

Feldmár András
AKARAT ÉS ODAADÁS

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

AKARAT ÉS ODAADÁS

A könyv Feldmár András 2015 nyarán, „Akarat és odaadás” címmel tartott előadás-sorozatának anyagából készült.

Feldmár András: *Akarat és odaadás*

© Feldmár András, 2015

Szerkesztette: Szörnyi Krisztina

Borítóterv: Szabó Balázs

HVG Könyvek

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

ISBN 978-963-304-292-2

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., Budapest, 2015

Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: typoslave [Pais Andrea]

Nyomás: Generál Nyomda Kft.

Felelős vezető: Hunya Ágnes

I.
AKARAT és odaadás

Ha az ember elolvassa Sigmund Freud 24 kötetes életművét, nagyon hamar rájön, hogy minden, amiről beszél, az akaratról szól. Minden baj, amit rossz metaforával elmebetegségnek hívnak, tulajdonképpen azt jelenti, hogy valami nem stimmel az akarattal. Vagy akarok valamit, és nem tudom megcsinálni, vagy nem akarom, de meg kell csinálni – legalábbis ezt mondja az illető, akinek gondja van. Persze mindenki hazudik, semmit sem lehet elhinni senkinek, nekem sem. Mégis van értelme erről beszélni, még ha a végén rá is jövünk, hogy nincs értelmük ezeknek a dolgoknak. Vannak olyan „betegségek”, hogy valamit akarunk, de soha nem tudjuk megtenni. Még ha finomítunk is, azt mondjuk, hogy akarjuk akarni, de nem sikerül. Adjatok rá valami orvosságot, mert tényleg akarjuk akarni, de nem megy. Sok ilyen úgynevezett elmebetegség van. Aztán vannak olyanok is, amikor valamit csinálunk, és nem tudjuk megállítani. Nem akarjuk csinálni, de csináljuk. Valami baj van az akarattal.

Van olyan páciensem, aki minden alkalommal legalább tíz percet késik. Nekem tulajdonképpen mindegy, mert így is ugyanannyit fizet, de nem szabad úgy tennem, mintha nem történt volna semmi. Szólnom kell azért, ami szembetűnő. Mert ha nem beszélnek arról, ami nyilvánvaló, akkor én is neurotikus lennék. Jó, ha a terapeuta nem neurotikus. Jó, ha kimondja azt, ami nyilvánvaló. Ha tíz percet késik a páciens, először nem szólok semmit. Ha másodszor is késik, akkor megjegyzem, és teszek a neve mellé egy mentális jelet a fejemben. Ha harmadszor sem ér oda időben, akkor már beszélni kell róla, mert ami háromszor megtörténik, az nem véletlen. Nem szidom le, nem kell szégyellnie magát, de jó, ha beszélünk róla.

Aki mindig késik, és soha nem jön korán, az direkt csinálja. Persze mindig bocsánatot kér, de miért? A helyzet az, hogy későn akart jönni, de nem akarja bevallani. Az ember inkább azt akarja, hogy a másik azt higgye, hülye, őrült vagy beteg, mintsem rossz. Sokan egyszerűen csak rossz emberek, de úgy csinálnak, mintha betegek lennének. Inkább orvosságot vesznek be, csak azért, hogy rosszak lehessenek.

Hogy születik az akarat? Halvány gőzöm nincs, és azt állítom, senki ezen a világon nem tudja, honnan jön, és mi az. El tudunk menni a Marsra, le tudunk szállni a Holdra, de senki nem tudja, mi az akarat. Egy skót filozófus kétkötetes művet írt *The Will* (Az akarat) címmel, de semmi lényegeset nem mond róla. Több száz oldalon keresztül arra jutott, hogy az akarat egy misztérium. Itt állok, és van egy gondolatom – arról sem nagyon tudjuk, mi az –, hogy integetni akarok neked. Tehát az akarat először egy gondolat. De egyszer csak a kezem elkezd mozogni. Hogyan ment hirtelen a fejből a kezembe? Persze, ha az idegtudósok bedugják a fejedet egy nagy sütőbe, és megnézik a színeket, megmutatják, honnan hova ment az ingerület. Sőt, már arról is sokan írtak, hogy az agyam eldönti, mi lesz, mielőtt én eldöntöm. Tehát amikor azt hiszem, hogy eldöntöm, mit akarok, addigra a biokémiai és neurológiai folyamatok már megtörténtek. Ebből arra következtetnek az okosok, hogy a szabad akarat egy illúzió. Ezt a logikát követve tulajdonképpen mindannyian robotok vagyunk, és nem is tehetnénk mást, mint amit csinálunk. Ha én azt hiszem, hogy azért csináltam valamit, mert akartam,

de rájönnék, hogy nem igaz, mert már benne volt a programban, akkor megölném magam. Mert nagyon szomorú lennék, hogy tulajdonképpen csak egy magánoszalag vagyok, amit valaki már felvett, és most újra lejátssza. Csak egy illúzió, hogy végigcsináljam az életem, és azt higgyem, hogy én csinálom.

Én abban hiszek, hogy a program, ami automatikusan lefut a bioszámítógépeken, ami belém idegződött az anyámon, a tanítóimon, a nevelésemen, a nyelven keresztül, az mind szokás. Ami automatikus, az tehát szokás. A keleti pszichológiában a meditáció arra való, hogy rájöjjünk, mi az automatikus, és ezt abbahagyjuk. Minden szokásunktól szabaduljunk meg. Az állatoknál egy stimuláció hatására a reakció azonnal megtörténik. Az embereknél a stimuláció és a reakció között van egy kis idő. Ezt az időt kell megtalálni, és felhasználni arra – ahogy a keleti pszichológia mondja –, hogy ne csináljam azt, ami automatikus. A meditáció segít, hogy megállítsam magam, várjak, és észrevegyem, mi van a szívemben, aztán azt tegyem, ami szívből jön. A nyugati pszichológia szerint ez illúzió, ilyen nincs. Azok a pszichológusok, akikről én tanultam, mind azt mondták, hogy a szabadság az illúzió, és a szokás

a valóság. Én pont a fordítottját hiszem. Azt hiszem, minden szokás illúzió, és a szabadság az igazi valóság. Mindannyian szabadságra vagyunk ítélve, és egy ember nem lehet nem szabad. Ez a krédóm.

Az ember, aki azt mondja, nem tudja, mit akar, szerintem szégyelli magát. Ezért úgy eldugta azt, amiért meg szokták büntetni, hogy maga is elfelejtette. Ez a legjobb módszer arra, hogy véletlenül se bökje ki, mit akar. Azok, akiket nagyon megszégyenítettek gyerekkorukban azért, mert kimondták, mit akarnak, évtizedekkel később azt mondják, halvány gőzük sincs, mit akarnak. És orvosságot szednek, mert betegek, mert depressziótól szenvednek. Szerintem egyáltalán nem betegek, hanem szégyellik magukat, mert valamikor meg lettek szégyenítve. Mindannyian. Ülnek, ülünk a szégyenben. De valahogy meg kell találni a kiutat, mert nem kell a szégyenben üldögélni.

Amikor kábé két éves a gyerek, ráeszmél, hogy van saját akarata. Én örültem, amikor ez megtörtént az én gyerekeimmel, mert akkor kezdtem megismerni őket. Akkor kezdtek mások lenni, mert más dolgokat akartak. Meg kellett tanulnom, hogy ha valami olyasmit akarnak, amit én nem, akkor is komolyan kell venni

őket. Jaj, de örülök, hogy tudom, mit akarsz, mondtam, de nem lehet. Jaj, de jó, hogy megmondtad, de nem! Vagy: nagyon sajnálom, de ezt vagy azt nem lehet megtenni. Például amikor a falra festettek és rajzoltak, azt mondtam, hogy nem lehet a falra festeni, de kitűztünk nagy papírlapokat, és arra már lehetett firkálni. Nem volt belőle semmi probléma. A fiammal volt egy kis gond, amikor kitalálta, hogy mi van, de ennek is nagyon örültem. Egyszer észrevettem, hogy ollóval kis lyukakat vág a zoknijába. Megkérdeztem, hogy mi ez. Büszkén rám nézett, és azt mondta: „Hát kié ez a zokni?” „A tiéd” – feleltem. „Na, hát akkor azt csinálod velem, amit akarok.” Én meg arra vetemedtem, hogy kölcsönadtam neki a zoknijaimat. A gyerek elég korán ráébred arra, hogy ki ő, és ez azt jelenti, hogy ráébred, mit akar. A legegyszerűbb definíciója annak, hogy ki vagyok, az, hogy mit akarok. Ha homogénné tesszük azt, hogy mi akarhatok egy társadalomban, akkor megszűnünk létezni, többé nem tudjuk, kik vagyunk. Én onnan tudom, hogy nem vagyok olyan, mint más, mert én mást akarok, mint a másikat. Engem mindig érdekelt, és fontos volt, hogy a gyerekeim soha ne érezzék azt, hogy amit ők akarnak, az nem jó. Azt,

hogy nem lehet megtenni, vagy nem lehet megtenni abban a pillanatban, hogy megtanulják, utat kell találni a vágyaik teljesítéséhez, az elkerülhetetlen volt. Ma sem szégyellik a vágyaikat, még akkor sem, ha nem megvalósíthatók. Vannak olyan vallások, ahol a Messiás arról híres, hogy soha nincs ott. Mindig csak jön, vagy majd lesz. Ez nagyon fontos, mert ha rádöbbenek arra, hogy ebben a világban nincs igazság, és nem lehet megbízni senkiben, hát akkor inkább öngyilkos leszek, mert nem akarok így játszani. De ha kinyílok arra, hogy az életemnek lehetne értelme, ha azon dolgoznék, hogy halálomkor több igazságosság legyen a világon, mint amikor megszülettem, az legalább életet. Nagyon fontos, hogy a gyerek megtanulja, a vágyat nem kell teljesíteni, a vágyat csak érezni kell. Rá kell jönnie, hogy amit akar, az nem rossz. Persze, amit akarok, az lehet lehetetlen. Kierkegaard például azt mondta, hogy abban mindenki tud reménykedni, ami megtörténik, nincs benne semmi különös. De abban reménykedni, aminek nulla a lehetősége, hogy valaha is megtörténik, az igazi emberi kiválóság. A gyerek hozzá tud szokni ahhoz, hogy valamit megtiltanak neki, valamit nem csinálhat. De ha megszegyenítik

a vágyaiért, megtanulja eltitkolni, hogy mit akar. Ebből keletkezik a szégyen.

Lehet akarni valamit, de ha rádöbbenek arra, hogy mi a szituáció, és odaadom magam annak, ami éppen van, pont az akaratommal nem válok akaratossá. Aki akaratos, az kiválik az egészségből, és toporzékol, hogy az legyen, amit ő akar. Mondjuk, egy kicsi része a nagynak elkezd toporzékolni, hogy a nagy csinálja azt, amit ő akar. Ahelyett, hogy rádöbbenne arra, hogy ő csak egy kicsi része a nagynak, és odaadná magát annak, ami élte. Egy kapcsolatban mondhatom azt valakinek, hogy legyünk egyek, és az az egy legyek én. Soha többé nem lenne problémánk. Amíg én vagyok a kutya, és te vagy a farkam, addig boldogan élünk együtt. De ha egyszer a másik azt mondja, hogy most legyen ő a kutya és én a farka, akkor valahogy úgy érzem, hogy ez nem jó. A másik verzió jó, ez miért nem? Pedig megállapodhatunk, hogy hétfőn, szerdán és pénteken én vagyok a kutya, ő a farkam, kedden, csütörtökön és szombaton fordítva, és a vasárnapot mindketten másokkal töltjük. Annyira nem tudjuk, nem értjük a dolgokat, hogy ha manapság valaki azt mondja, nem akar olyan kapcsolatot, ahol azt teszi,

amit a másik akar, akkor a másik mindjárt azt hiszi, hogy az ellenkezőjét proponálja. Abban a pillanatban, amikor azt mondom, ne kontrollálj, azt hiszed, hogy én akarlak kontrollálni téged. Fel sem merül, hogy egy kapcsolat anélkül is működhet, hogy az egyikünk kontrollálja a másikat. Mintha ez nem is lenne lehetséges. A másik azt hiszi, hogy ez egy trükk, amivel behúzom a csőbe. Ha azt mondom, én nem leszek a farkad, te ne legyél a kutya, azt hiszi, hogy titokban én akarok lenni a kutya.

Tegyük fel, hogy te és én szeretnénk egy táncversenyen részt venni, és meg akarjuk nyerni. Az első héten azt proponálnám, hogy én vezessek, és nem is akarok tudomást venni rólad. Én ugyan semmit nem tanulok meg rólad ekkor, de te sokat megtudhatsz rólam. A második héten azt csinálnánk, hogy te vezetsz és én követlek, és megtanulok rólad mindenfélét. A harmadik héten pedig azt gyakorolnánk, hogy mi van, ha te nem vezetsz, és én sem vezetlek, de nagyon odafigyelünk a zenére. Akkor jön az az élmény, amiért szerintem érdemes élni. Mert az első kettőért nem érdemes, de amikor egyszerre csak táncolunk és egymásra nézünk, akkor történhet valami. Én azt hiszem,

te vezetsz, te azt hiszed, én vezetek, miközben senki se vezet. De mind a ketten odaadtuk magunkat valami nagynak. A zenének, a zeneszerzőnek, a ritmusnak, a környezetünknek, a *mi*-nek, és akkor mindenki egygyé válik. Ez angolul a *union*, amit magyarul talán egyesülésnek fordíthatnánk. Ez nemcsak a táncban, hanem a szexben is megtörténhet. Ha az emberek úgy szexelnek, hogy nem én baszlak téged, nem te baszol engem, hanem van egy baszás, és azt se tudjuk, kihez tartozik – na, ez az élmény, amiért érdemes élni.

Hogy miért nem működik ez mindig? Hát, megmondom. Miért használjuk magyarul is, angolul is a szex szót arra, ami össze tud hozni minket egymással és a mindenséggel? A szex a latin *secō*ból jön, a jelentése: elvágni, szeparálni. Szerintem ez megmagyarázza, miért ritkán történik meg ez. Mert félünk tőle. Ha valamibe belemegyünk, és az jó, akkor soha nem akarjuk abbahagyni. Ha be kell fejezni, az nagyon szomorú. Azért nevezik szexnek, hogy amikor belemész, már tudd, hogy a végén el kell válni. A szex fontosabbik része nem az, amikor elkezdődik, hanem amikor vége van. Amikor ketté kell válni az isteni egységből. És az egység általában mindig véletlenül történik meg, nem

pedig akarattal. Például egy vonósnégyesnek azért kell sokat gyakorolnia, mert néha megtörténik, hogy a négy úgy játszik, mintha egy lenne. Nem mindig van így, nem lehet előre tudni, mikor lesz, nem lehet akarni. Sokszor a vallásokban azt mondják, használhatod az akaratodat, hogy elérd a mennyország kapuját, de nem lehet csak úgy bemenni rajta, amikor akarsz. Csak ott lehet ülni és várni, hogy néha kinyílik az ajtó, de nem azért, mert te azt akarod. Majdnem mindig hozzáteszik, a gyakorlás az, hogy ott vagy a mennyország kapuja előtt. Mert ha nem vagy ott, és kinyílik, akkor nem történik semmi. De ha ott vagy, amikor kinyílik, beszlisszolhatsz. Persze, mindig kidobnak. Nem lehet autót vezetni, amikor extázisban vagyok veled. Ha autózni akarok, akkor el kell köszönnöm tőled. Ez az elválás az egységtől annyira fájdalmas, hogy inkább meggátolom az egységet, és oda se megyek. Annyira utáljuk a fájdalmat, hogy elkerüljük az extázist. Rengetegen ezért szexelnek úgy, mintha mindegy lenne, kivel csinálják, mintha semmi személyes nem lenne benne. A múltkor valaki összehasonlította az evéssel. Hát nem mindegy, egyik étteremben eszem vagy a másikban? A férfi, aki szóba hozta ezt,