

SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok

” És sose hagyjon
el benneteket
a remény!

A remény egyik gyakran használt jelképe a napfelkelte előtti rózsaszín fénysáv a horizonton. A belső reménység azonban már jóval a „napfelkelte” előtt megjelenik, ezért kifejezőbb lenne, ha a vaksötét éjszakában, viharban, idegen tájakon egymagában, ám a célja felé kitartóan haladó vándorként ábrázolnánk. Hogyan ébreszthetjük fel és tarthatjuk életben a reményt, amíg a hajnal első sugara megjelenik?

◆ TÖBB MINT OPTIMIZMUS

A remény az a belső erő, amelyre támaszkodva a körülmények ellenére meglátjuk a változást hozó célt, és kitartóan, bizakodva bejárjuk a hozzá vezető utat. Charles R. Snyder elmélete szerint a reménytel ember képes célokat kitűzni, és ezeket nem téveszti szem elől akkor sem, amikor erőfeszítéseket kell tenni a pozitív kimenetel érdekében, illetve szükség esetén képes új ösvényeket találni a célhoz.

A remény pozitív beállítódás, amely az általunk értékesnek tartott célokhoz kapcsolódik. Míg az optimizmus esetében csupán azt várjuk, hogy jó dolgok történjenek velünk, a vágyaink pedig teljesüljenek, addig a remény magába foglalja az akaratot és eltökéltséget, hogy célokat tűzzünk ki és érjünk el. Ennek érdekében olykor a körülményeket kell átalakítanunk, máskor viszont nekünk magunknak kell alkalmazkodnunk a megváltoztathatatlan tényekhez. Megváltoztathatjuk, kikerülhetjük, de akár körbe is nőhetjük a nehézségeket, ám mindenképp aktív cselekvésre van szükség.

A reménytel ember ugyanis nem eltagadja vagy lekicsinyli a problémákat, hanem azok ellenére kitart a céljai mellett. A remény lendületet adó életenergia, mélyen gyökerező alkalmasságérzés, hogy képesek vagyunk befolyásolni az életünk történéseit. Enélkül bele sem vágnánk a megvalósításba, hiszen ki vállalná a nehézségeket, áldozatot, olykor a szenvedést is, ha nem lenne belső meggyőződése arról, hogy mindez célt fog érni? Ez a pozitív várakozás jelenti azt a motivációt, amely üzemanyagként visz előre a céljaink felé vezető úton.

REMÉNYRE NEVELVE

A remény gyakran láthatatlan kísérőként szegődik mellénk. Talán nem is tudatosul bennünk a minden élő mozgató belső tudás, hogy az élet jó, érdemes felnőni, dolgokat tenni, elszünetelni és megváltoztatni. Az életutunkon haladva láthatatlanul táplál minket, és növekszik is bennünk. Kisgyermekként meggranulunk átjutni az éhség, a kényelmetlen testi érzetek, az ijedtségek okozta első frusztrációkon, és bízni abban, hogy minden rendben lesz. A válaszkész szülői odafordulás mentén formálódó bizalom építi azt a reménytel hozzáállást, hogy érdemes tenni a vágyainkért, céljainkért.

Amikor a szülők szerető gondoskodással fordulnak a síró csecsemőjük felé, és azt adják, amire a gyermeknek szüksége van (ölelést, ételt, tiszta pelenkát), akkor a gyermekben megerősödik a belső biztonságérzet, hogy képes hatékonyan elérni a céljait. Ennek hiányában úgy érezheti, hogy elvesztette a kontrollt, feladja a küzdelmet, a kezdeményezőkézsége csökken, és bizalmatlanság, illetve tanult tehetetlenség lesz úrrá rajta, hiszen felesleges próbálkoznia, ha nem ér el eredményt vele.

Később a gyermek fejlődésével a válaszkész odafordulás már inkább az érzelmi ráhangolódást jelenti. Ha a szülő állandóan helikopterként köröz a gyermek feje felett, ellenőrzi őt, megoldja helyette a problémáit, és minden nehézségből kimentí, akkor a gyermekben kialakulhat az a kép, hogy ő nem elég jó, nem bízhat magában és abban, hogy egyedül is képes megoldani a nehéz helyzeteket.

Gyakori, hogy a szülők annyira féltik a gyermeküket a kudarctól és a csalódástól, hogy folyton a nehézségeket és a veszélyt hangsúlyozzák, miközben elfelejtik hozzatenni a reményt és a bátorítást is, hogy elegendő lesz a szorgalom, a befektetett munka és az elkötelezettség. A dolgok értelmét megkérdőjelező, a helyzetet leértékelő, kritikus vagy cinikus megjegyzések inkább a nehézségekre irányítják a figyelmet, megnyirbálják a gyermek reményképességét, és önmagukat beteljesítő jóslattá válhatnak. Ilyen háttérrel aztán nehéz lesz ápolni a reményérzetét, és megküzdeni az élet sokféle, részben váratlan kihívásaival.

Hatékonyan bátoríthatjuk és támogathatjuk a gyermekeinket, ha nem kicsinyeljük le a feladatot („Micsoda? Ettől félsz? Ne viccelj már!”), nem közlünk felszólításokat („Odamész és megoldod!”), és nem érvénytelenítjük az érzéseit („Ne érezd, amit érzel! Ne félj már!”). Érdemes ehelyett az érzelmek meghallgatása után emlékeztetni őket korábbi sikeres küzdelmeikre, eredményeikre, ugyanis az egyes akadályokon való átjutás erősíti a reményt, hogy más helyzetekben is sikeresek leszünk. Bátorítást közvetíthetnek a gyermek felé a saját történeteink is, amikor megosztjuk vele, hogy miként éltük meg életünk kihívásait. A bizakodó, reményeket kifejező mondataink a nehézségekkel történő megküzdés képességét erősítik.

Talán furcsán hangzik, és nem hangsúlyozzuk eleget, de szülőként feladatunk, hogy megtanítsuk gyermekeinket a reményre – elsősorban a tetteinkkel és hozzáállásunkkal példát adva. A példaadás egyik módja, hogy hogyan reagálunk a családi kapcsolatainkban felmerülő konfliktusokra. A kutatások szerint a remény jegyében élő személyek könnyebben megbocsátanak, a megbocsátás nyomán pedig csökkenhet a reménytelenség és nőhet a reményesség szintje. Ráadásul a személyes sértettség ellen való túllépés és a kapcsolat helyreállítása felé tett lépések a másoknak is reményt adnak, így lassan, lépésről lépésre újraépülhet a bizalom.

A REMÉNY ÉS AZ EREDETI ÖTLETEK

A reményt a kétségbeeséstől gyakran egyetlen, vékonyka hajszál választja el. A legtöbb esetben azt sem tudjuk, honnan kapjuk a remény adományát, hiszen az csak részben táplálkozik a tapasztalatokból. Az utóbbi évek kutatásai rámutatnak, hogy sokaknál megfigyelhető a „csak-azért-is-remény”, ami a tapasztalatok ellenére virágzik, és a rezilienciában, vagyis a megújuló, illetve a negatív külső hatások ellenére megjelenő, sikeres

” Hatékonyan támogathatjuk a gyermekeinket,

ha nem kicsinyeljük le a feladatot („Micsoda? Ettől félsz? Ne viccelj már!”), nem közlünk felszólításokat („Odamész és megoldod!”), és nem érvénytelenítjük az érzéseit („Ne érezd, amit érzel! Ne félj már!”).

alkalmazkodásban és megküzdésben jelenik meg. A reziliens emberek a külső szemlélő számára meglepő ellenálló képességgel rendelkeznek. Úgy tűnik, ez olyan reménységből táplálkozik, amelyet az elfogadó, szeretetet adó, példaképként működő kapcsolatainkból merítünk. A kapcsolatban megtapasztalt szeretet és bizalom elegendő hajtóerőt biztosít ahhoz, hogy az elképesztő nehézségeken és helyzeteken is átküzdjük magunkat.

Fontos kérdés az is, hogy a céljaink mennyire vannak összhangban az értékeinkkel. Amikor az értékeink szerint élünk, akkor a nehézségek és a kudarc is könnyebben viselhető, és könnyebb újra meg újra megtalálni magunkban a hitet és a reménységet az előttünk álló feladathoz. Érdemes megtervezni a célunkig vezető lépéseket, mert az így felépített belső képek nagyban hozzájárulnak ahhoz, hogy „képesek” legyünk cselekedni. Ráadásul minden eredményes lépés közelebb visz a célunkhoz, és ezáltal növekszik a reményérzése is.

Munkánk során gyakran tapasztaljuk azt, hogy a sikeres családterápia első lépése, hogy közvetítsük a krízisben lévők számára a reményérzést. Enélkül tehetünk bármit, annyit ér, mint az aszfaltra vetett búza vagy a homokra locsolt víz. A remény olyan erőket hozhat felszínre, amelyek által megtörténhetnek a változások, néha olyan mértékben, hogy külső szemlélőként azt mondjuk: valóságos csoda történt. A remény néha egészen különös utakra vezet bennünket. Olyan találatékony megoldásmódok születnek, amelyek első ránézésre semmilyen összefüggésben nem állnak az előidézni szándékozott eredménnyel.

Liz Day és munkatársai kutatásukban azt találták, hogy a remény a divergens gondolkodáshoz kapcsolódik, vagyis összefüggést mutat a nem szokványos, eredeti

ötletekkel, amikor nyitottan viszonyulunk a helyzethez, és több kreatív megoldással is előrukkolunk. Watzlawick, Weakland és Fisch *Változás* című művükben leírják, hogy az „ugyanabból még többet” elvvel szemben gyakran éppen a találatekony, akár paradox megoldások vezetnek célhoz. A bizonytalan helyzetek általában kontrollvesztést és bénultságot eredményeznek. A remény képes ellensúlyozni ezt a tehetetlenségérzést, mert rámutat arra, hogy ezek a helyzetek sok lehetőséget rejthetnek magukban.

A szerzők egyik ilyen története arról szól, hogy egy sereg egy várat kiéheztetéssel akart elfoglalni. Amikor elfogyott az élelem, a várkapitány nem a megadás vagy a véres kitörési kísérlet mellett döntött, hanem levágatta az utolsó marhát, megtöltötte a hasüregét az utolsó zsák árpával, majd ledobatta a várfalról, hogy mutassa, van még bőven tartalékuk. Ekkor a támadók, akik már maguk is nagyon éheztek, kétségbeestek, feladták a győzelem reményét, és elvonultak a vár alól.

AZ EGZISZTENCIÁLIS REMÉNY

Innen még senki nem jutott ki élve, mondja a felirat, mi mégis erős belső bizonyossággal haladunk tovább a kijárat felé, miszerint élni jó, és érdemes élni. Lassan megértjük azt is, hogy nem a kijárat a cél, hanem az út, amelyen haladunk felé – a halálról szóló tudásunk ellenére. Óriási titok, hogyan csináljuk, honnan ez a remény bennünk. Választhatjuk azt, hogy hallgatunk a bennünk élő reményre, felismerhetjük, mi az, ami okot ad a reményre, de az életet igenlő, bennünk létező egzisztenciális reményt nem mi hozzuk létre.

Ma már csak kevesek születnek bele olyan kultúrába vagy hitvilágba, amely egyezményes alaptételként kimondja, hogy egzisztenciális reményünk a halálesemény után is érvényes, hogy nem a halálé az utolsó szó. A hívő ember számára is sokszor egy élet munkája, hogy ezt az érzelmek szintjéig integrálja magába („Halál, hol a te diadalod? Halál, hol a te fullánkod?” – 1Kor 15:55-57). Ez a remény pedig visszahat a létezés módunkra, megváltoztatja azt.

A kutatások szerint a vallásos értelmezések, a válás gyakorlása és a hit nagymértékben hozzájárulnak a reményteli gondolkodáshoz. Az Istenbe vetett hit segít, hogy életünk kontrollálhatatlan, megváltoztathatatlan és nehezen elviselhető eseményeivel adaptívan megküzdjünk. Ha a kontrollt Isten kezébe tudjuk helyezni, akkor a legkritikusabb, legszörnyűbb helyzeteket is könnyebben elviseljük. „Tudjuk azt is, hogy akik Istent

szeretik, azoknak minden javukra válik” (Róm. 8:28). A kutatások alapján úgy tűnik, hogy a remény kulcsfontosságú a képletben, ez segít, hogy a szenvedés realitását integrálni tudjuk a hitbeli meggyőződésünkkel. A Bibliában a Zsidókhoz írt levél II. fejezetében ennek a bátorító példát láthatjuk: a hithősök életéből megtanulhatjuk, hogy mit jelent az Istenbe vetett bizalom és remény.

AZ ELVESZETT REMÉNY NYOMÁBAN

A legfrissebb kutatási adatok szerint a reményteli emberek nemcsak jobban érzik magukat a bőrükben, elégedettebbek az élettel, hanem jobban megbirkóznak a betegségekkel és sikeresebbek is. Gyakran a remény hiánya mutat rá a remény fontosságára. A legnehezebb érzések egyike a reményvesztés. Ez egy súlyos állapot, amely lehet egy kilátástalan helyzet fokmérője, vagy egy betegség, esetleg krízis kísérő tünete is.

Az, hogy mennyire mélyen és mindent átszövő módon él bennünk a remény, megmutatkozik abban, hogy mennyire ijesztőnek éljük meg, amikor valaki kifejezi, hogy minden reményét elvesztette, feladta. Ilyenkor átérezzük, hogy nagyon jelentős ponthoz érkezett, megsejtjük a krízis közelségét. Általában hatástalan, ha küzdeni kezdünk, vagy győzködjük, hogy ne adja fel a reményt. Érdemesebb higgadtan fogadni ezeket a mondatokat, és beszélgetni arról, hogyan jutott erre a következtetésre, milyen reményt veszített el, mi lenne az, ami visszaadná neki a reményt, volt-e már hasonló helyzetben, hallott-e már hasonló helyzetről másnál, akkor mi segített, mi lehetne az, ami némileg megkönnyítené számára a helyzet elfogadását.

Ezután érdemes felvetni, hogy hasznos lehet egy szakemberrel beszélni ezekről a gondolatokról, hiszen a nagy krízisekkel hatalmas kihívás megküzdni, majd regenerálódni utána. A szakember segíthet, hogy újra rátaláljunk a reményre, hogy az élet sok problémájára igenis van megoldás, csak bízni kell benne. Máskor pedig abban támogat, hogy feldolgozzuk, vannak olyan dolgok az életben, amik megváltoztathatatlanok, itt viszont alkalmazkodási képességünk segít az ezekkel való belső megküzdésben és az elfogadásukban. ♦

Felhasznált források:

Liz Day, Katie Hanson, John Maltby, Carmel Proctor, Alex Wood: **Hope uniquely predicts objective academic achievement above intelligence, personality, and previous academic achievement** (*Journal of Research in Personality*, 2010)
Kis Médea: **A remény pszichológiája. Elméleti áttekintés az empiria tükrében** (*Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 2016)



SZÖVEG –
SZILÁGYI DIÁNA

Egyszer csak azt éreztem, hogy nincs halál

Beszélgetés *Schäffer Erzsébet*
Polcz Elaine-ről

A tavalyi év a Mészöly Miklós-centenárium jegyében telt, idén felesége születésének századik évfordulójára emlékezünk. A pszichológus, író Polcz Elaine alakját Schäffer Erzsébet segítségével idézzük meg, aki több alkalommal is készített mélyinterjút a magyarországi hospice-mozgalom elindítójával.

◆ A szerző a Faludi Ferenc Jezsuita Akadémia újságíró-tanfolyamának végzős hallgatója

– Hogyan találoztál először Polcz Elaine-nel?

– A Török Sándor alapította Gyermekünk című lap kicsike szerkesztőségében dolgoztam tizenöt évig. Egy darabig Nádas Péter is velünk volt, aki az egyik nyulacskázás alkalmával – így hívtuk ezeket az összeülő szerkesztőségi megbeszéléseket – mesélt egy fantasztikus ismerőséről, aki tanatólógus, és elkíséri a haldokló gyerekeket a halálba. Így találoztam Polcz Elaine-nel.

– Emlékszel, hogy az első alkalommal miről kérdezted?

– A legjobban az foglalkoztatta akkoriban, hogy a gyerekkórházakban miért nem lehet látogatni, a szüleik miért csak ablakon keresztül nézhetik meg a beteg gyerekeket. Egyáltalán, miért nem feket be a szülő is a kórházba, hiszen micsoda sokk az egy gyereknek, hogy nemcsak a betegséget szenved meg, hanem az egyedüllétet is.

Erről a küzdelméről mesélt, sok példával és okos indokkal, meggyőző nyugalommal, mégis elszántan. És én azt éreztem, hogy milyen természetes, minden fakszni nélküli ember, aki ennyire őszintén beszél ezekről a nehéz dolgokról, nem köntörfalaz. Már akkor kialakult a kölcsönös szimpátia.

– Talán nem véletlen, hogy két kötetedbe is bevalogtál Polcz Elaine-beszélgetéseket, az Ómama és a főpincérekbe és az Egyszer voltba is.

– Beszélgettünk többször, a Városmajor utcában, a lakásukon, és Kisorosziban, a nyaralójukban is. Amikor megjelent az Asszony a fronton című könyve, és amikor pár év múlva színdarabot csináltak belőle. Takács Kati játszotta, és Elaine nagyon örült ennek a feldolgozásnak. Az is szép emléké a találkozásunk, amikor csak felhívtam, hogy „most nyílnak a kikericsok, most gyere, csodát látsz”. Az is volt: a legelő Kisorosziban, mint egy lila szőnyeg, fölötte ragyogott az őszi nap. Elaine tejföllel kevert fokhagymás

Kép: Páczai Tamás



sült paprikát, sajtot, padlizsánkrémet rakott az asztalra, hogy ebédeljünk. A férje, Mészöly Miklós piros-fekete kockás flanelingben, már idős, de még mindig szép férfi, szintén velünk evett, de nem volt jókedve, morcos volt. Ha jól emlékszem, nagyothallott, ez is zavarhatta.

Nem tudom, Miklós vajon tudta-e, hogy Alaine-hez jövök aznap, de akkor gondoltam egyet. Nagyon szerettem Mészölyt – ez a csodálat a meséivel kezdődött –, és sajnáltam, hogy nincs jókedve. A sétánk előtt Alaine még valamit el akart intézni, mondta, hogy egy pillanatra el kell szaladjon. „Édes uram, Mackókám – nem tudom már, hogy szólította –, elmosogatsz?” Miklós csak rám nézett, felhúzta a szemöldökét, de nem szólt, Alaine meg szaladt elintézni, amit akart. Én meg odakucorodtam Mészöly mellé: „Miklós, hadd mosogassak el!” Mire ő: „Maga egy édes nő”, és megölelt. Alaine visszajött, és megfenyegetett az ujjával: „Tudom, hogy az Erzszi mosogatott!” – és neveltünk, de aztán lopva ezt mondtam neki: „Figyelj, Alaine, gondoltam valamit. Minden férfi hiú, és Miklóssal mostanában nem

foglalkoznak. Mi lenne, ha most veled készítenék interjút, veled meg egy következő alkalommal?” „Okos lány vagy – felelte –, és én is okos lány vagyok.” Megint neveltünk, és így történt, hogy aznap Mészöly Miklóssal beszélgettem a drága, tapintatos Polcz Alaine helyett. Nemsokára újra kimentem hozzájuk, mikor Miklós nem volt otthon, mesélt Kolozsvárról, a gyerekkoráról, a Miklóssal való filmszerű találkozásáról a kávéházban, ahol a kopott, túlméretes férfikabátja zsebéből kilógó játékbaba hozzáért a férfi vállához. Ez a két beszélgetés velük egymás után szerepel az Egyszer volt című kötetemben.

Egyszer odatelefonáltam, hogy otthon vannak-e, épp Kisoroszi táján járunk. „Gyertek!” – mondta Alaine, épp nem volt náluk senki. Előtte Erdélyből jöttünk meg a férjemmel, Alaine nagyon szerette a juhsajtot, úgy emlékszem, Miklós is, azt vittünk nekik. Nagyon örültek a sajtunk, beszélgettünk, és kiderült, hogy aznapra van jegyük a Zeneakadémián egy Bartók-estre. Később délutánra járt már, úgyhogy Alaine gyorsan kitalálta, hogy

csatlakozzunk hozzájuk, vigyük be őket a városba kocsi-
val – mindig ilyen nagy szervező volt –, és maradjunk
velük. Bementünk hát mi is, nagyon szép koncert volt,
és utána visszavittük őket autóval Kisorosziba. Ekkor
már idősek voltak, Miklós is egy betegség után lábado-
zott. Sötét nyárárszaka volt. Emlékszem, abban a hónap-
ban a Szaturnusz gyűrűje napokig nagyon élesen látszott
az égen. Álltunk a ház előtt a sötétben, és abban a gyö-
nyörű koncert utáni hangulatban a két férfi a Szaturnusz
kémlelte az égen, mi pedig arról beszélgettünk Alaine-nel,
hogy nekünk is csoda a csillagos ég, de milyen érdekes,
hogy a férfiak teljes odaadással el tudnak merülni benne,
miközben a földi csodákra meg nem biztos, hogy nyitva
a szemük. Halkan kacagtunk... Alaine nem a nevetés szót
használta, mindig így mondta: „Úgy kacagtam...”

Aztán sok évig nem is találkoztunk, ő pedig elkezdett írni az öregségről. És nagyszerű dolgokat. Ekkoriban mentem el hozzá, talán háromszor is, a Városmajor utcába, ahova akkor már végleg beköltözött Kisorosziból. Miután Miklós meghalt, nem tudott volna ott egyedül élni, már a kora miatt sem.

Első alkalommal még pálinkáztunk is, diót ettünk. Egyszerű dolgokról mesélt, öregkori praktikákról. Olyasmikről, hogy a késeket már nem teszi vissza az eszcájgok közé a fiókba, hanem ott hagyja a pulton, hogy kéznél legyen. Vagy hogy nem szabad panaszkodni a körülöttünk élőknek a testi nyűgjeinkről, csak nagyon röviden, egzaktul el kell mondani az állapotot, aztán lehet másról beszélni, ami a hallgatóságot érdekelheti. Hálásan mesélte, hogy a fiatal barátnők veszik meg a ruháit, hogy neki már üzletbe se kelljen menni. Én ott akkor rengeteget tanultam tőle a magam hasznára is. Anyámat ápoltam akkor, sok kérdésem volt, és Alaine őszinte és okos tanácsokkal eligazított.

A második találkozásnál már csak élvezettel megszagolta a kitöltött pálinkát, a gyógyszerei miatt nem ivott egy kortyot sem. Akkor szóba került, hogy muszáj készülnödni, hisz nem véletlenül hangzik el az imában: „Ments meg, Uram, minket a hirtelen haláltól!” Azt mondta, a praktikumokkal is készülünk; ő már kiválasztotta a ruháját, a harisnyáját, amit könnyű lesz feladni rá. Visszaideztük a régi időket, amikor az emberek még otthon haltak meg, nem kórházban, a végtelenségig elhúzott, gépekkel életben tartott szenvedéssel, kiszolgáltatottan. A hozzátartozók tudták, mi a teendő, mosdatás, öltöztetés, virrasztás és a többi. Mesélte, az ő korában azt mondták, „leszáradt a lábáról”. Én is elmeséltem neki, hogy a mezőségi Széken milyen megrendítő temetésen vettem részt, ahol



nagyon hosszan sirattatták a katonaságnál meghalt fiatalembert. A temetési rítusban eljásztottak egy esküvőt is, mert eljegyzett menyasszonya volt annak a fiúnak. Jöttek a cigányok, húzták a lakodalmi marsot is a temetési menetben. Valószínűleg a hozzátartozók így tudták átszenvedni, átsegíteni magukat vissza az életbe. Azáltal, ahogy elrendezték mindazt, ami ezzel a hirtelen halállal félben maradt. Emlékszem, hogy csak egyetlen kikövezett, keskeny járda vezetett végig a falun, körülöttünk tengernyi sár a rengeteg esőtől, de azok a fényes, fekete csizmák a temetési menetben mind ragyogtak! Nők, férfiak viseletben, és egyetlen sáros csizmát sem láttál, megadták az illő tiszteletet az elhunytak. Emlékszem, hazafelé én is azon gondolkodtam: hamvasztás, temetés? Velem hogy legyen majd?

– Az utolsó találkozások idején már nagybeteg volt, rákkal küzdött.

– „El kell ismernem, hogy megütött a guta” – mondta aznap. Pedig takargatta volna, nem akart szembesülni vele, ezt is bevallotta, de akkorra már beletörődött. És akkor megmutatta a fehér koporsót, a saját koporsóját a szomszéd szobában. Tudtam, hogy már másoknak is mutatta, és amikor erről hallottam, arra gondoltam, ebben egy picit tetszeleg talán... De amikor nála jártam, ezt egy pillanatig sem éreztem, annyira természetesen zajlott, hogy semmi rossz érzést nem keltett bennem, nem éreztem hamisnak.

A temetési rítusban eljátszottak egy esküvőt is,

mert eljegyzett menyasszonya volt annak a fiúnak. Jöttek a cigányok, húzták a lakodalmi marsot is a temetési menetben.

– Pedig akadt, aki szerint tudott művi és „nagyasszonyos” lenni.

– Ezt én sem akkor, sem máskor nem éreztem, de Alaine-nek nagyon sok színe volt, olyan is, amit én nem ismerhettem. De van fantáziám... Viszont ha újrahallgatom a beszélgetéseit, hangoskönyveit, olvasod a műveit vagy a Pontos történetek, útközben, amit Mészöly írt ugyan, de tudjuk, hogy Alaine elbeszélései alapján, akkor érzed, hogy milyen természetesen nyilvánul meg mindenről. Polgárember volt, paraszti körülmények között is nagyasszony tudott maradni. Csak így lehetett, hogy emelt fővel tudta megélni azt az iszonyatot negyvenötben, amiről az Asszony a frontonban ír. Azzal a hihetetlen empátiával, humánussal, úgy mondanám, hogy mély hittel, ami nem adta ki az igazságszolgáltatásnak az őt megerősítő, riadt tekintetű sorkatonát, akit agyonlőttek volna.

– Ez a tartás, ami gondolom, ahhoz is kellett, hogy el tudja viselni azt a sok gyerekhalált, amit végigkísért.

– Igen, erről sokat mesélt, hogy milyen fantasztikusak a gyerekek. A leukémia akkor még szinte teljes egészében gyógyíthatatlan volt. Biztosan leírtam, volt egy kisfiú, aki sokáig haldokolt, aztán megalázták a perselyében néhány kis forintkáját ezzel a felirattal, hogy a „temetésemre gyűjtöttem”. Alaine zsinórban mesélte ezeket a drámaiságukban is fájdalmas-gyönyörűséges sorsokat.

– Komoly tabukat döntött le, amíg eljutott a hospice-mozgalom hazai meghonosításáig.

– Már azzal is, hogy a szülőket sikerült rávenni, vigyék a haldokló gyerekeket haza. Ő elkísérte őket, és kimondott olyan dolgokat is, amiket azóta már természetesnek vesszünk. Hihetetlen, amit csinált, de ezzel sosem kérkedett, nem magát akarta felemelni ezekkel a történetekkel, csak elmondta őket. Kórház után hazament, főzött,

olvasta Miklós kéziratait, akkor is, ha ő épp nem volt otthon, pedig Alaine ilyenkor nagyon jól tudta, hova ment...

– Mindaz, amit a halálról gondolsz, mennyiben változott meg annak hatására, hogy veled beszélgettél?

– Amit a halálról gondolok, az nem változott meg. Van egy gyerekkori emlékem, elmeséltem már sokszor. Hároméves lehettem, ültem a padláslépcsőn, és egyszer csak azt éreztem, hogy nincs halál. Nem tudom, miért jött ez az érzés, nem volt temetés, semmilyen alkalom, aminek kapcsán jöhetett volna, de ott a lépcsőn ülve éreztem, hogy nincs vége ennek, ami itt van. Eufórikus élmény volt; színtiszta öröm és boldogság; azóta is megmaradt, és azzal egészült ki, hogy most már tudom és remélem, hogy találkozunk mindazokkal, akik elmentek. De ez nem Alaine-től jött. Viszont nagyon sok praktika, viselkedésminta, jóra való törekvés az időskorban, az igen.

– Itthon ápoltad az utolsó pillanatig édesanyádat, majd a férjedet. Két könyv is született ezekből az érzésekből, tapasztalatokból, A temesvári lány és a Hol vagy?

– Érdekes, de én erre se gondolok soha, hogy „jé, nekem ebben van praxisom”, pedig három évig ápoltuk anyut, öt évig Tibort, de nem jut eszembe, hogy nekem már van gyakorlatom... Most azt érzem, nem félek a haláltól, de ezzel nem kérkedni akarok. Ki tudja, ha az ember oda kerül, hogyan és mi változik benne. A betegségtől, a fájdalomtól, a kiszolgáltatottságtól tartok, de a halál ténye, az talán nem rázott meg sohasem. A hiány, az igen.

A halottakra gondolás, a gyász sokféle. Nekem jó érzés, hogy itt vannak az asztalon ezek a fotók a férjemről. Elmegyek a szőlőbe hozzám, van, amikor ott zokogok, van, amikor énekelek, vagy nézem a tájat, amiben együtt gyönyörködtünk nem is olyan régen... Félig játszva, félig komolyan mondtam sokszor, hogy „nem teheted meg velem, hogy előbb méssz el, mint én!”. Aztán megtette. De hagyott időt, öt évet, készülhettem. Ha van mennyország, akkor ő biztosan ott van, jó helyen. Ezt mindig is tudtam. És emlékszem, azt is mondtam, „ha mégis te méssz, majd húzogassál oda valahogy magadhoz, mert én tuti, hogy nem oda kerülsz”. Nevetett és jól megölelt: „Magácska csak ne aggódjon, minden el van intézve. És ott nem patikamérlegesen mérnek, ott kegyelem van, ha nem tudná...”

Tibor minden porcikámban ott lévő hiány. Miközben nem vagyok búskomor, és nem vörös a szemem a sírástól. Hallottam most egy jó mondatot: a gyász meg a hiány örök, és nem múlik. De közben körülöttem megnő az élet. Ha hagyod. És én hagyom... ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

BELÉLEGEZNI

Amikor gyerekként először láttam meg a gardrószeleány egymásnak fordított tükörajtóit, azt hittem, egyszerűen ismétlődnek a folyosóvá mélyülő képek. Pedig hogy is lehetne ugyanaz? Hisz minden újabb tükrözésben ott az összes előző kép.

♦ **1.** A gyermekmésén zsbvászár van. Amikor az enyéim ekkorák voltak, többnyire fegyelmezetten kibírták – ahogy most az unokám is az ölemben –, autót tologattak, mesekönyvet lapozgattak, néha súgva megkérdezték, hogy „Mikor lesz kész?”. Hacsak nem otthon voltunk, a szabálykövetők közé tartoztak. Utólag sokszor eszembe jutott, hogy akik gyerekként otthon érezték magukat a misén, kamaszként könnyebben hazataláltak a templomba...

Idegesít, hogy csúszkál a kántor hangja, az előttem bóbiskoló csecsemőt nem zavarja. A túlsó padosorban egy nénike két-három szótaggal elhúzza a sorok végét, vajon tudnak még simogatni azok a göbös merev ujjak, amelyek a botot markolják? Olvasmány... figyelek, de a második mondat máris behúz egy saját történetet, és elveszítem a fonalat. Közben érzem, hogy a gyerekek melege van, kigombolom a kabátját. Arra kapom fel a fejem, hogy már az Evangéliumhoz állunk fel, de a prédikáció felénél ki kell vennünk a kisautót a hátizsákból, aztán valahogy rabul ejt, ahogy a kis ujjacskák babrálhatnak vele. A közös imához a hároméves is feláll, a nyáj pásztor nélkül milyen elveszett is tud lenni: amikor az atya egy pillanatra abba hagyja, a hívek azonnal elbizonytalanodnak, hogy most a rövidebb vagy a hosszabb Hiszekegyet mondjuk-e. Félelmeim és kéréseim betolakszanak az átváltoztatás csendjébe. Az áldozáshoz imbolygó sorban mindannyian

visszük lelkiismeretünk kisebb nagyobb terheit, ma is csak testben voltam jelen.

A kijárat felé, ránéznek páran a lehalkított mobilra. Talán nemcsak nekem jár a fejemben, elég kis lángon hagytam-e a húsleveset. „Anyá, ez hány gombócos viselkedés volt?” – kérdezi mellettünk egy kisfiú. A kápolna mellett fagyizó van.

2. Ülünk a sószózában. A gyerek fészkelődik.

- Mikor lesz kész?
- Nemsokára. Még egy picit maradjunk, jó?
- Aztán mehetek a medencébe?
- Igen.

Már két mesén túlvagyunk. Kétszer is elindult a kijárat felé, hogy ő már megy. Számomra sincs ebben semmi szórakoztató, ülni a borostyánszínű téglák között, ahol látszólag nem történik semmi. Az van kiírva, minimum 20 perc.

– Tudod, a sókristályok segítenek, hogy ne legyünk betegek.

- Hol vannak?
- Láthatatlanok.
- Akkor nem kell orrszívás?
- Reméljük.
- Mit kell csinálnom, hogy meggyógyítsanak?
- Semmit. Csak belélegezni. ♦

Szent-Györgyi Albert
C-vitamin

VILÁGRASZÓLÓ MAGYAROK, VILÁGFORMÁLÓ TALÁLMÁNYOK

Bennük a jelen.
Benned a jövő.

INTERAKTÍV
KIÁLLÍTÁS
FEBRUÁR 15-TŐL

ÁLMOK 20
ÁLMODÓI



MINISZTERELNÖKSÉG

MLIR
MILLENÁRIS

almokalmodoi.hu



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

BULVÁR ÉS MÁRCIUS

Bevallom, néha olvasok bulvármagazinokat. Átfutom őket – mondom magamnak. Igyekszem azzal „védekezni”, amit, azt hiszem, Szentkuthy Miklós írt valahol (persze lehet, hogy tévedek), hogy ha nem olvasnék lektúrt, nem tudnám, milyen az igazi szépirodalom...

◆ Mindenesetre egy ilyen nehezen bevallható esemény alkalmával bukkantam rá a celebválások és májdiéták metszetében egy cikkre az író Janikovszky Éváról. A szerző persze a történeti hitelességet elismerésre méltón el tudta kerülni. Ezt mi sem bizonyítja jobban, mint hogy arra ragadtatta magát, hogy megemlítse, Janikovszky Évának rettenetesen nehéz volt a háború előtti és utáni időszak szörnyű eseményeit elviselni... Mintha egy küzdő hős képe rajzolódna elénk a sötét '40-es és '50-es évekből, az ártatlan, zseniális írónőé. Különös szívdobogás és félelem fogott el a bulvár-cikk meghatott sajnálkozását és rajongását olvasva. Ezt a szívdobogást a mérhetetlen felháborodás és az igazságvessztés miatti szorongás okozta. Arról a Janikovszky Éváról írták ugyanis ezt, akit a kommunista rendszer ünneplott, és akinek a férje 1952-től Janikovszky Béla, az ÁVH vezető tisztje, Péter Gábor barátja, több koncepciós per véreskezű kihallgatója, az elnyomó rendszer egyik legsötétebb humán fegyvere volt. Mi lehetett az a nagy küzdés, amiről ez a cikk írt?!... Hol van a mindennapi, magától értetődő hűségünk azokhoz a hőskökhöz, akik meghaltak, és nem meggazdagodtak az elnyomásban? Miért lenne csak néhány írástudó, „bulvártnemolvasó” személyes luxusa, hogy tudja, Janikovszky Éva ugyan kellemes, olvasmányos műveket írt a szülő-gyerek kapcsolatról, de egy életeteket és sokakat követelő államrend meggyőződéses híveként és

családi kollaboránsaként? Hogy lehet néhány lábgombakrém és mentális tréning-reklám között, színes fotókkal elvenni az igazság életét és életét?

De azután, nem sokkal később, egy jóval erőt adóbb szívdobogás is meglepett. Beke Albert A behódolt vel-szi bárdok kora című nagyívű munkáját olvasva. Az írás nem tesz kevesebbet, mint a kedélyesen frázissá váló, szocialista, aczéli (milyen nehéz is nekem ez a pusztá névazonosság...!) „támogat-tűrt-tilt” elvét tartalommal tölti fel. Megírja, kik voltak a kommunizmus 45 évének támogottjai, túrtjei, tiltottjai az irodalomban. Kuratásai alapján neveket és történeteket közöl. Saját esztétikai rendszerében konzekvens állításokat tesz. Létrehozza az emlékezet egy fontos darabját. Még talán pont időben. Még talán nem késő. Még sokunkban ott lehetnek elhárított megjegyzések emlékei az otthoni beszélgetésekből, vagy belső érzések, amikor jó irodalomnak mondott szövegekre a lelkünk nem tudott a hitelesség felismerésével rezonálni. Fontos mű született. Olyan, amelyre nem adnak tudományos címeteket, hiszen sokaknak kellemetlen, és egyes esztétikai ítéletében talán vitatható. Olyan, amelyet a legnépszerűbb könyvforgalmazók soha-soha nem fognak a saját sikerlistáikra feltenni. Olyan, amit éppen ezért érdemes elolvasni.

Márciusban, a szabadságharc hónapjában különösen. Mert azért néha tényleg komolyan vehetnénk, hogy „hí a haza!” ◆

„Egy a Természettel”

VADÁSZATI ÉS TERMÉSZETI VILÁGKIÁLLÍTÁS:
ÖTVEN ÉV UTÁN ÚJRA MARADANDÓT
ALKOTOTT MAGYARORSZÁG



Az 1971-es Vadászati Világkiállítás 50. évfordulóján „Egy a Természettel” mottóval Vadászati és Természeti Világkiállítást szervezett Magyarország. A központi rendezvény 2021. szeptember 25. és október 14. között zajlott, ám a programsorozat több mint két évre nyúlt. Zárásként összefoglaltuk, hogy melyek voltak a világkiállítás szervezésének, kísérő eseményeinek és programjainak legfontosabb elemei 2019 végétől 2021 végéig.

- ◆ 2019 decemberében átadták a világkiállítás jegyében telepített első emlékerdőt.
- Szintén ekkor rendezték meg először az Országos Jótékonyági Vadászatot. Az összegyűjtött 37 millió forintból 19 megye gyermekkórházai vásárolhattak orvosi eszközöket.
- 2020 októberében indult el a madárodú-kihelyezési program. Országsszerte összesen 3500 odút és 350 etetőt helyeztek ki több száz gyermek bevonásával.
- 2021 júliusában befejeződött az emlékerdő-telepítési program. A 22 állami erdőgazdaság 200 ezer facsemetét ültetett el.
- 2021. szeptember 25-én megnyílt a világkiállítás központi rendezvénye.
- Szintén ezen a napon kezdődött a World Conservation Forum. Húsz nap alatt 153 hazai és nemzetközi szakember előadását hallgathatták meg az érdeklődők.
- A Fátyol Iskolaprogramban több mint 60 ezer diák, a jószolgálati programban pedig 2309 fogyatékossgal élő érkezett a világkiállítás központi helyszínére.
- Szeptember 28-án kezdődött a Nemzetközi Vadászati és Vadgazdálkodási Konferencia, amin hazai és nemzetközi szakértők előadásait hallgathatták meg az érdeklődők.

- Szeptember 30-án nyitotta meg kapuit a FeHoVa PLUSZ, október 7-én pedig a több mint 190 éves múlttal rendelkező OMÉK.
- Október 14-én a HUNGEXPO vizes csarnokában is látható tokhalak Dunába való visszaengedése zárta szimbolikusan a világkiállítás központi rendezvényét.
- A HUNGEXPO összesített látogatószáma a húsz nap alatt elérte a 616 ezret, a rendezvényen 103 ország és 683 kiállító vett részt. A világkiállítás 10 nemzetközi és hazai konferenciát is befogadott, ezeken közel 100 ország képviseltette magát, összesen 2500 fővel.
- 2021 decemberében harmadszor szerveztek Országos Jótékonyági Vadászatot, amelyen 1100-an vettek részt.
- 2021 december végén érkezett a világkiállítás programsorozatának záró rendezvénye, az FCI Európa Kutyakiállítás. Az eseményen 57 országból mintegy 16 ezer eb vett részt.
- Az „Egy a Természettel” Vadászati és Természeti Világkiállításhoz kapcsolódóan országsszerte 1500 program valósult meg, ezekre mintegy 1,5 millió látogató volt kíváncsi.

Virtuális séta az „Egy a Természettel” Világkiállítás pavilonjaiban:

<https://onewithnature2021.org/a-kozponti-kiallitasrol> ◆



BOLHÁBÓL **ELEFÁNTOT**

A szorongást kísérő gondolkodásmódról

A pandémia két éve alatt gyakran találkozhattunk a vészjeleket felerősítő logikai torzításokkal, csakúgy, mint a veszély lehetőségének teljes tagadásával. Mindkét álláspont nehezíti a megfelelő megküzdést, ám míg az elhárítás ebben az esetben elsősorban fizikailag sodorja bajba a személyt, addig a katasztrófizálás lelki megbetegedésekhez vezethet, amelyek aztán testileg is kiszolgáltatottá tehetik a gondolkodási hibával élő embert. Persze, a világvárvány nem tekinthető aprócska problémának, ugyanakkor, ha nem elég valakinek a pillanat baja, hanem több lépéssel előrébb járva már az apokaliptikus jövő képét vetíti előre, valószínűleg felnagyítja, azaz katasztrófizálja a helyzetet.

◆ **JOBB FÉLNI?**

A mai negyvenes korosztály még emlékezhet gyermekkorunk olvasókönyvére, amelyben a szerzők közmondásokkal próbálták tágítani pszichológiai horizontunkat. Kifejezetten óvatossá kislányként boldogan vettem észre akkori életfilozófiám megfogalmazását az egyik lap alján: „jobb félni, mint megijedni”. „Lám, már a régi öregek is tudták, hogy elővigyázatosnak kell lennünk” – idéztem bölcsen meggondolatlan és fegyvelmezetlen hűgomnak, akit egyáltalán nem hatott meg kilencéves élettapasztalatom esszenciája, és felszabadult gyerekként rendetlenkedett tovább.

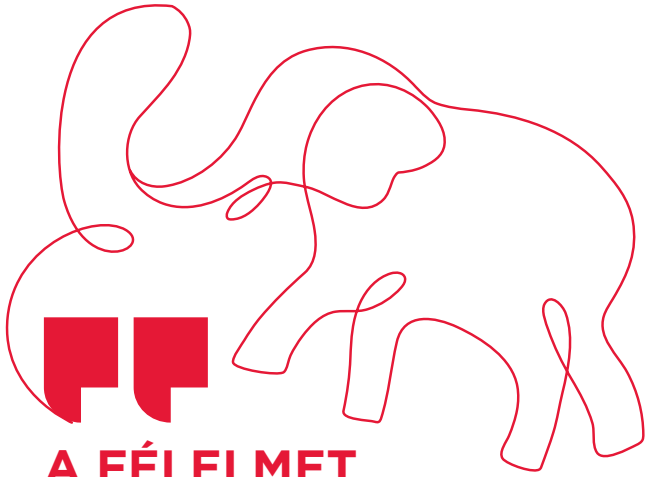
JÓSNÓK ÉS GONDOLATOLVASÓK

A segítségért hozzám forduló serdülők jelentős része a teljesítményével, illetve a kortárs kapcsolataival összefüggésben fogalmaz meg gondolati torzításokat. Kriszti, az egyik kliensem ebben a tanévben került középiskolába, ahol jóval magasabb követelménnyel találkozott, mint korábban. Úgy érzi, az osztálytársai sokkal ügyesebben alkalmazkodtak az új elvárásokhoz, mint ő. Nem mer megszólalni, amikor a tanár kérdezi, és már felelni sem megy ki, inkább beírta az ügyszót. „Azt is elfogom

felejtetni, amit megtanultam.” „Beégek az egész osztály előtt.” „Idiótának fognak gondolni a többiek.” „A tanár az hiszi rólam, hogy nem tanultam.” Az ilyen feltételezések mögött elharmarkodott következtetések állnak. A jövődómondás logikai hibája esetében (például „el fogom felejtetni, amit tudok”) Kriszti a jövőre vonatkozóan a leginkább negatív kimenetelt vetíti előre, miközben más, valószínűbb lehetőségeket teljesen figyelmen kívül hagy. Kriszti gondolatolvasásra is hajlamos (például „idiótának gondolnak”), kitalálja, mi lehet a másik ember fejében, ahelyett, hogy erről valóban meggyőződné. A teljesítményszorongó és szociális fóbiás emberek kedvelt logikai torzításai ezek.

AZ MIND SEMMI...

Gabi olyan fiatal felnőtt, aki egészen szépen teljesít az életében: már letett az asztalra egy diplomát, jó állást szerzett, beilleszkedett a munkahelyére, ahol elégedettek vele a főnökei. Önmagával mégis megbékélve. „Az semmit sem jelent, ha van egy diplomád, kinek nincs ma már?” „A nyelvvizsga alap.” „Nem vagyok büszke az angol felsőfokúra, a legtöbben megcsinálják a gimiben.” „Mások kiemelkedő eredményekkel rukkolhatnak elő, hozzájuk képest nemsok mindennel



A FÉLELMET BEFOLYÁSOLHATJUK

a vele együtt járó gondolati torzítások átkeretezésével, felsorakoztatva az irreális állítás melletti érveket, valamint azokat, amelyek ellene szólnak.

büszkélkedhetek.” Gabi önértékelése bizony ingatag talajon áll, amelynek hátterében a felnagyítás és a bagatellizálás logikai hibáit fedezhetjük fel. Míg saját eredményeit lekicsinyli, másokét felnagyítja, így aztán nem csodálkozhatunk rajta, ha szorongóvá válik társaságban, hiszen mindenkit értékesebbnek talál saját magához képest.

BELEHALOK!

Márk szívritmuszavarral küzd pár hónapja, így az orvosi kivizsgálások idejére abbahagyta az általa kedvelt és rendszeresen űzött sportokat. Egyre kevésbé mozdul ki az otthonából, nem mer fizikailag megerőltető munkába kezdeni, pedig éppen építkeznek, így bőven akadna tenni-valója. A kardiológiai eredmények szerint teljesen egészséges. Orvosai mégsem képesek meggyőzni őt arról, hogy nyugodtan folytassa a fizikai aktivitást. A férfi fejében olyan gondolatok járnak, mint „szívrohamot fogok kapni”, „focizás közben összeesem, és meghalok”, „súlyos betegségem lesz”. Márk érzékenyen reagál saját testi működéseire, és azokat az átlagnál erőteljesebben észleli. Egy hevesebb szívdobogás, nehézlégzés már figyelmeztetés a számára: gond lehet az egészségével. Mivel könnyebben észreveszi ezeket a jeleket, és hajlamos nagyobb jelentőséget tulajdonítani nekik, gyorsan következtet tévesen a legrosszabb kimenetelre, vagyis katasztrofizálja a jövőt.

MINEK AZ ÉRZELMEKET SZABÁLYOZNI?

Az egyik kliensem, Béla, megjegyezte, amikor az érzelmszabályozás fontosságára próbáltam felhívni a figyelmét: „Az érzelmek vannak és kész. Minek azokat szabályozni?”

Valóban, az érzelmek kialakulnak, egy darabig fennmaradnak, majd elmúlnak. Sokak számára azonban ez sem egyértelmű. Némelyek ugyanis nem képesek átélni az érzéseiket, mások bizonyos emóciókat hátrítanak, míg vannak olyanok is, amelyeket megengednek maguknak. Néha azt gondoljuk egyes érzelmeinkről, nem illendőek vagy helyénvalóak egy bizonyos helyzetben. Az érzelmek kifejezésével kapcsolatban is adódhatnak problémák. Az első lépés tehát az, hogy engedjük meg magunknak az érzelmeink átélését. Ezután tudjuk őket megfigyelni és elfogadni. Ha eljutottunk ideig, akkor eldönthetjük, hogy az a megnyilvánulási mód, ahogy egy adott szituációban kimutatjuk őket, megfelelő-e.

SZORONGÁST CSÖKKENTŐ TECHNIKÁK

Az érzelmszabályozás a szorongás esetében irányulhat a testi feszültség csökkentésére. Ennek érdekében tanulhatunk különböző relaxációs, imaginációs vagy meditációs technikákat, sportolhatunk, végezhetünk bármilyen intenzív fizikai aktivitást, amellyel becsatornázzuk a felgyülemlett, fokozott mértékű energiát.

Ugyanakkor a félelem redukcióját megközelíthetjük az adott szituációban mutatott magatartás oldaláról is. Amennyiben képes vagyok megváltoztatni a viselkedésemet egy szorongáskeltő helyzetben, azzal viszszahatok magára az átélt érzelmre is. Ha például félek a szerepléstől, és ennek ellenére kiállok a közönség elé, akkor egy darabig magas fokú feszültséget tapasztalok, ám ez idővel magától oldódik, ezáltal megismerem ennek a helyzetnek az átélhetőségét. Vagyis menekülés helyett vállalom a megmérettetést, egyúttal csökkentem a félelmemet.

Végül a félelmet befolyásolhatom a vele együtt járó gondolati torzítások átkeretezésével, felsorakoztatva az irreális állítás melletti érveket, valamint azokat, amelyek ellene szólnak. Megkérdezhetem magamtól, vajon mi történne, ha a logikai hibát tartalmazó negatív automatikus gondolat bekövetkezne? Végül mit tanácsolnék egy barátomnak hasonló helyzetben? Még a legkonokabb negatív automatikus gondolatok is reális irányba terelhetőek, ami azonnal a hozzá kapcsolódó rossz érzések csökkenéséhez vezet. Ahogy Béla mondja, az érzelmek vannak, pont. És ugyanígy el is múlnak. Ha hiszünk ebben, a legkomolyabb félelmeinkkel is bátran szembenézhetünk. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

AGYUNK FOGSÁGÁBAN

Pszichológusszemmel
Az utolsó párbaj című filmről

Minden csak nézőpont kérdése, hangzik a már jól ismert mondat, de közben bele sem gondolunk ennek a mélyebb, pszichológiai értelmébe. Életünk fontos eseményei, legyenek akár pozitívak, akár traumatikusak, mind-mind egy nagy történetfolyammá, narratívává formálódnak össze. Ezeket az élet írja, ám az agyunk színezi, és az, hogy mit milyen fényben látunk, nagyrészt az elménkben zajló kognitív folyamatok eredménye.



Mindannyian képesek vagyunk elhinni olyasmit, amiről tudjuk, hogy nem igaz, és amikor tévedésünk végül bebizonyosodik, arcátlanul úgy forgatjuk a tényeket, hogy azt bizonyítsák, nekünk volt igazunk. A végtelenségig lehet folytatni ezt az eljárást: az egyetlen bökkenő, hogy a tévhit előbb-utóbb beleütközik a kézzelfogható valóságba – rendszerint a csatatéren.
(George Orwell)

◆ A TÖRTÉNET

A Ridley Scott által rendezett film igaz történeten alapul, a forgatókönyvet pedig Nicole Holofcener, Matt Damon és Ben Affleck írta. Hősei egy olyan korban éltek, amikor másképp volt kemény az élet. A 14. századi Franciaország és a középkor miliője akár érthetetlenül durva is lehetne számunkra, de mégis találhatunk párhuzamokat, olyan jelenségeket, amelyek a mi társadalmunkban is jelen vannak. A film különlegessége, hogy ugyanazt az eseménysorozatot háromféle nézőpontból látjuk, így megfigyelhetjük, hogyan változik egy adott történet észlelése és feldolgozása annak fényében, hogy éppen kinek az elméjében vendégeskedünk.

Jean de Carrouges (Matt Damon) sokat látott katona, aki leginkább a harmezőn érzi elemében magát, főleg azután, hogy elveszíti a feleségét és gyermekét a pestisjárványban. Barátja, Jaques Le Gris (Adam Driver) mellette küzd és mindenhova vele tart, de nem kell sokáig tanulmányoznunk a két férfit, hogy megértsük, teljesen ellentétes karakterek. Jean érdes, makacs és impulzív, válogatás nélkül kimondja bárkinek, ami a szívében nyomja, míg Jaques inkább egy finom, művelt úriember benyomását kelti, aki jól megválogatja a szavait. Simulékony modora miatt sokkal sikeresebb, és hamarabb jut előre a ranglétrán, mint Jean. Ugyanakkor utóbbira is rámosolyog a szerencse, amikor sikerül nőül vennie a gyönyörű szép és művelt Marguerite-t (Jodie Comer).

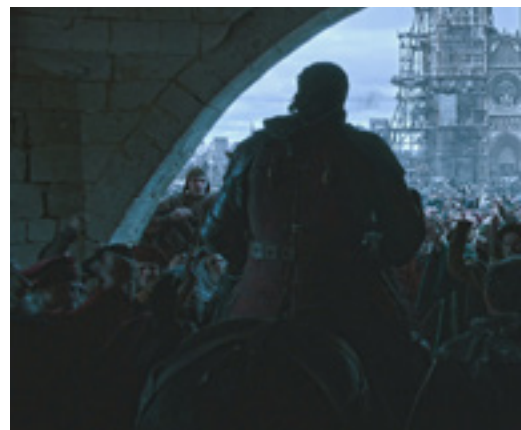


A középkori házasságokhoz mérten úgy tűnik, Marguerite-nek egészen jó dolga van, férje durva külseje mintha egy érző szívet takarna. A szerencse azonban forogó: el kell búcsúzniuk Marguerite kedvenc birtokától, mert az édesapja nem tudja máshogy megfizetni az adót. Jean még Jaques-kal is szembefordul, hevessége és pereskedése pedig odáig vezet, hogy már az udvarban sem fogadják őket, egy évre szinte remeteéletre kényszerülnek, miközben a birodalom valamelyik pontján mindig akad egy-egy csata, ami távol tartja a férjet ifjú feleségétől. Végül mégiscsak meghívást kapnak egy társas eseményre, ahol a két férfi végre elássa a csatabárdot, ám Jaques szemet vet Marguerite-re, és szinte már a megszállottsághoz hasonló szerelembe esik.

Képzeletében idealizálja és felmagasztalja a nőt, apró kis jeleket vél felfedezni, és meggyőzi magát arról, hogy nála jobb társat kívánni sem lehetne, hiszen annyira hasonlóak. Egy napon csellel befurakodik a házba, amikor senki sincs otthon, és végül megerőszkolja Marguerite-t. Egy ilyen erőszakos bűncselekményt még ma is nehéz

felgöngyölíteni, abban a korban pedig szinte lehetetlen volt. A nő a férj tulajdona, az ellene elkövetett bármilyen cselekmény a férj becsületét sérti (már ha sérti), így Marguerite sem tud addig jogi lépéseket tenni, amíg a férje nem támogatja ebben. Jean, talán a Jaques-kal szemben táplált kiújult ellenszenvé okán, de a felesége mellé áll.

Ebben a férfiak uralta világban nem egyszerű az eset kivizsgálása. Annál is inkább, mert még nőtársai sem hisznek neki, bűnösnek tartják, vagy bolondnak, aki a helyett, hogy hallgatna, vásárra viszi a saját és a férje bőrét. A kérdések sora, amit a tárgyaláson a nőhöz intéznek, hitetlenkedő, kételkedő és teljes mértékben áldozathibáztató. Minden eszközzel igyekeznek kétségbe vonni a szavát, miközben bármit megtesznek azért, hogy elretentsék a szándékától, és visszalépésre kényszerítsék. Marguerite azonban kitartó, még az elevenen elégetés rémképe sem tántorítja el attól, hogy kiálljon önmagáért és az igazáért. Végül a bíróság úgy dönt, hogy a két férfinak életre-halálra párbajoznia kell, és a nyertest tekintik az igazmondó félnek.



AGYUNK FOGSÁGÁBAN

Nem könnyű háromszor is végignézni ugyanazt a tragédiát, ugyanakkor a film fontos aspektusra világít rá: mindannyian a saját kognitív torzításaink tükrében látjuk a világot és a körülöttünk zajló történéseket. Hiába nézzük ugyanazt az eseménysort, egészen biztos, hogy más aspektusból fogjuk meg. Más lesz az emléklenyomata az agyunkban, mert nem ugyanazokat a részleteket ítéljük fontosnak, ráadásul az emlékezetünk önigazoló krónikásként rögzíti az eseményeket.

Történetünk szereplői is némiképp eltérően látják az erőszakhoz vezető események láncolatát, ennek megfelelően teljesen más részletek kapnak hangsúlyt, így nézőként talán sikerülhet kicsit jobban megértenünk, hogy a résztvevők hogyan viszonyulnak egymáshoz, és miként élik meg a történeteket. Végigkövethetjük az áldozat fizikai és lelki megpróbáltatásait, azt, ahogy a külső szemlélők kétségbe vonják a történeteket és az áldozatot hibáztatják, továbbá azt is, hogy az elkövető milyen kognitív torzulások mentén igyekszik elfogadhatóvá tenni a tettét, amelynek következtében életek dőlnek romba egyetlen szempillantás alatt.

A SZEMLÉLŐK FEJÉBEN

Marguerite történetét hallva az idegenek, az ismerősök, sőt a barátok és családtagok is behunyják a szemüket, és úgy tesznek, mintha a nő állításának nem lenne jelentősége, vagy kétségbe vonják szavaíhahatóságát. Még barát-nője is a szemére veti, hogy mivel Jaques Le Gris-t vonzó férfinak gondolta, ezért nincs oka erőszakra panaszkodni. Férje az egyetlen, aki kiáll mellette, de valójában a saját a büszkeségén ejtett csorbát és a dühét szeretné megbosszulni.

A film egy 14. századi történetet dolgoz fel, mégis számtalan párhuzamot találunk a régmúlt idők és a mai kor emberének viszonyulásában. Bár az eszköztárunkból már kikopott a párbaj vagy a máglyahalállal való fenyegetés,

de ugyanúgy szeretnénk megőrizni az igazságos világba vetett hitünket, ahol a rossz dolgok csak a rossz emberekkel történhetnek meg. A belső önvédelem ára a valóság torzítása. Az áldozathibáztatás segít, hogy meggyőzzük magunkat, mindenki azt kapja, amit megérdemel, és velünk ilyen szörnyűségek nem történhetnek meg.

Amikor az áldozat megosztja az élményét, akkor gyakran szembesül azzal, hogy történetét bagatellizálják, kétségbe vonják, vagy egyenesen őt vádolják a történetért („Minek ment oda?”, „Miért öltözködött olyan kihívóan?”). Így megmaradhat a biztonságos világ hamis illúziója. Mindeközben a valóság az, hogy az erőszak csakis az elkövető felelőssége, sosem az áldozaté. Az elkövető ugyanis mindig jelentős erőfőlényben van az áldozathoz képest. Az áldozat kiszolgáltatottsága adódhat a fizikai erőkülönbségből, de olyan pszichológiai erőfőlényből is, mint az alá- és fölérendeltségi viszonyok.

Még erősebb kételyeket kelt, amikor valamelyik családtag vagy éppenséggel a házastárs követi el a nemi erőszakot. A leggyakrabban elhangzó kérdés, hogy az áldozat miért nem jelezte rögtön a bántalmazást. Fontos látnunk, hogy ilyenkor az áldozat gyakran függő viszonyban van az elkövetővel, és emellett ambivalens érzelmeket is táplálhat iránta: a harag, a csalódottság és az undor mellett megjelenhet a szeretet érzése is. Lelkileg igen megterhelő szembenézni azzal, hogy éppen az bántott, akiben bízunk. Amikor a bántalmazott elmondja a történetét, nagy kockázatot vállal: az események újramesélése felszakítja a sebeket, majd gyakran szembe kell néznie a bagatellizálással és az áldozathibáztatással. Éppen ezért fontos, hogy a jelzést mindig vegyük komolyan. Ezt már kiskorban elkezdhetjük, és megtaníthatjuk a gyermekeknek az árulkodás és a jelzés közti különbséget. Nem árulkodás, ha segítséget kérünk, mert mi magunk vagy valaki a környezetünkben bajba jutott.



A TETTES FEJÉBEN

Amikor egy erőszakot elkövető személyről hallunk, előbb-utóbb felmerül a kérdés, hogy mi történik benne. Hogyan tud egyáltalán tükörbe nézni?

Az elkövető nem hősszerelmes, akit a hirtelen fellángoló vágy vagy a mélyen izzó szerelem vezet. Az erőszakot az agresszió, a hatalomvágy, a másik megalázása és az áldozat feletti kontroll igénye szüli. Ezért hibás az az érv, hogy az adott személy biztos nem követte el, amivel vádolják, hiszen bárkit megkaphatna.

A nemi erőszakot sokféle motivációból követhetik el. Haller és munkatársai tanulmánya alapján az elkövetők különböző önhazugságok és gondolkodási torzulások árán igyekeznek saját maguk számára elfogadhatóvá tenni a tettüket. Egyesek úgy gondolják, hogy a nők érthetetlenek. Mivel különböznek a férfiktól, így nem is lehet megérteni őket. A tőlünk különböző embereket pedig könnyebb bántani, vagy sematikusan közelíteni hozzájuk (egy nő vagy angyal, vagy prostituált). Vannak, akik szerint a nők valójában szexuális tárgyak, akiknek nincs emberi méltósága, egyetlen rendeltetésük a férfi vágyainak kielégítése. Mások meg vannak győződve a saját jogosultságukról, amit azzal a téves elképzeléssel indokolnak, hogy a szexuális vágy nem tartható ellenőrzés alatt, így a nő feladata, hogy lehetőséget teremtsen a férfi szükségleteinek kielégítésére. Megint mások szerint a világ veszélyes hely, ahol csak a saját érdekeinket kell szem előtt tartanunk, és bármikor megtámadhatunk másokat, máskülönbön könnyen előfordulhat, hogy mi válunk áldozattá. A filmben megjelenik még egy kognitív torzulás, miszerint a nők csak azért „vonakodnak” az együttléttől (ellenkeznek), mert így illik, de a lelkük legmélyén ők is vágnak rá.

Jól látható, hogy ezek az „érvek” gyakran csak a nőkkel való kapcsolatra koncentrálnak, így előfordulhat, hogy az elkövető a mindennapi életében elismert mintapolgár.

Mivel ezek a személyek csak ezen a területen érzékelik torzultan a valóságot, a külvilág nehezen hiszi el róluk, hogy milyen szörnyűségekre képesek.

AZ ÁLDOZAT FEJÉBEN

Az áldozatok sokféle érzéssel küzdhetnek. Vannak, akik dühösek, kiállnak magukért és harcolnak, mint Marguerite. Mások küzdenek a kontrollvesztettség érzésével, tehetetlennek és bénultnak érzik magukat, úgy érzik, elvesztették az irányítást az életük felett, és nem tudják magukat megvédeni. Újra és újra végigpörgetik magukban az eseményeket, hogy valóban úgy történt-e, ahogy emlékeznek rá, esetleg valamit rosszat követtek-e el, hogy mindez megtörténhetett. Retteghetnek az elkövető bosszújától, lehetnek rémálmaik, emléketöréseik, alvászavaraik, megjelenhet az alacsony önértékelés, az étvágytalanság, a szorongás és a depresszió. Elhatalmasodhat rajtuk a félelem attól, hogy újra és újra el kell mesélni a történeteket, ami a trauma újraélését is jelentheti számukra. Éppen ezért különösen fájdalmas, amikor a környezet is kétségekkel, áldozathibáztató mondatokkal és kérdésekkel bombázza őket, hiszen ezáltal a szégyen és a bűntudat érzése erősödik bennük. Az ítéletkezésmentes és empatikus odafordulás segít a történetek szavakba öntésében.

A fent említett tünetek okán, az erőszakot gyakran követő PTSD (poszttraumatikus stressz-zavar) miatt, továbbá a feldolgozást és a továbblépést megsegítendő, érdemes az áldozatoknak professzionális segítséget igénybe venni. A terápiában mind az empátia, mind az ítéletkezésmentes alaptézis, a terapeuta pedig számos eszközzel segíti és kíséri a gyógyulás folyamatát. ♦

Felhasznált forrás:

Haller J, Fogarasi M, Farkas J.: Szexuális bűncselekmények (Bűntettek kriminálpszichológiája, 2020)