

DR. M. SCOTT PECK

# A járatlan út

A szeretet, a hagyományos értékek  
és a szellemi fejlődés új pszichológiája



PARK KÖNYVKIADÓ

A fordítás alapjául szolgáló eredeti kiadás:  
Dr. M. Scott Peck: The Road less Travelled

A könyv magyarul a Láng Kiadó fordításában 1990-ben,  
Úttalan utakon címmel megjelent.

Illusztrálta: Barka Ferenc

#### 4. kiadás

Szöveg © M. Scott Peck, M. D., 1978  
Illusztráció © 1997 Barka Ferenc  
Hungarian translation © 1990 Láng Kiadó

ISSN 0865 0705  
Magyar kiadás © 1997, 1999, 2001, 2004 Park Könyvkiadó, Budapest  
Műszaki szerkesztő: Szabados Erzsébet  
Nyomtatta és kötötte a Kaposvári Nyomda Kft. – 240232  
Felelős vezető: Pogány Zoltán igazgató  
Printed in Hungary

## Bevezetés

E könyv gondolatai klinikus gyakorlatomból fakadnak, annak megfigyeléséből, ahogyan betegeim nap mint nap a szellemi érettség mind magasabb szintjének elérésére vagy elkerülésére törekedtek. Következésképpen a könyv sok valós esettanulmányból tartalmaz részleteket. Mivel a pszichiátriai gyakorlatnak lényeges eleme a titoktartás, megváltoztattam a neveket és mindazokat a sajátosságokat, melyek révén betegeim anonimitása veszélybe kerülhetne, de – természetesen – megőriztem az esetek lényegét.

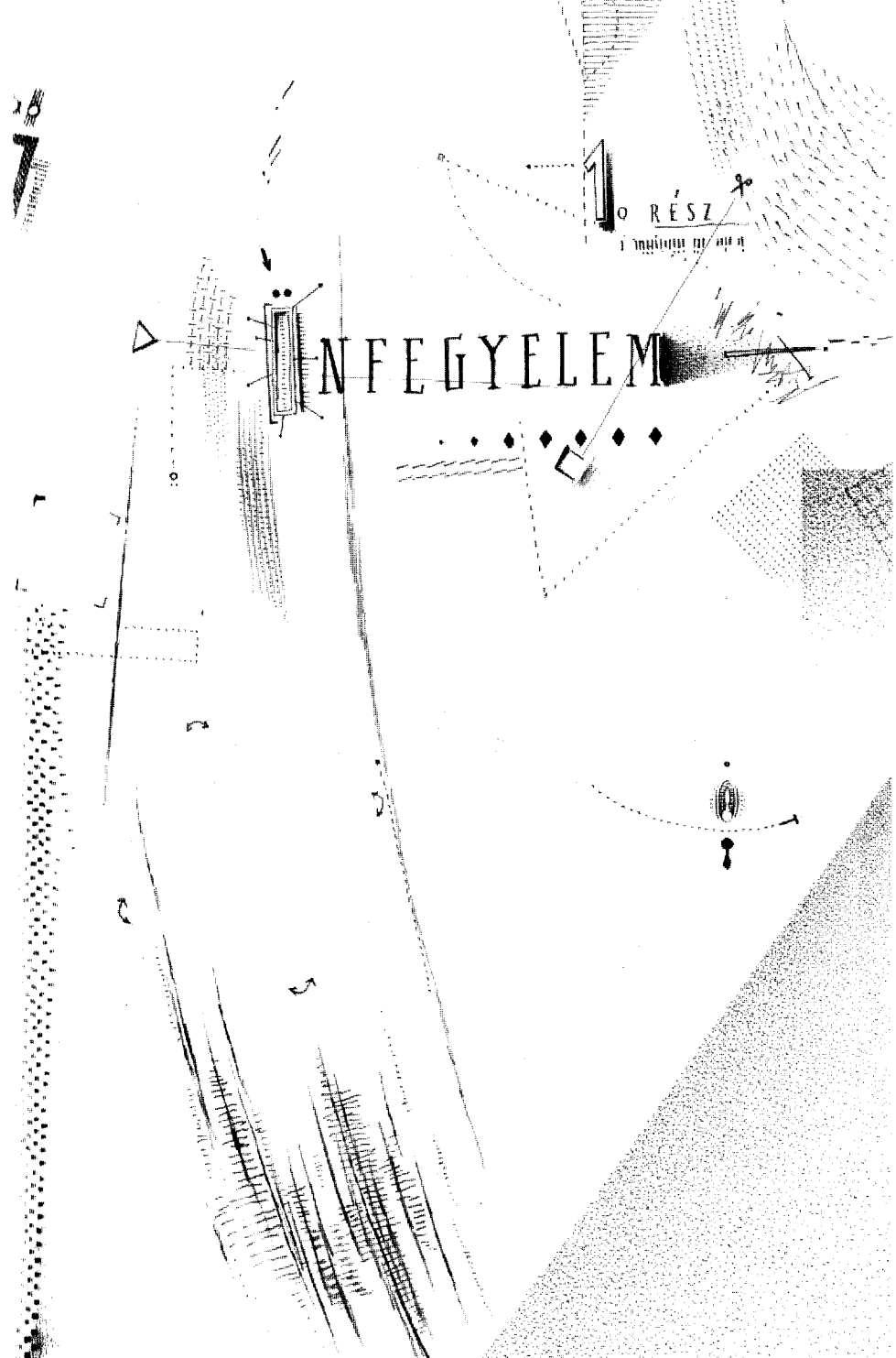
Az esettanulmányok tömörsége azonban tévképzeteket kelthet. A pszichoterápia többnyire lassú folyamat, s mivel szükségképpen a körlefolyás fontosabb mozzanataira összpontosítottam, az olvasóban kialakulhat az a téves benyomás, hogy a leírt folyamat a valóságban drámai volt és világos. A folyamat persze drámai volt, és végül a világosság is elérhető, de a könyv olvashatósságának érdekében az esettanulmányokból kihagytam a zavartság és a frusztráltság hosszú időszakait, amelyek a legtöbb terápiás folyamatot jellemzik.

Mint pszichiáter fontosnak tartom két érvényesített alapelv megemlítését. Egyfelől nem teszek különbséget elme és lélek között, s így nem teszek különbséget elmebeli (mentális) és lelki fejlődés között sem. A kettő egy és ugyanaz.

A másik elv úgy fogalmazható meg, hogy a folyamat nehéz, összetett és egy életen át tart. Ha a pszichoterápia lényegi, oki segítséget kíván nyújtani, nem lehet sem gyors, sem egyszerű.

Jómagam egyetlen pszichiátriai vagy pszichoterápiai iskolához sem tartozom, nem vagyok Freud, Jung vagy Adler elvakult híve, amiként fanatikus behaviorista vagy gestalista sem vagyok. Nem hiszem, hogy létezik egyetlen, önmagában üdvözítő válasz a pszichiátria kérdéseire. Úgy vélem, hogy a rövid lefolyású terápiák gyakran lehetnek hasznosak, és felesleges elvből elutasítani őket, de vitathatatlan, hogy az efféle kezelés óhatatlanul megmarad a tüneti szinten.

A szellemi fejlődés útja igen hosszú. Szeretnék köszönetet mondani azoknak a betegeknek, akik abban a kitüntetésben részesítettek, hogy jó darabig elkísérhettem őket útjukon. Mivel útjuk az enyémmé is vált, s amit itt bemutatok, annak jó részét együtt tanultuk. Köszönetet szeretnék mondani számos tanáromnak és kollégámnak is. Mindenekelőtt feleségemnek, Lilynek. Olyannyira adakozó volt ugyanis mint feleség, szülő, pszichoterapeuta és mint személyiség, hogy az ő bölcsességét nehéz különválasztanom a magamétól.



## Problémák és fájdalom

Az élet nehéz.

Nagy igazság ez, a legnagyobb igazságok egyike.\* Mégpedig azért, mert ha valóban beláttuk, akkor már felül is emelkedtünk rajta. Amikor valóban értjük – fölfogjuk és elfogadjuk –, hogy az élet nehéz, megszűnik nehéznek lenni. Mert amint elfogadjuk, az a tény, hogy nehéz, nem számít többé.

Az élet nehéz voltának igazságát a legtöbb ember nem látja át teljes mértékben. Többé-kevésbé állandó jelleggel sopánkodnak az emberek, halkan vagy fennhangon panaszozzák föl terheiket és gondjaikat, mintha kirínának az élet egyébként könnyű hátteréből, vagy abból az életből, amely ha nem könnyű is, mindenestre méltányos volna, ha az lenne. Halkan vagy fennhangon hirdetik hitüket, mely szerint nehézségeik egy megkülönböztetett nyavalya, amely csak őket sújtja vagy családjukat, törzsüket, osztályukat, fajtájukat vagy akár fajukat, de senki másét. Tudom, hogy így panaszkodnak, mert én is így éreztem egykor.

Az élet problémák láncolata. Megoldani akarjuk őket vagy sopánkodni fölöttük? Képesse akarjuk-e tenni gyermekeinket e problémák megoldására?

Az önfegyelem az a szerszámkészlet, amelynek segítségével megoldhatjuk az élet alapvető problémáit. Enélkül mit sem oldhatunk meg. Részleges önfegyelemmel gondjainkat is csak részlegesen oldhatjuk meg, teljes önfegyelemmel viszont gondjaink összességét.

Az életet az teszi nehezzé, hogy a problémákkal szembenézni és azokat megoldani fájdalommal jár. A gondok, természetük szerint, kelhetnek csalódást, gyászt, szomorúságot vagy magányérzetet, bűntudatot, megbánást, haragot, félelmet vagy szorongást, gyöttrődést vagy kétségbeesést. Ezek az érzelmi állapotok kellemetlenek, gyakran roppant kellemetlenek, gyakran fölérik a fizikai fájdalommal, néha a fizikai fájdalom legrosszabb fajtái-

\*Buddha „Négy Igazsága” közül ez az első: „Az élet szenvedés.”

val is. Végül is pontosan e fájdalom miatt nevezzük problémának azokat az eseményeket vagy konfliktusokat, amelyek a fájdalmat kiváltották. S miután az élet problémák véghetetlen sorozata, mindig nehéz marad, s éppúgy tele lesz fájdalommal, mint örömmel.

Mégis, éppen a gondok fölismerésének és megoldásának folyamatában rejlik az élet értelme. A probléma a próba, mellyel elkülönítjük a sikert és a kudarcot. Gondjaink miatt van szükségünk bátorságra és bölcsességre, sőt gondjaink tesznek minket bátrakká és bölcsekké. Végző soron ezek felelősek lelki fejlődésünkért. A szellemi fejlődés elősegítése érdekében tesszük próbára a problémamegoldás emberi képességét, mint ahogyan az iskolában is tudatosan megteremtett problémák megoldásával fejlődik a gyerekek elméje. Benjamin Franklin mondta: „Ami fáj, az nevel.” Ez az oka annak, hogy a bölcs emberek megtanulják, hogy a problémáktól nem rettegni kell, ellenkezőleg, örömmel kell fogadni őket, amiként a járulékos fájdalmat is.

Legtöbbünkben azonban hiányzik a bölcsességnek ez a mértéke. Mivel tartunk a fájdalomtól, különböző mértékben ugyan, de egyként azon vagyunk, hogy elkerüljük a problémákat. Halogatjuk megoldásukat, abban a reményben, hogy majd csak elmúlnak. Nem veszünk róluk tudomást, elfelejtjük őket, vagy úgy teszünk, mint ha nem is léteznének. Talán még gyógyszereket is segítségül hívunk a problémák elnyomására, úgy gondolván, hogy ha magát a fájdalmat csillapítjuk, a probléma is enyhül. Megpróbáljuk kikerülni őket, ahelyett hogy szemtől szembe állnánk velük. Megpróbálunk elmenekülni, nehogy végig kelljen szenvedni őket.

Az emberi ideg- és elmemegbetegedések elsőrendű oka éppen a problémák és a szenvedés elkerülésére való hajlam. Mivel ez a hajlam bizonyos mértékig mindannyiunkban jelen van, megfelelő mértékben mindannyian betegek is vagyunk: egyetlen ember elméje sem maradéktalanul egészséges. Vannak emberek, akik különleges erőfeszítéseket tesznek, hogy problémáikat elkerüljék, messze eltávolodnak attól, ami jó és ésszerű lenne, csak

hogy ne kelljen szembenézni problémáikkal; aprólékosan kidolgozott képzeletvilágban élnek, melynek gyakran semmi köze a valósághoz. Carl G. Jung tömör és elegáns megfogalmazása szerint: „A neurózis mindig a jogos szenvedés helyettesítése.”\*

Ám a pótmegoldás végül is fájdalmasabb lesz, mint azok a fájdalmak, amelyek elkerülése szülte őket, s a legnagyobb problémává maga a neurózis válik. Ilyenkor, híven az eddigi elvhez, sok ember megpróbálja ezt a problémát is kikerülni, s neurózist neurózissra épít. Szerencsére vannak olyanok is, akik ilyenkor összeszedik a bátorságukat, és – rendszerint pszichoterápia segítségével – megkísérlik megtanulni, hogyan is kell szembenézni neurózisukkal és elszenvedni „jogos” szenvedésüket. Mindenesetre, amikor megkíséreljük elkerülni „jogos” szenvedésünket, egyben sikerül elejét venni annak a lelki fejlődésnek is, amelyet fölmerülő problémáink követelnek. Ezért van az, hogy krónikus lelki betegségek esetén szellemi fejlődésünk megreked, s gyógyír híján az emberi szellem zsurgorodni kezd.

Ezért vértessük fel magunkat és gyermekeinket a szellemi egészség elérésének eszközeivel. Mit értek ezen? Meg kell tanulunk s meg kell tanítanunk gyermekeinknek a szenvedés szükségességét és értékét, a gondokkal való szembenézés és a velük járó fájdalom elviselésének szükségességét. Említettem már, hogy az önfegyelem az a szerszámkészlet, amellyel megoldhatjuk az élet problémáit. Hamarosan világossá válik az is, hogy a szenvedés technikájáról van szó, melynek segítségével sikeresen oldhatunk meg problémáinkat, és a folyamat során egyszersmind fejlődünk is. Aki megtanulja az önfegyelmet, az megtanul szenvedni és fejlődni is.

Melyek a szenvedés technikájának, a gondok keltette fájdalom sikeres megélésének eszközei, melyek összességét diszciplínának, önfegyelemnek nevezem? Számunk négy: a kielégülés késleltetése, a felelősség vállalása, az igazsághoz való ragaszkodás és

\**Collected Works of C. G. Jung. Vol. II. Psychology and Religion. West and East. Princeton, Princeton University Press, 1973. 75.*

az egyensúlyozás. Világossá válik majd, hogy az eszközök megszerzése nem kíván hosszú és összetett felkészülést. Ellenkezőleg, szinte minden gyermek birtokába jut tízéves koráig. Ugyanakkor királyok és elnökök látják kárát, ha elfeledkeznek használatukról. A gond nem az eszközök használatának összetettségében rejlik – lévén egyszerűek –, hanem a hajlandóságban használatukra. Mert arra szolgálnak, hogy szembenézzünk problémáinkkal s a velük járó fájdalommal, s aki elkerülni reméli „jogos” szenvedését, aligha akarja használni őket. Ezért először a technikát elemzem, majd a következő részben áttérek annak az akaratnak a vizsgálatára, melytől használata függ, s ami nem más, mint a szeretet.

### A kielégülés késleltetése

Nemrég egy harmincéves pénzügyi szakember, egy asszony hosszú hónapokon át panaszkolt nekem, hogy munkájának végzését állandóan halogatja. Már túl voltunk azon, milyen érzelmi kapcsolata van munkáltatójával, s hogy ezek az érzelmek miképpen viszonyulnak a hatalommal szemben táplált általános érzelmeihez, s ezen belül milyen viszony fűzte a szüleikhez. Megvizsgáltuk a munkájához és a sikerhez való viszonyát, s hogy ezek miképpen viszonyultak házasságához, nemiségéhez, a férjével való versengés vágyához, s az efféle versengés iránt táplált esetleges ellenérzéseikhez. Ám az aprólékos rutinvizsgálat mit sem változtatott a helyzeten: a hölgy továbbra is halogatta munkája végzését. Végre eljött a nap, amikor elég bátorság ébredt bennünk arra, hogy szembenézzünk a nyilvánvalóval. „Szereti a tortát?” – kérdeztem. Azt mondta, szereti. „És a tortának melyik részét szereti jobban, magát a tésztát vagy a cukrozást a tetején?” „A cukrozást!” – válaszolta lelkesen. „S hogyan lát hozzá egy szelet tortához?” – kérdeztem, s úgy éreztem, hogy nálam ostobább pszicháter nem is létezik. „Először leeszem a cukormázt.” Imigyen tisztázva, miképpen lát neki egy szelet tortának, áttértünk a munka-

módszerére. Aligha meglepő módon kiderült, hogy minden munkanapon az első órában a munkának számára élvezetes részét végzi el, a hátralévő hat órát pedig a kellemetlen munka körüli piszmozgásnak szenteli. Fölvettem, hogy ezentúl munkaidejének első órájában végezze el a neki kellemetlennek tetsző munkát, s aztán térjen át a kellemesre. Én úgy látom, mondtam, hogy egy kellemetlen óra, ha hat kellemes követi, jobb, mint egy kellemes, ha utána hat kellemetlent kell elszünetelni. A hölgy egyetértett, s mivel alapjában véve erős akaratú ember volt, ma már jellemzi a hajlandóság a halogatásra.

A kielégülés késleltetése nem más, mint a fájdalomnak és az örömmel olyan beosztása, mely lehetővé teszi, hogy előbb túlesünk a fájdalomon, hogy aztán felhőtlenül élvezhessük az örömet. Ez az egyetlen helyes életmód.

A beosztás technikáját a legtöbb gyermek elsajátítja, gyakran már ötéves korában. Időnként megfigyelhető ötéves gyerekek között, hogy valamilyen játékban egyikük átengedi a kezdés jogát, hogy kiélvezhesse, amikor majd „ő jön”. Hatéves korban elképzelhető, hogy kialakul ez a szokás: előbb a tortát eszi meg, aztán a cukormázat. Az iskolában tovább gyakorolhatja a helyes beosztást: először a házi feladatot kell megcsinálnia. Van olyan gyerek, aki tizenkét éves korára már kiválóan képes arra, hogy – szülei különösebb ösztökélése nélkül – előbb csinálja meg a házi feladatot, s csak aztán nézzen tévét. Egy tizenöt vagy tizenhat éves kamasztól ezt már el is várják, és ezt tartják normális viselkedésnek.

A tanárok számára azonban kiderül, hogy az ebben az életkorban lévő gyerekek jelentős része nem tartja magát ehhez a normához. A kamaszok közül a legtöbben képesek a beosztásra, de sokan csak alig vagy egyáltalán nem. Ezek a rossz diákok. Értelmük átlagos vagy annál magasabb, előmenetelük mégis gyenge, mert nem tanulnak. Lógnak az óráról, vagy egyáltalán nem mennek be az iskolába, ahogy éppen úri kedvük tartja. Impulzívuk és impulzivitásuk közösségi létükben is megnyilvánul. Verekedésekbe keverednek, kábítószerrel szedik, esetleg még a rendőr-

séggel is gondjaik támadnak. Ilyenkor hívják a pszichológust és a pszichiátert, de leggyakrabban már későn. Ezek a kamaszok egyáltalán nem örülnek, ha valaki megpróbál beavatkozni impulzív életükbe, s bár az ellenézés feloldható, ha a terapeuta barátsággal és melegséggel közeledik, és magatartása nem bíráló, de a fiatal embert impulzivitása megakadályozza a foglalkozások rendszeres látogatásában, s ha jön is, semmiféle fontos és fájdalmas kérdésről nem hajlandó beszélni. Így a terápiás beavatkozás kudarcot vall, ezek a gyerekek otthagyják az iskolát, és kudarcról kudarcra haladnak tovább, gyakran találják magukat rossz házasságban, börtönben, elmeosztályon, és gyakran éri őket bal eset.

Miért? Miért van az, hogy a többségben kifejlődik a „kielégülés késleltetése”, a beosztás képessége, míg egy jelentős kisebbségben nem, gyakran olyannyira, hogy még segíteni sem lehet. A tudomány nem tud pontos választ adni. A genetikai tényezők szerepe nem világos. A lehetséges változatokhoz képest elégtelen a tudományos bizonyíték; a legtöbb jel mégis a nevelés hatására mutat.

### Az atya bűnei

Nem mintha az imént leírt, önfegyelem nélküli gyermekek neveléséből hiányzott volna a szülői fegyelmezés egy fajtája. Ezeket a gyerekeket gyakran és szigorúan büntették gyermekkorukban – pofon ütötték vagy ököllel megütötték, rugdosták, agyfőbe verték, talán szíjjal is ütötték, apróbb vétkekért is. Az efféle fegyelmezés azonban nem ér semmit, mert maga is fegyelmeztelen.

Egyfelől azért értelmetlen, mert maguk a szülők is híján vannak az önfegyelemnek, s mint az önfegyelem hiányának példái állnak gyermekeik előtt. Ezek a szülők azt mondhatnák: azt csináld, amit mondok, ne azt, amit én csinálok. Lehet, hogy a gyerekek szeme láttára rúgnak be. Lehet, hogy az ésszerűség, a méltóság és minden más korlát elvetésével a gyerekek előtt veszek-

szenek. Lehet, hogy lomposak. Ígéreteiket nem tartják meg. Saját életük kusza felfordulás, s ezért gyermekeik joggal tartják értelmetlennek azokat az utasításokat, amelyeket életük rendben tartására kapnak. Ha apuka rendszeresen veri anyukát, a kislíú nem veszi komolyan, ha anyukája elnászpángolja, mert ő meg a hűgának vagy a nővérének látta el a baját. Ezek után fölösleges arra utasítani, hogy tanulja meg türtóztetni magát. Gyerekkorban szüleinket istennek tekintjük, nem áll módunkban összehasonlí-tani őket más felnóttekkel. A gyerek szerint amit a szűlő tesz, úgy kell cselekedni. Ha a szűlók önuralom és önfegyelem nélkül élnek, a gyerek lelke mélyén arról fog meggyóződni, hogy ez a helyes életmód. Ha a gyerek nap mint nap azt látja, hogy szűlei önfegyelemmel, méltósággal és önuralommal viselkednek, és életüket rendben tartják, a gyerek lelke mélyén meg fog gyóződni arról, hogy így kell élni.

A példamutatásnál is fontosabb azonban a szeretet. Mert még egészen kaotikusan rendezetlen otthonokban is megtalálható alkalomadtán az igazi szeretet, s az ilyen otthonokban felnóhet önfegyelemmel rendelkező gyermek. S az sem ritka, hogy szigorú rendben élő emberek, akik mindig az illem szabályai szerint járnak el – orvosok, ügyvédek, egyleti hölgyek, emberbarátok – szeretet híján mégis olyan gyermekeket eresztenek a nagyvilágba, akik az önfegyelem, a rendezettség hiányában és pusztító indulatokban semmivel sem maradnak el nyomorúságos otthonokból érkező társaiktól.

Végeredményben a szeretet minden. A szeretet titkát e könyv későbbi fejezeteiben vizsgálom meg. Mégis, a gondolatsor összefűggésének érdekében hasznosnak látszik, ha röviden megemlítjük itt is, s egyben kitérünk az önfegyelemhez fűződő viszonyára.

Amikor szeretünk valamit, érzelmünk tárgya értékes számunkra. S ha valami értékes, azzal időt töltünk, élvezzük és vigyázunk rá. Figyeljük meg a kamaszt, aki éppen autójába szerelmes: mennyi időt fordít rá, csodálja, fényesíti, javítja, beállítja a gyújtást. Vagy egy idős embert – kedves rózsakertjében mennyi időt tölt el,

metszi, óvja a fagytól, trágyázza, nézegeti virágait. Így áll a helyzet a gyerekekkel is, ha szeretjük őket: szeretetünket kimutatjuk és vigyázunk rájuk. Időt áldozunk.

A jó önfegyelem kialakulása időbe telik. Ha nincsen számukra időnk, vagy nem szívesen áldozunk rájuk, észre sem vesszük, mikor adja jelét a gyerek, hogy szüksége van fegyelmező segítségünkre. Ha a gyerek fegyelmezetlensége már olyan mértéket ölt, hogy lelkiismeretünk megmozdul, akkor is megeshet, hogy nem veszünk róla tudomást: „Ma nincsen energiám a gyerekekkel foglalkozni!” Vagy pedig, legvégül, ha a gyerek csínyjei vagy saját bosszúságunk tette készítet, gyakran durván, indulatból fegyelmezzük, nem megfontolásból, anélkül, hogy megvizsgál-nánk a helyzetet, és megfontolnánk, hogy a fegyelmezésnek milyen formája felelne meg legjobban.

Azok a szűlók, akik időt szentelnek gyermekeiknek, akkor is, ha nem követett el főbenjáró vétket, észreveszik azokat a finomabb jeleket, amelyek a fegyelmezés szükségességére utalnak, ilyenkor a helyzetnek megfelelően reagálhatnak ösztönzéssel, megrovással vagy dicsérettel, s mindezt meggondoltan és óvatosan. Megfigyelhetik, hogyan eszi a gyerek a tortát, hogyan tanul, mikor füllent, mikor kerül ki egy problémát, ahelyett hogy szembenézne vele. Időt szánnak arra, hogy ilyenkor irányítsák, meghallgassák, válaszoljanak neki, itt egy megszorítással, ott egy kis lazítással éljenek, esetenként kioktassák, történeteket meséljenek, megöleljék és megcsókolják, enyhén lehordják vagy éppen vállon veregessék.

Ezért a szerető szűlő fegyelmezése természetsszerűleg magasabb rendű; magasabb fokon áll, mint az a szűlő, aki csak fegyelmez, szeretet nélkül. Ez azonban még csak a kezdet. Amikor egy szűlő azon töpreng, hogy mire van a gyerekeknek szüksége, gyakran gyótrelnesen nehéz döntenie, és a szó nagyon is valódi értelmében együtt szenved gyermekével. A gyerekek figyelmét ez nem kerüli el. Fölfogják, hogy a szűlő hajlandó velük együtt szenvedni, s bár talán nem mutatnak rögtön hálát, maguk is megtanulják a szenvedést. „Ha a szűleim hajlandók együtt szenvedni ve-

lem – mondja magának a gyerek –, a szenvedés nem is lehet olyan nagyon rossz, s nekem is el kell tudnom viselni.” Ez az önfegyelem kezdete.

A gyerekek ebből látják, hogy mennyire értékesek szüleik számára, hogy azok mennyi és milyen időt töltenek el velük. Van nek szülők, akik nem különösebben szeretik gyereküket, de ennek palástolására gyakran hangsúlyozzák nekik, hogy mennyire fontosak, újra és újra gépiesen megismétlik vallomásukat, de nem áldoznak rájuk elég időt, vagy nem érdemben. Az üres szavakat a gyerekek sohasem hiszik el teljesen. Tudatosan talán ragaszkodnak hozzájuk, mert azt akarják hinni, hogy szeretik őket, de tudat alatt érzik, hogy szüleik tettei nem felelnek meg szavai-  
iknak.

Ugyanakkor azok a gyerekek, akiknek valódi szeretetben van részük, tudat alatt érzik, hogy szüleik értéklik őket, még akkor is, ha egyszer-egyszer úgy érzik, esetleg panaszo-  
lják, hogy nem törődnek velük eleget.

Önmagunk értékes voltának tudata igen fontos feltétele az ép elmének és az ép léleknek, és sarkalatos pontja az önfegyelemnek. A szülői szeretet közvetlen terméke. Ezt a meggyőződést gyermekkorban kell megszerezni, felnőttként már rendkívül nehéz. S ennek megfelelően a felnőttkor megpróbáltatásai szinte egyáltalán nem tudják megtörni azok szellemét, akiknek gyermekkorukban szüleik szeretete megtanította az önbecsülést.

Az Én értékes voltának érzete azért sarkalatos pontja az önfegyelemnek, mert aki értékesnek tartja önmagát, az vigyáz is magára. Az önfegyelem egyben gondoskodás is önmagunkról. Például – mivel amúgy is a kielégülés késleltetéséről, az idő helyes beosztásáról beszélünk – vizsgáljuk meg az időt. Aki önmagát értékesnek tartja, értékesnek tartja idejét is, s ha ez így van, jól akarja kihasználni. A pénzügyi szakember halogatta munkáját, nem értékelte kellőképpen idejét. Ha értékelte volna, nem került volna abba a helyzetbe, hogy napja nagyobb részét ennyire eredménytelenül és elégedetlenül töltse. Nem maradt személyiségében nyom nélkül, hogy iskoláskorában minden vakáció alkalmá-

val idegenekhez küldték, akik pénzért vállaltak nyaraltatást, bár a szülei is gondját viselhették volna, ha ez a szándékuk. Nem tartották azonban értékesnek, és nem akartak róla gondoskodni. Azzal az érzéssel nőtt föl, hogy értéktelen ember, akiről nem érdemes gondoskodni. Úgy érezte, nem érdemes arra, hogy önfegyelemmel éljen. Jóllehet értelmes és rátermett asszony volt, az önfegyelem terén elemi oktatásra szorult, mert saját értékét éppen úgy valószerűtlenül mérte föl, mint ideje értékét. Amint fölismerte, hogy ideje értékes, rögvest fölbredt benne a vágy, hogy beossza, ügyeljen rá és a lehető legjobban kihasználja.

Azok a gyerekek, akik elég szerencsések voltak, mert szüleik következetes szeretetét élvezhették, nemcsak önnön értékük tudatában, hanem mély biztonságérzettel is lépnek az életbe. Minden gyerek fél attól, hogy elhagyják, és erre a félelemre meg is van minden oka. Az elhagyatás félelme hat hónapos kor körül jelentkezik, amikor a csecsemő először képes önmagát mint szüleitől megkülönböztetett egyént (individuumot) felfogni. Ezzel a felismeréssel együtt azonban az is világossá válik a csecsemő számára, hogy egyedül életképtelen, hogy a táplálkozás és általában a fennmaradás szempontjából teljes mértékben a szüleitől függ. A gyerek szempontjából, ha szülei elhagyják, a halállal egyenértékű. Még az egyébként viszonylag tudatlan vagy rosszindulatú szülők is ösztönösen érzik ezt, s ezért napjában ezerszer nyugtatgatják: „Tudod, hogy apuka és anyuka nem hagy itt!” „Hát persze, hogy apuka és anyuka visszajön érted!” „Apuka, anyuka nem fog elfelejtkezni rólad!” Ha ezeket a szavakat megfelelő tettek követik, hónapról hónapra, évről évre, akkor – mire a gyerek kamaszkorba ér – elhagyatásának félelme feloldódik, s helyébe az az érzés lép, hogy a „világ” biztonságos hely, mely baj esetén megvédelmezi. E belső biztonságérzet birtokában bármely gyerek bizakodóan kivárja a kielégülés idejét, mert úgy érzi, hogy éppúgy, mint az otthon vagy a szülei, az is ott lesz akkor, amikor kell.

Sokan nem ilyen szerencsések. Számos gyermeket valóban elhagynak a szülei, talán meghalnak, talán kerekét oldanak, vagy



csak nem törődnek velem, vagy nem szeretik, mint a pénzügyi szakember esetében. Másokat ugyan nem hagynak el, de hiányzik a kapcsolat érzelmi biztonsága. Vannak olyan szülők, akik a gyors és hatásos fegyelmezés érdekében az elhagyással fenyegetőznek, nyíltan vagy kevésbé nyíltan. Üzenetük lényege ez: „Ha nem azt teszed, amit mondok, nem foglak többé szeretni, gondolkozhat az, hogy ez mit jelent majd neked.” Természetesen elhagyatást és halált. Ezek a szülők a szeretetet fölládozzák a gyerek kézbentartása érdekében. Ezek a gyerekek felnőttkorban is félni fognak a jövőtől. Nem érzik a világot biztonságos lélettérnek, amikor felnőttkorba lépnek. Ellenkezőleg, veszélyesnek és félelmetesnek látják, és fel sem merül bennük, hogy a pillanat élvezetét vagy biztonságát egy jövőbeli, bár nagyobb élvezet vagy biztonság ígéretére cseréeljék, mert a jövő számukra erősen gyanús.

Összefoglalásként: ahhoz, hogy a gyerekekben kifejlődjék a kielégülés késleltetésének képessége, tisztában kell lenniük önmaguk értékével, és hinniük kell létük biztonságában. Eszményi helyzetben ez a három adomány a következetesen szerető és gondoskodó családi háttérből fakad; a szülők nem adhatnak örökül nagyobb értéket. Ha ezeket az ajándékokat az ember nem kapta meg gyerekkorában a szüleitől, még mindig megszerezheti őket felnőttként, de a folyamat mindig roppant nehéz, gyakran az egész élet rámeleg, és sokszor nem is jár sikerrel.

### A problémamegoldás és az idő

Miután röviden megvizsgáltuk, hogy a szülői szeretet hiánya milyen módokon befolyásolhatja az önfegyelem kifejlődésének folyamatát általában s ezen belül a kielégülés késleltetésének képességét különösképpen, vizsgáljuk meg azokat az árnyaltabb, de nem kevésbé pusztító hatású módozatokat, amelyek a kielégülés késleltetésében felmerülő nehézségek formájában a legtöbb felnőtt életét érintik. Mert bár ilyen vagy olyan mértékben

a legtöbbünkben szerencsésen kifejlődik ez a képesség, úgy, hogy kijárjuk a gimnáziumot vagy az egyetemet, s közben nem kerülünk börtönbe, képességünk mégis tökéletlen, azaz tökéletlen az élet egyéb problémáinak teljes megoldásához.

Harminchét éves koromban megtanultam szerelni. Addig, ha valami baj volt a vízvezetékekkel, egy játékot kellett megjavítani vagy egy, az egyiptomi hieroglifák benyomását keltő használati útmutató segítségével összerakni egy bútordarabot, mindig csak kudarcs és csalódás lett a vége. Bár átvergődtem az orvosi egyetemre, s többé-kevésbé sikeres pszichiáterként eltartom a családomat, amihez kézügyesség kell, abban mindig is ügyetlennek tartottam magam. Meg voltam róla győződve, hogy valamelyik géniem rendellenes, vagy pedig a természet átka, hogy ez a titokzatos képesség nem sajátom. Közeledett a harminchetedik születésnapom, amikor egy tavaszi vasárnapon séta közben megpillantottam a szomszédomat, aki éppen a fűnyíró gépét szerelte. Köszöntem, majd megjegyeztem: „Mennyire bámulom önt! Én sose tudtam semmit megjavítani.” Szomszédom pillanatnyi tétozás nélkül válaszolta: „Igen, mert nem szánja rá az időt.” Folytattam sétámat. Megzavart a válasz egyszerűsége, azonnaliséga és határozottsága. „Igazán lehet?” – kérdeztem. Nem hagyott nyugodni a dolog, s amikor legközelebb lehetőség adódott egy apró szerelési munka elvégzésére, emlékeztettem magam, hogy rá kell szánni az időt. Az egyik betegem autójában beragadt a kézifék, s bár emlékezett, hogy valahol a műszerfal alatt kell csinálni valamit, hogy kioldódjon, de nem tudta, mit és mivel. Lefeküdtem az első ülés előtt a kocsipadlójára. Mikor már kényelembe helyeztem magam, szép nyugodtan szemügyre vettem a helyzetet. Először csak drótok, pálcikák és csövek zavarba ejtő összevisszaságát láttam, melyet nem értettem. De fokozatosan, lassan sikerült a fékberendezésre összpontosítanom, és követnem a drótok vonalát. Így lassan világossá vált számomra, hogy egy kis fogantyú akadályozza a fék kioldását. Higgadtan tanulmányoztam a fogantyút, míg nem rájöttem, hogy amennyiben az ujjam hegyével fölnyomom, könnyedén elmozdulna, és kioldaná a féket. Ezért

így tettem. Egyetlen mozdulat, egy ujjbegy nyomása, és a probléma megoldódott. Szerelőmester lettem!

Ami az igazságot illeti, továbbra sincs időm megtanulni, hogyan kell a dolgokat megjavítani, mert időmet nem erre összpontosítom. Továbbra is szaladok a legközelebbi szerelőhöz, ha valami elromlik. De most már tudom, hogy ezt szabad választásomból teszem, nem azért, mert átok ül rajtam, vagy mert velem született rendellenesség, egyéb alkalmatlanság vagy fogyatékoság kényszerít rá. És tudom, hogy minden ember – ha nem értelmi fogyatékos – meg tud oldani bármilyen problémát, ha rászánja az időt.

Mindez azért fontos, mert számos ember egyszerűen nem szánja rá az időt az életben adódó intellektuális, társadalmi vagy szellemi problémák megoldására. Mechanikai megtérésem előtt suttán bedugtam volna a fejem a műszerfal alá, megrángattam volna néhány drótot, anélkül hogy a leghalványabb fogalmam lett volna arról, hogy mit csinállok, majd miután semmi érdemleges nem következett be, föladtam volna, így szólva: „Ez nekem magas!” Sokan pontosan így közelítik meg a mindennapi élet problémáit. Az imént említett pénzügyi szakember (asszony) szerette két gyermekét, és sokat foglalkozott velük, ha meglehetősen tehetetlen volt is velük szemben. Fölismerte, ha valamilyen érzelmi problémát próbált kifejezni a gyerek, de ilyenkor mindig vagy azt tette, ami az első pillanatokban eszébe jutott, például többet adott nekik reggelire, vagy hamarabb küldte őket ágyba – akár volt ennek valami köze a problémához, akár nem; vagy pedig elkeseredve mondta a következő foglalkozáson nekem (a szerelőnek): „Ez nekem sok! Mit tegyek?” Az asszonynak éles, elemző gondolkodása volt, s ha munkáját nem halogatta, igen összetett problémák megoldására volt képes. Személyes gondolatai közepette azonban úgy viselkedett, mintha egyáltalán nem lenne értelmes. A probléma itt az idővel kapcsolatos. Amint az asszony fölismerte egy személyes probléma létét, olyannyira kényelmetlenül érezte magát, hogy azonnali megoldást keresett, nem volt hajlandó kényelmetlenségérzetét még annyi ideig sem elviselni, hogy

a problémát egyáltalán elemezhesse. A probléma megoldása elégedettséggel töltötte el, s ezt nem volt képes késleltetni néhány percnél tovább. Megoldásai ezért többnyire nem feleltek meg az adott problémának, családi élete pedig állandó felfordulás volt. Szerencsére olyan kitartással végezte a terápiát, hogy fokozatosan megtanulta az önfegyelem képességét, s azt, hogy ne sajnálja az időt családi problémáinak elemzésére, a jól kigondolt, hatásos megoldás megkeresésére.

S most nem egy klinikai kezelésre szoruló ideg- vagy elmebeteg titokzatos hiányosságairól beszélünk a problémamegoldás terén. A pénzügyi szakember átlagember. Ki mondhatja el közülünk, hogy soha nem lankadt a figyelme, amikor gyermekei esetleges problémáit vagy a családban jelentkező feszültségeket vizsgálta? Ki rendelkezik közülünk annyi önfegyelemmel, hogy sohasem mondta lemondóan, családi gondolatai közepette: „Ez nekem sok!”

De a problémamegoldás megközelítésének van egy másik formája, amely egyszerűbb és még pusztítóbb, mint az azonnali megoldások keresése, egy még annál is általánosabb és egyetemesebb hibás megközelítés: az a remény, hogy a probléma majd magától elmúlik. Egy kisvárosban csoportterápiára járt egy harmincéves kereskedelmi utazó, és viszonyt kezdett a terápiás foglalkozás egy másik alányának, egy bankárnak nemrégiben külvált feleségével. A kereskedelmi utazó tudta, hogy a bankár rabiátus ember, aki nagyon a szívére vette felesége távozását. Tudta azt is, hogy nem viselkedik becsületesen – sem a csoporttal, sem a bankárral szemben –, amíg eltitkolja viszonyát. Azt is tudta, hogy a bankár előbb-utóbb ügyis tudomást fog szerezni a viszonyról. Tudta, hogy az egyetlen megoldás az, ha beszámol a viszonyról a csoportnak, melynek segítségére számíthat a bankár haragja ellen. Semmit sem tett. Három hónappal később a bankár szeme kinyílt; fölmérgedt, mint ahogyan az várható is volt, és az esetet ürügynek használta a terápia elkerülésére. Amikor a csoport megkérdezte a kereskedelmi utazót, miért viselkedett ilyen ártó módon, így válaszolt: „Tudtam, hogy kellemetlen volna el-

mondani, azt hiszem, úgy éreztem, hogy ha semmit sem teszek, talán elkerülhetem a kellemetlenséget. Gondoltam, ha elég hosszú ideig várok, a probléma majd csak megoldódik.”

A problémák azonban nem szűnnek meg maguktól. Meg lehet őket oldani, ellenkező esetben azonban megmaradnak, örök gátjaként a lélek fejlődésének.

A csoport keresetlen szavakkal világította meg a kereskedelmi utazó előtt: a komoly probléma az, hogy a megoldás folyamatos halogatásával akarta megkerülni a problémát, ahelyett hogy szembenézett volna vele. Négy hónappal később a kereskedelmi utazónak teljesült egy álma: fölmondta állását és bútorjavító üzletbe kezdett; így nem kellett annyit utaznia. A csoport erősen nehezményezte, hogy a férfi ezzel az üzlettel mindent egy lapra tett fel, s éppen a tél beállta előtt, de a volt kereskedelmi utazó biztosította őket, hogy az üzlet eleget hoz majd a fennmaradás-hoz. Február elején aztán bejelentette, hogy nem járhat tovább a foglalkozásokra, nem lévén pénze a honorárium megfizetésére. Teljesen le volt égve, és állás után kellett néznie. Öt hónap alatt nyolc bútor darabot javított meg. Mikor megkérdezték tőle, hogy miért nem kezdett el hamarabb újabb állást keresni, azt mondta: „Hat hete már láttam, hogy a pénz nagyon fogyóban van, de nem hittem, hogy ennyire rossz a helyzet. Nem láttam sürgősnek, de most bezzeg annak látom.” Természetesen nem vett tudomást problémájáról. Lassanként jött csak rá, hogy megoldandó problémája a problémák megoldásának halogatása, s hogy amíg erre nem talál megoldást, addig egy lépést sem tehet előre, a világ minden terápiája mellett sem.

A probléma tudomásul nem vétele ismét csak annak megnyilvánulása, hogy az ember nem képes vagy hajlandó késleltetni a kielégülést. A gondokkal szembenézni, mint mondtam, fájdalmas dolog. „Félre kell tenni” egy kellemes vagy kevésbé fájdalmas élettérzést, és föl kell cserélni egy fájdalmasabbra, ha a problémákat idejekorán akarjuk megoldani, s nem akkor, amikor már a körülmények kényszerítenek a megoldás keresésére. Arról van szó, hogy föl kell vállalnunk a jelen fájdalmat a jövőbeli megelé-

gedettség reményében, ahelyett hogy a jelen megelégedettséget választanánk, abban a hiszemben, hogy a szenvedés így elkerülhető lesz.

Talán úgy látszik, hogy a kereskedelmi utazó érzelmileg éretlen vagy pszichológiai értelemben primitív volt, amiért ennyire nyilvánvaló problémákról nem hajlandó tudomást venni, de – ismétlem – a kereskedelmi utazó az az ember, akinek éretlensége és primitívsége mindannyiunkban megvan. Egy hadsereget vezénylő nagy tábornok egyszer azt mondta nekem: „Ebben a hadseregben az a legnagyobb baj – gondolom, ez minden szervezetben így van –, hogy ha valami gond jelentkezik, a felelős parancsnokok csak nézik karba tett kézzel, mintha magától elmúlna, föltéve hogy elég kitaróan nézik karba tett kézzel.” A tábornok nem gyengeelméjűekről vagy abnormis emberekről beszélt, hanem tábornokokról és ezredesekről, kipróbált katonákról, akik a fegyelem minden csínját-bínját ismerték.

A szülők helyzete felelős helyzet, s annak ellenére, hogy rendszerint felkészületlenek, feladatuk semmivel sem egyszerűbb, mint egy nagyvállalat vezetése. S akár a felelős parancsnokok, a szülők is észreveszik, ha valami baj van a gyerekekkel, hónapokkal, évekkel előbb, mintsem tennének is valamit, ha egyáltalán sor kerül erre. „Gondoltuk, majdcsak kinövi” – mondják, amikor egy öt éve létező bajjal elviszik a gyereket a pszichiáterhez. S tisztelt a szülői lét gondjainak, meg kell mondani, hogy a szülőnek valóban nehéz döntenie, s hogy a gyerekek gyakran valóban „kinövik” bajaikat. De sohasem árthat, ha ebben segítségükre vagyunk, vagy ha figyelmesen szemügyre vesszük az adott problémát. Sokan kinövik gondjaikat, de sokan nem; s ahogy annyi más esetben is így van, minél tovább nem vesznek tudomást a gyerek bajáról, annál nagyobbra nő, s annál fájdalmasabb és nehezebb a megoldás.

## Felelősség

Az életben adódó problémákat csak úgy oldhatjuk meg, ha megoldjuk őket. Ez a megállapítás talán hülyének és tautologikusnak tetszik, lévén magától értetődő. Mégis, az emberiség túlnyomó többsége nem képes fölfogni. Azért van ez így, mert egy problémáért vállalunk kell a felelősséget – egyébként nem oldhatjuk meg. Nem oldhatunk meg egy problémát, amíg azt mondjuk: „Nem az én bajom.” Nem oldhatjuk meg, amíg azt reméljük, hogy valaki más megoldja helyettünk. Csak akkor, ha azt mondjuk: „Ez az én gondom, és tőlem függ, hogy megoldom-e.” De sokan, oly sokan vannak, akik ezzel akarják elkerülni a problémáikat: „Nem én okoztam, hanem mások vagy társadalmi körülmények, melyek fölött nincs hatalmam, s ezért mások vagy a társadalom dolga, hogy megoldja ezt a problémát. Valójában ez nem is a saját, személyes problémám.”

Mindig szomorú és időnként szinte nevetséges, hogy meddig mennek el emberek, csak hogy ne kelljen felelősséget vállalniuk saját problémáikért. Egy Okinaván állomásozó továbbszolgált őrmester annyit ivott, hogy pszichiáterhez küldték a helyzet komolyságának felmérésére, s talán hogy segítsenek rajta. Tagadta, hogy alkoholista lenne, hogy az ivás bármilyen problémát is jelentene számára, mondván: „Okinaván nem lehet mást csinálni, mint inni.”

- Szeret olvasni? – kérdeztem.
- Persze, szeretek olvasni.
- Akkor miért nem olvas esténként ivás helyett?
- Túlságosan zajosak a kaszárnyában.
- Akkor menjen a könyvtárba.
- Az túl messze van.
- Messzebb van a kocsmánál?
- Hát ami azt illeti, annyira nem is szeretek olvasni. Nem érdekel igazán.
- Szeret horgászni? – érdeklődtem.
- Nagyon szeretek.

- Akkor miért nem megy horgászni ivás helyett?
- Egész nap dolgozom.
- Miért nem megy este?
- Este nem lehet horgászni.
- Dehogyan? – mondtam. – Több horgászszövetségről tudom, hogy este is pecáznak. Megadjam valamelyik címét?
- Valójában nem is szeretek annyira horgászni.
- Nekem ebből az derül ki – mondtam –, hogy Okinaván sok mást is lehetne csinálni ivás helyett, de maga legjobban mégis inni szeret Okinaván.
- Lehet.
- De az ivás komoly bajba sodorja, úgyhogy elég komoly a gond, nem?
- Ez az istenverte sziget mindenből alkoholistát faragna!
- Egy darabig még próbálkoztam, de az őrmester nem mutatott hajlandóságot arra, hogy alkoholizmusát komolyan vegye, és sajnálattal közöltem parancsnokával, hogy nem fogadja el a segítséget. Mivel folytatta az ivást, leszerelték.
- Ugyancsak Okinaván történt, hogy egy fiatalasszony zsilettel belevágott az ütőérébe, és elsősegélyben kellett részesíteni. A rendelőben én is ott voltam, és megkérdeztem tőle, miért tette.
- Természetesen azért, mert meg akartam halni.
- Miért akart meghalni?
- Mert nem bírom tovább ezen az ostoba szigeten. Küldjön vissza az Államokba, mert öngyilkos leszek, ha továbbra is itt kell maradnom.
- Miért olyan elviselhetetlen itt az élet? – kérdeztem.
- Sopánkodó sírásba kezdett.
- Nincsen itt egyetlen barátom sem, és mindig egyedül vagyok.
- Miért nem megy át napközben az amerikai negyedbe vagy a feleségek klubjába, ahol barátokat találhatna?
- Mert a férjem mindig elviszi az autót, ha munkába megy.
- S mi volna, ha maga vinné be az autóval a férjét dolgozni?
- Úgyis egyedül van egész nap és unatkozik.

– Nem lehet, mert a kocsi nem automata, és nem tudom a váltót kezelni.

– Miért nem tanulja meg?

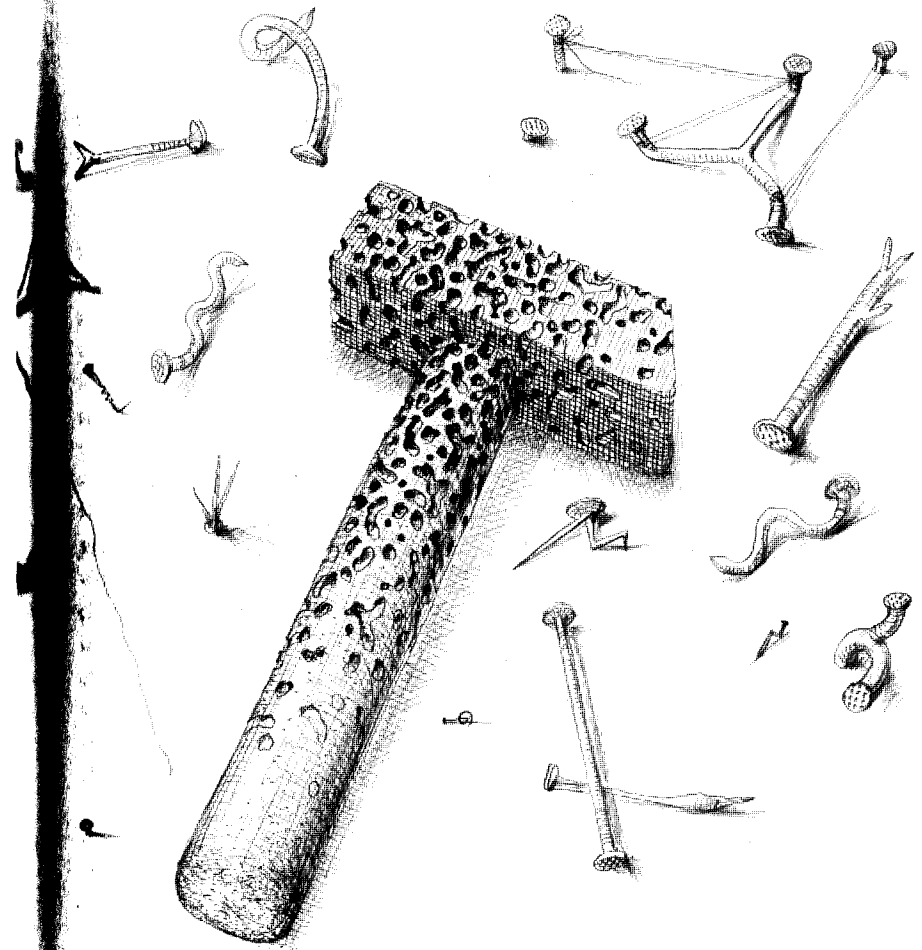
Rám bámult.

– Ezeken az utakon? Magának elment az esze!

### Neurózis és jellemhiba

A legtöbb ember, aki pszichiáterhez fordul, rendszerint neurotikus vagy valamilyen jellemhibája van. Egészen egyszerűen megfogalmazva: mindkét jelenség a felelősségérzet zavara, ellentétes pólusokként. A neurotikus túlságosan nagy felelősséget vállal, a jellemhibás nem eleget. Amikor a neurotikus összeütközésbe kerül a világgal, azonnal önmagát okolja, a jellemhibás azonnal a világot. A két imént elemzett esetben a betegnek valamilyen személyiségzavara, jellemhibája volt: az őrmester úgy érezte, hogy alkoholizmusáért állomáshelye felelős, s a fiatalasszony elszigeteltségében önmagának nem osztott semmi szerepet. Ugyanakkor, ugyancsak a szigeten, egy neurotikus asszonyt is kezeltem, aki szintén az egyedüllétől szenvedett. Így panaszkodott: „Mindennap beülök az autóba, és elmegyek a tisztiklubba a többi tiszt feleségével találkozni, de nem érzem jól magam. Azt hiszem, nem vagyok rokonszenves a többi asszonynak.” Magánya teljes felelősségét vállalta, s úgy érezte, egyedül ő a hibás. A terápia során kiviláglott, hogy átlagon felül értelmes és törekvő ember, s azért érezte magát kényelmetlenül, mert a társaság többi tagja intelligenciában jóval alatta maradt. Fölismerte, hogy magánya, bár kétségkívül gond, nem feltétlenül az ő hibája, s nem is valamely fogyatékoságának a következménye. Végül elvált, kijárta az egyetemet, közben nevelve gyermekeit. Az egyetem elvégzése után egy heilap szerkesztője lett, s újra férjhez ment, ezúttal egy sikeres kiadó tulajdonosához.

Még a két személyiségzavar kifejezéseinek tára is elüt egymástól. A neurotikus gyakran használ ilyen kifejezéseket: „kéne”,



„kellene”, „azt hiszem, helytelen lenne”; míg a jellemhibás ilyeneket: „nem tudok”, „nem lehetett”, „kell”, „kellott”. A neurotikus arra utal kifejezéseivel, hogy önmagát kisebbségnek tartja, aki sohasem „felel meg”, és ha választ, mindig rosszul. A jellemhibás kifejezései viszont azt sugallják, hogy viselkedését tőle teljesen független, külső erők határozzák meg. Nyilvánvaló, hogy a pszichoterápiában a neurotikus beteggel sokkal könnyebben lehet

dolgozni, mint a jellemhibással, mert a neurotikus vállalja a felelősséget, s így belátja gondoljai létezését, míg a jellemhibással szinte lehetetlen együttműködni, mert nem látja be, hogy bármi köze is van problémájához, a világot okolja, s így természetesen a világ s nem önmaga megváltoztatását érzi helyénvalónak; így nem jut el az önelemzéshez. A valóságban persze keveredik a két zavar, s vannak úgynevezett jellem-neurotikus emberek, akik bizonyos téren más felelősségét is fölvállalják, más téren a magukét sem. Még szerencse, hogy ezeknek a betegeknek a bizalma megnyerhető, amíg a pszichiáter neurozisével foglalkozik, s a bizalom segítségével később át lehet térni a jellemhibák sikeres elemzésére is.

Kevés ember mentes teljesen a neurozistól vagy a jellemhibáktól. (Ezért igaz az az állítás, hogy mindenkinek csak a javára válhat a pszichoterápia, ha valóban hajlandó benne részt venni.) Ezt az magyarázza, hogy az emberi lét egyik legalapvetőbb problémája annak helyes eldöntése, hogy miért tartozunk felelősséggel, s miért nem. A problémát sohasem lehet kielégítően megoldani. Egész életünk során újra és újra föl kell mérni felelősségünket, mégpedig a változó események mindegyikével kapcsolatban. Ha lelkiismeretesen és megfelelően végzik, ez a folyamat nem is fájdalmmentes. Szükség van a folytonos önvizsgálat elvégzésének képességére, amiként a hajlandóságra is. Ezért a két tulajdonságot pedig mindannyiunknak meg kell szenvednünk. Bizonyos értelemben minden gyerek jellemhibás, mert ösztönük azt súgja, hogy sok konfliktushelyzetben ne vállalják a felelősséget. Így például két testvér közül mindig a másik kezdte a verekedést. Ugyanakkor minden gyerek neurotikus is, mert gyakran magukat okolják, ha valamilyen megvonás éri őket. Így az a gyerek, akit szülei nem szeretnek, mindig önmagát látja a szeretetre méltatlannak, nem szüleit alkalmatlannak arra, hogy szeressék őt. Korra kamaszkorban, ha valaki még nem sportol jól, vagy nincs sikere a lányoknál, gyakran azt képzei, hogy súlyosan fogyatékos ember, jóllehet teljesen normális, legföljebb valamivel később érkezik. Csak nagy tapasztalat és hosszú, sikeres érési folyamat ered-

ményeképpen lehetünk képesek a világban elfoglalt helyünk és az ezzel kapcsolatos felelősség valóságos felmérésére.

A szülők sokban segíthetik gyermeküket az érésben. A gyerek felnövekedése során ezer meg ezer olyan helyzet áll elő, amikor a szülők rámutathatnak, hogy a gyerek igyekszik elkerülni a felelősséget, s olyan helyzet is ezernyi adódik, amelyben biztosíthatják arról, hogy nem ő a hibás. Ám ezeket a helyzeteket csak az a szülő használhatja ki, aki érzékenyen követi gyermeke vagy gyermekei lelki szükségleteit, hajlandó rászánni az időt, hogy foglalkozzon ezekkel a problémákkal. Ez pedig egyértelműen feltételezi, hogy a szülő szereti gyermekét, és hajlandó is felelősséget vállalni szellemi fejlődése elősegítéséért.

A szülők azonban sokban hátráltathatják is az érés folyamatát, függetlenül az egyszerű érzéketlenségtől vagy a gyerek elhanyagolásától. Neurotikus emberek, ha nincsenek annyira megterheltek különböző irányú felelősséggel, és neurozisével viszonylag nyíltan, kiváló szülők lehetnek, mert hajlamosak a felelősség vállalására. A jellemhibás ember azonban rendszerint katasztrofális szülő, mert meg se fordul a fejében, hogy mennyi kárt okoz gyermekeinek. Mondják, hogy a neurotikus önmaga életét teszi nyomorulttá, a jellemhibás mindenki másét. A jellemhibás szülők elhanyagolják gyermekeik életét keserítik. Mint életük minden más területén, szülőkként sem képesek vállalni a kellő felelősséget. Ahelyett, hogy figyelmet szentelnének gyermekeiknek, ezernyi módon hessegetik el őket. Ha a gyerekek rosszul megy a tanulás, netán lóg, azonnal, gondolkodás nélkül vagy az oktatási rendszert okolják, vagy a többi gyereket, akik „rossz befolyást gyakorolnak” csemetéjükre. Ez a magatartás nem más, mint a probléma tudomásulvételének elutasítása. Mivel nem kedvelik a felelősséget, a felelőtlenység példáiként állnak gyermekeik előtt. Legelső esetben, a felelősség elhárítása érdekében, a gyereket hibáztatják: „Megbolondítanak ezek a kölykök!” Vagy: „Csak miattatok élek még mindig együtt az apáddal (anyáddal)!” Vagy: „Anyátok egy idegroncs, miattatok!” Vagy: „Egyetemre mehettem volna, és sikeres ember lehetnék, ha nem kellene a családot

eltartanom!" Mindeme frázisokkal a szülő tulajdonképpen ezt közli gyermekével: „Te vagy az oka annak, hogy ilyen a házasságom, az elmeállapotom, és te vagy az oka annak is, hogy az életem nem sikeres.” Mivel a gyerek nem tudja, mennyire nem helyénvaló viselkedés ez, elhiszi, gyakran föl vállalja a felelősséget, és vállalása mértékével arányosan válik neurotikussá. Ezért van az, hogy jellemhibás szülők gyermekei szinte kivétel nélkül vagy maguk is jellemhibásak, vagy neurotikusak. A szülők bűneit a gyerekek lakolnak meg.

A jellemhibás ember azonban nem kizárólag szülőként káros és hatástalan; betegsége érinti házasságát, baráti kapcsolatait, üzleti tevékenységét – minden területet. S ez elkerülhetetlenül így van, mert megállapítottuk, hogy egy problémát mindaddig nem lehet megoldani, amíg valaki nem vállalja a felelősséget. Amikor a jellemhibás ember mást okol – élettársát, gyermekét, barátját, szüleit vagy munkáltatóját, esetleg a rossz befolyást, az iskola-rendszert, a kormányt, a faji megkülönböztetést, a társadalmat, a „rendszert” –, akkor a probléma megmarad. Semmit sem ért el. Mivel a felelősséget elhárította, talán önmagával jól kijön, de nem fejlődik szellemileg, s kolonc a társadalom nyakán, melyre fájdal-mát kivetítette. A hatvanas években közkedvelt volt egy Eldridge Cleavernek tulajdonított mondás, melynek örök érvényű szavai szerint: „Ha az ember nem a megoldásnak része, akkor a problémának.”

### Menekülés a szabadságtól

A pszichiáter akkor állapít meg jellemzavart, amikor a beteg a normálisnak nevezett szintnél jóval nagyobb mértékben próbálja elhárítani magától a felelősséget. Időnként mindannyiunkkal előfordul, hogy saját problémáinkért nem vagy nem szívesen vállaljuk a felelősséget. Egy fölöttébb ravasz jellemhibából Mac Badgely gyógyított ki, harmincéves koromban. Mac főorvosa volt annak a járóbeteg-ideggondozónak, ahol – több társammal egyetemben – a pszichiátriai szakvizsgára készültem. Róta szerint osz-

tottak be minket a betegekhez. Talán fontosabbnak tartottam be-tegeimet és tanulmányaimat, mint a többiek, mindenesetre azt tapasztaltam, hogy sokkal több órám telik munkával. Társaim egy beteggel hetente egyszer találkoztak, én kétszer vagy háromszor. Aztam, ahogy fél ötkor sorra hazamennek, míg nekem nyolcig vagy kilencig dolgom volt. Haragudtam rájuk. Egyre jobban haragudtam, és egyre fáradtabb lettem, végül úgy éreztem, hogy tenni kell valamit. Felkerestem Badgely doktort, és elmagyaráz-tam a helyzetet. Levehetnének-e a rótáról, kérdeztem, hogy ne elljen új betegekkel foglalkoznom néhány hétig, amíg utolérem magamat? Lehetséges volna ez? Vagy lát-e valamilyen más meg-oldást a problémára? Mac figyelmesen hallgatott, és egyszer sem szólt közbe. Amikor befejeztem, egy pillanatra csönd lett, aztán Mac azt mondta, nagyon kedvesen és együttérzően: „Amint lát-am, tényleg van egy problémád.”

„Úgy éreztem, megértésre találtam. „Köszönöm” – mondtam. „Mit gondolsz, mit lehetne tenni?”

„Mac így válaszolt: „Mondom, Scott, valóban van egy problé-mád.”

„Nem egészen ezt a választ vártam. „Igen – válaszoltam kissé bosszúsán –, tudom, hogy van egy problémám! Ezért kerestelek el. Mit gondolsz, mit kéne tennem?”

„Mac azt mondta: „Scott, azt hiszem, nem figyeltél rám. Értem, hogy mit mondasz, és egyet is értek veled. Valóban van egy problémád!”

„A fene egye meg – mondtam –, tudom, hogy van. Ezt anélkül tudtam, hogy idejöttem volna. A kérdés az, hogy mit kell tennem?”

„„Scott – mondta Mac –, figyelj jól. Egyetérték, valóban van egy problémád. Az idővel vagy gondban. A saját időddel, nem az én időmmel. Nem az én gondom. A te gondod, a te időddel. Többet nem mondok erről.”

„Sarkon fordultam és dühösen elhagytam Mac szobáját. Három hónapig dühös voltam, és ez alatt az idő alatt gyűlöltem Mac Badgelyt. Úgy éreztem, súlyos jellemhibája van, másképpen

hogyan is lehetne ilyen érzéketlen. Alázatosan fölkeresem egy kis segítségért vagy tanácsért, és még annyi felelősséget sem vállal, amennyi hivatali kötelessége volna mint az intézet irányítójának.

Három hónappal később azonban kezdtem úgy érezni, hogy Macnek igaza volt, s nem ő, hanem én rendelkezem jellemhibával. A saját időm a saját felelősségem. Én és csak én dönthetem el, hogy miként akarom használni és beosztani az időmet. Ha többet akarok dolgozni társaimnál, azt nekem kell eldöntenem, és döntésem felelősségét is nekem kell vállalnom. Lehet, hogy rosszlesik látnom, hogy társaim hamarabb mennek haza, vagy rosszlesik hallgatnom, amikor a feleségem a fejemre olvassa, hogy nem szentelek elég időt a családnak, de mindez saját, tudatos döntésem következménye. Ha nem kívánom a következményeket elviselni, szabadságomban áll, hogy kevesebbet dolgozzam és másként osszam be az időmet. Nem a sors vagy az igazgató utasított rá, hogy sokat dolgozzam; én döntöttem úgy, hogy így osztom be az időmet. Végül továbbra is ugyanannyit dolgoztam mint addig, de már nem éreztem haragot a többiek iránt. Nem lett volna értelme haragot érezni azért, mert ők – szabad akaratukból – más életformát választottak, mint én – ugyancsak szabad akaratomból. Haragudni rájuk annyi lett volna, mint haragudni magamra egy olyan döntésért, amellyel meg voltam elégedve.

Magatartásunkért olykor azért nehéz vállalni a felelősséget, mert nem akarjuk vállalni a következményeket. Azzal, hogy Badgely doktorhoz fordultam, rá akartam hárítani a felelősséget saját időm beosztásáért, el akartam kerülni mindama bosszúságot, amely többletmunkámból fakadt, jóllehet ez a többletmunka természetes következménye volt társaimnál fokozottabb hivatástudatomnak. S közben még, tudat alatt, fölöttem gyakorolt hatalmát is növelni akartam. Átadtam volna hatalmamot és szabadságomat. Lényegében ezt mondtam neki: „Vegye át az irányításomat, legyen a főnököm!” Valahányszor nem akarjuk föl vállalni felelősségünket, valamilyen más egyénre vagy intézményre próbáljuk ruház-

ni. Vagyis átadjuk saját hatalmunkat – a „sors”-nak, a „társadalom”-nak, a kormánynak, a vállalatnak vagy a főnökünknek. Ezért adta Erich Fromm, találóan, a *Menekülés a szabadságtól* címet könyvének, melyben a náciizmust és a totalitárius rendszert elemzi.

Van egy kiváló elméjű, bár kissé morózus ismerősöm, aki – ha szót adok rá – vég nélkül és ékesszólóan beszél társadalmunk elnyomó erőiről: a faji megkülönböztetésről, a nemi megkülönböztetésről, a hadiparról és a vidéki rendőrségről, a vidéki rendőrökről, akik utaznak rá és társaira, pusztán azért, mert hosszú hajat viselnek. Újra és újra megpróbáltam rávezetni, hogy már nem gyerek. Míg gyerekek vagyunk, szüleink nagyon is valódi hatalmat gyakorolnak fölöttünk. Tőlük függ jólétünk, teljesebben kényüktől-kezdüktől függünk. Ha hatalmaskodnak fölöttünk, nem sokat tehetünk ellene. Felnőttként azonban, amennyiben az ember teljesen egészséges, szinte bármit megtehet. Ez a sors nem jelenti azt, hogy választásunk időnként nem fájdalmas. Gyakran két rossz közül kell a kevésbé rosszat választani, de ekkor is rajtunk áll a döntés. Egyetértés ismerősömmel, a világban valóban léteznek elnyomó erők. Nekünk azonban szabadságunkban áll hozzáállásunkról dönteni. Ismerősöm úgy döntött, hogy az országnak abban a részében él, ahol nem szedik a hosszú hajú „alakokat”, s mégis hosszú hajat visel. Beköltözhetne a városba, levágathatná a haját, vagy pályázhatna a rendőrfőnök állására, de bármilyen ragyogóan értelmes ember, nem él ezekkel a lehetőségekkel. Politikai hatalma hiányát siratja ahelyett, hogy személyes hatalmának örülne. Szabadságszeretetről beszél s mindama rossz befolyásról, amely éri, de valójában minden alkalommal lemond saját hatalmáról. Remélem, egy napon nem neheztel majd az életre pusztán azért, mert nehéz választani.

Hilde Bruch *A pszichoterápia tanulása* című könyvében kifejti, hogy alapjában véve minden beteg ugyanazzal a panasszal fordul pszichiáterhez, „egy közös problémával: a tehetetlenség érzésével, annak a félelmével és belső meggyőződésével, hogy nem tud az élet dolgaival »megbirkózni« s nem tudja őket meg-



változtatni”.\* Eme tehetetlenségérzet egyik eredője a betegek túlnyomó többségében az a vágy, hogy a szabadságukkal járó fájdalmakat részben vagy teljes egészében elkerüljék, azaz hogy részben vagy teljes egészében kibújjanak az életben felmerülő gondok iránt érzett felelősség alól. Tehetetlennek érzik magukat, holott föladták hatalmukat. Ha meg akarnak gyógyulni, előbb-utóbb fel kell mérniük, hogy az élet nem más, mint személyes döntések egyetlen, hosszú láncolata. Szabaddá válnak, amint ezt megértik. S csak annyiban érzik magukat továbbra is az élet áldozatának, amennyiben ezt az igazságot nem tudják elfogadni.

### Hűség a valósághoz

Az igazsághoz való ragaszkodás a harmadik eszköze annak az önfegyelemnek, amely szükséges a gondok megoldásával járó fájdalmak elviseléséhez, amely nélkül életünk nem lehetne egészséges és lelkünk nem fejlődhetne. Látszólag ez nyilvánvaló. Hiszen az igazság azonos a valósággal. Ami hamis, az egyszersmind valótlan is. Minél tisztábban látjuk a világ valóságát, annál könnyebben birkózunk meg vele. Minél kevésbé látjuk tisztán a világ valóságát – elménket minél inkább elhomályosítja a valótlanság, a téves felfogás, az illúzió –, annál kevésbé leszünk képesek a helyes döntésre és a helyes cselekvésre. Rálátásunk a valóságra olyan, mint egy térkép, melynek segítségével igyekszünk eligazodni az élet területén. Ha a térkép jó, rendszerint meg tudjuk határozni helyzetünket, s ha tudjuk, hova kívánunk eljutni, rendszerint azt is leolvashatjuk róla, mely útirány vezet el célunkhoz. Ha a térkép rossz, többnyire eltévedünk.

Mindez nyilvánvaló, az emberek mégsem mindig látják be. Nem látják be, mert a valósághoz vezető út nem könnyű. Először is, az ember nem a térképpel együtt született, előbb meg kell rajzol-

\*Hilde Bruch: *Learning psychotherapy*. Cambridge, Mass., Harvard University Press, 1974. IX.

z pedig erőfeszítést kíván. Minél nagyobb erőfeszítés megtétele vagyunk hajlandók, annál nagyobb és pontosabb térképet készítesz. Ám sokan nem hajlandók semmiféle erőfeszítésre. Mámorodnak a rajzolás kamaszkoruk végére. Az ő térképük kimerül és vázlatos, a világról alkotott képük egyoldalú és félrevezető. Életük delén az emberek rendszerint fölragynak térképre rajzolásával. Úgy érzik, térképük teljes, világnézetük helyes (száraz és sérthetetlen), és semmi szükségük nincsen újabb értesülésekre. Mintha kifáradtak volna. Csak viszonylag kevés ember lép szerencsés ahhoz, hogy élete végéig folytassa a valóság felismerését, megértését, hogy a világ és az igazság megértését és újra felülvizsgálja, térképét nagyobbítsa, vonalait finomítja, új-egy vonalat újarajzoljon.

A térképezés legnagyobb problémája nem az, hogy a semmiből kezdeni, hanem az, hogy állandóan felül kell vizsgálni a térképet. Maga a világ állandóan változik. Gleccserek vesznek, hegyek támadnak. Kultúrák hanyatlanak le, kultúrák virágoznak föl. Túl kevés a technológia vagy túl sok a technológia. Népeink is gyorsan és drámaian változik. Gyerekként erőtlenné vagyunk, függő helyzetben élünk. A felnőttné már nagy erőteljes lehet. Betegen vagy öregen ismét erőtlenné válhatunk, s megint függő helyzetbe kerülhetünk. Ha gyerektünk van, akiről gondoskodni kell, a világot másféle helynek látjuk, mint ha nincsen gyerektünk. Ha csecsemőnk van, ismét másnak tűnik a világ, mint amikor kamaszokat nevelünk. A szegénynek más a világa, mint a gazdagnak. Naponta új színben tűnik föl a valóság. Ha az ember meg új értesüléseket mind figyelembe vesszük, állandóan föl kell vizsgálnunk térképünket, s néha jelentős változtatásokat kell eszközölnünk. Mindez fájdalommal jár, gyakran nagy fájdalommal. S ebben rejlik az emberiség gondjainak egyik lényeges eredője.

Van úgy, hogy az ember hosszadalmas, gondos munkával újarajzolta térképét a valóságról, melynek segítségével az életben eligazodni remél, s hirtelen olyan értesülés birtokába jut, ami miatt az egész térképet újra kell rajzolni. A fájdalmas erőfeszítés

ijesztőnek, lesújtónak tetszhet. Ezért rendszerint – és tudat alatt – nem vesszük tudomásul az új értesülést. S ezt gyakran nem is egyszerűen passzívan végezzük. Az új információt hamisnak, veszélyesnek, eretneknek kiáltjuk ki, az ördög incselkedésének. Valóságos keresztes háborút hirdethetünk meg ellene, és azt is megpróbáljuk, hogy a világot próbáljuk hozzáidomítani saját nézőpontunkhoz. Ahelyett, hogy újrarajzolnánk a térképet, az új információt akarjuk elpusztítani. Sajnálatos, hogy az ember végeredményben sokkal több energiát pazarolhat egy idejét múlta fölfogás védelmére, mint amennyibe helyreigazítása került volna.

### **Indulatátvitel: a túlhaladott térkép**

Az idejét múlta nézőponthoz való föltétlen ragaszkodás sok ideg- és elmebetegség alapjául szolgál. A pszichiáterek ezt transzferálásnak, indulatátvitelnek nevezik. Ahány pszichiáter, megannyi definíció. Saját meghatározásom ez: az indulatátvitel a gyermekkorban kialakított és akkor helytálló világnézetnek a felnőttkorba való helytelen átvitele.

Az átvitel mindig káros és átható, de gyakran leplezetten nyilvánul meg. Legtisztább példái azonban világosak. Volt egy betegem, akinek gyógykezelése éppen a transzferálás miatt vallott kudarcot. Harmincas éveiben járó, jó képességű, de sikertelen számítógép-technikus volt, aki azért keresett föl, mert felesége elhagyta, s magával vitte két gyermeküket is. Felesége távozása nem tette különösen boldogtalanná, de gyermekei elvesztése elkeserítette. Visszaszerzésük reményében szánta el magát a pszichiátriai kezelésre, mert a felesége kijelentette: addig nem tér vissza, amíg a férje nem esik át pszichoterápián. Az asszony elsősorban azt panaszolta, hogy férje állandó jelleggel féltékenykedik rá, s ugyanakkor távolságot tart vele szemben: hideg, nem mutat érzelmeket. Arról is panaszkodott, hogy a férje túl gyakran változtat állást. A férfi kamaszkora óta észrevehetően bizonytalan életet élt. Kamaszkorában gyakran akadt dolga a rendőrséggel,

romszor be is csukták: ittasságért, garázdaságért, „csavargásért”, a közhatóság akadályozásáért kötelességének teljesítésében maradt a műszaki főiskoláról, mondván: „A tanárim mind álszándékosak voltak, alig jobbak a rendőrségnél.” Mivel a számítástechnikában kiemelkedő és alkotó képességekkel rendelkezett, a tanárja nagyon megbecsülte. Sohasem sikerült azonban egyetlen tanárját sem másfél évnél tovább megtartania. Néha kirúgták, rendőrségtől felmondott, miután szóváltásba keveredett főnökével, aki mindig „hazug csaló volt, akit semmi sem érdekelt, csak saját pozíciójának biztosítása”. Leggyakoribb kifejezése ez volt: „Senki sem lehet megbízni!” Gyermekkorát normálisnak, szüleit átviteltől mentesnek nevezte. A rövid idő alatt, amíg eljárt hozzám, mégis nagyon sok olyan esetről tett könnyedén említést, amikor szülei csereszabot ragygták. Születésnapjára egy kerékpárt ígértek neki, de elfelejtettek róla, s valami mást vettek. Egyszer meg teljesen kimentek az iskolából a születésnapja, ebben azonban nem érzett semmi kiválót, mert a szülei „nagyon el voltak foglalva”. Megígérték, hogy majd ezt vagy azt csinálnak majd a hétvégén, de rendszerint túl sokan „el voltak foglalva”. Gyakran nem mentek el érte valami szülői követelre, vagy az iskolából felejtették el hazavinni, mert nem volt a fejük”.

Az a fiatalember gyerekkorában számos alkalommal csalódott volt a szülei gondoskodásának hiánya miatt. Hirtelen vagy fokozatosan tudom, melyik az igaz – ráébredt gyerekkora delén, hogy nem lehet bízhat meg saját szüleinek. Amint azonban ezt fölismerte, a csalódottság könnyebbült és élete kényelmesebbé vált. Többé nem várta a szüleitől ígéreteik betartását. Amint nem bízott többé bennük, a csalódottságának gyakorisága és súlya drámaian csökkent.

Az a fiatalember efféle igazodás azonban későbbi problémák alapjává vált. A gyermek szemében a szülők a mindenség: ők képviselik a világot. A gyerekeknek nincsen módjában összehasonlítást végezni a szülei tudhatja, hogy más szülők különböznek az ő szüleitől, s ezért különben. Föltételezése szerint a dolgok rendje az, ahogy a szülei teszik őket. Így a gyermek nem azt ismerte föl, hogy nem bízhatom szüleimben”, hanem a megfigyelés így fogalma-

zódott meg: „Nem bízhatom az emberekben!” Ez lett a térkép, amellyel kamaszkorba és felnőttkorba lépett. Ilyen térképpel – s ráadásul a csalódások okozta indulatokban bővelkedve – lépett tovább, s nem csoda, hogy állandóan összeütközésbe került a „hatalom” tipikus figuráival – a rendőrséggel, a tanárokkal, a munkáltatókkal. Mindeme konfliktusok pedig csak megerősítették érzésében, hogy az emberekben nem lehet megbízni. Sok alkalma volt térképe újrajzolására, de ezeket mind kihagyta. Egyfelől azért, mert ahhoz, hogy rájöjjön: a világban vannak bizalomra érdemes emberek, olyan kockázatot kellett volna vállalnia, ami térképe átrajzolása nélkül nem lett volna elképzelhető. Másfelől: ebben az esetben át kellett volna értékelnie viszonyát szüleihez, be kellett volna ismernie, hogy nem szerették, hogy gyermekkorra nem volt normális, és szülei érzéketlenségükben éppenséggel nem voltak átlagosak. Mindez nagy fájdalommal járt volna. Végül pedig: bizalmatlansága végeredményben megkönnyítette viszonyát az emberekkel. Továbbra sem bízott tehát senkiben, és öntudatlanul is olyan helyzeteket teremtett, amelyek megerősítették hitében, hogy az emberekkel szemben valóban nincsen helye a bizalomnak. Mindenkitől elidegenedett, képtelennek bizonyult a szeretet, a melegség, a közelség, a gyengédség elfogadására és élvezésére. Még feleségében sem bízott. Kivételt csak két gyermeke esetében tett, akik nem mellé- vagy fölé-, hanem alárendelt helyzetben voltak, s ezért fenntartások nélkül bízhatott bennük.

Az indulatátvitellel kapcsolatos problémák esetében a pszichoterápia szerepe a térkép újrajzolásában mutatkozik meg. A betegek azért keresik föl a terapeutát, mert térképük nem használható. Mindazonáltal ragaszkodnak hozzá, s körömszakadtig harcolnak megváltoztatása ellen. Ez gyakran lehetetlenné teszi a gyógykezelést, mint a számítógép-szakértő esetében is. Eredetileg azt kérte, hogy szombatoként legyen a foglalkozás. Három alkalommal jött, aztán munkát vállalt hétfővégre. Fölajánlottam neki, hogy jöjjön csütörtökönként. Kétszer eljött, többször nem, mert csütörtökönként túlórázni kezdett. Azt mondta, hétfőn nem

túlórázik: áttettük a foglalkozást hétfőre. Kiderült, hogy hétfőn is lehet túlórázni. Közöltem, hogy így nem lehet a kezelését tovább folytatni. Beismerte, hogy nem kötelessége túlórázni, de hozzátette, hogy szüksége van a pénzre, s hogy munkája fontosabb számára, mint a terápia. Azt javasolta, hogy hétfőn esténként jönnék csak abban az esetben, ha nem kell túlóráznia. Minden hétfőn délután négykor telefonál, mondta, hogy aznap este tud-e jönni. Azt válaszoltam, hogy ez nekem sajnos nem elfogadható, nem tarthatom minden hétfő estét szabadon abban a reményben, hogy esetleg meg tud jelenni a kezelésen. Úgy érezte, hogy egyszerűen túl merev álláspontot foglalok el, nem veszem figyelembe, mire van szüksége, csak a saját időmmel törődöm, ő nem érdekel, s így nyilvánvalóan nem lehet bennem megbízni. Kapcsolatunk így ért véget, s engem is beillesztett az emberi megbízhatatlanságról festett képébe.

Az indulatátvitel problémája nem merül ki a beteg és a terapeuták kapcsolatában. Fennáll szülők és gyerekek, férjek és feleségek, munkáltató és alkalmazott között, ugyanúgy csoportok, sőt nemzetek között is. Nem érdemtelen azon elgondolkozni, milyen szerepet játszik például a nemzetközi kapcsolatokban. Egy ország vezetői ugyancsak hús-vér emberek, nekik is volt gyermekük, akiket is tapasztalataik formáltak. Milyen térképpel élt Hitler, hogyan szerezte meg? Milyen térképük volt azoknak az amerikai politikusoknak, akik a vietnami háborút folytatták? Nyilvánvalóan alaposan elütött az őket követő nemzedék térképétől. Az ötvenes nemzedék térképének formálásában milyen szerepe volt a gazdasági válságnak, s az ötvenes és hatvanas évek tapasztalatai milyen módon alakították a fiatalabb nemzedék térképét? A harmincas és negyvenes évek élményanyaga szerepet játszott a vietnami háború folytatásában, mennyire felelt meg az így kialakult térkép a hatvanas és hetvenes évek valóságának? Hozzájárulhatnánk el, hogy a térképeket gyorsabban sikerüljön változtatni a valóságnak megfelelően átalakítani? A valóságot és a valóságot akkor kerüljük ki, amikor elfogadjuk a fájdalmat. A térkép újrajzolásához önfegyelem-

re van szükség. Ennek egyik előfeltétele az igazsághoz való feltétlen ragaszkodás. Azaz föl kell ismerni, hogy jólétünk érdekében az igazság mindig fontosabb pillanatnyi lelki kényelmünkénél. Ebből következően pedig meg kell tanulnunk, hogy a pillanatnyi lelki nehézségek nemcsak jelentősek, hanem kívánatosak is az igazság keresésében. A lelki és szellemi egészség nem más, mint a valósághoz való állandó ragaszkodás.

### Nyitottság

Mit jelent az igazsághoz való feltétlen ragaszkodás? Elsősorban állandó önvizsgálatot. A világot csak saját magunkhoz való viszonyunkon keresztül ismerjük. Ezért nemcsak a világot kell állandóan vizsgálnunk, hanem magát a vizsgált is. A pszichiátriai képzés erre is megtanít. A pszichiáterek tudják, hogy nincsen reményük betegek gondjainak megértésére, ha nem értik saját gondjaikat. Ezért van az, hogy a pszichiáterek képzésében fontos követelmény, hogy a pszichiáter maga is átessen terápián vagy pszichoanalízisen. Sajnos, ezt nem minden pszichiáter teszi meg. Számos pszichiáter jóval nagyobb szigorral viseltetik betegek problémái, mint saját problémái iránt. Ily módon lehetnek ugyan kompetensek, de nem lehetnek bölcsek. A bölcs élet a tettekészség és a szemlélődés elegye. Az amerikai kultúra a szemlélődést nem tartja valami sokra. Az ötvenes években Adlai Stevensont az emberek „tojásfejűnek” tartották, s úgy gondolták, alkalmatlan arra, hogy elnök legyen, mert szemlélődő, mélyen gondolkodó, kételyekkel küszködő ember volt. Magam hallottam, amint szülők mondták kamaszkorban lévő gyermeküknek: „Túl sokat gondolkozol!” Ez természetesen abszurdum, mert éppen a homloklebeny léte, a gondolkodás képessége az, ami az embert emberré teszi. Szerencsére ez a hozzáállás ma már ritkább, az emberek kezdik fölismerni, hogy a világban a veszélyforrások jórészt belül s nem kívül keresendők, s hogy a szemlélődés és az önvizsgálat állandó folyamata elengedhetetlen az emberi-

ség fönmaradásához. Mindazonáltal még mindig túlságosan kevesen érznek így. A külső világ vizsgálata sohasem jár olyan fájdalommal, mint a belső világé, s ezért az emberek többsége az előbbit választja. Annak szemében azonban, aki feltétlenül ragaszkodik az igazsághoz, a fájdalom lényegtelennek tűnik, s mielőbb jobban előrehalad az ember az önvizsgálat útján, annál kevésbé fontos a fájdalom, sőt: annál kevésbé fájdalmas.

Az igazsághoz való feltétlen ragaszkodás egyben nyitottságot jelent. Nem ítéhetjük meg térképünk helyességét, ha elzárkózunk mások bírálatának meghallgatásától. Másként zárt rendszerben élünk – üvegburában, hogy Sylvia Plath hasonlatával éljünk, mint kilélegzett levegőnket szívjuk be újra, egyre inkább téveszüléssel népes világban. A fájdalom elkerülésének érdekében meg is elzárkózunk. A szülő azt mondja gyermekének: „Ne felel a szüleiddel!” Élettársunknak tudtára adjuk: „Hagyjuk egymást békén. Ha kritizálsz engem, úgy fogok viselkedni, hogy magam megbánom!” Idős emberek ezt közlik környezetükkel: „Öreg vagyok és gyenge. Ha kritizál, ha bánt, esetleg belehalok, s akkor majd a maga lelkén szárad, hogy földi létem utolsó napjait bomorulttá tette!” A munkáltató ezt hozza beosztottjai tudomására: „Ha elég merész ahhoz, hogy bíráljon, akkor úgy tegye, hogy észre se vegyem, vagy nézhet más állás után.”

A zártság annyira jelenlévő az emberekben, hogy már-már természetük jegyeként fogható föl. Ám attól, hogy természetük még nem lesz sem hasznos, sem lényeges, sem változhatatlan. Az is természetes lehet, ha az ember a nadrágjába csinál, hogy sohasem mos fogat. Az ember megtanulhatja, hogy szükség esetén természetellenes módon cselekedjék. Voltaképpen az önmegvédelem egésze fölfogható egy természetellenes viselkedés megvalósulásaként is. Mert az is természetes vonása az embernek, hogy megvédehes a természetellenes cselekvésre, hogy felülemelkedhet természetén – talán ez legemberibb tulajdonsága.

Amilyen cselekedet nem olyan természetellenes s ennél fogva nem emberi, mint a pszichoterápia felvállalása. E tettünk révén tudatosan megnyílunk egy másik ember előtt, mi több,

még fizetünk is érte. Nagy bátorság kell ehhez. Pénz is kell hozzá, a legtöbb esetben azonban nem a pénz, hanem a bátorság hiánya bizonyul a fő akadállynak. S ez ugyanígy elmondható a pszichiáterek egy részéről is: nem rendelkeznek kellő bátorsággal ahhoz, hogy analízisnek vagy terápiának vessék alá magukat. S ezért igaz az is, az általános felfogással ellentétben, hogy a pszichoterápiát felvállaló betegek rendszerint az átlagosnál erősebb és egészségesebb lelkű emberek.

A pszichoterápia talán a nyíltság legszélsőségesebb formája, de a mindennapi életben is elég alkalom kínálkozik erre: a megbeszéléseken, a golfpályán, a vacsorázóasztalnál, az ágyban – főnkünkkel, alkalmazottainkkal, cimboráinkkal, barátainkkal, szertónkkal, szüleinkkel és gyerekeinkkel. Volt egy betegem, aki minden foglalkozás végén, fölkelvén a díványról, megfésülködött. Egy idő után megkérdeztem, miért teszi ezt. „Hetekkel ezelőtt – mondta pirulva – a férjem észrevette, hogy a foglalkozások után lelapul a hajam. Nem mondtam meg neki, hogy miért. Attól tartottam, kigúnyolna, ha tudná, hogy a terápia közben díványon fekszem.” Így ismét volt miről beszélünk. Ez az asszony akkor lesz teljesen egészséges, ha a férjével ugyanolyan nyíltan tud viselkedni, mint velem.

A betegek nagy része azonban nem tudatosan vágyik a nyíltságra vagy az önfegyelem megtanulására. Legtöbbjük csak „könnyebbésre” vágyik. Mikor rájönnek, hogy nemcsak támogatásban, hanem bizonyos kihívásban is részük lesz a terápia során, sokan elmenekülnek, másokban fölmerül, hogy elmeneküljenek, mégsem teszik. Hosszú, nehéz és gyakran sikertelen folyamat, míg a beteg megtanulja, hogy igazi megkönnyebbülést csak a nyíltság és az önfegyelem eszközétől remélhet. Ezért a pszichoterápiára, úgy mondjuk, „csábítani” kell a beteget. S azt is mondhatjuk egy beteg esetében, aki esetleg már egy-két éve jár a pszichiáterhez: „Még nem kezdte meg a terápiát.” A pszichoterápiában a nyíltságot különösen elősegíti (vagy kierőszakolja, ez már az állásponttól függ) az ún. szabad asszociációs módszer. Ilyenkor a betegnek azt mondja a terapeuta: „Mondjon ki mindent, ami

az eszébe jut, bármilyen lényegtelennek, jelentéktelennek, fájdalmasnak vagy zavarba ejtőnek érzi is. Ha egyszerre két dolog jut az eszébe, arról beszéljen, amelyiktől inkább húzódozik.” Ezt könnyű mondani, de nehéz végrehajtani. Persze aki következetesen törekszik rá, rendszerint gyorsan halad. Sokan azonban csak tettetik a szabad gondolattársítást, fennhangon beszélnek arról-arról, de a lényegi részleteket gondosan kihagyják. Elképzelhető, hogy egy asszony egy álló órán át folyamatosan beszél a gyermekkori élményeiről, de nem említi meg, hogy a férje felelősségre vonta, amiért a bankszámlájukról túl nagy összeget vett föl. Az ilyen betegek azt kísérik meg, hogy a terápiai foglalkozást egyfajta sajtókonferenciává alakítsák át. Legtöbb esetben is csak az idejüket vesztegetik, s rendszerint környeltes módon hazudoznak.

Az ahhoz, hogy egyének vagy akár szervezetek esetében valódi nyíltságról beszélhessünk, mindenki számára nyitottnak kell lenniük; sajtóértekezletek nem elégségesek. A teljes becsületesség a második dolog, amit az igazsághoz való feltétlen ragaszkodás jelent. Állandóan és soha véget nem érő módon szemmel kell tartanunk önmagunkat, csak így biztosíthatjuk, hogy az emberekkel való közlekedésünk – nem csupán abban, amit mondunk, hanem abban is, ahogyan mondjuk – az emberi lehetőségekhez mérten a lehető legnagyobb mértékben tükrözze az általunk ismert igazságot és igazságot.

Az a fajta becsületesség sem szerezhető meg fájdalommentesen. Amikor Nixon elnök hazudott a Watergate-ügyben, ez lényegében nem különbözött egy négyéves gyerek hazugságától, aki a szüleitől vallja be, hogy ő verte le a lámpát, amely összetört. Miután a kihívás természete szerint rendszerint jogos, a hazugság arra kísérlet, hogy az ember elkerülje a neki kijáró szenvedést, s az ilyen, idegi megbetegedéshez vezethet.

Az a megkerülés fölvet egy másik témát: az út „levágását”. Amikor valaki ki akar kerülni egy akadályt, olyan utat keres, amely rövidebb s így gyorsabb is: azaz levágja az utat. Mivel hiszem, hogy az ember létének célja a lélek fejlődése, természetszerűleg

hiszek a haladásban is. Úgy helyénvaló, hogy az ember olyan gyorsan és olyan mértékben fejlődjön, amennyire csak képes erre. Így aztán helyénvaló az is, ha „lerövidítjük” az utat. De csak legitim módon helyes ezt megtenni. S az emberek majdnem olyan szorgalommal kerülik el az út levágását, amikor pedig minden mellette szól, hogy megtegyék, mint amennyi szorgalommal keresik azokat a helyzeteket, amikor helytelenül „vágják le” az utat. Így például az út helyes „levágása”, ha a diák vizsgára készülve nem magát a könyvet olvassa el, hanem csak szinopszist. Ha a szinopszis jó, a könyv lényege fölfogható így is, és rengeteg idő meg energia takarítható meg. A puskázás azonban már nem elfogadható mód, bár szerencsés esetben szintén átsegítheti a diákot a vizsgán. Ekkor azonban nem tettünk szert a lényegi ismeretekre, s a vizsga eredménye hamis. Ha ez a vizsga diplomához juttatta a hallgatót, diplomához, mely további életnek alapjául szolgál, úgy egész élete hazugságon nyugszik, s gyakran ennek a hazugságnak a fenntartásával és megvédésével telik el.

A valódi pszichoterápia helyénvaló „útlevágás”, melynek létezéséről az emberek gyakran nem vesznek tudomást. Az emberek leggyakrabban úgy racionalizálják ellenérzéseiket a pszichoterápiával szemben, hogy azt mondják: „Attól tartok, mankóként lenne segítségemre, s nem akarom mankó segítségével élni az életemet!” Ez azonban rendszerint csak komolyabb félelmek palástolására szolgál. A pszichoterápia csak annyira mankó az életben, amennyire egy kalapács és egy zacskó szög mankó egy ház építésénél. A házépítés talán megoldható kalapács és szögek nélkül is, de az eredmény aligha lesz kielégítő. Ritka az olyan ács, aki felpanaszolja, hogy munkájában szüksége van kalapácsra és szögekre. Ugyanígy, a lélek fejlődése elképzelhető pszichoterápia nélkül is, de így gyakran feleslegesen unalmas, hosszú és nehéz. Többnyire értelmesebb dolog a segédeszközök felhasználása.

Ugyanakkor a pszichoterápiát sem mindig helyes módon használják fel az emberek, ami a leggyakrabban olyan szülők eseté-

ben fordul elő, akik gyermekük számára keresnek terapeutát. Azt várják, hogy a gyerek valamilyen értelemben megváltozzék: ne adjon kábítószer, ne legyenek dührohamai, ne hozzon haza rossz érdemjegyeket stb. Vannak szülők, akik maguk kifogyván ötletekből, azért fordulnak pszichoterapeutához, hogy segítsen, s őszintén együtt kívánnak működni vele. Mások tisztában vannak a gyerek problémájával, s a terapeutától egyfajta csodát várnak, azt, hogy a probléma alapvető okának érintése nélkül oldja meg mindent. Például előfordul, hogy a szülők nyíltan megmondják a pszichiáternek: „Tudjuk, hogy a házasságunkban minden rendjén, s ennek van valami köze a gyerek problémájához. Mindazonáltal ne a házasságunkkal foglalkozzon, nem akarunk terápiára járni: azt szeretnénk, ha a fiunkon segítene, hogy boldogabb legyen.” Mások kevésbé nyíltak. Amikor megjelentek, látszólag minden együttműködésre hajlandók, de amikor a pszichiáter felhívja a figyelmüket arra, hogy a gyerek gondja az életmódja iránt érzett haragjának megnyilvánulása, azt várnak: „Nevetséges, hogy gyökeresen megváltozzunk a gyermek miatt!” S ilyenkor távoznak, más pszichiátert keresnek fel, aki valóban ajánl valamilyen fájdalommentes álmegoldást. Ezek a típusok a szélsőségei esetleg így beszélnek: „Mindent megtesztünk a fiunkért, amit csak lehetett, négy különböző pszichoterápiához is elvittük, mindhiába.”

Az emberek persze nemcsak önmaguknak, hanem másoknak is segítenek. Az életben használt térkép ábrázolását nemcsak magunknak, hanem másoknak is sugallhatjuk. A megszámlálhatatlan sok hazugság két leggyakoribb, legerőteljesebb és legkárosabb példája: „Mi tényleg szeretjük a gyereket!” „A szüleink valóban szerettek minket!” Persze a szülők többnyire valóban szeretik a gyerekeiket, de amikor mégsem, akkor hihetetlen erőfeszítésekre képesek annak érdekében, hogy ezt ne kelljen felismerniük. Én gyakran úgy utalok a pszichoterápiára, mint „szívjáték”-ra vagy „becsületesség-játék”-ra, mert egyebek közt az a dolga, hogy a betegeket szembesítse valótlan állításaikkal, s az elméleti megbetegedések egyik gyökere azoknak a ha-

zugságoknak a rendszere, amelyeket elhiszünk vagy elhítetünk magunkkal. Ezeket a gyökereket csak a teljes őszinteség légkörében lehet megvizsgálni. E légkör megteremtéséhez pedig elengedhetetlen, hogy a terapeuta kialakítsa betegeiben az őszinteség és a nyíltság képességét. S hogyan is várhatnánk el a betegől a járulékos fájdalom elviselését, ha mi magunk nem szenvedünk vele együtt? Csak az vezethet, aki maga megy elől.

### Az igazság visszatartása

A hazugságok két alapvető fajtára oszthatók föl: kegyes hazugságokra és kegyetlen hazugságokra. A kegyetlen hazugság az, amelyről tudjuk, hogy hazugság. A kegyes hazugság önmagában nem valótlan, de elhallgatja az igazság lényeges részét. Ami persze nem teszi igazabbá vagy megbocsáthatóbbá, éppoly káros, mint a másik fajta. Az a kormány, amely cenzúrája révén visszatart lényeges tudnivalókat, nem demokratikusabb, mint az a kormány, amely egyszerűen csak hazudik. Az a beteg, aki elhallgatja, hogy bankszámlájáról több pénzt vett ki, mint amennyi volt rajta, s így adósságba verte magát, nem kevésbé gátolta saját lelki fejlődését, mint ha hazudott volna. Sőt, éppen azért, mert kevésbé látszik elítélhetőnek, a kegyes hazugság a hazudozás leggyakoribb formája, s gyakran a károsabb is, mert nehezebb rájönni és szembesülni vele.

A kegyes hazugságot a társadalom elfogadhatónak véli, azzal a felkiáltással, hogy „senki sem akarja sérteni mások érzékenységét”. Ugyanakkor az emberek panaszkodnak, hogy társas kapcsolataik felszínesek. Ha a szülők kegyes hazugságokkal etetik gyermeküket, ezt többnyire nem csupán elfogadhatónak, de hasznosnak és szeretetük jelének ítélik. Még az olyan házastársak is nehezen viselkednek őszintén gyerekükkel, akik pedig őszinték egymáshoz. Nem közlik vele, hogy marihuánát szívnak, hogy előző este veszekedtek, hogy utálják a nagyszülőket, hogy az orvos szerint egyiküknek vagy mindkettőjüknek pszichoszomati-

rendellenességei vannak, hogy kockázatos pénzügyi vállalkozásokba kezdtek; még azt sem közlik, mennyi pénzük van a bankban. Ezt általában azzal magyarázzák, hogy a gyereket óvni akarnak a felesleges aggodalmaktól. Ez a fajta „óvás” azonban nem igazán szerint felesleges. A gyerekek amúgy is tudják, hogy apuka vagy anyuka marihuánát szív, hogy veszekedtek az elmúlt éjjel, hogy anyukák szeretik a nagyszülőket, és hogy apuka üzleti vállalkozása nem túl sikeres. Az efféle titkolózás eredménye nem óvás, hanem a bizalmatlanság. A gyerekektől megvonják az illetően módon egyébként megszerzett tudást a pénzről, betegségről, kábítószerrel, nemi betegségről, házasságról, szülőkről, nagyszülőkről és általában az életéről. Ugyancsak megvonják tőlük azt a biztonságérzetet, amely a nyílt megbeszélés adhatna. Végül pedig a szülők így megvonják gyerekeiktől önmagukat mint az őszinteség és a nyíltság példaképeit, s ehelyett a részleges őszinteség, a tökéletlen őszinteség és a korlátolt bátorság példaként állnak előttük. Vannak szülők, akik téves, de valós módon akarják óvni gyermeküket. Másoknál a szó csak frázis, valójában nem akarják, hogy a gyerekek beleszóljon az életükbe, hogy megkérdőjelezze feletti hatalmukat. Gyakorlatilag ezt közlik gyermekükkel: „Nézzétek, ti maradjatok gyerekek, és a felnőttek gondoskodjatok meg nekünk. Lássatok úgy minket, mint erős és gondoskodókat. Ez a felállás mindkettőnknek jó, ezért ne változtassatok ki. Így mi erősnek érezhetjük magunkat, ti pedig biztonságban, s mindenkinek könnyebb így, mint ha túlságosan megkérdőjelegnénk ezeket a dolgokat.”

A házasságon túl valódi konfliktushelyzet is előállhat, ha az óvás a házasság-összetűközésbe kerül az őszinteség vágyával. Jó házasság-teremtő szülők is foglalkozhatnak olykor a válás gondolatával, de nem beszélnek róla, felesleges terhet rónának a gyerekekre, ha ezt a gondolatot eldöntetlen formájában megosztanák velük. A gyerek biztonságérzete szempontjából a válás gondolata roppant fenyegető, mert a szülők többjüket nem is igen lát emögött semmiféle perspektívát. A válás gondolata még pusztán lehetőségként is fenyegető. Ha azonban a válás a házasság nyilvánvalóan összeomlásában van, a gyerek fog-

lalkozni fog válásuk gondolatával, akár beszélnek róla, akár nem. Alapjában jó házasság esetén viszont valóban felesleges lenne így szólni a gyerekhez: „Apád és én tegnap arról beszéltünk, hogy talán elválnék, de nem gondoljuk igazán komolyan.” Ugyanígy a pszichiáterek is gyakran visszatartják egyes gondolataikat, és nem osztják meg betegükkel, főleg a pszichoterápia első szakaszában, mert úgy érzik, hogy a beteg még nem tudná feldolgozni őket. Pszichiátriai képzésem első évében egy beteg a negyedik foglalkozáson elmesélte egyik álmát, amely nyilvánvalóan utalt arra, hogy homoszexualitással kapcsolatos félelmeket táplál. Mivel remek terapeutának akartam mutatkozni, így szóltam hozzá: „Az ön álma világosan mutatja, hogy attól fél, esetleg homoszexuális.” A beteg láthatóan megrémült, és a következő három foglalkozáson nem jelent meg. Sok munkámba került – és nem kevés szerencse is kellett hozzá –, hogy rávegyem a terápia folytatására. Újabb húsz foglalkozás után elköltözött a környékről, üzleti okoknál fogva. A foglalkozások nagymértékben javára voltak, bár a homoszexualitás témája többet nem vetődött föl. Az, hogy tudat alatt foglalkoztatta a kérdés, még egyáltalán nem jelentette azt, hogy tudatosan is kész foglalkozni vele. Azáltal, hogy hebehurgya módon kikottyantottam megfigyelésemet, erősen kárára volt, és csaknem elveszett – nemcsak az én betegemként – a pszichoterápia számára.

A kimondandó és visszatartandó vélemények megkülönböztetése az üzleti és a politikai életben is fontos. Ha valaki mindig és mindennel kapcsolatban közli véleményét, főnöke engedetlennek fogja tartani, az igazgatóság pedig veszélyesnek az intézményre nézve. Híre kelne, hogy összeférhetetlen, s aligha remélhetne komolyabb előmenetelt. Ha valaki hatékony részévé akar válni egy szervezetnek, akkor nem kerülheti el, hogy „szervezeti emberré” váljon véleményében, óvatossá, egyéniségét időnként fel kell oldania a közösség identitásában. Ugyanakkor, ha valaki hatékonysága mértékét csak abban látja, hogy mennyire tud a szervezet részévé válni, mennyire csak olyan véleményének ad hangot, amely semmiképpen sem zavarja meg a szervezet életét,

ajleszen elveszíti személyes integritását, és kizárólag „szervezmemberré” válik. Aki egy nagyvállalat vezetői állására tör, köcsöt jár, a két véglet közötti keskeny, ingó úton egyensúlyozni csak keveseknek sikerül.

Életben tehát számos alkalommal el kell nyomnunk véleményünket, érzelmeinket, gondolatainkat, még tudásunk kifejezésük vágyát is. Milyen szabályhoz tarthatja akkor magát az, aki megkísérli az igazsághoz? Először is: sohasem szabad valótlant tartani. Másfelől: észben kell tartani, hogy az igazság elhallgatásának lehetőség szerint mindig hazugság, s így mindig komoly megfontolást igényel. Harmadszor: fontos, hogy ha az igazság úgy dönt, elhallgat valamit, ezt sohase személyes érdeklődésből tegye, ne azért, hogy elkerülje térképe átrajzolását. Negyedszer: az igazság visszatartásának döntését mindig a valóságra kell alapozni, amire annak a személynek van szüksége, akitől visszatartjuk az igazságot. Ötödször: más szükeket a felmérése rendkívül összetett és felelősségteljes folyamat, amelyet csak akkor végezhetünk el bölcsen, ha szeretetrel járunk az érintett fél iránt. Hatodszor: más ember szükségességét a felmérésében elsőrendű annak a megítélése, hogy az illető személy milyen mértékben tudja az igazságot felhasználni saját lelki fejlődésében, s szem előtt kell tartanunk, hogy az igazság ezt a képességet többnyire nem jelentősége szerint értékel.

Az őriási feladatnak látszik, amelyet talán még senki sem képes tökéletesen megoldani; soha nem szűnő kolonc ez. S valószínűleg az önfegyelem véget nem érő folyamat, ezért van az, hogy a legjobb ember tökéletlen nyíltsággal és őszinteséggel éli életét, és térképét elrejtve a világ előtt. Az őszintén és nyíltan leírtak előnyei azonban fölérik a megpróbáltatásokkal. A nyílt ember fejlődik. A nyílt ember sokkal mélyebb kapcsolatok megteremtésére és fenntartására képes, mint az, aki bezárkózik. Miért? Sohasem állítanak valótlant, biztonságot találnak abban az értelemben, hogy a maguk részéről nem járultak hozzá a világ zavartartásához, ellenkezőleg, szerepük a megvilágítás és a tisztázás volt.



Teljes szabadságukban áll a létezés. Nem kell rejtőzködniük. Nem kell a kertek alatt elosonva létezniük. Nem kell régi hazugságaik leplezésére új hazugságokat kieszelniük. Nem kell erejüket pózai fenntartására vagy nyomaik eltüntetésére vesztegetniük. Végül rájönnek, hogy az őszinteség még mindig kisebb erőfeszítést kíván, mint a titkolódzás. Minél őszintébb valaki, annál könnyebb továbbra is őszintének maradnia, mint ahogyan minél több hazugságot mond valaki, annál több hazugságra van szüksége. Aki nyílt, az természetesen élhet nyíltan, s mert ezzel bátorságát állandóan próbára teszi, megszabadul a félelemtől.

### Egyensúly

Remélem, világossá vált az eddigiekből, hogy az önfegyelem gyakorlata nemcsak nagy erőfeszítést követelő, hanem összetett feladat is, amelyhez egyaránt szükségeltetik rugalmasság és ítélőképesség. A bátor ember mindig azon van, hogy teljesen őszinte legyen – ugyanakkor föl kell ismernie az olyan helyzeteket, amikor az igazságot nem kell kimondania. A szabad ember teljes mértékben felelősséget vállal saját magáért, de megvan benne az a képesség is, hogy ne vállalja magára más felelősségét. A szervezetség és hatékonyság, a bölcs életvitel érdekében nap mint nap rákényszerülünk, hogy késleltessük a kielégülést, és a jövőt tartjuk szem előtt, de az örömteli élethez szükség van arra is, hogy megfelelő helyzetben képesek legyünk a jelenben élni és spontán módon cselekedni. Más szóval kifejezve: az önfegyelmet is fegyelmezetten kell gyakorolni. Ezt nevezem egyensúlynak, és ez az a negyedik és végső típus, amelyet itt taglálni kívánok.

Az egyensúlyozás eredménye a rugalmasság. Az élet minden területén nagyfokú rugalmasság szükséges a sikeres életvitelhez. Hogy csak egy példát említsek, vizsgáljuk meg a haragot és kifejeződését. A harag az evolúció számtalan nemzedékének terméke, a fennmaradást segíti elő, az emberekben éppúgy, mint az alacsonyabb rendű teremtményekben. Akkor érezzük, amikor egy

másik élőlény geográfiai vagy pszichológiai értelemben saját területünkbe hatol. Ilyenkor a harag harcra készítet. Harag nélkül létezésünk senkivel és semmivel szemben nem lehetne biztonságban. Gyakorta mégis előfordul, hogy mások részéről támadó ajándékot tételezünk föl, amikor pedig az alaposabb megfigyelés meggyőzhetne minket arról, hogy a másikban nincsen ilyen ajándék. S még akkor is, ha a támadó szándék valódi, előfordulhatnak olyan helyzetek, amelyekben a harag nem szolgálja érdekelünket. Így szükségessé válik, hogy az agykéreg magasabb funkciói (az ítélőképesség) ellenőrizzék és irányítsák alacsonyabb (érzelmi) funkcióit. Képesnek kell lennünk a harag kifejezésére, nemcsak úgy, mint általában, hanem úgy is, hogy a haragot ne fejezzük ki. Mi több, képesnek kell lennünk arra is, hogy a haragot különböző módokon fejezzük ki. Van, amikor nyugodtan és hűvösen jobb kifejezni, van, amikor hangosan és hevülten. Nemcsak azt kell tehát eldöntönnünk, mikor helyes kifejeznünk haragunkat és mikor nem, hanem azt is, milyen helyzetben milyen módon kell ezt megtennünk. Ennek az összetett, rugalmas rendszerre van szükség. Nem csoda, hogy a harag érzetének kifejezését irányító rendszer kifejlődése rendszerint nem fejeződik be a felnőtté válás előtt, s gyakran még a felnőttkorban sem.

Kisebb-nagyobb mértékben mindenkinek vannak ezen a téren hiányosságai. A pszichoterapeuta munkájának jó része abból áll, hogy az embereket e rendszer rugalmasságára igyekszik tanítani. A feladat rendszerint annál nehezebb, minél több a betegben a szorongás, a bűntudat vagy a bizonytalanságérzet. Volt például egy betegem, egy skizofréniában szenvedő derék asszony, akire a pszichológus felvilágosítás erejével hatott az a felismerés, hogy vannak férfiak, akiket nem szabad beengednie a lakásába; másokat beengedhet a konyhájába, s egyeseket a hálóba is. Előzőleg vagy mindenkit beengedett a hálósobájába, vagy a lakásába se engedett be senkit. Egy nap rájött, hogy a hálósobájában a magány között. Ez az élmény annyira meggyőző volt, hogy az asszony annak is szükségét érezte, hogy minden meghívására, minden ajándékre hosszú, kimerítő és tökéletesen megszövegezett levelekben mondjon köszönetet, amit persze nem sokáig bírt,

s így képtelen volt egyáltalán nem válaszolni vagy visszautasítani a meghívásokat és az ajándékokat. Sok-sok foglalkozás eredményeképpen sikerült rávezetni, hogy nem minden esetben szükséges válaszolnia, s ha mégis, akkor is elég röviden.

Az érett és egészséges elméjű embernek rendkívüli rugalmasságra van szüksége ahhoz, hogy fönntartsa az egyensúlyt az egymásnak ellentmondó szükségletek, célok, feladatok, felelőségek stb. között. Az egyensúlyozás lényege a „föladás”. Ezt én kilenc éves koromban tanultam meg, egy nyári reggelen. Akkoriban tanultam meg kerékpározni, és roppant örömmel próbálgattam új tudományom határait. Házunktól nem egészen két kilométernyire karikáztam lefelé egy hegyoldalban. Az út nem messze élesen elkanyarodott. A lejtön élveztem a sebességet, s bár láttam a kanyart, úgy éreztem, indokolatlan büntetést rónék magamra a fékezésével. Így megpróbáltam gyorsan is menni, kanyarodni is. Örömöm gyors véget ért, amikor néhány méter repülés után az erdő fái között kötöttem ki. Alaposan összehorzsoltam magam, véreztem, a bicikli első kereke pedig használhatatlanná görbült, amikor nekiütközött egy fa törzsének. Elvesztettem az egyensúlyomat.

Az egyensúlyozás azért része az önfegyelemnek, mert valaminek a föladása fájdalommal jár. A leírt esetben nem akartam föladni a sebesség örömet a kanyar biztonságos egyensúlyáért cserébe. Megtanultam azonban, hogy az ebből fakadó fájdalom nagyobb volt, mint amekkora a sebesség örömének feladásával járó fájdalom lett volna. Így vagy úgy, de ezt a leckét még sokszor meg kellett tanulnom az életben. Más is így van vele: ha biztonságosan akarjuk venni az élet kanyarjait, egyről-másról le kell mondanunk. Más megoldás csak akkor van, ha életünk útján egyáltalán nem akarunk haladni.

Talán furcsállható, de a legtöbb ember pontosan ezt választja. Valahol megtorpannak életük útján, hogy elkerüljék a haladással járó fájdalmakat. Ha ez valóban furcsának tetszik, az olvasó nem mérí föl a fájdalom mértékét. Valamit föladni a legfájdalmasabb dolog az ember életében. Az előbbi példák apróságokra utalnak.

vizsgáljunk meg most olyan helyzeteket, amelyekben valamilyen nagy dolgot kell föladni: személyiségjegyeket, magatartásformákat, ideológiákat, teljes életvitelt. A föladásnak ezek a nagy jelentőségű példái is előfordulnak az élet útján.

Nemrégiben egy este elhatároztam, hogy hosszabb időt töltök tennégy éves lányommal, hogy kapcsolatunk szorosabb és jobb legyen. Hetek óta azon volt, hogy sakkozzunk, tehát egy játszót javasoltam. Hamarosan nehéz játszómába bonyolódunk. Kicsit felé a gyerek megkért, hogy gyorsabban lépjek, mert más iskolába kell mennie, és reggel hatkor kel. Tudtam, mennyire komolyan veszi, hogy időben kerüljön ágyba, de úgy éreztem, hogy rugalmasabb is lehetne. Ezért azt mondtam neki: „Egyszer jobb is lefeküdhetsz. Ha már elkezdtek a játszómát, fejezzük is be. Mindketten élvezzük.” Újabb negyedórán át játszottunk, s az idő alatt láthatóan kezdte magát rosszul érezni. Végül köröngőre fogta a dolgot: „Légy szíves, apukám, siessél egy kicsit!” Válaszoltam: „Nem sietek, a fene egye meg! A sakk komoly dolog. Ha jól akar az ember játszani, gondolkodnia kell. Egyébként nincs semmi értelme a játéknak!” Még tíz percig játszottunk, a gyerek nagyon nyomorultul érezte magát; végül sírva fakadt, kiáltotta, hogy föladja ezt a hülye játszómát, és a szobájába megy.

A lejtőn úgy éreztem, mintha megint kilencéves lennék, s ott kötöttem ki a fák között, mellettem az összetört kerékpár. Nyilvánvaló volt előttem, hogy hibáztam. Nem jól vettem a kanyart. Az élet lejtőjén még az volt a szándékom, hogy a lányommal jól érezzük magunkat. Másfél órával később a gyerek sírt, és olyan mértékben sírt, hogy szinte beszélni sem tudott. Mi történt? A válnyilvánvaló volt, de én nem akartam meglátni, s így csak két órába telt, amíg elismertem magamban, hogy hirtelen rosszabb lett számomra megnyerni a játszómát, mint jóban lenni a lányommal. Ekkor romlott el a kedvem igazán. Hogyan veszítettem el ennyire az egyensúlyt? Lassan ráébredtem, hogy nyegleg vagyok túl nagy; egy részét föl kell adnom. Még ez is lehetett volna tetszett. Nyerésvágyam jól szolgált egész életemben, sok

mindenre tettem szert általa. Hogyan lehet sakkozni, ha az ember nem akar nyerni? Sohasem éreztem jól magam, ha félgózzal csináltam a dolgokat. Hogyan lehetne félgózzal és mégis komolyan sakkozni? Valahogyan csak meg kellett oldanom ezt a problémát, mert nyilvánvalónak láttam, hogy túlzott versenyszellemem és lelkesedésem talán egy olyan magatartásforma részeként szervültek, amely még inkább elidegenítheti tőlem a gyerekeimet, és máskor is felesleges keserűséget és könnyeket okozhat. Deprimált állapotom folytatódott.

Ma már nem vagyok deprimált. Föladtam nyeresvágymag egy részét. Énemnek ez a része nincsen többé. Meghalt, mert meg kellett halnia. Én öltem meg, hogy az apaságban nyerhessek. Mikor gyerek voltam, ez a tulajdonságom mindig a javamat szolgálta. Fölismertem, hogy szülőként akadályozott. Megváltak az idők, s hogy lépést tartsak velük, föl kellett adnom. Nem hiányzik. Azt hittem, hiányozni fog, de nem.

### Az egészséges depresszió

Az előbb elmondott történet viszonylag jelentéktelen módon példázza, hogy azoknak az embereknek, akik elég bátrak a pszichoterápiához, mi mindenben kell keresztülmenniük ennél jóval nagyobb dolgokban. Az intenzív pszichoterápia, az intenzív fejlődés időtartama alatt a beteg több változáson megy át, mint sokan egész életükben. E fejlődés arányában kell a régi én egy részét föladni, ez elkerülhetetlen része a sikeres terápiának. Ami azt illeti, a folyamat már az első foglalkozást megelőzően elkezdődik, mert az a tény, hogy valaki úgy dönt: pszichoterápiának veti magát alá, már magában foglalja a „nincsen nekem semmi bajom” énkép feladását. Ez főleg férfiak számára nehéz, mert kultúránkban az az állítás, hogy „Nincsen minden rendben velem, és segítségre van szükségem ahhoz, hogy megtudjam, miért, s hogyan hozhatom magamat valóban rendbe”, sajnálatos módon, gyakran összezsengeni látszik a következő megállapítással:

„Gyenge, férfiatlan és mindenre használhatatlan vagyok.” A föladás folyamata gyakran még azt a döntést is megelőzi, hogy valaki pszichiáterhez forduljon. Említettem, hogy deprimált állapotba kerültem, mialatt nyeresvágymagot próbáltam feladni. Ez értendő is, mert mindig deprimáló, ha föladunk valamit, amit szeretünk, vagy ami legalábbis részünk, és ismerős. Mivel az egészséges elméjű embernek fejlődnie kell, és fejlődésének szerves része a régi én részleges föladása, a depresszió normális és alapjában véve egészséges állapot. Akkor válik abnormissá, ha valami megzavarja a föladás folyamatát, s így a deprimált állapot időben eloldódik, és nem oldódik föl a folyamat befejezésével.

A depresszió az egyik legfőbb oka annak, hogy az emberek pszichiáterhez fordulnak. Azaz sokan már részesei a fejlődés, illetve a föladás folyamatának, melynek a depresszió a terapeuta feladására ösztönző szimptomája. A terapeuta feladata ilyenkor az, hogy segítse a beteget a már megkezdett folyamat sikeres befejezésében. Ez persze nem jelenti azt, hogy aki fölkeresi a pszichiátert, az tisztában is van azzal, hogy mi történik vele. A pszichiáternek azonban meg kell adnia a betegnek, hogy a fejlődés, illetve a föladás folyamata, amely a depresszió szimptomájából fakadóan indult el a fejlődés és a föladás folyamata, amely a depresszió szimptomájában nyilvánul meg. A beteg rendszerint azt mondja: „Fogalmam sincs, miért vagyok depressziós.” Vagy lényegtelen behatásoknak tudja be állapotát. Mivel tudatosan még nem kész annak beismerésére, hogy régi éneje, s az, „ahogyan régen voltak a dolgok” megváltozott, nem folytatható, nincsen tudatában annak, hogy depressziója egy, a szellemi fejlődése érdekében szükséges, nagy változás előhírnöke. Laikus olvasó furcsán gondolhatja, hogy a tudatalatti egy lépéssel megelőzi a tudatot, ez a tudatban nem csupán egyes esetekben igaz, hanem olyan általános igazság, amelyet az elme egyik alapvonásának tekinthetünk.

Ezt a jelenséget a könyv befejező részében vizsgálom meg alaposabban.

Az utóbbi időben egyre gyakrabban hallunk az ún. „életközépi válságról”. Ami azt illeti, nem más ez, mint egyike az életben jelentkező több válságidőszaknak, amelyekről Erik Erikson beszélt már harminc évvel ezelőtt. (Erikson nyolc válságot határozott meg; de lehet, hogy számuk magasabb ennél.) Ezeket az átmeneti időszakokat az teszi válságossá, hogy nehezek és fájdalmasak, hogy sikeres feldolgozásukhoz szükségünk van sok régi szokás és látásmód feladására. Számos ember képtelen vagy nem hajlandó erre. Ragaszkodnak régi magatartás- és gondolkodásformáikhoz, s így képtelenek túljutni a válságon, és élvezni annak az újjászületésnek az örömét, amely akkor tapasztalható, ha az ember a szellemi érettség egy „magasabb osztályába lépett”. Bár egy-egy ilyen válságról is egész könyvet lehetne írni, megpróbálom megjelenésük sorrendjében felsorolni azokat a főbb létállapotokat, vágyakat és magatartásformákat, amelyeket egy sikeresen fejlődő élet során fel kell adni:

A csecsemőkor állapota, amelyben semmiféle külső követelménynek nem kell megfelelni.

Az omnipotencia fantáziája.

A szülők teljes birtoklásának vágya (beleértve szexuális birtoklásukat is).

A gyerekkori függőség.

A szülőkről alkotott téveszmék.

A kamaszkor mindenhatóságának érzete.

Az el nem kötelezettség „szabadsága”.

A fiatalság agilitása.

A fiatalság nemi képességei, illetve vonzása.

A halhatatlanság képzete.

Az ember gyermekei fölött gyakorolt hatalma.

A világi hatalom különböző formái.

Az egészségesség biztosította önállóság.

És végül: Az én és maga az élet.

## Föladás és újjászületés

Utóbb elmondottak alapján sokak talán úgy vélik, hogy a végfeladandó – az én és az élet – olyan kegyetlenséget tételez föl a részéről, amely az életből rossz viccet farag, s amelyet soha nem lehet teljesen elfogadni. Ez a felfogás különösen a mai, nyugati kultúrában uralkodik, ahol az én szent, és a halál sértésnek számít föl. A valóság azonban éppen az ellenkezője ennek. Talán éppen az én föladásával lelhet rá a legmagasabb rendű, legmagasabb öröme az életben. Ami pedig a halált illeti, a halál adja az élet értelmét. Ez a titok a vallás bölcsességének alapja.

Az én feladásának folyamata (amely, mint ahogyan az a következő fejezetekből kiviláglik, összefüggésben van a szeretettel) a bűnök számára fokozatosan megy végbe. Az én átmeneti formáinak egyik formája külön említést érdemel, mert gyakoribb feltétele a felnőttkori fejlődésnek, s így a lélek lényegi részének. Az egyensúlyozás olyan alfajára célok itt, amelyet az én fejlődésében „zárójelzés”-nek nevezek. Mit értek ezen? A stabilitás, az én biztonsága, valamint az új tudás feldolgozásához szükséges nyíltság és én-feladás közötti egyensúly megteremtéséhez önfegyelemnek ezt a formáját kitűnően írja le az *Egy táncos ténhez* című munkájában Sam Keen, a teológus:

„Azt hiszem, a legnehezebb lépésben túl kell jutni a közvetlen tapasztalás egyéni és énközpontú állapotára. Érett tudatosság csak akkor lehetséges, ha feldolgoztam személyes tapasztalatom minden elfogultságát és előítéletét. Az elmém előtt megjelenő valószínűsége a figyelem kettős mozgását igényli: az ismerős elhallgattatását és a meretlen üdvözlését. Valahányszor ismeretlen tárggyal, személlyel vagy érzéssel kerülök szembe, hajlamos vagyok rá, hogy látásmódomat jelen szűk körű, múltbeli tapasztalatom és elvárásaim befolyásolják. Ha valóban méltán akarom egy új értesülés egyediségét, legalább annyira tudatában kell lennem a koncepciómnak, hogy »zárójelbe« tehessem őket, míg az újdonságot a nyíltságomban befogadom. Ehhez kifinomult önismeret és bátor őszinteség szükséges. Különösen az új pillanat megismétlődése. Az én dehisztencia szükséges ahhoz, hogy az újdonság valódi erejével jelenhessen meg a dolgok, személyek és események különleges jelenléte valóban győzelmesen bennem.”\*

\*Sam Keen: *To a dancing God*. New York, Harper & Row, 1970. 28.

A „zárójelezés” elve jól illusztrálja a föladás és az önfegyelem elvének egyik legfontosabb igazságát, azzal, hogy minden föladásért többet kapunk cserébe. Az önfegyelem a növekedés folyamata. A föladás fájdalma a halál fájdalma, de a halál egyszersmind az új születése is. A halál fájdalma a születés fájdalma, és a születés fájdalma a halál fájdalma. Egy új eszme, fölfogás, teória vagy megértés megszületésének előfeltétele a régi eszme, fölfogás stb. halála. Így például T. S. Eliot *A mágusok útja* című versének befejező részében leírja, amint a három napkeleti bölcs, a kereszténység elfogadásával, elszenvedi régi hitének föladását.

*Mindez régen volt, emlékszem én,  
És megtenném újra, de vegyétek észbe  
Ezt vegyétek észbe  
Ezt: miért vezettek végig ezen úton,  
Születésért vagy Halálért? Volt Születés, igaz,  
Bizonyítékot kapunk rá, s nem kétes, láttam  
születést, halált,  
De azt hittem, különböznek egymástól; ez a Születés  
Kemény és keserű baldoklás volt nekünk, olyan volt  
mint a Halál, a mi halálunk.  
Visszatértünk székhelyünkre, ezekbe a Királyságokba,  
De itt nincs többé nyugtunk, a régi függőlemben,  
Köröttünk idegen nép csüng istenein.  
Másképe halálnak örülnék.\**

Mivel a születés és a halál egyazon érme két oldalának tetszik, helyénvaló lenne, ha a nyugati kultúrában megengedett szinten túlhaladva vizsgálnánk meg a reinkarnáció (újjászületés) elméletét. Ám akár hajlandók vagyunk komolyan venni azt a lehetőséget, hogy a halál aktusa egyszersmind újjászületés is, akár nem, el kell ismernünk, hogy az élet egyidejű halálok és újjászületések

\*T. S. Eliot: *A mágusok útja*. Ford. Vas István. In: T. S. Eliot: *Versék. Gyilkosság a katedrálisban*. Bp. Európa Könyvkiadó, 1966. 112.

amata. „Az ember egész életében élni tanul, s ami még meg-  
bőbbnek tetszhet számodra, Luciliusom, az ember egész életé-  
készül a halálra” – írta Seneca közel két évezreddel ezelőtt.  
Tegyük fel, hogy minél messzebb megy az ember az élet útján, an-  
több születésen és halálon esik át, annál több öröm és fájda-  
lmat oszthat meg részéről.

Elmerül a kérdés: vajon lehetséges-e az életben valaha is tel-  
jesen megszabadulni a fájdalomtól? Vagy, enyhébb megfogalma-  
zást igényelve, lehetséges-e a tudatosság egy olyan szintjét elérni, ame-  
lyen végül enyhülnek az élet fájdalmai? A válasz igen is, nem is.  
Mert amint az ember teljesen elfogadja a szenvedést, az meg-  
szűnik szenvedésnek lenni. A válasz ismét igen, mert a szakadat-  
lan önfegyelem mesterré teszi az embert, olyan mesteri rangra  
emeli, amilyen a gyermekkel való viszonyában. Ami a gyerek szá-  
mára komoly, sok fájdalommal járó gond lehet, az a felnőtt szá-  
mára esetleg nem bír jelentőséggel. S végül a válasz megint igen,  
mert a lelkiileg teljesen fejlett egyén rendkívül sok szeretettel ren-  
delkezik, amely rendkívüli öröm forrása.

A válasz ugyanakkor nem, mert a világban úrként tátong a te-  
hetőség. Egy lelki fejlettsége révén kivételesen tehetséges  
ember éppoly kevésbé vonhatja meg saját tehetségét a világtól,  
amennyire egy éhes csecsemőtől sem tagadhatná meg a  
világot. A lelkiileg teljesen kifejtett emberek hivatása: szolgál-  
ni a világot, s a bennük lakó szeretet e hivatás elfogadására in-  
vitálni a többi embert. Ennélfogva ők bizonyos értelemben nagy hatalommal  
rendelkező emberek, habár a világ gyakran egyszerű, közönsé-  
sleges embereknek látta őket, mert hatalmukat csöndes, rejtett módon  
gyakorolják. De gyakorolják, s ennek során sokat és gyakran ret-  
tesen szenvednek. Mert hatalmuk gyakorlása döntések meg-  
szállását jelenti, s teljes tudatossággal dönteni gyakran nagyobb  
szorongással jár, mint korlátolt, csorba tudatossággal dönteni (ez  
a korlátolt módon születnek a rossz döntések). Képzelnünk el két tá-  
bornokot. Mindkettejüknek azt kell eldöntenie, hogy bevesse-  
k-e egy hadosztályt. Egyiküknek a hadosztály pusztán kato-  
natiság, a stratégia eszköze, semmi más. A másik tábornok

ugyanakkor tisztában van azzal is, hogy egy hadosztály tízezer emberből áll, s minden egyes katonának van családja. Melyiküknek könnyebb döntenie? Természetesen a korlátozottan tudatos tábornoknak, akinek tudata éppen azért korlátolt, mert nem képes elviselni a teljes tudatossággal járó fájdalmakat. Persze erre mondhatná valaki: „Lelkileg teljesen fejlett ember nem megy tábornoknak.” Ugyanez az elv érvényesül azonban egy nagyvállalati vezető, egy orvos, tanár, szülő esetében is. Az életben mindig előadódhatnak olyan helyzetek, amelyekben mások életét befolyásoló döntéseket kell hoznunk. Az dönt a legjobban, aki döntőképeségének megőrzése mellett a lehető legnagyobb mértékben képes megszenvedni döntéséért. A szenvedés képessége a nagyság egyik s talán legjobb mértéke. Ugyanakkor a nagy emberek vidámak is. Paradox helyzet ez. A buddhisták gyakran nem veszik tudomásul Buddha szenvedését, a keresztények pedig gyakran elfeledkeznek Krisztus örömről. Buddha és Krisztus nem voltak különböző emberek.

Ezért ha valakinek az a célja, hogy elkerülje a fájdalmat és a szenvedést, nem javaslom, hogy a tudat magasabb síkjai vagy a lelki érettség magasabb szintjei elérésére törekedjék. Elsősorban azért, mert szenvedés nélkül nem érhetőek el, másodsorban azért, mert elérésük esetén olyan feladatokat támaszt az emberrel szemben, mely eladdig elképzelhetetlen fájdalmakkal jár. Valaki azt kérdezhetné, miért vágyik az ember mégis fejlődésre. Aki fölteszi ezt a kérdést, talán nem tud eleget az örömről. Kérdésére talán fölleli a választ a könyv hátralévő részében, talán nem.

Még egy utolsó gondolat az egyensúly elvéről s a feladásról mint az egyensúly sarkalatos pontjáról. Csak azt lehet földadni, ami már megvan. A nyereség vágyát nem lehet földadni akkor, ha az ember sohasem nyert. Előbb ki kell alakítani egy személyiséget, hogy föl lehessen adni. Az én-nek előbb ki kell fejlődnie, mielőtt földadhatja az ember. Bár ez roppant egyszerű igazságnak tűnhet, ki kell mondani, mert számos emberben megvan a fejlődés vágya, de hiányzik belőlük az akarat. Úgy vélekednek, hogy az önfegyelem kikerülésével, rövid úton is el lehet jutni a szent élethez.

gy okoskodnak, hogy elég a szentéletűség felszínes jellemzőit kimutatni, elvonulni a puszta vagy ácsmesterségbe fogni. Vannak, akik valóban elhiszik, hogy az efféle utánzás révén szentté válnak, s profétává válnak, s képtelenek belátni, hogy továbbra is csak gyerekek, s szembe kell nézniük a fájdalmas ténnyel, mely szerint elől kell kezdeniük a folyamatot, és csak az úton végezve, haladva remélhetik a célba érést.

Az önfegyelmet a problémamegoldással járó fájdalmak feldolgozását célzó technikák összességéként határoztuk meg. Négy alapvető technikát taglaltunk: a kielégülés késleltetését, a felelősségvállalását, az igazsághoz vagy valósághoz való ragaszkodást és az egyensúlyozást. Az önfegyelem a technikák rendszere, összefüggő egységek egymással szoros kapcsolatban vannak. Egyetlen esetben két vagy több technikát is felhasználhatunk, esetleg mindegyiket egymástól megkülönböztethetetlen módon. A technikák fölhasználásához szükséges erőt, hajlandóságot és energiát a szereplők szolgáltatják; erre a következő részben térek ki. Az önfegyelem elemzésekor nem törekedtem kimerítő analízisre, s elmondható, hogy kihagytam egy-két további alapvető technikát, melyre azonban nem hiszem. Ugyancsak ésszerű kérdés volna, hogy az önfegyelem folyamatok, mint a „biofeedback”, a meditáció, a jóga és a pszichoterápia nem technikái-e az önfegyelennek. Erre azt válaszolhatom, hogy az én gondolkodásomban mindez inkább technikai eszközök, nem alapvető technika. Hasznosak lehetnek, de nem lényegesek. Ugyanakkor a leírt technikák szüntelen és folyamatos gyakorlásuk esetén elegendőek ahhoz, hogy az önfegyelem útján a lelki fejlődés magasabb szintjére vezessék.