

A fordítás alapjául szolgáló kiadás:
Dr. M. Scott Peck: Further Along the Road Less Traveled.

The Unending Journey Toward Spiritual Growth,
1993, Simon & Schuster, New York, 1993

Fordította: Szalay Mariann

Illusztrálta: Barka Ferenc

Text © 1993 M. Scott Peck, M. D.

Illustration © 1998 Barka Ferenc

Hungarian translation © 1998 Szalay Mariann

ISSN 0865-0705

Magyar kiadás © 1998 Park Könyvkiadó, Budapest

Szerkesztő: Németh Zsuzsa

Műszaki szerkesztő: Szabados Erzsébet

A szedés az **e-COOR** által forgalmazott
Apple Macintosh számítógépen készült.

Nyomtatta és kötötte a Kaposvári Nyomda Kft. – 171237

Felelős vezető: Mike Ferenc

Printed in Hungary

Köszönetnyilvánítás

Ha egy előadás-sorozatot könyv formában kívánunk megjelentetni, annak két módja lehetséges: egy könnyű és egy nehéz.

Az előbbi esetben egyszerűen papírra vetjük az előadások hanganyagát, kijavítjuk a nyelvtani hibákat és kinyomtatjuk a szöveget, bár a végeredmény összefüggéstelen témák hevenyészett halmazának tűnhet. Jóval nehezebb a dolgunk, ha megpróbáljuk e különálló témákat új mondanivaló közbeszövésével képzeletgazdag, egységes és könnyen olvasható egésszé formálni.

A Simon & Schuster Kiadó és jómagam ez utóbbi megoldást választottuk. Számtalan órát töltöttem el azzal, hogy átrendezem és újrafogalmazom előadásaim szövegét, friss anyaggal látva el a szerkesztőket, válaszolva felvetődő kérdéseikre, hogy kitölthessék a keletkezett hézagokat. Az így létrejött kéziratot azután magam is gondosan megszerkesztettem, hogy minden egyes sora híven tükrözze felfogásomat. E könyv minden ízében önálló alkotás, elégedett vagyok vele.

Ugyanakkor csapatmunka eredménye is, mert nem jöhetett volna létre a Simon & Schuster szerkesztőségi gárdájának mérhetetlen segítsége nélkül. Ahogy említettem, több száz órát töltöttem el könyvem felett, de ők háromszor annyi munkát végeztek el, beleértve a gépírókat, korrektorokat és azokat, akik ellenőrzik az adatokat. Hálával tartozom mindannyiuknak.

Három személyt külön is ki kell emelnem közülük. Elsőként Ursula Obstot, akinek elévülhetetlen érdeme van abban, hogy a

válogatott előadások anyaga összefüggő, egységes köteté formálódott.

Hálámat szeretném kifejezni Burton Bealsnek is, aki előkészítette a kéziratot. Úgy gondolom, az ő erőfeszítéseinek és hosszú beszélgetéseinknek köszönhetően lett könyvem stílusa gördülékeny és olvasmányos.

Végül, de nem utolsósorban köszönet illeti Fred Hillst, aki jó ideje szerkesztőm a Simon & Schusternél. Tőle származik a könyv ötlete. Az ő agyában született meg a kiadás gondolata, s a kezdetektől a megvalósulásig – mintegy két éven át – türelmesen bábkodott létrejötténél. Ösztönzője, szervezője és lelkes propagálója volt e kötetnek, mely nélküle talán soha nem született volna meg.

Bevezetés

Talán emlékeznek rá, hogy *A járatlan út* (Park Kiadó, 1997) című könyvem ezzel a mondattal kezdődött: „Az élet nehéz.” Hadd egészítsem ki ezt az alapvető igazságot most egy másikkal:

„Az élet bonyolult.”

Az életben mindnyájunknak a magunk útját kell járnunk. E téren nem léteznek okos kézikönyvek, nincsenek bevett formulák, bevált módszerek. Ami az egyik embert célhoz viszi, a másiknak tévút. Ebben a könyvben sehol nem fog ilyeneket olvasni, hogy „Menjen erre” vagy „Forduljon ott balra”. Az élet útja nincs aszfaltozva, nincs fényesen kivilágítva és útjelző táblák sem sorakoznak a szélén. Göröngyösen kanyarog a vadonban.

Ebben a könyvben megkísérlek papírra vetni néhány olyan dolgot, melyet az elmúlt tíz év során tanultam, és amely megkönnyítette az utamat, miközben a vadonban botorkáltam. De ha azt mondom önöknek, hogy amikor eltévedtem, a fák északi oldalán nőtt moha segítségével találtam meg újra a helyes irányt, sietek hozzátenni, hogy a vörösfenyő-erdőkben számos fa törzsét körös-körül moha borítja.

Figyelmeztetem továbbá önöket arra, hogy a címben szereplő „tovább” szócskát vagy bármi más kijelentést e könyvben ne úgy értelmezzenek, mintha az út egyenes vonalú lenne, mintha egyik lépést a másik után téve egyenesen haladhatnánk előre rajta. Noha látszólag ilyesmit sejtet, ha olyanokat mondok, hogy „Itt tartott egyszer Scott Peck, most itt tart, és ha ön most itt van, nagy való-

színűséggel egy év múlva ott fog tartani". Nincs szándékomban ilyeneket állítani. Teljesen más ugyanis az út jellege. Nem egyszerű, egyenes vonalú, inkább központi magból kiinduló, folyton távoluló, koncentrikus körök sorozatának tekinthető.

Az utat mégsem egyedül kell megtennünk. Segítséget kaphatunk az életünkben munkáló erőtől, melyet önmagunknál jóval nagyobbak ismerünk. Attól az erőtől, amelynek a létezéséről többségünk meg van győződve, bár mindannyian másként képzeljük el. És az úton járva egymás segítségére lehetünk.

Ha ez a könyv bármiben segítséget nyújthat, reményeim szerint elsősorban ahhoz segít hozzá, hogy kevésbé leegyszerűsítve gondolkozzunk. Bízom benne, hogy fokozatosan ellenállnak majd annak a késztetésnek, hogy mindent leegyszerűsítsenek, bevált receptek és könnyű válaszok után kutassanak. Abban is bízom, hogy elkezdjenek sokdimenziósan gondolkodni, örömeiket lelik az élet misztériumában és paradoxonjaiban, nem rettennek meg a tapasztalásban természetesen benne rejlő okok és következmények tömkelegétől – egyszóval elfogadják a tényt, hogy az élet bonyolult.

A
rész

AZ ELSŐ LÉPÉS: FEINŐTTE VÁLÁS

1.

A tudatosság és a fájdalom problémája

Egész életemben azon morfondíroztam, mi lesz belőlem, ha végre felnövök. Aztán úgy hét évvel ezelőtt rájöttem, soha nem fogok felnőni – hogy a növekedés végeérhetetlen folyamat. Megkérdeztem hát magamtól, mi vált belőlem mostanra. És abban a pillanatban legnagyobb rémületemre rádöbbsentem, hogy nem vagyok más, mint hittérítő. Álmomban sem hittem volna, hogy ez lesz belőlem. Önöknek meg valószínűleg eszük ágában sincs egy hittérítővel találkozni.

A „hittérítő” kifejezés a lehető legrosszabb képzetársításokat kelti, hallatára alighanem egy gondosan ápolat és frizírozott prédikátor jelenik meg a szemük előtt, kétezer dolláros öltönyben, amint aranygyűrűs ujjával egy bőrkötéses Bibliát szorongatva torokszakadtából harsogja: „Ments meg engem, Jézus!”

Ne féljenek, én nem ilyenre hasonlítok. A szót inkább az eredeti értelmében vett „evangélista” szinonimájaként használom – mint jó hírek hozóját. Sietek hozzátenni, hogy rossz híreim is vannak. Olyan evangélista vagyok, aki jó és rossz híreket egyaránt hoz.

Ha kicsit is hasonlítanak rám, akkor szeretik késleltetni a kielégülés érzését, vagyis arra a kérdésre, hogy „Melyiket mondjam először, a jó hírt vagy a rosszat?”, minden bizonnyal rávágják, „Halljuk először a rosszat”. Hadd essem hát túl a nehezen: semmit sem tudok.

Furcsának tűnhet, hogy egy evangélista, az „igazság hírnöke”, keresetlenül bevallja, hogy semmit sem tud. De az igazsághoz tartozik, hogy önök sem tudnak semmit. Egyikünk sem. Egy mélységesen titokzatos világegyetemben élünk.

Az evangélistától azt is elvárják, hogy a „vigasztalás és öröm boldogító hírét” hirdesse. Márpedig az én rossz híreimhez hozzátartozik, hogy – mivel az életben járt utunkról fogok beszélni – nem kerülhetem meg, hogy ne ejtsek szót a fájdalomról. A fájdalom emberi létünk alapvető része, így van ez az Édenkert óta.

Az Édenkert története természetesen mítosz. De más mítoszokhoz hasonlóan ebben is számtalan igazság fogalmazódik meg. És ezek között ott szerepel az is, hogyan ébredtünk öntudatra mi, emberi lények.

Mikor megízleltük a Jó és a Gonosz Tudás Fájának gyümölcsét, tudatossá váltunk, s ahogy azzá lettünk, rögtön öntudatra is ébredtünk. Így jött rá Isten, hogy ettünk a tiltott gyümölcsből – hirtelen félnökké váltunk és szemérmessé. Vagyis az egyik dolog, amit ez a mítosz közölni akar velünk, hogy szemérmesnek lenni emberi dolog.

Pszichiáterként, sőt az utóbbi időben íróként és előadóként is módomban állt számtalan csodálatos, mélyen gondolkodó embert megismerni, és egy sem akadt közöttük, aki ne lett volna alapvetően szemérmes. Egy részük eleinte nem hitte el magáról, de amint beszélgetni kezdtünk a témáról, rá kellett jönnie, hogy valóban az. S a néhány személy, aki nem volt szemérmes, bizonyos értelemben megsérült, elveszítette embersége egy részét.

Szemérmesnek lenni tehát emberi dolog, és mi az Édenkertben lettünk szemérmesek, amikor tudatára ébredtünk önmagunknak mint különálló létezőknek. Az Édenkertből való kiűzetésünkkel elveszítettük a természettel, a világegyetem egészével való egységünk érzését.

A növekedés fájdalmai

Amikor kiűztek bennünket az Édenkertből, örökre kiűztek. Soha nem mehetünk vissza. Ha emlékeznek a történetre, az utat kerubok és lángoló pallos zárják el.

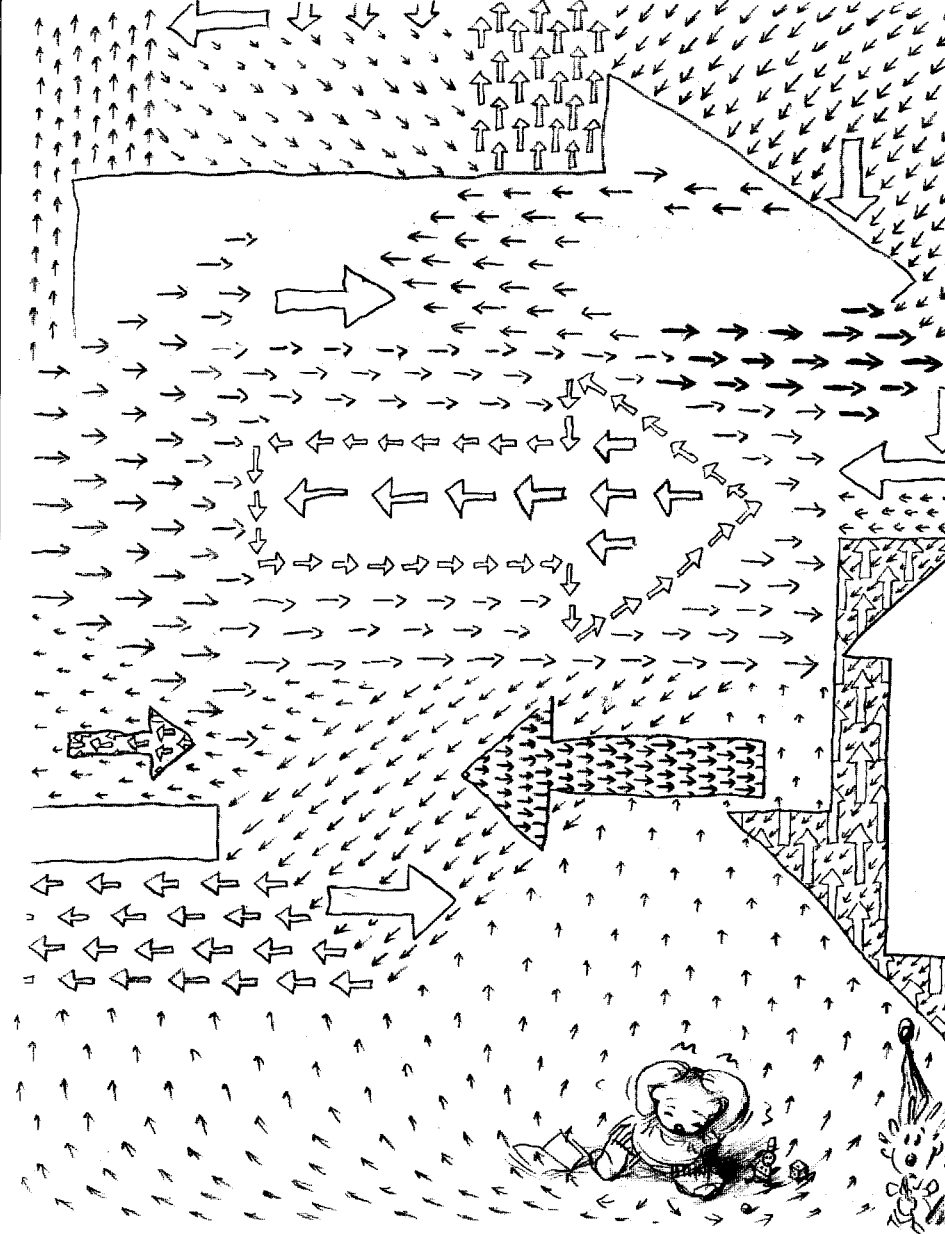
Nem mehetünk vissza. Csak előre mehetünk.

Az Édenkertbe visszatérni olyan lenne, mintha megpróbálnánk anyánk méhébe vagy a gyermekkorba visszatérni. S minthogy nem mehetünk vissza, fel kell nőnünk. Csakis előre mehetünk az élet sivatagán át, fájdalommal törve az utat a kiégett és kopár vidéken a tudatosság egyre mélyebb szintjei felé.

Ez rendkívül fontos igazság, ugyanis a pszichopatológia eseteinek nagy része, köztük a kábítószer-élvezet is az Édenkertbe való visszatérés kísérletének következménye. A bulikon, partikon szükségünk van arra a bizonyos italra, hogy elkábíthassuk vele tudatunkat, hogy eloszlathassuk szemérmességünket. Így van, ugye? És ha megkapjuk a megfelelő mennyiségű alkoholt vagy a megfelelő adag marihuánát, vagy e kettő valamilyen kombinációját, néhány percre vagy néhány órára átmenetileg újra átélhetjük a világegyetemmel való egység elvesztett érzését. Ismét birtokolhatjuk a jóleső melegséget, a meghitt puhaság érzését, amit a természettel való egység újbóli megtalálása jelent.

Ez az érzés persze nem tart sokáig, és rendszerint súlyos árat kell fizetnünk érte. A mítosz tehát igaz, tényleg nem mehetünk vissza az Édenkertbe. Előre kell mennünk, csak hogy az út nagyon kemény, és a tudatosság sokszor fájdalmas. Nem csoda, ha sokan – amint tehetik – nem mennek tovább. Valami biztonságosnak látszó helyet keresnek, ott beássák magukat a homokba, és inkább ott maradnak, ahelyett hogy fáradtságosan továbbvándoroznának a sivatagban, mely tele van kaktuszokkal, tövisekkel és éles sziklákkal.

Még ha az emberek többségének életük bizonyos szakaszában el is mondták, hogy „ami fájdalmas, az nevel” (Benjamin Franklin megállapítását idézve), a sivatag „iskolája” annyira fájdalmas, hogy sokan, amint tehetik, kimaradnak belőle.



A szenilitás nem egyszerűen biológiai rendellenesség. A felnőtté válás elutasításának kifejeződése is lehet, azaz pszichológiai rendellenesség, amit bárki elkerülhet, aki életét a lelki-szellemi fejlődés szolgálatába állítja. Akik már fiatalon abbahagyják a tanulást és a növekedést, nem hajlandók változni és megmerevednek, gyakran visszacsúsznak az úgynevezett „második gyermekkorba”. Nyűgössé válnak, önzővé és követelődzővé. Tulajdonképpen soha nem hagyták el az elsőt, s amikor a felnőtté válás kezdett lepattogzani róluk, napvilágra hozta a mögötte rejtőző gyermeket.

Mi, pszichoterapeuták jól tudjuk, hogy sok ember, aki felnőttnek tűnik, valójában felnőtt ruhába bújtatott érzelmes kisgyerek. És ezt *nem* azért tudjuk, mert a bennünket felkeresők éretlenebbek a többiekénél. Ellenkezőleg, a pszichoterápiára jelentkezők, a növekedés őszinte vágyával hozzánk fordulók azon kevesek közé tartoznak, akik megelégtették éretlenségüket, akik nem hajlandók tovább elviselni gyermekségüket, noha a kivezető utat többnyire még nem látják. A népesség zöme soha nem lesz felnőtt egészen, talán ezért is irtózik annyira attól, hogy a megöregedésről beszéljen.

1980 januárjában, nem sokkal azután, hogy megírtam *A járatlan út* című könyvem – mely sok tekintetben a növekedésről szól –, egy könyvbemutató-sorozat keretében Washingtonban taxival sorra jártam a tévé- és rádióállomásokat. A második vagy a harmadik állomás után a taxifőnök megkérdezte tőlem: – Hé, ember, mit csinál maga tulajdonképpen?

Elmondtam neki, hogy egy könyvet reklámozok, mire megkérdezte: – Miről szól?

Nagy okosan magyarázni kezdtem neki, hogy pszichiátria és vallás egyfajta integrációját kísérel meg benne. Egy percig hallgatott, majd megjegyezte: – Hát, ha jól értem, ez valami olyasmi, mint amikor az ember kitergeti a szaros szennyesét.

Ez a fickó rendelkezett a megértés képességével. A következő televíziós beszélgetőműsorban meg is kérdeztem a műsorvezetőtől, elmondhatom-e a történetet.

Azt mondták, nem. Érezve, hogy a „szaros szennyes” bántja a fülüket, felajánlottam, hogy helyette a „dolgait” szót fogom használni. Hiába.

Az emberek egyszerűen nem akarnak beszélni az igazi érettségről. Túl fájdalmas nekik.

Konstruktív szenvedés

Ha hajlandó vagyok beszélni a fájdalomról, nem azért teszem, mintha mazochista volnék. Ellenkezőleg, semmiféle erényt nem tulajdonítok az értelmetlen (nem konstruktív) szenvedésnek. Ha fáj a fejem, első dolgom, hogy bevegyek egy jó adag aszpirint. Értelmetlennek tartom ugyanis, hogy szenvedjek a kínzó fejfájástól.

Létezik azonban *konstruktív* szenvedés is. A felnőtté válást kísérő fájdalom kezelésében az egyik legfontosabb dolog, hogy megtanuljunk különbséget tenni konstruktív és nem konstruktív szenvedés között. A nem konstruktív szenvedéstől, például a fejfájástól, haladéktalanul meg kell szabadulnunk. A konstruktív szenvedést azonban el kell viselnünk, és át kell magunkat kínlódnunk rajta.

Javasolom, hogy ezen a ponton vezessünk be két új fogalmat: a „neurotikus szenvedést” és az „egzisztenciális szenvedést”. Mindjárt hozok példát a kettő közti különbségre. Talán emlékeznek rá, hogy úgy negyven évvel ezelőtt, amikor Freud elméletei először szivárogtak be az értelmiségi körökbe és félreértelmezték őket – mint az oly gyakran megesik –, tömegével voltak avantgárd szülők, akik meghallván, hogy a büntudatnak köze lehet a neurózis kialakulásához, elhatározták, büntudattól mentes gyermekeket fognak nevelni. Súlyosabb vétket el se lehet követni egy gyerekkel szemben!

Börtöneink zsúfolva vannak emberekkel, akik pontosan azért kerültek oda, mert nincs vagy nincs elég erős büntudatuk. *Szükségünk* van bizonyos mennyiségű büntudatra, hogy létezni tud-

junk az emberi társadalomban. Ez az, amit én egzisztenciális büntudatnak nevezek.

Hangsúlyoznom kell ugyanakkor, hogy a túlzott büntudat ahelyett, hogy kiteljesítené létezésünket, inkább gátolja azt. Ezt hívom én neurotikus büntudatnak. Olyan ez, mintha az ember nyolcvanhét ütővel a zsákjában sétálna a golfpályán, a játékhöz optimálisan szükséges tizennégy helyett. Sok a fölösleges teher, minél hamarabb meg kell szabadulni tőle. S ha ez csak pszichoterápia révén lehetséges, akkor vállalkoznunk kell rá. A neurotikus büntudat teljesen fölösleges, csak akadályoz bennünket a sivatagon át vivő utunkban.

S ez nemcsak a büntudatra, hanem az érzelmi szenvedés más formáira nézve is igaz, mint például az idegességre, ami szintén lehet egzisztenciális vagy neurotikus. Fontos, hogy a kettőt meg tudjuk különböztetni egymástól.

Az érzelmek okozta fájdalom és szenvedés megszüntetésének létezik egy pofonegyszerű, noha elég kellemetlen módja. Ennek folyamata három lépésből áll.

Először is, valahányszor érzelmileg szenvedünk, kérdezzük meg magunktól: „Vajon a szenvedésem – idegességem vagy büntudatom – egzisztenciális vagy neurotikus-e? Kiteljesíti a létezésemet vagy korlátozza?” Az esetek körülbelül tíz százalékában nem leszünk képesek megválaszolni e kérdést. De a fennmaradó kilencven százalékban, amennyiben valóban feltesszük a kérdést, világosan fogjuk tudni a választ. Ha például idegesek vagyunk, mert határidőre be kell nyújtanunk a jövedelemadó-bevallást, és egyszer már tetemes késedelmi bírságot róttak ki ránk a késés miatt, biztos, hogy idegességünk egzisztenciális jellegű. Teljesen érthető. Küzdjünk meg vele, és adjuk be időben a bevallást. Ha úgy látjuk, hogy a szenvedés, amiben részünk van, neurotikus jellegű és korlátozza létezésünket, második lépésként kérdezzük meg magunktól: „Hogyan viselkednék, ha nem lennék ideges vagy nem gyötörne büntudat?” És a harmadik lépés, hogy valóban viselkedjünk úgy, mintha nem lennénk idegesek. Ahogy a

Névtelen Alkoholisták tanítják: „Tégy úgy, mintha...” vagy „Játszd meg, hogy sikerül”.

Ezzel a szabállyal először saját féltékenységem kapcsán ismerkedtem meg. Féltünk lenni emberi dolog, egzisztenciális vagy neurotikus módon mégis kordában szoktuk tartani ezt az érzést. Valahányszor egy híres ember előadását hallgattam a közönség soraiban, olyan érzésem támadt, szívesen feltennék egy kérdést, megtudakolnék tőle valami adatot, netán megjegyzést fűznék az elmondottakhoz – a nyilvánosság előtt, sőt akár négy szemközti is a beszéd után. Mégse szántam rá magam, mert túl félték voltam, és tartottam tőle, hogy az előadó megtagadja a választ, vagy ostobának tűnök.

Egy idő múlva aztán feltettem magamnak a kérdést: „Féltékenység – mely visszatart attól, hogy kérdezzél – kiteljesíti vajon a létezésedet vagy korlátozza?” Amint ezt megfogalmaztam, rögtön tudtam, hogy viselkedésem korlátozza a létezésemet. Így szóltam hát magamhoz: „Nos, Scotty, hogy viselkednél, ha nem lennél ennyire félték? Hogyan viselkednél, ha te lennél az angol királynő vagy az amerikai elnök?” Világos volt, hogy megszólítanám az előadót és előrukkolnék a mondandómmal. Ezt mondtam hát magamnak: „Helyes, akkor vágj bele és viselkedj így. Játszd meg, hogy sikerül. Tégy úgy, mintha nem volnál félték.”

Bevallom, elég rémisztő dolog ilyet tenni, de itt lép közbe a bátorság. Szüntelenül csodálkozom azon, milyen kevesen tudják, mi a bátorság. A legtöbben azt hiszik, hogy a félelem hiánya. A félelem hiánya nem bátorság, inkább egyfajta agykárosodás. A bátorság az a képesség, hogy a félelem ellenére, a fájdalom ellenére se adjuk fel. S ha ez sikerül, ha le tudjuk győzni félelemérzésünket, rá fogunk jönni, hogy ezáltal nem csupán erősebbek lettünk, hanem nagy lépést is tettünk az érettség felé.

Mert mi is az érettség? Amikor *A járattan utat* írtam, számos éretlen ember példáját meséltem el, mégse határoztam meg világosan, mi az érettség. Nekem úgy tűnik, az éretlen ember egyik fő jellemvonása, hogy ücsörög és panaszkol, hogy az élet nem

felel meg az elvárásainak. Ahogy Richard Bach megfogalmazta az *Illúziók*ban: „Érvelj a korlátaid mellett, azok tökéletesen a tied.” Azon keveseket azonban, akik magas fokon érettek, pontosan az jellemzi, hogy kötelességüknek – mi több, vonzó lehetőségnek – tekintik, hogy megfeleljenek az élet követelményeinek.

Tudatosság és gyógyulás

Ha messzire akarunk jutni a sivatagban, vállalnunk kell az egzisztenciális szenvedést és meg kell küzdenünk vele. S hogy ez sikerüljön, meg kell változtatnunk a fájdalomról alkotott felfogásunkat. A fájdalomhoz fűződő viszonyunkon legdrasztikusabb módon úgy változtathatunk, ha elfogadjuk a tény, miszerint mindaz, ami velünk történik, lelki fejlődésünket szolgálja.

Létezik-e vajon nagyszerűbb újság annál, hogy nem veszíthetünk, hogy győzelemre vagyunk ítélve? Biztos győztesek vagyunk attól a pillanattól kezdve, hogy felismerjük: mindannak, ami velünk történik, az a célja, hogy tanítson bennünket. Megtanítson arra, amit utunk során tudnunk kell.

A baj csak az, hogy ez a felismerés a fájdalommal kapcsolatos szemléletmódunk gyökeres átforgatását igényli – és, úgy hiszem, a tudatosságról vallott nézeteinkét is. Emlékezzenek csak: az Édenkertről szóló történet szerint akkor ébredtünk öntudatra, miután ettünk a Jó és Gonosz Tudás Fájának gyümölcséből. Tudatosságunk az oka fájdalmunknak, de egyben megváltásunknak is, és az utóbbi kifejezés a gyógyítás/gyógyulás szinonimája.

A tudatosság az oka fájdalomérzetünknek, hiszen ha nem lennénk tudatosak, fájdalmat se éreznénk. Az egyik módja annak, hogy megkíméljük az embereket a nem konstruktív, fölösleges szenvedéstől – fizikai szenvedéstől –, az, ha érzéstelenítésszerű adunk nekik, hogy elkábítsuk a tudatukat és ne érezzenek fájdalmat.

Tudatosságunkból fakad tehát a fájdalmunk, ugyanakkor az üdvözülésünk is, hiszen az üdvözülés voltaképpen az a folyamat,

melynek során egyre tudatosabbá válunk. És miközben a tudatosság egyre magasabb fokait érjük el, egyre több fájdalmat vagyunk képesek elviselni – éppen tudatosságunk fejlettsége miatt.

Még a jó öreg ateista Sigmund Freud is felismerte a kapcsolatot gyógyulás és tudatosság között, amikor kijelentette, hogy a pszichoterápiának – az emberi lélek gyógyításának – elsődleges célja, hogy a tudatalattit tudatossá tegye, azaz fokozza a tudatosságot. Carl Jung még többet segített nekünk a tudattalan megértésében, amikor a gonoszok okát abban vélte meglelni, hogy elutasítjuk a szembesítést „árnyékunkkal”. Elutasítjuk, hogy találkozzunk személyiségünk ama részével, melyről szeretnénk nem tudomást venni, amire nem akarunk gondolni, amit nem kívánunk tudatosítani, éppen ezért szüntelenül száműzni próbáljuk a tudat alá, a tudattalanba.

Figyeljük meg, hogy Jung az emberi bűnt nem az „árnyéknak”, hanem a vele való szembesülés *elutasításának* tulajdonította. Márpedig az elutasítás nagyon is cselekvő, életteli mozzanat. Akik gonoszok, nem passzív módon tudatlanok vagy tudattalanok; tudatlanságuk vagy öntudatlanságuk megőrzése érdekében semmitől se riadnak vissza. Akár ölni vagy háborúzni is hajlandók.

Tisztában vagyok azzal, hogy a gonosz fogalma – akárcsak a szeretet, az Isten vagy az igazság – túlságosan sokrétű és kiterjedt ahhoz, semhoggy egyetlen definícióba lehetne sűríteni. Egyik legjobb megközelítése azonban az, ha „harcias tudatlanságnak” nevezzük.

A harcias tudatlanság általam ismert egyik legnagyobb horderejű példája a vietnami háború. Amikor 1963–1964 táján kezdtek megszorodni az arra utaló jelek, hogy Amerika indokínai politikája csődöt mond, először kapásból elutasították, hogy bármi baj lenne. Néhány millió dollárral többre van szükségünk, mondták, és nagyobb speciális haderőre. De a baljóslatú jelek egyre gyűltek – a politika tényleg nem vált be. Erre mi történt? Még több csapatot küldtek oda, a brutális dolgokról továbbra se vettek tudomást, inkább lebombázták Kambodzsát, majd emelt fővel tárgyalni kezdtek a békéről.

Még ma is, mindazok ellenére, amit tudunk, egyes amerikaiak abban a hitben élnek, hogy Amerika előnyös békefeltételek mellett vonult ki Vietnamból. Pedig nem Amerika kötött békét Vietnammal – ők győzték le Amerikát. Sokan valami miatt mégse hajlandók ezt beismerni.

Oázisok a sivatagban

A tudatosság útján egyre több a fájdalom, de több az öröm is. Hiszen miközben egyre távolabbra merészkedünk a sivatagban, apránként kis füves térségeket fedezünk fel, apró oázisokat, melyeket korábban nem láttunk. És ha még tovább megyünk, akár bővizű patakra is lelhetünk a homok mélyén, és még távolabb érve beteljesedhet tulajdon sorsunk.

Ha nem hisznek nekem, vegyenek példát arról az emberről, aki igen messzire jutott a sivatagban. T. S. Eliotról, a költőről van szó, aki pályája kezdetén a teljes sivárságról és kétségbeesésről írott verseivel keltett feltűnést. Egyik első költeményében, a huszonkilenc éves korában, 1917-ben megjelentetett *J. Alfred Prufrock szerelmes énekében* így ír:

Már nem vagyok a hajdani...

Nadrágom szárát ezután fölhajtvá fogom bordani.

Válasszam a bajam fülemnél? Szabad barackot ennem,

S febér flanellrubában a tengerpartra mennem?

Hallgattam a sziréneket, egymást bítúák, nem engem.

Úgy hiszem, nekem már nem énekelnek.

(Kálnoky László fordítása)

Fontosnak tartom megjegyezni, hogy a versben szereplő J. Alfred Prufrock – T. S. Eliothoz hasonlóan – magas társadalmi körökben élt, egy végsőkéig civilizált világban, amit szellemi értelemben sivatagként élt meg. Nem meglepő tehát, hogy Eliot öt év múlva közreadta *Átokföldje* című költeményét. Ebben a versben valóban

a sivatagra összpontosított. Képeit határtalan sivárság és kétségbeesés jellemzi, mégis költészetében először itt jelennek meg kis zöld foltok, itt-ott a vegetációra utaló jelek, a víz képzete, az árnyéket adó szikláké.

Aztán negyvenes éveit végén, ötvenes éveit elején olyan versek kerültek ki tolla alól, mint a *Négy kvartett*, melyek közül az első rózsakertre, madárdalra és gyerekkacagásra tett utalásokkal kezdődik. Ettől kezdve a lehető leggazdagabb jelentésű és legéleltelibb, legmisztikusabb költészetet művelte, mely valaha is íródott, és többek szerint nagy lelki békességben fejezte be életét.

Eliot példájából vigaszt meríthetünk, miközben fájdalmak közepe botorkálunk előre a köves úton. Utunk során szükségünk van vigasztalásra, de nincs szükségünk semmilyen gyors megoldásra. Számos embert ismertem, akik szó szerint megölték egymást – a gyógyulás nevében – a gyors megoldásokkal.

Mindezt önző okból cselekszik. Tegyük fel, hogy Rick, a barátom, nagyon szomorú. Minthogy a barátom, ez fáj nekem, holott ki nem állhatom a fájdalmat. Eltökélt szándékom tehát minél hamarabb megvigasztalni Ricket, hogy megszabaduljak kínzó fájdalomtól. Megpróbálom egyszerű módon elintézni: „Ó, nagyon sajnálom, hogy meghalt az édesanyád, de ne szomorkodj miatta. Neki már jó.” Vagy: „Tyű, egyszer nekem is volt ilyen problémám, de fuss egy nagyot, az majd jót tesz!”

Az esetek többségében azonban a szomorkodót leginkább azal vigasztalhatjuk meg, ha leülünk mellé, és meghallgatjuk a panaszát. Meg kell tanulnunk meghallgatni másokat, magunkra venni mások fájdalmát. Ez is része a tudatosság fejlesztésének. S minél tudatosabbak leszünk, annál világosabban látjuk a többiek játszmáit, bűneiket és manipulációikat, ugyanakkor még jobban átérezhetjük szomorúságukat.

Miközben lelkileg fejlődünk, egyre többet és többet vehetünk magunkra más emberek fájdalmából, és aztán elképesztő dolognak lehetünk tanúi. Minél több fájdalmat vagyunk hajlandók magunkra venni, annál több örömben lesz részünk. Ez az az igazán jó hír, amiért végül is megéri megtenni e hosszú utat.

Hibáztatás és megbocsátás

A felnőtté válás lényeges része, hogy megtanuljunk megbocsátani. Életünk során fájdalminkért sokszor másokat hibáztatunk. S ehhez az első lépés a düh érzése.

A düh igen erőteljes érzése az agyban keletkezik. Az emberi agyban mindenütt kis idegsejtcsoportok, ún. idegközpontok vannak. A középagynak nevezett terület idegsejtközpontjai elsősorban az érzelmek létrehozásában és irányításában játszanak szerepet. Az idegsebészek pontosan feltérképezték e központok helyét. A műtőasztalon fekvő páciens agyába helyi érzéstelenítésben elektródokat vagy nagyon finom tűket vezetnek be, melyek csúcscsőről millivolt nagyságú feszültséget bocsátanak ki.

Ha az idegsebészek eufória-központunk területére szúrják be a tűt, és annak csúcscsőről egy millivolt feszültséget bocsátanak ki, a műtőasztalon fekvő páciens fel fog kiáltani: „Nahát! Maguk, orvosok csodálatos emberek, és ennél a kórháznál nincs nagyszerűbb hely a világon! Csinálják még egyszer, jó?” Az eufória igen erőteljes érzés, és bizonyos kábítószer, például a heroin, éppen azért hoznak létre olyan erős függést, mert az eufória-központot ingerlik.

Patkányokon végzett kísérletek során az idegsebészek elektródot vezettek a patkány eufória-központjába, és az állatra bízták, hogy egy fogantyú lenyomásával szabályozza az ingerlés mértékét. A patkány annyira el volt foglalva a fogantyú szüntelen nyomogatásával, hogy nem törődött az evéssel és éhen veszett. Élvezete halálba kergette!

Nem messze az eufória-központtól van egy másik központ, mely gyökeresen más érzelmek irányításáért felelős – ez a depresszióközpont. Ha az idegsebészek ennek a területére helyeznek be egy elektródot, és egy millivoltos feszültséget bocsátanak ki oda, a műtőasztalon fekvő páciens így fog szólni: „Ó Istenem, milyen szürke minden. Szörnyen érzem magam, egyszerűen pocskul. Kérem, könyörgök, hagyják abba!” Hasonlóképpen létezik dühközpont is, ha az orvosok ezt ingerlik, jobban teszik, ha előtte a műtőasztalhoz szíjazzák a beteget.

Ezek a központok évmilliók során fejlődtek ki az emberi agyban, és mindegyiküknek megvan a maga szerepe. Ha például a dühközpontot valamilyen módon eltávolítanánk egy gyerek agyából, az a gyerek soha nem lenne dühös és elképesztően passzívvá válna. És mit gondolnak, mi történne ezzel a gyerekkel az óvodában vagy az iskola első osztályában? Belerúgnának, egyszerűen átsétálnának rajta, esetleg meg is ölnék. A dühnek megvan a maga szerepe, és szükséges az életben maradáshoz.

A dühközpont alapvetően egy területvédő mechanizmus. Bennünk, emberekben pontosan ugyanolyan módon működik, mint más élőlényekben, akkor lép működésbe, ha egy másik élőlény behatol a területünkre. Lényegét tekintve ebben nem különbözünk a kutyától, amelyik rögtön nekiesik a territóriumát fenyegető ebnek, kivéve persze, hogy az ember személyes terének meghatározása jóval bonyolultabb. Nem csupán földrajzi értelemben vett territóriummal rendelkezünk, nem csak akkor jövünk dühbe, ha valaki hivatlanul betolakodik a birtokunkra és letépdési a virágainkat, de van pszichológiai territóriumunk is: méregbe gurulunk, ha valaki bírálni kezd minket. Teológiai vagy ideológiai territóriummal is rendelkezünk, s bizony ingerültté válunk, ha valaki meggyőződéseinket kritizálja vagy gúnyt űz elveinkből.

Mínthogy a ránk jellemző személyes tér ilyen bonyolult és sokrétű, dühközpontunk úton-útfélen kisül, nemegyszer teljesen jogtalanul. Hogy mennyire így van ez, mi sem bizonyítja jobban, mint hogy sokszor olyanokra leszünk dühösesek, akiket mi magunk engedtünk be tulajdon személyes terünkbe.

Úgy huszonöt évvel ezelőtt, amikor analízisbe mentem, és már erősen foglalkoztatott a pszichológia és a lelkeség közötti kapcsolat, jól tudván, hogy Carl Jung is hangsúlyt fektetett a kettő összefüggésére, fontosnak tartottam, hogy jungiánus terapeutát keressék magamnak. Találtam is egy ilyet, és egyre arra vártam, mikor mond nekem valami jungiánus megállapítást. A bökkenő csak az volt, hogy ő freudiánus módon közelített hozzám, és nekem – mint később magam is beláttam – valójában erre volt szükségem.

Hét foglalkozás alatt ez a terapeuta egy árva szót se szólt hozzám. Hagyta, hogy egész idő alatt én beszéljek, én meg kezdtem egyre mérgesebb lenni. Nagy rakás pénzt fizetek neki, óránként huszonöt dollárt (nem kis pénz volt ez akkoriban), ő meg a kisujját se mozdítja, sőt meg se szólal. Végül a kilencedik foglalkozás során, miközben arról beszéltem, miképp érzek egy bizonyos dologgal kapcsolatban, hirtelen kibökte: „Hát, nem vagyok benne biztos, hogy értem, miért érez így.” Mire én felcsattantam: „Mit akar mondani azzal, hogy nem érti, miért érzek így?” Abban a pillanatban, hogy a pszichológiai territóriumomra merészkedett, ingerülten lecsaptam rá, pedig pontosan ez volt az, amire én magam kértem meg, s még fizettem is érte.

Mint hogy dühközpontunk lépten-nyomon, gyakran minden ok nélkül „beindul”, bonyolult módszerek sorát kell elsajátítanunk, hogy uralhassuk dühünket. Néha úgy kell gondolkodnunk, ahogy én tettem az analízisvezetőmmel kapcsolatban: „Ostoba és éretlen dolog dühösnek lennem. Az én hibám.” Máskor kénytelenek vagyunk belátni, hogy „Ez az ember behatolt a személyes terembe, de nem szándékosan tette, nincs hát okom haragudni érte”. Vagy „Hát, valóban messzebbre merészkedett a megengedettnél, de nem nagy ügy az egész. Semmi értelme dühöngeni miatta.” Hébe-korba mégis előfordul, hogy többnapos gondolkodás után úgy találjuk, az illető valóban súlyosan megsértette énként határait. Ekkor szükség lehet arra, hogy odamenjünk hozzá, és így szóljunk: „Nézd, van itt valami, amit okvetlen tisztáznunk

kell.” Olykor elkerülhetetlen, hogy rögtön dühbe ne guruljunk, és ott helyben ki ne osszuk az illetőt.

Szóval legalább öt különböző módon reagálhatunk dühközpontunk kitérésére. De nem csupán e reakció módokat kell ismernünk. Azt is meg kell tanulnunk, hogy az adott helyzetben melyikük a megfelelő. Ez rendkívül bonyolult feladat, nem csoda hát, ha harminc-negyven éves korukra csupán kevesen tanulják meg, hogyan is bánjanak dühükkel. Sokan el sem jutnak odáig.

Hibáztatás és ítélkezés

Ha méregbe gurulunk, és szemrehányást teszünk valakinek, mert feldühített bennünket, egyben ítéletet is mondunk róla – kijelentjük, hogy valamilyen módon vétkezett ellenünk.

Tizenhat éves lehettem, amikor megnyertem életem első és egyetlen szónokversenyét a „Ne ítéljetelek, hogy ti is ne ítéltessetek” témában. Jézus szavaiból kiindulva amellet érveltem, hogy nem szabad megítélnünk a másik embert, és nyertem egy sorozat teniszlabdát.

Ma már nem hiszem, hogy lehet úgy élni, hogy nem alkotunk ítéletet másokról. Döntésre kell jutnunk a tekintetben, összekötjük-e az életünket valakivel vagy sem; meg kell ítélnünk, mikor avatkozzunk bele gyermekeink életébe és mikor ne, kit vegyünk fel és kit ne. Életünk minőségét nagymértékben döntéseink minősége határozza meg.

Ez nem mond ellent a jézusi kijelentésnek. Szavait ugyanis gyakran félreértelmezik. Először is, Jézus azt mondta: „Ne ítéljetelek, hogy ti is ne ítéltessetek”, nem pedig azt, hogy „Soha ne ítéljetelek”. Ám valahányszor ítéletet mondasz valakiről, állj készen arra, hogy téged is megítélnek. Másodszor, Jézus rögtön tovább is ment: „Te képmutató! Vesd ki először azt az gerendát az te szemedből, s azután gondold arra, hogy az szálkát az te atyádfia szeméből kivessed.” Más szóval, Jézus felszólít, hogy először magunkat ítéljük meg, mielőtt ítéletet mondanánk másokról.

Ugyanerről a témáról mondta a következőket is, amikor szembezállt a felbőszült tömeggel, mely megkövezni készült egy házasságtörő asszonyt: „Azmelyiktek bűn nélkül való, az vessen először követ őreája!” Minthogy mindannyian bűnösök vagyunk, azt jelentené ez, hogy nem szabad követ vetni másokra, hogy egyáltalán nem szabad hibáztatni vagy megítélni senkit? Ami azt illeti, senki sem dobott követ az asszonyra, mire Jézus meg is kérdezte tőle: „Senki nem kárhozzat-e téged? Én sem.” Vagyis újfent hangsúlyozta, hogy először magunkról mondjunk ítéletet, csak azután másokról.

Bár mindnyájan bűnösök vagyunk, időről időre mégis követ kell vetnünk valakire. Ez történik, amikor így szólunk egyik beosztottunkhoz: „Negyedik éve már, hogy teljesítménye elmarad a megkívánttól, és ez a hatodik alkalom, hogy hazugságon kapom. Úgy látom, kénytelenek leszünk búcsút venni egymástól. Fel kell mondanom magának.”

Iszonyúan fájdalmas és kegyetlen döntés kirúgni valakit. Honnan tudhatjuk, hogy a megfelelő időben és helyesen döntöttünk? Honnan lehetünk biztosak benne, hogy jogosan marasztaltuk el az illetőt? Az az igazság, hogy biztosak soha nem lehetünk benne. De ajánlatos mindig önmagunkba néznünk. Még ha tudjuk is, hogy nincs más választásunk, mint felmondani a beosztottunknak, rájöhetünk, hogy sok mindent nem tettünk meg – pedig megtehettünk volna –, ami megkímélhetett volna ettől a döntéstől.

Meg kell kérdeznünk magunktól a következőket: „Elég figyelmet fordítottam-e rá és problémáira? Kérdőre vontam-e, amikor először kaptam hazugságon, vagy kényelemből kerültem az összeütközést, s hagytam, hogy a dolgok idáig fajuljanak?” Ha ezekre a kérdésekre őszinte választ adunk, többi beosztottunkkal minden bizonnyal másképp fogunk bánni, és a jövőben talán megkímélhetjük magunkat a kegyetlen döntésektől.

A bizonytalanság agóniája

De honnan tudhatjuk biztosan, mikor van itt a jogos felelősségre vonás vagy megítélés ideje, és mikor az önvizsgálaté? Amikor előadásokat kezdtem tartani, fogalmam se volt róla, helyesen teszem-e. Képtelen voltam eldönteni, és szüntelenül kínlódtam, keresve a választ. Aztán kaptam némi eligazításfélét – és ez újfent megerősít korábban kifejtett álláspontomban, miszerint az életben minden dolog szellemi-lelki fejlődésünket szolgálja. Beszámoltam kétségeimről annak a személynek, aki második előadásomat szponzorálta. Úgy egy hónappal az előadás után verset küldött, a saját szerzeményét. Nem kifejezetten nekem írta, utolsó sorai mégis pontosan azt fejezték ki, amit akkoriban annyira vágytam hallani:

*Kell nekem, ez az Igazság,
S az ár, mit érte megadok,
Hogy felteszem a kérdést újra meg újra meg újra.*

(N. Kiss Zsuzsa fordítása)

A verset olvasva rájöttem, hogy valamiféle kinyilatkoztatást – egyértelmű választ – vártam. De nem létezett ilyen egyszerű válasz, s én tudtam, hogy ezentúl valahányszor meghívnak előadást tartani, újból és újból fel kell tennem magamnak a kérdést és meg kell kínlódnom a válaszáért.

Ha például tizenhat éves leányunk megkérdezné, kimaradhat-e hajnali kettőig egy bizonyos szombaton, vajon mit válaszolnánk? Ebben a helyzetben háromféle szülői reagálás képzelhető el. Egyfelől, hogy „Nem, természetesen nem. Nagyon jól tudod, hogy tízre mindig otthon kell lenned.” Vagy: „Hát persze, drágám, ahogy kedved tartja.” E válaszok a skála két szélső pontját képviselik, mégis van bennük valami közös. Kapásból adott rutinválaszok. Semmiféle erőfeszítést sem követelnek a szülőtől.

Véleményem szerint az igazi szülők ilyenkor felteszik maguknak a kérdést: „Megengedjük vagy megtiltsuk neki, hogy kima-

radjon hajnali kettőig szombaton?” S valószínűleg így válaszolnak: „Nem tudjuk. Igaz, hogy este tízben állapodtunk meg, de akkor még csak tizennégy éves volt, és nagyon is elképzelhető, hogy ez az időpont ma már nem reális. Másfelől viszont a bulin, ahova szombaton megy, szeszes ital is lesz, ami némileg nyugtalanító. Végül is jó jegyei vannak az iskolában, jól tanul, nyilvánvalóan van benne felelősségérzet. Talán bízunk kellene benne annyira, hogy felelősségteljesen cselekszik. Viszont az a srác, akivel jár, nem valami bizalomgerjesztő. Megengedjük-e vagy ne? Kössünk kompromisszumot? És mi vajon a helyes kompromisszum? Nem tudjuk. Legyen mondjuk éjfél vagy tizenegy óra, netán egy? Nem tudjuk.”

Alapjában véve nincs nagy jelentősége, hogy végül milyen döntésre jutunk. Noha elképzelhető, hogy leányunk nem repes majd az örömtől, annyit mindenesetre tudni fog, hogy komolyan vettük őt, mert komolyan vettük a kérdését. És tudni fogja, hogy szeretjük, hiszen a szülei szemében annyira értékes, hogy vállalták miatta a gyöttrődés fájdalmát.

Ez az oka annak, hogy ha megkérdezik tőlem: „Ó, dr. Peck, tudna nekem mondani valami biztos módszert, amivel megállapíthatom, mikor helyénvaló felelősségre vonnom valakit és mikor nem?”, így válaszolok: „Erre nincs bevált módszer.” Minden helyzet más, önmagában egyedi, és ha az ember tényleg az igazságot keresi, mindig újból fel kell tennie magának a kérdést. S ha így tesz, minden bizonnyal helyesen dönt majd, noha meg kell küzdenie a kínzó kétséggel, hogy soha nem lehet biztos benne, helyesen cselekedett-e.

Igazság és akarat

Ha az igazságról beszélünk, mindig egy nálunk magasabb rendűről szólunk. Arról, hogy keresünk egy „magasabb erőt”, és alávetjük magunkat neki.

Ha netán arra érezne késztetést, hogy állításomat mint valami

primitív vallásra jellemző fogalmat elvesse, sietek megjegyezni, hogy a tudomány az igazságnak alávetett gondolkodásforma. A tudományos módszer voltaképpen olyan konvenciók és eljárások összessége, melyeket évszázadok során át az igazság érdekében fejlesztettünk ki, szembeszegülve az önámítás nagyon is emberi tendenciájával. Vagyis a tudomány egy magasabb döntőbíró, egy magasabb rendű erő alávetette – az igazságé.

Mahatma Gandhi mondta: „Az igazság Isten és Isten az igazság.” Hiszem, hogy Isten fény és szeretet, ugyanakkor igazság is. Megkockáztatom a kijelentést, hogy a tudományos vizsgálódás, még ha nem válaszol is meg minden kérdést, a maga nemében Istennek tetsző viselkedés – amennyiben magában foglalja az alávetettséget egy magasabb rendű erőnek.

Aki joggal hibáztat másokat, abban az erős akarat a magasabb erőnek való alávetettség hiányával párosul. Az erős akarat – ez meggyőződésem – az egyik legnagyobb tulajdonság, amivel ember rendelkezhet, és nem azért, mert a siker vagy a jószág biztosítéka, hanem mert a gyöngé akarat szinte vonzza magához a bukást. A pszichoterápia az erős akaratú embereknél igazán sikeres, akikben megvan a fejlődni akarás titokzatos képessége. Az erős akarat tehát értékes kincs és nagy áldás. De minden áldás egyben potenciális átok is, megvannak a maga mellékhatásai. Az erős akarat legrosszabb velejárója az erős indulat – a düh.

Betegeimnek ezt úgy szoktam magyarázni, hogy a gyöngé akarat olyan, mintha házuk hátsó udvarában egy kis szamarat tartanának. Kárt nem igazán okozhat nekik; a legrosszabb, amit tehet, hogy letiporja a tulipánokat. De használni se lehet semmire. Az erős akarat azonban olyan, mintha az ember egy tucat betöretlen lovat tartana. Ezek hihetetlenül erős, szilaj állatok, és ha nincsenek megregulázva, rendre szoktatva és megzabolázva, akár a házat is szétrúghatják. Ha viszont megfelelő idomításban és szoktatásban volt részük, és féken vannak tartva, hegyeket lehet megmozgatni velük.

De vajon minek kell alávetni az akaratot, mi zabolázza meg? Önnön akaratunknak nem vethetjük alá, mert akkor továbbra is

féktelen marad. Egy önmagunknál magasabb erő szolgálatába kell állítanunk.

A zabolátlan emberi akaratot önfejűség jellemzi, míg az önkéntesség ama erős akaratú egyén sajátja, aki készségesen megy arra, amerre egy magasabb erő hívja vagy vezet.

E különbségtételt költőien fogalmazza meg egy nagyszerű dráma, Peter Shaffer *Equusa*. Egy fiúról szól, aki hat lovat megvakított és az őt kezelő pszichiáterről, Martin Dysarról, aki élete derekán súlyos lelki válságon megy át. A darab végén a pszichiáter, azt fejtegetve, hogyan jutott túl a válságán, így szól:

„... Azt nem mondhatom, hogy Isten rendelése: odáig nem merészkedhetem. Én megadom neki a tiszteletet. De egy biztos. Itt a számban a kemény zablá. És nem is kerül ki onnét soha többé.”

(Göncz Árpád fordítása)

A hibáztatás játszója

Nem véletlen, hogy azok, akik a legégbekiáltóbb gonoszságokat művelik, nem ismernek el semmiféle magasabb hatalmat. A gonosz ember igen erős akaratú. S minthogy önimádó, csak magával foglalkozik és akaratát mindenhatónak hiszi, nagy előszeretettel hibáztat jogtalan és pusztító módon másokat. Nem tudja – nem akarja – meglátni a gerendát tulajdon szemében.

Többségünk, ha a környezetéből eredő jelekből arra következtet, hogy hibázott vagy van valami gyarló tulajdonsága, és e tény teljesen letaglózza, előbb-utóbb rendszerint belátja, mi az, ami nincs rendjén, és megpróbál rajta változtatni. Akik nem ezt teszik, azokat a „hazugság fiainak” hívom, mert egyik jellegzetes tulajdonságuk, hogy hazudnak önmaguknak és másoknak, és konykukul nem hajlandók tudomást venni tulajdon hibáikról vagy bűneikről. Vezérelvük az, hogy mindig jó véleménnyel legyenek önmagukról, bármi áron, akármilyen terhelő bizonyíték létezzék is, mely gyarlóságukat vagy bűnüket bizonyítja. Ahelyett, hogy e bi-

zonyíték fényénél megkísérelnének itt-ott változtatni jellemükön, mindent elkövetnek – gyakran óriási erőfeszítések árán –, hogy megsemmisítsék. Minden befolyásukat latba vetik annak érdekében, hogy megvédjék gyarló lényüket, rákényszerítsék akaratukat másokra. E téren követik el a legsúlyosabb gonoszságokat: mások jogtalan földbe döngölésében, jogtalan hibáztatásában.

Fontos tudnunk: hibáztatni valakit jó mulatság. A düh szórazokoztató. A gyűlölet is az. S mint a kellemes tevékenységek általában, ezek is szokássá rögzülhetnek – az ember a rabjukká válik.

A dolog alattomos volta akkor kezdett felsejleni bennem, amikor elolvastam néhány könyvet a démoni megszállottságról. Többször is találkoztam a „megszállott” ember leírásával, aki egy sarokban ül és a bokáját harapdálja. És ez eszembe juttatta egyes középkori festmények pokolábrázolását, ahol ugyanez az alak tűnik fel – az elkárhozott lélek, amint önnön bokáját harapdálja. Felettébb különös és meglehetősen kényelmetlen helyzet. Nem is tudtam vele mit kezdeni, míg csak kezembe nem került Frederiek Buechner kis könyve, a *Sóvárgó gondolkodás: Teológiai ábécé*. Mindjárt az elején, az A betűnél ráakadtam az Anger (düh) címszóra, melyet Buechner egy csonton való rágódáshoz hasonlít. Mindig van rajta még egy kis ín, benne egy kevés velő, mindig van még mit lerágni róla, így aztán az ember csak rágja és rágja. A baj csak az, mondja Buechner, hogy a csont, amin rágódunk, mi magunk vagyunk.

Mások hibáztatása szokássá válik. S az ember ismét csak a csonton rágódik, újra meg újra, miközben emlékezetébe idézi, mit vétett ellene a másik. A pszichológiai játszmák közül éppen ezért talán a leggyakoribb az, amit a *hibáztatás játszójának* hívhatunk. A „pszichológiai játszma” fogalmát a közelmúltban elhunyt neves pszichiáter, Eric Berne alkotta meg *Emberi játszmák* (Gondolat, 1984) című könyvében. Nem holmi szórakoztató játékokról írt, noha kétségtelen, hogy bizonyos értelemben a pszichológiai játszmák is lehetnek szórakoztatók. A pszichológiai játszma szerinte „ismétlődő interakció” két vagy több fél között, „kimondatlan nyereséggel”. Ismétlődő interakción olyasmit értett,

ami már nem csupán szokás, hanem egyfajta lelketlen malomőr-léssé vált. A kimondatlan nyereséggel azt akarta érzékeltetni, hogy a pszichológiai játszmákban mindig van valami rejtett, a felszín alatt meghúzódó, alattomos, már-már manipulatív jelleg.

A hibáztatás játszmáját más néven „Ha te nem...” játszmának is nevezhetjük. Legtöbbünk számára ismerős, az egyik leggyakoribb házastársi játszma. Mary például ezt mondja: „Tudom, hogy állandóan zsörtölődöm, de mindez azért van, mert John érzelmi páncéllal veszi körül magát. Muszáj zsörtölődnöm, hogy áttörjek rajta. Ha John nem öltene páncélt, én se zsémbelnék annyit.” Mire John: „Jó, tudom, hogy páncélba burkolódom, de csakis azért, mert Mary olyan kiállhatatlan. Szükségem van erre a páncélra, hogy megvédjem magam a piszkálódásaitól. Ha Mary nem lenne olyan zsémbes, én is levetném a páncélnomat.”

Van tehát e játszmákban valami körkörös, ismétlődő jelleg, ezért is nehéz végüket vetni. Berne a pszichológiai játszmák befejezéséről szólva az általam ismert két alapigazság egyikéről beszélt. Kijelentette, hogy a játszma befejezésének egyetlen módja az, ha abbahagyjuk. Ez egyszerűen hangzik, pedig valójában hihetetlenül nehéz. Mert hogyan hagyjuk abba?

Ugye ismerik a Monopoly nevű játékot? Az ember ott üldögél és panaszojja: – Tudod, nagyon ostoba ez a játék. Már négy órája játszunk. Tényleg iszonyúan gyermekes. Annyi mindent kellene csinálnom, ahelyett hogy itt lopom az időt. – De közben áthaladt a starton, mire észbe kap: – Kérem a kétszáz dolláromat.

Bármennyire terhesnek érezzük is, mindaddig, míg a starton áthaladva meg nem kapjuk a kétszáz dollárunkat, a játék folytatódik. És ha ketten játsszák, a végtelenségig így mehet, hacsak egyikük föl nem áll és ki nem jelenti: – Nem játszom tovább.

Mire társa így felelhet: – Na de Joe, épp most mentél át a starton. Itt a kétszáz dollárod.

– Nem, köszönöm. Nem játszom tovább.

– De Joe, ez a tiéd.

– Nem hallottad? Befejeztem.

A játszma befejezésének egyedüli módja az, ha abbahagyjuk.

A hibáztatás játszmájának abbahagyása a megbocsátás. Pontosan ez a megbocsátás lényege: a hibáztatás játszmájának abbahagyása, befejezése. És ez iszonyúan nehéz.

A gonosz realitása

Manapság azokkal, akik tömegesen csatlakoznak a „New Age”-vallásokhoz, valamilyen módon sikerült elhitetni, hogy megbocsátani könnyű. Megbocsátani akkor könnyű, ha valakinek meggyőződése, hogy a gonosz nem létezik. Márpedig ez nem igaz.

Mindig gyanúsak nekem az efféle eszmék és elvek, mert elnagyoltak, és csak nehézségbe sodorják az embert. Eszembe jutnak egy ősi *szufi* bölcs szavai: „Ha azt mondom, sírj, nem úgy értem, hogy mindig sírj. S ha azt mondom, ne sírj, nem arra gondolok, hogy állandóan a bohócot játszd.” A New Age-mozgalom számos híve meg van győződve róla, hogy „igenelni” annyit jelent, hogy „mindig igenelni”. Egyetértek azzal, hogy az esetek kilencven százalékában valóban ez a helyénvaló, de a fennmaradó tíz százalékban a helyeslés a lehető legrosszabb dolog.

Ne essünk tévedésbe. Megbocsátás és helyeslés nem ugyanaz. A helyeslés a rossz elkendőzésének egyik módja, mintha azt mondanánk: „Na igen, a mostohaapám gyermekkoromban sokszor molesztált engem, de ez csupán emberi gyarlóság volt benne, amiről részben sanyarú gyermekkorra tehet.” A megbocsátáshoz ellenben szükséges, hogy szembenézzünk a rosszal. Mintha azt mondanánk a mostohaapánknak: „Amit tettél, helytelen volt, bármi is az oka. Szörnyű dolgot műveltél velem. Ezzel tisztában vagyok, mégis megbocsátok neked.”

Ez az, ami minden képzeletet felülmúlóan nehéz. Az igazi megbocsátás keserves, igen keserves folyamat, de elengedhetetlenül szükséges a lelki egészséghez.

Könnyű megbocsátás

Sokan szenvednek a „könnyű megbocsátástól”. Megjelennek az első terápiás foglalkozáson, és így szólnak: „Jó, tudom, nem volt valami ragyogó gyerekkorom, de a szüleim megtették, amit lehetett, és én megbocsátottam nekik.” De amint a terapeuta lassanként megismeri őket, rá kell jönnie, hogy egyáltalán nem bocsátottak meg. Egyszerűen csak meggyőzték magukat róla, hogy igen.

Ilyenkor a terápia első lépéseként „bíróság elé kell citálni a szülőket”. Ez rengeteg energiába kerül. Össze kell állítani a vádiratot, a védőbeszédet, érvelni kell meg fellebbezni, míg csak meg nem születik a végleges ítélet. Minthogy ez a folyamat nagy erőfeszítést követel, sokan a könnyű megbocsátás mellett döntenek. Márpedig csakis az elmarasztaló ítélet meghozatalával – „Nem, a szüleim nem tettek meg mindent. Többet is tehettek volna értem, sőt bizonyos bűnöket is elkövettek velem szemben” – veheti kezdetét az igazi megbocsátás folyamata.

Nem bocsáthatunk meg valakinek olyasmit, amit el se követett. Csakis a bűnös nyerheti el a kegyelmet.

Hibáztatás és mazochizmus

A terápiára jelentkezők közül sokan mazochisták. Mazochizmuson itt nem azt értem, hogy szexuális élvezetet lelnek a fizikai fájdalomban, hanem hogy valamilyen különös módon krónikusan önpusztítók. Jellemző példa erre egy okos és tehetséges fiatalember sorsa. Gyorsan halad előre a pályáján, de aztán huszonhat éves korában, amikor éppen a vállalat legfiatalabb alelnökévé neveznék ki, valami kirívó ostobaságot követ el, elszúrja az egészét és kirúgják. Mivel nagyon értelmes, rögtön állást kap egy másik cégnél, üstökösként ível a pályáján felfelé, mígnem huszonnyolc éves korában, amikor éppen előléptetnék, ismét valami ostobaságot művel és kirúgják. S amikor ez harmadszor is megismétlődik,

talán ráébred, hogy egy krónikusan önpusztító sémát követ, egy mazochista sémát.

Vagy vegyünk egy nőt, aki gyönyörű, okos, elbűvölő és tehetséges, de egymás után olyan férfikkal jár, akik mind örök vesztesek. Az ilyen önpusztító emberek gyakran a könnyű megbocsátás áldozatai. Fennen hangoztatják: „Nem volt valami nagyszerű gyerekkorom, de a szüleim mindent megtettek értem.”

Ahhoz, hogy megvilágítsam, miért értelmetlen a könnyű megbocsátás, és miért csak a valódi megbocsátás révén lehet elkerülni ezeket az önpusztító csapdákat, hadd mondjak először valamit arról, mi rejlik a mazochizmus mélyén. S ezt szerintem legjobban úgy érthetjük meg, ha egy pillantást vetünk a gyermek lelki fejlődésére, mert ami a felnőtteknél a pszichopátia – lelki betegség – tárgyát képezheti, az gyermekeknél gyakran teljesen normális dolog. Nézzük a négyéves Johnnyt, aki homoktortát szeretne csinálni a nappali közepén. Mire az édesanyja azt mondja: – Nem, Johnny, nem szabad.

Ám Johnny nem tágít: – De igen!

Az anya se hagyja magát: – Nem, nem szabad.

Johnny erre dühösen belerúg a székbe, átrohan a gyerekszobába, bevágja maga után az ajtót, és bőgni kezd. Öt perc múltán a bőgés alábbhagy ugyan, de a fiúcska továbbra is a szobájában marad. Eltelik fél óra, és az édesanyja arra gondol, meg kellene valamivel vigasztalni Johnnyt. Tudja, hogy kislánya a világon mindennél jobban szereti a csokifagyaltot. Így hát csinál neki szépen egy tölcséres csokifagyaltot, és beviszi a gyerekszobába, ahol Johnny még mindig a sarokban duzzog.

– Nesze, Johnny, csináltam neked egy finom csokifagyit – nyújtja oda a fiúcskának. Johnny meg felüvölt, hogy „Nem kell!”, és kiüti anyja kezéből a fagyit.

Ez a mazochizmus. Johnnynak odanyújtják azt, amit a világon mindennél jobban szeret, és ő ellöki magától. Miért? Az ok nyilvánvaló: az adott pillanatban jóval mérgeesebb az anyjára, mint amennyire vágyik a fagyira. És a mazochizmus pontosan ez. Leplezett szadizmus. Leplezett gyűlölet. Leplezett düh.

A terápiára jövő önpusztító emberek a hibáztatási játszmát játsszák. Öntudatlan szinten a következőt mondják: „Nézze, hogy tönkretettek engem a szüleim [mert legtöbbször ők a hibásak].” Öntudatlanul is legfontosabb céljuk megmutatni a világnak, mennyire tönkretették őket mihaszna szüleik. Ha egészségesek és jól élnek, ha a házasságuk boldog és a gyermekeik aranyat érnek, hogyan mondhatnák, hogy „Nézzétek, hogy tönkretettek engem!” Nem tehetik, ugye? De az egyetlen mód, hogy tovább rágódhassanak rajta, ha szerencsétlennek hirdetik magukat. Az egész dologon csakis úgy változtathatnának, ha megbocsátanának – valóban megbocsátanának – a szüleiknek, ez azonban fáradságos, igen fáradságos folyamat.

A megbocsátás szükségessége

Egyik páciensem, akinek a gyerekkorát a szülei pokollá tették, és ezt igyekezett feldolgozni, azt mondta nekem: – Tudja, megbocsátának nekik, ha elmehetnék hozzájuk, és elmondhatnám, milyen módon ártottak nekem és ők bocsánatot kérnének. Vagy legalább meghallgatnának. De ha elmennék és elmagyaráznám nekik, mit vétettek ellenem, azt mondanák, mindezt én találtam ki. Még csak emlékezni se lennének hajlandók rá, hogy mit tettek velem. Én vagyok az, aki szenvedtem. Tengernyi gyötrelmet okoztak nekem, miközben ők maguk semmit se szenvedtek. És akkor elvárja tőlem, hogy *én* bocsássak meg *nekik*?

Mire én így feleltem: – Igen.

Mégpedig azért, mert szükséges a gyógyuláshoz. Legyen bármily fájdalmas. Az ilyen betegeknek el kell magyaráznom, hogy nincs esélyük megbirkózni a helyzetükkel mindaddig, míg a szüleiknek meg nem bocsátanak, függetlenül attól, hogy azok bocsánatot kértek-e tőlük, meghallgatták-e őket, vagy sem.

Tucatnyi sablonos kijelentést hallottam már olyan páciensektől, akik nem hajlandók elfogadni a valódi megbocsátás szükségességét. Egyikük például így méltatlankodik: – Miért kell nekünk er-

ről a szörnyűségről beszélnünk? Mindig azon rágódunk, mennyi rosszat követtek el a szüleim, márpedig ez igazságtalanság velük szemben. Tudja, voltak azért ott jó dolgok is. Ez így méltánytalan.

Mire én így felelek: – A szülei olykor helyesen is cselekedtek. Először is maga él, márpedig most nem ülhetnének itt egymással szemben, ha a szülei annak idején nem gondoskodnak magáról. Mi mégis a gyötrelmes dolgokra koncentrálnak, mégpedig Sutton törvénye miatt.

– Sutton törvénye? – néz rám az illető értetlenül.

– Igen – válaszolom. – Ez a törvény Willie Suttonról kapta a nevét, aki híres bankrabló volt. Amikor egy újságíró megkérdezte tőle, miért rámolta ki egy bankot, ezt felelte: „Mert ott van a pénz.”

Mi, pszichoterapeuták a gyötrelmes dolgokra összpontosítunk, mert ott rejlik a megoldás – nem csupán számunkra, hanem a betegeknek is –, mert ott vannak a horzsolások és a sebek, a gyógyítandó területek.

A terápián először megjelenő betegek szájából gyakran hangzik el az előzőnél jóval primitívebb kijelentés, hogy „Miért kell előbányásznunk mindezt a múltból? Miért ne lehetne egyszerűen elfelejteni?”

Az az igazság, hogy nem tudunk igazán felejteni. Igazán csak megbocsátani vagyunk képesek, bár – hogy megússzuk a megbocsátással járó komoly erőfeszítéseket –, sokszor megpróbáljuk száműzni tudatunkból magát a sértést.

Az elfojtásnak nevezett pszichológiai mechanizmus révén lehetővé válik, hogy valaminek az emlékét, ami velünk történt, kiszorítsuk a tudatunkból. Bár képtelenek vagyunk felidézni, nem tűnik el nyomtalanul. Valójában tudatunk mélyén mindig ott kísért, rosszabb, mintha valóban emlékeznénk rá.

Nem kizárt például, hogy azok a nők, akiket gyermekkorukban, két-három éven át heti rendszerességgel szexuálisan zaklattak az apjuk vagy a mostohaapjuk, valóban elfeledkeznek erről. Még arra se emlékeznek, hogy ilyesmi egyáltalán történt velük, annyira elfojtják. Ezek a nők előbb-utóbb terápiás kezelésen kötnek ki, mert a kapcsolat, amit férfikkal próbálnak kiépíteni,

károsba torkollik. A korai élmény, amire nem emlékeznek világosan, öntudatlanul kísérti őket.

Én mindig elmondom ezt a betegeknek. A legtöbb, amit elérhetünk, hogy oly mértékben megbékélünk a sérelmünkkel, hogy fájdalom nélkül tudjunk emlékezni rá. A terápiás együttműködés során első lépésként tehát fel kell idéznünk, milyen bűnöket követtek el ellenünk. Ezután jön a düh. Jönnie kell, akárcsak a perbe fogásnak és a bűnösség kimondásának. Ám egy bizonyos ponton túl minél tovább maradunk a düh állapotában, annál többet árthatunk magunknak.

A megbocsátás folyamata – legfőbb indoka – merőben önző természetű. A megbocsátás *nem* a másik fél érdekét szolgálja. A másiknak valószínűleg sejtelve sincs róla, hogy meg kellene bocsátanunk neki. Talán nem is emlékszik arra, hogy megsértett minket, és ezt mondaná: „Csak kitaláltad az egészet.” Meglehet, az illető már nem is él. A megbocsátás saját érdekünkben történik. Az egészségünk érdekében. Szükségünk van rá a gyógyuláshoz, mert ha megrekedünk a dühnél, szellemi fejlődésünk megakad, és a lelkünk sorvadni kezd.

3.

A halál ténye és értelme

Van Carl Sandburgnek egy költeménye, melynek címe a *Luxusvonat*.

*Luxusvonaton utazom, a nemzet legkülönb vonatai
egyikén.*

*A prérin száguld kékfátyolos, sötét levegőn át
tizenöt színacél vagonban ezer ember.*

*(Minden kocsiból rozsdás roncs lesz, s valahány férfi, nő
kacag étkező- s hálókocsiban, mindből hamu.)*

*A dohányzóban úticéljáról kérdezek egy férfit,
s azt válaszolja: „Omaha”.*

(N. Kiss Zsuzsa fordítása)

Ez a vers – mint bizonyára sejtik – a halálról szól, tömören és metsző élességgel összegzi viszonyulásunkat e meglehetősen elhanyagolt témához, ami azonban engem – mióta csak az eszemet tudom – mélyen foglalkoztat. Úgy is mondhatnám, tinédzserkorom óta vonzódom a halál témájához, ami korántsem jelenti, hogy öngyilkosságra volna hajlamom. Egyfajta ösztönös ellenhatás volt ez bennem a környezet iránt, melyben nevelkedtem. Ifjúkorom otthona olyan hely volt, ahol a jelentéktelen dolgoknak rendkívüli fontosságot tulajdonítottak. Az ember életét alapvetően meghatározta, hogy tudja, mikor melyik villát kell használnia.

Néhány évvel ezelőtt divat volt karácsony ünnepén szeszélyes apróságokkal lepni meg szeretteinket. Én is vettem a feleségemnek egy kötényt, rajta vadkacsával s felette a nagybetűs felirattal: A HELYES VILLAHASZNÁLAT ELŐBBRE VALÓ AZ IGAZSÁGNÁL. Ilyen volt az én gyerekkorom. „Ruha teszi az embert”, hajtogatták folyvást a szüleim. Szinte törvénytörően következett be kiábrándulásom, hiszen nyilvánvaló volt, hogy előbb-utóbb belebotlok egy jól öltözött idiotába.

Így hát már viszonylag fiatalon, talán épp a lázadás szellemétől vezérelve, így szóltam magamhoz: „Hagyd a felszínes dolgokat. Mi az, ami *valóban* fontos?” Szokásommá vált, hogy a felszín alá nézsek, s ebből azóta is rengeteg hasznom származik. És amikor feltettem magamnak a kérdést, mi emberi létünk legfontosabb vonása, kézenfekvő volt a válasz: az, hogy véges. Mindnyájan meg fogunk halni. Ekkortól számítható érdeklődésem a halál iránt.

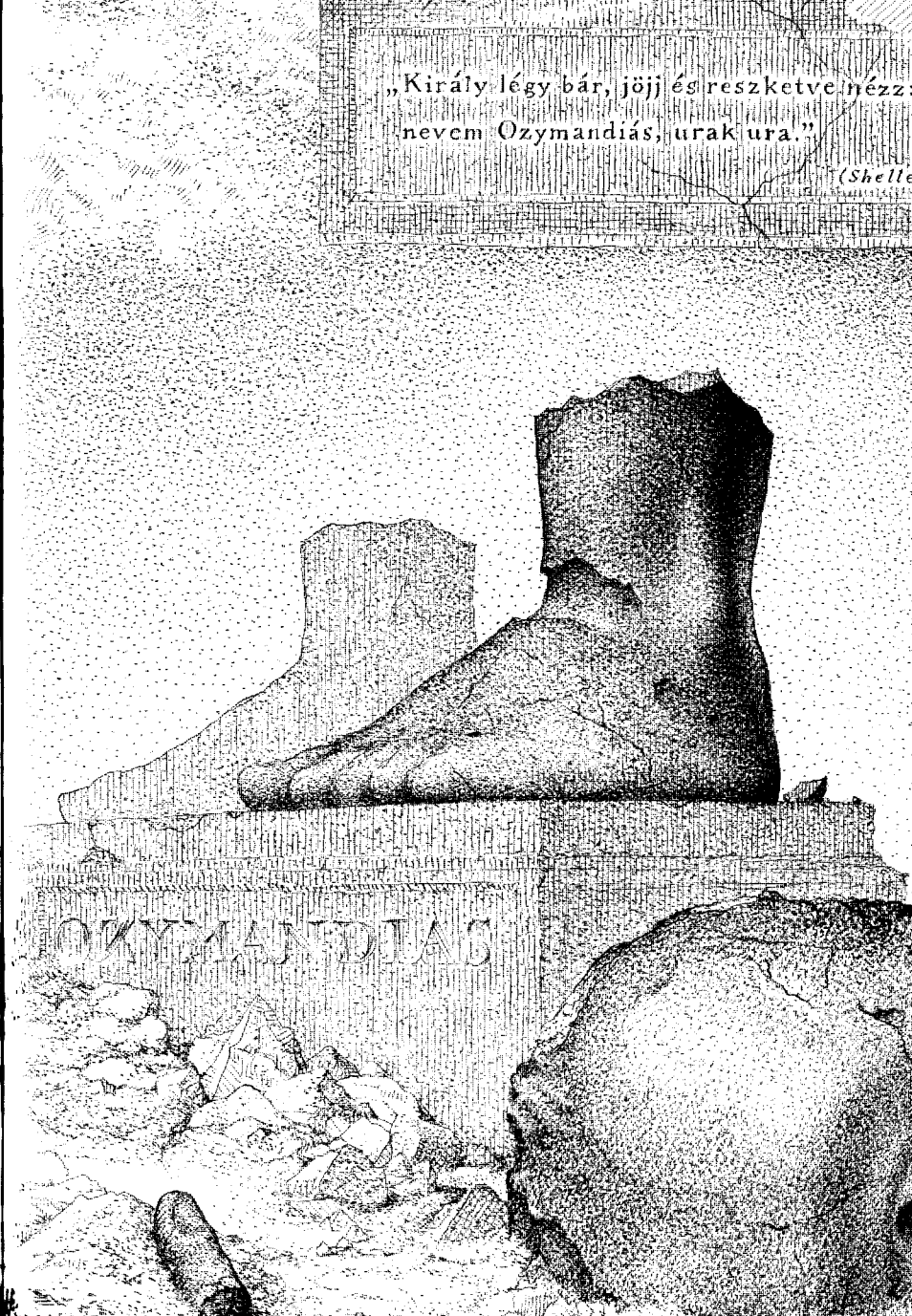
Felnőttként lassan rájöttem, talán mégse a halál emberi létünk legfontosabb tényezője, noha sorrendben bizonyára a második. Növekedésünkhöz hozzátartozik a felismerés, hogy előbb-utóbb mindegyikünknek meg kell halnia. Mindnyájunkból limlom, rozsdás roncs és hamu lesz.

Az élet végességének tudata sokunkat a hiábavalóság érzésével tölt el. Minthogy mindannyiunkat learat majd a Zord Kaszás, akár a szénánakvalót, miféle értelme lehetne hitvány emberi létünknek? Na persze, gyermekeinkben egy ideig tovább élünk, de amint a nemzedékek viharos gyorsasággal követik egymást, nevünk emléke is semmivé foszlik.

Emlékezzünk csak Shelley híres versére, az *Ozymandiásra*, melyben egy sivatagban álló hatalmas szobor maradványairól ír. Talapzatára a következő van vésve:

„Király légy bár, jöjj és reszketve nézz:
nevem Ozymandiás, urak ura.”

(Tóth Árpád fordítása)



A szoborból mindössze két hatalmas, csonka láb maradt, meg egy töredezett kőarc, melyet félig belepett a homok – hogy kinek állították, arra senki sem emlékszik.

Tartozunk bár azon kevesek közé, akik otthagyják nyomukat az emberi történelem szövetén, az évszázadok múlásával az is a semmibevész.

„Az élet csak egy tűnő árny” – kesereg Shakespeare Macbethje. – „Egy félkegyelmű / Meséje, zengő tombolás, de semmi / Értelme nincs.” (Szabó Lőrinc fordítása)

Halálfélelem

Hát valóban igaz? Hogy az életnek nincs értelme, s ha mégis, a halállal az is megsemmisül? Hát minden hiábavaló?

Nem hiszem. A halál az ellenkezője annak, amit hiszünk róla. Éppen általa nyer értelmet az életünk.

A halál kérdésével való foglalatosságom ébresztett rá az élet értelmére. A halál csodálatos szerető. Ha a hiábavalóság érzésétől vagy közönytől szenvednek, nem tudok jobbat ajánlani, mint hogy kezdjenek el komolyan foglalkozni létük végességével. A nagy szerelmekhez hasonlóan a halál is csupa titokzatosság, érdekessége nagyrészt ebben rejlik. Miközben a halál rejtélyével küszködünk, felfedezzük az élet értelmét.

Sokaknak persze semmi kedve sincs a halál gondolatával foglalkozni. Még gondolni sem akarnak rá. Számúzni szeretnék agyukból, ily módon korlátozva öntudatukat. A Sandburg-vers címe (angolul *Limited*, azaz korlátozott) nem csupán a vonatra utal, sokkal tágabb értelme van. Az élet korlátozott (véges), a férfi pedig, aki azt állítja, Omahába utazik, korlátolt tudatú, nem vesz tudomást valódi céljáról, a halálról.

De a szélesebb látókörűek – így a nagy írók és gondolkodók többsége – előbb-utóbb a halál kérdésének vonzáskörébe kerülnek. Albert Schweitzer így ír erről:

„Mindegyikünknek meg kell barátkoznia a halál gondolatával,

ha valóban jóvá akar válni. Nem szükséges naponta vagy óránként rágondolnunk. De valahányszor az élet útján olyan pontra jutunk, ahol a köröttünk levő világ elhomályosul, és előttünk a távolban világosan feltárul az út vége, ne hunyjuk be a szemünket. Álljunk meg egy pillanatra, nézzünk a távolba, aztán menjünk tovább. Ha ily módon gondolkodunk a halálról, megtanuljuk szeretni az életet. Ha megbarátkoztunk a halállal, minden hetet, minden napot ajándéknak tekintünk majd. Csak ha képesek vagyunk – lépésről lépésre – ilyennek elfogadni az életet, akkor válik számunkra igazán értékesé.”

Többségünk nem így viszonyul a halálhoz. Pszichoterápiás gyakorlatom során pácienseimnek legalább a felét rá kellett vennem arra, nézzen szembe tulajdon halálának realitásával. Betegségük részben ebbéli vonakodásukból fakadt. Életüket egyszerre találták unalmasnak és rémisztőnek. Nem látogatták meg kórházban fekvő barátaikat, az újságban átugrották a gyászjelentéseket tartalmazó oldalakat, elfelejtettek kondoleáló leveleket írni. Éjjelente verítékben úszva riadtak fel; arról álmodtak, hogy vízbe fulltak. Ha nem tudtam rávenni őket, hogy e téren áttörjék a tudatuk szabta korlátokat, nem volt lehetséges a teljes gyógyulás. Nem érezhetjük magunkat bátornak és magabiztosnak az életben, míg ki nem alakítottuk viszonyunkat önnön halálunkhoz. Mi több, nem élhetünk teljes életet, ha nincs olyasmi, amiért vállalnánk a halált is.

Az emberi tudat efféle korlátai olykor cselekvésképtelenséghez vezetnek. Praxisom kezdetén egyszer felkeresett egy férfi. Pánikban volt, mert három nappal korábban a sógora öngyilkosságot követett el, pisztollyal fejbe lőtte magát. Ez a férfi annyira megrémült, hogy képtelen volt egyedül eljönni a rendelőmbé. A feleségével érkezett, görcsösen szorongatva a kezét. Leült és zavarosan beszélni kezdett. – Tudja, a sógorom fejbe lőtte magát. Szóval, volt egy pisztolya, és mindössze ennyi volt az egész, szóval, csak megnyomta a ravaszt és most halott. Szóval ilyen egyszerű. És ha nekem lenne pisztolyom... nem mintha lenne... de ha mégis lenne, és meg akarnám ölni magam, mindössze annyit kellene, szó-

val az egész csupán... nem mintha meg akarnám ölni magam... de, szóval... ennyi az egész.

Miközben hallgattam, világossá vált számomra, hogy nem a sógora halála miatti fájdalom keltett benne egyre növekvő rémületet, hanem az, hogy ez a tragédia ráébresztette őt saját halandóságára. És ezt meg is mondtam neki.

Rögtön tiltakozni kezdett: – Ugyan, én nem félek a haláltól!

De ekkor közbeszólt a felesége: – Drágám, talán beszélned kellene a doktor úrnak a halottaskocsikról és a temetkezési irodákról.

A férfi erre elmesélte, hogy fóbiája van a halottaskocsiktól és a temetkezési irodáktól, még hozzá oly mértékű, hogy naponta – munkába menet és onnan jövet – három háztömbnyi kitérőt tesz – naponta összesen hattömbnyit –, csak hogy ne kelljen egy temetkezési iroda előtt elhaladnia. Valahányszor halottszállító kocsi megy el az utcán, mindig félre kell fordulnia, behúzódik egy kapualjba, vagy ami még jobb, betér egy üzletbe.

– Maga valóban szörnyen fél a haláltól – jegyeztem meg erre. De ő újfent tiltakozott: – Nem, nem. Dehogy! Csak azok az átkozott halottaskocsik és temetkezési irodák, azok idegesítenek!

A lélek dinamikáját tekintve a fóbia az áthelyezésnek nevezett mechanizmus eredménye. Ez a férfi annyira félt a haláltól, hogy képtelen volt szembenézni halálfélelmével, inkább kivetítette azt a temetkezési irodákra és a halottszállító kocsikra.

Minthogy gyakran példálózom pszichiátriai betegeimmel, az olvasónak az az érzése támadhat, hogy ők gyávábbak és gyengébbek másoknál. Ez távolról sem igaz. A pszichoterápiára jelentkezők mindannyiunk közül a legbölcsebb és legbátrabb emberek. Legtöbbünk ugyanis igyekszik úgy tenni, mintha problémák egyáltalán nem is léteznének, elfutunk előlük, italba fojtjuk, vagy valami más módon szőnyeg alá söpörjük őket. Csak a bölcsebbek és bátrabbak hajlandók alávetni magukat az önvizsgálat keserves folyamatának, amely a pszichoterapeuta rendelőjében zajlik.

Az az igazság, hogy gyáva, halált tagadó kultúrában élünk. Egy

pszichiáterkollégám elmesélte, hogy szülővárosának egyik középiskolájában, miután az egyik diák fehérvérűségben meghalt, egy másik pedig autóbalesetben életét veszítette, az alsóbb és felsőbb évfolyamosok kérvényt nyújtottak be az igazgatónak, engedélyezze egy fakultatív, nem osztályozandó tantárgy bevezetését, mely a halállal, az elmúlással foglalkozna. Egy lelkész is jelentkezett, felajánlotta, hogy megszervezi a tanfolyamot és tanárokat szerez hozzá, akik ingyen hajlandók tanítani, így az egész senki-nek egy fillérjébe se kerül. Csakhogy abban az iskolarendszerben bármely új tantárgy vagy tanfolyam bevezetését jóvá kellett hagynia az iskolaszéknek, mely kilenc-egy arányban elutasította a javaslatot, mondván, hogy morbid. Mintegy harminc-negyven ember levelet írt a helyi újságnak a döntés ellen tiltakozva, az újság egyik szerkesztője pedig terjedelmes cikket szentelt a témának. Az általános felháborodás rákényszerítette az iskolaszéket, hogy még egyszer átgondolja álláspontját. Ez meg is történt, és a testület újfent kilenc az egyhez arányban elutasította a javaslatot.

Nézetem szerint korántsem véletlen, hogy – mint arról kollégám beszámolt – azok, akik levelet írtak az újságnak, a cikket író szerkesztő és az iskolaszék ama tagja, aki a tantárgy bevezetése mellett szavazott, a közelmúltban mind pszichoterápián vettek részt. Mint mondtam, tehát nem gyávábbak a többi embernél. Sokkal bátrabbak.

A halál idejének megválasztása

Halált tagadó kultúráinkban a halált egyfajta balesetnek tekintjük, mely minden ok és értelem nélkül lesújt ránk anélkül, hogy bármilyen módon befolyásolhatnánk. Keserves helyzet ez, mert így egy ördögi kör foglyai vagyunk. Minthogy félünk a haláltól, nem merészkedünk közel hozzá annyira, hogy lássuk, koránt sincs annyi félnivalónk, mint gondoljuk.

Szemléletünk, mely a halált okatlanul és értelmetlenül bekövetkező balesetként tünteti fel, kultúráinkban gyökerezik és alapjai-

ban téves. Legtöbbünk valójában éppenhogy *megválasztja*, mikor, hol és hogyan haljon meg. Ez hihetetlenül hangzik, de igaz. Többségünk – bizonyos szinten, bizonyos módon – maga hozza meg e döntést. És itt nem az öngyilkosságra, az autószerencsétlenségre vagy más tragédiákra gondolok, melyekben ott rejlik az önpusztító mozzanat. Nem az alkoholistákról beszélek, akik halálra isszák magukat, vagy a tüdőtágulós betegek, akik továbbra is dohányoznak. Nem is a közismert pszichoszomatikus zavarokról. Szervi betegségekre célok, például szívbetegségekre és rákra, és állításomat tudományos adatok támasztják alá.

Úgy harminc évvel ezelőtt, amikor először végeztek nyitott szívműtéteket – és akkor ez még jóval veszélyesebb volt, mint ma –, számtalan szakember vizsgálta a kockázati tényezőket. Kiderült, hogy nem a szívsebészek vagy a kardiológusok, hanem a pszichiáterek tudták legnagyobb valószínűséggel megjósolni a megműtendő beteg esélyeit. A vizsgálat során a pszichiáterek műtét előtt álló betegeket kérdezték ki, és válaszaik alapján magas, közepes és alacsony rizikójú csoportokba sorolták őket. Az alacsony rizikójú csoportba kerülő egyén, ha megkérték, beszéljen a szívműtétjéről, rendszerint ilyesmit mondott: – Hát tudja, péntekre tűzték ki, és igazából borzasztóan félek tőle. De az elmúlt nyolc évben szinte képtelen voltam bármire. Nem golfozhatam például, annyira kínozott a légszomj, és az orvosom azt mondta, ha a műtetem sikerül, és túljutok a kritikus posztoperatív szakaszon, hat hét múlva olyan leszek, mint aki újjászületett. Péntekhez hat hétre akár golfozhatok is. Akkor pontosan szeptember elseje lesz, tudja? Mindent elrendeztem, reggel nyolckor már kint leszek a pályán, és a fű még harmatos lesz. Gondolatban magam előtt látok minden egyes akadályt és lyukat.

A magas rizikójú csoportban pedig ott van egy asszony, aki így beszél a műtétjéről: – Mit mondjak róla? – Mire a pszichiáter segíteni próbál. – Miért van rá szükség, miért vállalkozott rá?

- Az orvosom javasolta – hangzik a szükséztől felelet.
- Kíváncsi már arra, mi mindenre lesz képes a műtétje után?
- Ezen még nem gondolkoztam.

– Olyan légzési problémái voltak, hogy az elmúlt nyolc évben nem tudott önállóan vásárolni. Nem várja már, hogy végre megint elmeheessen bevásárolni?

– Egek, dehogy! Ilyen szörnyűségek után eszem ágában sincs vezetni.

Az említett példák a két szélsőséget képviselik. A vizsgálat megállapította, hogy a magas rizikójú csoport betegeinek negyven, az alacsony rizikójúaknak két százaléka halt meg. Ugyanaz a szívbetegség, ugyanazok a szívsebészek, hasonló műtétek, és mégis – a halálozási arányokat tekintve –, hússzoros az a különbség amit már a műtét előtt meg lehetett jósolni.

Meghökkenítő eredményekkel járt egy másik felmérés is, amelyet a Stanford Egyetem pszichiátere, David Siegel végzett. Áttételes rákban szenvedő nőbetegek két csoportját vizsgálta. Az egyik csoport csak általános orvosi kezelésben részesült, a másik az orvosi kezelésen kívül pszichoterápiában is részt vett. Nem meglepő, hogy az utóbbiak kevesebb nyugtalanságról, fájdalomról és kisebb fokú depresszióról számoltak be. Az viszont meglepő, hogy Siegel vizsgálata szerint a pszichoterápián részt vevők azután kétszer olyan hosszú ideig éltek, mint a másik csoport tagjai.

„Csodás” gyógyulások

Az orvosok évszázadok óta tudják, hogy vannak véletlenszerű, igen ritka esetek, amikor a rák spontán módon visszafejlődik. Mindenki hallott olyan esetekről, amikor az orvosok megoperálták valakit, aztán kijelentették: „Felnyitottuk a beteget, és láttuk, hogy mindene elrákosodott, nem lehetett megoperálni. Mindössze annyit tehetünk, hogy visszazártuk. Legfőleg hat hónapja van még hátra.” Aztán eltelik öt-tíz év, és az illető békésen él, a rák legcsekélyebb nyoma nélkül.

Az ember azt gondolná, hogy az orvosokat bámulatba ejtik ezek a rejtélyes esetek, és bizonyára alaposan megvizsgálják és tanulmányozzák őket. Szó sincs ilyesmiről. Az orvosok éveken át

hangoztatták, hogy ilyesmi teljes képtelenség, és csupán az elmúlt tizenöt év során kezdtek ilyen jellegű vizsgálatokat végezni. Túl korai lenne még statisztikai szempontból értékelhető – azaz a tudományos ismérveket teljesen kielégítő – eredményekről beszélni, bizonyos jelekből mégis következtetni lehet e ritka esetek egyik közös vonására: a betegek hajlandók életvitelüket gyökeresen megváltoztatni. Amint megtudják, hogy jó esetben egy évük van hátra, mintha így szólnának magukban: „Nem örültem meg, hogy hátralevő napjaimat az IBM-nél gürcölve töltsem el. Mindig is bútorokat szerettem volna javítani. Most végre megtehetem.” Vagy: „Ha már csak egyetlen évem van hátra, nem vagyok örült, hogy azt a tutyimutyi férjemmel éljem le.” Gyökeresen megváltoztatják az életüket, és a rájuk is elmúlik.

E jelenség felkeltette néhány kutató figyelmét, akik elhatározták, hogy kiderítik, vajon terápiás úton előidézhető-e ilyen életvitelváltás. Csak az volt a probléma, találnak-e olyan páciens, aki hajlandó ilyesmire vállalkozni. A pszichiáter tehát felkeresett egy gyógyíthatatlannak ítélt rákbeteget, akinél operálhatatlan rákot állapítottak meg, és így szólt hozzá: – Valószínű, hogy ha részt vesz a pszichoterápián, vagyis számvetést végez és alapvető változtatásokra szánja el magát, meghosszabbíthatja az életét.

A páciens eleinte lelkesedett: – Ó, doktor úr! Maga az első, aki egy kis reményt ad nekem!

A pszichiáter tehát így folytatta: – Egy csoport önhöz hasonló beteg foglalkozásra jön hozzám a négyes terembe holnap délelőtt tíz órára. Szeretne eljönni, és beszélni a problémájáról?

– Persze, doktor úr! Ott leszek!

De eljön a délelőtt tíz óra, és a beteg nincs sehol. A pszichiáter érdeklődésére a páciens szabadkozni kezd: – Nagyon sajnálom, egyszerűen kiment a fejemből.

– Érdekli még a dolog?

– De mennyire, doktor úr!

– A következő foglalkozásunk holnap délután háromkor lesz, szintén a négyesben. Ráérne?

– Igen. Feltétlenül ott leszek.

De ezúttal is hiába várják. A pszichoterapeuta még egy utolsó kísérletet tesz: – Azt hiszem, valójában nem lelkesedik a pszichoterápiáért.

A páciens végül kénytelen-kelletlen beismeri: – Tudja, doktor úr, sokat gondolkoztam rajta, és azt hiszem, öreg jószág vagyok én már ahhoz, hogy új trükköket tanuljak.

Nem kell elítélnünk ezt a meghátrálást. Előbb-utóbb mindannyian megöregszünk, és olykor túl fáradtak vagyunk az „új trükkökhöz”. De az orvosok is hibásak. Úton-útfélen találkozom olyan remekül képzett orvosokkal, akik meg vannak győződve róla, hogy egy betegségnek csak egyféle oka lehet – pszichológiai vagy testi. Egyszerűen nem tudják elképzelni, hogy a betegségnek, akár egy fának, egyszerre két vagy akár több gyökere is lehet.

Az igazság pedig az, hogy gyakorlatilag minden betegség lelki-szellemi-testi-társadalmi természetű. Léteznek persze kivételek, mint például a genetikai rendellenességek vagy az agyvérzés. De még ezekre is érvényes, hogy az élni akarás jelentősen meghosszabbíthatja az életet és javíthatja minőségét.

Mindennek – sajnos – az ellenkezője is igaz. Amikor az amerikai fegyveres erőkkel Okinaván állomásoztam, megkértek, kezeljek egy tizenkilenc éves asszonyt, aki hyperemesis gravidarumban, terhesség alatti vészes hányásban szenvedett. Megtudtam tőle, hogy a keleti parton nőtt fel, és szinte patológiusan ragaszkodott az anyjához. Tizenhét éves korában a nyugati partra küldték az egyik nagybátyjához, ekkor kezdett el rendszeresen háyni. Akkoriban még nem volt terhes. Olyan erősen kínozza a hányás, hogy kénytelenek voltak visszaküldeni őt keletre, ahol teljes boldogságban és egészségben élt, mígnem teherbe esett egy katonától, aki feleségül vette és magával hozta Okinavára. Alig szállt le a repülőgépről, máris rátört a hányás, és pár nap múlva már a kórházban találta magát.

Tudtam, ha az asszonyt hazaküldeném, a hányása azon nyomban elmúlna. Tisztában voltam azzal is, hogy ez a döntésem reménytelenül rögzítené a hányás patológikus voltát, s az mindig

újra jelentkezne, valahányszor páciensem elszakadna az anyjától. Mindenható voltom akkori tudatában úgy döntöttem, nem küldöm haza. A következőt mondtam neki: „Magának fel kell nőnie, meg kell tanulnia édesanyjától különváltan élni.” Ettől kezdve az állapota javult, s hamarosan elhagyhatta a kórházat. De aztán ismét rosszabbul lett, vissza kellett jönnie. Ismét hányt, és én megint közöltem vele, hogy nem fogom hazaküldeni. Hamarosan jobban lett, és elhagyta a kórházat. Két nappal később a lakásában holtan esett össze. Tizenkilenc éves volt, négy hónapos terhes. A boncolás sem tudta megállapítani, mitől halt meg. Én per sze mélységesen megbántam a döntésemet. Meggyőződésem, hogy valamilyen oknál fogva élete egy pontján úgy döntött, gyermek marad. Nem hagytam, hogy gyermek maradjon, ezért a felelősségvállalás elől a halálba menekült.

Szomatikus és pszichoszomatikus zavarok

Orvosegyetemista koromban a skizofrénia, a mániákus depresszió és az alkoholizmus állapotait „funkcionális” zavaroknak tekintettük. A „funkcionális” kifejezéssel lepleztük tudatlanságunkat, titkon remélve, hogy a kutatók egy napon majd rábukkannak valami nagyon finom anatómiai elváltozásra vagy biokémiai rendellenességre. Valójában meg voltunk győződve arról, hogy e zavarok merőben pszichológiai jellegűek. És pszichiáterként mindnek részletesen kidolgoztuk a pszichológiáját.

Az elmúlt harminc év alatt be kellett látnunk, hogy e pszichiátriai zavaroknak mélyre nyúló biológiai gyökereik vannak. Az egyik legnagyobb probléma, amivel manapság szembe kell néznünk az, hogy mi, pszichiáterek a biokémia iránti rajongásunkban hajlamosak vagyunk megfeledkezni az ősi pszichológiai igazságokról, melyeknek egy része ma is helytálló. Az olyan állapotok, mint például a skizofrénia nem *pusztán* szomatikus zavarok. Összetett, lelki-szellemi-testi-társadalmi rendellenességek. Ugyanez vonatkozik az olyan betegségekre is, mint a rák. Mind-

egyik sokféle okra vezethető vissza – szomatikus és pszichoszomatikus természetűekre.

A szenvedés pszichoszomatikus tényezőjét évszázadok óta kifejezésre juttatja a nyelv. A pszichiáterek által „szervi nyelvhasználatnak” nevezett fordulatokban egyfajta pszichoszomatikus bölcsesség tükröződik. Például: „képtelen vagyok megemészteni a kudarcot”, „torkig vagyok az egészszel” vagy „majd megszakad a szívem”. Számítalan ember jelentkezik az éjjeli ügyeleten mellkásfájdalmakkal – szívrohammal vagy anélkül –, nem sokkal azután, hogy valami érzelmi megrázkódtatás érte.

A gerincbántalmak az egyenességgel, bátorsággal kapcsolatos problémákra utalnak. Nyelvünk ezt is híven kifejezi. Ilyeneket mondunk: „gerinctelen”, „gyenge a gerince” vagy „gerinces ember”. Életem jelentős részében hátproblémákkal küszködtem, úgynevezett spondylosisszal, mely különösen nyaktájékon volt súlyos. A nyakamról készült röntgenfelvétel alapján akár kétszáz éves is lehettem volna. Amikor először diagnosztizálták nálam ezt az állapotot, feltettem a kérdést az ortopéd- és idegsebészeknek: „Mitől ilyen öreg a nyakam?” Mire ők így válaszoltak: „Talán gyerekkorában egyszor a fejére esett.”

Semmi se történt a nyakammal gyerekkoromban. De amikor ezt közöltem velük, már csak ennyit tudtak mondani: „Ebben az esetben fogalmunk sincs, mi okozhatta a spondylosist.” Nagyon örültem ennek a válasznak, mert kevés orvos merészkedik odáig, hogy kijelentse: „Nem tudom.”

Igazából sejtem, mi okozhatta spondylosisomat. Erre úgy tizenhárom évvel ezelőtt jöttem rá, amikor – minthogy majd megőrültem a fájdalomtól, és az egyik karom megbénult – hosszadalmas és súlyos idegsebészeti műtéten estem át. Akkoriban ezt mondtam magamnak: „Tudod, Scotty, ha nem akarsz néhány évente újra meg újra átessen ezen a költséges és életveszélyes műtéten, tán nem ártana elgondolkodnod, van-e valami szereped ebben a rendellenességben.”

Amint feltettem magamnak e kérdést, máris rájöttem, hogy igen, van benne szerepem. Életem nagy részében hivatásom te-

rén nézeteimmel borotvaélen táncoltam, és mindig tartottam attól, hogy ellenségeskedést szítok. Volt is részem ellenségeskedésben, félelmem nem volt alaptalan, noha korántsem oly mértékben, mint vártam volna. Behúzott nyakkal jártam-keltem, mint egy futballjátékos, aki éppen áttörni készül a Pittsburgh Steelers védővonalát. Próbálja csak valaki harminc évig így tartani a fejét és a nyakát, majd megtudja, mi okozza a spondylosist.

A dolog persze nem ilyen egyszerű. A betegségeknek általában több oka van. Noha nem olyan mértékben, mint én, édesapám, édesanyám és a bátyám szintén sokat kínlódtak spondylosisszal, bár korántsem voltak híresek „nyakasságukról”. Betegségemnek nyilvánvalóan van valami biológiai – genetikai, öröklődő – összetevője is. Emlékezzenek csak állításomra: minden rendelkezésre jellemző, hogy nem pusztán pszichoszomatikus, hanem lelki-szellemi-testi-társadalmi jellegű.

És ezzel nem mondom újat. Sokan és sokfélélt írtak már lélek és test kölcsönhatásáról. Egyre több ember van tudatában a betegségek pszichoszomatikus összetevőjének, olyannyira, hogy manapság van, aki szinte büntudatot érez, ha megbetegszik. Semmi szükség persze lelkiismeret-furdalást éreznünk, valahányszor ledönt bennünket az influenza vagy megfázunk. Ha azonban súlyos vagy krónikus betegségben szenvedünk, kötelességünk magunkba nézni és megkérdezni, milyen szerepet játszik tulajdon betegségünkben.

Mindazonáltal ha így teszünk, legyünk kíméletesek önmagunkhoz. Az élet bizonyos vonatkozásaiban *szükségképpen* feszültség-teli, s ez kimeríti az embert. Ne feledjük, hogy előbb-utóbb – ilyen vagy olyan nyavalyás pszichoszomatikus betegségben – mindannyiunknak meg kell halnia.

Korántsem állítom persze, hogy minden halálos rákbetegség pszichoszomatikus természetű, és a daganatos gyerekosztály – a mellékvese-daganattal küszködő négyévestől a csontvelődaganatos hatévesen át a Wilms-tumorban elhunyt nyolcévesig – nem más, mint öngyilkos gyermekek gyűjtőhelye. Nem arra célzok, mintha egy repülőgépszerencsétlenség áldozatai szándékosan,

tömeggyilkossági kísérlet tervével gyűltek volna össze a repülőtéren. Vagy hogy a holocaust idején hatmillió zsidó önként ment a halálba. De ha a halált pusztá balesetnek tekintjük, szemet hunyunk a halálesetek misztériuma felett.

A halál megértése

A halál mibenlétének fokozatos felismerésében korszakos jelentőségű fordulatot hozott Elisabeth Kübler-Ross könyve, *A halál és a hozzá vezető út* (Gondolat, 1988). Egészen addig a halál a pap kizárólagos felségterülete volt. Az orvosokat az élet érdekelte, az élet pedig az élőké. Kübler-Ross azonban vette a bátorságot, hogy elbeszélgesse a haldoklókkal, és volt mersze megkérdezni, mit gondolnak és milyen érzések töltik el őket közelgő halálukkal kapcsolatban. Valóságos forradalmat csinált. Röpke egy évtized múlva már országszerte előadásokat tartottak a halálról és a haldoklásról, és létrehozták vagy visszaállították a hospice-t, azt az intézményt, ahová az emberek visszavonulhatnak meghalni. Mintha Kübler-Ross egyfajta gátszakadást idézett volna elő.

Könyvét a témával foglalkozó művek sora követte, köztük Raymond Moody (*Gondolatok a halál utáni életről*, Gondolat, 1990), Karlis Osis és Erlendur Haraldsson munkája, akik a halál pillanatáról és a halálközeli élményekről írtak. Megállapításaik a legtöbb ponton meglepően egybeesnek. Raymond Moody tudós és pszichiáter arról számolt be, hogy a halálközeli élményeikre emlékező emberek többségének elbeszélésében meghatározott elemek ismétlődnek. Először is emlékezetükben világosan látják magukat – mintegy a mennyezetről –, amint az ágyon fekszenek, s az orvosok és ápolónők foglalatostkodnak velük. Aztán következik az élmény egyetlen félelmetes része: valamiféle sötét alagúton kell áthaladniuk. Sebesen suhannak, s amikor kiérnek belőle, vakító fényrel találják szembe magukat, melyet Istennel vagy olykor Jézussal azonosítanak. Ez a fénylő jelenség rákényszeríti őket, hogy végigtekintsenek egész életükön. Miközben így tesznek, rá kell

döbenniük, mily hitvány volt az életük, de a sugárzó lény rendkívül szeretetteljes és megbocsátó. Visszatérésre szólítja fel őket, aminek vonakodva bár, de engedelmessé válnak.

Azok az emberek, akiknek ilyen élményben volt részük – állítja Moody –, sokszor, ha eredetileg nem is törődtek a lelkükkel, az élményt követően megváltoztak. Szinte kivétel nélkül hinni kezdtek a halál utáni életben, és halálfélelmük jelentősen csökkent.

Hát nem érdekes, ha a halál közvetlen közelébe jutunk, rájövünk, hogy jóval kevesebb félnivalónk van tőle, mint korábban hittük? Ez azonban nem szükségképpen jelent vigasztalást. Jogosan mondhatja valaki: „Mi köze van mindennek a jelen élethez? Miféle értelemmel tölthetné meg mulandó létünket?”

Ha ilyeneket kérdezzük, szerintem pontosan azért tesszük, mert nagyon is tudatában vagyunk létünk véges voltának, és keressük értelmét. De mi van, ha maga az értelemkeresés is értelmet ad? Tegyük fel, az is része a játéknak, része annak, amiért itt vagyunk. Azért lennénk itt, mert keresünk valamit? Ha a válasz igen, keresésünket a halál ösztökéli.

Miközben az élet értelmét keresve önnön halálom rejtélyével küszködtem, megtaláltam, amit kerestem. Nagyon egyszerű. *Azért vagyunk itt, hogy tanuljunk.* Minden, ami velünk történik, része e tanulási folyamatnak. És semmi nem segít bennünket annyira a tanulásban, mint a halál.

Végül is arra a következtetésre jutottam, hogy ideális tanulási környezet adatott nekünk. Az életnél nincs ideálisabb környezet az emberi tanuláshoz. Csüggedtebb pillanataimban egyfajta mennyei újonckiképző tábornak képzelem, akadályokkal zsúfolt pályákkal, melyek szinte ördögien kaján módon a tanulásunkat szolgálják. S úgy vélem, az akadályok közül a legrafináltabb a szex. A halál valójában szexualitásunk következménye.

Az evolúciós piramis alján lévő organizmusok nem nemi úton, hanem egyszerű klónozással szaporodnak. Újra meg újra sarjazzanak, genetikai anyaguk a végtelenségig továbbadódik. Szó szerint soha nem halnak meg, hacsak valaki történetesen arra

nem jön és össze nem tapossa őket. Gyakorlatilag nem ismerik az öregedést és a természetes halált. Csak az evolúciós piramis egy bizonyos pontján jelenik meg a nemi úton való szaporodás, és vele együtt az öregedés és a természetes halál jelensége. Mindennek ára van.

Legjobban akkor tanulunk, ha határidőt szabnak nekünk. Pszichoterápiás gyakorlatomban olykor igen hatékony és hasznos módszert vettem be. Ha egy csoport tagjai úgy viselkedtek, mintha az idők végezetéig ráérnének, az egyik foglalkozáson megjegyeztem: „Rendben, gyerekek, ennek a csoportnak már csak hat hónapja van hátra. Hat hónap múlva végzek veletek. Akkorra be kell fejeznünk.” Elképesztő volt, hogy azok az emberek, akik addig békés semmittevésben ücsörögtek, hirtelen milyen aktívvá váltak, amint megtudták, időre megy a dolog.

A határidő az egyéni terápiában is igen hatékonynak bizonyulhat. A terapeuta és a páciens közti bensőséges kapcsolat lezárása, befejezése a halál egész problematikájának jelképévé válhat, és lehetőséget nyújt a páciensnek arra – amivel egyébként más körülmények között soha nem találkozna –, hogy átküzdje magát a halál kérdésén.

A haldoklás stádiumai és a fejlődés

Elisabeth Kübler-Ross úgy látta, hogy a haldokló emberek bizonyos stádiumokon mennek keresztül, mégpedig általában a következő sorrendben:

- tagadás
- düh
- alkudozás
- levertség
- belenyugvás

Az első lépés a tagadásé. A betegek tiltakoznak. Azt mondják: „A laboratóriumban biztos összecserélték a leleteimet valaki máséival. Ezek nem az enyéim, ilyesmi velem nem történhet.” De

ez nem vezet sehova. Így hát dühösek lesznek. Haragszanak az orvosokra, az ápolónőkre, a kórházra, a rokonaikra, haragszanak Istenre.

S amikor a dühvel sem érnek el semmit, alkudozni kezdenek. Ezt mondják: „Talán ha újra eljárak a templomba, és imádkozom, a daganatom elmúlik.” Vagy: „Ha mostantól megértőbb leszek a gyermekeimhez, talán a vesém is meggyógyul.” De amikor mindez nem jár eredménnyel, lassan rájönnek, hogy a játszmának vége, és valóban meg fognak halni. Ezen a ponton hatalmasodik el rajtuk a levertség.

Ha nem roppannak össze és átküzdik magukat a „depresszió leckéjén”, akkor megerősödve kerülnek ki belőle, és az ötödik szakaszba lépnek, ami a belenyugvásé. Ez a nagy lelki nyugalom és megbékélttség állapota, a fényé. A halált elfogadó emberekből ugyanis különös fény sugárzik. Mintha már meghaltak volna, és aztán lelki-pszichikai értelemben feltámadtak volna. Csodálatos dolog ilyesmit látni.

Csak sajnos nem túl gyakori. Az emberek többsége nem a belenyugvás szép ötödik szakaszában távozik az életből. Még mindig ellenkeznek, dühöngenek, alkudoznak vagy leverték. A depresszió leckéje ugyanis oly fájdalmas és nehéz, hogy amikor szembe találják vele magukat, rendszerint visszahátrálnak a tagadás, a düh vagy az alkudozás állapotába.

A legelképezhetőbb dolog ebben az, hogy – noha Kübler-Ross ezt akkoriban nem ismerte fel – pontosan ezeken a szakaszokon, pontosan ilyen sorrendben megyünk át, valahányszor pszichológiai vagy lelki fejlődésünkben jelentős lépést teszünk előre. Valahányszor óriási lépéssel előbbre jutunk a sivatagban, valahányszor gyökeres változtatást viszünk végbe önmagunkon, végig kell haladnunk a tagadás, düh, alkudozás, levertség és belenyugvás állomásain.

Tegyük fel például, hogy súlyos fogyatékoság mutatkozik a személyiségemben, és a barátaim kritizálni kezdenek érte. Mi az első reakcióm? Így szólok: „Bizonyára bal lábbal kelt fel ma reg-

gel.” Vagy: „Alighanem összezördült a feleségével. Ez nem nekem szól.” Tagadás.

Ha továbbra is bírálnak, így folytatom: „Mi joga van ütni bele az orrukba a dolgomba? Fogalmuk sincs róla, mit érzek. Söpörjenek csak a saját portájuk előtt!” Elképzelhető, hogy ezt meg is mondom nekik. Düh.

Ha szeretnek annyira, hogy továbbra is a szememre vessék a hibámat, előbb-utóbb gondolkodóba esem: „Nahát, legutóbb tényleg elfelejtettem megdicsérni őket.” És középük vegyülve barátságosan hátba veregetem őket, nyájasan mosolygok rájuk, reménykedve, hogy ezzel betömhetem a szájukat. Alkudozás.

Ha valóban annyira szeretnek, hogy továbbra is az orrom alá döngölik hitványságomat, talán eljutok arra a pontra, hogy elgondolkozom: „Lehet, hogy mégis igazuk van? Lehet, hogy nincs minden rendben a nagy Scott Peckkel?” Ha a válaszom igen, az eléggé lehangoló. Amennyiben nem roppanok össze e lehangoló felismeréstől – hogy talán még sincs minden rendben velem –, és töprengeni kezdek, mi lehet az, ha alaposan átgondolom és elemzem, körvonalazom és megállapítom a bajt, akkor elkezdődhet a javulás és megtisztulás folyamata. S ha elvégeztem – végigküzdöttem – a depresszió *leckéjét*, új és jobb emberként, újjászülöttként fogok kikerülni belőle.

Készülődés a halálra

Nincs ebben semmi új. *A járattan út* című könyvemben Senecát idéztem, aki csaknem kétezer évvel ezelőtt a következőket állította: „Az ember egész életében élni tanul, s ami még meglepőbbnek tetszhet, egész életében készül a halálra.” Az élni tanulás és a halálra készülődés szorosan összefügg. Ha meg akarjuk tanulni, hogyan kell élni, rendezni kell viszonyunkat a halálhoz, hiszen a halál létünk korlátozott voltára emlékeztet. Tudatossá kell tennünk magunkban létünk rövidségét ahhoz, hogy minél jobban kihasználjuk az időt.

Don Juan, az öreg mexikói indián guru Carlos Castaneda* könyveiben a halálra mint szövetségesre utal. Don Juan nyelvezetében a szövetségesek félelmetes erők, melyekkel meg kell birkózni, mielőtt megszeliđíthetnénk őket. Ez a helyzet a halállal is. Birokra kell keltnünk, meg kell mérkőznünk a halál misztériumával, mielőtt megszeliđítve a bal vállunkra vethetnénk, ahogy azt Don Juan tette. És attól kezdve éjjel-nappal, szünet nélkül hasznát láthatnánk bölcs tanácsainak.

A szövetséges – a mi nyelvhasználatunk szerint – barátot jelent, csak hogy a nyugati kultúrákban nem vagyunk hozzászokva ahhoz, hogy a halálra barátként tekintünk. A keleti kultúrákban, a hindu és buddhista vallásokban a halál szívesebben látott vendég, mint a mienkben. A lélekvándorlás tana szerint – melyet mindkét említett vallás igaznak ismer el – a végső cél, a végső jutalom maga a halál. Az ember egy körkörös folyamatban szüntelenül újjászületik, míg csak meg nem tanulja, miért van itt a földön. Akkor, és csakis akkor kerülhet ki az újjászületés körforgásából, és halhat meg végérvényesen.

Akár hiszünk a lélekvándorlásban, akár nem, érdemes felfigyelni arra, hogy az élet értelme e tan szerint is a tanulás. Valójában nincs bizonyíték rá, hogy a hinduk vagy a buddhisták kevésbé félnének a haláltól, mint a többi ember. A halálfélelem *normális* dolog. A halál az ismeretlenbe nyit utat, s az ismeretlentől félni bizonyos mértékig teljesen egészséges reakció. Egészségtelen viszont, ha nem akarunk szembenézni vele.

Ateista barátaimtól gyakran hallom a kritikát, miszerint a vallás az öreg emberek mankója, akik kénytelenek szembenézni önnön haláluk misztériumával és félelmetességével. Igazat adok nekik abban, hogy az érett vallásosság valahol ott kezdődik, amikor az ember küszködni kezd a halál misztériumával. Nem hiszem azonban, hogy a vallás afféle mankó lenne, és hogy bátrabb dolog egy túlvilág és értelem nélküli, Isten nélküli létel szembenézni. Úgy vélem, azzal, hogy belátja a halál jelentőségét, és szembenéz

* Magyarul: Don Juan tanításai, Holnap–Gondolat, 1991 (a szerk.)

vele, a vallásos ember voltaképpen bátrabb társainál. Szerintem az ateista hajlamos tagadni a halál fontosságát, kijelentvén, hogy az nem több a szívverés megszűnésénél, és máris elfordul a témától. Ez a probléma kikerülése. Nem akarnak közel kerülni a halálhoz, nem akarnak mélyebbre tekinteni.

Ne feledjük persze, hogy az ateistákhoz hasonlóan a templomba járók többségének is nehézséget okoz megküzdni a halál misztériumával. Sokuk meglehetősen felszínes, áthagyományozott vallásossággal bír, mely – akár az örökölt ruha – melegen tartja őket, de nem igazán az övék. Nagyon igaz a mondás, hogy Istennek nincsenek unokái. Nem lehet kapcsolatunk Istennel a szüleinken keresztül. Nem bízhatjuk másra – lelkészünkre, elöljárónkra vagy a szüleinkre –, hogy megküzdjön helyettünk önnön halálunk misztériumával. Az életen átvezető szellemi út bizonyos részeit egyedül kell megtennünk, s közéjük tartozik a halál problémájával való küzdelem is.

Sok vallásos ember is kerüli a halál témáját, akár a pestist. Mi több, számos keresztény felekezet levette Jézust a keresztről. S ha az okát firtatjuk, azt válaszolják, hogy a keresztre feszítés helyett a feltámadást akarják hangsúlyozni. Ilyenkor csak arra tudok gondolni, hogy egyszerűen nem akarják látni a vért, a kínt, azt a nagyon is valós halált, mely tulajdon halálukra emlékeztetné őket.

Halálfélelem és önimádat

De vajon miért féltünk ilyen mértéktelenül a haláltól? Elsősorban alighanem önimádatunk miatt. Az önimádat (narcizmus) különös, összetett jelenség. A túlélési ösztön pszichológiai összetevőjeként bizonyos mértékig szükséges, de a gyermekort követően már többnyire önpusztító. A féktelen önimádat a lelki-szellemi betegség legfontosabb előjele. Az egészséges lelki életet a narcizmustól való fokozatos eltávolodás jellemzi. E folyamat megrekedése rendkívül gyakori és felettébb ártalmas.

A pszichiáterek az önérzetet érő sérüléseket narcisztikus sérüléseknek nevezik. Ezek skáláján a legsúlyosabb kétségkívül a halál. Kisebb-nagyobb narcisztikus sérülések állandóan érnek bennünket: az osztálytársunk lehülyéz, utolsóként választanak be minket a röplabdacsapatba, nem vesznek fel az egyetemre, a főnökünk figyelmeztetésben részesít, kirúgnak az állásunkból, gyermekeink elfordulnak tőlünk. E gyötrelmes tapasztalatok eredményeként vagy megkeseredünk, vagy érettebbé válunk. A halál azonban mindennél súlyosabb. Önmagunk iránti narcisztikus viszonyunkat és önámításunkat semmi sem zavarja jobban, mint fenyegetően közeledő elmúlásunk. Mi sem természetesebb, mint hogy félünk tőle.

Félelmünket kétféleképpen kezelhetjük: a szokásos módon vagy értelmesen. Előbbi esetben a félelmet megpróbáljuk elfeledni, tudatunk peremére számúzzuk, igyekszünk nem gondolni rá. Ez, míg fiatalok vagyunk, hatékonyan bizonyulhat, de azután minél jobban elhessegetjük magunktól, annál inkább a hatalmába kerít. Egy idő után minden a halált juttatja eszünkbe – gyermekünk diplomaosztása, barátunk betegsége, egy izület csikordulása. Minél tovább halogatjuk a halállal való szembenézést, annál rémisztőbbnek tűnik fel előttünk az öregkor.

Akkor cselekszünk értelmesen, ha lehetőleg minél korábban szembenézünk a halállal. S ekkor igen egyszerű igazságra jöhetünk rá. Arra, hogy amennyiben képesek vagyunk legyőzni önimádatunkat – noha ez maradéktalanul soha nem sikerülhet –, úrrá lehetünk halálfélelmünkön is.

Azok számára, akiknek ez sikerül, a halál távlata pszichológiai és lelki fejlődésük erőteljes ösztönzője lesz. „Minthogy úgyis meg kell halnom” – gondolják –, „mi értelme továbbra is görccsösen ragaszkodnom hitvány, régi énemhez?” És elindulnak az önzetlené válás útján.

Ez az út nem könnyű. Narcizmusunk csápjai finomak és tapadósak, nap mint nap, hétről hétre, hónapról hónapra, évről évre, sőt évtizedről évtizedre újra meg újra le kell őket hántanunk ma-

gunkról. Negyven évvel tulajdon narcizmusom felismerése után még mindig e csápokat tépkedem magamról.

Nem könnyű ez az út, de megéri a fáradságot. Hiszen minél jobban csökkentjük narcizmusunkat, énközpontúságunkat és önön fontosságunk tudatát, annál inkább ráébredünk, hogy nem csupán a haláltól félünk kevésbé, de az élettől is. Fokozatosan megtelünk szeretettel. Nem nyomaszt már többé önmagunk megvédésének terhe, ezért képesek leszünk rá, hogy tekintetünket magunkról elfordítva másokat is megismerjünk. Lassanként kialakul bennünk egy határozott, mélyen gyökerező boldogságérzés, melyhez foghatót korábban soha nem tapasztaltunk, és magunkról fokozatosan elfeledkezve egyre többet gondolunk Istenre.

Készülj fel a halálra – ez a nagy vallások alapvető üzenete. Újra és újra hangsúlyozzák, hogy a narcizmustól eltávolodva nyerhet csak életünk értelmet. A buddhisták és hinduisták is erről beszélnek, amikor az önkiüresítés szükségességét hangoztatják; az ő szemükben még az én fogalma is illúzió. Jézus is ilyen értelemben mondta: „Aki meg akar menekülni [vagyis aki ragaszkodik narcizmusához], az elvesz, aki kész elveszíteni önmagát, az megmenekül az örök életre.”

A misztérium iránti fogékonyság

Évek óta van egy bölcs mentorom. Soha nem találkoztam vele, ő ugyanis egy kedves haszid történet szereplője. Egy rabbi, aki a századforduló táján egy orosz kisvárosban élt. S miután húsz éven át elmélyülten töprengett a legsúlyosabb vallási kérdéseken és az élet legalapvetőbb lelki problémáin, arra a következtetésre jutott, hogy valahányszor a dolgok mélyére ás, kiderül, semmit se tud.

Nem sokkal azután, hogy erre rájött, a városka terén át a zsinagógába indult imádkozni. Az egyik helybéli cári csendőr, egy kozák aznap reggel rossz hangulatban volt, és elhatározta, hogy a rabbin tölti ki mérgét. Ráüvöltött hát: – Hé, rabbi, hova a pokolba igyekszel?

– Nem tudom – felelte a rabbi.

A kozák ettől még jobban feldühödött: – Hogyhogya nem tudod? – kiáltotta felháborodva. – Mindennap tizenegykor ezen a téren vágsz át, amikor imádkozni mész a zsinagógába, és most tizenegy óra van, te a zsinagóga felé tartasz, és van képed azt mondani nekem, nem tudod, hova igyekszel. Úgy látom, a bolondját járatod velem. Meglásd, elveszem tőle a kedved egy életre.

Ezzel megragadta a rabbit, és a városi börtönbe hurcolta. S amint éppen a cellába akarta lökni, a rabbi hozzáfordult, és megjegyezte: – Látja, tényleg nem tudtam.

Én sem tudok semmit. Senki sem tud semmit. Mélységesen titokzatos világegyetemben élünk. Thomas Edison szavait idézve:

„Bármi is az, kilencvenkilenc százalékának még az egy százalékát sem érthetjük meg.”

Ezt, sajnos, csak kevesen ismerik fel. Többségünk meg van győződve arról, hogy rengeteget tud. Címeiket tudunk, telefonszámokat és a társadalombiztosítási törzsszámunkat. Tudjuk, merre kell munkába mennünk reggel, és ismerünk egyéb utakat. Hogy az autónkat egy belsőégésű motornak nevezett szerkezet hozza működésbe, és ha az indítókulcsot elfordítjuk, feltehetőleg beindul a motor. Tudjuk, hogy a nap ma reggel felkelt, este lenyugszik, és holnap reggel ismét fel fog kelni. Mi ebben a titokzatos?

Valamikor én is így éreztem. Orvostanhallgató koromban sokat szomorkodtam azon, hogy a medicinában nem maradt felfedezésre váró, ismeretlen terület. Minden komoly betegséget kikutattak és aprólékosan leírtak már, és úgy tűnt, belőlem soha nem lesz egy Jonas Salk, aki fél éjszakákat átdolgozva bámulatosan új felfedezésre jut, mely az emberiség javát szolgálja.

Akadtt persze néhány dolog, amiről kiderült, nem tudjuk. A tanév kezdete után pár hónappal mi, gólyák demonstrációs előadáson vettünk részt, melyet az ideggyógyászati osztály vezetője tartott. A diákokkal zsúfolásig telt előadóteremben a professzor egy szerencsétlen, szinte anyaszült meztelen férfin roppant precízen mutatta be, hogy az illetőnek hol van károsodás a kisagyában, a gerince felső és alsó végén. Mindez nagyon meggyőzőnek tett. A demonstráció végén egyik évfolyamtársunk jelentkezett, és megkérdezte: „Uram, mi okozza ezeket a károsodásokat? Mi baja a betegnek?” Mire a professzor mellét kidüllesztve kijelentette: „A páciens idiopathiás neuropathiában szenved.” Rohantunk a szobánkba, hogy megnézzük a tankönyvben ezt a fogalmat. Az idiopathiás kifejezés magyarázatánál a következőt találtuk: „ismeretlen eredetű”. Vagyis az idiopathiás neuropathia nem más, mint az idegrendszer ismeretlen eredetű megbetegedése.

Lassanként rájöttünk, hogy van még néhány ritka idiopathiás neuropathia és idiopathiás haemolytikus anaemia, idiopathiás ez meg amaz, amelyeket még nem ismerünk teljesen. De a nagy betegségeket mind ismerjük már. Orvostanhallgató koromban gyak-

ran tettem fel kérdéseket, és a tanáraink mindig tudták rájuk a választ. Nem emlékszem, hogy bármelyik professzorunk is beismerte volna, hogy „Nem tudom”. Volt, hogy nem értettem a választ, de akkoriban úgy hittem, az én hibám, és napnál világosabb volt számomra, hogy csökevényes agyammal soha nem leszek képes jelentős orvosi felfedezésre.

De úgy tíz évvel az egyetem elvégzése után mégis bámulatos dologra jöttem rá. Megértettem, hogy mi, orvosok szinte semmit se tudunk. Ez akkor vált világossá előttem, amikor ahelyett hogy megkérdeztem volna: „Mit tudunk?”, ezt kérdeztem: „Mit nem tudunk?” S amint föl tettem ezt a kérdést, minden tartomány, melyet már meghódítottam hittem, kinyílt előttem. Rá kellett jönnöm, hogy ismeretlen tartományokkal vagyunk körülvéve.

Hadd mondjak egy példát. Az egyik legtöbbször kutatott betegség a járványos agyhártyagyulladás. Eléggé ritka, ám ismert betegség, melyben telente minden ötvenezerből egy ember betegszik meg. Ha megkérdeznénk bármelyik orvost, mi okozza ezt a súlyos betegséget, az illető így válaszolna: „A meningococcus, természetesen.” Ez alapjában véve helytálló, hiszen ha felboncolják az agyhártyagyulladásban elhunyt betegeket – mintegy ötven százalékuk meghal, huszonöt százalékuk pedig maradandóan megbénul –, és felnyitják a koponyájukat, látható, hogy az agyat borító hártya, a meninx el van gennyesedve. S ha a gennyet mikroszkóp alatt megvizsgálják, látják, hogy tömérdek parányi lény nyüzsög benne. S ha megfelelő közegben kitenyésztjük őket, mit kapunk vajon? Természetesen meningococcus.

Van azonban itt egy bökkenő. Ha az elmúlt télen kitenyésztetnek volna szülővároskám, a connecticutbeli New Preston lakosainak torokváladékát – de megtehettem volna ezt bármelyik északi város, például a michigani Flint lakóival is –, a vizsgált torokváladékok legalább nyolcvanöt százalékában ugyancsak rábukkan-tam volna e veszélyes baktériumra. Csakhogy New Prestonban senki se kapott agyhártyagyulladást – még kevésbé halt bele – talaly télen vagy néhány nemzedékkel korábban, és előreláthatólag egyhamar nem is fog.

Hogyan és miképp fordulhat elő, hogy ez a gyakorlatilag mindenütt jelen lévő baktérium 49 999 emberben időről időre megjelenik, anélkül hogy bajt okozna, de egyetlen, eladdig alighanem makkegészséges fiatal ember agyába bekerülve végzetes kimenetelű fertőzést okoz?

A válasz: nem tudjuk.

Ez gyakorlatilag minden betegségre igaz. Vegyünk egy másik, sajnos jóval elterjedtebb és közismertebb kórt, a tüdőrákot. Jól tudjuk, hogy többek közt a dohányzás okozza. Mégis vannak olyanok, akik még soha nem vettek a szájukba cigarettát, ennek ellenére tüdőrákot kapnak és meghalnak. Aztán akadnak mások, mint például a nagyapám, aki kilencvenkét éves koráig füstölt, mint a gyárkémény, mégse kapott tüdőrákot. Vagyis a dohányzáson kívül nyilvánvalóan más is szerepet játszik a tüdőrák kialakulásában. De vajon mi az a más? A válasz ugyanaz: általában nem tudjuk.

S ez nem csupán magukra a betegségekre érvényes, de a kezelésükre is. Gyakorló orvos koromban előfordult, hogy a betegek, akiknek felírtam valamilyen gyógyszerrel, megkérdezték tőlem: „Mondja, dr. Peck, hogyan hat ez a tableta?” Ilyenkor elmondtam nekik, hogy a hatóanyag megváltoztatja agyuk limbicus rendszerének catecholamine-egyensúlyát. Ez tökéletesen kielégítette őket. De hogy pontosan mi módon változtatja meg egy bizonyos vegyi anyag az agy limbicus rendszerének catecholamine-egyensúlyát úgy, hogy a depressziós egyén kevésbé lesz depressziós, a skizofrén pedig összefüggőbben gondolkodik? A választ alighanem sejtik már: nem tudjuk.

Korábban céloztam rá, hogy az orvosok nem sokat tudnak. De mások, mondhatnák erre, bizonyára sokkal okosabbak. Lehet, hogy a medicina amolyan bűvészkedés, de az úgynevezett egzakt tudományoknak – például a fizikának – ugye világos, szabatos törvényei vannak.

A modern fizika sok tekintetben Isaac Newtonnal kezdődik, s amikor fejére esett az alma, nemcsak a gravitáció törvényét fedezte fel, de ennek matematikai képletét is megfogalmazta. Így ma

már mindenki tudja, hogy bármely két test között ható vonzerő egyenesen arányos a testek tömegével, és fordítottan arányos a köztük levő távolság négyzetével. Ez világosnak és egyértelműnek tűnik.

De miért? Miért vonzza egymást két test? Miért kell köztük ilyen erőnek léteznie? Miből áll ez az erő? A válasz: nem tudjuk. Newton matematikai képlete pusztán leírja a jelenséget, de hogy ez egyáltalán miért van és hogyan működik, arra nem ad választ.

De *valaki* csak tud valamit? A matematikát említettem mint világos és logikus törvényekkel rendelkező tudományt. A matematikusok csak tudják az igazat! Mindnyájan tanultuk hajdan az iskolában a nagy igazságot, hogy két párhuzamos egyenes soha nem találkozik. De aztán felsőbb egyetemi éveim során egy napon a kollégium udvarán ballagva hallottam, hogy valaki valami-féle riemann geometriát említ, és megtudtam, hogy Bernhard Riemann német matematikus volt, aki valamikor a 19. század közepén feltette magának a kérdést: „Mi van, ha két párhuzamos egyenes mégis találkozik?” S abból a feltételezésből kiindulva, hogy két párhuzamos egyenes találkozhat, valamint az euklideszi tételeken végrehajtott kisebb módosítások segítségével gyökeresen új geometriát dolgozott ki. Első hallásra mindez intellektuális gyakorlatnak tűnhet, amolyan játéknak, mintha valaki megpróbálná kiszámítani, hány angyal táncolhatna vajon egy gombostűfejen, ha nem lennének nagyon is tudatában a ténynek, hogy Albert Einstein munkásságának zöme nem az euklideszi, hanem a riemann geometrián alapul.

Matematikus barátaimtól tudom, hogy a lehetséges geometriák száma végtelen. Riemann óta mintegy hat új geometriai rendszert dolgoztak ki, úgyhogy napjainkban összesen nyolc működő geometriáról tudunk. Melyik az igazi? Fogalmunk sincs.

A pszichológia mint alkímia

Minthogy az egzakt tudományokkal nem jutottunk messzire, hadd térjek vissza saját – távolról sem egzakt – területemre, a pszichológiára. Egyesek a pszichológiát az alkímiához hasonlítják. Az alkímia korában – amikor a tudósok a nyers fémekből megkíséreltek aranyat csinálni – a világról mindössze annyit tudtak, hogy négy „elem” alkotja: a föld, a levegő, a tűz és a víz. Azóta fölfedezték az elemek periódusos rendszerét, és eszerint több mint száz alapvető elem létezik – mint a hidrogén, az oxigén, a szén és így tovább. De a pszichológia, úgy tűnik, még mindig az alkímia sötét korszakában leledzik.

A női egyenjogúsági mozgalom például a nők és a férfiak közötti nem anatómiai jellegű hasonlóságok és különbözőségek feltételezésén alapul. Melyek ezek a nem anatómiai hasonlóságok és különbségek? Mekkora hányaduk kulturális vagy szociális természetű, és mennyi bennük a biológiai vonatkozású? Nem tudjuk. Itt állunk a 20. század végén, nagyszerűen értünk hozzá, hogyan söpörjük el egyetlen gombnyomással civilizációkat a Föld színéről, miközben a nemiséget illetően még hozzávetőleges fogalmakkal sem rendelkezünk.

Vagy vegyük a kíváncsiságot, e nagyon is emberi tulajdonságot, mely szorosán összefügg a misztérium témájával. Vajon az emberek egyformán kíváncsinak születnek, vagy kíváncsiságuk szintje különböző? Vajon a kíváncsiság genetikusan öröklődő, vagy ama kultúra révén tanuljuk meg, melyben felnövünk? Valami, amit belénk vernek, netán kivernek belőlünk? Nem tudjuk. Ismét az a helyzet, hogy az emberi tulajdonságok e legfontosabbikáról semmiféle tudományos, kézzelfogható tudással nem rendelkezünk.

Ha tudásunk ily fogyatékos, miért viselkedünk mégis úgy, mintha mindent tudnánk, mikor valójában fogalmunk sincs semmiről? Ennek két oka lehet. Egyrészt a félelmünk, másrészt a lustaságunk.

Ijesztő belegondolni, hogy valójában sejtelmünk sincs arról, mit csinálunk vagy hova megyünk, és hogy intellektuális értelemben gyermek módjára tapogatózunk a sötétben. Jóval kelleme-sebb elringatni magunkat abban az illúzióban, hogy többet tudunk annál, amennyit valójában tudunk.

Illúzióban élünk, mert lusták vagyunk. Ha ráébrednénk a keserű valóságra, hogy szörnyen tudatlanok vagyunk, akkor ezt vagy el kellene fogadnunk, vagy legalábbis rá kellene hangolódunk arra, hogy egy életen át keményen tanuljunk. De minthogy a legtöbben nem szeretik ostobának tudni magukat, még kevésbé komoly erőfeszítéseket tenni bármiért, kényelmesebb dolog abban a kellemes hitben élni, hogy eleget tudunk, mintsem tenni a tudásért valamit.

A probléma csupán az, hogy ez merő *illúzió*. Semmi köze a valósághoz! Emlékezzenek csak: *A járatlan út* című könyvemben a lelki egészséget úgy határoztam meg, mint a valósághoz való feltétlen ragaszkodás folyamatát. A „feltétlen” itt annyit jelent, hogy nem számít, milyen kellemetlen számunkra ez a valóság.

Fájdalomkerülő kultúránkban ugyanis a körülmények nem mindig kedveznek a lelki egészségnek. Amikor valakit érzelmi megrázkódtatás ér, így reagálunk: „Szegény Joe, hogy kiábrándult!” Pedig voltaképpen azt kellene mondanunk, hogy „Milyen szerencsés Joe, hogy kiábrándult”. Ehelyett így vélekedünk: „Szegény fickó! Most aztán fehéren-feketén látja a valóságot.” Mintha bizony a valóság tudatosítása ártalmas dolog lenne. Ugyanígy, ha a terápia során a páciensben tudatosodik, hogy gyermekként molesztálták vagy a sorsára hagyták, nem mondhatjuk rá, hogy „szegény pára”, hiszen a fájdalom, amit átél, végső fokon a gyógyuláshoz vezet.

Minden szabály alól van persze kivétel, s én szívvel-lélekkel támogatom azt, amit a pszichológusok „egészséges illúzióknak” hívnak. Egy orvos esetében, aki szívrohamot kapott, például kétszerre nagyobb a valószínűsége annak, hogy meghal az intenzív osztályon, mint annak az esetében, aki nem orvos. Ennek az az oka, hogy egy orvos nagyon is tudatában van az összes lehetséges

komplikációnak, míg más mindössze ennyit mond: „Ó, kaptam egy szívrohamot!” Vagyis az illúzió néha egészségteremtő lehet.

Mindent összevetve úgy gondolom, hogy a kiábrándulás csakis a javunkra válhat. Általában minél inkább ráhangolódunk a valóságra, annál inkább sínen van az életünk. De csak akkor vagyunk képesek a realitás világában élni, ha van érzékünk a misztérium iránt. Az az igazság ugyanis, hogy tudásunk egy kis tutajhoz hasonlítható, mely ide-oda hánykolódik tudatlanságunk tengerén, a misztérium óceánján. És ilyen helyzetben az ember ugyancsak pörül járhat, ha nem szereti a vizet. A szerencse csak akkor fog kedvezni neki, ha szereti a misztériumot, ha szeret belegázolni, megmártózni és úszni benne, ha szívesen megkóstolja és iszik belőle. Akkor mondhatja igazán szerencsésnek magát.

Kíváncsiság és apátia

A lelkileg kevésbé egészséges, lelkileg éretlenebb ember egyik jellemző tulajdonsága, hogy hiányzik belőle a misztérium iránti fogékonyság, illetve kíváncsisága meglehetősen csökkent mértékű. Valahányszor megfordulok egy pszichiátriai osztályon, nem az örültség, a dühöngés, a félelmek, a dühkitörések vagy a depresszió zavar leginkább, hanem az apátia. Bár néha gyógyszer váltja ki, a lelki zavarokkal küszködőkre egyébként is jellemző a nagyfokú apátia.

Mert mit csinál egy egészséges ember, ha esni kezd a hó? Odamegy az ablakhoz, és így szól: „Nézd, esik a hó!” vagy „Hű, milyen nagy pelyhekben hull!” vagy „Nahát, kész hóvihar tombol odakint!” De ha egy pszichiátriai osztályon valaki megjegyzi, hogy „Nézd, esik a hó!”, a többiek rendszerint letorkolják: „Ne zavarj a kártyapartinkat.” Nem akarják, hogy bármi is kibillentse őket illúzióvilágukból. Nem kelnek fel és nem mennek oda az ablakhoz, nem néznek ki rajta, hogy lássák.

A lelki betegség másik megnyilvánulási formája az, ha a beteg annyira képtelen elviselni a misztériumot, hogy magyarázatokat

talál ki olyasmire, ami valójában megmagyarázhatatlan. Néhány évvel ezelőtt egy nyolcoldalas, nagyon szomorú levelet kaptam, melynek első oldala igazán világos és szabatos fogalmazású volt, és kiderült belőle, hogy a levél írójának fia Hodgkin-kórban szenved. Ám ahogy tovább olvastam, a szöveg egyre zavarosabbá vált. Egy helyütt ez állt benne: „Maga bizonyára ismeri, dr. Peck – ugye hallott róla? – az ősi bölcsességet, hogy mindannyiunknak van egy éteri másunk, mely láthatatlanul állandóan velünk van, és létezik egy ionizációs faktor a valóságos lényünk, materiális lényünk és éteri másunk között, és a betegségért voltaképpen ez az ionizációs faktor a felelős?”

Nem ismertem az ősi bölcsességet. Időnként hangoztatják ezt az ezoterikus elméletet, de igazságát illetően a legcsekélyebb bizonyítékokkal sem rendelkezünk. Vagyis ez az ember bizonyos értelemben magyarázatot lelt fia Hodgkin-betegségére. Talán némi vigaszt talált abban, hogy eltávolodhatott általa a betegség tiltakozosságától. De bizonyossága illuzórikus volt.

A lelkiileg egészségeseket a misztériumok iránti erőteljes fogékonyság és mélyeséges kíváncsiság jellemzi. Minden érdekli őket: a kvazárok, a lézer, a skizofrénia, az imádkozó sáskák és a csillagok. Mindenre ráharapnak. Az emberek többsége általában a teljes lelki egészség és a totális örültség között helyezkedik el, és lelke mélyén ott szunnyad a misztérium iránti érzék.

Klinikusi gyakorlatom során sokszor mondtam pácienseimnek, vegyék úgy, hogy belső világuk idegenvezetőjévé fogadnak fel engem. Nem azért teszik, mintha korábban már jártam volna belső világukban, hanem mert valamennyire ismerem a belső világ megismerésének szabályait. A pszichoterápia gyakorlatában mindenkinek a belső világa más. Minden utazás különbözik a többitől. S éppen ez az, amit annyira érdekesnek talállok benne.

Ahhoz, hogy belső világunkat megismerhessük, felfedezőknak kell lennünk. S felfedezők csak úgy lehetünk, ha fogékonyság él bennünk a misztérium iránt. Lewist és Clarkot annak titka vonzotta, hogy mi lehet az Appalache-hegység túloldalán. Az úrkutatók

számára a világűr a misztérium. A pszichoterápiában részt vevő pácienseket pedig mindenekelőtt saját belső világuk misztériumai izgatják. Ha a terápia során a páciens érdeklődését sikerül felkelteni kisgyermekkorának titkai iránt, ha nekilát kikutatni elfeledett emlékeit, bizonyos élmények és események tulajdon életére tett hatását vizsgálja, ha érdeklik származásának és vérmérsékletének titkai, öröksége és kultúrája, álmai és az, hogy mit jelenthetnek ezek az álmok, akkor a terápia sokat segíthet rajta. Ellenkező esetben, ha a terápia során nem sikerül felkelteni a beteg érdeklődését hagyományainak, gyermekkorának vagy álmainak titkai iránt, semmi esély nincs arra, hogy felfedezőútján messzire jusson.

Azt mondtam, hogy a páciens misztérium iránti érzékét fel kell „kelteni”, mert meggyőződésem – noha ezt tudományos bizonyítékok jelenleg még nem támasztják alá –, hogy a misztérium iránti fogékonyság olyasmi, ami legalábbis bizonyos embereknél fejleszthető, valahogy úgy, mint mondjuk a whisky szeretete. Azzal a különbséggel, hogy a misztérium iránti fogékonyságot kifejleszteni határtalanul előnyösebb a számunkra, hiszen minél többet kortyolunk a misztériumból, annál nagyobb készletek állnak a rendelkezésünkre. S függetlenül attól, hogy mennyit iszunk belőle, nem követi másnaposság, ráadásul teljesen ingyen van. Nem terheli sem forgalmi, sem fogyasztási adó. Az egyetlen szenvedélybetegség, amelyre szívem mélyéből buzdíthatom önöket.

Misztérium és lelki utazás

A valóságos világban élni – ez nem csupán a lelki egészség érdekében szükséges. A lelki utazás is ezt tűzi ki céljául. Mi más ez az utazás, ha nem az élet *valódi* értelmének szüntelen keresése? S remélhetőleg a *valódi* Istené.

A vallást illetően az egyik zavarba ejtő dolog az, hogy az emberek különféle indítékokból kerülnek a vonzáskörébe. Vannak olyanok, akik azért merülnek bele, hogy megközelítsék a miszté-

riumot, mások kifejezetten így akarnak elmenekülni a misztérium elől.

Nem áll szándékomban megsérteni azokat, akik a vallás segítségével térnek ki a misztérium elől. Vannak, akiknek (például a Névtelen Alkoholistákhoz újonnan csatlakozott iszákosoknak, vagy az erkölcsös életre frissen visszatérő bűnözőknek) szellemi-pszichikai fejlődésük egy adott pontján *égető szükségük* van bizonyos egyértelmű, már-már dogmatikus jellegű hitre, meggyőződésre vagy elvekre, melyek alapján élni képesek. Mégis fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy a teljes lelki érettséggel bíró egyén nem annyira a dogmákhoz ragaszkodik, mint inkább kutat, akár a tudós, és hogy tökéletes hit nem létezik. A valóság, akár csak Isten, olyasmi, amit csupán megközelíteni lehet.

A valóság megértése iránti törekvésünkben némiképp hasonlítunk ahhoz az emberhez, aki egy zárt tokú óra mechanizmusát igyekszik megérteni. Látja a számlapot és a mozgó mutatókat, még a ketyegést is hallja, de az óra fedelét nem nyithatja fel. Ha kellően találékony, képet alkothat magának az általa látott dolgok mögött rejlő mechanizmusról, de abban soha nem lehet biztos, hogy kizárólag az ő elképzelése adhat magyarázatot megfigyeléseire. Soha nem lesz képes összehasonlítani az általa alkotott képet a valódi mechanizmussal, sőt még ésszel sem érheti fel soha egy ilyen összehasonlítás értelmének a lehetőségét.

E gondolatok Albert Einsteintől származnak, aki általános vélekedés szerint mindenki másnál többet tudott a világon – neve valójában a zseni fogalmával kapcsolódott össze. S még ő is azt írja, hogy megfigyelhetünk és elméletet alkothatunk, de biztosat soha nem tudhatunk. A valóság olyasmi, amit csak megközelítenünk lehet.

Egyes vallásos emberek abban a tévhitben élnek, hogy Isten az övék, ott van a farzsebükben. Az érett szellemű ember másképp

vélekedik erről. A valóság, akár csak Isten, nem olyasmi, amit tükörbe tükrözhetünk, levéltárcánkba csúsztathatunk, akár egy bankkártyát, és úgy birtokolhatjuk. A valóság, akár csak Isten, nem a mi birtokunk. A valóság, akár csak Isten, birtokol minket.

A lelki utazás az igazság keresése éppúgy, ahogy a tudomány is az igazságot keresi. A fejlett szellemű embernek igazságkeresőnek kell lennie, ahogy a tudós is az, sőt talán még inkább. Hiszen ahogy egyesek a misztérium elől a vallásba menekülnek, mások épp ilyen céllal a tudományban keresnek menedéket.

Mindnyájan tudunk vagy hallottunk olyan tudósokról, akik egész életüket a „citokróom-oxidáció a galambok dülmirigyszövetében pH 3.7 és pH 3.9 között” téma kutatásának szentelik, és az egész világegyetemből mindössze ez érdekli őket. Körülírtak maguknak egy kis területet, és mindenki másnál többet olvastak az adott témáról, így saját területükön verhetetlenek és biztonságban érzik magukat. Ám ha valaki tényleg az igazságot keresi, nem várhat magának egy biztonságos kis üreget, hogy bebújék oda. Kint kell bukdácsolnia a titokzatos ismeretlenben.

Terápiás foglalkozásaimon a betegek néha elpanaszolják – nem pszichotikus, hanem teljesen normális, hétköznapi módon –: „Jaj, dr. Peck, szörnyen össze vagyok zavarodva”, mire én így válaszolok: „Hiszen ez nagyszerű!” Ők pedig elképednek: „Hogy mondhat ilyet? Rettenetes érzés!” Én azonban nem tágítok: „Nem, nem, ez azt jelenti, hogy maga boldog.” „Micsoda?” kérdezik erre megrökönyödve. „Ez maga az iszonyat. Hogy lehetnék én boldog?”

S én elmagyarázom: „Tudja, Jézus a hegyi beszédet a következő szavakkal kezdte: »Boldogok a lelki szegények!«” Sokféleképpen lehet magyarázni, mit jelent a „lelki szegények”, de intellektuális szinten a legjobban úgy fordíthatnánk le, hogy „zavarodottak”. Boldogok a zavarodottak. Ha megkérdezik tőlem, mire célozhatott ezzel Jézus, rá kell mutatnom, hogy a zavarodottság a tisztázás lehetőségeinek kereséséhez vezet, és ez a keresés mérhetetlenül sok tanulással jár.

Nem úgy volt, hogy 1492-ben egyik este az emberek még abban a hiszemben feküdtek le, hogy a Föld korong alakú, s másnap arra ébredtek, hogy gömbölyű. A kétségek és a keresés hosszú időszakán kellett átvergődniük, miközben fogalmuk se volt róla, mit gondoljanak. Egy régi elmélet megdőlése és egy új és jobb gondolat megszületése idején nekünk is hasonlóan zavaros időszakokon kell átvergődnünk.

Kényelmetlen, sőt sokszor fájdalmas az ilyen időszak. Mégis boldog, áldott állapot ez, hiszen miközben tele vagyunk kétségekkel, új és jobb utakat keresünk. Nyitottá válunk minden új iránt, keresünk, növekszünk. Ilyen értelemben mondta hát Jézus, hogy boldogok a zavarodottak. A világon gyakorlatilag minden gonoszsgot olyanok követnek el, akik teljesen biztosak abban, hogy tudják, mit csinálnak. Nem olyanok, akik zavarodottnak hiszik magukat. Nem a lelki szegények.

A járatlan út című könyvemben azt írtam, hogy a szentséghez vezető út abban áll, ha mindent megkérdőjelezünk. Keress és elegendő igazságtöredéket fogsz találni ahhoz, hogy elkezdhesd egymáshoz illeszteni őket. Soha nem leszel képes maradéktalanul kirakni a képet. De elegendő darabot fogsz tudni egymáshoz illeszteni ahhoz, hogy megsejtsél valamit a nagy képről, és tudd, az alighanem nagyon szép.

Ha egész életünk misztériumban gyökerezik, s valóban nem tudjuk, hová megyünk – ha intellektuális értelemben sötétben bukdácsoló gyermekek vagyunk –, hogyan lehet, hogy mégis életben maradunk? Erre csak két magyarázat lehetséges. Az első szerint azt kell feltételeznünk, hogy Scott Pecknek és Albert Einsteinnek nincs igaza, azaz jóval többet tudunk, mint ők állítják. A másik szerint valamilyen módon *vigyáznak* ránk. Én ez utóbbi következtetés felé hajlok. Nem tudni, hogyan működik ez a védőhálózat, egy azonban biztos: Istennek *köze* van hozzá.

Rendelőmben a falon hét különböző angyalalak képe függ. Nem mintha valaha is láttam volna angyalszárnyakkal bíró lényeket. De valahányszor eltűnök e védelem mechanizmusán, a kegyelem mechanizmusán – hogyan képes Isten szó szerint szá-

mon tartani fejünkön a hajszálatokat (ami az én esetemben ma már egyre kevésbé okozhat nehézséget neki) –, csak azt tudom elképzelni, hogy angyalok légiói és seregei várják a parancsát.

Meggyőződésem, hogy angyalainak némelyike valóban ember alakjában jelenik meg közöttünk. Phyllis Theroux írt egy kötetre való sziporkázó szellemű esszét *Éjjeli jelzőlámpák: álomba ringató mesék sötétben tapogatózó szülőknek* címmel. Egyikükben elmondja, hogy egyszer köztisztviselői vizsgát kellett tennie, és az írásbeli kérdések között – az effajta vizsgákra igen jellemző módon – négy-öt olyan is szerepelt, melyekkel egyértelműen az őrült vagy paranoiás személyeket akarták kiszűrni. Ő csak egyetlen ilyen kérdésre emlékezett, mely a következőképp szólt: „Meg van győződve róla, hogy ön Isten különleges küldötte?”

Néhány percig a félelemtől dermedten ült, azon gondolkodva, mi minden függhet válaszáától. Végül úgy döntött, nem árt óvatosnak lennie, ezért inkább hazudott, és beírta: „Nem.” Feltételezem, hogy vannak közöttünk különleges küldöttek, akik megoltalmaznak, miközben nehézkesen botladoznak előre sötét és rejtélyes utunkon. Különösen Mindenszentek előestéjén szertek erre gondolni, ezen az egyik legtitokzatosabb keresztény vagy kereszténység előtti ünnepen. Ilyenkor szívesen idézek fel magamban egy ismeretlen szerzőtől származó híres skót imát:

*Vérszopóktól, hazajáróktól,
Hosszú lábú fajzatoktól,
Éjszaka csattanó dolgoktól,
Mentsen meg minket jó Urunk.*

(N. Kiss Zsuzsa fordítása)

Hadd fogalmazzam át, némiképp szabadon, késő huszadik századi körülményeinkre érvényesen:

Vérszopóktól, meg nem értett érzéseinktől,
félreértett viszállyainktól,
Hazajáróktól, váltig vallott nyűtt eszméinktől,
a tévhittől, hogy bölcsek, illetékesek vagyunk,
Hosszú lábú fajzatoktól, tudatlanságunktól, előítéleteinktől,
önelégtől, amit nem is ismerünk eléggé, hogy felhetnénk
tőle a korlátolt látásunkat meghaladó titokzatos éjben,
Mentsen meg minket jó Urunk – téged, engem, mindannyiunkat,
viaskodó kisdéd-emberiséget.

(N. Kiss Zsuzsa fordítása)

rész

MA MÁSODIK
LÉPÉS:
ÖNMAGUNK
MEGISMÉRÉSE

Önszeretet és önbecsülés

Az alázat nem más, mint a valódi önismeret.

Szabadon idéztem ezt egy 14. századi névtelen szerzetes könyvéből. Mélyértelmű kijelentés és alapvető fogódzópont önismertünk megszerzésének útján.

Ha például azt mondanám, hogy pocsék író vagyok, ez valójában nem alázat lenne részemről. Többekhez mérve viszonylag jó írónak számítok. Vagyis kijelentésem saját kifejezésemmel élve amolyan „álalázatosság” lenne. Másfelől ha azt mondanám, remekül golfozom, az az arrogancia csúcsát jelentené, mert szó, mi szó, a légióbb esetben is csupán középszerűen játszom. Az igazi alázat mindig *reális*.

Elengedhetetlenül fontos, hogy reális módon, valóban olyanak ismerjük meg magunkat, amilyenek vagyunk, és képesek legyünk meglátni lényünk jó és rossz oldalait. Ezenkívül szerintem különbséget kell tennünk önszeretet és önbecsülés között. E különbségtétel az önszeretet (mely szerintem helyes dolog) és önbecsülés (mely igencsak kérdéses dolog) között gyakran elmosódik, lévén hogy nincsenek igazán megfelelő kifejezéseink arra a jelenségre, melyet e helyütt tárgyalni kívánok. Remélem, e problémát idővel majd megoldjuk, ha új szavakat alkotunk e fogalmak számára, jelenleg azonban be kell érünk a régiekkel.

Először is mit értek önszereteten?

Sok-sok évvel ezelőtt, amikor pszichiáterként a hadseregnél dolgoztam, a katonai vezetést az érdekelte, hogy mi a sikeres em-

berek titka, és a hadsereg különféle ágazataiból mintegy tucatnyi ilyen embert gyűjtöttek össze tanulmányozás céljára. Harmincas éveik végén vagy negyvenes éveik elején járó férfiak és nők voltak, mind kifejezetten sikeres emberek. Nemzedéktársaiknál jóval fényesebb előmenetelre tettek szert, mégis látható népszerűségnek örvendtek. Közülük a családosak boldog családi életet éltek, gyermekeik nagyszerűen szerepeltek az iskolában, minden szempontból sínen voltak. Úgy tűnt, ezeknek az embereknek minden sikerült.

Különböző szempontokból tanulmányoztuk őket, néha csoportosan, néha egyénileg. A vizsgálat részeként felkértük őket, írják le rangsorolva egy darab papírra – s e kérdést előzetesen egymással nem volt módjukban megvitatni – azt a három dolgot, ami életükben számukra a legfontosabb.

Két dolog különösen szembevető volt abban, ahogy a csoport e feladathoz viszonyult. Egyrészt rendkívül komolyan vették. Aki elsőként lett kész, jó negyven percet töltött a válaszadással, de néhányuknak egy óránál is több időre volt szüksége, noha tudták, hogy a csoport nagy része már elkészült. A másik érdekesség az volt, hogy míg a második és harmadik helyen megjelölt dolog el-
képesztően nagy szórást mutatott, első helyen mind a tizenketten pontosan ugyanazt írták: „önmagam”. Nem azt, hogy „a szeretet”. Nem azt, hogy „Isten”. Nem „a családom”. Hanem „önmagam”.

Nézetem szerint ez az érett önszeretet megnyilvánulása volt. Az önszeretet az önmagunk iránti gondoskodást, tiszteletet és felelősséget, valamint önmagunk ismeretét jelenti. Ha önmagunkat nem szeretjük, másokat se szerethetünk. Ne keverjük azonban össze az önszeretetet az önzéssel, az önközpontúsággal. E sikeres férfiak és nők szerető hitvesek és szülők, körültekintő vezetők voltak.

És mi az önbecsülés?

Nyolc vagy kilenc évvel a fegyveres erőknél vizsgált csoporttal kapcsolatos munkám után alkalmam nyílt közel kerülni egy hazug emberhez – talán emlékeznek rá, hogy a hazug embert úgy határozta meg, mint aki alapvetően gonosz. Nehéz hozzájuk

közel férközni, e páciensemrel mégis oly közeli kapcsolatba kerültem, hogy megkérdezhettem tőle: „Mit tart a legeslegfontosabb dolognak az életben?”

S mit gondolnak, mit válaszolt? „Az önbecsülésemet.”

Figyeljük meg, milyen közeli a két válasz! A tizenkét sikeres ember azt írta, hogy „önmagam”, e páciensem azt, hogy az „önbecsülésem”.

Azt hiszem, válasza teljes mértékben tükrözi a hazugokra jellemző gondolkodásmódot. Szemükben *valóban* az önbecsülés a legeslegfontosabb dolog az életben. Bármit megtesznek, hogy fenntartsák és megvédjék önbecsülésüket, minden körülmények között, minden áron. Ha bármi fenyegeti önbecsülésüket, ha bármiféle bizonyíték merül fel saját tökéletlenségüket illetően, vagy olyasmiről, ami miatt rossz érzés támadhatna bennük önmaguk iránt, akkor ahelyett, hogy e bizonyítékok és rossz érzések valamifajta önkorrekcióra ösztökélnék őket, mindent elkövetnek, hogy ezeket megsemmisítsék. S ezen a ponton tör ki belőlük gonosz viselkedésük. Égetően fontos ugyanis számukra, hogy önbecsülésüket minden áron megőrizték.

Márpedig különbség van a között, hogy önmagunkat fontosnak tartjuk (ez az önszeretet) és a csökönység között, hogy mindig jó véleménnyel legyünk önmagunkról (ez az önbecsülés szakadatlan megőrzésével azonos).

Önismeretünk szempontjából kulcsfontosságú, hogy megértjük és hangsúlyozzuk e különbséget. Ha jó és lélekben egészséges emberekké akarunk válni, annak ára van: időről időre félre kell tennünk önbecsülésünket. De szeretnünk és értékelnünk kell magunkat akkor is, ha önbecsülésünk történetesen megrendült.

A bűn haszna

Amikor önkorrekcióra van szükségünk, van egy eszköz, mely hozzásegít, hogy ne érezzük jól magunkat a bőrünkben. Ezt én „egzisztenciális bűnnek” nevezem. Szükségünk van bizonyos

mennyiségű bűnre – bizonyos mennyiségű büntudatra – ahhoz, hogy létezni tudjunk. Bűn nélkül nem lépne működésbe bennünk az alapvetően önjavító mechanizmus. Ha állandóan azt hisszük, minden rendben van velünk, képtelenek vagyunk változtatni azon, ami bennünk rossz.

Sokan ismerik Thomas Harris könyvét, az *Oké vagyok, oké vagyot*. Remek írás, bár a címe korántsem tetszik nekem. Hiszen mi van, ha nem vagyunk „okék”? Mi van, ha minden éjjel hajnali kettőkor verítékben úszva riadunk föl, mert arról álmodtunk, hogy vízbe fulladtunk, és aztán annyira rettegünk, hogy reggel hatig képtelenek vagyunk lehunyni a szemünket, és ez így megy nem csupán egyik napról a másikra, de hétről hétre, hónapról hónapra? Tényleg jogosan érezzük akkor úgy, hogy minden rendben van velünk?

Mi a helyzet, ha képtelenek vagyunk úgy betérni egy áruháza, hogy ne legyen úrrá rajtunk a pánik? Mi van, ha gyermekeinket kábítószerelésbe vagy krízishelyzetekbe kergetjük, anélkül hogy sejtelmünk lenne róla? Mondhatjuk-e akkor, hogy minden rendben van velünk?

Úgy vélem, ezt az állapotot legáltalában a Névtelen Alkoholisták fogalmazták meg. Egyik mondásuk szerint „Nem vagyok jól, te sem vagy jól, de ez így van jól.”

Pszichoterápiás gyakorlatom során egy időben még ingyen is hajlandó voltam foglalkozni olyan emberekkel, akik úgy vélték, valami nincs velük rendben. Hiszen azok, akik úgy hiszik, minden rendben van velük, nem jönnek pszichoterápiára. Csak akik megsejtik, hogy valami baj van, azok jönnek el, bennük van csak alázat ahhoz, hogy segítségért folyamodjanak, és ily módon valóban elinduljanak az önismeret útján.

Hadd hozzam fel a magam példáját. Körülbelül egy évvel azelőtt, hogy pszichoterápiára mentem volna, már eldöntöttem, hogy ez nagyon is a hasznomra válnék. Akkoriban pszichiátergyakornokként dolgoztam a hadseregnél, és ismertem egy terapeutát a kórházi osztályomról, aki beleváló fickónak tűnt, és hajlandónak mutatkozott, hogy ingyen is foglalkozzék velem. De

amikor felvettem neki a dolgot, megkérdezte, miért gondolom, hogy szükségem lenne rá. Így feleltem: „Hát, hébe-hóba elfog az idegesség. Meg aztán szakmailag is hasznos tapasztalat lenne a számomra, mi több, jól mutatna az életrajzomban.” „Még nem értél meg rá”, válaszolta, és nem volt hajlandó foglalkozni velem.

Dühösen kiviharzottam a rendelőjéből, dúltam-fúltam mérgemben, pedig igaza volt. Még nem értem meg rá. Úgy jelentkeztem nála, hogy semmi bajom nem volt önmagammal. De pontosan egy évre rá, egy napon az is bekövetkezett.

Részletesen elmesélem majd önöknek ama napnak a történéseit, de előbb hadd jegyezzem meg, hogy – bár akkoriban tudomásom sem volt róla – szörnyen szenvedtem parancsoló modorú feljebbvalóimtól. Az elmúlt húsz év alatt, ahol csak dolgoztam vagy tanultam, mindig akadt a feletteseim között egy undok alak, akit kifejezetten utáltam. Mindig egy idősebb férfi volt. Mindig más és más, de bárhova mentem, ott volt. Akkoriban meg voltam róla győződve, hogy ellenszenvemről a másik tehet, nekem semmi részem benne.

A szóban forgó időben a hadseregnél kórházparancsnokom volt utálatom tárgya. Nevezzük Smithnek. Gyűlöltem Smith tábornokot, mint a bűnt. S talán éppen ezért Smith tábornok se viselkedett irányomban kimondottan nyájasan. Érzékelhette a belőlem áradó feszültséget.

Az a nap, melyen megértem a terápiára, egy esetbemutató megbeszéléssel kezdődött. Ennek során le kellett játszanom annak az interjúnak a magnófelvételét, melyet egyik páciensemmel készítettem. Idősebb kollégáim és egyik felettesem hallgatta meg, s amikor véget ért, alaposan sárba rángatták, nehézkesnek és ügyetlennek titulálták. Egyszóval, nem valami jól indult a nap. Önbecsülésem azonban akkor még nem ingott meg, mert meggyőztem magam, hogy ez amolyan bevett tortúra, melyen a pszichiátriai gyakornokoknak és a pszichoterápiát tanulóknak szükségképpen át kell esniük. Muszáj ízekre tépniük, pedig szó sincs róla, hogy alkalmatlan vagy rossz képességű volnék. Persze jobb kedvre azért nem derültem.



Később volt egy kis szabad időm, s úgy gondoltam, levágatom a hajam. Nem mintha szükséges lett volna, de a hadseregénél lévén sejtettem, hogy Smith tábornok bizonyára helyeselné a döntésemet. Szóval, miután kollégáim és felettesem alaposan megkritizáltak, elmentem leváogatni a hajam, amihez egy csöpp kedvem sem volt.

A borbély felé menet beugrottam a postára megnézni, nincs-e véletlenül levelem. Volt. Legnagyobb megdöbbenésemre közlekedési bírságról kaptam értesítést. E bírság két hónappal korábbról származott, amikor útban a teniszpályára, ahol az igen rokonszenves Connor ezredessel volt játszóm, elfelejtettem megállni egy stopptáblánál. A probléma csak az volt, hogy ha az embert megbírságot a katonai rendőrség, a kihágásról értesítették az illető hadtestparancsnokát is – esetemben Smith tábornokot.

Minthogy Smith tábornoknál amúgy se állt jól a szénám, nem reptem az örömtől, hogy növelem nála a bűnlajstromomat, így aztán, mikor végre megérkeztem a teniszpályára Connor ezredeshez, minden furfangomat latba vetve – ebben akkoriban még semmi kivetnivalót nem találtam – így szóltam: „Elnézést a késésért, uram, de az ön embereinek egyike feltartóztatott, mert nagy sietségemben, hogy pontosan ideérjek, nem álltam meg egy stopptáblánál.” Az ezredes vette a lapot, és így válaszolt: „Ne nyugtalankodjék. Majd én utánanézek.” Így is lett. Másnap reggel feihívott a katonai rendőrség főnöke, és közölte velem: „Dr. Peck, emlékszik még a bírságra, amit tegnap kapott? Csak annyit szeretnék mondani, hogy a postán valahogy elkallódott, de legközelebb vezessen óvatosabban.” Mire én: „Hálásan köszönöm, uram.”

Körülbelül hat hétre rá a rendőrség főnökét váratlanul menesztették, s még arra se maradt ideje, hogy kitakarítsa az íróasztalát. S amikor ezt megtették helyette, egy köteg kitöltött bírságcédulára bukkantak, melyeket annak rendje-módja szerint postára adtak. Így hát most, miután feletteseim és előljáróim lesztek rólam a keresztvizet, s miközben épp haját vágatni mentem (amihez egy csöpp kedvem se volt), megkaptam a bírságcédulát, me-

lyet hónapok óta elintézettnek hittem. Pocsék hangulatban folytattam utamat a borbélyhoz.

Már majdnem túl voltam a hajvágáson, amikor mit gondolnak, ki lépett be az ajtón? Úgy van, eltalálták. Smith tábornok. De még egy tábornoknak sincs jogában – bármennyire szeretné is – kipenderíteni valakit a székből a hajvágás kellős közepén, így le kellett ülnie, hogy kivárja a sorát. S hogy érzékeltessem, milyen rossz passzban voltam, elárulom, hogy egyre azon törtem a fejem: „Köszönjek ennek a vadbaromnak vagy ne? Köszönjek vagy ne?” És ez így ment megállás nélkül. „Köszönjek-e vagy ne?”

Sokszor megkérdezik tőlem: „Mikor van itt a pszichoterápia ideje?” „Amikor az ember úgy érzi, megrekedt”, felelem. Én akkor megrekedtem.

Végül úgy döntöttem, úriember módjára viselkedem, s megadom a kellő tiszteletet. Amikor végeztem, felálltam a székről, s kifelé menet odaszóltam a tábornoknak: „Jó napot, Smith tábornok”, s azzal elhagytam az üzletet. Mire a borbély lélekszakadva rohant utánam: „Doktor, doktor, nem fizetni hajvágásért!” Így hát kénytelen voltam visszamenni, de addigra már olyan ideges voltam, hogy véletlenül minden aprópénzemet kiszórtam a földre, pontosan Smith tábornok orra elé, s négykézláb görnyedve szedegtettem előtte az érméket, miközben ő szó szerint fölém tornyosulva hahotázott pocsék helyzetemen.

Mikor végre ismét az utcán voltam, minden ízemben reszkettem, s kénytelen voltam beismerni: „Peck, veled valami nincs rendben. Segítségre van szükséged.”

A megtöretés pillanatának kegyelme

Keserves pillanat volt ez – azok egyike, melyeket magamban „a megtöretés pillanatának” neveztem el. Ahogy mások baját ismerem, ahhoz képest enyhe volt, s ez egész életemben így maradt. Isten alighanem tudja, hogy nem bírom a fájdalmat.

Ez az enyhe, számomra mégis nagyon fájdalmas pillanat

ugyanakkor nagyszerű is volt. Egy óra múlva ugyanis – bár még mindig remegő ujjakkal – már a Yellow Pages lapjait pörgettem egy pszichoterapeutát keresve, őszinte hajlandósággal és elszánt-sággal arra, hogy munkába vegyem önmagam. S bármennyire fájdalmas volt is, hatalmas lépés kezdetét jelentette, óriási előrelépést a sivatagban a megváltás, a gyógyulásom felé.

Ez a megtöretés szimbolikus módon jelenik meg a katolikus egyház liturgiájában, amikor az áldozati szertartás során a pap az oltár fölé a magasba emeli a megtört ostyát. A megtöretés pillanata. A szertartáson részt vevők jelenlétükkel többek között – akár tudatában vannak ennek, akár nem, és a legtöbbször nincsenek tudatában – a megtöretésre való készségükről tesznek tanúbizonyságot. Ennek fényében a kereszténység felettébb különös vallásnak tűnhetne – olyan emberek vallásának, akik hajlandók, sőt készek megtöretni –, ha nem lenne egyértelmű számunkra, hogy pontosan e megtöretések révén nyílhatunk meg és tehetünk előre óriási lépéseket.

Szükségünk van azokra a pillanatokra, amikor rádöbbenünk, valami nincs rendben velünk, valami hibádzik, nem vagyunk tökéletesek, nem vagyunk büntelenek. A bűn pillanatai, a megbánás pillanatai, azok a pillanatok, amikor önbecsülésünk alábbhagy, amikor kínzóan elégedetlenek vagyunk magunkkal – mindez elengedhetetlen a fejlődésünkhöz.

De még ezekben a pillanatokban is szükség van arra, hogy értékeljük és szeressük önmagunkat. Nem úgy van, hogy vagy szeretjük magunkat, vagy ráébredünk tökéletlenségünkre. E kettő egyidejűleg is lehetséges. Önszeretetünkhöz kifejezetten hozzátartozik annak felismerése, hogy változtatnunk kell valamin magunkban.

Értékes rakomány

Majdnem húsz évvel ezelőtt volt egy páciensem, egy tizenhét éves fiú – független, önmaga életét élő kiskorú –, aki tizennégy éves kora óta egyedül lakott, szülei ugyanis brutálisan bántak ve-

le. Egyik foglalkozásunk alkalmával így szóltam hozzá: „Jack, az a te legnagyobb bajod, hogy nem szereted és nem értékeled magad eléggé.”

Ugyanaznap este tomboló vihar közepette Connecticutból kocsival New Yorkba kellett mennem. Sűrű esőfüggöny zúdult az aszfaltra, a látásviszonyok annyira rosszak voltak, hogy se az út szélét, se az elválasztó sávot nem láttam. Feszülten kellett figyel-nem, tekintetem szinte rátapadt az útra, noha elég fáradt voltam. Ha figyelmem akár egy másodpercre is lankad, biztos lesodródok az útról. Abban a szörnyű viharban csakis azért voltam képes megtenni a kilencven mérföldes távot, mert szüntelenül hajtogattam magamnak: „Ez a kis Volkswagen hihetetlenül értékes rakományt visz. Rendkívül fontos, hogy ez az értékes rakomány épségben eljusson New Yorkba.” És így is történt.

Három nappal később Connecticutba visszatérve meglátogattam ifjú páciensemét, és megtudtam, hogy ugyanabban a viharban, korántsem olyan fáradtan, mint én és jóval rövidebb úton kocsijával az árokba sodródott. Szerencsére nem voltak komolyak a sérülései. Mindez nem azért történt vele, mintha öntudatlanul öngyilkos akart volna lenni – noha az önszeretet hiánya fokozhatja az öngyilkossági hajlamot –, hanem mert nem volt képes azt mondani magának, hogy az ő kis Volkswagene rendkívül értékes rakományt visz.

Hadd mondjak egy másik példát. Nem sokkal *A járatlan út* megjelenése után kezdtem kezelni egy asszonyt, akinek Közép-New Jerseyből hozzám egy-egy alkalommal összesen hat órát kellett oda-vissza utaznia. Azért keresett fel, mert olvasta a könyvemet, és nagyon tetszett neki. Ez az asszony ezer szállal kötődött a kereszténységhez. Vallásos szellemben nevelkedett, lel-készhez ment feleségül. Az első évben hetente egyszer jött, de nem jutottunk előre – semmi javulás nem történt nála. Aztán egyik nap a foglalkozás kezdetén így szólt hozzám: „Tudja, ma reggel idefele jövet egyszerre rádöbbsentem, hogy a legfontosabb dolog saját lelkemnek a fejlesztése.” Harsogó nevetésben törtem ki, örülvén, hogy végre megértette a lényegét, ugyanakkor ironi-

kus mosollyal gondoltam arra, mennyire tévedtem, mikor azt hittem, ez az asszony – aki azért jött hozzám, mert tetszett neki *A járattan út*, aki hajlandó volt hetente hat órát utazni, csak azért, hogy találkozzunk, és aki ráadásul egész életében az egyház vonzáskörében élt – már tudja, hogy a legfontosabb dolog tulajdon lelkének a fejlesztése. Csakhogy nem tudta, s gyanítom, a keresztények többsége sem tudja. Attól a pillanattól kezdve, hogy rájött erre, villámgyorsan haladt előre a terápiában.

A felkészülés munkája

Rendkívül fontos hát, hogy szeressük önmagunkat. Erre a Bibliából is számos példát tudnék felhozni. Néhány évvel ezelőtt lelki gyakorlatot vezettem Chicagóban, egy óriási katolikus központban. A lelkigyakorlat vasárnap délután ünnepélyes misével ért véget a központ impozáns templomában. A rendezvényt szervező szerzetes jó előre megkérdezte tőlem, nem lenne-e kedvem prédikálni ezen a bizonyos misén. Öntudatlan ostobaságomban és nagyképűségemben rögtön rávágtam, hogy „Hogyne, szívesen”, megfélemlítve arról, hogy a katolikusoknál a szentbeszéd nem szólhat csak úgy bármiről. Szorosan kapcsolódnia kell az aznapra előírt olvasmányokhoz, elsősorban az evangéliumi részlethez.

Hamarosan rájöttem erre, és amikor némi szabad időm támadt, mert a lelkigyakorlatosok kisebb csoportokban elmélkedtek, fogtam a Bibliát, és kikerestem belőle az arra a vasárnapra kijelölt evangéliumi részt. Az öt okos és az öt balga szűzről szóló példabeszéd volt az. Megrémültem. Soha nem szerettem ezt a példabeszédet. Soha nem *értettem*.

Arról szól, hogy tíz szűz várja a Völegény – a Messiás – eljövését. Felkészülve arra az eshetőségre, hogy az éjszaka kellős közepén érkezik, és a sötétben kell eléje menniük, az öt okos szűz lámpáját megtöltötte olajjal, míg az öt balga semmit sem tett. S valóban, az éjszaka közepén kopogtattak az ajtón, s kintről a

szolga kiáltása hallatszott: „Ihon jó az Völegény! Menjete ki őelibe.”

Az öt okos szűz rögtön meggyújtotta lámpását és indult kifelé az ajtón, mire az öt balga esdekelve fordult hozzájuk: „Adjatok nekünk az ti olajotokból, mert az mi lámpásaink elaluszna.” De az öt okos szűz kérlelhetetlen maradt, és sietve távozott.

Amikor találkoztak a Völegénnyel, arra számítottam, hogy az majd megfeddi őket: – Ti hitvány, alávaló, gonosz és fösvény szüzek! Miért nem adtatok legalább néhány csöppet olajotokból szegény, szerencsétlen társnőiteknek? – Csakhogy nem ezt mondta. Valójában így fogadta a balgákat: „Bizony mondom néktek, nem esmérlek titeket. Vigyázzatok annak okáért, mert nem tudjátok sem az napját, sem az óráját, melyen az embernek fia eljő.”

E példabeszédet teljesen keresztényietlennek találtam. Mert mi a kereszténység lényege, ha nem az adakozás? De szentbeszédet kellett tartanom róla, ezért kénytelen voltam alaposabban elgondolkodni rajta. S az ember, ha komolyan elgondolkodik, néha csodálatos dolgokra jöhet rá. Nem került sok időmbe, és rájöttem, hogy a példabeszédben szereplő olaj az előkészület jelképe. Jézus azt akarja sugallni vele, hogy a felkészülésünket nem oszthatjuk meg senkivel, nem ajándékozhatjuk el, nem végezhetjük el mások helyett a leckét. Egyedül annyit tehetünk – és gyakran ez is nagyon nehéz –, hogy képességünkhöz mérten ösztönözni próbálunk másokat is arra, készüljenek fel. Ennek egyedüli módja szerintem az, ha megkíséreljük meggyőzni őket, mennyire fontosak, szépek és kívánatosak Isten szemében.

Semmi sem akadályozza jobban lelki egészségünket, társadalmunk egészségét és Istennel való kapcsolatunkat, mint az a tudat, hogy értéktelenek és nemkívánatosak vagyunk, a szeretetre méltatlanok. Gyakran csodálkozom azon, mennyire jelentéktelennek tekintjük magunkat mi, emberek. Tíz évvel ezelőtt vacsorára voltam hivatalos, ahol az asztalnál a vendégek egy híres filmproducerről beszélgettek és arról, hogy nyomot hagyott maga után a történelemben. Hirtelen kikíváncozott belőlem: „Vajon mi is hagyunk nyomot magunk után?” A társalgásnak azon nyomban vé-

ge szakadt, mintha valami égbekiáltóan obszcén dolgot mondtam volna.

Valahogy nem szívesen tartjuk magunkat fontosnak. Ez ugyanis bizonyos felelősségvállalásra készlet. Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy a Kreml politikusai fontosak. A kongresszusi képviselők és a szenátorok Washingtonban, ők fontosak. Ha önmagunkat közönségesnek és jelentéktelennek tartjuk, nem lehetünk felelősek a történelemért, ugye? De akár tetszik, akár nem, *valóban* fontosak vagyunk, és jól-rosszul, tudatosan vagy öntudatlanul, otthagyjuk nyomunkat a történelem szövetén. Ahogy a mondás tartja: „Ha te nem, akkor ki? És ha most nem, akkor mikor?”

Jelentéktelenségünk, visszataszító és nemkívánatos voltunk e valószerűtlen érzése mindannyiunkban benne él. Körülbelül hat évvel ezelőtt Dallasba mentem egy tudományos kongresszusra előadást tartani. Amikor átvettem a kulcsomat a szálloda recepcióján, és a szobám felé indultam, váratlanul megszólított egy fiatalember: „Maga dr. Peck, ugye? A szobatársam sajnos nem tudott eljönni a kongresszusra, pedig szeretett volna. A lelkemre kötötte viszont, hogy ha netán találkoznék magával, mondjam meg, hogy Isten megbocsát magának.”

Furcsán bizarrnak tűnt e kijelentés. De miután elrendezkedtem a szobámban, töprengeni kezdtem rajta, és rájöttem, hogy énemnek egy bizonyos része még mindig tizenöt évesnek képzelet magát, pattanásosnak, kifejezetten visszataszítóan, szerencsétlenség, és semmiképp sem olyasvalakinek, akit egy tudományos kongresszuson meghallgatni érdemes. Énemnek ez a része nem az őszinte alázat megnyilvánulása volt. Egészségtelen volt és valószerűtlen. Gyógyításra szoruló, feladni való, megbocsátandó és megtisztítandó.

Egyszóval, ismétlem, semmi sem akadályozza jobban lelki egészségünket, társadalmunk egészségét és kapcsolatunkat Istennel, mint a mindannyiunkban meglévő tudat, hogy jelentéktelenek, szeretetre nem méltóak és nemkívánatosak vagyunk. A világban azonban Isten a Vőlegény, aki azt mondja nekünk: „Sze-

retlek, légy az enyém.” Mire mi hajlamosak vagyunk így válaszolni: „Nem, nem, nincs rajtam semmi szeretnivaló.”

S Isten erősködésére, hogy „Hát nem érted? Szeretlek, szép és fontos vagy nekem”, mi továbbra is hajlamosak vagyunk vonakodni, kijelentvén, hogy túl öregek vagy fiatalok, túl jelentéktelenek vagy visszataszítóak, sőt értéktelenek vagyunk.

Kezdjük el a felkészülés munkáját. Tanuljuk meg újból, milyen fontosak és szépek vagyunk, és hogy legmerészebb elképzeléseinket is túlszárnyalóan szeretnek minket. S lehetőségeinkhez mérten szóródjunk szét a világban, és tanítsunk meg másokat is arra, mennyire fontosak, szépek és legmerészebb elképzeléseiket is meghazudtolóan szeretetreméltók.



Mitológia és emberi természet

A mítosz szó hallatán a legtöbb ember valótlan történetekre gondol. Csakhogy az elmúlt hatvan év pszichiátriai és pszichológiai fejlődésének egyik legnagyobb felismerése – nagyrészt Carl Jung munkásságának, az utóbbi években pedig többek közt Joseph Campbellnek köszönhetően – éppen az, hogy a mítosz lényegét tekintve igaz.

Mítoszok minden kultúrában találhatók. Gyakran előfordul, hogy a különböző kultúrákban kisebb-nagyobb változtatásokkal ugyanaz a mítosz bukkan fel. Az ok, amiért kultúráról kultúrára, korról korra sokszor ugyanazzal a mítosszal találkozhatunk, abban keresendő, hogy a mítosz valamilyen alapvető igazságot fogalmaz meg – szinte mindig az emberi természetről. S minthogy felettébb sokat elárul róla, segíthet abban, hogy megértsük önmagunkat.

Legendák

A nagy régészek többségét kezdetben külön embereknak tartották, mert hittek azokban a legendákban vagy múlttról szóló történetekben, melyek mások szerint csupán a képzelet szüleményei. Beszédesen példázza ezt Heinrich Schliemann esete. A későbbi híres utazó ifjúkorában, az 1830-as években egy fűszerüzletben inaszkodott. Napról napra ott költötte el ebédjét egy öregember, s miközben borát kortyolgatta, részleteket szavalt Homérosz Iliászából.

Az ámulva figyelő Heinrichet teljesen megigézte Trója története. Megfogadta magában, hogy ha felnő, elmegy, és megkeresi Tróját.

Amikor tervéről másoknak is beszámolt, azok így feleltek: „Neked elment az eszed. Homérosz Iliásza csupán mítosz. Trója a valóságban nem létezik, csak a képzelet szülte.” Heinrich azonban makacsul hitt abban, hogy Trója igenis létezik, és üzleti vállalkozásba fogott annak érdekében, hogy kutatásait finanszírozni tudja. Harminchat éves korára tekintélyes vagyonra tett szert. Ekkor visszavonult az üzleti élettől, és hozzálátott álma megvalósításához. Egy évtized múlva Törökország nyugati partvidékén valóban kiásta Tróját, s ezzel (és későbbi ásataival) bebizonyította, hogy az Iliász történetei nem pusztán mítoszok, hanem a valóságban gyökereznek.

Aztán itt van egy másik régész, Edward Thompson. A századforduló táján a fülébe jutott egy ősi maja legenda egy bizonyos kútról, melybe szüzeket dobtak bele – előzőleg állítólag arany ékszereket aggattak rájuk, hogy elmerüljenek a vízben – az esőistennek szánt áldozatul, aki a maják hite szerint a kút mélyén élt. Thompson elhatározta, hogy megkeresi ezt a kút, noha az emberek lebeszélték: „Ez csak egy ostoba legenda. Ilyen kút nincs. Soha nem is létezett.”

Ő mégis elutazott Mexikóba, ahol megtudta, hogy a Yucatán öserdejének mélyén hatalmas maja romváros rejlik, Chichén Itzá, s e név annyit tesz: „a Kút Szája”. A romok közelében ültetvényt vásárolt, és a környéken hamarosan rábukkant két óriási kútra. Alapos vizsgálat után úgy vélte, alighanem a mintegy 54 méter átmérőjű nagyobbik kút az, amit keres. Hazautazott Bostonba, és a barátaitól kapott kölcsönből kotrógépeket és mélytengeri búvár felszerelést vásárolt, sőt maga is megtanult búvárkodni. Nekiállt kikotorni a kút, de erőfeszítései hiábavalóknak bizonyultak. Teltek az évek, és iszapnál egyéb nem került elő a mélyből. Se híre, se hamva aranynak vagy csontnak. Ötévi kemény munka után, amikor anyagi forrásai már kiapadóban voltak, Thompson elkeseredésében maga szállt le a kútba, és ráakadt az első csontokra. Hihetetlenül gazdag régészeti leletre bukkant, köztük ren-

geteg arany ékszerre is. Önérzete helyreállt, adósságait maradéktalanul visszafizette. Ország-világ előtt bebizonyította, hogy az ékszerekkel teliaaggatott és kútba dobott szüzek története valóban igaz.

Én magam soha nem hittem az Atlantisz, a tenger mélyére süllyedt szigeti civilizáció létezésében. 1978-ban a szüleim meghívtak bennünket – engem, a feleségemet, három gyermekünket meg a bátyámat, feleségét és három gyermekét – egy közös családi nyaralásra Görögországba. Egyik nap bérelt hajón körbejártunk egy görög szigetcsoportot, a Kikládokat. A legdélebbre eső szigetnek két neve van – görögül Thíra, olaszul Szantorini –, a 13. században ugyanis itáliai fennhatóság alatt állt. Miközben Szantorini, azaz Thíra felé hajóztunk, apám felolvasta az útikönyvből, hogy egyesek e szigetet Atlantisszal azonosították.

Nevetve legyintettem. Ám a nevetés a torkomra forrt, amikor beértünk a két szigetkaréjt elválasztó öböl felébe, ami első pillantásra egy gigantikus vulkán jó harminc kilométeres átmérőjű kráterének tűnt. Amikor később a sziget egyik távolabbi részén barangoltunk, megtudtuk, hogy azon a vidéken, 1967 egyik délutánján egy paraszt az öszvéreivel éppen a földet szántotta fel, miközben a föld szélén felesége és gyermekei álldogáltak, és az egyik szomszéd feleségével tereferéltek. A parasztot hirtelen elnyelte a föld. Családjá el se tudta képzelni, hova tűnt. Rémműlten rohantak oda, ahol utoljára látták, és a mélyből fojtott kiáltásokat hallottak. Hatalmas üreg tátongott odalent, a paraszt annak mélyéről kiabált elkeseredetten. Nem akármilyen üreg volt az – a póruljárt ember egy ősi városra, Akrotíri* romjaira zuhant, melyet egykor vulkáni hamu temetett maga alá. Elkezdődtek az ásatások, és a régészek szeme előtt egy minden addig ismert civilizációtól gyökeresen eltérő kultúra bontakozott ki. A bronzkorszakban virulhatott, a görög és az afrikai civilizáció elemei keveredtek benne. A világban alighanem itt csináltak először panorámaabla-

* A szerző itt valószínűleg téved. Akrotíri Kréta szigetén van. (A szerk.)

kot. Az előkerült leletanyag olyan szenzációs volt, hogy mire egy évtized múlva ismét Görögországba látogattunk, az athéni múzeum új szárnyal bővült, ahol kizárólag az Akrotíriből előkerült tárgyakat és műkincseket mutatták be.

Igy lettem hívó. Jártam Atlantiszon.

Mítoszok és mesék

Különbőség van legenda és mítosz között. A legendák elmúlt korokból származó történetek, melyek vagy igazak, vagy nem. Trója legendája igaz, akárcsak Chichén Itzá szent kútjéé. S úgy vélem, Atlantisz legendája is az. De igaz vagy sem, az olyan legendák, mint a Chichén Itzá-i kúté, önmagukban nem sokat mondanak nekünk az emberi természetről. Homérosz Iliásza azonban nem csupán igaz történet, de mítosz is. Trója történetébe szöve számtalan finom megfigyelést kapunk az emberi természetről, és pontosan ez az, ami megkülönbözteti a mítoszt a pusztá legendától.

Különbőséget kell tennünk mítosz és mese között is. A Téalapó története pusztá mese, ez a képzeletbeli figura alig pár száz éve született meg, és Földünk lakosságának alig egyötöde ismeri. A sárkányok azonban mitikus alakok. Jóval azelőtt, hogy valakinek az agyában megszületett volna a Téalapó, keresztény szerzetesek már sárkányokat festettek a kéziratok margóira, melyeket fáradságosan másoltak az európai kolostorokban. Ugyanezt tették a taoista szerzetesek Kínában, a buddhisták Japánban, a hinduk Indiában és a mohamedánok Arábiában. Miért éppen sárkányokat? Miért olyan hihetetlenül elterjedtek és egyetemesek e mitikus lények?

Azért, mert az embert jelképezik.

Szárnyas kígyók. Férgesek, melyek repülni képesek. Akárcsak mi. Hüllők módjára kúszunk mi is a földhöz ragadva, bűnös hajlamaink és korlátolt kulturális előítéleteink mocsarában hengergőzünk. S ugyanakkor madarak – angyalok – módjára képesek

vagyunk a magasba szárnyalni, felülemelkedni bűnös hajlamainkon és korlátolt kulturális előítéleteinken.

A sárkányok népszerűségének egyik oka szerintem az, hogy a legegyszerűbb mitikus lények. De bármennyire is azok, mégsem primitívek. Sokrétűek, kétarcúak, egy paradoxon megtestesítői. Pontosán ezért válhattak mitikus lényekké – megkísérlik megragadni az emberi természet sokrétű, gyakran ellentmondó vonatkozásait.

Minthogy a mítoszok sokdimenziósak és paradox természetűek, a hívó embernek nincs velük baja. A szokványos mesék azonban sokszor egyszemélyesek, leegyszerűsítőek. Ha elhisszük őket, sok keserűséget okozhatunk magunknak, ahogy bármivel, ha túl egyszerűen gondolkodunk róla. A leegyszerűsítő gondolkodás mindannyiunkat fenyeget. Szeretjük feketén-fehéren látni a dolgokat. Azt akarjuk, hogy valami ilyen vagy olyan legyen, amikor pedig életünket minden vonatkozásban a kettősség, ha ugyan nem a sokféleség jellemzi.

Amikor előadást tartok, a hallgatóságom soraiban levő keresztények gyakran megkérdezik tőlem: „Mondja, dr. Peck, ön szerint pappá szentelhetők a homoszexuálisok?” Úgy kérdezik ezt, mint ha a homoszexuálisok ilyen vagy olyan csodabogarak lennének, márpedig szerény pszichiátriai gyakorlatomból tudom, hogy egyesek azért homoszexuálisok, mert felettébb rendezetlen családi körülmények között nőttek fel (ezért állapotuk elméletileg kezelhető, noha csak óriási nehézségek árán), mások pedig – meggyőződésem szerint – genetikusan azok, azaz Isten homoszexuálisnak teremtette őket. E kettőnek számtalan keveréke lehetséges, olyanok, akiknél biológiai és pszichikai tényezők egyaránt szerepet játszanak. Egyszóval, ha a homoszexualitást leegyszerűsítő nézzük, súlyos erőszakot teszünk az Isten teremtette világ bonyolultságán és kifinomultságán. A „Pappá szentelhetők-e a homoszexuálisok” kérdésre adott válasz megegyezik azzal, amit a „Pappá szentelhetők-e a heteroszexuálisok”-ra adnék. Attól függ, milyen ember az a homoszexuális. Attól függ, milyen ember az a heteroszexuális.

A felelősség mítosza

A mítoszok hihetetlenül sokoldalúan ábrázolják az ellentmondásokkal teli, sokdimenziós és bonyolult emberi természetet. Bizonyára emlékeznek rá, hogy *A járattan útban* megemlítettem Oresztésznek, Agamemnón és Klütaimnésztra fiának mítoszáit. Homérosz szerint Klütaimnésztra és szeretője meggyilkolták Agamemnont. Ez bizonyos kötelezettséget rótt Oresztészre. A görög ifjak legfőbb kötelessége volt megbosszulni atyjuk erőszakos halálát. De a tettes jelen esetben Oresztész anyja volt. S nagyobb bünt egy görög ifjú nem követhetett el annál, mint hogy megölje édesanyját.

Oresztész leszúrta anyját és annak szeretőjét, bosszút állván így atyja haláláért, de ezért keserves árat fizetett. Az istenek átokkal sújtották: az Erinnuszok kérlelhetetlenül üldözték, a fülébe sugdostak, hallucinációkat keltettek benne, az örületbe kergették. Oresztész sok-sok évig bolyongott a földön, vezekelve tettéért, s az Erinnuszok állandóan a nyomában voltak. Végül az istenekhez fordult, szabadítsák meg az átoktól. Ügyének tárgyalásán Apollón, Oresztész védője úgy érvelt, hogy a törtétekért az istenek felelősek. Minthogy Oresztésznek valójában nem volt választási lehetősége, nem tehető felelőssé azért, amit elkövetett.

Erre Oresztész föl pattant, és Apollónnak ellentmondva felkiáltott: „Nem az istenek, én öltem meg az anyámat” – mondta. – „Én tettem.”

Ember addig még soha nem vállalta magára tettéért ilyen megfellebbezhetetlenül a felelősséget, amikor az istenekre háríthatta volna. Ezt hallván az istenek tanácsot ültek, és fölmentették Oresztészt az átok alól. Az Erinnuszok Eumenidákká váltak, ami szó szerint „kegyhozót” jelent. Gonosz, kízó, zaklató hangok helyett azontúl a bölcsesség hangján szóltak.

Oresztész példája bemutatja, hogyan lesz a lelki betegségből tökéletes egészség. De e csodás átalakulásnak ára van: vállalunk kell a felelősséget önmagunkért és tetteinkért.

A másféle dob című könyvemben egy másik megvilágosító erejű mítoszlól szóltam, Ikaroszról. Ikarosz és atyja, el akarván menekülni Kréta szigetéről, tollakból és viaszból szárnyakat készített magának. Megrészegülve a repülés örömétől, Ikarosz úgy döntött, addig emelkedik, míg el nem éri a Napot. Amint azonban megközelítette a Napot, a nagy forróságtól a saját kezüleg készített szárnyakból kiolvadt a viasz, s az ifjú a tengerbe zuhant.

A történet egyrészt rámutat, micsoda döreség, ha valaki úgy hiszi, isteni képességekkel rendelkezhet. A Nap sokszor Istent jelképezi. Másik mondanivalója szerintem az, hogy pusztán saját erőnkől nem juthatunk el Istenhez. Csak akkor juthatunk el hozzá, ha magához emel bennünket. Keservesen meglakolhatunk, a megsemmisülésbe zuhanhatunk, ha ezt nem fogadjuk el.

Ezzel a problémával elkerülhetetlenül szembenéznék azok, akik felfedezik a lelki növekedés boldogságát, akik először döbbenek rá arra, hogy a lelki fejlődés útján járnak. Azt hiszik, övék az irányító szerep. Úgy vélik, ha elmennek egy hétvégi lelkigyakorlatra egy kolostorba, vagy részt vesznek néhány *zen* meditációs foglalkozáson, megtanulnak pár *szufi* táncgyakorlatot vagy beiratkoznak egy bizonyos tanfolyamra, máris a nirvánába jutnak. Sajnos ez nem így van. Istené az irányító szerep, s az ember könnyen bajba kerülhet – akárcsak Ikarosz –, ha úgy véli, önerejéből is képes rá.

Ha azt hisszük, előre megtervezhetjük lelki fejlődésünket, nem jutunk sehova. Nem akarom lebecsülni a különféle foglalkozásokat vagy az önvizsgálat egyéb módjait – hiszen haszonnal járhatnak. Tegyük azt, amiről úgy érezzük, meg kell tennünk, ugyanakkor legyünk felkészülve arra, hogy nem szükségképpen tudjuk előre, mit fogunk tanulni. Fogadjuk el, hogy a befolyásunkon kívül eső erők meglephetnek bennünket, és lássuk be, hogy utunkon a legkeményebb lecke a megadás képességének elsajátítása.

Mit kezdünk a Bibliával? Vegyük szó szerint igaznak? Tekintsük mítoszok gyűjteményének? Vagy elavult törvények pusztá tárházának? Mi vajon? És milyen szerepet játszik életünkben?

Eszembe jut egy asszony, aki a következőket mondta nekem: „Míg ortodox igazságok gyűjteményének tekintettem, semmit se tudtam kezdeni a Bibliával. De egy napon hirtelen megvilágosodott előttem, hogy voltaképp paradoxonokkal van tele, s azóta hihetetlenül szeretem.”

A Biblia valóban paradox történetek gyűjteménye, s mint ilyen, egészében ellentmondásos természetű – távolról sem egynemű. Vannak benne legendák, egy részük igaz, más részük nem. Szerepelnek benne hiteles és kevésbé hiteles történeti adatok. Idejétmúlt törvények és nagyon is használható törvények. Mítikus, ugyanakkor metaforikus is.

Hogyan értelmezzük hát a Bibliát? Noha e kérdésre az ún. fundamentalisták nagy súlyt fektetnek, különös módon szerintem mégis ők azok, akik félreértelmezik a Bibliát. A fundamentalista elnevezés voltaképp helytelen. Találób, ha „tévedhetetleneknek” hívjuk őket. A Bibliát ők nem csupán Isten által sugalmazott írások gyűjteményének tartják, hanem úgy vélik, ezek az írások Isten hiteles, írásba foglalt szavai, s mint ilyeneknek csupán egyféle, szó szerinti értelmezésük lehetséges, nevezetesen az övék. Az effajta gondolkodás nézetem szerint leegyszerűsíti a Bibliát.

Wayne Oates, a pasztorális tanácsadó mozgalom két alapítójának egyike egyszer egy fiatalemberről beszélt, aki kivájta az egyik szemét, hiszen Jézus mondta: „Ha jobb szemed megbotráncoztat, vágd ki.” „Tudják – mondta Wayne –, én egy derék déli baptista gyerek vagyok, és nagyon szeretem a Mi Urunkat, mégis szívem mélyéből kívánom, bárcsak soha ne mondott volna ilyet.”

Nem azzal van baj, amit Jézus mondott. A baj az, hogy kijelentését a fiatalember szó szerint vette. Jézus természetesen átvitt értelemben beszélt. Nem úgy értette, hogy az ember vágja le a karját vagy vágja ki a szemét. Arra célzott, hogy ha bármi az utunk-

ban áll, ha bármi is akadályozza lelki egészségünket vagy szellemi fejlődésünket, meg kell szabadulnunk tőle. Nem elég tétlenül ülni és panaszkodni.

A Bibliát tehát sokszor nem szabad szó szerint venni. Tele van metaforákkal és mítoszokkal, melyeknek különféle bonyolult, nemegyszer paradox értelmezése lehetséges.

A jó és a gonosz mítosza

A legbonyolultabb és legsokrétűbb mítoszok közé tartozik a második teremtéstörténet, Ádám és Éva története az Édenkertben. A mítoszok, az álmokhoz hasonlóan, a Freud által sűrítésnek nevezett eszköz révén hatnak. Egyetlen álom nem csupán egy, de két vagy három különböző jelentést is magába sűrít. Hatványozottan igaz ez az Édenkert mítoszára. Páratlan történet, mely nem csupán egy, kettő vagy három alapigazságot tartalmaz, hanem több mint egy tucat alapvető dolgot elmond nekünk az emberi természetről.

Bár a fundamentalistáknak – a tévedhetetleneknek és a külön teremtésemélet híveinek – bizonyára nem fog tetszeni, amit mondok, azt hiszem, az Édenkert mítosza többek közt a fejlődésről (evolúció) szól. Nem azt jelenti ez, mintha Istennek nem lett volna szerepe az evolúcióban; ellenkezőleg, állítom, hogy feletébb nagy szerepe volt. A második teremtéstörténet azonban éppen arról szól, hogyan ébredtünk öntudatra mi, emberek. E könyv első fejezetében már utaltam az evolúció néhány olyan következményére, melyre találóan rávilágít ez a nagyszerű történet: szemérmességünkre, tudatosságunkra, a természettől való elszakítottságunk érzésére és a bennünk élő igényre, hogy az öntudat egyre magasabb szintjére küzdjük fel magunkat. A tudatosságunk egyenes következménye a jó és a gonosz fogalmának megjelenése.

A másik dolog tehát, amiről e csodálatosan gazdag történet szól, a választás képessége. Míg nem ettünk a Jó és a Gonosz Tu-

dásának Fájáról, nem volt igazi választásunk. Nem rendelkezünk szabad akaratallal addig a teremtéstörténetben leírt pillanatig, míg öntudatra nem ébredtünk; s öntudatosá válásunkkal egy időben szembe kellett néznünk a választás lehetőségével, hogy a jót vagy a gonoszt követjük-e. Az Édenkert története tehát ezer szállal kapcsolódik a jó és a gonosz geneziséhez. Szabad választás híján gonosz sem létezne. Isten azzal, hogy szabad akaratot adott nekünk, egyben megengedte, hogy a gonosz megjelenjék a világban.

Az első, keletkezését tekintve feltehetőleg későbbi teremtéstörténetnek szintén bőven van mondanivalója az evolúcióról, ahogy a jóról és a gonoszlól is. Elmondja, hogyan alkotta meg Isten az égboltot, választotta szét a vizet és a szárazföldet, teremtette meg a növényeket és az állatokat. E sorrendet a geológia és a paleontológia megállapításai is alátámasztani látszanak. Amennyire a tudósok meg tudják állapítani, az evolúció is hasonló vonalat írt le, bár nem állíthatjuk, hogy mindössze hét nap alatt.

Teljesen új jelentéssel gazdagodott számomra az első teremtéstörténet, amikor elgondolkodtam azon, hogy Isten megteremtette a világosságot, és látta, hogy az jó. Azután megalkotta a szárazföldet, és látta, hogy az jó. Majd elválasztotta a szárazföldet és a vizet, és azt is jónak találta; így hát növényeket teremtett meg állatokat. S amikor látta, hogy mindez jó, akkor alkotta meg az embert. Vagyis úgy vélem, az ösztön, hogy jót tegyünk, valamilyen módon összefügg a teremtőképességgel.

Hasonlóképpen az az ösztön, hogy rosszat tegyünk, inkább pusztító, semmint teremtő jellegű. Rajtunk áll, hogy döntsünk jó és gonosz, teremtés és pusztítás között. A felelősség végső soron a miénk, s vállalnunk kell döntésünk következményeit.

A hős mítosza

Joseph Campbell sokat tett azért, hogy megértesse velünk a mítoszokban rejlő igazságokat. A világ egyik nagy mítosza, melynek hatásos és megvilágosító erejű elemzését nyújtja *A hős küldetése* című könyvében, „a hős születésének mítosza”. A különböző kultúrákban – a mítoszokra jellemző módon – ez a történet is kissé eltérő változatokban bukkan fel, a váza azonban alapvetően megegyezik. Adva van a napisten és a holdistennő, s nászukból gyermek születik, aki mindig fiú. Növekedése során ez a fiú keserves küzdelmeken, hányattatásokon és szenvedéseken megy át, s ezekből hősként kerül ki.

Mi a jelentése ennek a mítosznak? Hadd magyarázzam meg előljáróban a hős fogalmát. Hősnek nevezzük azt az egyént, aki olyan problémákat old meg, melyekkel mások képtelenek megbirkózni. Ne feledjük, hogy a hős a mítosz szerint a napisten és a holdistennő sarja. Ez a mítosz tehát egyben a férfiúi és női princípiumról is szól, hiszen a napisten és a holdistennő hagyományosan a férfiúság, illetve nőiség szimbóluma.

Az embereket régóta foglalkoztatja a legendákban és az életben egyaránt meglévő férfi/nő kettősség. Napjainkban például feltűnően izgatja a kutatókat, milyen kapcsolat áll fenn a jobb és bal agyfélteke, illetve a különböző gondolkodástípusok között. A hős születésének mítoszával megegyezően, a napisten a férfiúi princípium megtestesítője, a fényé, az értelemé és a racionális-tudományos gondolkodásé – nevezetesen az analitikus, bal agyfélteke irányította gondolkodásé. A holdistennő a női princípiumot képviseli, a sötétséget, érzelmet és intuíciót – vagyis a jobb agyfélteke irányította gondolkodást. A házasságukból születő gyermek egyesíti magában a napisten és a holdistennő tulajdonságait. Vagyis ez a mítosz voltaképp a *kétneműségről* szól.

Nyilvánvalóan következik ebből, hogy csak akkor válhatunk hőssé, ha képesek vagyunk egyszerre használni nőiségünket és férfiasságunkat – a bal és a jobb agyféltekénket. Ezt életük folyamán csak kevesen sajátítják el. Felnőtté válásunk során általában

megtanuljuk a nőiség kárára a férfiasságot hangsúlyozni, vagy a férfias tulajdonságokat háttérbe szorítva nőiességünket előtérbe helyezni. Megtanuljuk, hogyan közeledjünk bizonyos problémához férfias, bal agyféltekére jellemző módon, másokhoz pedig inkább nőies, jobb féltekét igénybe vevő módon. Felettébb ritkán vagyunk képesek egy adott problémához a jobb és a bal agyféltekénkkel *egyszerre* közelíteni.

Férfiúi és női természetünk összekapcsolása igen keserves folyamat. A mítoszbeli gyermeknek felnövekedése során pontosan ezzel kell megküzdenie. De ha átkínlódjuk magunkat az összekapcsolás nehézségein, és megtanuljuk ugyanazt a problémát jobb és bal agyféltekénkkel, azaz nőiségünkkel és férfiasságunkkal egyidejűleg megközelíteni, akkor mi is hőssé válhatunk. Képesek leszünk megoldani olyan kérdéseket, melyekkel a világ eddig hiába küszködött – a világ, melynek hihetetlenül nagy szüksége van hősökre és megoldásokra.

Az értelmezés lehetőségei

Hadd térjek vissza a Bibliához, hogy bemutassam, milyen gyakran nyílik lehetőségünk többféle értelmezésre. Az első kézenfekvő lehetőség a szó szerinti értelmezés. Vegyük például Lót feleségének történetét a Teremtés könyvéből. Amikor Isten elpusztítani készült Szodomát és Gomorrát, a bűnös városokat, Lótnak és feleségének megengedte, hogy elmeneküljenek, feltéve hogy nem néznek vissza. Lót felesége azonban visszanézett, s azon nyomban sóbálvánnyá vált. Szó szerinti értelmezésben ez a történet arról szól, mi történhet velünk, milyen büntetés vár ránk, ha nem engedelmesskedünk Istennek.

Az elmúlt évszázad folyamán a „tudományos” bibliaértelmezésnek egészen új iskolája fejlődött ki, mely „racionális” magyarázatokat kínál a Bibliában leírt csodálatos eseményekre. A Vörös-tenger szétválását például azzal magyarázza, hogy bizonyos helyeken a tenger nagyon sekély, és ha az árapály játéka történetesen

megengedi, százévente egyszer valóban át lehet gázolni rajta. Ez az iskola Lót feleségének történetét is nagyító alá vette. A New Oxford Bible szóban forgó helyén a jegyzetben a következőket olvashatjuk: „Régi hagyomány ezzel magyarázni a vidék bizarr szóalkazatait, amilyenek ma például Jebel Usdunon láthatók.”

Ez az állítólagos tudományos értelmezés teljesen hidegen hagyott engem. Egyre többet töprengtem azon, miért nem akarta Isten, hogy Lót vagy a felesége visszanézzen? Mi a baj abban, ha visszanézünk? Eszembe jutottak azok az emberek, akik életük nagy részét azzal töltik, hogy szomorkásan merengenek a múlton, s hogy mi történhet velük, ha teljesen múltjuk rabjaivá válnak. S aztán rájöttem, hogy az ilyen emberek alapjában véve megmerevednek, „besavanyodnak”, amolyan élő sóbálvánnyá válnak. E metaforikus értelmezés révén Lót feleségének története kezdett mélyebb értelmet nyerni a szememben, alapvető igazságokat sejtetve meg az emberi természetről.

Többször elmondtam már, hogy életem egyik legnagyobb áldásának tartom, hogy szinte teljesen hiányzott belőle a vallásos neveltetés. Így később semmivel nem kellett leszámolnom. „Szinte”, mondom, mert igaz, ami igaz, egy napot én is eltöltöttem a vasárnapi iskolában. Nyolcéves voltam, a bátyám meg tizenkettő, amikor a szüleink valamely ismeretlen oknál fogva úgy döntöttek, vallásos nevelésre van szükségünk. Vasárnapi iskolába küldtek minket, s én nagyon jól emlékszem arra a napra, mert ki kellett színeznem egy képet, melyen Ábrahám feláldozza Izsákot. Talán már akkor ébredezni kezdett bennem a pszichiáter, mert rövid mérlegelés után arra a következtetésre jutottam, hogy Isten csak is örült lehet, ha azt kívánja Ábrahámtól, ölje meg a fiát, de Ábrahám se lehet teljesen normális, ha fontolgatja a dolgot. Nem is szólva Izsákról, aki színezőkönyvemben üdvözült kifejezéssel az arcán feküdt az oltáron, várva, hogy kibelegessék.

Mint később kiderült, a bátyám nem volt hajlandó többet vasárnapi iskolába menni, és a tizenkét évesek önfejűségével el is érte, amit akart. Nyomában én is kipottyantam onnan, s vallási oktatásom végére rövid úton pont került. Ma sem hiszem azonban,

hogy Ábrahám és Izsák története nyolcéveseknek való, mert – ha elfogadjuk Jean Piaget elméletét a lelki fejlődés állomásairól – ebben az életkorban a gyerekek még konkrétan, szó szerint vesznek mindent, nem igazán képesek elvonatkoztatni. De ahogy bizonyos életkorúaknak nem valók bizonyos történetek, ugyanúgy azután el is jön a megfelelő életkor az elvonatkoztatás képességére.

Most, hogy középkorú éveim végét taposom, az Izsákot feláldozó Ábrahám története nagyon mély jelentést nyert számomra. Valami nagyon fontosat közöl velünk, akiknek serdülő korú vagy nagyobb gyermekeink vannak. Metaforikusan értelmezve ez a csodálatos történet – vagy mítosz – arra tanít, hogy eljön az idő, amikor el kell engednünk gyermekeinket. Igen, ajándékba kaptuk és a mi gondjainkra bízták őket – de nem örökre. Ha egy bizonyos ponton túl görcsösen beléjük kapaszkodunk, azzal sokat árthatunk nekik és önmagunknak is. Meg kell tanulnunk visszaadni ezt az ajándékot, Istenre bízni gyermekeinket. Többé már nem tartoznak hozzánk. Mostantól Isten gyermekei.

Lejkiség és emberi természet

Az emberek olykor a leglehetősebb kérdésekkel ostromolnak. Megkérdezik például, hogy „Dr. Peck, mondja, mi az az emberi természet?”. S minthogy a szüleim szolgálatkész embernek neveltek, megpróbálok válaszolni e képtelen kérdésekre, s elsőként mindig azt felelem: „Emberi természetre vall, ha letolt gatyával masírozunk ki a vécére.”

Tényleg így van. Mindannyian így kezdtük, engedve a természet sürgetésének és könnyítve magunkon ott és akkor, amikor szükségét éreztük. De amikor ez még kétéves korunk táján is így tartott, édesanyánk odajött hozzánk, és így szólt: „Ide figyelj, aranyos kölyök vagy és nagyon szeretlek, mégis örülnék neki, ha ezt a dolgot ezentúl a vécén intéznéd el.”

Egy ilyen kéréssel a gyerek eleinte semmit sem tud kezdeni. Hiszen kézenfekvőnek tűnik azt tenni, amit a természet diktál, és ott végezni a dolgát, ahol éppen rájön. Mi több, az eredmény mindig érdekes, minden alkalommal más és más. Néha olyan állagban jön, hogy akár a falra lehetne kenni, máskor meg kemény kis bogyók formájában, amit az ember kidobálhat a járókából, és elnézheti, hogyan gurulnak a padlón. Annak viszont az égvilágon semmi értelme sincs, hogy összeszorított popsival idejében kievickéljen valahogy a vécébe, csak hogy lássa, amint ezt a csodálatos anyagot leviszi a víz és az teljesen kárba vész.

Ha azonban anya és gyermeke között jó a kapcsolat, és az anya türelmes, nem túl erőszakos és követelőző – noha sajnos e feltéte-

lek csak ritkán teljesülnek, ezért is foglalkoznak annyit a pszichiáterek a szobatisztasággal –, vagyis ha a körülmények kedvezőek, a gyerek így gondolkodik: „Hát, anya tulajdonképpen irtó rendes, és az elmúlt években igazán a csillagot is lehozta nekem az égről, ezért jó lenne, ha mindezt valamivel én is viszonzni tudnám. Szeretném valahogy bebizonyítani, mennyire szeretem. Csakhogy én egy pöttöm kis jószág vagyok, alig kétéves; mit adhatnék én neki, aminek örülne, amire vágya – mi mást, mint ezt az ostoba dolgot?”

Így hát a gyerek – édesanyja kedvéért – természetellenes dolgot kezd cselekedni, és összeszorított popsival igyekszik kijutni a vécére. De mi történik az elkövetkezendő években? Valami elképesztően bámulatos dolog. Mire a gyermek négy-öt éves lesz, ha stressz vagy fáradtság miatt megfélemedezik magáról, és bekövetkezik a baleset, *természetellenesnek* fogja érezni, hogy becsinált, minthogy *természetessé* vált számára, hogy ki kell mennie a vécére. E rövid idő alatt, anyja iránti szeretetből, megváltoztatta a természetét.

Ösztön és emberi természet

A másik válasz, amit a legtöbbször adok, ha az emberek megkérdezik tőlem, hogy „Dr. Peck, mi az az emberi természet?”, az, hogy ilyesmi nincs, mivel szüntelenül változik és átalakul. És ebben áll a mi dicsőségünk.

Minket, embereket a többi élőlénytől elsősorban nem hüvelykujjunk, csodálatos, beszédre alkalmas gégénk vagy kiterjedt agykérgünk különböztet meg, hanem a hiány. Ösztönösségünk, illetve előre megformált, megszabott és örökölt viselkedésmintáink viszonylagos hiánya, mely a többi élőlény természetét sokkal meghatározottabbá teszi, mint a miénket.

Connecticutban élek, egy óriási tó partján, ide minden márciusban, amikor a jég olvadni kezd, csapatostul érkeznek a sirályok, és minden decemberben, amikor a tó befagy, útnak indulnak, feltehetőleg délre. Sokáig nem tudtam, merre mennek, de a barátaim nemrég elárulták, hogy az alabamai Florence-ba.

A költöző madarakat tanulmányozó tudósok megfigyelték, hogy e madarak voltaképpen a csillagok segítségével tájékozódnak. Az öröklődés révén mintegy beléjük vannak építve az égi navigáció bizonyos mintái, melyek lehetővé teszik, hogy a megadott időben mindig az alabamai Florence-ban szálljanak le. A baj csupán az, hogy erről ők egyáltalán nem szabadon döntenek. A sirályok nem mondhatják, hogy „Azt hiszem, ezt a telet inkább a Bermudákon, a Bahamákon vagy Barbadoson töltöm.” Vagy az alabamai Florence-ba mennek, vagy sehova.

Ami minket, embereket minden más élőlénytől megkülönböztet, az magatartásunk rendkívüli szabadsága és változatosága. Ha lehetőségeink engedik, a Bahámákra, a Bermudákra vagy Barbadosra mehetünk. De tehetünk valami merőben természetelleneset is, és a nyár kellős közepén felutazhatunk Stowe-ba, Vermontba, vagy a coloradói hegyekbe, hogy a jeges hegyi lejtőkön fából készült vagy üvegszálás léceken szánkázzunk le. E hihetetlen szabadság, hogy sokfélét, olykor természetelleneset tehetünk, emberi természetünk legszembetűnőbb vonása.

Találóbbr jellemzését ennek sehol sem találtam, mint T. H. White *Kard a kőben* című művében. Ebben a csodálatos könyvben szerepel egy történet, melyet erősen átfogalmazva és sűrítve mondok el. A legelső napokra nyúlik vissza, amikor a Föld teremtményei még mind embrió formában léteztek. Egyik délután Isten összehívta az összes kis embriót, és így szólt hozzájuk: – Mindnyájatoknak megadom azt a három dolgot, amit kívántok. Jöjjetek hát ide egyenként, és mondjátok meg, mi az a három dolog, amit szeretnétek.

Az első kis embrió odalépett, és így szólt: – Istenem, szeretném, ha ásó formájú kezeim és lábaim lennének, hogy biztonságos otthont vájthassak magamnak a föld alatt, s szeretném, ha vastag, bundás prémem lenne, hogy télen ne fázzak, s végül jó lenne, ha éles fogaim nőnének elől, hogy elrághassam velük a fűvet.

És Isten így válaszolt: – Jól van, légy hát mormota.

Odalépett akkor a következő kis embrió, és ezt mondta: – Istenem, én nagyon szeretem a vizet, és szeretném, ha rugalmas tes-

tem lenne, hogy kedvemre úszkálhassak benne. Szeretnék lélegezni is a víz alatt, és jó lenne, ha valami állandóan melegen tartana, függetlenül attól, hogy milyen hőmérsékletű a víz.

És Isten így szólt: – Jól van, légy hát hal.

Isten végighallgatta hát az összes kis embriót, míg végül csupán egy maradt már, egy felettebb félénknek tűnő kis embrió – talán épp azon bibliai okok folytán, melyeket már említettem. Annyira szégyenlős volt, hogy Istennek ki kellett őt parancsolnia maga elé, hogy megkérdezze: – Na jól van, utolsó kis embrió, mi az a három dolog, amire vágyasz? – Mire az így válaszolt: – Hát, nem szeretnék önteltnek látszani vagy ilyesmi. Nem mintha nem lennék ... izé ... hálás, mert nagyon is az vagyok. De... de szeretném tudni, vajon... vajon nem lenne-e ellenedre... ha én továbbra is... embrió maradnék. Talán majd később, ha elég okos leszek ahhoz, hogy tudjam azt a három dolgot, akkor majd megkérem tőled. ... Vagy ha... ha te szeretnéd, hogy valamivé legyek, nekem adhatod azt a három dolgot, amire szerinted szükségem van.

Isten erre elmosolyodott, és így felelt: – Á, te vagy az *ember*. Minthogy úgy döntöttél, örökre embrió maradsz, hatalmat adok neked a Föld minden teremtménye felett.

Többségünk persze hamar leveti embrió voltát. Ahogy idősebbek leszünk, kezdünk megállapodni, természetünk fokozatosan kialakul. A szüleimet és másokat figyelve, akik ötvenes-hatvanas éveikbe léptek, fiatalkoromban szinte mindig úgy tűnt nekem, hogy egyre kevésbé érdeklődnek az új dolgok iránt, egyre inkább meg vannak győződve világnézetük és álláspontjaik igazsága felől.

S úgy gondoltam, ez így is van rendjén, míg csak húszéves nem lettem. Annak az évnek a nyarát történetesen egy neves írónál, az akkoriban hatvanöt éves John Marquand-nál töltöttem, aki gyökeresen átformálta a gondolkodásomat. Ezt a hatvanöt éves embert minden érdekelt, köztük én is, márpedig öelötte egyetlen hatvanöt éves ember se foglalkozott az olyan jelentéktelen húszévesekkel, mint én. Késő éjszakába nyúlóan elvitatkoztunk, s

én olykor győztesen kerültem ki e vitákból. Bizonyos kérdésekben meg tudtam változtatni Mr. Marquand véleményét. Nyár végéig tanúja voltam annak, hogy Mr. Marquand hetente háromszor-négyszer megváltoztatja a véleményét. Ráébredtem, hogy ez az ember ahelyett, hogy lélekben megöregedett volna, fiatalabbá vált, nyitottabb és rugalmasabb volt, mint a legtöbb gyermek vagy fiatal.

Életemben először ekkor döbbsentem rá, hogy lélekben nem kell szükségképpen megöregednünk. Fizikailag ez elkerülhetetlenül bekövetkezik. Előbb-utóbb mindannyian elgyengülünk és meghalunk, de legtöbbünknek nem kell megtorpannunk a lelki fejlődésben. Ezért van az, hogy – bár sokan rendszerint nem élnek e lehetőséggel – a szüntelen változás és átalakulás képessége emberi természetünk legszembeütőbb vonása.

A lelki fejlődés lépcsői

A változásra és átalakulásra való egyedülálló képességünk szellemiségünkben is tükröződik. Az évszázadok során a mélyen gondolkodó elmék magukat elemezve arra a megállapításra jutottak, hogy az emberek lelki vagy vallási téren egyáltalán nincsenek ugyanazon a szinten. A lelki vagy vallási fejlődésnek különböző lépcsői vannak. E kérdés napjainkban legelismertebb kutatója James Fowler, az Emory Egyetem Chandler Teológiai Iskolájának professzora, számos mű, köztük *A hit állomásai* című könyv szerzője.

Fowler a lelki fejlődés hat lépcsőjét különbözteti meg, számukat én négyre redukáltam, de voltaképpen ugyanarról a dologról beszélünk. Könyve tudományosabb jellegű az enyémnél, tele van tüzdelve olyan elméleti írók műveiből vett idézetekkel, mint Piaget, Erikson és Kohlberg. Az általam felállított négy kategóriát viszont én nem olvasmányokból szűrtem le, hanem klinikusi tapasztalataimból – különösen az úgynevezett „egybe nem vágó” tapasztalatokból. Egyik első ilyen tapasztalatom tizenöt éves ko-

rom tájáról származik, amikor eldöntöttem, felkeresek néhány, a környékünkön található keresztény templomot. Elhatározásomat bizonyos mértékig az vezérelte, hogy kiderítsem, mire való a kereszténység, másfelől viszont nagyon érdekelték az odajáró lányok is.

Az első templom, ahova elmentem, alig néhány háztömbnyire volt tőlünk, és ott beszélt az akkori idők egyik leghíresebb lelkipásztora, akinek a vasárnapi szentbeszédeit országszerte a legkülönbözőbb rádióhullámokon sugározták. Tizenöt évemmel hamar kiszúrtam, hogy nagy pozór. Elmentem hát az utcánkban az ellenkező irányban lévő templomba is, melynek hasonlóképp neves prédikátora volt, noha korántsem olyan híres, mint az első. George Buttricknak hívták, és én tizenöt évesen minden kétséget kizáróan megállapítottam, hogy szent ember, Isten igaz hírnöke.

Tizenöt éves agyammal sehogyse tudtam napirendre térni a történetek felett. Adva volt annak a kornak tán leghíresebb prédikátora, s amennyire tizenöt éves fejemmel meg tudtam állapítani, lelki fejlődésben jóval előtte jártam már. De ugyanannak a keresztény egyháznak volt egy másik lelkésze, aki nyilvánvalóan fényévekkel járt előttem. Ez valahogy nem fért össze bennem, képtelen voltam összeegyeztetni a dolgokat, s részben ez magyarázza, hogy az elkövetkezendő jó huszonöt évre hátat fordítottam a keresztény egyháznak.

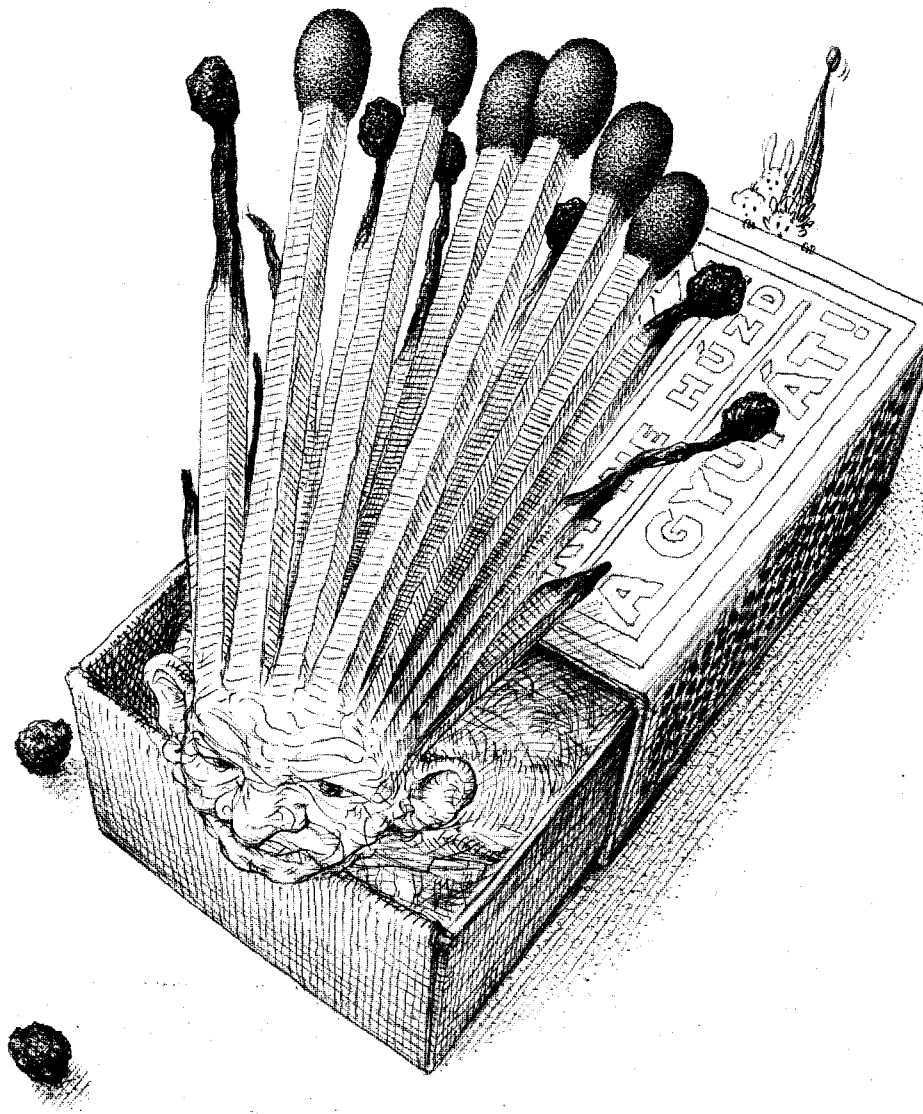
Egymásnak ellentmondó tapasztalataim később is akadtak. Néhány évi pszichoterápiás gyakorlat után különös dologra lettem figyelmes. Ha vallásos emberek fordultak hozzám, mert nehéz, fájdalmas vagy kilátástalan helyzetben érezték magukat, és ténylegesen részt vettek a terápiában, az esetek többségében kérdezőként, kétségek között, szkeptikusként, agnosztikusként, sőt nemegyszer ateistaként távoztak tőlem. De ha ateisták, agnosztikusok vagy szkeptikusok fordultak hozzám, mert fájdalmas, kínzó és nehéz helyzetbe kerültek, és valóban alávették magukat a terápiának, az esetek többségében mélyen vallásos vagy lelkiileg érzékeny egyéneként búcsúztak tőlem.

Ezzel a képlettel nem tudtam mit kezdeni, értelmetlennek tűnt

a számomra. Ugyanaz a terapeuta, ugyanaz a terápia, sikeres, de gyökeresen különböző eredményekkel. Nem találtam rá magyarázatot, míg csak lassan rá nem jöttem, lelki téren *nem vagyunk egyforma szinten*, különböző lépcsők léteznek. De ezeket óvatosan és rugalmasan kell kezelnünk, mert Isten különös módon néha „összekeveri” e kategóriákat, és egyes emberek olykor nem illenek bele olyan egyértelműen az én lelki-szellemi rekeszeimbe, mint ahogy azt szeretném.

Első helyen – ha tetszik, az alapszinten – van az *első szint*, melyet én „kaotikus/antiszociális” jelzővel illetek. Idetartozik a népesség mintegy húsz százaléka, beleértve azokat is, akiket a hazugság embereinek hívok. Ezt az állapotot nagy általánosságban a lelkiség teljes hiánya jellemzi, az ide tartozó embereknek nincsenek elveik. Antiszociálisnak hívom őket, mert miközben képesek megjárni, hogy szeretnek másokat, embertársaikkal létesített kapcsolataik voltaképpen mind önös érdekűek, és rejtetten nyíltan manipulatívak. Kaotikusak azért, mert elvtelenek lévén akarataukon kívül semmilyen más erő nem irányítja tetteiket. Mint-hogy féktelen akarataik egyik nap ilyen, a másik nap olyan irányt vesz, létezésük módja szükségképpen kaotikus. Az ebben az állapotban leledző emberek gyakran kerülnek bajba, nehézségbe, sokszor vannak börtönben, kórházban vagy az utcán. Egyeseknek közülük – elvéve – időről időre és ambícióiknak megfelelően lehet bizonyos önfegyelme, sőt olykor igen befolyásos és tekintélyes posztokra emelkedhetnek. Akár elnökök, sőt híres prédikátorok is válhatnak belőlük.

Az *első szinten* lévő emberek alkalmanként megtapasztalhatják létezésük kaotikusságát. Ez a tapasztalat alighanem a lehető legkeservesebb, ami embernek kijuthat. Általában túljutnak rajta, ha azonban e fájdalmas tapasztalat hosszan tartó, akár meg is ölhetik magukat. Úgy vélem, hogy a megmagyarázhatatlan öngyilkosságok jó része ebbe a kategóriába tartozik. Elvéve az is előfordul, hogy fellépnek a *második szintre*. Ezek az előrelépések, megtérések rendszerint – hangsúlyozom, rendszerint, mert kivételek persze akadnak – váratlanok és drámaiak. Úgy tűnik, mintha Isten



„A szenteknek múltjuk van, a bűnösöknek jövőjük.”

(Oscar Wilde)

hirtelen lenyúlt volna, hogy megragadja és egy kvantumugrással fölrántsa az illetőt. Valami elképesztő történik az ilyen emberrel, többnyire teljesen öntudatlanul. Ha ez az élmény tudatosítható lenne, ahhoz hasonlítana, mintha az illető így szólna magához: „Hajlandó vagyok megtenni bármit – bármit – azért, hogy kikerüljek ebből a káoszából. Még intézményes jellegű irányításnak is alávetném magam.”

Így jutnak el azután a *második szintre*, melyet „formális/intézményes” jelzővel illetek. Intézményesnek hívom azért, mert ezen a szinten az emberek irányítás tekintetében erősen kötődnek egy intézményhez. Egyesek számára ez az intézmény a börtön. Ilyen helyeken, tapasztalataim szerint, mindig akad egy fogoly, aki – ha új pszichiáter jön foglalkozást tartani a börtönben – összereli egy tucat rabtársát csoportterápiás foglalkozásra, ő a fegyőr jobbkézkeze, de valahogy mégis megússza, hogy a többiek kicsinálják. Mintaszerű elítélt, mintaszerű állampolgár. S minthogy rendkívül készséges a börtönben, az első adandó alkalommal kegyelmet kap. Azon nyomban elkövet valamit, s alig egy héttel kiszabadulása után már újból letartóztatják és a rács mögé dugják, ahol újfent mintaszerű állampolgár válik belőle, minthogy létét szilárd keretek közé szorítják a börtön intézményének falai.

Mások számára ezt az intézményt a katonaság jelenti. Ez az egyik legpozitívabb szerep, amit a katonaság társadalmunkban betölthet. Több tízezer ember élne meglehetősen kaotikus életet, ha nem lenne ott neki a katonaság meglehetősen paternalista, s bizonyos mértékig maternalista szervezetsége.

Ismét mások számára ezt az irányító szerepet egy fejlett szervezetségű üzleti vállalkozás tölti be. A többség számára azonban ez a bizonyos intézmény az egyház. A templomba járók nagy része valóban a *második szinthez*, a formális/intézményes szakaszhoz tartozik. Noha e szinteken belül léteznek bizonyos fokozatok, és egyikük sem hermetikusan zárt, vannak bizonyos dolgok, melyek általában jellemzik a *második szinten* lévőek vallási magatartását. Erősen függnék az egyház intézményétől, és formálisak, azaz nagy jelentőséget tulajdonítanak a vallás formai elemeinek.

A *második szinten* lévőek igencsak elbizonytalanodnak, ha valaki meg akarja változtatni a szertartásokat vagy azok formai jégeit, a liturgia bizonyos elemeit vagy új egyházi énekeket kíván bevezetni. Az episzkopális egyházban például a hetvenes évek közepén úgy döntöttek, bizonyos vasárnapokon ugyanazt a dolgot többféleképpen is el lehet mondani, s ez akkora felháborodást váltott ki a hívekből, hogy az egyházban heves szakadás következett be. De nem csupán az episzkopálisokról van szó. Hasonló válság megy végbe a világvallások legkülönbélebb felekezeteiben is. Nem csoda, ha a *második szinthez* tartozó emberek annyira összezavarodnak, amikor vallásuk formai elemeit meg akarják változtatni, hiszen pontosan ezekbe a formai elemekbe kapaszkodva emelték ki magukat a káoszából.

Az ezen a szinten lévőek vallásos gondolkodásának másik jellemzője az, hogy Istent szinte kivétel nélkül tőlük független, külső lényként képzelik el. Kevés sejtelmük van az emberi lélekben lakozó Istenről, arról, aki bennünk él – a teológusok szóhasználatával élve: immanens. Úgy gondolnak Istenre, mint aki rajtuk kívül, valahol fölöttük létezik. Istent a férfiúi modell alapján képzelik el, s miközben szeretetteljes lénynek tartják, bizonyos mértékű büntetőhatalmat is tulajdonítanak neki, melynek érvényesítésétől adott esetben nem fog visszariadni. Ez az Isten egy égben székelő hatalmas, jóságos zsaruhoz hasonlít. És a *második szinten* lévő embereknek sok tekintetben pontosan ilyen Istenre van szükségük.

Tegyük fel, hogy két ember, aki ezer szállal kötődik a *második szinthez*, találkozik, összeházasodik, majd gyermekeik születnek. E gyermekeket stabil, kiegyensúlyozott családban nevelik fel, a *második szinten* lévőek szemében ugyanis a stabilitás az egyik legnagyobb érték. Felelősségteljesen és tisztelettel bánnak velük, mert az egyház azt tanítja, hogy a gyermekek fontosak, és tisztelettel kell bánni velük. S noha szeretetük időnként kissé túl merev vagy fantáziátlan, mégis szeretetteljesen viselkednek, mert erre tanítja őket az egyház, mely valamit talán meg is mutat abból, mi az a szeretet.

Mi történik egy ilyen gyerekkel, aki stabil, szerető családi környezetben nőtt fel, ahol felelősséggel és tisztelettel bántak vele? Úgy szívja magába szülei vallási meggyőződését – legyenek keresztények, buddhisták, mohamedánok vagy zsidók –, mint csecsemő az anyatejet. S mire a serdülőkorba lép, ezek az elvek gyakorlatilag a lelkébe vésődtek, pszichiátriai szóhasználattal élve „internalizálódtak”. Ez annyit jelent, hogy elvekkel bíró, önálló gondolkodású egyénné válik, akinek többé nincs szüksége intézményes irányításra. Ebben az időben, mely az egészségesen fejlődő embernél a serdülőkorral esik egybe, kezd el mondogatni, hogy „Kinek van szüksége ezekre a mítoszokra, babonákra, erre a roskadozó, áporodott levegőjű intézményre?”. S szülei legnagyobb – köztünk szólva alaptalan – rémületére és bosszúságára fokozatosan eltávolodik az egyháztól, kételyekkel küszködő egyén, agnosztikus vagy ateista lesz. Ezen a ponton tér át a *harmadik szintre*, melyet én „szkeptikus/individuális”-nak hívok.

Általánosságban véve a *harmadik szinthez* tartozók lelki-szellemi fejlettség tekintetében megelőzik *második szinten* lévő társaikat, bár a szó eredeti értelmében nem vallásosak. S távolról sem antiszociálisak. Legtöbbször tevékeny tagjai a társadalomnak. Ők azok, akik az Orvosok a Társadalmi Felelősségért-hez hasonló szervezetek vagy az ökológiai mozgalom gerincét adják. Áldozatos és szerető szülők. Többségükben tudósok, mindenestre tudományos gondolkodásúak. Elszánt igazságkeresők. És ha kitartóan keresnek és elég mélyre ásnak, apránként ráakadnak arra, amit kerestek, és elegendő igazságdarabkát tudnak egymáshoz illeszteni ahhoz, hogy megsejtsenek valamit a nagy képről. S nem csupán arra jönnek rá, hogy az valóban gyönyörű, de hogy furcsa mód hasonlít azokra a primitív mítoszokra és babonákra, melyekben a *második szinten* lévő szülei vagy nagyszülei hittek. Ez az a pont, ahol kezdenek áttérni a *negyedik szintre*, melyet „misztikus/közösségi”-nek hívok.

A „misztikus” szót használom itt annak ellenére, hogy e kifejezés nehezen definiálható, napjaink kultúrájában pejoratív melléközőngéi vannak, és rendszerint tévesen értelmezik. Néhány dolog

azonban határozottan elmondható a misztikusokról. Olyan emberek ők, akik a jelenségek mögött bizonyos összefüggéseket képesek meglátni. Az évszázadok során a misztikusok bizonyos kapcsolatokat sejtettek meg férfiak és nők, emberek és más élőlények között, a Földön élő és a közülünk már eltávozott emberek között. A látható felszín alatti összefüggéseknek is tudatában lévén, a különböző korok és vallások misztikusai a világ dolgairól az egység és a közösség szemszögéből szólnak. Megfogalmazásaikban a paradoxonok használatától sem riadnak vissza.

A *misztikus* szó eredetét tekintve a *misztérium* származéka. A misztikusok olyan emberek, akik kedvelik a misztériumot. Szeretik megoldani a misztériumokat, miközben jól tudják, hogy minél többet megoldanak belőlük, annál többel találják szembe magukat. De otthon érzik magukat a misztériumok világában, míg a *második szinten* lévő embereket igencsak nyugtalanítja, ha a dolgok nem világosak és egyértelműek.

A nagy világvallások mindegyikének közös vonása, hogy egyaránt képesek szólni a *második* és a *negyedik szinten* lévő emberekhez, mintha az adott vallás tanításainak két különböző – s egyképp érvényes – fordítása lenne. A Bibliából véve példánkat, a 111. zsoltár végén ez áll: „Az Úr félelme a bölcsesség kezdete.” A *második szint* nyelvezetére lefordítva azt jelenti ez, hogy „Okosan teszed, ha félsz az égben székelő nagy zsarutól”. Így igaz. A *negyedik szinten* viszont így értelmezik: „A megvilágosodáshoz az istenfélő magatartáson át visz az út.” És ez is igaz.

A keresztények körében gyakran hangoztatott „Jézus az én megváltóm” szintén remek példa. A *második szint* emberei szerint ez úgy értendő, hogy Jézus egyfajta jó tündér, aki a segítségemre siet, ha bajba kerülök, feltéve hogy a nevéen szólítom. Így igaz, valóban ezt teszi. A *negyedik szinten* lévők számára ez az állítás úgy értelmezendő, hogy Jézus, élete és halála által, megmutatta nekem az utat, melyen át én is eljuthatok az üdvösségre. S ez szintén igaz.

Az értelmezés e kettőssége, mint említettem, nemcsak a kereszténységre és a zsidóságra érvényes, de az iszlámra, taoizmusra,

buddhizmusra és a hinduizmusra is. Ez teszi őket, nézetem szerint, nagy vallásokká. Egyaránt teret adnak ugyanis a *második* és a *negyedik szinten* állóknak.

Hit és ellentmondás

A felsorolt stádiumok legnagyobb problémája – s ezért is olyan fontos megértenünk őket –, hogy a szellemi út különböző pontjain állók kölcsönösen tartanak egymástól.

Bizonyos mértékig mindannyian fenyegetve érezhetjük magunkat azoktól, akik az általunk éppen elhagyott szinten vannak, hiszen még nem vagyunk biztosak új identitásunkban. E fenyegettségérzés azonban többnyire ellenkező irányú, azaz elsősorban az előttünk álló stádiumokban lévő emberektől tartunk.

Az *első szinten* lévők sokszor szenttelennek tűnnek – látszólag semmi se hozza ki őket a sodrúkból. De ha képesek vagyunk lehántani róluk e maszkot, rájövünk, valójában mindentől és mindenkitől rettegnek.

A *második szinthez* tartozók nem félnek különösebben az *első szinten* lévőktől, a bűnösöktől. Szeretik a bűnösöket, mert tág teret nyújtanak elhivatottságuk gyakorlására. Felettébb tartanak viszont a *harmadik szint* szkeptikus individualistáitól, és megrémítik őket a *negyedik szinten* lévők, akik láthatólag ugyanazokban a dolgokban hisznek, mint ők, csak hogy oly nagyfokú szabadsággal, amit ők kimondottan ijesztőnek tartanak.

A *harmadik szint* emberei, a szkeptikusok nem félnek különösebben az *első szint* elvtelenjeitől vagy a *második szinten* állóktól, akiket röviden babonás örülteknek titulálnak. Nyugtalanítják azonban őket a *negyedik szinten* lévők, akik hozzájuk hasonlóan tudományos gondolkodásúaknak tűnnek, tudják, hogyan kell jó lábjegyzeteket írni, s mégis hisznek ebben az ostoba Isten-dologban. Ha a *harmadik szinten* lévők meghallják az „áttérés” szót, szemük előtt egy pogány lelket vonszoló marcona misszionárius jelenik meg, és fejvesztve menekülnek.

Az előbbieken, némileg szabadon, az „áttérés” szóval fejeztem ki a lelki fejlődés egyik stádiumából a másikba való átlépést. E mögött minden esetben gyökeresen más jellegű élmény húzódik. Az *elsőről* a *második szintre* való áttérés rendszerint villámgyors és drámai. A *harmadikról* a *negyedikre* történő viszont fokozatosan megy végbe. Egyszer például éppen együtt voltam Paul Vitzcel, a *Pszichológia mint vallás* szerzőjével, amikor megkérdezték tőle, mikor lett keresztény. Fejét vakargatva elgondolkodott, majd így válaszolt: „Valamikor 1972 és 1976 között.” Hasonlítsuk ezt össze a *második szint* emberének a válaszával: „Augusztus 17-én este nyolckor!” Nyilvánvalóan két különböző jelenségről van itt szó.

Említettem, hogy a *harmadik szinthez* tartozók – a szkeptikusok és kételkedők – lelki fejlettség tekintetében megelőzik a *második szint* templomba járóinak többségét. Ezek az emberek szintén „áttértek” – nevezetesen a szkepticizmusra és a kételkedésre, hasonlatosan ahhoz, amit a Biblia „a lélek körülmetélésének” nevez. Előtte járnak a *második szint* emberének (aki augusztus 17-én este, pontban nyolc órakor ismeri fel, hogy Jézus az Úra és Megváltója), de valamikor majd át kell térniük a béke és az igazság állapotába. Az áttérés, megtérés nem egyszeri dolog. A lelki fejlődéshez hasonlóan soha véget nem érő folyamat. Hiszem és remélem, hogy halálom napjáig mindvégig részem lesz benne.

Megtévesztő látszatok

Szeretnék ezen a ponton emlékeztetni arra, hogy Isten igencsak „összekuszálhatja” gondosan felállított kategóriáimat, ajánlatos ezért óvatosnak és rugalmasnak lennünk, amikor megítéljük embertársaink – vagy a mi magunk – helyét a lelki fejlettség e széles tartományában. Felületesen szemlélve sokan egy bizonyos szinthez tartozónak tűnnek, a valóságban azonban teljesen másutt állnak. Egyes, templomba járó emberek például első pillantásra a *második szinthez* tartoznak, noha vallásuk már régóta nem elégi-

ti ki őket, jó ideje szkeptikussá váltak és tudományos gondolkodásúvá. Oly gyakori ez a jelenség, hogy kongregációk egész sora jött létre, enyhe vallásos színezettel. A jómódú kertvárosi közösek methodista és református lelkészei vasárnap reggelként nem Istenről szónokolnak a hitgyülekezetnek, hanem pszichológiáról. Isten ments, hogy Istenről beszéljenek! Túlságosan rémisztő lenne. Akadnak viszont olyanok, akik Istenről szónokolnak, pedig semmi közük valláshoz vagy lelkiséghez. Ezek az emberek a *negyedik szinthez* tartozóknak tűnnek, annak álarcát viselik – akár valamely kultusz hívei –, de valójában az *első szinten* lévő gazemberek.

Ugyanígy nem minden tudós sorolható a *harmadik szintre*. Egyesek ugyan értenek ahhoz, hogyan kell jó lábjegyzeteket írni, de kutatási területük rendkívül keskeny sávra szorítkozik, ahol a tudományos igazságok cölöpeit jó mélyre verve biztonságos talajon állhatnak, miközben tudomást se vesznek világunk misztériumáról. Ezek a tudósok valójában a *második szint* emberei.

Aztán ott vannak a pszichiáterek által „átmeneti személyiségeknek” nevezett egyének. Jellemző rájuk, hogy egyik lábukkal az *első*, a másikkal a *második szinten* állnak, egyik kezük a *harmadik szintre* nyúlik, ujjukat pedig a *negyedik szintre* dugják. Mindenütt ott akarnak lenni. Ezért is nevezik őket átmenetinek: nincsenek határaik, nincsenek körvonalaik.

Vannak továbbá olyanok, akik már éppen fejlettebb stádiumba lépnének, de visszacsúsznak. A *második szintről* az *elsőre* visszacsúszónak külön neve is van – ő a „visszaeső”. Olyan ember, aki sokáig az itlnak, a kártyának élt, szoknyabolond volt és kicsapongó életet folytatott, míg egy napon bele nem botlott egy fundamentalista alakba, aki beszélt a fejével, és jó útra térítette. A következő években emberünk józan, istenfélő és becsületes életet él, de egy napon nyoma vész, senki se tudja, hol lehet, mígnem fél év múlva feltűnik egy kültelki kocsmában vagy játékbarlangban. Hívó barátai ismét a lelkére beszélnek, megint jó útra tér és mintaéletet él néhány évig, míg újra vissza nem esik.

Ismét mások ide-oda ugrándoznak a *második* és a *harmadik szint* között. Jó példa erre egy buzgó templomba járó, aki így szól magában: „Igen, én hiszek Istenben. Mert hát vessünk csak egy pillantást a csodálatos természetre – a zöldellő dombokra, az égen úszó bárányfelhőkre, a nyíló virágokra. Nyilvánvaló, hogy emberi értelem képtelen lett volna ilyen szépséget létrehozni, valami felsőbbrendű értelemnek *kellott* ezt mozgásba hoznia valamikor évmilliókkal ezelőtt. De az az igazság, hogy a vasárnap reggel a golfpályán legalább olyan szép, mint a templomban, s én a golfpályán is imádkozhatok Istenhez.”

Vagyis ez az ember a templom helyett a golfpályát választja. Minden rendben is van, mígnem az üzleti vállalkozása egy napon meg nem inog, s ő észbe nem kap: „Ó édes Istenem, hiszen régóta nem járok templomba! Imádkozni is elfelejtettem!” Ismét eljár hát a templomba, keményen imádkozik, és néhány év múlva a gazdaság fellendül, ő pedig szép lassan visszatér a *harmadik szintre*, a golfpályához.

Vannak aztán olyanok, akik a *harmadik* és *negyedik szint* között ingadoznak. Közéjük tartozott egy barátom is, Theodore. Napközben hihetetlenül éles, tudományos elméje volt, precízen kicsiszolt racionális gondolkodási képességgel, s alighanem ő volt a legunalmasabb ember, akivel valaha is összehozott a sors. De néha esténként fel-felhajtott egy pohárkával vagy elszívott egy marihuánás cigarettát, és mint akit kicseréltek, egyszerre csak beszélni kezdett életről, halálról, a lét értelméről és a dicsőségről. Olyan átszellemülten szónokolt, hogy tátott szájjal hallgattam. Másnap reggel azonban mindig betért hozzám, és szabadkozni kezdett: „Fogalmam sincs, mi ütött belém tegnap este. Hetet-havat összehordtam. Le kell szoknom az ivásról meg a marihuánáról.” Távol áll tőlem, hogy dicshimnuszt zengjek az élvezeti szerekéről. Csupán érzékeltetni szerettem volna, hogy Theodore esetében fellazították személyisége gátjait, hogy elindulhasson arra, amerre ösztönös megérzései hívták, de ahonnan fényes napvilágnál pánikszerűen hátrált vissza megszokott, *harmadik szintű* racionalitásába.

Emberi fejlődés és lelki növekedés

Míg nem vertünk valahol biztos gyökeret, elképzelhető, hogy visszacsúszunk. Az viszont lehetetlen, hogy a lelki fejlődés bármely lépcsőfokát átugorjuk, vagy a normális emberi fejlődés pszichológiai stádiumai közül bármelyiket is kihagyjuk. E két folyamat igen sok hasonlóságot mutat. A gyerekek például körülbelül öt éves korukig kizárólag az *első szinten* élnek. Nem tudnak még különbséget tenni jó és rossz között, önfeledten hazudnak, csalnak, lopnak és mesterkednek. Korántsem meglepő hát, ha felnőve sokukból hazug, csaló, tolvaj és ügyeskedő lesz. Jóval nehezebb megmagyarázni, miképp válik belőlük mégis szép számmal becsületes, jóra való és törvénytisztelő polgár.

Öt és tizenkét éves kor között a gyerekek a *második szinthez* tartoznak. Csintalanok lehetnek, de lázadásuk nem komoly. Alapjában véve úgy gondolják, a dolgok egyetlen helyes menete az, ahogy a mama és a papa akarja. Lelkes utánpótlás és követők. A serdülőkorral azonban elszabadul a pokol. Bármilyen, amit az anya vagy az apa mond, mostantól cáfolat és elutasítás tárgya. Ez az egyéni megkérdőjelezések és kétségbevonások korszaka. S amíg a serdülőkoron át nem küzdötték magukat, nem léphetnek át a *negyedik szintre*.

Noha az egyes lépcsőket nem lehet átugorni, bizonyos stádiumokon egyesek gyorsabban haladhatnak át, mint mások. Van egy barátom, aki egy *második szinten* lévő ír katolikus családban nőtt fel. Tizenöt éves korában, amikor éppen serdülőkori lázadó korszakába lépett volna, apját a cége családotul Amszterdamba helyezte át, barátom egy holland jezsuita iskolába került. A holland jezsuiták csavaros eszű emberek. A barátom tehát e csavaros eszű és nyitott szellemű jezsuiták keze közé került, akik tovább tüzeltek kételyeit, s egyben terelgették is kételkedésében. Amikor tizenkilenc éves korában hazajött Amszterdamból, már a *negyedik szint* elején tartott.

Lehetséges tehát gyorsan áthaladni az állomásokon, de éppúgy előfordul az is, hogy valaki elakad. Évekkel ezelőtt egy kolostor

tanácsadójaként dolgoztam. A posztulánsokat kellett kikérdeznem, mielőtt beöltöztették volna őket novíciának. Jól emlékszem az egyik jelöltre. Negyvenes évei közepén járó asszony volt, s megkértem, beszélgessek el vele, mert a novíciák mesternője igen aggódott miatta. Ideális jelöltnek tűnt, a többi posztuláns és novíciája mégse kedvelte őt. Miközben kérdezgettem, az a benyomáson támadt, mintha rendelőmben nem is egy negyvenöt éves asszony ülne. Viselkedése és beszédmodora inkább egy kissé butácska nyolcéves kislányéhoz hasonlított. S amikor a lelki életéről kérdezgettem, egyáltalán nem éreztem hitelesnek, amit elmondott. Mintha egy eminens tanuló mondta volna fel a szóról szóra bevágott katekizmust. Pszichiáter lévén egy idő múlva így szól-tam hozzá: „Meséljen a gyermekkoráról.”

„Ó, nekem egyszerűen csodálatos, csodálatosan boldog gyermekkorom volt”, felelte. Rögtön gyanút fogtam, hiszen senkinek se lehet egyértelműen csodás gyermekora. „Folytassa, kérem”, noszogattam. „Mi volt benne olyan csodálatos?” Elmondta, hogy volt egy nála egy évvel idősebb nővére, akivel sülve-főve együtt voltak, mindig együtt játszottak. A nővére kitalált egy szellemet, akit Oogle-nak nevezett el, és egyszer, amikor együtt pancsoltak a fürdőkádban, a nővére felkiáltott: „Vigyázz! Jön Oogle!” Ő meg lemerült a víz alá, hogy elbújék Oogle elől, és az édesanyja megverte. Mikor megkérdeztem, hogy miért, azt válaszolta: „Mert vizes lett a hajam.”

Kiderült, hogy tizenkét éves volt, amikor az édesanyja sclerosis multiplexben megbetegedett, és tizennyolc, amikor meghalt. Hogyan lázadhatott volna serdülőkorában egy olyan asszony ellen, aki azonkívül, hogy megverte, mert vizes lett a haja, még halálos beteggé is vált éppen akkor, amikor ő a serdülőkorba lépett volna, és meghalt, mielőtt még ő elég idős lett volna ahhoz, hogy szembenézzen e súlyos kérdéssel? Ha a serdülőkori lázadás kima-rad, az ember nagy valószínűséggel megreked a *második szinten*. Ez történt ezzel az asszonnal is.

Tartsd zárva a börtönöd

Egy másik lényeges dolog, amit a lelki fejlődés állomásairól tudnunk kell, hogy függetlenül attól, milyen messzire jutunk, mindannyiunkban hátramarad valami a korábbi szakaszokból, ahogy csökevényes féregnyúlványunkat is megőriztük. Személyiségem börtönének mélyén ott lapít az *első szint* maradványa – Scott Peck, a gazember –, noha eszem ágában sincs szabadon engedni. Sőt, éppen azért vagyok képes körülbelül hetente egy-egy téglával magasabbra rakni börtönének falát, mert tudok a létezéséről. A cellája egyébként nagyon kényelmes. Padlószőnyeg van benne meg színes tévé, s esténként, ha szükségét érzem valami útszéli bölcsességnek, olykor lemegyek hozzá és elbeszélgetek vele, természetesen gondosan a rács túloldalán maradva.

Van aztán személyiségemnek egy *második szintről* hozott része – az a Scott Peck, aki a túlzott stressz vagy agyonhajszoltság időszakában szívesen venné, ha ott állna mellette egy bölcs nagybácsi vagy nagy testvér, hogy világos és egyértelmű válaszokat adjon az élet súlyos és kétértelmű dilemmáira, és átvegye tőle a felelősség terhét azzal, hogy jól bevált receptek alapján megmondja, mikor mit tegyen. Olykor büntetésből kenyéren és vízen tartom.

De a *harmadik szintről* is hozott magával valamit Scott Peck, aki bizonyos válságos helyzetekben hajlamos meghátrálni és tudományos-rationális vénájából táplálkozik, ahelyett hogy lelki-szellemi lényére hallgatna. Többször elmondtam már, hogy ha történetesen meghívnának előadást tartani az Amerikai Pszichiátriai Társaságba – amire akkora az esély, mint hógolyózni a pokolban –, valószínűleg az irányított kutatásokról beszélnék, s egyetlen szóval se érinteném a lelkiség-szellemiség megfoghatatlannak tűnő tárgykörét. De az igazsághoz tartozik, hogy volt már rá eset, hogy az Amerikai Pszichiátriai Társaság meghívott előadást tartani, és akkor nagyjából sikerült a *harmadik szint* Scott Peckjét betuszkolnom a cellába az *első szint* Scott Peckje mellé.

Ne áltassuk magunkat! Fejlődésünk mértékétől függetlenül

mindannyian megőrizzük magunkban szellemiségünk korábbi állomásainak nyomait. Ha most történetesen elégedettséget érzünk, mert sikerült meggyőznünk magunkat, hogy magabiztosan járjuk a *negyedik szint* igaz útjait, nem árt ellenőriznünk, zárva van-e a cella ajtaja. S megfordítva, ha felsőbb- vagy alsóbbrendűségi érzéssel küszködünk, sokat segíthet, ha nem feledjük, hogy mindannyian magunkban hordozzuk a magasabb szintű állomások szunnyadó lehetőségét. Ahogy Oscar Wilde egyszer találóan megjegyezte: „A szenteknek múltjuk van, a bűnösöknek jövőjük.”

Egyébként sem árt némi visszafogottságot tanúsítanunk a kérdés megítélésében. Egy alkalommal Paul Vitzcel közösen tartottunk szemináriumot, ott beszéltem ezekről a stádiumokról. Vitz – mint már említettem – a pszichológia és a vallás integrációjának témájában neves szakteknitely. Előadásom utáni hozzászólásában a következőket mondta: „Érdeklődéssel hallgattam dr. Pecknek a lelki fejlődés szintjeiről szóló fejtegetéseit. Sok igazság van bennük, azt hiszem. Olyannyira, hogy pszichoterápiai gyakorlatomban magam is sok hasznát fogom venni. De nagyon szeretném a lelkükre kötni, hogy amit Scotty a *negyedik szintnek* hív, az csak a kezdet.”

A függőség: szent betegség

Be kell vallanom, hogy szenvedélybeteg vagyok. Szinte gyógyíthatatlanul függök a nikotintól. Írok és szónoklok az önfegyelemről, s közben nincs annyi akaraterőm, hogy felhagyjak a dohányzással.

Miután túlestem e vallomáson, hadd mutassak rá, hogy a kábítószer- és alkoholélvezet, illetve az ezektől való függőség sokrétű, többdimenziós probléma. Noha itt a szenvedélybetegségeknek csupán pszichológiai és lelki vonatkozásaira térek ki, tudatában vagyok, hogy e problémáknak alapvető biológiai és szociológiai gyökerei is vannak. Az alkoholizmus genetikusan öröklődő betegség. Ezt ma már tudjuk. Ez azonban nem jelenti, hogy ha az emberben van bizonyos hajlam az alkoholizmusra, alkoholista is lesz, vagy ha már azzá vált, soha nem hagyhatja abba az ivást. Csupán annyit jelent, hogy e rendellenességnek biológiai gyökerei is vannak.

Ugyanígy, noha e téren behatóbb vizsgálatokat még nem végeztek, úgy tűnik nekem, hogy az ember nyilvánvalóan biológiai-lag determinált a tekintetben, milyen gyógyszereket szedjen vagy melyektől váljon függővé. Némileg elfogult vagyok például, természetesen nem a függőség szintjén, az alkohol és egyéb nyugtatószerek iránt, melyeket összefoglaló néven központi idegrendszeri depresszánsoknak hívnak. Más szóval híve vagyok a nyugtatóknak, s ki nem állhatom az ajzószereket. Ismerek azonban olyanokat, akik ölni tudnának az ajzószerekért, míg a nyugtatók teljesen hidegen hagyják őket. A szenvedélybetegség kialakulásá-

ban szociológiai tényezők is szerepet játszanak. A kábítószerrel való visszaélés a társadalmi reményvesztettség állapotaiban a leg súlyosabb, amikor az emberek csak akkor érzik jól magukat, ha kábítóznak.

A szenvedélybetegség voltaképp a bálványimádás egyik fajtája. Az alkoholista számára az italosüveg a bálvány. A bálványimádás a legkülönbélebb formákban jelentkezhet, némelyikükön olykor már meg se ütöközünk. Léteznek olyan szenvedélyek, melyekhez nem kell „szer”, például a szerencsejáték vagy a szex. Aztán itt van a pénz bálványa. De bálványimádás jellegét ölthetik olyan dolgok is, melyeket korántsem könnyű felismerni. Ilyen például a család bálványozása. A családi összetartás sokszor igencsak nyomasztó bálvány.

Távlatokban gondolkodva fontos leszögeznünk, hogy a bálványimádásnak számtalan különböző formája és szenvedélye létezik, és sokuk jóval veszélyesebb lehet a kábítószer-élvezetnél. Ilyen a hatalom iránti megszállottság. A biztonsághoz való görcsös ragaszkodás. Társadalmi veszélyesség tekintetében a kábítószer-élvezet vagy az alkoholizmus, meglehetősen kevésbé ártalmas szenvedélyekhez vagy bálványimádási formákhoz tartozik!

Bevezetőként ennyi tán elég. A továbbiakban szorítkozzunk most már a kábítószer-függőség problémájára. Meggyőződésem, hogy azok az emberek, akik az alkohol és más élvezeti szerek rabjaivá válnak, mindenekelőtt az Édenbe – a paradicsomba, a mennyországba, haza – vágnak visszajutni. Kétségbeesetten szeretnék visszakapni a természet többi részével való egység meleg, meghitt – s egykor elveszett – érzését, melyet az Édenkertben tapasztaltak meg először, ahogy erről az első fejezetben beszéltem. Ez magyarázza, hogy Kurt Vonnegut fia, Mark a lelki betegségét és kábítószer-élvezetét taglaló könyvének *Az Éden expressz* címet adta. De az Édenkertbe nem mehetünk vissza. Csakis előre mehetünk a kízó sivatagon át. Az egyetlen út, melyen át hazajuthatunk, gyötrelmes. A szenvedélybetegek, akik kimondhatatlanul sóvárogznak a hazatérésre, rossz irányba tartanak – visszafelé, ahelyett hogy előre mennének.

A hazatérésre való sóvárgás kétféleképpen ítélhető meg. Tekinthetjük hanyatló irányú jelenségnek, sóvárgásnak az után, hogy valaki visszatérjen az Édenbe, sőt visszabújjon az anyaméhbe. Másfelől azonban felfoghatjuk potenciálisan haladó jellegű jelenségnek is; e hazavágyásukban a szenvedélybetegek mindenki másnál erősebben vonzódnak a lélekhez, Istenhez, csak éppen rosszul választották meg az irányt.

Jung és a Névtelen Alkoholisták

Kevesen tudják, hogy Carl Jung – aki mindenkinél többet tett pszichológia és lelkeség összehangolásáért – közvetett módon meghatározó szerepet játszott a Névtelen Alkoholisták mozgalmának létrejöttében. Jungnak az 1920-as években volt egy betege, egy alkoholista férfi, akinél egyévi terápia után sem mutatkozott javulás. Jung végül széttárta a kezét, és így szólt: „Nézze, maga hiába pazarolja rám a pénzét. Fogalmam sincs, hogyan segíthetnék magán. Csödöt mondtam.” Mire a férfi megkérdezte: „Hát fel kell adnom minden reményt? Nem tud segíteni?” És Jung így válaszolt: „Az egyetlen dolog, amit javasolhatok, hogy próbálkozzék a vallási megtéréssel. Jó néhány emberről hallottam, aki felhagyott az ivással, amikor istenhívó lett. Nem tartom kizártnak, hogy sikerül.”

A férfi megfogadta Jung tanácsát, és megpróbálkozott a vallási megtéréssel. Kerestetek és találtok? Nos, neki sikerült. Körülbelül hat év múlva megtért, és abbahagyta az ivást.

Nem sokkal ezután összeakadt egyik régi ivócimborájával, Ebbyvel, aki így szólt hozzá: „Gyere, igyunk egyet.” „Nem, én nem iszom többé”, felelte ő. Ebby elképedt. „Hogy érted, hogy nem iszol többé? Menthetetlen alkoholista vagy, akárcsak én.” A férfi erre elmesélte, hogy Jung tanácsára a vallás felé fordult, és leszokott az ivásról. Ebbynek tetszett az ötlet. Ő is komolyan érdeklődni kezdett a vallás iránt. Két évébe került, míg huzamosabb időre le tudott szokni az ivásról.

Nem sokkal ezután Ebby egy este meglátogatta egykori ivócimboráját, Bill W.-t. Bill W. így szólt: „Hé, Ebby, gyere, igyunk valamit.” De Ebby ezt felelte: „Nem, én már nem iszom.” Most Bill W.-n volt a csodálkozás sora. „Nem iszol? Ugyan már! Megrögzött alkoholista vagy, akárcsak én!” Erre Ebby elmondta, hogyan találkozott össze Jung egyik betegével, aki hívó lett és abbahagyta az ivást, és hogyan követte ő is a példáját.

Bill W.-nek tetszett az ötlet. Ő is keresni kezdte hát a vallásos megtérés módjait. Hetekig küszködött, s nem sokkal később megrendezte az első AA- (Névtelen Alkoholista)* összejövetelt az ohioi Akronban.

Húsz évvel később, amikor a mozgalom már polgárjogot nyert, Bill W. levelet írt Jungnak, melyben beszámolt róla, akaratlanul is milyen nagy szerepet játszott az AA mozgalom létrejöttében. Jung elbűvölő levélben válaszolt. Megírta, mennyire örül, hogy Bill W. írt neki; nagy boldogságot jelent számára a tudat, hogy egykori páciense rendbe jött; örül a szerepnek, melyet ebben akaratlanul betöltött. Különösen boldog azért is, mert nem volt kivel beszélnie ilyen dolgokról, márpedig időközben eszébe jutott, talán nem véletlenül hívják az alkoholos italokat „spirits”-nek (magyarul lélek, szellem).

Kétféleképpen tekinthetünk hát a szenvedélybetegek hazatérés iránti vágyára, s a maga módján mindkettő lehet igaz. Hiba lenne teljesen figyelmen kívül hagyni a függőség negatív vonatkozásait, mindenesetre terápiás gyakorlatom alapján úgy vélem, többet használ, ha a pozitív vonatkozásait hangsúlyozzuk. Alkoholistákkal foglalkozva sokkal többet érhetünk el, ha a rendellenesség visszahúzó hatásai helyett az előremutató vonásokat emeljük ki – a lélek és Isten utáni sóvárgást.

A Névtelen Alkoholistákhoz tartozó iszákosoknak van egy nagy áldása és egy különös képessége.

* A Névtelen Alkoholisták mozgalma Magyarországon is tért hódított. Budapesten és a nagyobb vidéki városokban több szervezetük működik. (A szerk.)

Mindannyiunknak vannak fájdalmi és félelmei; meglehet, nem tudatosak, mégis vannak. Mindannyian megtört emberek vagyunk, csak míg az alkoholisták ezt már képtelenek elrejteni, többségünk remekül tudja palástolni önmérséklete maszkja mögött. Képtelenek vagyunk beszélni egymással arról, ami számunkra a legfontosabb, azokról a módokról, ahogy szívünk szüntelenül megtöretik. Vagyis az alkoholizmus nagy áldása a betegség természetében rejlik. Látható krízishelyzetbe hozza az embereket, akik ennek következtében közösségbe kerülnek – egy AA csoportba.

A Névtelen Alkoholisták különös képessége az, hogy magukat gyógyulófélben lévő alkoholistáknak hívják. Nem kigyógyult alkoholistáknak vagy exalkoholistáknak, de gyógyulóban lévőknek. S a kifejezéssel, hogy gyógyulófélben lévő, szüntelenül emlékeztetik magukat arra, hogy a gyógyulás jelenleg is zajló folyamat, a krízishelyzet továbbra is fennáll. S minthogy krízishelyzet van, a közösség is létezik.

A válságokkal való korai szembesegülés

Fájdalomkerülő kultúrában élvén különös módon viszonyulunk a lelki egészséghez. Mi, amerikaiak úgy hisszük, hogy a lelki egészség egyenlő a válságok hiányával. *Ennek semmi köze a lelki egészséghez!* A lelki egészség ismérve az a képesség, mellyel idejében szembe tudunk nézni válságainkkal.

A válság szó napjainkban igen népszerű. Sokat emlegetjük például az élet közepi válságot. De jóval azelőtt, hogy e fogalom megszületett volna, a nők esetében már beszéltünk ilyesmiről, ez a klimax. Sok nő, amikor az ötvenes éveinek közepére érve a havivérzése elmarad, hirtelen összeroppan. De ez érdekes módon nem minden asszonynál következik be, és azt is elmondom, miért.

Az egészséges lelkületű nőt ötvenvalahány éves korában nem éri villámcsapásszerűen a klimax okozta válság, mert addigra már

kisebb-nagyobb válságok során jutott túl. Huszonhat éves korában például egyik reggel arra ébredt, hogy a tükörbe nézve a szeme sarka körül szarkalábakat lát. Ekkor alighanem így gondolkodott magában: „Nem hiszem, hogy valaha is értem jön a királyfi hófehér paripán.” Tíz évvel később, harminchat éves korában, amikor a legkisebb gyermeke is óvodába kerül, így morfondírozott: „Talán mostantól valami mást is kezdenék az életemmel, mint hogy állandóan a gyerekeimet istápoljam.” Amikor egy ilyen asszony ötvenéves lesz és a havivérzése elmarad, csöppet sem fog meginogni. A kellemetlen hóhullámoktól eltekintve más baja aligha lesz, hiszen a klimaxszal pszichológiai értelemben már húsz évvel korábban találkozott.

Bajba kerül viszont az a nő, aki továbbra is arról álmodozik, hogy egyszer majd eljön érte a herceg, vagy akinek az érdeklődése nem terjed túl a családján. Amikor beköszönt a bűvös ötvenedik év, amikor elmarad a havivérzése, amikor már a smink se tudja eltüntetni arcáról a ráncokat, és a gyermekei sorra elköltöznek otthonról – nem csupán a családi fészek, de az élete is üresen marad –, szinte törvényszerű, hogy összeroppan.

Nincs szándékomban e helyütt sablonokba merevíteni az asszonyokat vagy általában a klimaxot, hiszen az élet közepén beköszöntő válság a férfiakat is érinti, s nem kevésbé súlyosan. Jól tudom ezt magam is. Nemrég estem át életem *harmadik* ilyen válságán. Tizenöt éves korom óta nem kerültem ennyire súlyos depresszióba, sokat szenvedtem. De szeretném egyértelműen leszögezni, hogy a nők és a férfiak lelki egészségében nem az a mérvadó, milyen jól tudja valaki elkerülni a válságot, hanem hogy minél korábban szembenézzen vele, és minél hamarabb kezdjen el foglalkozni a következővel. Talán az is fontos, ki mennyi válságot képes belezsúfolni az életébe.

Van a pszichológiai rendellenességeknek egy ritka, különösen pusztító formája – a népesség alig egy százalékát érinti –, mely arra kényszeríti az embereket, hogy életüket felfokozott drámasággal éljék. Mindig szükségük van valamilyen izgalomra. De ennél jóval ártalmasabb az a lelki nyavalya – amely az amerikaiak

mintegy kilencvenöt százalékát sújtja –, hogy nem vagyunk képek életünket elegendő drámaisággal élni, nap mint nap ráeszmélni létünk kritikus voltára.

Ezen a ponton mutatkozik meg a „vallásosság” egyik pozitívuma. A többi ember életében egyszerűen buktatók vannak, míg mi, vallásos emberek „lelki válságba” kerülünk. Mennyivel méltóságteljesebb lelki válságban szenvedni, mint depresszióban! Sőt, az sem elképzelhetetlen, hogy könnyebben jutunk túl a depresszió, ha azt lelki válságként fogjuk fel – amiképp gyakran az is. Mély meggyőződés, hogy kultúránkban égető szükség van a válságok felmagasztalására, ideértve a depresszió bizonyos válfajait és általában az egzisztenciális szenvedést. Csakis ilyen szenvedések és válságok árán lehetséges fejlődünk.

A Névtelen Alkoholisták, folyamatosan gyógyulófélben lévén, állandó válságban élnek. E folyamatos válsággal meg tudnak birkózni, mert segítik egymást. Ez a közösség értelme.

Hogy mi a közösség, azt el tudom mondani önöknek, de hogy milyen, arról fogalmam sincs. Hasonló problémával küszködött Jézus is. Ő a Mennyei Országának nevezte ezt a közösséget, és lelkesen beszélt róla. De amikor jellemezni próbálta, az emberek unottan fordultak félre és ásítozni kezdtek. Erre Jézus, hogy jobban megértsék, példabeszédekhez folyamodott. Olyasmit mondott, hogy „Olyan ez, mint az az ember, aki értékes igazgyöngyre bukkant.” Vagy: „Olyan, mint az a gazda, aki munkásokat keresett a szőlőjébe.” Vagy: „Mint az apa, akinek tékozló fia volt.” Mindent összevetve: mégse értették igazán, miről is beszél.

Kétezer év telt el, s noha példabeszédei a világirodalom gyöngyszemei lettek, az emberek ma sem értik, mit akart velük mondani. A keresztények többségének halvány fogalma sincs arról, mi a Mennyei Ország. Korántsem véletlen, hogy Jézus, amikor erről beszélt, hasonló nehézségekkel küszködött, mint mi, amikor a közösségről szólunk. Úgy vélem, a közösség fogalmához legközelebb a jézusi ország áll.

Számtalanszor idézik Jézus mondását, mely szerint „az én Országom bennetek van”, pedig ő nem ezt mondta. Arám nyelven

beszélt, az evangéliumok meg görögül íródtak, s abból fordították le őket a világ minden nyelvére. A fordításba óhatatlanul beleszúszhattak hibák, és napjainkig ezrével születnek tudós munkák, melyek célja hiteles fordítások létrehozása, Jézus valódi szavainak visszaadása.

Egy evangéliumi részlet hitelességét a tudósok többek közt úgy vizsgálják, hogy megnézik, lehetséges-e a görög szöveget visszafordítani arámra. Ennek alapján többen úgy vélik, Jézus nem mondhatta, hogy „az én Országom bennetek van”. Valójában ezt mondta: „az én Országom közöttetek van”. Meggyőződés, hogy ezt a közöttünk lévő országot leginkább a közösségben ragadhatjuk meg.

Keith Miller *A szeretet illata* című könyvében Jézus első követői kapcsán pontosan erről ír. A közhit szerint az őskeresztények azért voltak olyan látványosan sikeres evangelizátorok, mert leszállt rájuk a Szentlélek, és elárasztotta őket adományokkal, karizmával – például a nyelvek adományával –, úgyhogy a legkülönfélébb nyelveken szólaltak meg, s így a kereszténység viharos gyorsasággal terjedt. Miller azonban nincs meggyőződve arról, hogy ez volt a legfőbb ok.

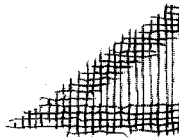
Igazából az történt, hogy a tanítványok és az első követők Jézuson keresztül felfedezték a közösség titkát. Az Epheszosz vagy Korinthosz eldugott sikátorain áthaladók tanúi lehetnek, amint emberek egy csoportja különös, számukra érthetetlen dolgokról beszélget: egy bizonyos férfiről, keresztre feszítésről, meg jelenésekről. Volt valami különös abban, ahogy ezek az emberek egymással beszélgettek, nevetgéltek, kiabáltak, megérintették egymást, ahogy egymással szemben viselkedtek. Mindebben volt valami furcsán vonzó, úgyhogy vadidegenek úgy érezték, nekik is ott a helyük. Mintha a szeretet áramlata söpört volna végig a sikátoron, úgy vonzva magához az arra járókat, mint méheket a virág. Az emberek így szóltak: – Nem értem, miről beszélnek, de szeretnék közejük tartozni.



rész



A VÉGSŐ
LÉPÉS:
A SZEMÉLYES
ISTEN
KERESÉSE



A vallás szerepe a lelki fejlődésben

Óvakodom a vallási kifejezések használatától. Vallásosság helyett lelkiségről beszélek inkább, Isten helyett magasabb erőről. Óvatos vagyok, mert ezeknek a szavaknak negatív mellékzöngéik lehetnek. Az intézményes vallások egyik legnagyobb bűne, hogy lejártak bizonyos, nagyon is szent szavakat. S valahányszor az emberek találkoznak ezekkel a kifejezésekkel, az intézményes vallás képmutatásán át értelmezik őket, s képtelenek meglátni vagy meghallani valódi jelentésüket.

Sokunkban tett kárt a vallás. Amikor arról beszéltem, hogy meg kell bocsátanunk szüleinknek a gyermekkorunkban ellenünk elkövetett bűnökért, azt is hozzá kellett volna tennem, legalább olyan fontos megbocsátanunk némely dolog miatt egyházunknak is. A megbocsátás nem egyenlő a visszatéréssel. Nem azt mondom, hogy térjenek vissza gyermekkoruk egyházába, minthogy azt se tanácsolom, költözzenek haza a szüleikhez. Lelki fejlődésünk mégis megkívánja, hogy megbocsássunk. Megbocsátás nélkül képtelenek lennénk különválasztani az adott egyház képmutatását igaz tanításaitól. Márpedig épp az igaz tanításokra van szükségünk.

Az *Egység: a nagy vallások közös alapelvei* című könyv borítóján a dalai lámától származó alábbi idézet szerepel:

A világ nagy vallásainak mindegyike ugyanazon elveket vallja a szeretetről, ugyanúgy célja az emberiség jobbítása a lelki nemesség által, és követőit ugyanúgy jobb emberi lényekké szeretné tenni.

E könyvben az olvasható, hogy a világ nagy vallásalapítói – köztük Jézus, Buddha, Krisna, Konfuciusz és Mohamed – mind ugyanazt tanították a felebaráti szeretetről. Bármely vallásban gyökereznek is lelkiségünk – a kereszténységben, zsidóságban, hinduizmusban, taoizmusban, buddhizmusban vagy az iszlámban –, eme alapigazságokat el kell fogadnunk. Rájuk, mint holmi útjelző táblákra, szükségünk van lelki utunk során. Hogy melyik vallást válasszuk, eldönteni nem az én feladatom, hiszen mindannyian egyedi lények vagyunk.

Az egyén egyedisége

Újra meg újra elcsodálkozom az emberek különbözőségén. Bámulatba ejt, egyedileg milyen sokféle képességgel vannak megáldva. Fogalmam sincs, vajon Isten még születésük előtt beléjük táplálja-e ezt az egyediséget, vagy a génjeikben hordozzák. Annyit tudok, hogy születésük pillanatától fogva rendelkeznek vele.

Két leányom attól a perctől kezdve különbözött egymástól, hogy Lily és én hazahoztuk őket a kórházból. Ha különböző neműek lettek volna, mindezt könnyen elintézzük, mondván hogy „Különböznek, hiszen más neműek”. Csakhogy lányok mind a ketten, mégis napnál világosabb volt, hogy teljesen elütnek egymástól.

Az emberek különbözőnek születnek, és egyik legnagyobb problémájuk, hogyan küzdjenek meg saját egyediségükkel, különbözőségükkel és hogyan hozzák összhangba ezt másokkal. Különbözők lévén, mindannyiunknak megvan a saját elhivatottságunk, a saját személyre szabott feladatunk. Mindannyian rendelkezünk akaraterővel, a döntés titokzatos szabadságával, mely

bizonyos biológiai határok és különleges adottságaink keretei között működik. Az egyik dolog, amit *A járatlan út* című könyvemmel kapcsolatban utólag sajnállok, hogy az előttünk álló utat lényegesen egyértelműbbnek tüntettem fel, mint amilyen valójában. Újraolvasva a könyvet, bámulatba ejt a tény, milyen mélyértelmű igazságok nyíltak meg előttem, ugyanakkor kínosan érint egyfajta sekélyesség, amin mára talán már sikerült túljutnom. Távolról sem vettem tekintetbe minden lehetőséget, amit az élet sokszínűsége felkínált.

A sokféleségnek óriási előnyei vannak. A közösségformálásban fontos mozzanat az emberi sokszínűség, elengedhetetlenül szükséges az egység létrejöttéhez. Az egység alapja a sokféleség. Többféle az út is, melyet választhatunk. Minthogy mindnyájan egyediek vagyunk, döntésünk is személyre szóló. S ha elég kitarítóan kérdezzük, előbb-utóbb eljut hozzánk a válasz, és a helyes utat választjuk.

Gandhi mondta: „A vallások különféle utak, melyek ugyanahhoz a ponthoz vezetnek. Mit számít, hogy különböző utakon megyünk, ha egyszer a célunk ugyanaz?” Márpedig mi mindnyájan a pusztaság köves, bozotos terepén haladunk fáradságosan Isten felé.

Isten, némely intézményes vallással ellentétben, nem válogat a személyekben. Ha feléje nyújtjuk a kezünket, jó darabon elébünk jön, hogy találkozzék velünk. Számtalan úton juthatunk el hozzá. Megközelíthetjük akár az alkoholizmuson, a zen buddhizmuson át – ahogy én is tettem –, vagy a különféle „megújított” keresztény egyházak révén. Ha engem kérdeznek, akár Shirley MacLaine-en keresztül is. Az emberek készenléti állapota különböző, de ha egyszer készen állnak, gyakorlatilag bármi megszólíthatják őket.

Amikor egy lelkész istentisztelet után sorra kezét rázott egyházközségének a templomból kijövő tagjaival, a sor végén ott állt egy férfi, akit csak elvétve látott a templomban. Odaérve hozzá, a férfi így szólt: – Tiszteletes úr, a mai prédikációja mintha egyenesen hozzám szólt volna. Köszönöm, igazán köszönöm. Sokat se-

gített rajtam. Átformálta az egész életemet. Nagyon hálás vagyok önnek.

A lelkész, akinek jólestek e szavak, megkérdezte: – Örülök, hogy olyasmit mondtam, amivel segítettem. De kíváncsi lennék, mi volt az pontosan?

Mire a férfi így válaszolt: – Ahogy bizonyára emlékszik rá, azzal kezdte, hogy ezen a reggelen két dolgot szeretne a lelkünkbe véteni, s beszéde közepe táján kijelentette: „Itt ér véget az *első rész* annak, amit el akartam önöknek mondani, de most ideje át térnem a második részre.” Abban a pillanatban belém hasított, hogy én is végére értem életem első részének, s legfőbb ideje elkezdenem a másodikat. Köszönöm, tiszteletes úr, igazán köszönöm.

Utam Istenhez

Jómagam a zen buddhizmuson át jutottam el Istenhez, de ez az útnak csupán egy darabja volt. Az út, melyet a zen buddhizmussal való húszéves elmélyült foglalatosságom után választottam magamnak, a kereszténység. Kétlem, hogy e döntésre képes lettem volna a zen nélkül. A kereszténység elfogadása feltételezi a paradoxon elfogadását, márpedig a zen buddhizmus – mely sokak szerint inkább filozófiának tekintendő, semmint vallásnak – ideális szellemi edzőpálya a paradoxonokhoz. Eme előgyakorlatok nélkül aligha lettem volna képes megemészteni a keresztény tanítások szó szerint istenverte paradoxonait.

Évekkel *A járatlan út* megjelenése után lettem keresztény – emlékezzenek csak: első mondata a nagy buddhista igazság, miszerint „Az élet nehéz” –, noha öntudatlanul már egy ideje arrafelé tarthattam, hiszen ez a könyvem telis-tele van keresztény gondolatokkal. Egy hozzám közel álló azt mondta nekem: „Scotty, nagyon ügyesen álcáztad keresztény mivoltodat *A járatlan út*ban annak érdekében, hogy közvetíteni tudd a keresztény üzenetet az embereknek.” Mire én őszintén így feleltem: „Nem álcáztam én semmit. Akkoriban még nem voltam keresztény.”

A *járatlan út* voltaképp világos helyzetjelentés arról, hol is tartottam akkoriban. Azóta bizonyos értelemben messzire jutottam, más szempontból viszont alig léptem előre. A könyv megjelenése óta valójában mást se csináltam, mint kidolgoztam a benne felvázolt elméleteket.

A kereszténység iránti fokozatos vonzódásom részint annak a felismerésnek köszönhető, hogy szerintem a keresztény tanítás ragadja meg leghitelesebben a bűn természetét. Paradox, többdimenziós módon teszi ezt, s a paradoxon egyik része az, hogy a kereszténység szerint mindnyájan bűnösök vagyunk. Nem tudunk nem vétkezni. A bűnnek több definíciója lehetséges, de a legáltalánosabb szerint a bűn egyszerűen a cél eltévesztése, az, hogy nem találunk a céltábla közepébe. Nincs mód arra, hogy mindig a céltábla közepébe találjunk. Olykor csupán figyelmetlenek vagyunk. Lehetünk bármilyen jók, néha mégis elfáradunk vagy elbízunk magunkat, nem összpontosítunk eléggé. Nem lehetünk tökéletesek.

A kereszténység elismeri ezt. A keresztény egyházhoz való csatlakozásnak voltaképp előfeltétele, hogy az ember bűnös legyen. Ha nem tartjuk magunkat bűnösnek, semmi keresnivalónk az egyházban. A paradoxon másik része, hogy keresztény felfogás szerint ha az ember töredelmesen megbánja vagy bevallja a bűnét, az eltöröltetik. Fontos hangsúlyozni a „töredelmesen” kifejezést, ami annyit tesz, hogy az ember lelkiismeret-furdalást érez, szenved amiatt, amit elkövetett. Ha töredelmesen megbánjuk bűneinket, tiszta lapot kapunk. Mintha az a bűn soha nem is létezett volna. Előlről kezdetünk mindent, tiszta lappal és könnyű szívvel.

Ezzel kapcsolatban van egy elbűvölő történetem. Egy filippínó lányka kijelentette, hogy beszélt Jézussal, ami a falubeliek körében óriási izgalmat keltett. A hír elterjedt a környező falvakban is. Végül az esetről tudomást szereztek a manilai püspöki palotában is. A püspök megbízta egyik beosztottját, vizsgálja ki az ügyet.

A kislányt a püspöki palotába hívták, s egy sor pszichoteológiai vizsgálatnak vetették alá. A harmadik ilyen beszélgetés végén

a pap tanácstalanul tárta szét a kezét, mondván: – Fogalmam sincs, egyszerűen fogalmam sincs, mit kezdjek ezzel az egésszel. Nem tudom eldönteni, igazat beszélsz-e vagy sem. Van azonban egy csalhatatlan módszerem. Legközelebb, ha beszélsz Jézussal, kérdezd meg tőle, mit gyóntam legutóbb. Megtennéd? – A kislány beleegyezett. Hazautazott, majd egy hét múlva újra megjelent a kihallgatáson. A pap alig leplezett kíváncsisággal fordult hozzá: – Nos, kedvesem, beszéltél Jézussal a múlt héten?

– Igen, Atyám, beszéltem – felelte a lányka.

– S eszedbe jutott-e megkérdezni, mit gyóntam meg neki a legutóbb?

– Igen, Atyám, megkérdeztem.

– Valóban? És mit felelt rá?

A lányka így válaszolt: – Jézus azt mondta: „Elfelejtettem.”

Ez a történet kétféleképpen értelmezhető. Egyrészt elképzelhető, hogy a kislány csavaros eszű pszichopata volt. Valószínűbbnek látszik azonban, hogy tényleg beszélt Jézussal, hiszen amit mondott, az hamisítatlan, tősgyökeres keresztény tanítás. Ha bűneinket töredelmesen megbánjuk, a feledés fátyla borul rájuk: Isten szemében megszűnnek létezni.

Jézus valósága

Valahányszor megkérdek tőlem, vajon „újjászülettem-e”, így válaszolok: „Nos, talán igen. Mindenesetre a terhesség hosszú, s a szülés körülményes volt.” A legfontosabb élményt talán az jelentette, amikor negyvenévesen először olvastam el az evangéliumokat. Ez nem sokkal *A járatlan út* első vázlatának papírra vetése után történt. Azok közé tartozom, akik általában először írnak, s csak azt követően néznek utána a dolgoknak, ezért tehát – mint-hogy többször is idéztem Jézus szavait – illőnek láttam fellapozni a hivatkozási helyeket.

Találkozásom az evangéliumokkal gyümölcsözőnek bizonyult. Ha pár évvel korábban megkérdek tőlem, valóságos személynek

tartom-e Jézust, azt feleltem volna, hogy számottevő történeti adat látszik igazolni, miszerint valóban élt egy Jézus nevű ember, nyilvánvalóan egy nagyon bölcs fickó, akit a kor szokásának megfelelően keresztre feszítéssel végeztek ki, mert túl nagy feltűnést keltett a tanításaival, és személye köré az emberek – ilyen vagy olyan megfontolásból – idővel egész vallást szóttek. Ezt feleltem volna, és Jézus valósága számomra ennyiben ki is merült volna. Tisztában voltam vele, hogy az evangélisták nem Jézus kortársai voltak, írásaik az ő halála után harminc vagy még több évvel születtek, s amit leírtak, azt nyilvánvalóan másod-, harmad- vagy negyedkézből származó beszámolókból ollózták össze. Felvilágosult korunk szellemétől átítva kerekén kijelentettem volna, vezérelvük alighanem a közönségkapcsolatok ápolása és egy vonzó imázs kialakítása lehetett.

Amikor végre odajutottam, hogy végigolvassam az evangéliumokat, jó néhány évnyi tapasztalat állt mögöttem, amire a magam szerény módján tanárként vagy gyógyítóként tettem szert; vagyis tudtam egyet s mászt a tanításról és a gyógyításról, és arról, mit jelent tanítónak vagy gyógyítónak lenni. E nagyon is gyakorlati jellegű tapasztalatokkal a tarsolyomban villámcsapásszerűen ért az evangéliumokból eléem lépő alak elképesztő *realitása*. Ezt az embert szinte állandóan csalódás érte. Szavaiból lépten-nyomon a reményvesztettség csendül ki: „Mit mondhatnék még nektek? Hányszor kell még megismételnem nektek? Mit tegyek, hogy végre fölfogjátok, amit mondok?” Rádöbbsentem, hogy ez az ember sokszor csüggedt és szomorú, feldúlt és riadt. Olykor előítéletek rabja, máskor képes felülemelkedni és túllépni rajtuk a mindent begyógyító szeretet által. Ez az ember olykor nagyon magányos volt, máskor meg kétségbeesetten vágyott az egyedüllétre. Az a Jézus, akit felfedeztem magamnak, olyan elképesztően valóságos volt, hogy nem lehetett a képzelet szüliötte.

Rájöttem, hogy ha az evangéliumok szerzőit a mindenkit minden áron való megnyerés vagy a szépítgetés vezérelte volna, ahogy korábban feltételeztem, olyan Jézust állítottak volna eléem, amelyet a keresztények háromnegyed része próbál alkotni magá-

nak – „szirupos Jézust”, ahogy Lily szokta hangoztatni. Ez a Jézus arcán édeskés, soha nem szűnő mosollyal simogatja meg a kisgyermek buksiját, rendíthetetlen, megingathatatlan egykedvűséggel járkal itt a Földön, mert önelégült Krisztus-tudatában eltölti őt a szellem békéje. Csakhogy az evangéliumok Jézusának – aki sokak szerint a kereszténység legmegfejtethetlenebb titka – semmi köze a „szellem békéjéhez”, legalábbis ahhoz, amit mi e fogalmon értünk, és amennyiben követjük őt, nekünk se lesz sok részünk benne. Meglehet, valami egészen másról van itt szó.

Ez volt az a pillanat, amikor felsejlett előttem, hogy az evangéliumok szerzői – közönségszolgálati munkatársak helyett – szavahihető riporterek voltak, akik mindent elkövettek, hogy a lehetőségekhez képest híven jegyezzék le ama férfi szavait és életének eseményeit, akit őik maguk is alig értettek, csupán azt tudták róla, hogy benne mennyi és föld egyesült. Ekkor kezdtem megszeretni Jézust.

Gyanítom, hogy a keresztények többsége egyáltalán nem olvassa az evangéliumokat, s a papok zöme képtelen arra, hogy az evangéliumok valódi igazságáról prédikáljon, mert ha így tenne, a hívek fejvesztve menekülnének ki a templom kapuján.

Korántsem állítom, hogy az evangéliumok teljesen hitelesek. Néhány részletükben kétségkívül a képzelet munkál. Van, amit hiányolok belőlük. Jézus humorát például, meg a szexualitását. Utóbbi talán szándékosan maradt ki, Jézus szexualitása ugyanis meglehetősen kétértelműnek tűnik. Láthatólag nagyon szerette Mária Magdolnát, aki nyilvánvalóan prostituált lehetett, és gyakran ábrázolják meghitt pózban János apostollal, akit – mint az evangéliumokban olvashatjuk – „Jézus kedvelt”. Meggyőződésem, hogy Jézus androgün természetű volt; vagyis nem nemiség nélküli vagy egynemű, hanem teljes. A fennmaradt beszámolók mindenesetre nagyon is emberinek mutatják és isteni géniusznak.

Jézus zsenialitása

Lily meg én egy időben szinte minden nyáron leruccantunk néhány napra a Maine-öböl tengerpartjára. Ott voltunk *A járatlan út* megjelenése idején is, és öntetszelgésemtől indítva a helyi klubban nem tudtam megállni, hogy mindjárt első nap el ne ejtek egy keresetlen félmondatot, miszerint nemsokára könyvem jelenik meg – vagyis nem csupán pszichiáter, de író is vagyok. Hamarosan megbántam dicsekvésemet, mert másnap este megszólított egy másik vendég, jó nevű peres ügyvéd: – Hallom, könyvet írt. Miről szól?

– A pszichológiát és a vallást kísérlem meg benne összeegyeztetni – feleltem.

– Szép, szép, de mi a mondanivalója? – firtatta tovább azzal a jellemző rámenősséggel, ami a magafajta szakembereket területükön oly sikeressé teszi.

– A legkülönfélébb dolgokról esik szó benne, de nem hinném, hogy kedve lenne egy órát itt ücsörögni, míg megpróbálnám úgyahogy elmondani a tartalmát – magyaráztam kissé ügyetlenül.

– Eltalálta, semmi kedvem hozzá. De szeretném, ha néhány szabatos mondatban összefoglalná a lényegét.

Mire én: – Hát, ha ez lehetséges lenne, nem kellett volna egy egész könyvet írnom róla.

– Ostobaság – erősködött az ügyvéd. – A jognak van egy alapelve, miszerint bármi, ami említésre érdemes, egy-két szabatos mondattal maradéktalanul elmondható.

Vitánkat jobb híján a következő megjegyzéssel zártam: – Az a gyanúm, akkor aligha találná érdekesnek a mondanivalómat – és kínosan eloldalogtam.

Jézus zsenialitását mi sem mutatja jobban, mint hogy hasonló helyzetbe kerülve összehasonlíthatatlanul méltóságteljesebben viselkedett. Meglehet, tán éppen egy hasonlóképp boldog pillanatában egyszerre csak a köréje gyűlt embertömegeből eléje toppant – bizonyára kitalálták – egy törvénytudó, és így szólt hozzá: „Na, ki vele, Jézus, mit akarsz nekünk mondani? Semmi kedvem egy

hegyi beszédet vagy effélét végighallgatni. Fogd rövidre a mondanód, foglalj össze egy-két szabatos mondatban. Miről is van hát szó?” És Jézus engedelmeskedett: mondott két velős mondatot, melyek akár egybe is kapcsolhatók. Ezt mondta: „Szeresd Uradat, Istenedet, teljes szívedből, teljes lelkedből és minden erődből. Szeresd felebarátodat, mint tenmagadat.”

Tömör jellemzése ez annak, hogy milyen a keresztény ember – vagy milyennek kellene lennie. Sokan sajnos nem érzékelik a szavakból süítő szenvedélyt. Istent szeretni teljes szívünkéből, lelkünkéből és minden erőnkéből annyi, mint teljesen órá hagyatkozni. Az Istenre hagyatkozás hosszú és keserves folyamat, s be kell vallanom, évekkal kereszténnyé válásom után még most se vagyok teljesen képes rá.

Miután elolvastam az evangéliumokat és *A járatlan utat* közlésre elfogadták, úgy döntöttem, megérdelek egy kis pihenést. Semmi kedvem nem volt családostul elutazni valahová, de egyedül se akartam ücsörögni a tengerparton. Az a bolondos ötletem támadt, hogy elvonulok a világtól – az lenne csak a nekem való! Beköltöztem tehát két hétre egy kolostorba.

Egy sor elhatározással érkeztem oda. Le akartam szokni például a dohányzásról, ami arra az időre sikerült is. Legfőbb feladatomnak azonban azt éreztem, hogy eldöntsem, mihez kezdjek, ha netán valami örült véletlen folytán *A járatlan út* híres emberre tesz. Há ez bekövetkeznék, adjam föl vajon a praxisomat, és menjek előadókörutakra, vagy vegyem be magam az erdőbe, mint J. D. Salinger tette, és titkosítsam a telefonszámomat? Nem tudtam, mit is akarok voltaképp. S azt se, hogy Isten mit szeretne, merre menjek. Így hát listám élén az a remény állt, hogy a visszavonultság csöndjében és a szentség légkörében Isten valami módon megvilágosítja elmémet, hogyan döntsek ebben a kérdésben.

Úgy véltem, magam is elősegíthetem Isten dolgát azzal, ha odafigyelek az álmainra, mert meggyőződésem, hogy az álmodnak megvilágosító szerepük van. Elkezdtem leírni az álmainkat, de többnyire hidak vagy kapuk szerepeltek bennük, és semmi

olyasmit nem árultak el, amit korábban ne tudtam volna – nevezetesen, hogy életemben fordulóponthoz érkeztem.

Volt azonban egy, a többenél jóval bonyolultabb álmom. Külső szemlélője voltam benne egy ízig-vérig középosztálybeli otthonnak. A családnak volt egy tizenhét éves fia, minden anyja és apa ilyen fiúra vágya. Egy középiskola végzős osztályának diákelnöke volt, eminensként órá várt a megtiszteltetés, hogy elmondja a végzősök búcsúbeszédét, az iskola futballcsapatának kapitánya, jóképű fiú, ráadásul tanítás után rész munkaidős állást vállalt, s ha mindez nem lenne elég, a lány, akivel járt, kedves és szerény teremtés volt. Mi több, a fiú megszerezte a jogosítványt is, és korához képest hihetetlenül felelősségteljesen és ügyesen vezetett. Csakhogy az apja nem engedte a kormány mellé. Ragaszkodott hozzá, hogy ő vigye a fiát mindenhová – futball-edzésre, munkába, randevúra, iskolai bálra. S a tetejébe elvárta tőle, hogy kemény munkával megkeresett pénzéből hetente öt dollárt fizessen neki azért a kiváltságért, hogy ő furikázza, noha a fiúnak erre semmi szüksége nem volt. Feldűltan, tomboló dühvel ébredtem ebből az álomból, hogy micsoda autokrata vadállat egy ilyen apa.

Tanácsalan voltam, nem tudtam, mire véljem ezt az álmot. De három nappal azután, hogy lejegyeztem magamnak, gondosan újraolvastva felfigyeltem rá, hogy az atyát nagy kezdőbetűvel írtam. Így gondolkodtam magamban: „Csak nem arról van szó, hogy az álombeli atya voltaképpen Isten, mindannyiunk Atyja? Vagy mégis? S ha igen, az a tizenhét éves fiú én lennék?” Egy idő után rádöbbsentem, megkaptam a kinyilatkoztatást. Isten így szólt hozzám: „Hé, Scotty, te csak tedd a dolgod, a vezetést hagyj énrám.”

A dologban az az érdekes, hogy szememben Isten mindig végtelenül jóságosnak tűnt. Álmomban viszont egy hatalmaskodó, erőszakos ember szerepét osztottam rá, aki dühöt és felháborodást váltott ki belőlem. Ha jobban belegondolok, nem ezt akartam hallani tőle. Valami olyan tanácsot szerettem volna kapni Istentől, amelyet az ügynökömtől vagy a könyvelőmtől kapnék, s

amiről azután szabadon eldönthetem, megfogadom-e vagy se. Nem vágytam holmi *nagyszabású* kinyilatkoztatásra, olyanra meg végképp nem, melyben Isten így szól: „Ezentúl én ülök a kormánynál.”

Tizenhat év elteltével még mindig próbálok megfelelni e revelációnak, ráhagyatkozni Istenre, tanulván az önátadás művészetét, készséggel elfogadva, hogy örökre serdülő létem irányítását ő végzi.

A keresztség mint halál

E kéthetes elvonultság ideje alatt kezdtem először eljátszozni a gondolattal, hogy keresztény leszek. Korántsem volt kellemes érzés. Valóra váltása, morfondíroztam, azt kívánja tőlem, hogy több szinten meghaljak. Ha keresztény lennék, időm többé nem lenne az enyém, át kellene engednem Krisztusnak/Istennek és az ő „titokzatos testének”. Megszűnne az időm feletti rendelkezésem, s ez olyan érzés, minthá meg kellene halnom.

Senki se szeret meghalni, én is kapálóztam ellene, amíg csak lehetett. Minden lehetséges ürügyet felhoztam megkeresztelkedésem ellen. A legfontosabb közülük az volt, hogy nem tudtam eldönteni, mi legyek: keleti ortodox, római katolikus, episzkopális, presbiteriánus, lutheránus, metodista vagy baptista. S mint-hogy ez az intellektuálisan bonyolult felekezeti döntés legalább harmincévi komoly kutatást igényelt volna, úgy döntöttem, hagyom az egészet. De aztán rájöttem, nem szükséges felekezetet választanom, mert a keresztség valójában nincs felekezethez kötve. Így amikor 1980. március 9-én végül alámerítkeztem egy metodista lelkész assisztálásával egy New York-i episzkopális kólostor kápolnájában, ez kifejezetten felekezetek feletti szertartás keretében történt. Felekezet nélküli státusomat azóta is féltékenyen őrzöm, szívem mélyén egyáltalán nem hiszek a felekezetekben. Vallom, hogy a különböző emberek különböző vallásgyakorlatot igényelnek, de az, hogy egyik felekezet megiltsa az

úrvacsora kiszolgáltatását egy másiknak – egyáltalán bárkinek –, számomra felér a kiközösítéssel. Ami engem illet, jogomnak érzem szabadon betérni bármilyen felekezeti keresztény templomba, hiszen odatartozom.

Az egyház bűnei

Nem lettem volna keresztény, nem keresztelkedtem volna meg negyvenhárom évesen, ha úgy vélném, minden vallás egyformán jó. Intellektuális szinten lettem kereszténnyé, s ebben az a felismerés játszott a döntő szerepet, hogy a keresztény tanítás pontosabban közelíti meg Isten valóságát és a valóságot általában. Nem mintha nem lehetne sokat tanulni a többi nagy vallástól. Rengeteget lehet kapni tőlük, s voltaképpen minden művelt kereszténynek kötelessége lenne minél több bölcsességet magába szívnia más vallási hagyományokból is.

A keresztény egyházaknak talán legnagyobb bűne az a sajátos arrogancia vagy narcizmus, mely sok tagját arra a meggyőződésre készíti, miszerint Isten kizárólag az övé, körülhatárolhatóan és biztosan ott lapul a farzsebében. Azoknak, akik a teljes igazság birtokosainak hiszik magukat, lenézve a többit, aki másképpen gondolkodik, következképp nem is üdvözülhet, azoknak szerítem szegényes az istenképe. Képtelenek belátni, hogy Isten fölött áll minden teológiának. Mint már említettem, Istent nem mi birtokoljuk, ellenkezőleg, ő birtokol(hat) bennünket. Semmi más nem ártott annyira a kereszténység örömhírének, mint ez a szűk látókörű narcizmus.

Amikor kereszténnyé váltam, tisztában voltam vele, hogy odatartozásommal magamra kell vennem a keresztény egyház bűneinek terhét, melyek közül csak egy az arrogancia. A kereszténységnek felelnie kell azokért az atrocitásokért is, melyeket évszázadok során a berkeiben nagyon is élő antiszemitizmus nevében elkövettek, századunkban pedig azért, hogy nem kísérelte meg a holocaust megfékezését. Meggyőződésem, hogy ha a keresztény

egyházak – amint az kötelességük lett volna – kinyilvánítják, miszerint a náciizmus összeegyeztethetetlen a kereszténységgel, veszélyesebbnek bélyegezik bármely eretnokségnél, és minden náci kiközösítéssel fenyegetnek meg, a történelem sodra talán más irányt vesz.

E bűnök szülik aztán a szüntelen félreértés légkörét. Amint kijtem a számon a „Jézus” vagy a „kereszténység” szavakat, sokan ellenségessé válnak, részint mert más vallásúak, vagy mert keserűen megtapasztalták az egyházak képmutatását. Közéjük tartozott a feleségem is, aki egy kínai konzervatív baptista lelkész leányaként olyan otthonban nőtt fel, ahol mindig hitről és szeretetről prédikáltak, miközben a családi légkört félelem és gyűlölet hatotta át. S akkor én lelkesedni kezdtem ezekért a számomra kizárólag pozitív jelentésű, „új” eszmékért, melyek Lily szemében a képmutatás jelképei voltak. Keserves időszak következett mindkettőnk számára, míg apránként megtanultam kevésbé „papolós” lenni, Lily pedig belátta, hogy a kereszténységnek, akár csak a vallásoknak általában, több rétege létezik, s én nem azon a szinten vagyok, mint egykor a szüleim voltak.

Jóval megkeresztelkedésem előtt tisztában voltam tehát már azal, hogy sokan – érthető előítéleteik miatt – kikelnek majd ellenem, sőt lehurrognak. Csakhogy Jézus többek között arra tanít, hogy az élet nem népszerűségi verseny. Megkeresztelkedésem tehát abban az értelemben is a halálomat jelentette, hogy amennyiben nyilvánosan megvallom hitemet, magamra kell vennem az előítéletekkel járó terhet is.

S miközben szenvedek tőle, némi vigasztalást lelek egy magazinban, melynek eredeti címe, *Wittenberg kapuja* mára *Kapura* rövidült. Ez a keresztény humor lapja – noha sokan talán önelentmondásnak hiszik e megjelölést. Evangélikusok egy csoportja adja ki, akik mélyen megütözköznek az egyház bűnein, szégyenteljesen gyakori istenkáromlásain, az evangélium örömhírének eltorzításán. Úgy harcolnak a bűnök ellen, hogy gúnyt űznek belőlük. Minden lapszámban odaítélik a „Green Weenie Award”-ot (szó szerint magyarul Zöld virsli-díjat) a kereszténység legizléste-

lenebb megnyilvánulásának. Egyik hónapban például a bibliai övet tűzték pellengérré – ez egy kígyóbőrből készült öv, melyről aprócska Biblia csüng. Ilyen versikék jelennek meg benne:

*Driblizz be engem, Jézus,
az élet kapujába,
az erény kapufái közt
egyenest betalálva.*

(N. Kiss Zsuzsa fordítása)

Számos *második szinten* lévő keresztény kikelt már ellenem, egyesek közülük – „Antikrisztusnak” bélyegezve – botrányt csinálnak az előadásaimon is. Felkeltettem néhány New Age-hívó ellenérzését is, mert – mint mondják – túl konzervatív vagyok. Sohase hittem, hogy „középutas” volnék, s most rá kell eszmélnem, hogy „középutas” keresztény vagyok. De hangozzék bármily furcsán, nekem így jó. Nem érzem a birtokon belül lévők önelégültségét. Utam feszültségekkel teli. Az egyik legfontosabb buddhista tan a Középső Út, ami az ellentétek kibékítését jelképezi. Maga Buddha is, miután kipróbálta a két szélsőséges utat – a tanulást és az aszketizmust –, a középső utat választotta. Miután majdnem belehalt a koplalásba, a fügefafa alatt ülve egyszer csak megvilágosodott.

Élet a halál után

Noha gondolkodásomban továbbra is hasznát veszem mindannak, amit a buddhizmusból tanultam, mégis például a lélekvándorlás tanát agnosztikusan szemlélem. Nem vonom kétségbe, de el sem hiszem. Egyszerűen nem tudok mit kezdeni vele.

Ismerek egy pszichiátert, dr. Ian Stevensonnak hívják, aki szabadidejét évek óta a lélekvándorlás kutatásának szenteli. Korábban egyértelműen tagadta az előző életekbe való hipnotikus visszatérés lehetőségét, rábukkant azonban hét olyan esetre, melyet a reinkarnáció elméletét kivéve semmi mással nem tudott

volna megmagyarázni. Márpedig ha egy olyan rigorózus elme, mint dr. Stevenson hisz a lélekvándorlásban, akkor azt nekem is ajánlatos komolyan venni. Másfelől viszont hihetetlenül gyanús-nak találok bármely olyan elméletet, mellyel minden megmagyarázható. És a reinkarnáció elmélete felhasználható – vagy manipulálható – úgy, hogy mindent megmagyarázzanak vele.

William James *A vallásos élmény változatai* című művében használta az „öreg lelkek” fogalmát, mely koránt sincs ellenemre. Azt állította, hogy vannak bizonyos emberek, akik azzal a tudattal élnek az életüket, hogy korábban egykor már éltek. Magam is ismertem gyerekeket, akik elképesztően bölcs meglátásokra voltak képesek, s a gyerekeknek szánt könyvem, *A barátságos hőpely* azok számára íródott, akik „fiatalok öreg lélekkel és öregek ifjú lélekkel”.

Noha nem zárom ki a lélekvándorlás lehetőségét, bizonyára jobban lelkesednék érte, ha nem bukkantam volna rá e kérdés egy másik megközelítési módjára, mely sokkal mélyebben megragadott – a túlvilági életről szóló hagyományos keresztény tanra, mennyországgal, pokollal és purgatóriummal. Bár a purgatórium elsősorban római katolikus fogalom, pszichiáteri vénám könnyen azonosulni tud vele. Előkelő, jól felszerelt pszichiátriai szanatóriumnak képzelem, ahol a lehető legkorszerűbb technikai vívmányok, isteni ellenőrzés alatt, minél kellemesebbé és fájdalommentesebbé teszik a tanulást.

Távol áll tőlem azonban a test feltámadásáról szóló hagyományos keresztény tanítás. Őszintén megvallva testemet inkább koloncnak, semmint kegyes adománynak tekintem, és szíves örömet megválnék tőle. Hajlok arra, hogy a lélek testtől függetlenül is képes létezni. Lehetségesnek tartom, hogy a testen kívül léteznek, sőt fejlődjenek.

Pokol

A pokolról vallott nézetem is eltér a hagyományos keresztény fogástól, bár e téren erősen hatott rám C. S. Lewis, századunk egyik legnagyobb keresztény írója. Regénye, *A nagy elválás* arról szól, hogy egy csapat ember a pokolból – melyet Lewis sivár, nyomorúságos közép-angliai városnak fest le – valami véletlen folytán buszra szállva eljut a mennyországba. A mennyország vakítóan fényes, kellemes és vidám hely. Az érkezőket szívélyesen és nagy szeretettel fogadják barátaik és rokonaik. Este azonban egy kivétellel mindannyian visszaszállnak a buszra, s még az az egy se biztos, hogy marad. Egy kivétellel mindenki úgy dönt, visszatér a pokolba!

Miért? Magyarozatképp Lewis számos példát hoz fel. Némileg sűrítve elmondok egy tipikusnak mondható esetet. Tegyük fel, hogy a busszal érkezők egyikét az unokaöccse köszönti. A nagybácsi megütközve mered rá, mert úgy hitte, a fiatalember nem szerzett különösebb érdemeket a földön. De a fiú nagyon szívélyes, a mennyország pedig fényes és vidám. A nagybácsi így szól hát: – Nagyon kellemesnek tűnik ez a hely, lehet, hogy itt maradok. Mint tudod, történészprofesszor voltam a Columbia Egyetemen. Itt is vannak egyetemek?

– Hogyne, bácsi – felel az unokaöccs. – Természetesen vannak.

– Felteszem, itt is megkapom a kinevezésemet.

– Hát persze. A mennyországban mindenkit kineveznek.

A nagybácsi meghökken. – Hogyhogy mindenkit kineveznek? Hát nem tesznek különbséget hozzáértő és kontár között?

– Itt mindenki hozzáértő, bácsikám – feleli a fiú.

A nagybácsinak nincs ínyére a dolog, de azért folytatja a kérdészködést: – Mint tudod, odalent tanszékvezető voltam, s felteszem, itt is az leszek.

– Sajnálom, bácsi – rázza meg a fejét az öccs –, de nálunk nincsenek vezetők. Más a rendszer. Mindenki felelős, egyetértés alapján dolgozunk, úgyhogy nincs többé szükségünk vezetőkre.

De a nagybácsi ezt már nem nyeli le. – Ha azt képzeled, csatlakozom ehhez a hevenyészett szervezethez, ahol nem tesznek különbséget művelt fők és söpredék közt, alaposan tévedsz. – Azzal felszáll a buszra, és visszamegy a pokolba.

Az én pokolképelem kísértetiesen hasonlít Lewiséra. A pokol kapui szélesre vannak tárva. Az emberek ki-be járhatnak rajta, s csakis azért vannak ott, mert nem akarnak másutt lenni. Tisztában vagyok vele, hogy ez nem a hagyományos keresztény értelmezés, de én sok vonatkozásban eltérek a hagyományos keresztény tanításoktól. Egyszerűen képtelen vagyok elfogadni egy olyan poklot, ahol Isten kíméletlenül megbünteti az embereket, s a lelkeket a megváltás halvány esélye nélkül elpusztítja. Miért vesződött volna annyit a lelkek megteremtésével, minden bonyolultságukkal együtt, ha végül egyszerűen tűzbe veti őket?

Isten mint üzemgazdász

Gyakran kérdezik tőlem, hogy olvasmányaim közül melyik könyv tette rám a legmélyebb hatást, s ilyenkor szeretném, ha azt mondhatnám: Platón, Arisztotelész vagy Aquinói Tamás. De az az igazság, hogy talán a legnagyobb élményem Frank Gilbreth *Tu-catjával olcsóbbja* volt, mely tíz-tizenegy éves koromban került a kezembe. Egy tizenkét gyermekes családról szól, ahol a szülők – mindketten üzemgazdászok lévén – a népes família életét rendkívüli hatékonysággal képesek megszervezni. Életemben először hallottam üzemgazdászról, s teljesen el voltam bűvölve: „A mindenit! Ha felnövök, én is az leszek!” Szeretném hinni, hogy bizonyos értelemben valóban az is lettem – pszichoterapeutaként megpróbálom hozzásegíteni az embereket, hogy hatékonyabban éljék az életet, előadóként és íróként is ezen munkálkodom, és közösségformáló erőfeszítéseim is azt célozzák, hogy emberek csoportjai hatékonyabban működjenek együtt.

Üzemgazdászként – már ha az vagyok – csodálattal adózom e szakma más jeles művelőinek, köztük félelemmel vegyes tiszte-

lettel Isten hatékonyságának. 1982-ben elfogadtam egy felkérést, hogy szerény tiszteletdíj ellenében tartsak előadást és szemináriumot egy mormon konferencián, Salt Lake Cityben. Úgy gondoltam, így ragyogó lehetőségem nyílik arra, hogy többet megtudjak a mormonokról. Utolsó pillanatban megkérdeztem húszéves leányomat, nem volna-e kedve velem tartani, s ő igent mondott. Az együtt töltött idő nagyrészt elsimította a köztünk meglévő feszültségeket. Sok jó barátot szereztünk, minden várakozásom teljesült a tekintetben, hogy megismerjem a mormonokat, és előadásom nagy sikert aratott.

Három nappal azután, hogy visszatértem Connecticutba, felhívott egy asszony és időpontot kért tőlem. Néhány nap múlva megjelent a rendelőmben. Elmondta, hogy mormon, s noha nagyon sokat kapott a mormon egyháztól, több dolgot nyomasztónak talál ott, s ez lelki konfliktust okoz számára. Nem hinném, hogy képes lettem volna őt igazán mélyen megérteni, egyáltalán azonosulni a dilemmájával, ha történetesen nem egy mormon konferenciáról jövök. Északnyugat-Connecticutban nem sok mormon él, tízéves aktív gyakorlatom során ő volt az első mormon beteg, aki átlépte a küszöbömet. Eltöprengtem magamban: Istenem, csak nem azért küldtél el Salt Lake Citybe, hogy felkészíts ezzel az asszonnyal való foglalkozásra? Aztán eszembe jutott a többi jótékony hatás is, ami ezzel az úttal járt, s elképesztett Isten terveinek átgondoltsága. Semmi üresjárat!

Lilyvel van egy gyönyörű virágoskertünk, melyben évek óta élvezettel szorgoskodunk. Egy virágoskert nem nő csak úgy ki a földből. Ahhoz, hogy valóban szép legyen, rengeteg idő, pénz, szeretet és gondozás kell. Elképzelhetetlen lenne, hogy egy bulldózerrel vagy lángszóróval egyszerűen letaroljam azt a kertet, amibe oly sok energiát és gondoskodást fektettünk. Így érzek a halál utáni étellel kapcsolatban is. Ismervén Isten tervezésének hatásfokát, értelmetlennek tűnik számomra, miért ölne annyi energiát a lelkek művelésébe, ha aztán eltörli, veszni hagyja őket. Többről lehet itt szó.

Mennyország

A pokolról és a purgatóriumról már beszéltem. Hát a mennyország?

Egyesek előszeretettel neveznek engem „laikus teológusnak”, amin – gondolom – olyasvalakit értenek, aki Istenről beszél, bár komoly teológiai háttérrel nem rendelkezik. Egy dologban azonban ma már a teológusok jó része egyetért, nevezetesen hogy Isten szereti a sokféleséget. Kedvét leli benne. Ülünk le a réten egy csöndes nyári délután, és nézzünk körül. Anélkül, hogy távolabbra kellene mennünk, tucatnyi különböző növényfajt fedezhetünk fel. Több százféle rovar zsong körülöttünk a levegőben. S ha mikroszkopikus látással rendelkeznenk, a talajt megvizsgálva vírusok és baktériumok egymással keveredő tömegét láthatnánk. Minő pazar sokféleség!

Vagy tekintsünk az emberi nemre. Az évek során egyre növekvő ámulattal töltött el az emberek elképesztő sokfélesége, ugyanakkor rájöttem, ez a természetes. Nők vagyunk és férfiak, hetero- vagy homoszexuálisak, fehér, sárga, vörös vagy fekete bőrűek, öregek és fiatalok, zsidók, keresztények, muzulmánok és hinduk. Milyen sivár is lenne a világ, ha csupa középkorú epizkopális élne benne!

Minthogy Isten nagyon szereti a változatosságot, a mennyországgal kapcsolatban annyit biztosan megállapíthatok, hogy nem ragyogó aranyglóriás, kezükben hárfát tartó kerubok üldögélnék benne fodros szélű felhőkön. A temetéseken gyakran idézik e szentírási részt: „Atyám házában sok hely van.” Gyermekkoromban mindig úgy képzeltem, hogy ez a kijelentés a határtalan nagyságra vonatkozik. Isten háza – vagy a mennyország – olyan elképesztően tágas, hogy megszámlálhatatlanul sok hely van benne. Ma már azonban az idézetet a sokféleségre tett utalásként is értelmezem, és az a gyanúm, ha a mennyországba kerülünk, valóban rengetegféle szállást találunk majd ott: lesz köztük kolóniál stílusú, ranch jellegű, stukkódíszes és faborítású. Lesznek fürdőmedencések, sziklacsúcson emelkedők és völgyben rejtőzök. Atyám házában valóban sokféle hely van!

Többet nem mondhatok. A mennyország, pokol és purgatórium egész témaköre nem több „spekulatív teológiánál”. E téren mindössze találgatásokba bocsátkozhatunk. Biztosat nem tudhatunk, míg csak a halál ki nem szabadít minket a test börtönéből.

A tudásról szólván elsődleges lényem – a vallásost megelőzve – a tudósé. Mi, tudósok empiristák vagyunk. Azt tartjuk, hogy a tudáshoz a legjobb – nem az egyetlen, de a legjobb – út a tapasztaláson át vezet. Nem teszünk mást, mint kísérleteket – más néven irányított tapasztalásokat – vezetünk le, melyekből tanulva végül tudáshoz juthatunk. Életem számtalan tapasztalatán át – a kegyelem megtapasztalásán át – jutottam el Istenre vonatkozó, jóllehet fogyatékos tudásomhoz.

E tekintetben sok hasonlóságot érzek magam és Carl Jung között. Élete vége felé a világhírű pszichológus ráállt, hogy interjú-filmet készítsenek vele. Több, meglehetősen prózai kérdés után a riporter végül így szólt: – Dr. Jung, írásai többségén egyfajta valóságos jelleg út át. Hisz ön Istenben?

Az öreg Jung szívott egyet a pipájából. – Hiszek-e Istenben? – mészázott el fennhangon. – Nos, a „hinni” szót akkor használjuk, amikor úgy véljük valamiről, hogy igaz, bár ennek alátámasztásához még nem rendelkezünk kellő bizonyítékkal. Nem. Én nem hiszek Istenben. Én *tudom*, hogy van Isten.

10.

Anyag és szellem

Napjainkban kínzó hiányérzet, mardosó elégedetlenség érzékelhető a materializmus és a tudományos haladás kínálta válaszokkal szemben, őszinte sóvárgás egy mélyebb belső élet iránt ... Az amerikaiak fokozott mértékben keresik az olyan megoldásokat, melyek szellemhez és lélekhez egyaránt szólnak.

E fennkölt szavak nem a legfrissebb léleknevelő bestsellerből valók. Az *U. S. News & World Report* 1992. december 7-i számában olvashatók. A magazin ötoldalas cikkben kísérelt meg magyarázatot lelteni arra, miért lettek halála után több mint harminc évvel váratlanul olyan népszerűek Carl Jung írásai. Arra a következtetésre jutott, hogy Jung tökéletesen ötvözi egymással a pszichológiát és a lelkiséget, a vallást és a tudományt.

A *Járatlan út* című könyvem valaki egyszer úgy jellemezte, hogy az „a tömegek nyelvére lefordított Jung”. Népszerűségében nyilvánvalóan nagy szerepe van a ténynek, hogy a legjobb időben jelent meg, pontosan akkor, amikor a „mardosó elégedetlenség” első jelei mutatkozni kezdtek. Sikere engem is meglepett, hisz nem mondtam benne semmi újat. Olyan dolgokról írtam, melyeket Carl Jung és William James jóval előttem leírtak már. De az emberek korábban nem figyeltek oda, most váltak fogékonyrá ezekre a kérdésekre. Rájöttem, hogy az emberek megváltoztak.

Könyvem viharos tetszést aratott a fundamentalisták körében, s az előadásokra való felkérések zöme eleinte tőlük érkezett.

E tény meghökkentett, hiszen nem vagyok fundamentalista. Aztán gyanítani kezdtem, hogy ezek az emberek a fundamentalistákhoz tartoznak ugyan, de lélekben képtelenek már azonosulni azzal a mentalitással. Szép számmal akadtak köztük olyanok, akik megőrizték Isten és a lelkeség iránti odaadásukat, de torkig voltak már azzal a leegyszerűsítő, fekete-fehér vallásos meggyőződéssel, mely azt állítja, mindenre megtalálta a választ, és teljesen figyelmen kívül hagyja a misztériumot. Friss levegőre vágytak. Keresték a módját, hogyan lehetne áthidalni a szakadékot a tisztán materialista tudomány és a merev, doktriner teológia között.

Íratlan szerződés

A 17. század végén és a 18. század elején egy íratlan társadalmi szerződés hatásának körvonalai rajzolódtak ki, kijelölve politika, tudomány és vallás különálló és jogos területét. Nem tudatos tervezés eredménye volt ez. A kor kívánalmainak megfelelő ösztönös válaszként jelentkezett. Mégis minden másnál mélyebben hatott tudomány és vallás természetének alakulására, egészen napjainkig.

Valójában az emberiség egyik legnagyobb horderejű intellektuális jelenségének tekinthető. Sokféle jó származott belőle: az inkvizíció intézménye fokozatosan elhalt, abbamaradtak a boszorkányégetések, az egyházi kincstár évszázadokig tömve volt, a rabszolgaságot eltörölték, létrejött a demokrácia intézménye, és talán éppen azért, mert a természeti jelenségekre összpontosított, viharos fejlődésnek indult a tudomány, a legmerészebb elképzeléseket is túlszárnyaló technológiai forradalom létrejöttét segítve elő, mi több, előkészítve az utat egy globális kultúra felé.

A baj csak az, hogy ez az íratlan társadalmi szerződés elvesztette hatóerejét, sőt, napjainkban kimondottan diabolikus jelleget ölt. A *diabolikus* szó, mint talán tudják, a görög *diaballein*-ből ered, melynek jelentése: „szétszórni, szétválasztani, részekre ta-

golni”. A *szimbolikus* ellentéte, a görög *szimballein* származékáé, mely annyit tesz, mint „összegyűjteni, egységesíteni”. Ez az íratlan társadalmi szerződés darabokra szaggatja létünket.

A széttagoltság átka

Amikor 1970–71-ben a fegyveres erőknél dolgoztam, szabadon jártam-keltem a Pentagon épületében, és alkalmam nyílt elbeszélgetni az emberekkel a vietnami háborúról. Megtehettem, hiszen egyenruhát viseltem. „Nos igen, dr. Peck – mondták –, megértjük az aggodalmát, persze hogy megértjük. De, tudja, mi itt a hadműveleti részleg vagyunk, s felelősségünk odáig terjed, hogy gondoskodjunk arról, a napalmbombák rendben eljussanak Vietnamba. Voltaképpen semmi közünk a háborúhoz. A háborúért a politikusi körök viselik a felelősséget. Menjen tovább a folyosón, és beszéljen a politikai részleg vezetőivel.”

Továbbmentem hát a folyosón a politikai részleghez, ahol azt mondták: „Igen, dr. Peck, megértjük az aggodalmait. Tényleg megértjük. De itt, a politikai részlegnél mi csupán végrehajtjuk, nem csináljuk a politikát. A politikát a Fehér Házban csinálják.” Végül kiderült, hogy az egész Pentagonnak semmi köze a vietnami háborúhoz.

Ez a fajta széttagoltság bármely nagyobb intézményben előfordulhat. Az üzleti világban éppúgy, mint a kormányzat más területein, a kórházakban és egyetemeken, az egyházakban. Amikor egy intézmény nagyra duzzad és részekre tagolódik, osztályokkal és alosztályokkal, a lelkiismerete úgy elaprózódik és felolvad, hogy gyakorlatilag már nem is létezik, és a szervezet belsőleg gonosszá válik.

Hasonló széttagolódás mehet végbe az egyéni szinten is: hisz rendkívüli érzékünk van ahhoz, hogy egymással összefüggő dolgokat kiragadjunk és külön, légmentes rekeszekbe dugjuk őket, hogy ne sűrűlődhassanak egymással és ne okozhassanak fájdalmat. Mindnyájan ismerjük azt az embertípust, aki vasárnap regge-

lente templomba megy abban a hitben, hogy szereti Istent, a teremtet világot és embertársait, de hétfőn reggel minden lelkiismeret-furdalás nélkül beleengedi a helyi folyóba cége mérgező vegyi melléktermékeit. Megteheti, hiszen agya más rekeszében van vallásossága, s ismét másban az üzleti érdekei. Ő az, akit „vasárnapi keresztényként” ismerünk. Kényelmes módja ez a létezésnek, de az integritástól távol áll.

Az *integritás* szó ugyanabból a töből származik, mint az *integrálni*. Annyit jelent, mint teljessé tenni, egységesíteni, s ez épp elentétes a széttagoltsággal. Részekre tagolni valamit könnyű. Az integritás megteremtése fájdalmas. Enélkül azonban nem lehetséges a teljesség. Az integritás megkívánja, hogy teljesen megnyíljunk az egymással ütköző erők és eszmék, az élet stresszhelyzetei előtt.

Abortusz és integráció

Ilyen konfliktus például az abortusz. Rengeteg fejtörést okozott nekem, hogyan egyeztessem össze az integráció igényével. Úgy érzem, ha az élet kezdetének önkényesen megjelölünk egy időpontot – az első harmadban vagy a második harmadban –, azzal megkerüljük a problémát. Az élet nyilvánvalóan a fogantatással kezdődik, s megszakítása egyértelműen egy emberi lény megölését jelenti. Meggyőződésem, hogy ha az abortuszt kérésre minden további nélkül végrehajtják, az megrendíti az emberben – Albert Schweitzer kifejezésével élve – „az élet tiszteletét”.

Másrészt viszont tekintettel kell lennünk az anya életére. Meg az apáéra. És a társadaloméra. Sok asszony életében súlyos törés következne be, ha gyermekét kihordaná, még ha azzal a szándékkal tenné is, hogy később örökbe adja – ráadásul nem minden gyerek fogadható örökbe. Életek sérülnének akkor is, ha az anya gyermekét kihordva megpróbálná őt felnevelni, miközben erre teljesen alkalmatlan. Nincs megoldásom az abortusz kérdésére, csupán annyit jegyezhetek meg, hogy az a leegyszerűsítő,

egydimenziós kijelentés, miszerint „Tilos abortuszt végezni”, egyszerűen nem old meg semmit.

Valahányszor egy társadalmi megoldástervezettel szembesülök, alapszabályom az, hogy felteszem magamban a kérdést: „Mi hiányzik?” S ha megkérdezzük, mi hiányzik abból a törvényből, hogy „Tilos abortuszt végezni”, a válaszom az, hogy a felelősség. Hiányzik belőle a felelősség. A törvényhozók azáltal, hogy kijelentik, „A gyereket ki kell hordani”, megfosztják felelősségétől a még meg sem született gyermek anyját vagy szüleit. De kire ruházzák a felelősséget? A válaszom: senkire. Ők nyilvánvalóan nem hajlandók születése pillanatától fogva vállalni a gyermekért a felelősséget. Következésképp a törvény, mely előírja, hogy „Tilos abortuszt végezni”, nélkülöz bármiféle együttérzést és integrációs igényt.

Nagyon várom a pillanatot, amikor majd ezt a törvényt együttérzéssel és integrációs szemlélettel mondhatjuk ki. Ezt kizárólag közösség keretén belül tehetjük meg, ahol a közösség dönt afelelől, megengedje-e vagy sem az abortuszt. Amennyiben megengedi, magára vállalja a döntéssel járó büntudat egy részét is. Ha úgy dönt, hogy megtiltja az abortuszt, bizonyos mértékű felelősséget vállal ezzel nem csupán a gyermek, de szülei anyagi és pszichológiai jóléte iránt is. Napjainkban korántsem beszélhetünk olyan közösségekről, melyek képesek lennének ilyen döntésre, vagy állhatnák ezek költségeit. De amíg nem lesznek, az abortusz kérdésének leegyszerűsítő kezelése sehova sem vezet, sőt visszavisz minket a negyven évvel korábbi állapotokhoz, amikor a szegények kötőtűt használtak, a gazdagok pedig Svédországba utazhattak „kaparásra”.

Ha gondolkodásunk egyik vezérelve az integráció – feltéve hogy hajlandók vagyunk elviselni a vele járó fájdalmat –, teendők mindössze annyi, hogy soha ne felejtjük el feltenni ezt az egyszerű kérdést: „Mi hiányzik?” Ez nem mindig kellemes, mert előbb-utóbb alighanem rá kell jönnünk, hogy egy bizonyos szinten mindenki *mindenért* felelős.

Mi hiányzik?

Megkeresni, ami hiányzik – ezt én a koreai háború idején kezdtem el megtanulni. Tizennégy éves voltam, és minden reggel kíváncsian szalactam az újságoshoz a *The New York Times*-ért. Egyik nap azt olvastam, hogy harminchét MiG-et lőttek le – óriási dicsőségére az amerikai légierőnek, mely semmi veszteséget nem szenvedett. Másnap boldogan olvashattam, hogy ezúttal negyvenegy MiG-et szedtek le, és az összes amerikai gép épségben visszatért az anyabázisra. A következő nap mérlege negyvenhárom MiG gép volt, szemben egyetlen lelőtt amerikai géppel. Aztán harminckilenc MiG veszett oda, és az amerikai gépek sértetlenek maradtak, majd negyvenhárom MiG-et lőttek le, miközben csak egyetlen amerikai gépet értek enyhe sérülések. S noha megsirattam az esetenként lelőtt amerikai gép vagy pilóta pusztulását, lelkendeztem a statisztika felett, mely – mint a *Times* cikkírói hangsúlyozták – az amerikai gépek technikai minőségének elsőrendűségét és az orosz repülőgépgyártók silány munkáját tükrözte. Megtudtam a *Times*-ből azt is, hogy a mi pilótáink sokkal felkészültebbek, mint nyomorult, éhező kínai vagy észak-koreai társaik, akiknek gyatra reflexeik voltak.

Ugyanez a *New York Times* Kínát és a Szovjetuniót hihetetlenül elmaradt országokként jellemezte. S e statisztikákat olvasva évről évre eltöprengtem azon, hogyan lehetséges iparilag ennyire fejletlen országoknak ennyi MiG-et építeniük, még ha oly silányak is, hogy rögvést lelövik őket. Egy idő után gyanítani kezdtem, hogy valami hiányzik. Ettől kezdve korántsem hittem el mindent, amit a *The New York Times*-ban írtak.

Hasonló tanulásra bukkantam orvosegyetemista koromban is, amikor Lilyvel együtt elolvastuk Ayn Rand *Atlasz megvonta a vállát* című könyvét, mely oly meggyőzően mutatja be a nyers individualizmus és a korlátlan önérdék filozófiáját, hogy komolyan fontolgattam, ne csatlakozzam-e a jobboldali republikánusokhoz. Valamit azonban öntudatlanul zavarónak éreztem benne, s jó tíz nappal azután, hogy elolvastam, hirtelen ráébredtem, hogy eb-

ben az ezerkétszáz oldalas, panorámaszerű regényben egyetlen gyerek se szerepel. Hiányoznak belőle a gyerekek. Ez az a pont, ahol Rand filozófiája csődöt mond – a gyerekeknél, a mások seğıtségére szoruló embereknél.

Ezek a tanulságok hatványozottan jelentkeztek pszichiáteri képzésem során, amikor megtanultam, hogy annál, amit egy páciens elmond, jóval fontosabb az, amit elhallgat. Ha a beteg például szabadon beszél a jelenről és a jövőről, de a múltját soha nem érinti, fogadhat sz bármibe, hogy problémájának gyökere valahol feldolgozatlan múltjában keresendő. Vagy ha nyíltan beszél a múlttól és a jövőről, de kerüli a jelent, alighanem a jellel van baja – sebezhetőséggel, az „itt és most” problémájával. Ha azonban nem esik nehezeére beszélni a múlttól és a jelenről, de a jövőről egy szót sem ejt, a jövővel lehet baja – a hittel, a reménnyel.

A pszichiátria széttagoltsága

A pszichoterápia csődöt mond, ha integráció helyett széttagoltság jellemzi, vagy figyelmen kívül hagyja az értékek kérdését. Gyakornok koromban azt tanultam, hogy a pszichoterápiának, a tiszta tudomány ideálját követve, értékítélettől független kezelési módnak kell lennie. A terapeutának kerülnie ajánlatos minden olyan témát, mely az értékekkel kapcsolatos, és óvakodnia kell, nehogy értékítéletét rákényszerítse betegére. Ha így tenne, átlépne a viszontáttétel félelmetes birodalmába, a terápia beszennyeződne, elveszítené tisztaságát.

Egyébként hallatlanul éles eszű pszichoterápia-professzorom lelkünkre kötötte, hogy a jó terapeutának kötelessége a beteggel való második vagy harmadik találkozáskor kijelenteni: „Nem azért vagyok itt, hogy ítéletet mondjak önről.” Megfogadtam a tanácsát, s amikor elkezdtem ambuláns betegekkel foglalkozni, a hosszúnak ígérkező kezelés elején rögtön kijelentettem nekik, nem az a dolgom, hogy ítéletet mondjak róluk. Óriási ostobaság volt. A terápiára való vállalkozás éppen azért olyan bátor tett a

betegek részéről, mert belátják, egy tapodtat se jutnak előre, ha nem vetik alá magukat egyfajta ítéletnek.

Az az igazság, hogy értékmentes pszichoterápia soha nem létezett. Inkább arról van szó, hogy a terapeuták nem voltak tudatában saját értékrendjüknek, márpedig az alapvető értékrend, melyet érvényesítenek, az ún. világi humanizmus. Ez a hangsúlyt a világi problémákra helyezi, a túlvilági vonatkozásokkal nem törődik. Sok szempontból nagyon jó, s akik támadják, bölcsen tenének, ha hasonlatosakká válnának azokhoz a világi humanistákhoz, akiket elítélnek. Hadd világítsam meg, melyek a világi humanizmus értékei. A magát ateistának valló Freud a lelki egészséget a *lieben* és *arbeiten* fogalom párral határozta meg, ami annyit jelent, mint „szeretni” és „dolgozni”. Helyesen szeretni világi humanista érték, akár csak hatékonyan dolgozni.

Tizenöt évvel ezelőtt egy súlyosan depressziós asszonyt kezeltem; a vele való beszélgetés felért egy foghúzással. Az első évben szinte minden alkalommal ezzel kezdte: „Ezen a héten a depresszióm súlyosbodott.” Mire én megkérdeztem: „Miből gondolja ezt?” S ő rögtön rávágta: „Nem tudom.” Máskor meg így szólt: „Javult a depresszióm.” Én pedig megkérdeztem: „Miből gondolja ezt?” S ő nyomban válaszolt: „Nem tudom.”

Egy idő után így szóltam hozzá: „Nézzé, én megkértem magát, hogy gondolkodjék el valamin, s maga a másodperc törtrésze alatt rávágta, hogy »Nem tudom«.

Kizárt dolog, hogy megtette volna, amire kértem, hogy gondolkodott volna. Mielőtt egy lépést is tehetnék, előbb meg kell tanulnia gondolkodni.”

A gondolkodás a világi humanizmus egyik értéke.

A világi humanizmus értékrendszere a pszichiátriai betegek mintegy hatvan százalékánál alkalmazható. Körülbelül negyven százalékuknál azonban hatástalan. Itt rejlik az ok, amiért például a Névtelen Alkoholisták a pszichiátereknél sokkal hatékonyabban foglalkoznak az iszákosokkal, akik nagy általánosságban ebbe a negyven százalékba sorolhatók.

A lelki/vallási képzetek és fogalmak nagyon sok ember – és nem csupán a szenvedélybetegek vagy az alkoholisták – kezelé-



sénél nélkülözhetetlenek. A fóbiákban szenvedőknél is szerepet játszanak. Terápiás gyakorlatom során bárkiről, aki egy speciális – egy adott utcával, macskákkal vagy repülőgépekkel kapcsolatos – fóbiával jelentkezett nálam, amint közelebről megismerem, hamarosan kiderült, hogy nem túlságosan lelkesedik az államhatárok, a kutyák vagy a vonatok iránt sem. S rá kellett jönnöm, voltaképpen az élettől van fóbiája. Fóbiás személyiség, alkottam meg magamnak a fogalmat később.

Az évek során, miközben velük foglalkoztam, felfigyeltem a tényre, hogy világszemléletük két fontos vonásban megegyezik. Egyrészt a világot nagyon veszélyes helynek tekintik, másrészt nagyon egyedül érzik magukat ebben a világban, ahol csakis rajtuk múlik, hogy fennmaradnak-e. Következésképp igyekeznek – fóbiájuk révén – leszűkíteni aktivitásuk terét, lehatárolni a világot egy akkora helyre, mely fölött uralmuk van, és ahol éppen ezért biztonságban érezhetik magukat.

Tizenöt évvel ezelőtt kezeltem egy asszonyt, akinek számos fóbiája között szerepelt a víztől és az úszástól való rögeszmés félelem. Gyermekei öt- és hétévesek voltak – tipikusan úszáskorúak –, azért ez a fóbiája különösen zavarta. Félt attól, hogy úszni menjen velük. Egy éve dolgozhattunk már együtt, amikor egyik alkalommal elmondta, milyen nagyszerű hétvégéje volt, mert vasárnap elment egy úszómedencés partira, ahol nagyokat úszott a gyerekekkel a medencében. Amennyire meg tudtam állapítani, semmi olyasmi nem történt, ami erre készítette volna. Megvakartam a fejem, és így szóltam: „Azt hittem, magának fóbiája van az úszástól!” Mire ő: „Igen, de az úszómedencében nincs.” Ez gondolkodóba ejtett. „Mitől más egy úszómedence?”, kérdeztem. „Hát, az úszómedencék vize tiszta”, felelte. Rájöttem, nem az úszástól van fóbiája, hanem a tavaktól, folyóktól és óceánoktól, ahova csak bokáig vagy térdig volt hajlandó begázolni. Mert ha tovább megy, nem látja a lábujjait. S ki tudja, mi történhet velük! Elveszítette uralmát a lábujjai felett.

Egy idő után be kellett látnom, hogy ezeket a betegeket csak akkor tudom sikeresen kezelni, ha sikerül kialakítanom bennük

egy barátságosabb világ képét: olyan világét, mely kevésbé veszélyes, mint gondolják, ahol nincsenek teljesen egyedül, mert az isteni kegyelem gondot visel rájuk.

Meggyőződésem, hogy a vallásos képzetek *körültekintő* használata számos, a hagyományos megközelítéssel kezelhető esetben elősegítheti vagy felgyorsíthatja a pszichoterápiát. Ezek a képzetek szembesítésre és vigasztalásra egyaránt használhatók. Amikor a betegnek például ajánlatos lenne felhagynia az önsajnálattal, emlékeztethetem, hogy Jézus arra tanított minket, hordozzuk derűsen keresztjeinket. Másoknak viszont, akik feltűnően lelkiismeretesek, meg kell engednünk, hogy időnként sajnálhassák magukat. Egy ilyen betegnek azt mondanám, hogy Jézus ugyan arra szólít, hordozzuk derűsen keresztünket, de korántsem várja el tőlünk, hogy a nap huszonnégy órájában így tegyünk. Aki erre képes, az alighanem meghibbant. „Mit érezhetett vajon Jézus, amikor százharminc kilóval a vállán a Golgotára tartott?”, kértem tőlük ilyenkor. Volt oka az önsajnálatra. Ezeknek a betegeknek megmagyarázom, hogy naponta kétszer öt percig igenis joguk van az önsajnálatra.

Gyakran hozom fel példának Lisieux-i Szent Terézt is, aki ezt mondta: „Ha hajlandók vagyunk higgadt fővel odaállni önmagunk kíméletlen ítélőszéke elé, Jézus biztos menedékre lelhet szívünkben.” Valahányszor olyasvalakit kezeltem, aki valóságos bűnöktől szenvedett – mondjuk egy vietnami veterán, akit rémálmok gyötörtek, mert ártatlan gyermekeket ölt meg a háború során –, ezt mondtam neki: „Örüljön, amiért kínlódik, amiért ennyire kíméletlen önmagához, hiszen Jézus biztos menedékre lelhet a szívében.” És ezzel sikerül is megvigasztalnom.

Másrészt, ha olyasvalakivel volt dolgom, aki kereszténynek vallotta magát, de soha nem tapasztalt meg egzisztenciális bünt – vagyis kifejezetten önelégült és öntelt volt –, szívesen szembesítettem a következőkkel: „Mit gondol, mit értett Szent Teréz azon, hogy »odaállni önmagunk kíméletlen ítélőszéke elé.«?”

Szent Teréz szavai különösen sokat segítettek abban, hogy megértsem a depresszióban szenvedő betegeket, akik nagy gy-

korlatra tettek szert az önmagukkal szembeni kíméletlenségben. Ilyesmikről panaszkodnak nekem: „Dr. Peck, nem vagyok én jó semmire. Egész életemben nem volt egy értelmes cselekedetem. Jó, tudom, a haditengerészetnél a tengernagyságig vittem, de az csupán a véletlen műve volt. Nem is értem, miért hajlandó egyáltalán szóba állni velem. Nem törődöm a feleségemmel, a gyerekeimmel, senkivel se. Ó Istenem, nem lehet könnyű hétről hétre egy ilyen száználmas alakkal foglalkoznia, amilyen én vagyok!”

A huszonnégy éves korában elhunyt Lisieux-i Szent Teréz okos nő volt, gondosan megválogatta a szavait. Emlékezzünk csak, mit mondott: „Ha hajlandók vagyunk *higgadt* fővel odaállni önmagunk kíméletlen ítélőszéke elé...” A depressziósokkal az a baj, hogy hiányzik belőlük a higgadság. A rájuk jellemző szélsőséges mellverést a katolikus egyház már évszázadokkal ezelőtt a „túlzott aggályoskodás” bűnének nevezte, és helyesen mutatott rá, hogy voltaképp ez a gőg elfajult megnyilvánulása. Hisz voltaképp ezt mondják: „Tudom, hogy Isten megbocsát nekem, de akkor is én vagyok a bíró.” Ha kissé megpiszkáljuk színlelt alázatosságukat, sokszor rájövünk, hogy a mélyén arrogancia és narcizmus rejlik.

Az utóbbi időben szakfolyóiratokban számos cikk látott napvilágot a depresszió ún. kognitív terápiájáról. A pszichiáterek felfigyeltek arra, hogy a depressziós egyének észlelése különbözik a nem depressziósokétól. Észlelésen nem csupán a gondolatokat értik, hanem mindazt, ami a gondolatokat táplálja, így az érzékelést is. A depressziós egyén a világból (külsőből és belsőből egyaránt) szelektív módon kizárólag a negatív dolgokat észleli, a pozitívak felett elsiklik.

Lily éveken át hősiesen küzdött a depressziójával, míg végül legyőzte, de előtte sokszor megtörtént, hogy például májusban, amikor reggelenként kimentünk a házunk mögötti kertbe, jól esően néztem körül, és így gondolkodtam magamban: „Milyen csodálatos, hogy itt a tavasz, sarjad a fű, a fák rügyeznek, és milyen szerencsések vagyunk, hogy ebben a kedves, régi, kolóniális házban élhetünk. Ráfér ugyan némi festés, jövőre majd sort is

kerítünk rá, de szerencsére van rá pénzünk.” Lily azonban, aki mellettem állt, felcsattant: „Mikor jön már Fritz, hogy lenyírja a füvet? Nézd, valaki kint felejtette éjszakára a metszőollót! És ez a ház – szörnyen elhanyagolt.” Két ember, aki egymástól egy lépés távolságra áll, és mégis gyökeresen eltérő világot észlel.

A pszichiáterek tehát rájöttek arra, hogy a depressziósokat meg kell tanítaniuk arra, hogy másképp észleljenek. A depressziós egyének fel kell hagynia azzal, hogy kizárólag a negatív dolgokat vegye észre, meg kell látnia a pozitív dolgokat is. A pszichiátereket, akik most ismerkednek ezzel az új módszerrel, kínosan érintheti, hogy „új”, kognitív terápiájuk semmiben sem tér el attól, amit Norman Vincent Peale évtizedekkel korábban megjelent *A pozitív gondolkodás ereje* című könyvében leír. A depresszióval kapcsolatos legtalálhatóbb kijelentés viszont egy 12. századi mohamedán misztikustól, Jalálu'l-Din Rumitól származik, aki nézetem szerint Jézus után a legélesebb elme volt. Ezt mondja: „Depressziónk összefügg a dicséret lenéző megvetésével és tagadásával.” Lenéző megvetésen a narcizmust értette, a depresszió mélyen meghúzódó elfajzott gőgöt.

Depresszió és fantázia

Depressziósok kezelése során gyakran találkoztam a Királyfi vagy Királylány jelenségével. Először egy nőbetegem kapcsán ismerkedtem meg vele. Az illető, egy másik pszichiáter kezelésének köszönhetően, sikeresen haladt előre depressziója leküzdésében, és azért keresett fel, mert úgy érezte, többet szeretne elérni. Egy alkalommal igen bonyolult problémáról beszélgettünk a gyerekeivel kapcsolatban. Sok forgott kockán, és egyikőnk se látta tisztán, mit kellene tenni. A kérdés boncolgatásának kellős közepén az asszony felkiáltott: „Istenem, de boldog is leszek, ha a terápia véget ér!” „Hogy érti ezt?”, kérdeztem. Mire ő: „Boldog leszek, ha a terápiának vége, és többé nem kell ilyen problémákkal kínlódnom!”

Íme a fantaziálás tipikus esete – a pszichoterápia nem csupán jelenlegi, de minden későbbi fájdalomtól megszabadítja az embert –, ami oly gyakran jelentkezik a Királyfinál vagy Királykisasszonynál.

Hogy megértsük, hogyan alakulhat ki ilyen fantáziakép az emberekben, némi háttérismeretre van szükségünk a gyermekpszichológiával kapcsolatban. Életük első évében a gyerekek, már amennyire meg tudjuk állapítani, megismerik – pszichológiai szakkifejezéssel élve – énjük határait. Mielőtt ezt megtanulnák, nem képesek különbséget tenni például a saját és édesanyjuk keze között; úgy hiszik, ha fáj a hasuk, a mamáé is fáj, sőt az egész világé fáj. A második életévben megtanulják érzékelni fizikai határaikat, de hatalmuk határait még nem, vagyis még mindig abban a hitben járnak-velnek, hogy ők a világegyetem középpontjai, míg szüleik, testvéreik, kutyájuk és macskájuk csupán magánhadseregük szolgálatkész tagjai.

Aztán a viharos második évben a mama és a papa egyre többet mondogatja, hogy „Nem, nem, Johnny, ezt nem szabad. Nem, nem, jó kisfiú nem csinál ilyet. Nem, nem, ezt se szabad. Mi nagyon szeretünk téged Johnny, de ilyet akkor se tehetsz. Itt nem te dirigálsz.” A gyermeket pszichológiai értelemben egy röpke év alatt négycsillagos tábornokból közlegénnyé fokozzák le. Nem csoda, ha ez a kétéves kor a depressziók és a hisztériák időszaka.

Természetesen ha a szülők gyöngéden bánnak a gyermekkel, és átsegítik őt ezen a nehéz időszakon, mire elhagyja a második évet, már nagy lépést tett kifelé a narcizmusból. Ez sajnos nem mindig történik így. A szülők olykor nem elég figyelmesek, és nem segítik át gyermeküket e szükségszerűen megaláztatásokkal teli időszakon, ehelyett sokszor csak fokozzák megaláztatásait.

Az asszony, aki arról fantáziált, hogy a pszichoterápia végeztével többé nem kell kínlódnia ezekkel a problémákkal, olyan családban nőtt fel, melyben enyhén szólva szigorú volt a légkör. Viharos korszakából, a második évéből nem maradtak fent ugyan emlékei, nagyon jól emlékezett viszont három-négy éves korára, amikor – valahányszor valami rosszat tett – mindig egy különle-

ges rituálén kellett átesnie. Utasították, hogy vegye le a falról a lovaglópalcát, mely oda volt akasztva, és vigye oda az édesapjának. Aztán le kellett húznia a bugyiját, felhajtania a szoknyáját és előrehajolva állnia ott, míg a fenekére vernek, és míg elég hangosan és elég sokat nem üvölt ahhoz, hogy az apja abbahagyja. Majd felhúzta a bugyiját, elvette apjától a lovaglóostort és visszaakasztotta a falra. Odament az édesanyjához, aki megvigasztalta, s amikor eléggé megvigasztalódott és többé nem sírt már, az édesanya így szólt hozzá: „Most térdelj le és imádkozz hangosan Istenhez, hogy megbocsásson neked.” Így hát letérdelt és hangosan imádkozni kezdett, hogy Isten könyörüljön meg rajta, és amikor az édesanya úgy ítélte, elég hosszan imádkozott már, így szólt hozzá: „Most már felkelhetsz, és odamehetsz e világi atyádhoz, hogy bocsánatot kérj tőle.” Így hát odament az apjához, és ha esdeklő szavai meghallgatásra leltek, apja nagy kegyesen megbocsátott neki, és a szertartás véget ért, míg csak valami újabb csíny miatt előlről nem kezdődött.

Hogyan élnek túl a gyermekek az ilyen bánásmódot? Korántsem úgy, hogy feladják infantilis mindenhatóság-érzésüket és narcizmusukat. Ellenkezőleg, még jobban ragaszkodnak hozzájuk. E sajátos mechanizmust a pszichiáterek külön elnevezéssel illetik: ez a „családi románc”. E gyerekek (páciensemhez hasonlóan) a következőket mondják magukban: „Ők, akik a szüleimnek mondják magukat, voltaképpen nem a szüleim. A valóságban én királyleány vagyok, királyi vér, királykisasszony, és egy napon rá is fognak jönni, hogy az vagyok. És akkor majd megkapom azt, ami megillet engem.”

Ez a vigasztaló fantázia segíti át a gyermekeket a megaláztatás időszakán, csak hogy mire felnőtté váltak – amikor a fantáziájuk tudatuk mélyére süllyed –, senki sem jött el értük, hogy elvigye őket a Királyhoz vagy Királynéhez, senki sem ismerte el őket annak, aminek érzik magukat. Így hát depresszióba esnek. És a depressziósok kognitív nehézségének alapja az, hogy semmi rossznak nem szabad történnie velük. Szelektív módon kizárólag a negatívumot látják meg, amitől reményeik szerint meg kell szaba-

dulniuk – és egyáltalán nem észlelik a pozitívat, mely érzésük szerint megilleti őket.

Egy braziliai pszichiáter, Norberto Keppe azt állítja, hogy a legelterjedtebb lelki betegség az úgynevezett teománia: az illúzió, miszerint mi, emberek Istenné válhatunk. A teománia nagyon hasonlít a Királyfi vagy Királykisasszony fantáziához, csak hogy jóval gyakoribb. Egy évtizeddel ezelőtt kezeltem egy férfit, aki mélyen kereszténynek vallotta magát. Húszas éveiben keresztény fiatalokkal foglalkozott, mostanra középkorú üzletemberré vált. Nevezük Joe-nak. Akkoriban, amikor járni kezdett hozzám, egy csapat gátlástalan fickóval volt üzleti kapcsolata, akik pénzelték vállalkozását. Óriási nyomás nehezedett rá, mert elvárták tőle, hogy eladja a termékeket, hogy hazudjon, pontosabban hogy megjelenjen bizonyos termékbemutatókon egy áruval, azt állítván, övé a szabadalma – ami persze nem volt igaz –, csak hogy eladhassa. A helyében én is ideges lettem volna, ő is állandóan pánikban volt. Vigasztalni próbálván, egy napon így szóltam hozzá: „Joe, mindaz, amit csinál, a legjobb, amit csak csinálhat!” Mire ő fölcsett: „A legjobb, amit csinálhatok, nem lehet elég jó Joe Jonesnak!”

Furcsának találtam ezt a kijelentést, ezért megkérdeztem: „Hogy érti?” Ezt válaszolta: „Nem csupán arra van szükség, hogy a lehető legjobb üzletet kössem, de arra is, hogy az üzlet ne fuccsoljon be.”

„Nézze, Joe – feleltem –, a legjobb, ami magával hosszú távon történhet, az, ha ez az üzlet befuccsol. S amennyire meg tudjuk ítélni, Istennek is ez a szándéka. Nézze, mi mindnyájan egy rendkívül bonyolult mennyei színjáték szereplői vagyunk, és a legtöbb, amiben reménykedhetünk, az, hogy belepillanthatunk ennek a színjátéknak a menetébe, és eldönthetjük, hogyan tudnánk szerepünket a legmegfelelőbben alakítani. Szavaiból, Joe, ha jól érzékelem, az csendül ki, hogy nem csupán a legjobb színész akar lenni ebben a színjátékban, de maga akarja írni a forgatókönyvet is.”

Joe bármelyikünk lehet. Mindnyájan teomániában szenvedünk, abban az illúzióban, hogy mi írhatjuk meg életünk forgatókönyvét, és felháborodunk, elcsüggedünk vagy megrémülünk, ha életünk menete nem képzeletbeli forgatókönyvünk szerint alakul, nem úgy, ahogy mi akartuk. Legtöbbünk valójában soha nem fogadja el a valóságot, hogy az élet túlnő a mi kis színjátékunkon. S a valósághoz való alkalmazkodásunk képtelenségében semmit sem tanulunk. Ha viszont ténylegesen tanulni és fejlődni akarunk, bele kell nyugodnunk, hogy „az élet az, ami másképp történik, mint ahogy elterveztük”. Hála Istennek!

A New Age mozgalom: szimbolikus vagy diabolikus?

Amikor elszántan keresnek valamiféle útjelző táblát a sivatagon átvezető úton, sokan érzik a „vallás” szükségességét. Csakhogy azt, amit nekik vallás címén az „intézményes vallások” többsége nyújt, képtelenek megemészteni. Nyílegyenesen vezet innen az út a különféle kultuszok népszerűségéhez, a keleti filozófiák iránti érdeklődéshez. Ennek bizonyítékai az olyan könyvek, mint például a *Micimackó taója*, a *Malacka belső hangja*, *A tibeti halottaskönyv* vagy a *Hindu vagyok én is?*

Noha a keleti filozófiák iránti érdeklődés már jó ideje érzékelhető, az utóbbi időben a New Age-mozgalom még népszerűbbé tette őket. E mozgalom sokakat felzaklatott, s gyakran kérdezik tőlem, vajon jónak tartom-e vagy sem. Hadd válaszoljak e kérdésre egy másikkal: vajon a New Age-mozgalom integráló vagy szétválasztó erő-e?

Van két hobbim. Gyűjtöm a freudi elszólásokat és a villanykörtés vicceket. Két legkedvesebb villanykörtés viccem, magától értődően, vallási jellegű. Íme az egyik: „Hány episzkopális szükséges egy villanykörte kicseréléséhez? Kettő. Az első keveri a Martinit, a másik kihívja a villanyszerelőt.” A második: „Hány zen buddhistára van szükség egy villanykörte kicseréléséhez? Kettőre. Az egyik kicseréli a villanykörtét, a másik nem cseréli ki.”

Ez utóbbi – a viccen túl – tömör állítás az integrációról, és velős megfogalmazása a paradoxonnak, amiről legtöbbit a zen buddhizmusból tanulhatunk. Nagyra értékelem a zen buddhiz-

musnak ezt a vonását, hiszen az élet megannyi paradoxonának elfogadása a lelki egészség alapfeltétele.

Nem hangsúlyozhatom eléggé, mennyire fontos számomra a paradox gondolkodás. Hasonlítok arra a filozófiaprofesszorra, akitől a diákjai megkérdezték: „Professzor úr, ön szerint állítólag minden igazság magva paradoxon. Egyetért ezzel?” S a professzor válasza: „Igen és nem.” Válaszolva tehát arra a kérdésre, vajon a New Age-mozgalom integráló vagy szétválasztó jellegű-e, azt kell mondanom: igen és nem.

Összeesküvés egy akváriumban

Rengetegen megkérdőjelezik a New Age-mozgalom létét. Meglehet, a név félrevezető, hiszen a nézetek többsége, melyet tagjai vallanak vagy ami iránt érdeklődnek, már jó ideje a levegőben van. Nekem meggyőződésem, hogy a New Age-mozgalom *valóban* létezik, az utóbbi mintegy harminc évben ugyanis egyre többen, a népességnek egyre nagyobb százaléka fordul eme hitek és nézetek felé.

Noha mozgalomnak hívom, nem gondolom, hogy szervezett jellegű. Sok keresztény fundamentalista a keresztény hittételek aláásására irányuló sátáni összeesküvést lát benne. Pontosan ezért adta Marilyn Ferguson a mozgalomról írott klasszikus munkájának az *Összeesküvés egy akváriumban* címet – maróan gúnyos célzattal, természetesen. Meggyőzően mutatott rá, hogy szó sincs itt összeesküvésről. Az emberek nem azért jöttek össze, hogy kifőzzenek valamit. A New Age, a jelentősebb intellektuális mozgalmakhoz hasonlóan, spontán módon jelentkezett, mintegy válaszul a kor szükségleteire, sürgetéseire. S mint ilyen, inkább forradalminak, mint evolúciós jellegűnek tekintendő.

Mint minden úttörő jellegű mozgalom, a New Age is a felső középosztály köreiből indult. A szegények vagy a fizikai munkások nem különösebben érdeklődnek iránta. Kiterjedését tekintve nemzetközi, nem csupán amerikai vagy észak-amerikai jelenség. Németországban és Angliában éppoly elevenen működik, akár az Egyesült Államokban.

Végül, de nem utolsósorban, a New Age-mozgalom a nyugati civilizáció intézményes bűneivel szembeni fellépésként jelentkezett. E bűnök összefüggenek egymással, s noha külön-külön tárgyalom őket, nem szabad felednünk, hogy együttesen léteznek.

Fontos hangsúlyoznom, hogy az intézményes jellegű bűnök nem mindegyike „nyugati”. Az intézményes szexnek, a szexiparnak mélyebb gyökerei vannak Keleten, mint Nyugaton. A New Age-mozgalom többek között az iparban, az egyházban, az államapparátusban jelentkező szex ellen lép fel, s mint ilyen, a feminizmussal rokon.

A nyugatiasabb bűnök közt említendő a lélek üressége és a keresztény egyházak arroganciája, narcizmusa és istenkáromlása. A New Age-mozgalom következképp a nyugati vallásoktól a keletiek felé mozdul el, a buddhizmus, a zen, a taoizmus, a hinduizmus és az ősi amerikai vallások felé vagy a feminista jellegű Anya istennő és Wicca vallások felé. S minthogy az intézményes vallások felettébb intoleránsak az elveikkel össze nem egyeztethető nézetek iránt, a New Age-mozgalom elképesztően sokféle felfogás olvasztótégelyévé vált, beleértve az ezoterikus nézeteket is, az asztrológiától az asztrális kivetítéseken át az éterikus testekig. Számuk csaknem végtelen.

A New Age-mozgalom fellép a tudomány bűnei ellen is, legalábbis a technológia nyelvére lefordított tudományéi ellen, s ezek a bűnök valóságosak. A modern tudomány szélsőséges specializálódást eredményezett, ami a technológia elembertelenedéséhez vezetett. Bárki, aki volt már kórházban, megtapasztalhatta – ápolás vagy kezelés néven – a modern orvosi technológia meglehetősen embertelen vívmányait. E technológiával szembezzegülve a New Age-mozgalom a nyugati ovostudománytól ismét csak a keleti orvostudomány felé fordult, az akupunktúra és a *csakra*, az amerikai őslakók gyógyító szertartásai és a sámánizmus felé. A nyugati orvostudomány és technológia specializációjától eltávolodva megnyitotta az utat a holisztikus gyógyító eljárások és a különféle testgyakorlatok által elérhető egészség felé. Újra meghonosította a gyógynövény-terápiát. Az otthoni betegápo-

lás, valamint a hospice-mozgalom szintén pozitív következményeinek tekinthetők.

S végül, a New Age-mozgalom tiltakozás a kapitalizmus és az imperializmus bűnei, a környezet és az emberek kizsákmányolása ellen. Ezek valós bűnök. E mozgalom küzd mindenféle kizsákmányolás ellen, támogatja a pacifizmust, a sokféleséggel szembeni toleranciát, az ökológiai tudatosságot és az összhangot a természettel.

A New Age-mozgalom legjellemzőbb vonása az új eszmék és tanok iránti nyitottság. Mindez csodálatos dolog. Csak hogy van vele egy meglehetősen nagy probléma – az, amit a pszichiáterek reakciós képződménynek hívnak. Ha az ember fellép valami rossz ellen, igen gyakran a másik végletbe esik, és legalább akkora nehézségekkel találja szemben magát, mint korábban.

Hadd mondjak példát a saját életemből arra, mit jelent ez a reakciós képződmény. Apám bíró volt, és hajlott rá, hogy néha hosszas jogi fejtegetésekbe bocsátkozzék. Áldozatai hivatalnokok vagy gyanútlan pincérek voltak. Jól emlékszem, milyen kínokat álltam ki tizenkét éves koromban éttermekben vagy szállodákban, miközben apám tizenöt-húsz percen át ostorozta szerencsétleneket, mert valami apró vétséget követtek el. Meg is fogadtam magamban, hogy ha felnövök, soha nem csinállok akkora szamarat magamból, mint az apám.

Mire felnöttem, megtanultam, hogy nyilvánosan soha ne guruljak dühbe. De ahogy az évek teltek, magas lett a vérnyomásom, és az ismerőseim mondogatni kezdték, mennyire hűvös vagyok és távolságtartó, közönyös és érzéketlen. Végül, amikor terápiára mentem, rá kellett jönnöm, hogy a fürdővízzel együtt a gyereket is kiöntöttem – hogy apám nem helyénvaló nyilvános dühkitöréseire való ellenhatásként kiirtottam, kivettem magamból mindenféle dühérzést. Pedig valójában nem arra volt szükség, hogy *egyáltalán* ne legyek dühös mások előtt, hanem hogy *indokolatlanul* ne legyek dühös. Olykor teljesen helyénvaló, sőt szükséges, hogy az ember mások jelenlétében felkapja a vizet. Én azonban a másik végletbe estem, s nem kis erőfeszítembe került

megtanulnom, hogyan fejezzem ki nyilvánosan felháborodásomat. Ettől kezdve ismerőseim sem tartottak olyan közönyösnek, s a vérnyomásom is normalizálódott.

Sajnos a New Age-mozgalom sem mentes a végletektől. A férfi homoszexualitás elleni fellépésében a radikális feminizmus egy új válfaját teremtette meg, mely nem csupán kifejezetten kellemetlen és felkavaró lehet, de durva, modortalan, sőt esetenként ostoba. Beszéltem olyan közönség előtt, mely jórészt radikális feministákból állt, és igen nehéz volt szót értenem velük, noha igyekszem ügyelni rá, hogy a stílusom nemi célzásoktól mentes legyen, és harcolok a nemi előítéletek ellen.

Egy másik példa: A zsidó-keresztény hagyományokkal szembeni ellenhatásként a New Age-mozgalom nagymértékű lelki-szellemi zűrzavart idézett elő. Az Egyesült Államok bármely nagyvárosában működik egy-két olyan szervezet, melyet magamban lelki szupermarketnek hívok. A legkülönfélébb programokat ajánlják a szufi táncától kezdve a dionüszoszi ünnepekig. Minden megtalálható ott, kivéve azt, ami zsidó vagy keresztény. E riasztó sokféleségtől egyesek teljesen összezavarodnak, mások meg ürügyül használják arra, hogy elmeneküljenek a felelősség elől.

Néhány évvel *A járatlan út* megjelenése után felkeresett egy férfi, egy korosodó hippí. Negyvenes évei elején járt, szakálla volt, hosszú haja, a hátán hátizsák, és autóstoppal érkezett hozzám Connecticutba. Lelki útbaigazításért jött. Élete szertefoszlni látszott, nem igazán tudta, mit is akar. Először arra gondolt, hogy bevonul egy zen buddhista kolostorba Vermontban. Másrészt egy New Age-közösség is tetszett neki, valahol Oregon határában. Csakhogy valami hang ezt súgta benne: „A kereszténységet se lenne szabad figyelmen kívül hagynod”, márpedig ő ezt tette, amikor tizenhat éves korában hátat fordított szülei katolikus egyházának. No már most, mit tanácsolok, mit tegyen?

– Hát – feleltem – egy s mást el kellene mondania magáról ahhoz, hogy véleményt tudjak alkotni. – Elmesélte, hogy kétszer nősült. Első házasságából két, a másodikból egy gyermeke szüle-

tett. Az első házasságából származó gyermekeit tíz-tizenkét éve, a másodikból született gyermekét hat éve látta utoljára. Amikor ennek okáról faggattam, ezt felelte: – Viharosak voltak a válásaim, s úgy gondoltam, a gyerekeknek jobb, ha kilépek a képből. Egy szóval, mihez kezdjek ezzel a lelki útkereséssel?

Elmondtam neki, hogy *A járatlan út* megjelenése után keresztény lettem, s részben azért döntöttem így, mert egyre inkább meggyőződtem a keresztény tanok jelentőségéről. Kifejtettem, hogy a kereszténység mélyén ott rejlik egyfajta áldozati jelleg. Nem mintha azt jelentené ez, mondtam, hogy úton-útfélen mazochista módon fel kellene áldoznunk magunkat. S noha még mindig nem teljesen világos előttem, mit jelent kereszténynek lenni, egyet tudok: – Hozzá tartozik az is, hogy valahányszor döntés előtt állunk, egy lehetőséget sem szabad pusztán azért elvetnünk, mert áldozatot kíván tőlünk.

Erre a férfi hevesen vonaglni kezdett, azt hittem, epilepsziás rohama lesz. Megkérdeztem, mi baja, és ő ezt felelte: – Amit maga csinál, felér egy súlyos műtéttel.

– Sajnálom, ha fájdalmat okozok – feleltem.

Kijelentette, hogy sokat segítettem rajta. Újból el akart jönni hozzám, meg is állapodtunk egy időpontban. Két nappal később azonban felhívott, és lemondta. Gyanítom, ahelyett hogy megkísérelte volna helyreállítani kapcsolatát a gyerekeivel, csatlakozott a New Age-közösséghez Oregonban.

A rossz bűn

A New Age-mozgalom véleményem szerint rosszul ragadta meg a kereszténység bűnének jellegét. A kereszténység bűne nem a tanokban, hanem a gyakorlatban keresendő – abban, hogy magatartásmódeljét nem sikerült összhangba hoznia teológiájával. G. K. Chesterton szavaival élve a kereszténység legnagyobb hibája nem az, hogy perbe fogatott és bűnösnek találtatott, hanem hogy egyáltalán nem került bíróság elé.

A New Age-mozgalom nem csupán az ellen lép fel, ahogy a keresztények viselkednek, de a keresztény teológia ellen is, melynek pedig semmi köze a bűnös keresztény magatartáshoz. Ebbéli erőfeszítésében a fürdővízzel együtt gyakran a gyermeket is kiönti. Igaz, a mozgalomnak nem minden tagja utasítja el a kereszténységet. Egyesek elfogadják, csak hogy megpróbálván összeházasítani bizonyos keleti vallásokkal, nemritkán visszataszító hibridképződményhez jutnak.

A zsidó-keresztény teológiától eltávolodva a keleti vallások felé hajlanak, sőt olykor előszeretettel népszerűsítik azokat, mondván, mélyrehatóbb lelki fejlődést segítenek elő. Bármely vallás *második szinten* álló képviselői elvakultan hirdetik, hogy az egyedüli igaz hit az övék. Az az igazság, hogy közösségépítő foglalkozásainkat a New Age-mozgalom fundamentalistái épp annyira megkeserítik, mint a hagyományos fundamentalisták. Miközben a mozgalmat nagy általánosságban az új eszmék iránti nyitottság jellemzi, bőven akadnak soraikban fundamentalisták vagy tévedhetetlenek, akik semmivel sem haladóbb gondolkodásúak hasonzorú keresztény társaiknál. Ott vannak például a „gyógyfüves fundamentalisták”. Ragaszkodnak ahhoz, hogy foglalkozásainkon mindig legyen gyógynövénytea, sőt a jelenlevők mind-egyike igyon belőle.

Ez minden, csak nem tolerancia. A mozgalom más tagjai ellenben a tolerancia szélsőséges formáját vallják, mely egyfajta elferdült individualizmusban nyilvánulhat meg. Egy közösségépítő foglalkozásunk során egy foglalkozásvezető jelöltet vizsgáztatunk, aki kijelentette: „Egy közösségben bármi megengedhető.” Meg kellett győznünk arról, mennyire téved. Egy közösségben semmi keresnivalója olyanoknak, akik azt hiszik, megverhetnek, verbálisan sértegethetnek másokat vagy lándzsát törhetnek felforgató tanok mellett.

A szélsőséges tolerancia magyarázza, hogy sok liberális miért képtelen az együttműködésre. Mielőtt Lilyvel létrehoztuk volna a Közösségépítést Támogató Alapítványt, először olyan szervezeten gondolkodtunk, mely összehangolná az országban működő mint-

egy ötszáz különféle békemozgalom tevékenységét. Miközben megpróbáltam elképzelni; hogyan is működne, apránként be kellett látnom, hogy az ilyen céllal létrehozott alapítvány csupán az ötszázegyedik lenne a sorban. Hiszen a békemozgalmak még nem tanulták meg, hogyan működjenek együtt, következőképp a feladat, melynek megvalósításába minden pénzünket és energiánkat beleöljük – a közösségépítés. Mindennek alapfeltétele.

A gonosz problémája

A keresztény teológia és a New Age-mozgalom felfogása legradikálisabban a Gonosz kérdésében üt el egymástól. A keresztény tanítás szerint a Gonosz valóban létezik. A keleti vallások tagadják ezt. A Gonoszt illúzióknak tartják vagy hibás tudásnak, amit ők *mayának* neveznek.

Meggyőződésem, hogy ha a Gonoszról gondolkodunk, mindjárt meg is teremthetjük azt. Ha mindabban, amivel nem értünk egyet, csak a démonit látjuk – amire a *második szint*hez tartozó vallásos egyének felettébb hajlamosak –, széttagoltságot és ellenséges légkört hozunk létre, ahelyett hogy gyógyítanánk. A New Age-mozgalom közvetítésével terjedt el az a meglehetősen leegyszerűsítő nézet, miszerint ha meg tudnánk változtatni a gondolkodásunkat, beláthatnánk, hogy Gonosz, mint olyan, nem is létezik. Egyszerűen eltűnne, szertefoszlana. A valóságban viszont tényleg léteznek a világon olyan emberek, akik kedvüket lelik mások megnyomorításában, kínzásában és kiirtásában. Például akik háborút akarnak, mert hasznot húznak belőle. Komoly bajba sodorhatjuk magunkat, ha azt hisszük, ilyenek nincsenek. Előbb-utóbb ugyanis bármelyikünket megkísértheti a létező Gonosz, és e kísértéssel megküzdeni korántsem lesz olyan könnyű, ahogy azt a New Age-könyvek sejtetik.

A Gonosz tagadása oly jellegzetes vonása a New Age-mozgalomnak, hogy erről született a tudomásom szerint eddig egyetlen New Age-vice. A mozgalom egyik hívétől, egy asszonytól hallot-

tam. Három egyházi személy ücsörög lent a pokolban: egy katolikus pap, egy zsidó rabbi és egy New Age-lelkész. Arról beszélgetnek, miért kerültek oda. A katolikus pap bevallja: „Odafent, a Földön csak Whisky atyának hívtak. Túlságosan szerettem az italt, ezért is jutottam a pokolba. Hát te, rabbi, mit keresel itt?” A rabbi így felel: „Be kell vallanom, a sonkás szendvics volt a gyöngém. Egyszerűen képtelen voltam ellenállni neki.” Aztán mindketten a New Age-lelkészhez fordulnak, és megkérdik tőle: „És hogy áll a dolog veled? Mit csinálsz itt a pokolban?” Mire ő: „Ez nem a pokol, mert egy csöppet sincs melegem.”

A tudomány bűnei

Hasonló hibák fedezhetők fel a New Age-mozgalom tudomány elleni fellépésében is. Arra irányul, hogy kiküszöbölje a tudományos pontosságot. A tudományos módszer, mint már kifejtettem, eljárásmodok és konvenciók sorozata, melyeket évszázadok folyamán fejlesztettünk ki, hogy szembeszálljunk az önbecsapásra irányuló nagyon is emberi hajlamunkkal, s ezek az eljárások valami magasabb célt szolgálnak, semmint közvetlen intellektuális vagy érzelmi kényelmünket. A tudományos módszer tehát szigorúan elvi alapvetésű, erősen szabályozott viszonyulásmód, s az igazság keresése iránti szent odaadás jellemzi.

A New Age-mozgalom, a nyugati civilizáció bűnei ellen fellépve, alapvetően elvetette a tudományos módszert. Újabb példája ez annak, ha a fürdővízzel együtt a gyermeket is kiöntik. A tudomány bűne nem módszerében rejlik, hanem abban a módban, ahogy az ipar és a kormányzat a tudomány felismeréseit a gyártási eljárások nyelvére lefordította.

A New Age-mozgalom a „tudományos” ítélőképesség bizonyos mértékű hiányát mutatja, a teológia és a tudomány terén egyaránt. Egyik barátom a mozgalom szülőhazáját, Kaliforniát Mars dombnak nevezi. Utalás ez arra, amit Szent Pál mondott Athénban, amikor térítő körútján Görögországba érkezett. Pál sokszor

ütött meg kritikus hangot, bár olykor dicsérni is tudott. Így amikor felért a Mars domb tetejére, kijelentette, az athéniak bizonyára nagyon vallásosak lehetnek, mert a dombra menet ezernyi különböző isten szobrát látta. És csak nagyon vallásos nép ragaszkodhat ahhoz, hogy ezernyi különféle istene legyen.

Meggyőződésem, hogy mielőtt bármiféle kalandra vállalkoznánk, méghozzá kifejezetten lelki kalandra, tudnunk kell, hogyan különböztessük meg az egészségest a veszélyestől. Sokatmondó példa erre a golf. Golfot játszani egyfajta kaland, s ebben az értelemben élvezet is. Sokkal szórakoztatóbb, ha kockázatot vállalunk és új dolgokat próbálunk ki, de elérkezhet egy olyan pont, amikor minél többet kockáztatunk, annál rosszabb lesz az eredmény. Néha szükség van arra, hogy a biztonságra játsszunk.

A kitűzőzászlót például gyakran a pázsitnak arra a pontjára helyezik, mely előreláthatólag a legtöbb nehézség elé állítja a golfozókat; egyik oldalon meredek szikla magasodik, szemben homokcsapda van, jobbra hátul ismét egy meredek szikla. A profi golfjátékos alighanem egyenest a kitűzőzászlót veszi célba, de profi tízezerből csupán egy akad. És tízezer golfjátékosból alighanem kilencezer örült lesz célba venni a zászlót. Meggyőződésem, hogy nem attól jó egy golfjátész, ha a kitűzőzászlót elnyerik, hanem ha mérlegelik a lyukak helyzetét, és a körülményeknek megfelelően cselekednek. Ez az alapszabály, kivéve az olyan ritka eseteket, amikor az embernek az az érzése, át kell hágnia azt. Ösztönös megérzésünk megsújja, ha kockáztatnunk kell, és akkor nem szabad meghátrálnunk. Vállalnunk kell a kockázatot.

Érvényes ez az egyén lelki életére is. A New Age-mozgalom azonban hajlik arra, hogy mindig a kitűzőzászlót vegye célba, józan mérlegelés nélkül kockáztasson, ami bajba sodorja az embereket. Ezért is jegyezték meg egyesek gúnyosan, találóbb lett volna, ha Shirley MacLaine kifejezetten New Age-szellemiségű önéletrészésének a *Kint, egy ágon* helyett a *Kint, egy törött ágon* címet adja.

Eretnekség

Tizenöt évvel ezelőtt úgy gondolkodtam, hogy az eretnekség valami homályos, zavaros dolog, ami kizárólag a középkorban üthette fel a fejét, és akárcsak az inkvizíciónak, semmi köze modern világunkhoz. De aztán kezelni kezdtem a kórházban egy súlyosan zavart elméjű New Age-hívő asszonyt, aki mindenféle kultuszokban hitt. Lelki zavarodottságának súlyos foka miatt egy pap is foglalkozott vele, akivel gyakran konzultáltam. Minthogy a probléma gyökere alapvetően vallási jellegű volt, egyik nap így szóltam betegemhez: – Beszéljen nekem Jézusról.

Erre ő keresztet rajzolt egy darab papírra, a legkülönfélébb sugarú körökkel, és így felelt: – Három Jézus van itt, a kereszt legfelső részén, három itt, a legalsón, három a jobb részen és három a balon.

Néha vállalnunk kell a szembeszegülést. – Nem ez a fontos – mondtam, aztán megkérdeztem: – Hogyan halt meg?

– Keresztre feszítették – hangzott a válasz.

Valami – talán a tény, hogy betegem mindent megtett a fájdalom elkerüléséért – arra ösztökélt, hogy megkérdezzem: – És fáj neki?

– Ó, dehogy – felelte.

– Hogy érti azt, hogy nem fáj? – csökönyösködtem. – Már miért ne fájna volna?

– Ó, Krisztus tudatában olyan magas szintre jutott, hogy képes volt asztrálesttét kivetíteni magát, és leszállni a keresztről – felelte boldogan.

Ostobának találtam ezt a választ, s nem is tudtam vele mit kezdeni, míg egyik éjszaka be nem számoltam e furcsaságról pap konzultánsomnak, aki rögvést megjegyezte: – Ez a doketizmus.

– Az meg micsoda? – kértem el én.

– Egyike a legkorábbi keresztény eretnekségeknek – magyarázta. – A doketisták a korai keresztények egy csoportja, akik azt vallották, hogy Jézus teljes egészében Isten volt, emberi mivolta csupán látszat.

E ponton fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy a keresztény eretnekség olyan bűn, amit kizárólag keresztények követhetnek el. Léteznek másfajta eretnekségek is, ezekre hamarosan kitérek. A keresztény eretnekség azonban olyasmi, amit a keresztény tanítás nevében állítanak, de ami gyökerében támadja a tanítás lényegét. Ennek fényében nem nehéz belátnunk, miért eretnekség a doketizmus. Ha Jézus teljes valójában Isten volt, akkor keresztalála – ahogy betegem mondta – amolyan isteni trükk volt, és a keresztény hit lényegét képező áldozat ~~nem~~ más, mint holmi mennyei színjáték.

Eretnekség általában úgy jön létre, ha a paradoxonnak csak az egyik oldalát vesszük tekintetbe. Keresztény eretnekség az is, ha a doketizmus ellenkezőjét valljuk: nevezetesen hogy Jézus teljes valójában ember volt, istensége merő látszat. Hiszen ha elfogadjuk, hogy Jézus egyike volt a nagyon bölcs, „önmegvalósító”, de egyébként teljesen hétköznapi halandóknak, abból az következik, hogy Isten „nem jött le a Földre, hogy ember módjára éljen és meghaljon”.

A keresztény tanítás lényegi magvát – akár elfogadjuk, akár nem – egy paradoxon alkotja: Jézus paradox módon egyszerre volt Isten és ember; nem ötven százalékban az egyik és ugyanannyiban a másik, hanem a tan szerint „teljes egészében Isten és teljes egészében ember”.

A régi keresztény eretnekségek ma is élnek, lépten-nyomon felfedezhetők. Létezik például két teológiai irányzat, az immanens és a transzcendens iskola. Az immanensek az emberi lényben benne élő istenire irányítják a figyelmünket, a Szentlélekre, vagy ahogy a kvékerek hívják, a „belső fényre”. A transzcendens iskola hívei viszont a rajtunk, embereken kívül álló istenséggel foglalkoznak: az Atyával, aki a mennyekben van, a jószágos zsaruvál, fönt az égben. Mindkét nézőpontra szükségünk van. Ha csak az egyiket fogadjuk el, súlyos helyzetbe kerülhetünk.

Ha azt valljuk, hogy Isten teljes egészében bennünk él, minden gondolatunk vagy érzésünk a kinyilatkoztatás jellegét öltheti magára. Ez a probléma néhány New Age-felekezettel is, melyek „új-

gondolkodó” egyházaknak vallják magukat. Ha az ellenkezőjét hisszük, vagyis hogy Isten teljes egészében rajtunk kívül és fölöttünk létezik, akkor meg kell magyaráznunk, miképpen lehetséges, hogy kapcsolatba tud lépni velünk, földi halandókkal, s ezt nem csupán Mózesen vagy Jézuson keresztül tette, akiknek szavait és tetteit számunkra egy papi réteg értelmezte. Ennek következménye az a hit, amit én olykor az „ortodoxia eretnekségének” hívok, meg az inkvizíció intézménye, ahol az inkvizítorok persze jóval nagyobb eretnekek voltak azoknál, akiket az eretnekség vádjával megkínóztak vagy máglyára küldtek – már csak azért is, mert megölték az áldozataikban lakozó istenséget. A transzcendencia kizárólagosságának hangsúlyozása olyan eretnekség, melynek bűnébe néhány ultratradicionalista, jobboldali katolikus vagy fundamentalista napjainkban is beleesik.

E kérdésben ismét csak egy paradoxon adja a megoldást: Isten egyszerre létezik bensőnkben, valamiféle nyugodt, halk belső hang formájában, és rajtunk kívül, a maga lenyűgöző, transzcendens valóságában.

Hadd hozzak fel végezetül példaképp két, napjainkban is uralkodó gondolkodási irányzatot, melynek mélyén a fent elemzett probléma húzódik. Körülbelül 1500 évvel ezelőtt élt egy ír szerzetes, bizonyos Pelagius, aki azt tanította, hogy az üdvösséget tömördek jó cselekedet végzésével érdemelhetjük ki. Az azóta pelagianizmus néven eretnekségnek nyilvánított felfogás a legkülönbélebb problémákat veti fel. Nem csupán arra sarkallhat minket, hogy „teljesítményorientáltak” legyünk, de arra a téves meggyőződésre vihet, hogy az üdvösségért elegendő megdolgoznunk, isteni kegyelemre nincs hozzá szükség. Ez egyfajta jogtalan büszkeséggel tölthet el bennünket „saját” teljesítményeink miatt.

Mintegy háromszáz évvel ezelőtt létezett Európában egy keresztény csoport, mely ennek éppen az ellenkezőjét vallotta: üdvözülés kizárólag kegyelem által lehetséges. Ők voltak a kvietisták, akik csöndben, tétlenül üldögélve várták a kegyelem eljövetelét. A kvietizmus, minthogy tanítása szöges ellentétben áll a Jé-

zus által hirdetett közösségi aktivitással, ugyancsak eretnekségnek tekinthető. Kénytelenek vagyunk újra beismerni, hogy az üdvösség a kegyelem és az egyéni jó cselekedetek egyfajta paradox vegyülékének eredménye, melyre nincs – soha nem is lesz – kész matematikai formulánk.

Nem keresztény eretnekség

Más vallásokban is előfordulnak eretnekségek, némelyek közülük olykor egybeesnek a kereszténységével. A kegyelem és a jó cselekedetek paradoxona legalább annyi fejtörést okoz a mohamedánoknak, mint a keresztényeknek. E téren a legjobb útmutatás Mohamed prófétától származik, aki a következőket mondta: „Bízzál Istenben, de azért kösd meg a tevédet.”

Létezik világi eretnekség is. Legjobb példa erre a nyers individualizmus etikája, mely szerint létünk célja az, hogy egyéniségeké váljunk. Ez részben igaz. Carl Jung azt állította, hogy a lelki-szellemi növekedés célja az individualizáció, a szüleinktől való különválás, az önálló gondolkodásra való képesség megszerzése. Emberi hivatásunk, hogy függetlenekké váljunk, megálljunk két lábunkon a világban, saját hajónknak kapitányai legyünk, ha önnön sorsunknak nem is válhatunk szükségszerű irányítóivá. Erre szólít a hivatásunk. A kíméletlen individualizmus ellenben nem tekinti az érem másik oldalát, amiről Jung szintén szót ejtett. Dolgaink közé tartozik az is, hogy elfogadjuk határainkat, megtörtett mivoltunkat, kölcsönös egymásrautaltságunkat. Más eretnekségekhez hasonlóan a nyers individualizmus is elutasítja a paradoxon másik oldalát.

Kínzó gyötrelmek okozója ez – az emberek egymás mellett ülnek, ugyanabban a templomi padban, összeszedettségük maszkja mögé rejtözve, elszántságot és erőt színélve, mert azt tanulták, elszántnak és erősnek kell lenniük. Csakhogy valójában egyikük se erős és elszánt, és a kíméletlen individualizmus etikájának eredményeképp emberek óriási tömegei érzik úgy, hogy képtele-

nek szót váltani egymással az őket legmélyebben érintő dolgokról. Szörnyű ez a magány, bezárkózásunk saját, légmentesen zárt rekeszünkbe.

Ha el akarjuk kerülni az eretnokséget, el kell fogadnunk a paradoxont. A teljességre törekvő gondolkodás szükségképp paradox gondolkodás. De nem csupán gondolkodásunkban kell teljességre törekednünk, cselekedeteinknek is erre kell irányulnia. A teljességre törekvő magatartás a „gyakorlat” – ezt a fogalmat a marxisták hozták be a köztudatba, de azóta a felszabadítás teológiája is előszeretettel alkalmazza. A gyakorlat a mindennapok cselekvése és a hitbeli elvek összhangját jelenti. Ahogy Gandhi mondta: „Mit ér a hit, ha nem váltjuk gyakorlattá?” Integrációra, azaz teljességre törekvő emberekként magatartásunkat szükségképpen összhangba kell hozni teológiánkkal. Ez, vallásos meggyőződéstől függetlenül, sokszor nem történik meg.

Közösség és szekta

A keresztényekre és New Age-hívekre egyaránt leselkednek csapdák, a szektásság számukra valós veszélyeket rejteget. Nem mintha kifogásom lenne az ellen, hogy az emberek közösségekben akarnak élni. Szememben nincs ennél szentebb hivatás. Ám óriási a különbség közösség és szekta között. A közösség belső kapcsolatai révén közel hozza egymáshoz az embereket; a közösség nem kíván senkit erőszakkal tagjai sorában marasztalni; a közösség örül tagjai határtalan sokféleségének. Ezzel szemben a szekták jellemzője híveik gondolkodásának merev azonossága, feltűnő erőszakosság a térítésben, a kiválni akarók erőszakos visszatartása és tagjaik személyiségének szürke egyformasága.

A kettő közti különbségtétel megkönnyítése érdekében tíz alapvető vonásban igyekszem megragadni a szekták jellemző jegyét.

1. Egyetlen, karizmatikus vezető bálványozása

A bálványimádás e válfajának nyilvánvaló, egyértelműen vallási példája Sun Myung Moon tiszteletes, akit a moonisták „a második eljövétel Urának” tartanak. Ide sorolhatók Jim Jones és David Koresh karizmatikus vezetők is, akik híveiket pusztulásba és halálba vitték. Számtalan „guru” akad, aki a szektatagok imádatának fényében sütkérezik.

2. A félve tisztelt bennfentesek köre

Még a legambiciózusabb karizmatikus vezető se képes egy bizonyos létszám feletti szervezetet önállóan igazgatni. Szüksége van megbízható tanítványokra. Minden nagyobb szektában létezik a tagoknak egy szűk, belső köre, akiket a többiek a vezetőhöz hasonlóan merev tisztelettel öveznek. Félelemmel vegyes bálványozással tekintenek rájuk, tartanak tőlük, irigylik őket; pletykálnak róluk. A bennfentesek félve tisztelt szűk köre nem kizárólag a szekták jellemzője; kisebb-nagyobb mértékben bármely kiterjedt szervezetben, például kormányzatban, üzleti vállalkozásban, egyetemen vagy egyházban is megtalálható. A tisztelet vagy félelem mértékétől függnek a hatalommal való visszaélés lehetőségei.

3. A működés titokzatossága

A szekták egyik jellemző vonása a belső köreik működését övező nagyfokú titokzatosság. Ez a fajta titkolódzás sok nem vallási szervezetnek is sajátja. Gondoljunk csak kormányzatunk végrehajtó szerveire, a titkos dokumentumok iránti megszállottságára, rigorózus biztonsági előírásaira. Vagy gondoljunk üzleti vállalkozásaink ipari titkaira, a tanácskozótermekre, a cigarettafüstös dolgozósobákra, a látszólag fesztelen munkareggelikekre, ahol *sok minden* eldől. A szektavezérek azonban még a látszatát sem akarják fenntartani annak, hogy tevékenységükről kötelesek beszámolni.

4. Köntörfalazás az anyagi kérdésekben

Néhány évvel ezelőtt Lilyvel együtt lehetőségünk nyílt arra, hogy a nap jó részét egy New Age-békeszervezet felső vezetőivel töltsük. E nap számtalan elkedvetlenítő tapasztalata között – me-

lyek alapján arra a következtetésre jutottunk, hogy szektával van dolgunk – szerepelt az a köntőrfalazó magatartás, mellyel anyagi ügyeket kezelték. Miért ez a titkolódzás? – morfondíroztunk magunkban. Nonprofit szervezetről lévén szó anyagi dolgaikba bárkinek joga lehetett betekinteni. Azt kellett hinnem, hogy a szekta vezetésre jellemző titokzatoskodás oly megrögzött szokássá vált, hogy szükségtelenül is beszennyezze ezt a nagyon fontos, közérdeklődésre számot tartó területet. Nem ez volt az egyetlen kérdés, melyben e szervezet viselkedése köntőrfalazónak tűnt, de ez volt a legfeltűnőbb. Bárhogy legyen is, az anyagi kérdéseket övező titokzatoskodás számos szekta jellemző vonása.

5. Függőség

A szektákkal szembeni általános idegenkedés egyik fő oka az, hogy tekintélyelvű vezetésük a tagoktól szigorú alávetettséget követel. Ahelyett, hogy híveit arra bátorítaná, hogy azonos jogú egyénekből álló közösséget alkossanak, a szekta igyekszik elsorvasztani tagjainak önálló gondolkodás iránti igényét. Ez hajdan a katolikus egyházban is komoly problémát okozott. E vonatkozásban sok veszélyt rejt magában a keleti vallások iránti megújult érdeklődés is. A hinduizmusban a guruk hagyományosan arra tanítják követőiket, hogy istenként tekintsenek rájuk.

6. Konformizmus

Számomra ez a szekta legszomorúbb vonása. A korábban említett békeszervezet vezetői is megdöbbenetek nézeteik sivár egyformaságával. Életkoruk harminctól hetvenévesig terjedt, voltak köztük férfiak és nők, némelyikük öltözéke rideg eleganciát tükrözött, másoké lezserséget. Mégis, soha nem voltam még olyan katonai, kormányzati vagy egyéb megbeszélésen, ahol húsz ember oly nyomasztóan egyformán gondolkodott volna.

7. Speciális nyelvezet

Természetes dolog, hogy egymással szoros és intenzív munkakapcsolatban álló emberek egy speciális belső nyelvet fejlesztenek ki – azaz egy olyan szókinccset, melynek sajátos jelentése a kívülállók számára gyakran érthetetlen. Minél inkább szekta jellegű ölt egy szervezet, annál speciálisabbá válik belső nyelve. Tit-

kos kódrendszere a többiek részére teljességgel lefordíthatatlan. Gyakran kapok postai küldeményt különféle New Age-szervezetektől, amelyek érdeklődési köröm felől tudakozódnak. Iszonyúan nehezemre esik ráhangolódni az olyan kifejezésekre, mint „rezonáló magcsoport” vagy „re-evolucionizálás”. Ezeket a csoportokat annyira átjárta sajátos nyelvezetük, hogy elveszítették a külvilággal való hatékony kommunikáció képességét.

8. Dogmatikus elvek

Egyes szekták előszeretettel jelentik ki, hogy teológiájuk kidolgozásának kellős közepén tartanak, és ebben a stádiumban szeretnék külső tanácsadók segítségét igénybe venni. Szerintem ez jórészt trükk. Amennyire a helyzetet meg tudom ítélni, teológiájuk ilyenkor már fejlett, hittételeik többsége pedig doktriner.

9. Eretnekség

Minden szervezet, tudatosan vagy öntudatlanul, akár tetszik neki, akár nem, Istenhez való viszonylatában létezik. Egy üzleti vállalkozás esetén ezt a viszonylatot Isten passzív tagadása jellemzi. Egy sátánista szektánál e kapcsolat az aktív, szenvedélyes tagadásban merül ki. A szekták és Isten közötti kapcsolat gyakorlatilag mindig rendkívüli, eretnek.

10. Fogva tartott Isten

Istennel való elferdült kapcsolatukban és a dogmatizmussal való megelégedettségükben a szekták – így vagy úgy – abban a hitben élnek, hogy Isten az övék. Rabul ejtették. A valóságban azonban Isten nem a mi birtokunk, ő az, aki – egyénileg vagy közösségleg – birtokol minket.

Ha bármilyen szervezetet a fenti szempontok alapján próbálunk megítélni, fontos tudnunk, hogy nem kell mind a tíz kritériumnak megfelelnie ahhoz, hogy szektának minősítsük. Ha három-négy vonás ráillik, az már elég ok a gyanúra. A szekták elég gyakoriak és nagyon sok üzleti vállalkozás szektavonásokat tükröz. Meggyőződésem, hogy az IBM is ilyen, mert jelentős nyomást gyakorol alkalmazottaira annak érdekében, hogy egyformán öltözzenek és viselkedjenek.

Többen rámutattak, hogy a katolikus egyházra is ráillik mind a tíz, fent említett vonás. Mégse hiszem, hogy az amerikai katolikus egyház szektás lenne. A második vatikáni zsinat előtt, az 1960-as években talán az volt, de az a zsinat gyökeresen megújította a katolicizmust ebben az országban. Egy szektában a tekintélyelvű uralmi rendszert teljesen elfogadják, soha nem kérdőjelezi meg. Az amerikai katolikus egyház tekintélyelvűségét manapság nap mint nap és vasárnap kétszer is megkérdőjelezzük. A katolikus egyházon belüli nőmozgalom a ma létező keresztény egyházaké közül az egyik legaktívabb. Nagyfokú változatosság érvényesül a helyi egyházak vallásgyakorlatában, a szigorúan konzervatívától a szélsőségesen liberálisig.

A katolikus egyház hihetetlen mértékű átalakulásáért az érdem egyértelműen XXIII. János Pálé. Megválasztása idején a Bíborosok Kollégiuma nehezen jutott megegyezésre a megfelelő jelölt személyét illetően, s végül kompromisszumképpen az egyik legöregebb, reményük szerint legkevesebb vizet zavaró bíborost javasolták. A hetvenes éveiben járó pápa kövérkés, joviális öregember benyomását keltette, aki úgysem él soká, és nem is lesz nagyon aktív. Alig egy évvel megválasztása után azonban kezdeményezte a második vatikáni zsinat összehívását, és amikor megkérdezték, miért látja szükségét a zsinatnak, szélesre tárta a Vatikán egyik ódon ablakát, és felkiáltott: „Friss levegő kell nekünk! Friss levegő!”

A New Age mint szimbolikus erő

A friss levegő igénye árad a New Age-mozgalomból is. S noha idáig e mozgalomnak csupán diabolikus vonásaira összpontosítottam, szilárd meggyőződésemmel, hogy a bűnök, melyekkel szembeszál, nagyon is valós bűnök, és kötelesség ellenük fellépni. A New Age-mozgalomnak elévülhetetlen érdemei vannak, feltéve ha nem veszünk tudomást reakciós jellegéről. Szimbolikus vonatkozásaiban – márpedig ez a találó szó – a New Age-mozga-

lom az integráció és az integritás irányába mutat, s ennek eredményei világosan érzékelhetők. Tetten érhető ez a holisztikus gyógyzómozgalomban, mely a szélsőséges specializáció helyett az orvostudomány legkülönbözőbb ágait és területeit igyekszik ötvözni. Felismerhető az ökológiai mozgalomban, mely az élőlényeknek a természet egészéhez való viszonyulását próbálja teljességében szemlélni. Tetten érhető abban a jóval globálisabb jellegű gondolkodásban, mely egykori, hagyományosabb gondolati beállítottságunkat mára felváltotta.

Forradalom vagy reform

A New Age-mozgalom jövőjét tekintve kétségek gyötörnek. Forradalom lesz-e belőle vagy reform? Ha a forradalom irányába tolódik el, félek, célt veszít és veszélyessé válik. Ha azonban megmarad a reformok útján, hatása nagyon áldásos lehet, mert reformokra égető szükség van.

Reformok útján változtatni jóval nehezebb, mint forradalommal. Gyakran könnyebb valami egészen mást csinálni, mint helyben maradva változtatásokat eszközölni. És a régi korszak bűnein, melyekre a New Age-mozgalom jogosan mutat rá, egyáltalán nem egyszerű változtatni. Vegyük például az orvostudományt. Nagyon hiszek a holisztikus gyógyzómozgalomban, noha az korántsem olcsó. A jó holisztikus gyógyzó költségesebb, mint a mi jellegzetesen specializált, futószalagon dolgozó orvostudományunk. A New Age-mozgalom számtalan kifogással él az utóbbival szemben, és sarkalátok tömege tud pénzt csinálni abból, hogy a holisztikus gyógyzó művelőjének állítja be magát.

Néha eltöprengek, vajon a Közösségépítést Támogató Alapítvány, mely Lily és jómagam kezdeményezésére 1984-ben kezdte meg a működését, New Age-típusú szervezet-e. Bizonyos vonatkozásokban annak tartom. Egyik nyíltan vállalt alapelvünk például a „nyitottság az új eszmék iránt”. A másik: „valós adatok” – a

hagyományos tudományos felfogás és üzleti gyakorlat alapvető értéke. Szüntelen küzdelmet kell folytatnunk azért, hogy ezek az értékek mozgalmunkba beépüljenek.

Az integráció nem könnyű folyamat, szinte mindig fájdalommal jár. Teljességre törekvően élni jóval nehezebb, mint anélkül. A reform útja sokkal nehezebb a forradaloménál. Azt, hogy a New Age-mozgalom tevékenysége áldás vagy átok lesz-e, eldönti majd, milyen szándék vezérli. Rá tudja-e venni az új eszméivel rokonszenvezőket a fájdalommal teli munkára, a fegyelmezett gondolkodásra, mely nem önti ki a gyermeket a fürdővízzel együtt, és képes-e integrálni az új eszmékből a legkiválóbbakat a régiek legjobbjaival.

12

Szexualitás és lelkiiség

Egyesek számára visszatetszőnek tűnhet a gondolat, hogy szexualitás és lelki magatartás kapcsolatban áll egymással – különösen azoknak, akik még soha nem olvasták a bibliai Salamon énekét, mely így kezdődik: „Csókoljon meg engemet az ő szájának csókjaival.” Az Énekek éneke, ahogy közkeletűbb nevén ismerik, Istennek és választott népének páratlan szépségű, erotikától fűtött párbeszéde. Vannak bizonyos vallások, melyek a szexualitást a Sátán művének tekintik, aki állítólag kéjvágygal és a test bűnös gyönyöreivel kísért bennünket. Ebben a felfogásban szexualitás és lelki kultúra kapcsolatát állandó harc jellemzi, melyben az egyiknek diadalmaskodnia kell a másik fölött. Nézetem szerint, amennyiben e kettő valóban harcban áll egymással, e harc természete inkább a szerelmesek civakodására vagy a testvérek versengésére hasonlít, s mindkettő bizonyos mértékig kinőhető.

Ha rákérdezzünk arra, mi is a szexualitás, tudományos téren rögvest falba ütöközünk. A 20. század végén nagyon is értünk hozzá, hogyan tüntessük el magunkat egyetlen gombnyomással a Föld színéről, de tudományos szempontból még csak sejtelmünk sincs arról – az anatómiaiakat leszámítva –, milyen azonosságok vagy különbségek vannak férfi és nő között. Attól tartok, a mitológiának jóval több mondani-valója van számunkra a nemiség mibenlétéről, mint a tudománynak.

A mitológia egyik alaptémája az istenek félelme attól, hogy az emberek hozzájuk hasonlóvá válhatnak. A szexualitás témája voltaképpen e kérdés egyik variánsa. A mítoszból megtudjuk, hogy

az emberek kezdetben kétneműek, azaz nemileg teljesek voltak. De mint ilyenek, gyorsan növelték hatalmukat, és veszélyeztették az istenek kiváltságait. Ezért az istenek kettéhasították az emberi lényeket – nővé és férfivá. Félteremtény mivoltunkban többé már nem kelhettünk versenyre az istennel. Ám tökéletlenségünket kínzóan éreztük, vágytunk az elvesztett teljesség visszaszerzésére, szüntelenül keresve másik részünket, és reménykedve, hogy a vele való szexuális egyesülésben újra átélhetjük Istenhez hasonló teljességtudatunk elvesztett boldogságát.

Így, legalábbis a mítosz szerint, szexualitásunk tökéletlenségérzetünkéből fakad, s a teljességre való sürgető vágyakozásban, az istenség iránti sóvárgásban nyilvánul meg. Nem ugyanez jellemzi-e vajon szellemiségünket is? Mi más szellemiségünk, mint a tökéletlenség érzetéből fakadó erő, mely a szüntelen teljességre törekvésben, az istenség utáni sóvárgásban nyilatkozik meg?

Szexualitás és szellemiség természetesen nem egy és ugyanaz. Nem egypetűjű ikrek, inkább szerető unokatestvérek; alapvetően ugyanabból a töből sarjadnak, és nem csupán a mítoszban.

Tény, hogy az emberek többsége a szexuális élményben tapasztalja meg legmarkánsabban a szellemi-lelki élményt. S e szellemi-lelki élmény jellegével magyarázható, miért hajszolják oly sokan újra meg újra, valami kétségbeesett erőfeszítéssel. Sokszor, akár tudatában vannak ennek, akár nem, az istenit keresik benne.

Az orgazmus mint misztikus tapasztalat

A neves pszichológus, Abraham Maslow egyszer úgy döntött, betegek helyett kifejezetten egészséges embereket fog tanulmányozni – azt a minden ezrediket, aki láthatólag a legtöbbre vitte, képességeit leginkább kibontakoztatta, emberségét a legnagyobb tökélyre fejlesztette. Ezeket „önmegvalósító embereknek” hívta, s ahogy tanulmányozta őket, mintegy tizenhárom, mindannyiukban közös vonást fedezett fel. Ezek egyike, hogy az orgazmust szinte mindig lelki, már-már misztikus élményként élik át.

A „misztikus” kifejezés itt több pusztán analógiánál. A misztikusok évszázadokon át hangoztatták, hogy az én halála a lelki, misztikus út szükségyszerű velejárója, sőt egyesek szerint célja, értelme. Tán nem véletlen, hogy a franciák az orgazmust *la petite mort*-nak („kis halál”) nevezik.

Az orgazmus élményének szubjektív töltete természetesen erősen függ az aktusban részt vevők kapcsolatának természetétől. Ha az ember a lehető legteljesebb orgazmusra vágyik, alighanem azzal az egyénnel együtt véli elérni, akit a legmélyebben szeret. De – noha a szeretett féllal juthatunk csak el az orgazmus élményének szédítően magas, misztikus csúcspontjára – abban a pillanatban, ahogy a csúcspontra érünk, a másik megszűnik létezni számunkra. A „kis halál” eme pillanatnyi csúcselményében elfeledjük, kik és hol vagyunk, s ez valós értelemben véve szerintem azért van így, mert a földet elhagyva egy pillanatra beléptünk Isten országába.

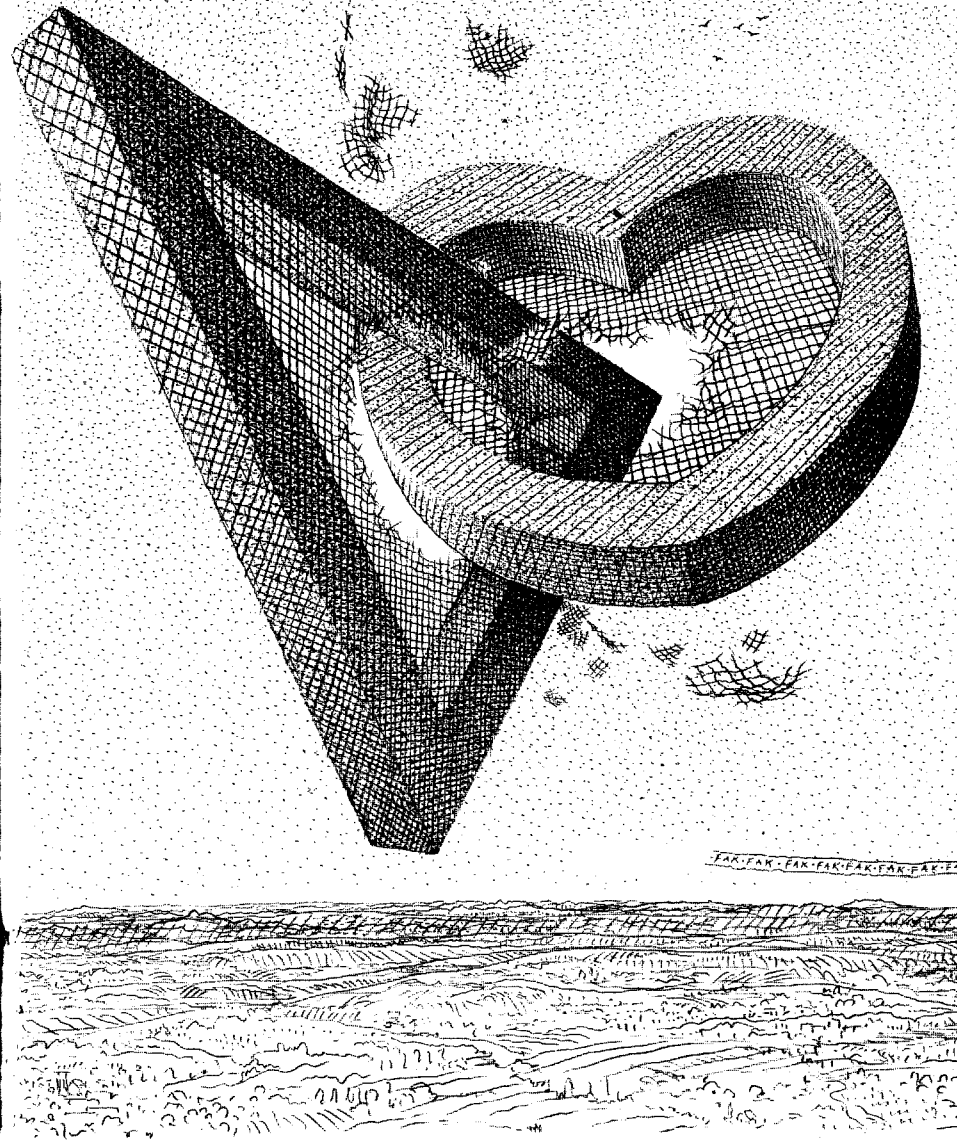
Ahogy Ananda Coomaraswami megfogalmazta: „A tetőpont kölcsönös elérésének pillanatában a partnerek mint egyének nem jelentenek többet egymás számára, mint az üdvözlöttek a mennyek kapuja.” Vagy Joseph Campbell értelmezésében: „Amikor az ember a szerelem mámorában egy percre megszűnik létezni, szemében partnere nem több a templom kapujánál, melyen át az oltárig juthatott.”

Vagyis a szexuális élmény potenciálisan vallásos jellegű. A valóságos élmény pedig szexuális természetű lenne? Nem tartom véletlennek, hogy az évszázadok során a leggyönyörűbb erotikus verseket szerzetesek és apácák írták. Bizonyára ismerik Keresztes Szent János híres költeményét, *A Kármel hegylére vezető utat*:

*Vaksötét éjszakában,
szerelem vágyától lángokban égve,
én, boldog, messze jártam!
Nem vette senki észre,
csöndes volt házam, elpihent a népe;
biztosan a homályban,*

a titkos lépcsőn át utamra térve,
én, boldog, messze jártam!
Arcot, ruhát cserélve,
csöndes volt házam, elpibent a népe;
sötét és boldog éjjel,
titokban jártam, senki meg se látott,
nem láttam senkit én sem,
más fény nem is világolt,
egyetlen a szívemben égő láng volt.
Mutatta fényesebben
a délidőben csúcson járó napnál,
utamat hol keressem,
hol vár, kit ismerek már,
hol rejtjükünk, ahol most senki sem jár.
Ó, éj, utamra vittél,
ó, virradtnál is gyöngédebb éjjel,
ó, éj, egyesítettél,
Völegényt kedvesével,
lányt egyformává téve Völegénnyel!
Neki őriztem eddig,
virágzó keblem neki odaadtam,
álomba szenderült itt,
én egyre simogattam,
cédruslomb húsította lankadatlan.
Csipkés oromra surrant
a szél, és sebzett gyöngé kézzel engem,
játszott hajával ujjam,
csak órára figyeltem,
aléltan már a sebre nem ügyeltem.
Feledtem azt, ki voltam,
fejem Szerelmesem vállára csuklott,
megszűnt, mi volt, mi voltam,
liliomágyra bullott,
elmúlt a gond, és minden vele múlt.

(Takács Zsuzsa fordítása)



Égi? Földi? Szerelem?...

Úgy vélem, e költemény utolsó szakasza, mely ember és Isten misztikus egyesülését ábrázolja, egyben az orgazmusnak is minden más irodalmi példánál szebb leírása: „Feledtem azt, ki voltam... megszűnt, mi volt, mi voltam...”

Szerzetesekkel és apáccal való találkozásaim során megtudtam, az igazán jó szerzetes vagy apáca az, aki Istent a legszenvedélyesebben szereti. Márpedig erre csakis egy érzelmekben különösen gazdag ember képes. Hogyan lehetséges akkor, hogy pontosan ezek az emberek vállalnak szüzességet vagy cölibátust?

Ennek két oka lehet. Egyrészt, bocsássák meg nekem e szójátékot, a szex elkúrhatja a kapcsolatokat. Amint a másik ember szexuális vágyunk tárgya lesz, erősen hajlunk arra, hogy kihasználjuk. Noha ezt egyénenként eltérő, férfi és női mivoltunknak megfelelő stílusban tesszük, mindannyiunkban megvan a hajlam, hogy nemi vágyunk tárgyát életünkben, nyíltan vagy burkoltan, manipulatív és szolgáló módon kezeljük.

Történetek kísérletek olyan kolostorok vagy zárdák felállítására, ahol nem lenne kötelező a nőtlenség vagy a szüzesség, de e próbálkozások eddig nem jártak sikerrel. Akik úgy döntenek, embertársaikkal felhőtlenül békés kapcsolatban kívánnak élni, rendszerint belátják, hogy az erősen korlátozott szexualitás (cölibátus vagy szüzesség) az az ár, amit ezért fizetniük kell. S a legtöbbször úgy érzik, bőven megérte.

A romantikus szerelem illúziója

A járatlan út című könyvemben éles különbséget tettem szeretet (amit úgy határoztam meg, mint a másik ember lelki fejlődése iránti elkötelezettséget) és romantikus szerelem között (ez utóbbi értelmezésben a narcizmus egyik formája). A romantikus szerelemről vallott amerikai ideál szerint Hamupipókének előbb-utóbb megadatik, hogy a királyfi karjában ellovagoljon a vég nélküli orgazmusokkal kecsegtető naplementébe. Ez illúzió. A romantikus szerelem mindenképpen kívánatosabb a régebbi korok

általános gyakorlatánál, az előre eldöntött házasságok szokásánál. Mégis, ha valaki abban a hitben él, hogy egy kapcsolat az idők végezetéig megőrizheti romantikáját, az csalódásra van ítélve. A romantikus párkapcsolatokban voltaképpen az istenkeresés mozzanata az, ami szerintem minden kultúrában a legnagyobb problémákat okozza.

Házastársunkra vagy szerelmünkre valójában úgy tekintünk, mint Istenünkre. Elvárjuk tőle, hogy maradéktalanul kielégítse minden szükségletünket, betöltsön minket, az örök mennyországot hozza le nekünk a földre. De ez valahogy soha nem sikerül. A sikertelenség okai közt – akár tudatában vagyunk ennek, akár nem – ott van az is, hogy ilyenkor megsértjük az első parancsot, mely kimondja: „Én vagyok a te Urad, Istened, ... ne legyenek te néked énelöttem idegen isteneid!”

Van abban persze valami nagyon természetes dolog, amikor ezt tesszük. Természetes, hogy vágyunk egy kézzelfogható Istenre, akit nem csupán lelki szemekkel nézhetünk, de át is ölhetjük, együtt alhatunk vele, s talán birtokolhatjuk is. Úgy tekintünk hát házastársunkra vagy szerelmünkre, mint Istenre, és közben teljesen elfeledkezünk az igazi Istenről.

A másik ok tehát, amiért a mélyen vallásos ember oly gyakran a cölibátus mellett dönt, hogy senkit vagy semmit sem akar Isten iránti szeretete elé helyezni. Nem akar a romantikus szerelem bálványimádásának prédájául esni. Tudja azt, amit Szent Ágoston a következőképpen fejezett ki: „Magad számára teremtettél minket, Uram, és sehol nem lelhetünk igazi nyugalmat, csak Tenálad.” Így lehetséges, hogy ha legfőbb kapcsolata Istenhez fűzi, más után már nem is kutat.

A lelki élet és a nemiség

Nincs szándékomban úgy feltüntetni, mintha a nőtlenség alapfeltétele lenne a lelki fejlődésnek. Ellenkezőleg, dicsóítem nem csupán a nemiséget, a szexet is. Szeretem a szexet, és örülök, ha mások is szeretik.

Jó pár évvel ezelőtt, miután hónapokig kezeltem egy harmincas éveik közepén járó rideg, frigid asszonyt, tanúja lehettem, mint lesz szinte egyik napról a másikra mélyen hívő keresztény. A megtérésétől számított három héten belül életében először volt orgazmusa. Véletlenszerű lett volna ez az időbeli egybeesés? Nem hiszem. Ahogy egy barátom egyszer megjegyezte: „Személyiségünk szexuális és lelki rétegei oly közel esnek egymáshoz, hogy szinte lehetetlen az egyiket felizgatni anélkül, hogy a másikat is fel ne ingerelnénk.” Szerintem nem véletlen, hogy amikor ez az asszony képessé vált arra, hogy teljes szívvel átadja magát Istennek, hamarosan arra is képessé lett, hogy maradéktalanul odaadja magát partnerének.

Hasonló eset az, amikor lelkészek és női híveik viszonyt szőnek egymással. A lelkészek és a hasonló pozícióban levők általában könnyű célpontjai az effajta érzelmeknek. Be kell vallanom, hogy gyakorló pszichoterapeuta koromban valahányszor lelkileg egy hullámhosszra kerültem bármely, kilencven év alatti női páciensemmel, vigyáznom kellett minden lépésemre.

Egyetemes probléma

Mindenkinek problémát jelent a szex. Gyerekeknek, serdülőknek, fiataloknak és középkorúaknak, problémát az idősöknek. A cölibátust vállalóknak, az egyedülállóknak és a házasságban élőknek, a hetero- és homoszexuálisoknak. A kőműveseknek, a vízvezeték-szerelőknek, a fogorvosoknak és a jogászoknak, a sebészeknek, a terapeutáknak és a pszichiátereknek. És problémát jelent Scott Pecknek is.

Ha világunkat egyfajta újonckiképző tábornak fogom fel, az Isten tervezte, tanulásunkat-fejlődésünket szolgáló akadályok közül talán a szex az, mely a legkomiszabb nehézségeket állítja eléink. Isten belénk építette azt is, hogy meg tudjuk oldani e problémát, hogy szexuálisan maradéktalanul kielégülhetünk, hogy le tudjuk küzdeni ezt az akadályt. S valóban, néhány hétig

vagy néhány hónapig, sőt ha szerencsénk van, akár évekig úgy érezhetjük, megoldottuk. De aztán megváltozunk vagy a társunk változik meg, módosulnak a játékszabályok, s ismét ott tartunk, hogy nekirugaszkodunk az akadálnak a belénk oltott hittel, hogy igenis meg tudunk birkózni vele.

Küszködéseink során azonban nagyon sokat tanulhatunk sebezhetőségünkről, az intimitásról, a szeretetről és arról, hogyan kell megnyirbálni narcizmusunkat. S ha e folyamatba Istent is bevonjuk – és ehhez nem szükséges szerzetesnek vagy apácának lennünk –, lényegesen megnő a siker esélye.

Korábban elmondtam már a nőtlenségre és a szüzességre vonatkozó véleményemet. Ez akkor alakult ki bennem, amikor visszagondoltam azokra az időkre, amikor komolyan „hajtottam” valakire. Ez a helyes kifejezés, mert görcsösen törekedtem arra, hogy összejöjjön a dolog. Gondosan kiagyaltam mindent: Elviszem a lányt, sóvárgásom tárgyát, egy remek étterembe vacsorázni, aztán moziba, majd felmegyünk hozzám, ahol már elő vannak készítve a kiválogatott magnószalagok és hanglemezek, s végül ágyba bújunk. Legalábbis így terveztem el. De agyafúrt terveim sorra csődöt mondtak, rendszerint semmi se történt, s ha olykor mégis, nem volt eget verő élmény a számomra.

Pszichoterápiás gyakorlatom során olyan házaspároknak, akiknek a szexuális élete gépiessé, lélektelenné vált, olykor felvettem, nem kellene-e bizonyos időre tartózkodniuk egymástól. Az önmegtartóztatás és a cölibátus bizonyos embereknél hatékony eszköznek bizonyulhat. Úgy érzem, ha nem vagyok vallásos, akkor is ezt javasoltam volna, mert számos tapasztalatom ebbe az irányba mutatott.

Évekkel ezelőtt volt egy idevágó esetem. Egy fiatalasszonyt kezeltem, aki a legjobb egyetemeken tanult és Ph. D. fokozatot szerzett. Számos kínzó tünetének egyike volt a kényszerítő erejű igény, hogy állandóan szexuális kapcsolatot létesítsen, melyben egyébként semmi örömét nem lelte. Végigmentünk a szokásos freudi pszichodinamikai állomásokon, megkísérelvén feltárni tünetének gyökerét, de nem jutottunk előbbre. Egy nap aztán meg-

kérdeztem tőle: „Nem azt hiszi véletlenül, hogy a nagyon aktív szexuális élet szükségszerű előfeltétele a lelki egészségnek?” Mire ő így felelt: „Dehogynem. Talán nem így van?”

Szegény asszony úgy érezte, minden kedve és vágya ellenére kötelessége szexuális életet élni, ha meg akarja őrizni az önmagáról mint egészséges lelkületű egyénről vallott képet. Mily hihetetlen megkönnyebbülés volt a számára, amikor – miután három héttig tartózkodott a nemi érintkezéstől – kijelentettem neki, hogy lelkileg teljesen egészséges.

Hasonló jelenséggel találkoztam idős házaspárok között. Az elmúlt évtizedekben a pszichiátriai és pszichológiai szakfolyóiratokban cikkek özöne jelent meg arról, hogy voltaképpen teljesen természetes dolog, ha idős emberek aktív nemi életet élnek. Ilyenkor mindig félek attól, mint a hirtelen nézetváltásoknál általában, hogy az inga nyelve egyik irányba túllendül. Tartok tőle, hogy most, miután mi, szakmabéliek kegyesen engedélyeztük az időseknek a nemi életet, a továbbiakban gyözködni fogjuk őket, hogy ha tetszik, ha nem, aktívan gyakorolják – mondjuk azért, hogy fiatalok maradjanak.

Praxisom során két olyan idős házaspárral is akadt dolgom, akik mélyen szerették egymást, külön-külön mégis bevallották nekem, hogy szexuálisan már régóta nem érdeklődnek társuk – vagy bárki más – iránt. Ennek ellenére továbbra is éltek szexuális életet, mert mindegyikük úgy érezte, a másinak igénye van rá. Mindkettőjükkel leültem, nyíltan előveztem ezt a témát, és kertetelés nélkül megkérdeztem: „Ha egyikőjük se vágyik a nemi érintkezésre, miért nem hagyják abba?” Javaslatom valóságos revelációként hatott. Meg se fordult a fejükben, hogy helyénvaló dolog lenne felhagyni vele.

Eszembe jut a Prédikátor könyvének híres passzusa, mely így kezdődik: „Mindennek megvan az órája és minden szándéknak a maga ideje az ég alatt”, majd alább így folytatja: „Ideje az ölekezésnek és ideje az öleléstől való tartózkodásnak.” E kijelentésből mélységes világi és lélektani bölcsesség árad. A szex nagyszerű adomány, de nem kell mindenkinek mindenkor élnie vele.

Valahányszor a nemiségről beszélünk, óriási tiltakozást és megdöbbenést vált ki az emberi lények és Isten közötti szexuális kapcsolat feltételezése. A legtöbben igazat adnak nekem abban, hogy Istenhez fűződő szenvedélyes kapcsolatunk romantikus jellegű, ugyanakkor kétségbe vonják, hogy ennek bármi köze lenne a szexhez vagy a nemiséghez. Úgy vélik, a Biblia erotikus költői képei vagy a Keresztes Szent Jánoshoz hasonló misztikusok versei nem többek a szenvedély fűtötte lelkiség költői metaforáinál. Esetleg egyetértenek Alan Jonesszal abban, hogy a szexuális szerelem a határtalan szerelmi érzés erőteljes szimbóluma. Ez részben igaz, de nem a teljes igazság.

Bármily megbotránkoztatónak is tűnik, meggyőződésem, hogy ember és Isten kapcsolatának vannak tényleges szexuális mozzanatai. Ez nem csupán azt jelenti, hogy mi, emberek szexuális lények vagyunk, de azt is, hogy Isten is nemiséggel bír. Nem mindig gondolkodtam így. Egyetemista koromban nagyon kedveltem Voltaire egyik mondását: „Ha Isten bennünket a maga képére teremtett, jól visszafizettük.” Hihetetlenül abszurdnak tűnt a számomra, hogy Istent antropomorf módon képzeljem el, hosszú, fehér szakállas öregemberként vagy olyan lényként, akinek nemi szervei vannak. Úgy hittem, Istennek véghetetlenül másnak és elképzelhetetlenül többnek kell lennie annál, amit mi róla (női-férfi mivoltáról) feltételezni képesek vagyunk.

Az egyetem óta eltelt években azonban rájöttem, hogy a legalapvetőbb módszer, mellyel legalábbis megsejthetünk valamit Isten természetéről az, ha kivetítjük rá emberi mivoltunk legpozitívabb vonásait. És hogy Isten – többek között és mindenekelőtt – nagyon is *emberi*. A legmagasabb szinten képviseli ezt az emberiséget, s ennek köze van ahhoz, hogy ő a saját képmására teremtett minket.

Hiszem, hogy Isten nem csupán saját képmására teremtett meg, hanem továbbra is magához hasonlóvá tesz minket. Hálával tartozom Robert Capon episzkopális teológusnak és írónak azért a logikus megállapításért, hogy: mivel Isten a saját képmására teremtett minket, és mi nemiséggel bírunk, nyilvánvaló, hogy Isten is szexuális lény.

Ez a szillogizmus számomra, pusztán logikáján kívül, azért is elfogadható, mert magam is megtapasztaltam Isten csábító természetét. A „csábító” szó helyett tetszés szerint más szót – „szerető” vagy „udvarló” – is behelyettesíthetünk, a lényeg az, hogy Istennek sikerült elcsábítania engem, bár rémült, vonakodó szüzlány módjára nem is egyszer elfutottam előle. Capon kifejezésével élve, e szexis Isten irántunk táplált szerelme alapvetően csábító erejű – „Olyan Isten ő, aki szüntelenül hajt ránk.”

Mert alapvetően erről van szó. Nem arról, hogy Isten férfi vagy nő – mindkettő, sőt annál több –, de csábít, akar minket, elképesztően szeret bennünket, és eltökélt szándéka, hogy meg is szerez minket magának, bármily sebesen és messzire menekülünk is előle. S egyéni küzdelmünk csupán addig tart, míg szemérmes vonakodásunkat és narcisztikus távolságtartásunkat legyőzve végérvényesen és önként meg nem nyílunk előtte, hogy alá vessük magunkat akaratának. Valami hasonlót fejez ki John Donne is tizennegyedik Szent Szonettjében:

*Döngesd szívem, Szentháromság, ne csak
kopogtass; védj, sugallj, ne csak ragyogj;
hogy állni tudjak, dönts le, haragod
küldd rám, cibálj, égecs, új léte adj.*

(Molnár Imre fordítása)

Köszönetnyilvánítás 5

Bevezetés 7

ELSŐ RÉSZ

AZ ELSŐ LÉPÉS: FELNÖTTÉ VÁLÁS 9

1. A tudatosság és a fájdalom problémája 10
2. Hibáztatás és megbocsátás 22
3. A halál ténye és értelme 39
4. A misztérium iránti fogékonyság 62

MÁSODIK RÉSZ

A MÁSODIK LÉPÉS: ÖNMAGUNK MEGISMERÉSE 77

5. Önszeretet és önbecsülés 78
6. Mitológia és emberi természet 92
7. Lelekiség és emberi természet 106
8. A függőség: szent betegség 126

HARMADIK RÉSZ

A VÉGSŐ LÉPÉS: A SZEMÉLYES ISTEN KERESÉSE 135

9. A vallás szerepe a lelki fejlődésben 136
10. Anyag és szellem 157
11. A New Age-mozgalom: szimbolikus vagy diabolikus? 174
12. Szexualitás és lelekiség 195



A fenti kötetek kaphatók a könyvesboltokban,
az utcai árusoknál és a kiadó saját boltjában
(1136 Tátra utca 32. Tel: 131-5767), valamint megrendelhetők
az alábbi címen: Park Kiadó, 1386 Budapest 62. Pf. 912