

Feldmár András – Büky Dorottya

MÁSFÉL MÉTER

A kötet gondozásában közreműködött a Feldmár Intézet.

A Feldmár Intézet szellemi műhely, amely a filozófia, az etika és az interperszonális fenomenológia eszközeivel közelít az emberek közti viszonyokhoz. Az intézet által szervezett előadások, workshopok és csoportok célja, hogy minél többen lehessenek aktív részesei az értelmes, szabad és szégyenérzet nélküli kommunikáció élményének.

www.feldmarintezet.hu



FELDMÁR ANDRÁS – BÜKY DOROTTYA

MÁSFÉL MÉTER

Beszélgetések a szeretetről

Feldmár András – Büky Dorottya: *Másfél méter – Beszélgetések a szeretetről*

© Feldmár András – Büky Dorottya, 2021

Szerkesztő: Szörnyi Krisztina

Borító: lobotworks

HVG Könyvek, Budapest, 2021

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-115-3

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Tekeres Tímea

Nyomás: Gyomai Kner Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Csöndes Zoltán vezérigazgató

*Csak azért
az egyetlen napért
érdemes volt megszületnem,
amikor szeretni tudtam,
és szeretnek-e, nem kérdeztem.
Csak ennyi történt teljes életemben,
egyébkor szakadékba buktam.
Csak azért
az egyetlen napért
érdemes volt megszületnem.*

Weöres Sándor

A távolságot, mint üveggolyót, megkapod.

József Attila

Előszó

Másfél méter távolság nagyon nagy. A szeretet, amiről a következő lapokon beszélgetünk, másfél méteren belül virágzik.

A mesterem, R. D. Laing azt mondta, a terápia hatékonysága nem attól függ, miről beszélgetnek a résztvevők, vagy mit csinálnak, hanem három tényezőtől, mégpedig:

1. Mennyi időt töltenek együtt? Annál hatékonyabb a terápia, minél több idejük van egymásra.
2. Mekkora a differencia a két ember tudatállapotában? Minél nagyobb a differencia a két ember tudatállapota között, annál nagyobb változást hoz a terápia annak a tudatában, aki korlátoltabb kettejük közül. Ha a páciens a szabadabb, akkor a terapeuta szabadul fel a terápia során.
3. Mennyire vannak közel egymáshoz? Minél közelebb vannak egymáshoz, annál hatékonyabb az együttlét.

Laing, amikor megtalálta a guruját, a világ legszentebb emberét Srí Lankán, a havas hegyek tetején, tíz napot töltött vele. Abban állapotok meg, hogy ez idő alatt egy pillanatra sem lesznek egymástól távolabb, mint másfél méter. Közelebb lehettek, de messzebb nem. Így ettek, így aludtak, így kakáltak, mert vééc nem volt. A guru ágyékkötőben járt, az egész testét befeketítette korommal, és akármilyen hideg volt, saját magát fűtötte.

A testi közelség pszichológiailag és szellemileg is fontos. Másfél méteren belül kell lennünk, akkor van együttlét, akkor van intimitás, akkor van minden. Levinas, akinek az etikájáról ebben a könyvben is és máshol is sokszor szólunk, arról beszél, hogy az önző narcizmusunkba a másik ember arca tör be. Amikor belenézek a másik arcába, akkor válok emberré. Amikor belenézek a másik ember arcába, akkor születik meg a szeretet. Aki szeret, az vigyáz a másokra. Akkor jövünk rá, mi fontos, amikor nincs. A pandémia, amiben most élünk, rádöbrent, mekkora érték a testi közelség. Nem valamiféle csoda, hanem biológiai tény, hogy mi olyan állatfaj vagyunk, amelynek fontos, hogy az egyedei össze tudjanak bújni. Vannak állatok, akik szeretnek egyedül lenni, de mi nem olyanok vagyunk. A mikroorganizmusok, amik jelenleg átvették az uralmat az életünk felett, talán több kárt okoznak azzal, hogy félünk egymástól, és nem merünk közel menni egymáshoz, mint maga a betegség. Felmerül a kérdés, ha megtudnánk, mostantól ez így lesz a világ végéig, akkor akarnánk-e élni. Vagy csak annak a reménye él tet, hogy előbb-utóbb vége lesz? Nem is olyan régen még kézfegyverekkel, közelharcban vívtunk az ellenséggel, és biztosan másfél méternél közelebb kellett mennünk egymáshoz. Amikor az első atombombát ledobták Hirosimára, azt óriási távolságból határozták el. Semmi személyes nem volt abban a küzdelemben. Ma egy hadászati akció műholdról zajlik drónok segítségével.

A Magyarország és Kanada közötti több ezer kilométer távolságot most a pandémia másfél métere áthidalhatatlanná tette számunkra. De mi hiszünk a közelség szükségességében, és nagy rutinunk van abban, hogy ha nem lehetséges az együttlét, akkor valamilyen trükkökkel le tudjuk győzni a távolságot. Azokban

a hónapokban, amikor ennek a könyvnek az anyaga született, végig a másfél méteres távolságtartás szabálya volt életben, és meg lehet, még most is csak a közepén vagyunk a dolognak. Könnyen előfordulhat, hogy idén sem lehet utazni, találkozni. Mi így, beszélgetve, és a beszélgetésekből létrejövő könyv megírásával, a közös munkával tudtuk megszüntetni a távolságot. Mindig vannak, akik ebben velünk tartanak, bátorítanak, lelkesítenek minket, akik nélkül ez és a többi könyvünk sem születhetett volna meg. Most a sokak közül csak Gerbovits Pétert emeljük ki. Szia Peti! Köszönjük neked és mindenkinek a szünni nem akaró kölcsönös szeretetet. És igen, lehet, hogy ez a könyv az utolsó alkalom, hogy az olvasó a szavakon keresztül meghitt, szeretettel kapcsolatba léphessen velünk, Andrással és Dorkával. Jobb, mint a semmi. Na, hát ennyi.

Feldmár András, Vancouver 2021. február 4.

Büky Dorottya, Dörcsicse 2021. február 4.

FA: Anne Carson kanadai író, költő azt mondja, az erősz ragasztó. Ragacs. *Eros is glue*. Bináris világban élünk, mert a logosz, a nyelv, a logika 01, +, –, be van kapcsolva, ki van kapcsolva. Ilyen binárisan gondolkodunk. Mindennek valószínűleg semmi köze nincs a világmindenséghez. A valóság szerintem nagyon gazdag és komplikált, ezt levezetni 01-re – röhej. De emlékszem, nagyon régen – mikor is? –, 1967-ben a pszichológia-professzorommal, Zenon Pylyshynnel vitatkoztam, mert ő AI-vel (*artificial intelligence*, mesterséges intelligencia) dolgozott, kognitív tudományokkal (emberekkel, számítógépekkel és kibernetikával) foglalkozott, és azt állította, mindent, amit tudhatunk, ki lehet fejezni 0-val és 1-gyel. Hosszú lánc: 0010011000 és így tovább. Én meg röhögtem ezen, és azt mondtam, ez lehetetlen. Azokat a nüanszokat, amiket én tudok érezni, a pávatoll mintázatát, meg ezt, meg azt, nem lehet 01-gyel leírni.

BD: A nyelv 0-val és 1-gyel igyekszik leírni azt, ami nem 0 és 1?

FA: Azt tartják, a nyelv abból ered, hogy valahogyan fel akarunk idézni azt, ami nincs ott. Azt, hogy amiről beszélünk, az már nincs. Mert ha van, akkor nincs mit beszélni róla. Ez az egyik kiindulópont számomra, amikor elkezdek gondolkozni a szeretetről. Képzeld el, ha szeretetben úsznánk, ha a szeretet volna a víz, amiben mi vagyunk a halak...

BD: A halak nem beszélnek a vízről.

FA: Szerintem sem. Mert abban élnek. A taoisták azt vallják, amikor elkezdünk beszélni az igazságosságról, akkor már nincs igazság az országban. Tehát mi most a szeretetről fogunk beszélni, és szerintem azért, mert nincs elég szeretet. 1 – van szeretet, 0 – nincs. Hát nincs. Nincs elég szeretet.

BD: Miért nincs? Hogy lehet, hogy nincs? Kellene, hogy legyen? Mire jó, ha van? Mit okoz, ha nincs? Honnan tudjuk, ha nincs? Ezt miből gondoljuk? Van valami konstans szeretetmenyiség a világban, amennyinek kellene lenni, de ahhoz képest elcseszünk valamit? Rosszul csinálunk valamit, vagy nem veszünk észre valamit? Mi van?

FA: Amikor azt mondom, nincs elég szeretet, akkor fontos megérteni, hogy szeretetből soha sincs elég. Vagyis – csináljunk inkább igét a szeretetből, ne tárgyat – nem lehet eléggé szeretni. Az ember nem ülhet a babérjain, nem lehet azt mondani, hogy én most már eléggé szeretek. Vagy hogy már elég jól szeretek. Mindig lehet jobban, mindig lehet még inkább szeretni. A végtelenségig.

BD: Ó, hát azért vannak határait nekem is!

FA: Ez nem kritika, nem egy hibát írok le ezzel. Ilyen a szeretet természete: végtelen. A végtelent úgy határozzuk meg, hogy akármit mondasz, adjál hozzá még egyet. A szeretet is ilyen. A szeretet végtelen, ezért nem lehet megenni, nem lehet befejezni, nincs vége.

BD: Jaj, ez most mintha kezdene valami teljesítendő, sőt teljesíthetetlen feladattá válni.

FA: Igen, ez szenvedést okoz. De ki mondta, hogy lehet élni szenvedés nélkül? Szenvedés alatt azt értem, hogy van még mit tenni. Abban a tudatban, hogy vannak emberek a világon, akikre

azt mondom, szeretem őket, és tudom, hogy szerethetném jobban vagy még inkább, azonnal fölmerül a kérdés: miért ne. Az egyik válasz az, hogy azért ne, mert ebbe bele lehet halni. Ha fokozom, ha még jobban szeretem azokat, akiket szeretek, akkor – ha nem számítom magamat is a szeretettek közé – abba bele lehet dögölni.

BD: Azért mégiscsak van valamiféle kapacitás, a túlélhető szeretet mértéke.

FA: Vegyünk egy olimpiai úszó- vagy futóbajnokot, aki mindig úgy megy aludni, hogy azt reméli, másnap megdőnti a saját csúcsát. Akár szívinfarktust is kaphat, belehalhat, de ez nem érdeklí! Bizonyos erőfeszítések nélkül unalmas az élet.

BD: Nincsen kényelmes szeretet. Hát ez nem jó hír.

FA: Ha viszont vigyázok magamra, tehát ha magamat is besorolom azok közé, akiket szeretek, ha ily módon magamat is szeretem, akkor az etika világába kerülünk, mert el kell kezdenünk gondolkozni az igazságosságról és a jogosságról.

BD: Igazságosan kell szeretni. Mindenkinek jusson is, maradjon is. De mi van, ha egyszerre több szerettemnek (magamat is beleértve) van szüksége a szeretetemre?

FA: Ha egy arc kér tőlem valamit, akkor megjelenik a felelősség kérdése. Mert minden arc feleletet vár. Minden arc egy kérés vagy kérdés. Amint az arc rám néz, felelős vagyok. Nem lehetek nem felelős. De ha két arc néz rám és kér egyszerre, hogyan osztom meg magam, hogyan osztom meg mindazt, amim van: az időmet, a ruhámat, az elemózsiámat? Hogyan osztom meg azokkal, akiknek az arca kér tőlem? Nem kis probléma!

BD: „Ha én nem állok ki magamért, ki fog kiállni értem? Ha csak magamért fáradozok és állok ki, mit érek én? És ha ezeket a dolgokat nem most teszem, akkor mikor?” Így mondja Hillél

rabbi, ez egy lehetséges válasz. Tehát felelősséget elsősorban magamért kell vállalnom, a tetteimért, a jóllétemért, az egészségemért, az életemért, és ezt a felelősséget nem terhelhetem rá senkire. De, fontos, az egész semmit sem ér, ha csak magamért vagyok. Az önzőség megsemmisít, ki kell hát nyílnom mások felé, és ahogy magamért, úgy értük is kell élnem. Ráadásul, ha nem most, akkor mikor? Érdemes ezt ebben a szent pillanatban elkezdni.

Szeretem magamat, vagy nem szeretem. Magamat is besorolom azok közé, akiket szeretni kell. Ez hogy van? Lehet ilyet mondani, hogy én meg magam? Sokan élnek azzal az érzéssel, hogy utálják magukat. Nem tudják elfogadni, nem tartják jónak, szóval, nem tudják szeretni magukat. Ennek milyen következményei lesznek? Mert ebből bizonyos dolgoknak következniük kell az emberi kapcsolataikra nézve, arra, hogyan, mennyire tudnak másokat szeretni. Hatása van az önbizalomra, az önértékelésre, az egzisztenciára meg minden egyébre is.

FA: Érdemes erről a kettősségről beszélni, hogy én szeretem vagy nem szeretem magam. Ki az én, és ki a magam? Freud szerint ez a szóhasználat eltakar valamit, mert nem merjük ki mondani az igazságot. Szerinte minden ilyen önreflektív mondat arról szól, hogy valaki nem szeret vagy szeretett engem, és ezt magamra húztam, magamba építettem. Él bennem ennek az emléke, tehát én úgy szeretem magamat, ahogy engem szerettek vagy nem szerettek. Mindannyian bekebelezzük a szüleinket kicsi csecsemőkorunktól kezdve. Azt is lehet mondani, annyira szeretjük a szüleinket, akármilyenek is, hogy magunkba építjük és úgy kezdünk bánni magunkkal, ahogy ők bántak velünk. Amikor a fiam, Marci még nem tudott járni, csak négykézláb mászni – de mint a villám, olyan gyorsan közlekedett egyik szobából

a másikba –, nagyon érdekelték őt a villanykonnektorok. Nézegette a konnektort, egyszer csak észrevettem, hogy a kis ujját be akarja dugni a lukba. Gyengéden felemeltem, elhúztam onnan, és más irányba tereltem, hogy arrafelé másszon, majd azt mondtam, nem, nem, nem. Oda nem szabad bedugni az ujjadat. Ez megtörtént néhányszor, és pár nap múlva azt láttam az ajtóból, hogy odamegy a konnektorhoz, nézi, nézi, majd megrázza, csóválja a fejét, és azt mondja magának hangosan: nem, nem, nem, és elfordul, otthagyja. Addigra tehát beépített engem magába. Vigyáztam rá, és már ő is vigyázott magára. Így utánozzuk azokat, akiket szeretünk. Mindezt nem engedelmességből csinálta, hanem utánozott engem. Ebből az esetből tisztán lehet látni, hogy ha valakit tényleg őszintén, mélyen, lelkesen szeretnek, abba az beépül. Ő is örülni fog magának, vigyázni fog magára és jól fogja érezni magát. Na, most hasonlítsuk össze valakivel, akit folyton ütnek, akire brutálisan ráordítanak, és kritizálják, címkézik. Ahogy az anyám mondta nekem: András, hülye vagy? Persze tudtam, hogy ez egy költői kérdés, és a válasz, igen. Különbösen miért merült volna fel? Tehát akit kritizálnak, az kritizálja magát. Akit büntetnek, bünteti magát. Ez az első fele ennek a szomorú dolognak: ahogy velem bántak, úgy bánok én is magammal. A másik fele pedig az, hogy ahogy magammal bánok, úgy bánok másokkal. Főleg azokkal, akiket szeretek, akikhez közel vagyok. Sok olyan emberrel találkoztam, aki idegenekkel nagyon jól tud bánni, csak azokkal bánik rosszul, akik közel állnak hozzá. Mert azt tanulta meg, hogy aki közel volt hozzá, bántotta, tehát ő is bántja azokat, akik közel vannak hozzá. Ezt is megismételjük. Nagyon sokan, minden felébredés nélkül, automatikusan újra megteszük azt, amit velünk tettek. Ha már felnőttként gondolkodom

erről, és rájövök arra, hogy rosszul bánok magammal, akkor valószínűleg rosszul bánok azokkal is, akik hozzám közel állnak. Szerintem nehezebb vagy egyenesen lehetetlen másokkal jobban bánni, mint saját magammal. Annak a kezdete, hogy magam mögött hagyjam a történelmemet – azt, ahogy bántak velem –, az, hogy elkezdek magammal jobban bánni, mint ahogy eddig bárki bánt velem. Azután, ha tudom magamat szeretni, vagyok csak képes másoknak is továbbadni a szeretetemet.

BD: Ez nagyon fontos! Hogy megy ez? Lépésről lépésre?

FA: Empátiára van szükség magam felé a múltba tekintve. Nézzük, mondjuk, a harmincéves Évát, aki visszatekintve azt mondja, utálja az ötéves Évát. Undorodik attól a kislánytól, aki egyszer volt. Hát ez rettenetes! Persze, ahogy az előbb mondtam, ez csak azt jelenti, hogy Éva anyja vagy apja undorodott tőle, amikor ötéves volt. És a felnőtt Éva inkább azzal azonosul, akinek akkor hatalma volt.

BD: Mi ez valójában? Valamiféle Stockholm-szindróma?

FA: Igen, igen, az erőssel, a hatalmassal azonosulunk. Éva úgy néz magára, ahogy az anyja nézett rá. Különben lehetetlen, megmagyarázhatatlan volna ez az egész! Nem lehet másképp megérteni. Ám ebből fel lehet ébredni. A harmincéves Éva, legalább fantáziában, az ölébe tudja ültetni az ötéves Évát, és megölelni, megpuszítani, együttérzést, rokonszenvet, gyengédséget, jóindulatot érezni iránta. „Te szegény, édes kis gyerek... Hát téged bántottak! Veled nagyon rosszul bántak, minden ok nélkül! Teljesen ártatlan kisgyerek voltál! Egyáltalán nem érdemelted meg azt, amit veled tettek!” Abban a pillanatban, amint működni kezd ez az empátia, már a felnőtt Éva is empátiát tud érezni, mondjuk, a saját ötéves kislánya felé, amit addig nem tudott.