



Dobos Elvira – Örvényesi Rita Most. Vagy soha?

Beszámoló Feldmár András
budapesti előadásáról

Feldmár András, Kanadában élő pszichoterapeuta és pszichológus Pál apostol első, khorintosziakhoz írt levelét felolvasva kezdte két részes előadását május 31-én este. Az ezerötszáz fős hallgató-

ság figyelve szinte tapintható volt. Az előadásról videofelvétel is készült, amely néhány hét múlva a Feldmár Intézet honlapján lesz elérhető.

„Most, vagy soha!” A kereszténység egyik legismertebb szövegrészlete után – mintegy kontrasztként – Feldmár buddhista példázatot mesélt a tigrisektől körülzárt emberről, aki a menekülés, az életért folyó küzdelem közben is észreveszi a pirosuló, hívogató, édes-érett szamócát. A kérdés, hogy vajon mi észrevesszük-e az utunkba kerülő szamócákat, s ha igen, megesszük-e őket?



Az előadó ezután Hillél, az ókori talmud mester három alap gondolatát idézte fel.

1. Ha én a saját érdekeimet nem képviselem, akkor ki?

Az életben egyedül vagyunk: csak mi, magunk érezzük, tudjuk, ismerjük önmagunkat. Ami bennem van, más nem tudhatja. Másnak

fogalma sincs róla, mi is jó nekem, s ugyanúgy én sem fogom megérteni más élményeit. Természetesen elmondásból megismerhetem a másikat, de soha nem fogom érezni, átélni a másik élményét.

Ezért annyira fontos, hogy komolyan vegyük önmagunkat. Ez azonban nem könnyű, hiszen már gyermekkorunk óta arra neveltek minket,



hogy saját kívánságainkat, vágyainkat sokszor szégyellnünk kell, el kell titkolnunk. Valójában a felnőttek *nem veszik komolyan* a gyermeket, amikor kívánságai miatt megszegyenítik. „Te ezt akarod? Hülye vagy?”^[1] Mivel a gyermek azt feltételezi, hogy a szülei jól tudják szeretni őt, megfogalmazódik a gondolat, hogy csakis ő lehet rossz: „A dolgom az, hogy jobb gyermek legyek, akkor majd szeretni fognak.” (Gondolhatjuk persze azt, hogy a szüleink szerettek volna szeretni minket, csak nem tudták, hogyan – utalt Feldmár Ferenczi Sándor pszichoterapeutára.) Így aztán hamar megtanuljuk, hogy önmagunk védelme érdekében hazudnunk kell, hiszen már életünk korai időszakában meggyőződünk arról, hogy a környezetünk (a szüleink) számára a saját igazságunk nem elég jó. Tehát azt mondjuk, amit mások hallani akarnak, s önmagunknak is hazudunk.

Mégis, alapvetően fontos, hogy megmondjuk magunknak és másoknak is, hogy mit akarunk, mire vágyunk. valójában csakis így tudhatjuk meg, hogy ki a barátunk, hogy ki áll mellettünk, ki támogat, segít, és ki az ellenség. Ehhez persze óriási bátorságra van szükség, amit ma a társadalom önzőségként értelmez.

2. Ha csak önmagam érdekel engem, akkor mi vagyok?

Az önmagunkra figyelés után még marad energiánk. Ezt az energiát kell másoknak adnunk. De fontos, hogy először magunkra vigyázzunk, hogy legyen mit adnunk. Aki

megfordítja a sorrendet, és mások érdekeit előtérbe helyezi, soha nem lesz boldog: soha nem lesz ideje a saját dolgára. Mások segítése nem kötelező életfeladat.

3. Ha nem most, akkor mikor?

Gyakorlatilag nincs idő, nem létezik, csupán emberi konstrukció. Az életben a halál ténye biztos, ám az időpontja bizonytalan. Bárki, aki fontos számunkra, bármelyik percben meghalhat – ahogy mi magunk is – figyelmeztet Feldmár. S ebben a bizonytalanságban könnyű elveszni. Feldmár éppen ezért az azonnali változtatásra biztat: „Tégy mindent a helyére MOST!” Ha ez nem történik meg, akkor önkínzás, egyfajta önkéntes szado-mazo játékká alakul az életünk, amelyben az áldozat szerepét játsszuk.

Az előadó Milan Kundera *Lassúság*^[2] című regényéből merített példával igyekezett megvilágítani, hogy az azonnali változtatás alapja a döntés, s a döntés egy pillanat. A regény hősnője hazafelé tartva a következő kérdést teszi fel magának: „Ha nem akarok örökké vele élni, akkor miért akarnék vele maradni még egy percet is?” Majd hazaérve összepakol, és elköltözik a férjétől. Miért, mire várnánk, ha tudjuk, hogy változásra, cselekvésre van szükség, főleg annak tudatában, hogy időnk véges, lejárata pedig bizonytalan? Valóban erős érv a MOST, az azonnal történő változtatás mellett.

Az estét a közönség soraiból érkező kérdések zárták:

**Mi lenne, ha nem lenne nevelés?**

Feldmár András válaszában utalt az előző es-tén Vekerdy Tamással történt beszélgetésre. Két tábor létezik neveléssel kapcsolatban. Az egyik tábor szerint a gyereket nevelni kell, hogy ember legyen belőle. A másik szerint vi-szont szeretni kell, és megvárni, hogy mivé válik. Az előadó leszögezte, hogy ő maga a második táborhoz tartozik. A szülő legyen kí-váncsi a gyermekére, igyekezzen megismerni, megtudni, hogy ki ő. Ez persze nem könnyű feladat, hiszen egyetlen gyermek sem érkezik használati utasítással a világra.

Honnan tudom, hogy mi valóban az én vágyam, és mi a mások rám irányuló vá-gya, elvárása következtében bennem kialakuló készletés?

Amikor azt mondjuk, hogy össze vagyunk za-varodva, és nem tudjuk, hogy valójában mit is akarunk, akkor ez sosem igaz. Ilyenkor az ember hazudik önmagának: tudja, hogy mi a helyzet, de nem vallja be még magának sem, mert hiányzik hozzá a bátorsága. Biztonságot ad, ha a másik vágyát teljesítem. Mások szemszögéből nézve ugyanis a vágyaink nem érték-semlegesek. Vannak „jó” és „rossz” vá-gyak. Azok a jó vágyak, amiket a környezetünk visszaigazol. Hajlamosak va-gyunk azt hinni, hogy ha ezeket teljesítjük, akkor a környezetünk elismer, és szeretni fog-nak minket. Valójában azonban csupán fontossá, nélkülözhetetlenné tesszük magun-kat ezzel, miközben lemondunk önmagunkról, de szeretetet nem kapunk cserébe. A szeretet

ugyanis nem akar, nincsenek elvárásai, éppen ellenkezőleg: hagyja, hogy *legyünk*.^[3]

Ki a jó barát? Aki támogat a vágyaimban, vagy aki megakadályoz, ha látja, hogy valami hülyeséget akarok csinálni?

A válasz egyértelmű: a mindenben támogató barát a jó barát.

Miért van az, hogy valakinek a szeretetét nem tudjuk elfogadni, például a nagyma-mámét?

Ha valaki azt mondja, hogy szeret, de te ezt nem érzed, akkor valamit akar tőled. A felté-tel nélküli szeretetet mindig elfogadja az ember. Ha úgy érzed, hogy valaki szeretetét nem tudod elfogadni, akkor az a valaki nem szeret téged. Ilyen egyszerű.

Hogyan lehet feldogozni a vesztesége-ket?

Először is fontos, hogy tudatosítsuk, hogy ami történt – a veszteség – nem azért következett be, mert „rosszak” vagyunk. Egyszerűen csak megtörtént. És amitől megfosztottak, vagy megfosztott minket az élet, azt meg kell gyá-szolni. Sosem szabad elfojtani a gyászt. Keresni kell valakit, aki támogat ebben. De az a személy, aki megfosztott valamitől, nem fog tudni segíteni ebben. Kell egy barát, vagy akár egy terapeuta, aki melletted áll a gyász-ban, akinek a vállán lehet sírni.

**Vannak-e véletlenek, vagy minden okkal történik?**

Éppen ez a gondolkodás lehet az, ami akadályozza a gyászt. Rá kell jönnünk, hogy ami történt, az nem volt oké, nem érdemeltük meg, a szándékunk ellen történt, de megtörtént. És meg kell gyászolni...

Ha mindannyian olyan egyének vagyunk, egyedül a világban, akik sosem érthetik meg, vagy élhetik át a másik élményét, akkor mégis miért kell társ?

Feldmár: Hogy tudjunk integetni egymásnak... (nevetés)

Mi a szerelem? Totális irracionalitás, amire a felnőttek nincs szüksége? Így gondold?

Feldmár: De van, a szerelemnek ereje van.

Mit tegyek, ha bizonyos helyzetekben, amikor szeretnék valamit megtenni, és tudom, hogy meg kellene tennem, mégis csak állok bénultan, és nem vagyok képes cselekedni?

Feldmár saját példáján keresztül kifejtette, hogy szerinte lámpaláz esetén két dolgot tehetünk: vagy úgy döntünk, hogy ezt a kint többé nem akarjuk átélni, és a jövőben elkerüljük az ilyen helyzeteket (például nem beszélünk többé emberek előtt, mert ezt túl nehéz számunkra), vagy úgy döntünk, hogy nekünk ez mégis fontos, és tudatosan egyre

többször tesszük azt, ami nehézséget jelent. Ha a második lehetőséget választjuk, tehát gyakoroljuk az adott helyzetben való helytállást, akkor valószínűleg azt fogjuk tapasztalni, hogy egyre jobban megy, míg végül még élvezni is fogjuk a helyzetet – ahogy most ő maga az előadást. Fontos persze, hogy a gyakorlási folyamat közben ne büntessük meg önmagunkat, ha hibát követünk el.

Vannak altruisták, akik másokat segítenek. Lehet-e ez valódi, lehetséges-e, hogy az a saját vágyam, hogy mások célját elégítsem ki? Például Teréz anya?

Feldmár András válaszában megerősítette, hogy ezt kívülről soha nem lehet megítélni. A lényeg mindig az, hogy szeretetből, vagy félelemből teszünk-e valamit. Ha szeretetből tesszük, akkor hasznos, ha félelemből, akkor viszont haszontalan. Az előadó példaként T. S. Eliot *Gyilkosság a székesegyházban* című verses drámája hőséneke lelki vívódásait említette.[4]

A második napon Feldmár András – talán tudatosan – késve érkezett, majd a következő gondolattal vezette be az előadást: „Amikor azt mondom, most, vagy soha, akkor arra is gondolok, hogy sokféle idő létezik. Abban sem vagyok biztos, hogy van egyáltalán idő.”

A magyar nyelvben egy kifejezés létezik az idő meghatározására, míg a görögök a *kronoszt* és a *kairoszt* egyaránt használták. Kronosz, a saját gyermekeit felfaló mitológiai



óriás a könyörtelenül múlt időt jelképezi, akit nem érdekel, hogy mi történik, akit nem lehet megállítani. Az óra, az idő akkor is halad tovább, ha én már nem létezem. A tudomány szívesen használja ezt az időt, mert objektív mérce, világos és egyszerű. A természetet azonban, úgy tűnik, jobban érdekli a „másik” idő, a kairosz. Ez az organikus idő, a dolgok érési folyamata, amit nem lehet eszközökkel mérni, előre tervezni és pontosan meghatározni.

Az idő érdekes téma a párkapcsolatok műkö-

dése – vagy éppen működésképtelensége – szempontjából is. Ugyanis mindenkinek saját ritmusa van, és ha két embernek eltér a ritmusa, akkor az biztosan konfliktusokhoz vezet. (És hogyan is találhatnánk éppen egy olyan embert, akinek velünk azonos a ritmusa?) Akinek a ritmusa gyorsabb, az mindig előbb kezdeményez, és úgy érzi, hogy a másik fél nem eléggé kezdeményező. A lassabb ritmusú fél pedig úgy érzi, hogy ő sosem tud kezdeményezni, mert a másik mindig megelőzi őt.



A kompromisszum Feldmár szerint ilyen esetben még rosszabb, mint ha csak az egyik fél mond le a saját ritmusáról, mert minkét fél elégedetlen lesz a kialakult helyzetben. Valódi megoldást csak az eredményezhet, ha a felek úgy érzik, hogy nyernek azáltal, hogy változtatnak a ritmusukon, és ez nem lemondást, vagy önfeladást jelent számukra, hanem a rossz szokások jobbra cserélését.

Az idő tehát szubjektív. Hallucinogén szerek hatása alatt például megnyúlik, vagy éppen

összezsugorodik az idő. Feldmár egy, a hatvanas években végzett kísérlet eredményét ismertette ezzel kapcsolatban, amelyet LSD és hipnózis együttes hatása alatt álló kísérleti alanyokkal végeztek. A mesterségesen „felgyorsított” szubjektív időben élők gyorsabban mozogtak, gondolkodtak, cselekedtek, energikusnak érezték magukat, míg a „lelassított” időt megtapasztaló emberek cselekedetei és gondolkodása lassabbá vált, s ezzel együtt a depresszió tünetei jelentkeztek rajtuk. A lassúságnak és gyorsaságnak, a saját ritmusnak



tehát nagyon nagy jelentősége van. Az ebbe való beavatkozás így nyilvánvalóan következményekkel jár. Nincs ez másként abban az esetben sem, amikor a gyermekeket címkézik „túl lassú”, vagy „hiperaktív” jelzőkkel. Feldmár értelmezésében ez a gyermekek bántása, stigmázása, megszégyenítése. A gyerek, akit sürgetnek, elszégyelli magát, úgy érzi, nincs, aki megvédje. És ugyanígy, az a gyerek, akit hiperaktívnak bélyegeznek, elhiszi magáról, hogy vele baj van, hogy ő „nem normális”, és nagyon nehezen tud fellázadni az ítélet ellen. [5]

Feldmár András elmondta, minden pszichés probléma egy korábbi életszakaszban elszenvedett bántásra, szenvedésre vezethető vissza, tehát tulajdonképpen poszttraumatikus stressz szindrómáról beszélhetünk. A legnagyobb fájdalom a lélek számára Feldmár szerint a megszégyenítés. És a megszégyenítés nagyon „jól” működik olyan szempontból, hogy ha megszégyenítenek, akkor megtanuljuk, hogy miként kerüljük el az olyan helyzeteket, amikor ez újra előfordulhatna. Így nem kell újra átélnünk az ezzel járó fájdalmat. Akinek például azt mondják, hogy botfüle van, az elhiszi magáról, hogy botfüle van, és soha többet nem akar majd énekelni, hogy elkerülje az újabb megszégyenítést. Óriási a szülők és a tanárok felelőssége, hiszen az ilyen helyzetek nemcsak fájdalmasak, hanem be is szűkítik a gyermek életterét.

A gyermekkorban elszenvedett megszégyenítés olyan, mint egy állandóan visszahúzó erő, amely megnehezíti az élet előrehaladását.

Akit bántanak, annak azon a ponton egy szöveget ütnek az élete fonálába, ami rögzíti őt ahhoz a ponthoz, és onnantól az élet a túlélésről, és nem az életről szól. Ezekhez a pontokhoz megfelelő támogatással vissza kell térni, és meg kell gyászolni a veszteségünket ahhoz, hogy feloldódhasson a trauma.

Az előadás végén ismét a közönség kérdései következtek:

A gyermek támogatása és segítése feladata-e a szülőnek?

A gyermek nem szorul segítségre. Mindez valójában a szülő igényét, belső szükségletét elégíti ki. Büszke az általa adott segítségre, arra, hogy szívességet tesz. De ha azért segítünk, mert segíteni akarunk, az a másikat azonnal egy szerepbe teszi: a segítségre szoruló szerepébe.

Mégis mit tegyünk azzal a gyerekekkel, akit hiperaktívnak minősítenek?

A hiperaktivitás egy címke. Nincs túl gyors gyerek, csak a környezet nem megfelelő. Nem gyógyítani kell, és főleg nem gyógyszerekkel mérgezni. A szülő feladata, hogy olyan körülményeket teremtsen a gyermek számára, amelyek között szabadon teheti, amit szeretne. Meg kell teremtenie azt a közeget, ahol a gyermek boldogan élhet.

Hajlamosak vagyunk azonban úgy tenni, mintha minden gyermek egyforma „kis állatka” lenne, akik mind ugyanabban a közegben érzik jól magukat. Iskolába küldjük őket, az-



tán ha egyikük mégsem úgy viselkedik, ahogy elvárjuk, akkor nem arra gondolunk, hogy nem megfelelő számára a környezet, hanem mindjárt pszichológust hívunk, és címkéket rakunk rá.[6]

Ha a hiperaktív gyereket hiperaktív tanárok közé teszed, akkor ő lesz a normális... Ez a címkézés az elnyomásról és kontrollról szól.

Hogyan tudunk megbékélni a szüleinkkel?

Feldmár kifejtette, ha meg akarjuk védeni őket, gondolhatjuk például azt – ahogy már korábban is elhangzott –, hogy ők szeretni akartak minket, csak éppen nem tudták, hogyan. De ehhez fontos a szülő-gyermek szerepek elengedése is. Ez azt jelenti, hogy emberként gondolunk a szüleinkre, nem mint a szüleink.

Hogyan tudunk kezelni egy olyan traumát, amit az előadásodban említettél, hogy mondjuk egy balesetben elveszítjük mindkét lábunkat?

Az ego mindig akar valamit, s ha nem tudja megtenni, akkor utálja a tehetetlenséget.

A trauma azt jelenti, hogy valamit nem akartunk, mégis megtörtént. Ilyenkor olyanok vagyunk, mint egy hisztis gyerek. Az első fázis mindig a lázadás, a hiszti, aztán jön a gyász és az elfogadás, a „legyen meg a te akaratod”.

Én éppen olyan helyzetben vagyok most, mint amiről beszéltél. Egy tanárom folyamatosan megszégyenít, és nem tudom mit tegyek, mert nagyon szeretném befejezni a szakot, amit végzek.

Ilyen helyzetben mindig négy lehetőség közül választhatunk: felvesszük a harcot a megszégyenítővel, vagy „elfutunk”, azaz elkerüljük azt a szituációt, amiben megszégyenítenek, vagy védelmet keresünk, például keresünk egy olyan személyt, aki meg tud védeni minket. Ha az előbbi három közül egyik sem működik, egyiket sem tesszük, akkor betegek leszünk. Ez a négy lehetőség van.

Említetted, hogy ha Téged valaki meg akar szégyeníteni, akkor a saját fegyverét fordítod ellene, és azzal szúrod le. De nem jobb megoldás mégis, ha ilyenkor elmondjuk annak, aki ez teszi, hogy ez nekünk rossz, és megkérjük, hogy ne tegye?

Igen, ez így van. Én sosem támadok, soha nem akarok senkit megszégyeníteni, és azt gondolom, hogy a világ sokkal jobb lenne, ha soha többé senkit nem szégyenítenének meg. Ha valaki bántani akar, és először teszi, akkor szólok neki, hogy kérlek, ne tedd ezt velem soha többé, mert ez nekem rossz – és azt mondom: egy. Ha ő szeret engem, megérti ezt, és többé nem tesz ilyet. De lehet, hogy mégis újra megteszi, és akkor én ismét megkérem, hogy ne tegye ezt többé, mert ez nekem fáj – kettő. Ha harmadszorra is megteszi, akkor viszont vége.



Mert a szeretet alapvetése, hogy tudnádak bántani, de nem teszem meg. Viszont az, aki megengedi magának, hogy megtegye azt, ami másokat bánt, az szégyentelen.[7]

Feldmár András ezúttal is elgondolkoztatta közönségét. Ez az előadások után záporozó

kérdésekből, és a jelenlévők arcán, illetve az előadásokról távozók élénk, a témával kapcsolatos beszélgetéseiből is tükröződött. Azt hiszem, mindannyiunk számára tartalmas volt a két este, és ebből igyekeztünk e rövid beszámolóval egy keveset átadni az Olvasóknak. Reméljük, hogy sikerült!

Jegyzetek:

[1] A témában lásd még: Örvényesi Rita: *Szégyen és szeretet – Feldmár András gondolatainak értelmezése a coachingban*. Magyar Coachszemle 2012/1. 37-39.

Forrás: http://coachszemle.hu/media/Lapszamok/MC_2012_1.pdf

[2] Milan Kundera: *Lassúság*. Budapest, Európa Könyvkiadó, 2008.

[3] „A szeretet örül a másiknak, úgy, ahogy a másik van. Kritika nélkül, nem várva, hogy a másik változzék olyanná, amelyet én szeretnék, azt képzelve, hogy az milyen jó lenne a másiknak is.” (Feldmár András: *Szégyen és szeretet*. Budapest, Jaffa Kiadó, 2008.)

[4] T. S. Eliot: *Gyilkosság a székesegyházban*. Budapest, Holnap Könyvkiadó, 2006.

[5] Lásd: Feldmár András: *Szégyen és szeretet*. Budapest, Jaffa Kiadó, 2008. 162.

[6] Lásd még: i.m. 75-76.

[7] i.m. 54. és 75.