintézetbe. Nagyon kell vigyázni, nehogy rohadt dögnek nevezétek az anyátokat, mert becsukhatnak titeket egy elmegyógyintézetbe, és ott majd pácienssé képeznek ki. Ez egy olyan karrier is lehet majd ott. Az anya tehát azt mondta, hogy ilyet az én kislányom nem csinál. Ez az okos kislány erre pedig azt mondta, hogy akkor kettő van belőlem. Van egy jó kislány, akit az anyám szeret, és az, aki nem az anyám kislánya, de ő is van, mert én csinálom. Hát akkor pedig biztos az ikertestvérem az.

Az anyámnak is volt anyja, és annak is. Milyen a hatás így?

Ez a negatív folyamat nem megállíthatatlan. És nem kell hibáztatni a mamát. Annak ellenére, hogy én így játszom azzal, hogy nekem milyen ronda mamám volt, én egyáltalán nem hibáztatom őt. A családok egymást követő generációi egyre jobban érvényesülnek a társadalomban. Ahogy a zseniknél kb. három generáció kell ahhoz, hogy valaki zseni legyen, így van ez a skizofréknél is. Három generáció kell ahhoz, hogy valakit kinevezzenek skizofréknak.

Nem azt mondom, hogy vádolni kell a mamát, hanem azt, hogy ahhoz, hogy jobban érezzük magunkat, ahhoz az kell, hogy rájövünk arra, hogy a mamánk mit csinált velünk. Nem kell vádolni, de tudni kell, hogy mi történt.

Ha el tudod már mondani, hogyan bánt veled a mamád, akkor megkérdezhetted a szíved, hogy az ő mamája is azt tette, sőt általában még rosszabbat.

Ez a lány azt is mondta, hogy a bátyja, az nem a bátyja. Ez megint egy téveszme a pszichiáterek szerint. De engem egy páciensem tanított meg arra, a vérfertőzés kapcsán, hogy amikor egy apa szexuálisan használ egy kislányt, akkor az a kislány abban a pillanatban árva is lesz. Azt jelenti a dolog, hogy az apa nem akar az apja lenni, és akkor nem is lesz az. Az apa archetípusba az nem fér bele, hogy szexuálisan játszon a gyerekével. De anyja sincs már, őt is elvesztette. Mert erről nem tud beszélni az anyjával. És amikor egy ilyenről nem tudunk szabadon beszélni, elveszítjük a kapcsolatunkat. Minden más közlés ennek a legfontosabbnak a helyét foglalja el, annak, hogy az apám szexuálisan használt. Akit tehát az apja szexuálisan használt, az árva lesz.

És ha a Lipóton ez a lány azt mondja, hogy az én apám és az én anyám nem az én apám és nem az én anyám, akkor az nem egy téveszme. Akkor az a valóság, és úgy próbálja megmondani azt, amiről nem szabad beszélni, ahogy tudja. És amikor a lány azt mondta, hogy a bátyja nem a bátyja, akkor azt mondta, hogy a bátyja szexuálisan molesztálta őt, és akkor már nem a bátyja lesz ő, hanem a szeretője.

Beszélek arról, mi az a trauma. Szerintem senki nem megy el egy pszichoterapeutához, anélkül, hogy valaki ne bántotta volna. Senki nem bolond. De ha valaki bánt, és arról nem szabad beszélni, abba beleőrülünk. És attól függően, hogyan bántottak, és arról mennyit lehetett elmondani, attól függően diagnosztizálnak a pszichiáterek neurotikusnak, borderline-nak vagy skizofrének. A diagnózis arra való, hogy megvédje a pszichoterapeutát attól, hogy azzal foglalkozzon, hogy ki bántotta ezt az embert és mi fáj neki.

De a legnagyobb fájdalom nem a trauma, attól még nem fogsz megbolondulni. De ha erről nem lehet beszélni, és úgy kell tenni, mintha nem is történt volna semmi, az már sok az emberi idegrendszernek.

Van Freudnak az a híres esete, a Farkasember, aki látta, amikor az apja beletette a péniszét a húga szájába. Ezt elmondta a dajkájának, aki meg elmondta az mamájának. A mama pedig az ő füle hallatára azt mondta, hogy a kicsi biztos álmolta. Ha a mama ezt mondja, akkor az minimum azt jelenti, hogy erről nem lehet beszélni. Ez megingatta a bizalmát az egész emberiségben, és a nyelvben is. Mi a beszéd értelme, ha nem hisznek benne?

A skizofrének szósalátáival beszélnek, de miért ne, ha lehet, soha senki még nem hitt nekik. Ha a nyelv elárulta őket, akkor most ők árulják el a nyelvet. A skizofrén olyan valaki, akit nagyon bántottak, és aki úgy él, ahogy tud. A legjobb terápia pedig az, bármennyire is nem értik a pszichiáterek, hogy komolyan kell venni. Mert azt egyből megérzik, hogy van valaki, aki komolyan veszti, aki figyel rá, aki elhiszi, amit mond. Hogy van valaki, akinek fontosabb az, hogy én ki vagyok, minthogy megmondja nekem, hogy kinek kell lennem.

*

BESZÉLJÜNK ARRÓL, hogy mi a baj a pszichiátriával. A középkor óta semmit nem haladtunk előre, nem tudunk

többet. És remélem, hogy százötven év múlva majd úgy tekintenek ránk, mint mi tekintünk azokra, akik a boszorkányokat üldözték. A DSM pont olyan, mint egy középkori könyv, a Malleus Malleficarum, amiből meg lehetett tudni, hogy ki a boszorkány és ki nem az.

Arisztotelész három csoportra osztotta a tudományokat. Az elsőbe az elméleti tudományok tartoznak, pl. ilyen a matematika és a fizika. A második csoport a produktív tudományoké, ami tesz valamit, ilyen pl. az orvostudomány vagy a technikai dolgok. A harmadik csoport a gyakorlati, mindennapi tudományoké, mint az etika, a moralitás és a politika.

A pszichoterápia szerintem a gyakorlati, mindennapi tudományok egyike, és ott a helye, ahol az etikának, a moralitásnak és a politikának van. Semmi köze sincs az orvostudományhoz. Egy rettenetes hiba, hogy az orvostudomány kisajátította a pszichoterápiát, ahogyan árt azoknak, akik a kezeik közé kerülnek. Mert ha egy embert úgy kezelünk, mintha tudnánk, hogy kinek kell lennie, akkor pont ott vagyunk, mint az éhes mamákkal. Azt lehet tudni, hogyan kell a csontoknak összeforni, de hogy hogyan kell egy jó Feldmár Andrásnak lenni, az nincs leírva sehhol. Nem születtem használati utasítással, hogy hogyan kell használni, hogyan leszek jó. Nincs technika arra, hogyan kell jó embernek lenni. Az orvostudománynak semmi köze sincs a pszichoterápiához, úgy, ahogy a fizikának, a kémiának és a matematikának sincs köze hozzá.

Azért jönnek az emberek egy pszichoterapeutához, mert valami fáj, valami problémájuk van az étellel. Erre nincs megoldás, ez nem technikai dolog. Azért jönnek, hogy legyen egy olyan kapcsolatuk, ahol megáll a világ egy kicsit. Ahol először talán az életükben elgondolkodhatnak azon, ki is vagyok, és mit akarok én. Mik az én vágyaim, ahhoz képest, hogy milyen vágyakat injekciótak belém, miután már kiszívták az én vágyaimat, hogy másoknak elfogadható vágyaim legyenek. Miután abból, ami valóban vagyok, már kiürítettek, és teletöltöttek olyan dolgokkal, amit elképzeltetek, hogy az jó nekem.

És akkor úgy 30-40 éves korunkban minden nagyon fáj. Össze vagyunk keveredve, semmi sem jó, meg akarjuk magunkat ölni, unatkozunk, beszorulunk. Miért? Mert nem tudjuk, mit akarunk. Mert elfelejtettük, kik vagyunk. Mert eddig senkit sem érdekelt, ki vagyok, mindenki csak azt akarta, hogy legyen neki valaki. Szerencsére a világon van egy-két olyan ember, akihez el lehet menni, aki valóban nem akarja, hogy én bárki más legyek, mint önmagam, és ad egy kis időt, hogy megtaláljam magamat.

Az angol „nowhere” azt jelenti, hogy sehhol. A „now here” pedig azt jelenti, hogy itt és most. Ez a pszichoterápia lényege. Hogy az ember ott úgy érezze magát, hogy sehhol sincs, és remélhetőleg a terápia végére megérkezik. Itt lesz. Most és ő. Nem valakinek a vetülete, valaki vágyának a vágya, nem a dedapukájának az ideája vagy szelleme, amit neki el kell játszania. Tehát egy színdarabból az ember kiszállhat, és nem kell mindig színészkednie. Egy rettenetes terhet rak le az ember, amikor azt mondja, hogy én nem fogok többet színészkedni. Ez volna a vége a szorongásnak. Bevehettek annyi tablettát, amennyit akartok, a szorongásnak soha nem lesz ad-

dig vége, amíg színészkedésnek nincs vége. Addig, amíg nem kell így meg így tenni, amíg nem veszed magad körül emberekkel, akik megengedik, hogy önmagad légy.

Mit gondolsz a nevelésről?

Minél kevesebb, annál jobb. Erről a szóról csak negatív asszociációim vannak.

A nevelés idomítás?

Igen. A legtöbb nevelés azzá válik, ami nem, az ritka. A szerencsés az, ha az ember olyan családba születik, ahol a mama és a papa szeretik egymást. Minél inkább szeretik egymást, annál kevésbé kell nekik a gyerekek szeretete. Annál inkább meg tudják engedni maguknak, mert egymást kielégítik és segítik, egymással nagyon fontos kapcsolatuk van, hogy ne szívják el a gyerek életét. Minél rosszabb a kapcsolatuk, annál inkább vár mindegyik valamit a gyerektől.

Én csak arra neveltem a gyerekeimet, hogy ha azt mondom, hogy elegendem van, akkor hagyjanak békén. Ez nevelés. Nem azért, mert az nekik jó, hanem mert nekem jó. Semmi, amit azért teszünk a gyerekekkel, hogy az nekik jó, az nem jó. Úgy lehet egy gyereket bántani, hogy azt mondom, hogy amit teszek, azt a te érdekedben csinálom. Ilyen nincs.

Biztos? A lányom meg akart nézni egy horror filmet, és én nem engedtem neki.

Miért? Miért ne? Ha meg akarja nézni...?

Megmérgezi a lelkét.

Ha te nem engeded meg, az nem mérgezi jobban?

Biztos, hogy mindent meg lehet engedni a gyerekeknek?

Nem. Dehogyan. Semmi sem biztos, amit mondok. Egy szavamat se hidd el. Én csak azt mondom, amit én hiszek. Lehet, hogy a Lipótról szöktem meg. Kanadában egy ekkora teremben ültem 4-5 emberrel. A Tv-ről beszélgettünk. Nekem van két gyereke. A fiam 25 éves, a lányom 22. Mindketten szeretik az életet, úgyhogy eddig minden rendben van. Náluk azt vettem észre, hogy minél kevesebb a szabály a házban, annál boldogabbak, és annál könnyebb az én életem is. Mert ha szabályokat állítok fel, akkor nekem ott kell lenni, hogy ellenőrizzem azokat. Mert ha van egy szabály, és én nem tudok ott lenni, akkor az egy rossz szabály. Én soha nem tiltottam meg, hogy Tv-t nézzenek. De ha bármi volt, ami őket jobban érdekelte, akkor egyáltalán nem néztek Tv-t. Rájöttem, hogy a szülőknek sokkal könnyebb a Tv-t adagolni, minthogy a gyereket olyan élményekhez segítsék, ami érdekesebb a Tv-nél. A gyerekek nem hülyék. Ha Tv-t néznek, azért teszik, mert semmi érdekesebb nincs az életükben. Ha egy kutya bemegy az iskolába egy órára, és minden gyerek azt nézi, akkor ezt úgy oldják meg, hogy vigyáznak, nehogy több kutya bejöjjön az iskolába. Ez hülyeség. Ha egy kutya érdekesebb egy tanárnál, akkor a tanárt kéne kizárni az iskolából.

Én engedném nézni a horrort, legfeljebb ott lennék, ha nagyon félné, hogy belém kapaszkodhasson. Ki tudja, hogy mi a félelmetes egy gyerekeknek? Emlékszem, hogy az ostrom után még nem voltak hidak. Apám a Duna jégén ugrálva vitt át Pestre, megnézni a Walt Disney Pinoccióját. Én még életemben nem ijedtem meg annyira, mint

attól a filmtől. Amikor a bálna megette és kiabált az apja után. Én akkor nagyon sírtam, de most mégis itt vagyok.

A fiam két éves volt. Egyedül voltunk otthon, és nagyon fáradt voltam, és ő csak sírt. Egyszer azon vettem észre magam, hogy vagy fél perce szorítom a kezét és rázom. Ez hülyeség! Úgy megijeszem, hogy ne sírjon? És tisztán emlékeztem az anyámra, aki egy ilyen szorító és rázó anya volt, és ahogy én ugyanazt tettem a fiammal. De azóta nem tettem ezt vele. Tehát a dolgokat meg lehet állítani. Hogy mennyit nem tudtam megállítani, azt nem tudom. De ha a szüleim öt tonna szart tettek a hátamra, én csak két és felet tettem a gyerekeimre.

Ha megtiltok valamit a gyerekeknek, lelkiismeretfurdalásom van.

Ha én lennék a helyedben, hallgatnék a lelkiismeretemre. Én csak azt tiltanám meg a gyerekeknek, hogy átszaladjon az úton anélkül, hogy szétnézne. Mert ez életveszélyes. De ha mindig velük lehetnék, talán még azt sem tiltanám meg.

A szülőknek vagy kapcsolatuk van a gyerekekkel, vagy szabályokat állítanak fel. Ha van kapcsolat, akkor szabály nem kell, ha nincs kapcsolat, akkor szabály kell. De sajnos nincsenek szabályok arra, hogy mi a jó és mi nem. El kell határozni dolgokat, az pedig szerencsejáték. Minden elhatározás egy fogadás. Amikor tiltasz, arra fogadsz, hogy az jó. Hogy mi jön be, nem tudom.

A gyerek tudja, mi a jó neki, vagy előbb-utóbb rájön?

Nem vagyok benne biztos, hogy tudja. Abban vagyok biztos, hogy erős ahhoz, hogy sok hibát csináljon, ha te is mögötte állsz. Ami a tanulást nehezíti, az, hogy amikor hibát csinálunk, akkor valaki megszegyenít minket. A nevelésben a legfontosabb az, hogy a gyerekeink számtalanszor hibázhassanak anélkül, hogy megszegyennék őket. Akkor lassan megtanulják, hogy mi jó és mi nem jó nekik.

Elmondok egy történetet. Van egy észak-amerikai indián barátom, aki törzsfőnök és fadaragó is. Az apja és az apjának az apja is faragott már. Amikor egy totemoszlopot faragott a múzeumnak, a kislánya segítette. A fia ült az oszlopon, és egy baltával, ami nagyon éles volt, a keze felé dolgozott. Nem félsz, hogy levágja az ujját? - kérdeztem az apjától. Azt mondta, hogy félek. De ha megtiltanám vagy megmutatnám neki, soha nem lenne faragó. És én szeretném, hogy az legyen. De csak úgy lesz faragó, ha a saját hibáiból tanul. Én csak azt remélem, ha megvágja magát, akkor az egy kis vágás lesz, vagy összevarrják majd. De ha az egyik ujját levágja, akkor is faraghat még. De ha szólok neki, úgy megutál engem, és a faragást is, hogy soha nem fog fával dolgozni. Nagyon okos ember! Szerintem ez a nevelés lényege.

Vannak-e támpontok, hogy valaki a saját személyiségévé válhasson? Hol van az, hogy valaki ő maga?

Ez is a neveléssel kezdődik. Az a szó, hogy idefigyelj, az nagyon rossz. És hányszor mondták ezt az iskolában, és a szüleink is. De középkorúan mondhatom azt, hogy nem akarok odafigyelni, ahová mindenki akarja, hogy figyeljek. Azt, hogy ki vagyok, ott találok meg, hogy hová figyeljek, ha senki nem mondaná meg, hogy hová figyeljek. Itt vagyunk mások. Egy kisgyerek, lehet nagyon odafigyel a növényekre, egy másik a bogarakra, egy har-

madik olvas, a negyedik zenél. De aki zenél, annak azt mondják, hogy olvass! Aki olvas, annak azt, hogy zenélj! Aki zenél, annak azt, hogy tornásson. ...! Ha komolyan veszed magad, kezdheted azzal, hogy "hová figyelnek, ha nem oda figyelnek, ahová mondták, hogy figyelni kell". Tehát úgy szentelném fel magam, úgy találnám meg önmagam, hogy észre venném, mire figyelek, aztán komolyan venném azt, mert az vagyok, amire figyelek. Ami érdekel. Ha azt teszed, amit nem akarsz, és nem azt teszed, amit akarsz, akkor beteggé teszed önmagadat. Ez a pszichoszomatika első szabálya.

Észre kell venni, mire figyelünk. Egy páciensem azt mondta röhögve, hogy a figyelme mindig meztelen nőkre irányul. Azt mondtam neki, hogy miért ne? Ez egy kedvenc mondatom. És ő komolyan vette. Ma ő Kanada egyik legjobb fotósa, és sok meztelen nőt fényképezhet. És sokkal boldogabb, mint amikor vegyész-mérnök volt.

De ütköznek a rövidtávú és a hosszú távú dolgok. Én tanulni akarok, de mondjuk nem most.

Igen. A legnehezebb a különböző rétegeket összehangolni. Amit akarok, az egy nagyon komplex dolog. Ha tanulsz, akkor az a fontos, hogy azért tanulj, mert te akarsz tanulni, és nem a mamád. Hogy a te céljaidért tegyél. Fel kell ébredni. Egy francia pszichoanalitikus mondta, hogy először csak úgy létezzünk, hogy a szüleink kimondanak minket. Hogy először nincs saját nyelvünk. Mintha a családból kidobnának minket egy bizonyos irányba. És addig repülünk, amíg magunkhoz nem térünk, és akkor körülnézünk, és automatikusan megyünk tovább. És akkor jön a krízis. Hogy menjünk-e arra tovább, vagy változtassuk meg az életünket, és menjünk arra, amerre mi akarunk menni?

*

BESZÉLEK EGY KICSIT az LSD-ről. Meglepő, hogy ezt Magyarországon kábítószernek hívják. Máshol nem. Lehet, hogy ez egy nyelvi hiba. Az alkoholt nem annak hívják, pedig szerintem az alkohol kábítószer, mert az úgy elkábít, hogy nem vagyok az eszemnél. Hogy kevesebb vagyok, mint voltam. A legtöbb gyógyszer, amit egy pszichiáter felír, az is kábítószer. Minden fájdalomcsillapító, nyugtató, antidepresszáns az, de a heroin és az amfetaminok is. De hogy az LSD kábítószer lenne? Hát az ember esze megáll! Mert az pont az ellenkezőjét csinálja. Felébreszti az elkábított embereket. Az LSD az a pszichológiának, mint a mikroszkóp a biológiának, vagy a teleszkóp a csillagászatnak. Hol lenne a biológia és a csillagászat, ha azt mondanák, hogy a mikroszkóp és a teleszkóp kábítószer? Hogy ne nézz bele, mert elájulsz! Hozzászoksz! Hogyha egyszer belenézel a teleszkópba, akkor még a szakállad is odafagy a kemény téli éjszakákon! Be kell tiltani! A mikroszkóp meg egyenesen kibérendűségi érzéseket kelt!

Legalább három módon lehet az LSD-vel játszani. Az elsőben beveszel egy picit adagot, és elmész szórakozni. Ez engem nem érdekel. Ez nem tesz semmit. Olyan, mintha az ember bepiálna. Terápiában kétféle úton használtak eddig LSD-t, legálisan és illegálisan is. Ez a pszicholitic és a pszichodelic terápia. Az elsőben 150-300 milligrammot adnak hetente háromszor annak, aki kéri, nem

az akarat ellenére, mert akkor az kíznás lenne. A pszichodelic az, amikor az ember egy napot rászán, és reggel bevesz 1000-1200 milligrammot, és akkor késő estéig utazik. Az ember bepakol, és nem ér haza estig. De akkor nem üres kézzel érkezik haza. Mert ha átadod magad az élménynek, akkor úgy térsz haza, hogy lesz valami a kosaradban. És akkor meg lehet nézni, hogy mivel érkezél haza, és sokáig lehet benne gyönyörködni. Terápiában soha nem veszik be az LSD-t egyedül. Azt mindig egy olyan valakivel veszik be, aki már nem fél tőle.

A legtöbb pszichiáter egyébként azért pszichiáter, mert pszichofóbiában szenved. A pszichofóbia egy rettegés és félelem az embernek a saját lelkétől, és a többi ember lelkétől, és lelki megnyilvánulásaitól. Ha az ember nagyon fél a saját lelkétől, és mások lelkétől is, akkor próbálja szabályozni azt, mint mindent, amitől félünk. Tehát ha félek, hogy megbolondulok, akkor pszichiáter leszek. Ez pont olyan, mintha tudnám, hogy bűnöző lelkem van, és akkor inkább rendőr leszek, mint betörő. Ha félek a lelkemtől, akkor inkább pszichiáter leszek, mint elmebeteg. Ez ugyanannak a dolgnak a két oldala. Egy pszichiáter nem a megfelelő ember arra, hogy velem legyen, amikor LSD-t veszek be, mert valószínűleg - hacsak nem egy különleges ember - nem tud majd velem lenni félelem nélkül. Az tud velem lenni félelem nélkül, aki már ismeri az LSD útját, aki már ismeri a saját lelkét, aki tudja, hogy mi történik és mi nem, amikor az ember megszűnik azon a szinten létezni, ahol általában vagyunk, mondjuk az egonkkal. Mert az LSD feloldja az ember énjét. És megengedi, hogy az ember beláthasson azokra a helyekre, amikről mióta a világ világ, és az ember ember, különleges embereknek mindig voltak élményei, amelyekből az úgynevezett vallásos élmények is keletkeztek. Nem úgy, ahogy a vallás az egyházakban van, hanem ahogy az embereknek vallásos élményeik vannak. A vallásos élmény központja az, amikor úgy érzem magam, hogy egy nagyobb rendszernek csak egy kis része vagyok. Amikor nagyon együtt érzem magam valami nagyobb rendszerrel. Ez az, ami a világ minden részén a központja a vallásos élményeknek.

Van egy japán szó, a „dzsirik”. Ez a saját erő vagy akarat útja. A nyugatiak ezen haladnak. De a japánok tudják, hogy van egy másik út is, a „tárik”. Ezen az úton az ember elhagyja azt a képet, hogy én a saját magam erejéből tudok élni. Azon az úton odaadom magam valakinek, azt, ami az élet. És azt érzem, hogy valami engem él. Nem én élek, hanem valami él engem. Mintha az alma érezné, hogy ő valahogy része a fának. Ő nem csak egy alma, hanem annak a fának a gyümölcse. Össze van nőve a fával. Ezen a másik úton az ember megérzi, hogy mi mindannyian a világmindenség gyümölcsei vagyunk. Ugyanúgy, ahogy az almafa almázik, a világmindenség emberezik. Ha a világmindenség nem emberezne, akkor mi nem ülnénk itt. Mi vagyunk a világmindenség gyümölcsei. És a gyümölcs nem olyan hülye, hogy azt mondja, én egy alma vagyok az akaratommal. Én alma akartam lenni, és most itt vagyok, büszke vagyok arra, hogy milyen alma vagyok. Ilyen hülye alma nincs, de sok hülye ember van, aki azt hiszi, hogy ő a saját erejéből olyan okos ember. Ahelyett, hogy rádöbbenne, hogy a világmindenség őt gyümölcsözte. És hogy valami éli őt. Nem én élek, nem én akarok, hanem valami akar engem.

Ahogy én erről beszélek, azok talán csak szavak. De sok mód van rá, hogy ez élmény legyen, ne csak szó. Ne csak egy ötlet. Az LSD megengedi neked, hogy egy ilyen élményed legyen. Sokan azt mondják, hogy ez egy spirituális betörés, hogy ezt nem szabad így csinálni. Mert az ember betör egy olyan helyre, ahová nem szolgálta meg, hogy belépjen, mert az odavezető utat nem járta be. De az LSD sok embernek megengedte, hogy meglássa, van ilyen út és hely. És azért nem lehet rászokni, mert ha az ember egyszer meglátta, hogy van ilyen, akkor nem kell többet újra megtalálnia azt. Mint amikor az ember azt hitte, hogy a felhőknel vége a hegynek, de aztán kiderült, hogy a felhők felett is folytatódnak a hegyek. De ezt nem kell mindig felfedezni, hanem inkább fel kell oda egyszer mászni. És amikor az ember elhatározza, hogy oda akar menni, ahová az LSD megengedte, hogy benézzen, akkor feltárul a keleti ember világa, és rájön, hogy az életben bizonyos utakat lehet követni. Megint az ember figyelmére kell vigyázni. Minden meditáció, akár buddhista, akár hindu, bármilyen keleti pszichológia, az mind ugyanoda vezet, ahová az LSD azonnal beenged.

Azért olyan ijesztő sok embernek az LSD bevétele, mert az ember akarata megszűnik abban a pillanatban, amikor az LSD hatni kezd. Akkor úgy érzed, hogy elolvadsz, és az akaratod nincs tovább. Hát az egy rettenetesen ijesztő dolog. De ha van valaki melletted, aki vigyáz rád, akkor nagyon jó az embernek elengedni egyszer az akaratát. Az ember csak úgy úszik a világmindenség tejében, és semmit nem kell csinálni, hogy nekem nem kell élnem magam, hisz valahogy úgyis élek. És amikor az ember át tudja magát adni a relaxációnak, akkor pontosan ugyanoda kerül, mint a meditáció végén. Az emberek beszélnek olyan tudatállapotokról, ahol megvilágosodás van, ahol az ember látja, hogy minden illúzió, hogy ahogyan élünk, az csak szemfényvesztés, de nem ez a valóság, nem ez az igazság.

Nagyon érdekes, hogy a pszichiáterek azt mondják, hogy az LSD az hallucinációt okoz. És nem veszik észre, hogy az LSD-n keresztül meg lehet egy olyan valóságot élni, amihez képest a mindennapi valóságunk a hallucináció. Ha ezen elgondolkodtok, rájöhettek, hogy miért illegális az LSD, és miért nem szabad arról úgy beszélni, ahogy én teszem. Mert ki akarja azt, hogy az emberek rájöjjenek arra, hogy a társadalmi rend, az csak egy illúzió? Hogy van egy másik rend, ami sokkal fontosabb, mint a társadalom rendje. Egy mély szinten az LSD egy valóban forradalmi találmány. Minden időben, a világ minden részén az emberek találtak egy növényt, ami megengedte nekik, hogy egy más tudatállapotba kerüljenek, mint a normális. Észak-brazíliai indiánok egy növényből teát főznek, amit „jagé”-nak hívnak vagy „ayahuasca”-nak. De amikor én Kanadában ittam ezt, akkor nekem abban a pillanatban, amikor hatni kezdett, megjelent az esőerdő szelleme. Ott Kanadában. Pontosán ugyanúgy éreztem magamat, mintha az esőerdő kellős közepén lennék, annak ellenére, hogy Brazíliában soha nem voltam. És mindenkinek ez az élménye, aki ezt a teát issza. El tudjátok képzelni, hogyan érezné magát egy racionálisan gondolkodó pszichiáter vagy pszichológus, akinek arról kezdenék beszélni, hogy a növényeknek szellemük van, és bizonyos módon érintkezésbe lehet lépni velük? Hát ez már elég ahhoz, hogy a Lipótra vigenek, ugye? Hisz

ez egy téveszme. És itt jön be a politika. Merthogy nektek azt hazudják, hogy az LSD egy kábítószer; az nem tudomány, hanem politika. Mert akinek hatalma van, az kontrollálni tudja, hogy mit szabad és mit nem szabad. Ez a hatalom kérdése, és nem a tudományé.

Az LSD hatása az, hogy előbb-utóbb olyan élményben lesz része az embernek, amiben meghal. Tehát ha az ember komolyan veszi azt, amit a görögök ajánlottak, hogy csak egy célunk van itt a Földön, hogy gyakoroljuk a meghalást, akkor annak egyik módja az LSD. Valami nagyon érdekes dolog történik akkor, amikor az ember meghal, mert akkor rájön arra, hogy milyen értékes az élete. Addig a pillanatig, amíg az ember el nem jut arra a pontra, hogy szembenézzen a halállal, egy nagyon mély és igaz szinten, addig az ember sokat panaszkodik. Ha ismersz valakit, aki sokat panaszkodik, akkor tudhatod, hogy az egy olyan ember, aki még nem nézett szembe a halállal. Mert miután szembenéztél a halállal, utána soha nem fogsz panaszkodni. Mert úgyis meghalhatsz, ha tényleg azt hiszed, hogy az élet olyan rossz, hogy annál a halál is jobb. És abban a pillanatban, amikor meghalsz, akkor nem kell visszajönnöd. Ez épp olyan, mintha meg akarnád ölni magad. Ha meg akarod, hát akkor öld meg magad! Ki mondta, hogy itt kell élni? Nem kötelező élni. Csak azért, mert a mamád és a papád egyszer véletlenül közösült, és az apád spermája megtermékenyítette a mamád petesejtjét? Ez nem jelenti azt, hogy neked most itt kell lenned addig, amíg meg nem halsz. Mert nagyon sok ember így él, hogy jaj! jaj! nézd, hol vagyok, most addig kell élnem, amíg meg nem halok. Hát nem kell! Öld meg magad. Menj el valahová és öld meg magad. Szabadítsd meg magad a világtól, és a világot magadtól. Úgyis sokan vagyunk.

Úgy is szembe lehet nézni a halállal, hogy az ember elmegy egy szigetre, ahol egyedül lehet, mondjuk két hétre. Mérget visz magával, kést vagy villát, puskát vagy kötelet, ahogy meg akar halni. És határozd el, hogy nem jössz vissza, és megölöd magad, hacsak valóban rá nem jössz, hogy tényleg élni akarsz. És nem azért, mert a mamád és a papád idevarázsolt, hanem annak ellenére is élni akarsz. De közel kell kerülni ahhoz az érzéshez, hogy az ember észre vehesse, hogy nem kell élnie. Hogy nagyon könnyű az embernek véget vetnie a saját életének. Attól a perctől fogva soha nem fogsz panaszkodni. Semmiről senkinek. Mert rájössz arra, hogy akármilyen kemény az élet, még annak is lehet örülni, ha valami fáj. Mert amikor meghaltál, akkor már semmi sem fog fájni. De ha csak arra vársz, hogy meghalsz, akkor mire vársz, halj meg most!

Az LSD-vel pontosan ugyanez történik. Az ember teljesen úgy érzi, és gondolja is, hogy meghal. Hogy túl sokat vett be, hogy megmérgezi magát, és egyáltalán nincs abban a tudatállapotban, hogy jaj de jó, hisz LSD-t vettem be, hanem azt érzi, hogy most itt jön a halál. Rettenetes érzés, ahogy érzed, hogy véged van. És akkor a legnagyobb meglepetés az, hogy a semmiből, a káoszból, ahol semmi nem maradt belőled, valahogy újjászületsz. Ez olyan, mint a legnagyobb orgazmus, mint a legnagyobb tüsszentés. Egy akkora tüsszentés, hogy meghalsz és újjászületsz. Jobb, mint a szex, vagy inkább rettenetesebb. És attól a ponttól fogva, ha szerencséd van,

akkor jobban együtt érzel majd a világgal, mint addig tetted. Tehát ha soha nem érezted magad otthon a világban, akkor ez után egy kicsit jobban otthon fogod magad érezni ott. Egy kicsit jobban együtt fogsz érezni más emberekkel. Az LSD megmutatja, hogy az, hogy úgy nézünk ki, hogy te vagy és én vagyok, hogy különálló emberek vagyunk, az nem igaz. Mert az LSD oda visz, ahol egyek vagyunk. Ahol mi csak a részei vagyunk ugyanannak. Ha csak itt a felszínen néznénk szét, úgy tűnne, mintha különálló emberek lennénk. De az LSD megengedi, hogy meglássuk, hogy tulajdonképpen egyek vagyunk. Akkortól nem kell az embernek attól félnie, hogy egyedül van. Mert tudja, hogy nincs egyedül, még akkor sem, ha egy szobában éppen egyedül van. Egy egészen más dimenzióban tudja és érzi, hogy össze van kötve más emberekkel. Tehát nem kell félnie. És a fájdalom is kevesebb lesz. A fájdalom nem lesz olyan fájdalmas.

Az egyik legfontosabb kísérletet az LSD-vel olyan rákos betegekkel csinálták, akik már nagyon közel voltak a halálhoz, és rengeteg morfiomot kaptak a fájdalom csillapítására. Néhány pszichiáter engedélyt kapott arra, hogy LSD-t adjon a haldokló betegeknek. Azok a betegek, akik átmentek ezen a halál-újjászületés élményen, és több mint a fele átment rajta az LSD segítségével, attól a pillanattól kezdve, hogy átmentek, semmilyen fájdalomcsillapítót nem kértek, amíg meg nem haltak. És ők nagyon csendben és szelíden haltak meg. Sok szeretettel elbúcsúztak a családtagjaiktól is. Akik nem mentek át, azok továbbra is fájdalomcsillapítót kértek, és sokuk nem búcsúzott el a családtagjaitól. A fájdalom élménye, ezt más forrásokból is lehet tudni, egy szubjektív élmény. Nem objektív, hanem nagy mértékben attól függ, mennyire érezzük egyedül magunkat. Minél inkább egyedül vagyunk, annál inkább fáj, ami fáj. Abban a pillanatban, amikor nem érzed magad egyedül, a fájdalom szubjektíve kevésbé fáj. Pl. Teréz anya Kalkuttában nem megmenteni akarja az utcán haldokló gyermekeket, hanem csak azt akarja, hogy az ő karjaiban haljanak meg. Mert a halál egyedül nehezebb, mint a halál valaki karjaiban. Mert az ember nem fáj annyira, amikor valakivel van, mint amikor egyedül van. Nehezen képzelem el, hogy egy olyan anyag, mint az LSD, kábítószer lenne.

Stanislaw Graf, csehszlovák pszichiáter, aki már régóta Amerikában él, kezdte el tanulmányozni az LSD-t. Ő százával adta be az embereknek, mindenféle esetben, és nagyon szorgalmasan gyűjtötte az adatokat, hogy milyen élményeik voltak. Rájött, hogy ha az embereket csoportokba osztotta úgy, hogy művészek és zsenik, normálisak, valamint neurotikusak és pszichotikusak, akkor az első csoport maximum 10 LSD bevétel után átment a halál-újjászületés élményen. A normálisoknak 15-20 kellett, a neurotikusoknak 25-30, és a pszichotikusoknak néha 60 is. Nagyon érdekes, hogy minél meggyötörtebb és összekavart az ember, annál tovább tart az, hogy az LSD odavigye, ahová mindenki eljut. Ez pedig csak idő kérdése. De a kísérletben a haldokló embereknek csak egyszer lehetett beadni egy 1000 milligrammos adagot. És azok, akik közelebb voltak a művészekhez vagy a normálisakhoz, azok átmentek, akik pedig a neurotikusokhoz és pszichotikusokhoz voltak közelebb, nem mentek át.

Egy másik nagyon érdekes munkája Grafnak azt volt,

amikor hallucináló skizofrénekkel és pszichotikusokkal dolgozott, és LSD-t adott nekik. És ők addig, amíg az LSD hatása tartott, normálisak voltak. De amikor az LSD hatása elmúlt, akkor visszatértek a téveszméikhez. Akkor újra pszichotikusoknak lehetett őket diagnosztizálni. Szóval a legkevesebb, amit az ember elmondhat az LSD-ről az, hogy nagyon érdekes és valóban tanulmányozni kéne a hatását. Nem? Miért kell ettől félni? Még soha senkit nem találtak, aki ehhez hozzászólt volna. Akinek ezt szednie kell, mert különben megőrül.

Miért használnak akkor sokan veszélyesebb szereket?

Nem tudom. De egy óriási étvágy van minden szerre, ami megment minket ettől a normális tudatállapottól. Akkor is, ha nem jók. Az alkohol, a cigaretta, a heroin.

Amiket te mondasz, hogyan rokonítható Timothy Leary gondolataihoz?

Ahogy én tudom, Leary börtönben is volt, mert miközben szedte az LSD-t és gyönyörű szép előadásokat tartott, időnként kidobálta a hallgatókat az ablakon. Sajnos Leary nem tett túl sok jót. Ha valami oka van annak, hogy az LSD használata tiltva van, akkor abban nagyon sok szempontból Leary is hibás. Én nem azt mondom, hogy keverjék bele az LSD-t Budapest vagy Debrecen vizébe, hanem csak arról beszélek, hogy bizonyos körülmények között nagyon fontos tanulmányozni, hogy ez az anyag mit mutat meg abból, hogy mi kik is vagyunk a világban. Nem ajánlom azt, hogy az ember egyedül vegye be, és menjen ismeretlen területre. Leary azt ajánlotta, adta százával a diákoknak úgy az LSD-t, hogy nem mondta azt, hogy ne csináljátok egyedül. Nem tudom, miért hasonlítás engem hozzá, hacsak nincs valami rejtett okod rá.

Csak azt mondom, hogy vigyázni kell.

Hát persze, hogy vigyázni kell. Olyan helyzetben lehet bevenni, ahol az embernek biztonságérzete van. Ahol valaki jelen van, aki nagyon jártas ebben.

Timothy Leary ilyen volt.

Szerintem nem ilyen volt. Amikor még volt felelősségérzete, ő is csinált egy nagyon érdekes és bátor kísérletet. Amikor is Richard Albert-tel 1000-2000 milligramm LSD-t adott halálraítélt gyilkosoknak. És ő és Albert is bevett ugyanannyit. És együtt voltak a gyilkosokkal tíz órán át. Együtt nevettek és sírtak, és együtt éreztek egymással. Ők megérezték a gyilkost önmagukban, a gyilkosok pedig megérezték a jószívű embert magukban. Az elején ő is rátapintott arra, hogy itt valami nagyon érdekes jelenségről van szó, de aztán kissé felelősségtelenül azt hitte, hogy ez meg fogja váltani az emberiséget. Én ezt nem mondom. Én azt mondom, hogy ez nem egy kábítószer.

*

MA REGGEL azon a kérdésen gondolkodtam, hogy kit vendégelünk meg szívesen. És mit jelent az, hogy vendég jön, hogy az mennyire fontos az életünkben. Mert az életet mi is úgy kezdtük, hogy egy kezdeti sejtből kinőve belekerültünk egy új környezetbe. És aztán, mint minden létező a világon, ami egy környezetbe kerül, mi is reagáltunk rá. De ez a környezet képes megbetegíteni is minket.

A legfontosabb kapcsolat a környezettel az, hogy szívesen vár-e minket, vagy eltaszít magától, és védeni próbálja magát tőlünk, hogy ne hogy megérkezzünk. A megszületésünk előtt, még sejt állapotban, el vagyunk temetve. Sok mitológiában is megvan ez az eltemetés. Szerintem minden mitológia a méhen belüli életünk tükröződése, mert az ottani lét minden korban, népnél és egyénél ugyanaz.

Ha az anya immunrendszere még működik akkor, amikor a sejt, ami mi vagyunk, megpróbál beépülni a méhlepényébe egy rövid vándorlás után, akkor az immunrendszer egy idegen testként kezel majd minket, és azt mondja, hogy menjünk innen el. Pszichológiailag egy anya, aki nagyon szívesen látja a gyereket, leállítja a kritikus első hét napra az immunrendszerét. Azt mondja a sejtnek, hogy gyere be, örömmel látja és eltakarja. De ha nem várja a gyereket, akkor annak erőszakosan kell partra szállnia az anyjában. De ekkor már szerez egy első élményt, ami rögződik, hisz minden egyes sejt emlékezik a dolgokra, nem csak az idegrendszer egésze. És mindig emlékszik majd arra, hogy néha nagyon erősen meg kell a környezettel küzdeni, hogy elfogadja az embert. És akik szerencsések voltak, és az anyjuk várta őket, akkor azoknak az lesz a tapasztalatuk, hogy bemehetnek valahová, és ott tárt karokkal fogják őket fogadni.

Lehet-e egy újszülöttet nem úgy fogadni, mint egy kedves vendéget? Hát lehet! Amerikában a fogamzásoknak a 45

Amikor valamit teszünk, de nem teljes szívvel, amikor csak vonakodva csinálunk meg valamit, akkor az az egyik legnagyobb méreg, amit az egyik ember a másiknak adhat. Dolgoztam egy nővel, akinek minden nap fáj a feje. Évekig dolgoztunk együtt. Próbáltuk megtalálni, hogy mi befolyásolja a dolgot, hogy mi teszi jobbbá vagy rosszabbá. Mi az oka? Néha volt egy olyan nap, amikor nem fáj a feje, de ritkán. Tehát voltak eltérések. Ilyenkor csak azt lehetett csinálni, hogy az ember mindenre figyel, mindent megpróbál leírni, és nézni, hogy mi korrelál valamivel. Néha úgy érezte, ha valaki nagyon erősen megmasszírozza a nyakizmát és a vállait, akkor csökken a fájdalom. Ezért gyakran kérte erre a férjét, aki masszírozta is. De ez a nő tudta, hogy a férje vonakodva csinálta ezt, és akkor rájöttem, hogy ez a nő lehet, hogy allergiás a vonakodásra. Mondtam neki, figyeljen arra napközben, hogy van-e valaki, aki vonakodva tesz neki valami szívességet, és ha igen, bármilyen nehéz is, próbálja meg nem igénybe venni annak az embernek a munkáját vagy közreműködését, aki vonakodik. És ez a nő három hónap alatt átszervezte az egész életét. Elvált a férjétől, és soha többé nem volt fejfájása.

Legyünk hálásak a szüleinknek?

Nem kell a szülőknek hálásnak lenni. Lehet, hogy te egy angyal voltál a mennyországban, és nagyon meg akartál születni, hogy miért, azt én nem tudom. És ezért összehoztad egymással a szüleidet, hogy megszülethess. Mondd meg nekik, hogy inkább ők legyenek hálásak neked.

Siennai Szent Katalin írt arról nagyon szépen, hogy rajta keresztül az Isten hogyan beszél. Isten azt mondja neki, hogy te nem tudsz úgy szeretni engem, ahogy én szeretlek téged. Azért, mert én már jóval korábban itt vol-

tam, mint te, és én teremtettelek téged. Tehát én már akkor is szerettelek, amikor te még nem is voltál. Ami szeretet van benned, az az én szeretetem kisugárzása. Ezért te engem soha úgy nem fogsz tudni szeretni, ahogy én szeretlek téged. Tehát nem is tudod azt viszonzni. És ne is próbáld. De elfogadom azt cserébe, ha úgy szereted majd azokat az embereket, akik majd az utadba kerülnek, mint én téged. Add tovább a szeretetet! De ne add vissza! Engem úgy szeress, ahogy másokat szeretsz! Mondd meg az anyádnak, hogy legyen olyan, mint az Isten, hogy ne kérje, hogy te hálás legyél neki, hanem add tovább!

Hová helyezed te az embert?

Akkor beszéljünk az etikáról. A világon most az egyetlen érdekes filozófus, aki etikával foglalkozik, Párizsban él, Manuel Lewinas, egy litván öregember. Ő másképp képzeli a szabadságot, mint ahogy mi beszélünk róla, hogy azt mondjuk, azért harcolni kell. Ő azt mondja, hogy én szabad vagyok, de csak addig, amíg egyedül vagyok. De abban a pillanatban, amikor valaki felém fordítja az arcát, akkor abban a pillanatban a szabadságom eltűnik. És amivel akkor meg kell küzdenem, az a felelőség. A szabadság kimegy az ablakon, a felelőség pedig bejön az ajtón. Mert ő azt mondja, hogy etikailag abban a pillanatban, amikor a másiknak rám szüksége van, akkor nekem mindenemet oda kell neki adni. Ha kell, akkor meg kell halnom a másikért. De ha egy másik valaki is kér tőlem valamit, akkor egy következő etikai problémával is szembesülni kell. Ez pedig az igazságtétel. Mert akkor meg kell osztanom a dolgokat. Ha valaki ad nekem, az nem probléma. Azt elfogadom. De ha valakinek valamiből sok van, akkor nincs jogom tőle semmit követelni.

Az etikában az is érdekes, hogy soha nem a közösség a kiindulási pont, hogy mit kell csinálnunk. A kiindulási kérdés mindig az, hogy nekem mit kell tennem. Meg kell gondolni, hogyan tudsz magaddal élni, amikor bizonyos szituációkkal találkozol majd a világban. Mindenkinek ki kell alakítania a saját etikáját. Ha azt mondom, miért nem csinálsz úgy, ahogy én, akkor zsarnokoskodom. Tehát, ha én odaadom mindenemet valakinek, akkor az nem jelenti azt, hogy én követelhetek bármit is valakitől, ha nekem semmim sincs. Az etika az mindig egyoldalú. Az az érdekes, hogy nekem mit kell tennem a másikért. Hogy a másiknak mit kell tennie értem, az az ő problémája, és nem az enyém.

Lewinas etikája szerintem pont olyan, mint amikor egy nőnek gyereke születik. Mert ott kezdődik az etika a számára. Mert amíg nem volt állapotos, addig szabad volt. De abban a pillanatban, amikor a kisgyerekének az arca az ő arcába néz, amikor a szemük találkozik, akkor abban a pillanatban a nő spontán, nem tudatosan, úgy érzi, hogy mindenét odaadja ennek a gyereknek. Amit ez a gyerek akar, azt megkapja. Az életét is feláldozná érte. A kisgyerek arca a teljes emberi védtelenséget tükrözi. Egyedül meghalna. Lewinas azt mondja, hogy amikor a másik arca előttem van, és kér valamit, akkor a másiknak a túsza leszek. Olyan, mintha abban a pillanatban az én életem véget érne. Ha meglátjuk az újszülöttet a felnőtt arcbán, akármilyen ember is legyen ő, akkor az etika azt mondja, hogy úgy kell őt kezelni, mintha én lennék az anyja. Miért csak a saját gyerekünkkel anyáskodunk? Ha az élet fontos, akkor mindenki, aki él, az én csecsemőm.

Annak én vagyok az anyja. Tehát egymásért teljesen felelősek vagyunk. Hülyeség azt mondani, hogy az én csecsemőmnek mindent odaadok, de a tiédnek semmit. Ha egymás szemébe nézünk, megláthatjuk abban a másiknak az egész életét. Hisz nem csak azok vagyunk, akik most itt ülünk. Én egy hosszú valami vagyok, és úgy kezdődtem, hogy voltam sejt, magzat, csecsemő, serdülő, fiatalember, most itt vagyok, aztán meg leszek öreg ember. Ez vagyok én, és aki a szemembe néz, az láthatja ezt az egészet. Hacsak nem védi magát, mert nem akarja látni ezt. Ha meglátjuk egymást egészünkben, a fogamzástól a halálig, és ez a két pont mindenkinek megvan, akkor a szívünk könnyebben nyílik meg egymás felé, és többet meg is teszünk egymásért, ahogy azt tenni kell.

A valódi közösség úgy kezdődik, hogy ezt megérezzük egymásban. Ha ez nincs, akkor közösség sincs. A másik fontos dolog egy közösségben, hogy minden tagja legyen kész arra, hogy birkózzon az igazságért. Ahol ez nincs meg, az csak egy színpadi közösség. Ahogy van színpadi család, úgy van színpadi közösség is. Amikor úttörő voltam 1956 előtt, az egy nagyon hamis közösség volt, mert senki nem mondhatta meg az igazat. Fontos, hogy mindenki kimondhassa az igazat, amire gondol, és akkor addig birkózzunk, amíg mindketten rá nem jövünk egy olyan dologra, amit még egyikünk sem tudott a birkózás előtt. E nélkül nincs valódi közösség.

És ha eszetekbe jut valami arról, hogy mi a szabadság, az igazság és a felelősség, akkor mondjátok el, hogy az nektek hogyan van. Talán Karinthy Frigyes mondta, hogy amíg egyedül vagyok, ülök a szobában és írok, addig egy ember vagyok. De abban a pillanatban, amikor egy nő belép a szobába, férfivá változom. Hát már ez is egy szabadságvesztés.

Az embernek meg kell küzdenie az igazság fogalmával is. Hogy mi igazságos és mi igazságtalan. Egyszer sokat gondolkodtam azon, hogy mi a gonoszság, és az sem egy olyan nagyon misztikus dolog. Szerintem csak három dologból áll. A gonoszság az mindig egyfajta kombinációja három dolognak: a féltékenységnek, a mohóságnak és az irigységnek. És erről azért beszélek, mert amikor több ember akar valamit tőlem, akkor nagyon hamar azon a területen vagyunk, hogy mohóság, irigység és féltékenység. A mohóság nekem a legszimpatikusabb, mert az egy kicsit, legalábbis még az elején az életet szereti. Mert aki mohó, az csak többet akar, többet és többet. Nem az optimumot, hanem csak többet. Van egy blues szám, a címe „A több az jobb”, a mohóságról. Ez a mohóság bluesa.

Viszont a rák, az a mohóság betegsége. Mert a ráksejtek kapitalista sejtek, amik csak egyre nagyobbak akarnak lenni, többet és többet akarnak. Egyáltalán nem illeszkednek be a test közösségébe, egyáltalán nem érdekli őket a testnek az egészsége, hanem ők csak többet akarnak lenni, és több és több területet akarnak meghódítani. Ez a mohóság. És a mohóság egy egyénnek a minősége.

Az irigységhez két ember kell. Annak az a lényege, hogy én nem akarok én lenni, én inkább te akarok lenni. Tehát ha van megőrlés, akkor annak ez a jele. Aki nem akar önmaga lenni, az őrült. Mert mi más lehetnél? Mint ahogy a csizma az csizma, úgy te vagy te. És más nem lehetsz, és nem is leszel, és ha azt akarod, hogy te ne legyél te, hanem valaki másvalaki légy, akkor te őrült vagy. Az

irigység, az egy rettenetes dolog. Ha az ember irigykedik valaki másra, akkor azt hallucinálja, hogy valaki ott van, és én itt vagyok, és én soha nem tudok odakerülni, és akkor inkább az haljon meg. Dögöljön meg az, aki ott van, mert én soha nem tudok odakerülni! Az irigység az halálos, annak még egy pillanat életereje sincs. Az irigység öl. Az ember megöli magát és a másikat is. Aki lelőtte John Lennont, az irigységből ölte meg. Ő akart John Lennon lenni, de nem tudott, hát akkor a legkevesebb volt, hogy elpusztította John Lennont. Ez az irigység.

A féltékenységhez három ember kell. Ha nekem van egy kapcsolatom valakivel, és azt a valakit látom valaki mással, egy harmadikkal, és láthatóan jól érzik magukat, akkor azt, amit itt érzek, az a féltékenység. A féltékenységnek az a magja, hogy én kihagyva érzem magam valamiből, ami nagyon jó. Ők jól érzik magukat, és nekem nem szabad velük lenni. Mondjuk egy bulin látom a barátomat nevetni egy másik férfival, az a féltékenységnek egy alacsony foka. De ha látom őket egy hálószobába bemenni és bezárkózni, akkor az egy magasabb foka a féltékenységnek. A gonoszság, az mindig a féltékenység, az irigység és a mohóság.

Mit lehet ezzel tenni, amikor szembetalálkozol ezekkel?

Ha szembetalálkozom valakivel, aki ezeket érzi, akkor el kell futni a másik irányba.

Akkor nem adod oda mindenedet?

Nem valószínű, hogy kér valamit. Csak a mohó kér, de az se azt kéri, ami neki szükséges.

A teológiában nagyon érdekes kérdés, és erre mindenki mást felel, hogy mit tesz a jó, amikor a gonosszal találkozik. Volt, aki azt mondta, hogy semmit nem tesz, hanem csak áll ott, mert bármit tenne, az is gonosz lenne. És ha a jó nem akar gonosz lenni, akkor csak úgy ott áll, és reméli, hogy a gonosz elmegy.

Hogyan lehet úgy adni, hogy nekem is maradjon?

Az anya is addig szeret enni adni a csecsemőjének, amíg nem harapja meg a mellét a kinövő fogaival. A kérdés az, hogy mennyit tud az ember adni anélkül, hogy neki ne fájjon, vagy hogy a testéből adjon, nem egy olyanból, ami többlet. A tejet a mellemből odaadom, de ne rágd le a mellem.

Ha az anyának megszületik a második, a harmadik, a negyedik gyereke, akkor valahol újjászületik? Vagy pedig el kell osztania a dolgokat?

Itt van az igazság kérdése. Nekem szerencsém volt, nem voltak testvéreim. Én erről nem tudok, csak mások mesélnek erről. De ha többen voltak testvérek egy családban, akkor biztos nagyon fontos volt az, hogy amikor volt valami, azt hogyan lehetett elosztani. Az igazság vagy az igazságtalanság, hogy ki a kedvenc, és kit utálnak, rettenetesen fájdalmas lehet.

Az etikával kapcsolatban még az jut eszembe, hogy amikor azon gondolkodtam, hogy mi az én etikám, a legnehezebb probléma az volt, hogy elképzeltem magamat a halálos ágyamon, egy pillanattal azelőtt, hogy vége van az életemnek. És akkor azt mondják az emberről, hogy át tudja látni az egész életét. És nem lenne rettenetes, hogy az élet utolsó pillanatában rájössz arra, hogy rossz etikát öleltél magadhoz? Kétféleképpen is. Először is rájössz

arra, hogy sokkal több mindent tehetnél volna az életben, mint amit tettél, hogy milyen hülye voltál, hogy sok dolgot nem tettél, mert azt hitted, hogy az nem morális. És a másik is nagyon rossz lenne, hogy rájössz, mi mindent tettél, amit nem lett volna szabad. Nem könnyű kialakítani az embernek az etikai rendszerét. Elfogadod apádtól, elfogadod anyádtól, elfogadod a templomban, ki fogja neked megmondani, hogy milyen etikát ölelj magadhoz, hogy mi szerint élj? És mi van akkor, ha hibázol? Hogy lehet ezt eldönteni?

Vannak olyan emberek, akik azt mondják, hogy a legjobban úgy lehet kialakítani egy etikai rendszert, hogy az ember nagyon odafigyel a fájdalomra. Mert mi más lehetne az útmutató, mint a saját fájdalom? Ha egy bizonyos módon élek, és valamilyen helyzetben valahogy viselkedem, és utána rettenetesen rosszul fogom érezni magam, akkor azt nem fogom még egyszer csinálni. Mert azt mondom, hogy az egy hiba volt, és én így nem akarom magam érezni még egyszer. Ez nem biztos, hogy egy racionális folyamat, hogy ezen gondolkodni kell. Mert a gondolkodással mindent meg lehet magyarázni. Akármit csinállok, mindig meg tudom magyarázni, miért csinálom. De az érzések mások. Ha valamit teszek, és utána rettenetesen rosszul érzem magam, és ezért megfogadom, hogy ezt többé nem teszem, akkor lehetséges, hogy valahogy eljutok egy olyan etikai rendszerhez, ami majd vigyáz rám. Hogy különböző helyzetekben úgy határozzak, hogy utána ne érezzem rosszul magam. Ez egy módja annak, hogy ezt hogyan kell csinálni.

1943-ban, amikor a szüleimet és nagymamámat mind elszakították tőlem, egy 20-21 éves katolikus nő fogadott be Budapesten, mintha az ő fia lennék. A nagymamám küldött nekem Karácsonyra egy kis csomagot a gettóból. Egy nyilas követte azt az embert, aki hozta a csomagot. Aztán azt mondta a nőnek, hogy tudom, maga bújtat egy zsidó kisgyereket. Maga egy csinos nő, mondta neki, és válasszon a között, hogy a szeretőm lesz, vagy elviszem ezt a gyereket és Auswitzba küldjük. Majd reggel eljövök, akkor mondja meg a választ. Ennek a nőnek ez egy etikai dilemma volt. Én ezt akkor persze nem tudtam. És amikor negyven évvel később Budapesten voltam, találkoztunk, és ő akkor beszélt nekem erről. Szóval negyven évvel később megtudtam, hogy aznap éjjel ő nem aludt. Úgy gondolkozott, hogy az ő férje most munkatáborban van, és ott van a saját fia és én is. Két kisfiúval volt férfi nélkül. Azt gondolta, hogy bármit is választ, még sokat kell élni, mielőtt meghal, és még sokszor kell a tükörbe néznie. És úgy akart választani, hogy amikor a tükörbe néz, akkor ne kelljen az arcába köpnie. Úgy akart választani, hogy tisztelhesse magát ez után is. Ami érdekes, mert valaki azt mondta, hogy manapság a gonoszt, a gonoszsgot nem tudjuk elkerülni. Minél jobban kerüljük a gonoszt, az annál inkább megtalál minket. Tehát csak egy probléma van, hogy amikor a gonosz jön, hogyan viselkedünk. Úgy, ha netán túléljük ezt a találkozást a gonosszal, akkor ne utáljuk meg magunkat. A legrosszabb találkozás a gonosszal az, hogy ha rosszul viselkedünk, akkor utáljuk magunkat utána. A nő azt választotta, hisz látjátok, hogy mit választott, mert most itt vagyok, hogy a szeretője lett annak a nyilasnak. Az anyátokat kérdezték meg, hogy legyen-e hálás ennek a nőnek? Hogyan lehe-

tek hálás neki? Mit tudok tenni? Hát semmit nem tudok tenni. Ő úgy gondolta, hogy kevésbé köpne az arcába, ha megcsalja a férjét, mintha engem megöltek volna.

Ábrahámot arra kérte az Isten, hogy ölje meg az egyetlen fiát, Izsákot. Ábrahám azt mondta, hogy ezt meg kell tenni, mert a rend, az olyan, hogy Isten a legmagasabb hang, annak mindig engedelmessé kell. Van egy olyan parancs is, hogy ne öld meg a fiadat, de ha a parancs még magasabb helyről jön, akkor meg kell ölnöm. Sokat gondolkodtam azon, hogy honnan tudta azt Ábrahám, hogy nem hallucinál. Hogy ő nem pszichotikus. Mert honnan tudja az ember, hogy valóban az Isten beszél, nem valami gyilkos hang az elmében? Az egyik legnehezebb etikai és morális probléma pszichológiailag is az, hogy honnan tudja az ember, hogy melyik parancs a fontosabb. Mert amikor kártyázol, akkor van egy adu, ami üt mindent. Vannak olyan parancsok is, amik visznek mindent.

*

VOLT EGY LÁTOMÁSOM. Nem vagyok pszichotikus, de volt egy látomásom. Egy erdőben jártam, ez tényleg így volt, és egy tisztásra értem. Gyönyörű napsütés volt, és a tisztás kellős közepén láttam a Napot és az összes többi bolygót is. Pontosan úgy, ahogy az iskolában szokták mutatni, de itt nem volt semmilyen állvány, csak ott lebegtek, és minden ment szép csendesesen. Ott volt a Szaturnusz a gyűrűivel, és a többi bolygó is. És ahogy néztem ezt az egészet, az Isten szólt hozzám. Azt mondta, hogy jó, hogy jössz, mert egy pillanatra el kell mennem. Csak annyit kérek tőled, hogy figyelj erre a mindenségre itt. Mindent tehetsz, csak ne vedd le róla a szemedet. Mindjárt jövök vissza, megteszed-e ezt nekem, kérdezte. Mondtam, hogy boldogan! És ahogy ott álltam és néztem, oldalról egy meztelen nő jött felém. Lassan jött, rám nézett, kinyújtotta a kezét, és hozzám ért. Éreztem a bőrét, és nagyon jó volt. Odafordultam és megöleltem, de ő abban a pillanatban eltűnt. És mire visszanéztem, a Föld összeült között a Marssal, minden füstölt és lángolt, és mindennek vége volt ott. És akkor hallottam a Jóisten hangját megint, aki azt kérdezte, hogy mit csináltál? Mit tettél? Mit tettél, András? És az az érdekes, itt lép be a pszichológia, mert eddig ez csak etika volt, hogy elpirultam. A lábujjamtól jött felfelé, és teljesen elárasztott a szégyen. Nem büntudat volt, hanem szégyen. És erről érdemes elgondolkodni, mert ha ez nem csak nálam van így, hanem másoknál is, akkor ez arra utal, hogy a szégyenérzetet az kelti, amikor valaki úgy érzi, hogy két parancs közül a rosszabbikat választotta. Tehát nem tud jó lenni.

Pszichodinamikailag ezt a történetet sokféle módon lehetne magyarázni, ezt rátok bízom. De egyféleképpen ez arra is utal, és ezt pár évvel később értettem meg, hogy nemcsak én voltam hibás. Mert ha az Isten mindenható, akkor ő tudta, hogy én csak egy gyarló férfi vagyok, aki, ha egy meztelen nő jön felé balról, akkor azt megöleli. Ha az Isten tudta ezt, akkor miért bízta rám az egész Naprendszer jövőjét? Pedig tudtam, ha ellenállok ennek a kísértésnek, akkor minden rendben lett volna. Az Isten talán meg is ölel, és minden rendben van. De talán próbára akart tenni. De nekem ez inkább azt bizonyítja, hogy

az Isten egy rettenetes valaki, aki kínoz. Ő egy rettenetes Isten, ha így tesz próbára valakit. Miért kell engem próbára tenni? És most már nem a vallásról beszélek, hanem a szülőkről. Mert pszichodinamikai szinten az Isten az apám. Vissza kellett gondolnom a saját életemre, hogy mikor várt el valamit az apám tőlem, amit nem lett volna neki szabad. Mert okosabbnak kellett volna lennie, hogy tudja, hogy én csak egy pici gyerek vagyok, akitől nem lehet olyan dolgot elvárni, amit csak egy nagyobb gyerek tud teljesíteni. Itt hülyék a szülők. Arról beszélek, hogy a szégyenérzetnek az a kezdete, amikor egy szülő, egy tanár, egy felnőtt többet vár el egy gyerektől, mint amit a gyerek teljesíteni tud. Pl. hogy ne pisilj be, hogy ne kakálj be, amikor a gyerek még azt sem tudja, hol vannak azok az izmok, amelyekkel ezt kontrollálni lehet. A gyerek nem tudja, hogy az apja és az anyja hülye. A gyerek azt hiszi, hogy ők mindent tudnak, hogy ők istenek. Ha a szülő azt mondja, hogy csináld meg ezt fiam vagy lányom, és a gyerek nem tudja megcsinálni, mert bekakál vagy bepisil, akkor szégyelli magát, mert azt hiszi, hogy neki tudnia kellett volna, hogy kell azt csinálni. Biológiai világ, amikor az ember elvörösödik, ami egyik jele annak, hogy elszégyelli magát, az egy jel azoknak, akik valamit akarnak tőle, hogy ez túl sok. Hogy ez egy túlterhelés. Sajnos nagyon kevés olyan felnőtt és szülő van, aki jól reagál a gyerek szégyenére. Ha a gyerek kudarcot tapasztal, az nem baj. Az a baj, amikor mások várnak el túl sokat.

Ismerek egy házaspárt, láttam, ahogy ők nevelték a kisfiukat, akit soha nem állítottak meg. Szaladgált fel és le a bútorokon, és sokszor leesett, de akkor sem mondtak neki semmit. Nem mondták, hogy vigyázz, hogy nem megmondtam, hogy mi lesz a vége, hanem amikor leesett és sírt, felvették az ölékbe, és addig tartották, amíg meg nem nyugodott. És akkor a gyerek ment, szaladt tovább, és persze megint leesett. És megint nem mondták, hogy micsoda gyerek vagy te, hogy már megint ezt csináltad.

Az anyám engem is sokszor megszegényített. És még én is megszegényítettem néha a kisfiamat, amíg rá nem jöttem, hogy sokkal jobb, ha csak büntudatérzést keltek benne. Azon sokkal könnyebben túl is teszi magát az ember. Ha pl. feldöntött egy pohár vizet, és azt mondtam volna neki, hogy milyen ügyetlen vagy, hányszor megmondtam már, hogy vigyázz a pohárra, akkor azt mondom ezzel, az az üzenet, hogy te egy selejtes ember vagy, mert ezzel megkérdőjelezem az emberi értékét is. Megtámadom, hogy milyen gyerek ő. És erre a reakció a szégyenérzet lesz. De ha azt mondom neki, hogy nézd, mekkora tócsa, itt van egy rongy, és töröld fel, akkor semmilyen szégyenérzete nem lesz. Egy kicsit esetleg büntudata lesz, és feltörli a vizet. És kész, a dolog el van intézve. Nem kell, hogy úgy érezze, elnyeli a föld szégyenében, és hogy nem is akar tovább élni a szégyen miatt.

Lehet figyelni a dolgokra, ha megértjük, hogyan keletkezik a szégyenérzet. Akkor tudunk vigyázni egymásra és a gyerekeinkre, hogy ne szégyenítsük meg egymást. Az egyik legjobb dolog abban, hogy felnőttem, az volt, hogy nagyon boldog voltam, hogy most már engem soha senki nem fog siettetni. Mert szerintem az egyik legrosszabb dolog az volt gyerekkoromban, hogy mindig gyorsabban kellett mindent csinálni, mint ahogy én akartam. Ismerek sok felnőttet, aki még mindig gyerek ebből

a szempontból, mert még mindig megengedi másoknak, hogy sietessék. A másik jó dolog az volt, hogy elhatároztam, hogy ha bárki úgy beszél majd hozzám, mintha megakarna szégyeníteni, akkor én csak úgy otthagynom azt. Azt mondom neki, hogy menjen a fenébe, velem ezt nem teheti. Mert amikor az ember felnőtt, akkor nem kell, hogy türelmes legyen senki iránt, aki megpróbálja megszegényíteni. És nagyon könnyen megy a megszegényítés. Egyszer pár évvel ezelőtt pályáztam egy állásra. Őt pszichológus ült velem szemben egy asztalnál, és kérdéseket tettek fel nekem. Az egyik azt kérdezte, hogy ismerem-e ennek és ennek az embernek a könyveit, olvastam-e azokat. Mondtam, hogy nem. Akkor azt mondta, hogy egy ilyen pozícióra pályázok, és nem olvastam ezeket a könyveket. És akkor azt mondtam neki, hogy menjen a fenébe, és ott hagytam az egészet. Mert ilyet mondani, az egy megszegényítés. Ennek pedig vége van. Ha azt kérdezte volna, hogy mennyi időbe telne, hogy átnézd ezeket a könyveket, mert szerintem ez nagyon fontos, akkor azt mondom, hogy két nap alatt elolvasom az egészet, és rendben van. Nem kellett volna engem megszegényítenie. De ha elgondoljátok, hányszor beszélnek emberek úgy hozzátok, hogy meg akarnak szégyeníteni, akkor szerintem sokkal jobban éreznétek magatokat, ha elhatároznátok, hogy ezt többé nem engeditek meg senkinek.

Ezt nem lehet megcsinálni. Elküldenek az állásomból, és akkor mi lesz? Kerülhetünk kényszerhelyzetbe.

Sajnos igen. Ha börtönben van az ember, akkor semmit nem tud csinálni. De akkor viszont legalább annyit tegyen meg, hogy amikor rosszul érzi magát, akkor azt mondja, hogy nem azért érzem rosszul magam, mert rossz vagyok, nem én vagyok hülye, hanem a helyzet az, amiben vagyok. Még az is jobb, mintha ezt az ember elfelejti. Mert egy normális világban, ha olyan helyen dolgozom, ahol megszegényítenek, el tudok menni.

Sok férfi a nőiesség jelének tekinti, ha egy nő elpirul.

Igen? Szerintem, ha valakinek ez a nőiesség jele, az hülye.

Aki megszegényít, az a hatalmát akarja bizonyítani? Vagy ha megteszek valakinek valamit, az így próbálja meg kicsikarni a szeretetemet?

Örülök, hogy ezt mondd. Ez a buddhistákra emlékeztet. Kevés buddhista parancs van, és az egyik az, hogy soha ne tölts időt azzal, hogy megértsd a másikat. Soha ne pazarolj időt arra, hogy a másikat analizáld. Miért? Mert nem érdekes, hogy a másik miért bánik velem rosszul. Ha elkezdted megérteni, hogy a másik miért bánik veled rosszul, annak csak egy oka van, hogy ne kelljen őt otthagyni. Mert ha elfogadod, hogy ő azt mondja neked, hogy ha szeretsz, akkor mindent megteszel értem, akkor te továbbra is az ő rabszolgája vagy. És aztán azt mondd, hogy én a rabszolgája vagyok ugyan, de értem, hogy neki miért kell engem így kezelnie. Nekem ez nem segít, és másnak se. Ha velem valaki rosszul bánik, én nem akarom megérteni, miért bánik velem rosszul. Én nem akarom, hogy velem rosszul bánjanak.

És mindegy, hogy megmondom neki ezt vagy nem? Mert terápiában az történik, hogy ilyenkor megmondom neki. Ha nem mondom meg, akkor a rabszolgája maradok, ha megmondom, akkor választhat, hogy tovább csi-

nálja vagy nem, és akkor én választhatok, hogyha tovább csinálja, akkor nem leszek a rabszolgája.

Gondolod, ha a zsidók egyik képviselője elment volna Hitlerhez, és egy rövid pszichoanalízist csinált volna, akkor esetleg vége lett volna a szörnyűségeknek? Esetleg Hitler azt mondta volna, hogy miért nem mondta ezt nekem valaki? Szerintem nagyon optimista vagy, de meg lehet próbálni. Szerintem, ha valaki rosszul bánik veled, akkor az analízis helyett azt kell mondani, hogy nézd, ezt csináltad velem, ez egy. Ha harmadszor megteszed ugyanezt, akkor kész, akkor soha többé nem beszélek veled, és menj a fenébe. Ha még egyszer megteszi, akkor azt mondd neki, csak úgy futtában, hogy ez kettő. És akkor a harmadiknál el kell költözned, és vége az egésznek. Különben akkor már aláírod a szerződést, hogy nekünk olyan kapcsolatunk van, ahol én kínozlak, te pedig panaszkodsz. És ezt csinálhatjuk addig, amíg meg nem halunk. Persze az ember kisgyerekként nem szaladhat el, és akkor nagyon sokat lehet tanulni. Ezért olyan fontos, hogy úgy éljünk, hogy az ember ne azt hallucinálja állandóan, hogy még mindig otthon van, hogy még mindig gyerek, hogy sehova nem mehet el, hogy mindent el kell tennie.

Ha mindenhol elmész, a végén semmit sem válsz fel.

Igen, nekem is ezt mondták, de nem kell elhinni. Ez is egy zsarolás. Amikor azt mondtam, hogy nekem ebből elég volt, akkor azt mondták, hogy te semmit sem válsz fel, belőled soha nem lesz semmi. Te mindent ott fogsz hagyni. Nem tudom, hogy itt Magyarországon milyen gesztusok vannak, de én akkor mutattam egy szépet.

*

HA EGY FÉRFI féltékeny és szerencséje van, akkor a nő azt mondja, hogy ez a te bajod, nem az enyém. Én nem foglak megcsalni téged. Tudom, hogy miért vagy féltékeny. Azért, mert azt hiszed, hogy el fogsz veszíteni. Hogy el fogok futni valakivel, hogy megcsallak. Hogy valaki mással fogok lefeküdni. Ez nem igaz, ez nem fog megtörténni, neked semmi okod nincs a féltékenységre. Ha ennek ellenére te féltékeny vagy, akkor az azt jelenti, hogy nem akarod, hogy azt csináljak az életemmel, amit én csinálni akarok. Ne legyél féltékeny arra, hogy én most tanulok, és van egy pár barátom.

Ha a férfi ennek ellenére féltékeny, az az ő baja. Akkor ki kell találnia, mit vetít erre a nőre. És vannak, akik az anyjukat vetítik a nőre, vannak, akik egy másik, nagyon fájdalmas kapcsolatot vetítik a nőre, de akkor a nőnek a feladata, hogy ettől a perctől fogva egy pillanatra se tolerálja, ha a férje zsarolja a féltékenységgel. Ezt csak úgy tudja a nő megcsinálni, ha teljes szívvel és őszintén elhatározza, hogy nem fog másokkal flörtölni, és szexuális kapcsolatba belemenni.

Mert ha ezt mondja, és közben megcsalja a férfit, akkor a férfi jogosan féltékeny. És úgy lehet valakit bolonddá tenni, hogy az ember hazudik, hogy neked semmi okod nincs, hogy féltékeny legyél, és közben titokban az illető megcsalja a másikat. Akkor az, aki féltékeny, azt hiszi, hogy nem csak féltékeny, de bolond is.

A hazugság nem csak azt mondani, ami nem igaz, hanem hazugság az is, hogy az ember nem mond semmit.

Adrienne Rich amerikai költő, aki nagyon sokat írt a hazugságról, nagyon tisztán leírja, hogy főleg nők hazudnak úgy, hogy elhallgatnak mindent. A mi kultúránkban erre vannak nevelve a nők. Hogy semmit ne mondjanak, és ők így hazudnak. Ez éppen olyan hazugság, mint ahogy a férfiak hazudnak, akik a nem igazat mondják. Az ember pedig azért hazudik, mert azt hiszi, hogy az ő igazsága nem elég jó annak, akivel beszél.

Azért hazudunk, mert nem hisszük el, hogy az igazat elfogadja a másik. Miért hazudunk? Miért kezdtem én hazudni, amikor gyerek voltam? Azért, mert az anyám olyan zsarnokként tartott engem, bizonyos korlátok között, hogy csak úgy tudtam szabad lenni, hogy hazudtam neki. Legeelőször azért hazudtam, hogy megpróbáljam kitalálni, hogy ő tényleg tudja-e olvasni az én gondolataimat. Mert ő azt hazudta nekem, hogy ő mindig tudja, hogy én mikor hazudok. Első elemiben levágtam a kislány copfját, aki előttem ült, ez egy kézimunka óra volt. És hát nagy balhé volt az iskolában, de hát ahogy sétáltam haza, gondoltam, hogy legalább otthon nem lesz balhé. Amikor hazaértem, a mamám megkérdezte, hogy na, mi volt az iskolában? Mondom, semmi. Azt mondja, na...? Mutasd az orrod! Nem tudtam, hogy mi van az orrommal, és akkor úgy megnyomta. És akkor azt mondta, túl puha, túl puha, hazudsz, fiam. Az orrod mindig megmondja nekem, hogy igazat mondasz-e vagy hazudsz. És akkor utáltam az orromat. Persze az igazgató felhívta, és megmondta neki, hogy levágtam a kislány copfját. De ő nem mondta meg nekem az igazat. Aztán később azt mondta, hogy a madarak csiripelték. És akkor utáltam a madarakat. De még tizenöt éves koromban is hazudtam neki, mert tudtam, hogyha megmondom neki az igazat, akkor elvenné a szabadságomat. Aztán, amikor tizenhat-tizenhét éves voltam, azért hazudtam a lányoknak, mert tudtam, hogy azt, amit akartam tőlük, soha nem adnák oda, ha megmondanám az igazat.

Tehát az ember azért hazudik, mert nem hiszi el, hogy a másik elfogadja az ő igazságát. Tehát ha valakivel akarok élni vagy barátot akarok szerezni, valakit, akivel tényleg hosszú időn át együtt akarok lenni, akkor annak nem akarok hazudni. Már így is, ahogy beszélek, abban a pillanatban, amikor rájövök arra, hogy valakinek hazudok, az az ember az ellenségem. Az ember nem hazudik a barátjának. Az lehetne a definíciója a barátnak, hogy a barát az valaki, akinek az ember nem kell, hogy hazudjon. Az igazat megmondani annak, aki az ember ellensége, az hülyeség. Szóval lehet az ellenségnek hazudni. És ha a feleségemnek hazudok, akkor rá kell jönnöm, hogy a feleségem az ellenségem. és akkor meg kell kérdezni magamat, miért élek az ellenségemmel? És szerintem az nagyon érdekes, hogy a nők az elhallgatással hazudnak, a férfiak pedig hamisat mondanak. Ez egy érdekes különbség.

Akkor, amikor valaki jár hozzám, és elkezd olyan dolgokról beszélni, ami közte, és valaki más közt történik, akkor én azt mondom neki, hívd meg azt az illetőt, hogy jöjjön veled. Nekem az a szabály, hogy mondjuk te jársz hozzám egyszer egy héten, hogy az a te órád, és nem kell megmondanod nekem, hogy kivel jössz, kit küldesz magad helyett. Te csak felelős vagy azért az óráért, és így nekem mindig nagyon érdekes a napom. Soha nem tudom, hogy ki jön, vagy ki kivel jön, nem tudom egy ember jön-e, két ember jön-e, egy család jön-e.

Az jön, akit hozol. És olyankor, amikor állandóan arról beszélsz, hogy mi bajod van valakivel. Nem vagyok egy tradicionális pszichoanalitikus, egy pszichoanalitikus nem tudna ezzel megbirkózni, egyáltalán. És éveket el lehetne tölteni annak az analizálásával, hogy hát miért vagy féltékeny, és akkor kiderül, hogy azért, mert az elmúlt öt évben a hátad mögött a feleséged megcsalt. Hát, hülyeség! Ilyen esetben azt mondom, hogy jöjjenek be mind a ketten. És a kettőjük közt általában ezt meg lehet oldani, vagy hármuk között. Nagyon érdekes konfigurációk jönnek be a rendelőmbé.

Ha az egészségügyben dolgozom, és valaki azt mondja nekem, hogy öngyilkos akar lenni, akkor azt be kell jelentenem, vagy ha elítélek, de mégis az lesz, akkor hazudtam.

Ezért nem jó másnak is dolgozni. Ezért nem jó másoknak a moralitása szerint menni. A pszichológusoknak az egyesülete hasonló módon követeli, hogyha valaki úgy véli, hogy valaki veszélyes másokra vagy önmagára, akkor értesíteni kell, mit tudom én mit, a rendőrséget, meg mindenféle embereket. Ami nekem a legfontosabb a terápiában, az hogy teljesen bizalmi helyzet legyen. Nem lehet az igazságot úgy megnöveszteni két ember közt, hogyha állandóan attól félsz, hogy valamit mondasz, és akkor én azt megmondom valaki másnak.

Tehát a legfontosabb az, hogy én azt tudjam mondani neked, hogy te bármit mondasz nekem, én ezt senkinek nem fogom elmondani, a kettőnk közt marad. Hogy ez így legyen, én azt is megteszem, hogy soha semmiféle jegyzetet nem tartok. Nulla jegyzet, mert Kanadában a jegyzeteket egy ügyvéd el tudja intézni, hogy a rendőrség elkobozza azokat. Tehát ha annak a lehetősége megvan, akkor nem tudom azt mondani neked, hogy senki nem fog megtudni semmit arról, amit mi itt beszélünk. Csak úgy tudom azt biztosítani, ha soha semmi nyoma nem marad annak, amiről mi beszélünk, csak az én fejemben. Szerencsére jó a memóriám, és soha nem kell megnézni, miről beszélgettünk, én tudom. És így semmi nyoma sem marad.

Ha nekem valaki arról beszél, hogy öngyilkos akar lenni, akkor megkérdezem, hogy erről beszélgetni akar, vagy ezt meg akarja-e tenni. Mert engem nem zavar, mi erről beszélgethetünk évekig, de akkor meg vagyok nyugodva, hogy erről csak beszélgetünk, mert ez egy nagyon fontos téma. Ha valóban meg akarja tenni, akkor hagyjon ki engem ebből. Én megmondom őszintén, hogy ez nekem nagyon rosszul esne, hogy mindenféleképpen, személyesen is, meg mindenképp rossz volna, hogy valaki, aki velem dolgozik, az megöli magát. Erről lehet őszintén beszélni, és az igazat mondom meg neki.

És néha azt mondom, hogyha valóban meg akarja ölni magát, akkor tegye meg nekem azt a szívességet, hogy fejezze be a terápiát, várjon három hónapot, és ne ölje meg magát három kilométeres körzetben a házamtól. És ezen lehet nevetni, de eddig soha senki huszonhat év alatt, soha senki nem ölte meg magát a praxisomban.

Mit gondolsz az euthanáziról?

Amikor Londonban voltam, és Laing-el dolgoztam, akkor elküldött engem egy régi pácienséhez, hogy dolgozzak vele. Laing úgy tanított először, hogy kiküldött olyan emberek lakásaira, ahol éppen krízis volt. Elmentem tehát egy nőnek a lakására, és úgy tíz-tizenöt perc beszélgetés után megfogta a kezemet, és azt mondta, hogy ugye

vele maradok addig, amíg ő meghal. Ő most meg akarja ölni magát, csak maradjak vele, addig, amíg meghal. És hát ez huszonöt évvel ezelőtt volt, akkor még nem tudtam, hogy ez miről szól, és mondtam, hogy persze, ha ő azt akarja, akkor én azt csinálom. De azért annyit tudtam, hogy azt mondtam neki, hogy ezen majd gondolkodom, hogy jó, de adjon egy-két napot, és akkor majd megmondom neki, hogy mi lesz, elvállalom-e vagy nem.

És amikor a következő szupervízió órámra ezt elmondtam Laing-nek, hát ez hogy lenne, akkor úgy elkezdett ordítani rám, hogy csak na. Hogy nem, ha én ezt akarom csinálni, csak csináljam, de akkor neki semmi köze hozzám, és ilyet nem lehet szupervízióban csinálni, mert mi azért vagyunk, terapeuták, hogy az embereket segítsük élni.

Ha valaki meg akar halni, az rendben van, az az ő dolga. De abban mi nem segítünk. Ha neki segítség kell, akkor találjon valaki mást, aki segítsen neki. És ez nagyon tisztázta az én gondolataimban, nem azt, hogy valamit is rosszalok abban, hogyha valaki segíteni akar valakinek meghalni, de én, mint terapeuta, azt nem csinálom. Mert tisztán látom, hogy aki terapeuta, az az életet szolgálja, nem a halált.

*

NEM TUDOM, mi a legfontosabb, amiről beszélünk kellene, én azt gondoltam, hogy beszéljek egy fél órát, aztán beszéljessünk, mert sokkal fontosabb az, hogy arról beszéljünk, hogy mi a ti problémátok, és nem pedig arról, ami az enyém.

Amikor a segítsérről gondolkodom, az első dolog, ami az eszembe jut, hogy amikor én elmegyek segítségért valakihez (ami még a jobbik eset, a rosszabbik az, amikor valaki segíteni akar nekem, még mielőtt én segítséget kérek), akkor a probléma az, hogy egy szégyenteljes helyzetben vagyok. Tehát amikor egymást segítjük, akkor nagyon oda kell figyelni, hogy a szégyenérzéssel kapcsolatos dolgokat ne mellőzzük. Még ha egy pszichoterapeuta rendelőjébe megyek is el, és el is határoztam, hogy minden órát megfizetek, és akarom ezt csinálni, abban a pillanatban, amikor belépek, leülök, ránézek, és ő a terapeuta és én a páciens, akkor is, ha ez nem tudatos, felmerül a szégyenérzet, amivel foglalkozni kell. Mert miért nem én ülök a másik székében? Ezért kell a segítőknek nagyon vigyázni arra, hogy ne szégyenítse meg azokat, akiknek segít azon a szégyenérzeten felül, ami a helyzettel együtt jár. Szerintem azok a legjobb terapeuták, akik ezt mélyen érzik.

Ilyesmírről nem lehet szabályokat felállítani. Például az etika is olyan, hogy amikor valaki megmondja, hogy mit kell tenni, az már nem etika, hanem zsarnokság. Az etika definíciója az, hogy ki mit csinál kinek, vagy ki mit csinál kivel, hogy vagyunk egymással, tehát a kapcsolatáról szól. Abban a pillanatban, amikor arra vigyázol, hogy mit mond a törvény arról, hogy mit szabad és mit nem szabad csinálni, akkor már nem a másiról gondolkodol, nem vagy kapcsolatban vele. Amikor arra vigyázok, hogy én ne kerüljek bajba, akkor már kiestem a kapcsolatból, akár szülő, akár segítő, vagy terapeuta vagyok. A legnehezebb, de legérdekesebb feladat, hogy úgy maradjunk egymással kapcsolatban, ami nem teszi nehezebbé azoknak az embereknek a helyzetét, akikkel dolgozunk.

Az orvosoknak a világon mindenütt a hippokratészi esküt kell letenniük, aminek nem az a lényege, hogy segítsünk másokon, hanem az, hogy ne tegyünk az emberek életét rosszabbá a saját tevékenységünkkel. Tehát ha ezután a másfél óra után, amit most együtt töltünk, mindannyian rosszabbul éreznének magukat, mint az elején, vagy úgy éreznének, hogy megterheltelek titeket a bolondságaimmal, akkor megvédődhátok azzal, hogy megszegtem a hippokratészi eskümet.

Mi az a legtöbb, amit egy ember segíthet egy másik embernek? Ezen már sokat gondolkoztam. Szerintem nem sok, csak három dolog jut eszembe. Az egyik az, hogy gyakran kerülünk olyan helyzetbe, amikor fedélre van szükségünk. Ha otthontalanok vagyunk, az nagyon kellemetlen, és egy ember meghívhat egy másikat az otthonába. Ezt megtehetjük egymásnak. Na most, hogy hány-szor akarjátok ezt megtenni azokkal, akikkel együtt dolgoztok, azt nem tudom, de ilyen lehet tenni, és ez nagyon gyakran valóban segít. Szász Tamás egyszer azt mondta, hogy az elmebajok 90 százaléka abból ered, hogy az embernek nincs otthona. A másik, amivel segíthetjük egymást, hogy ha neked van egy problémád, és én leülök veled, és meghallgatlak, akkor segíteni tudok azzal, hogy megbeszéljük, mi is történik tulajdonképpen, mi az igazság, a valóság a problémád körül. Ez a demisztifikáció. Mert amikor úgy mondjuk el egymásnak, hogy mi van, hogy "ez történt, meg az történt", akkor már bajban vagyunk. Mert soha semmi nem történik, hanem mindig valaki valamit csinál valakivel vagy valakinek. Tehát te segíthetsz nekem azzal, ha azt mondod, hogy "ne azt mondd, hogy mi történt, hanem valóban nézd meg, hogy ki bántott téged, vagy te kit bántottál, és aztán ő kit bántott". Ez nagyon segít, mert így tudjuk meg, hogy mi a baj. Ha kiderül, hogy X. Y. bántott engem, akkor legalább tudom, hogy mit csináljak vele: elkerüljem, megverjem, vagy megkérjek valakit, hogy segítsen, és védjen meg tőle.

A harmadik dolog, ahogy segíthetünk, az szerintem az, hogy bátorítjuk egymást. A lányomat látogattam meg egy pár hónapja, aki egy amerikai egyetemen tanul most, ahol felfedezte, aztán kérdezte tőlem, hogy tudom-e, mit mondott Buddha a tanítványainak, mielőtt meghalt. Mondtam, hogy nem tudom, elfelejtettem, vagy nem is olvastam. Szóval a tanítványai nagyon sírtak, és panaszkodtak, azt mondták, most itthagysz minket, itt leszünk egyedül, nem tudjuk, hogy mit csináljunk, ne menj el, ne halj meg, ha akarnál, itt maradhatnál. És a Buddha azt mondta (és ez fontos, mert ezek voltak az utolsó szavai), hogy "mindannyian legyetek a saját lámpásaitok, használjátok a saját fényeteket, hogy lássatok; találjátok meg az önbizalmatokat, és amit meg lehet tanulni, azt a saját tapasztalataitokból tanuljátok meg". Ebből pedig arra lehet következtetni, hogy nincs rá szükségük, mert amit meg lehet tanulni, azt önmaguktól tanulják meg, nem másoktól. A Buddha a halála előtt tehát bátorította a tanítványait, azt mondta, nélkülem is jól meg tudjátok csinálni, nincs rám szükségetek.

A gyerekeknek főleg másfél és hat éves koruk között óriási szükségük van arra, hogy a szüleik bátorítsák őket. Nagyon gyakran kerül a gyerek olyan helyzetbe, hogy

éppen megpróbálna valamit, de nem tudja egészen, hogy kell, vagy hogy meg tudja-e csinálni, és inkább abba hagyja. Ilyen helyzetben fontos, hogy a felnőttek biztassák. Angolul a biztatás „encourage”, a „cour” szívet is jelent, tehát azok, akik elvesztették a bizalmukat, a szívüket is elvesztették.

Még egyszer. Azt állítom, hogy egy ember, akármilyen segítő is, csak ezt a három dolgot tudja megtenni: szállást adni, segíteni átlátni a problémán, hogy megtudjuk, mi az igazság, és bátorítani, hogy azt tegyünk, amit akarunk. Na most, ha ti azt hiszitek, hogy lehet máshogy is segíteni, akkor mondjátok meg, hogy én is el tudjam mondani másoknak. Én már 30 éve dolgozom emberekkel, de csak ezeket tudom.

Arra is gondoltam, hogy elmondom nektek azt a történetet, mikor egy Krishnamurti nevű ember vacsorázott Aldous Huxley-val és másokkal és Huxley felesége mondta az asztalnál, hogy ez a Krishnamurti mennyit segített más embereknek, és milyen fantasztikus ember. Akkor Krishnamurti azt válaszolta: "Asszonyom, lehet, hogy igaza van, de én soha senkit nem segítettem megfontolással vagy akarattal, ha segítettem valakin, az véletlen volt".

Szerintem ez is nagyon fontos: ha a segítség a szegényen kapcsolatos, akkor a legjobb úgy segíteni az embereknek, hogy ne is tudjuk, hogy segítjük őket. És ezt hogy csinálom én? Én úgy gondolkozom arról, amikor valakivel együtt vagyok, hogy az a fontos, hogy én jól érezzem magam, amennyire lehet. Nekem csak egy életem van. Például, ahogy most beszéllek veletek, ez az életem, ha kapok érte pénzt, akkor jó, ha nem, akkor nem jó, de az élet és a munka nem választható el, az életem nem ezen a munkán kívül van. Most itt élek veletek együtt, és ha ti nem is tudjátok, ez a ti életetek is, ha unalmas, amit mondok, hülyék vagytok, ha nem mentek valahova máshová. Nekem a legfontosabb, amikor páciensekkel vagyok, hogy ne unatkozzak, mert ha unatkozunk, akkor várunk valamire. És mire vár az ember? A halálra. Akkor minek üljek ott? Ha nem tudok valakivel úgy együtt lenni, hogy az nekem érdekes legyen, akkor inkább hagyjuk abba.

Tehát ha az életemet töltöm emberekkel, és jól érzem magam, élvezem a kapcsolatot, akkor nekem úgy tűnik, ez a legtöbb, amit csinálhatunk, és akkor nem is kell, hogy hálásak legyenek érte, így aztán szégyellniük sem kell magukat. Az a jó terapeuta, aki valóban jól tudja érezni magát olyan emberekkel, akiknek nincsenek barátai. Mert tulajdonképpen ki kerül a Lipótra? Én biztos nem kerülnék a Lipótra, amíg van még egy-két ember, aki beszélget velem, vagy a barátom. Amikor már nincsenek barátaim, lehet, hogy a Lipótra kerülök.

Na most, ha abban a munkában, amit el kell végeznetek, mert törvény van rá, vagy valaki azt mondta, hogy azt kell csinálni, és ezért kaptok pénzt, de nem élvezitek a munkátokat, akkor szerintem találjátok más munkát. Különben nem jó a ti lelketeknek sem, és azoknak a lelkének sem, akikkel dolgoztok.

Az úgynevezett Karma-jógában, ami egy több ezer éves kínai tradíció, azt mondják, olyan cselekvés nincs, aminek ne lenne jó és rossz hatása egyszerre. Tehát akármilyen jót akar az ember, rosszat fog csinálni, és akár-

milyen rosszat tesz, valami jó felé megy. Ezt azért fontos tudni, mert minél inkább jót akarunk tenni, annál rosszabb lesz az eredmény. Nem tudom, hogy a magyarban van-e ilyen mondás, angolul azt mondják, "az út a pokolba jó szándékkal van kikövezve". És szerintem ez igaz.

Mielőtt 30 évvel ezelőtt elkezdtem volna családokkal dolgozni, először matematikus voltam, de meguntam, és gyorsan átképeztem magam pszichológusnak, de nem klinikainak. A diplomamunkámat a nyelv pszichológiájából írtam, arról, hogy tanulnak a gyerekek beszélni, és hogy a nyelvtannak milyen pszichológiai alapjai vannak.

Tehát klinikumból nem tanultam semmit. Ennek ellenére nagy szerencse volt, hogy egy olyan állást kaptam, ahol gyerekekkel és családokkal tudtam dolgozni, mert így előbb a saját tapasztalataimból tudtam meg azt, hogy milyen gyerekekkel és családokkal együtt lenni, mint-hogy megtanítottak volna rá térkép szerint. Mert mostanában az ember mindig térképet kap előbb, és utána megy oda, amiről a térkép szól. Szerintem sokkal jobb volt, hogy két évig dolgoztam anélkül, hogy tudtam volna, mit csináljak, és rájöttem egy érdekes dologra.

Minden családban, akikkel dolgoztam (volt anya, apa, két-három gyerek), úgy 5-6 óra után én mindig nagyon jóban voltam az anyával, és veszekedtem az apával. És észrevettem, hogy ez minden családban így van. Aztán elmentem egy idősebb terapeutához, aki már több éve dolgozott, és mondtam neki, hogy hát nem érdekes, hogy ez mindenütt így van? Azt mondta, hogy ja, ha te a saját családoddal nem végeztél, nem dolgoztad át azokat a problémákat, amik a te családban voltak, akkor minden családban a te családodat fogod látni. És akkor rájöttem, hogy ez valóban így volt, mert anyámmal sokkal intímebb volt a kapcsolat, mint az apámmal, és az apámmal soha nem tudtam veszekedni..., de akkor veszekedtem a mások apjával. Így nagyon jól meg tudja az ember oldani a saját problémáit más családokon keresztül. Ezt azért mondom el, mert én még most is megengedem magamnak, hogy hibákat csináljak, mert a hibákból rengeteget lehet tanulni, csak ugyanazt a hibát nem szeretem többször elkövetni.

Egy antropológus barátom azt is mondta, hogy az antropológiai világirodalom 90 százaléka szemét, mert a legtöbb antropológus elmegy a világ egy eldugott szegletébe és nagyon figyel, leír mindent, de amit lát, az csak a saját családja és a saját kultúrája. Tehát amit az irodalomban lehet olvasni, az nem a tényekről szól, hanem arról, aki írta. És sajnos ugyanez van a terápiákban a segítőkkel.

Nagyon nehéz tisztán látni, hogy mi a helyzet ott, ahová minket meghívják. Az első dolog amit megtanultam, hogy amikor a telefon csöng, és valaki azt mondja, hogy ez a probléma és gyere ki, segíts nekünk, akkor nem szabad elhinnem, hogy az, aki engem meghív, az valóban tudja, hogy mi a probléma. Én azt mondom magamnak ilyenkor, lehet, hogy ez a probléma, de valószínűbb, hogy nem. És azt is megtanultam, hogy sokkal jobb, ha én megyek oda, ahol a probléma van, mint azt mondani, hogy ők jöjjenek hozzám. Sokkal többet megtudok, ha én megyek el a család házába, mintha ők jönnének az irodámba. Lehet, hogy kényelmesebb nekem, ha ők jönnek a rendelőmbé, de akkor soha nem fogom megtudni, hogy élnek, milyen az életük, hogy ki mit csinál kivel és milyen helyzetben. De ha mondjuk 2-3 napig együtt élnek ve-

lők, esetleg meghívódnának vacsorázni, és a házában aludnék, akkor sok mindent megtudnék, amit máshogy nem. De ha nem is laknék velük, csak két órára mennék oda, és megkérdezném a gyereket, hogy te hol alszol, és ha látanám, hogy hányan alszanak egy szobában, és mikor jön haza a papa, és hogy ugat-e a kutya, mikor megérkezik..., mindennek van valami értelme. És ezt soha nem tudnám meg, ha nem mennék oda. És megkérdezném a mamától, hogy mi a probléma, és megkérdezném a papától, az egy másik történet; és ha mondjuk elmegyek sétálni az idősebb fiúval, akkor ő egész biztos másfélét fog mondani. És végül is, saját magamnak kell megfogalmaznom, hogy én hogy látom, hogy mi a probléma.

Na most, még egy az ilyen helyzetek etikájáról, ami most eszembe jutott. Az nagyon fontos, hogy az ember tudja, kinek dolgozik, ki a kliens. Mert ha én mondjak azt hiszem, hogy azoknak dolgozom, akik nekem fizetnek, akkor egész más a helyzet, mint ha azt gondolom, hogy azoknak dolgozom, akiknek a problémájuk van. Például az én családban, amikor mindenféle pszichológiai tesztek akartak csinálni a gyerekeimen, pl. intelligenciateszteket, akkor én ezt nem engedtem meg, mert mire fogják felhasználni az eredményt? És az, aki "segíteni" akar a fiamnak és a lányomnak, szerintem nem nekik akar segíteni, hanem valaki másnak fogja odaadni az eredményeket, mások fognak elhatározni ezt meg azt. Mindenki azt fogja hinni, hogy az én fiamnak meg lányomnak nagyon jó lesz, vagy megmondják nekik, hogy okosak vagy buták, de ezt mind-mind meg lehet előzni szerintem azzal, hogy azt mondom, kérem szépen, inkább nem. Nagyon gyakran arra is rájöttem, hogy a pszichoterápia, a segítség nem olyan tudomány, mint a matematika vagy a fizika, hanem inkább olyan, mint a politika vagy az etika. És tulajdonképpen minden helyzetben két nagy probléma van. Az egyik, hogyan segítsük egymást úgy, hogy ne bántsuk egymást, a másik, hogy egyre több hatalma legyen annak, akit segítünk, és nem arra, hogy mások fölött legyen hatalma, hanem arra, hogy a saját életét úgy élje, ahogy akarja. Tehát nem tudományról van itt szó, hanem politikáról és etikáról.

Hát ennyit mondok, és most mondjátok, hogy egyetértetek-e. És még annyit akarok mondani, hogy semmiről nem akarok meggyőzni benneteket, csak elmondom, hogy 30 éves munkálkodás után ez az, amit elhiszek magamban, így gondolkozom.

*

ABBAN A SZOBÁBAN, ahol dolgozom, az asztal előtt, ahol írok, van egy ablak, és az utcán megláttam egy asszonyt, aki kiabált egy kis három éves gyerekre, aki tőle kb. 15 méterre állt. A nő ordított, hogy gyere ide, a gyerek visszaordított, hogy te gyere ide, és ez így ment, és mind a ketten egyre feldúltabbak voltak. Gondoltam, hogy ki megyek, és beszélek a mamával egy kicsit, és ahogy mentem, gondoltam, hogy beszéljek vele úgy, hogy ne szégyenítsem meg. És persze ilyen, vagy még rosszabb helyzetekben az ember soha nem tudja, hogyha vége van, az, akivel beszéltem, nem szégyelli-e magát, és nem érzi-e úgy, hogy megszegényítettem. Ez mindig egy lehetőség, viszont én úgy akartam beszélni vele, hogy ez minimális

legyen. Hát odamentem, és mondtam neki, hogy bocsásson meg, de nem tudtam ezt nem hallani és látni, és az jutott eszembe ott, ahol én ültem, és láttam ezt, hogy ő olyan nagy, és a gyerek olyan kicsi. És lehet, hogy ebben a helyzetben ő, a nagy, meg tudná engedni magának, hogy odamenjen, és lehet, hogy a kicsi még nem tudja megengedni magának azt, hogy ő jöjjön ide anélkül, hogy valóban rettenetesen rosszul érezze magát. Hát így egy kicsit beszélgettünk, és úgy látszott, hogy nem volt rám nagyon dühös a nő. Amikor visszamentem, onnan láttam, hogy odament a kisgyerekhez, felvette a karjába, és elmentek. Na és ez könnyű eset volt.

Néhányszor az életemben olyan nővel kellett dolgoznom, akik nagyon keményen verték a gyereküket, és szociális gondozónak kellett beavatkozni a családba. Az anya azt mondta, hogy nem szeretné ezt tenni, de nem tudja magát fékezni, és bizonyos helyzetekben kékre-zöldre veri a gyereket. Persze az első impulzusom az volt, hogy megszegyenítem, és megmondom neki, hogy hagyja abba, és soha többé ne csinálja. De azt már tudtam, hogy ennek semmi értelme nem lenne, mert minél rosszabbul érezné magát, annál jobban verné a gyereket. Egy ilyen paradox szituáció volt. Rájöttem arra, hogy én minél szeretetteljesebb körülményeket tudok szervezni az asszonynak, minél több szeretetet kapott, annál jobban tudta szeretni önmagát, és annál kevésbé verte a gyereket. A paradox az volt, hogy általában az ember gyűlöletet érez azok iránt, akik gyereket vernek, de ha az ember ezt a gyűlöletet kifejezi, akkor ahogy a másik ismét egyedül lesz a gyerekekkel, annál jobban fogja verni. Tehát ha tovább megyünk, az derül ki, hogy ahogy velem bántak, úgy bánok önmagammal és azokkal, akik a legközelebb állnak hozzám, tehát a szereteteimmel. Tehát azok, akik a gyerekeiket bántják, önmagukat is bántják, mert amikor gyerekek voltak, őket is bántották. Na most, hogy énelem ki mit tett a múltban, azon nem tudok változtatni. Hogy mit teszek azokkal, akik a legközelebb állnak hozzám, azon sem tudok változtatni. Az egyetlen dolog, amin tudok változtatni, hogy én hogy bánok magammal. És ha ilyen embereknek akarunk segíteni, akkor arra kell nagyon odafigyelni, hogy beszéljek önmagammal, milyen hülyének és marhának hívom önmagam, amikor gondolkodom magamról.

Amikor egy anya, aki otthagya a csecsemőjét majdnem meghalni azért, hogy férfiakkal érezze jól magát, akkor szerintem ő nem élvezi magát, hanem rettenetesen érzi magát, és nagyon rossz a viszonya önmagával. És persze akkor meg kell menteni, meg kell védeni a gyereket. De hosszú távon inkább egy olyan embert kellene találni, akinek ez a nő szimpatikus. Mert csak úgy tudja ez a nő megszeretni önmagát, ha valaki szereti őt. Nem mondom, hogy könnyű találni ilyet, de erre kell törekedni.

Csak arra kell vigyázni, hogy ne olyan dolgokkal segítsük az embereket, ami nekik még nem jutott eszükbe. Például a fiam egyszer azt mondta, az a baj az iskolával, hogy nagyon sok feleletet adnak olyan kérdésekre, amiket ő fel sem tett, de azokra, amiket kérdezett, nem volt felelet. Az egész iskola jobb lenne, ha odafigyelnék arra, hogy mi érdekli a gyerekeket. Azt hiszem, a nagy baj ott keletkezik... két nagy baj van. Az egyik az, amikor a szülők vagy a tanítók azt mondják, hogy ne arra figyelj,

mert erre kell figyelni, akkor már arra tanítjuk a gyerekeket, hogy ne legyenek őszinték és ne legyenek önmaguk. Ha odafigyelnék arra, hogy mire figyelnek a gyerekek, és nem mondanánk nekik, hogy mire kell figyelniük, és bátorítanánk őket, és megengednénk nekik, és abban segítenénk, hogy egyre több olyan dolgot adnánk nekik, ami érdekli őket, akkor szerintem a gyerekek úgy nőnének fel, hogy önmaguk maradnának. Nagyon gyakran, amikor felnőttekkel dolgozom, oda kell visszamenni, és azt kell mondani nekik, hogy figyeljék meg, merre irányul a figyelmük, ha nem irányítják. És amikor az ember már felnőtt, nagyon nehéz rájönni, hogy ki is lennék akkor, ha nem árultam volna el magam azért, mert mások azt mondták, hogy nem így kell, vagy nem erre kell figyelni. Emlékezzetek vissza, amikor gyerekek voltatok, hogy volt egy olyan pont, ami előtt amit csak gondoltatok, kimondtátok. Ha figyeltek a gyerekekre, mindent kimondanak, egy 2-3 éves gyerek mindent elmond. Az a pillanat, amikor valamit mondani akartam, de meggondoltam, és nem mondtam, az a kezdete minden fájdalomnak. Azok, akik terápiába jönnek, oda akarnak visszamenni, és azt próbálják meg, hogyan lehetne az, hogy egy embernek (aki éppen én vagyok), mindent elmondhasanak. A saját fájdalomra nem akarunk emlékezni, inkább másoknak okozunk fájdalmat. Ez nagyon szomorú dolog, és nem tudom, mi a kiút, de ilyenkor kimondják, amire csak gondolkodnak, mint mikor még gyerekek voltak, még mielőtt rájöttek arra, hogy nem szabad mindent kimondani. Ez egy rettenetes dolog arra rájönni, hogy az a gyerek, aki éppen mondana valamit, de nem teszi, már rájött, hogy az a felnőtt nem akarja tudni, vagy mérges lenne vagy megszegyenítené, ha elmondaná amit akar. Nagyon hamar megtanulják a gyerekek, hogy jobb, ha nem szólnak semmit.

A kérdés az volt, hogy az viszont paradox helyzet, hogy ha mindent kimondok, az olyan konfliktusokat generálhat, amit aztán nem tudok kezelni, és ilyenkor mit lehet csinálni? Paracelsus kb. 600 évvel ezelőtt azt mondta, hogy ha igen van az ember szívében, mondjon igent még akkor is, ha az gonosz, és ha nem van az ember szívében, akkor mondjon nemet még akkor is, ha az gonosz, mert csak így tudja az ember megmutatni magát, így tud láthatóvá válni. Tehát aki nem mondja meg, hogy mi van benne, az láthatatlan. Ez a Láthatatlan Ember.

Na, most mondhatjuk, hogy jó, én nem leszek láthatatlan, de abban a pillanatban, amikor mások látnak, le akarnak lőni, tehát akkor cél vagyok. Tulajdonképpen egy másik helyzet is van, mert amikor én elmondom, hogy ki vagyok és megmutatom magam, csak akkor lehet szeretni is engem. Mert ha nem mutatom meg magam, akkor senki nem tud szeretni sem. Ilyenkor lehet, hogy azt mondják, hogy engem szeretnek, de én mélyen magamban tudom, hogy valójában azt szeretik, akinek ők szeretnének, hogy legyenek. És ilyenkor azért kell csendben maradnom, nehogy rájöjjenek arra, hogy én nem az vagyok, akit ők szeretnek. De akkor miért legyenek ott? Azért, hogy ők azt higgyék, hogy szeretnek? De nem szeretnek, vagy az nem én vagyok. És ha ezt a szerepet eljuttassuk, akkor az színház, és az ember rettenetesen egyedül érzi magát, mert mindig színpadon érzi magát. És hogy kerülhetne le onnan? Kivel beszélgethetne önmagaként? És elmondják, hogy milyen rossz mindig színpadon lenni.

Ha az fontos nekem, hogy valóban engem szeressenek, akkor el kell határozni, hogy megmutatom magam, és abban a pillanatban meg fogom tudni, hogy ki valóban a barátom, és ki nem. Mert az, akinek ez konfliktust okoz olyan irányban, hogy mérges lesz rám, vagy nem hisz nekem, vagy nem vesz komolyan, akkor tudhatom, hogy ő nem a barátom. Én inkább élek úgy, hogy nincsenek barátaim, minthogy húsz ember mondja azt, hogy a barátom, és közben egyedül érzem magam. Tehát leggyorsabban úgy tudja meg az ember, hogy ki szereti valóban és ki nem, hogy őszinte és spontán. Csak úgy lehet az ember őszinte, ha spontán. Szerintem akármennyi konfliktust is okoz, hogy az ember őszinte és spontán, akkor is megéri. Mindig el lehet futni... Én például olyan ember vagyok, hogy elfutok, ha ezt nem lehet csinálni. Tizenhat éves voltam, amikor itt hagytam Magyarországot, az utóbbi 25 évben nincs főnököm és nincs beosztottam, saját magam ura vagyok, egy kezemen meg tudom számolni, hány barátom van, mert abba bele lehet halni, ha az embernek színházat kell játszani. Az tele van stresszel. Selye János nagyon tömören megmondta, hogy ilyenkor az ember vagy verekszik vagy elmenekül vagy védelmet kér, különben beteg lesz. Ha nem tudsz elszaladni, veszekedni, ha nincs, aki megvédené, akkor megbetegszel, és meghalsz. Ezt komolyan kell venni.

*

HÁROM ÉVVEL EZELŐTT az ENSZ meghívott Szarajevóba. Akkor nem volt repülőforgalom, így egy óriási katonai géppel vittek be. Az volt a dolgom, hogy meglátogassam azokat a helyeket, ahol a háború alatt traumatizálódtak a gyerekekkel foglalkoztak, és beszélgessek a pszichiáterekkel, pszichológusokkal és szociális munkásokkal, akik ezekkel a gyerekekkel foglalkoztak. Én tíz napot töltöttem ott, és sokat hallgattam, sokat néztem és egy keveset beszéltem, aztán írnom kellett egy ajánlást. Azt ajánlottam, hogy hagyják a gyerekeket békén, mert tulajdonképpen a gyerekek nem voltak traumatizáltak, a háború három éve még jót is tett nekik, mert nem kellett iskolába járniuk. Ami valóban traumatizálta a gyerekeket énszerintem, az az iskola volt.

Rettenetes, hogy emberek mit tettek emberekkel. Szarajevó olyan hely volt, hogy minden éjjel rémálmain voltak, nagyon megrendített, amit ott láttam, ott voltak a nyomai a kegyetlenkedésnek. Rettenetes, mert ha ott megtörtént, akkor itt is megtörténhet, és akárhol a világon megtörténhet, hogy ennyire tudjuk utálni egymást. És kik azok, akik nem tudnak kreálni, csak rombolni tudnak? Ha az ember nem tud építeni, akkor rombol.

Mikor én itt iskolába jártam (1956-ban, gimnázium közepén mentem ki nyugatra, tehát 8 elemi és 2 és fél év gimnázium volt, amit itt jártam), az nem volt olyan jó, mert rettenetes sok mindent kellett csinálni, amit nem akartam, és elég gyakran megszegyenyítettek, amikor rosszul emlékeztem valamire, vagy nem tudtam valamit. De Boszniában és a környékén a horvátok iskolái, azok még sokkal rosszabbak olyan szempontból, hogy rettenetesen megszegyenyítik azokat, akik nem csinálják, amit kellene. És ha meg kell csinálni, amit más mond még akkor is, ha az az ember hülye, csak azért, mert hatalma van fölöttem, az olyan megszegyenyítő dolog, hogy az ember

elveszti a perspektíváját. Van egy olyan pszichológiai törvény, ami úgy megy, hogy ha megszegyenyítenek, akkor bosszút akarok állni. Dolgoztam egy férfival, akinek volt egy kis fekete könyve, amiben mindenkinek a neve és a címe benne volt, aki őt valaha is megszegyenyítette. És ez az első osztályos tanítónőjével kezdődött. Annak a mostani címe benne volt, a neve, és hogy mit fog vele csinálni. Ha egy egész nép bosszút akar állni azokon, akik éveken keresztül megszegyenyítettek, akkor el tudjátok képzelni, milyen lesz ott... ember embert fog ölni, és olyan gyűlölettel teli dolgokat fognak csinálni, mint például Szarajevó kellős közepén egy gyönyörű épülettel, ami valaha könyvtár volt, és most üres, kiégett, egy rom.

Tehát azt mondtam, hogy hagyják békén a gyerekeket, de miért nem változtatják meg az egész iskolai rendszert az első elemitől a gimnázium végéig? Hát persze csak nevettek rajtam, azt mondták, hogy ahhoz nekik nincs hatalmuk, azt nem lehet megtenni. Sajnos, ha a háborúnak vége lesz és minden normális lesz, akkor megint kínozni fogják a gyerekeket. Na most, ha a gyerekeket kínozzák, ők is kínozni fogják a gyerekeiket. Mert hogy van az, hogy elfelejtjük, amit velünk tettek, miért csináljuk másokkal, amiről tudjuk, hogy nekünk nem volt jó? Minden tanár tudja, hogy milyen rohadt volt iskolába járni, és akkor miért csinálják ők is azt? Most már a traumatizációból tudjuk, hogy akik traumatizálva vannak, azok átállnak azoknak az oldalára, akiknek hatalmuk van, és ez arra jó, hogy elfelejtsük a saját fájdalmainkat. Tehát az azonosítás azokkal van, akik minket bántanak, és mire felnövünk, bántunk, mert már nincs intuíciónk, nem érezzük, hogy milyen érzéseket keltünk azokban, akiket bántunk, mert azt csak úgy tudnánk megérezni, ha emlékeznénk a saját fájdalmunkra. De a saját fájdalmunkra nem akarunk emlékezni, inkább másoknak okozunk fájdalmat. Ez nagyon szomorú dolog, és nem tudom, mi a kiút, de ilyesmiről beszélgetni kell.

Na, Kanadában sincs szabadság, ott is megvan, hogy kell beszélni, mit kell csinálni, például a pszichológusoknak van egy etikai kódexe, amiben azt mondják, hogy minden órán jegyzeteket kell csinálnom. Hát én nem vezeték jegyzeteket, egy szót sem írok le abból, hogy ki mit mond nekem, mert az sokkal fontosabb nekem, hogy azt mondhassem annak, akivel dolgozom, hogy amit mond, az kettőnk között marad. Különböző törvényileg elvehetik tőlem, amit írok, és akkor már nem tudom kontrollálni, így inkább nem írok le semmit. Szóval a szabadságért való harcnak soha nincs vége, még akkor sem, ha az ember elmenekül. Mindig menekülni kell. Gondoltam, ha pszichológus nem lehetek, akkor majd taxit vezetek, és a taxiban úgy lehet beszélgetni, ahogy én akarok.

Segíthet-e szerinted az, aki nincs megbékélve önmagával, aki nem fogadja el saját magát?

Hát ha én nem tudom elfogadni saját magam, akkor téged sem tudlak elfogadni, tehát nem tud. Ez nem jelenti azt, hogy a segítőnek olyan „reneszánsz” embernek kell lenni, és hogy nagyon boldognak kell lenni. Mert az is igaz, hogy aki egy jó segítő, az a pokolban is volt és a mennyországban is. A jó segítőnek ismernie kell önmagát, és ismernie kell az érzéseit, és a múltban sokat kellett szenvedjen már, mert ha nem szenvedtem volna, akkor nem tudnék szimpatizálni azokkal, akik szenvednek.

De ha éppen most szenvedek, ha csak a fejem fájna, akkor nem tudnék rád odafigyelni. Minél többet szenvedek most, annál kevésbé tudok másoknak segíteni.

Még egy gondolatot érdemes elmondani. Vannak pszichológusok, akik börtönben dolgoznak, nem azért, mert bebörtönözték őket, hanem mert börtönpszichológusok. Ha olyan emberekkel kellene dolgoznom, akik tudják, hogy életük végéig börtönben lesznek, akkor másképp lennék pszichológus, mintha olyan emberekkel dolgoznék, akik úgynevezett szabadok. Sajnos annak ellenére, hogy úgy néz ki, mintha ti szabadok lennétek, lehet, hogy egy láthatatlan börtönben éltek, és én is. Na most, az nagyon fontos, hogy ez ellen fellázadjunk, hogy ne dolgozzunk úgy, ahogy a börtönpszichológusok dolgoznak. Ha én lennék börtönben, és ti segíteni akarnátok, akkor akár milyen orvosságot adnátok, én bevinném. Mert itt vagyok a börtönben, unatkozom, ha van Prozac, én beveszem, bármi van, én megpróbálom. Viszont ha szabad vagyok és valami problémám van, azt szeretném, hogy valaki úgy segítsen nekem, hogy tisztelje a szabadságomat. És bátorítson engem arra, hogy úgy válasszak minden pillanatban, ahogy nekem jó, nem pedig ahogy neki jó, vagy ahogy kell, vagy ahogy mások szeretnék, hogy válasszak. Tehát amikor azt mondtam, hogy tudjuk egymást bátorítani, akkor éppen erre gondoltam: arra bátorítsuk egymást, és azt lássuk meg, hogy minden pillanat egy kritikus pillanat, minden pillanatban megváltoztathatjuk az életünket. Nincs olyan pillanat, ami nem egy krízis. Általában úgy gondoljuk, hogy vannak krízisek, és vannak „nem-krízisek”. Azzal a gondolattal akarok elbűcsúzni, hogy minden pillanat egy krízis. Viszontlátásra!