

BUDA LÁSZLÓ

*Mit üzen
az életed?*

FELISMERÉS, DÖNTÉS, MEGÚJULÁS



Buda László

Mit üzen az életed?

Felismerés, döntés, megújulás

Mit üzen az életed?

Copyright © Dr. Buda László, 2024

Szerkesztette: Gutman Bea Borítóterv és illusztrációk: Kovács Tamás
Hungarian edition © Kulcslyuk Kiadó 2024

Minden jog fenntartva!

ISBN 978-615-6471-75-8

Felelős kiadó: Hasenfracz Péter www.kulcslyukkiado.hu Köszönjük a vásárlást a szerző és a kiadó, valamint a terjesztő nevében is. Vásárlásával támogatta, hogy Magyarországon az elektronikus könyvkiadás fejlődni tudjon, a digitális kereskedelemben kapható könyvek választéka egyre szélesebb legyen. Köszönjük, és reméljük webáruházunkban hamarosan viszontlátjuk.

A könyv a kiadó írásbeli jóváhagyása nélkül sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, sem írott, sem elektronikus sajtóban, beleértve mindennemű internetes közlést is.

Lányaimnak, Adélnak és Sztellának

Előszó

Kaptál már valaha egyértelmű égi jelet? Mondjuk, abból a fajtából, amire nem volt igényed, de szükséged annál inkább?

Velem tavaly nyáron történt. Gyönyörű nyári este volt, egy szeretett barátommal ültünk a Balaton partján, a szabad ég alatt, egy kellemes étteremben. Együttérző figyelemmel hallgatta, ahogy szapulom magam. Aznap délelőtt tartottam egy előadást egy fesztiválon, és elégedetlen voltam a teljesítménnyel. A körülményeket is méltatlannak találtam: egy indiai guru után következtem, aki felajánlotta, hogy aki akarja, a beszéde végeztével megölelheti őt. Jókat mondhatott (plusz, eleve egy sármos pasi hálóingben), úgyhogy a közönség fele felpattant és hosszú tömött sorba rendeződött a színpad mellett, miközben én megkaptam a mikrofont. A foghíjas nézőtéren körbepillantva, a csukott szemmel fekvő, a gyereket szoptató, a táplálkozó, a beszélgető és az egymást ölelgető emberek közt olyanokat is fel tudtam fedezni, akik ültek és figyeltek. Olyan érzés volt rájuk bukkanni, mintha független képviselőket keresnék a parlamentben.

Vért izzadtam, mire valahogy közönséggé kovácsoltam a „csőcseléket”, talán mert már az elejétől fogva idegenkedtem a helyzettől. Elvesztettem a könnyedségemet. Keresgéltem a humoromat, de nem nagyon találtam. A mondanivalóm fontosságában meg amúgy is hajlamos vagyok elbizonytalanodni: van-e értelme még bármit mondani? Nem hangzott-e el már minden? Kell-e még valakinek új információ? Így érezhette magát Jónás, Babits versében: *„Hozzám már hűtlen lettek a szavak, vagy én lettem, mint túláradt patak oly tétova céltalan parttalan...”*

Barátom szeretettel nézett rám. Jól ismerte ezt az önostorozó, perfekcionista lelkiállapotomat, és lágyan felvetette azt a lehetőséget, hogy esetleg túlléphetnék ezen, tekintve, hogy a dolog elmúlt. És hogy talán feleslegesen szigorú vagyok magamhoz, ahhoz képest különösen, hogy azt tanítom: bánjunk jól magunkkal. És ő biztos abban, hogy ez az előadás remek volt...

Ez az előadás fos volt, pontosítottam. És újra belekezdtem, hogy megértessem vele, miért gondolom így.

Ekkor kaptam az ominózus égi jelet...

Olyan érzés volt, mint gyerekkoromban a strandon, amikor valaki váratlanul hátra dobott egy marék iszappal. Vagy mint amikor diákként egy építkezésen segédmunkáskodtam, és a fejemre loccsant egy negyedvödörnyi malter.

Behúzott nyakkal körbepillantottam, hogy ezt mindenki érezte-e. De csak csendes, részvételjes tekintetekkel találkoztam. Megmutattam a hátamat a barátomnak, lát-e ott bármi szokatlant. Kitért belőle a nevetés. A többi vendég is, mintha erre az engedélyre várt volna, felszabadult vigyorgásba, csacsogásba kezdett, aztán ment tovább az élet.

A mai napig nem tudom pontosan, kinek-minek köszönhettem ezt az égi áldást. Gólyára tippelek, de az is lehet, hogy strucc volt. Mindenesetre az önsajnáló, szenvedő nyavalygásomból abban a pillanatban kigyógyított. Igaz, azt a szép fehér inget soha többé nem tudtam használatba venni, a lecke még így is bőven megérte.

Ha ez a könyv olyan hatást tudna rád gyakorolni, mint rám a „gólyafos”, már elégedett lennék. Nem könnyű, kellemes olvasmánynak szántam, inkább szembesítőnek, ébresztőnek. Lesznek benne részek, amelyeket nem fogsz szívesen olvasni, de nagyon drukkolok, hogy ne dobd arrébb az egészset. Magamat sem fogom kímélni, megmutatom saját küzdelmeimet, bizonytalanságaimat is. Nem megmondóemberként szólok hozzád, abból amúgy is túlkínálat van.

Annak örülnék, ha élveznéd az olvasást. És ígérem, minden kérdést meg fogok válaszolni, amit felteszek. Minden térképet, eszközt, megoldókulcsot megosztok veled, amim van. Mire a könyv végére érsz, tudni fogod, hogy mit csinálj. És neked nem fog rámenni az inged. Sőt, tisztább lesz, mint valaha.

Miről szól ez a könyv?

A kényelmetlen kérdés, amelyet a könyv első részében feszegetek, valahogy így hangzik: miért nem vagyunk még mindig jól, pedig lehetnénk? Mi a bajunk, de tényleg? Miért van az, hogy egy fejlett civilizációban élünk, több erőforrásunk és lehetőségünk van jól élni, mint valaha, az össznépi mentális egészség mégis romló tendenciát mutat? A statisztikák ijesztőek és a hétköznapi tapasztalatok is arra utalnak, hogy sokan vagyunk, akik csak nem bírjuk megtalálni a derűs, egészséges élet titkát.

Vajon mivel magyarázzuk, hogy felnőttként túl sokat stresszelünk és aggodalmaskodunk? Hogy gyakran rossz a hangulatunk, ingerlékenyek és fáradtak vagyunk, máskor meg magányosnak, boldogtalannak érezzük magunkat? Hogy elvesztjük a célt a szemünk előtt, esetleg különböző függőségekbe gabalyodunk, és olyan alapsdolgokkal nem boldogulunk, mint a táplálkozás, az alvás vagy a szexualitás?

Hogyan fordulhat elő néhányunkkal, hogy számtalan pszichológiai témájú könyv elolvasása, rengeteg önismereti munka, hosszú évekig tartó terápia, akár különböző gyógyító módszerek elsajátítása és gyakorlása után sem érezzük, hogy megérkeztünk oda, ahol lenni szeretnénk? Hogyan lehetséges, hogy már a fél életünk erről szól, lassan minden szabad időnk, pénzünket, energiánkat ebbe fektetjük – lehet, hogy magunk is praktizáló terapeutaként, coachként, tanácsadóként, segítőként dolgozunk –, és még mindig nem vagyunk igazán jól?

Bár ezek roppant izgalmas kérdések, beláttam, hogy ezeket én nem tudom megválaszolni, annyira sokrétegűek. Millió hatást kellene számításba venni, környezeti, gazdasági, politikai, biológiai, genetikai, táplálkozástani, pszichológiai, transzgenerációs, netán transzinkarnációs faktorok tömegét feltárni és ezek összjátékát megérteni. Erre nyilván nem vállalkozom.

Van viszont a témának egy szűk rétege, ami érdekel, és amit még elégségesen át tudok látni. Ez pedig az, hogy mi minden történhet egy átlagos személlyel életében, hányféle módon reagálhat ezekre a behatásokra, és a saját hozzáállásán keresztül hogyan ronthat vagy javíthat a helyzetén.

Három évtizedes vizsgálódásom során arra jutottam, hogy saját életünkben – ha alaposabban szemügyre vesszük – általában megtaláljuk a

legszükségesebb magyarázatokat a problémáinkra, még akkor is, ha messze nem vagyunk függetlenek a tágabb környezetünk behatásaitól.

Néha hasznos lehet nagylabort csináltatni, pszichológiai tesztek felvenni, évekig terápiába járni, a tudattalant hipnózissal feltárni, a felmenők sorsát részletesen kikutatni, társadalmi, politikai és környezeti hatásokat elemezni. Ezek mind értékes információkkal gazdagíthatnak, én mégis úgy látom, legtöbbször elég lenne egyszerűen „csak” körülnézni az életünkben, amikor a problémáink gyökereit keressük. Az idézőjel arra utal: ez egyszerű dolog, de attól még nem könnyű. Jó adag eltökéltség és bátorság kell, hogy szembenézzünk azzal, amit találunk. Őszinte tükröt kapunk magunktól, ami ugyanolyan hűen mesél rólunk, mint a testünk, a betegségeink, az álmaink vagy a közeli kapcsolataink.

Ennek az élettükörnek van egy keresztmetszeti és egy hosszmetzeti képe. Előbbit akkor látjuk, amikor azt vizsgáljuk, kivé lettünk mára és hogyan is érezzük magunkat a mindennapjainkban. Utóbbi akkor tárul fel előttünk, ha saját életutunkat, történetünket világítjuk át, a kezdetektől mostanáig – és tovább, a halálunkig.

Azt a gondolatot szeretném kibontani számodra ebben a könyvben, hogy ha

- figyelmünket saját életünkre irányítjuk,
- azt mélyrehatóan áttekintjük keresztmetszetében és hosszmetzetében,
- megengedjük, hogy a felszínre jöjjön, amivel aktuálisan dolgozunk van,
- és szemügyre vesszük az abban rejlő üzenetet,

az kiindulásnak éppen elég. Saját személyes történetünkben mindent meg fogunk találni, ami fontos. Ennek a kötetnek az első felében erre összpontosítunk. Átnézzük, mi mindent üzenhet az életünk azzal kapcsolatban, hogy mivel van még dolgozunk. Honnan induljunk, mivel foglalkozzunk, ha szeretnénk (még) egészségesebben, boldogabban, kiteljesedettebben jelen lenni a mindennapjainkban.

Ezt a részt jobbára a saját életem példáival illusztrálom. Szüleimhez, gyermekeimhez való viszonyomat is bemutatom. Az a célom ezzel, hogy bátorítsalak, te is fordulj elfogadóan, barátságosan az életed árnyékosabb oldala felé is. Ne válj túl komorrá vagy gondterheltté, csak mert felfedezel bizonyos problémákat a házad táján. Látni fogod, a pszichiáter szerző lelkivilága sem patyolattiszta. Mindannyian kicsit sebzettek vagyunk. Maradj derűs és könnyed, ha javasolhatom. Nagyrészt a hozzáállásodon

múlik, hogy szenvedés és elégedetlenség vagy öröm és elégedettség fakad az életedből.

Bízom benne, hogy e könyv olvasásával van egy olyan célod is, hogy valami megváltozzon az életedben. Talán szeretnéd magad jobban érezni a mindennapjaidban. Eredményesebb, sikeresebb lenni a munkádban vagy a magánéletedben. Megszabadulni valamilyen káros szokásodtól vagy meggyógyulni valamilyen betegségedből. És kíváncsi vagy, van-e még bármi, amit tehetsz azért, hogy a dolgaid jobb irányba forduljanak.

„Ahhoz, hogy valami megváltozzon, valamit meg kell változtatni” – tartja a „bölcst” mondás, mellyel régebben magam is lelkesen egyetértettem. Ma már úgy látom, az esetek egy részében a dolgok „maguktól” is megváltoznak. Kisüt a nap, és máris jobb lesz a kedvünk. Néhány betegség idővel meggyógyul, fogalmunk sincs, miért. Beleszeretünk valakibe, és ezzel hirtelen megváltozik az egész világunk, még csak védekezni sem tudunk az érzés ellen. Aztán egyszer csak elmúlik a hevület, és nem tudjuk visszatartani, akárhogy próbáljuk. Egészen biztosan megöregszünk és meghalunk – ami elég komoly változás –, és ehhez sem kell semmit megváltoztatni.

Nemrég Kanadába utaztam repülővel. Tizenegy órás egyhelyben ücsörgés – ki lehet bírni, ha nem vagy rosszban a szomszédaiddal. Az enyém egy normálisnak tűnő középkorú hölgy volt, áldottam a szerencsém. Köszöntünk egymásnak, aztán mindenki élte az életét. Én felraktam a fülhallgatómat és elmélyedtem a zenehallgatásban. Kerestem a kényelmes ülőpozíciót, és ahogy fészkelődtem, ijedten észleltem, hogy alighanem elszállt egy galamb alfelől (konkrétan a fingásra utalok, csak hát azt mégsem írhatom le, ezért próbáltam költőibben ábrázolni a dolgot). Nem voltam benne teljesen biztos, hogy a baleset tényleg megtörtént-e, hallani nem hallottam a zene miatt, hál’ istennek érezni sem éreztem, de ahogy óvatosan a nő felé fordítottam a fejem, a szemem sarkából úgy láttam, hogy összevont szemöldökkel bámul rám. Nem igazán kívántam egyenesen a szemébe nézni vagy bocsánatot kérni, tekintve, hogy nem is biztos, hogy lett volna miért... De elég valószínű.

Meg voltam győződve arról, hogy ezt a kapcsolatot egy életre elintéztem. Ötletem sem volt, hogyan hozzam helyre, úgyhogy felírtam a reménytelenül és végleg elpuskázott ügyek listájára. Nyolc óra „röppent el” ebben a hangulatban.

Hogy egy kicsit érdekesebb legyen az életem, rendeltem egy kávé. Teltek a további tízpercek eseménytelenül. Kezdtém ugyanúgy lemondani a kávéról, ahogy korábban a jószomszédságról. Ám egyszer csak megjelent a légikísérő kisasszony, és mosolyogva elém rakta az életmentő, gőzölgő italt. De, ami igazán meglepett: a mellettem ülő hölgy barátságosan megszólalt angolul: „Your coffee, at last...”. (Végre megjött a kávéja...)

Megilletődötten néztem rá, mint a rab a bíróra, aki az életfogytiglant váratlanul szabaddá helyezésre módosította. Mint tudjuk, a felhők felett mindig süt a nap, de én akkor úgy éreztem, most sütött ki igazán. Mélyről jövő hálát éreztem, hogy tett egy gesztust felém, és nem hagyta a kapcsolatunkat eltűnni a süllyesztőben, korábbi vétkem miatt. Bátortalanul megkérdeztem, van-e kedve velem beszélgetni, rám férne a nyelvgyakorlás. A hátralévő két és fél órát mély, tartalmas beszélgetéssel töltöttük, sok mindent megtudtam az életéről, a családjáról, a munkájáról, a kultúrájáról, a világnézetéről. Jó barátokként búcsúztunk.

Igenis van olyan tehát, hogy valami megváltozik anélkül, hogy tennénk érte. De ez inkább ajándék az élettől, nem érdemes stratégiát alapozni rá. Ismerkedési módszernek meg végképp nem javaslom, nagyon macerás.

E kis kitérő után vissza a lényeghez: annak érdekében, hogy életminőségünk, testi-lelki egészségi állapotunk és emberi kapcsolataink javuljanak, továbbra is mi tehetünk a legtöbbet. Ami nagyon nem mindegy, az a hogyan.

E könyv második fele egyre inkább erről a hogyanról fog szólni, meg persze arról, hogy hogyan ne. Mert – akármilyen rosszul hangzik – az az igazság, hogy rengeteg felesleges szenvedést tudunk okozni magunknak, túl azon, hogy az élet alapból sem könnyű időnként.

Összefoglalom, milyen fontos változásokra érdemes figyelned életed felnőttkorok nevezhető középső szakaszában. Részletes térképet adok arról, hogy hogyan állj hozzá a kihívásokhoz, ha a fejlődés, a gyarapodás, a gyógyulás, a megújulás felé törekszel. Lépésről lépésre kísérek és vezetek a lényegi felismerések, sorsfordító döntések és felszabadító elengedések ösvényén át, hogy egyre tisztábban lásd, mivel ne bajlódj tovább, mit hagyj magad mögött és mibe állj bele, miben fejlődj, mire szánj energiát.

A könyv végén betekintést nyújtok az Ultrarövid Terápia működésébe is, elsősorban azzal a céllal, hogy a gyors és mély változások természetét és dinamikáját minél érthetőbben feltárjam. Nem a módszer ismertetésén lesz a hangsúly (arra külön tankönyvünk van), hanem azon, ami ebből számodra

hasznos lehet. Amit sok ezer órányi intenzív konzultációs munka eredményeként munkatársaimmal együtt leszűrtünk azzal kapcsolatban, hogy mitől lesz valaki tényleg jobban.

Erre a fejezetre különösen – de a többire is ugyanígy – érvényes, hogy ha a téma eleve nem igazán érdekel, nem érzed magad érintve benne, vagy ahogy azt bemutatom, nem köt le, lapozz tovább nyugodtan. Szerzőként jobb érzés arra gondolnom, hogy kimazsolázod a szövegből, ami tetszik, mint hogy egy ponton abbahagyod az olvasást, és felfedezetlenül hagysz olyan részeket is, amelyekből tudnál profitálni.

Nem titkolom: szeretném, ha ez a könyv – amellet, hogy szórakoztat – hasznos olvasmány lenne számodra. A 21. században élünk, a radikális öngondoskodás és a közösségi együttműködés korszakában. Elmúltak azok az idők, amikor még abban reménykedtünk, hogy az orvos minden betegséget meggyógyít, a pszichológus helyre teszi az életünket, az antidepresszáns megoldja a problémáinkat. Ezeknek adott esetben lehet haszna, de mindenekelőtt magunkra, és aztán – jó esetben – egymásra számíthatunk.

A legfontosabb és leghasznosabb tudás a 3. évezredben: amit önmagadról tudsz. Arról, hogy valójában ki vagy te, hogy érzed magad igazából, mi akadályozza a jóllétedet, és hogyan szabadulj meg attól, ami gátolja a kiteljesedésedet.

Ebben a könyvben a korszerű, biztonságos és hatékony önismereti-öngyógyító munkához szeretnék fogódzókat, támpontokat, útmutatásokat adni neked, és folyamatosan arra bátorítalak, hogy mindent ültess egyből a gyakorlatba, aminek a hasznát már felismerted.

Néha nem érdemes addig várnod, amíg a körülmények optimálisak lesznek ahhoz, hogy elkezdj valamit. Van úgy, hogy maga az elkezdés teszi a körülményeket optimálissá.

1.

fejezet

Életünk keresztmetszete

Nemrég történt, hogy a munkatársam megkérdezte: „Hogy vagy ma reggel?” Egy liftben álltunk épp, a földszintről az első emeletre mentünk (ez már önmagában jelzésértékű: gondolom, spórolni akartunk az energiáinkkal). A „hogyan vagy” kérdéssel engem sarokba lehet szorítani. A rövid, udvarias „kösz jól” választól valahogy idegenkedem, mélyebben belegondolni viszont időigényes, és még ha rá is ér a partner, gyakran oda jutok, hogy nehezen találok szavakat. Annyi minden zajlik! Olyan sokrétegű ez a kérdés!

Egy időre találtam egy elfogadható választ, ami így hangzott: „A felszínen nagyon jól vagyok. Minden szépen zajlik, nincsenek nagy problémák. Eggyel mélyebb szinten nem vagyok jól. Sok kérdés foglalkoztat, amikre nem tudom a választ. Sok rendbe rakni valót találok magamban, és ahogy haladok, csak egyre újabbak jönnek. De aztán a legmélyebb rétegben megint jól vagyok. Tudok örülni annak, hogy élek, tudok bízni a létezés bölcsességében, és gyakran gyönyörködöm abban, ami körülvesz.” Ezt a választ persze csak azokkal osztottam meg, akikről tudtam, valóban érdekli őket a hogylétem. Aztán idővel ez a válasz is veszített a frissességéből, érvényességéből...

Ott, akkor, a liftben, egyemeletnyi utazásba préselve, ez jutott eszembe: „Amúgy jól vagyok, csak kicsit el vagyok havazva...” – és már nyílt is az ajtó, ment tovább az élet, másra kezdtünk figyelni. Később, a nap folyamán többször visszatértem ehhez a mondathoz gondolatban. Fejbe kólintott a felismerés: hány éve (vagy évtizede?!) is vagyok szinte mindig elhavazva? Hogyan hozom létre ezt az állapotot? Miért tartom fenn ennyi időn át, amikor valójában nem esik jól? Hogyan szokhattam ennyire hozzá, hogy már fel se nagyon tűnik? Miért törődöm bele? Nem lenne érdemes változtatnom rajta? Persze hogy érdemes lenne, de hogyan? Annyi mindenért vagyok felelős... annyi mindent kell kézben tartanom... és így tovább. Egész nap elvoltam ezzel.

Életünk keresztmetszete nem más, mint egy alapos, mély, őszinte válasz arra a kérdésre, hogy „Hogy vagy?”. Milyen az életed, ha körülnézel a

világodban és önmagadban? Vagy-e annyira boldog és egészséges, hogy ha ez az állapot így maradna halálodig, azzal tökéletesen elégedett lennél? Ha nem, vajon mi választ el a harmóniának és a teljességnek ettől a derűs állapotától?

Egy normális ember

Szögezzük le: aki ebben a társadalomban megéri a felnőttkort, többé-kevésbé neurotikussá válik. Hétköznapiiban fogalmazva, kicsit mindenki idegbeteg ebben az idegbeteg társadalomban. Nem nagyon látok kivételt. Itt nem a komoly bajokról beszélek, amelyekkel szakemberhez kell fordulni. Nem intenzív szorongásról, mély depresszióról, speciális kényszerességről, bénító fóbiákról, súlyos alvászavarokról, orvosi kezelést igénylő pszichoszomatikus betegségekről. Csupán egy átlagos ember átlagos nyavalyáiról, melyek akár fel sem tűnnek neki. Szinte már hozzászokik, hogy „ilyen az élet”. Ha körülnéz, azt látja, hogy mások is így élnek, legfeljebb a közösségi médiában örvendenek tökéletes egészségnek és gondtalanságnak, boldog családi körben vagy fülig szerelmesen, közel a teljes megvilágosodáshoz.

13+1 neurotikus „tünet”

Nézzük meg, mi jellemzi ezt az átlagos, normális, ám kissé mégiscsak idegbeteg életet. A továbbiakban felsorolok és górcső alá veszek néhány tipikus „tünetet” (azért teszem idézőjelbe, hogy ezzel is érzékeltessem, nem klinikai kórjelekről beszélek).

Miért épp ezeket a jelenségeket részletezem? Ez teljesen szubjektív: számomra ezek tűntek a legérdekesebbnek. Nem biztos, hogy ezek a fontosabbak vagy a leggyakoribbak. Igazából nem is a konkrét „tünetek” a lényegesek, hanem inkább az egészséges önreflexió, vagyis az a hajlandóság, hogy saját életünk tükrébe nézzünk, és önmagunkat megvizsgáljuk egy-egy ilyen téma vonatkozásában.

Miért éppen 13+1? Mert ennyi kívánczozott a papírra, és nekem ez így jobban tetszik, mint a 14. Sosem totóztam – őszintén szólva, elég nagy csacsiságnak tartom az ilyenfajta pénzkidobást –, de ez a számkombináció így is hordoz valami plusztöltést számomra. Talán a reményre, a sorsra, a szerencsére emlékeztet. Arra, hogy bármikor történhet valami váratlan.

Honnan merítem a példákat? A magam és családtagjaim életéből, barátaim, ismerőseim, klienseim történeteiből. Abból, amit látok, ha körülnézek.

Az alább felsoroltak közül általában csak néhány jellemez egy embert találóan, a többi csak fel-felbukkan időnként vagy egyáltalán nem is fordul elő. A „tünetek” intenzitása többnyire változó, hol ez, hol az erősödik fel. Az viszont ritka, hogy ezek közül hosszú időn át egy se legyen jelen. Ha van olyan ember, aki ezeket hírből sem ismeri, nem fog velem vitatkozni, mert ilyen könyveket kézbe sem vesz, a mondanivalóm már rég nem érdekli.

Amire, kérlek, ügyelj olvasás közben: ne vedd ezt dolgot annyira komolyan, hogy nyomasztóan hasson rád. Maradj derűs és könnyed, ha kérhetem. Ráhangolódásként, íme, egy csokorra való örökzöld a nagyoktól:

- „Nem az a kérdés, hogy neurotikus vagy-e, hanem hogy milyen neurotikus vagy.” (Sigmund Freud)
- „A neurózis – a természetes és logikus válasz egy őrült világra.” (Ronald David Laing)
- „Nem egészséges dolog jól alkalmazkodni egy alapvetően beteg társadalomhoz.” (Jiddu Krishnamurti)
- „Ha azt hiszed, hogy minden rendben van, akkor valószínűleg nem figyelsz eléggé.” (Edward Murrow)
- „Nem az a kérdés, hogy őrült vagy-e vagy sem, hanem hogy elég érdekes-e az őrületed.” (Salvador Dalí)
- „A normalitás egy kikövezett út: kényelmes rajta járni, de nem nőnek rajta virágok.” (Vincent van Gogh)

Az olvasást még személyesebbé és szórakoztatóbbá teheted, ha mondjuk, egy 10-es skálán osztályozod magad aszerint, hogy milyen gyakran, milyen intenzitással tapasztalod saját életedben ezeket a „tüneteket”. Különösen hasznos, ha egy-két barátodat vagy családtagodat is be tudod vonni, és egyeztetitek, ki hogyan értékeli magát és a másikat. Én is megmutattam saját osztályzatomat a barátaimnak és a nagylányomnak, és bizony volt, ahol nem értettek egyet...

1 – enyhe boldogtalanság

Ez egy általános, vissza-visszatérő érzés, hogy az életünk alaphangulata, az öröm foka, a boldogság nívója elmarad attól, amit szeretnénk. Hogy

ritka, szerencsés, boldog pillanatoktól eltekintve, a hétköznapok inkább árnyékosak és szürkék, mint aranyárgán fénylők.

Ennek a hétköznapi „depónak” az ellensúlyozására elképesztő erőfeszítéseket teszünk. Rengeteg energiánkat emészti fel, hogy mit tegyünk, vegyünk, hova utazzunk, kivel találkozzunk, milyen élményeket szerezzünk, hogy kicsit boldogabbak legyünk.

Sajnálatos, hogy ha elértük, amit szerettünk volna (megvan az új kütyü, autó, állás, ház, partner, és megvolt az álomutazás), boldogság szintünk általában hamar visszasüllyed a megszokott értékre. Az meg különösen hervasztó, ha arra leszünk figyelmesek, hogy talán még rosszabbul vagyunk, mint mondjuk, a nyaralás előtt, mert most egy ideig még az sincs, hogy hurrá, nemsokára indulunk és minden szuper lesz... mert már megvolt.

Maradnak a hétköznapok, melyek boldogságnívója – hacsak nem végeztünk ezen a területen szisztematikus önismereti és belső fejlődési munkát – általában nincs túl távol attól a szinttől, ahol annak idején gyermekként, a szüleink boldogságnívóját észleltük. Ez gyakran még akkor is így van, ha életkörülményeink tekintetében messze meghaladtuk az ő hajdani lehetőségeiket.

A szüleim időskorukra kifejezetten derűs emberek lettek. Amikor gyermek voltam, azért többet voltak feszültek, gondterheltek, de így is összességében napfényes időszakként emlékszem vissza korai éveimre. Az én gyerekeimet is kellően boldognak látom, de azért szembeötlő az a jelenség, ahogy ez az áradó vidámság halványodik az évek múlásával.

Egy átlagos reggel először a kisebbik, tizenhárom éves lány, Sztella indul el otthonról. Ahogy beszáll a liftbe, az utolsó pillanatig fülig érő szájjal, széles gesztusokkal integet, és hangosan – hogy senkinek ne maradjon kételye a lépcsőházban – biztosít arról, hogy mennyire szeret. Negyedórával később és öt évvel idősebben elindul a nagyobbik lány, Adél is. Csendesen megöleljük egymást a liftajtóban, majd bevonszolja magát, bágyadtan integet, szavakra ritkán pazarol külön energiát.

Én magam az idő nagyobb részében derűs és elégedett vagyok, ám előfordul, hogy rám tör a melankólia, valami mélyről jövő szomorúság, amit nem tudok megindokolni a körülményeimmel. Múltkor például azt álmodtam, hogy egy önismereti csoportban ülök résztvevőként, ahol mindenki elmondja magáról a legfontosabbat, egy mondatban. Amikor rám

kerül a sor, ez jön ki a számon, félig komolyan, félig viccesen: „Ha nem egy ismert pszichiáter lennék, akkor egy sima depressziós ember volnék...”

2 – túlzott komolyság

Ezt nem szükséges különösebben bizonygatnom, tényleg csak körül kell nézni az utcán. Alapból barátságos embert – egy átlagos magyar hétköznapon – alig látni. Mintha lenne egy kollektív meggyőződésünk, hogy aki csak úgy, minden különösebb ok nélkül mosolyog, az vagy értelmi fogyatékos, vagy abszolút nincs képben a nagyvilág állapotát illetően.

Valami történt azzal a játékos, könnyed, ellazult alapállapottal, amit kisgyermekként talán még természetesnek éreztünk. Az élet – inspiráló játék helyett – feladattá, megoldandó problémák halmazává vált. Felnőttként már tudjuk, mennyi minden romolhat el, milyen súlyos a szitu, mennyire nem fenéig tejfel az élet. A legtöbb helyzetben – élen a munkahelyünkkel, ahol a nap nagy részét töltjük – komolyságot várnak tőlünk. És az évek során ez rátapad az arcunkra, mint egy maszk. Fel sem tűnik.

A tudományos konferenciák a komolyság fellegvárai. Pár évvel ezelőtt, egy orvosi pszichológiai témájú kongresszus egyik szekciójában történt, hogy néhány halálosan unalmas, statisztikai vizsgálatokkal alátámasztott kutatást ismertető kiselőadást követően – utolsóként aznap délelőtt – egy feltűnően színes, virágmintás ruházatú hölgy lépett a pódiumra. Arca sugárzott a lelkesedéstől, gesztusai szokatlanul szélesek voltak, hangja mikrofon nélkül is bezengte a termet. Egy általa kifejlesztett terápiás módszerről kezdett beszámolni, amelyet egy pillangó szimbolizált. Az első pillanattól érződött, hogy ez a nő eltévedt. Nem itt lenne a helye. A tudományos hallgatóság komoran, idegenkedve hallgatta. Aztán kezdték elhagyni a helyszínt, egyik ember a másik után. Alig maradtunk páran a teremben. A szívem összeszorult, nagyon együttéreztem az előadóval, akinek kezdett párásodni a szeme, gyengülni a hangja, miközben igyekezett valahogy fenntartani a lendületét. Úgy sejtettem, zavarban van, talán szégyenkezik is. Megérezte, hogy őt itt nem fogadják el. Ő ide kevés. Ő ide sok. Nem elég komoly. És bizonyos mértékig ez így is volt: amit ő tudott, arra a tudományos közösség nem volt vevő. Mint az első misszionáriusokat a Távols-Keleten, idegenkedve és ellenségesen fogadták „tanításait”, és végül „kivégezték” érdektelen elfordulásukkal.

A komolysággal az a legnagyobb baj, hogy túl komolyan vesszük, hogy komolynak kell lennünk. És nem vesszük komolyan azokat, akik nem elég komolyak. Épp azokat nézzük le és hiteltelenítjük, akik meg tudnának gyógyítani minket.

Egyszer Adél lányom meglátott az utcán úgy, hogy én nem láttam őt. Este megjegyezte: „Papa, ahogy rolleroztál, naggyon komoly volt az arcod... túl komoly... már-már ijesztő... ezen majd érdemes lenne kicsit dolgozni...” Nem tudom, milyen gondolatban merülhettem el épp abban a pillanatban, de biztos vagyok benne, hogy én is sokszor süllyedek bele észrevétlenül ebbe az ijesztő komolyságba. Dolgozom rajta...

3 – stresszelés, aggodalmaskodás

Egy következő gyakori „tünet” az, hogy gondolataink az idő jelentős részében észrevétlenül afelé kalandoznak, hogy vajon minden rendben lesz-e. Meg fog-e történni, amit nagyon szeretnénk? Nem fog-e valami történni, amit nem szeretnénk? Meg tudunk-e birkózni azzal, ami jön? Mi lesz, ha...? Ez megint csak rendkívül energiaigényes elmetevékenység, melynek talán az lenne az eredeti célja, hogy felkészítsen valamilyen kihívásra, de ehelyett inkább csak gyengít, fáraszt és bénít. Haszna szinte semmi, addiktív potenciálja viszont magas, könnyen és észrevétlenül szokássá válik.

Édesanyám remek példa erre a jelenségre. Bár a „tünetei” régebben intenzívebbek voltak, mostanság, 88 évesen is sokszor jut eszébe, milyen veszélyek leselkedhetnek a szeretteire. Ha balesetről, extrém időjárásról vagy bármi egyéb aggódni valóról hall a rádióban, tévében, felhív, hogy megnyugodjon, nem vagyunk érintve a dologban. Ha nem tudom azonnal felvenni, hajlamos elkezdni képzelődni. Ő is szenved tőle, de nem tudja uralni a folyamatot. Azzal nyugtatja magát: az anyák már csak ilyenek. Többnyire csak nevetünk rajta. Elkönnyveltük, hogy „reménytelen eset”, hiszen gyakorlatilag soha semmi nem történt, ami igazán okot adott volna erre a túlzott éberségre, de úgy tűnik, ez nem okfüggő amúgy sem.

Ugyanezt a feszült, ideges, bizalmatlan, aggodalmaskodó létállapotot magamban is felfedeztem, amint szülő lettem. Amit világéletemben irracionálisnak, feleslegesnek és terhesnek éreztem, azt egyszer csak elkezdtem belül átélni. Annyit biztosan tudtam, hogy ez nem használ sem nekem, sem a gyermekeimnek, és hogy most már rajtam a sor, nekem kell rájönnöm, hogyan szabaduljak meg ettől a mumustól.

4 – áldozatszerep, csapdábaesettség-érzet, mártíromság

Nem ritka, hogy olyan helyzetbe kerülünk, amelyben nem akarunk részt venni, mégis beleszorulunk valahogy. Ez az élmény – hogy csinállok vagy elviselek valamit, amit valójában nem szeretnék – kora gyermekkortól elkísérhet minket. Elég nagy lehet a szórás, hogy kit mibe kényszerít az élet, de az érzés szinte mindenkinek ismerős. Ilyenkor a körülményeink vagy más emberek áldozatává válunk. Ha ez tartósan fennáll, csapdába esetnek érezhetjük magunkat. Ha ettől látványosan szenvedünk, miközben mélyen magunkban valójában beletörődtünk és büszke göggel viseljük terheinket, mártírrá léptünk elő.

Az a jó az állatokban – tartja a mondás –, hogy nem csinálnak semmit fél szívvel. Az emberek világában viszont elég gyakori, hogy kénytelenek vagyunk fél szívvel vagy akár szív nélkül benne lenni bizonyos helyzetekben. Áldozatává válhatunk saját párkapcsolatunknak, családi szereposztásainknak, pénzügyi helyzetünknek, munkahelyi körülményeinknek, múltbeli döntéseinknek vagy bármi egyébnek.

Ha valaki azt éli meg, hogy olyan környezetben van, amire igazából nem mondott igent, nem érzi ott jól magát, és nem tud sem változtatni rajta, sem kilépni belőle, akkor bajban van. Ilyen csapdákból évekig, évtizedekig is lehet vergődni. Energiaigényes, fárasztó és megbetegítő állapot, mely egy idő után olyan megszokottá válhat, mintha természetes és normális lenne. Gyakran egy ponton valamilyen krízisbe – megcsalásba, válásba, felmondásba, betegségbe, életközepi válságba – torkollik, és mint a gennyes tályog, e felfakadással kezd gyógyulni.

Én ezt a csapdábaesettség-érzést a házasságom utolsó éveiben éltem át a legintenzívebben. Éreztem, hogy nem vagyok a helyemen, hogy nem vagyok boldog, hogy nem tudom boldoggá tenni a feleségemet, és hogy így nem tudunk optimális „érzelmi otthont” biztosítani a gyermekeinknek sem. Kétségbeesetten szemléltem saját képtelenségemet arra, hogy tizenöt év után egyben tartsam a családomat. Aggódtam a lányaim miatt, hogy ezt a kritikus időszakot mennyi maradandó sérüléssel fogják túlélni. Szégyelltem, hogy én, mint az emberi kapcsolatok ismert szakértője, saját párkapcsolatomat nem tudom működtetni. Nem vagyok képes olyan környezetet teremteni, amelyben örömmel tovább tudjuk csinálni vagy

tisztelettel és méltósággal el tudjuk engedni a házasságunkat. Mindketten saját csapdánkban vergődünk, évekig.

5 – ingerlékenység, türelmetlenség, gorombaság

Ha frusztráltak vagyunk, öntudatlanul is keressük belső feszültségünk csökkentésének – a „gőz kieresztésének” – lehetőségeit. Élvezetet lelünk mások kibeszélésében, kritizálásában, előszeretettel „szidjuk a rendszert”, bármiről is legyen szó. Befeszülünk a közlekedési helyzetekben, amikor nem tudunk a megfelelő tempóban haladni. Türelmetlenek leszünk, ha belassul a net vagy valahol sorba kell állni. Hamar begorombulunk, ha valami nem a várakozásainknak megfelelően történik. Frusztráltsági szintünkötől függően ez egészen addig mehet, hogy agresszívan reagálunk a legkisebb impulzusokra is.

A Covid idején ez a jelenség látványosan felerősödött, érthető módon. A maszkhasználatától kezdve az egyéb, indokolt és indokolatlan korlátozásokig számos frusztráló hatás ért minket. Tömegek váltak nagyságrendekkel irritáltabbá, mint korábban.

Abban az időben történt, hogy a SPAR-ban álldogáltam a kigyózó sorban, már közel a pénztárhoz, amikor eszembe jutott, hogy szükségem lesz egy szatyorra. Kicsit hátraléptem és lehajoltam egy papírtáskáért, olyan szerencsétlen módon, hogy a mögöttem várakozó férfiba – középtájon – sikerült fenékkal beletolatom. Egy pillanatra tényleg hülyén nézhettünk ki. Váratlanul „intim” volt a kapcsolódásunk. Szétrebbentünk, mint akit áramütés ért, egy „pardont” motyogtam alig hallhatóan, aztán ment tovább az élet. Pontosabban ment volna, ám az úriembernek ez egy utolsó csepp lehetett valamilyen pohárban: teljesen kiborult. Gorombán rám förmedt: „Ember, nem kéne elnézést kérni?!?” Innen gondolom, hogy nem hallotta a pardonomat...

Volt is jogosság a kirohanásában, meg nem is: én mozogtam kiszámíthatatlanul, ő viszont nem tartotta a másfél méteres távolságot. Mindenesetre zavarba jöttem. Nem esett volna nehezemre bocsánatot kérni, ha egy kicsit kevésbé agresszív stílusban kommunikál velem, de így...

Kerestem a szavakat, miközben agyonhasznált maszkja fölött rám meredő, vérben forgó szemeit néztem. Végül annyi jött ki belőlem: „Ne haragudjon, de nincs hátul szemem...” Ekkor úgy tűnt, ezzel kvittek vagyunk: ő is beszólt, én is beszóltam, haladjunk. Naív voltam.

Amikor már végeztem a pénztárnál, és épp távozóban voltam, a kassza mellől még odasietett hozzám, a vállamra tette a kezét (!), és amikor szembefordultam vele, rám öntötte haragját: „Az ilyen emberek miatt tart itt ez az ország!!!” Majd választ nem várva sarkon fordult, vissza a kasszához, hogy fizessen.

Jobb is egyébként, hogy nem várta meg, amíg valamit mondok erre, mert jó ideig nem jutott semmi eszembe. Már javában az utcán voltam, amikor felderült az arcom, egy lehetséges választ megfogalmazva: „Bízom benne, hogy ezt pozitív értelemben értette. Magam is úgy gondolom, hogy a munkásságomnak része van abban, hogy ebben az országban a dolgok egy fokkal jobban haladjanak...”

Azzal együtt, hogy ezt az incidenst részben humorosan fogtam fel, meg is viselt. Éreztem, hogy ez a találkozás ott hagyta a nyomát a belső világomban. Felkavart, összezavart, olyan volt, mintha a férfi feszültségéből valami átkerült volna hozzám, és most nekem kell eltakarítani magamból. Biztos voltam abban, hogy ezzel a „munkával” végezni szeretnék, mire hazaérek. Ha végigolvasod ezt a könyvet, tudni fogod, hogyan csináltam.

6 – kontrollkényszer, manipuláció, hatalommánia

Az egyik leglátványosabb, ugyanakkor leghétköznapibb neurotikus „tünet” az, amikor túlzottan ráfeszülünk arra, hogy kontroll alatt tartsunk és irányítsunk mindent. Súlyosabb esetben eljuthatunk a kényszeresség és a totális „control-freak” állapotig is, amely belassíthatja vagy akár meg is béníthatja az életünket.

Szemben velünk volt egy táncstúdió, melynek vezetője, nevezzük Árpinak, egy tök normális srácnak tűnt, gyakran beszélgettem vele, táncórákat vettem tőle, élveztem a társaságát. Egyszer az ablakból megláttam, ahogy éppen távozik és zárja be a stúdiót. A dolog akkor kezdett érdekes lenni, amikor a zárás után harmadszor nyomta le a kilincset. A tizenharmadiknál már tényleg komikus volt. Elmentem az ablaktól, beraktam egy mosást a gépbe. Amikor visszanéztem úgy öt perc múlva, Árpi már az ablakokat ellenőrizte, le-föl járkálva a járdán, mint aki csak kedélyesen sétálgat, majd visszatért a kilincshez, és megint elkezdte a tizenhármas lenyomókört. Akkor tényleg megsajnáltam. Ugyanakkor – mint ezt később megbeszéltük – ő jól megvan ezzel a kis neuróziséval. Pár perc

felesleges „önszívátás” egy nap nem a világ vége. „Majd, ha súlyosbodik, bejelentkezek hozzád!” – kacsintott rám vigyorogva.

De menjünk vissza kicsit átlagemberbe, és nézzük meg közelebbről, milyen is az, amikor a kontroll kiterjesztésének vágya eluralja az életünket. A képlet a következő: elképzeléseket gyártunk magunkban arról, hogy minek hogyan kell alakulnia, majd keményen dolgozunk azon, hogy azt „manifesztáljuk” is. Céljainkat foggal-körömmel próbáljuk elérni, elveszítve rugalmasságunkat, alkalmazkodóképességünket. Hajlamosak leszünk kíméletlenül bánni saját magunkkal, de nem rettenünk vissza mások manipulálásától sem. Minden eszközt bevetünk, hogy a partnerünk, gyermekünk, kollégánk úgy gondolkodjon, érezzen, ahogy azt mi jónak látjuk, és azt csinálja, amit mi akarunk.

Ez egyenes út a feljogosítottság és a hatalmi komplexus felé, amikor már el is hisszük, hogy valaki felett állunk, hogy többet érdemlünk, hogy jogunk van leigázni és rabszolgává tenni másokat. Végül már csak azért élünk, hogy mi irányíthassuk az életet, és ne az minket. Elfelejtkezünk arról, hogy az életet nem lehet kontrollálni. Ő volt itt előbb. És sokkal erősebb, mint mi.

Járt nálam sok évvel ezelőtt egy bokszoló srác. Párkapcsolati gondjai voltak, őszерinte. Az egész világgal volt gondja, énszerintem. Tele volt agresszióval. Elképesztő rosszul viselte, ha valamit vagy valakit nem tudott irányítani. „Ha az élet szembeszáll velem, azt is kiütöm!” – ez volt a jelmondata. A konzultációnk elején még hitt is ebben.

7 – túlzott kedvesség, konfliktuskerülés, megfelelési kényszer

Saját neurózisom egyik legjellegzetesebb tünetéhez érkeztünk. Nagy bennem a megfelelési igyekezet. Ady szavaival: „Szeretném, ha szeretnének”. Csalódom magamban, ha csalódást okozok valakinek. Töreksem rá, hogy lehetőleg mindenkivel kedvesen, tisztelettel bánjak, még akkor is, ha ezt egy kicsit meg kell játszanom. Nehezen állok bele egy-egy konfliktusba, nem élvezem a konfrontációt. Ez a megfelelési igyekezet olyan régóta velem van, hogy sokszor csak utólag realizálom: már megint alárendeltem magam valakinek, valaminek, mondván: „jobb a békesség”.

Bár a kedvességet, az udvariasságot, a kompromisszumkészséget és az alkalmazkodásra való hajlandóságot alapvetően jó dolognak tartom, és ha

ebből több lenne a világon, az szerintem javára válna az emberiségnek, néha tényleg túlzásba tudom vinni.

Nemrég a WestEnd parkolóban sétáltam, amikor mellém gurult egy nagy, sötét autó. Az ablakból egy, az autóhoz passzoló férfi köszönt rám erős hangon. Óriási, tetovált alkarja hanyagul lógott ki, azon pedig egy vastag aranylánc lógott, ha lehet, még hanyagabban. Haverja az anyósülésről figyelt széles mosollyal, hátracsapott baseballsapkában, melyen egy tükrös napszemüveg pihent. A szemét egy másik, sötétebb napszemüveg takarta bizalomgerjesztően.

„Szeva, Tesó! Nincs szükséged egy eerpocra? Eredeti! Neked fél áron odadjuk.” Udvariisan válaszoltam: „Köszi, de nem érdekel. Nincs szükségem rá.” Ezt ő igennek vette, és haladtunk is tovább a tárgyalásokkal. „Negyvené’ a tiéd. Na?” Csak néztem rá kedvesen, bambán. „Legyen harminc. Rendes srácnak tűnsz...” Ezt igazolandó, barátságosan válaszoltam. „Tényleg nincs rá szükség, mindenkinek van fülhallgatója a családban.” Itt már éreztem, kicsit talán túlságosan is feltárulkoztam a beszélgetés jellegéhez képest. Talán szerettem volna, hogy tényleg értse meg, miért nem fog ez az üzlet létrejönni. Nem azért, mert nem bízom bennük, vagy netán kicsit félek is tőlük, csak most nem találkozik a kínálatuk a kereslettemmel. De semmiképp nem szeretném, ha ezért rosszul éreznék magukat... „Vidd el akkó’ egy húszasé’, hallod! Ne aggódj’, télleg eredeti. Mos loptuk a Médiamárkbó’!” Ekkorra szerencsére épp odaértem a bejárathoz, és egy barátságos integetés kíséretében besurrantam az üzletközpontba.

A WestEndbe többek között azért mentem, hogy egy tengervizes orrsprayt szerezzek enyhe náthámra. Amikor a gyógyszerész hölgynek kedvesen köszöntem, és elé raktam a megvásárolni kívánt terméket, mintha megesett volna rajtam a szíve, annyit mondott: „Magának elárulom, ez az orrspray nem ér egy kalap szart se.” Barátságos tekintetéből megértettem, csak jót akar nekem. Meg voltam illetődve, hogy ennyire törődik velem, így ismeretlenül. Sose tudtam értelmezni a reklámokból ismert „kérdezze meg orvosát, gyógyszerészét” mondást (kinek van gyógyszerésze...?), és most tessék, itt van egy saját gyógyszerészem!

Bár én alapvetően a tengervizes terméket szándékoztam kipróbálni, dilemmába kerültem, mert közben megbántani sem akartam a hölgyet. Nem hagyhatom figyelmen kívül jó szándékú észrevételét – gondoltam, – hiszen csak jót akar nekem. Mi lesz, ha besérül, és többet nem fog segíteni

senkinek? „És akkor mit ajánl helyette?” – kérdeztem. „Olyat vigyen, amiben van hatóanyag!” – mondta, és elém rakott egy orrspray-t. Akkor ez eldőlt, gondoltam. Innen már nincs visszaút, ezt meg kellennem.

Hazafelé menet valahogy nyugtalanítani kezdett, hogy eredetileg épp azt akartam elkerülni, hogy egy durvább orrspray-t kezdjek el használni, ezért gondolkodtam a tengervizesben. Most meg viszem haza a durvát... Végül, némi tépelődés után, beugrottam egy másik gyógyszertárba is. Ott nem néztem kedvesen, nem kérdeztem semmit, csak odatettem a tengervizezt a fehér köpenyes nő elé: ezt kérem. Jó hír: sikerült megvásárolnom! Kevésbé jó hír: az első gyógyszerész hölgynek lett igaza, ami a gyógyhatást illeti.

8 – unalom, fásultság, fáradtság

A következő gyakori „tünetcsoport” akkor szokott megjelenni, amikor úgy érezzük, az életünk nem elég érdekes, változatos, izgalmas. Amikor elunjuk magunkat, a szokásainkat, a munkánkat, a körülöttünk levő embereket, a környezetünket. Amikor elfáradunk azokban a szerepekben, amelyeket napi szinten eljátszunk. Ilyenkor az élet kicsit egyhangúvá és terhessé válik. Eltűnik belőle a lelkesedés, ami reggel szinte kirobbant minket az ágyunkból, és egész nap izgalomban tart.

Joggal érezhetjük néha: szerencsés, aki nyert a párkapcsolati lottón és egyfolytában szerelmes a párjába. Jó annak, aki megszerezte az álommalót, és imádja, amit csinál, plusz remekül megfizetik érte. Könnyű annak, aki eleve pörgősebb, lelkesebb, energikusabb alkat. Ez persze jogosnak tűnhet, de amennyire én látom, a fásultság-fáradtság mumus – a látszat ellenére – legtöbbször utolér előbb vagy utóbb.

Amikor már nincs, ami belülről hevít, kézenfekvő, hogy kifelé fordulunk, és megpróbáljuk magunkat valamivel ingerelni, lekötni, szórakoztatni. Ez gyakran oda vezet, hogy az időnk jelentős részét haszontalan fészbukozás, tiktokozás, filmnézés, vásárolgatás, ide-oda mászkálás, bulizás, utazás, élménykeresgélés tölti ki. Ez a fajta életvitel egyébként annyira általános és a fogyasztói társadalom emberképébe olyan jól beleillik, hogy nehéz megmondani, honnantól számítsuk „neurotikusnak”.

Sok embernél az elsőszámú kihívás a párkapcsolat „elfáradása”. Popper Péter egyszer úgy nyilatkozott, hogy ha ő lenne a családügyi miniszter, bevezetné, hogy a házasságok öt év után automatikusan elévüljenek, így a feleknek újra kellene dönteniük a továbbiakról. Ezzel a javaslattal a

házasságok újragondolását és az elkötelezettség frissítését ösztönözte volna, amit a kapcsolatok megújításának egyik lehetséges módjának tartott. Az ötlete lényege az volt, hogy az emberek tudatosan döntsenek a kapcsolat folytatásáról, ne csak a megszokás vezérelje őket.

Ha valaki nem tanul arról, hogyan kell egy intim kapcsolódást folyamatosan mélyíteni, ápolni, ha nem fejleszti az erre irányuló készségeit, ha a pár nem szán külön időt és energiát erre, nehéz elkerülni, hogy közös kertjükben felüsse a fejét a gaz, megszokás, fásultság, unalom képében.

A másik kihívás a közvetlen kapcsolataink frissen tartása. Hogy azokat az embereket, akikkel napi rendszerességgel találkozunk – családtagjainkat, munkatársainkat stb. – ne szokjuk meg annyira, hogy aztán elunjuk őket. Hogy képesek legyünk időről időre úgy rájuk nézni, mintha most látnánk őket először életünkben.

Én például a gyerekeimmal így vagyok néha. Annyira ismerem őket, annyira ki tudom számítani a viselkedésüket, hogy időnként bizony csak rutinszerűen, amolyan „csökkentett üzemmódban” vagyok jelen velük, miközben az elmém egy részével valami egész máson gondolkodom. Szerintem ezt ők is érzékelik, és többnyire el is fogadják. Akkor van gond, amikor valami tényleg fontos számukra, és teljes éberséget igényelnének részemről. Egyszer Sztella ezt szóvá is tette: „Papa! Figyelj ide rám, légy szíves! Ez a szakmád, nem? Hogy figyelj az emberekre!” Elszégyelltem magam, neveltünk egy jót, aztán tényleg elkezdtem figyelni, mintha a világ legfontosabb bejelentése következne.

A harmadik veszélyes terület a munka. Életünk egy pontján elérkezhet a felismerés: egy csomó időt töltünk egy unalmas, fárasztó, lélekölő melóval, hogy aztán legyen annyi pénzünk, hogy megengedhessünk magunknak olyan kapcsolódásokat és tevékenységeket, amelyek életet lehelnek belénk és valamiképp felráznak belső rezignációnkból.

Amikor rengeteg energiát fektettünk valamilyen lelki problémánk ideiglenes külső kompenzálásába, majd végül rájövünk, hogy a dolog nem működik hosszabb távon, akkor elindulhatunk a belső megújulás felé. Igaz, addigra néha el is ment az élet.

Na, most kell vigyáznod, hogy el ne und ezt a felsorolást és el ne fáradj az olvasásban! Nincs sok hátra, mindjárt a végére érünk. Ne add fel, csak figyeld, melyik „tünet” mennyire ismerős számodra. Ha nincs sok közöd az adott jelenséghez, örülj neki (vagy kérdőjelezd meg: tényleg így van? nem

csak ámítod magad?). Ha gyakran átéled egyiket-másikat, csak fogadd el, most nem kell semmit tenni vele. Egyelőre csak nézelődünk.

9 – értéktelenségérzet, kisebbrendűségi komplexus, önszabotázs

Ez igen kellemetlen „tünet” és egyáltalán nem ritka. Abból a mély – sokszor nem is teljesen tudatos – meggyőződésből fakad, hogy nem vagyunk elég jók, valami nem stimmel velünk. Attól való félelmünkben, hogy mások esetleg elfordulnak tőlünk, igyekszünk „árnyékos oldalainkat” elrejtteni. Nehéz elhinnünk, hogy elfogadhatóak, szerethetőek vagyunk úgy, ahogy vagyunk.

Hajlamosak lehetünk magunkat másokkal kényszeresen összehasonlítani. Érzékenyek vagyunk arra, ha ebből rosszul jövünk ki, mert ez igazolja aggodalmainkat, hogy nem is érdemeljük meg azt, amit a másik elért. Kisebbrendűségi érzéseinket különféle kompenzációkkal igyekszünk enyhíteni, erre például a közösségi média remek platform, ott úgy szépítjük magunkat, ahogy akarjuk. De persze vannak költségesebb kompenzációs formák is, a látványos, de teljesen felesleges luxusig menően. És van, hogy életünk egy pontján kiderül, szinte minden, amit eddig felépítettünk, valaminek a kompenzálása volt.

Egy barátom mesélte nemrég, hogy világéletében úgy érezte, ő a Jani, a legmenőbb arc, akárhol van épp. Népszerű figura volt a suliban, menő vállalkozó lett felnőttként. A háza és a házassága mindig a legnagyobb rendben volt, csodájára jártak a barátai, ismerősei. Aztán egy betegség és egy szomatodráma játék rádöbbsentette, mennyi energiájába is kerül e látszat fenntartása, e szerep működtetése. Úgy élte meg, hogy hirtelen összeomlott addigi tökéletes élete. Felderengett előtte, hogy talán minden, amit felépített, eredendően egy kisebbrendűségi érzés kompenzálása lehetett. Ez elvezette őt az apjával való kapcsolatáig, aki „soha semmibe nem vette”, nem hitt benne, nem volt rá büszke. Apja szemében minden rossz volt, amit csinált, ezért viszonylag korán eldöntötte, nem érdekli, mit gondol az apja, ő megy a saját útján. És csak most, az ötvenes éveiben kezd felderengeni, hogy talán a mai napig neki szeretne bizonyítani...

A másik gyakori forgatókönyv, amikor a sérült önképünk valahogy szerencsétlenné teszi az egész életünket. Ilyenkor szó sincs róla, hogy – legalább látszólag – minden rendben lenne. Ellenkezőleg, életünk kudarcok

sorozata. Mintha mi magunk vonzanánk a bajt, és akadályoznánk saját boldogulásunkat azáltal, hogy egy mélyebb szinten nem hisszük el, hogy ez nekünk sikerülhet, legyen szó szerelemről, pénzről, sikerről, bármiről. A legkülönbözőbb (tudatos és öntudatlan) módokon sabotálhatjuk magunkat, az ártatlannak tűnő késésektől és halogatásoktól a felelőtlen kockázatvállalásokon és baleseteken át az önpusztító életvitelig.

Mivel ennek a témának szenteltem a Mit üzen a lelked? című könyvem jelentős részét, ezt most nem ragozom tovább. Aki érintett, ennyiből is magára szokott ismerni.

10 – nárcizmus, figyelem- és szeretetétéhség

Egyszer a Zeneakadémián tartottam előadást és szóba került többek között a túlzott figyeleméhség jelensége és pszichológiai magyarázata is. Az előadás végén a közönség kérdezhetett. Egy operaénekes hölgy ragadta magához a mikrofont. „Én tulajdonképpen nem is kérdezni szeretnék, hanem...” – felütés után széles gesztusokkal magyarázni kezdett nekem, majd az egész közönségnek valamiről, aminek se füle, se farka nem volt, de valahogy arra konkludált, hogy „szeressük egymást gyerekek”. Nem zavarta, hogy másoktól veszi el az időt, akik esetleg tényleg kérdeznének valamit. Ironikus volt, ahogy a beszéde végén kicsit meghajolt, visszaadta a mikrofont, a közönség pedig némi tapssal jutalmazta, hogy végre abbahagyta. Látszott az arcán, hogy ezt sikernek könyvelte el, talán abban a hiszemben, hogy a legfontosabb gondolatokat ő mondta ki végül.

A nárcizmus korunk nagy témája. Amióta bekerült a köztudatba, kiderült, hogy szinte mindenki nárcisztikus és/vagy majdnem mindenki áldozata egy nárcisztikusnak. Továbbá, mindenki „szakértője” is a témának.

Az én összefoglalásomban ez egy – valóban gyakori – önszeretethiányos állapot, a belső üresség egy fajtája, amelyet kényszeres figyelem- és szeretetbegyűjtéssel próbálunk enyhíteni. Mivel nagyon általános jelenségről beszélünk, legtöbb esetben ez egyáltalán nem feltűnő. Elrejtőzik az olyan mozgalmak és szlogenek mögé, mint a „jogod van önmagadnak lenni”, „merj kiemelkedni a tömegből”, „legyél büszke a sikereidre”.

Szélsőséges esetben viszont már száncalmassá és röhejessé válik, ahogy vadászunk a lájkokra, a megosztásokra, a rajongókra, irracionálisan retusálva önmagunkról alkotott-mutatott képünket és végső soron saját életünket. Észrevétlenül talán el is hisszük, hogy tényleg mi vagyunk a képen, miközben önértékelésünk fokozatosan egyre irreálisabb lesz.

Az edzés végén, ahova hetente járok, van egy kétperces záró rituálé. Felállunk egy sorba az edzővel szemben, megy valami kellemes zene, figyelni kell a légzésünkre és a gondolatainkra. Néha az edző azt is hozzáteszi: „Gondolj arra, amire legbüszkébb vagy életedben!” Ezt én eleinte szorgalmasan próbáltam, de inkább csak összezavart, valahogy sose tudtam eldönteni, hogy végül mire is gondoljak... Ezért mostanában ezt figyelmen kívül hagyom, és csak állok, hagyom, hogy arra gondoljak, ami eszembe jut, legjobb, ha semmi.

Egyszer az edző öt éves kislánya is csatlakozott, végigcsinálta a programot, és ő is beállt a végén a kétperces csendes levezetésbe. Elhangzott a „gondolj arra, amire a legbüszkébb vagy” instrukció, majd úgy nagyjából fél perc után a kislány belecsilingelt a csöndbe: „Apa, én mire gondoljak?” Mire az edző: „Gondolj arra, hogy te vagy a legokosabb az óvodában!” Újabb fél perc múlva a gyermek megint felszólalt: „És akkor az meg is fog valósulni?” Ezt már a felnőttek sem bírták nevetés nélkül. Imádtam azt a természetes fenntartást és kételyt, ami ebben a kislányban felmerült azzal kapcsolatban, hogy mire érdemes valóban büszkének lenni...

Saját nárcizmusunkat általában igyekszünk a végsőkig tagadni, rejtegetni magunk elől is. Önmagunkra vonatkozó grandiozitásélményünkkel (irreálisan felfokozott önértékelés, rendkívüliségtudat), megalomániánkkal (hatalmi fantáziák, nagyvási hóbort) kényelmetlen szembenézni, ezeket másokban jóval hamarabb észrevesszük.

Engem időnként az álmaim szoktak szembesíteni saját egófelfúvódásommal. Múltkor például sikerült magam olyan fontossá tenni álomban, hogy az egyház halálra ítélte a tanításaim miatt. Kihirdették, hogy a kivégzési ceremóniát rögtön végre is kell hajtani. Az volt az egyetlen jó hír, hogy a mérget egy elegáns aranyserlegből kell majd kiinnom. Úgy éreztem, hogy ha ennyire megadják a dolog méltóságát, akkor rendben vagyunk, megbékélek a sorsommal. Megkezdődött a szertartás. A körülményeket kellően ünnepélyesnek ítéltam, szinte vártam, hogy hozzák elő az aranyserleget, hadd múljak ki olyan előkelő külsőségek közepette, amelyek csak az igazán jelentős személyeknek járnak. A pap bejelentette, hogy megkezdte a szertartást, majd közölte, hogy az egyház anyagi helyzete, a recesszió miatt most egy ikeás pohárba tették a mérget. Ezt akkora sérelemként, csalódásként éltem át, hogy fel is riadtam álomból...

11 – elkerülés, elszürkülés, szociális szorongás

Ez a hármás olyan, mint egy láthatatlan börtön, amelyet magunk köré építünk, és utána csendesen szenvedgetünk benne anélkül, hogy bárki bent tartana. Az elkerülés a zárka, az elszürkülés a fal, a szociális szorongás pedig a rettegés attól, hogy kilépjünk.

Amikor oktatóként dolgoztam, nem volt nehéz felfigyelni arra, hogy a hallgatók hátulról kezdik feltölteni az előadótermet. Visszagondolva saját diákéveimre, én is annál nyugodtabb voltam, minél távolabb ültem a tanártól. Sokan jövünk ki a gyermekkorunkból azzal a masszív tanulsággal, hogy jobb nem látszani.

Ha ez a tendencia eluralkodik bennünk, arra fogunk törekedni, hogy távol maradjunk az élet intenzitásától, nehogy balul süljenek el a dolgok. Nem megyünk oda, nem szólunk, nem jelentkezünk, nem ugrunk fejest. Előfordulhat, hogy közben egy kicsit szürkévé és észrevétlenné válunk, amolyan „NPC”-vé.

Az „NPC” – ha esetleg nem találkoztál még vele, mert tinédzsermentes életmódot folytatsz – a „Non-Playable Character” (nem játszható karakter) rövidítése, amely eredetileg a videójátékok világából származik, és olyan figurákra vonatkozik, amelyeket nem a játékos irányít, hanem a játék beépített intelligenciája. A lányaim olyan társaikat szokták így címkézni, akikről úgy gondolják, nemigen rendelkeznek önálló gondolatokkal vagy egyéni véleményekkel, inkább a háttérben maradnak, viselkedésük megjósolható, ezért unalmasak, érdektelenek. Nem mindenestül negatív a címke, hallottam már olyat tőlük, hogy „leginkább egy NPC szeretnék lenni”.

Amiről most beszélünk, az az egyik legalapvetőbb neurotikus tünet tehát, egyfajta védekezés az élet kiszámíthatatlan, kaotikus sodrásával szemben, egy biztonságosnak tűnő búvóhelyen való meghúzódás.

És ahogy telik az idő, egyre jobban leépülhetnek a „társas izmaink” is, egyre ügyetlenebbé és bátortalanabbá válhatunk az ismerkedésben, kapcsolódásban, kommunikációban. Ez a szociális szorongás egy ördögi körben tart minket, míg végül valóban jogos lesz az óvatosság, és tényleg jobb, ha otthon maradunk a fenekünkön.

Az online világba való átköltözés természetesen nem tett jót a valós társas kapcsolatok ápolásának, viszont óriási teret adott a virtuális barátkozásnak. Megoszlanak a szakértői vélemények is, hogy ez most jó-e,

hasznos-e, előrevivő-e. Új esélyeket ad-e, vagy épphogy tovább fokozza az izolációt.

12 – függőségek

Egy gyógyító ásványokat, köveket, gyöngyöket kínáló sátor mellett csíptem el a következő beszélgetést egy fesztiválon. Érdeklődő hölgy: – „Függőségre melyik nyakláncot javaslod?... Mondjuk, alkohol... egy ismerősömnek lesz...” Az eladó hölgy (szemlátomást kiugróan magas testtömegindexszel): – „Függőségekre a citrit a legjobb választás... csodákat tud tenni...” Amit ironikusnak találtam, hogy ezt a beszélgetést teljes komolysággal adták elő.

A különböző függőségek teljesen beépülhetnek a mindennapjainkba, anélkül, hogy bármi komolyabb gondot okoznának (egy ideig). Annyira általánosak társadalmi szinten is, hogy a problémát nagyon sokáig lehet bagatellizálni. Néha tényleg csak extrém formáikban kezdenek feltűnni, súlyos elhízás, életveszélyes alkoholizmus, láncdohányzás, keménydrog-használat, teljes vagyonszétléttel járó szerencsejáték-függőség, komoly betegségek, kapcsolati krízisek formájában.

Egy kliensem például harmincévnyi jól működő házassága mellett folyamatos pornófüggőségben élt, és ezt egyáltalán nem tartotta problémának egészen addig, amíg észre nem vette, hogy párkapcsolatában az intimitás teljesen elsorvadt, és különböző – elsősorban a nemi szerveket érintő – betegségek ütötték fel a fejüket mindkettőjüknél.

A függőségek általában olyan tevékenységek kapcsán alakulnak ki, melyek rövid távon jó érzést, feszültségoldást, ellazulást, hangulatemelkedést hoznak létre, és ily módon hozzájárulnak a lelki egyensúlyunkhoz. Biokémiai szinten úgy működnek, mint a fájdalomcsillapítók, nyugtatók, kedélyjavítók, szorongáscsökkentők, altatók, melyekhez szintén roppant könnyű hozzászokni.

A nyugati társadalmakban a legtöbb szerző szerint ez a top 10-es sorrend, gyakoriság és társadalmi jelentőség szempontjából:

1. Alkoholizmus – 2. Dohányzás – 3. Kábítószer-függőség 4. – Szerencsejáték-függőség – 5. Internetfüggőség 6. – Pornófüggőség – 7. Étel-függőség – 8. Munkamániák – 9. Szex-függőség – 10. Vásárlás-függőség.

A felsorolásban a következő elem a koffeinfüggőség lenne, mely épp lecsúszott a 10-es listáról. Azért is említem meg külön, mert nekem jelenleg ez az egyik, kihívást jelentő függőségi szokás az életemben. Imádok

kávézni, szeretem az ízét, a sötétségét, a forróságát. Valahogy megnyugtat, kellemes belső melegséggel tölt el. Az esti előadásaim előtt, ha van rá mód, iszom egy hosszú kávé egy picit forró tejjel. Akkor is, ha ezzel vállalom a kockázatát, hogy nehezebben alszom el utána. Épp ez a függőség lényege: még ha tudom is, hogy hosszabb távon nem tesz jót, a rövid távú jó érzésnek adok zöld utat, és reménykedem, hogy nem lesz belőle nagyobb baj...

A másik az étellel kapcsolatos bonyolult viszonyom. Időről időre fokozottan oda kell figyelnem az étkezési szokásaimra, mert bizony nagyon el tudok szállni. Hamar belecsúszom a torkosságba, annál nehezebben megy viszont az önmegettartoztatás. Általában pontosan tudom, hogy mikor eszem fizikai éhségtől és mikor lelki éhségtől vezérelve. Tisztában vagyok vele, hogy a koromnál fogva erre fokozottan ügyelnem kell, az átlagot tekintve nem is vagyok túlsúlyos, de nagy a hullámozás, és sok energiát kell fektetnem abba, hogy a megfelelő határok közt maradjak. Neked is ismerős ez a küzdelem? Vagy van olyan ismerősöd, akinek ismerős lehet?

13 – magányosság

Egy következő gyakori „tünet”, amivel aligha fordulunk szakemberhez: a magányérzés. Amikor realizáljuk, hogy végső soron totál egyedül vagyunk az életben. Senki nem ismer igazán, senki nem ért meg mélyen, senki nem szeret teljes szívvel. És senki sincs, akit igazán ismernénk, mélyen értenénk, teljes szívvel szeretnénk. Magunkat is beleértve.

Van, akinek a fizikai környezetében is nyilvánvaló ez a magányosság: egyedül van, nincs, akivel megossza az életét, megbeszélje a dolgait, aki néha tükröt tartana neki, átölelné. Még érdekesebb a társas magány, amikor elvileg emberek vesznek körül – férj/feleség, gyerekek, családtagok, munkatársak stb. –, mégis hiányzik az a meghitt, mély, baráti, szeretetteli, őszinte viszony, amely tényleg megtart, ha nekidőlünk, és segít oldani a mélyen gyökerező, kozmikus magányérzetünket. Néha azért, mert nincs erre alkalmas ember a környezetünkben, máskor azért, mert mi nem vagyunk alkalmasak rá.

Némi önismeret birtokában előbb-utóbb ráébredünk, hogy fájó magányérzetünknek vajmi kevés köze van ahhoz, hogy épp hányan vesznek körül. Még ahhoz is, hogy hányan kötődnek hozzánk és szeretnek minket. A kérdés végül egyedül az lesz: mi merjük-e tágra nyitni a szívünket? Amit bizonyára jó okkal kerítettünk körül biztonsági hálókka, réges-régen.

Felnőttéletem egyik legfájóbb története, hogy drága unokatesóm, Buda Gábor, egy különlegesen intelligens, sziporkázóan szellemes férfi, nagyvonalú, minden körülmények közt támogató, hűséges barátom 2018. március 6-án öngyilkos lett. Másnap tudtam meg a hírt Péter barátomtól, akivel hármas szövetséget alkottunk hosszú éveken át. Épp Bécsbe készültem előadást tartani, és a hír olyan bénítóan érintett, hogy még az autóm is lerobbant, nem tudtam vele a tankolás után elindulni a benzinkútról. Mire egy óra múlva megérkezett a kölcsönautó, valahogy magához tért a jármű, azóta se tudjuk, mi volt a baja.

Az eseményt követően sokat morfondíroztunk Péterrel, mit néztünk be ennyire? Hogyan nem vettük észre a tragédia közeledtét? Én különösképp szégyelltem magam, hogy szakember létemre nem is gyanakodtam. Végül arra jutottunk, hogy Gábor a szíve mélyén elképesztően magányos volt. Hiába voltunk ott neki barátként, bizonyos mélységen túl nem engedett be minket. Ehhez a kozmikus magányhoz nekünk már nem volt közünk, nem rólunk szólt. Egy kisfiú didereghetett a szíve mélyen, aki végül nem talált ki a fényre, és egy ponton valószínűleg feladta. Néhány életkörülmény, nyugdíjaztatás, betegség is hozzájárulhatott az összképhez, de végül a magányába halt bele.