

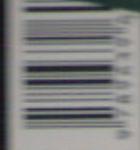
Mitől nő egy nő? És vajon mitől jó nő? Hogyan képes egy nő – vagy akár egy férfi – megélni saját nemiségét? Tud-e jó példával szolgálni gyermekeinek? Tudja-e jól érezni magát a saját bőrében? És tesz-e valamit azért, hogy jobb legyen?

Ha Ön elég erős, hogy feltegye magának ezeket a kérdéseket, lapozzon bele Dr. Csernus Imre legújabb könyvébe! Hátralevő a szerencse...

„Kimondani hangosan magamnak és a másoknak a jó és a rossz érzéseimet, majd mindennek a következményeit napról-napra következetesen vállaltam: ez a fejlődésem egyetlen intelligens útja”

Dr. Csernus Imre 1966-ban született egy vajdasági községben. Bár 10 éves korában esküt tett arra, hogy pap lesz, valahogy mégiscsak pszichiáter lett belőle, mert kiderült, hogy van bátorsága feltenni azokat a kérdéseket, amelyekre mások gondolat sem mernek.

„Talán mindez egy általános tévhit, hogy a nő csak akkor nő, amikor párkapcsolatban él. Lehet, hogy nem a másikkal képest kellene meghatározni magát? Lehet, hogy inkább egykor a férfiak találták ki, mivel nekik így nagyon könnyűnek tűnt a pasitól lesz valaki nő?”



POINT

3 490 Ft

3affa
Hádo

ANŐ

CSERNUS IMRE

DR. CSERNUS IMRE

ANŐ

3affa
Hádo

ELŐSZÓ

MINDIG LÁZBA JÖVÖK, amikor elkezdek egy új könyvet. Ott maradnak a gondolataim leírva a papírra, majd a szavak sorjáznak mondatokká, oldalakká, és megszületik a könyv. Az első könyvem a Drogma volt, amikor átvettem, az első dolgom az volt – mert imádom a könyvnek az illatát –, hogy kinyitottam, és a mai napig is emlékszem, milyen jó volt az illata.

Készültem erre a napra. Készültem úgy, hogy nem készültem. Gondolkodtam is, de nem gondolkodtam, mert a spontán szavak erejében nagyon hiszek, kimondásukban gyors vagyok. Ez a könyv, ha minden összeáll, a NŐ-ről fog szólni, aki a férfiak imáda-

tának a tárgya, az örök és megfoghatatlan csoda, akit már sokan leírtak és megfogalmaztak – én meg arra vagyok kíváncsi, hogyan lesz valakiből jó Nő! Nehéz téma, de ahogy megfigyeltem, egyformán izgatja mindkét nemet.

Tény, hogy a könyv elolvasása senkit sem fog jobb nővé tenni. Felejtsük ezt el. Hangsúlyozom: az elolvasása. Az elolvasás lehet, hogy felhívja az emberek figyelmét bizonyos dolgokra, folyamatokra, lehet az, aki elolvassa akár férfi, akár nő – vagy ha elkezdünk másként gondolkodni, akkor hímnemű és nőnemű (erről a differenciálásról, hogy miért gondolom így, kicsit később ejtek pár szót). Az elolvasás egy bizonyos információ-többletet fog adni. De azzal már illik valamit kezdeni a gyakorlatban, az illető életében. Nagyon sok ember elolvas különböző önismereti, figyelemfelhívó könyveket, s akkor azt gondolja, így sokkal jobban fogok pénzt keresni, meg sokkal jobb ember leszek. Sajnos, ez nem működik.

Az elolvasott és felismert dolgok gyakorlatba vitele az teljesen más.

A kezdetről való megemlékezés mindig fontos. Azon a napon, amikor felhívott Rados Richárd a Jaffa Kiadóból, éppen Győrből, az ETO-tól tartottam haza, mellettem ült egy fiatal focista, és az apjával kapcsolatos krízisről beszélgettünk. Az apja műtét előtt állt, és ő nagyon aggódott érte. A gond az volt, hogy a focista is, mint általában a mai világban élő férfiak, az érzelmeit illetően nagyon zárkózott volt, és a saját félelmét, aggodalmát nem merte kimondani és kimutatni az apjának. Azt tanácsoltam éppen, hogy mondja ki azt, mennyire aggódik, mennyire szereti őt, és mennyire hiányozna, ha valami történne vele.

A pasi egy benzinkútnál kiszállt, és akkor megszólalt a telefonon. Ricsi feldobta ezt a témát, hogy a nő... Azt is mondta, hogy

azért gondolt rám, mert elmeséltem neki, hogy a női betegeknel, akik hozzám fordulnak tanácsért, elkezdtem hangsúlyozni a nőieség megfelelő megélését. Letettem a telefont, és megéreztem a téma illatát!

Kifejezetten jó téma. Ezek után éber szemmel figyelni kezdtem a hozzám forduló nőket, és egyre többször kérdeztem, hogy ők mitől érzik magukat jó nőnek. Alig kaptam kielégítő választ, sőt ez a kérdés megdöbbenetette őket. Az első, ami ezek után felvetődött bennem, hogy ha valaki nem tudja megfogalmazni, hogy ő mitől jó nő, akkor hogyan tudja mindezt a gyakorlatba átültetni, sőt, hogyan tudja az erről szóló megfelelő információkat a fiú- és lánygyermekének átadni? Hát, sehogy!

Manapság a nemiségünk megélésével elég komoly gondok vannak. Főként a megfelelő megélésével. Mert valahogyan megéljük. De az a kevés, ami ebből fakad, kinek elég? Megfelelően, jól megélni kevesen tudják, s ennek következtében kevesen is érzik jól magukat a bőrükben. De sokan vannak, akik nagyon szeretnének jó nők lenni – ám ezért tenni, azt sokszor nem vállalják! Irigykedni, bezzeg, annál inkább...

BEVEZETÉS

AMIKOR A MUNKÁT ELKEZDTÜK, bementem a kiadóba, és beszélgettünk a témáról az ott dolgozó nőkkel (!). Kedves Olvasó láthatja, milyen határozott, következetes válaszok születtek a következő kérdésre:

- A nő mitől nő? Mit gondolsz, mitől vagy te nő? – kérdeztem.
- *Én? Hááát...* (Trixi)
- Tényleg, miért vörösödtél el?
- *Most?* (Trixi)
- Igen.

- Épphogy ideértem... És fogalmam sincs... (Trixi)
- Egyébként hány éves vagy?
- Sok. (Trixi)
- Az mennyi?
- Hát, ööö... harmincegy. (Trixi)
- Harmincegy. És te?
- Hány éves vagyok? Harmincegy múltam. Kettő majdnem. (Zsuzsi)
- És mitől nő a nő?
- Szerintem minden életszakaszban az ember egy kicsit másképp határozza meg, hogy ő éppen akkor mitől nő – mondta Zsuzsi. Figyelje meg Kedves Olvasó, hogy ebben az egy mondatban benne van a bizonytalanság és a félelem.
- Te hogyan határozod meg?
- Hát, a legutóbbi időkben én egy kapcsolatban, egy férfi mellett próbálok megtalálni a lényegét annak, hogy én mitől vagyok nő, és hogyan tudunk együtt jól működni, de különbségek nyilván vannak. Egyelőre elég jól megy, de voltak olyan pillanatok, amikor azt gondoltam, hogy ez borzasztóan nehéz, és hogy még akár egyedül is könnyebb... Vagy olyan felemás... (Zsuzsi)
- Tehát összefoglalva, a nő véleményed szerint akkor nő, ha párkapcsolatban él, és van egy férfi mellette.
- Nem, én azt gondolom, hogy nem kell feltétlenül párkapcsolat, de valamibe viszonyítva nő. Tehát vannak női szerepek, amelyek meghatározók. És az is nagyon igaz, hogy életkorfüggő is... Nem tudom, hogy neked hogy van, de nekem már eljött az a szakasz, amikor már ez az anyaszerep nagyon dübörög...
- Te mitől vagy nő?
- Hm? (Trixi)

- Mitől vagy nő?
- Hát... végül is így születtem, nyilvánvaló, hogy nő vagyok...

Nyilvánvaló. Abból, ami eddig elhangzott, számomra egyáltalán nem nyilvánvaló, hogy az előbbi két nő valójában mitől nő. Már régóta azt tapasztalom, hogy bizonyos fogalmak egyáltalán nincsenek tisztázódva a fejünkben. És ha nincs tudatosság egy adott folyamatot – akár a nőiességet – illetően, akkor hogyan lehet a keletkező pozitív-negatív élményeket egyaránt megélni és tanulni belőlük?

Ha valaki fordítva van ezzel, és meg tudja élni a nőiességét vagy férfiasságát, de nincs tudatosság, az jónak tűnhet... De az illető óhatatlanul szembe fog kerülni egy csomó tisztázatlan élethelyzettel, belső feszültséggel, kapcsolat-kialakítási és kapcsolat-megtartási problémakörrel. Arról nem is szólva, ha az illető serdülő kölyke, aki egy csomó kérdésre nem tudja a választ, majd megkérdezi őt, akkor nem tud gyorsan, hitelesen válaszolni. Abban a pillanatban fog a hitelessége szülőként, anyaként, nőként is elválni. Ugyanez vonatkozik az apákra is. A gyors, erős válasz függvényeként kapja meg a szülő a megfelelő tiszteletet. Arról nem is beszélve, hogy a gyerek nemcsak a szavakat hallja, hanem érzi a szavakból kisugárzó erőt is.

Nagyon fontosnak tartom, hogy az Olvasó ezekről a témákról, amelyek lehet, hogy eszébe sem jutottak, elkezdjen őszintén és nyíltan beszélni és gondolkodni. A direkt felvetések mindebben segítenek, mivel az olvasottakat vagy átgondolják vagy elvetik.

Természetesnek vesszünk bizonyos fogalmakat, beszélgetés közben használjuk őket, miközben nem tudjuk, pontosan mit is jelentenek. A legtöbben azt hiszik, ha elolvasnak egy vagy két vagy három pszichológiai témájú könyvet, onnantól kezdve jól lesznek.

Ha olvasok olyat, ami nagyon találó, ledöbbenhetek, de attól az még nincsen hangosan kimondva sem magamnak, sem másnak. A tudatosulás úgy alakul ki, hogy a felismert dolgokról, érzelmekről beszélek is. Persze lehet azt is mondani, amit az Elfújta a szél hősnője, Scarlett mond egy konfliktus bekövetkeztekor: „majd holnap foglalkozom vele...”

Én nem fogom elmondani a megoldásokat, inkább egy bizonyos pontnál megállok, s mindezt azért teszem, hogy a másik fél gondolkodjon, majd döntsön, és ne nekem akarjon megfelelni. Tegye mindezt önmagáért.

Amikor azon gondolkodtam, mi lehetne ennek a könyvnek a célja, arra jutottam, hogy semmi más, mint felhívni a figyelmet arra, hogyan érheti el valaki a megfelelő kisugárzást. Mert ha nincs kisugárzás, akkor a látszólag jól megélt szerepek valójában álszentté, erőtlenné és bizonytalanná válnak, s ebből egyértelmű, hogy az ember élete kudarcos lesz. Én úgy gondolom, hogy a nő attól lesz nő, ha az élete különböző területeit illetően büszke magára, mert mindent megtett, amit tudott és érzett.

GÖRCSKOR

ZSÁK A FOLTJÁT

HA MEGNÉZZÜK a gyerek személyiségfejlődését – legyen az lány vagy fiú –, valójában a külső és belső erő szabályozza a fejlődést. Szabályozná, ha a minta az okés lenne. Mindannyian erősek, ügyesek, szépek szeretnénk lenni. A központban lenni. Azonban mit mutat a realitás?

Nagyon sok párkapcsolati problémával küszködő nő keres meg, és ekkor valahonnan elindulok. Az egyik alapkérdés ez: „Mióta nem szerelmes a partnerébe?”

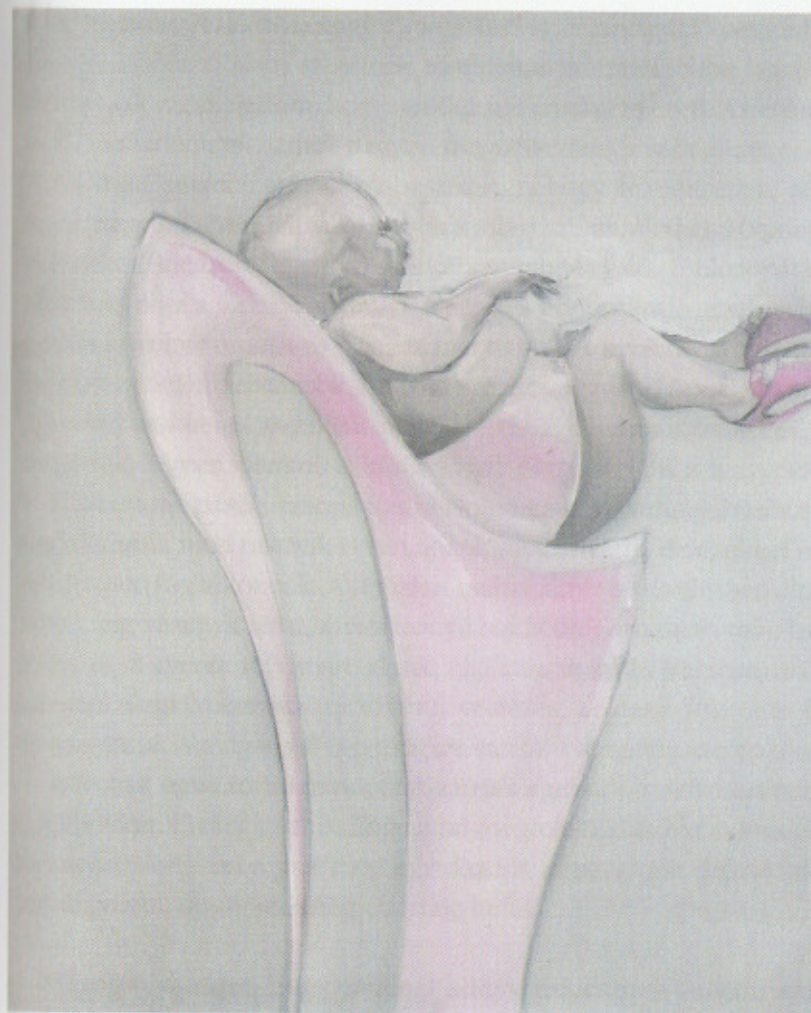
A sablonválasz: „Hát igen, igen, a szerelem már elmúlt, de szeretem mint embert.” „Olyan jó ember...”

Egy ember önmagáról rengeteg mindent elárul úgy, hogy nem is tudja, mit mond. Minél okosabb valaki, annál fejlettebb álarcokat használ, ha nincs meg benne a belső béke. De ezek az álarcok láthatók, és olvasható a mögöttük elbújó NYOMOR! Minél inkább takarózik valaki, annál átlátszóbb.

A „szeretem mint embert” kijelentés is takarózás. Részemről a válasz: „Oké, hogy szereti mint embert, de mint férfit hogyan szereti?” Ezzel létre jön a megmérettetés. Mindig a kialakult negatív megmérettetés mutatja meg, hogy ki milyen erős. Ha jól mennek a dolgok, akkor nagyon könnyű hangoztatni, hogy én milyen erős vagyok.

A takarózás általános manapság. Nagyon sokfelé hívnak meg az országban különböző előadásokat tartani, s erre a kérdésre – bármily megdöbbenő – bizonytalan válaszokat kapok. Vagy hallgatás a válasz. Folyamatosan azt tapasztalom, hogy amikor a nőiesség vagy a férfiasság kérdése felmerül, vagy az ezzel kapcsolatos problémakörök (párkapcsolat, szerelem stb.), az emberek zavarba jönnek. A válaszok pedig bizonytalanok. Zavar akkor keletkezik – mint ahogy látom is az elpirulást az arcokon –, amikor valaki szemtől szembe olyan kérdést kap, amelyben bizonytalan. Mivel a kérdés intenzitása erős, mindenki érzi, hogy fontos lenne jó választ adni, de az arcpír, mint vegetatív izgalom, elárulja. És ezt lehet látni. Ebből további fontos következtetéseket lehet levonni.

A kérdés az, hogy miért is szűnik meg a szerelem a férfi és nő között, mi vezet mindehhez? Sokan esetleg azt mondják, hogy a mai világban jó dolog nőnek lenni. Azonban ez nem így van, ez a világ valójában a férfiak világa. Egy hímsovinisza világ.



A nő önmegvalósítása nagy tömegeknél az emancipáció beindulásával kezdődött. Nem szeretnék történelmi ismertetésekbe bonyolódni, csak azt vizsgálom, hogy mindez mit eredményezett. Az emancipációval a nők elkezdtek nagyon megnehezíteni a saját életüket.

Nem az emancipáció ellen beszélek, nehogy félreértsenek, sőt! A nő rengeteg szerepet vállal ebben a világban: munkahelyi önmegvalósítás, (kiegyensúlyozott) párkapcsolatban való funkcionálás, azonban, ahol a férfi bizonytalan, ott a nő a gondoskodó anya szerepében fog élni (vegetálni) – na, ez már nagyon súlyos hendikep. Ott vannak a további elvárások, hogy jó szeretők legyenek az ágyban; a gyerekeiket hiteles anyaként neveljék, de a pihenés-szórakozás is megfelelő legyen, barátok is körülvegyék őket, és NŐK is legyenek!

Közben mi, pasik, mit csinálunk? Dolgozunk, jó, vannak közös elfoglaltságok, mert nekünk is van apánk meg anyánk, de ezekkel mi felületesen foglalkozunk. A férfiak a családban és a nevelésben általában alig vesznek részt, mert iszonyú sokat dolgoznak, és mire hazérnak, a gyerek többnyire alszik, alig látja az apját. Vacsora, felületesen megkérdezzük, mi történt, tv-nézés, sokszor foci, sör és slussz-passz. A másik oldalon meg ott van az a rengeteg szerepkör...

A férfiak egy csomó mindent elvárnak a nőktől, miközben nem segítik őket. Elvárják azt is, hogy a nő megfelelő külsővel is rendelkezzen, miközben a pasi meg egy dagadt, elhanyagolt disznó, aki zabál, vedel, fingik és rőfög. Ja, meg kefél.

(Hangsúlyoznám, hogy ebben a könyvben lesznek vulgáris szavak, de a vulgaritást adott helyzetben tudatosan használom, hogy egy-egy információt minél erősebben nyomjak be valakinek a fejébe. Ebben az esetben a vulgaritás a tudatosítás eszköze. Mert a mai világban sok mindent finoman fogalmazunk meg, de azt az emberek

nem hallják meg. Ha ugyanazt elmondom egy intenzív töltettel, akkor az ott mély lenyomatot hagy. És ott marad végérvényesen.)

Ha valaki tanácsért jön hozzám, akkor nagyon kevés időm marad, hogy megmutassam azt, hogy lehet másképpen is élni. Azt is tudom, hogy fél és retteg attól, amit hallani fog. Körülbelül húsz-harminc perc alatt a másiknak látnia kell, hogy én hiszek magamban. Nem erőszakoskodom vele, mivel erre megkért. Nem a vulgaritás használatára persze, de ha valamit már sokszor elmondtam, akkor marad ez az eszköz. A tanács mindig arról szól, hogy valaki kéri. Ha valaki eldönti, hogy ezt a könyvet megveszi, akkor előtte téblábol, hogy megvegye vagy ne vegye meg. Belelapoz, felüti itt, ott, amott. És egyszerre csak eldönti, hogy megveszi. Ez a tanács funkciója. Innen ez az ő felelőssége.

Én nem akarok senkivel se erőszakoskodni, sőt, hangsúlyozom, azt, ami ebben a könyvben elhangzik vagy leíródik, ne higgyék el feltétel nélkül. Sőt. Egyáltalán ne higgyék el, ami itt majd leíródik. Mert ha elhiszik, akkor én beviszem Önöket az erdőbe, úgy, hogy közben nem gondolkodtak. Ezt a folyamatot úgy hívják, hogy befolyásolhatóság. És nem kezdtek el gondolkodni rajta, hogy tényleg így van-e, vagy nincs így. Mert abban a pillanatban, amikor Önök elkezdnek gondolkodni valamin, ellenvetéseket állítanak fel, tehát mérlegelnek, hogy igazam van-e vagy nincs igazam, mármint a Csernusnak. Ha nincs igazam, akkor cáfoljanak meg. Majd döntéseket fognak hozni, de azok már az Önök döntései lesznek! Onnantól kezdve meg Önök lesznek felelősök a saját életükért! Nem én leszek a hunyó, mármint a Csernus Imre!

Ez a tudatosítással járó nagy veszély. Ezek után már nem lehet nyugodtan azt mondani, hogy a saját, elkúrt életemért nem én

vagyok a hunyó! Ha valaki mégis ennek az ellenkezőjét teszi, azt tudatos vegetálásnak hívják. Így ebben a rövid időben, amit itt eltöltünk, rengeteg időt hol erre, hol arra fecsérünk, és pocskoljuk az időnket, miközben azt hisszük, hogy élünk. Valójában nem. Ez vegetálás. Görcsökkel.

De kezdjük a kapcsolat elejétől. Hogyan is alakítunk ki párkapcsolatokat? A mai világban élő serdülők és fiatal felnőttek (felnőttek látszók) döntő többségben önbizalomhiánnyal küszködnek. De ez nemcsak most van így, hanem mindez régóta tartó folyamat. Ezzel a felállással kezdenek bele egy kapcsolatba. Az önbizalomhiány általában megfelelő külsőségekkel van leplezve, amit a másik nem is lát meg, mivel nem tudja, hogy mit is kellene figyelnie.

A párkapcsolatok kialakításánál vannak megfelelő törvényszerűségek. Az egyik így hangzik: „zsák a foltját mindig megtalálja”.

Egyik haverom mamája tizenéves korának a vége felé kötött házasságot egy olyan „férfival”, aki megfelelően kezelte az anyagi javakat, azonban később kiderült, zsugori volt önmagával szemben, így a családjával is. Idősebb volt nála körülbelül tíz évvel, és az elmondás alapján az illető „nő” azt hitte, hogy az idősebb pasi úgyis tud mindent az életről, felnézett rá, tisztelte, de később jött a fekeleteles. Kiderült, hogy a pasi érzelmileg borzasztóan zárkózott. Sőt, a nő nem is szerelemből ment hozzá, csak azért, mert otthon nem igazán érezte magát jól, és imponált neki, hogy férjhez mehet tizenkilenc éves korában. Egy hónapig imponált!!! Majd kiderült a pasiról, hogy csak mutatta a határozottságot, de nem volt az. A pasi valószínűleg azt hitte, hogy a pöcsétől lesz férfi, azonban egy férfi nem a farkától lesz férfi. De nem is az eljátszott szerepektől vagy a rossz elvárásoktól lesz az.

Amikor besétál hozzám egy nő, mondjuk harmincvalahány évesen, két gyerekkel, az egyik klasszikus kérdés, ami elhangzik: „Ön felnőtt?” Kapásból a válasz: „Nem vagyok az”. Egyesek megkérdezik, hogy milyen szempontból kérdezem. „Érzelmi szempontból ön felnőtt?” „Nem”, hangzik a válasz, „sőt nem is szeretnék az lenni!”

Nem is akarok felnőni érzelmi szempontból, mondják sokan. De ugyanakkor vágyakoznak arra, hogy jó nők legyenek. Meg boldogok. Aki nem akar felnőni, az bizonytalanul érzi magát a bőrében, különösen, ha sok önálló döntést kell meghoznia. Erre azt mondja: „Én egy másik emberre támaszkodva fogok jól élni, majd ketten alkotunk egy egészet!”

A megfelelő nő- vagy férfiszerep megélése a felnőttkorhoz kötődik. Ha valaki hangsúlyozza, hogy nem akar felnőni, akkor hogy akar ő, mondjuk, jó nő lenni? Hm? Nem lesz jó nő, hanem csak annak látszik. Közben meg a vágyak azért megvannak, mert szeretne erős, nyugodt, békében élő lenni, de az ezzel járó munkát nem vállalja.

A mai emberek, főként a fiatalok, bizonyos dolgokat könnyen, gyorsan akarnak elérni. Csak ez sajnos nem megy. Visszatérve az előző példára, amikor valaki tizenkilenc évesen megházasodik, az azt jelenti, hogy ő egy éretlen, bizonytalan személyiség szerkezettel rendelkező ember, aki tíz évvel idősebb, de ugyanolyan bizonytalan férfit fogott ki a zavarosból. Ugyanakkor mindketten külsőre csinosak és szépek voltak. Annak ellenére, hogy a nő egy hónap után rádöbbsen arra, hogy csőd az egész, nem változtatott, hanem a kapcsolatban vegetált még további húsz évet, miközben szült két gyermeket. Beszélgettem vele minderről, és elmondta, hogy kezdetben tisztelte a férjét, azonban ez az idő múlásával egyre inkább csökkent, majd megszűnt. A tisztelet akkor szűnik meg, amikor

valaki egy adott szerepkörben hiteltelen lesz. A legtöbb ember kiatartóan dolgozik, ezzel a fizikális önmegvalósítása rendben van, majd hazamegy, és ott mintha valami lenne a levegőben, ott meg egy bátoratlan „nyúllá” alakul, például azt mondja: „Te jobban tudod mindezt anyukám, döntsél te ebben. Legyen úgy, ahogy te akarod.”

Ezzel pedig a szerelem szűnik meg. Ezt az illető hölgy is felismerte, de támaszkodott a „férjére” még sok-sok éven át.

Miért is tette mindezt? Hogy a Kedves Olvasó megértse, szükséges megfogalmazni mindazokat a tényezőket, amelyek megakadályozzák az egyén fejlődését, ezáltal a szerelem megszűnését eredményezik.

Az, hogy én valamivé válok, már ebben a mondatban benne van a fejlődés megléte. De rengetegen vannak úgy, hogy az ezzel járó munkát, és főként a **fájdalmat**, nem vállalják.

Először is, ami visszavetheti az embert a fejlődésben, az a hazugság. A hazug minták elsajátítása ebben a rohanó világunkban nem nehéz. Alig lehet látni boldog, kiegyensúlyozott családot. A válások aránya nagyon nagy, mosolygós arcot Magyarországon alig lehet látni. De kifelé megy a parasztvakítás, mutatva, hogy milyen kiegyensúlyozott életet élnek, miközben belülről rothadnak.

A személyiség kialakulása nagyon érdekes folyamat. Sokan azt gondolják, hogy a genetika ebben jelentős szerepet játszik, pedig valójában nem. A genetika nagyon sokszor egy betegség hajlamát eredményezi, így, ha van egy gyógyíthatatlan betegség a családban, akkor sokszor az utódok elkezdnek rettegni, jaj, nehogy ők is megkapják. Rengeteget foglalkozom szenvedélybetegség kezelésével, így alkoholizmussal és drogfüggőséggel. Sokan nincsenek tisztában azzal, hogy ez mit is jelent valójában. Ha valaki rendszeresen iszik, nem tud kontrollt tartani, ez súlyos kihatással van az

életére, valamint mások életét is súlyosan befolyásolja, akkor az ilyen alkoholista gyerekei azt gondolhatják, hogy ők mindezt elkerülhetik, ha NEM ISZNAK! Pedig ez nem így van. A szenvedélybeteg embernél jelen van a menekülés a realitás elől, amit valójában ő köszönhet magának. De a kudarcos életének a következményeivel nem mer szembenézni. Ez a folyamat sajnos általános Magyarországon. Mert ilyenkor mindig más a hibás az elszúrt életéért, ő SOHA! A környezet, a szülők, a társadalom, a politika a felelős, ő NEM! Ez az egyik legnagyobb hazugság, amellyel sok mindent meg lehet magyarázni. Vagyis magyarázkodni!

A saját életünkért mi felelünk, de vajon a szülők, akik sokszor nem készítenek fel bennünket megfelelően az életre, tizennyolc-éves korunk után is ők a hunyók? Nem ők! Onnan az már a mi életünk! Az a kilenc- vagy tizenhárom éves gyerek is felelős az életéért, aki a tábla előtt felel a tanító néninek. Ő felel, nem a szülők válaszolnak a kérdésekre. Arányaiban nézve pici a felelőssége, de van. Hiába szeretne a szülő felelni a tábla előtt, mert szeretné a kölykét megmenti az élet nehézségeitől, ez sajnos nem megy. S a felelősség az idő múlásával egyre inkább növekszik. Hülyeség azt mondani, hogy a tizennyolc éves kor betöltésével a felelősségünk a nulláról a maxra ugrik. Hülyeség. Nincs ilyen, fokozatos növekedés van.

De térjünk vissza a hazugságra. A személyiség kialakulásában a genetika – azt olvastam – olyan egyharmad-egynegyed aránnyal bír. **A maradék háromnegyed rész pedig a szülőktől, a környezettől ellesett pozitív és negatív konfliktuskezelési modelleket jelenti.** Ezt igazolja az egyik banális magyar szólásmondás, hogy minden ember önmaga sorsának a kovácsa. Durva nagy arány... Sokan ilyenkor is hivatkoznak a tanárok felelősségére, kétségtelenül ez is jelen van, azonban az iskolában több tanár van, otthon

pedig egy mama, egy apa, akik állítólag nőből és férfiből vannak, miközben önbizalmuk az élet bizonyos területein nulla, vagy ahhoz közelít, így egymásra támaszkodnak.

Ezzel azt mutatják a gyerekeiknek, hogy ők a nagybetűs családban élnek, miközben a két egyén boldogtalan, megszokásból vannak egymás mellett, és a gyerek közben ezt sajátítja el, ezt tanulja el. Meg van győződve arról, hogy a szülők boldogok, pedig...

Nem olyan rég összefutottam egy nővel, akinek vágott az agya, mint a borotva. Általában ledumálta a színről a pasikat, most nem ez történt. Harminchárom éves, boldogtalan, egy éve az akkori alkoholista barátja elhagyta, és jó ideig bánkódott utána. Megkérdeztem, hogy a szülei boldogok-e? Azt válaszolta, igen, habár a mamája az apja miatt sokat nyelt, megalkudott (!) azzal a ténnyel, hogy ő mindig a második helyen lesz, de most már összeszoktak, és békében élnek.

Ha a szülők elviekben boldogok, a lányuk miért választott egy alkoholista férfit, ahol ő is mindig a második helyen volt, miközben megtapasztalta a férfi masszív önzését. Az alkoholistáknál az első helyen mindig az alkohol van, utána jön az úgynevezett partner. Egyébként sokan nem tudják, hogy a szenvedélybetegek miért alakítanak ki egy látszólag nem szenvedélybeteggel párkapcsolatot. Ilyenkor mindez nem a szerelemről, hanem az önzésről szól. Az alkoholista (vagy drogos stb.) azt mondja: „Nem vagyok én olyan rossz ember, ha ENGEM egy nem alkoholista is tud szeretni!” Vagyis az ilyen „párkapcsolat” az illető önzésének a kielégítéséről szól. A másik meg, aki nem iszik, szintén függő, de ezt a függőséget társfüggőségnek hívják. Egyik kutya, másik eb.

Így indul el a pokoljárás, amely jó ideig tart. Vannak olyanok, akiknél a pokoljárás a vegetálásuk (életük) végéig tart. Aki nem meri kinyitni a szemét, hogy mit is tesz, az már életében elkezd ve-

getálni, majd bekövetkezik az agónia, vagyis a döglődés, majd a csúnya halállal történő elmenetel, tehát a megdöglés. Nem emberhez méltó halál!

A szabadság nem az, hogy valaki vállalja a felelősséget – a szabadság ott kezdődik, amikor valaki vállalhatja a felelősséget. A vállalhatja azt jelenti, hogy lehetőségünk van legalább kétféleképpen dönteni. Egyébként meg miért kellene mindenkinek szabadnak lenni?

Valójában mindig lehetőségünk van rá, és itt kezdődik a szabadság, mert innentől kezdve mindez a mi választásunk. Megszűnik a muszáj, a kell, a kötelesség, mert nekünk lehetőségeink vannak. **Lehetőségem van másként élni. Ez a szabadság.** Azoknál meg, akik muszájból és kellből élnek, ez megy például, „hát tudod, kislányom, azért nem válok el az apádtól, mert... most úgysem értenéd meg. Majd ha nagy leszel, megérted.”

Az előbbi kijelentés, Kedves Olvasó, tudja, mit jelent? Azt jelenti, hogy a szülő azt kívánja a gyermekének, hogy legyen éppolyan boldogtalan, mint ő. Mert mire nagy lesz (körülbelül tiznekét éves korig a személyiségszerkezet nagy vonalakban lezárul, onnan kezdve me-revedünk, egészen odáig, amíg ki nem nyitjuk a szemünket), ugyan-azt fogja csinálni, mint amit jelenleg az anyja tesz, vagyis támaszkodik majd egy pasira. **Nézd meg az anyját, vedd el a lányát...**

Vagyis az álszent, hazug párkapcsolatban élő ugyanezt a hazugságmintát öntudatlanul beleneveli a gyerekébe, közben meg azt hiszi önmagáról, hogy ő jó ANYA!

Az egyre inkább felnővekvő kislánnyal meg mi lesz? Amikor megérti mindezt a felnőtt „kislány”, akkor rádöbben arra, hogy „úristen, hát én is olyan boldogtalan vagyok, mint az anyu...!” Mert ezek az emberek csak akkor fogják mindezt megérteni, amikor le-értek a pokluk legmélyére.

És akkor felébrednek? Nem, nem... Sajnos általában nem teszik ezt, annak ellenére, hogy esetleg van egy vagy több gyerekük. Nem akarnak felnőttek lenni, és ezt nagyon sokszor ki is mondják.

Ez a menekülés. A menekülés az elől, hogy kimondják azt, hogy mindezért valójában ki is a felelős. A hazug mintákkal élő ember előszeretettel elhárítja önmagától a felelősséget. Mert ő nem felelős. Mert ő soha nem hibázik. Felelős a társadalom, a szülei, a világ, a politika, a rosszindulatú emberek, mindig más!

Mikor kezdjük a válaszainkat adott helyzetben azzal, hogy **én vagyok a felelős azért, hogy annak idején ezt és ezt és ezt nem tettem meg?** Az, hogy nem mertem megtenni, az egy dolog, de attól én nem mertem megtenni.

Ezt a kijelentést alig fogod hallani.

Tehát a hazugságra visszatérve: **A hazug minták elsajátítása, ami kezdetben öntudatlanul történik, a fejlődést gátló tényező.** A fejlődő, kialakuló személyiséget hasonlítsuk a musthoz. A mustból vagy ecet lesz vagy bor. A boroknál is vannak átmenetek: lőre, asztali, jó és muzeális bor. Végül is két út van: vagy ecet vagy akár csúcsbor lesz a személyiségből. Aki veszi a fáradságot és szétnéz ebben a mai világban, láthatja, hogy rengeteg a megecetesedett ember. A személyiséget összehúzzák a különböző belső hegek. A hegképződés is egy érdekes folyamat. Ha megégetem magam, akkor a seb csúnya heggel gyógyul. A hegyszövet kialakulása a környezetét mindig összehúzza. Tehát az emberi tartás, a gerinc csak látszólag egyenes, valójában TORZ.

A menekülés és ennek a következményei mind-mind kudarccokat eredményeznek az emberben. Valójában a kudarccok kezdik összehúzni a személyiséget, és ez negatív hatással van a nőkre, a nőiességre megfelelő megélésére. Egyértelmű, hogy ebből mi lesz.

A mai, nagy tempójú világban kevés hiteles embert látok, aki a nőiességét a megfelelő büszkeséggel tudja viselni. Ez van.

A hazug minták elsajátításán kívül további gátló tényező a kudarcoktól való félelem. A kudarcoktól való félelemnek egy csomó negatív következménye van. **Ezek a nők – vagy akár férfiak – valójában félnek attól, hogy büszkék legyenek önmagukra.** Érdekes kijelentés, nemde?

Azért állítom mindezt, mert az önbizalom mindig a sikerélményeim és a kudarcélményeim függvénye. Ha több a sikerélmény, mint a kudarc, akkor jól fogom magam érezni a bőrömben. A sikerélmények mindig megmérettetésekből fakadnak, amelyeket megfelelő energia-beadással, munkával megoldok. Ha valaki az életében egy kis tétet, egy kis megmérettetést tűz maga elé, akkor ennek a megoldásához, például a cipőfűző kötéséhez nem kell nagy energia, de a kezdeti sikerélmény (gyerekkor ☺) egy idő után rutinná válik, rutinszerű (szürke, pici) sikerélményekkel. Ez meg nem jelent olyan többletet, amire ő igazából büszke lehetne.

Ehhez a folyamathoz még azt is fontos megfogalmazni, hogy mi a kudarc és a nem sikerült élmény. A kudarc az az állapot, amikor az illető zsebében volt az energia, amellyel megoldhatta volna a kihívást, azonban a lustaság, a gyávaság, a kifogások keresése, a hanyagság, a tunyaság, a nagyképűség, az önzés stb. erősebb volt, így nem tette bele mindazt, amit TUDOTT volna. Így a nap végére marad a keserű sajnálkozás, valamint a folyamatos önmarcangolás, hogy miért nem tette bele?

A nem sikerült meg azt jelenti, hogy valaki megtett mindent, amit tudott, azonban azt is tudja, hogy emberből van, és nem sikerülhet minden. Ha ő becsülettel mindent beletett, mindez persze rosszul esik, de a nap végére nem marad LELKIISMERET-FURDALÁSA, így nyugodtan alszik.

Az igazi nagy sikerélmény mindig az új dolgokból fakad. Az új dolgok megvalósítása jelenti azt a szintű sikert, ami komolyan növeli az önbizalmat. Az új dolgokban mindig benne van az izgalom, a kihívás.

De ha valaki fél az újtól – mivel az új kihívásban benne van az ismeretlen, vagyis a potenciálisan nagy kudarc (vagy a nem sikerült ☺) lehetősége is, a kudarc meg fájdalommal jár, és az illető fél a fájdalomtól is –, akkor eleve nem fog egy új dologba belevágni. Ebből meg az következik, hogy az ilyeneknek soha nem lesz olyan önbizalmuk, amelyet szeretnének és amilyenre vágnak.

A félelem különböző reakciókat vált ki az emberből. Vannak olyanok, akik a kudarcotól való félelmükben egyszerűen lebénulnak. A gyerekeknél másként látható mindaz, amit a félelem, vagyis a bizonytalanság meglelte okoz. Ilyenkor ők visszalépnek a normális érzelmi fejlődésben, ezeket az állapotokat hívják regresszív állapotoknak. Az egyik legsúlyosabb, a félelem hatására kialakult állapot, amikor elkezdnek újra bepisilni vagy akár bekakilni, miután már megtanulták ezt megfelelően szabályozni. A bekakilás az egyik legsúlyosabb regressziós tünet. Azt jelenti, hogy a személyiség fejlődésében iszonyatos traumák vannak jelen.

Ez a szervezet részéről egy paraszimpatikus reakció. A szimpatikus reakció veszélynél vagy más fizikális mozgásnál alakul ki, ilyenkor a vér döntően az izmokba kerül, hogy beinduljon akár a menekülés. De az emésztés lelassul. A feszültség mindig két irányba vezetődik le, vagy kifelé vagy befelé. Egyesek lebénulnak, ott maradnak és begubóznak, mások meg pánikszerűen elmenekülnek a helyzetből.

Tipikus példája mindennek a „félek a kudarcotól, kerülöm a konfliktust”, sokan mondják ezt. Ha valami elől elfutok, az feltételezi a menekülés tényét, de ez további folyamatokat alakít ki.

Tegyük fel, megszívott egy pasi. (Zárójelben: azért szívott meg, mert én voltam olyan balfasz, hogy hagytam magam, de ez nincs kimondva.) Tehát megszívott egy pasi, azonban sokkal könnyebb másra hárítani a felelősséget. „Szegény, szerencsétlen én – szemét kurafi.” Miközben a tíz hónap alatt (mondjuk lehet több vagy kevesebb), amiből a jó talán egy hónap volt, a többi alatt pedig az önbecsapásom zajlott, kilenc hónapja folyamatosan kapom a jelzéseket, hogy baj van, baj van, baj van, baj van! Én meg közben azt mondom: „Hát, majd megváltozik. Majd megváltozik. Majd jobb lesz. De hát olyan szép és aranyos fiú!” Közben menekülök a valós tény elől, nem merek szembenézni azzal, hogy amit én teszek, azzal valójában seggbe baszom magam, mivel egyre boldogtalanabb leszek. Majd a hímnemű (az ilyen mitől férfi, aki nem mer odaállni a párja elé, és kimondani azt, hogy vége van, ehelyett alamuszi nyúlként félrekefél? Ez nem férfi, csak egy nyámnyila, a tipikus **puha** pöcs) megcsal, megaláz és lelép. Úgy védekezem, hogy ki akarom az egészet törölni a fejemből, ki is törölöm. Elmúlik egy kis idő, és jön egy aranyos fiú, akit nevezünk Józsi helyett Palinak, ám mivel nem vontam le a megfelelő tanulságokat, nem láttam meg, hogy a másik milyen is valójában, cseberből-vederbe kerültem. Egy idő után (három év például) elmondhatom: „Úristen... Hát ez ugyanolyan, mint az előző, én meg ismételt boldogtalan vagyok...”

Ez azért történik, mert csak olyan pasit tudok kifogni, amilyen én vagyok. Zsák a foltját mindig megtalálja. S megismétlődik a történelem. Ismétlődik minden újra és újra, közben meg fogy az élet. Az ilyen hozzáállásnak ez a veszélye.

MIÉRT HAGYOM MAGAM?

A boldogtalanság kisugárzik, érezhető, ezáltal látszik is. A viktimológia azzal foglalkozik többek között, hogy ki és miért lesz áldozat? Csak úgy, véletlenül következik ez be? Nem, ebben nem hiszek. Mindannyiunknak van kisugárzása, belső töltete. Nemrég nézegettem egy fotót, ahol több nő volt a csoportképen, és a belső bizonytalanság, az önbizalomhiány annyira látszott, hogy azok az emberek szinte leugrottak a képről.

Aki az ikszedik kerületben, mellét kirakva, miniszoknyában sétál, miután megivott valamit, és emiatt olyat tesz, amit egyébként nem tenne, beszél az egyik csávónak, akinek erre „kinyílik a zsebében a bicska”, vagy a görcs azt sugározza ki: „Jaj, bocsássatok meg, hogy élek”, és egy sötét, kivilágítatlan területre ér, ott sokkal nagyobb az esélye, hogy elkapják.

Vannak olyanok, akik az ilyenekre vadásznak, megérik a vér szagát, és könnyörtelenül elkapják, mint cápa az áldozatát.

A mai fiatalok véleménynyilvánító képessége és megérzése kezdetben magas szinten van, persze csak egy ideig, azután mindez torzul, és átvevődnek a hazug klisék. Bennük ez így fogalmazódik meg: „Én nem szeretnék olyan életet élni, mint az anyám.” „Én nem szeretek ilyen búval baszott lenni, mint ő.” Ez nagyon sokszor őszinte, átélt dolog, nem pedig kamaszkori dac.

Maradjunk a mamáknál, akik idézőjelben nők – náluk legtöbbször mit látnak? Örömet, kiegyensúlyozottságot, vidámságot, pozitív érzéseket? Semmi ilyesmit nem látnak. Pedig mindannyian a boldogságra törekszünk. Azért élünk, hogy boldogok legyünk, csak közben rengeteg önbecsapási folyamatot élünk meg, és hazudozunk magunknak. Ennek pedig súlyosak a következményei.

Manapság az utcákon szétnézve már a harmincas éveik kezdetén levőknél is iszonyú megtörtséget, megkeseredettséget lehet látni, attól felfelé meg jobb, ha nem jellemzem ezeket az embereket. Mindez azért következik be, mert hagyják magukat kicsinálni.

A kudarcból való félelem nemcsak azt akadályozza meg, hogy valaki egy új, igazán önmagát megmérettető kihívásba vágjon bele, hanem megszünteti a megfelelő viszonyítási alapot is. Tehát, ha valaki nem akar a hibáiból tanulni, akkor az élet őt arra ítéli, hogy az elkövetett hibát újra és újra átélje, mert el akarta felejtetni azt, hogy emberből van. Azt hiszi, hogy megússza a megmérettetést, miközben, hogy jobb legyen neki, támaszkodik valaki másra. Vak vezet világtalant.

Az emberek elfelejtik, hogy a vásár mindig kettőn múlik, mindig van az eladó, és van a vevő. A jó vásár azt jelenti, hogy mind a két ember kölcsönösen adja magát. Hogyha nem ez történik, akkor valaki olyan árut kínált fel, ami rossz. De ki is az, aki elfogadta ezt a rossz árut?

Aki meg nem mer mindebből tanulni, mert fél a fájdalomtól, mivel a kudarc átélése mindig nagyon fájdalmas folyamat, az nem fog nyugodtan aludni. Vergődni fog. „Miért nem tettem meg? Mi lett volna akkor, hogyha...” Az élet azonban megy tovább, de ő a jelen pillanatát súlyosan elszúrja, nem pihenésre fordítja, hanem a feltételezett „ha” potenciális megválaszolására, ami meg felesleges időpocsékolás.

Mert nem tettem bele a dolgaim megoldásába mindazt, amit tudtam volna, és ezt igyekszem elnyomni, kizárni, egészen odáig, amíg vagy megoldom, vagy teljesen megecetesedem.

De ha tudom, hogy én emberből vagyok, akkor elfogadom azt is, hogy alakulhat úgy az életem, hogy valami miatt nem jön össze

valami, amit elterveztem. Ilyenkor nem menekülök el a mínusz-élménytől, hanem este átgondolom, hogy mi az, amit én megtehettem volna még? S akkor azt mondom, hogy semmit. Fájni fog, de nyugodtan alszom. Tanultam belőle és tovább lépek.

Ha én azt mondom: én vagyok a hunyó, na itt kezdődik az, amit tanulásnak, okulásnak hívnak.

A következő, ami a fejlődést gátolja, az az okoskodás. És ez egy adott iskolai végzettségű emberek sajátossága. Az illetőnek felsőfokú – főiskolai, egyetemi – végzettsége van, tehát gyönyörűen tud racionalizálni, verbalizálni, kimondani és megfogalmazni a kifogásait, hogy ez miért jó(-nak látszik); kristálytisztá indokokat fogalmaz meg, hogy ez azért, mert, mert, mert, mert, eközben valójában gyáva, mert nem meri meglátni azt, ami van. És agyból gyönyörű képet fest. Agyból gyönyörű képet lehet festeni, de attól ennek a gyönyörűségét én még nem érzem.

Amikor pszichiáterként leülök valakivel beszélgetni, a szakmai felkészültségen kívül van még egy képességem, amit az eltelt évek alatt fejlesztettem fel. Nagyon tudok figyelni. Többek között ezt a *Bevállalja? Igen vagy nem?* tv-sorozatnak köszönhetem. Huszonkét percem volt felfejteni egy adott kérdést, megtalálni a megfelelő okot, megoldást, és lezárni a folyamatot. Mindezt csak intenzív figyelemmel lehetett megcsinálni. Ott tanultam meg igazán figyelni.

Mondjuk a velem szemben ülő azt állítja, hogy boldog. Ilyenkor nézem az arcát, a testtartását, a gesztusait, hogy hiteles-e, valamint érzem, hogy amit kimond, szinkronban van-e azzal az érzéscsomaggal, amit öntudatlanul sugároz. És hiába mondja nekem azt, hogy ő hiteles valamiben, ha én azt nem érzem.

Ilyenkor nincs párhuzamban a racionális töltet az emocionális töltettel, ezt hívják hazugságnak, ami önbecsapásból táplálkozik.

Az okoskodás rengeteg emberre kifejezetten jellemző, mint ahogy sokszor látok nőket, akik okosak, intelligensek, gyorsak, bátrak, szépek, de tegyük hozzá, csak annak LÁTSZANAK. Valójában bizonytalanok. Így nem szépek. A fejlett vagy a fejlesztett intellektusukból adódóan gyönyörűen megmagyarázzák, hogy az a vegetálás, amit ők életnek hívnak, miért jó.

Szívük joga. **Egyet már rég megtanultam, mindenki úgy kúrja el az életét, ahogy akarja.** Az ilyen okoskodóknál külsőre is lehet látni valamit. Azt, hogy félig vagy teljesen halott a szemük, s csak látszólag élnek. Valójában nem élnek. A halott vagy félig halott szem a vegetálás szimbóluma. Tehát nincsen kisugárzása az embernek. Akinek a szemében nincs élet, az nem tud mosolyogni sem. Az kényszeredetten széthúzza az ajkait, de mosolyogni nem tud. S ezt lehet látni.

No, nézzük a fejlődést akadályozó további tényezőket a különböző szavakat, mondatokat, melyek mögött egy újabb probléma húzódik meg.

Ilyenek a „...tudom, hogy mit kéne tenni, de ez valójában nekem pici problémát jelent”. Vagy: „fáj, fáj, fáj, de csak egy kicsit”. „Igen, tudom, mit kéne tenni, talán majd megteszem”. Tehát: kicsit, talán, lehet. Ja, ott van a „nem tudom” is. Ez mind a gyávaságra utal. Például „a nem tudom” választ adó valójában általában tudja a választ, de nem meri kimondani.

A kudarctól való félelem mögött ott húzódik egy lépcsőfok, ez pedig a **gyávaság**. Mert aki gyáva, az fél is mindentől.

A változástól, az újtól való félelem következtében alakul ki a megszokás. Persze, ott van a félelem a fájdalomtól is. Annak a fájdalomnak, ami egy adott veszteség után jelentkezik, nagyon fontos a tiszta megélése.



Nézzünk egy példát is. Nagyon sok az olyan párkapcsolat, ami két olyan egyed között alakul ki, akik érzelmi szempontból nem mernek felnőni. Vak vezeti a világtalant, kellő sokaságú játszma és háború alakul ki köztük, hol az egyik, hol a másik szeretne nyerni, ezért mindent megtesznek, hogy kettejük kölcsönös játszmából adódóan kinyírják egymást. A játszma az mindig arról szól, hogy valaki felül szeretne kerekedni, valaki győzni akar. Hol az egyik játszma, hol a másik, tehát ugyanez folytatódik tovább: a játszma. A játszmák mindig háborúban zajlanak. Békében nincs játszma. Békében a párkapcsolat építése történik, háborúban pedig az egykori boldogság – ha az egyáltalán boldogság volt – rombolása, mert ilyenkor az egyik, bármi áron, nyerni akar. A bizonytalan támaszkodik a másik bizonytalanra, miközben azt mondja, hogy szerelmes. Ilyen kapcsolatok esetén a szerelem valójában támaszkodást jelent, de ez nem szerelem. Szerelmes, de nem a pasiba, hanem a szerelembe, az érzésbe, s ez neki nagyon jó, mert önző geci az egyik, de sajnos a másik is.

A harag, a gyűlölködés odáig juttatja őket, hogy megszűnik közöttük a meleg, egymásra figyelő, őszinte kapcsolat, boldogtalanok lesznek (közben sokszor takaróznak a gyerekekkel, de erről majd sokkal később). A boldogtalanság kimondása súlyos és tiszta fájdalmat jelent, mert a kapcsolat ajtaján benyitott a kapcsolat halála.

Halál. Kemény sztori. Pedig sokszor megéljük, nemcsak akkor, amikor egy szerettünk meghal, hanem akkor is, amikor valaminek, ami nekem, Önöknek fontos, vége szakad. Mindez azért, mert kopunk, és emberből vagyunk.

Sok ember számára ez nagy kudarc, nagy félelem és frusztráció is egyben. Hogy egyszer végünk lesz. Pedig ez tény. Azért állítom mindezt, mert ezeket a sorokat egy leendő csontváz ujjai írják,

amelyeket, remélem, leendő más csontvázak fognak olvasni. Mert ez egy elég domináns, hatalmas nagy érzéscsomag.

Térjünk vissza két jelenlegi főszereplőnkre, megvilágítva azt, honnan is jöttek.

Az érzelmi fejlődést nézve van a gyermekek érzelmi kora, aztán a serdülőké, majd a felnőttké. Csak a serdülők és a felnőttek között van még egy kor. Ez pedig a **görcskor**, ahol azok vannak, akik nem mernek felnőni érzelmi szempontból. Görcsöt csinálnak önmagukból, a görcs pedig csak egy magához hasonlatos görcsöt fog vonzani. A két görcs boldogsága csak görcsös lehet! Ha az egyik hangulata rossz, a másiké is rossz lesz. Ha az egyiké jó, akkor látszólag felpörgetik egymást, és ki is mondják az emberek, hogy „ketten alkotunk egy egészet”. Az ilyen kapcsolatokban élő nő szerint ő attól nő, ha van mellette egy férfi. A görcs férfi mitől férfi?

Ezzel nem értek egyet. A nő attól lesz nő, hogy ott van-e mellette önmaga, de kiegyensúlyozottan, aki tudja, de nemcsak tudja, hanem használja is a mértékletességet mindenben!

Ha ez nem következik be, akkor bekövetkezik a megfelelni vágyás, a támaszkodás, a kifogások keresése, a gyávaság, az önmarcangolás stb. Szóval két görcs boldogsága görcsös, és így a nemi identitás, az önmegvalósítás szempontjából görcsölésre nevelik a kölyköket is. Így szűnik meg a nő.

A görcsölés nem eredményez sem békét, sem boldogságot. Gyávaságból félnek kimondani a kapcsolat halálát, így megszokásból vannak egymás mellett, és félnek attól, ami valójában már nincs.

Mindez súlyos hatással van a gyermekek személyiségfejlődésére. A mai világban élő lánygyermeknek nincsen apja, mivel az apák a gyermeknevelésben általában nem vesznek részt, tisztelet a kivételnek. A férfiak apaként alig funkcionálnak, alig nevelnek és ta-

nítanak, rengeteg morális dologgal nincsenek tisztában, nem tudnak átadni dolgokat, rohannak, görcsölnek, egyre idősebbek, zűrzavarban vannak a férfiasság megfelelő megélését illetően, a fogyasztói társadalom különböző kompenzációs eszközeit használják, hogy a feszültségeiket levezessék. Eközben meg a gyerekük nő, mint a gomba. Rendszeresen csajoznak, ha emiatt a feleség kirúgja őket, elválnak... Vagy együtt vannak, de nyakig a meleg szarban. Nagyon kevés fiatalnak van az apjával hiteles kapcsolata. És ez azért is fontos, mert ezáltal definiálódik egy lányban, hogy milyen férfit fog ő választani. Rossz kapcsolat esetén jelen van a szeretem-gyűlölöm effektus. Hogy „egy rohadt alkoholista, de mégis csak az apám”. Ha az apával kapcsolatban valakinél szeretem-gyűlölöm állapot látható, akkor az egy idő után nemcsak hogy az apjához hasonló pasit talál, hanem a szeretem-gyűlölöm egy idő után abban a kapcsolatban is megjelenik. Mikközben a hiányzó apamintát keresi, akkor hol van mellette a férfi?

Nincs férfi, mert támaszkodásról van szó, és mivel nem is érzi magát nőnek, infantilis „gyerek” marad, és a férfit, aki férfinak *lát-szik* csak, mert apamodellben tetszeleg, éppen ezért az önzése kielégítésére használja, mert nem tud egyedül lenni.

Majd amikor kiszívja, mint a vérszívó az értékes nedveket, lecseréli egy következőre. De nem nő fel!

A felnövekvés mást jelent.

Nagyon sokan megkeresnek azért, hogy fogyjanak. A fogyás és a hízás mögött nemcsak a helytelen táplálkozás, elégtelen mozgás, anyagcserezavar vagy különböző gyógyszerek mellékhatása áll, hanem ott van a lelki problémákból adódó kompenzáció is. A vérszívás következtében a nő tünetileg jól van, azonban valójában boldogtalan, és a valódi boldogságot pótolja a kajával, mert amíg nasol, addig jól érzi magát. Közben meg hízik, a hízással rombolja az

önképét, és legtöbbször ezt tudja is. Emlékszem egy csajra, dagadt malacka volt, és bár tudta, hogy gondjai vannak, abban a pillanatban, amikor meglátta a kaját, nem érdekelte semmi. Egyszer a lelki gondjai miatt főzött egy nagy tál tésztát, majd odaült a tv elé, és elkezdett zabálni. Miközben nézte, a televízióban tükröződve meglátta magát! Megundorodott önmagától, látva, hogy mit is tesz; majd azt mondta nekem: „Megálltam egy pillanatra, utána meg folytattam a zabálást.”

Az is érdekes, hogy jó páran, amikor elkezdenek fogyni, rengeteg belső konfliktust rendezve így önmagukban, egy idő után rájönnek arra, hogy elérhetik azt, amit kitűztek maguk elé, és akkor ijednek meg. Sok mindenre gondoltam, hogy ezt mi okozza, és arra jöttem rá, hogy a fogyás ellenére sokan nem bíznak magukban, megijednek az új helyzettől. Villámgyorsan visszahíznak, inkább maradjon a régi, jól ismert helyzet. A szaglás olyan, hogy a megszokott illatot(!) egy idő után már nem érezzük, de a meleget igen. Sokan kinyújtják a kezüket, de ott hideg van, és fájnak. Ebből meg az következik, hogy jobban szeretnek a bűdös melegben ülni.

A megszokás azt eredményezi, hogy a pasi barátként él velük, de ebből szerelem már soha nem lesz. Mégis, kölcsönösen hitegetik egymást, különösen, ha már becsöppent a gyermek. Közben meg rengeteg idejüket elvesztegetik. Nem sok ez a hatvan-hetven év, amit eltöltünk átlagban itt a földön.

A LEKVÁR ÉS A NYUSZI

A fiatalok azonban nem érzik az idő múlását. A tinédzsereknél látni, akik még igazából nem konfrontálódtak egy csomó mindennel, meg a fiatal, csak papíron felnőttéknél, hogy hogyan alakulnak át nyúllá, vagyis gyávává. Mert egy fiatal – legyen egy fiatal nőnemű – dinamikus, erőszakos, önző, makacs, türelmetlen. De tegyük fel, hogy ilyenkor a gyávaság még nincs jelen. Merész, és egy csomó újba akar még belevágni. „Majd én megmutatom, ki lesz belőlem, mi lesz belőlem.” Egy idő után azonban érdekes átalakulás történik. A fiatalok a makacsságuk miatt olyan dolgokba is belevágnak, amiből nem jöhetnek ki jól, mivel merevek és makacsok. Akkor is kötik az ebet a karóhoz, amikor sem eb, sem karó már nincsen ott.

A makacsság valójában jó emberi vonás egy szintig, de egy szint után már nem segíti az önmegvalósítást, az önérvényesítést, hanem épp ellenkezőleg: sikerek helyett kudarcok érik az embert. Mínuszélmények, amelyek rombolják a tartást, az önértékelést, ezáltal az önbizalmat, de a meglévő büszkeséget is, ám ezek az emberek annyira makacsok, hogy **nem akarják** kimondani azt, hogy emberből vannak, nem istenek.

A fiatalok azonban így viselkednek, mert sokszor még nem tapasztalták meg az élet sötét oldalait, a saját poklaikat még nem élték meg, látszólag mindent megtehetnek. Majd telik-múlik az idő, s az, hogy meddig jó valami és honnan nem jó, nincsen megfelelően definiálva, nem tudni, hogyan lehet mindezt jól felismerni, és megakadályozni a kudarcokat. A bekövetkezett mínuszélmények következtében fokozódik a belső bizonytalanság. Egy idő után a kudarcok elkezdik az embert körülölelni, és körülveszi őt a sötét-

ség, elvész az önbizalom és a bizonytalanságból fakadóan a gerinc, a tartás helyén elkezd lekvár csordogálni. A lekvár meg azért van üvegben, hogy nehogy szétfolyjon.

Az egykori bátor nőci meg szétfolyik...

A lekvár sorsa ugyanaz, mint a nyusziké, akik menekülnek. A nyuszik a fülüknél fogva felemelik magukat, tarkón vágva kettétörik a saját gerincüket, megnyúzzák, kibelezik, majd filézve odateszik a hússukat az asztalra, hogy valaki, aki éppen arra jár, vadast főzzön belőlük, majd megegye őket, megeméssze, kiszarja és lehúzza a vécén. Na, így becsülik és tisztelik manapság a gyávaságot.

Ezek a nőnyulak is ennyi megbecsülést fognak kapni, mivel ezt megengedték maguknak. Mert aki hagyja magát, az a kapcarongy, az nem nő. A kapcarongy az arról szól, hogy lóg a szögön. Arra jár egy pasi, leakasztja, beletörli a farkát, bevágja a sarokba, majd a szorgalmas kapcarongy kirohan a fürdőszobába, kimossa magát, parfüm, szög. De a kapcarongy miért akarna a nagybetűs NŐ lenni? Az ilyenek maradjanak kapcarongynak, és ilyen életet is fognak élni, ha ezt életnek lehet nevezni. Vágyakozhatnak a minőségi életre, de sajnos nem kapják meg.

Egyszer valaki azt mondta nekem: – Mindenhol ott a felelősség kérdése az életben. Egy felnőtt ember onnan tudja akár a nemi identitását is meghatározni és megélni, ha előtte emberként felelősséget vállal... Onnantól lehet továbbhaladni, és boldogulni valahogy.

Mire én: – Boldogulni valahogy... Tudod, ha valaki felnőtt, akkor onnantól kezdve nem boldogul, hanem boldog. Mert a boldogulás szóban számomra benne van a kikapuk keresése. Tehát boldogulok valahogy... A valahogy szó nekem kevés.

A boldogság tiszta, stabil állapot. Azonban igazából nem hiszem, hogy mindezt tiszta lépésekkel el lehet érni, mivel hazug

mintákat mutatnak nekünk, és amíg mi a szubjektivitásunkból adódóan ki tudjuk magunkat szakítani, addig akár évek, évtizedek is eltelhetnek. A hazug mintákat mutató populáció, akik álszentek is egyben, akik félnek, akik nemcsak félnek, hanem rettegnek, és görcsölnek és vegetálnak, valójában nagyon sokszor a **szüleink**. S mit lehet ezzel kezdeni?

Mert a szüleimről van szó, akikből csak egy van. Egy apám, egy anyám van. De mit kezdjek egy ilyen emberrel, akit szeretek, de ugyanakkor látom, hogy milyen elképesztően rémes életet él? És akkor kezdem kimondani, hogy „úristen, én is ilyen leszek?”, amikor elkezdem kinyitni a szemem. A hazug mintákkal az idézőjeles párkapcsolatban élők belenyomják a gyerekeikbe ezt a mintát – én ezt „lassú vírus-szindrómának” hívom. A lassú vírus egyébként létező fogalom az orvostudományban, azokat a központi idegrendszeri megtámadó vírusokat jelenti, amelyek hosszú, akár öt-tíz-tizenöt év lappangási idő után kezdik kifejteni hatásukat, és nagyon súlyos, általában halálos betegségeket idéznek elő.

A hazug minta meg ott lappang. Ott van az agyadban.

REJTETT SZINGLISÉG

Nézzünk meg egy manapság, ebben a fogyasztói társadalomban élő hölgyet, aki legyen huszon- vagy harmincvalahány éves. Miért van az, hogy a hölgyek közt – akik az egzisztenciális önmegvalósításuk során elérnek ezt-azt-amazt – ilyen sok a szingli, magányos és párkapcsolati szempontból boldogtalan nő? Ha a gyerekek a szüleik mintáját követik, akkor ez a minta milyen is valójában? Kijelenthetem azt, hogy a szülők párkapcsolatait a rejtett szingliséggel lehet jellemezni.

A rejtett szingliség a gazdasági kapcsolatban élők kapcsolatát jelenti. A gazdasági kapcsolat megléte azt jelenti, hogy kihúltak az eredeti lángoló érzések. „Szeretem mint embert!” De nem mint férfit! A nő nem meri kimondani azt, hogy hagyta, hogy megszűnjön nőként létezni. Feladta a nőiességét, ezáltal boldogtalan lett, és már nem mer ezen változtatni. Azzal hitegeti magát, hogy a puha pöccsel könnyebb élni, mert a többiek is ugyanilyenek. Akkor minek változtatni? Hát, ez a gazdasági kapcsolat. A manapság élő, vegetáló emberek párkapcsolatainak döntő többsége nem más, mint rejtett szingliség.

Ugyanakkor nagyon nehéz ám egy adott helyzetben őszintének lenni saját magunkhoz. Azért nehéz, mert az önbecsapások őszinte kimondásával minden megváltozik körülöttem. A barátaimról, a páromról, akit addig a páromnak hittem, kiderül, hogy mégsem az. Nehéz ügy.

Egy harmincvalahány éves csaj, akit megcsal a férje, azon gondolkodik – mivel már sokadszorra bukott le a férj –, hogy mit tegyen. Kérdése az, hogy váljon vagy ne váljon? Miközben a pasi sokkal jobban keres mint ő, gyerek nincs, és ez zajlik már öt éve. Ott van harmincnégy évesen, a keresménye a minimálbér kétszerese.

Mit csináljon? Valójában mire vár már öt éve? Hogy a férje majd megváltozik? Nem vár szerintem, ott akar maradni. Így kényelmesebb neki még negyven évig. Inkább, minthogy felvállalja azt, hogy igen, én válok, s aztán kilép. Mennyi energiát von el a nőtől, hogy ezt a vacak kapcsolatot fenntartsa? Ezt az olvasóra bízom. Ha ezt az energiát a munkájába ölné, akkor azt gondolom, hogy a piaci értéke még több minimálbér-értéknyivel nőhetne, és az már nem is olyan rossz. Csak ehhez felelősséget kéne vállalnia, azt, hogy elköltözzön egy csodaszép házból, ami valójában az aranyketrece... egy ilyen pici – úgymond – lyukba. Folyamatosan azt hangsúlyozza, hogy ő milyen nagy áldozatot hozott ezért, hogy kialakította. Miközben nem ő alakította ki, hanem a kertész vagy a belsőépítész a pasi pénzén. De hát ő ezt megszokta, ez neki jár. Az is érdekes, hogy pontosan tudja, mit kellene tennie, de mégis eljön hozzám, hogy majd én (Csernus Imre) felemelem a varázspálcámat, ráintek, és minden csodaszéppé fog változni. Boldog lesz anélkül, hogy ezért akármit is tennie kéne. Mert jár neki. Mert megérdemli.

Ilyen helyzetekben még a vak is látja, hogy ki az, aki tényleg változtatni szeretne az életén, és ki az, aki csak különböző kifogásokat gyárt. Ki az, aki alibiből jön hozzám, és ki az, aki nem. Ki az, aki a saját felelősségét akarja bagatellizálni, és azt mondja, hogy ő erről nem tehet, csak az a szemét férje. Közben meg az egykori maradéktalan presztízsét és erejét hagyja az idő múlásával lecsupaszítani a nullára. Erre már a férje nem tud felnézni, mert rájön, hogy egy színészt vett feleségül. Vajon mennyire becsüli a feleségét nőként, emberként, aki előtt számtalanszor lebukott, mégisincs következmény, semmi fejre koppintás, hanem óriási ordibálás, de amögött valójában semmi nincs. Ilyenkor szoktam megkérdezni ezeket a csajokat, hogy „a szexuális életük milyen?” Azt mondják:

„Néha...” Mondom: „Kedves asszonyom, önnél így havi lebontásban mennyibe kerül egy dugás? Mennyit fizet a férje önnek, kedves luxuskurva? Mert fizeti az autót, a szórakozásait, a ruháit, a másik oldalon van havonta egy-két kefézés?” A nő számára ez tabu, nem? Egyik nő sem akar sem kurva, sem lekurvázott lenni.

Meg kell hogy mondjam, hogy az ilyen nőket, akik nőnek mutatkoznak és látszanak, lehetnek ennek a társadalomnak akár megbecsült tagjai, sokkal kevésbé becsülöm, mint az útszéli kurvákat. Nagyon egyszerű dolog miatt. Az útszéli kurva az út mellett vállalja, hogy ő kurva. Az úgynevezett tisztos polgári kapcsolatban élők meg azt mutatják, hogy tisztességes emberek, miközben még durvább kurvák, mint azok, akik az út mellett állnak. Akik kint állnak, nyíltan csinálják, felvállalva ennek következményeit. Az úgynevezett családban élők meg mutatják, hogy tisztos családanyak, miközben a postás kétszer csenget. Az egyik betegem mondta is, hogy a férjét csak egy töketlennek tartja, akinek van pénze, tehát kihasználható, de nem férfi. Továbbá nem lehet vele beszélgetni az érzéseiről, a nő emiatt lenézi, de a férfinak van elég pénze. Ezért van az, hogy akit lenéznek, azt nem is becsülik, nem is tisztelik, hanem kihasználják. Ki- és felhasználják. S akkor még az is elhangzott, hogy az összes barátnőjének van még egy vagy több pasija a férje mellett. Szuper. **Sok agancsos rohangászik ebben a világban.**

Miért akarjuk egymás presztízst leépíteni ilyen módszeresen? Az ötödik, hatodik, mit tudom én, hányadik megcsalásnál és önfeladásnál járnak. Ennek ellenére mindennek nincsen semmi következménye. Egy nő presztízse egykor magasról indul, és azon dolgozik, hogy ezt leépítse? De miért is teszi?

Véleményem szerint azért, mert akkor még nem tudja, hogy a gyávaság már ott munkálkodik benne. A gyáva nem mer felelős-

séget vállalni. Nem merni felelősséget vállalni, ez leginkább a családban és a párkapcsolatban nyilvánul meg először, mert ott jelen vannak az érzések. A kapcsolatban meglévő érzések szubjektívvé teszik az embert, plusz erre még rá is játszanak. „Itt vagyok iksz évesen, és mi a francnak változtassak, ha már lehúztam negyven évet, akkor még ez a maradék tíz már nem oszt és nem szoroz, ismerem, mint a tenyeremet.”

Valójában azért csinálják ezt, mert félnek dönteni. Félnék felnőni. Ez a nő miért hiszi azt, hogy a félrekefélő férje megváltozik? Azt hiszi, hogy a kutyából lesz szalonna? Elhiszi, mert így könnyebbnek, jobbnak látszik az élete; megszokott egy adott kört, egy adott kultúrkörnyezetet (?), döntés esetén mondjuk vissza kellene költöznie a szüleihez, ekkor rögtön az önzéséből kezd operálni. „Mi lesz akkor velem? Hiszen ezt együtt építettük fel.”

Az illető nő ugyanakkor figyelmen kívül hagyja azt, hogy már a kezdet kezdetétől hány figyelmeztető jelet kapott arra nézve, hogy a másik milyen is valójában, amit ő nem akart megfelelően értékelni. Hitegette magát, hogy na, majd ez megváltozik. Majd szebb és jobb világ lesz. S a fejét jó mélyen a homokba dugta. Miért csodálkozik az, aki a fejét a homokba dugja, hogy boldogboldogtalan, aki arra jár, csak úgy megbassza? Hol a rabszolgatartója, hol az élet.

Az ilyen egy idő után kifakad, hogy „én már mindenkinek csak a rabszolgája vagyok, és nem tiszteltek engem nőként.” Hogy a francba lehet azt nőként tisztelni, aki hagyja magát kizsigerelni, és hagyja, hogy azt csináljanak vele, amit csak akarnak? Az ilyen húzódjon a sarokba, és maradjon ott rabszolga. Különösen, ha odalökik neki, hogy „nézd, szívem, ennyibe kerülsz”. A pasik ellenkező szempontból csak dugásban tudnak mérni. „Figyelj ide, hogyha le-

bontom azt, hogy évente hányszor van kedvem hozzád, és ott milyen vagy, az... Hát, meg kell, hogy mondjam, hogy nagyon sokba kerülsz te nekem..."

És létrejött a kurva.

Nem mernek felnőni. Ez az ok. És ebből meg nagy baj alakul ki. A rohanó világban akár egy nap alatt száz felelősségteljes döntést kell hogy hozzanak az emberek, ami mind fejlett, felelősségteljes racionalitást és fejlett érzelmi világot feltételezne. Persze, ha az emberek szeretnék hatékonyan, jól megoldani az életüket. Ha racionális megmértetés előtt állnak, azt meg tudják oldani, de sokszor csak akkor, ha ebbe nem csúszik bele semmilyen érzelmi konfliktus, így a nap végére azt mondják, hogy jó napjuk volt. De egy negatív érzelmi töltetű sztori esetén egyből összeszarják magukat, mert abban tájékozatlanok, gyakorlatlanok és félénkek. Végük van. Hiába értek el racionális szempontból egy csomó sikerélményt, a nap végére nem lesz jó hangulatuk. És ezt lehet látni. Ez tükröződik a csajok testtartásában az utcán, lógó vállal közlekednek, nem pedig a meglévő tartást és méltóságot jelképező boldog mosollyal. Aki ki tudja magát húzni, az sokat mosolyog. Aki nem tudja magát kihúzni, az nem mosolyog. Annak a szája lefelé görbül, savanyú.

A nők azt hiszik, hogy a hiányzó boldogságot megadja majd a gyerek, a munka, miközben hagyják magukat nem-tisztelni! Ez az ő felelősségük! Ilyenkor a legkönnyebb azzal takarózni, hogy én szegény, szerencsétlen, gyengébb vagyok.

Egyszer egy betegem mesélte, hogy ő egyetlen egyszer ütött meg egy csajt. Az előzmény: az elejétől elszúrt házasság, csak azért házasodtak meg, mert mindenki a környezetükben megházasodott, miért ne, mondták egymásnak, jó buli lesz így fiatalon, és per-

sze a pasi az elejétől kezdve csalta a feleségét. Közben született három gyerek, a nő meg – mivel a pasi elkezdett aránylag jól keresni – csinálgatott valamit, de közben egyre inkább támaszkodott a pasira, és szívta a vérét. Majd egy idő után ő kezdett el pasizni. Nagyon érdekes volt végighallgatnom, hogy ahelyett, hogy meglátták volna, hogy mi zajlik kettejük között, és leültek volna egymással beszélgetni, hogy „mi a francnak vagyunk mi együtt? Így csak megmérgezzük a gyerekeink, valamint önmagunk életét...”, az egyik jobbra, a másik balra ment kefélni. A hímsoviniszta meg volt győződve arról, hogy ez csak neki, a pasinak jár, de egyszer véletlenül meghallotta a felesége beszélgetését a barátnőjével, amiből kiderült, hogy a nő iksz éve megcsalja őt, és ő mekkora balfasz. A derek férfi reakciója az volt, hogy a barátnő távozta után bement a szobába, és lebaszott egy hatalmasat a feleségének. De a nő miért hagyta, hogy ez idáig fajuljon?

LAPSZEMLE

Jó ideje figyelem és olvasom azokat az újságokat, amelyek elviekben nőknek íródtak. Jó pár cikk elolvasása után számtalanszor kinyílt zsebemben a bicska, mivel olyan dolgokat láttam leírva, amiktől a hajam égnek állt. Nemegyszer akartam beírni az illető újság szerkesztőségébe, de végül is nem tettem meg. Most azonban újra kinyitottam egy pár nőknek írt lapot. Rengeteg dezinformáció, botcsinálta vélemény található ezekben az újságokban, amelyet a nők beszopnak, mint a torkos borz. Néhány idézet...

*Minden nőnek létszükséglete, hogy önálló személyiséggé fejlőd-
bessen, és eldönthesse, milyen szerepeket vállal vagy nem vállal...
– a felvetés bizonyos részei nagyon korrektek, bizonyos részei
nem azok. Minden nő feministának születik, csak kinevelik belőle
– állítja egy másik cikk egyik szereplője.*

Ezt egy nagyon felvilágosult ember írhatta, azonban az, hogy „minden nőnek létszükséglete”, nem igaz. Mi az, hogy minden nőnek? Amióta a könyvem írom, nagyon sok „nőtől” megkérdeztem, hogy ők mitől érzik magukat nőnek. Egyszer beszéltem az egyikkel, aki egy ilyen kérdés után azt mondta: „Nagyon ellentmondásos az, hogy próbálunk egy adott szerepkör szerint élni, miközben bizonyos – nagyon fontos – folyamatok, alapidolgok nincsenek letisztázva bennünk, nincsenek megfogalmazva.” Ha valami nincsen letisztázva és megfogalmazva, hogy lehet azt állítani, hogy minden nőnek ez a létszükséglete? Amikor a legtöbb nő vak, és számos problémával nem mer szembenézni és felnőni a

feladatához. A cikk második része korrekt, az első akkor lenne az, ha úgy lenne leírva: „az (érzelmileg és racionális szempontból is) felnőtt nőnek létszükséglete...” Sajnos, azt látom, hogy a legtöbb nőnek fogalma sincs, hogy ő mitől lesz hiteles anya, mitől lesz kialakítva a stabil társkapcsolata, mitől szerelem a szerelem, és sorolhatnám. Aki nem tudja, hogy ő mitől nő, az honnan tudja, hogy neki létszükséglete az önálló személyiséggé való fejlődés?

Miért gondolja a legtöbb ember, hogy szépnék lenni csak a külsőségek ápolását és megváltoztatását jelenti? Ez megnyilvánul az újságokban is: „Csábító vagyok!” „Tedd azt, ami neked jó!” „Nem biztos, hogy minden örök igazságot neked találtak ki.” És akkor itt van: újjá varázsolt mellek, elhalványított mosolybarázdák, operációk, vallomások, diéta, arcplasztika, szépségmánia, kés helyett lézer, jó tanácsok a profiktól, és orvosok véleménye a krémekről. Akárhogy is nézem, ez mind a külsőségekre irányul, fizikális változtatást jelent. **Azonban mi van a rothadó bensővel?** Nem azt állítom, hogy a fizikai megváltoztatás adott esetben nem fontos, például ha egy nő két gyermek megszülése és szoptatása után szeretné a mellét megoperáltatni, mivel az jelentősen elvesztette eredeti alakját, és emiatt a nőnek kisebbségi érzése van. A nők másik része azt mondja, hogy a természet így adta, „tehát fogadjuk el így, a férjemnek is legyen ez így jó, ha már két gyereket szültem, meg nevelem őket”. Ilyenkor bekövetkezhet a „mamma-effektus”, sokszor tapasztalom ezt az olasz (vagy más) nemzetiségű pasiknál. „Hogy én az asszonnyal lefeküdjek? Ne viccelj, hát ő a gyerekeimnek az ANYJA, egy anyával feküdjek le? Nem, őt tisztelem, de a gyönyörű barátnőmmel fekszem le!” A két oldal – külső és belső – közti egyensúly megtalálása a fontos.

Megkeresett egy csaj, aki fennen hangoztatta, hogy ő mennyire fejlődik belülről, de a külsejét, a mozgást bizony jelentősen elha-

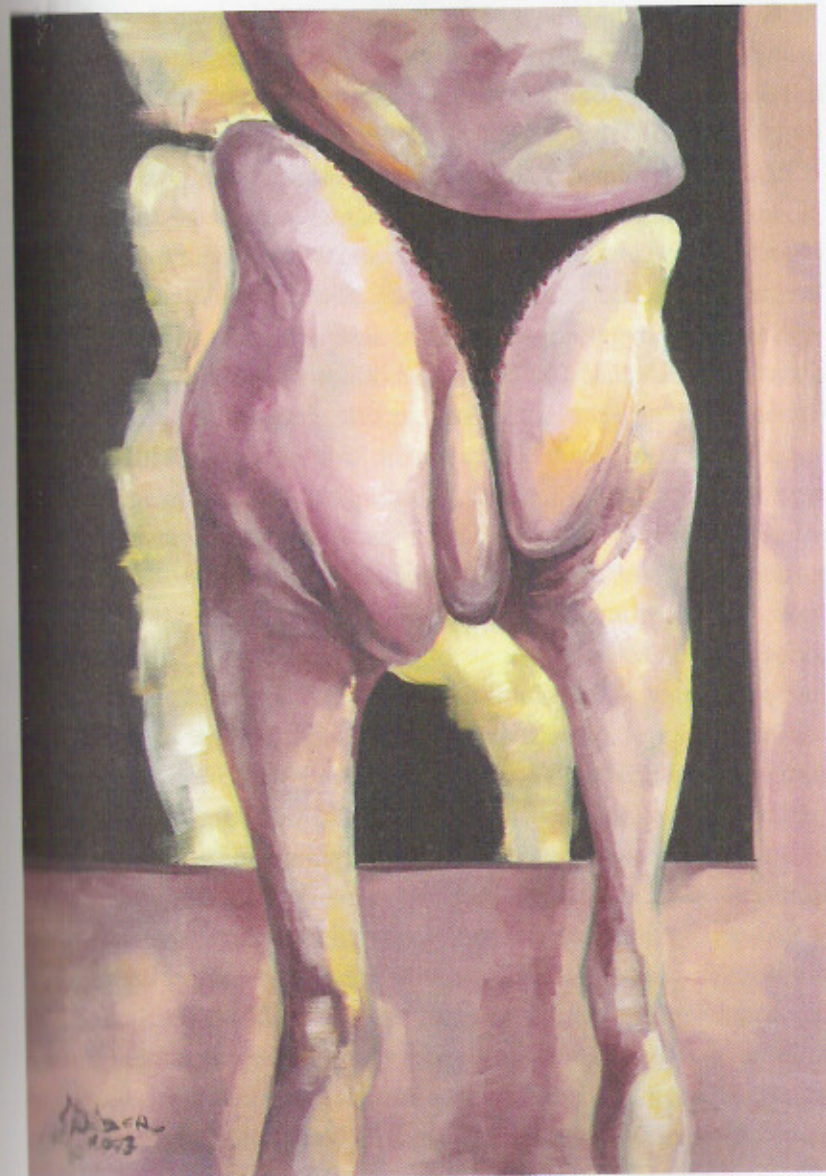
nyagolta. A válaszom az volt: „Asszonyom, a belső fejlődés ténye kétségtelen. Azonban amikor a férje megfogja az ön puha fenekét, akkor ön érezni fogja a belőle kirobbanó vágyakozást?” Ott állt, és „ö, ö, ö... lehet, hogy igaza van”, mondta.

A másik véglet a szépségmániás csajok... Gazdagok, szépek. Az amerikaiaktól indult el a botox-injekciók használata, mindezt Magyarországon már a huszonévesek is aktívan űzik, plusz az arcfelvarrások, a zsírleszívások, injekciókúrák, mellplasztikák... Sajnos, ez a trend manapság.

Ez az örökfiatalság-hajhászás a mai fogyasztói társadalom velejárója. „Légy sikeres”, „légy gazdag”, közben azonban „légy fitt”, „légy egészséges”, biokaják, fitnessz, szóval folyamatosan az egészségre törekszünk – de csak **fizikálisan!** Nézzük, hogy a különböző magazinokban megszólaló úgynevezett VIP-szakértők mit szakértenek? Fontos tanácsok a sminkkel kapcsolatosan, ékszerek, mesterkozmetikus, divat, divattervező, aki azt mondja: a szerelem csodákra képes. Fiatalít, szépít, frissít...

Ez mind igaz, azonban szükséges még valami, hogy ez bekövetkezzen. Manapság az ebben a világban élő nők döntő többségénél látható, hogy az illető a félelmeinek a görcse, és játssza a szépet és az erőset. A görcs csak görcsöt vonzhat be. Megvan a szép fizikum, aminek a fizikális megtartása miatt nap mint nap vért hugyozik, közben retteg, hogy a gazdag pasija talál egy fiatalabb, szebb „nőt”, pedig ő szült is már neki egy gyereket, hogy megfogja a balfaszt! A görcs soha nem lesz valójában szerelmes, az támaszkodni fog a másikra, miközben tetszeleg a szerelem érzésében!

Miközben olvastam a profik értekezését a krémekről, arra voltam kíváncsi, hogy a VIP-szakértők ebben a népszerű újságban megemlítik-e: ahhoz, hogy valaki tényleg szép legyen, a mentális fejlesztés is



Hiúság

szükséges. Hogy a belső feszültségeit hogyan oldja meg az illető. Elgyelöre egyetlenegy tanácsot nem láttam erre, csak a külsőség csi-szolására. Stílustanácsadó, a sztárok hajszínezakértője, egy külföldi sztárfodrász, sminkmester, hajstylist és kész. Ennyi. Tehát ez azt jelenti, hogy az egyik prominens újság fő témája: fiatalnak maradni. Ezzel kapcsolatosan adnak tanácsot. Tehát úgy maradhatunk fiatalok, ha a testünk különböző szegmenseit a megfelelő szakemberek segítségével maximálisan fitten tartjuk. Csak ez baszottul kevés. Az újságokban általában közlik a szakértők fotóját is. Nagyon kevesen veszik észre, hogy a tanácsot adó SZAKÉRTŐK-ből általában hiányzik a belső, pozitív kisugárzás. Ha pasi az illető, lesír róla, hogy nőcsábász gigerli, akit a lóvén kívül nem is érdekel más. Látni róluk, hogy a külsőségek borzasztóan fontosak számukra. A csaj szakértők meg erősnek mutatják magukat, vagy naivát játszanak, vagy kajával kompenzálják a rettenetes magányukat, vagy egy savanyú malac életét élik. Ezek a lapok igazából csak fizikális tanácsot adnak. És ez nagy baj. Mert a fiatalok megveszik ezeket az újságokat. Minél színesebb, minél vastagabb, minél trendibb ruhák, irányzatok vannak benne, annál jobb. El is olvassák, de egy csomó hazugság, téves információ-csomag szivárog a fejükbe. Ők elhiszik, hogy ha mindezt megteszik, akkor jó nők lesznek. Amikor pepitában leutánozták a VIP-szakértőket, mégis rosszul érzik magukat a bőrükben, akkor aztán beszipják a következő még VIP-ebb tanácsot. Például, hogy a szakértők megfejtették az örök szerelem titkát, és most elmondják.

Felmerül bennem, akik így állítanak össze egy újságot, azok mit gondolnak a NŐKRŐL? Hát azt, hogy marketing-szemponthból egy kitűnő célcsoport. Lehet, hogy borzasztó cinikus vagyok, de nem hiszem, hogy bárki egy ilyen szerkesztőségben azt gondolja, hogy ettől a laptól tényleg valaki jól fogja érezni magát. Megveszi majd az

más lesz ebből. Nézzük csak! Beszarok. „A majdnem tökéletes párkapcsolat alapfeltétele, hogy figyelmünket ne a rossz dolgokra irányítsuk, hanem a jókra.” Ez azt jelenti valójában, hogy ne foglalkozunk azzal, hogy ha valaki negatívan viselkedik az irányunkban, nem baj az, ha megaláz, kihasznál, ne vonjuk le a megfelelő konzekvenciákat és a tanulságokat, ehelyett dugjuk a fejünket a homokba a rossz dolgok miatt. És akkor majdnem tökéletes párkapcsolat lesz. Nem látni. Nem hallani. Nem beszélni. A következő mondattal üti az előzőt: „Persze a problémákat nem kell a szőnyeg alá söpörni, de sokkal fontosabb, hogy megtanuljuk élvezni és értékelni az egészen különleges pillanatokat, amelyeket mi magunk hozunk létre.” Tehát a szarleves tetejére nyomjunk egy kis tejszínhabot, az majd megédesíti az elbaszott életünket! De koncentráljunk a jóra. És közben mi lesz akkor, amikor elfogy a tejszínhab, és elkezdjük a szargombócokat enni? Mi van a valódi problémával? A *carpe diem* megszünteti a konfliktust. Hát ez nem semmi... Ezzel a mondattal fejeződik be „az örök szerelem titka”. Egyszerűen brutális.

Az „együtt éljétek át az édes gyönyört” első hallásra olyan elérhetetlennek hangzik, mint megütni a lottó-főnyereményt. Folytatják: „Egyszer elérheted, ha kipróbálsz a következő trükköket...”, és itt jön a lényeg. Tehát a trükkökkel lehet elérni a kölcsönös csúcsot. A trükk pedig valójában a játszmák használatára való direkt felszólítást jelent. Na, mit tanácsolnak? Körkörösén masszírozni a csiklót, ezt ragozzák több oldalon. Ennyi? Persze a fotón – kell a csali! – szereplő pár olyan boldog, mert megtalálták a közös élvezethez szükséges hiányzó láncszemet, amit úgy hívnak, hogy *megteremtődött a kölcsönös bizalom*.

Rengeteg olyan pácienssel találkozom, akinek anorgazmiája van. Tehát valójában egy jó ideje nincsen orgazmusa. Nem vagyok szexuálpсихológus, de lépten-nyomon találkozom ilyen prob-

lémákkal. Elkezdtem megfigyelni azt, hogy ilyenkor a nőben megszűnik a bizalom, mert a pasi sok mindennel hitegette, és a szavát nem tartotta be. Azért nem bízik meg a másikon, mert nem mer megbízni benne. Ez elindít egy csomó minden mást is. Nemcsak a pasiban nem bízik, hanem már nem bízik önmagában sem, hogy ezt a konfliktust ő meg tudná oldani. Majd mindenki felé bizalmatlanná válik. Azért bizalmatlan, mert fél a fájdalomtól, fél a kudarcától, éppen ezért azt mondja: jobb félni, mint megijedni, de ezzel már nem mer kilépni a szarleveséből, nehogy őt kudarc és fájdalom érje. Nap mint nap nem mer nyitni a pasi felé, nem bízik meg benne, de vele van, ha már vele van, akkor lefekszik vele, de már nincsen a mindent elöntő bizalom, így az orgazmus színlelt lesz, amit a pasi persze nem vesz észre. A megalkuvásáért nem büszke önmagára, sőt haragszik önmagára, s amíg ez tart, addig nem is lesz orgazmusa sem. Mert nem szerelmes a partnerbe. De vele van. Tehát „együtt éljétek át az édes gyönyört”, de ha nincs meg a kölcsönös bizalom, tisztelet egymás iránt, akkor a különböző ajánlott technikákkal csak nyálkahártya-csiszolás lesz.

A bizalom iszonyúan erős szó, amely stabil állapotot eredményez. Megbízni a másikon és őszintének lenni hozzá – ezt a legtöbb ember adott helyzetben nem meri megtenni, nehogy ráfázzon, mivel az őszinteséghez furcsán állnak hozzá az emberek. Azt mondják: „Én nem fogom kiadni magam! Ha őszinte leszek, akkor visszaélnék vele.” Én az ellenkezőjét csinálom, és nem tapasztalom a nyitottság hátrányát. Én inkább azt mondom, hogy **legyek őszinte most, és azt nézzem, hogy a másiktól ugyanezt megkapom-e**. Ha nem kapom meg, akkor rövid idő alatt ennek megfelelően döntök. Ha valaki nem őszinte, ilyenkor elkezdi sablondumákat nyomni, de ezzel sincsen gond. Innen ez már az ő dolga. Önmagamról rengeteg

dolgot elmondtam, és egyáltalán nem érzem azt, hogy ezzel az információval bárki árthat nekem. Mert hát az illető tudja, és elferdíti, akkor mi van? Semmi, mert én TUDOM, hogy mi az IGAZSÁG. Az életemben az elferdítés nem oszt és nem szoroz. Megtudják rólam, hogyan viszonyultam az egyik volt barátnőmhöz, vagyis hogyan hagytam magam megszívatni. Ő ugyanis lelépett egy erősebb csávóval. És akkor most mi van? A figyelmemet a **rossz dologra és fordítom, nemcsak a jóra**. Levonom a konzekvenciát ebből, és már délután sokkal hatékonyabban tudok majd reagálni. Szóval én egyáltalán nem azt tapasztalom, hogy az őszinteség ártana adott helyzetben. Sok hölgy azt gondolja, hogy igen. Pedig nem.

Mindenki képes az őszinteségre. Az is, aki soha nem tanulta, meg soha nem gyakorolta, soha nem látta. Valójában mindenki gyakorolta, nagyon sokan sokszor voltunk őszinték. Csak... Egy adott életkorban, egy adott élethelyzetben nem mérlegeltünk jól, hogy kinek mondjuk el. Sok lány mondja, hogy nagyon megégette magát. Ezek a lányok nem vették észre, hogy akivel őszinték voltak, az valójában csak falból hallgatta meg őket, amit ők borzasztóan fontosnak tartottak, miközben a pasik motivációja csak az volt, hogy megbasszák őket, és nem az, hogy odafigyeljenek rájuk. Tehát a fiatal nők egyszerűen rosszul pozicionálták az őszinteségüket, és azt tapasztalják, hogy megbasszák őket egyszer, kétszer, háromszor, majd egy hét után már nem veszi fel a másik a telefont. Tudják, hogy letipliztették őket, és a pasi ilyen szöveget nyom nekik a végén, hogy „ugyan már, kisanyám, van nálad jobb nő”. Így döbben rá a fiatal serdülő nő arra, hogy vége. Sokan nem ismerik fel ilyenkor a saját felelősségüket, sajnálják magukat, és azt mondják, hogy mindenki ilyen, és bezárkóznak a csigaházukba akár évtizedekig. Pedig ők mérték fel rosszul, hogy kinek mit mondjanak.

Honnan lehet tudni, hogy kivel legyek őszinte? Miért kéne mindenkivel őszintének lenni? Meg kell találni azokat, akik ezt megbecsülik. Hogy hol érdemes őszintének lenni, kivel érdemes őszintén beszélni, két csapásvonalon állapítható meg. Az egyik: ha beszélgetek valakivel, figyelem azt, hogy **mennyire néz a szemembe**. Sablondolog a szemkontaktus-tartás, de ha beszélek valakivel önmagamról, és közben ő jobbra-balra nézeget – „igen, persze, hogyne, igen”, „te nem is figyelsz”, „de, figyelek, monddad, persze, hogy figyelek” – az mind sokat jelent. Tehát, ha nincsen szemkontaktus, és látható az unatkozás, az elbambulás, a „fejezd már be”, ha nézegeti az óráját, sms-ezik – akkor miért mondjak neki bármit? Ennek a komplikáltabb formája, amikor valaki rám figyel, a szemembe néz, de valójában nem figyel rám. Ezt észrevenni csak úgy lehet, ha a különböző érzékszerveinket megfelelően használjuk, hogy megtaláljuk azt, aki őszinte velünk. Az egyik érzékszerv a látás. De itt jön be az a nagyon furcsa képességünk, hogy érezhetjük, megéri-e a másikkal őszintén beszélni, vagy nem éri meg. Látjuk, hogy a testtartása nyitott-e felénk. Tehát a megfelelő, helyzethez illő testtartás és pantomimika elengedhetetlen annak megállapításához, hogy ki őszinte velem és ki nem. És a benső érzés, hogy mindezt érzem-e...

Ha valaki érzelmileg zárkózottá teszi önmagát, nagyon nehezen nyit, akkor sajnos nagyon sokszor elköveti azt a hibát, hogy az évek hosszú sora alatt felgyülemlett feszültség következtében elvékonyodik az aktuális védekezési mechanizmusa, és egyszerre kitör belőle valami. Különösen akkor következik ez be, amikor az illető ivott. Ilyenkor lehet látni azt, hogy az ittas csaj hirtelen a röhögésből átfordul egy óriási zokogásba, és nem tudja abbahagyni. Ez például olyankor történik, amikor valaki éveken keresztül erősnek mutatja magát, de nem az. „Erős vagyok, erős vagyok,

erős vagyok”, a barátnőivel elmegy valahova bulizni, és ez alatt szétcsavarodik. A többiek megdöbbenve néznek, hogy mi történt ezzel a lánnyal. Mert ő nem ilyen. Azért nem ilyen, mert nem merete azt az arcát mutatni, amilyen valójában. Azoknál az embereknél, akik elfojtanak önmagukban egy csomó mindent, gyakrabban előfordul, hogy olyankor robbannak ki vagy robbannak szét, amikor nem kéne. Már nem bírják a képmutatást, és azt szeretnék, hogy legyen már vége. Az alkohol ugyan rossz tanácsadó, de hányszor megtapasztaltuk azt, hogy egy vadidegen emberrel, akivel ott ácsorgunk egymás mellett valamilyen bárban, őszintén tudunk beszélgetni a benső dolgokról. Mert – és itt van a kutya elásva – azt hisszük, hogy ha a hozzátartozónknak mondjuk el, akkor az vissza fog ezzel élni, de ha egy vadidegen embernek, akivel a bűdös életben nem fogunk találkozni újra, akkor megtehetjük... Ezt hívják tüneti kezelésnek. Ilyenkor megkönnyebbülnek az emberek, de nem fog semmi sem változni, mert nem annak mondták el, akire mindez tartozik. Ráísznak erre még egy-két töménytet vagy koktélt, majd elmennek, és el akarják felejtetni az egészet.

Múltkor hallottam egy aranyos sztorit. Ez a húsleveses-sztori. Tartottam egy előadást a tiszteletről. Egy nő annyira felhúzta magát, amikor rájött arra, hogy a férje egyáltalán nem tartja őt tiszteltben, hogy hazarohant, mint az állat, feltépte az ajtót, miközben a pasija békésen ült, és nézte a tv-t, berohant a szobába, és elkezdett üvölni: „Te fel tudsz rám nézni mint nőre? Tudsz engem tisztelni valamiért? Mondj valamit!” A pasi meg csak ült megkövülten: „Ez megbolondult...” – gondolhatta magában, és egy pár perces makogás után kinyögte: „Hát, hát... olyan jó tyúkhúsleves tudsz főzni!” Erre meg azért kapott a fejére: „Baszd meg, te szakácsnőnek tartasz engem?”

Az az ember, aki az apró, finom, pici jelekre nem figyel oda, és arra, hogy a másik milyen gesztusokat tesz felé, az éppúgy nem fogja észrevenni, kik azok, akik megérdemlik az őszinteségét, mint ahogy azt sem, ha figyelmeztető jelzést kap az élettől, és nem fog tudni változtatni.

Egy hölgy azt mondta, hogy körülbelül három hónapnyi rágódás után tudott szakítani a barátjával, és azt mesélte, hogy ami ekkor vele történt, az egyszerűen olyan, hogy ha más meséli, nem hiszi el. Azt mondta, amikor el akart kezdeni beszélni, hogy gáz van már évek óta, nem tudta kinyitni a száját. „Ott ültem, a pasi nézte a tv-t, én meg nem tudtam kiejteni a szavakat.” Mondom: „A pasi nem vette észre, hogy valami nem stimmel?” Azt mondja, nem. Gondoltam magamban, szép ennek a pasinak a bizonyítványa... Három hónapig nyuglódott, hogy mondja vagy ne mondja, majd egyszer összeszedte a bátorságát és kimondta. A pasi – ezért le a kalappal előtte – nem ordibált, nem sírt, hanem mindent meg tudtak beszélni. A pasi is érezte már régóta, hogy nem működik a sztori. Nem lett ordibálás, nem lett kiabálás, nem lett anyázás, hanem leültek, és nyugodtan elmondták egymásnak, mi az, ami miatt úgy érzik, hogy nincs értelme tovább együtt maradni. A hölgy folytatta: „És itt jön a következő nehéz probléma, amikor rájöttem arra, hogy a pasimmal milyen gyáva vagyok, észrevettem azt, hogy ugyanilyen vagyok a munkahelyemen, a barátaimmal, a haverokkal, az anyámmal. Most vettem észre, hogy ez kihatással van az életem összes területére.” Mondom: „Biztos benne?” „Képzeld el, doktor úr, igen.” Én tudtam, hogy ez a felismerése bekövetkezik, csak játszottam egy kicsit a hülyét. „Biztos benne?” Hát persze, hogy biztos. „Akkor most mit csináljak?” Kezdődnek a további lépések, de ne felejtse el, ha a barátjával ezt megcsinálta, akkor a többit is fokozatosan meg fogja tenni...

Mert ilyen élet jár azoknak, akik csak felszínesen élnek, felszínesen gondolkodnak, és nagyon sokszor még a nagy ingerekre, nagy figyelemztető jelekre sem reagálnak, és a fejüket a homokba dugják.

Sok olyan közösséget ismerek, családot elsősorban, ahol soha senki nem őszinte. Szinte reménytelennek látom, hogy valaki ebből ki akarjon, vagy ki tudjon törni. Mert akárhova néz, csak a hazugságot és az álszent folyamatokat látja. Úgy szerveződött az egész addigi élete. Nem fog találni egy embert, aki oda fog figyelni rá. Kivéve akkor, ha lesz bátorsága mindent az elejéről kezdeni. Hallom a beszédén a tévéműsorok kifejezéseit, azokat a mondatokat, amiket a szappanoperákból vagy a hírekből lehet ellesni. És érzem, hogy ő nem szokott saját maga beszélni, hanem csak rácsatlakozik ezekre a rendszerekre. Abszolút úgy van felépítve a környezete, hogy nagyon nehéz őszintén megszólalni.

Azt tapasztaltam – és meg kell, hogy mondjam, ez nemcsak a nőkre vonatkozik, hanem a teremtés koronáira is –, hogy egy csomó szempontból nézve vakok, nem merik meglátni, milyenek is valójában, és pontosan ezzel tálcán kínálják önmagukat, hogy úgy manipulálják őket, ahogy mások akarják. A manipulátor lehet egy sikkes női magazin. Vagy valamilyen valóságshow. Vagy a híradók, ahol az ember észre sem veszi, hogy a gyilkosságokon és az erőszakon kívül más nem hangzik el, de a műsor híradónak van álcázva. Vagy a politikai manipuláció. Vagy az anya, aki érzelmileg rángatja akár a felnőtt gyerekeit, mert nem akarja elfogadni, hogy a gyerekei már felnőttek, neki az illető mindig az ő aranyos pici fia marad, akinek mindig úgy kell csinálnia a dolgokat, ahogy ő akarja. És így tovább. Ebből meg az következik, hogy a befolyásolható nem fogja észrevenni, hogy mit csinálnak vele, nem fog tudni adott helyzetben nemet mondani, mindig megengedi, hogy kihasználják és visszaél-

jenek a bizalmával. Kinyitja a magazint, meglát egy cikket, ami így kezdődik: „Hogyan éljük túl az esküvői szezont?”, és mivel a szakértők szájából fontos tanácsok hangzanak el, fenntartás nélkül követi azokat. Egy ilyen újság kihatással van mindenre. Megszabja a zenei, a kozmetikai, az öltözködési ízlést és a párkapcsolatokat. A nők megtanulnak az ezer tanácsból számos praktikát, amellyel manipulálnak másokat, és közben persze gőzerővel fogyasztanak, mivel a profit mindenképp felett van. Közben meg nem veszik észre, hogy manipulálják őket, de azt sem veszik észre, hogy emberként nem tisztelik őket, csak fogyasztóként, mert a különböző újságok céljaiknak megfelelően határozzák meg a különböző célcsoportokat.

A 24 ÓRÁS SZTORI – ÉS AMI UTÁNA JÖN

A gyerekek óhatatlanul leutánozzák a szülők mintáját, de ennek a kudarca náluk sokkal korábban manifesztálódik, húszas éveik vége felé, harmincas éveik elején. A szülők sokszor nem is tudják mindezt. A gyerekeik sokszor haragszanak rájuk, sokszor nem is akarnak velük beszélni sem. Ezeket a szülőket azonban nem félreállítani kell, hanem a megfelelő helyre rakni.

Sokan a lányok közül egy idő után elkezdnek gondolkodni, hogy szeretnének-e olyan életet élni, mint az anyjuk?

Nézzünk a 24 órás sztorit, amelyet manapság oly sok hölgy űz. Egy középkorú nő élete manapság miből is áll, ha a gyermeke kicsi, vagy akár egy kicsit nagyobb? Felkel, általában egy időben a férjével, vagy a pasi egy kicsit megelőzi, és elhúzza a francba melóznia. A hölgy felkel, reggelit készít. Ha iskoláskorúak a gyerekei, akkor megnézi, hogy minden be van-e csomagolva, vagy nem is nézi meg, és elviszi a gyereket a suliba, hogyha kicsi. Elrohan dolgozni, munka után felszedi a kölyköt, hazarohan. Otthon várnak rá az egyéb teendők, a gyerek már otthon van, veszekszik vele, hogy miért nem tanul, a férj valamikor hét-nyolc óra felé érkezik haza, sokszor kapatosan – mert a férfiak a feszültségeiket legtöbbször így vezetik le –, a nő közben a csekket intézi, gondolkodik, hogy beugorjon az ábécébe, főz valamit, elkészíti a vacsit. Végigrohanja a napját, másokkal foglalkozik, s ebben az egész, egynapos sztoriban csak azt nem látom például, hogy ez az ember nőként hogyan becsüli meg saját magát? Mert anyaként, dolgozóként funkcionál. S nőként? Na, mikor? **Sokan azt mondják, hogy a férjük semmit sem segít. De ezt miért engedik meg?**

A kiadóban volt egyszer egy beszélgetés, amelyet fontosnak tartok, mivel sokan gondolkodnak így.

– *Kérdeztek valamit a 24 órás sztorival kapcsolatban? Az jutott eszembe, hogy ha a nő dolgozik meg anyja, plusz a különböző szerepek, amelyeket egy nő egy nap alatt ellát, akkor ez a nőiséget kizárja? Szerintem olyan nő is érezheti nőként magát nagyon jól, aki a nap húsz órájában leginkább anyja. Mert éppen ott tart az életében.* (Zsuzsi)

– Nem, nem.

– *Nem?* (Zsuzsi)

– Nem, mert az anyaság az csak az élet egyik szelete.

– *Szerintem van olyan, hogy az egyik szelet előtérbe kerül, s amikor az ember ezzel megbarátkozik, akkor elképzelhető a teljes boldogság. Én már láttam olyan nőt, aki főleg anyja volt, és szerintem nagyon klassz nő volt.* (Zsuzsi)

– Mit fog csinálni ez a főleg anyja, aki tegyük fel, azért potyogtatja ki a gyerekeit, mert nem meri kimondani, hogy a házassága egy kalap szar, és nem a gyerek miatt szüli meg a gyerekeket, hanem a szülésekkel magyarázza, hogy ő miért is él. Mert egyébként a civil életben önmegvalósító emberként elérte a nullát.

– *Jó, debát vannak extrém helyzetek...* (Zsuzsi)

– Extrém helyzetek? Te sok olyan nőt látsz, aki az önmegvalósítás szempontjából szívvel-lélekkel a saját helyén van?

– *Hát, nem...* (Zsuzsi)

– Azt tapasztalom, hogy rengeteg nő, aki a szakközeget vagy valamit befejezte, vagy egy olyan egyetemet vagy főiskolát, amit a szüleinek megfelelően járt ki – „csak azért kislányom, mert soha nem lehet tudni, hogy a papír, ami a kezében van, mire lesz jó” – elveszteget az életéből hosszú éveket.

Nagyon sok ember van, aki egy ilyen elvégzett iskola után azt a papírt a sarokba vágja, és soha nem fogja használni. Amikor egy ilyen nő, akinek ketyeg az ideje, de nem mer kitérni a szárnyát, nem mert felnőni, hagyta, hogy akár mások tartsák el, de nem alkotott semmit sem, majd amikor erre rájön, ebbe-abba belekap, semmit sem csinál végig következetesen, nem szereti azt a szakmát, amit csinál, az önmegvalósítás szempontjából elérte a semmit. És akkor megismerkedik egy pasival, látszólag szerelmes lesz (aki nem bízik önmagában, az csak ugyanilyen pasiba lesz „szerelmes”). Valójában vak vezet világtalant, egyik támaszkodik a másikra, és akkor a nőci azt mondja, hogy csináljak már valami értelmeset az életemben, legyen már gyerek.

A gyerek által válik értelmessé az ő elbaszott élete. Mert a gyerek lesz számára a teremtés. Tehát nem a gyerekért történik a szülés, hanem önmaga miatt történik, hogy bebizonyítsa önmagának, hogy van értelme az életének. Mindezt nagyon egyszerű kideríteni. Sokszor megkérdezem a rendelőben: „Mire büszke ön, asszonyom?” „Büszke vagyok a gyerekeimre” – ez szerepel az első helyen. Akkor én már tudom azt, hogy elszúrta az életét, nem valósította meg önmagát, a gyerekeit használja manipulációként, hogy takargassa a saját gyávaságát. Rátelepszik a gyerekeire, ez lesz úgynevezett „anyatigris”, aki mindent megold a gyerekei helyett, ezáltal a gyerekeiktől elveszi a potenciális önbizalmat. Mert az önbizalom mindig a sikerélményekből fakad, de úgy, ha az anya oldja meg a gyereke helyett, akkor ez a helyzet a gyerek szempontjából nagyon kényelmes, kellemes dolog, de a megoldott helyzet nem a gyerek sikerélménye, ezáltal a gyerekek nem lesz kisugárzása, és ilyen búval baszott korcs lesz tizenhat-tizenhét éves korára, vagy már előbb. Akinek a feneke ki van nyalva, de önmegvalósítás szempontjából egyenlő a nullával, állítólagos felnőtt korában is a szülők nyakán lesz.

Érettség kérdése, hogy két ember le tud-e úgy ülni egymással beszélni, hogy mondjuk az egyik nem akar a másiktól semmit sem, csak beszélgetni. Megfelelő érettség és egyensúly nélkül ez megint játszma lesz, amikor az egyik a másik fölé akar kerekedni. Elkezdnek erőszakoskodni egymással, pedig a kiegyensúlyozott kapcsolat alapja az ajánlattétel, amit a másik vagy elfogad vagy nem. Az erőszakoskodás és a tanács között az a különbség, hogy a tanácsot mindig kéri, az erőszakoskodást meg nem. Az erőszak csak erőszakot fog szülni. A munkám során elhíresült arcomat csak erőszakoskodás kapcsán veszem elő, egyébként teljesen nyugodt, békés ember vagyok. Ezt olvasva sokan nem fogják elhinni...

Itt van például az „édes kislányom, miért nem szülsz már nekem egy unokát?” Először is, a lány nem kérdezte meg az anyját, hogy „anya, mi a véleményed arról, hogy itt az idő, szüljek vagy ne szüljek?” A „miért nem szülsz nekem egy unokát?” az anyai önzésről beszél, mert a nagy valószínűleg halálba unja magát, nem akar szembesülni azzal, hogy egy unalmas, töketlen pasi van mellette, neki kell valami, amin kiélheti önmagát, amit persze a nagyiság mögé bújtat. Nem tartja tiszteletben a lányának a független döntését, hanem ki akarja belőle erőszakolni azt, ami, szerinte, neki jár. A lány közben szeretne megerősödni a munkahelyén, vagy éppen egy másik munkahelyet találni, miközben nem érzi, hogy ez a pasi az a pasi, akinek ő tudna szülni. Kifelé persze azt játsszák, mintha minden cool, nagyon jó lenne, és a mama ebből adódóan mondja: „Nézd, most már munkanélküli lettél, itt a legjobb alkalom, a pasid, a Peti nagyon jól keres, hát szüljél már nekem egy unokát!”

Önmaguk önzőségét használják fel sokszor az anyák, hogy kiváltásuk mindezzel a saját életüket, és aranykalitkába zárják a gyereket.

Annak, hogy „majd anyád megoldja!” súlyos következményeit mind a fiú-, mind a lánygyermeknekél látni lehet.

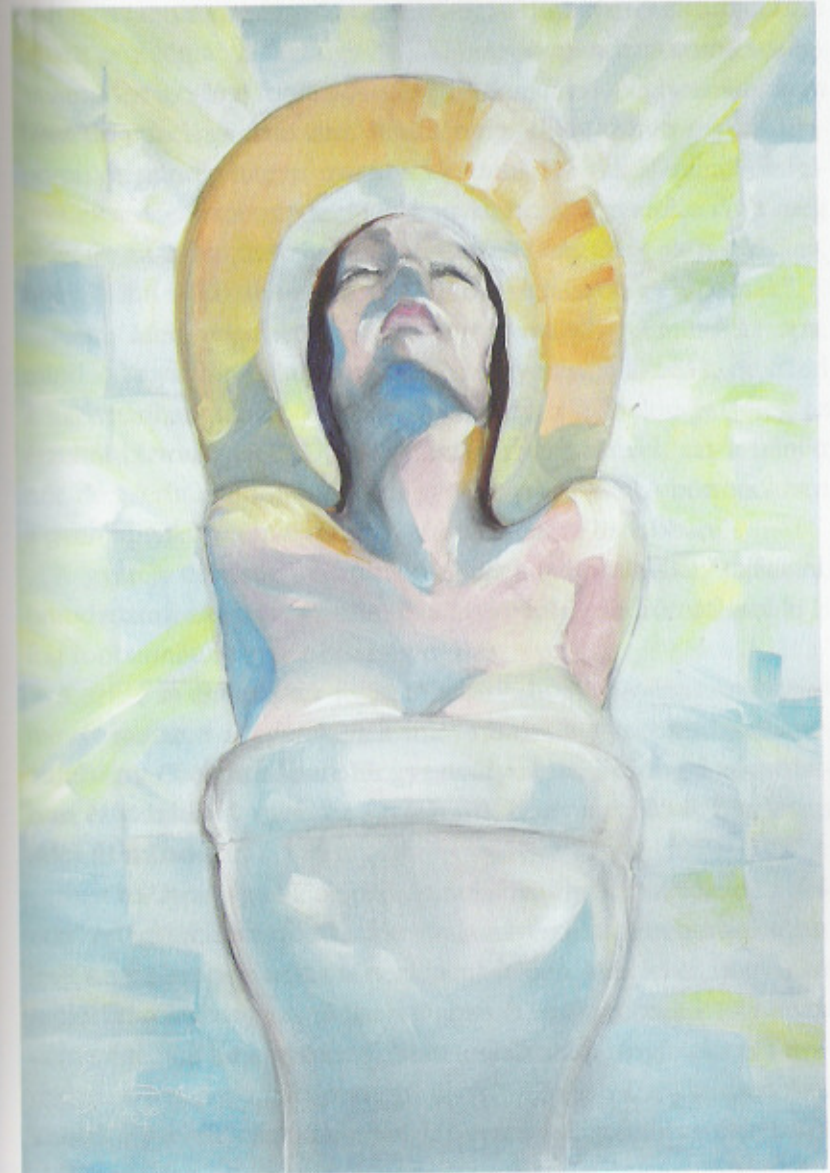
Az ilyen anyák fiúgyermekénél jön elő az örökös, klasszikus anyós-meny konfliktus. Ennek a magyarázata, vagyis ahogy én látom az, hogy adva van egy egoista anya, akinek döntően önma-ga a fontos, élete értelmének a pozitív mivolta abban nyilvánul meg sokszor, hogy a fiúgyereke mit ér el. Ha jó dolgot ér el a munkájában, az iskolában, akkor lehet vele büszkélkedni.

Mindez megváltozik, amikor létrejön egy komolynak látszó párkapcsolat. Az anya fejében öntudatlanul ez játszódik le: „Te bűdös kurva, mit képzelsz, hogy majd te mondd meg, hogy itt mi legyen? Én vagyok a gyerek (34 éves férfi) anyja. Tudod te, hogy mennyit szenvedtem azért, hogy ezt a fiút felneveljem?”

Hát igen. A gyerekében nem tiszteli a felnőttet, hanem a tulajdonának tekinti. A tulajdonnak meg az a szerepe, hogy ott lógjon a szögön egy színes, díszes képként, amellyel lehet büszkélkedni. S aki el akarja ezt tőle venni, azt kinyírja.

Ha a lány (a fiúk később fogalmazzák meg mindezt, kivéve az elvált szülők gyermekei) felismeri mindezt az anyjában, és látja, hogy az apja nem segíti az anyját, sokszor ezért is elkezdi gyűlölni az apját, az apja által elszenvedett esetleges fizikális terrortól nem is beszélve.

A gyerekek itt követik el nagyon sokszor a súlyos hibákat, mert elkezdenek ítélkezni a szülők felett. Elfelejtik azt, hogy ők a szü-leik gyerekei, és nem egy bíróság. Őket senki nem kérte fel erre. Pedig ilyenkor a szülők sem ártatlanok, mivel a gyerekeik előtt ve-szekszenek, vagy a nő sajnálatja magát, a gyerek meg sajnálja őt, és elkezdi a görcs mama helyett megvívni a mama harcát az apja ellenében. Ez rossz vért szül. Ha a mama hagyja, hogy a gyerek vívja meg az ő harcát az apjával, akkor feltételezhető, hogy valójá-



ban ez az anya egy függő személyiség, aki nem mer szembenézni a saját problémáival. Ezt úgy hívják, hogy dependens személyiség-zavar. Mert az élete fontos döntéseit ő nem meri meghozni, hanem helyette mindig valaki más hozza meg. Nem szereti ezt az állapotot, de mindig hagyja magát sodortatni. De akkor mennyire felnőtt ez a nő? Semennyire. Mert hagyja, hogy a gyereke vívja meg helyette az ő harcát az agresszorral szemben. Csak az is érdekes, hogy ki itt valójában az agresszor? Az, akit látszólag eltipornak?

Nem. Mert mindketten agresszorok valójában, mind az apa, mind az anya. Egyik kutya, másik eb. Egymást gyilkolják, de ezzel a háborús hangulattal jelentősen kihatnak a gyerekekre is (főleg az érzelmi biztonságára!). Aki ezt teszi a gyermekével, azt a felnőtt nőt, de a férfit is, én gyereklélek-gyilkosnak hívom! A börtönökben a gyerekgyilkosok, megerőszakolók fáznak rá legjobban.

A gyerek érintetlen ösztönlény, aki hazug mintákat sajátít el, öntudatlanul eltanulja a szüleitől a lassúvírus-szindrómát, ami ki is fog robbanni tíz-tizenöt-húsz év múlva.

A szülő is csak akkor fogja meglátni, hogy ő valójában hiteles mintát mutatott a gyerekének mint nő, ha **a gyereke harminc-
valahány éves korában kiegyensúlyozott, boldog kapcsolat-
ban él valakivel, mert ez azt jelenti, hogy a szülő is hitelesen
adta át mindezt.**

Mert ha látszólag boldog párkapcsolatban élnek a szülők, de a „felnőtt” nő (gyerek) vergődik, akkor valamilyen fontos információtöbbletet vagy részt nem adtak át neki megfelelően. Mert lehet, hogy a két szülő látszólag nagyon jó házasságban él, csak ebbe a kapcsolatba nem engedték be a gyereket. Nem foglalkoztak megfelelően a gyerekekkel, a két önző geci önmagával volt elfoglalva, és közben megszártak a gyerek fejére, aki elkezdte a pokol köreit futni az életében.

Az egyre kevésbé vak gyerek így gondolkodik ártó szüleivel kapcsolatban:

Felismerem azt, hogy mit tettek velem a szüleim. Mit csináljak? Gyűlöljem őket, miközben belőlük csak egy van? De hát felelősek azért, amit tettek velem... Vagy nem felelősek? De hát nem tudták... Nem tudták azt, hogy mit jelent érzelmi szempontból felnőni. De aki nem tudja, az nem felelős? Nem... De igenis felelős... Mert a törvény nem ismerete nem azt jelenti, hogy az illető mentesül a felelőssége alól. Mert felelős. De ha én a szüleimre fogom, hogy azért van nekem rossz életem, mert a szüleim ezt csinálták velem, ez épp olyan felelősség-elbárítás, mint az övék. Miért nem nézek szembe azzal, hogy tizennyolc éves kor után papíron is ki a bunyó az én életemért? Én vagyok a bunyó. Sajnos. Mi lesz velük? Ez a sok méreg, amit lenyeltek, biztos hogy kikezdi az egészségüket. Vegetálnak, tehát a vég sem lesz könnyű. Könnyű? Inkább szörnyű!!!

Mert a szülők – a két gazdasági kapcsolatban levő vegetáló – valójában így is nevelnek. Arra nevelnek, azt tudatosítják a gyerekekben, hogy milyenek ne legyenek. Az erőszak mindig visszaesap, a Biblia is azt mondja, aki kardot használ, az kard által vész el. Ez meg azt jelenti, hogy ez a két ember csúnya halállal fog meghalni. Mert a rengeteg lenyelt mérget, és ezek következményeit soha senki nem fogja megúszni. Éppen ezért a vegetálók agonizálnak, a döglődés meg mindig MEGDÖGLÉSSSEL jár. A megdöglés nem emberhez méltó halál, hanem borzalmas MAGÁNY!

Mindenki olyan halállal megy el, amilyen életet élt. Mert aki tömény erőszakot vitt be az életébe (mert a gyávaság az önmagam boldog léte elleni erőszak), az az erőszakot visszakapja.

Egyszer Debrecenben, az előadás végén odajött hozzám egy lány, és mondta, hogy lenne pár kérdése. Felvázolta a szülei boldogtalan házasságát, majd beszélgettünk egy keveset. Nemsokára kaptam tőle egy füzetet, ebből szeretnék idézni:

Mielőtt a Bölccsel találkoztam, még mindig azt hittem, hogy én megmenthetek bárkit. Jelen esetben a szüleimet. Tanácsért mentem hozzá. Anyámék összebalhéztak, a szokásos történt. Apám féltékeny, ordít, majd elroban. Anyám dacos lett, ő nem csinált semmit sem, elege van ebből az életből, ráadásul nem is szereti ezt a pasit, soba nem is szerette. Így újra felmerült a válás. Majd jött egy bónap „én sértve érzem magam, nem beszélek veled”-időszak. Na, ez az egy bónap fasza volt. Naponta többször felhívott mind a kettő, amibe alpból nem vagyok hozzá szokva. Anyám lelki támaszra vágyott, apám nem tudom mire. De többször megkérdezte, van-e pénzem.

Azt kérdeztem a Bölctől (engem nevezett így, nem tartom magamat annak, csak nem akartam magamat dokinak nevezni), hogy beleszóljak-e ebbe az egészbe. A felismerés, mint egy köszikla zubant rám. Megkérdezte a Bölcs, hogy mit is akarok én megmenteni? Meg azt is, hogy van nekem egyáltalán biteles apám meg biteles anyám? És tényleg. Mi a faszt is mentenék meg, ha nincsen ilyen?

És én akkor már pontosan tudtam, hogy mi lesz a vége. Tudtam, hogy együtt maradnak. Együtt a szarban.

Elmondom, hogy látom ezt az egészet. Már mint a szüleim házasságát. Harminc év alatt szép lassan, kemény munkával, felépítetek egy házát, de azt szarból. Már az építkezés közben érezték, hogy kurva bűdös van, de folytatták. Mindig volt valami, ami

miatt el lehetett viselni a szar szagát. Aztán a ház felépült. Amikor nagy a szárazság, a szar megszárad, nincs olyan erős szaga. Néha jött egy kis eső, ezzel együtt egy kis büdös, na de azt ki lehetett bírni. Azonban hirtelen leesett egy nagy zivatar, és a ház csak úgy árasztotta a szarszagot. Már nem bírták elviselni a bűzt, elkezdték lebontani a házat. De a bontás munkával jár, meg egyéb kellemetlen dolgokkal is. Amikor már nem volt fenn a tető, nemcsak büdös volt, de fáztak is, ezért úgy döntöttek, hogy visszarakják a tetőt. Erre a kis időre már úgyis mindegy.

Nem akarok ítélkezni. Csak szar kívülről látni a sorsukat. Mert hát a szüleim, és szeretem őket. Még valamit megtanultam. Én nem tudok megmenteni senkit. Csak önmagam. Szeretem a szüleimet, de mindent elkövetek, hogy én ne éljek ilyen életet, mint amilyet ők élnek. Ha ezt életnek lehet nevezni.

Azt sem tudom, hogy kinek a kezébe fog eljutni ez az írás, meg hogy egyáltalán el fog-e jutni, de ha igen, az sem lesz véletlen.

Ezek a „látó” gyerekek (felnőttek?) végignézik a szüleik ronda vegetálását és csúnya halállal való elmenetelét, miközben úgy érzik, nem tudnak rajtuk valójában segíteni.

Van egy módszer, amivel lehet segíteni, de ez nem direkt módszer.

A merevedő személyiség szerkezetű szülő soha nem fog elmenetelét segítséget kérni. Soha. Az „öregfás” makacsság megléte kizárja a segítségkérést. S minél makacsabb, merevebb valami, öreg fát átültetni nem lehet, ahogy mondja a szólásmondás, annál kevésbé fog az illető segítséget kérni. Inkább köti az ebet... a semmihez. És ezáltal végignézi azt, hogy a kudarcok, a mínusz-élmények, a boldogtalanság hogyan darálják le.

Az én anyám és apám ilyen, ha belegondolok, igaz, hogy nem adtak meg nekem érzelmi szempontból sok mindent, nem tanítottak meg, de miért haragudjak én azokra, akik mindent elkövetnek iksz éve, hogy agyonbasszák, legyilkolják saját magukat?

Mert ha valaki nem mer felnőni, és áhítozik a felnőtteknek kijáró értékek után, az nagyon komoly frusztrációt jelent. Vágyakozik olyanra, ami neki nem jár! De irigykedni, azt azért tud. Az irigykedés mögött egyrészt komoly **önzés** van: „NEKEM miért nincsen?” De benne van a **gyávaság** is, mivel az illető nem mer szembenézni azzal a ténnyel, hogy ő a saját életébe beletette-e mindazt, amit tudott volna! Sokkal könnyebb irigykedni és másokat baszogatni, ahelyett hogy tennénk a dolgunkat.

És mindig más a hibás, ezt a kölykök egy idő után nem bírják, elmenekülnek, és a mama vagy az apa ott marad magányosan. Csúnya halál.

Miért haragudjak egy olyan emberre, aki valójában azt mutatja nekem, hogy milyen ne legyek én? Miért nem köszönöm meg neki? Persze nem direkte, hogy köszönöm anyá meg apa, milyen jó, hogy felismertem, hogy hazug mintát mutattatok számomra, s ezt megtanultam korán. Hanem úgy, hogy az életben a jót és a rosszat is együtt kezelem.

Simán átölelem őket, és megpusztilom őket, hogy jó, hogy még vannak!

A szülők nemcsak negatív, hanem pozitív vonásokkal is rendelkeznek. Egy csomó mindent megtanulhatnak a gyerekek a „felnőtt szülőktől”, és az összességet kell nézni. Ezért fontos köszönetet mondani

nekik. Nem azért, hogy döntően vegetáljanak, hanem mert mutattak egy csomó pozitív dolgot is. De párkapcsolati szempontból boldogtalanok, mert bizonytalan nőneműek és férfineműek. Mert nem differenciálták, nem mondták ki maguknak azt: mitől leszek én férfi? Vagy: mitől leszek én nő? Nem jó nő, bár lehet a könyv címe ez is, de a nőben eleve benne van a kiegyensúlyozottság, az erő, a kisugárzás, és ugyanígy: a férfiban is, a férfi szóban is. Tehát éppen ezért fontos tiszteletben tartani őket, és szeretni őket. **Így, ahogy vannak.**

Segíteni rajtuk a gyerekek egyrészt a szeretet kimutatásával és kimondásával tudnának adott helyzetben. Nehéz kimondani meg egyben át is ölelni őket, ugye? ☺

Mert annak ellenére, hogy nem tudják, felelősök, mind pozitív, mind negatív szempontból olyan mintát mutatnak számunkra, hogy valójában – ha nem félünk a kudarctól – rajtunk múlik, hogy mindezt elkövetjük-e vagy sem. Hogy ezt el akarjuk-e felejtetni, vagy nem felejtjük el. Ha nem felejtünk, akkor tudjuk használni is. Azt gondolom, aljasság egy olyan szülőre haragudni és még rúgni rajta egyet, aki ott hever a gyereke lába előtt, önkéntelenül számtalan sebből vérezve. A gyerek haragszik rá, ahelyett, hogy tanulna mind-ebből, s az életét másként élné.

Persze, mindezt meg lehet tanulni úgy is, hogy valaki egy szörnyű párkapcsolatban él évtizedekig. Ez is tanulópénz, csak akkor mennyi ideje marad másként élni?

CSALÁD

Gyerekek

A gyerekek kétségtelenül az lenne a legjobb, ha lennének hiteles szülei. Csakhogy nincsenek, mert a kialakult helyzetért egyik sem meri vállalni a felelősséget. Ilyenkor azt mutatják a gyerekeik és a környezet felé, hogy minden a legnagyobb rendben van. A gyerekek ezt elhiszik – mert el akarják hinni. Tehát hazugságot tanulnak el, miközben azt hiszik, hogy jót látnak. Ezt a folyamatot hívják mintakövetésnek.

Mert a mama azt is el akarja hinni, hogy ha ő kinyitotta a szemét, a másik is ki fogja nyitni, és egy boldog családban fognak élni. És hitegeti magát sokáig. A gyerekek azt hiszik, hogy minden a legnagyobb rendben van, csak nem értik, hogy anya miért sír ilyen sokat. Vagy a nő nem érti, hogy ha látszólag minden rendben van, ő miért forgóldik éjszakánként, miért vergődik, majd miért kezd el a jövőtől félni. Miközben jönnek a nagymamák, akik kérdezősködnék: „És ti hogy vagytok?” „Hát, köszönöm, anyu, jól, igaz, Pisti sokat dolgozik, de jól.” És hazudoznak az anyjuknak. Erre az anyjuk ismételtlen megkérdezi: „Biztos jól vagytok?” „Igen, igen, anya, jól, de most ne kérdezz erről, mert... hagyjál békén... hagyjál békén...”, majd támadnak: „Tudod mit? Először rendezd te a dolgot apuval, utána adj nekem tanácsot! Van valami közöd hozzá?” – és ezzel kizavarja az anyját. Közben már hazajött a gyerek, aki mindezt végighallgatta.

Jómúltkor egy pasi jött el a tizenéves serdülő gyermekével, hogy valami nem stimmel a gyerek körül. Közben kiderült az is, hogy a szülők válófélben vannak, kutya-macska barátságban élnek. A nő az a tipikus nő, akinek egykor nagyon kényelmes volt az, hogy a

férje eltartotta, ezzel akarta kivásárolni a saját boldogságát, és a szülésen és a gyermeknevelésen kívül nem csinált semmi egyebet. A férj egy idő után ezt a helyzetet kihasználta, elkezdett visszaélni a hatalmával, ami már egyre kevésbé tetszett a feleségének, majd elindultak a játszmák, majd felmerült a lehetséges válás. Az apa azt hitte, hogy a gyerekek mindezt nem tudják, mert ők ügyesen csinálták, nem veszekedtek a gyerekek előtt. Pár mondat után ellenben kiderült az, hogy a nagyobbik gyermek már négy éve tudja, hogy a szülei között nagyon nagy baj van. Elmondta a megdöbönt apja előtt, hogy a mai napig is emlékszik arra az estére, amikor bezárkózott a szobájába, és egész éjszaka azon rettegett, ne hogy a szülei elváljanak. Az apjának fogalma sem volt arról, hogy a gyerek ezt tudja, és nem vak.

A hazugság az mindig kilóg, mint a lóláb.

A gyerek alapjában véve egoista. Azért magának való, mert még kicsi, védtelen és kiszolgáltatott. Arra törekszik, hogy bármi áron biztonságban legyen, és ezért fontos neki, hogy mind a két szülője megmaradjon. Nem érdekli, nem is tudja, hogy ő ezért mind rövid, mind hosszú távon súlyos árat fog fizetni, neki az kell, hogy a két szülő maradjon együtt. Volt mit megélnie, ezért már korán el-sajátította a szülőktől a megfelelő érzelmi manipulációt, amit gőzerővel használ is. Zsarolja mindkettőt, és vagy az egyik, vagy mindkettő be is dől.

Vidéken voltam egy kollégiumban előadást tartani, és előtte beszélgettem a kollégium igazgatójával, aki elmondta, hogy egy hete egy tizenhét éves lány fordult segítségért hozzá. A sztori lényege: Iksz ideje együtt volt egy tizenkilenc éves pasival, egy okos, csinos, jó családi környezetből származó sráccal. Külső szemmel nézve álompárnak mondták őket. Az élet azonban úgy hozta, hogy kisse-

retett belőle, és találkozott egy másik fiúval, akivel elkezdődött volna valami, de előtte, korrekt csaj lévén, leült a tizenkilenc évessel, és elmondta, neki: „Figyelj ide, én nem szeretlek már, és szeretnék szakítani.” A tizenkilenc éves pasi – aki hangsúlyozom, okos, művelt, jó körülmények közül élő fiú volt – erre elkezdett hisztériázni, könyörögni, majd hirtelen azt mondta: „Ha elhagysz engem, akkor öngyilkos leszek!” Erre az igazgató se köpni, se nyelni nem tudott, nem tudta igazán megoldani a helyzetet.

Ezek után elkezdünk beszélgetni arról, hogy ez a tizenkilenc éves srác valójában nagyon durva szintű érzelmi manipulációt használt. Ha sok mindent a szülőktől tanulunk el, akkor ő ugyan kitől tanulhatta ezt el? Elkezdtem hangosan gondolkodni: van egy apa, aki borzasztó sokat dolgozik a kezdetektől fogva; ezáltal jó anyagi háttérrel teremt. Az ilyen férfiak mellett a csajok általában az egzisztenciális önmegvalósításhoz semmit vagy nagyon keveset tesznek hozzá, az is igaz, hogy a férfiak sokszor nem is engedik meg, hogy a nő dolgozzon. Barátnőzik jobbra-balra, költi a férfi által megkeresett pénzt, azonban súlyos csapdába esik. A pasi ugyanis racionális szempontból megvalósítja önmagát, a nő viszont nem. Az ilyen nőnek az önmegvalósítása, a sikerélménye a gyerek marad. Nem ért semmihez sem, nem mer kilépni az életbe, így elkezd takarózni az anyasággal. Villámgyorsan teherbe esik, így önző szempontból ÖNMAGÁNAK szüli a gyermeket, hogy megindokolja a saját létezését, valamint azért, hogy megmutassa a férfinak, hogy ő is fontos. Tehát nem egy kiegyensúlyozott, önmagát megvalósító nő szül gyereket, hanem egy görcs, aki az önző, geci kifogások széles tárházát sorolja fel, hogy miért kell most a gyerek. A kisebbségi érzése miatt támaszkodik a pasira, kisajátítja a pasit, aki nem is veszi észre, hogy a farkánál fogva manipulálják: „Hol vagy?” „Merre vagy?” „Mikor jössz haza? Ezt teszed

a gyerekekkel? Hát ember vagy te egyáltalán, hogy a barátaiddal elmész szórakozni, miközben itt hagysz BENNÜNKET!"

A nők fejlettebb érzelmi világgal rendelkeznek, mivel mi, pasik beszoptuk azt, hogy nekünk nem férfias kimondani, megmutatni az érzéseinket. Jól ki is baszunk magunkkal. De ez egy későbbi sztori.

A nők közben a saját anyjuktól eltanulták a magas szintű érzelmi zsarolás technikáit. A gyerek személyiségfejlődését döntő mértékben a szülőktől eltanult pozitív és negatív konfliktuskezelési módok szabályozzák. A gyerekek sok időt töltenek el a mamával, az apával csak hétvégén vagy este futólag találkoznak, mivel az apa egyébként korán reggel megy el, és akkor ér haza, amikor a gyerek már csaknem alszik, csak a jóéjszakát-puszi vagy a fürdetés marad neki.

Tehát a mamával volt sokat. Tehát a mamától tanulhatta el ez a tizenkilenc éves a fejlett érzelmi manipuláció eszközeit, mert mindent a mama használta a férjével szemben. Durva.

Persze, hogy a lány szakított a tizenkilenc évessel, mert nem dőlt be neki. Ja, és milyen érdekes: a pasi sem lett öngyilkos...

A köztudatban sem véletlenül alakult ki az a félelem, hogy szakításkor az egyik nehogy öngyilkos legyen. Sokan mindezt átértékelték, de az is igaz, hogy a pasik ritkábban szoktak öngyilkosok lenni, mint a csajok. Az öngyilkosságban – vagy az öngyilkossági kísérletekben – három nagyon fontos emberi tulajdonságot vélek felfedezni. Az egyik jellemvonás a **gyávaság**. Az illető ember fél szembenézni azzal az élettel, amit önmagának köszönhet. Tehát gyáva. Elmenekül a felelőssége elől. Mint ahogy ennek a tizenkilenc éves fiúnak is rengeteg esélye volt, hogy változtasson a hozzáállásán ebben a kapcsolatban. Mert a lány azt is elmondta, hogy a fiúnak voltak olyan tettei, amelyek kapcsán sokszor leült vele beszélgetni, hogy ez neki így nem jó, de a fiú mégsem hallgatott rá. Nem változtatott, lehet, hogy azt gondolta:

„A, jó ez a vegetálás, jó ez a meleg szarban való ücsörgés, majd lesz valahogy!” Miközben, ha mélyen ránézett volna a barátnőjére, akkor láthatta volna, hogy a párja elégedetlen és boldogtalan. Továbbá az öngyilkosságban elég magas szintű egoizmus, **önzés** is van. Mert abban a pillanatban, amikor valaki öngyilkos lesz, az illető csak önmagával foglalkozik, nem érdekli az, hogy hányan szeretik őt. Nem érdekli őt se az anyja, se az apja, se a rokonai, se a hozzátartozói, abban a pillanatban csak a saját sértett hiúságának a kielégítése, a kielégülése a fontos akármilyen áron. Önző geci. Továbbá a **makacsság**ot is fel lehet fedezni. Görcsösen köti az ebet a karóhoz. Dacból nem akar változtatni, belátni azt, hogy emberből van. Belátni azt, hogy a hibák is fontosak az előrejutáshoz.

Egy másik történet. Nem olyan rég tartottam egy előadást, ahol az egyik részvevőnek ott volt a hat-hétéves kislánya. Nagyon okos, értelmes volt, de iszonyatosan önfejű. Éppen beszélgettem a mamájával meg a mamája barátnőjével, miközben kialakult egy helyzet, amely során a gyerek valami miatt nem volt hajlandó felhúzni a cipőjét. A mama többször kérte, semmi eredmény. Elkezdtük ez alapján tovább fűzni a dolgot, hogy miért nem hallgat rá a gyerek, mivel nem ez volt az első ilyen eset. Összefoglaltam neki mindazt, amit eddig tapasztaltam hasonló helyzetekben. Ha valamit többször kell elmondani, ez annak a jele, hogy a gyerek szemében a szülő a következtetlenség miatt nem képviseli az erős szülőt, nincs tekintélye, presztízse. A tehetetlen szülő egy idő után elkezd kiabálni, ilyenkor a gyerek valószínűleg már megretten, és félelmében megteszi azt, amit a szülő kért. Miközben ezt foglaltam össze, az akaratos kislány nem tudta elviselni, hogy az anyja nem őrá figyel, hanem másra, el akarta cibálni az anyját játszani, közben meg egyre erőszakosabban, fejhangon, kia-

bált: „Anya, gyere játszani, lécci-lécci-lécci”. A mama épp egy nagyon fontos mondat közben volt, de félbe akarta hagyni a mondatot, és már indult is kiszolgálni az uralkodót. Mindig érdekes látni azt, hogy a nők, akik anyák is egyben, hogyan hagyják magukat kihasználni a gyerekek által, így ők válnak a kutya farkává. Miközben ők a gyerek szülei. Mindig a kutya mozgatja a farkát, nem a fark mozgatja a kutyát. Sajnos, ezt fordítva látom. Hirtelen odafordultam a kislány felé, és azt mondtam kedvesen: „Az a helyzet, hogy anya most velünk beszélget, majd később megy veled játszani, **lécci**.” Tehát ugyanazt a „lécci”-t használtam, egyszer, de az utolsó szóba belenyomtam egy kis erőt, mosolyogva. Erre a kislány azt mondta: „Oké.” Nem léccizett tovább, csak annyira megsértődött, hogy nem az történt, amit ő akart, hogy ledólt egy karosszékbe, és aludt másfél órát.

Vannak meséim, amelyeket azért találtam ki, mert általuk mindkét fél nagyon könnyen megérthet bizonyos cselekedeteket. Például amikor az egyik jobban kihasználja a másikat. Legyen mondjuk az egyik egy serdülő lány, a másik meg az anyja. Megkérdezem a kölyöktől: „Milyen érzés anyalélek-gyilkosnak lenni, tudja, hogy árt neki, mégis megteszi?” Ezek után a mamához fordulok, és elmondom neki a vámpír meséjét egy nagy, dagadt, bamba tehénnel, miközben a lánya is ott ül. Ezt a mesét általában nem ismerik.

„Mi az a vámpír?” – kérdezem a kölykök. „Nem meséltem még? Nem? A vámpír az emlősök vérével táplálkozik egyébként. A vámpír, már régóta – attól függően, hogy hány éve tart már a magatartászavar és az egyéb súlyos anomáliák – rendszeresen rászáll a nagy, dagadt, bamba tehénre. Ilyenkor az illető bamba tehén abbahagyja a legelést, ránéz a vámpírra, és azt mondja: *Szegény, kicsi vámpír! Neki olyan kevés vérre van szüksége, nekem meg még olyan sok van...* – és bambán legelészik tovább.” Ezek után megkérdezem a

mamától: „Kedves asszonyom, a bamba tehénre mint hiteles anyára fel lehet nézni?” – és a beszélgetés megy a maga útján. Nagyon gyorsan kiderül, hogy a vámpírnak esze ágában sincs változni, azért jött el hozzám, hogy megfeleljen a szüleinek, vagy a feleségének, vagy a pasijának, vagy tök mindegy, hogy kinek. A megfelelési kényszer benne van az emberekben. S ezt el is mondom: „Tudja, kedves asszonyom, a gyerek azért jött el, mert már meguntta, hogy Ön rájia a fülét, és inkább felvállalja ezt az egy órát, csak azért, hogy maga abbahagyja a baszogatását.” Erről szól ez az egész.

Azt mondom ki hangosan, ami az ő fejében is ott van. Amit ő is tud. Az ilyenek soha nem fognak megváltozni, ez csak akkor következik be, ha a tetteiknek, és ez legyen akár érzelmi-emotionális vagy racionális tett, megfelelő következménye lesz.

Apa

Azt is megkérdezték tőlem egyszer: „Mi az, amit nekem meg kellene vagy meg kellett (volna) kapnom az apámtól, hogy normálisan tudjak a férfiakhoz viszonyulni, és hogy egy férfinak a férfit lássam, ne az apát vagy a gyereket vagy bármi mást keressek, ami nincs benne?”

Ilyenkor az a nagyon fontos, hogy az apámban testi-lelki szempontból lássam és érezzem és halljam a stabilitást és az erőt. Az igaz, hogy nem vagyunk robotok, és nem tudjuk mindig ugyanazt hozni, de hagyunk magunk mögött egy lenyomatot. Mindannyiunknak lehetnek rossz napjai, azonban az összkép pozitív kell, hogy maradjon.

Ezen kívül még az is fontos – nem véletlenül hangsúlyozom az érzelmi fejlettséget vagy az érzelmi intelligenciát, vagy mit is jelent felnőni az érzéseink terén –, hogy az apa ezen a téren hiteles le-

gyen önmaga, párkapcsolata és környezete számára. Merje megmutatni a lánygyermekének, mit is jelent felnőni az érzései terén.

Ez nemcsak azt jelenti, hogy ő egy adott helyzetben mer beszélni arról, ami vele történt, hanem arról is mer beszélni, hogy ez milyen érzéseket váltott ki belőle.

Nemcsak jó dolgok történnek velünk, hanem rosszak is. A rosszról általában nem beszélnek az emberek, inkább elfojtják. Pedig ez nagyon rossz helyzetet teremt. A rossz kimondása a változás szempontjából az első lépcsőfok. A második lépcsőfok az, hogy valaki valóban elfogadja azt, hogy ő tényleg nagyon rosszul érzi magát. Sokan csak kimondják azt, hogy boldogtalanok, de nem fogadják el ezt, nem válik a kijelentés vérré! Ez után el lehet gondolkodni azon, hogy ebből hogyan lehet kitörni. Hogyan oldjuk ezt meg? Összefoglalva: a kimondás után jön az elfogadás, az elfogadás és befogadás után pedig a mérlegelés fázisa. A mérlegelés során döntés születik, hogy a mérleg merre billenjen. Hogyan ne okozzon az illető magának ezek után rossz érzést? Majd dönt, és a döntést elkezdni átvenni a gyakorlatba. Mindezt a személyiségjegyek befolyásolják. Nézzük például, hogy a makacsság hogyan befolyásolja a mérlegelés fázisát. Egy adott határon túl átbillenő makacsság jelentősen befolyásolja, mégpedig negatív irányban. Mert a makacs pontosan ezt a fázist nem tudja végrehajtani, mert ő Istennek hiszi magát, aki mindent meg tud oldani, neki nem kell mérlegelni. Mert ő soha nem téved. A magyar szólásmondásban ez úgy jelenik meg, hogy „köti az ebet a karóhoz”. Hány olyat végignézek, aki köti az ebet a karóhoz, miközben ott sem karó, sem eb, sem kötél már nincs. Vagy amikor kötik az ebet a karóhoz, de nem akarják észrevenni, hogy valójában a karó az szarból van. Oda-kötik az ebet a karóhoz (szarhoz), majd ennek ellenére a kutya elrohan. Megint megfogják a kutyát, megint odakötik, közben szidják a

kutyát, hogy milyen büdös. Pedig ők nem akarják észrevenni, hogy hülyét csinálnak magukból, és valójában ők a hibásak, de a kutyára haragszanak. Ez a felelősség-elhárítás.

A hiteles apa tehát ott kezdődik, amikor a gyerek meggyőződik arról, hogy az apa nemcsak racionális szempontból tekintélyember, hanem érzelmi szempontból is az. Mert a gyerekek döntően az érzéseik alapján dolgoznak, mert még nem fejlődött ki bennük a megfelelő racionális tapasztalat, tudás. Ez az óvodával, az iskolával fejlődik. Mert ott „öntik a fejekbe a tudást”. Ez a tudás racionális tudás, ami elengedhetetlen ahhoz, hogy ebben a világban jól funkcionáljon valaki, de ez az érem egyik oldala csak. Mi van az emocionális tudással, ha a szülő mindezt elfojtja és elrejt magában, és nem mutatja meg a gyerekének, hogy ezzel mit lehet kezdeni?

A manapság élő férfi érzelmi életének fejlettségét én azzal szoktam felmérni, hogy megkérdezem a tizenéves gyermekét, leült-e vele az apja beszélni a szexualitásról és az ezzel kapcsolatos érzésekről. Ott ül előttem körülbelül két-háromszáz serdülő, és hirtelen nagy kuss keletkezik, és akkor lassan felemeli a kezét úgy öt-tíz százalék.

Ma Magyarországon a szexualitásról beszélni sokkal nagyobb tabutémát jelent, mint a narkóról. Ha egy lánygyermekekkel az apja nem ült le beszélni a szexualitásról, akkor a lány kitől fogja megtanulni a szexualitást a férfi szemszögéből? Az érzelmileg zárkózott pasik ilyenkor a feleségükre hárítják a saját feladatukat: „Anyjuk, ülj le a gyerekekkel beszélni erről!” Esetleg odaballagnak a gyerekekhez: „Itt van ez a könyv, olvasd el!” Vagy félénken odasomfordálnak: „Hát, az a helyzet, lányom, hogy szeretnék veled beszélni.” Erre a gyerek, mivel sokkal gyorsabb az apjánál, ránéz, azt mondja: „Miről?” Magában meg azt gondolja, ugyan miről akar velem beszélgetni, amikor semmit sem tud rólam? S hopp, hirtelen be-

villan, hogy miről is szeretne az apja beszélgetni. S akkor: „Hát, nem tudom, tudod-e azt fiam, hogy...” vagy „lányom azt, hogy nem a golya hozza a gyereket”. Erre a gyerek azt mondja: „Figyelj ide, apa, én ezt már tudom.” „Jól van, lányom, bocsánat, hogy zavartalak!” Magában meg ezt gondolja: „Jaj, de jó, hogy nekem nem kell ezzel foglalkoznom”, és megkönnyebbülve elviharzik.

Közben a lány nem kapta meg az apjától azt, hogy mire is vigyázzon bizonyos pasiknál. Miből lehet észrevenni, hogy valaki csak meg akarja őt baszni? Mit jelent az, hogy a párkapcsolat megtartása? Vagy hogy az apja a szexuális kudarcait hogyan oldotta meg? Hogyan vezette le az ekkor keletkezett feszültségeket? Hogy akár a nők, akár a férfiak szemszögéből nézve az erogén zónák hol vannak? Mi a különbség a szerelmeskedés és a baszás között? Mit is jelent a szerelem? Mit jelent a... – sorolhatnám. Kitől tanulja meg mindezt a gyerek? A pornóból? Haveroktól, akik éppúgy nem tudják?

A fizikális információátadás közel sem teljes, mert hiányzik a megfelelő érzelmi átadás. De ha valaki (apa és anya) ezt az érzéscsomagot elfojtja magában, akkor nem meri majd kimondani sem. De ha nincs kimondva, akkor hogyan lesz megtanítva? Sehogy, a gyerek meg elindult a serdülés útján. És vége. Mert ezek után ez a lány kihez fog fordulni a szexuális témákat, kudarccokat illetően? Esetleg a mamához. De az nem tud a férfi szemszögéből gondolkodni. Az apa összességében lesz hiteltelen a lánygyerek szemében. Mindenki rábaszik. Mindezt lehet is látni ebben a világban, manapság a serdülők, de a fiatal és idősebb „felnőttek” egyaránt súlyos szexuális problémákkal küszködnek.

A szülőkhöz hatalmas a prűdéria. Emlékszem egy olyan lányra, akit nem az anyja világosított fel, hanem a nagymama ült le vele beszélgetni az orális szex fontosságáról. Tinédzser korában a nagy-



Csendélet

mamája magyarázta el, hogy ez miért fontos, s mi ebben a fontos. Szóval érdekes látni azt, hogy amikor a szexualitásról elkezdnek beszélni a szülők az utódokkal, az ellenkező nemű gyerekekkel történő szexuális felvilágosítás sokszor akadozik, illetve hiányzik. Az anya még leül a lánygyerekével beszélni minderről, a fiával ez már sokkal nehezebben megy. Ezt rábízná a férjére. De a férje, mint a legtöbb férfi, aki érzelmileg zárkózott, egy ilyen megmérettetésnél csődöt fog mondani. Mert az érzelmileg zárkózott pasi különösen NEM MER beszélni az érzéseiről, a tapasztalatairól sem a fiával, sem a lányával. Mert az érzések kimondása terén blokkolt.

Tartok egy tréningorozatot a mentális fejlődés szükségességéről foci-utánpótlás edzőknek. És ott felmerült ugyanez a kérdés, mivel az ott dolgozó emberek nemcsak edzők, hanem egyben emberek is... Felmerült bennem, és megkérdeztem, hogy serdülő fiaikkal leültek-e beszélgetni a szexualitásról, és akinek volt ilyen korú fia, az bizony nem ült le. Majd az egyik ilyen pasi, az idősebb generáció képviselője, felismerte azt, hogy ez tényleg nagy baj, mert elmagyaráztam neki, hogy ha az apa nem ül le beszélgetni fiával a szexualitásról, a szexuális problémakört illetően nem az apa lesz a gyerek számára a hiteles, így nem hozzá fog fordulni különböző tanácsokért és krízisekben, hanem valaki máshoz, s ezáltal az apának az ilyen irányú kompetenciája jelentősen csökkenni fog. Ebből a szempontból megszűnik apaként funkcionálni. A pasi felismerte, majd a következő tréningnél elmondta, hogy élete egyik legnehezebb beszélgetése volt a tizen-valahány éves fiával. Azt mondta, hogy borsónyi izzadságcseppek gördültek le a homlokán, amíg kinyögött bizonyos dolgokat, és kiderült az, amit megjósoltam neki, hogy a gyerek sokkal többet tud, mint ahogy azt ő hiszi... Ő még kisleányként tekintette a fiát. Végigizzadta a beszél-

getést, de becsületére szólva, azt mondta: „Borzasztó nehezen indult, de annál jobb lett a vége.” Olyanokról tudott beszélgetni a fiával, amikről korábban el sem tudta volna képzelni.

Ha egy férfi vagy nő megéli és kimondja az érzéseit, akkor nem lesz kérdéses, hogy ő is oldottan fog tudni beszélni és beszélgetni a szexualitásról a gyerekeivel – legyen a téma az orális szex vagy az erogén zónák vagy a megfelelő viselkedés elutasítás esetén. A kiegyensúlyozott és fejlett szexualitás kölcsönös és jó megéléséhez nagyon fontos, hogy tudjunk erről beszélni.

Szerintem egy embernek, aki megpróbálja, hogy felnőtt legyen, tudnia kellene hogy esetleg mi van nála elbaszva, miben szenvedett hiányt.

A villanyszerelő is tudja, mit jelent az APEH, meg mit jelent az, hogy befizetni a csekkeket, meg e-mailt küldeni manapság, meg hogy körülbelül mennyibe kerül a kenyér vagy a sör. Tehát ezt tudjuk. De az életünknek azt az oldalát, ami a boldogsághoz vezetne, nem ismerjük. Ez azért fontos, mert ha van egy folyamat, ami érzéseket vált ki belőlem, de erről nem merek beszélni, akkor hogyan fogom megélni a boldogságomat? Ha ezekről a töltetekről én nem akarok vagy nem merek beszélni? Vagy nem tudok? Az egy dolog, hogy serdülőkorban nem tudok, de attól az egy adott kor (tizennyolc év) után mindez már az én felelősségem, és nem a világé, nem a politikáé, nem a rendszeré, nem a szomszédoké és nem a szüleimé. Hanem az enyém a felelősség, hogy érzelmi szempontból egy baszott görcs vagyok...

Van még egy fontos téma, amelyről beszélni kell, és amelyről régebben, amikor még három generáció élt együtt, könnyebben esett szó. A háromgenerációs modellben megalkuvás, megkeseredés szempontjából a gyerekek öntudatlanul is egy nagyon patológiás

mintát tanultak el, másrészt sokkal intenzívebben történt az egymás segítése és az odafigyelés. Ott voltak a nagyszülők, akik már rájöttek arra, hogy egy csomó mindent rosszul csináltak. A nagyszülők tudták, hogy mit hibáztak, de erről mélyen hallgattak, majd – a személyiségfejlődésükből (az öregségből) adódóan – elkezdtek élni második gyermekkorukat, és sokkal gyorsabban megtalálták a közös nyelvet az unokákkal. Meg tudták őket tanítani egy csomó fontos dologra, amiről később az unokák szeretettel emlékeztek meg. „Milyen jó volt, amikor a nagyfi meg a nagyapa meséltek, ők szerettek egyedül...” Mert a szülők közben rohantak, dolgoztak és játszmáztak egymással. Ez a modell egy közösség volt, ami működött – és az egyik legfontosabb dolog az volt, hogy az unokákat akarva-akaratlanul is megtanította a halál elfogadására. Mai világunkban a halál megfelelő megélése és az erről szóló tanítás hiányzik, én ezt tartom az egyik legsúlyosabb problémának. Rengeg súlyos probléma van, de a halál elfogadása az életünkben sarkalatos pont. Hogy meg fogunk halni. Hogy a halál az nem egy félelmetes dolog, hanem életünk természetes velejárója. Ebben a modellben az unokák végignézték és átértékelték azt, amikor a nagyszülők meghaltak. Jött a pap, aki feladta a kenetet. Jöttek a siratóasszonyok is, akik elkezdtek jajveszékálni.

(Miért kell ilyenkor egyébként sírni? Miért ne lehetne ilyenkor örömmünepet járni, ahogy Mexikóban teszik tequilával? Miért van az, hogy mi itt Magyarországon, amikor bekövetkezik a halottak napja, kimegyünk a temetőbe, és orrvérzésig jajveszékelve siratjuk magunkat, hogy „Jaj, szegény szerencsétlen én, itt maradtam, miért hagytál el engem...”, míg Erdélyben vannak olyan települések, azt hallottam, ahol kimennek a temetőbe, cigánnyal, pálinkával, és egy jót vigadnak.)

Anya

Már egy jó ideje kíváncsian nézem az embereket az utcán, nőket, férfiakat vegyesen. Hogyan viselkednek, mozognak, gesztikulálnak, és egy ideje figyelem bennük a hitelesség meglétét vagy nemlétét. Nagyon ritkán lehet látni olyan lányt vagy nőt, aki ki is tudja, vagy ki is meri húzni magát. Láttam egy huszonéves csajt, görbe háttal, és ez nemcsak azért volt, mert az egyik kezében egy zacskót cipelt. Vagy egy fiatal mamát, aki a kislányát vezeti az utcán, és úgy mozog, mint egy öreg ember. A lánya még egyenes derékkal megy, az anyja pedig már nem.

Aki ilyet lát, az nagyon gyors következtetéseket levonhat, hogy az illető ember nőként és emberként hogyan élheti az életét, illetve hogyan nem éli. Ami hiányzik az emberekből, az a tartás, ezáltal az önbizalom is, a belső kisugárzásról ne is beszéljünk. Ott van egy látszólag szép, divatosan öltözött nő, aki csinos is, mégis hiányzik belőle valami. A legtöbb embernek szép, de lehet hogy ők csak az izmos, formás testet látják. Csak a test az megöregszik, és utána mi marad?

Nem olyan rég hallottam, hogy egy nyolcéves kislány kritikát mondott az idősebb testvéréről, mely szerint a huszonéves olyan anyukásan, nem elég menőn öltözködik. Ez abból a szempontból is nagyon érdekes lehet, hogy a nyolcéves kislány olyasmit látott, amit az idősebb tesója nem vesz észre. Már a nyolcéves kislány fejébe olyan viselkedési mintázatok vannak beleverve a menőiségről, amelyeket feltehetően a médiumokban – a tévében, az újságban – látott, és ezáltal azt gondolja, hogy az anyja „öregesen” öltözködik. A gyerek véleményére pedig oda kell figyelni, mert az kristálytisza, őszinte reakció. „Anyukásan öltözködni” azt jelentené, hogy a mamák, a szülés után elhanyagolják a külsejüket, elhíznak, mint a

disznó, öregebbnek néznek ki a koruknál, sokszor slamposan öltözködnek? Ááá, dehogy! Vagy mégis?

Pedig a mama szeretne hiteles lenni, vágyakozik is rá, de bizonyos szempontból nem az. Hitegeti magát, hogy ő az, épp ezért váratlanul éri a kritika, mert elfelejti, hogy a kislánya hónapokon, de akár éveken keresztül figyelte őt.

Miért hanyagolják el magukat sokszor a nők? Csak pénz kérdése lenne ez? Vagy nincs rá idejük? Nem hiszem. Nem, nem... Igényesség kérdése mindez, azt hiszem. Nincs meg a belső indítatás, hogy a külsejüket is megfelelően ápolják. Vagy átbillennek az egészséges határon, elhanyagolják a feladataikat, és csak a külsejükkel foglalkoznak. Egy adott normájú világban élünk, ahol a **külső** megfelelő ápoltsága **is** fontos, mert kiegészíti a kielégítő önmegvalósítást, de emellé még a **belső** tartalmak megfelelő csiszolása **is** elengedhetetlen. Ép testben ép lélek, ezt mondják, de ez csak akkor jön létre, ha az emberben megvan az igény mindkét oldal kiegyensúlyozott fejlesztésére.

Hányszor lehet látni az anyáknál, akik a megfelelő gyereknevelést és az ezzel járó problematikát helyezik előtérbe, hogy félnek, vajon mindez jól sikerül-e. Tele vannak félelemmel és bizonytalansággal, ami elveszi tőlük az energiát, ráadásul elfelejtenek önmaguknak örömet okozni, mivel azt hiszik, hogy a jó út az arról szól, hogy mindig másnak okozzanak örömet, és ettől ők is jól lesznek. Milyen önkibaszás!

Mostanában kezdtem használni a „húspiacon lenni” kifejezést, amikor az ismerkedésről beszélek. Valójában mindannyian egy húspiacon vagyunk vevőként és eladóként egyaránt. Nézegetünk mást, bennünket is méricskélnek. Kedves Olvasó, amikor ön elmegy a piacra, akár húst vagy zöldséget venni, akkor ön a friss, érett, ropogós áru helyett a fonnyadtat, szikkadtat és szárazat veszi meg?

Ha elkerüli az utóbbit, akkor miért csinál saját magából egy szikkadt, elhanyagolt, száraz kórót?

Persze, azt is figyelembe kell venni, hogy amit egy nyolcéves me-nőnek gondol, az nem biztos, hogy a felnőttek szerint is igényesség, mivel a nyolcéves lehet, hogy ösztönösen jól érez dolgokat, de manipulálható, amit a médiumok ki is használnak. Tehát ilyenkor a reklámok beszélnek a szájából. Emlékszem, egyszer mesélték nekem, amikor dült a valóságshow, az egyik iskolában egy tanító néni megkérdezte a nyolcévesektől, mik szeretnének lenni. A nyolcéves lányok döntő többsége azt mondta, hogy pornósztár!

Ezt is figyelembe kell ilyenkor venni, mivel nem biztos, hogy az anyja akar úgy menő lenni, ahogy azt egy nyolcéves gondolja, hogy az menő.

Akárhogy is forgatom, itt bizony felmerül a hitelesség kérdése. Mihez képest hiteles? Az anya anyaként teljesen hiteles, ha külsejét elhanyagolja? Vagy akkor hiteles, amikor nem hajlandó kimondani azt, hogy ő is hibázhat?

Tehát, mindig az adott **megmérettetés** mutatja meg, hogy valójában ki a menő és ki a nem-menő (hiteles).

Mi az, hogy menő? Ha definiálnám a menőt, az azt jelenti, hogy az illetőnek mind a külseje, mind a belső kisugárzása fejlett, mert fejlesztve van, mivel ez megfelelő munka nélkül NEM ALAKUL KI. Nem elhanyagolt és ápolatlan. Egy kislány hogyan érzékeli a menőséget? Ha megkérdezzük ezt a nyolcévest, akkor a kezdetleges szókinccsel – a felnőttéhez képest – nehezen tudná mindezt megfogalmazni, mert még nincs mivel, de egy csomó mindent *érezhet*, amit mi, felnőttek, borzasztó sokszor figyelmen kívül hagyunk.

Amikor a mama valami miatt belülről megreccsen, azt hiszi – mint a legtöbb ember –, hogy a magánéletéből származó konfliktusokat

leteheti a munkahelyi öltözőben. Ez hazugság, ez nem igaz. Ezek bevivődnek a munkahelyre, éppúgy, ahogy a munkahelyi konfliktusok is hazavivődnek. Mindennek van energetikai töltete, a megoldatlan konfliktusnak, de a kiegyensúlyozottnak is. Ezt hívják kisugárzásnak. Azt hiszik, hogy az önbizalom is egy ilyen megfoghatatlan dolog? Kinek van és kinek nincs? Sokszor látom, hogy a legerősebb ember is egy adott témát illetően bizonytalanná válik vagy válhat.

Tehát a kislány valamit érez. A gyerekek fordítva reagálnak, mint azok az egysejtűek, amelyek a fénytől menekülnek, a sötétségben jól érzik magukat. A fényt, az erőt szeretik, a negatívumot nem. Tehát érzik a mamából kijövő negatív hullámokat, a bizonytalanságot, a görcsöket és a félelmet. Lehet a mama közben nagyon csinos és ápolt (fizikálisan), ez megtévesztheti a gyereket egy ideig, de egy idő után már nem. Ilyenkor nem hallgat már rá, mert **nem érzi a belőle kisugárzó erőt!** A felnőtt nő (anya) sokszor azt hiszi, hogy a gyerek nem látja, hogy mi van benne, miközben melegíti az esti kaját vagy mosogat, de a rutin, megszokott cselekedetek során elengedi magát, és minden kívül az arcára! Átereszti magát a belső hangulatának. Ha a belső hangulat negatív, akkor az látszik meg érződik. A kislány ott ácsorog az ajtóban, mert akar valamit kérdezni, de a mama elsőre nem is hallja meg, annyira el van merülve önmagában. A gyerek meg egyre hangosabb, már ráncigálja az anyját, de az anya nem reagál.

Ebből látható, hogy a félelmek, a feszültségek mennyire csökkentik az illető ember éberségét és figyelmét, miközben valójában NŐKÉNT neveli a gyermekét. Nagyon sokszor megfogalmazódik bennem, hogy egy nő, aki bizonyos szempontból nem felnőtt, az hogyan tudja a felnőtteknek kijáró presztízzsel, vagyis hitelességgel nevelni a fiát vagy a lányát? Miközben ő nem az... Na, ez az úgynevezett fából vas-

karika vagy a róka fogta csuka. A bizonytalanság kihat a kisugárzásra. Lehet színjátékot játszani egy jó ideig, de nincs az a rafinált ember, aki valamilyen hibát ne követne el. Különösen a családjában, ahol a megmérettetés folyamatosan ott van az egyre inkább felnövekvő, felcseperedő gyerek személyében. A gyerek, aki még bátor, amikor azt mondja, hogy „anya, öregesen öltözködsz”, valójában durván tanácsot ad, mert szereti az anyját, és azt szeretné, hogy fel tudjon nézni az anyjára! Az anyja ilyenkor ahelyett, hogy észrevenné, hogy jóindulatú tanácsot kapott, igaz hogy durván, megsértődik, és kikéri magának, miközben érzi, hogy a gyerekének igaza van! Ott áll a mama, le van döbbenve, hogy a francha mondja ezt az ő szemefénye, se köpni, se nyelni nem tud. Istennek hitte magát, ezzel a kritikával azonban megszületett az ember!

Ezek után, mert ez sokszor fog előfordulni, a gyerek egy kicsit(!) csalódik az anyjában, nem az anyja lesz a példakép, hanem gyakran más etalonok felé fordul, olyanok felé, akikben látszólag ott van az erő. Legyenek ezek a gimisták, vagy a felette járó úgynevezett Nagyok. Amikor elkezdődik a serdülőkori robbanás a hormonok, kialakul az energia a mindenhatóság érzésével, a bulizás, meg a pasik, de a mélyben azonban ott van a bizonytalanság, a tétovaság, amit addigra sikerült eltanulni az ösöktől, de ezt a nyolcéves még nem tudja. A külsőségek elvakítják. A serdülőben valójában nagy zűrzavar van, de eközben is iszonyú nagy energiák tombolnak benne. A nyolcéves hazamegy, ránéz egy búval baszott mamára, és (felületesen megítélve) elvállalja a számára, hogy ki a hiteles. Még mindig szereti az édesanyját, éppen ezért fontos neki, hogy az édesanya épp úgy nézzen ki, mint az a serdülő, aki erős. A gyerek azt szeretné, hogy az édesanyja az ő szemében, ezzel együtt a kívüljár szemében is presztízs-ember legyen. Ezért ad durván tanácsot.

Mit fog csinálni ez a kislány, ha a mama továbbra is öregesen öltözködik (aki valójában harmincéves, de belülről ötvennek érzi magát, a korának megfelelően viselkedik és öltözködik©)? Elkezd sajnálni a mamát, vagy elkezd szégyellni? Vagy dühös lesz rá, miközben meg szereti? A gyerek így kezdi szétszakítani önmagát. A fiataloknál a szürkeség egy jó ideig nem létezik, nincsenek átmenetek. Vagy a fekete vagy a fehér van.

Mi a megoldás ilyenkor? Ha a nő rossz passzban, hangulatilag a béka feneke alatt van, emiatt önmagára, a ruházkodására kevés figyelmet fordított, és ezt a gyereke észreveszi, akkor nagyon fontos abban a pillanatban őszintének lenni, és felvállalni a hibát, bátran elmondani, hogy ez miért is történik.

A hitelességnek ott van vége, amikor valaki takarózik, kifogásokat keres és magyarázkodik, közben meg mutatja, hogy milyen erős, pedig valójában tutyi-mutyi csúszómászó.

A hitelesség mindig ott kezdődik, amikor a negatív élményről is tudok oldottan beszélni, és közben tudom, hogy ezért én vagyok a felelős. Merem átélni az ezzel járó fájdalmat, de ezért is felelősséget vállallok azzal, hogy holnaptól mindent megteszek, hogy ezen változtassak napról napra. Amikor szürke vagyok, arról is merek beszélni, akár a nyolcéves lánygyermekemmel, úgy, hogy azt is tudom, ha ezen nem változtatok, akkor bizony a számból segget csinállok.

Mi történik ebben az esetben legtöbbször? Az emberek (nők) döntő többsége fel sem ismeri ezt a helyzetet, hanem ellentámadásba lendül, és a saját autoritásával operál: „Mit képzelsz te, hogy a saját anyádnak ilyet mondasz, miközben itt gürizek érted?” Ezzel eljátszotta a presztízsét is.

Aki önmaga szemében hiteltelen, az valójában ezt a hiteltelenséget adja át a maga öntudatlan eszköztárával, ami persze nem men-

tesíti a felelőssége alól. A meglévő önbizalomhiány fokozza a megfélemlési kényszert, ami nemcsak az anyákban (apákban), hanem a gyerekeknél is jól megfigyelhető. A bizonytalan nem értékeli önmagát, de szüksége van a pozitív visszajelzésekre. Ezt nem kapja meg saját magától, ezért mindent elkövet, hogy mások szerszék és értékeljék őt. A megfélemlési kényszer következtében a tartása szépen lassan eltűnik, mivel saját magára semmi energiája nem marad.

A mai urbanizált világban rengeteg olyan nőt lehet látni, aki egyedül neveli a gyermekét, és semmilyen segítséget nem kap a gyermek apjától. Ezek a nők általában a harmincas éveikben járó, kiforrott szinglik, akik sikeresek a munkájukban, és tudják, hogy el tudják tartani a gyereket. Mit tehet az ilyen nő azért, hogy a gyereke kiegyensúlyozottan nőjön fel?

Ha megnézek egy ilyen embert, aki sok mindent elért, az egzisztenciálisan, tehát anyagiakban is, meg odafigyelésben és szeretetben is sokat tud adni a gyerekeknek – de a megfelelő férfimodellt kitől tanulja meg a gyerek? Azt gondolom, hogy nagyon sok nő ilyenkor hermafrodita akar lenni. Tehát egyben nő is, meg férfi is. De ez lehetetlen. Mert a nő az nő, a férfi meg férfi. Ha összekeverik a mintákat, vagy át akarják venni az ellenkező nemű szerepét, akkor a gyerek személyiségfejlődése mindenképpen kárt fog szenvedni, mert az anya hogy lehet hiteles férfi? Fiú esetén a mama el fog menni a gyermekével focizni? A mama elsősorban a női viselkedési, gondolkodási módra fogja megtanítani a gyermekét, feltéve, ha biztos önmagában. Ha nem az, akkor egy görcsös női modellt tanít meg. Arra, hogy valaki egyedül, ilyen meggondolásoktól vezérelve, hitelesen fel tudjon nevelni egy kislányt vagy egy kislányt, nem látom a reális esélyt, sem arra, hogy ebből a gyerekből egy kiegyensúlyozott, sikeres, megfelelő nemi identitású és személyiségű ember fejlődjen ki. Nevelni fogja, de nem fogja hatékonyan felnevelni.

Annak a nőnek, aki egyedül neveli a gyermekét, egy dologra kell törekednie, hogy ő elsősorban és csak női szemszögből nézve legyen hiteles. Miközben tudja azt is, hogy vannak a férfi vonások, motívumok, viselkedési normák, amiket ő nem tud megtanítani. Ha ezen görcsöl, a saját hitelessége csorbul. Cipész maradjon a kaptafánál.

Az anya, ha már ezt felvállalta, ne játssza túl a szerepét, az legyen, aki valójában. De ez nagyon kevésszer történik ám meg. Ezek a nők legtöbbször elkezdik játszani azt a szerepet, ami nem az övék. Ezekben a gyerekekben – mivel nem kevés ilyen gyerekekkel találkoztam, aki ilyen anya mellett nőtt, nő fel – az önbizalom, az önértékelés, a nemi identitás zavar és belső instabilitás mind nagyon magas szinten van jelen, és uniszex külsővel rendelkeznek.

Az ilyen anya nevelése hogyan függ össze azzal, hogy a gyerekeknek nem lesz megfelelő önértékelése?

Mindennek több oka van. Az egyik az, hogy ez a nő sokkal erősebbnek mutatja magát, mint amilyen. Mivel játszmákat használ, nem meri adott helyzetben megmutatni az elkeseredettségét, az elkeseredés, a félelem bizonytalanságot okoz, ami kisugárzik a gyerekekre is. A nő görcsölése fokozódik, mert sokszor magányosnak érzi magát, ezért rátelepszik a gyerekekre, és állandóan kinyalja a gyereke fenekét. Nemcsak ő, hanem a nagyszülők is elkényeztetik a kölyköt, aki így nem tanulja meg azt, hogy csakis kemény munkával lehet valamire jutni. A nő persze az érzéseit is elfojtja, így a gyerek ezt is eltanulja. Egy zárkózott, elkényeztetett görcs lesz. Mitől legyen így önbizalma?

Manapság, ha az ember körbenéz, azt látja, hogy már az számításritkaságnak, amikor két ember együtt van... És nem a második apa,

a mit tudom én, hányadik pótmama van terítéken. Sokan nem hiszik el, hogy egyedül nem lehet hitelesen nevelni, mert a meglévő nagybácsi, nagypapa soha nem fogja pótolni a férfit, aki apa is egyben. Ezért kedves szinglik, hajrá, szüljenek csak önző szemponttól maguknak gyereket, majd meglátják a gyermek fiatal felnőtt korában, hogy mire is nevelték valójában!

Ezek a mostani szinglik a racionális intelligenciájukkal elég sokat foglalkoznak, így ebből a szempontból cinikus koravének lesznek. Nagyon kevesen foglalkoznak azonban az érzelmi intelligenciájukkal, és a legtöbb szingliben a félelem sokkal erősebb, mint ő maga. Így a belső egyensúly elbillen. Teljesen más a helyzet, ha valaki foglalkozik az érzelmi világával és fejleszti. Az ilyen előbb-utóbb találkozik a párjával is. Mert fontos, hogy folyamatosan merjen tudatosan új dolgokba belevágni. Azt is merje megfogalmazni, hogy a közte és a gyermeke között feszülő óriási különbséget csak megfelelő rugalmassággal lehet áthidalni, így maradhat folyamatosan hiteles a gyereke előtt. Azt látom, hogy akik később szülnek, azok – ha mindennek tudatában vannak –, lehet, hogy sikeresebb szüleik lesznek a gyerekeiknek, mint azok, akik fiatalon, éretlenül szülnek, mivel az utóbbiak érzelmi szempontból még nem nőttek fel. A gyerek egy energiagóc. És ha ezzel az energiabombával nem veszik fel a ritmust, akkor a gyerek könnyörtelenül le fogja a szüleit iskolázni. Ez nagyon veszélyes játék, mert így idővel megszűnik a kellő szülői hitelesség.

Akkor nincs belső bizonytalanság, ha le tudok ülni a másikkal, és teljesen mindegy, mi a téma, mindent nyugodtan, oldottan meg tudunk beszélni, és ennek megfelelően tudunk változtatni, ha ez szükséges. Persze, mindazt következetesen betartjuk, amit megbeszéltünk.

A megfelelő neveléshez az is szükséges, hogy a két szülő felismerje, hogy a kiskapuk lezárása fontos, és meg tudják azt is beszélni, hogy ne történjen más a másik háta mögött, mint amit eredetileg megbeszéltek. Ne legyen olyan, hogy „nehogy megtudja az apád”, mert a gyerek ezt egy idő után fel- és kihasználja. Közös frontvonal esetén a gyerek nem tud kibújni. Ekkor fogja megtanulni a saját helyét és szerepét. Ha azonban mindezt egy nő egyedül csinálja, akkor ki lesz az ő szövetségese? Másrészt nagyon kevés embernek van olyan anyagi bázisa, hogy elmondhassa, neki nem kell már soha többé dolgoznia. Egy idő után dolgozni kell, tehát óhatatlanul bejön a saját anyja szereplőként. A mama valószínűleg rengeteg hibát követett el a lányával szemben, amelyek egyáltalán nincsenek lerendezve, tele van büntudattal a lányával szemben, tehát óhatatlanul a büntudatát akarja feloldani azzal, hogy az unokáinak sokkal többet enged meg, mint amennyit kéne, így az ilyen nagymamák mindig elkényeztetik az unokájukat. Ezzel aztán folytatódik a nagy és a saját lánya közti konfliktus. Mama: „Ugyan már, olyan pici, hát most miért csinálod ezt vele?” A lánya: „Miért nem hagyod, hogy a gyereket én neveljem?” Sokszor mindez a gyerek előtt történik, így a gyerek idővel megtanulja azt, hogy kinél mit lehet megtenni. A jó ebben az, hogy gyorsan megtanul alkalmazkodni, a rossz az, hogy így a családon belül megtanulja összeugrasztani a hozzátartozóit, vagyis játszózni. Rövid távon jól jár, hosszú távon azonban ráfázik. Egyik távoli ismerősöm családjában ez történt. Ott kimondták, hogy a nagyinál azt lehet csinálni, amit a gyerek akar. A nagymama azért van, hogy elkényeztessen, hogy ott lehessen csokit enni, tv-t nézni, tehát dől az összes felállított szabály... Na, most az állt elő, hogy ez a nagymama meghalt, de egy spirituális fényködben még most is létezik a családban, hogy ő volt a szuper, „az igazi nő”, az

anya ezt meg sem tudja közelíteni. A meglévő anya-gyerek kapcsolat teljesen vacak. Bezzeg az utópisztikus nagymama, aki mindent megadott, meg szeretett, meg nála meleg volt... és a rohadtság az egészben az, hogy ő a jó fej.

A mai napig emlékszem arra, hogy amikor a mézet ettem a nagynál, az mindig sokkal finomabb volt, mint az otthoni. Szerintem ugyanaz a méz volt, de a nagy kényeztetett is mellé. Tehát a nagyszülők ahelyett, hogy kimondanák a gyerekeiknek, hogy mi volt az, amiben hibáztak és tévedtek, erről nem beszélnek, hanem a büntudatuk oldása miatt jól elbasszák az unokákat. És ennek meg nagyon komoly következménye lesz, mert a következetlenségből adódóan a szülő elveszíti a megfelelő presztízt, amivel nevelni lehet. A gyerekek így nem fognak rá hallgatni. Igazából ez egy szép külsőbe csomagolt, nagyon durva érzelmi gyilkolás és manipuláció.

A gyerek kezdetben nem tud hosszú távon gondolkodni. Neki nincsen perspektivikus szemléletmódja. Az a felnőtteknek van, akik tudják már, hogy ha ők ezt csinálták, akkor ez lett. Tehát ilyenkor már lehet jóslásokba bocsátkozni. De a gyerek azt látja, hogy ott van az a süti, amit ő szeret, édes, és a nagynál megeheti, anyánál nem. És a nagy rohanásban a szülők nem veszik a fáradságot, hogy elmagyarázzák, hogy ez miért van így. „Mert a nagynál annyi csokit eszel, amennyit akarsz, és ő nagyon sokszor megengedte azt is, hogy fogmosás nélkül feküdj le. És mivel fogmosás nélkül feküdtél le, jöttek a rossz fogvájó manók, és akkor mentünk a fogorvos nénihez, hogy ne fájjon a fogad. Nézd meg a Józsit, aki szintén eszik csokit, de utána mindig mos fogat. Látod, hogy az ő foga nem romlik?” Na, most, ha ez így el van magyarázva, akkor a gyerek mindezt megérti és elfogadja. Nagyon sokszor nem veszik a fáradságot a szülők, hogy lemenjenek a gyerek szintjére mindezt megmagyarázni.

Ilyen esetben mit tehet a lány? Tehát hogyan tud beszélni az anyjával erről, hogy ezt megakadályozza? Ilyenkor fontos leülni szépen beszélgetni, és elmondani az anyjának, hogy ha ő továbbra is ezt űzi, akkor mi lesz. A finomabb következményektől kell haladni a súlyosabbak felé. Nincs más megoldás, mert aki a szép szóra nem hallgat...

Nagyon fontos eldönteni, hogy a farok irányítja a kutyt, vagy a kutya a farkát. Mert ebben az esetben meg kell fogalmazni, hogy ki a gyerek anyja. Ha a gyerek anyja hagyja magát a nagy által irányítani, és a nagynál mindent lehet, a gyerek nem látja azt át, hogy ez csak rövid távon jó neki – mert nagyon jó –, csoki, tévé, azt csinál, amit akar, oda megy, ahová akar. Nem veszi azonban észre, hogy az élet nem arról szól, hogy mindig van egy kis kibúvó. Ahogy egyre inkább növekszik, úgy növekszik a felelőssége is a saját életével kapcsolatban, és nem tanulja azt meg, hogy az életben ahhoz, hogy eljussunk, elérjünk valamit, olyan dolgokat is szükséges megcsinálni, amiket nem szeretünk.

Az első ilyen nagy konfrontációs felület az iskola. Kívülről könnyű kibicnek lenni. Nagyi: „Fiam, nem kell hogy tanulj a matekot és a fizikát! Látod, a nagy sem tanulta, mégis vitte valamire! Úgysem fogod használni...” Mama: „Marcikám, hogy a francba van már megint egyesed?” „Hát, anya, a nagy azt mondta, hogy nem kell ezt tanuljam.” Az anyának hirtelen felrobban a feje, üvöltve felhívja az anyját, hogy hogy képezed, az anya lehurroga, mindezt a gyerek hallja, és látja, hogy az anya kompetenciája jelentősen sérül. A nagymama olyan szerepkört kezd el felvenni, amihez semmi köze. El lesz baszva a gyerek, aki nagyon sokszor a könnyűnek, kényelmesnek látszó út felé mozdul el, és később erre jól rá is fázik.

Itt sajnos azt is meg kell vizsgálni, hogy az anya és az apa – férfi és nő – között megvolt-e a stabilitás, vagy alá-fölérendelt szerepek

voltak, mert az utóbbi esetén egyértelmű, hogy játszmákról, háborúról, hatalmi harcokról van szó, és ebben a gyerek mindig sérül. Mert borzasztó korán megtanulja a különböző manipulációs technikákat, amelyekkel kibújhat a felelősség alól. Ha nincs meg az érzelmi stabilitás a két szülő között (hiába van meg az anyagi), akkor nem tudják megteremteni a lelki biztonságot a gyerek számára sem, aki így otthon nem fogja jól érezni magát.

Nagyon fontos, hogy a szülő, mielőtt a nagyszülő gondjaira bízza a gyereket, leüljön vele valamikor beszélgetni, és elmondja neki, ő hogyan vélekedik a nevelésről, melyek azok a keretek, amelyeken nem szeretne változtatni. A szülőnek persze lehetnek olyan elgondolásai, amelyek nem működnek, vagy a tapasztalatlansága miatt nem tud valamit, de erre meg ott van a nagyi, aki segíthet mindebben. Eszembe jutott egy olyan helyzet, amikor – a mama mesélte – a nagymama kényezteti az unokáját, de ugyanakkor folyamatosan bevonja a játszmáiba is, mondván, „nehogy elmondd ám anyának!”, „Nem szabad, hogy tudja, hogy most mit kaptál...” Csak a helyzet az, hogy az anya és a lánya között nagyon jó a kapcsolat, a kislány mindig elmondja az anyának, hogy a nagyi mit is csinál. Az anya ezáltal tudja, hogy ott mi zajlik, de azt is, hogy mindezt hogyan kezelje megfelelően. Már nem rohanja le a saját anyját, mivel az anyja vak a belső dolgaira, és azt is tudja, hogy a nagyi nem fog változni.

Egy nőnek azt tanácsoltam, hogy ha az anyja folyamatosan nyomul, és nem tartja őt tiszteletben, zsarolja orrvérzésig hol ezzel, hol azzal, hol amazzal, akkor a saját tartása fog csorbulni, s ekkor a szép szavak után már csak egy lehetőség marad: „Figyelj, anya, számtalanszor megkértelek, hogy légy szíves változtass, ne hívj, amikor dolgozom, mert zavarasz. Kilenctől négyig ne keress, mert dolgozom. Kivéve, ha beszakadt a tető, de egyébként ne. Ha ezt nem tartod be, lecserélem

a számomat, titkosítom, és csak a lakástelefonon tudsz utolérni este. A válasz az volt: „Jaj, istenem, a saját anyámmal csináljak ilyet?”

Az is érdekes, hogy az emberek inkább nagyon sokszor elszenvedik az erőszakot a hozzátartozóiktól, semmint előre figyelmeztetnék a másikat, hogy másképp reagálnak. Miért szokatlan az, hogy ugyanazt az erőszakot, mint a tükör, visszanyomom rá? Ő nem tartott tiszteletben, hát akkor az összes kérésem után én ugyanúgy nem tartom őt tiszteletben.

Ez odáig is fajulhat, hogy a gyerek szakít a szüleivel? Ez a Feldmár-féle eset előfordulhat az életben? Azt gondolom, hogy bekövetkezhet. „Szeretem őket mint szüleimet, de egy csomó szempontból nem tudok rájuk felnézni. Elfogadom, hogy ő az anyám meg ő az apám, de rengeteg mindenben nem akarok olyan lenni, mint ők.”

Egy lány egyszer kikérte a tanácsomat, szeretne volna megmenteni a szüleit, és akkor azt kérdeztem: „Kisasszony, kit akar maga megmenteni? Magának van-e hiteles apja meg hiteles anyja?” És azt monda: „Nincs.” „Hát, ha nincs, akkor kit akar megmenteni?”

Mert abban az értelemben, hogy melegség, figyelem, odafigyelés, törődés, hiteles tanítás és nevelés, rengeteg embernek nincsen manapság ilyen apja és anyja. Az, hogy kefélt két ember, biológiaiag létrehozta egy gyermeket, utána meg szartak a gyerek fejére, ez lehet, hogy papíron feljogosítja őket a különböző zsarolási folyamatokat használva, hogy uralkodjanak, de a **hiteles szülő tiszteletére** nem tarthatnak igényt. A látó, ha nemet mond, akkor leállítja a zsarolást és a manipulációt. Az állítólagos szülő ilyenkor megsértődik, felháborodik, kikéri magának az ilyen viselkedést, miközben már nagyon sok figyelmeztetést kapott. Sokszor látom, hogy az állítólagos szülők nem gyereki tiszteletet szeretnének kapni, hanem hogy rabszolgák sűrögjenek körülöttük. Mindezt azért, mert ők ilyen életet élnek? Ők

döntöttek a rabszolgasors mellett. Amikor a látó gyermek nem akar ilyen életet, azt mondja: „Anyá, elmondtam, kértelek, figyelmeztettelek. Egy hónap után megadom a számomat. Aztán, ha nem tartasz tiszteletben, még egyszer megteszem ugyanezt, de akkor két hónap múlva fogod megkapni a számomat. És hogyha még mindig így viselkedsz, akkor eladom ezt a lakásomat, mert most közel lakom hozzád, és elköltözőm innét száz kilométerre. Tehát feszítsd a húrt nyugodtan.”

Csak ilyenkor térnek észhez a vak szülők, és visszakoznak, de nem szívből teszik mindezt, hanem félelemből. De ők már csak ilyenek maradnak, így lehet őket elfogadni és szeretni vagy nem elfogadni és nem szeretni. Azonban csak egyszer vannak szüleink.

Hogyan segíthet egy gyereket egyedül nevelő anya, hogy a gyereke egészséges apaképet kapjon? Egészséges apaképet úgy szerezhethet a gyereke, hogy ha ő először nőként jól érzi magát a bőrében. Szőröstől-bőröstől. Van türelme, bátorsága, ébersége, rugalmassága satöbbi, s akkor csak idő kérdése, hogy a hiteles nő mellé mikor keveredik egy hiteles férfi is. Ez jönni fog előbb vagy utóbb. Valójában mindig bekövetkezik. Az anya úgy szerezhethet hiteles apamintát, ha először önmagát nőként hitelessé teszi a saját szemében. Ezt teheti egy szingli csaj, aki egyedül neveli a gyereket.

Szerintem jó szülő csak akkor lehet valaki, ha nemcsak racionális, hanem érzelmi szempontból is fejlett, fejlesztett. Vagyis felelősséget vállal mind a racionális, mind az érzelmi világáért. Egyébként nem lesz jó szülő. A két szülőnél ilyenkor lesz esélye annak, hogy megmarad egymás iránt a szerelem, a mesekönyvben leírt forgatókönyv alapján. De csak akkor fog megmaradni, ha képesek lesznek napról napra folyamatosan megújulni. Ha nem, akkor nem lesznek együtt, elváltnak, és folytatódik a görcsölés.

FELNŐTTKOR

BOLDOGSÁG – SZOLGASÁG

NÉHA MEGKÉRDEZIK TÓLEM, létezik-e boldogság, kiegyensúlyozottság a valóságban. Létezik. Miért ne létezne a valóságban? Egyik ismerősöm, aki egy távoli szigeten járt, elmondta, mit látott ott. Nézte a bennszülötteket, akik nagyon egyszerű, tákolt kalyibákban éltek. A férfiak nap közben kimentek az óceánra halászni, a nők meg tették a dolgukat, majd eljött az este. Ilyenkor összegyűltek, megsütötték a halat, énekeltek, égett a tűz, és szemmel láthatóan sugárzott róluk a boldogság. Az ismerősöm azt mondta magában:

„Itt vagyok én, akinek nagyságrendekkel több pénze van, mint nekik, és én boldogtalanabb vagyok mint ők.”

Mindez, amiről beszélünk, létezik és van. Ha máshol mindezt EMBEREK teremtették meg, akkor mi is megvalósíthatjuk. De azok számára nincs boldogság, akik nagyon korán feladták az álmaikat, és beletörődtek a szürkeségbe. Beletörődtek abba, hogy akár gazdasági kapcsolatban éljenek egy hímneművel, aki szintén boldogtalan, csak nem beszél és nem tesz semmit se gerincből. Vagy az egyik, vagy a másik félrekúr, hazudik, álszenteskedik.

A beletörődés és az önfeladás azt jelenti, hogy önmagam méltóságából és gerincéből nap mint nap tizedmillimétereket önkezűleg vágok le. Tehát én szüntetem meg önmagam gerincét. Az önbecsülés mindig benne lakozik az emberben, csak elvesz, ha valaki hagyja. Az ebben a világban élők meg mindezt hagyják, mivel a félelmeik erősebbek náluk, így alakulnak ki a **félelem szolgái**. Ha azt mondanám, hogy ide csak nőneműek tartoznak, nem mondanék igazat. Mivel a teremtés úgynevezett koronái... hát inkább ne beszéljünk róla.

Nézzük a szolgai lét fontos vonásait. A szolgának, bármennyire is szeretné, *nem jár* a szabad embereket megillető méltóság és dicsőség. A szolgáknak egy dologra van szükségük: kellő és megfelelő izomra, hogy kiszolgálják a félelmeiket, miközben cipelik a tálcáikat és kiszolgálják másokat. Ez a szolgai lét. A szolgáknak mindez nem tetszik, de mire lehetnek büszkéek? Mit alkotnak? Azt, hogy a tálcát az A-pontból a B-pontba teszik? Félreértés ne essék, itt nem a különböző foglalkozásokról beszélünk, hanem olyanokról, akik hagyják magukat!!!

Mint ahogy az a rengeteg nő, aki hagyja magát prostituálódni, majd egy idő (sok év) után kifakad: „Én ezeknek, a két kölykömnek és a férjemnek csak a rabszolgája vagyok. Egész nap főzök, mosok, takarítok, dolgozom, hazajövök, és szedem a koszos ga-

tyáikat és zoknijukat. Néha pörölök, ordibálok, de változik valami? Semmi. Én csak egy szolga vagyok.”

Hány nőnemű mondja ezt ki? Rengeteg. De mindez azért van, mert hagyták magukat megalázní. Hagyták, hogy belőlük ez legyen.

Azt hiszi a Kedves Olvasó, hogy a pasik különbek? Egyik páciensem sztorija következik, amellyel már évek óta nyűglődik. Rossz házasság, három gyerek, majd megismer egy számára csodálatos nőt, aki sajnos házasságban él, igaz, rosszban, de a megfelelő döntés helyett előszeretettel takarozik a gyerekeivel, mondván, hogy nem lehet könnyen lépni. Nagyon sokan ezt teszik, és ezzel arra kényszerítik a gyerekeiket, akiket állítólag nagyon szeretnek, hogy a tiszta forrásvíz (összinté, következetes döntések sorozatából kialakuló benső nyugalom és béke) helyett éveken keresztül mocsaras, mérgező vizet igyanak, és azt hiszik hogy jó szülők. Ezek mérgező, gyilkos szülők. Visszatérve hősünkre, ő nem vette észre, hogy a „szupernő”-nek csak egy élő vibrátorra van szüksége, akivel időről időre kielégíti szexuális étvágyát, de nem akar tőle többet. Forgatja és manipulálja a pöcsénél fogva, mert ígéretések azért vannak, így meg úgy, el fog válni, csak mindig közbejön valami. A pasi meg szeretne összeköltözni a nővel, és nem veszi észre, hogy balfaszt csinál magából, mert eltűri a csaj rigolyáit, úgy pattog neki, mint egy nikkellal. Majd amikor egy feszültségi szint bekövetkezik, akkor elkezd rinyálni, mint a fába szorult féreg, és bőszen fogadkozik, hogy ő ezt tovább nem tűri, de mindez csak a csaj következő hívásáig tart, amikor ő elolvad a vélt szerelemtől, mint fagy a napon!

Tehát a szolgák, akik így megszüntetik önmaguk emberi mivoltát, elkezdik a felgyülemlett feszültségeiket tünetileg levezetni. Az egyik legegyszerűbb kompenzációs eszköz az evés, vagyis inkább a zabálás, vagy akár az extrém fogyás. Mindez valójában önmar-

cangolás, mert érzik, hogy nem jó, de inkább a könnyűnek látszó utat választják. Elkezdik magukat sajnáltatni vagy emésztetni, s mindez azt jelenti, hogy az illetőben a feszültség sokkal nagyobb, mint a béke. Ha nagyobb a feszültség, a feszültség háborút jelent, a háború rombolást, tehát az illető rombolja a testét. Ha valaki azért hízik, mert boldogtalan, a kaja az agyban fokozza az endorfintermelést, az endorfinok relaxálnak, oldják a feszültséget. Ezt el is mondják sokan, hogy sokkal nyugodtabbak, amikor esznek.

Ilyen nőket nap mint nap lehet látni akár az utcán is. Valamikor meghívtak az ország egyik végébe pedagógusok számára tanévnyitó előadásra. Lehet, hogy ha ezt megírom, többé nem fognak ilyen rendezvényekre meghívni. ☺ Odaértem az adott városba, leparkoltam a központban, és hirtelen rájöttem, hogyan találhatom meg a helyet, ahová megyek. Reggel volt, esett az eső. Vadásznom kellett pedagógus kinézetű hölgyekre. De hogy ismerem fel őket? Nem volt nehéz, mert elkezdtem követni két olyan eseményes hölgyet, akiknek be volt löve a haja, tehát fodrásznál jártak, tanévnyitónál az fontos! Ünnepi ruhát vettek fel, és dagadtak voltak. Ebben a helyzetben aki ünnepi ruhában van, megfelelő frizurával, az biztos hogy pedagógus. Elindultam utánuk. Szemerkélt az eső, mi meg ballagtunk, és így ők, tudatlanul, de elvezettek további négy-ötszáz pedagógushoz, akik közül jó pár ebben a cipőben járt. Az előadás során ezt megemlítettem, volt ott sok dühös, réveteg, zavart tekintet, de felhangzott a nevetés is. Aki úgy nézett ki, az nem nagyon röhögött.

Mind a soványság, mind a kövérség egy adott embernél, mondjuk nőnél, feltételezi azt, hogy nincs meg benne az egyensúly. Ha nincs meg az egyensúly, akkor elkezdd erről beszélni.

Nagyon-nagyon sok ember használja azt a mondatot, hogy „félek az egyedüllétől meg a magánytól”. Az az ember, aki a magányos

szót használja, arra utal, hogy benne háború dúl. Akiben háború dúl, az magányos. A különböző félelmek erősebbek nála, és görcsösen támaszkodik a „párjára”, kisajátítva őt: „hol voltál?”, „mit csináltál?”, „merre jártál?”, „miért késtél?”, „miért nem hívtál?”, „miért csak most?” „Az a tíz perc az hol van? Hol? Amikor innentől idáig ennyi? Tíz perc!” És akkor jelentkeznek a magányos emberre jellemző vonások a párkapcsolatban. Ilyen a féltékenységi, a bizalmatlansági, a kisajátítási, az aranykalitka-effektus, satöbbi.

Lehet látni, hogy ezek az emberek, akiknek megvannak a női nemi szerveik, de a félelmek erősebbek náluk, valójában milyen hatalmas árat fognak fizetni az életük összes területén. Nem mernek élni, nem is fognak élni.

De aki önmagával jól van, abban béke van, és ez azt jelenti, hogy az egyedüllét is pozitív számára.

Ha valaki a megfelelő látásmóddal bír, akkor anélkül, hogy a másik megszólalna, látja, hogy az a másik menekül-e, vagy nem. Persze, ezt a látásmódot szakemberként a munkahelyemen használok főleg, az utcán meg máshol csak egy szemlélődő vagyok, anélkül, hogy az információ tartalmával foglalkoznék. Nem kértek meg rá, így munkámon kívül mindezt kioltom.

A munkám során azt vizsgálom, hogy a kimondott szó mögött, ami a racionális tartalmat jelenti, megvan-e a megfelelő emocionális töltet, úgy, hogy mindez közös nevezőn van-e. S miközben ezt nézem, észlelem az illető külsejét, ami további információkat hordoz. Például, ha valaki kijelenti, hogy ő boldog párkapcsolatban él, azt figyelem, milyen határozottan teszi mindezt, mennyire elbizonytalanítható, milyen az arckifejezése, valamint a teste. A boldogságnak szemmel is látható, határozott jegyei vannak. Ha mindez nincsen, akkor jönnek a kereszt-kérdéseim, és persze, az ennek megfelelő okoskodó válaszok.

Minél okosabb valaki, annál erősebben racionalizál (magyarázkodik), és annál átlátszóbb. Azt hiszi, hogy fejlett és jól működik a védekezési mechanizmusa. Ha valaki biztos egy adott érzelmi állapotában, miért hangsúlyozza túl? Miért hangoztatja megállás nélkül, hogy „én olyan boldog vagyok, de olyan szertelenül”, „hát én olyan nagyon, kiválóan érzem magam a bőrömben”, „nekem olyan csodás az életem”?

A pihenéssel és az utazással Magyarországon gondban vannak az emberek, nemcsak az anyagiak miatt. Amikor kimászik egy nő a párkapcsolati krízisből, magához tér, és azt mondja: „Itt a nyár, megtehetném, de nem megyek pihenni sehova sem.” Mondom: „Dehogynem, elmegy.” Azt mondja: „Egyedül?” Mondom: „Persze.” Miközben már elmondta, hogy nincsen barátnője, nincsen pasija, mert csak a pasira támaszkodott, és a régi, baráti kapcsolatait teljesen feláldozta, és rádöbbsent arra, hogy egyedül van. Mondom: „Semmi gond, menjen el egyedül, mondjuk egy hétre.” A válasz: „Egy hétre? Egyedül? Én?” Mondom: „Igen.”

A nők nagyon félnek egyedül elmenni, de amikor elmennek, megtapasztalják, hogy ez nem is olyan rossz. A legtöbb emberben sokkal több energia van, mint ahogy ő hiszi, csak hajlamos elhagyni magát, hajlamos magát gyámoltalannak hinni, miközben nem az. Volt úgy, hogy valaki a képeslapon azt írta: „Borzasztóan feszült voltam kezdetben, de utólag is nagyon köszönöm, hogy itt lehetek egyedül.” A női magazinok megállás nélkül a „közös” pihenésről, nyaralásról írnak, így azt szocializálják a nők fejébe, hogy valakivel együtt. Ha valaki egyedül van, és belülről rendezetlen, hiába csinos külsőleg, a sok egyedül töltött idő felszínre hozza a démonokat. Aki viszont dolgozik önmagán, és egyedül elmegy vala-

hova, az jól fogja magát érezni, kikapcsolódik az otthoni rohanó világból, az állandó rutinból.

A női lapok utazási oldalait lapozgatva eszembe jutott valami. A pihenés és a szabadság fontosságának a felismerésére a legtöbb ember azt mondja, erre nekem nincs időm, nincs energiám, nincs pénzem. Ezt többféleképpen lehet ám szemlélni. Mert szabadságra elmenni valójában azt jelenti, hogy örömet okozok magamnak. De ha én nem tudok örömet okozni magamnak, nem tudom dicsérni és kényeztetni magamat, akkor nem fogok tudni elmenni szabadságra sem, mert azt fogom hinni, hogy én milyen fontos ember vagyok, aki nélkül itt megáll a világ. S ez azért van, mert nem merek nemet mondani. Nem merek nemet mondani, éppen ezért megállás nélkül dolgozom, hogy bizonyítsam, hogy én milyen erős és fontos vagyok.

Érdekes, hogy a pihenést lehet befektetésként is szemlélni. Az egyik lapban egy cikk így kezdődött: „Jó befektetés a plasztikai sebészet”... Kétségtelen, hogy vannak hölgyek, akiknek nagyon nagy szenvedést okoz, hogy milyen az orruk, milyen a cicijük. Például, ha lefogy valaki harminc-negyven kilót, a bőr óhatatlanul lógni fog rajta. Akkor sajnós, tetszik, nem tetszik, azt le kell operálni. A múlt árnyai visszaköszönnének... Ha még egyszer visszahízik, akkor az már gáz. Tehát meg kell, hogy mondjam, bizonyos esetekben tényleg nincs más lehetőség a megfelelő külsőre, mint a plasztikai sebészet. Rengeteg újat látok és tapasztalok – nem érzem magam merev, dogmatikus embernek –, folyamatosan azt kutatom, hogy lehet a meglévő pozitív dolgokat kiegészíteni, úgy, hogy a hozzám forduló, persze megfelelő munka után, egyszerűen jól érezze magát a bőrében.

Nagyon fontos a megfelelő egyensúlyt megteremteni – mind a külsőt, mind a belsőt. De mind a külső, mind a belső, a kemény munka után igényli a pihenést és a szabadságot. Mert valójában

mindez befektetés. Abból a szempontból befektetés, hogy a kemény, hajtós munka során – hiába alszunk meg pihenünk, meg ott van a hétvége is – az energiánk valójában egyre csökken, és fáradunk. Ezért szükségünk van egy hosszabb időre, hogy – például nyáron – adott ideig önmagunkba fektessünk, amikor nem azt az egy rutin dolgot csináljuk, amit egyébként teszünk. Egyszer felkelünk egy szürke, őszi napon, és akkor hirtelen bevillan az, hogy „Fhu, de jó volt...” S miközben ott kávézom vagy teázom a kopott konyhában vagy akárhol, és teljesen máshol vagyok, utána mosolyogva fogom kitenni a lábam az utcára, ahol éppen búval baszott emberek szorongatják az esernyőt. Én meg mosolygok, és mit ad isten, mivel mosolygok, és ez annyira szokatlan jelenség, odajön hozzám egy pasi, és azt mondja: „Olyan gyönyörű a mosolya kisasszony!” Hát, ezt jelenti a befektetés. A legtöbb ember azt mondja, hogy „nincs erre időm és pénzem”. Jól kibasznak magukkal...

Nem kell tengerentúlra menni ahhoz, hogy valaki pihenjen. Gyönyörű országunk van. De aki nem szeretne itt pihenni, az elmehet bárhová, nem kell hozzá vagyon, csak elhatározás. Hányan vágyakoznak arra, hogy lemenjenek a tengerre? Életükben nem voltak a tengeren. Egy pénteki estén az ember a Nyugatiban felszáll a vonatra, és szombat reggel leszáll Rijekában. Este Nyugati, reggel kinyitja a szemét: az Adria ott hullámszik a lába előtt. Ott van a kikötőben, sós tengeri illat, sirályok az égen, a halászhajók jönnek vissza a tengerről a zsákmánnyal, pálmafák. Vasárnap este meg vissza. Két nap alatt az álmok valósággá válnak. Milyen töltettel mennének ezek után a mindennapi harcba? Kurva bonyolult. Kibaszott bonyolult sztori...

KAPCSOLATOK

Feltették nekem a kérdést, honnan tudom felismerni a másik emberben, aki nekem tetszik, hogy ő egyedül van vagy magányos?

Nagyon egyszerű ezt felismerni a másikban: azt kell nézni, hogy az illető mennyire tud önmaga érzéseiről nyugodtan, oldottan beszélni, legyen szó akár sikerekről, akár balsikerekről.

Ha én látok és megérzek valamit a másikban, és rákérdezek minderre, ő meg erre azt mondja: „hát, most erről én nem szeretnék beszélni”, „ezt most hagyjuk”, „majd holnap”, „majd máskor”, akkor az hárítás, ami mögött ki nem mondott félelem, bizonytalanság van. **Mindezt váratlanul feltett, kifejezetten provokatív kérdésekkel lehet megtudni.** Például amikor egy lány a fiúnak, aki tetszik neki, olyan kérdést tesz fel, hogy „te, téged hányszor szívtak meg a csajok? Ilyenkor te voltál a hunyó vagy a másik volt veled szemét?”

Az ezek után következő válaszból meg lehet állapítani, hogy a másik ember érett személyiség-e vagy sem. Azt kell nézni, hogy a váratlan, gyors kérdésekre milyen gyorsak a MEGFELELŐ válaszok. Ha ilyenkor a másik zavartan lenéz, vagy kényszeredetten mosolyog, az azt jelenti, hogy az ezzel kapcsolatos dolgokat ő bizony nem tette a helyére. Életünk során valójában mindannyiunkat megszívtak így vagy úgy a másik nem képviselői... Ha ezzel kapcsolatosan én nem rendeztem le egy csomó mindent, hogy én miért hagytam magam, miért csinálom ebből még mindig hiúsági problémát, miért félttem szembenézni a jelekkel, miért voltam befolyásolható, miért kerestem a kifogásokat, miért makacszkodtam, akkor az ilyen kérdésekre a válasz tele van indulattal a másik irányában. Annyi minden felsorolható ilyenkor, amit fontos megoldani, és lerendezni önma-

gamban. És ha ilyenkor valaki elkezd hebegni-habogni, vagy kurva anyázza a másikat, akkor ez kristálytisztá jelzés a csaj számára, hogy a pasi mennyire nem fejlett emocionális szempontból. Ismerek olyan havert, aki, ha én feltenném neki ezt a kérdést, akkor három órán keresztül egyfolytában beszélne róla. Dehogy beszélne, rinyálna. A rinyáló pasikra vagy nőkre azonban nem lehet felnézni.

Aki azonban ezeket a kérdéseket a megfelelő helyre pakolta, az nyugodtan így válaszol: „Figyelj, jó a kérdésed, mert bizony sokszor megszívattak. Ilyenkor haragudtam is rájuk, szidtam őket. De rájöttem arra, hogy nem ők voltak a szemetek, hanem én nem vettem észre az intő jeleket. Ott voltak az orrom előtt, és azért nem vettem észre, mert én nem akartam észrevenni. Ha észrevettem volna, akkor változtatok ebben meg ebben, és akkor lehet, hogy az a kapcsolat nem megy tönkre. De így nagyon sokat tanultam mindebből!”

Na, ez jelenti a fejlettséget. Kapok egy váratlan kérdést, a tét meg az, milyen gyorsan tudok rá reagálni. Azonban a legtöbb ember nem akar tanulni a hibáiból. A csajok nem akarják meglátni azt, hogy a B-ben (jelen pillanat) most mi van, hanem sírdogálnak az A (múlt) miatt. Rettegnek a Z-től (jövőtől), miközben elbasszák a B-t. Mert a sírdogálás és a rettegés között nem lehet a jelen pillanatot jól megélni. Tehát büntudatom van, vagy rettegek. De akkor mikor élek? Mikor teszek be mindent ebbe a dologba, ebbe a helyzetbe, ami éppen most van? Hát nem teszem bele... A nap végén meg ott állok, és milyen napom volt? Hát, szörnyű... Szörnyű... Iszonyú... S akkor folytatódik a jajveszékelés. Meg a rinya.

Egy nő, akinek volt humora bizonyos helyzetekben, azt mondta nekem egyszer: „Doktor úr, elmondhatom, hogyan szoktam én magamat hívni, amikor sajnáltatom magam?” Mondom: „Na, halljuk.” Kíváncsi ember lévén, soha nem tudom, mikor hallok valami

újat, amiből tanulhatok. Azt mondta: „Hát, én olyankor mindig nagyon haragszom magamra, és azt mondom magamra, hogy „Fejezd már be, te rinya-pina!” A rinya szó a sírdogálást, az önsajnálatot és az önmarcangolást is jelenti; a pina szó meg vulgárisan mondván a női nemi szerv. Azért érdekes a rinyával való összerakása, mert aki sírdogál, tehát rinyál, és önmagát pinának gondolja, az nem tartja magát nőnek. A pasik ezt megérik, megbasszák a pinát és ott hagyják. Erre használják fel a hímneműek ezt a szervet... Persze, csak azoknál, akik HAGYJÁK MAGUKAT!

Az érett ember – most épp egy férfi volt – azt fogja mondani, hogy nézd meg, ez történt velem, tanultam belőle, vagy így jártam, ezt vontam le belőle. Mit jelent ez nekem? Azt, hogy okulás szempontjából fontos a múlt. Nagyon sokan ellenben azt mondják, hogy le kell szarni, és előre kell menni. Nem kell foglalkozni vele... Ha nekik igazuk van, akkor miből fognak tanulni, hogy ezt a hibát még egyszer ne kövessék el? Ez nagyon érdekes abból a szempontból is, hogy valahol olvastam, hogy a tudat nem fogadja el a „nem” szót. Ha gyerekeknek azt mondd, hogy „Ne csináld!”, annál inkább meg fogja tenni. Ebből meg az következik, hogy a „szard le a múltat” felszólítást, parancsot jelent. De a parancsnak nem szoktunk szívből engedelmeskedni, így nem tudjuk leszarni a múltat sem, és így rágódnak emberek évekig azon, ami már rég elmúlt.

Ezzel vigasztaltak engem is, amikor szerelmi bánatomban épp berúgás előtt voltam. A barátaim ezzel próbálták vigasztalni, amikor a csajok „megszívattak”, és nem azt kérdezték tőlem, hogy „Te, baszd meg, ülj már le, és gondold már azt át, hogy mióta érzed azt, hogy valami köztetek nem stimmel? Ha meg nem stimmelt, akkor mit tettél, hogy ezen változtass?” Egy ilyen kérdésre úgy odakapnám magam: „Hú... Mióta is? Mit tettem meg? Hát, semmit.” És akkor jött vol-

na a következő kijelentés: „Hát, ha nem változtattál semmin sem, akkor ezért ki a hunyó? A csaj vagy te?” S az ember, ha ilyenkor elkezd gondolkodni, azonnal befejezi a sírdogálást. Ellenkező esetben meg a jajveszékelés folytatódik, mivel ezt nem szünteti meg a „majd lesz valahogy”, „majd az idő megoldja” vagy a „szard le a múltat”.

Mert ahhoz, hogy továbblépünk, nagyon fontos, hogy nyugodtan induljunk el. Amikor elindulunk otthonról, fontos tudni azt, hogy bezárjuk az otthonunkat. Ezek után nyugodtan intézem a dolgom aznap. „Én mindent megtettem, hogy biztonságban legyen az otthonom.” Hát ugyanígy vagyunk a múltunkkal is, ha nem zárunk be bizonyos kapukat, ajtókat, akkor azok bizonytalanságot okoznak: „Most bezártam vagy nem zártam be?” „Lezártam vagy nem zártam le?” S ha egyesek úgy viselkednek, hogy el akarják felejteni azt, hogy nem zárták le a múltjukat, akkor miért csodálkoznak, amikor hazaballagnak, és a lakásukat kifosztották, és bent kurva hideg van?

Nem lehet nyugodtan élni, ha valaki a múltjából nem vonja le a megfelelő tanulságokat. Ezért megfontolandó a felejtés, és teljesen mást jelent a számon tartás. Ha én elfelejtem, hogy mit tettem a múltban, de ebből nem tanultam, akkor az életem arra fog ítéltetni, hogy mindezt újra meg újra átéljem. Nagyon sok csajnál megfigyelhető ez, akik benne vannak egy párkapcsolatban, ami szar, de erre azt mondják: „Hát, ott vannak a gyerekek, ezért én nem akarok elválni az X-től, de ez az Y pasi... Hú, ez nagyon kíváncsú.” És a szeretője lesz. Véleményem szerint a szeretőtartás egyébként a gyáva, felelősséget nem vállaló emberek sajátossága. A nő fél kimondani, hogy valójában vége a házasságának, ezért a könnyebbnek látszó út, a szeretőtartás felé moccan el, mert ott megkapja az átmeneti örömet, majd amikor az lemerült, akkor nyugodtan visszaballag a házasságába, és gyűri tovább a szart. De a szeretőt is minősíti ez,

mivel a pasi meg nem mer felvállalni felelősségteljes kapcsolatot, ő csak meg akarja kefélni a pinát, semmi többet nem akar. Az egyik gond általában ott kezdődik, amikor a szerető rájön arra, hogy érzései vannak a másik iránt. A másik gond meg akkor alakul ki, amikor a csaj kirúgja a férjet, aki valójában egy puha pöcs, megvan a szerető, hopp, beleugrik ebbe. Ilyenkor az történik, hogy cseberből vederbe kerül, és azért kerül cseberből vederbe, mert idejében nem zárta le a múltat. Nem vonta le a megfelelő tanulságokat, hogy mi az, amit ő ebben a párkapcsolatban elszúrt. Mi az, amit elrontott? Mit okult ebből? Hogyan regenerálódott? Hogyan kezdte el újra jól érezni magát nőként? Továbbá nincs meg a gyásznak az ideje, nem történt meg a lezárás, éppen ezért a nő egy idő múlva az új kapcsolatáról azt mondja a barátjának: „Bassza meg, az új pali tök olyan, mint a Józsi. Nem is értem, hogy hova tettem a szememet.”

Ezért veszélyes a múlt elfelejtése. Mert villámgyorsan generálódik a jelenben ugyanaz a konfliktus.

Mivel ezt nagyon sokszor végignézem, a szeretősdit illetően az is érdekes, hogy mennyire nem működik hosszú távon... Egyik kutya, másik eb. A rossz házasságban a nő nőiessége iszonyatosan csorbul. Mert egy csomó dolgot kell, hogy elviseljen – már ez a „kell, hogy elviseljen” azt jelenti, hogy egy rakás mérget lenyel, ami által az önbecsülése, az önértékelése jelentősen csökken. Mivel csökken az önértékelése, a valódi nőnek a megélése is csorbul, ezért van szüksége valakire, akivel ezt kompenzálja. Aki neki megadja azt, amire ő vágyakozik, miközben az ilyen nő valójában szaros. A szerető meg ölelgeti és csókolgatja a szarost. Kellemes élmény, nemde? Számára a pasi csak eszköz, amivel a saját, megcsorbult nőiességét helyrekalapálja. De az eszköznek mi a sorsa? Az, hogy a kalapálás során elveszítik iránta az érdeklődésüket. Mert akkor akaszt-

ják vissza a helyére az eszközt, amikor akarják: „Menj vissza fiacskám a sarokba a következő hívásig.” Tehát a csaj tart egy élő vibrátort, amit akkor használ, amikor akar, addig, amíg az kimerül.

De a pasiknál is ugyanez történik, amikor egy nagyon rossz házasságból kijövő pasi megismerkedik valakivel, de a házasságban elkövetett hibák még nincsenek lerendezve. Ugyanez a folyamat. A csaj arra van felhasználva, hogy ő kikalapálja a saját, megcsorbult férfiasságát, és utána kipöcköli a csajt.

A kiegyensúlyozott párkapcsolat borzasztóan érdeklő és foglalkoztatja az embereket. Sok nőt megkérdezve azt tapasztaltam, hogy általában azt fogalmazzák meg, hogy ők egy férfi mellett érzik magukat nőnek. Lehet, hogy mindez egy általános tévhit, hogy ő csak akkor nő, amikor párkapcsolatban él? Lehet, hogy nem a másikkal képest kellene meghatározni magát? Lehet, hogy mindez egykor a férfiak találták ki, mivel nekik így nagyon kényelmes? Ezek szerint a pasitól lesz valaki nő?

Na, most ezzel én nem értek egyet teljesen. A másik nemhez való viszonyítás szükséges, de nem mindegy a mérték. Ha valaki átcsúszik a ló túlsó oldalára, az nem jelent stabilitást.

Mikor lehet tudni, hogy az aktuális párkapcsolat kiegyensúlyozott lesz? Melyek azok az ismérvek, amelyek elősegítik, és melyek azok, amelyek meggátolják ezt?

Az egyik ilyen, ami meggátolja, az a meglévő **érzelmi vakság**. Vak vagyok a megélt érzéseket illetően, vak saját magam iránt. Az ilyen emberek különböző **álarcokat** használnak, mert félnek, és ezek az álarcok hozzájuk létre a különböző belső görcsöket.

Ha csak ezt a párat megnézzük – vakság, álarcok használata, **félelem** megléte –, akkor ez már feltételezi azt, hogy az illető ember akár nőként, akár férfiként bizonytalanná válik. Nem meri megmu-

tatni vagy elmondani a másinak, hogy ő valójában milyen. Alakoskodik, közben az idő múlik, a belső feszültség fokozódik. Pedig a fontos dolgokat elengedhetetlen a kialakuló kapcsolat elején elmondani. Mert ha nem mondom el neki, és kiderül, arra rá fogok fázni. Mert ilyenkor milyen a reakció? „Nem bízol meg bennem? Miért nem mondtad el ezt a kezdetén?” Tehát zsákutca, mert ebből magyarázkodással nem lehet kimászni, és csorbul a meglévő bizalom.

A másik út, ha nem mondom el, akkor engem fog feszíteni, mert nem azt mutatom, amilyen valójában vagyok. A másik idővel észre fogja venni, hogy valami nem stimmel, elkezdi feszegetni, kérdezősködik: „Mi van veled, nem ilyen voltál a kezdetekben, történt valami?” „Á, semmi, csak rossz napom volt.” Tehát nem elég, hogy nem merem elmondani, hanem kialakul a hazugság is. És lehet, hogy soha többé nem fog visszajönni az alkalom.

A kiegyensúlyozott párkapcsolat kialakulásának elején fontos, hogy a két ember egyforma erővel ássa ki a párkapcsolatának alapjait. Nyugodtan hasonlíthatjuk egy ház felépítéséhez mindezt. Mindenkinnek meg van szabva a közös alap rá eső részének a megfelelő kiásása. Ilyenkor nem tudom ellenőrizni, hogy a másik becsülettel megtette-e a saját dolgát, mert jön a betonöntő, és az alapot beönti betonnal. Ekkor elkezdjük ráhúzni a különböző szinteket. Ha én bizonytalan vagyok (önbizalomhiány), az alapomat felületesre ástam meg. A szintek a közös évek, megszülethetnek a gyerekek, a felelősség meg növekszik. A fokozódó teher következtében hajszálrepedésekből kiindulva a ház az alapjaitól kezd megrepedni. Mert ami kezdetben jónak tűnt, azt mindig a megmértetés mutatja meg, hogy valóban stabil-e.

Ilyenkor elkezdenek az emberek barkácsolni, aládúcolni a kapcsolatuk házát, kifogásokat keresnek, miért alakult ez így. A ház

alapjait azonban egyszer lehet letenni jól, ezt pedig csak a legelején lehet. Mivel az emberek döntő többsége a félelmeit illetően vak és bizonytalan, így ilyenek lesznek mind a pasik, mind a nők.

Vegyük a bizonytalan nőt. Az egyik fajtája az, aki támaszkodik a másikra. Például képzeljük el mindezt úgy, hogy az egyensúlyukból kibillenve nekilökik egymást a másiknak. Sőt, hogy stabilabban álljanak, egymásba karolnak, és közben dicsérik a másikat „Hujj, de erős vagy! Te vagy az én támaszom, az erős férfi!” Azonban nemcsak szerelem van a világon, hanem éhség is. Ott van előtűk a kenyér. Most képzelje el Kedves Olvasó, ha két ember alkot egyet, akkor így hogyan lehet gyorsan haladni? A támaszkodók egyik lábukat nem használják, de el kéne jutni a kenyérhez. Az egyik: „Szívem... hát... te is éhes vagy, én is éhes vagyok, el kéne oda jutni.” A másik: „Hát, menjünk.” Az előző: „Hát... oké, de melyik lábbal kezdjük?” Azt mondja a másik: „Hát... jobbal.” Az előző: „De szívem, én olyan régóta támaszkodom rád, hogy én már el is felejtettem, hogy melyik a jobb lábam.” ☺ Majd lassan elkezdnek botorkálni, a három métert megteszik, mondjuk öt perc alatt. S ez elég viccesen néz ki. Ez a folyamat az úgynevezett vak vezet világtalant-effektus. Elkezdnek kódorogni az élet ösvényein, botladoznak, mivel a vak ember hogyan látja meg a gödröket? Sehogy, mert belezúg, és ezzel a másikat is magával rántja. Így adva van a közös hangulat. Az ilyen típusú párkapcsolatoknál lehet azt látni, hogy ha az egyiknek jó a hangulata, akkor a másiknak is jó. Amikor azonban kialakul a rossz hangulat, az éppúgy hatással van a másikra. Milyen így a kapcsolati görbe? Eléggé ingadozó sinus-görbét eredményez mindez, fel, majd le. Hullámhegyek, hullámvölgyek. Mindez persze tele van játsz mákkal és nem békével. Ez az egyik típus. Az úgynevezett *sátorháztető típusú kapcsolat*.

Akkor ott van a magas tűzfalas kapcsolat, ez a *féloldalas tetőkapcsolat*. Akkor alakul ki, amikor a gyengének látszó támaszkodik az erősre. Vigyázni kell ezekre a látszólag „gyenge nőkre”, mivel valójában ezzel manipulálnak, használják a másikat, a másik meg erősnek hiszi magát (lehet, hogy kezdetben az is), mindezt azonban nem látja. Tehát a „gyenge” próbálja a saját elszúrt életét helyre rakni. Az erős egy darabig bírja, sőt, mindez jól is esik a hiúságnak, de ugyanakkor egyre inkább veszíti el a saját erejét.

Következik a **szubjektivitás**. Ez nagyon fontos szempont. Ha szeretek valakit, akkor sokkal többet el tudok-fogok tűrni tőle, mint egy vadidegentől. Mert az előbbi a hátamon fát vághat, a fél lábamat lecsaphatja, és én erre sokáig csak annyit mondok: „Jaj, milyen édes, aranyos, olyan rendes pasi!” Máshol sokkal kisebb dologért, ha valaki csak a kisujjamra lép a villamoson, elkezdek anyázni. A szubjektivitás ezért a kiegyensúlyozott kapcsolat egyik legnagyobb gátló tényezője. Ezt elég nehéz megoldani, de nem lehetetlen. Amit egy ember megalkotott, annak mindig (!) megvan az ellenszere is.

A megfelelő objektivitást kétféleképpen lehet használni. Először is nagyon fontos ennek a megléte a kapcsolat kialakulásakor. Tapasztalataim szerint mindenki már a legelején pontosan megérzi, ami a másikban nem jó. Rengeteg nővel beszélve megállapítható, hogy pontosan megfogalmazzák, hogy a pasi milyen ellenszenves – ez tart egy-két hétig, akkor a szubjektivitás lép előtérbe. Az előzőeket elfelejtik, megmagyarázzák, majd a hapsival eltöltenek hosszú éveket. Gyerekeket szülnek az ellenszenvestől, a gyerekek kiröppenése után (meg alatta is) elkezdnek jajveszékálni, hogy ők milyen szerencsétlenek. Párkapcsolati krízis esetén találkozom velem, majd emlékeztetem őket, hogy mikor érezték meg először az ellenszenvet, akkor kimondják, és verik a fejüket a falba, hogy miért nem hallgattak az eszükre. ☺

Itt van az egyik megoldás. **A legelején az észre hallgatni!!**

A másik helyzet kialakítását rendszeres időközönként javaslom. Időről időre úgyis leülünk önmagunkkal, hogy megfelelően tesszük-e a dolgunkat, és boldogok vagyunk-e. Egy adott kapcsolatban fontos rendszeresen (néhány havonta vagy félévente) leülni önmagammal szemben. Egy papír tetejére felírom, hogy miben tudok felnézni a pasira (nőre), felezővonal, a papír másik felére meg azt, hogy miben nem tudok. Amikor befejeztem, akkor egyszerűen megszámlolom, hogy miből van több, a pluszból vagy a mínuszból. Ez eleve megmutatja, hogy mit engedek meg, és mit nem. A többi egyszerűen matematika. Mert ha több van abból, ami miatt én nem tudok felnézni rá – mert hanyag, lusta, nem ápolja magát, nem figyel oda magára, hiteget engem, hitegeti magát, bizonytalankodik, nem udvarias, nem érzem úgy, hogy a véleményem számítana –, akkor ott van előttem fehéren-feketén a valóság, s így ennek a végén feltehetem a kérdést magamnak, hogy boldog vagyok-e én így, vagy nem vagyok az.

Ha sumákolok, hogy hát igen, nem tart tiszteletben, de magyarázom a saját és a másik szaros kis bizonyítványát, akkor meg... Akkor szépen fogjam meg azt a papírt, szakítsam össze és maradjak vak.

De a vak ember hogyan lesz kiegyensúlyozott? Nos, a szubjektívitás ezért gátló tényezője a dolgoknak. Miközben szívja a vérét, az erős azt nem akarja meglátni, hogy mellette valójában nem egy nő van, hanem egy gyerek, aki megrekedt a fejlődés egy adott szintjén, mert mondjuk az apjával nagyon súlyos konfliktusa van, ami manapság nem nehéz, mivel a férfiak és az érzelmi világ fejlesztése az olyan messze van, mint Makó Jeruzsálemtől. Egyik előadásom előtt meghallottam, hogy egy pár egyik tagja (a nő) eljött, a pasi meg úgy menekült el, mint más a leprástól.

Az egy dolog, hogy a férfiak nincsenek kondicionálva minderre, de ez nem jelenti azt, hogy nem felelősek mindezért, hogyha apák lesznek. A mai világban a lánygyerekek egy csomó mindent nem kapnak meg az apjuktól, ennek következtében egy csomó sérelem alakul ki az apjukkal kapcsolatosan. Emiatt gyűlölik az apjukat, de ugyanakkor szeretik is őt. Ez a szeretem-gyűlölöm állapot. A lerendezetlen apai kapcsolat miatt kialakuló párkapcsolat esetén az aktuális pasiban az apjukat fogják keresni, és megtalálják pótapjukat.

Az érzelmi vaksággal egy párkapcsolatban mindkét fél kiszúr magával, mert az erősnek látszó úgymond támogatja a másikat, aki még ebből a szempontból nem rendezte le a negatív kapcsolatrendszerét az apjával, és a támogató nem veszi észre, hogy mellette valójában nincsen nő, hanem csak egy serdülő. Ebben a szerepkörben férfiként ő is megszűnik létezni. Az ilyen kapcsolatban lezajló szexualitást én spirituális incesztusnak hívom. Incesztus: vérfertőzés. Amikor a pópapa keféli a lányát. Ebből hosszú távon meg mi lesz?

A kislányból lesz egy középkorú hölgy, akit a férje megállás nélkül csal, majd egyszer indulatában elmegy egy terapeutához, mint ahogy sokan teszik ezt ilyenkor. Ezért nagyon fontos, hogy egy komoly döntést soha senki ne hozzon meg indulatból. Mert ha én indulatból mondok ki egy súlyos következményt, akkor az indulat egy idő után elszáll, és ott marad a kimondott szó ereje, amit ha nem tartok be, akkor valójában a saját hitelességem csökken a másik előtt. Ellenkező esetben, ha nyugodtan, átgondolva, megfontoltan hozok meg egy döntést, mondok ki valamit, az teljesen más lesz. Rájövök arra, hogy újra átkúrták a fejemet, erre rájöhet az indulat, ami segíti a nyugodtan meghozott döntést végrehajtani.

Megcsalás esetén a nők indulatból szedik le a másiktól a szentelt vizet, majd rájönnek arra, hogy itt vannak negyven-valahány

évesen, mi lesz velük? Ebből alakul ki az úgynevezett depi (depresszió). Persze, ebben az állapotban rengeteg stáció van, amikor az önsajnálattól kezdve a mély búskomorságig, a másik hibáztatásáig minden előfordulhat, akár öngyilkosság is. De egy kurafi miatt megéri öngyilkosnak lenni? A középkorú pasi általában egy fiatalabb nőt fog ki. Amikor a férfiak „megbolondulnak”, azt hívják férfi klimaxnak. Mindez abból fakadt, hogy régóta két boldogtalan ember él egymás mellett. A nőnemű életének értelme a gyerek, a pasinak a munkája. A feleségében már rég nem látja a nőt, mivel a nőnemű elsősorban – és csakis – anya („életem értelme a gyerekeim”). A gyerekeivel virít, a nő megszűnt, tehát vegetálnak egymás mellett, a pasi a munkába menekül meg a csajozásba, a felesége meg a gyerekekbe. A gyerekek kiszállnak, felnőnek – hogy hogyan nőnek fel, milyen elbaszott szülői, férfi és nőmintázatot tanulnak így el, ezt most hagyjuk, leendő vegetálók –, a nő a fejéhez kap „Úristen... ki ez, akivel én együtt élek? Ez a töpörödött öregúr, már rá sem tudok nézni”. De a pasi is megijed, hogy iksz éves elmúlt, a farka az öreg húsrá már nem áll fel, ezért muszáj egy fiatalabb húst találni. A fiatalabb hús az ruganyosabb, nem olyan rágós, mint az öreg marha, s akkor letiplizik, lelép. Már akkor is tudja, hogy a fiatalabb husi a presztíziséért van vele, a pénzéért, nem azért, mert ő olyan délceg legény. Egy ideig büszkélkedik a pipivel, de aztán megijed a potenciális kudarcától, hogy a nő lelép, meg dolgoznak a vélt lelkiismereti tényezők (ezek a gyerekek, akikkel addig is alig foglalkozott, de most nagyon jók kifogásnak), ezért elkezdődik a se vele-se nélküle állapot, de egy idő után a fiatal hús lelép, megunja a nyavalygást. Talál egy másik áldozatot és továbbhúz. Sokszor a pipi lelépése előtt az öreg dönt úgy, hogy inkább visszakúszik a küszöb alatt! ☺

Az asszony addig szorgalmasan várt, szidta a szemét kurvát, de visszavárta az urát, mert hát be volt ő is szarva, hogy mi lesz vele öregkorára. (Azt olvastam, hogy régen az eszkimóknál, amikor valaki elért egy adott kort, hagyta tovább menni a családját, és várta a hideget meg a jegesmedvét. Modern korunkban persze nem így kellene történni a dolgoknak, de a mai fejemmel azt gondolom, hogy az ilyen embereknek volt gerincük. A legvégén is.) A nő ezt persze nem mutatja, persze hogy visszafogadja az öreget, és ekkor kezdődik a bosszúhadjárat. Bünteti az öreget, aki meg tűri, de ezek után egyik sem tud a másikra a legkisebb tisztelettel sem felnézni. Ezt sokszor hallom is „nők” szájából: „Nem hiszem, hogy én ezek után meg fogok benne bízni.” S akkor megkérdeztem: „Akkor minek van vele?” „Hát azért, hogy ne legyek magányos.”

Ez a kibékülés? A nagy bűdös francot az, csak egy piszkos játszma, amiből egyik sem fog jól kijönni. A játszma lényege: haragszom a pasimra, mert ő megcsalt valakivel, és visszaélt a bizalmammal. Látszólag indokolt a haragom. De felmerül a kérdés, hogy a pasimra haragszom-e valójában? Mert látszólag igen, azt mondják. Ezért történik az, hogy amikor az öreg benyit az ajtón, amikor felébrednek mellette, amikor meglátják, hogyan eszik, mindig eszükbe fog jutni, hogy a másikkal is ezt tette. Ez pedig nagyon bosszantja, baszogatja a hiúságukat. De valójában nem a másikkra haragszanak, mivel ez egy rafinált játszma.

Valójában nem az öregre haragszanak ilyenkor, hanem a saját töketlenségükre, hogy miért hagyják magukat megalázní, és miért nem mernek szabadok lenni? Csakhogy ez a mondat, a „miért hagytam magamat megszívatni?”, egy fájdalmas mondat. Sokan nem fogják merni kimondani, ezért a könnyebbnek látszó út felé moccannak el: „Te öreg, olyan szemét vagy, hogy ezt tetted ve-

lem." Nem ők a szemetek, akik hagyták magukat. Az öreg már régóta hazudozott, sumákolt, csúsztatott, miért nem reagált erre az asszony? A megfelelő reakció helyett beszopta. Ő döntött úgy, hogy beszopja. Mert önmagában bizonytalan volt nőként. Ha váratlanul különböző ajándékokkal (ékszerek, virág, külföldi utak – mindenkinél más, mivel a pasik anyagi lehetősége is más és más) lepte meg a őt „férfi”, azt biztos tiszta szívből tette... **Á, dehogy büntudatból,** amiért megdugta a másikat.

Ez van a játszma mögött, amikor valaki haragszik a másokra. Nem a másokra haragszik. Azért haragszik, mert ő nem mer dönteni, és akármikor ránéz a másokra, eszébe jut a saját töketlensége. Mindenki önmaga sorsának a kovácsa. És aki a vakságot választotta, annak elég nehéz azzal szembenézni, hogy nem a pasi a hunyó, amiért félrekefélt. Mert ha félrekefélt, az azt jelenti, hogy egy bizonytalan pasi. De akkor ez azt is jelenti, hogy ő is egy bizonytalan nőci.

A nők fejlettebbek a pasiknál a saját érzelmi életük megélését illetően, nyitottabbak rá, éppen ezért fejlettebben használják az érzelmi zsarolás eszköztárát is. Mi, pasik döntően a fizikális terrort használjuk (és a gyerek mindkettőt megtanulja). Az egyik előadásom észrevettem egy fiatal lányt, akinek szemmel láthatóan eltört az orra. Megszólítottam, hogy szeretne-e erről beszélni? Igent mondott. A következőt mondta el. „Beleszerettem egy nálam hat évvel idősebb férfiba, majd fél év után egy gyűrűt (!!!) ajándékoztam neki. A pasi ezt a tegnapelőtti bulin vissza akarta adni, **de addig húztam az agyát,** amíg lefejt.” Persze kiderült az is, hogy a férfi alkoholista, és akkor is ittas volt. Ittas emberrel vajon lehet-e beszélgetni? Ő meg masszívan használta az érzelmi zsarolást. Majd miután a pasi lefejtette, lefeküdt vele!! Pedig a vele eltöltött fél évből már öt hónapja érzi, hogy kihasználják, mégsem LÉP! Esküszöm,

nagy az Isten állatkertje. Ha a kölcsönös egymás iránti felelősséget nézzük, vagy az egyéni felelősséget, akkor ezek a nők nem felelősek azért, hogy hagyták magukat?

Szóval a támaszkodás van az egyik oldalon, szemben azzal, hogy valaki kellő önismerettel, önbizalommal és kisugárzással rendelkezik, majd ugyanilyen emberrel létesít kapcsolatot. Ebben az esetben mindkettő a saját két lábukon is jól állnak – teljesen mindegy, hogy napsütés van vagy vihar. Hisznek önmagukban. A látás kontra vakság azt jelenti: én látok, és merek küzdeni a féllelmeimmel, legyőzve őket megfelelő önbizalmam és önismertem lesz, mert nem hagyom magam.

S ha kinyitottam a szemem, akkor azt is meglátom, hogy két típus hajt rám. Az egyik típus a földön élő embereknek a 99,999999 milliomod százaléka, ezek a vérszívó gecik, akik a saját bizonytalanságukat az én erőmmel akarják megszüntetni. Ezeket nem nehéz felismerni, mert én is ilyen voltam, amíg vak voltam. Amikor kinyitom a szemem, akkor már tudom a különbséget. Ezért udvariasan, kedvesen vagy erőszakosan a vérszívót agyoncsapom, ha ilyen akaszkodik rám.

S akkor van a másik populáció, ami a 0,000001 százalék, aki a társ. A férfi. Mert én nő vagyok. Mert a hasonló a hasonlóval találkozik. A látó a látóval, vak a vakkal. A látó mit kezdjen egy vakkal? Megkérdezheti magától, hogy ő gyereket szeretne maga mellé vagy egy felnőtt nő? Ha felnőtt nő szeretne, akkor mit kezdjen egy gyerekkel? Különösen, ha tudja azt, hogy így ez a „nő” milyen anyja lesz a gyerekeknek? Két gyereket szeretnének urak? Akkor csak hajrá!!!

De a férfi azt mondja, hogy nem. „Szívem, nagyon rendes csaj vagy, de nekem ez nem elég!” Csókolom. S a szűnyogot „kinyírtuk”. Mi lesz a szűnyoggal? Magányosan nyomul tovább. Mint

ahogy már utaltam rá az előzőekben, a magány az az állapot, amikor valakiben háború zajlik, belső háború, az egyedüllét meg az az állapot, amikor valakiben nincsen harc, benne az angyal és az ördög békét kötött. Ez nagy különbség.

Az őszinteséget a legtöbb ember sértésnek fogja venni, mert fél attól, hogy szembenézzen egy csomó mindennel, amit ő elkövet vagy hiányzik belőle, s éppen ezért azt fogja mondani, hogy a másik az egy szemét geci, aki megszívatott. Sokkal könnyebb a másiktól kimondani, hogy ő a hülye, skizofrén (hallottam egy ilyet, aki használta, azt sem tudta, hogy ez mit jelent, tombolt benne az indulat a másikkal szemben).

Ezért kell vigyázni, hogy a „nem” kimondását mikor tesszük meg. Arról nem is beszélve, hogy az állítólagos szerelem, támaszkodva vajon valódi szerelemnek számít? A szerelmeskedés ilyenkor két el nem szarusodó nyálkahártya időszakos találkozása. A nyálkahártyák megfelelő érzelmi töltet nélküli találkozását hívják baszásnak vagy kefélésnek. A másik meg a szerelmeskedés. Óriási differencia van a kettő között.

Azt hiszem, nincs az a korosztály, akire mindaz, amit leírok, ne vonatkozna. Az emberi tartás megőrzéséről beszélek, ezt mindenki szeretné érezni, legyen az tizennégy-öt, huszonöt, negyvennyolc, ötvenhárom vagy hetvenkét éves. A nagy nem szeretné magát jól érezni nőként?

PÁRKAPCSOLATI TERÁPIA

Egy régi esetemet elmesélném, ahol nagyon nagy volt a korkülönbség a pasi javára. Még az OPNI-ban történt, közismert nevén a Lipóton. A beszélgetés alatt megkérdeztem a férjet, hogy tudja-e, mi az apák sorsa. Nem tudta. „Az, hogy a lányok felfelé nőnek, és ha felnőtt, akkor elmegy keresni egy férfit.” A pasi arca elkomorult.

Na, nézzük részletesen ezt a sztorit. Volt még egy pár perc, mielőtt beült volna hozzám egy huszonéves-forma hölgy, addig kimentem vizet inni. Várakozás közben teljesen úgy néztek ki, mintha az apa kísérte volna el a lányát. Bejött a szobába a lány, aki húsnál valamivel volt csak több, s váratlanul azt mondta, hogy hívja a férjét. Hát, meg kell hogy mondjam, lehidaltam, mert azt hittem, hogy az illető az apja, közben meg nem. A sztori arról szól, hogy a pasi drogot használt már régóta, és a feleségét – három éve házasság – ez borzasztóan zavarta. Amíg eljutottak hozzám, már átestek a klasszikus ígéretéseken, hazugságok tömkelegén, a „most fordult elő utoljára” című fejezeteken. Megkérdeztem az asszonyt, hogy mit tud tisztelni ebben a hazugban? Azt válaszolta, azért tud rá felnézni, mert a munkájában elérte azt, amit elért, annak ellenére, hogy neki sokat hazudik. (Na, ilyet még nem pipáltam...) Azt is elmondta, hogy amióta megtudta, hogy terhes (volt már egy két éves kislánya), azóta boldogtalan, de haláli szerelmes a pasiba (!) Hát sok ellentmondást hallok nap mint nap, de erre a kijelentésre évek távlatából is emlékszem...

Bejött a pasi. „Fogyasztok valamit... Az igaz, hogy az utóbbi pár évben nagyon eldurvultak a dolgok, de én ezt nem érzem problémának. **Én nem vagyok függő.**” S akkor megkérdeztem: „Már bocsánat, hölgyem, döntsük már el... Aki szerelmes, az hogy tud bol-

dogtalan lenni? Vagy a boldogtalanság és a szerelem egymással jár?” Majd tovább fűztem: „Hogy tudja tisztelni azt, és férfiként felnézni arra, akiről tudja, hogy hazudik magának?”

A pszichoaktív szer – legyen az drog vagy akármi más – fellazítja az ember hűségét is, ebből jött a következő kérdésem: „Hányszor csalta meg a feleségét?” A direkt kérdésre a pasik általában összeszarják magukat, nem várják a kérdést, és ekkor jön ez a... hep-hep, hap-hap, háp-háp... „hátöööö...” Azt válaszolta: „Hátöööö...” spirituális szál fűz a feleségemhez, ilyen meg olyan lelki szál, de fizikálisan soha nem csaltam meg.”

Mondom: „Bocsánat, mit mondott? Nem értem.” Feleség ránéz, ingerülten kérdezi: „Mi az a *de*?” Ő is észrevette: „Akkor hogyan csaltál meg másként?”

Tehát ment a kamu duma megállás nélkül, de nemcsak a pasinál persze. A feleségnél gyorsan kiderült az, hogy az alkoholista apjával nagyon súlyos konfliktusai voltak, az apa szadizta az egész családot a lány kiskorától kezdve, és ő nagyon gyorsan el akart menekülni otthonról. Ilyenkor az emberek azt hiszik, hogy sokkal könnyebb lesz az életük, ha találnak egy pasit, hozzámennek úgymond feleségül, megkapják az érzelmi és anyagi biztonságot, de valójában – ahogy a szólásmondás mondja – cseberből vederbe kerülnek. **Mert aki elkezd menekülni, az mindig rábaszik.** Menekülőként nem lehet megfelelő kiegyensúlyozott kapcsolati rendszereket, kapcsolatokat kialakítani. Képzeld el, ha valaki menekülése folyamán folyton hátranéz, hogy az üldözője mikor kapja el, majd valakibe belebotlik, és azonnal felkiált, „jaj, te vagy az életem párja”. És abban a pillanatban meg is magyarázza magának, hogy az a pasi miért jó parti.

Tehát a csaj belemenekült a házasságba, szinte azonnal teherbe esett, szült egy fiút, és mivel a férj vidéken dolgozott, a csajra szó

szerint rászakadt a felelősség duplája. Végigmenekülte az életét a felelősség elől, erre mit ad Isten? Mi történik? Ő is elkezd menekülni, míg a pasi a drogba, a csaj elkezd zabálni, meg éjjel-nappal ott ül a számítógép előtt. Meghízik, de rendszeresen jár tornázni. Magamban arra gondoltam, akkor valójában a gyereket ki neveli? De a magánya nem szűnt meg, ezért napjában hússzor hívogatta a férjét: „Hol vagy, merre jársz, mikor jössz haza, miért nem jössz haza?” Közbeváág a férj: „Amikor hazajövök, látok egy dagadt disznót, aki elhanyagolja az egész háztartást. Iszonyú kupi van. Hát, akkor hogy maradjak én így otthon?”

Abban a pillanatban lelép a haverokkal. Közben előttem utyuru-putyuru, jaj, de kedvesek vagyunk egymáshoz. Azt játsszák előttem, hogy így szívem, úgy szívem, amúgy szívem. S akkor azt mondja a csaj: „Hát, ahhoz képest, hogy régen milyen rendetlenség volt, most már nagy rend van.” Erre kifakad a pasi: „Úristen! Tegnap dobtam ki azt a kakaót, amit félig ittál meg, és az ágyad mellett már két hete ott áll. Nem elég, hogy megsavanyodott, hanem már penészedik is a sztori. S képtelen voltál két hétig arra, hogy kivigyed.” „Nem, nem, nem két hete.” Azt mondja: „Mennyi idő kell ahhoz, doktor úr, hogy valami, amit valaki iszik, megpenészedjen?”

Egyébként a drog, meg akár a gyógyszer vagy az alkohol valójában kezdetben nagyon érdekessé teszi az embert, mert látszólag nagyon bátor lesz. Különösen, ha az illetőnek megvan a megfelelő anyagi biztonsága, ami azelőtt a lánynak soha nem volt meg. Azt hiszi, hogy megfogta az isten lábát, amit el is mond: „Mindenkire irigykedik rám. Látszólag olyan ideális család vagyunk.” A mai napig is előttem van, olyan nagyon kislányos volt, aki retteg felnőtt. Egy kislány, akinek gyereke van. Mondjuk igaz, hogy egy elhízott kislány, de akkor is. Milyen női modell ivódik be így a gyerekekbe?

Milyen családi modellt tanul el? Lesz-e biztonság, mikor mind a két ember csak mutogat egymásra, hogy bezzeg te így, te meg úgy.

Te elmész a haverokkal, te meg nem takarítasz ki. De azért olyan szerelmesek vagytok!

No, még nem volt vége. „Én azért vagyok vele – mondja a pasi –, mert olyan... olyan sok lehetőség van a nőben.” Mondom: „Ami majd létrejön, ugye?” Azt mondja: „Igen.” Mondom: „Már ne haragudjon, a majdra hogy lehet most alapozni?”

Klasszikus hiba, én is átéltem már, a majdra alapozva építeni. „Megéreztem, hogy a másik milyen csodálatos lesz (!), ez nekem nagyon imponál!”

A realitás meg az, hogy most nincsen erő. Mivel a most az nincs, akkor ezek az emberek most mibe szerelmesek? A semmibe. Tehát nem a másikba szerelmesek, hanem az illúzióikba. Szerelmes a szerelembe, mert ő ezzel kielégül. Az illető gyáva azzal szembenézni, hogy valójában mi van, és mindezt azért teszi, hogy neki jó legyen. Tehát iszonyúan önző. S akkor el lehet képzelni, hogy mi lesz ebből a kisgyerekből.

Ezek az emberek, akik akár drogot, akár alkoholt használnak, nem hűségeselek. Tehát nem egy csaj mellett maradnak meg, hanem szükség van sok csajra; mert közben kiderült az is, hogy a pasi, mint rengeteg pasi, a farkától tartja magát férfinak. Ezért aki a farkától tartja magát férfinak, az úgy próbálja bebizonyítani, hogy ő férfi, hogy ezt minél több lyukba igyekszik bedugni. Ha ez összejön, akkor ő jó pasi. Sokan idős korokban erről beszélnek: „Minek élni, ha már nem áll fel?” Persze, ő nem csalta meg a nejét, állítólag. Az utolsó vérig hazudnak.

Egy bizonyos idő eltelte után se köpni, se nyelni nem tudott egyik se, mert a beszélgetés előtt a csaj azt gondolta, hogy a pasi lesz keresztre feszítve, mert drogozik.

Én ebben a helyzetben mindkettőnek a felelősségét hangsúlyoztam. Az idősebb pasinak bebáztam mentálisan azzal, hogy „mit gondol, mi lesz az apák sorsa?” A huszonéves feleség, aki a belső kisugárzást illetően kislányos volt, elmondta, hogy egy csomó feszültség, rettegés, magánytól való félelem van benne, miközben a gyereket neveli. Azt is elmondta, hogy az iskoláit félbehagyta.

A tanács úgy hangzott, hogy le kéne ülniük egymással beszélni, de őszintén, tehát hagyják a sumákságot, mert így idő kérdése, mikor fog a „házasságuk” (a semmi) megszűnni. Akkoriban a pasi pár hete nem használta azt, amit használt. „Erre én olyan büszke vagyok” – mondta a feleség.

Valójában a pasi azért nem használt drogot, mert tudta, hogy hozzám jön, és igyekezett megfelelni a feleségének, de ez csak ideig-óráig tartott. A feleséget összekötöttem egy olyan nőcivel, aki ugyanezt egy alkoholista mellett élte át, de kinyitotta a szemét.

Az előbbi házaspárnál az alapvető konfliktus az volt, hogy a pasi döntően a feleség miatt jött el hozzám. Rengetegen elcipelik az ismerőseiket, a párjukat, gyerekeiket, hogy ez az állapot nekik nem jó, és én csináljak a másikkal valamit. Az alapvető gond az, hogy az illető nem szívből jött el. Ennek a kimenetele, a prognózisa nagyon rossz, mivel a hozzátartozó akarja, de az érintett nem.

Ez ahhoz hasonlít, amikor az egyik vak kinyitja a szemét, és rádöbben arra, hogy lát, s azt mondja a párjának: „Jaj, szívem, nézd meg, milyen aranyos ez a rózsza.” Ott áll mellette a pasi: „Aha, nagyon aranyos a rózsza!” A csaj ránéz: „De szívem, be van csukva a szemed!” A pasi: „Hülye vagy? Eddig is láttam, most is látok. Te hülyeségeket beszélsz. Én látok.” Na, ez az alapvető konfliktus. Ennek következtében a csaj elkezd kérni, könyörögni, rimánkodni, az érzelmi zsarolás széles tárházát használja, hogy „nyisd már ki a sze-

med!”. Miközben a pasi azt mondja, hogy nyitva van. „Mit nyissak ki?” Majd a csaj elkeseredésében fizikális agresszióhoz folyamodik, nekiugrik a szemének, elkezd feltépni: „Nyisd már ki a szemed, baszd meg!” Erre – mivel az erőszak erőszakot fog szülni – a pasi, aki nem látja, hogy jön a szemfeszégetés, s ezért mindez váratlanul éri, elkezd kapálózni és visszaordibál: „Már te is baszogatsz? Hát hagyd már békén! Nem elég, hogy az egész világ ezt teszi velem?”

Meg van jósolva ennek a kimenetele. Mennyi az esélye, hogy két ember egyszerre kezd látni? Egyáltalán – van? Nulla az esély. Még az egyiptetűjű ikrek is egymás után jönnek a világra.

Na, most képzeljük el, hogy két vak él egymás mellett, az egyik kinyitja a szemét, és rácsodálkozik a másik vakra: először is meglátja, hogy vak. Majd megpróbál segíteni neki, végül is együtt eltöltöttek iksz évet... Esetleg a másik kinyitja a szemét. A bátor akkor látja meg először a másik szemét, akinek ettől a jólismert arckifejezése is megszűnik. A vak embernek teljesen más az arcmimikája, mint azoknak, akik fizikálisan látnak. Egymásra néznek, és nem éreznek egymás irányában különösen semmit sem. Mert más lett minden, mint volt. Valaki új került az előzővel szembe – és ebbe az újba egyáltalán nem biztos, hogy szerelmes lesz. Persze minden lehetséges. Én még ilyet nem láttam, de lehet, hogy van.

A párkapcsolati terápiának ilyen értelemben nem sok haszna van. Mert a kiegyensúlyozott párkapcsolathoz vagy a szerelemhez sok minden szükséges, de legelőször szükséges a spontaneitás. A spontaneitásból fakadó bizalom, ha egyszer elszáll, azon a szinten már soha nem tér vissza. A gyanakvás kisördöge mindig benne marad a másokban. Valamint a másik iránti felhőtlen tisztelet is megszűnik. Ahhoz, hogy a párkapcsolati terápia sikeres legyen, ahhoz mindkét ember maximális motivációja lenne szükséges, ami az előbbi példában nem volt...



VAKOK ÉS LÁTÓK

Valaki megkérdezte tőlem: „**Tudsz mondani egy egyszerű módszert arra, hogy én mint nő észrevegyem, hogy vak vagyok?**”

Nagyon egyszerű: az az ember, aki eljut idáig a könyv olvasásában, fogja meg a tenyerét. Ha hideg, verejtékes, mindaz, ami eddig elhangzott, betalált, mert ez jelzi az emberben meglévő félelmet és bizonytalanságot. A hazugságvizsgáló is ezen alapul. Feltesznek kérdéseket, a válaszok igen vagy nem. Amikor valaki hazudik, a verejtékmirigyek erre reagálnak, a megjelenő árnyalatnyi nedveségkülönbséget érzékelik a műszerek.

A hazugságot nemcsak hazugságvizsgálóval lehet észrevenni, csak tudni kell, hogy ilyenkor mit nézzen az ember. Valaki mond valamit, ami jól hangzik, de azt kell ilyenkor figyelni, hogy mindent követi-e az ennek megfelelő kisugárzás? Mondjuk: „Boldog vagyok”, és látható egy üres mimika. Ne vicceljünk már egymással... Vagy amikor egy okos csaj előszeretettel alkalmazza a különböző kifogások halmazát, mert fél... Én meg érzem, hogy fél, amit nem mer mutatni. Persze, azonnal reagálok.

Ha még mindig meleg és száraz a tenyere, akkor jól érzi magát a bőrében és nem vak. Ilyen egyszerű. Persze, mindez akkor történik, amikor direkt őszinte kérdéseket kap valaki, amik alól nem lehet kibújni!

Mi az első, amit csinálok, amikor észrevettem, hogy vak vagyok? Sok nehéz mondat kimondása és elfogadása vár rám.

Amikor valaki kinyitja a szemét, rájön, hogy ő valójában a pokol legmélyebb bugyrában van, miközben azt hitte, hogy a mennyországban él, és csodálatos az élete. Rádöbben arra, hogy nagyon

magányos, és körülötte minden szar lett... Ilyenkor elkeseredhet. Kinyitotta a szemét, tudja, hogy ott úszik a szartengerben, de nem akar, vagy nem mer segítséget kérni. Nem mer szemtől szembe leülni valakivel, hogy belenézzen – nem a terapeuta (segítő) szemébe, hanem – önmaga félelmei félelmetes tekintetébe. Én csak a közvetítő vagyok. A főszereplő a SZAROS meg a DÉMONAI.

Nagyon sokan ismeretlenül, e-mailen keresztül kérnek segítséget. Ennek nem sok értelme van.

Ezért nem is szeretek a különböző konfliktusokról e-mailezni. A legtöbb ember grafomán stílusban megírja a problémáját, kiönti a lelkét iksz oldalban, és ahogy olvasom az irományt, minden második-harmadik sorban egymással összefüggő konfliktushalmazt látok. Nem tudom mindezeket az összefüggéseket leírni, ha meg egy picit részét leírom, akkor jön a kontra: „Az, a helyzet, hogy...” Vagy „igen, de...” A kontrákra kontra következik, miközben múlik az idő. Az e-mailen történő kommunikáció nagyon lassú.

A szemtől szembe történő kommunikáció teljesen más. Nagyon gyors. A másik mond valamit, erre én: „Álljon már meg! Már ne haragudjon, kisasszony, hogy lehet szerelmesnek lenni, amikor azt mondja, hogy boldogtalan? Döntse már el, hogy melyik! Hogyha meg szerelmes, akkor hogy a picsába boldogtalan? A szerelem egy pozitív érzéscsomag, az a lángolás állapota. De akkor mitől van ilyen búval baszott ábrázata?”

A személyes beszélgetésnél jelen van az iszonyúan gyors visszacsatolás lehetősége.

Egyedül ezért nehéz. Nincs meg a válaszreakció. Amit, persze sokan nem tűnnek el, mert istennek, szentnek és sérthetetlennek hiszik magukat. Könnyen előfordulhat, hogy többen megfogják ezt a könyvet, és bebasszák a sarokba, mert már idáig MEGSÉRTŐDTEK.

Az is egy reakció, az illető ezek után mindezt iszonyú gyorsan el AKARJA felejteni, vagy azt mondja, hogy ez hülyeség, és az életben nem fog történni semmi változás. Semmi új, vegetál tovább. ☺

A változáshoz a megfelelő döntések szükségesek, majd azok gyakorlatba történő következetes átültetése. Hogy minél jobban tudjon valaki dönteni, ahhoz meg minél több, hiteles információval kell rendelkeznie. Ezeket az ajánlatokat a pszichiáter vagy a pszichológus fogja megtenni: „Nézze, kisasszony, az A variációból tapasztalataim szerint ez és ez és ez lesz. A B-ből ez és ez és ez. A C-ből ez és ez és ez. *Őn fogja eldönteni, hogy melyiket basználja.*”

Mert nem a pszichológus és a pszichiáter fogja az emberek (nők vagy férfiak) helyett megoldani a saját konfliktusaikat, hanem ők maguk.

De itt jön a dolgok neheze. Rengeteg ember – vagy nő – tudja, hogy mi lenne a megoldás kulcsa, mégsem sem tesz semmit sem. Nem csinálják meg, amit már tudnak! Ehelyett eljárogatnak mindenféle önismereti kurzusokra, elolvasnak millió könyvet, beszélgetnek a barátnőikkel, hogy „Igen, tudom, tudom, igazad van, igazad van, teljesen igazad van, de...”, majd szépen hazamennek vegetálni.

Tehát az első lépés annak az elfogadása, hogy ha benne vagyok a mókuserékben (ezt felismertem), akkor menjek el egy olyan szakemberhez, akiben megbízom, aki kívülállóként hitelesebb tanácsot tud nyújtani, mint a barátnőm. Mert ha leülök a barátnőmmel, aki tegyük fel, hasonló levesben úszkál, mint én, akkor ő mit tud mondani?

A barátnők szeretik egymást, de mindkettő tudja a másikról, hogy az esetleg milyen bajban lehet. Ennek következtében meg az adott problémát illetően mennyire hiteles? A másik nagy probléma, hogy mivel szeretik egymást, ezért szubjektívek is egymás irányában. Ha meg szubjektívek, akkor mennyire fognak a másiktól pozitív, meg-

bízható tanácsot kapni? A meglévő érzések folyamatosan befolyásolják a véleménynyilvánítást. Ha olyan passzban van, akkor korrektül áll hozzám, de ha az ellenkezője zajlik, akkor akkorát fog mondani nekem, hogy szétszakadok. Ilyenkor a tanácsot kérő visszakérdez (támad!): „Már te is bántasz? Hát, miért baszogatsz te is, amikor a Józsi épp ezt teszi velem?” És jaj, hány barátnőtől hallom, hogy azt mondják az ilyen helyzetekről: „Hát, nem merem neki elmondani az igazat, nehogy megbántsam szegényt.” Őt megbántani? Dehogy őt.

Ez valójában egy alattomos kis sablonját szma. Nem arról van szó, hogy a másikat nem akarja megbántani, hanem arról van szó, hogy ő fél önmagát megmérettetni!!! Mert ha valaki csontig őszinte a barátnője felé, akkor ilyenkor megmérettetődik a barátságuk, hogy az tényleg az-e vagy nem. Vagyis, ez a mondat arról szól, hogy az illető gyáva konfrontálódni.

Közben meg telik-múlik a drága idő, és nem történik semmi sem. Ehelyett, ha az illető elmegy egy kívülálló szakemberhez, aki azonnal azt mondhatja, hogy „nézze, tapasztalataim szerint az első lépcső az, hogy..”, akkor – bamm. A szakember nincsen benne a különböző szeretlek–nem szeretlek, megsértődöm–nem sértődöm meg játszmákban, objektív véleményt formál, és ebből lehet építkezni. Ha a barátnőt választják, akkor nagyon nehezen fognak objektív választási lehetőséget kapni. Ez a jó szó. Kívülálló ember korrektül el tudja mondani az autóról, hogy mi a baja. Én számtalanszor ráfaragtam arra, hogy haverhoz vittem el régebben az autót javítani. Az mindig drágább volt, többet vártam rá, alkalmazkodnom kellett hozzá, és ha megcsinálta, akkor egy idő után mindig kiderült, hogy van valami más is, ami miatt az autót vissza kellett vinnem. Nem mondhattam azt: „Figyelj ide, ez egy alapos munka?” Garanciát sem kérhettem, mert én is sáros voltam, mivel a könnyebb-

nek látszó út felé moccantam el... Ha elviszem szervizbe, ott garancia van az elvégzett munkára, valamint számon tudom kérni.

Egyébként sokan kérdezik, honnan tudják, hogy az illető segítő, legyen az, pszichológus vagy pszichiáter, jó szakember-e. Mindezt nagyon gyorsan el lehet dönteni. Az első tíz-tizenöt perc után mindenki érzi, hogy a másikban ott van-e az **erő**, és hogy **figyel-e** őrá, vagy inkább rutinból teszi a dolgát, és alig várja, hogy az illető elhúzzon a picsába! Ha mindez, valamint a belső hang azt súgja, hogy ez nem kerek, akkor az ajánlatom úgy szól, menjenek tovább és keressenek mást!

Aki rájött arra, hogy ő vakon élt, annak az egyik alaptörvény, hogy csak a saját szemét nyithatja ki! A szemkinyitás veszélyekkel jár. A kedves olvasó volt-e már úgy, hogy valami történt a szemével és bekötötték mondjuk két napra csak... Vagy eltört a keze-lába, és gipszpen töltött egy-két hónapot? Én már sokszor törtem a csontjaimat, és a végtagrögzítés után az izom kissé elsovad, mert nincs mozgásban. Az ízületek is besülnek, bemerevednek. A rehabilitáció az ízületek bemozgatásáról szól. A mai napig is emlékszem, hogy jártam, amikor tizenhárom éves koromban eltörtem a lábam, két hónapig be volt gipszelve. Alig vártam, hogy levegyék, és azt hittem, hogy egyik pillanatról a másikra tudok majd járni. Az apám, aki orvos, azt mondta, hogy ez nem így lesz. De én jobban tudtam, sőt, fogadtam is vele, hogy rögtön a lábamra állok. Na mindegy, levették a gipszet, oldalra fordultam, hogy leszálljak a gipszelőágyról, és behajlítottam a lábam. Azt hittem, hogy beszarok a fájdalomtól! Elkezdtem könyörögni, hogy egyenesítsék vissza. Megtették, és így jöttem rá, hogy egyrészt elveszítettem a fogadást, másrészt, a kiegyensúlyozott járásig hosszú hónapok fognak eltelni. A lábam is harmadával vékonyabb volt, mint a másik.

A szem becsukásánál vagy bekötésénél is ez történik. A térérzékelés teljesen felborul, megszűnik a három dimenzióban való megfelelő érzékelés. Ilyenkor a szemészek nem ajánlják az autóvezetést. Ahhoz mind a két szemre szükség van.

Képzeld el, hogy valakinek húsz éven keresztül be van csukva a szeme. Vagy tíz. Ha egyszer csak egy pirinyót kinyitja, az mennyire fog fájni! Tehát a vak ember első lépése annak elfogadása, hogy a szemkinyitás kibaszottul fog fájni. Nem picit, hanem be fog hugyozni a fájdalomtól.

Azonban itt keletkezik az egyik probléma. Mi van akkor, ha az illető konfliktuskerülő, és fél a kudarcától? Egyértelműen nem fogja merni kinyitni a szemét. Mert fél a fájdalomtól is. De ha fél a fájdalomtól, akkor hogy fog belevágni valami új dologba? Mert ez nagyon új helyzet lesz, legfőképpen ismeretlen, ami akár kudarcra is járhat. Továbbá, ha fél a fájdalomtól, akkor el is akarja felejteni mindazt, amit újra és újra át fog élni!

Most még csak az út elején tartunk, és már mennyi esély van a kudarcra!

Hát, így kezdődik a szemkinyitás... Egyrészt nagyon fáj, mert vakító a fény, másrészt jönnek a felismerések, hogy „Úristen, mennyi időt elszúrtam?”

Honnan jön az energia? Milyen erő viszi mégis keresztül ezeket az embereket, akik így döntenek? Azt hiszem, az a vágy, hogy tudjanak szabadon levegőt venni. Vakon egy ember úgy lélegzik, hogy a mellkasán mázsányi kő hever. Amikor szabaddá válik, akkor a kövek lekerülnek. Valójában nem arra születünk, hogy szenvedjünk, így a fájdalom megléte vagy ösztökél arra, hogy ezt megszüntessük, vagy feladjuk. Az az ember, aki nem mer szembenézni a fájdalommal, az azt mondja, hogy a Csernus egy fasz, egy agresszív, szadis-

ta állat. Minden kijelentés mögött van egy rejtett tartalom. „A Csernus egy fasz” azt jelenti, hogy az illető ember kapásból rám hárítja a saját elszúrt életének a felelősségét, érzelmi szempontból nem mer felnőni! Nem mer, nem akar felelősséget vállalni sem a pozitív, sem a negatív döntéseiért. Nemcsak hárít, hanem még menekül is, ebből meg az következik, hogy gyáva, befolyásolható, megalkuvó, kifogásokat kereső, és a meg nem élt feszültségeit kifelé vagy befelé nyomja, tehát vagy rinyál vagy önmarcangol. A szavaim agressziót váltottak ki belőle – feltehetően volt az életében egy agresszív ember, akivel szemben megoldatlan konfliktusai vannak, és én emlékeztetem erre az emberre. Én vagyok a hibás az ő elszúrt életéért, miközben én csak összefoglalom mindazt, amit ő csinál önmagával!

Míg az az ember, aki olyan bátor, hogy szembenézzen a hibáival! Az elkezd mérlegelni, majd dönt, hogy merre menjen. Ő megérti, hogy a fájdalom megléte is fontos. Nemcsak az öröm jelzi azt, hogy én élek, a fájdalom is ugyanezt jelenti. A megélt fájdalom csak egy érzés, ami tanít valamire... Semmi másról nem szól. És szükséges a fejlődéshez, mert általa teremődik meg a megfelelő viszonyítási alap. Ebben a világban mind a nappalnak, mind az éjszakának megvan a maga helye, ideje, és a szerepe is; éppígy az örömnak és a fájdalomnak is. Emlékszem arra, amikor csaknem két éve megoperáltak vakbélgyulladás (féregnyúlvány-gyulladás valójában) miatt, ami teljesen váratlanul alakult ki. Borzasztóan fáj az alhasam, s aznap az orvosok egy jó ideig nem tudtak rájönni, hogy valójában mi is történik. A műtét után derült ki, hogy a vastagbél mögött a féregnyúlvány gyulladt vége rácsapódott a húgyhólyagra. Azt hittem, hogy egy nagyon súlyos húgyhólyag-gyulladást kaptam, miközben az egész hasam majd szétszakadt. Egyre rosszabbul lettem, majd egy sebész azt mondta, lehet, hogy be kell feküdnöm a kórházba, én meg persze nem akartam,

reménykedtem abban, hogy másnapra elmúlik. Tipikus háritás, suvasztás zajlott, de annyira fájt, hogy kénytelen-kelletlen bementem a János Kórházba. Ott még mindig kötöttem az ebet a karóhoz, hogy ez húgyhólyag-gyulladás, erre elküldtek urológushoz. Prosztatavizsgálat, satöbbi, majd azt tanácsolta: „Kolléga, menjen vissza a sebészetre, hat óra alatt elvállik minden.” Erre azt mondom, hat óra az oké, holnap reggelre semmi bajom, és visszamehetek az életembe. Vissza mentem a sebészetre... Meleg, jó idő volt szeptemberben. Visszaszántikáltam, megint megvizsgáltak, majd hirtelen közölték, hogy akut műtétet kell végezni. „Kolléga, itt marad. Fél óra múlva műtjük.” Megijedtem, és azt mondtam a sebésznek, hogy „kolléga, nekem ezen a világon még dolgom van. Úgy operáljon...” Nemsokára ott feküdtem a műtőasztalon, egy szál lepedővel letakarva, miközben a sebész be mosakodva állt, és várta, hogy az anesztes (altatóorvos) elaltasson, és nem tudtam, hogy mi lesz a dolog kimenetele. Persze, tanultam, hogy miből áll ez a műtét, nem olyan nagy durranás, de... Akasztották a hóhért. Az appendicitist nehezen tudják felismerni, mert sokféle tünettel jelentkezhet. Néha tipikus a tünet, néha nem az. Ott, az asztalon arra gondoltam, hogy milyen érdekesen indult az a reggel. Mentem be dolgozni, de akkor már fájt a hasam, hirtelen arra gondoltam, „ma meghalhatok”.

Megszoktam azt, hogy hallgatok a belső érzéseimre, gondolkodás nélkül kimondom őket, mert a kimondással tudatosul bennem, hogy valójában mit csinálok. Rengeteg ember ezt nem is meri megtenni. Még megfogalmazni sem. Na, és a fájdalomra visszatérve: a műtét után, amikor magamhoz tértem – nem tudom, meddig voltam benn, valamikor este tizenegy felé lehetett ez –, a lehető legjobb dolog történt, mert a hasam csak egy helyen fájt. Erre azt mormoltam: „Jó, megoldották.”

Onnantól kezdve nem hagytam el magam. Nem vettem be fájdalomcsillapítókat, csak az első este, utána már nem, mert tudtam, hogy a fájdalomnak helye és ideje van. Mert jelzi, hogy meddig terhelhetem magam. Ha eltompítom, akkor nem fogom érezni, hogy túlfeszítem magam. Ezért nem vettem be fájdalomcsillapítót. Ennek megfelelően mozogtam. Nekem alapvetően fontos, hogy emberhez méltóan éljek. Tizenegykor operáltak, de reggel, egy fél-órás szenvedés után, magamra varázsoltam az inget meg egy laza gatyát, és kisántikáltam újságot venni meg kávé inni... Kinn, a napfényben... Mert nekem fontos volt. Tudtam azt is, hogy a sírdogálással nem megyek semmire sem, így minden erővel arra koncentráltam, hogy gyógyuljak. Második nap hazaengedtek, nem lett lázam, antibiotikumot sem szedtem. Nem akartam elfutni a fájdalom elől. A hitelesség ott kezdődik, ha az általam kimondott értékeket én a saját életemben is meg merem tenni.

A betegségek kialakulása nagyon gyakran nem véletlen esemény, hanem az illető tehet róla. Én is gondolkodtam ezen... Valószínűleg túlfeszítettem magamat, pedig a nyári szabadság után voltam. Pont akkor kezdtem el dolgozni, és nem éreztem magamat kipihentnek, mint ahogy általában egyébként szoktam. Ezzel a betegséggel kaptam egy jelzést, hogy figyeljek magamra, hogy meddig feszíthetem magam. Ha nem operálnak meg, a féregnyúlvány kilyukad, az meg hashártyagyulladást okozott volna, az meg már kemény sztori...

Tehát ha egy vak egyén elkezd látni, komoly fájdalom jelentkezik a talpraállása során, s akkor van egy szövetségese, a terapeuta, akihez elmegy, és aki segít neki ezen az új ösvényen eligazodni. Továbbá, azt gondolom, ha ő vak volt, akkor nemcsak a párkapcsolatban volt az, hanem... Vak emberek vesznek körül, s ezeket nyilván nagyon elkezd irritálni, hogy most valaki elkezd látni...

lyamata, ami persze fáj, de én tudom-érzem, hogy meddig vágjak. Ugyanakkor azzal is konfrontálódik, hogy ő is lehetne ilyen gyors, határozott, amilyen én vagyok. Első beszélgetésnél megmutatom a másik embernek, hogy mit is jelent az erő!

Kezdetben a vak ember a folyamatos önbecsapásból áteshet a folyamatos igazmondásba, és furcsa mód ugyanúgy halmozódnak a kudarcai, mint régen, de ezt hagyom is, hadd billenjen át a másik oldalra. S akkor panaszkodik: „Doktor úr, de hát én őszinte vagyok, miért kapok mégis egyre nagyobb pofonokat?” Mondom: „Nagyon igaza van. Szándékosan hagytam, hogy átbillenjen, mert egyébként mennyire tudatosult volna önben az, hogy fontos őszintének lenni? De nem mindegy, hogy MIKOR.”

Mert a mai világban nem lehet mindig őszintének lenni, hanem kellő éberséggel meg kell fogalmazni azt, hogy kivel és hogyan lehet annak lenni. Mint a legtöbb ember, aki azt mondja: „De hát én őszinte vagyok. De hát én megteszek mindent...” Mondom: „Nem tesz meg mindent, mert nem az adott helyzetben teszi azt.” Mert ez éppolyan sarkos, merev gondolkodás, mint az, aki folyamatosan hazudik, és azt mutatja, hogy ő rendben van, de valójában nincs rendben.

Kellő kitartással – mivel az energia átalakul és soha nem vész el – az illető rádöbben arra, hogy irányíthatja az életét, és rengeteg mindent megtehet. Ez olyan, mint ha iszonyatos nagy kövek szakadnának le róla. Egyik előadásomon, amikor a támaszkodást boncolgattam, megspékelve a kiegyensúlyozott párkapcsolat felé vezető eszközökkel és módszerekkel, egy adott pillanatban egy nő felkiáltott: „Úristen!” Megkérdeztem: „Kisasszony, miért is mondta? Jöjjön csak ki!” Kijött, és elmondta, az „úristen” annak a felismerésnek szólt, amikor rájött arra, hogy ő mit is csinált éveig. Rájött arra, hogy igazából mindig is támaszkodott a férjére, de a férje ki-

használta őt, de ő is kihasználta a férjét, de ez a kapcsolat kevés lett a számára, mert a kölcsönös kihasználás következtében megszűnt a kölcsönös emberi tisztelet. Folytatta: „Akit én kihasználok, nem tudom tisztelni, miközben felismertem, hogy ő is kihasznál engem... Akkor egyrészt haragudtam magamra, másrészt utáltam is a másikat. Miközben vele feküdtem, vele keltem. Majd eljött az a pillanat, amikor azt is ki mertem mondani, hogy nem vagyok boldog. Kimondtam és elváltam. S azóta sokkal jobban érzem magam.”

Tehát az az ember, aki megszűnteti a vakságát, elkezd rendezni maga körül az elfuserált életét, nagyon komoly intenzitású belső erőre tesz szert, és ez materializálódik az élete összes területén. Kinél előbb, kinél később, de materializálódik. A belső erő megléte miatt a környezete másképp áll hozzá. A gyerekei megérik azt, hogy az anya elkezd nőként is funkcionálni. Például úgy, hogy az elhanyagolt küllemű csaj, AKI ÉVEKEN KERESZTÜL HAGYTA MAGÁT KIHASZNÁLNI, fogja magát, beadja a válókeresetet, rádöbben arra, hogy bizony ő a húspiacon van, és saját maga miatt elmegy fodrászhoz. Hazajön a gyerek és látja: „Hoppá, anya, de csinos vagy!” Azonnali pozitív visszacsatolás történik. „De csinos vagy”, de mindezt a nő nem azért tette meg, hogy dicséretet kapjon, hanem azért, mert ez NEKI fontos, úgy, hogy ezzel senkinek sem ártott. Pontosan ezt keresik a fiatalok, hogy fel tudjanak nézni a felnőtt szüleikre, mondjuk abban is (!), hogy „csinos az anyám”. És nemcsak hogy csinos, de ezek szerint valamit tudhat. A hangja megváltozott, olyan erő lett benne, mint a korbácsolásban, persze csak egy adott helyzetben. „Hűha, ennek fele se tréfa... Be kell, hogy fejezzem a hanyag, léha életemet, kéregetem a lóvét, miközben én a kötelességeimet nem teljesítem”, és az anya észreveszi, és el is mondja, hogy „nézd fiam, a te dolgoz az, hogy... te ezt nem

teszed... Akkor mire föl kérsz? Kérhetsz, de nem kapsz." Hopp, vagyis kopp! És akkor elkezdődik valami más.

A megváltoztatott belső gondolkodás eredményezi mindezt.

Mint ahogy fordítva is így van. Egy másfajta tréninget tartva egy cégnél az egyik résztvevő hölgy így beszélt: „Ha én fáradtnak és nyűgösnek érzem magam, és a munka elvégzésére sem vagyok motivált, azt nem lehet látni és érezni.” Mondom: „Ez hazugság.” Levezettem neki, hogy ennek milyen testi megnyilvánulási formái vannak, és milyen nonverbális kommunikációt lehet látni ilyenkor, valamint hogy ez hogyan hat negatívan a gyakorlatban egy adott feladat végrehajtására. A végén beismerte: „Tévedtem, hogy ezek a dolgok nem érezhetők és nem láthatók.”

Tehát: kinyitom a szemem, és pont az ellenkezője fog bekövetkezni. Nem az, hogy energiátlan leszek. Rá fogok jönni, hogy olyan sok energiám van, amit soha nem gondoltam volna. Egy idő után elkezdek büszke lenni önmagamra. Mert teszek valamit az életemért, hogy az jobb legyen, jobb is lesz, és ez nem kis pozitív visszaható energiával jár.

Mint amilyen megváltozott helyzetet teremt az, ha az addigi nő, aki hagyta magát szürke kisegérként felzabáltatni a kandúr ura által, hirtelen vált. De egy ilyen beszélgetésnél nagyon fontos a megfelelő elindítás. Kétféle módszer van, az egyik az erőszakoskodásos hegyi beszéd. Nem kérdezi meg a másikat, lenne-e ideje beszélgetni, hanem rázúdítja magát. Erőszak erőszakot fog szülni, eredmény nélkül.

Lehet aztán felajánlani a másinak, hogy „Szeretnék beszélgetni veled arról az életről, amit élünk. Van rá idő?” A másik erre akár meggondolatlanul azt mondja, hogy „van”. Mert mit akarhat a kisegér? Na, innen ki lehet nyitni a gépágyút. Mert ilyen pillanat

nagyon kevészer van. Ilyenkor nagyon fontos megtenni a megfelelő előkészületeket. A hölgyek lehetőség szerint üljenek be egy ablaktalan szobába, és zárják be a pasi után az ajtót. ☺ Mert egyébként a csávó egy perc után kirobban a szobából. Ha ilyen szobájuk nincsen, akkor mindezt egy vendéglőben jó megtenni, kaja-rendelés után. Amíg a kaja meg nem jön, addig a pasi ott fog ülni. ☺ És akkor el lehet kezdeni mondani neki, hogy „Figyelj ide, szívem, az a helyzet, hogy rájöttem arra, hogy amióta együtt vagyunk, tíz éve, te elmész dolgozni, hazajössz, és semmit nem csinálsz, nem segítesz nekem, miközben én is dolgozom. Ezért úgy döntöttem, hogy nem leszek a te és a gyerekeink szolgálója, akiknek csak az a fontos, hogy kiszolgáljam őket. Nekem ez nem ÉLET. Rájöttem arra, hogy amikor hagyom magam, akkor én nem becsülöm meg magamat nőként. Ezért nem te vagy a hibás, hanem ÉN magam! Én nem a csicskád vagyok, hanem a társad. Mert annak idején így vettél el. Mindezért, újra hangsúlyozom, én vagyok a hunyó. A labdákat én dobtam fel, te leütötted. Az én dolgaimért nem lehetsz te a felelős, azért én vagyok, mert **hagytam magam, és hitegettem magamat** azzal, **hogy majd megváltozol**. Úgy érzem, hogy eltelt egy csomó idő, és nem változtál semmiben sem, sőt csak rosszabb lett. Ezért most agyonverhetsz, de ha agyonversz, én feljelentelek. (A beszélgetés előtt a legfontosabb dolog kigondolni azt, hogy mi lesz a következmény, ha a pasi mégsem változik meg. Adott időn túl, ha a nő nem tartja be, akkor az addigi kicsi presztízse is megszűnik!) És tudd azt, ha csak a kisujjam... Csak egy picit megreped, az nyolc napon túl gyógyuló sérülést jelent, és ezért akár beülhetsz a kaptárba zongorázni két évet. Mert ezek után nem tűröm, hogy még akár egyszer is rám emeld a kezedet. Megteheted persze, de abban a pillanatban me-

gyek a rendőrségre. Sőt, hogyha most agyonversz és bezársz, a Jolikának szoltam a szomszédban, hogy azonnal hívja a rendőrséget.

Ebből az következik, hogy ha nem változol meg ebben, ebben, ebben..., akkor ez, meg ez, meg ez lesz. Hogy te miben akarsz megváltozni az elkövetkező fél évben, az a te ügyed. Ha fél év múlva nem vagyok boldog veled, akkor megyek az ügyvédhez beadni a válókeresetet!"

Pasi a döbbenettől se köpni, se nyelni nem tud, ő egy kellemes vacsorára gondolt, utána egy kis dugásra, és... „úristen, bazdmeg...”, mondja, és megretten, hogy elveszíti a kényelmét, és látószólag változik is. A változás, ami ilyenkor történik, azt a pasi önmagáért teszi, vagy azért teszi, hogy a megváltozott erőviszonyoknak, vagyis a nőnek megfeleljen? Hát, az utóbbi miatt teszi, és nem azért, mert ez neki, önmagának is fontos. Megijedt. Amikor megérzi, hogy a vihar kezd elmúlni, visszaáll a régi szokásaira. A csaj rá fog ébredni három, négy, öt hónap múlva, hogy nem változott semmi. S ugyanúgy megy tovább minden, és újra nyakig ül a szarban.

Vannak nők, akik görcsösen kötik az ebet a karóhoz, hogy majd ők megmutatják a pasinak... Nem akarják kimondani, hogy itt valaminek már vége van. Ilyenkor az erőviszonyok is megváltoznak, a nő lesz az erősebb (fejben), a pasi meg a puha pöcs. „Nem baj, hogy én csak az anyja vagyok, ez nem zavar.” A spirituális incesztus történhet ilyen szempontból is. Csak akkor a legnagyobb gyerek keféli a pótmamáját. A nő rádöbben egy idő után arra, hogy nőként már rég nem él. Anyaként él, dolgozó emberként él, de nőként nem.

Az esetleges változtatásnál nagyon fontos a tiszta, nyugodt lelkiismeret. Hogy az illető ember megtett mindent. Az egy dolog, hogy

a másik nem akarta elhinni, hogy betelt a pohár, mert eddig azt szokta meg, hogy a nő indulatból szövegel, ordibál, és **soha nem történik semmi**. Ez az ő felelőssége. A nőé meg az, hogy ezek után nem hagyja magát. Egy ilyen beszélgetés egyszer történjen meg, felesleges többször ugyanezt elmondani. De az is energiapocsékolás, amikor egy ilyen beszélgetés után hetente emlékeztetik a másikat, hogy változzon! Ezért fontos a **nyugodtan kimondott következmények következetes betartása**.

Nagyon sok nő azzal hitegeti magát, hogy a gyerekekért együtt kell maradni. Ez egy ordenáré nagy hazugság. Mert ha két szülő a gyerekekért marad együtt, akkor mi lesz? Milyen lesz a hangulat? Megállás nélkül baszogatják majd egymást: „Megígérted, hogy segítesz, és nem segítesz, hogy változol, és nem változol”, vagy „hol voltál, miért voltál, miért hagytál engem egyedül a gyerekekkel, miközben megígérted? Hallani sem akarok rólad! Húzz a kurvádhoz!” – a gyerekek előtt.

Tegyük egymás mellé két poharat, az egyik a mocsaras vízzel van tele, iszapos, posványos, a másik tiszta. Amikor valaki szomjas, és választhat, persze hogy a tiszta vizet választja. Amikor a párkapcsolat zűrzavaros lesz, ott az asztalon mocsaras víz van, és ebből isznak a gyerekek is. Azt hiszik, hogy ők tiszta vizet isznak, miközben pedig mérgezőt. A kölcsönös hazugság kisugárzik, és megmérgezi a gyerekeket. A gyerekek így tanulják meg öntudatlanul a szülőktől a komoly önbecsapási folyamatokat.

Sokan mondják, és ez így is van, hogy a gyerekeknek mindkét szülőre szükségük van. Azonban hol van ilyen helyzetben a hiteles szülő? Már bocsánat, ez a két, egymást hitegető görcs, ez nem szülő. Miközben látsz egy nőneműt, aki látszatra csilli-villi, de nem sugárzik belőle a nő! A pasi? Egyik kutya, másik eb.

TÜKRÖM, TÜKRÖM...

A megfelelő kritikával lehet mit kezdeni, a legtöbben azonban felkapják a vizet, amikor meghallják azt, amit úgyis tudnak. Párkapcsolati zűrzavarban élő, csinosan öltözött nőnek, ha azt mondom: „Sokkal öregebbnek érzem, mint amilyen. Harmincöt? Úristen! – mondom. – Hát, jó negyvenesnek néz ki.” Vagy egy másiknak, akinek megfelelő túlsúlya van: „Korán reggel, amikor tusol, akkor erre a dagadt, disznó testre hogy lehet büszke?” „Nekem még soha nem mondta senki, hogy dagadt disznó vagyok” – mondja. Ahhoz, hogy egy változás elinduljon, szükséges, hogy kibillentsem a mutatott egyensúlyából, és erre nagyon kevés időm van. Ha azt a tíz-tizenöt percet vagy fél órát nem megfelelően használom ki, akkor a sansz végérvényesen eltűnt. Mert minden adva van a változtatásra. Ott van két szék, egy asztal és én. Továbbá ott van a másik ember is, várt egy ideig, amíg bejutott hozzám, egy csomó minden gondolkodott is, hogy mit akarhat ő, miben szeretne változtatni. Zűrzavar, félelem van benne, és ezáltal felpuhult a változtatásra. Ha mindezt nem használom ki, akkor az illető élete elmegy egy másik irányba, ahol eltölthet még akár éveket. Szóval ez a segítők felelőssége. Ha én nem vagyok rendben, akkor nem is tudnék változást elindítani, mivel a segítő valójában a személyiségével változtathat.

A labdákat egyébként nem én dobom fel, hanem ő, az első pillanattól kezdve. Hát, mit tett önmagával sok időn keresztül? Nem én adtam fel magamat, hanem ő. Összefoglalom azt, amit látok, amit ő is tud, de ennek megváltoztatására nem tesz semmit sem, vagy csak csinálhatja a dolgát. A hitelességének a megmérettetése a kézfogástól kezdődik. Izgalmi állapotban legérzékenyebben a kéz reagál. Ha

a kéz hideg, lucskos, az bizony jelzi az emberben meglévő félelmet. Az intenzíven, célzottan megfogalmazott kérdésekkel tudom megnézni azt, hogy ő milyen gyorsan és legfőképpen következetesen reagál, vagyis magas vagy alacsony az alkalmazkodása egy új, dinamikus helyzethez. Egy jól öltözött, molett nőtől azt kérdezem, hogy hány kilós is valójában. Nem akarom bántani, tudom, hogy ő is tudja, csak szeretném hallani. Mond erre valamit, hogy nyolcvanegy kilós. De nem tudja, hogy a mellettem levő szekrényben van egy mérleg. Kinyitom a szekrényt, és leteszem a földre. „Én nem állok rá” – mondja. „Nem? Jó – mondom –, akkor a vizionálásra.” Nincsen azal semmi gáz, ha nem mer változtatni, csak akkor minek pocskoljuk egymás idejét? A vásárhoz két ember szükséges, a vevő meg az eladó. Ha nincs meg az egyik, akkor nem jön létre a vásár.

Meggondolja magát: „Most?” „Most” – válaszolom. „Így, cipőben?” – „Levonunk egy pár kilót.” A mérlegre áll, feszült várakozás egy-két másodpercig, majd dermedten nézi a mérleget:

„Kilencvenegy kiló. Úristen... Ezért nem akartam ráállni...” – mondja, miközben visszaül. A válaszom? „Amíg valami nincs konkrétan megfogalmazva és kimondva, addig azon nem is lehet változtatni, tetszik önnek vagy nem tetszik, ön ezért a kilencvenegy kilóért megdolgozott. Az evés is munka – cinikus vagyok. Igaz, hogy ezzel az önbecsülését rombolta, de ki volt az, aki zabált? Ezért nem is sajnálom. Mert, aki valamiért megdolgozik, az meg is érdemli.” A tudott információt intenzíven belenyomom a másik fejébe. Azért teszem, hogy mindezt nehezebben felejtse el. Persze, ezek után mondhatja azt, hogy én hülye bunkó vagyok, és elfelejti az egészet, azért, mert el is akarja felejtetni. De ez már az ő dolga.

Ezeket a kritikákat ezek az emberek általában már hallották, nem én mondom ki először. Lehet, hogy már hallották gyerekszáj-

ból, vagy akár a saját anyjuk is mondhatta, de mégsem hallották meg. Másként értékelik, és nem reagálnak rá. A kislány szájából elhangzó kritikát még el lehet mesélni viccesen: „Képzeld, a nyolcéves kislányom ezt mondta nekem...” Az ezek után jelentkező mosolyról nem lehet eldönteni, hogy az keserű-e vagy édes... Ha ugyanezt a pasi mondja, az már jobban bántja a hiúságot, de ha ez az anyja szájából hangzik el, ott már felszakadhatnak a régi, valós és vélt(?) sérelmek: „A kurva anyád, van közöd hozzám? Kérdeztem én tőled valamit?” A sérelmek miatt egy csomó frusztráció is újból jelentkezik, olyan helyzetek, amikor az illető nem mert konfrontálódni az anyjával, mert kénytelen lenne kimondani azt, hogy: „Igazad volt múltkor is anyu!” Ezért a reakció is intenzív.

Ha viszont mindez egy kívülálló ember szájából hangzik el, akkor arra hallgatnak. Így egy adott idő eltelte után a malacok elkezdik visszanyerni emberi alakjukat. Sokan utólag mondták el, hogy „hiába mondta a barátnőm, az ismerőseim, az anyám, nem hallottam meg, de az Ön szájából olyan volt, mintha fejbe vágta volna egy bunkós bottal”.

Ez azért van, mert megfelelő cinizmussal, iróniával, kinevetéssel van tálalva a kritika, például ilyen a mérleg odabaszása a szoba közepére. Nem lehet tovább menekülni. Sakk-matt helyzet.

Az emberek döntő többsége nem meri elmondani a másinak, hogy milyen is, mi a véleménye róla, takarózik különböző, hülyébbnél hülyébb kifogásokkal, például azzal: „Nem akarom a másinak elmondani, nehogy megsértsem őt.” Ez az egyik legtipikusabb játszma, mivel a valódi mondat másként hangzik: „Én önmagam nem merem valódi megmérettető helyzetbe nyomni, ezért takarózom a másikkal, mert valójában gyáva vagyok. És ezért sokkal könnyebb a gyávaságomat nagylelkűséggel leplezni, nehogy a másikat megsértsem.” Ez valójában egy hazug kis játszma.

Pedig mennyire más lehetne az ilyen élete! Egy adott dologba befektetett energiának, amellyel önmagunkat csiszoljuk, mindig megvan az eredménye. Előbb vagy utóbb mindig materializálódik. Nem értem, hogy a nők nem látják, hogy apró dolgok megvalósításával, minimális változtatással milyen sikerélményeket (dicséreteket, bókákat) tudnának kapni.

Egy olyan nő jött hozzám, aki egykor korcs volt, és támaszkodott arra, ami már nem létezett. Rossz házasságnak hívják. Hosszú a sztori, egy dolgot szeretnék belőle kiemelni. Az a tipikus anya volt, aki elhanyagolta a külsejét. Elmondtam neki, hogy ez mivel járhat, ha elkezd munkát keresni. Megértette és változtatott. Kedves Olvasó, képzelje el, ezt a nőt választotta a munkáltató, aki egykor egy évet dolgozott, majd sok év gyes következett, szemben azzal, akinek nyolcévesnyi folyamatos tapasztalata, de elhanyagolt külseje volt.

Persze olyanok is vannak, akik túlöltöznek, és ezzel nem az elismerést, hanem az ellenkezőjét váltják ki. Mértéket teremteni egyszerű, mivel megtanulható folyamat, csak figyelemre van szükség. A dicséret akkor születik meg, amikor az adott szín- és összehatású ruhákat nemcsak felveszi valaki, hanem tudja viselni is, persze akár sminkkel is. Hányszor látom, hogy elegánsan felöltöznek a csajok, de feszengenek a ruhájukban, a magas sarkúban csámpáznak, és hülyét csinálnak magukból. Ha valaki mindezt tudja viselni is, annak következtében a mozgás, a kisugárzás is megváltozik, s ezt mások is észre fogják venni, és megfelelően méltányolni. Rögtön feltűnik, hogy van tartása, ezáltal kitűnik, és persze erre harapnak a halak. Megszületik a bók, amit fontos megfelelően kezelni. Mind ezt azonban hány nő nem használja, de jajgatni azért tud, hogy senki sem veszi őt észre.

Tehát **amíg nincs az adott – akár súlyos – konfliktus megfogalmazva, addig változtatni sem lehet rajta.** A vakok nem merik kimondani azt, ami van, ehelyett gőzerővel agyonbasszák önmaguk nőiességét, és rinyálnak. Ha a félelmek erősebbek az embernél, az súlyos kihatással van a nőiesség megfelelő megélésére.

Van egy olyan módja a kommunikációnak, ami nem szavakban zajlik. Szavak nélkül is lehet kérni. A nonverbális kommunikáció fontos, de nem elég. Érezni, látni és hallani. A virágnak ahhoz, hogy jól érezze magát, két dologra van szüksége: napfényre és vízre. Ha te csak az egyiket adod, mondjuk csak napfényt, de vizet nem, előbb-utóbb ki fog száradni. Ha csak vizet adsz neki egy sötét szobában, akkor meg el fog rohadni. Meg fog halni. Tehát nem elég csak a nonverbális kommunikáció („tudom, hogy szeret, mert úgy viselkedik”), azt mindig a verbálisnak is követnie kell. Nem véletlenül jöttek létre az érzékszerveink. Ha vannak, akkor ki is használhatjuk őket. Elvárjuk a másiktól, hogy értsen meg bennünket, anélkül, hogy kinyitnánk a szánkat. Néma gyerekek az anyja sem érti a szavát... „Azt hittem, te tudod.” „Miért nem mondtad ki?” „Miért várod el tőlem, hogy olvassak a fejedben?”

És újra itt vagyunk a nő felelősségénél.

Tehát, az ember, teljesen függetlenül attól, hogy nő vagy férfi, fontos, hogy kimondja, amit gondol és érez. Aki ön maga felé nem mer ezzel felelősséget vállalni, az nem mer felelősséget vállalni a másik felé sem. Ha meg nem mer felelősséget vállalni egy beszélgetés során a saját gondolataiért és érzéseiért, az valójában annak a jele, hogy az illető bizonytalan önmagában és gyáva.

Nem hiszem el, hogy ha például két ember között csökken a szexualitás intenzitása, egyikükben sem merül fel az a kérdés, hogy ez miért csökken? Erről nem lehet leülni beszélgetni? Mert ezt

lehet a fáradtságra, túlterheltségre, a sok munkára, gyerekek körüli elfoglaltságra fogni, ami egyértelmű, hogy szerepet játszik.

Mi történik olyankor, amikor valójában az egymás iránti kölcsönös tisztelet kezd el csökkenni? Ilyenkor már nem tudnak a másikra úgy felnézni, mint addig, ha meg nem tudnak rá felnézni, akkor nem is tudják egymást kölcsönösen megkívánni, mint férfit vagy mint nőt. Ha fejletlen a férfi önismerete, továbbá nem tud beszélni a megélt érzéseiről, akkor ő hogyan fogja a kialakult feszültségét levezetni? Hát, elmegy sörözni és focit nézni a haverokkal. Egy. Ha nincs foci, se egyebek, akkor marad valami sport. Ha a sport nincs, foci sincs, akkor jön a sok-sok munka. És persze a csajozás... A feleség számára nem egyértelmű, de ha nincs foci, nem sportol a fasz, nem munkaidő van, mégis ott, és azt mondja, hogy munka van, akkor óriási valószínűséggel csajozik.

Elég fejlett módszereink vannak arra, hogy becsapjuk magunkat, nem? Ha valamit fájdalmas észrevenni... „Nem tisztelnék engem”, mondjuk, és ezt nem lehet észrevenni?

De hogyan is lehet észrevenni, hogy a Tisztelt Olvasó, ha tiszteli a saját életét, megkapja-e a tiszteletet vagy nem? Erre nincs egy mérleg, amit most elő lehet venni...

A mérleg... A mérleg nem egy külső mérleg, hanem mondjuk a nap végén a fogmosással kezdődik. A tükör a mérleg. Mosom a fogam, nézek bele a tükörömbe, és... „Tüköröm, tüköröm, mondd meg nekem...” Bele tudok nézni a szemembe vagy nem tudok belenézni? Ha bele tudok nézni a szemembe, nyugodtan, és nem az villan az eszembe, hogy „Úristen...” – ez azt jelenti, hogy büszke vagyok magamra. Ennek következtében jelentkezik bennem egy belső elégedettség: „Jól vagyok.” Persze van a másik véglet, aki több órán át néz a saját szemébe, az a Nárcisz...

De van, aki bemegy a fürdőszobába, és úgy mos fogat, arcot, hogy nem néz bele a tükörbe, és mindez látszik, én erre persze hogy rákérdezek: „Nyugodtan bele tud nézni esténként a saját tükörbe?” Én meg tudom, hogy direkt kérdésre a válaszok sokszor direktek. Váratlanul éri ez a kérdés, s akkor azt mondja: „Nem. Már régóta nem.” Ez nem azt jelenti, hogy nem tudja, mit csinál. Tudja, de nem akar belenézni a tükörbe. Ezt így lehet lemérni.

Mert hogyha én bele tudok nézni esténként a saját tükrömbe, akkor másoktól is ezt kapom vissza. Ha én tudom tisztelni magam, akkor ezt kapom vissza. Mindenki azt a kisugárzást és energiát kapja, amit ő ad másnak, de csak azt adhatja, ami benne van. Mert mindig azt kapjuk vissza, amit önmagunknak adunk. Ez egy alaptézis. Ha önmagunknak nem merjük megadni azt, amire szükségünk van, másoktól nem fogjuk megkapni, csak erőszakkal megszerezni. A megszerzés azonban nem békés út, hanem háború. A tiszteletet nem lehet kicsikarni. Ha én tiszteletet csikarok ki, akkor én vagyok a diktátor. De akkor az valójában nem tisztelet, hanem félelem. Óriási különbség.

Ha a saját szemébe a nő bele tud nézni, akkor nyugodtan, oldottan fog tudni másnak a szemébe is nézni. Egyenes lesz a tartása. Persze ez nem az a szemtelen, kihívó, vadászó tekintet, amikor éppen egy farokra vadászik, hanem ez a derűs tekintet. Ez hiányzik ma Magyarországon. A sok, derűs, vidám tekintet.

FÉRFI ÉS NŐ – FÉRFI VAGY NŐ?

Sokkal több nő (görcs) keres meg, hogy változtasson eddigi életén, mint férfi. Az országban nagyon sok helyre hívtak meg, hogy beszéljek különböző dolgokról, és folyamatosan azt tapasztalom, hogy a nőket ezek a témák sokkal jobban érdeklik, mint a „férfiakat”. Láttam olyat is, amikor a pasi elhozta a barátnőjét, rövid búcsú, majd füstölgő kerekkel elhúzott, pedig tudhatta, hogy aznap épp a megfelelő párkapcsolat kialakításáról beszéltem.

Ebből a szempontból a pasik és a nők abban különböznek, hogy az érzelmi világuk megélését illetően a nők fejlettebbek és érzékenyebbek nálunk, annak ellenére, hogy az eddig felsoroltak alapján nyugodtan meg lehet állapítani, hogy a nők bizonyos esetekben bizony birkák. Hallottam a rádióban, hogy akkor is a házimunkák nyolcvan százalékát végzik el, ha jobban keresnek, mint a férjeik. Birkák? Azok. Ezt bizonyítják a nemzetközi kutatások is. Azt is olvastam, hogy azt vizsgálva, melyik országban melyik nem mennyi időt tölt el házimunkával, valamint a férfiak ebben mennyire segítenek a párjuknak, a magyar férfiak a lista alján kulognak. Azt is írták, hogy a magyar nők ezért a kevésért is nagyon hálásak. Birkák? Ja, érzékeny birkák. Miért is alakult ez így ki?

Az eddigi nevelés alapján a nőknek az érzelmeik kifejezése szempontjából sokkal több minden meg volt, meg van engedve, mint nekünk, pasiknak. A kislány sírása elfogadott egy adott kis közösségben, azonban ha egy ugyanilyen korú, három-négyéves kislány sír, akkor óhatatlanul valaki odamegy hozzá, és azt mondja, hogy „fiam, ne sírjál, mert az nem férfias.” Tehát a férfiasság és a nőiesség másként van definiálva a kultúrkörnyezetünkben. A fiúk-

nál az érzelem kimutatása nem elfogadott cselekedet, így az nem szocializálódott beléjük, tehát a pasik a feszültségeiket, fájdalmakat kiskortól kezdve lenyelik. Az érzéseikről nem tudnak nyugodtan, oldottan beszélni, sem sírni, mert azt nem szabad. Kedves pasi társaim, hát erre jól rá is baszunk. Nem tudjuk így megélni az érzelmi állapotainkat, mert nekünk azt tanítják-tanították, hogy ezt nem szabad, szó szerint így, „nem szabad”, „nem illik”, míg a lányoknál ez teljesen másképp funkcionál. A serdülőkor még inkább felgyorsítja a folyamatokat. A fiúk és a lányok tíz-tizenegy éves korukig együtt játszanak, majd ekkor valami történik, és azok a srácok nem értik, hogy mi történik a lányokban, akik számára már nem ők az érdekesek, hanem sokkal izgalmasabbak a tizenhat-hét éves fiúk.

A férfiak és nők megélt és nem megélt érzelmi világa közötti óriási különbség az utóbbi időben egyre csökken. A világunk, egyszerűen fogalmazva, sok szempontból hímsovinisza világ, és a nők is akarnak érvényesülni, szeretnének épp olyan sokat elérni, mint a férfiak. Éppen ezért gőzerővel nyomulnak; egy csomó szakmában épp olyan sokat, vagy még többet elérnek, mint a férfiak. Nagyon sokan a gazdasági életben is nőket foglalkoztatnak, mivel ők sokkal érzékenyebbek, gyorsabbak, jobb kommunikációs készséggel, technikával bírnak, mint a pasik. Az is igaz, hogy a munkáltatók nagyon sokszor inkább pasikat választanak, mert a nők elmennek szülni, és ez Magyarországon hátrány, a szülés után a nők sokkal nehezebben kapnak újra munkát.

Ebben a harcban a hölgyek sajnos felvesznek egy csomó, nagyon rosszul funkcionáló férfimintázatot. Az egyik legrosszabbul működő dolog, hogy az érzésekről a férfiak nem akarnak beszélni. A „férfias nő” elnevezés mögött valójában mi van? Az is érdekes,

hogyan miért kapcsoljuk össze, hogy „férfias nő”? A nő az miért nem csak nő? Miért tesszük mellé ezt a jelzőt, hogy férfias?

Az ilyen nő racionális szempontból épp olyan számító, mint a pasi. Az önzése, az erőszakossága, az öntörvényűsége épp olyan magas szinten van, gondolkodás nélkül átgázol mindenkin, csak azért, hogy elérje a célját. És hogyha leírjuk ezt a pár tulajdonságot, ami a mai világban a megfelelő prosperáláshoz szükséges, és nem tesszük hozzá a nemet, nem lehetne eldönteni, hogy itt nőről vagy férfiról van-e szó. Lehet férfias nőnek lenni, az a hölgyek szíve joga, csak ezért komoly árat fognak fizetni.

A hitelességről kezdtem el beszélni, annak kapcsán, hogy az utcán közlekedve nagyon kevés olyan nőt látok, aki kihúzott derékkal közlekedik manapság. Lógatják a vállukat, görbe a hátuk – és ez nemcsak annak köszönhető, hogy nincs hátizomzatuk. Kétféleképpen lehet a hátat kihúzni. Az egyik: izomból, de ez ideig-óráig tart csak. Vannak olyan emberek, akik kifejezetten fejlesztik a hátizomzatukat, mégsem tudják magukat kihúzni. A másik pedig akkor következik be, amikor valaki fejből tudja kihúzni magát. Az az igazi, az a jól működő. Az egyik tüneti szempontból történő kezelésmódot jelent, a másik meg oki. Nagy különbség. Mind a kettő fontos perspektíva, csak az egyik a pokolba vezető út lépcsőfoka.

A hiteles tartás komoly munka következményeként alakul ki. Aki ezt a komoly munkát nem akarja belefektetni, annak nem lesz meg az a kisugárzása, amelyre mindannyian vágyakozunk. A férfiak a maguk módján, a nők a maguk módján. Visszatérve arra, hogy mi a különbség a férfiak és nők között, ez az egyik legfontosabb. Mi, férfiak, ahelyett, hogy fejlesztenénk magunkban ezt az oldalunkat, elnyomjuk. Én, Csernus Imre, nem ezt teszem. Ezt azért tudom, mivel akárhányszor, akár terápiás helyzetben, vagy attól füg-

getlenül, beszélgetek erről, a hölgyek közül nagyon sokan megemlítik, hogy bárcsak a párjuk is tudna minderről ilyen nyugodtan, oldottan beszélni, mint ahogy én teszem. A pasik döntő többsége nem ilyen, ezért az ilyen párok között soha nem lesz közös nevező. Tehát ha a hölgyek elismerik ezt a képességet bennem, akkor ez egy fejleszthető állapot, Urak.

Egy férfi is tud úgy beszélgetni egy nővel ezek szerint, mint ahogy nők beszélgetnek egymás közt. Ennek sokszor az az akadály, hogy meg akarják szerezni egymást. Ha két olyan emberről beszélünk, akik mindezt fejlesztették önmagukban, azok azt is felismerik, hogy az őszinte beszélgetés az alapja a kiegyensúlyozott kapcsolat megmaradásának. Ők végig is tudják egymást hallgatni különböző dolgokkal kapcsolatosan.

A pasik döntő része szó szerint elmenekül az ilyen helyzetből, elkezd szitkozódni, menekül, puha pöcsüvé válik, vagy a másikat gyilkolja ilyenkor.

Az egymással lefolytatott őszinte beszélgetés és egymás meghallgatása a megfelelő érettség és felnőttég kérdése. Mert ha én jól érzem magam a bőrömben, és leülök egy nővel beszélni, akkor csak beszélgetek vele, és nem akarok tőle semmit sem. Nem akarom megdugni, nem akarom megszerezni. A bizonytalan férfi azonban, ha látja, hogy a nője valakivel beszélget, azonnal arra gondol, hogy most beszélnek meg a félrekúrás. Önmagából indul ki?

Amikor ott van egy társ, egy nő mellettem, és én bízom magamban, akkor ez azt is jelenti, hogy kettőnk között egy nagyon értékes és nagyon nagyfokú bizalom él.

A legtöbb ember valójában úgy zizeg, mint az elfogott légy a pohárban. Körbe-körbe-karikába mozog, nem szól semmiről sem az

élete, és akkor persze, hogy megpróbál kompenzálni. A pasik jelentős része azt hiszi, hogy ők a farkuktól férfiak, és akkor lesznek jó pasik, ha minél több puncit látogattak meg. Belülről valójában bizonytalanok, ezért mondogatják: „Ha nem áll fel a farkam, akkor, fiam, minek éljek?” Ezt a faszszágot!

A HÉT NŐBŰN

Rengeteg olyan személyiségvonás van, amelyet egy ember nem hajlandó kimondani, és ezáltal nem is tud rajta változtatni. Nézzük például az **önzést**. Ez az emberekben valami miatt visszatetszést kelt, pedig mindannyiunkban benne van. Ha a felnőtteket megkérdezem, hogy mikor voltak a szeretteikkel olyan önzőek, hogy ők ezt tudták, és azt is, hogy mindezzel ártottak is („mikor volt az aljasságig önző?”), a válasz legtöbbször: „Én erre képtelen vagyok, én soha nem tettem ilyet.” Folytatom: „A lustaság megtalálható önben?” „Persze hogy lusta vagyok, ki nem az?” Ilyenkor lefordítom neki a lustaság meghatározását, legalábbis ahogy én gondolkodom erről: „Akkor vagyok tunya, amikor úgy teszek, hogy nekem legyen a legjobb, és közben nem érdekel, hogy kinek mit ígértem meg, egy a fontos: hogy ÉN jól érezzem magam, akár azon az áron is, hogy önmagamnak rosszat okozok ezzel. Az sem érdekel.” S mondom: „Ahol az ÉN nagy betűvel szerepel, az az önzés. Amikor valaki bármi áron megcsinál valamit, az nem a végletekig ÖNZŐ?” Ilyenkor hallgatnak.

Egy adott párkapcsolat kialakulásánál ezek a személyiségvonások befolyásolják a stabilitást és a harmóniát. Az önzés, a türelmetlenség, a makacsság, a gyávaság, a megalkuvás, ez mind-mind látható egy embernél. És nemcsak látható, hanem az illető ember verbálisan is, szavakban is minderről úgy beszél, hogy nem is tudja, hogy ő valójában ezt mutatja. Aki tudja, hogy mit kell figyelni, az kiemelten hatékony konfliktuskezelési módszerrel rendelkezik. Ezáltal sokkal gyorsabb lesz, mint a másik ember.

A személyiségvonások okozhatnak sikereket, ha megfelelően használjuk őket egy adott szintig. Abban a pillanatban, amikor át-

billenünk egy láthatatlan határon, az addigi sikerekből váratlanul kudarcok keletkeznek. A makacsság az önmegvalósítást illetően kifejezetten hatékony egy ideig, de meddig marad az? Hiába vagyok makacs, és ezzel kurva jó önmegvalósító, ha nem tudom, hogy hol van ez a határ, átbillentem magam rajta, majd a sok-sok kudarc, ami ezek után jön, le fogja rombolni mindazokat a sikerélményeket, amelyeket eddig elértem. De az emberekben – akár nők, akár férfiak – mindez nem fogalmazódott meg. Meddig érdemes és mikor nem érdemes makacsnak lenni? Hol van ez a határ? Miből lehet felismerni? Mik ezek a jelek?

Kedves Olvasó! Azt tudnia kell, hogy számos kérdésre szándékosan nem kínálok megoldást. Azért döntöttem így, mert nem az a célom, hogy szakácskönyvet adjak az Önök kezébe, amit elolvasnak, és azt mondják: „Eh, ez olyan egyszerű, én ezt tudom!”, majd leteszik és egyáltalán nem használják. Tapasztalatom szerint, ha nyitva hagyok fontos kérdéseket, akkor ezek Önben tovább dolgoznak, foglalkoztatják Önt, beszél róluk, megkérdez másokat. Különben is azt látom, egy ember akkor becsül meg dolgokat, ha keményen megdolgozik értük.

Nézzük meg, hogy az **önzőség** a nők (férfiak) viselkedésében hogyan mutatkozik meg. Az önző ember mindig csak magáról beszél, önmaga a fontos. Az a cél, hogy neki legyen jó, bármi áron, akármilyen helyzetben, akármikor. Nem számít az, hogy emiatt más szenved vagy nem szenved, ő akar kielégülni, ezért letipor maga körül mindenkit. Az önzéshez hozzákapszolható egy csomó ebből fakadó vonás. A **hiúság**: „Csak én legyek a legszebb”. A **mohóság**: „Nekem legyen a legtöbb!”, ami kapcsolódik a **kapzsisággal** is. A **lustaságot** már említettem. Az önzés az **irigységben** is megtalálható, mert az irigy ember így kezdi a mondatát: „Nekem miért

nincs?" „Bezzeg neked milyen könnyű...". A „bezzeg neked milyen könnyű!" kijelentés mögött valójában „a kurva anyádat, baszd seggbe magad!" van. Bár ki van hangsúlyozva, hogy „neked milyen könnyű"; a következő mondat az, hogy „nekem milyen rossz". Megint: NEKEM. Az **erőszakosság** is párosul mindezzel. A **hanyagságban**, a **trehányságban** is felfedezhető: „Mert ÉN megtehetem!"

Emlékszem egy lányra, akivel elkezdtem megismerkedni, sok évvel ezelőtt történt, szép volt, okos is, kellemes társaságot jelentett. Ami furcsa volt számomra, hogy bizonyos dolgokat az elejétől kezdve nagyon erőltetett. Nem szeretem, ha valaki gyorsít bizonyos dolgokon, de ő nagyon-nagyon erőszakosan haladt a testiség gyakorlása felé. Akkoriban már elkezdtem ezeken a folyamatokon gondolkodni, elkezdtem látni... Szóval gyorsan eljutottunk a csókhoz. Azt tapasztaltam, hogy az első csók azért is fontos, mert ha akkor kölcsönös elolvadás van, az bizony fontos jele annak, hogy valami mély érzés kezd kialakulni. Legalábbis azt vettem észre, ha a csók nagyon jó valakivel, akkor általában a szex is nagyon jó lesz. Ha a csókolózás nem szabadít fel tüzet, akkor, sajnos, a szex sem fog. Vannak nagyon finom intő jelek, amelyeken a legtöbb ember átsiklik. Az első csóknál éreztem, hogy a csaj iszonyúan erőszakos. A nyelve áthatolt rajtam, mint hogyha... Labdába sem tudtam rúgni... Ez kalapácsszerű jelzés volt számomra, hogy „hűha, vigyázz!" Nagyon gyorsan abbahagytam, mert rosszul éreztem magam. Még nem voltam olyan határozott, és zajlott tovább az este, ő borzasztó erőszakosan diktálta volna tovább a tempót, már csaknem ott voltunk az ágyban, amikor átfutott a fejemben „Mi lesz ennek a vége? Rá fogok fájni". Egyszer csak azt mondtam a lánynak, hogy elment a kedvem a továbbiaktól, nem magyaráztam meg neki, hogy miért. Mert tudtam: ha én ezt elmondom, ő erre azt válaszolja, hogy hü-

lye vagyok, satöbbi. „Mi a francokat foglalkozol ilyenekkel, nem látod hogy mennyire KÍVÁNLAK?"

Ha rájössz arra, hogy a másik milyen szinten van, akkor hiába vagy vele őszinte, nem fog megérteni. Ha nem tudsz mérlegelni, hogy abban a helyzetben megéri-e lépni, meddig éri meg, hogyan éri meg, a másik milyen alaphangulatban van. Azt mondtam: „Elment a kedvem." Nem értette. Akkor láttam meg, hogy egész idő alatt azt akarta, hogy NEKI legyen nagyon jó, NEM IS FIGYELT RÁM. Rettenetesen frusztrálódott, de én folytattam: „Nézd, semmi kedvem tovább folytatni, fáradt vagyok, hazavinnélek." Hazavittem, és a következő két hét bebizonyította számomra, hogy milyen jól döntöttem. Amikor kivettem az autóból, azt gondoltam magamban, „úristen, milyen egy vérszívótól szabadultam meg!" Aznap estétől körülbelül két hétig az sms-ek tömkelegét kaptam, ami felhívás volt táncra, a lány a manipuláció széles tárházát használta. Volt ott minden, érzelmi zsarolás – csak néztem, mert érzés igazán nem volt –, kurvaanyázás, szitkozódás, kérlelés, szexuális ajánlat, tehát amin lehetett, azon végigment. Egyikre sem reagáltam, így aztán feladta.

Tehát már a legelején ott vannak előttünk a kellő információk, amelyeket megfelelően lehet kezelni, fontos jelzések ezek a másik jelleméről. Hogy a másik mennyire figyel vagy nem figyel rám, mennyire figyelmes. Ha csak az a hely a jó, amit ő ismer. Csak oda lehet menni, ahol ŐT jól ismerik, mert ott tudja megmutatni, hogy ő milyen fontos ember.

Egy lány abból is nagyon sokat levonhat, ha például autóval jönnek érte, hogy a másik mennyire udvarias, és kinyitja-e előtte az ajtót. Vagy: szakad az eső, rohannak mind a ketten az autóhoz, esernyő nulla, a pasi beszáll, miközben a csaj feszegeti az ajtót, mert nem centrálzáras, s akkor jut eszébe a másiknak, hogy „jaj, ne ha-

ragudjál, szívem, bocs!", és akkor egy csuromvizes veréb beszáll. Szétázott a haja, a frizurája, sminkje, minden.

Az önző a kezdetektől fogva figyelembe sem veszi, hogy a másiknak is lenne valami elvárása az ételrendelésnél, hanem azonnal azt mondja, hogy „kettőt ebből”. Figyelni kell, hogy betartja-e a klasszikus udvariassági normákat, ha bemennek egy szórakozóhelyre vagy egy kávézóba. Számtalanszor láttam, amikor a nő tököst játszik. Ő megy be a férfi előtt a helyre. A pasinak azért kell elsőként bemenni, hogy a széket először hozzá basszák, ne a nőhöz. Ekkor még a kezdetén vannak a kapcsolatnak, mi lesz ebből akkor, amikor már több éve vannak együtt? Vagy akkor már egymás mellett fognak élni? ☺ Ha a csaj automatikusan a saját kezébe veszi az irányítást, és a pasi ezt nem veszi észre, akkor ez azt jelenti, hogy az integritásának, a szabadságának egy jelentős fokát feladja. Nagyon sokan ezt egyrészt észre sem veszik, és ha észre is veszik, nem merik kommentálni. Pedig...

Azonnal kell kommentálni. Azért azonnal, mert a legelején lehet kristálytisztává tenni a kereteket. A kölcsönös keretek lefektetése irtózatossá teszi, mert ez fogja megszabni azt, hogy valamiből mi lesz. Két folyamat lehet. Az egyiket úgy hívják, hogy megalkuvás, a másik meg az alkalmazkodás. Ha két ember egy párkapcsolatban nem alkalmazkodik egymáshoz, akkor ebből az lesz, hogy az egyik óhatatlanul fejet fog hajtani a másik előtt, vagyis megalkuszik a helyzettel. A megalkuvás azt jelenti, hogy az egyik ketté töri a saját gerincét. Ezt a konfliktust lehet úgy is lerendezni, hogy kedvesen megjegyzi: „Szívem, ne haragudj, én szeretnék bemenni elsőként a helyre, hogy az én fejemhez vágják először a széket, nem haragszol?” Ezek mögött a kedvesen kimondott szavak mögött nagyon kemény tartalom húzódik meg, és kiderült az, hogy a másik veszi az adást, meghallja-e vagy nem hallja meg.

Az önző az azt is megengedheti magának, hogy tíz-tizenöt-húsz perceket rendszeresen késsen, úgy hogy ezért már nem is telefonál a másiknak, hogy késni fog. Ezt azért teheti meg, mert igazából a másik fél részéről nulla következmény van. A pasi, aki szeretne a másiktól valamit, hagyja magát kihasználni. Lehet, hogy már ordibált is, meg hisztériázott is, de igazából semmit nem tett. Igazi szószátyár. Mert nem a késéssel van gond, a rohanó világban akármi történhet, balesettől kezdve addig, hogy tíz perccel a munkaidő vége előtt a főnök a kezembe nyom egy papírt, amit sürgősen el kell intézni, de ott van egy telefon, egy szimpla sms... Ez előfordulhat egyszer-kétszer, de ha a nő rendszeresen késik, ezt azt jelenti, hogy szarik a partner fejére, mert Ő EZT IS MEGTEHETI. A csaj egoizmusa olyan magas szinten van, hogy azt hiszi, mindent büntetlenül megtehet. Tehát a farkánál fogva rángathatja a pasit, mert a pasi a kezdet kezdetén nem fektette le a kereteket, megalkuvó lett, és gyáva következetes lenni, hogy „szívem, ne haragudj, ez így nem megy tovább... Nem érzem, hogy őszintén figyelnél rám. Te csak magadra figyelsz...” Vagy a másik helyzet, amikor egy pár készülődik valahová, a pasi fél órája tűkön ül: „El fogunk késni! Figyelj, mindenki ott lesz már... Megint miattad késünk... Már sokadszorra csinálod ezt meg.” A csaj meg lassan készülődik. „Ha nem tetszik, húzz a jó kurva anyádba! Majd megvárnak!” – mondja, és készülődik tovább. Tehát tisztelet sem a vendégek, sem a vendéglátó felé, sem a pasija felé nincs, egy valami létezik: csak ő és senki más. Nem is értem, hogy ilyenkor a pasi miért nem azt mondja, hogy: „Figyelj, ez nem pálya, ha legközelebb is ilyen eset lesz, én időben elindulok, te meg akkor jössz, amikor akarsz!” Ha nem akarja, hogy az a kevés maradék tisztelet megszűnjön, akkor legközelebb tartsa be a kimondott szavát. Hagyja a csajt a picsába, vagy megtanul alkalmazkodni, vagy nem. Ha nem, az már egy másik sztori.

Van, amikor nem veszik tekintetbe az ilyen erőszakos csajok, hogy a pasinak lehet más elképzelése valamiről, vagy akár más elfoglaltsága is. Milyen gyönyörűen csinálnak a férfiből puha pöcsöt! Emlékszem egy ilyen esetre, amikor olyan durva szintű érzelmi manipulációt láttam, hogy lehidaltam, egy pasi mesélte. Készült valamilyen vizsgára, a párja előbb fejezte be a munkáját, és elkezdett unatkozni, nem tudott mit csinálni, tévét nézett, majd lefeküdt aludni, miközben a pasi megállás nélkül tanult. Amikor a nő felkelt, kijelentette, hogy szeretné nézni a tévét. Semmi gond, válaszolta a pasi, „...én átmegyek a másik szobába, ott folytatom tovább, te meg nézd a tévét.” Erre a csaj azt mondja: „Ha átmész a másik szobába, akkor te nem is szeretsz engem.” És felpukkadt. Iszonyúan durva érzelmi manipuláció. Ez szó szerint, derült égből a villámcsapás. Amikor hallottam a folytatást, azt gondoltam, hogy Ūristen, tényleg nagy ez az állatkert. A csaj úgy felhúzta magát – még ő húzta fel magát! –, hogy elkezdett hisztizni, hogy ő elmegy ide meg oda, a végén még a pasi kezdte kiengesztelni. A pasi annyira vak volt, hogy nem vette észre, hogy megy a vágóhídra, mint egy buta ökör. Ennek a konfliktusnak az a lényege, hogy a csajjal mindig foglalkozni kellett, amikor neki úgy tetszett. A férfi (egyébként ennek a pasinak egy megetetett béka után mennyi presztízse marad?) az megbukhat, vagy akár kivághatják a munkahelyéről, az sem fontos.

Megoldás? Rövidre zárás: „Ha neked ez nem tetszik, csinálj amit akarsz, de akkor minek vagyunk egymással, ha te nem tudsz rám figyelni?”

Nincs vége a mesének. A nő nem valósította meg önmagát, úgy ahogy szeretne volna. Iksz éves, van egy szakmája, és semmi tűz benne. A pasi egy ideje azon gondolkodik, hogy szakít vele, mert ilyen, meg olyan negatívumok vannak a nőben, de a hanyagsága

és lustasága megakadályozza, és mert a nő olyan kedves (a tévés sztori tényleg ezt mutatja), ő meg szereti kefélni. A szerelem már rég megszűnt. Fejlett racionalitásával nem fogadja el, hogy az érzelmi dolgok kihatással vannak az eseményekre. Telik-múlik az idő, vegetálnak egymás mellett, néha acsarkodnak, majd a csaj egyszer csak teherbe esik. Kijelenti, hogy nem ettől a pasitól szeretne volna a gyereket. A pasi sem akar gyereket. El akarják vetetni, de a csaj hirtelen meggondolja magát, mert szükség van az önmegvalósításra meg egy balfaszra, aki eltartja őt meg a gyereket. A pasi is egyik napról a másikra megváltoztatja a véleményét, annak ellenére, hogy hallotta, hogy a nő nem tőle akart gyereket. Örülnek a gyereknek! Boldogok, szerelem nélkül. A két önző egymásra talált. Zsák a foltját mindig megtalálja. Valójában szarnak a gyerekekre, de örülnek neki. A két görcs hazugságban élve majd hiteles, boldog embert nevel a gyerekből?

Vagy egy másik, amikor az erőszakos kismama pojácát csinál a férjéből, mert irigyli, hogy a férfi kéthetente elmegy bulizni a barátjaival. Este hétkor telefonál, hogy cserben hagyja a gyereket, mert nincs a fürdetésnél? És ezt is beszopják az erőszakostól!

Ilyen és ehhez hasonló játszmák tömege naponta történik az életünkben. Vakon nem lehet kiegyensúlyozottan teljesíteni. Az önzésnél nagyon fontos megfogalmazni, hol van az a határ, ami után már rábaszok. Ennek két következménye lesz mindig. Az egyik az, hogy önmagamnak kezdek el ártani, a másik az, hogy a másikba döföm bele a tört.

Nagyon érdekes az is, hogy sok olyan emberrel beszéltem, akik a szereteteikkel szemben súlyos hibákat követtek el, és kiderült az, hogy mindannyian tudták, amikor elkezdtek ártani a másiknak! Kivétel nélkül tudták. Csak ott bujkált bennük a kisördög – így szól a

mondás –, tudták, hogy fájdalmat okoznak, mégis csinálták tovább. Ezt akkor teheti meg valaki, ha a másik részéről nincsen semmilyen következmény!

Látom, hogy a páromnak húzós napja volt, sokat dolgozott, én meg nyugodtan ülök a tévé előtt, vagy nyugodtan beszélgetek a barátnőimmal, miközben a pasi mosogat. Ott áll a balfasz, és megkérdi: „Szívem, hozzak egy pohár vizet?” „Persze, hozzá, légyszi, de nem a langyosat, hanem a hűtőből a hideget!” És a csicska patlan... Így lesznek a papucsok. De ez fordítva is így van.

Az önzés egyébként kell az életünkben. Az egészséges, kiegyensúlyozott állapot mögött mindig tiszteletben tartás (elfogadás) rejtőzik. Ha valaki tiszteletben tartja a saját lehetőségeit, képességeit, testét, az jól fog funkcionálni. Ha nem tartom tiszteletben mondjuk a testemet, akkor elhízok mint egy malac, vagy az anorexiával elsoványodom.

Hol van a határ? A határvonalat mindig lehet látni. Egyrészt, ha belegázolok valakibe, a lelkébe, azt lehet látni és lehet érezni. A fájdalom hatására a másik arca eltorzul, vagy megrezzen, vagy olyan lesz a testtartása, hogy elfordul tőlem, lehajtja a fejét, elkezd szipogni, akár sírni. Persze, az is benne van a pakliban, hogy valaki ezzel menekül el a felelőssége elől.

Az ártás lehet fizikális, ezt főként a férfiak használják. A nők a fenn részletesen leírt érzelmi terrort használják csúcsra járva. Ezt tanulták el a szüleiktől, általában az anyjuktól, használják is rendszeren nap mint nap. A fizikai terrort a csajok nem használják, testalkatukból adódóan gyengébbek, mint mi.

Az érzelmi manipuláció mögött egyrészt nemcsak az önzőség húzódik, hogy neki legyen jó bármi áron, hogy ő diktálja, mi hogy legyen, ott húzódik emögött egy másik jellemvonás is.

Ez a **makacsság**, keményfejűség, konokság.

A keményfejűség hasonlóan funkcionál, mint az önzés, mivel szintén segít az önmegvalósításban. Azonban, ha én ebben sem ismerem mértéket, akkor egy adott határ után elkezdek eltörni. A makacsság és a sértődékenységek bizony házastársak. A makacs ember, a makacs csaj nem akarja belátni, hogy ő hibázhat, mert ő „istennek” hiszi magát, miközben elfelejti, hogy ő is rendszeresen ráül a vécére, és bűdöset fog szarni, de istent játszik. Az istenek ugyebár soha nem hibáznak, nem is tévednek, de itt az illető húsból-vérből van és kopik, öregszik, és ha így folytatja, akkor megpusztul. A makacs, ha valaki finoman vagy nem finoman esetleg kritizálni merészné, hogy „figyelj, ez nem így van! Nem értek ezzel egyet. Nem látod, hogy fejjel mész a falnak?”, kikéri magának. A makacs lobbanékony, sértődékeny, hisztériázik, visszatromfol, akár alattomosan és erőszakosan is, hátba döfve a másikat. Ugyanakkor nem akarja elismerni azt, hogy ő is emberből van. Ezt abból lehet látni, hogy amikor például késik, no sms, és megérkezik, a „miért kés-tél?” kérdésre a csaj így reagál: „Mi a francokat kérsz te engem számon, amikor bezzeg te egy héttel ezelőtt azt csináltad velem, hogy...” Egyből indítja a kontratámadást. Gyönyörű játszma...

Tehát: a makacs ember soha nem vallja be azt, hogy ő hibázhat, nem hajlandó engedni a negyvennyolcból. Soha. Itt kezdődik az ő személyes tragédiája, mert nincs olyan makacs, akinek a gerincét a sok-sok-sok kudarc le ne darálná. Ez idő kérdése csak. A hétvégi programok csak úgy alakulhatnak, ahogy ő akarja. Csak oda mehetnek, ahova ő elképzelte. No kompromisszum. Ha valami neki nem tetszik, nem tetszik; ha tetszik, akkor nagyon tetszik. Idővel megtanulja, hogy a pasit hogyan lehet manipulálni, a pasi persze általában tipikus puhapöcs, és hagyja magát, csak hogy béke legyen. Ekkor kezd el a csaj élősködni. Az erőszakosságban nem-

csak a végeláthatatlan önzés, hanem a makacsság is benne van. Összetett a dolog, mivel becsúszik egy újabb vonás is.

Ez pedig a **türelmetlenség**.

Az erőszakos sietteté az önzése kielégítését. Tehát minél előbb... Türelmetlenség, makacsság és önzés összecsapódik, és megszületik az erőszakosság: „Csak nekem, de azonnal! Mindent! Semmi alkalmazkodás!”

A türelmetlenség következményei: a türelmetlen mindig sietteté a dolgok menetét; a siettetés következtében a teljesítménye csökken, mert sietve nem lehet alaposan megcsinálni dolgokat; a teljesítmény csökkenése frusztrálja őt; a frusztrálódás következtében elkezd kapkodni; kialakul a görcsölés, majd újra siettet; és szépen bezárul a kör, kialakul az ördögi kör. Kedves Olvasó, mindehhez csatoljuk hozzá a makacsságot. S akkor milyen élet lesz ebből? Tegyük oda még az önzést...

Milyen gyors lenne, Kedves Olvasó, mennyi pokoli szenvedéstől kímélné meg magát, és a leendő gyermekét, ha mindezt látná abban a csinos lányban, akivel éppen elment vacsorázni. Ahogy meglátja, azt mondaná magában: „Baszd meg... Lehet, hogy szép, a húspiacon menő... De ezen kívül?” És akkor jön a felismerés, döntés és elkezdődik a végrehajtás... Folytatom a beszélgetést.

„Figyelj ide, van egy pár olyan dolog, ami engem nagyon zavar benned. Elmondhatom?”

Sokan például ezt mondanák: „Én ebben a helyzetben rosszul érzem magam, és azt szeretném, hogy te figyelmesebb legyél, azt szeretném, hogy észrevedd”. Ebben a mondatban szerepel egy finoman tált szó, ami azonban parancs, ez az „észrevedd”. Előtte viszont nem hangzott el egy mondat, a felkínálás. Hogy a másik ember eldönthesse, mindezt szeretné-e hallani vagy nem. Ha valamit felkínálok, akkor

mindkét lehetséges irány nagyon fontos. Mert hogy reagálhat a másik? Az egyik verzió, hogy „nem akarom hallani.” Ez számomra azt jelenti, hogy a személyiségszerkezete merev, mi a francot foglalkozzak vele tovább, húzzon a picsába, s vegetáljon ott, ahol tud, fogjon ki egy olyan balfaszt, aki hagyja magát. Ez legyen az ő dolga. A másik meg azt mondja, hogy „igen, köszönöm, mondjad!” Ezt azért teszi, mert fontos vagyok neki is, tehát megvan a kölcsönösség. Nemcsak az van, hogy csak én papolok, hanem a másik is nyugodtan elmondhatja rólam a véleményét, és ezt meg is teszi...

Nem az történik, hogy csak én nyomom a hegyibeszédet, miközben a másik labdába sem rúghat mellettem, mert az megint a megalkuvás szerepköre. Ugyanakkor, ha ő meghallgatja, tudja a dolgot, és mégsem változtat az életén és hozzáállásán, akkor ez számomra egy újabb, fontos információ, hogy ezzel perspektivikusan nem lehet semmit sem kezdeni. Mert mi értelme feszíteni tovább a húrt, hiszen ő belátta, tudja, és mégsem csinál semmit sem? Nincs értelme ezzel foglalkozni. Akármennyire is szeretem őt, elfogadom, hogy szar lesz az élete, de én döntök, hogy vegetálok-e mellette, vagy nem.

Kölcsönösség esetén két ember ténylegesen elkezd egymással őszintén beszélgetni, és ha az egyik átgondolja, amit hallott, rájön arra, hogy „húha, tényleg, én ezzel neked fájdalmat okozok”. Ha pedig nem, akkor azt közli velem, hogy „Húzz a jó kurva anyád-ba.” Azt mondom: „Jó!”, és húzok a francba.

Ha valaki a kritikára sértődékeny, az azonnal utal az illető túlzott makacsságára. A makacs az merev, a merev meg hogyan tud gyorsan, rugalmasan, következetesen reagálni ebben a rohanó világban? Ahol napról napra sorozatosan megfelelő döntéseket szükséges hozni ahhoz, hogy valaki jól zárjon le egy napot.

A hét főbűn mindannyiunkban benne van. Nézzük akár a főszenyiséget, a bujaságot, az irigységet, a kevélységet, a haragot, szóval bennünk van. Ha ezeket nem kezeljük megfelelően, akkor eljutatnak bennünket a megfelelő bugyrokba. Közölni mindezt sajnos sokszor nem lehet szépen, finoman, mert ez a mostani fogyasztói világ bennünket sem puha, lágy ingerekre szocializál, akkor veszünk észre valamit, ha nagyon intenzíven ott dobol az agyunkban. A reklámok iszonyatosan erősek, színesek, pörgősek, hogy megfelelő lenyomatot hagyjanak. Ezeket hozzáértő szakemberek szándékosan alakítják így, hogy bármi áron is, de manipuláljanak bennünket azért, hogy fogyasszunk. Ezek nem finom eszközökkel történnek. Sokszor a durva és a finom eszköz is egymás mellé van rakva, mert ha nincsen durva, erőszakos inger, akkor én azt nem fogom meghallani, és nem fogom megfontolni.

Finoman lehet közölni a másikkal, hogy „szívem, borzasztóan zavar, hogy a véres tamponjaidat szanaszét hagytad, meg az is, hogy iszonyúan rendetlen vagy, a kaják a lakás különböző részein vannak szétszórva... Hogy csak beteszed a mosogatni valót, és semmit nem csinálsz, és folyamatosan én mosogatok el. Ez a soka-dik reggel, amikor álmosan belelépek egy kibaszott véres tamponba.” Következmény nincs, hitegethetem magam azzal, hogy ő szeret engem, de akkor mindezt el kell tűrni?

Ha én ebben a helyzetben lennék, biztos, hogy egy percig nem maradnék ott, ha a másikat sokszor megkértem arra, hogy ezt ne tegye. Finoman is kértem, meg máshogy is, és mégisncsen foganatja.

Azt mondják, hogy együtt lakva ismeri meg egymást az ember. Az is érdekes lenne, ha ismerkedéskor direktbe megkérdeznék egymást a leendő párok: „Mit szoktál csinálni a véres tamponoddal?” vagy „És csak bűdös zoknit hordasz?” „A szaros gatyát hova ra-

kod?” Mindezt persze ki lehet figyelni, de sokkal jobban lehet járni, ha valaki önmaga belső világára nyitott, akkor mindezt a másikban is észre lehet venni. Aki vak, ezeket csak akkor fogja észre venni, ha együtt lakik valakivel, akiről akkor derül ki, hogy nem akar felelősséget vállalni önmagáért, miközben felnőttnek mondja magát.

A legtöbb ember manapság egyáltalán nem felnőtt, nem mer egy csomó mindent kimondani, pedig a főbűnök el nem fogadása odáig juttatja az embert – és ezt gyakran lehet látni –, hogy a pasiból papucs lesz, a csajból meg kapcarongy...

Bejött hozzám egy negyvenvalahány éves hölgy a pasival együtt. Na, mondom, a pasi csak azért van itt, hogy megfeleljen az asszonynak, mert a pasik általában nem kondicionáltak arra, hogy maguktól jöjjenek el. Ezt ki is mondta: „A feleségem miatt jöttem el.” Majd a csaj elmondta, hogy sok éve vannak együtt, szerettek volna közös gyereket, de a pasinak volt már kettő, a közös nem jött össze, és akkor elkezdtek építkezni, mondván, hogy a leendő gyerekeknek szükségük lesz otthonra. Az egész hercehurca eltartott sok évig. A nőnek nemrég volt a szülinapja, és a férje, aki sokáig dolgozott, gyönyörűen emlékezett meg a szülinapjáról. Hazajöve a virág, amit hozott, így szólt: „Szívem, én szeretnék elválni tőled.” Ez volt a virág. A csajt mintha gyomorszájon ütötték volna, ő végig abban ringatta magát, hogy ők boldog házasságban élnek, hogy minden rendben van köztük, de több éve (!) nagyon zavarta az, hogy a férje semmit nem mond el neki, nem beszélgetnek egymással. Ezek után az is kiderült, hogy a pasi felnőtt gyerekei előbb tudtak apjuk döntéséről, mint ő.

A bizalom, az aztán megvan kettejük között, az jól működik, válaszoltam erre cinikusan, majd megkérdeztem a pasit, hogy mikor szűnt meg a szerelem.

„Lehet, hogy soha nem is voltam bele szerelmes”, mondta a pasi. És akkor megkérdeztem a csajt, hogy mennyire jutott az eszébe, hogy a pasi egy önző geci? Mert a „lehet” szót a gyávák használják, akik nem merik a felelősséget vállalni, különösen, ha ott ülök én, meg a felesége. Nagyon zúzós egy idegen ember előtt kimondani azt, hogy „én nem voltam beléd szerelmes, és azért vettelek el, mert kellett, hogy valaki a gyerekeimnek az anyja legyen.” Ki is derült, hogy ezért nősült meg. A csaj folytatta: „Amikor szerettem volna magamnak valamit venni, a pasim mindig azt mondta, hogy erre nincs pénz, mert erre és erre és erre kell. Most erre nincs.” Akkor kérdeztem meg tőle: „Miért hagyta magát? Tudja, hogy ezzel a nőiességét seggbe baszta?” Azt mondja: tudja. „Miért csodálkozik, kedves asszonyom, hogy ha tizen-éven keresztül hagyta magát megalázní, azt látta, amit ön akart látni, nem azt látta meg, ami valójában volt, miért csodálkozik azon, hogy csak a kapcának megfelelő tiszteletet kapja?”

Mert aki hagyja magát kihasználni, manipulálni, azt nem fogják emberként tisztelni. Azt kapcáként tisztelik. És az illető megkapja a kapcának kijáró tiszteletet és odafigyelést és kedvességet. Egészen odáig tart mindez, amíg a kapca el nem használódik, akkor fel kell váltani őt egy újabbra. A pasi össze is jött egy másik csajjal, aki fiatalabb volt és jobban nézett ki, mint a felesége. Ezek után megkérdeztem, hogy mikor szerelmeskedtek utoljára. Egymásra néztek, és azt mondták, hogy egy hónapja. Mondom: „Lehet, hogy félreértették a kérdést, nem azt kérdeztem, hogy mikor basztak utoljára. Az ura azt mondta, hogy soha nem is volt szerelmes önbe, akkor így hogy lehet szerelmeskedni? Hogyha nincsen szerelem?” Ezek után úgy ültek ott, mint a faszentek, dermedten.

Ezek után elmondtam a csajnak, hogy olyasmit akar megmenteni, ami soha nem is volt. Így járnak azok, akik sem a finom, sem a durva ingerekre nem figyelnek oda.

„Figyelj ide, mit gondolsz te minderről? Nekem ez se hosszú távon, de rövid távon sem lesz jó... Mert a szexen kívül van más is... Nem érzem azt, hogy te engem elfogadnál. Mert itt az egész arról szól, hogy a te igényeid, a te elvárásaid, csak te legyél kielégülve azonnal, úgy, hogy én figyelembe sem vagyok véve. Ugyanakkor, ha megemlítem, hogy ez nekem fáj, te felkapod a vizet, és kikéred magadnak. Mi lesz ebből?”

Ezt a hat-hét mondatot csak akkor fűzheti össze valaki, ha fejtett az önismerete, és az érzelmei terén is meri vállalni a felelősséget, tekintet nélkül arra, hogy mi lesz. Amíg ez nem következik be, addig erre az illető képtelen lesz. Elolvashat még tízezer ilyen könyvet, de ha ő a bűdös életében nem mondja ki mindezt önmagáról, akkor felejtse el azt, hogy ő ezeket a nagyon finom, érzékeny konfliktusokat megfelelően és hatékonyan fogja tudni kezelni. Mindig a torkán fog akadni az érzelmi élete, és a végén a folyamatos kudarcokba beledöglük.

Hiába fogom a páromnak mondani, hogy ő az önző, ez egyáltalán nem fogja őt serkenteni és inspirálni abban, hogy ő ezen változtasson, mert ez nem neki jutott az eszébe, sőt egyáltalán nem biztos, hogy eljutott a pokla legmélyére. Azt látom, hogy változás addig senkinél sem következik be, amíg az élet keményen be nem húz neki.

Az ilyenek megállás nélkül támaszkodni fognak valakire, valamire, az érzelmi életük egy kalap csőd, nem szeretik saját magukat, így másoktól sem fogják a megfelelő szintű szeretetet megkapni, mert mindenki csak annyit és azt kapja vissza, amit ad. Ezért folyamatosan futnak az árnyékuk után, hogy megfogják. Ez soha nem fog sikerülni nekik.

Kedves Olvasó, még nem vagyunk meg, mivel a nagyágyú ki-maradt. A nagyágyú az a vonás, ami talán legjelentősebben befolyásolja az életet, kihatással van mindenre, megszünteti az önbizalmat, meggátolja a spontaneitást, a görcsök görcsét eredményezi, gátolja a fejlődést.

Ez pedig a **gyávaság**.

Nehogy félreértsenek, nem arról fogok beszélni, hogy megjídek a nagy farkastól, aki meg akar enni, én folyamatosan érzelmek megélését, kimondását, majd ezek felvállalását hangsúlyozom. Amikor gyávaságról beszélek, az előbbi folyamatoktól való menekülésre gondolok.

Az egyik meghatározó élményem az ezzel kapcsolatos felismeréseket illetően akkor történt, amikor egyik betegem elmondta, hogy elkezdett gondolkodni azon, hogyan lett ő gyáva. Fiatal felnőtt korában már felismerte, hogy épp olyan megalkuvó lett az érzelmi helyzetek megélését illetően, mint az anyja meg mint az apja. De azt is megfogalmazta, hogy a saját szülei ezt eltanulták a saját szüleiktől.

A megalkuvás mindig belső bizonytalanságból, valójában önbizalomhiányból fakad. Mint ahogy a féltékenység is ugyanebből fakad. Mert akkor vagyok féltékeny, ha nem bízom magamban, hogy én jó nő vagyok, s folyamatosan kérdezgetem magamtól, hogy „ez a pasi mit keres itt mellettem? Miért pont velem van?”

A lányok pepitában lekövetik a saját anyjuk női modelljét, egészen addig, amíg meg nem fogalmazzák a mama hiányosságait, de ezzel valójában a sajátjukat is hangosan kimondták. Ha valaki kiskorától kezdve azt nézte végig, hogy számára az akkori hiteles női modell (az anyja) csicskaként hogyan szolgálja ki az apját, akkor ezek a viselkedési modellek a vérévé válnak. Ő is öntudatlanul ezt

fogja tenni. Emögött nemcsak a negatív modellek spontán elsajátítása zajlik, hanem a valamitől való menekülés, ami meg gyávaságból fakad. Ha egy adott helyzetben gyáva vagyok kimondani egy érzést, ezért nem merem vállalni a felelősséget, mert döntenem kell, akkor hagyom magamat bevinni a félelmeim erdejébe, tehát kialakult a befolyásolhatóságom. Mert hagyom magam – a gyáva az mindig hagyja magát – kihasználni. Ez az áldozat. Ezzel foglalkozik a viktimológia, vagyis az „áldozattan”. Mert az áldozatoknak negatív a kisugárzásuk, ezt megérik a „cápák”.

Tehát a félelmeim kezdenek irányítani ott benn a sűrűben. Teljesen mindegy, hogy ez milyen konfliktus, például egyre inkább tapasztalom, hogy az a lány, aki nekem nagyon tetszik, iszonyúan önző, erőszakos, és érzelmileg manipulál. Zsarol, mert azt ordítja: „Miért megüünk megint az anyádhoz? Miért nem velem foglalkozol? Minek az anyádhoz menni? Nincs kedvem abba a vendégségbe menni! Nem érdekel, hogy látni akarja az unokáját! Miért nem jönnek hozzánk? Nem látod, hogy elvesztegetjük az időnket. Kétszáz kilométer oda, kétszáz vissza, egy egész napunk rámegegy. Olyan sokat dolgozol, megéremelnéd, hogy ...” – és jön a hiúság simogatása. A pasit mindig úgy lehet manipulálni, hogy felmagasztaljuk az erejét és a férfiasságát, vagyis a pöcsénél fogva rángatjuk. „Olyan sokat dolgoztál, most újra be akarsz ülni az autóba?” Persze a pasi hagyja magát, nem mer konfrontálódni (kerüli a nehéz helyzeteket), nehogy megbántsa a feleségét, ezért felhívja az anyját: „Közbejött valami, anya, ne haragudj, de jövő hét végén vagy hét közben én leugrok.” Tehát: a pasi hagyja magát bevinni az erdőbe, befolyásolható lett, és még mindig nem mer szembenézni azzal, hogy ezért ki a felelős.

Valójában ő maga, de gyáva még ezt is kimondani, ennek következtében benn az erdőben elkezd megmagyarázni magának, hogy miért

is jó mindez. A nők ezt mondják: „Hát nem is olyan rossz férj, sokat tesz a családjáért, igaz, hogy szarik a fejemre, de olyan jó családapa!”

Fejlett racionalitással elkezdek okoskodni, amivel meg tudom magyarázni a bizonyítványomat. Megszületnek az okosabbnál okosabb **magyarázkodások** és **kifogások**. „Hát, igen, azért vagyok itt, mert a szomszéd Julcsi is ezt csinálja, meg az anyám is, meg hát miért akarnék én mást, körülöttem mindenki ebben a cipőben jár, ez az egy megoldás van, akkor hát közösen dagonyázunk tovább a szarban.”

„Mindenki ezt csinálja” – tehát megvannak a kifogások, megmagyarázódik a bizonyítványa, és eközben – mivel egy csomó negatív élmény, trauma éri – egyre rosszabbul érzi magát a bőrében, fokozódik a belső feszültsége és elégedetlensége az életével. A negatív élmények ledarálják a csajt, aki egyre inkább kezdi elveszíteni az önbecsülését, és elkezd **megfelelni** másoknak. „Olyan ügyes vagy Sárikámm, nagyon jó szolgáló lettél, csak így tovább!” Mindenki fontosabb lesz, mint ő maga, és ebből kezd el táplálkozni, hogy szinten tartsa az önbizalmát. Sajnos, ez tüneti önbizalom-növelés, és nem oki kezelés. Miközben mindenkinek igyekszik megfelelni, hogy mindenkitől dicséretet kapjon, elveszíti önmaga egykori tartását. Megalkuvóvá válik, a neve ezek után nem X.Y. lesz, hanem Bólogató János, tekintet nélkül arra, hogy egykor nő volt. Leforgácsolódik. A keletkezett nem kevés feszültségnek azonban valahol ki kell jönnie. Ezt le lehet vezetni különböző pótcselekvésekkel. A fogyasztói társadalom sok ilyet kínál, zabálás, pia, drog, játékszenvedély, nyugtatók, vásárlás, munka. Ez azonban sokszor nem elég, mivel a kialakult feszültségek előbb-utóbb kitörnek a csajból. Attól függően fogja magát sajnáltatni, hogy milyen nyitott vagy zárkózott, ez párosul a megfelelő teatralitással: „Jaj, milyen szegény, szerencsétlen vagyok, mivel mindenki megszívat, szegény én”,

vagy a feszültség következtében elkezdődik az önmarcangolás. Valójában mindkét folyamatot **rinyálásnak** hívják.

Mindennek az okozója az érzelmi gyávaság. A gyáva soha nem kapja meg a megfelelő tiszteletet. Aki hagyja magát, az ki lesz használva. És ez hogy nyilvánul meg? A nőnek mindig azt kell tennie, amit az URA akar! A csaj fél, és mivel a félelmek erősebbek nála, nem meri kimondani azt, hogy ez neki rossz. A pasi megszokja, hogy ő nyugodtan megtehet mindent, mivel a cselekedeteinek nulla a konzekvenciája, következménye. A nő (szolga) hallgat, közben múlik az idő. A szolga egyre inkább felhalmozza a különböző kudarcélményeit, egyre boldogtalanabb, és mivel nem mer szembenézni azzal, ami van, a kifogásokból adódóan elkezd megmagyarázni a másik bizonyítványát: „Hát, ez biztos azért van, mert olyan sokat dolgozik”, „olyan fárasztó munkát csinál”, „a családjának él”, satöbbi, miközben valójában egyszerűen nem meri kimondani azt, hogy „boldogtalan vagyok”. Igaz, a családnak ez látszólag jó, de vajon neki is jó? Hol van a megbecsülése? Nincs sehol sem, azért, mert nem érdemli meg. A szolgálkat használják, majd kibasszák.

Nagy akadály van az előtt, hogy valaki kimondja, hogy „boldogtalan vagyok”. Ez azt jelenti, hogy azt az időt, amit boldogtalanságban eltöltött, valójában nem élte, hanem vegetálta. A vegetálás pedig döglődéshez vezet, és az illető megdöglöklik.

A vegetálást illetően az önök képzeletére bízom, hogy mindenek milyen súlyos lelki következményei lesznek. Sajnos, a próbatételnek nincs vége, mivel testi problémák, betegségek is kialakulhatnak. Ezért felelős a genetika, amit öröklünk az ősöktől.

Tegyük fel, hogy több generációra visszamenőleg a családban előfordult daganatos megbetegedés. Ha erre ráépülnek a környe-

zeti tényezők, mivel a gyáva legyalázza önmaga nőiességét, akkor ebből mi lehet?

Volt nálam egy ilyen csaj, aki azt mondta: „Azért jöttem el ön-höz, mert holnap operálnak méhnyakrákkal.” Kiderült, hogy az anyja és a nagymamája is ebben halt meg, és mindketten iszonyúan boldogtalan házasságban éltek. Ő is hagyta tíz éven át, hogy pasik kúrogassák, meg ígérgeessenek neki, egy férjes pasi szeretője volt, majd jött egy olyan, aki csak a pináját akarta, satöbbi, satöbbi, satöbbi.

A nőgyógyásznál elhangzik valami, és a vak elkezd látni. Azt hiszi, hogy elszúrta az életét. Azonban ez nem így van. Ez az idő, ebben az esetben tíz év, valójában nem elvesztegetett idő, ezt hívják tanulópénznek. A tanulópénz szükséges ahhoz, hogy az ember ki-nyissa a szemét. Az elvesztegetett idő ott kezdődik, amikor valaki elkezd látni, felismeri, hogy mit tesz önmagával, mégsem változtat semmin sem. Ilyenkor már nem mondhatja el azt, hogy az elbaszott életéért a másik a felelős, mert ő hagyja, hogy kapcát csináljanak belőle. Ha eddig fájt az élete, ezek után fájdalom lesz a köbön. Tehát a súlyosabb fájdalom súlyosabb betegségeket generálhat, a súlyosabb betegségek meg a gyors döglést, a tudatos döglődés után. Tehát az az ember, aki tudja, de a felismerteken mégsem változtat, sokkal előbb fog meghalni, mint kéne. Ez törvényszerűség.

Kíváncsi lennék most egyes olvasók arcára! Ha-ha-ha.

Mindenki azt kapja vissza az életétől, amilyen energiákat beletesz.

A gyávaság már gyermekkortól megnyilvánul. Magam is emlékszem olyan helyzetekre az általános iskolában, amikor a feltett kérdésre tudtam a választ, mégsem mertem feltenni a kezemet

Rajtam kívül is sokan tudják a jó választ, de nagyon kevesen merik feltenni a kezüket. Ilyenkor nagyon súlyos kudarcélmény követ-

kezik be, mivel az ilyenek végignézik mások sikereit, miközben a félelem karóba húzza őket. Utólag verik a fejüket a falba, hogy lehetek ilyen hülyék, miért nem mondták ki? Miért nem? De a megméretetés nem szűnik meg, mert a kis megoldatlan problémából egyre súlyosabb alakul ki. Az emberek óriási többsége nem akar elmenni a fogorvoshoz, amikor pici fájdalmat érez, hanem akkor megy el, amikor a fájdalomtól folyik a könnye. A pasik többnyire így szoktak járni. A csajok, hogyha valami picit is fáj, sokszor hipochondriából elszáguldanak az orvoshoz, hogy jaj istenem, doktor úr, valami bajom van. A serdülőkorba belépve az ember elkezd csajozni meg pasizni, de továbbra sem mer bizonyos dolgokat kimondani. Nagyon érdekes, hogy az emberek ezt megfogalmazzák, de azt, hogy nem merik megtenni, nem kötik össze a gyávasággal. „Miért nem mertem megtenni?”, „miért nem mertem észrevenni a jelzést?”, amikor kristálytisztá jelzést adott az a pasi, aki nekem nagyon tetszik, de én, mint egy búval baszott, csak ültem ott, és néztem a cipőmet.

De mi van ilyenkor? Miért nem vállal valaki egy ilyen helyzetet? Miért van az, hogy ott van húsz gyerek, mondjuk, és abból kettőnek megy, és ott van az a tizenennyolc, akinél meg ott a fék.

A gyereknél látható dinamika az mindig a felnőttek dinamikája. Tehát ők mindig a felnőttek konfliktuskezelési modelljei, etalonok. Annak ellenére, hogy a bátortalan mamának gyakran nagyon dinamikus, bátor a kislánya. Egyelőre. Azért dinamikus a kislány, mert ő még ösztönlény, szívből teszi a dolgát. De az ösztönlény egyben akarnok, egoista, azonnal önmagának akar mindent, makacs, tehát ott gyávaság még nem figyelhető meg. Ilyenek a fiatalok. A gond az, hogy a gyerekek egy ideig még felnéznek a szüleikre, majd amikor meglátják, hogy milyen töketlen a mama, és hogy hagyja magát kihasználni, akkor már elkezdik sajnálni. Egy idő után a szü-

lők iránti tisztelet csökken, már nem tudnak az „erősre” felnézni. Már nem példaképek a szülők, mert a szülő, aki nő (férfi) valójában megalkuvó, valójában fél... Sétál például egy párnak látszó házaspár. A csaj negyvenes, nagyon fess, jól öltözött nő, frizura, külső megfelelően belőve. Mögötte ballag az elhanyagolt ruházatú, dagadt férje, ez már eleve nagyon szemet szűrő. Mögöttük, a sor végén kullog a szintén dagadt kisfiú. A kisfiú nyilvánvaló, kinek a mintáját követi... De ez ugyanakkor minősíti a csajt is, aki csak önmagával van elfoglalva, és úgy megy ki az utcára, hogy nem mondja meg a pasijának, hogy „figyelj ide, szívem, légy szíves, ne így öltözz már fel!”, nem érdekli, hogy a pasi hogy van felöltözve. A csaj tehát iszonyúan önző, mert csak önmagával van elfoglalva, nem érdekli igazából a pasi, de a gyerek sem, mert a gyerek is hátul kullog, és nem kettejük között mondjuk. Vagy úgy, hogy mindketten fogják a kezét. A pasi tipikus megalkuvó, nyámnnyilat csinált magából, és nem veszi észre, hogy mit is mutat a gyermekének.

Miért vagyunk gyávák? Mitől félünk? Hát, attól, hogy felelősséget vállaljunk. Pedig itt kezdődik a felnőtté válás. Az érzelmi felnőttiség. Amikor valaki kinyitja a száját, akkor megméretik, hogy igaza van-e vagy nincsen. Az illető azonban fél a kudarctól, mert régóta és folyamatosan azt nyomták a fejébe, hogy „jaj, kislányom, vigyázz a pasikkal! A pasik szemét gecik, csak megbasznak. Nem látod, hogy szegény anyád milyen életet él? Hogy az apád mit tesz velem?” Ebben a pár mondatban gyönyörűen látható az önsajnálát, félelem a felelősség kimondásától, hogy mindez azért van, mert a mama hagyta magát, de a saját életének a felelősségét a „szemét apád”-ra hárítja, miközben egoista geci módon nem veszi tekintetbe, hogy a gyerek szereti az apját, és azáltal válaszút elé kerül, hogy most kit szeressen és kit gyűlöljön, miközben neki mindket-

tőből csak egy van, és soha többé nem lesz? És akkor elindul a szétszakadás a gyerekben, ez a mama meg úgy veri bele a félelmet, a felelősségtől való menekülést a kislányába, hogy az észre sem veszi. Az egykori kislány egy idő után, amikor az erőszakosságból, a túlméretezett makacsságból fakadó kudarcok miatt a nagy önmegvalósítás megszűnik, a makacs gerince helyett már lekvár fog csordogálni, öntudatlanul gyávává válik és viselnie kell annak következményeit is. Ezt látta az anyjától is, meg az apjától is. Gyáva nő, aki egyben anya meg feleség, az illet hogyan tudná tisztelni a férjét?

Egy pár ül egymással szemben, néha odadobnak egymásnak egy szót, mint kutyának a csontot, majd a pasi elkezd telefonálni, a nő meg halálra unja magát, és elkezdi a körmeit piszkálni. Leteszi a pasit a telefont, utána is hallgatás... Egy szó sem hangzik el utána, hogy „itt vagyok, hé! Baszd meg... Ne hülyéskedj már velem... Intézd el a telefonjaidat kint vagy máshol, de most azért találkoztunk, hogy...” Mit csinálnak a csajok? Mint a búval baszott madarak, hallgatnak.

Múltkor voltam egy kávézóban, vártam valakire, és közben szokás szerint nézelődtem. Kávéházakban egyébként gyönyörű dolgokat lehet meglátni. Mellettem ültek hatan, három pasi, három csaj. Kihozták az étlapokat, a három pasi ráugrott, ők nézegették, miközben a csajok, ahelyett hogy szóltak volna, kapásból az alárendelt szerepet választották, mivel csak a pasik könyöke mellett nézhették volna az étlapot. Nagyot röhögtem a pasik egoizmusán és a csajok halfaszságán, hogy hagyták magukat. (Először egyébként a hölgyek nézik meg az étlapot, és utána a pasik.) A pasik ezután beszélgetni kezdtek a fociról, miután persze ők rendelték először. A három pasi egy háromszöget alkotott, nyugodtan beszéltek, míg a három csaj – mint a karóba húzott madarak – ült, hallgatott és halálba unta ma-

gát. Az egyik jobban untatkozott, mint a másik. Miért hagyják magukat? És lehetne sorolni még millió ilyen esetet, amikor szemmel látható a csajok megalkuvása és gyávasága.

A szülők egy csomó mindent nem tanítanak meg a leendő nőnek, de ez persze nem azt jelenti, hogy ő mentesül a felelőssége alól. Elkezd használni egy párkapcsolatban mindazt, amit az anyjától látott, megszűnik a realitáskontrollja, mert hogy szubjektív, és szerelmes (még) a pasiba. Közben már hagyta magát egy csomó helyzetben, amikor szükség lett volna kimondani az érzéseit, tehát a gyávaság motívumai már felütötték a fejüket. Mert az a természetes, hogy kiszolgáljuk a férjünket. Az a természetes, hogy otthon meleg vacsi várja. Az a természetes, hogy „ülj csak le szívem, nézd a tévét, olvasd az újságot, majd én megcsinálom mindent”.

Csinosnak látszó csaj, aki szinte csak a gyerekével gügyög, a gyerekének felvág mindent a tányérján, pedig az már ötéves, tehát tudna egyedül is enni, de nem teszi, mert a mama, aki uralkodik mindenben, azt mondja: „Majd én elintézem, kis fiacskám, jaj, jaj, jaj, nehogy rágnod kelljen, megrágom én, kiköpöm, te csak kanalazd fel, szívem, nehogy megdolgozzál azért, hogy éljél...” Nem, a mama mindent elintéz. A férje meg közben újságot olvas, szemmel láthatóan szar a házasság, de mindkettő úgy viselkedik, mintha minden frankó lenne. Egyik sem meri kimondani AZT, ami van. Vagyis, hogy a semmi van. Gyáva faszok.

A nőkben tapasztalható összes negatívum ellenére legtöbbször azt csinálják a pasikkal, amit akarnak. Megeszik őket villásreggeli-re. Sokkal-sokkal erősebbek a pasiknál – fejben.

Az emberek többsége gyáva, és elkezd bonyolultnak látszó elhárítási pajzsokat használni, azonban minél bonyolultabbat használnál valaki, annál átlátszóbbá válik. Rengeteg ilyen nő jár segítségé-

get kérni hozzám. Odahoznak egy rém bonyolult csomót, amiből rengeteg kötél lóg ki, hogy bogozzam ki. Semmi gond. Megfogom a kardot, és kettévágom a csomót. A csomó megszűnt csomónak lenni, a nőnek meg, akit otthagyt a férje, azt mondom, „Meg akarja fogni a semmit? Mit akar maga megmenteni? Amikor itt soha nem is volt szerelem... S ha nem volt szerelem, akkor maga szeret kefélni? Mert így, sajnos soha nem fog szerelmeskedni. De igaza is van, asszonyom. Minek mindenkinek szerelmeskedni? Valakinek baszni is kell... Nemde?” Kis cinizmus jót tesz a kommunikációnak, mint só a levesnek. Cinizmus ellen csak cinizmus működik, vagy pedig a mosoly. De nem, ő inkább sírt, és sajnáltatta magát. A beszélgetés vége felé megkérdeztem tőle azt, hogy vannak-e barátnői, akik segítenének összecsomagolni a férje cuccait. Folytattam: „Előtte önnek kell meghoznia a döntést. Éntőlem fogdoshatja tovább a semmit, de ennek véleményem szerint nem sok értelme van. Utána izzítsa be a barátnőit, azzal, hogy gyerekek, nagy összepakolás lesz, utána bulizunk egy nagyot.” Ezen már röhögött.

Egyetlenegy dolog miatt nagyon fontos bátonak lenni. Ez pedig az időfaktor. Az idő ketyeg, megy előre, mi meg öregszünk. Tehát fogy az időnk. S mivel fogy az időnk, nagyon kockázatos gyáván fogdosni tovább a semmit, miközben azt hisszük, hogy egy kiegyensúlyozott, stabil kapcsolatban élünk. Megkérdezem még ettől a nőtől, hogy ha a pasi visszajönne fél vagy egy év múlva, akkor visszafogadná-e? Gyáva, bizonytalankodik. Közben az is kiderült, hogy a csaj elhanyagolta magát nőként, nem ápolta a külsejét, tehát ő is tehetett arról, hogy a férj lelécelt. Nem vágyakoztak a nő után, a szexualitás fehér holló lett náluk. Még ezek után is azt mondta, hogy ha visszajönne a pasi, akkor visszafogadná.

Ilyen a nyulak élete. Akik nem merik meglátni azt, ami van, s azt akarják látni, amit ők akarnak látni, mert nemcsak gyávák, hanem makacsok is. Amikor sajnáltatta magát, érdekes volt a sírása is, mert nem azt a szívet tépő sírást lehetett hallani. Elkezdett zokogni, és akkor megkérdeztem tőle, hogy – kihúzott éppen egy papírsebken-dőt – „most éppen saját magát sajnálja, ugye?” Azt mondta: „Igen.”

A határ kijelölése nélkül nem lehet tovább lépni. Nézzük a **lustaságot**. Ha valaki megdolgozik valamiért, majd az elvégzett munkája után pihen, akkor az nem lustaság. Mert aznap az illető megtett mindent, nyugodt lélekkel relaxál. Ha valaki párkapcsolatban él, akkor nagyon fontos, hogy mondjuk a pihenés össze legyen hangolva. Legtöbbször az történik, hogy az egyik heverészik, a másik meg éppen inaszakadtól végzi a feladatkörének valamelyik részét.

Tehát annak, hogy a párkapcsolatok a mai világban ilyen rosszul funkcionálnak – mert rosszul funkcionálnak –, döntő részben az az oka, hogy az emberek vakon kötnek párkapcsolatot. Nem ismerik valójában, hogy milyenek is. Soha nem foglalkoztak a lelkükkel, a testüket egyesek aránylag jobban ápolják. Soha nem lettek kimondva a negatív vonásaik, az irigységtől a makacsságig, és az sajnos alaptörvény, hogy ha az illető valamit önmagáról nem mondott ki, azt a másokban soha sem fogja tudni észrevenni.

Egyik előadásom alatt kivarázsoltam a színpadra egy huszonhat éves srácot, hogy jöjjön ki és mondjon egy pár szót önmagáról. A srác iszonyúan bizonytalan pasi volt, tele önbizalomhiánnyal. Amikor feltettem neki azt a kérdést, hogy: „Mondja el, fiatalúr, hogy ön mitől jó férfi?”, elvörösödött, hajlott háttal, vörös arccal állt, remeggett a keze, és alig tudott kinyögni valamit, a mikrofont pedig lefe-

lé tartotta. Mondom: „A mikrofon nem arra való, hogy a cipőjére irányítsa! Beszélt már mikrofonba?” Azt mondja, „nem”. Mondom: „Semmi baj, egyszer el lehet kezdeni.” Ott volt a barátnője, nagy örömömre, mert megkértem a kisasszonyt is, hogy jöjjön ki. Azt mondták, nemsokára össze fognak házasodni. Szóval megkértem a lányt, hogy mondja el, miért tud, és miért nem tud felnézni a pasira férfiként, mi az, amiért nem tudja tisztelni. Az is érdekes volt, ahogy elmondta, miért tud rá felnézni. Ebben az a szó dominált, hogy „nekem” – ez az önzésre utaló szócso. „Azért jó pasi, mert nekem jót okoz ebben, ebben, ebben, ebben.” Mondtam: „Kisasszony, nem azt kérdeztem, hogy miben jó ez önnek, hanem, hogy mi az, amiért fel tud nézni a leendő férjére férfiként. Melyek azok a vonások?” Igazából nem tudta megfogalmazni, majd rátértünk a mínusz-oldalra, ott meg azt mondta, hogy „Hát, nem tudok rá felnézni, mert borzasztóan hanyag és lusta, rendetlen.” Egy másodperccel később hirtelen kimondta: „Az az igazság, hogy én is az vagyok.”

Akkor elkezdtem beszélni, hogy a zsák a foltját mindig megtalálja. Szóval, amíg valami nincs kimondva önmagamban, addig ezt nem merem kimondani másnak sem. Ennek a megváltoztatásáról ne is beszéljünk. Sőt, ha ki is mondom, a másik megkérdezi, hogy „már ne haragudj, baszd meg, a te szobád, az ágyad hogy néz ki?” Tehát megszűnik a jogalap arra, hogy én véleményezzek valakit, mert abban a dologban én is hiteltelen vagyok. Éppen ezért erről én sem szólok, hanem hallgatok, mint szar a fűben. A két hanyag – miközben iszonyú kupi van a lakásban – kölcsönösen egymásra mutogat és ordibál, hogy: „Hova tetted ezt, hova tetted azt?” Ha ebbe belecsöppen a gyerek, akkor óhatatlanul – attól függetlenül, hogy lány vagy fiú – ugyanezeket a kliséket fogja utánozni. Mert az apa is ezt teszi. Az anyák siratják a sorsukat, miközben kiszolgál-

nak maguk körül mindenkit, az apát és a két fiút, és közben elfelejtik azt, hogy amikor ők gyerekek voltak, az ő anyjuk ugyanezt tette velük. Egy idő után kifakadnak, hogy „nem akarok én mindenki rabszolgája lenni”. Ilyenkor szoktam cinikusan megjegyezni: „Asszonyom, Ön jobbkezes?” „Igen”, hangzik a válasz. „Feszítse meg a jobb karján a bicepszt!” Befeszít, s mondom: „Tudja, a rabszolgáknak izomra van szükségük, hogy sokáig tudják cipelni a tálcákat, miközben kiszolgálják másokat.” Erről szól az olyanok élete, akik hagyják magukat.

Visszatérve a bizonytalan pasi barátnőjére, ő folyékonyan, nagy tempóban, megfelelő szóösszetétellel beszélt. Tehát már ebből a pici jelből lehetett látni azt, hogy a pasi egy hallgatag valaki, aki a belső érzésvilágáról nem nagyon tud megnyilatkozni, miközben a nő meg nyomja, nyomja a szöveget. A beszélgetés legvégén azt mondta, hogy visszaéltem a bizalmukkal. Nem értettem egyet: „Ez nem így van kisasszony, mert amikor azt mondtam, hogy jöjjön ki, akkor odamentem, és a fülénél fogva ráncigáltam ide ki? Vagy ön jött ide, a saját lábán? Kisétált, ugye?” „Igen.” Mondom: „Ezek szerint ön döntött úgy, hogy ide kijön. Ha ön döntött úgy, akkor ez az ön felelőssége?” Beismerte, hogy bizony az övé.

Ez ugyanaz a folyamat, mint amikor valaki hozzám besétál. Onnantól kezdve szabad a gazda. Addig csinálom, amíg a másik azt nem mondja, hogy stop, elég. De soha nem megyek el addig, hogy szétbasszak valakit, mert annak nincs értelme. Rombolni könnyű, de igazából nem az a cél.

Ez a csaj egyszer csak azt mondta, hogy borzasztóan sajnálja most a pasiját. „Komolyan? Miért sajnál maga olyat, aki mindent megtett azért, hogy ilyen legyen?” Hallgatás... Mondom: „Szereti

hallani a sajnálatot?” Azt mondja: „Nem.” „Akkor miért viselkedik álszentül, miért ad olyasmit másnak, amit ön nem szeret kapni? Bort iszik, vizet prédikál.” És akkor megkérdezte tőlem a legvégén, hogy ez, amit csinálok, ez hatékony? Mondom: „Tudja, kisasszony, az önbecsapások és ki nem mondott hazugságok az emberben mindig úgy mutatkoznak meg, mint amikor valakinek a teste tele van szórva gennygócokkal. A gennygócok az idő múlásával szaporodnak, és egyre nagyobb tályogok keletkeznek. A tályogokat kétféleképpen lehet megszüntetni. Az egyik megszüntetési mód – nagyon sokan emellett döntenek – az, hogy egy fedő párakötést kötnék a sebre, reménykedve abban, hogy ez majd egyszer, valamikor kifakad. Ez tény, előbb-utóbb kifakad. Csak a kifakadás előtt keletkezhet egy sipoly, amikor a genny vékonyan csordogál kifelé, majd ha a seb kifakad, ott roncsolt lesz a seb széle, és nehezen gyógyul, sokáig tartó folyamat alakul ki. A másik megoldás meg az, hogy én vagyok a szike, és vágni fogok, de a vágás fájni fog. Így a seb szélek élesek, a genny intenzíven kifolyik, nagy erővel, vérrel keveredve, de a seb sokkal gyorsabban gyógyul be. Melyiket választja? Ez is egy választás kérdése.” Én az utóbbit sokkal hatékonyabbnak tartom, mint a párakötést.

Szóval a jelek figyelembe nem vétele kizárja a jó meglátás lehetőségét. Pedig minden ott van előttünk tisztán. Emlékszem egy hölgyre, akivel beszélgettem a jelekről, ő harminckét évet töltött el egy „házasságban”, hirtelen kitört, és azt mondta: „Kénytelen vagyok belátni, hogy a férjem semmit nem változott. Ugyanolyan maradt, mint amilyen régen volt. Én harminckét évig reménykedtem, hitegettem magam azzal, hogy majd megváltozik. Azt hittem, majd a gyerekek megszületése megváltoztatja, de nem változtatta meg.

Majd, hogy ha nagyobbak lesznek, akkor másként fog hozzám állni. Akkor sem változott meg. A gyerekek már kirepültek, most döbbsentem igazán rá arra, hogy elbasztam az életemet." Harminc-negyven évet eltölteni egy adott, rossz dologban nagyon rossz prognózist jelent, mivel nem lehet tudni, a múlt gyötrelmei milyen testi és lelki betegségeket eredményeznek benne. A harminc-negyven évi vakság okozta kudarcok következményeit senki nem ússza meg. Az élet mindig benyújtja a számlát. Mindenki azt kapja vissza az élettől, amilyen előjelű energiát befektetett. Ha döntően negatívát (akár a hét főbűnt megnézve), kevélységet, fösvenységet, bujaságot, irigységet, torkosságot, haragot, jóra való restséget – akkor ennek megfelelő lesz a vég is. Ezek nem pici, bagatellizálható sztorik, hanem nagyon súlyos gyilkolások. Nemcsak a másik ember gyilkolását jelentik, hanem magát az illetőt, az ő tartását is gyilkolják ezek a folyamatok. Tehát a számla be lesz nyújtva, éppen ezért, ha én ezt a hölgyet sokáig hagyom ebben a helyzetben, hogy, igen, elkúrtam, akkor úgymond felhatalmazom őt arra, hogy ő sokáig sírdogáljon. Ugyanakkor, ha még sokáig sírdogál, akkor még több időt veszít el a saját egyetlen idejéből, s az már az én felelősségem, mert énhozzám fordult. Ehelyett azt mondtam: „Hát, asszonyom, tudja, a kifejezetten makacs emberek ilyen nagy tanulópénzt fognak kifizetni. Mert minél makacsabb valaki, annál nagyobb a tanulópénze. Mert a makacs nem rugalmas, hanem merev, tehát törik. Köti az ebet a karóhoz.”

Az embernek ugyanakkor mindig megvan a lehetősége arra, hogy a negatív krízisből egy pozitív krízist csináljon – ez valójában a legnehezebb. A nő abbahagyta a sírdogálást, és azt kérdezte: „Miért, én makacs vagyok? Hát, mikor voltam én makacs? Én?” Mondom: „Kedves asszonyom, mikortól vett át sokkal több funkciót a

férjétől? Hány éve mondja önmagáról azt, hogy ön a család motorja? Régóta? Akkor mióta nem tiszteli a férjét? Mióta viselkedik ön úgy, hogy ön az oroszlán-anya? Aki mindentől megvéd mindenkit, majd ön megmutatja? Mióta nincs ön mellett egy igazi férfi, akihez bizalommal odabújhat? Régóta van mindez már? Ez azt jelenti, hogy ön nem akarta meglátni azt, hogy ön mellett valójában nincs hiteles férfi.” S akkor azt mondta: „Az a helyzet, hogy sajnos mindez igaz. Mert miközben én tartottam össze a családot...” Ez is egy mondat: „Én tartottam össze a családot...”

A családot egyébként miért egy ember tartja össze, miért nem kettő? Ez azt jelenti, hogy a pasi hagyta, hogy a csaj átvegye a dominanciát, alárendelte magát, és mivel alárendelte magát, a nő nem tudott rá felnézni egy idő után, de ezáltal olyan sok dolga lett, hogy rengeteg minden másra kellett, hogy figyeljen, önmagára nagyon kevés ideje jutott. Hiába volt ő egykor domináns ember, elhanyagolta önmaga nőiességének a megfelelő megélését, mert egész egyszerűen nem volt rá ideje. De azért nem volt erre ideje, mert ő döntött így.

Hirtelen annyit mondott: „Tudja doktor úr, mindezt én már régóta tudom. Csak gyáva vagyok elválni, és nem is fogok elválni, mert már hozzászoktam a boldogtalansághoz.”

A párkapcsolatok sikertelensége mögött ott van az érzelmi vakság, majd ebből fakad a nyilvánvaló konfliktusok fel nem ismerése, majd ennek következtében elindul az iszapbirkózás, és az iszap nem enged. A félelmeink olyanok, mint az iszap. Mindig lerántják az embert, és egy adott idő eltelte után – s ez tényleg így van – már nem lehet látni, hogy ki a nő és ki a férfi. Birkóznak. Be vannak kenve sárral, iszappal, és az egyik görcsösebb, mint a másik. Zéró emberi tartás.

Bamba birkák, zéró tartás. És közben persze meg azt mutatják, hogy ők milyen kiegyensúlyozott és boldog családi kötelékben élnek. És elvárják azt is, hogy a környezetük ennek megfelelően vélelmezze őket, kapják meg a megfelelő odafigyelést másoktól. Nem fogják megkapni, az iszapban birkózó ember esetleg sajnálatot, megvetést meg kiröhögést kaphat. Nem beszélgetnek sem egymással, sem önmagukkal, ehelyett nézik a különböző show-műsorokat a tv-ben, ami eltávolítja őket a realitástól. **Így nem kell szembenézni azzal, ami van, ehelyett lehet ábrándozni arról, ami soha nem lesz.** Ahelyett, hogy gondolkodnának és döntenének, inkább elfecsérlik az idejüket. Vagy arról pletykálnak, hogy az egyik közismert ember és a párja milyen boldogtalanok (most valóságshow-ként fut az egyik kereskedelmi csatormán). Sokan azon csámcsognak, hogy ez az ember és a felesége, és a gyereke, és a kutyája, meg a satöbbi. Közben nem veszik észre, hogy palimadarak, akiket a média manipulál, és itt semmi másról nincsen szó, csak a pénzről.

Az ilyen embereket valójában a lehető legkönnyebb manipulálni. Mert ők – teljesen mindegy, hogy hímnemű vagy nőnemű – a fogyasztói társadalom kiváló képviselői, akik azt fogják megvenni, amit felkínálnak nekik. És persze a manipuláció ennek következtében magas szinten folyik, csak azért, hogy fogyasszanak. Megveszik a legújabb telefonokat, a legújabb órákat, aki persze megteheti, autókat, házakat, satöbbi, és mégis, amikor az ilyenekkel kezdet fogok, lehet érezni, hogy hiányzik belőlük valami. Ezt a valamit én **töltésnek, kisugárzásnak** hívom. Mert lehet valaki kikent-kifent liba, lehet rajta akár másfél milla értékű ruha, a szememben akkor sem lesz jó nő, hanem csak egy görcs, aki hol ezzel, hol azzal, hol amazzal virit. Egy darab hús. Egy darab hús, ami megöregszik. Mint ahogy bizonyos piacokon – akár Budapesten is – a hentesek

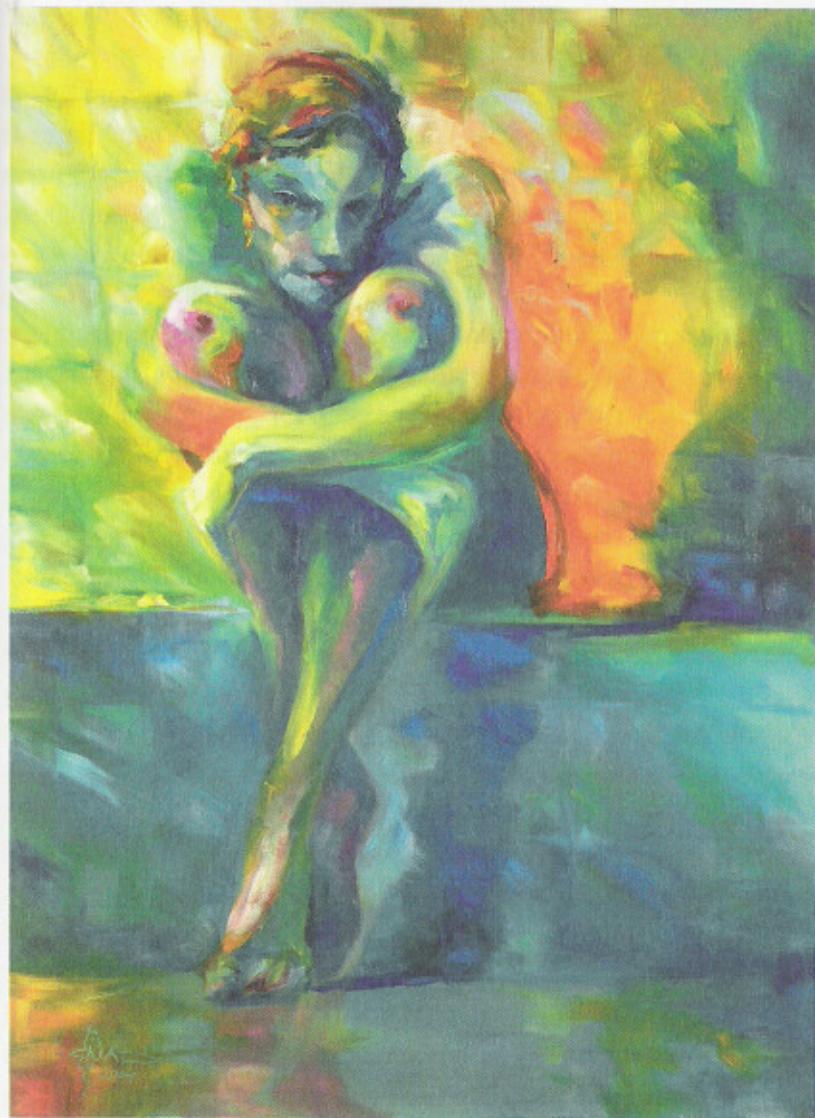
a húst különböző spray-kkel befújják – egy ecetes kotyvalékkal, hogy élénkpirosnak látszon –, és akkor az ember azt hiszi, hogy friss borjút vásárolt, miközben csak egy rágós marhát.

Mi is a Pokol? A Pokol a magány, a megkeseredettség, amikor az önző mama az addig alkalmazott erőszakosságát visszakapja a gyerekeitől – egy banán formájában havonta egyszer, amit bevisznek neki a szociális otthonba. Majd, miután világeletében elhárította magától az öregedés tényét, csak hogy az elmúlással ne kelljen szembenézni, ezt a félelmet belenevelte a gyerekeibe, így tőlük is ezt kapja vissza, ahogy ő viszonyult a saját haldokló anyjához. Éppen ezért ő is ezt fogja hallani: „Anyá, ne haragudj, de dolgunk van, és el kell mennünk.” Zavartan ácsorognak ott mellette, fogalmuk sincs, hogy miről beszéljenek: „jól vagyunk, köszönöm, jól megy minden, süt a nap...” Miközben arra gondolnak belül, hogy „nyammogd má azt a kurva banánt, te banya, hogy minél előbb elhúzzhassunk a francba!” Mindenki megkapja azt, amit adott. Ez csak idő kérdése.

Pokol az is, ha valaki rájön, hogy mi a francnak élt ő, amikor semmit nem tud felmutatni. Semmit. Nem alkotott semmit. Mert a pék is tud alkotni, ha azt a kenyeret, amit süt, szívből süti. A szememben ezt jelenti az alkotás. Ebből fakad a büszkeség. Miközben mások eszik a kenyeret, azt mondják: „Ez a Józsi milyen jó pék! Milyen kenyereket csinál...” Tehát, jót okoz, mert a dolgát szívvel-lélekkel teszi. Jót okoz, ezzel szemben van a hetedik főbűn, a jóra való restség. Ebből már el lehet dönteni, hogy kire mi vár így. Hát ez a Pokol.

A Pokolban élő magányos. A megkeseredett egyedülálló, illetve magányos ember csak egy ugyanilyennel tud kapcsolatot kialakítani. Sajnos, Magyarországon rengeteg ilyen ember él. Az utcán közlekedve az emberek arcán a következőket lehet látni: keserűség, rohanás, feszültség, kurvaanvázás, irigység, magány. Lányok,

ahogy cipelik a bevásárlószatyrukat, miközben a válluk lóg. Az én tisztém az, hogy egy adott helyzetben kellő éleslátással kívülállóként tudjam nézni a folyamatokat, mivel abban a helyzetben nem érző emberként vagyok ott. A szakember szó azt jelenti, hogy az ember kívülről szemléli a folyamatokat. Nem vesz bennük részt, hanem asszisztál. Az asszisztálás mindig az ajánlattételeket jelenti. Ebből a környezetből rengeteg negatív energia sugárzik ki, nagyon könnyen eluralkodhat rajtam is, de én NEM hagyom magam. Tanulok belőle, és azért is tudok mosolyogni, mert amit látok, azt a gyakorlatba is átteszem. A többiek meg citromoskodjanak.



SZEMBEN A DÉMONOKKAL

Sokan megkérdézhetik, vissza lehet-e szerezni a tiszteletet?

Hogyne lehetne. Hogyha nem lehetne, akkor én valószínűleg nem ezzel foglalkoznék. Sokszor az a tisztességes válasz párkapcsolati konfliktusnál, akiknél nem volt elég mélyen megásva az alap, hogy nincs előreút annak a két embernek. KÖZÖS ELŐREÚT nincsen, de EGYÉNI az van!

Ha valaki önmagáért jön hozzám, akkor elmondom neki, hogy a tapasztalataim alapján melyek azok a közös dolgok, amelyeket meg kell lépnie, hogy jól érezze magát a bőrében, s ezáltal a körülötte levő mocsaras víz tisztuljon. Elmondom, mi ennek az útja, hogyan lehet elkezdni. Ugyanakkor elmondom, hogy azt is mérlegelje, hogy a másik fél egy idő után egész egyszerűen nem akarja a változást. Akkor azt kell eldönteni, hogy az egyetlen életéből van-e annyi ideje, hogy végleg elbassza, vagy döntést hoz. A megfelelő időben hozott döntés azt jelenti, hogy az illető egyre több sanszot kap arra, hogy boldog legyen.

Mi ilyenkor a tét? Az egyik, amikor a nő megy „hazafelé”, és görcsbe rándul a gyomra: „Mi fog rám otthon megint várni? Milyen hangulatban, állapotban lesz a másik? Most meg mi fog derült égből villámcsapásként érni?” Ha sokáig összeszorul a gyomor, akkor a feszültség és megalkuvás következtében a meglévő egyéni hajlam miatt testi és lelki betegség, rossz közérzet, hangulat fog kialakulni. A másik akkor következik be, ha nyugodtan megy haza az illető, tudja, hogy otthon ilyen rá nem vár, mivel egyedül is jól van. Békével megy haza, mert békében van önmagával, tehát nincs gyomorgörcs. Idő kérdése, hogy mikor fogja megpillantani azt, aki hasonló nyugalommal bír.

Én azt gondolom, hogy ez a két út nagy tétet jelent, különösen, ha az embernek még gyerekei is vannak. Vagy a kollektív hazugságot fogják eltanulni, s az ennek következtében kialakult hazug mintakövetéseket, vagy nem. Ha meg nincsenek gyerekek, akkor meg a tét az, amit én az egyéni élet felelősségének tartok, az, hogy jól gazdálkodik-e az illető a sanszaival. Ha jól, akkor jól fog élni.

Az elveszített tiszteletet úgy lehet visszaszerezni, ha szembe merünk szállni a démonainkkal.

Rengeteget ilyen démon van. Női fejjel gondolkodva mondok egy párat: félek attól, hogy nem lesz családom, nem leszek boldog, magányos maradok, nem lesz gyermekem, ha meg lesz, akkor éppolyan boldogtalan életet él, mint én.

Hát, igen, ilyenkor szoktam elkezdni röhögni rajta, majd azt kérdezem: „Jaj, kedves kisasszony, miért kell attól félni, ami már van?” Minek attól félni? Az már itt van, hogy nincsen családja...

Azt tapasztalom, hogy az emberek tényleg félnek olyasmitől, amiben már évek óta benne élnek. Például amikor már rég megszűnt a kapcsolat, mivel nincsen családi harmónia, nincsen béke, csak egymás gyilkolása zajlik.

Rá kell jönnöm, hogy benne ülök a szarban. Hát, ez az első lépés. Kimondani azt, ami van. Ezért állítom rá a mérlegre a hölgyeket. Mondják ki azt, hogy hány kilósak. Mert hogy lehet valamivel szembe szállni vagy elkezdni rajta változtatni, ha az illető hitegeti magát azzal, hogy ő csak nyolcvanöt kiló körül van, miközben kilencvennyolc! Kilencvennyolc kilósan nem fog beleférni a nyolcvanöt kilós ruháiba!

Ez az első lépés az egyik legfájdalmasabb lépés. A valóság kimondása. „Nem a pasim a felelős azért, hogy engem nem tisztel, mert ez a pasim felelőssége... Az én felelősségem arról szól, hogy én hagytam, hogy ő ne tiszteljen engem.” És ez nagyon kemény

mondat... Ez nem arról szól, hogy kint tizenkilenc fok van, és ez az életemre annyi kihatással van, hogy most egy vagy két réteg ruhát húzok fel. Sokan nem merik, nem is fogják memi sohasem kimondani. Minél több kompenzációs eszköz (zabálás, nyugtatók, sok munka, vásárlás, drogok, alkohol, szerencsejáték, internet, pénz) van egy ember birtokában, annál hosszabb időt fog eltölteni a szarban. Mert több feszültségvezető eszközzel tud port hinteni önmaga szemébe. Mert ha nem csinálja az A-variációt, akkor csinálja a B-t. Majd a C-t, a D-t, majd az E-t, majd az A-t, majd a D-t, majd a B-t, közben meg minden hétvégére jut valami, amikor nem kell szembenézni azzal, ami van. És közben telik-múlik az idő...

Kérdezek most valamit. Azt nem értem, hogy miért jobb valakinek kilencvennyolc kilónak maradni plusz szenvedni, mint kimondani, hogy ez van, és tenni ellene? Valahogy annyira ésszerűnek látszik az, hogy kimondom, teszek ellene, és akkor jobb lesz nekem, de ehelyett ebben a langyos szarban ülnek éveken keresztül, és várják, hogy valami történni fog? Csoda?

Itt van egy elég domináns intő példa, amit a szüleink öntudatlanul a fejünkbe vertek. Először meg kell küzdeni azzal, hogy hogyan ne legyek én ilyen. Fel kell tenni a kérdést, hogy a gazdasági közösség az nekem elég lesz, vagy nem? Mert az apám meg megállás nélkül menekül „otthonról”, az anyám meg a barátnőjével süt-főz, és évek óta jó kis lufi-szindrómában szenved.

Hozok egy példát, egy családban történt. Adva van egy tehetős, gazdag ember és középkorú, boldogtalan felesége. Tizenakárhány év és a gyerekek után a papa még mindig reggeltől estig dolgozik, de a mama nem barátnőzik meg nem süt-főz, hanem spirituális közösségekbe jár. Egyszer csak az anyuka ötvenévesen hoz egy döntést, hogy na, ennek vége, és kiszáll az egészből, és a saját lábára

állt. Erre valahogy mégsem az lett a gyerekek reakciója, hogy „ez igen, bátor lépés volt!” Hanem, hogy „hú, de szemét”.

Ha a gyerekek már felnőttek, akkor egyrészt az történhet, hogy a nagy benső viaskodásban az anya és a gyerekek közötti kommunikáció megszűnik. Mert annak az embernek, aki viaskodik önmagával, nincs ideje, hogy a viaskodását vagy a kétségeit megossza másokkal, különösen, hogy ha a gyerekek meg a környezet elvárja, hogy ő hiteles mama legyen. Ez meg azt jelenti, hogy ebben a kapcsolatban nemcsak a pasi volt érzelmileg fejletlen, hanem a nő is. Mert hiába foglalkozott spiritualitással, hogyha ő a boldogtalanságát nem osztotta meg a gyermekeivel. Fontos lett volna kimondani és megbeszélni a gyerekeivel, hogy boldogtalan, és úgy döntött, hogy elválik, ő azonban mindezt csak a válás közben mondta el.

A késői elmondás mindig azzal jár, hogy a gyerekek nem értik, hogy a látszólag kiegyensúlyozott viszony hogy borulhat így meg. És akkor elkezdik sajnálni azt, aki ott lett hagyva. Nem azt nézik, hogy a hazugság megszüntetése szempontjából ki volt a bátor, nem látják azt, hogy ez a házasság már rég halott. A mai világban a legtöbb házasság már rég halott. Két embernek van egy közös csontváza, amellyel össze vannak kapcsolva, és akkor azt ültetik piederstálra... Az egyiknek a kezéről lóg a bilincs, a másiknak a lábáról, a csontváz ott ül közöttük, és ezt díszítgetik tizenöt, huszónöt vagy akár ötven évente, különböző ezüst-, aranylagzik formájában, házassági évfordulókon. Egy csomó álszentséget ünneplünk évről évre. Az álszent csajok. Meg persze az álszent pasik is. Így meg nem lehet jól, kiegyensúlyozottan élni...

Az ilyen szülők gyermekeinek leendő párkapcsolatai nagyon el vannak cseszve. Iszonyúan el vannak cseszve, azért is, mert a hazug mintákat nagyon sokszor fel sem tudjuk ismerni. Rengetegszer

látom, hogy megfelelő önismerettel rendelkező ember teljesen másként gondolkodik egy adott konfliktusban, mint az, aki nem lát ezzel a látásmóddal. Aki nem rendelkezik ezzel, az azt kezdi mondani harmincvalahány évesen is, hogy a szemét szüleim azok, akik miatt én ilyen életet élek. És ezt el is hiszi... Hogy tényleg ők a felelősök... Nem azt nézi, hogy „mi történt ezalatt a tizenvalahány év alatt, amióta én állítólag, papíron felnőtt lennék?”

Míg azok, akik tudják és látnak, azt mondják, „jó kis tanulópénzt fizettem ki. De hála istennek, hogy harminchárom éves koromra ezt felismertem, mert az elkövetkezendő harmincat másként élhettem.” Ugyanarról beszél mind a kettő. Az egyik döntően és csakis a folyamatok negatív oldalát hangsúlyozza, ami a tanulópénz el nem fogadását jelenti valójában. Nem is okul mindebből, rinyál megállás nélkül, míg a másik azt mondja: „Hála istennek, hogy mindezt nem ötvenévesen, egy elkúrt házasságban, két vagy három elkúrt gyerekkel ismerem fel, hanem már harminchárom évesen!” Hát, nem mindegy...

A rinya előbb döglik meg, a temetkezési vállalatoknak hamar megvannak a leendő kuncsaftjaik. Tehát meghalunk, s mivel meghalunk, lehet itt agyalni jobbról balra, hogy lépni vagy nem lépni, miközben múlik az időnk...

A démonok legyőzése felé vezető út első lépése tehát a ki-mondás. A második lépés még húzósabb. Mert az, hogy kilencvennyolc kilós vagyok, ez történhet úgy is, hogy egyik fülemben be, a másikon kimegy, s nem történt semmi. „Boldogtalan vagyok, igaz, de... Elmehetek ruhákat venni, nem kell dolgoznom.” Fodrászat, kozmetika, néha beesik egy farok, egy ilyen élő vibrátor. „Hát, azért elutazgatunk jobbról balra, satöbbi, vagy nem utazunk el...”, vagy másik szempont: „verést kapok”, meg „agyonvernek”, meg „bebaszva

megbasznak" (ez, gondolom, minden nő szíve vágya), és sorolhatnám a különböző kifogások halmazát, miközben folyamatosan azt akarják elfelejteni, hogy ők kilencvennyolc kilósak. De a tény ott van.

Ez a második lépés: az elfogadás.

Az elfogadás sokszor még nehezebb, mint a kimondás. Hogy „én tényleg boldogtalan vagyok tíz éve”. Mert akkor: „Úristen, milyen lett volna az életem egyébként, hogyha én nem hagyom magam? Merre indulhattam volna el? Mi lehetett volna belőlem, ha nem ezt teszem? Miért nem láttam meg?”

És ekkor elindul egy elég komplex feldolgozási folyamat, büntudat, lelkiismeret-furdalás, önvád, önmarcangolás, félelem a jövőtől, kétségbeesés, rossz közérzet, rossz hangulat, depresszív állapotok, pánik-rosszullétek – hogyha valaki arra hajlamos –, zabálási rohamok, nyugtatózás, piálás, narkózis akár. Az utóbbi egy adott korosztályon felül kevésbé már, inkább a piálás meg a gyógyszerszedés a csajoknál, a zabálással egybekötve. Az elfogadás egy borzasztó nehéz folyamat. Amikor nemcsak elfogadom, hanem önmagamba befogadom az általam megélt negatívumot. Elfogadom a kiejtett szavakat. Ez az a folyamat, amikor a kimondott szó vérré válik. Brutális fájdalommal jár. Érzni a bőrén mindazt, amit eddig is sejtett, de nem akarta megélni. Ami késik hölgyek (urak), az nem múlik!

Egyszer csak hipp-hopp, meglátja... És akkor azt mondja, hogy aha, akkor én most nem képzelődöm, hanem ez tényleg van, vérré válik, ahogy mondtad, és honnan ered az a kitartás, ami előre viszi az embert?

Tényleg úgy van, hogy ha az életedet önmagad miatt éled, akkor a sikerélmény akkor jön, amikor nem is várod. A napokban történt, hogy mentem hazafelé az utcán, két öreg néni ment előttem. Az egyik húzta a lábát. Beszélgetek valamiről. Megkerültem őket,

majd pár másodperc után valaki megfogja a karomat. Az egyik néni volt az: „Maga az?” Adom az értetlent, mondom: „Ki?” Azt mondja: „Maga a tévéből!” „Nem. Én? Én nem vagyok az.” „De, de, maga az... Maga az a... Vagy nagyon hasonlít hozzá... Nagyon hasonlít ahhoz a... Hogy is... Orvos, ugye? Orvos.” Mondom: „Igen, én vagyok.” Erre a néni: „Segítsen csak. Én az imádsággal segítek a családomban. De maga csak tegye a dolgát minél több embernél!” Sarkon fordult és elment. Ott álltam, és nagyon jól esett, amit hallottam.

Az elfogadás és befogadás közben felszabaduló fájdalmat a terapeuta hitelessége fogja szabályozni. A hitelességet lehet érezni, ha a terapeuta nem pánikol, akármilyen fájdalom részese is. Az én feladatomban az, hogy megfelelő iránymutatással és erővel átsegítsem ezen a részen is. Én tudom, hogy az ilyen döntést hozó emberre még sok-sok lépcső vár, az egyik legnehezebb is ott leselkedik rá, amit ő még nem tud, de nem mondom el, mert még nincs ott az ideje.

Ezt a lépcsőt úgy hívják: igazából kiegyensúlyozott dolgokat elérni nem nehéz, de megtartani sokkal nehezebb. Mert elérni nagyon sokan elérnek ezt-azt. Ezt már akkor tudtam, amikor szereplőként beléptem a médiába. Hány olyan embert látni, de nemcsak a médiában, hanem az élet összes területén, aki villámgyorsan, szinte a nulláról felkapaszkodik, kiugrik, de ezt a fontos információt nem tudja, és egy idő után zuhanórepüléssel tűnik el. És most már alig tudja valaki, hogy ki volt, volt-e egyáltalán, milyen műsorokban szerepelt. A bulvársajtó a saját profitja miatt, nem önzetlen szempontból, még próbálja ezeket az embereket szinten tartani, de már névtelen hullák a média színpadán.

Sokan, akik akár a médiában, akár az élet bármely területén elérnek valamit, rövid idő után már tetszelegnek a meleg nap fényében. Nem foglalkoznak azzal, hogy az elért presztízsszintet, örö-

met, boldogságot **megtartani** csak még durvább energiabefektetéssel lehet. A meleg nap le fog menni. Eljön az éjszaka. Ha túl szeretnék élni az éjszakát, fontos, hogy ilyenkor se fázzanak, ne fagyjanak meg, legyen biztonság, de a legtöbb ember ilyenkor is úgy viselkedik, mintha a nap folyamatosan sütné. Pedig nem süt, nem melegít. Ezért ezek a hullák elkerülnek oda, ahová valók.

A párkapcsolathoz való viszonyulás nagyon hasonló. Az emberek kialakítják – akár két minőségi ember is –, de a legtöbbször nem becsülik meg, nem tesznek meg mindent azért, hogy a kikelt növény továbbfejlődjön. Abba hagyják a locsolását, az ápolását, és a növény meg fog halni. Amikor a házasságok köttetnek, sokan úgy gondolják, hogy ez is megvan, kipipálják ezt a tételt. Gyerek: újabb pipa. És így tovább. Ilyen kipipálásokból áll az élet? Nem, nem ebből áll.

A változtatás első három fázisa – a kimondás, az elfogadás és a befogadás – valójában az élet összes területére kisugárzik, mert a kihívásainkat csak így tudjuk jól megoldani. Lehet mindehhez ösztönösen is hozzáállni, de mindebből hiányozni fog a tudatosság. **A tudatosság azt jelenti, hogy az ember irányítja az életét, és odafigyel rá.**

Ha ezt nem tesszük meg, akkor mi fog történni? Mondjuk, egy nőnek olyanok voltak a szülei amilyenek, de az egyiket szereti, a másikat nem. Az apját azért gyűlölte, mert ivott, és soha nem kapott meg tőle olyan dolgokat, amiket fontos, hogy egy apa megtegyen, az anyját szerette. Az apja váratlan halála után a nő hirtelen rájön arra, hogy ő nagyon szerette az apját, de ezt soha nem mondta ki neki, és nem ölelte át szívből. Majd arra is rájön, hogy ez a feszültség az anyjából jön, aki belevonta őt az apja elleni játszmába, majd elkezd emlékezni arra, hogy az apja tett apró gesztusokat, amelyek arra utaltak, hogy szereti őt, csak félénk volt mindezt kiejteni. Az anyja éveken keresztül öntötte bele az apja iránti gyűlöletet, és nem

azt mondta hogy „nem az apád hibás mindezért, hogy kihasznált és megbaszott, amikor csak akarta, hanem én, mert hagytam magam!”, hanem mindig mások voltak a hibásak. Ezért mondogatta: „Vigyázz a pasikkal kislányom, mert csak meg akarnak baszni.” Nem a mama a hunyó, azért, mert szerelem nélkül ment bele ebbe a kapcsolatba, és azért ment a pasihoz, mert otthon épp szarul érezte magát, belemenekült a házasságba, vagy az ő anyja azt mondta, neki, hogy a leendő férje az jó parti, mert tehetős, pénze van. De a mama ezzel nem akar szembe nézni, inkább a prostituálódást választja, de nyomja a lánya fülébe azt, hogy „a szemét pasik”.

Tehát a mamák ezzel valójában a gyávaságukból fakadó konfliktuskerülést adják át a lánygyerekeknek. Mert az anya azért égette meg magát, mert hagyta magát. De ezt nem így mondja el, hanem pont fordítva. Ő a szerencsétlen áldozat, de egy idő után a gyerek rájön, hogy ez nem így volt. A szeretetet, amit az apja iránt érez, már nem tudja elmondani az apjának, mert az meghalt. Súlyos konfliktus. „Az anya valójában egy vérgeci, aki folyamatosan kihasznált és manipulált engem is, meg az egész családot. Bár ő még él, ezt soha a bűdös életbe nem fogja belátni.” Majd iszonyú meglátni azt is, hogy a lány az apjához nagyon hasonló férfival él, aki rémesen önző, de ezt ő fogta ki. Majd rádöbben arra, hogy benne is épp úgy megvan az anyja gyávasága is, ami miatt nem merte évekig kimondani azt, hogy a kapcsolata egy nagy kalap szar. Majd rájön arra, ahogy az apja nem tisztelte az anyját nőként, a férje sem tiszteli őt. A sokadik probléma felismerése az, hogy a gyermekei sem hallgatnak a szavára, és nem is tisztelik. Arra is rájön, hogy épp olyan dagadt malac lett, mint az anyja, és nem is mer belenézni, a tükörbe, a hájhurkáktól nem látja azt a sudár, csinos lányt, aki egykor volt. Ha egyáltalán volt! ☺ Hogy tehette mindezt önmagával?

De csak így lehet elkezdni a változtatást, mert mindezeket és sok más konfliktust nem lehet megváltoztatni, ha először nem mondjuk ki, nem fogadjuk el, és mindez nem válik vérré. Közben a fájdalom meg egyre jobban izzik, egyre intenzívebb lesz.

Kinek van ahhoz kedve, hogy mindezt végigcsinálja?

Hát, igazából senkinek. De ez nem kedv kérdése. Mindannyian boldogok szeretnénk lenni, és a változás ezzel jár. Amíg a rút kis-kacsából hattyú lesz, addig nagyon sok mindenen átmegegy a kiskacsa. Sajnos, ez fájdalommal jár. Amikor azt hiszi, hogy ő soha nem fog repülni, majd elkezd bontogatni a szárnyát, majd a sok munka következtében kiderül, hogy képes erre, az mind-mind-mind sok energiával és fájdalommal jár. Csak így lehet azonban szabad, másként nem. Ha nem tanul meg repülni, akkor a róka felzabálja.

Mielőtt kijöttünk volna erre a világra, benn voltunk anyánk hasában körülbelül kilenc hónapig – van, aki kevesebb ideig –, de ott meleg volt, biztonság. Hát ez viszonylagos, de most ne vizsgáljuk, hogy az anyánk abban az időben milyen mentális állapotban volt és milyen belső nyugalommal rendelkezett, miért akart bennünket, mi elől menekült, vagy nem is tudta, hogy menekül. Mindez egy adott pozitív vagy negatív kisugárzással jár, ami már a kezdet kezdetén elkezdi bennünket építeni vagy agyonbaszni. Mert a vak embernek van-e megfelelő nőies kisugárzása, aki harmincvalahány éves korára rádöbben arra, hogy a saját töketlensége miatt igazából nem ért el semmit sem, vagy csak keveset? Én ebben kételkedem. Boldognak lenni vagy annak látszani, az nem mindegy. Hányan mondják, hogy „terhes vagyok, és akkor már minden megvan, nem kell az iskoláimat befejezni, nem kell megtanulnom kérni, nem kell a bátorságot megtanulnom, önmagam megvalósítani, hát itt lesz a gyerek, hála istennek, alkotok valami maradandót,

valami marad utánam, a gyerek lesz a sikerélményem!” Persze, mindez negatív erőként kisugárzódik a babákba, kialakul a nyugtalanságuk. De az önzőt csak önmaga érdekli. A gyerek nyugalma... Ugyan, az minnek?

Tehát ott lebzselünk a melegben, majd hirtelen valami elkezd préselni a fenekünket – jobb esetben, rosszabbik helyzet, amikor a fejünket. Szülészeti szempontból nem mindegy, hogy a baba fejjel vagy popsival jön ki erre a „cudar” világra. Azért írtam idézőjelbe a cudart, mert a világ nem csúnya, hanem gyönyörű, valójában mi tesszük önmagunk életét pokollá! Belepréselődünk a szülőcsatornába, kis ágyúgolyókká válunk. Se köpni, se nyelni nem tudunk, közben meg mindez kibaszottul fáj. Nem értjük mi történik, miközben több órán keresztül zajlik a sztori, majd elkékvülve, gyűrötten kijövünk, és ha nem kezdünk el azonnal torkunk szakadtából üvöltölni, akkor megkapjuk az első pofont a szülész bácsitól. „Lélegezz már, a kurva anyádat, mert egyébként nem éled túl.” Több próbatétel zajlik ilyenkor. Harminchét fokról huszonra, ez is egy komoly dolog, de, hál’Istennek, bebugyolálnak bennünket, hogy ne fagyjunk meg. Kiszívják a váladékot az orrunkból, szánkából, és mindez azért, hogy az első lélegzetvétellel folyadék ne kerüljön be a tüdőnkbe. Az első lélegzetvétel azért fontos, mert ha elkezdzünk lélegezni, akkor a tüdőhólyagocskák szétpattannak, ezáltal elindulunk a saját utunkon. Valójában azért pofozgatnak, hogy krízist okozzanak. Változás csak krízis kialakulása után következik be. Mindez azonban fáj. Enélkül azonban nincs megújulás sem.

Számtalanszor tapasztalom azt, hogy amikor egy nagyon rosszul működő párkapcsolatban élő nő elkezd változtatni az addig látszólag jól működő életén, az sajnos, kihatással van a férjére is. Ilyenkor a változtatást nem akaró férfi általában azt mondja a feleségé-

nek: „Minek jársz te ahhoz a doktorhoz? Nem lesz az neked jó! Hülyeségeket beszél!” Már ebből is lemérhető, hogy a férfi NEM AKAR VÁLTOZNI! Mert a megszokott kis élete felborulna. Mert a pasi ilyenkor is elsősorban önmagára gondol, a rabszolgája ezek után nem tesz a segge alá széket, nem szolgálja ki ŐT, A NAGYURAT. Ekkor mindent megtesz, hogy a lázadást tűzzel-vassal kiirtsa.

Visszatérve a változásra, ez a folyamat – mivel elég nagy fájdalommal jár – nem azt eredményezi, hogy az ember egyik pillanatról a másikra elkezd megvalósítani mindezt a gyakorlatban is, hanem előbb jön az, hogy „jó, jó, jó, hogy bizonyos dolgok ki lettek mondva, melyeknek egy részét tudtam”, vagy „eddig is sejtettem dolgokat, de még senki nem mondta el így összességében”.

Néhány éve volt egy olyan időszak, amikor pár hét alatt döntően párkapcsolati krízisekkel jöttek el hozzám nők. A beszélgetés során ugyanazt a kérdést tettem fel, az első pár nőnek kevésbé tudatosan, a többinek pedig tudatosan. A kérdés valahogy így hangzott: „Mikor érezte meg először, hogy ez a férfi, akivel leélt annyi meg annyi évet, valójában nem az a férfi, akire mindig is vágyakozott?” Ami nagyon meglepett, hogy a válaszok döntő része, olyan 80-90 százalékban – az volt, hogy az első héten belül!!! „Az első héten éreztem, hogy ez a pasi nem az a pasi. Mégis vele voltam öt évet, nyolc évet, tizenöt évet, szültem egy-két gyereket neki.”

Ennek a magyarázata az, hogy az első héten a szubjektivitás – mármint az érzések – még nem gyűrik le a racionális döntéseket. Az első héten még a kívülálló szemével tudta megfigyelni, hogy a másik milyen, utána meg már következik a „de hát, olyan humoros, olyan jópofa, olyan ilyen, olyan olyan, amolyan...”, amikor valaki a VÉLT ÉRZÉSEIBŐL KIINDULVA elkezd megmagyarázni, hogy az egoista geci pasi milyen csodálatos férfi! Pár héttel előtte

még megfogalmazta azt, hogy ezzel a pasival soha nem fog üzletet kötni. Majd fél év múlva igent mond az anyakönyvvezetőnél.

A pasik még rosszabbak, mert mi még az első héten sem látjuk. Akkor sem tudunk sokszor a farkunknál messzebb látni. A pasikat legtöbbször vagy a hasuk vagy a farkuk vezérli. Hát ez tragikus bizonyítvány a nőkről, miközben már az első órákban ott vannak a villogó jelek, amelyek óva intik őket, közben meg...

Amikor összerakom nekik azt, hogy mit is csináltak eddig, bekövetkezik a negatív heuréka-élmény. Látom rajtuk azt, hogy tak, tak, tak, tak, és a sok mozaikdarab, ami eddig ott kóválygott a fejükben, hirtelen összeáll. Ilyenkor azt mondják: „Úristen!” Összeállt a kép.

Na, most jönnek a gondok. Hiába állt össze a kép, még ott van a kételkedés, a kifogások keresése, a bizonytalanság és az újtól való félelem. Mert nemcsak a férj önző, hanem a nő is. „Oké, oké, hogy elválok, de mi lesz velem?” vagy elkezd takarózni: „Mi lesz a gyerekeimmel?” A hölgyek ilyenkor egyetlen fontos dolgot nem tudnak. A gyerekek azonnal megérik, ha az anyában valami pozitív változás elindul. Megérik a mamában kialakuló erőt. Az erő valójában a fájdalommal jön létre. Azért keletkezik erő, mert az illető befejezi az önátkúrásait, ledobja a mellkasáról a mázsás súlyokat, és elkezd szabadon levegőt venni. Ilyenkor már nem az önátkúrások fenntartására folyik el az energia, hanem azok megszüntetésére. Ugyanaz az energia, csak teljesen más irányban hat.

Tehát az ember elkezd megszüntetni mindazt, ami addig lenyomta. Elkezd felszabadulni. A történelemből is tudjuk, hogy amikor a rabszolgákat meg a jobbágyokat felszabadították, elég komoly pozitív energiatöbblet keletkezett bennük.

Ha valakinek felajánlom, hogy a tetteiért vállalja a felelősséget, éljen felnőtt életet, hozzon egy döntést, akkor ő ennek szellemé-

ben felrúgja a látszat világát, és megszünteti azt a hazugsághalmazt, amelyben addig élt, és vállalja az újat.

Mit is ajánlok fel? Nem akarom senkitől sem, hogy változzon meg, és azt sem mondom, hogy meg kell változnia. Ezt majd ő eldönti. Én elmondom azt, hogy miközben beszélgetünk egymással, valójában mindketten tanulhatunk egymástól. Én tőle azt tanulom, hogy mit ne tegyek meg én a saját életemben. Aki hagyja magát, és szolgává teszi magát, az olyan életet is fog élni. A szolgákra ki fok emlékezni? Senki. És eggyel több vagy kevesebb szolga lesz ezen a földön? Nem oszt és nem szoroz a görcsök halmazában.

Az emlékezetes élet az az élet, amikor valaki ki tudja magát húzni az életével szemben, miközben legyőzi a félelmeit, majd szabadon tud lélegezni. Mindenki eldöntheti, hogyan szeretne levegőt venni: úgy, hogy mázsás súlyok legyenek a vállán, vagy nem... Ha valaki a jövőben megtalálja a csontvázainkat, nem tudja majd megállapítani azt, hogy boldogok voltunk-e vagy nem. De azt meg tudja állapítani, hogy milyen betegségben haltunk meg, fiatalon vagy idősen.

Tehát a kezdeti fázisban, ami mindegyik embernél más, rövidebb-hosszabb ideig tarthat, folyamatosan ott van a belső kételkedés, hogy „jó lesz-e ez, hogyha így csinálom? Megéri-e?”

Mindig megéri. Mindig. Mert a szerencse nem a nyulaké, hanem a bátraké. Mindig.

Tehát a kimondás, elfogadás és a befogadás után jön a mérlegelés fázisa. Ilyenkor az ember leül önmagával, és elkezd gondolkodni azon, hogy oké, hogy ő ebben benne van, de nem szeretne tovább így élni. Ezek után következik a döntés, majd mindennek a gyakorlatba történő átültetése napról napra, következetesen.

Egyszerű, nemde?☺

A JÓ SZTORIK

Az olvasó azt hihetné, hogy az eddig leírtakat nincs olyan nő, aki meg tudná csinálni. Pedig ez nem így van. Ha nem lennének pozitív példák, számomra nem lennének sikerélmények sem, akkor meg minek csinálnám ezt az egészet.

Ilyen volt Baby Gabi... Pánikbetegség miatt keresett meg a médiában, zenében utazó nő. Amit tudni kell a pánikbetegségről, az az, hogy soha nincsen kiváltó oka. Ok nincs, de mégis jelen van. Elkezdtek körüljárni a dolgokat, és kiderült, hogy egyrészt a párkapcsolata nem volt valami fényes, másrészt nem is a párkapcsolata jelentette számára a nagyobb gondot, hanem néhány évvel ezelőtt, amikor ő nagyon benne volt a pörgésben, az édesanyja, akihez nagyon kötődött, beteg volt. És váratlanul meghalt, miközben ő egy koncerten volt, és nem tudott elbúcsúzni tőle. Súlyos bűntudata lett amiatt, hogy nem tudott az anyja mellett lenni, aki nagyon sokat tett érte. Nem volt mellette, pedig a mamájának nagy szüksége lett volna rá. Mivel nem következett be a búcsú, nem is tudta őt elengedni. Mivel nem tudta elengedni, a pluszbűntudat és az intenzív munka miatt a feszültség egyre nagyobb lett benne. Az egész konfliktus több éve húzódott. Elment kezelésre, de egy idő után rászokott a nyugtatókra, és ez a trauma nem lett feldolgozva. Amikor eljött hozzám, azt tanácsoltam neki, hogy a búcsút csak tiszta fejjel lehet megtenni. Abbahagyta a gyógyszereket, bekövetkezett a búcsú, rendet tett maga körül, lefogyott, miközben végig nem jelentkezett nála pánikroham. Meggyógyult, megszűntek a pánikrosszullétei. A mai napig is jól érzi magát a bőrében, jól néz ki, rendezte a pasijával a kapcsolatot, és az anyja mint fő konfliktus, a

megfelelő helyre került. Ezt valójában ő érte el, ez az ő sikerélménye. Én voltam a mór, de ez egy nagyon szép emlék.

Ebből is lehet látni, hogy a médiában szereplő emberek annak ellenére, hogy ott vannak a képernyőn, ugyanolyan problémákkal küszködnek, mint azok, akik rajonganak értük. Semmi különbség nincs köztük. Az ismertségük miatt további gondok is jelentkeznek, ezt tapasztalom a saját bőrömon is. Megszűnik az intim zóna. Ez magától értetődő, de ez ellen is lehet tenni. Nagyon sokan bedőlnek az úgynevezett „ismert” meg „híres embereknek”, piedesztálra emelik és elkezdik magasztalni őket, vagy irigykednek rájuk, azt hiszik, hogy a pénz minden. A pénz, mivel ilyen és olyan ember is megkeres, tudom, egyáltalán nem boldogít. Egyébként, ha az ismert emberről kiderül, hogy ő mégis ember, akkor a pletykalapok címlapjára kerül: „Úristen, XY szakított Z-vel...” Csámcsognak a híreken, és elfelejtik azt, hogy emögött szenvedés és fájdalom húzódik meg.

Nagyon sokféle ember jár hozzám. Ez is elég tipikus sztori, amelyben vak vezet világtalant: egyik így hibás, másik úgy hibás. Harmincvalahány éves nő keresett meg, úgy egy évvel ezelőtt, azért, hogy megmentse a házasságát. Nagy baj van. Több gyerek. Eljött a pasi is, akiről kiderült, hogy évek óta rendszeresen használ marihuánát. Azelőtt is rendszeresen használt, mielőtt összejött a feleségével. Minderről a nő szinte semmit sem tudott. Hogy milyen egy narkós. Nem tudta azt, hogy aki rendszeresen használ akár fűvet is, az drogos. És azt a nagyon fontos infót se tudta, hogy a narkósnak a legfontosabb saját maga, az után jön a narkó, és a harmadik helyen van a nő. Nem tudta, hogy nem is volt házassága, de meg akarta menteni. A házassága a hazugságon, a támaszkodáson

alapult. A pasi, aki rendszeresen szívott, egy idő után már hazudozott a feleségének, hogy nem csinálja, mivel a nő azt hitte, hogy majd ő megváltoztatja. Kezdetben nem is használt, de egy idő után a családi köteléknél erősebb lett a narkó iránti kötelék. A pasinak valamilyen felelősségteljes munkája volt, de mégis, amikor hazament, szívott. És persze folyt a hazudozás a feleségének, hogy így szeretlek, úgy szeretlek, ekkor hagyom abba, akkor hagyom abba, satöbbi.

Telt-múlt az idő, a krízisek egyre súlyosabbak lettek, majd a nő elkezdett rádöbbenni arra, hogy folyamatos hazugságban él, és amit ő meg akar menteni, az nincsen. Elment válóperes ügyvédhez, elváltak, a pasi elköltözött a szüleihez, a mai napig is ott él. Első alkalommal egy elhanyagolt külsejű, meghízott, agyongyötört nő volt, aki sok vívódás után úgy döntött, hogy bátor lesz, és nem adja fel. A nőnek azt mondtam, hogy a belső csiszolásán kívül az is fontos, hogy a külsejét megfelelően ápolja, mert ha már nőből van, akkor milyen mintát mutat így a lánygyerekeinek? A csaj elkezdett változni, elkezdett újra mozogni, futni, ápolni önmagát, majd a gyes-ből munkát talált, jelenleg kiegyensúlyozott életet él, miközben ő már tudja, hogy nem elérni nehéz valamit, sokkal nehezebb megtartani. A gyerekek, akik nagyon sokat csalódtak a biológiai apjukban, az utóbbi időben elkezdtek bombázni az anyjukat, hogy mikor lesz nekik új apukájuk? A nő elmesélte, hogy a legnagyobb fia, amikor találkozik egy férfival, rögtön kikérdezi, hogy „te mit csinálsz, van feleséged?” Tehát gőzerővel nyomja a szöveget. Lehet, hogy elolvassa ezt a könyvet, így üzenem neki, hogy a becsületes munka mindig kifizetődik, és meg fogja találni azt a férfit, aki valóban társa lesz haláláig.

Ezt a nőt azért is becsülöm nagyon, mert ellentétben sok hasonló helyzetben levő nővel, aki a gyerekeivel takarózik, és ezért nem mer lépni a látszólag kiszolgáltatott helyzetből, ő meghozta a bölcs

döntéseket. Nem siránkozott, hogy mit kezd ő így egyedül, meg hogy mi lesz a gyerekekkel, hanem cselekedett. Felvette a kapcsolatot a régi barátaival, elkezdett meghívni embereket magához, társasági életet élni: „jöjjetek hozzánk, sütünk-főzünk, együtt leszünk”. Elkezdett önmagára figyelni, döntéseket meghozni, bíróságra eljárni, tehát megcsinálta azt, amire a legtöbb ember azt mondja, hogy nem lehet. Bátor nő.

Munkát talált a gyerekek mellett is, de ez a munkaadót is dicséri, aki egyedülálló anyaként is alkalmazta őt. Az is megfigyelhető, hogy a gyerekek akkor betegeskednek sokat, amikor érzik, hogy a mama belülről nincsen jól. Mert a mama belső bizonytalansága a gyerekekre abszolút kihatással van, a gyerekek immunitása egyre rosszabb lesz, és sokkal gyakrabban megbetegszik.

Mert ezt is látom, hogy azok a nők, akik súlyos konfliktusok között vívódnak, de – ellentétben ezzel a nővel – nem mernek lépni, vagy egyedül vannak, de nem nyitnak a világ felé, nem keresik meg a régi barátokat, tehát nem tesznek meg mindent az életükért, és egyre inkább besavanyodnak, elkezdenek rátelepedni a gyerekekre, és megfojtják őket a szeretetükkel. Az ilyen gyerek görcs lesz. A gyerekek általában nem akarják, hogy a szülők elváljanak, akármi történik is. Ez tény. Ők nem látják át a bonyolult emberi játszmákat, meg azt sem tudják, hogy mit jelent az, hogy az apa drogozik. Emlékszem arra az időszakra, amikor ez az említett nő leült beszélgetni a gyerekekkel a válásról. A nagyobbik gyerek azonnal elfogadta, hogy az anya boldogtalan, és nem puszilkodva szereti az apát. Én azt mondtam neki, hogy így lehet a legjobban kifejezni, hogy nem szerelmes a másikba, hogy „szeretem apát, de már nem puszilkodva”. Ülnek a kölykök a tévé előtt, és a szerelem az ő szintjükön a csókban jelenik meg. Ha két felnőtt csókolózik, akkor

szerelmesek egymásba. Ha nem csókolóznak – nem puszilkodnak –, akkor nem szerelmesek. Fontos, hogy ha gyerekekkel folyik a kommunikáció, akkor azt a felnőtt ne a saját fejéből kiindulva oldja meg, hanem alkalmazkodjon ahhoz a nyelvezethez, amit a másik (a gyermek) is megért. Mert akkor lesz hatékony a probléma-kezelés. Itt az a legfontosabb, hogy ez az ember anyaként és nőként is jól van, és egyre inkább gyakorolja a nemet mondást. Legalábbis eddig. Nem kerek az egész, mert amikor utoljára megkérsette, elmondta, hogy hiányzik neki egy társ, aki egyben férfi is. Tehát annak a pasinak tényleg férfinak kell lennie, aki majd kijelenti, hogy: „Három gyerek? Vállalom.”

Ott van azonban a másik fél is, egy olyan pasi, aki rendszeresen szív. Ő nem azért jött, hogy változtasson, hanem azért, hogy megfeleljen a nő elvárásának. Amikor erre rájöttem, elmagyaráztam neki, hogy így ennek semmi értelme, és megszüntettem a kezelést. Aki nem akarja a változást, azzal minek pocskoljuk egymás idejét?

A tágabb környezetemben nagyon sok olyan ember van – férfiak, ismerősök –, aki huszonnyolctól, mondjuk, úgy harminchatig, multinál vagy valami nagy cégnél nyomul, pénzt keres, sokat, egzisztenciálisan sikeres. Tehát van egy ilyen – mit tudom én – hab, ami körülveszi, és este a napi feszültség lecsapolása, a „megmutatom, ki vagyok én”, az a spangli. Racionalizálni úgy szokták, hogy ez annyi mint egy capuccino, vagy miért jobb az, ha sört iszik az ember... Tehát okoskodnak, és közülük bizony sokan belesétálnak majd a következő helyzetbe. De ezt nézzük a nő szempontjából. Adva van egy nő, aki értelmes, okos, végigcsinál mondjuk harminc évet egy alkoholista (füfüggő) mellett, és közben hárítja ezt a dolgot, és azt mondja, hogy a pasi nem alkoholista (füfüggő). A lánya aztán harmincéves korában kifakad az anyjának: „De hát az apám

alkoholista (narkós) volt, te ezt nem láttad? Miért nem csináltál semmit?” S akkor azt mondja majd a mama, hogy „azért nem csináltam semmit, mert a mi családukban ilyen nem volt, iszonyatosan megijedtem, és azt gondoltam, hogy az egészet a szőnyeg alá...” S közben a gyereknek meg olyan átélt élményei vannak, hogy hardcore. Merthogy kiszámíthatatlan az apa, és nem lehet tudni, hogy mikor van meg az a szint, amikor jó fej, kedves, és mikor van az, amikor egyszerűen hozzászólnak, és azonnali ordításba torkollik a sztori.

Ilyenkor nemcsak a pasi függő... A nő társfüggő.

Az alkoholizmus, vagy a hosszú ideje jelen levő drog használata mögött egyrészt mindig van a menekülés a realitástól – mert az illető nem akar szembenézni azzal a világgal, amit csinált magának (ez a világ nagyon sokszor egy defektes érzelmi világot jelent), ezért inkább a homokba dugja a fejét – miközben rettenetesen fél az érzelmi felnőtté válástól –, tehát a felelősségvállalás ugrik. Ez a tipikus vak vezet világtalant-kapcsolat, az egyik oldalon az alkohol és a drog van, a másik meg gürizik, mindent megtesz a családért, hogy fenntartsa ezt a hazugságot, ami nem egyensúly, csak a társfüggő annak mutatja, mert súlyos önbizalomhiányban szenved. Az önbizalomhiányos emberek mindig igyekeznek megfelelni másoknak, hogy másoktól megkapják a szükséges pozitív visszajelzést. Tehát, ha kimondanák azt, hogy itt nincsen semmi, abban a pillanatban borulna az egész addigi életük, mint egy kártyavár, és nem mernének valami újba belekezdeni.

Ennek következtében a kisfiú elkezdett dadogni, bepisilt, a kiscsaj elkezdett hízni. Ez mind-mind azt jelenti, hogy a gyerekek ebben az örületes emocionális viharban, mentális és fizikális terrorban nem érzik magukat biztonságban. Az érzelmi fejlődésük ilyenkor megáll, vagy elkezd visszafejlődni. Ezeket a reakciókat regresszív

állapotoknak hívják. Szobatiszta állapotban ismételtlen bekövetkezik a bepisilés, bekakilás. Amikor a gyerek már folyékonyan beszélt, a szülők között feszülő háború miatt elkezd dadogni. Vagy rájön arra, hogy a kaja számára nagy nyugtató hatással bír, és elkezd zabálni, hogy csökkenjen benne a feszültség. A mama kompenzál azzal, hogy ő milyen jó anya, mivel összetartja az úgynevezett családot; az apa szarik az egészre – mert itt az a legfontosabb, hogy a saját gyávasága következtében kialakult feszültséget levezesse a piával, az egyik gyerek dadog, a másik meg zabál... Tökéletes család.

Ebből nem lehet „csak úgy” kilépni, hogy elválok; az kevés. Mert oké, megszabadultam egy alkesztől vagy narkóستól. Ha nem változtatok magamon, akkor jön a következő alkesz, mert valójában az illető a saját függőségét nem szüntette meg. Itt az a fő kérdés, hogy én miért támaszkodom a másokra. Miért nem merek az életem összes területén önálló döntéseket hozni? Kétségek hátráltatnak: „Mi lesz akkor, ha döntök, és nem sikerül? Mi lesz akkor, ha sikerül? Mik a terveim, céljaim? Mit szeretnék az életemben? Miért élek én itt? Miért tettem ezt magammal és a testemmel?” És a többi, és a többi... Szóval komplex egy sztori, éppen ezért azok, akik mindezt nem lépik meg, cseberből vederbe kerülnek.

Amikor én ezt a nagyon erős hangot képviselem, tehát nagyon erős kritikai tükröt tartok oda, hogy öcsi ez van, vedd már észre, hogy milyen hazugságban élsz, akkor kezdetben kifejlődik benne egy kis Csernus, aki ezt a kritikai hangot, ha nem vagyok ott, nem találkozom vele, akkor is tudja képviselni. De mi van akkor, ha leválik erről a terápiáról, meddig tart ki? Az kellene, hogy akkor ne kis Csernus legyen, hanem kis Kovács, vagyis hogy ő önmagában megtalálja a stabilitást.

Persze ez egyértelmű, ezt én is tudom, régen ez volt az egyik legnagyobb konfliktusom. Felismertem – mert kezdetben nem vettem

észre –, hogy az emberek nagyon masszívan támaszkodnak rám, és kialakul a személyemtől való függőség. Egyszer elmentem szabadságra, visszajöttem, és az emberek, akikkel foglalkoztam, ötven-hatvan százaléka szétesett vagy visszaesett, miközben én azt hittem, hogy nagyon jól vannak. Attól kezdve döntöttem úgy – és tudatosan döntök így a mai napig is –, hogy egy idő után a találkozások gyakoriságát fokozatosan csökkentem. Egy hónap. Két hónap. Majd három hónap múlva találkozunk. Addig nem. Nincs e-mail, nincs telefon, semmi, tehát neki önállóan kell az életét megoldania. Ugyanakkor elmondom, hogy ha nagyon nagy gáz van, akkor jelezheti, de ha rájövök arra, hogy csak azért jött, hogy sajnáltassa magát, akkor még jobban rá fog baszni. Minél intelligensebb valaki, annál intelligensebb önátkúrasi játzmákat fog használni. Az emberek hajlamosak kezdetben pánikolni, mert azt hiszik, hogy egy adott konfliktust nem tudnak megoldani. Éppen ezért, amikor kapok egy jajveszékelős e-mailt, amelyik arról szól, hogy nagy baj van, akkor átgondolom az illető helyzetét, hogy tényleg olyan nagy baj lehet-e. Ha az illető addig már sokat fejlődött, akkor oldja ezt is meg, és nem válaszolok az e-mailre. Oldja meg a problémát.

Ha tényleg nagy baj van, gondolom magamban, akkor majd írni fog még egyet, elkeveredik hozzám, s akkor emlékeztetem őt a több hónappal ezelőtti e-mailre: „Kisasszony, azért nem válaszoltam egy szót sem, hogy ne támaszkodjon rám. Megoldotta? Sikerült? Vért pisilt, de igen. Akkor mégsem olyan töketlen, mint hiszi.” Ezt így oldom meg. A függőség nagyon nagy veszély. A legtöbb ember a könnyűnek látszó út felé moccan el, ami sajnos nem mindig a jó megoldás. Ilyenkor valójában csak a függőség formája változik meg.

Sok ember szerint nincs jó kapcsolat. Nem tudják elképzelni, hogy két ember szerelemben lenyomjon harminc, negyven évet, hittel.

Szerintem meg van. Szabadkán történt mindez, tizennyolc éves koromban egészségügyi szakközépbe jártam, és nyáron ápolástan óra keretén belül kórházi szakmai gyakorlaton voltunk. Ott dolgoztunk a kórházban, és egyszer segítettem egy néninek, aki ott feküdt a belgyógyászati osztályon. Nagyon öreg, dagi néni volt, súlyos betegségekkel. Hirtelen – szintén beteg-pizsamában – becsoszogott egy idős bácsi az ágyához, és kiderült, hogy a bácsi a férje, aki a szomszédos szobában fekszik... Odament a dagi nénihez, megfogta a kezét és ránézett, a néni pedig megszorította a bácsi kezét. Ahogy ezek fogták egymás kezét, hát az... az maga volt a csoda. Tizenhét-nyolc évesen ott álltam, és a belőlük kisugárzó érzélem egyszerűen... huhh... mellbe vágott. Csak álltam, és majd' elbőgtem magam. Az egyik hetvenöt, a másik nyolcvankét éves volt. Ez volt az első ilyen élményem, olvastam már könyvekben, de először láttam, hogy van ilyen.

Szeretettel hozzáérni a másikhoz, az egy dolog. Szerellemmel hozzáérni a másikhoz, óriási különbség. És mindezt lehet látni. A szerelem akkor marad meg, ha fel tudnak nézni egymásra, miközben egymástól függetlenül is élnek életük összes szerepét.

Ismerek egy másik párt – idősek –, azt gondoltam, hogy közöttük mindig minden a legnagyobb rendben van, hiszen imádják egymást, a lehető legjobban élnek. Megkérdeztem, hogy ez tényleg mindig így volt? Kiderült, hogy nem. Az elején borzasztó nehéz volt. De megoldották, tisztáztak nagyon sok mindent. A nő ott hagyta a férfit, olyan is volt, hosszú hónapokra. Azt mondta: „Amíg ez így van, én nem leszek itt. Majd ha másképp lesz, akkor leszek.” Mind a ketten megértették, és sokat dolgoztak magukon. A sok munka következtében most boldogok.

Az alkalmazkodás mindig kétirányú, a megalkuvás pedig egyirányú folyamat. Ahhoz, hogy a kölcsönös tisztelet megmaradjon, az

is szükséges, hogy mindketten elfogadják azt, hogy egyik sem szent és sérthetetlen, vagyis mindkettőnek vannak hibái. Ha a belátott hibák ártanak a másiknak és fájnak, akkor – ha a másik fontos –, a felismert hibákon az illető változtat. Ezáltal mindketten változtatnak önmagukon. Nem igaz az, hogy egy kialakult, rosszul működő személyiségszerkezeten nem lehet változtatni. Mindent meg lehet változtatni, csak iszonyatosan kemény, következetes munkával. Ez ugyanolyan, mint a hidra. Ha valaki ma megoldotta a gyávaság konfliktusát, ez egy dolog. Ez kurva jó. Csakhogy a gyávaság hidrája holnap is felütheti a fejét. Ha akkor nem működik a tudatosság és az éber figyelem, akkor a hidra újra felzabál, és bekövetkezik a kudarc.

AZ ÖREGKOR – ÉS A FIATALSÁG ELIXÍRJE

Hogyan is néz ki egy mai nő élete nagy vonalakban? A csecsemő- és a gyermekkor után a fiatalkor, a tinédzserkor következik a maga összes bajával, örömeivel és nyűgével, és persze az útkereséssel. Ha megvan az út (vagy a látszatút), akkor a fiatal, felnőtt nők önmegvalósítanak, dolgoznak, buliznak, pasiznak, jobb esetben kialakul a stabil párkapcsolat, majd jön a gyermek. Onnantól kezdve nagy rohanás következik, óvodáskorban a gyerek hat-nyolc órát az oviban tölt, ekkor a nők elmennek dolgozni, majd jön az iskolás- és a pubertás kor. Azok a nők, akiknek az egyetlen (önző) önmegvalósítása a gyermek, ilyenkor csúnyán ráfáznak, mert nagy üresség keletkezik az életükben, mivel egyre jobban az látszik, hogy a gyerek felnőtté válik és kirepül a „családi fészekből”. Egyre kevesebbet van otthon, egyre inkább lázad, majd indul a saját útján.

Mi történik ezekkel a nőkkel? Mostanában eléggé kitolódik ez a kor, mivel nagyon sok nő harmincvalahány éves korában szül, hiszen előbbre való az egzisztenciális önmegvalósítás. Ötvenéves lesz, amikor a gyerek tizennyolc évesen elmegy főiskolára vagy egyetemre, vagy elkezd dolgozni. Mi marad neki?

Legyen a klasszikus felállás a vakság állapota, amiről már beszéltem. Hasonlítsuk ezt össze egy olyan optimális helyzettel, amikor valaki a belső és a külső világát illetően nem vak. Tehát van egy kiegyensúlyozott nő és az, aki csak téblábol az életében, egy csomó mindennel nincs tisztában, és hagyta magát sodortatni, leköveti a szülei negatív modelljét. A vak nő életében a gondok akkor keletkeznek, amikor a gyerekek kiszállnak az „otthonból”, ezáltal egyre több ideje jut saját magára. Ezzel azonban nem tud mit kezdeni.

Rácsodálkoznak arra a pasira, akivel évtizedekig éltek, hogy ez valójában kicsoda? „Ez a dagadt, elhanyagolt, fogatlan, rőfögő férfinak látszó az én férjem?” Elborzadva rádöbbennek arra, hogy tizenhét év azzal telt el, hogy ők a gyerekkel foglalkoztak, a pasi meg dolgozott, feltehetően csajozott is, mivel a szexuális életük hosszú évek óta egyenlő a nullával, a barátaival többet volt, mint velük, de számukra vadidegen. Évek óta nem beszélgettek őszintén mély dolgokról, elrohantak egymás mellől. És ez nagy krízis ám... Ott van ötvenvalahány évesen, ránéz a testére, akkor veszi észre, hogy az is csúnyán cserbenhagyta. A változókor előtt levő nők döntő többsége el van hívva, abszolút nem ápolja magát. Számára csak a család létezett és semmi más. És a gyerek kiszállásával rádöbben arra, hogy az idő kezd eljágni felette. Legalábbis így érzi. Tehát öregszik. A változókor bekövetkeztével megszűnik a menstruáció, ami a pasik fejével gondolkodva megkönnyebbülést jelent, hogy nem kell havonta egyszer azt intézni. Csak a hormonális háztartás megváltozásával a hangulat is változik, kialakul a hiszti (ami még fokozottabb lesz), a szeszélyesség, az ingerlékenység, jönnek a hőhullámok, és egyéb negatív testi változások.

Tehát egy csomó intő jele van annak, hogy valami megváltozik, valami a vége felé közeledik. Azoknak a nőknek, akiknek az életében csak a család létezik, fiatal korukban eszükbe sem jut, hogy a gyerekek felnőnek, kiszállnak, elmennek dolgozni jobbra-balra, és ők ott maradnak egy „férfi” mellett magányosan.

A nő ilyenkor valójában ugyanazokat a megmérettetéseket kapja meg újra, amelyekkel fiatalabb korában nem mert szembenézni. A probléma az, hogy a személyiség szerkezete sokkal-sokkal merevebb, öregebb lesz, a teste sem lesz már olyan fitt, elhízott, a külsejét elhanyagolta, plusz akkor mondja ki talán azt,

hogy a „férjével” már csak rutinból van, „otthonában” meg a házi rabszolgán kívül más szerepe nincs.

Szóval ezért ez egy nagy krízis... Megéri őt az elmúlás szele... Azt hiszi, hogy ha hirtelen változtat a külsején, megoldódik sok minden. Az ilyen mamák díszesebben vannak felöltözve, mint a lányai. A gyermek hanyag, trendi ruhákat hord, a mama meg túl elegáns. Megpróbálja visszafordítani az idő kerekét, nem akarja elfogadni azt, hogy ő is öregszik és egyre inkább kopik.

Összeköttetésbe kerültem egy plasztikai sebésszel, mivel egyéb dolgok mellett nagyon érdekelt az, hogy milyen emberek járnak oda, milyen műtétek történnek, milyen személyiség-szerkezettel bírnak ezek az emberek. Már a huszonéves korú nők is rendszeresen járnak ráncfelvarrásra. Később meg már a mindenre kiterjedő plasztikai műtétek sora jellemző, az arc, a mell, a vádli, a fenék, a hasbőr, a karok, a nemi szervek átszabását végeztetik, azt gondolván, hogy ettől ők többek lesznek. Ami engem kifejezetten érdekelt, hogy ezek az emberek milyen mentális állapotban vannak. Több plasztikai sebésszel beszélve az általános vélemény az volt, hogy a jelentkező páciensek legalább a felének elég komoly pszichés beütése van, vagyis súlyos lelki problémákat lehet felfedezni. Régóta tudom, hogy aki a saját belső lelki baját CSAK fizikális dolgokkal akarja megoldani, annál a pozitív hatás napokig, jobb esetben hetekig tart, majd a megnövekedett hangulat visszasüllyed az eredeti szintre. Ez a tüneti kezelés.

Ezek a vak nők ilyenkor, amikor megijednek, hogyan oldják meg ezt a problémát? Gőzerővel támaszkodnak a gyerekeikre, és kisajátítják őket, legalábbis megpróbálják. Még jobban beleszólnak az életükbe, csak hogy megmagyarázzák maguknak, hogy ők még fontosak, hogy nekik van még dolguk. Azt sem veszik észre, hogy a gyerekeik szemében már rég megszűntek anyának lenni.

Ez a krízis azt is eredményezheti, hogy a valódi konfliktusokkal egy részük talán most kezd el foglalkozni. Látom is, hogy az előadásaimon kifejezetten sok középkorú hölgy van jelen, nagyon sokszor a partnereik nélkül. Lehet, hogy ekkor nyílik ki a szemük arra a világra, ami mindig is fontos volt, csak eddig időhiány, gyávaság, túlhajsztóság miatt nem tudtak, nem akartak vele foglalkozni.

A külső-belső egyensúly megteremtése, azt gondolom, sokkal fontosabb, mint csak a belső, vagy csak a külső egyensúly megléte. Nagyon sok középkorú hölgy abba a hibába esik, hogy csak a belsővel kezdenek el foglalkozni, de a külsejükön alig változtatnak valamit, a régóta divatos fogyókúra kivételével. Nemcsak a belső esztétikai élmény a fontos, a pasik buknek a megfelelő külső megjelenésre is. A nők azt mondják ilyenkor: „Fogadjon el a pasim így, ahogy vagyok!” Erre azt válaszolom: „Kisasszony vagy asszonyom, semmi gond nincs ezzel, ha én lennék a pasija helyében, ezt elfogadnám, de így csak a lelki dolgaira tudok felnézni, ebből meg lelki szex következik, mert fizikálisan nem tudom önt megkívánni, csak néha tessék-lássék belefogok, de azt ön is érezni fogja. A spirituális szex az önnek elég? A férje, amikor ránéz önre, nem a csodálni való feleségét látja, hanem egy disznót, aki mivel elérte a vágósúlyt, megy a vágóhídra. A férje farka nem fog felállni így.” Erre persze nagyon sokan megsértődnek. De ekkor megfordítom a helyzetet, hogy: „Most abba gondoljon bele, asszonyom, ha lepedőgyűrögetés előtt azt érzi, hogy önhöz előbb ér a pasinak a hasa, mint a farka, az jó? Ez ugyanaz...”

Van egy olyan mondásunk, amelyet mindkét fél elfelejt: „Soha ne okozzál olyat a másiknak, amit te ne tudnál elviselni!”

Ha azt szeretnénk, hogy a szexuális életünk kiegyensúlyozott legyen, valamint sokáig magas színvonalon égjén, ehhez az szüksé-

ges, hogy egymásra – fizikális szempontból is – fel tudjunk nézni. Hiába okos egy nő, ha nem mer elmenni a strandra, mert úgy néz ki, mint egy... vagy hiába néz ki valaki nagyon jól, de társaságban, ha kinyitja a száját, a pasija elszüllyed szégyenében, mert a csiniba-ba akkora ostobaságokat képes mondani.

Ahogy tapasztalom, a csajok döntő része áprilisban elkezd fogyókúrázni, és azt hiszi, hogy júniusban topmodellként fog virítani a strandokon. A legtöbben azon kívül, hogy fogyókúráznak, nem mozognak, nem sportolnak semmit sem. Azt mondják: „Dolgozom én épp eleget.” A munka az teljesen más izomcsoportokat mozgat meg, és teljesen másokat a sport. A rendszeres sportolás vagy akármilyen mozgás, ami nem munkához kötött, ebben a rohanó világban nagyon sokat segít a megélt feszültségek levezetésében. **Fontos a feszültséget rendszeresen, irányítottan kirobbantani önmagunkból**, de ez lehetőség szerint ne otthon, a szetteink körében történjen meg.

A középkorú hölgyek ezt sem csinálják, és elfelejtik azt, hogy a változókor bekövetkeztével a hormonális változások az egész szervezetre komoly kihatással vannak, a gerincoszlop csontsűrűsége és a méisztartalom csökken, az izomtónus szintén csökken, sorvadnak az izmok. A nem sportoló csajoknál sokkal könnyebben eltörnek a csontok, mint azoknál a nőknél, akik mozognak, sportolnak.

Vannak olyan emberek, akik csak rövid távon gondolkodnak, és vannak olyanok, akik mind rövid, mind hosszú távon felméri azt, hogy ha ők mindent megtesznek önmaguk belső, lelki egészségéért, ott van még a testük egészségének ápolása is, mivel így lesz miben lakni a kiegyensúlyozott léleknek! A legtöbb ember nem gondol erre. Olvastam egy nagyon frappáns mondatot: **Az emberek fiatalon mindent elkövetnek, hogy az egészségüket lerombolják, ez si-**

kerül is, majd öregebb korukban mindent elkövetnek, hogy a lerombolt egészségüket visszaszerezzék, de ez már sikertelen.

Rohangásznak orvostól orvosig, mert fáj a hátuk, ahelyett, hogy elmennének fejleszteni a hátizmukat, sőt kifogásokat sorolnak, hogy a mozgásra nincs idő, sem pénz. Ilyenkor szoktam megkérdezni, nincsen húsz perce kimenni az utcára sétálni egyet gyors tempóban? Ehelyett gyártják a kifogásokat, jól bezabálnak este, és punnyadnak a tévé előtt, hizlalva az egyre dagadtabb seggüket. Nem olyan rég olvastam egy kimutatást, hogy Magyarországon az átlag tévézés négy-öt óra, míg Nyugat-Európában csak egy-két óra. Mi, magyarok, így átlagban három órával több időt töltünk a doboz előtt, ahelyett, hogy a három órából mondjuk másfél vagy akár két órát mozognánk. Ugyanakkor irigykedünk a Nyugaton élő nyugdíjasokra, hogy azok milyen jó életet élnek, „bezzeg ők” milyen fitteek. Ezt a „bezzeg ők!”-et mindig lehet mondani, de hogy mi mindezt a saját életünkben is megtegyük, azt bezzeg nem! Rögtön jövőnk a kifogásokkal, hogy milyen fáradtak vagyunk, olyan sokat dolgozunk, meg minden, de az acsarkodáson kívül nem fontos nekünk, hogy önmagunknak örömet okozunk? Nemcsak a másiknak kell – úgymond – örömet okozni és odafigyelni rá, elárasztani mindenféle földi jóval, hanem ott vagyunk mi is...

Ha valaki nem tanulja meg, hogy mit jelent örömet okozni önmagának, akkor folyamatosan áhítozza a többiek dicséretét, felaprózza önmagát, és egy idő után rájön arra, hogy mindez oda vezetett, hogy az utolsó helyen van! A középkorú hölgyeknél (de nemcsak náluk) mindez gyakran megfigyelhető. Miközben kiszolgálunk mindenkit, önmagukkal egyáltalán nem törődnek. Mindez egyértelműen oda vezet, hogy a nők egy idő után megtapasztalják, hogy valami miatt sem a gyerekeik, sem a párjuk nem tud a megfelelő tisztelettel felnézni rájuk.

Ennek az ellenkezője már a fiatal nőknél kellene hogy kezdődjön, hogy későbbre már mindez megfelelő rutinná váljon. Ha mindez nem rögzül fiatalon, utána már nagyon nehéz.

Az utóbbi időben nagyon sok ember (nő) külsőleg átszabja magát. Divatosabbnál divatosabb ruhát hord, sminkel, fodrászhoz, kozmetikába jár, parfümöket használ, követi a divatot, de valami sokszor hiányzik az ilyen a nőkből. Fiatalnak látszanak, mégsem azok.

Az emberek folyamatosan keresik a fiatalság elixírjét, mint ahogy Artúr király lovagjai a Szent Grált. Egy jó ideje felmerült bennem a kérdés, mitől marad valaki úgy fiatal, hogy ez idősebb korban is látszódjon?

Sokan azt gondolják, hogy akkor érzi valaki jól magát, ha olyan dolgokat csinál, ami neki kifejezetten jól esik. Lehet, hogy az ötvenéves csajnak kifejezetten jól esik, hogy kinyalja a gyerekei seggét, de a gyerekek csak kölcsönben vannak, és kirepülnek. A nő ott marad a barátnőjével, elmennek fagyizni meg sütitzni, egyre inkább dagad a hájuk, és ez kifejezetten jól esik nekik. Legalább jut egy kis öröm az életükbe... Legalább addig, amíg a szájukban van az édes falat, addig jól érzik magukat. Utána, amikor lenyelik, akkor veszik a következőt, meg a következőt, meg a következőt, közben meg dagad a lelkiismeret-furdalásuk is. Azt gondolom, ez a vak nőknek az élete, akik emiatt nagyon gyorsan megöregszenek...

Mi az életelixír? Tapasztalataim szerint az ötven-hatvanéveseknél kétféle mentalitású ember van. Az egyik a fehér holló. A másik nagy csoport azoké, akik rutinból élnek az életüket, unalomban. Tehát mindent tudnak, hogy mikor mi fog bekövetkezni. Tudják azt, hogy egy adott helyzetben a másik hogyan fog reagálni, mivel a másik ugyanígy reagál már harminc éve, tudják azt, hogy a barátnőjük milyen problémát fog nekik elmondani hétről hétre, tudják

azt is, hogy erre mit fognak válaszolni, tudják azt, hogy amikor elmennek a fodrászhoz, akkor ott miről fognak beszélni, tudják azt, hogy a gyerekeik mit fognak csinálni, hogy mi a kedvenc kajájuk...

Ezeknek az embereknek az életében mi az új esemény? Mi az új kihívás? Nincs új kihívás. A fehér holló csoport viszont tudja, hogy az állandóan jelen levő fiatalságot az adja meg, ha valaki – teljesen mindegy, hogy hány éves – mer új dolgokba belevágni. **Csak az új dolgokban való részvétel adja meg az embernek azt az adrenalinot és erőt, amitől érzi, hogy ÉL!** Ez a fiatalság elixírje. Akik mernek folyamatosan valami újba befogni – tekintet nélkül arra, hogy ötven-, hatvan-, vagy hetvenévesek –, azoké a szerencse is! Bátraké a szerencse, nemde?

Valójában mindenki előtt ott van a lehetőség, hogy belevágjon valami újba. Itt van az előbbi példa: ötvenévesen a (csicska)nő rájön arra, hogy a gyerekek kirepültek, ott van mellette egy pasi, aki igazából nem pasi, mert a csicska egyben a pótmamája is, de a csicska boldogtalan már régóta... Ahelyett hogy örülne, hogy megteremtett önmagának egy borzasztó nagy kihívást, ahol megmutathatná, hogy milyen fából van faragva, megijed és összeszarja magát. De miért is kéne így reagálni?... Egy csomó lehetséges új sikerélmény hever előtte... Megtapasztalhatja azt, hogy a testében nemcsak hártya van, hanem izom is, ezáltal izomláz is. Elkezdhetne fogyni. Több számmal kisebb ruhákat vehetne fel. Mindez azonnali visszacsatolást jelent a környezet részéről: „Hú, hát Micike, te egyre csinosabb vagy...” Az elhanyagolt hajból nagyon gyorsan lehet csinálni egy frizurát. Kétféle fürdőruhát lehet felhúzni nyáron. Ez még csak egy pár ilyen dolog, de mennyi pozitív élmény származhat ebből? Mindenki előtt ott van az új dolgokba való belevágás lehetősége. Ilyenkor nemcsak a dagi test kezd el megváltozni, ha-

nem valójában a nő mer szembenézni a félelmeivel, és elkezdi ezeket legyőzni. Ennek következtében az életörömmel és az önbizalommal igen magas szintjét fogja megtapasztalni.

Valójában nincsen passzív vagy nőcis hobbi, ilyenkor egy a lényeg, hogy valami új legyen. Az új dolog megvalósítása azt jelenti, hogy az ember elkezd tanulni, és fokról fokra halad. Ahogy lépéget felfele, egyre több sikerélménye lesz. A sikerélmények aránya szabályozza az önbizalmat, ezáltal a kisugárzást is. A rutindolgok megoldásából soha nem fog sziporkázó sikerélmény születni. Az megmarad szürkének, míg az új dolgokból mindig valami új és színes élmény lesz. Ez a fiatalság elixírje, legalábbis ezt tapasztalom azoknál, akik mernek!

Valaki mesélte, hogy egy olyan hölgy volt a főnöke, aki mintha kortalan lett volna. Hatvanon túl volt már, de a lényé annyira fiatal volt, hogy mindenki csodálta, még a munkában is elől járt mindig egy-két lépéssel. De valahogy az volt az illető érzése, hogy a hölgy nem igazán jó házasságban él. Megkérdezte egyszer tőlem, mi a véleményem, vajon muszáj mindig rendbe tenni a párkapcsolatot? Vagy van élet a kapcsolaton kívül is?

Tegyük fel, hogy a párkapcsolat nincs rendben. Ilyenkor a nők szeretnék ezt megbeszélni, azonban a pasik nem akarják, vagy a nők látják, hogy ők hiába törik magukat ketté, mert miközben kiöntik a lelküket, a pasi rájuk se szarik. Kérdezi a nő: „Hallottad, hogy mit mondtam neked?” Pasi: „Hallani hallottam, csak nem figyeltem.” Szóval nagyon nehéz kiegyensúlyozottan élni egy párkapcsolatban, ahol nincs meg a kölcsönös figyelem. Ennek ellenére nagyon sok nő(nyuszi) a külvilág felé azt mutatja, hogy mennyire jól van. Miközben nem tudhatjuk, hogy otthon a „szépség” nem egy házsártos háripiává változik-e? Mert elképzelhető. Vagy lehet, hogy már évek

Öta külön szobában alszanak? Mert az is elképzelhető... Hány ilyen hallok! Ez nem párkapcsolat, ez vegetálás.

Kiegyensúlyozott élet az ilyen „párkapcsolaton” belül nincsen! Megoldás-e felrúgni mindezt?

Nézzük az ilyen kapcsolat esetleges pozitív oldalát. A pozitív oldala az, hogy mivel van valaki a nő mellett, ezért betegség esetén segíteni fog. Nem biztos, de lehet. Ha azonban évtizedeken keresztül nem segített neki a pasi, miért pont akkor segítene? Ez egy bizonytalansági faktor. Soha nem segített abban, hogy együtt szedjék le az asztalt, vagy hogy mosogasson, vagy hogy előkészítse neki a főzéshez a dolgokat. Miközben lett volna rá ideje, de mégsem tette meg. A görcs megfőz, elmegy a boltba, megterít, s a pasi jön, megveszi, otthagyja a tányért, és elmegy lefeküdni aludni, vagy a haverjaihoz egyet sörözni. Ebben a görcsnek mi a jó? Mi a jó abban, hogy nézi a másik búval baszott ábrázatát, ahogy lógnak ki a szőrcsimbók az orrából, mert annyira elhanyagolt – ez kifejezetten gusztusos látvány... Szóval, én nem tudom, hogy emberek miért maradnak benne. Kényelemből. Kényelemből, mert valójában félnek az újtól. Inkább maradnak a rutin-dolgokban, de nem akarnak fiatalok lenni, nem mernek új dolgokba belevágni. Félnek az ezáltal keletkezett nyugalomtól, félnek, hogy meghívhatnak másokat, hogy vidámság legyen körülöttük.

Mert az egy nagyon új dolog, amikor a görcs egyszer kinyitja a szemét, és rádöbben arra, hogy igaz, hogy egyedül van, de béke van körülötte. Ha hazamegy, az a toll az éppúgy ott van az asztalon, és nem máshol. Az utóbbi esetben a nő otthonában nyugalom és a béke van, a görcs lakásában meg a háború, a veszekedés.

Nem hiszek abban, hogy a hazug párkapcsolatban a vegetálás előbb vagy utóbb nem lesz súlyos kihatással a (görcs)nő életére.

Nem hiszek benne. A fenti két nőnek távol, messze külföldön élnek a gyerekeik, elmenkültek a háborúból. Mert valami nem kóser azokban a családokban.

A szülő, az anya, aki egyben állítólag nő is, hogy mérheti fel azt, hogy ő kiegyensúlyozott mintát mutatott párkapcsolati szempontból a gyerekeinek? Mint ahogy erre már utaltam, egyféleképpen. **Ha a gyereke harminc körül kiegyensúlyozott házasságban fog élni, akkor ez egy pozitív visszacsatolás, hogy ő is feltehetően jó házasságban élt a gyerek apjával**, mert harminc-harmincöt éves korig kiegyensúlyozott, hiteles emberi mintákat, törvényeket, normákat adott át a gyerekének, aki mindezt megfelelően tudja kezelni is, és a saját gyakorlatába ültetni. Lehet, hogy túl van a lázadáson, a makacsságán, azon, hogy „majd én megmutatom, anya, hogyan kell ezt csinálni”, átélte a pozitív-negatív konfliktusait, de a negatív konfliktusokban nem roppant össze, és ki tudja jelenteni azt, hogy igen, én voltam a hülye abban a helyzetben, és nem a másik partner. Hiteles mintát látott a szüleitől, az anyjától, aki egyben ízig-vérig nő!

A mai fiatalok jelentős része már érti, hogy miről beszélek, mivel az előbbi példát alig látom. Egy csomó szemszögből nézve sokkal fogékonyabbak ezekre a dolgokra – hogy elkezdjenek beszélni az érzéseik nyelvén, miután felismerték, hogy ez is fontos, majd ezeken következetesen változtassanak is –, mint a szüleik. Éppen ezért már más életet fognak élni, mint a szüleik.

Akárhogy is forгатom a negyven- ötven- hatvanéveseket, az ő életükben változás addig nem fog bekövetkezni, amíg nem fogják elfogadni valaminek – egy adott kapcsolatnak, egy adott kapcsolat halálának – a végét. Tizennyolc éves korban, amikor a gyerek elmegy dolgozni vagy tovább tanul, akkor ott valaminek vége szakad. S aki ezt nem hajlandó elfogadni, az megreked azon a szinten,

és elkezdi hülyét csinálni magából. Az addig kivívott tiszteletét kezdi elveszíteni. A gyerek egy ideig tűri, de egy idő után – hogyha nem találja meg a megoldást – úgy fog elhúzni a francha, hogy minél messzebb kerüljön a zsarnoktól. Nem akar egy terrorista anya közelében élni. Az illető „anya” konfliktusa ahelyett, hogy oldódna, csak fokozódni fog. És persze a vakoknál ilyenkor már jelentkezik a különböző testi betegségek. Pedig a megoldás olyan rém egyszerű, de hát az emberek sokkal inkább szeretik a sótlan kenyeret enni akár évekig, semmint rászórjanak egy kis fűszert.

Tehát teljesen mindegy, hogy húsz-, harminc-, negyven-, ötven-, hatvan-, hetvenéves egy nő. Ha mer új dolgokba belefogni – és teljesen mindegy, hogy épp arról van szó, hogy bár az anyjától soha nem látta, hogy az valaha is kifestette a körmét, ő megteszi, és nem kapásból azt mondja „huhh, az olyan nőietlen, én ezt soha nem fogom megtenni”. Miközben egy kis körömlakkal totálisan újat teremthetne. Megnézhetné, milyen a keze ilyenkor. Valami újat teremtett, igaz, hogy kis lépés, de belelépett az ismeretlenbe. De nem teszi meg. Inkább maradjon a rutin. Ha a mama nem tette, akkor ő sem fogja. Pedig ez nem is drága mutatvány, pár száz forintba kerül egy körömlakk... A következő lépés ezután a megfelelő ápoltság **megtartása**.

Tehát teljesen mindegy, hogy hány évesek vagyunk, ha merünk belevágni új dolgokba, akkor a nyolcvanéves is érezheti magát húszévesnek. De az a húszéves – vagy harminc –, aki nem mer új dolgokba belefogni, úgy fogja magát érezni, mint a százötven éves. Tehát ezért vannak az öreg fiatalok, és vannak a fiatal és középkorú haldoklók, akik látszólag élnek, de valójában nem élnek.

Azt is megfigyeltem, például a körömlakk használatánál, hogy akinek nincs önbizalma, az halvány színű lakkot használ. Minél erősebben hisz valaki önmagában, a lakkszínek használata egyre

dominánsabb. Persze vannak kivételek, mert egyesek ezzel is akarják felhívni magukra a figyelmet. Vannak olyan nők, akik csak a külsőségeket használják a nőiesség megélését illetően, közben azt hiszik, hogy ők jó nők, de hiába van rajtuk akár fél-egy milla ruhában, mégis csak színes cuccokba felöltöztetett öregedő húst jelentenek. Sokan közülük intenzív színű lakkot használnak, vörös, sötétbarna árnyalatokkal, míg a bizonytalan, fiatal lányok csak nagyon halvány színeket.

Ezek után jön a legvégső megmérettetés, ami az öregeknél azt jelenti, hogy elkezdenek rettegni a haláltól. Ez is olyan furcsa, mivel a halál nap mint nap ott van az ember szeme előtt a híradóban, az újságokban, a bulvárbán... Hogy itt ennyi ember halt meg, ott annyi... A legtöbb ember közönyösen megy el emellett, egészen odáig, amíg meg nem üti őt az elmúlás szele. Sokuk addig úgy él, mint hal a vízben, egészen addig... Amikor valaki betöltötte a harmincat, akkor döbben rá, hogy úristen... Vagy a harmincötödik születésnapja után: „Úristen... Közelítek a negyven felé...” Vagy: „Ötven év után már sajnos nem olyan az élet, amilyen lehetne. Most olyan öreges... Úristen, lehet, hogy már csak tíz évet fogok élni? Vagy tizenötöt? Vége? Szörnyű...” Miközben a halál ott van a szemünk előtt. És nem akarják az emberek észrevenni, és nem akarják önmagukban tudatosítani azt, hogy ők meghalnak.

Jött hozzám egy lány, aki nagyon nehezen tudott dönteni fontos dolgokkal kapcsolatosan. Keze-lába remegett, elmondta, hogy az utcán összeesett egy idős nő, és a helyszínen meghalt, annak ellenére hogy a közelben dolgozó orvosok és a mentősök is megtették mindent, hogy újraélesszék. Elmondta, hogy hiába hallotta tőlem, hogy fontos döntenie, mert az élet nagyon törekeny, akkor döbrent arra rá, hogy miről is beszéltem addig.

Ha valaki kívülről egy spéci kamerával figyelne bennünket, akkor látna egy asztal körül ülni pár csontvázat, akik beszélgetnek, akik valójában leendő csontvázak. A Kedves Olvasó is az!

Azt már megfigyeltem, hogy az az ember, aki nem akarja elfogadni a halál vagy a halála tényét – és ez most teljesen mindegy, hogy ez a saját fizikális halálát, vagy egy kapcsolat halálát, vagy pedig a serdülőkor halálát, amikor a gyereke már továbblép a felnőttkor felé –, az nem fog tudni kiegyensúlyozottan, jól élni a jelenben sem. Mert az el nem fogadott halál gondolata tudat alatt mindig be fog gyűrűzni, és megkeseríti a jelent. Míg az az ember, aki elfogadja, hogy egyszer valaminek vége lesz, de nem mindegy, hogy hogyan, az tud vigyorgni akár, akár az utolsó pillanatig is. Amikor én a halálomra gondolok – persze nem szeretnék most meghalni, mert sok dolgom van még hátra –, az jut eszembe, hogy mi a franc lehet az élet után. Furcsának hangozhat, de engem a kíváncsiságom vitt előre. Mi van a lét után, amikor meghalok? Kíváncsi vagyok. Igazából belegondolva, a halál számomra nem ijesztő, mivel az élet része. Régebben féltem, persze, meg nagyon sokáig féltem tőle, most már úgy érzem, hogy nem... Mondjuk az is igaz, hogy a megmérettetés fogja megmutatni, hogy félek-e vagy sem.

Mindez attól változott meg, hogy megtapasztaltam azt, hogy meghalhatok. Autóbaleset... Amikor olyan autóbalesetem volt huszonhét-huszonnyolc éves koromban, hogy majdnem ott hagytam a fogamat...Vagy két éve, amikor volt egy vakbélgyulladásom, ami csaknem perforált... Ez is egy ilyen élmény volt... Most már tudom, milyen érzés az, amikor valaki a vég előtt áll. Egyrészt láttam rengeteg halált, általában csúnya halálokat láttam – kórházban, megvizsgálod a halottat, hogy él-e még, reanimálod a haldoklót, aki aztán a kezéd alatt meghal, szóval nagyon sok minden volt... A ha-

lál az nem ijesztő, csak a mi fejünkben van az, hogy ez egy félelmetes sztori. Hogy a halál után mi van, arról sajnos egzakt beszámolók nincsenek, kivéve azét a pár emberét, aki elviekben meghalt, majd visszajött, és mindezt leírta. Gondolkodni és érezni a jelen pillanatról tudok.

Ahhoz, hogy valaki, illetve akárki változtasson addigi életén, szükséges pár dolog megtapasztalása. Az egyik legfontosabb tényező a változtatást illetően az, hogy ehhez a saját Pokol legmélyebb tornácának a megérintése szükséges. Csak akkor születhet valaki újjá! Akkor lehet elkezdni változni... Addig nem lehet. S ez mindig így van. Krízis nélkül nincsen változás. Mint ahogy ez a lány is változtathatott volna. De nem tette meg. Pedig ő már megérintette a legmélyét. Nemhogy megérintette, hanem már belesüllyedt. Mibe is süllyed az ember ilyenkor bele? Hát belesüllyed egyrészt az átélt kétségbeesésbe, az önsajnálataba. Az önsajnálata a felelősség felvállalásának a hiánya. Ha nem vállalja fel azt az életet, amit élt, akkor elkezd sajnálni magát, hogy „jaj, szegény, szerencsétlen én, mivel érdemeltem ezt ki”, miközben végig tudja, hogy ő kúrta el. Az önsajnálattal a meglévő kevés energiát pocskolja ez az ember, ami pedig feltétlenül szükséges a kezdeti lépések megtételéhez. Egyébként minek egy időn túl siránkozni, amikor valaki már átélte és megtapasztalta saját Poklának a legmélyét, és börtönbe zárta magát annyi évig? Nem bűnhődött már meg eléggé? De. Éveken keresztül hordozgatni a súlyos információt, az kemény börtön. Fegyház, ami kicsinálja a gerincet. Tehát, már megbüntette önmagát. Akkor megadott helyzetben minek sajnálni magát? Miért nem lép tovább?

Mit tanácsolok egy idős embernek? Ha nem volt kíváncsi, akkor legyen kíváncsi. Rutinból élni óriási veszély minden helyzetben. Az egyik ismerősöm édesapja nem ezt csinálja. Hetvenvalahány

évesen is, lehet hogy már nyolcvan, rendszeresen jár a fodrászhoz. Ebben még semmi sincsen, csakhogy az ő fodrásza Budapesttől körülbelül százhusz kilométerre van, ahová csak több átszállással lehet eljutni. Felül a vonatra, majd a buszra, elmegy a fodrászhoz, majd utána hazavonatozik. Ha már nyitott meg éber is, eleve elkezdhet beszélgetni a vonaton, a buszon emberekkel. A fodrásznál mint régi jó ismerőst fogadják, megkérdezik, mi van a famíliával, ő viszontkérdez, lát hasonló embereket, nagyokat beszélget, új információkat hall, feltöltődik, és csinált magának egy szép napot. Jól érezte magát, élményekkel lett gazdagabb, de hányan csinálják ugyanezt? Kevesen. Nézem a mamókákat: lemennek a zöldségeshez, megveszik a zöldséget, visszaballagnak a kecőba, összerántják a függönyöket, és figyelik a szomszédokat, meg azt, hogy kibe lehet a kést, lehetőleg hátulról, belevágni. Az ellenségességre, a rosszindulatra, a gecizésre, az aljasságra, az irigykedésre van idejük és energiájuk. Hogy valami újba belevágnak, arra nincsen. Nem tudják, de mindenki csak annyit kap az életétől, amennyi és amilyen előjelű energiát nyom bele az életébe. Csak idő kérdése, hogy mikor. Tehát én azt tanácsolnám az időseknek, hogy ha kíváncsiak új dolgok iránt és kreatívak, akkor nagyon sokáig fognak szépen élni. Ha kíváncsi vagyok, utánamegyek a kihívásnak, kipróbálom. Múltkor egy csajnak, egy klasszikus szinglinek mondtam: „Miért nem megy el horgászni?” Elkezdett nevetni: „Az ötlet eleve olyan abszurd, hogy én majd ott fogom a pecabotot, az ötödik percben kettőtörmém”, satöbbi. De mondom: „A víz csobogása megnyugtatón önt és kikapcsolna... Legfeljebb ott ül, kifog egy halat, visszadobja, mivel nem a halért menne oda, hanem hogy kiszellőztesse a fejét ebből a rohanó tempóból.” Emlékszem egy másikra, aki azt mondta, hogy halálra unja magát, nem találja a helyét

a világban meg satöbbi, neki a tandemugrást javasoltam. Tandemugrás? Amikor valaki háromezer méterről kiugrik egy tapasztalt ejtőernyőssel, akihez hozzá van kötve. Leugrott, megírta e-mailben, hogy iszonyúan megütötte a lábát, előtte iszonyúan be volt fosva, csak sokára esett le neki, hogy milyen nagy dolgot csinált meg, mivel valójában a félelmeivel nézett szembe.

EPILÓGUS

EPILÓGUS

AMIKOR A HÖLGYEK BENNE VANNAK egy olyan párkapcsolatban, ami nem is párkapcsolat, akkor van egy szimbolikus gyakorlatom, amellyel igen gyorsan meg tudom mutatni nekik a különbséget, hogy érezhetik magukat a kapcsolaton belül és kívül. Megkérdem a szemben ülőtől, hogy mutathatók-e neki valamit. A két állapot közti különbséget azzal szimbolizálom, hogy először felülről lenyomom a mellkasuk felső részét.

Egy előadásomon történt, hogy az egyik hallgatóval is ezt tettem:

- Lélegezz, kisasszony, milyen?
- *Igen kellemetlen.*

- Mi az, hogy kellemetlen? Hogy lélegzel? Könnyen?
- *Nem, nem tudok, és ez eléggé fáj...*
- No, akkor most nézd ezt... most milyen lélegezni? – és elengedem a szorítást.

- *Szuper.*
- Milyen?
- *Csodálatos.*

Tehát jó erősen megnyomom a mellkasukat, hogy megérezzék, milyen úgy lélegezni, amikor valami súlyos teherként éveken, évtizedeken keresztül nyomja. Minek váltani? Ez a kérdés. Hát csak azért, hogy szabadon tudjanak lélegezni. Óriási a tét. Nagyon nagy a különbség.

Jól funkcionálni egy halott párcapcsolatban lehetetlen. Két ember karjához egy félig elrothadó csontváz van láncolva, amelynek a szagát széljárástól függően érzik. Ha szemből fül a szél, akkor lát-szólag minden happy. Ha hátulról kapják a szelet, akkor mindketten megérzik a bűzét a hullának, amit ott vonszolnak maguk közt. Ilyenkor mutogatnak egymásra, kurvaanyáznak, mindig a másik a hibás. Ez ÉLET?

Nem mindegy. Nagyon nem mindegy. Egy életünk van, s ezt az egy életet hazugságokra alapozva elpocsékolni nagyon kockázatos, mert ilyenkor már sajnos bekövetkezik a mintakövetés a gyerekek részéről, akik közben azt hiszik, hogy jó mintát látnak, azt el-sajátítják, miközben ez a minta valójában nem működik. Ők meg azt hiszik, hogy az anya meg az apa kiegyensúlyozott, jó kapcsolatban él. Miközben a (görcs)nő évek, évtizedek óta nem tudott szabadon levegőt venni. Megtalálja pótlásként a saját örömét a barátaival, a hobbiban, új emberekkel, fiatalokkal maga körül, látszólag mer új dolgokba belevágni, de abba a valódi, súlyos megmé-

rettetésbe nem. Inkább azt mondja: „Ezért a házért én is megdolgoztam, a francért fogok elmenni egy másik házba, ahol mindent újra kell alkotni, a virágoktól elkezdve mindent.” Közben meg el akarja felejtetni azt, hogy egy másik lakásban, egy másik kertben kezdetben pusztaság lenne, de ugyanakkor megszületne a komoly kihívás lehetősége, és mindezt úgy csinálhatná, hogy közben szabadon lélegzik. Azt is elfelejti, ha ő ezt meg tudta teremteni huszonöt évesen, akkor miért ne teremtené meg mindezt akár hatvankét évesen is? Mindez nagyságrendekkel nagyobb megmérettést jelent? De ez ugyanilyen sikerélményt is jelent(ene)!

Az előadáson folytatódott a sztori:

- Hogy érezted magad közben? Úgy látom, hogy teljesen lesokkolódtál...
- *Nem számítottam rá, iszonyúan fáj...*
- Ugye?
- ... most, ha nem ebben a helyzetben ülünk itt, akkor valószínűleg behúztam volna egyet.
- Miért?
- *Mert fáj.*
- Szándékosan csináltam.
- *Szándékosan, de én szándékosan sem szeretem, ha valaki ilyet csinál velem, még ha példa, akkor sem.*
- Ez csak egy szimbólum volt...
- Szimbólum, szimbólum... Neked szimbólum, nekem meg érzés.
- Annyira nem nyomtam, hogy eltörjem a bordáidat, tudod...
- *Nagyon bálás vagyok érte...*
- Beszartál... Nem vártad, hogy ez lesz... Ez azt is jelenti, hogy az életünkben bizonyos dolgok váratlanul következhetnek be, és

nem vagyunk rájuk nyitottak, éberek és felkészültek. Minden apró jel utalhat valamire, és az idő múlásával egy ötvenéves ember pont így fog reagálni egy új dologra: ahelyett, hogy meglátná benne a pozitívumot, abban a pillanatban összeesik, mert kiszámíthatatlannul következik be az életében, a merevsége következtében elveszítette a rugalmasságát. Mert váratlan eseményekre csakis nagyfokú, következetes rugalmassággal lehet jól reagálni. Ha én nem vagyok rugalmas, akkor kettétörök. Hajlamos vagy erre...

– *De nem minden váratlan eseményre lehet rugalmasan reagálni szerintem...*

– Dehogynem.

– *Ha valaki szántsándékkal okoz neked fájdalmat... akkor neked nem kell rugalmasan reagálnom!*

– Dehogynem.

– *De miért?*

– Azért hogy ne károsodj.

– *A rugalmas nem azt jelenti, hogy megengedő...*

– Akár azt is jelentheti, hogy megengedő... Autót vezetsz?

– *Nem, pedig van jogsim, de nincs autónk...*

– Ott gyakorolhatnád a rugalmasságot, mert rutinból közlekedni, mereven, a mai közlekedésben büntetlenül megúszni nem lehet! Ha ott nem rendelkezel nagyon nagyfokú éberséggel, előbb vagy utóbb karambolozni fogsz. Autóvezetés közben megállás nélkül, rugalmas, következetes döntések sorozatát kell, hogy meghozd. Nem lehet úgy közlekedni, hogy én tutira ötvennel fogok végigmenni a városban, anélkül, hogy egyetlen egyszer rátenném a lábamat a fékre. Akármikor jöhet valaki, aki beugrik, kiugrik, kifordul, és ha akkor nem vagyok éber, és nem reagálok rugalmasan, végem van. Ugyanez zajlik az életünkben is. És teljesen mindegy,

hogy hány éves az illető, merevség és vakság esetén egy váratlan esemény ketté fogja törni. Ez az egyik legfontosabb szükséges jellemvonás a nőiesség megfelelő megéléséhez: a rugalmasság. Persze a következetességgel párosulva. De itt másról is van szó...

Közben a lány elkezdett sírni, majd megállíthatatlanul ömlöttek a könnyei, és kirohant a teremből. Ennek a kiváltó oka valami más. Egy régebbi trauma, ami nincs a megfelelő helyre rakva... Azért történt mindez, mert kiváltottam benne egy nagyon mélyről jövő érzéscsomagot, ami váratlanul jött. Egy régi negatív emlékeket, lehet, hogy apa, lehet, hogy egy apaminta, lehet, hogy egy pasi okozta, aki őt sokszor bántotta, amikor tehetetlen volt. A lány most megélte a saját tehetetlenségét, miközben már rég megtehetette volna, hogy változtasson. Az orvos vagy a pszichiáter szerepe egy adott helyzetben az, hogy eszköz legyen, katalizátor, aki elindít egy folyamatot. Semmi más. Tudni kell, hogy meddig megy el az ember. Innen kezdve, hogy mi lesz, hogy mindezzel szembe mer-e nézni vagy sem, az teljesen őrajta múlik. Ha nem jön vissza, akkor elmenekült. Valójában nem előlem menekül, hanem már régóta menekül egy átélt trauma megélése elől, amelyet most ez a helyzet, a mellkas megnyomása váltott ki.

A lány visszajött. Nem akarta elmondani, de a múltban valami súlyos trauma történt, amit eddig senkinek sem mondott el. Ha elmondaná, megkönnyebbülne, mert olyan dolgot nyitna meg, amittől vérmérgezést kap... A legtöbb ember nem meri elmondani, ami vele történt. Pedig ott van a kezében a megoldás. És mégsem használja ki a lehetőséget.

– Mi volt az?

– *Nem mondom el...*

– Miért nem? Ez nem szégyen. A hibák feltárása soha nem szégyen. Fontos kimondani, mert megkönnyebbülsz. Ott van a torkodban, érzem, hogy ott van, és árt neked. Azt mondtam magamban, hogy az imént megélted azt a tehetetlenséget, kilátástalanságot, kiszolgáltatottságot, amivel egyszer nem tudtál mit kezdeni. Valószínűleg egy pasival szemben élted ezt meg. Hm? Ismeretlen volt?

– *Nem, nem volt ismeretlen.*

– Nagyon fontos lenne. Mert az ilyen események miatt szűnik meg a nő nőnek lenni. Tényleg... Rajtad áll vagy bukik, én nem akarok erőszakoskodni, csak mondom, hogy kettős eredmény következhetne itt be. Mások tanulhatnának belőle, akik fiatalok, és nem élték ezt át. Mert ilyen pasiból rengeteg van, aki visszaél a helyzetével.

– *Nem mondom el...*

– Miért nem?

– *Nem mondom...*

A legtöbb ember azt gondolja, hogy ha őszinte, akkor ezzel mások visszaélhetnek. Pedig ez nem így van. Ha én őszinte vagyok, és kimondom, ami velem történt, megszabadulok a tehetől. Egy. Kettő: ha valaki ezt így vagy úgy kiferdíti, és elmondja másnak, akkor abból gyorsan megtudom, hogy valójában milyen ember. Az őszinteséggel azt érem el, hogy sokkal kevesebb energiátöltettel fel tudom mérni a másikat, mint olyankor, amikor éveken keresztül mindig csak egy kicsit mondok el, és a másikról valami fontosat csak évek múlva veszek észre. És pont az ellenkezője következik be: nem az, hogy ő visszaélt a bizalmammal... Ő is azt hitte, hogy a presztízse csökkenne, pedig pont fordítva... Ilyenkor a presztízsz emelkedik.

– Régóta nem sírtál ennyit? Vagy otthon szoktál sírni?

– ...

– Mások előtt mikor sírtál így?

– *Nagyon régen...*

– És most rossz?

– *Most egész jó...*

– Na, látod.

A negyven-ötvenéves, amikor hasonlóan nem meri kimondani a negatívan megélt események sorozatát, akkor valójában gyorsítja az öregedést. Ez a folyamat háromféle módon gyorsul. Az egyik, amikor az ember öntudatlanul és vakon csak cipeli magában a terheket. A másik mód akkor következik be, ha tudja, hogy fontos lenne kimondani, de nem teszi meg, ez még inkább öregít. A harmadik a leggyorsabb önpusztítási módszer. Amikor valaki tudja, hogy mit élt át, ki is mondja, de ennek ellenére mégsem változtat dachból, merevségből, félelemből. Ilyenkor a belső feszültség irgalmatlan módon fokozódik. Pedig ott van a lehetőség, hogy újra fiatal lehessen. Lehetnéne. A fiatalok bátrak, csak egy idő után a bátorság elvész. Ha ezt visszaszerezzük, újra fiatalok leszünk. Ha nem: öregek. Ez a tét. Az egyik együtt jár a jó kisugárzással, a másik meg a búval baszott kapcarongy megszületésével. Ez a két oldal van. Nincs más út ilyenkor. Az egyik egy halott, a másik él, annak ellenére hogy mindketten lélegeznek.

Amikor dolgozom, nagyon érdekes átalakulás történik bennem. Ha krízis van, akkor a sajnálat megszűnik bennem, az éberség és a koncentráció felfokozódik, s iszonyúan figyelek mindenre, hideg fejjel. Amikor kurva nagy krízis van, akkor vagyok a legerősebb. A legtöbb ember ilyenkor szétesik, mert nem szokott

hozzá. Én meg ilyenkor azon agyalok, hogy a kialakult helyzeten hogyan lehet változtatni, milyen lehetőségeket lehet felajánlani a másíknak. Ez valójában az orvos felelőssége. Megmutatni a másíknak, hogy a helyzetéből van kiút. Mindig van kiút. Az orvos sajnálatával, megijedésével a másík félelme fokozódik. De az orvos nem erre esküdött fel, hanem arra, hogy a legjobb tudása alapján segítse az előtte levő embert.

Még egyszer hangsúlyozom, hogy **mindig van kiút**. Mindig. Ha valaki benne van a kátyúban, oda valahogy eljutott, vagyis belesétált. Ha pedig belesétált, akkor abból éppúgy ki is tud sétálni, mert megvan a két lába... Ha benn van, de korábban nem volt benne, akkor ezek szerint van egy út... Hacsak meg nem hal. De akkor sem mindegy, hogy addig megtett-e mindent, amit tudott. Nem mindegy. Nagy különbség birkaként várni, és hagyni, hogy levágják, vagy harcolni...

– Hogy érzed magad?

– *Oké...*

– Nem igaz. Nem érzed magad jól, csak mondod, hogy jól érzed magad. Ezek a játszmák. Minél okosabb valaki, azt hiszi, hogy ha ilyen klasszikus, de felszínes mondatokat mond, akkor ezek felett a többiek átsiklanak. Csak amíg én látom a szenvedést, és az okát nem mondja ki, addig én tudom, hogy a másíknak a feszültség fokozódik. Hiába mondod, hogy „oké”, nem hiszem el. Hm? Nem? Ha azt mondanád, hogy: „Bassza meg, olyan szarul vagyok, hogy elképzelni nem tudtam volna reggel, hogy így fogom magam érezni!” – itt kezdődne a felnőtté válás. Minél idősebb vagyok, annál nagyobb a felelősségem, mert annál több ember van körülöttem. A gyerekeim, az unokáim, és mindig a **negatív megmérettetés mutatja meg azt, hogy kinek mennyi ereje van**. Nem akkor

erős valaki, amikor jól mennek a dolgok, hanem a negatív események mutatják meg, hogy ki az igazi legény a gáton. Arról nem is beszélve, hogy amíg valaki egy ilyen sztorit nem rakott a megfelelő helyre, addig hajlamos lesz újra és újra ilyen pasikat bevonítani. Kérdés, kisasszony?

Kimondani azt, amit érzek, nem bonyolult. Akkor tudatosul egy csomó minden az emberben. Az is, hogy mit tettem meg, mit hagytam figyelmen kívül. Mert azért, hogy én benne vagyok egy adott helyzetben, azért egy ember okolható, és az pedig én vagyok, önmagam.

Sokan feltehetik azt a kérdést, hogy mindezt lehet-e orvos nélkül is megtenni, mármint az elfojtott dolgok kimondását. Egyedül nagyon nehéz, mivel nincsen azonnali visszajelzés. Ha valaki ezt hangosan kimondja önmagának, azt még nem hallotta senki sem. **Szükség van a másik emberre ahhoz, hogy hangosan kimondja valaki, mi történt vele.** Különben az illető boldogtalanul, megfelelő fapofával kimondhatja a falnak, hogy boldog... Nem fog megváltozni semmi sem.

Odafordultam újra a lányhoz:

– Mi volt az? Én buldog vagyok, amire ráharapok, addig rajta vagyok, illetve addig, amíg nem mondja valaki, hogy elég.

– *Nem mondom most el.*

– Szégyelled?

– *Nem* (persze hogy szégyelli).

– Nagyon fáj?

– *Nem hiszem...* (persze hogy nagyon fáj neki).

– Akkor miért sírsz? Ezek az öröm könnyei?

- Persze... nem... én... most erről nem szeretnék többet beszélni.
- És arról sem, hogy miért sírsz?
- Már nem sírok.
- Hm, hm... Nagyon zárkózott csaj vagy. Azt tudod? Nem tudtad? Borzasztó nehezen nyílsz meg. Komoly ára lesz ennek!
- Az ember azt érzi, hogy akkor tehetett volna valamit, és bánja, hogy nem tett semmit... És baragszik és dübös.
- Kire?
- Magára.
- A harag önmagammal szemben, az önbüntetés. Egy nagyon érdekes kör alakul ki. Ha büntetem magam, akkor gyűlölöm is magam. Ha gyűlölöm magam, akkor hogy tudom szeretni és elfogadni magamat? Ha meg ezt nem tudom megtenni, akkor hogy tudok szívből szeretni mást? Hm? Hogy?
- Nem tudom, hogy ez a harag hogy múlik el...
- Megbocsájtással önmagamnak.
- Mitől bocsájtasz meg? Bebizonyítod ötvenötször, hogy nem csinálok ilyet, vagy nem hozom magamat ilyen helyzetbe, vagy ilyen helyzetben másképp viselkedem?
- Ilyenkor megkérdezem az embereket, hogy hány napból fog még állni az ő életük? S akkor azt mondják, hogy remélik, még tízezer, húsezer, satöbbi. A válaszom erre az: „Tudja, az a helyzet, hogy az én életem ebből az egy napból áll. A tegnapi napom már meghalt. A holnapi napomat még nem élem. Nekem ez az egy napom van, és ezt az egy napot én jól be tudom látni. A délelőttöt is meg a délutánt is. Az én életem erről az egy napról szól mindig.” Ezért van az, hogy hiába cselekedtél megfelelően a múltban sokszor, ha ugyanezt a mai napon nem fogod megtenni. Mert mindig a mai nap dönti el, hogy milyen lesz a jövő.

vőd. Hogy fogod a társadat szeretni a mai napon, ha a szívedben gyűlölet van... Hiúsági kérdést csinálsz a dologból: jaj, veled ezt valaki megcsinálta, helyett hogy levonnád a konzekvenciát, és mennél tovább.

– Vannak dolgok, amikre, ha az ember nincsen felkészülve, ha nem gondolja, ő maga, hogy éppen akkor el akarja mondani, akkor nem...

Én meg úgy érzem, hogy ez egy üres kifogás. Amit most hallok, azt okoskodásnak hívom. De a vonat az elment. Ez a lány megfosztotta magát attól, hogy büszke lehessen magára. Ez az, amikor valaki hagyja, hogy a félelem elvegye az önbecsülését. De az ilyenekre is szükség van, mert meg lehet tőlük tanulni, hogy milyen ne legyek én. Kahlil Gibran jól fogalmazta ezt meg:

*És amikor egyikőtök elbukik,
a mögötte haladókért bukik el,
hogy figyelmeztessen a köre,
melyben elbukott.
Igen, és azokért bukik el, akik előtte járnak,
akik gyorsabbak voltak,
És lábuk biztosabb,
Ám a követ el nem távolították.*

Azt is meg tanultam, hogy a saját fejemmel csak a saját életemet élhetem. Én az ő helyében gondolkodás nélkül beszéltem volna bármiről. Akármiről. És nem szégyelltem volna semmit sem. Mert az az ember, aki egy csomó mindennel nem mer szembenézni, folyamatosan keresi a kifogásokat: „Most ezért vagy azért nem jó.” De az élet törekeny. Az is könnyen előfordulhat, hogy holnap lebénul, és

DR. CSERNUS: A NŐ

ezt már soha nem fogja tudni kimondani. Miért is nem akarta? Dacból. Makacsságból. Gyávaságból. Tök mindegy, de nem tette meg. Ez meg már az ő felelőssége. Lehet így is élni, de ez így megéri? Bátraké a szerencse, mert megvan a hitük a változtatáshoz. Azért, mert ők nem adták fel a hitüket.

Kisasszony, miért hallgat? Asszonyom, miért hallgat?

Dr. Csernus Imre

Budapest, 2007. augusztus 28.

