

Feldmár András – Büky Dorottya

# A LÉLEK RUGALMASSÁGA

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](http://www.feldmarintezet.hu)



FELDMÁR ANDRÁS – BÜKY DOROTTYA

# A LÉLEK RUGALMASSÁGA

Beszélgetések a rezilienciáról

Feldmár András – Büky Dorottya: *A lélek rugalmassága – Beszélgetések a rezilienciáról*  
© Feldmár András – Büky Dorottya, 2019

Szerkesztő: Szörnyi Krisztina

Borító: Szabó Balázs

HVG Könyvek, Budapest, 2019  
Kiadóvezető: Budaházy Árpád  
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-304-884-9

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: typoslave [Jeli András]

Nyomás: Generál Nyomda Kft.

Felelős vezető: Hunya Ágnes

FA: Kezdjük azzal, hogy én azért vagyok reziliens, mert minden morzsát megeszek, ami felém jön. Nekem minden kell. Nem hagyok ott egy morzsát sem, csak mert megérdemelnék egy egész karéj kenyeret. És nem hagyom ott a karéj kenyeret sem, mert megérdemelnék egy kiló kenyeret is. Nem minden vagy semmi között választok, hanem az a kérdésem: mi az, ami elég? Vagy mi az, ami segít? Még akkor is, ha nem minden és nem semmi az, ami adódik. Aki a tökéletességre törekszik, a maximumot akarja kihozni az életéből, az dühös vagy szomorú lesz, ha nem jön be minden. És akkor marad a semmi. Minden mindig semmi lesz, mert maximum sosincs. Amikor elvesztettem az anyám szeretetét, jelenlétét, tudtam mások szeretetéből táplálkozni, még ha idegenek voltak is, és csak keveset tudtak adni nekem. De nem emeltem az orromat a levegőbe...

BD: Nem hordtad magasan az orrodát.

FA: Ami adódott, ami felém jött, azt élveztem. Ez időben és mennyiségben is fontos. Vannak, akik azt mondják: most, ha nem örökké, akkor köszönöm, nem kell. Mindent vagy semmit akarnak. Én mindig azt tartottam, most, ha nem is örökké, nekem jobb, mint a semmi.

BD: Vagyis az ember becsülje meg azt, ami van.

FA: Igen, ami van! És ne forduljon el tőle, ha nem annyi, amennyit akar akár időben, akár mennyiségben vagy minőségben.

Nekem az adott rezilienciát, hogy mindent elfogadtam, és nem fordultam el semmitől.

BD: Értem, persze! De sok embernek van egy fantáziája arról, milyen a tökéletes. És hogy addig nem nyugszanak, amíg azt el nem érik.

FA: Aki tökéletességre vágyik, az mindig frusztrált lesz. Együtt kell tudni élni azzal, hogy például, ha szeretek valakit, mindig szerethetem jobban. De ha frusztrál, hogy valamiért nem tudom eléggé, tökéletesen szeretni, akkor esetleg elfordulok, elmene-külök tőle. Inkább nem is szeretem sehogy, mert nem tudom tökéletesen szeretni. Csakhogy a nagy titok, a meglepetés az, hogy tudok egyre jobban is szeretni. Sőt csak akkor, ha már benne vagyok, és gyakorlom, lesz egyre jobb és jobb.

BD: Ó, hát a világ minden irányban végtelen. Lehet valamit jól csinálni úgy, hogy az csak mikroszkóppal látható, mennyire jó, vagy meg lehet csinálni úgy, hogy egy repülőgépről is látszik. Akadnak olyanok, akiknek semmi sem jó, mert mindig közelebb lehet lépni, és lehet hibát találni. Ha valaki a kákán is csomót keres, találhat is. Persze csodákra is lehet lelni közelebbről nézve, nagyítóval vagy mikroszkóppal. De ez is döntés kérdése, nem igaz? Mi a perspektívám? Innen és innen nézve tehetem meg a lehető legtöbbet, mindazt, amire képes vagyok, de tudom, ha közelebbről nézném, tele lenne hibákkal. Nagy a felelősség. Mit engedek el valami nagyobb jó érdekében, és mi az, ami közélről nézve remeknek, kényelmesnek, gusztának tűnik – mint mondjuk egy műanyag szívószál –, míg más perspektívában meg gyilkos borzalom.

FA: Van, aki azt tartja, ha nem tudsz jól megcsinálni valamit, azt nem érdemes megcsinálni. Sheldon Kopp viszont azt írja,

vannak dolgok, amiket jó megcsinálni csak úgy valahogy, mert nem érdemes őket jól megcsinálni. Tehát reálisnak kell lenni, mi az, ami elég.

BD: Szerintem az emberi lépték az, aminek elégnek kellene lennie. Ha túl nagyban vagy túl kicsiben gondolkodunk, az embertelen. Nem szabadna eltérni az emberi léptéktől, mert akkor nem tudunk jót tenni.

FA: Sokan azt hiszik, ha arra törekszem, hogy elég jó legyek, az megalkuvás. Nem lehet reziliens, nem lehet rugalmas az, aki azt hiszi, hogy ez megalkuvás!

BD: Simone Weil azt írja az irgalmas szamaritánusról szóló írásában, hogy ha van egy szenvedő ember, s eggyé válok vele, szolidáris vagyok, akkor pont úgy nyúlok hozzá, ahogy az neki kell. Pont a fájdalomához, és pont jól. De nem tökölhetek azon, hogy megvizsgálom, vajon mi van, hanem valahogy meg kell érezni. Tehát ha odaadom magam a helyzetnek, és a szenvedését a magamévá teszem, akkor tudok jól hozzányúlni.

FA: Vannak, akik folyton oszcillálnak a két pólus között, hogy ők istenek vagy giliszták. Mert ha nem istenek, akkor giliszták. S ha nem giliszták, akkor istenek. Mintha nem lenne semmi más értékes a földön a giliszta és az isten között! Ha én giliszta vagyok, de szeretnék isten lenni, akkor valami sokkal izgalmasabb életre vágyok, és unatkozok. Ha pedig én vagyok az isten, de közben attól félek, hogy elveszítem az istenségemet, és lezuhanok a giliszta létbe, akkor szorongok. Szorongok vagy unatkozok. Nem hiszek az emberi léptékben. Mindig minden vagy túl kevés, vagy túl sok.

BD: Hát lassan csak megoldjuk a világ összes problémáját...

•

BD: Más lesz ez a beszélgetés, mint bármelyik eddig, és egy kicsit félelmetes is. Rögtön, ahogy elkezdünk a lélek rugalmasságáról, a rezilienciának nevezett tünetnyről, fenoménről eszmét cserélni, a legelején azzal jössz, hogy erről a témáról nekünk semmilyen biztosat, semmi tudnivaló ismeretet nem szabad mondanunk. Igaz, eddig sem ringattunk senkit abba a hitbe, hogy bármiről is tudjuk a tutit, viszont ez nagyon is konkrét téma. Előadásokat, tréningeket tartunk arról, mi is valójában, mire jó, kinek van, kinek nincs, hogyan lehet rá szert tenni, hogyan lehet gyakorolni, élni vele. Elég nehéz mindezt úgy tenni, hogy közben nem adunk át konkrét tudást, semmi biztosat nem mondunk. Szívem szerint prezit készítenék hozzá, hogy könnyebben érthető legyen mindazoknak, akiket érdekel. Te meg azt mondd, ne akarjunk előállni semmi konkrétummal.

FA: Úgy értem, semmiképpen ne tegyük úgy, mintha tudósok lennénk. Mert nem vagyunk azok. Legalábbis én nem.

BD: Persze, én meg pláne nem. Szerinted képes leszel ezúttal nem provokálni?

FA: Néha muszáj, mert sajnos nagyon elterjedt az az örütség, hogy a pszichológia egy tudomány. Legalábbis sokan úgy tesznek, mintha tudomány lenne. A hatalom és a pénz miatt kényszerülnek rá, de rengeteg ember szenved emiatt. Hazudnak nekik és róluk, meg persze egymásról is, rólam is, annak érdekében, hogy fennmaradjon a status quo.

BD: Azért ezt fejtsd ki, légy szíves! Biztosan az arisztotelészi megkülönböztetésre gondolsz, arra, hogy a pszichológia nem teoretikus tudomány, hanem inkább praktikus, mint az etika vagy a politika. De hát sajnos manapság a praktikus tudományokat nem igazán tartjuk tudománynak. A Wikipédia például ezt írja



a tudományról: „A tudomány a bennünket körülvevő világ megismerésére irányuló tevékenység, és az ezen tevékenység során szerzett igazolt (tesztelt vagy bizonyított) ismeretek gondolati rendszere. A tevékenységnek bárki által megismételhetőnek kell lennie, és végeredményben azonos eredményre kell vezetnie ahhoz, hogy az eredményt tudományos eredménynek nevezhessük.”

FA: Hát nekünk ezt nem kell csinálni! Mert ezzel mindent csupán tesztekre és bizonyítékokra redukálunk, miközben az, ami emberi, nem tesztelhető, és nem bizonyítható. Rettenetes leegyszerűsítés. Angolul megkülönböztetik a *science*-t és a *scientism*-et – a tudományt és a tudományosságot. Ha mindent a tudományra redukálunk, akkor valahogy hihetőbbek a dolgok, kaphatunk érte pénzt, lehet állami támogatást kérvényezni, és minden rendben van. De az igazán érdekes és fontos dolgoknak, ilyen például a reziliencia is, nem érdekel a redukciója. Ha fel akarunk építeni egy épületet, akkor redukálni, számolni, mérni kell, adhatunk utasításokat és sémákat, hogyan kell kialakítani. Ám nincsenek ilyen sémák, pontos szabályok, protokollok arra, hogyan kell rezilienciát előállítani önmagunkban vagy valaki másban. Nincs ilyen technika, ezért nem is fogunk ilyesmiről beszélgetni. Nem redukálunk semmit, habár, persze, minden leredukálható. A pszichológiát le lehet redukálni biológiára, biokémiára, evolúciós törvényszerűségekre. Mert olyan pszichológiai tétel vagy állítás nincs, ami biológiailag lehetetlen, és nincs biokémiája vagy ellenkezik az evolúcióval. Ám ez nem jelenti azt, hogy ezek segítségével mindent meg lehet magyarázni a pszichológiában.

BD: Minden jön valahonnan, minden visszabontható végső soron a fizikára. Legalábbis ezt állítja Stephen Hawking.

FA: Ám ettől még mással is érdekes foglalkozni. A fizika mindennek az alapja, de érdekes a kémia, a biológia is, és nekem érdekes a pszichológia is. A biológia dolgai a fizikából és a kémiából hajtanak ki. Nem lehet önmagában csak a biológiát ismerni, és nem fordulhat a fizika és a kémia ellen. Bizonyos dolgok csak a biológiai komplexitásban léteznek, és nem jelennek meg a fizikában és a kémiában. Tehát végső soron mindent le lehet bontani, redukálni kvantumfizikára, de mi nem fogjuk ezt tenni, mert engem nem igazán érdekel.

BD: Stephen Hawking meg azt tanácsolta, lássuk be, nincs Isten, csak gravitáció. Úgyhogy csak fizika van. Olyan megnyugtató lenne, ha mindent meg lehetne ezzel magyarázni. Legyinteni lehetne Istenre. Vagy belenyugodni, hogy csak evolúció van, evolúciós pszichológia. Csak fajfenntartás és szelekció. Ez rejlik minden vágyunk, félelmünk, szokásunk, bajunk, bánatunk mélyén. Úgyhogy legyinthetünk az egészre. Megoldottuk. Teszttel lehet mérni, be lehet sorolni.

FA: Igen, ezzel aztán minden rendben. Amikor én a matematika–fizika–kémia–statisztika együtteséből pszichológiára váltottam, elsőként az lepett meg, hogy azt állították, a pszichológia annak a tudománya, hogyan jósoljuk meg és kontrolláljuk az emberi cselekedeteket. Tudjuk, hogy minden determinált, ismerjük a determináltság szabályait, ezzel pedig meg lehet jósolni és kontrollálni az emberi cselekedeteket. Hát ezen csak röhögni tudtam, és gurultam a földön, annyira nevettem. De ezzel együtt félelmetes is volt, mert hát ez az örület maga! Már ha az örületet úgy definiáljuk, hogy valaki elvesztette a kapcsolatát a valósággal. Hát szerintem ez éppen az! John B. Watson és Burrhus F. Skinner, a behaviorista pszichológia atyjai azt állították, hogy az

emberi szabadságérzet illúzió, és minden szokás. „Adjatok nekem egy tucat egészséges, ép gyermeket, s az általam megjelölt környezetet felnevelésükre, s garantálom, hogy bármelyiket véletlenszerűen kiválasztva olyan szakembert nevelek belőle, amelyet csak akartok – orvost, ügyvédet, művészt, kereskedőt, főnököt, s akár koldust vagy tolvajt is, függetlenül elődei tehetségétől, hajlamaitól, képességeitől, foglalkozásától, s fajától” – jelentette ki Watson. Hát ez szerintem ijesztő!

BD: Watson úgy gondolta: „A behaviorista szemszögből a pszichológia a természettudományok egyik szintisztán objektív ága. Elméleti célja a magatartás bejósolása és szabályozása.” Ha tehát a pszichológiát úgy tekintjük, mint a biológia egyik ágát, ahogy erről Watson is beszél, akkor érthető, miért küzdött, hogy válaszzák el a pszichológia oktatását a filozófiától, és kapcsolják a biológiához. Ebből a szemléletből táplálkozik ma is sok minden. Pszichés problémáknak genetikai determináltságot tulajdonítani, és ezzel levenni a felelősséget a családról, a környezetről, legalább olyan egyoldalúnak tűnik nekem, mint állatokkal dobozokban kísérletezni, hogy a magatartásukat, szokásaikat megfigyelhessük, alakíthassuk.

FA: Nos, hát ebben a kontextusban, valljuk be, lehetséges, hogy a rezilienciából valakinek sok van, másnak kevés, esetleg semmi, és megeshet, hogy ez genetikailag kódolt. Tehát lehet olyan tehetség, amivel az ember vagy születik, vagy nem. Mint a barna vagy a szőke haj. Én óriási rezilienciával születtem, és szegény öcsém... hát nulla. Ő behorpad. Én gumiból vagyok, ő meg pléhből. De hát istenem, ez genetikai dolog. És akkor minden, amit mondunk, hülyeség. Szerintem lehet, hogy az embernek vagy van talentuma, vagy nincs, de így is, úgy is lehet élni,

és élvezni az életet. Csak oda kell figyelni, mikor mit keressek, mi után mozduljak, és mit kerüljek el. Nem akarok a rezilienciáról tudományos igénnyel társalogni, mert az a része nem érdekel. Ez azért is fontos, mert tulajdonképpen én motiválni szeretném az olvasót arra, hogy kutassa ezt a témát. Nekünk nem kell elmagyarázni semmit, amit meg lehet találni az interneten vagy a könyvekben. Amit már publikáltak, azt bárki elolvashatja, megnézheti, akit ez érdekel. Ha meg akarnánk magyarázni azt, ami már létezik, abban már benne van, hogy hülyének néznénk az olvasót. Mintha ő ezt a kutakodást, értelmezést nem tudná elvégezni. Hát persze hogy meg tudná tenni! Valószínűleg a legtöbben jobban és szorgalmasabban meg tudnák csinálni, mint mi.

BD: Hát jó, de azért örülnének neki, ha megcsinálnánk helyettük, mert akkor nekik kényelmesebb lenne. Lehet, hogy ezért fizetik meg a könyv árát.

FA: Nem. Nem. Én nem akarom, hogy bárkinek is kényelmes legyen. Nem akarok senkit sem kielégíteni. Freud, az elődeim egyike, azt mondja, a terapeuta dolga az, hogy frusztrálja a páciensét. Én az olvasókat is frusztrálni akarom. Ha ő mást vár, akkor bajban van. De, hogy tovább menjek, szerintem az egész pedagógia ezzel a problémával küzd. Ha odaadok a tanulóknak egy könyvet, és azt mondom, majd én elmagyarázom, mi van a könyvben, majd én megtanítalak rá téged – hát hülyének nézem én azt a tanulót? Itt a könyv, és én vagyok ennek a könyvnek a tanítója – ezzel azt mondom, hogy ő egyedül nem értené meg. Szüksége van nemcsak a könyvre, hanem rám is. Ez máris butítja a tanulót, az olvasót. Én nem akarok butítani senkit. Sokkal jobb, ha az olvasó azt hiszi, én vagyok buta, mint ha azt hiszi, hogy ő az. Az jut eszembe erről, hogy én tulajdonképpen nem is

lettem volna pszichoterapeuta, ha az első terapeutám okos lett volna. Ha jó terapeuta lett volna. Mert szerintem nekem akkor jött az az ötletem, hogy én is tudnék terapeuta lenni, amikor tisztán éreztem, hogy ő rossz. Akkor jöttem rá a lehetőségre, hogy én ezt jobban tudnám csinálni. Az motivált, hogy ő mindenféle hülyeségeket beszélt, és rosszul bánt velem. Azt gondoltam: én nem fogok hülyeségeket beszélni, és jól fogok bánni a pácienseimmel, és ha ő megél abból, amit csinál, hát akkor nekem biztosan jobb lesz. Engem az motivált, hogy ő tudatlan volt, és melléfogott.

BD: Az, ahogy a pácienseidről és az olvasókról gondolkodsz, nem biztos, hogy jó nekik. Amikor valaki kezébe veszi a könyvet, vagy elindul hozzád terápiára, akkor valószínűleg egy rettegő ember, aki azt gondolja, segítségre van szüksége. Tehát eleve egy alsó pozícióban érzi magát, és abból indul ki, hogy te vagy felül, és a segítségedre szorul. Akik meg a reziliencia témája iránti kíváncsiságból veszik kezükbe ezt a könyvet, többnyire azért érdeklődnek, mert szeretnének megtudni, kapni valamit. Például azt, hogyan tudnák rugalmasabban és könnyedebben kezelni az életüket. Vagy hogyan lehetnének kevésbé sérülékenyek. Vagy mit kellene ahhoz kipróbálniuk, gyakorolniuk, hogy könnyebb legyen az életük. Tehát valami konkrét segítséget, tanácsot várnak. És szükségük is volna valamilyen fogódzkodóra, amibe megkapaszkodhatnak, amin elindulhatnak. Ezért olyan népszerűek a pontokba szedett jó tanácsok. Lehet, hogy tőlünk is várják itt a „Tíz lépés a lélek rugalmasságához” fejezetet vagy valami hasonlót. Amit megtanulhatnak, kipróbálhatnak, és még akár be is jöhet nekik, mert miért adnánk hülye tanácsokat. Te meg azt mondd, nem vagy hajlandó senkit degradálni azzal, hogy olyasmiket mondasz, amit magától is tudhat. És hogy nézzük egymást felnőtt

embernek, egyenrangúnak. Sőt inkább téged nézzen hülyének, aki még egy épkézláb tízpontos programot sem tud összerakni, mintsem önmagát tartsa kevesebbre. Hát szerintem nem mindenki azért veszi a kezébe ezt a könyvet, mert egyenrangú szeretne lenni, pont most, pont ebben.

FA: Nem azt mondom, hogy nézzen engem hülyének, hanem hogy legfeljebb azt hiszi, hülye vagyok. Tehát kevésbé rossz, ha hülyének néz, mintha...

BD: Issza a szavaidat. Dogmát csinál belőlük.

FA: És önmagát gondolja hülyének. Mintha nélkülem erre nem is lenne képes rájönni.

BD: Tehát akkor kimondhatjuk, hogy senki sem hülye, és maga is rá tudna jönni mindarra, amit ebben a könyvben olvasni fog.

FA: Nem csak az fontos, hogy az olvasó nem hülye. Úgy gondolkodom, hogy csak egy intelligencia van a világban. Az élet intelligens. A világ intelligens. A kozmosz intelligens. Mivel mi a kozmosz gyümölcsei vagyunk, tehát intelligensen születünk! Nem élnénk, ha nem lennénk intelligensek! Csak ez számít! Ott kezdődik a baj, amikor óvodába vagy első osztályba megy az ember, és hazahozza az első értékelését, bizonyítványát. Nekem például azt írták az elsős bizonyítványomba, hogy András nagyon okos, de lassú. Máris megvolt rólam egy vélemény, ami sokat értett. Ha nem zavaró a környezet, szerintem mindenki ráhangolhatja magát erre az egyetlen intelligenciára. Szerintem, akik butának vagy hülyének tűnnek, mondjuk az első általánosban, azokat a gyerekeket valami megzavarta. Nem oda figyelnek. Más dolguk van. És már is hülyének nézik őket. Mert az iskolában már elvárják, hogy mindenki hangolja át magát egy másik intelligenciára. Mert éppen ezt vagy azt kell csinálni. De hát a gyerekek

fele nem is figyel oda! Mondjuk, a szülei éppen válnak, s akkor ő nem hangolja át magát a számtanra. Számomra tényleg fontos, hogy egyenlőnek nézzem a másikat. Ez tulajdonképpen az emancipáció. Amikor valaki hozzám jön, hogy segítsék neki, az első frusztrálás éppen arról szól, hogy én senkinek nem akarok segíteni. Mert ha belemegyek ebbe a játékba, akkor máris belecsöppentünk az egyenlőtlenségbe. És van valami szégyenkeltő abban, hogy te segítségre szorulsz, én meg segítek. Hát kell ez a francnak! Én csak ott vagyok, és te nem vagy egyedül. Mint például a jó szamaritánus, akiről Simone Weil írt, először is észreveszi, hogy valaki bajban van. Aztán, amikor odamegy hozzá, tulajdonképpen nem tudja, mit *kéne* tennie. Mégsem azt mondja, hogy most majd segítek neked. Csak ott van. Csak nem vagy egyedül! Együtt vagyunk. És ha tényleg van együttlét, akkor az, aki bajban van, odaadja magát a helyzetnek, mint ahogy a jó szamaritánus is. S akkor történik köztük valami, ami jó lesz mindenkinek. Mert ha melléfog a jó szamaritánus, akkor úgysem fogadja el a segítséget a szenvedő. Inkább megdöglök, minthogy lenézzék őt, vagy úgy érezze magát, mint egy koldus, akinek szüksége van arra, ami a másiknak van.

BD: Ha nem jól fogom meg a szenvedőt, akkor nagyobb szenvedést okozok neki, mint amiben már egyébként is van. Akár fizikai, akár lelki értelemben. Azért hangolódik össze az irgalmas szamaritánus a szenvedővel, hogy tökéletesen, helyesen vagy jól tudja megfogni.

FA: Az nem ő! Van egy fogás, amire a másiknak szüksége van. Pont arra, pont úgy. Valahogy úgy, mint a harcművészetekben mondják: ne az egóm harcoljon, ne az egóm érjen hozzá, hanem legyek a világmindenségnek, a kozmosznak a bábuja,

a marionettje, a médiuma, és *legyen meg a Te akaratod*, ne az enyém. A *Te* nagy *T*-vel a kozmosz akarata.

BD: Azaz ne a személyiségem, az egóm nyúljon a másik emberhez.

FA: Most, remélem, te és én odaadjuk magunkat a kozmosznak, és arról fogunk beszélni, amit a kozmosz akar, nem arról, amit mi akarunk.

BD: Vagy az olvasó. A feltételezett olvasó.

FA: Igen, ebben van emancipáció, tisztelet az olvasó felé. Mert ehhez alázat is kell, meg egy bizonyos attitűd tőlünk és az olvasó részéről is. Olyan, mint a bába és a szülő nő viszonya, amikor két nő együtt van, akik szülnek. Az nem úgy van, hogy az egyik tehetetlen hülye, a másik meg mindentudó. A bába csak anyyiban más, mint a szülő nő, hogy neki van tapasztalata. Már rengetegszer volt együtt szülő nőkkel. Ez a lényében van, nem abban, hogy jaj, de jól tud valamit csinálni, hanem abban, hogy nem fél, tele van szeretettel, odafigyel. A legfontosabb dolog az, hogy a bába jelenlétében a szülő nőnek nem kell félnie. Tehát a félelem redukálódik. A nők mindig is tudták, mit kell ilyen helyzetben csinálni, a szülőorvosok nélkül is. Senkinek nem kell hősnek, megmentőnek, mindentudónak lenni egy szülésnél, hanem csak ott kell lennie egy bábának, a lényével, a figyelmével, a szeretetével. Meg persze az ügyességével is, de az is onnan ered, hogy már sokszor gyakorolta. A maskulin modell az az, hogy ne csak állj itt, hanem csinálj valamit. A feminin attitűd az, hogy nem kell mindig csinálni valamit, csak legyél itt. Nos, mi itt leszünk. Itt vagyunk.

•



FA: Laing egyik legfontosabb kérdése az, amit más pszichiátertől, pszichológustól soha nem hallottam, hogy mit csináljunk, amikor nem tudjuk, mit csináljunk. Ez egy nagyon fontos kérdés. Én évekig nem tudtam, mit csináljak. Laing soha nem válaszolt erre explicit módon, de az volt a benyomásom, ha beszélne erről, akkor azt mondaná: ha nem tudod, mit csinálj, akkor ne csinálj semmit. Mert valószínűleg az, amit csinálnál, nem lenne jó. Várjon az ember addig, amíg valami meg nem mozdítja. A helyzet megmozdít.

BD: Mi van akkor, ha valaki azért tököl, mert nem tud dönteni? Nem tudja, mit döntsön. Nem tudja, mit csináljon, és nem mozdítja meg semmi. A helyzet neki nem mozdul. Hát akkor abba a csapdába esik, amiről szoktál beszélni, hogy a hármás útelágazásnál áll, és nem indul el egyik úton sem. Triviális lesz az élete. Nem segíti őt a Trivia, Hekaté istennő, aki belátja a múltat, a jelent és a jövőt. Vagyis nem segíti az intuíció. Te mindig mindenkit arra biztatsz, hogy döntsön akárhogy, és induljon el bármerre, függetlenül attól, hogy nem tudja, mi lesz ott, vagy mit csináljon. De csináljon valamit, mert abban a pillanatban, amikor bármit is tesz, valami mást, mint addig, elkezdenek történni a dolgok. Hát szerintem ez is egy igazság.

FA: Igen, de ez más kontextusban értelmezendő. Ha már hosszú ideje ott tanyázol, ahol a három út összefut, nem mész sehova, és hívsz engem, a terapeutát, hogy mondjam meg, mi a bajod, miért unalmas az életed. Tőlem aztán aki ott akar sátorozni, sátorozzon! Az csak a véleményem, hogy az életed valószínűleg triviális lesz, de ha téged nem zavar, engem nem zavar. Legfeljebb elkerüllek, elmegyek melletted, és rád mosolygok. Viszont ha segítséget kérsz, és megfizeted az időmet, akkor leülök oda

a sátradba. Ám akkor sem fogom azt mondani neked, hogy nosza, menj, menj akárhová, csak menj, mert jobb lesz. Együtt fogunk ott sátorozni, és untatjuk egymást, de lehet, hogy kettőnk között megnyílik valamiféle lehetőség. Lehet, hogy eddig azért nem tudtad, merre indulj, mert egyedül voltál. De abban a pillanatban, amikor már valaki ott van veled, egész másképp gondolkodsz, másképp érzel, más bontakozik ki. Nem az én ambícióm, hogy kimozdítsalak abból, amiben vagy. Nekem csak annyi a dolgom, hogy ne legyél egyedül. És ez mindent megváltoztathat. Persze, ha lángba borul a sátrad, és te akkor sem mozdulsz meg, akkor biztosan nem fogom azt mondani, hogy nem tudom, mi a teendő. Kimentelek a tűzből, de akkor sem foglak tuszkolni az egyik vagy a másik út felé.

BD: Értem. Még csak a bevezetőnél tartunk, de máris elkalandoztunk, még a sátram is leégett. Szóval mi is az a reziliencia? Szerintem sokan még soha életükben nem találkoztak ezzel a szóval. Számodra mit jelent?

FA: Terapeutaként az én találkozásom a rezilienciával annak a felfedezése volt, hogy lehet úgy is gondolkozni a páciens és a terapeuta közti viszonyról, hogy a páciens bejön, és tulajdonképpen megtámad engem.

BD: Micsoda? Megtámad?

FA: Úgy értem, benyomást kelt bennem magáról. Másképp hogyan ismerném meg? Ahogy mozog, beszél, amit mond, a hangja, a szaga, a látványa mind nyomkod engem. Már nem is én vagyok. Tíz perccel az után, hogy bejött, már *én, vele* más *vagyok*, mint aki *én egyedül vagyok*. A formám már nem az András, hanem *András Ezzel A Pácienssel*. Különleges forma, új identitás. Minden páciens mást hoz ki belőlem, mássá nyomkod, mássá

gyúr. Minden óra végén másképp jövök ki. De van tíz percem a páciensek között. Ha nem tudok gyorsan visszaugrani önmagamhoz, mint a gumi, hogy újra én, az András legyek, akkor nem kezdek el dolgozni a következő emberrel. Vissza kell találnom önmagamhoz, és tudnom kell gondolkodni arról, hogy aki most lép ki az ajtón, milyen volt, milyenné gyúrt engem. Ha nem találnék vissza, akkor azért harcolnék, hogy újra önmagam lehessek, nem pedig a páciensemért. Ám ezen a hatáson, benyomáson tudni kell elfogulatlanul gondolkodni, mert azt, amit velem csinál, biztosan másokkal is csinálja. Az az információ, az a lényeg, hogyan van ez az ember a világban. Tudnom kell, hogyan gyúrt meg, de vissza is kell tudnom ugrani önmagamba. És akkor jöhet a következő páciens.

BD: Mert ha nem tudsz visszaugrani, akkor elárulod a következőt.

FA: Elárulom a következőt és az előzőt is – hát az nem jó. Vissza kell nyernem önmagammat, hogy újra mint András menjek be, s aztán a végén már olyan legyek, amilyennek a következő ember gyúrt meg. S onnan megint vissza kell jönnöm, de valahol emlékezni kell arra, jól gyúrt-e meg, vagy rosszul, és akarom-e, hogy még egyszer gyúrjon. Ha azt akarnám, hogy soha többet ne gyúrjon senki, az baj lenne. Amikor kiégést emlegetnek azok, akik hasonló foglalkozásúak – szociális gondozók, terapeuták –, szerintem tulajdonképpen arról beszélnek, hogy már nem tudják visszanyerni az eredeti énjüket, mert annyit gyúrnak őket mások, hogy úgy maradnak. Már nem gumiból vannak, hanem pléhből, és behorpadnak, vagy cserépből, és összetörnek. Akkor abba kellene hagyniuk a munkájukat, és, mondjuk, évekig nem szabadna dolgozniuk, hogy rendbe jöjjenek.