

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 – ÁCS DÁNIEL

AGYMOSÓ

Őszinte kérdések és spontán válaszok

Feldmár András – Ács Dániel: *Agymosó – Őszinte kérdések és spontán válaszok*

© Feldmár András, 2022

© Ács Dániel, 2022

Szerkesztette: Szörnyi Krisztina

Borító: Lobotworks

HVG Könyvek

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Árkos Eszter

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-242-6

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképes 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

Nyomta és kötötte: Generál Nyomda Kft.

Felelős vezető: Hunya Ágnes ügyvezető

Büky Dorka emlékére

Tartalomjegyzék

Előszó	8
Én és magam	13
Én és mások	83
Én és a szüleim	115
Én és a párom	143
Én és a gyerekem	203
Én és a terapeutám	237
Ajánlott irodalom	255

Előszó

Már néhány hónapja a Feldmár Intézet szóvivője voltam, amikor 2017 novemberében Büky Dorka, az akkori igazgató, a tőle oly megszokott önzetlenséggel és természetességgel egy új projekt elindítására bátorított. Először arra gondoltunk Dorkával, hogy készítsünk egy szakmai interjúsorozatot Andrással, bemutatva életútját, terápiás praxisának mérföldköveit. Amikor Andrásnak erről írtam, hozzátettem egy másik ötletet is, amelyet a Feldmár Intézet Facebook-oldalán néhány évvel azelőtt futó „Dobszerda” rovat inspirált. András a „Dobszerdában” hetente egyszer megválaszolt egy személyes dilemmát, problémás élethelyzetet érintő olvasói levelet. Azt javasoltam, hogy ha nem a szakmai interjúsorozatot csináljuk, akkor élesszük ezt a heti párbeszédet újra úgy, hogy ezúttal én olvasom fel neki a beérkező kérdéseket egy online videóbeszélgetés alatt, ő reagál rájuk, majd kicsit beszélgetünk egymással, egy műsort készítve az egészből. András erre az ötletre szavazott. Nyitottam egy új e-mail-címet a kérdéseknek, két héttel később pedig fel is vettük az első adást.

A szabadságokat, nyári szüneteket leszámítva minden pénteken vettünk fel „Heti Agymosót”, két és fél év alatt összesen száz részt. Ezalatt több mint háromezer-ötszáz nézői levelet

kaptunk, közülük háromszáz kérdést válaszolt meg András. A műsor technikai hátterén és utómunkálatain Krámlí András és Huszerl Bence dolgoztak, a Feldmár Intézet közösségimédia-felületein pedig hatalmas érdeklődést váltott ki a rendszeresen jelentkező, egyre szebb formában elkészülő, új tartalom. Féltávtól már nemcsak a Facebookra és a YouTube-ra kerültek fel az adások, hanem podcastként is elérhetővé váltak. Jól mutatja a műsor sikerét, hogy másfél évvel az utolsó adás után is volt olyan hét, amikor a „Heti Agymosó” a tíz leghallgatottabb podcast között volt az országban.

Ez a könyv, amelyet az Olvasó most a kezében tart egy válogatás, amely a megannyi levélírónak, kíváncsi nézőnek és hallgatónak, a két és fél éves rendszeres közös munkánknak és a HVG Kiadó megtisztelő felkérésének gyümölcse.

A „Heti Agymosó” kapcsán rengeteg kommentet, személyes és írásos visszajelzést kaptunk, hogy milyen sokaknak, milyen sokat jelent, amit hétről hétre saját elhatározásunkból, energiánkból és lelkesedésünkből teszünk. Annak idején a „Dobszerda” rovatba egyszer én is küldtem be kérdést, amelyet nagy örömmel meg is válaszolt András. Emlékszem, mennyire vártam a megjelenést, és milyen jólesett olvasni a nekem szóló sorokat. A kérdésemnek akkor utóélete is lett, megalakult az első férfcsoport a Feldmár Intézetben. Ilyen konkrét apropó az „Agymosó” esetében számomra nem volt, inkább csak ürügyként szolgált arra, hogy több időt tölthessek Andrással, és csinálhassak vele valamit közösen. Az „Agymosó” azonban önálló életre kelt, spontán és őszintén tartottuk életben mindannyian, száz alkalommal. A végeredmény az lett, hogy nemcsak egy olyan projekt készült, amely András

karrierjére mint múltra tekint vissza, hanem egy új, értékes darabját hoztuk létre munkásságának, büszkeséggel és örömmel tölt el, amikor csak rá gondolok.

Budapest, 2022. február 14.

Ács Dániel

ÉN ÉS MAGAM

Ki vagyok én? Hogy viszonyuljak magamhoz? Hogyan kell szeretni magam? Van jó én és rossz én? Túl már az egóm? Van szabad akaratom? Mi a helyzet a tudatállapotaimmal?

Az élet máshol van

Kedves András és Dani! Többször hallottam már tőletek, hogy jó néha kételkedni. Valahogy ebből azt értem meg, hogy ne legyünk elfogultak, ne higgyünk el mindent. A problémám az, hogy nagyjából semmit sem hiszek el, de nem másoknak, hanem magamnak. Felkelek reggel, és egy dologra azt mondom X. A nap végére meg már Y-t mondok. Nem tudom, mit akarok. Egész életemben azt kaptam meg mindenhol, hogy belőlem bármi lehet. Focizom, iskolába járok, dolgozom, mindenhol azt mondják, minden megvan bennem ahhoz, hogy sikeres legyek. A kérdésem az, hogy hogyan? Igazából összefoglalni is nehéz a problémámat, de szerintem nem vagyok egyedül. Nem gondolom, hogy tényleg bármi megakadályozhatna abban, hogy

normális emberi életet éljek, de valahogy mindig másra vágyom. Hol szeretem a munkámat, hol nem. Hol akarok tanulni, hol nem. Olyan hülyeségeket csinálok, mint például hitelt veszek fel, pedig nincs is rá szükségem. Másfél évet jártam pszichoterápiára heti rendszerességgel (most épp szünetet tartok), de nem érzem, hogy előrébb jutnék az életemben. 24 évesen már egzisztenciális sikerekre, lakásra, autóra, pénzre vágyom, de ezekért nem teszek semmit. Elveszve érzem magam, miközben pontosan tudom, mit kellene tenni. Hogyan tudok túljutni magamon, a lustaságomon, a kétségeimen? Hogyan tudhatom meg, mit akarok valójában? Ti azt mondjátok, ne legyünk elfogultak, én mégis irigylek másokat az elhivatottságuk miatt. Köszönöm, Matyi.

FA: Nehéz kérdés, Matyi. Először is, én nem mondom, hogy jó kételkedni, hanem azt, hogy nehéz biztosnak lenni valamiben. Ám azt is mondom, hogy egyvalamiben én mindig biztos vagyok, abban, hogy mi az élményem. Azt, hogy mit jelent, nem tudom. Tehát vigyázni kell, hogy pontosan használjuk ezt, ne egy szlogen legyen belőle, mert ugyanolyan dogma lehet az, hogy „ne legyen dogmád!”. Én az élményeim interpretálásában nem tudok biztos lenni. Például leírod az élményedet, hogy föl-vettél kölcsönt, amikor nincs is rá szükséged. Ezt biztos megtetted, elhiszem neked, nem kételkedem. De hogy miért tetted? Csodálkozol magadon, ami már önmagában furcsa dolog, hiszen te csináltad. Én csodálkozhatnék rajtad. De te önmagadon? Ha valaki tudja, hogy mi van, az te vagy. Ebből arra következtettek, hogy akármilyen sztorit gyárthatunk arról, hogy miért vettél föl

kölcsönt. Miért ne vennél fel kölcsönt? Nincs nagy rizikó. Ám ebből szerintem a fontos dolog az, hogy neked olyan attitűdöd van, úgy állsz önmagadhoz, mintha egy idegen lennél. Ez az érdekes. Érted? Ha én csodálkozom rajtad, az rendben van, mert nem ismerlek. Én egy másik vagyok. De hogy te csodálkozol önmagadon, és csóválod a fejed, hogy hát ez a Matyi... Mintha már magadba építetted volna az anyádat vagy az apádat, vagy valakit, aki kívülről néz téged, és csodálkozik: „Hát ez a Matyi, most már valami mást kéne csinálnia, úgy néz ki, akar ő pénzt, meg ezt, meg azt, de semmit nem tesz érte. Nahát, ez a Matyi...” Ez egy színház, amit játszol. Nem gondolkozhatsz úgy magadról, mintha nem lennél önmagad. Milan Kunderának van egy könyve, a címe *Az élet máshol van*. Ez egy hülye szokás, ki lehet lépni belőle. Rájöhetsz, hogy az élet nem máshol van, nem kell irigyelni embereket. Irigylem az oroszánt. Na, bumm! Hát soha a büdös életben nem leszek oroszán. Ám ez csak azt jelenti, hogy én nem akarok én lenni. Én nem akarok önmagam lenni. Tulajdonképpen üthetném, verhetném a fejemet a falba, mondván, hogy itt nem szabadna falnak lenni. De a valóság a valóság, miért ne fogadjuk el? Te te vagy, és te soha nem leszel senki más. Nem leszel oroszán, nem leszel valaki, aki határozottan tudja, hogy mit akar. Az biztos színház, hogy nem tudod, mit akarsz. Úgyhogy az élet nem máshol van, az élet pont ott van, ahol te vagy. A te életed pont ott van, ahol te vagy, és te vagy a saját életed szerzője. A következő fejezet, amit írsz: „Na, mit fog a Matyi csinálni?” Azt csinál a Matyi, amit akar, azt csinál a Matyi, amit te megírsz. A következő fejezet száz százalékig tőled függ.

ÁD: Gyakran mondd, hogy az élményedben biztos vagy, de abban sosem lehetsz se te, se más biztos, hogy mit jelent. Szok-

tál azért spekulálni, gondolkozni arról, hogy egy élményed mit jelent?

FA: Persze. Azt is mondtam már, hogy a spekulálás számomra egy erotikus tevékenység. Izgalmas spekulálni, de soha nem hiszem el, hogy inkább *ez* vagy *az*. Arról, hogy Matyi miért így beszél magáról, tudnék spekulálni. Tíz történetet is tudnék írni róla, de hogy melyik az igazi, azt csak Matyi tudja.

ÁD: Ha terápiában beszélgetnénk, te meg én, akkor beszélgetnénk arról, hogy vajon mit jelent egy-egy élményem?

FA: Persze.

ÁD: De akkor egy idő után azt is állíthatnánk, hogy talán ez igaz, vagy talán akkor így van, ha rájövünk valamire ketten?

FA: Ha biztos, hogy a talán ott marad, akkor igen, de a beszélgetés célja szerintem az, hogy játsszunk. Hogy megtanuljuk azt, hogy játsszunk azzal, amit nem értünk. Hogy lehet ez, lehet az, lehet így, lehet úgy, és akkor lehet, hogy van egy belső érzés, hogy ez egy kicsit igazabb, mint az. Ha nem felejtjük el, hogy játszunk, akkor minden rendben van. Arról, hogy mit jelent egy álom, vagy Matyi miért vett fel kölcsönt, lehet beszélni terápiában. Játsszunk. Mert Matyi, ha terápiába jön, akkor azt hiszi, hogy komoly baja van. A terapeutának meg az a dolga, hogy megtanítsa a páciens, hogy nevetessünk egymás között azon, amit ő komolynak vél. Ahogy mondtam az előbb, nincs konzekvenciája annak, amit csinál, ő is játszik. Itt egy interpretáció: lehet, hogy azért csinálja, amit csinál, mert még csak 24 éves, és nem akar felnőni. Günter Grass regényében, *A bádogdobban* a főszereplő elhatározza, hogy hároméves korában abbahagyja a felnövést, és nem nő tovább. Matyi játszik, játszik a bankkal, játszik a kölcsönrel, játszik ezzel, játszik azzal. Ugyanakkor fölveszi a felnőttek