

Feldmár András  
FÉLELEM, DÜH,  
AGRESSZIÓ  
ÉS SZEX

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  
FÉLELEM, DÜH,  
AGRESSZIÓ  
ÉS SZEX

A könyv Feldmár András 2015 őszi „Félelem, düh, szex és agresszió” címmel tartott előadás-sorozatának, illetve a Nőkérdés-sorozat 2015 júliusában tartott, „Miért nem vagy lesbikus?” című előadásának anyagából készült.

Feldmár András: *Félelem, düh, agresszió és szex*  
© Feldmár András, 2016

Szerkesztette: Szörnyi Krisztina

Borító: Lobotworks

HVG Könyvek  
Kiadóvezető: Budaházy Árpád  
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

ISBN 978-963-304-348-6

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., Budapest, 2016  
Felelős kiadó: Szauer Péter

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

Nyomdai előkészítés: typoslave [Pais Andrea]  
Nyomás: Generál Nyomda Kft.  
Felelős vezető: Hunya Ágnes

**I.**

Szerintem csoda, amikor sokan együtt vagyunk, és senki nem bánt senkit. Mert egyikünk sem ülhetne itt, egyikünk sem lélegezhetne, élhetne, hogyha számtalan ember nem gyilkolt volna, nem halt volna meg azért, hogy mi itt lehessünk. Laing, a tanító-mesterem úgy festette ezt le, hogy mindannyian egy óriási, véres hullahegy tetején állunk. Enélkül nem lehetnénk itt. Az ősapáink, az apáink megölték az ellenséget, és mindazokat, akiket ellenségnek hittek, mindezt azért, hogy megmaradjanak a gyerekek, akik éppen megfogantak a feleségeik méhében. Megölték az ellenséget, hogy ne erőszakolják meg a nőiket. Inkább ők erőszakolják meg az ő nőiket, és pusztítsák el az ő gyerekeiket. Azért vagyunk itt, mert a mi őseink győztek. Mindig a győztesek élnek. Ha az őseink vesztek volna, akkor mi nem ülhetnénk itt. Tehát, nem szabad finnyásnak lenni, az emberek vérengző állatok. Ezért óriási csoda, amikor nem bántjuk egymást. A szeretet legegyszerűbb

definíciója az, hogy tudnálak bántani, de nem foglak. Csoda, hogy ezt meg lehet ígérni. Te, én, mi elhatározhatjuk, hogy nem fogjuk bántani egymást, vagy nem fogunk bántani valaki mást. Azt az illetőt szeretjük, akiről elhatároztuk, hogy nem fogjuk bántani. De azt is be kell vallani, hogy tudnánk bántani. Mert az, aki azt mondja, „ó, hát én nem tudnálak bántani”, hazudik. A definíciónak mind a két része fontos. Azt, hogy tudnálak bántani, be kell vallani, el lehet képzelni. Emlékszem, egyik alkalommal, késő este Laing azon morfondírozott – fel és alá járkált, és jegyzetelt is –, hogy milyen lenne, ha megerőszkolná a lányát, a saját lányát, és mondjuk, az én lányomat. Megrettenve azt kérdeztem, hogy ebbe tényleg bele kell-e mennünk?! Azt felelte, hogy tényleg, mert az, aki el tudja képzelni, milyen lenne, soha nem fogja megtenni. Akik megteszik, soha nem gondolták végig. Sőt, biztosan azt mondanák, hogy sohasem tudnának ilyesmit tenni. Fontos, hogy az ember ne áltassa magát, hogy valamit nem tudna megtenni. Bármit, amit bárki megtesz, én is meg tudom tenni. Nemegyszer gondolkodtam már azon, milyen körülmények között ölnék meg egy embert. És nem is

egy helyzet jutott az eszembe, hanem több. Tehát nincsenek ők és mi, nincs olyan, hogy mi jók vagyunk, ők meg rosszak. Mindannyiunkban bennünk van a gonosz. És bennünk van a jó is. Gyakran elhatározás kérdése, körülmények kérdése, mikor tenném meg azt azzal, akivel éppen szemben állok. Ha azt állítom, hogy ez nem én vagyok, ilyen én nem tudok lenni, akkor hazudok. Mindig a körülményektől és az elhatározástól függ. Ez benne van a mitológiánkban is, tisztán ki lehet olvasni. Amikor az arkangyalok meghajolnak Isten előtt, mindegyik megígéri, hogy szolgálni fogja. Aztán jön Lucifer, ránéz az Istenre, és azt mondja, hogy ő nem fogja szolgálni. Ez a szabad akarat. Isten mégsem ölte meg, hanem leküldte a pokolba. Ha lenne pokol, én sem ölném meg azokat, akik engem bántanak, vagy nem tisztelik az életet. Angolul a gonosz: *evil*, ha megfordítjuk, *live*, azaz élet. A gonosz az élet ellensége. Mi, akik szeretjük az életet, és mindent megtennénk azért, hogy megvédjük a gyerekeink, szeretteink életét, csupán életfüggők vagyunk. Abban a pillanatban, amikor fel tudnánk adni a függőségünket, szabadok lennénk. És máris belép a képbe a félelem.



Vannak, akik azt mondják, hogy minden félelemnek a magja a halálfélelem. Lehetne ez a világ egy nagyon kegyetlen világ. Olyan, hogy elkövetsz egy hibát, és meghalsz. Ha véletlenül hozzáérsz a határokhoz, akkor megölnek. Egy hiba, és kész. Nagyon kellene félni és nagyon kellene vigyázni egy ilyen világban. De ha most körülnézünk, akkor hálát kell adnunk, hogy az univerzum, amiben létrejöttünk, egyáltalán nem kegyetlen, nem szigorú. Hát nézz körül, mindenféle hibákat elkövetünk, és nem halunk bele. Mégis élünk. Persze vannak hibák, amikbe bele lehet halni, de rengeteg olyan van, amit megtehetünk még egyszer és még egyszer... Sőt, ugyanazt a hibát is elkövethetjük sokszor, és mégsem halunk bele. Nagyon irgalmas univerzumban élünk. A Nap mindenkire süt, akármilyen rossz ember, akármilyen örült is. A Nap nem válogat, mindenkire süt, nem kell semmit sem csinálni érte. Még a semmittevőkre is süt. Még azokra is, akik nem „érdemlik meg”. Hát nem gyönyörű?

Az idézőjel itt arra utal, hogy nem mindennek van értelme, gyökere a valóságban, amit ki tudunk mondani. Beszélhetnék egyszarvúakról is, pedig nem is léteznek...

Hamis mesékben élünk, hamis meséket mondunk magunknak és a gyerekeinknek, mintha létezne olyan fogalom, hogy meg lehet érdemelni valamit, vagy valaki nem érdemel meg valamit. Ez mind csak mese, semmi köze a valósághoz. Azt is mondhatnám, hogy senki nem érdemel meg semmit és senkit, de én inkább úgy mondom: az egész „megérdemel” fogalom nem létezik. Mert a valóság az, hogy akarok valamit, és megszerzem vagy megkapom; vagy: akarok valamit, és nem tudom megszerezni. Akarom és van, akarom, de nincs. Megérdemelni? Ilyen nincs. Azért találjuk ki ezeket a fogalmakat, mert egy rendszertelen univerzum félelmetes, és úgy teszünk, mintha az akaratunk hatékony lehetne, csak jónak kell lennünk. Félünk attól, hogy nem tudjuk, mi fog következni a következő pillanatban. És a legrosszabb, ami bekövetkezhet a következő pillanatban az, hogy megszűnök. Ezért tartom lehetségesnek, hogy minden félelemnek a magja az, hogy a következő pillanatban talán már nem leszek. De nehéz ezt érzékelni. Nagyon sokáig nem voltam, és egyszerre itt vagyok. Tegnap megérkeztem, ma itt vagyok, holnap elmegyek – ez az élet. Akkor mitől kell félni?

Az ógörögök azt a tanácsot adták egymásnak és a fiataloknak, hogy gyakorolják a halált. Gyakorolják a meghalást azért, hogy szépen haljanak meg. Mind-egyikünk meg fog halni. El tudod képzelni, milyen rondán lehet meghalni? Vannak, akiket ez egyáltalán nem érdekel, vannak, akik szépen akarnak meghalni, vannak, akik csendben, mások zeneszóval, vagy éppen kézen fogva valakivel. Van, aki LSD-t kért a feleségétől öt perccel a halála előtt. Ezt most kell kitalálni, mert lehet, hogy öt perc múlva meghalsz. Ez egy ilyen játszma. Az egyetlen biztos dolog a világon az, hogy mindegyikünk meg fog halni. Hogy mikor? Azt nem tudjuk. Hát akkor hogyan éljünk? Ezért a félelem, és nem könnyű megszabadulni tőle.

Ram Dass legalább húsz évig meditált, Indiában barlangokban, otthon a karosszékében. Sőt megtanult séta közben is meditálni, és akkor is, amikor gyorsan hajtott az autójával, és a rendőr megállította. Ahogy meditált, látta, hogy a rendőr és ő egyek. Felírta magát, és mosolygott, szerette a rendőrt. Azért a rendőr mégiscsak adott neki egy büntetőcédulát. De amíg beszélgetett vele, állandóan mondta a mantráját, és tudta, hogy ő is az Isten, a rendőr is az Isten, és abban

a pillanatban játszanak egymással. Ennek ellenére, amikor megütötte a guta, és azt hitte, hogy tényleg meghal, akkor megijedt. Később beszélt erről, mert szerencsére nem halt meg. Abban a pillanatban, amikor úgy tűnt, meg fog halni, pontosan olyanokat érzett, amikről azt hitte, hogy több évtizednyi meditáció után már nem lesznek ilyen rossz érzései. De nem haldoklott szépen, hanem nagyon csúnyán megijedt. Pedig remélte, hogy ha már ennyit meditált, nem fog megijedni. Elfelejtette, hogy a meditáció nem arra való, hogy az embernek ne legyenek óriási érzelmei, hanem arra, hogy elfogadja őket. Több tízezer óra meditáció előtt rettegsz. Utána is rettegsz. A különbség az, hogy előtte attól rettegsz, hogy rettegni fogsz, utána pedig csak rettegsz. Egy kicsit jobb, nem?

Hol kezdődik a félelem? Honnan jön a félelem? Senki nem tudja pontosan megmondani. De az biztos, hogy ebben az életben minden ott kezdődik, hogy megfogamzol. Nagy sötétség van, és utána, mint ha valaki felkapcsolná a villanyt, belehasít a fény. Elkezdődik az emberi élet. Abban a pillanatban, miután az apám spermája kipakolta a genetikai csomagját, és összekeveredett az anyám genetikai csomagjával,

és a keveredésnek vége lett, akkor jöttem létre én. De már akkor is, az organizmus én voltam, és valamilyen környezetben találtam magam. Az anyám petevezetékében várt a petesejtje, hogy egy csomó sperma körülvegye, egy pedig bekússzon hozzá – hát ott kezdődtem én.

Az a környezet, amiben egyszer csak benne találok magam, már lehet pozitív, negatív vagy közömbös. Tehát segíti, könnyebbé teszi vagy akadályozza az életemet már az első pillanattól fogva. Én pedig, valamilyen formában beleteszem magam, mintha a zigóta én lennék. Mert ez az első sejt, ami én vagyok. Nem mondhatnám, hogy körülnézek odabenn, mert szeme az biztosan nincs ennek a sejtnek, de valamilyen érzékelője mégiscsak van. Ez a sejt valamit sejt. Hogy jó! Vagy jaj! Vagy semmi. Ha túl savas vagy túl lúgos a környezet, azt valahogy érzi az a sejt. És – ezt megint nem lehet jól leírni a nyelvvel –, valahogy emlékezni fogok erre az első élményre köztem és a helyzet között, amibe belecsöppentem. Mi a kapcsolat köztem és a környezet között? Ha, mondjuk, az anyám már nagyon várt, és teljesen felkészült arra, hogy én elkezdődjek

benne, akkor először kémiailag, később neurológiailag, ahogy fejlődöm, valahogy úgy érzem, körülöttem minden örül nekem. De ha, mondjuk, nem jó helyzetben van, nem is akar gyereket, és én mégiscsak befurakodtam, vagy az apám furakodott be, akkor lehet olyan érzésem, hogy folyton valami veszély leselkedik rám. Azután még letornászom magam a petevezetéken, és be kell fúrnom magam a méhének a bélésébe. Ott is vagy érzem, hogy szívesen várt rám, vagy harcolnom kell a megmaradásért. Akik itt vagyunk, mindannyiunknak sikerült ez a manőver. De valószínű, hogy mindenkinek más élménye volt. Eközben is már végig, minden pillanatban interakcióban vagyunk a környezettel, és emlékszünk erre. Az életünk negatív, pozitív vagy semleges élmények sora. Ha túl sok mínuszom van, egyszerre csak elkezdem elvárni, valahogy belém idegződik, hogy a következő is biztosan negatív élmény lesz. Persze, ez nem így van, mert minden pillanat más pillanat, de az organizmus mégis elkezdi elvárni, hogy ami megtörtént, az újra jön. Ebből ered az, hogy amitől félek, az már megtörtént. Valami az adott helyzetben emlékeztet arra, ami már megtörtént, és emlékszem,

hogy rossz volt nekem. Tehát, ha bármi van itt, ami emlékeztet engem arra, ami rossz volt, akkor elkezdek félni. Félek, hogy újra megtámadnak. Hogy újra megtörténik az, ami rossz nekem. Érdekes módon, azoknak a szerencséseknek, akik csupa pozitív élményre emlékeznek, és még több pluszt várnak, nincs mitől félniük. Ezek az emberek nem bátrak, csak nem tudják, mi a félelem. De olykor nagyon csalódnak. Az, akinek sok mínusza van, és jön utána egy plusz, nagyon örül. De akinek sok plusza van, és utána egy kicsi mínusz következik, rögtön elkezd panaszkodni, hogy mennyire csalódott.

Ha odabenn úszkállok, mint egy labda, és nem tudom befújni magam az anyám méhének a bélésébe, akkor a következő menstruációval kimosódom, elhagyom az anyám testét, és meghalok. Ez bennem van, ezt tudom. Van valami sürgősségérzés, még mielőtt kifejlődik az agyam és az idegrendszerem. Az az organizmus, aki ott vagyok, érzi a sürgetést, hogy fúródj már be, mert különben megdöglesz. Ott megjelenik a félelem. Mindig ott van. Vigyázni kell, mert az élet törékeny. Ha belegondolsz, mennyi minden romolhat el ebben a pillanatban! Miért nem hányasz?

Hányhatnál. Egyszerre csak megvakulhatnál vagy megbénulhatnál. Most. Nem félsz? Akkor mi az alternatíva? Én próbálok inkább hálás lenni. Mert tudom, hogy minden pillanatban lehetne földrengés. Vagy mint Párizsban, ránk ronthatnának géppuskákkal, és végünk. De nagyon hálás vagyok, hogy ez eddig nem történt meg. Inkább hálás vagyok, mint rettegek. A bencés-buddhista szerzetest, David Steindl-Rastot olvasva jöttem rá, hogy a hála útja megszünteti az állandó szorongást, félelmet.

Elgondolkodtam a párizsi véres merényleteken. Több embertől is hallottam, hogy nem biztos, hogy a párizsiak szomorúbban vagy rosszabbul élnek, mint azelőtt, inkább talán egy kicsit felszabadultabban. Ez megtörténhet, sőt! Tudományos kutatások már többször kimutatták, hogy háborúban vagy nagy krízis közepette nincs szükség pszichoterápiára. A terapeuta éhen hal, amikor valódi krízis van. Mintha a terápia valami luxus lenne. Ha tényleg baj van, akkor mindenki felébred. Csak akkor tudunk alvajárók maradni, ha azt hisszük, nincs baj. Tulajdonképpen Párizsra a valóság tört rá. Aki azt hiszi, biztonságban van, az álmodik. Nincs biztonság. Csak miközben



alva járunk, azt hisszük, minden rendben. Aztán jönnek a géppuskások, és máris tudjuk, hogy még sincs rendben minden. Felébredünk. De senki sem akar ébren lenni, mindenki aludni akar. Arra tanítjuk a gyerekeinket is, hogy aludjanak. Ezért azok, akik felébrednek, egyedül vannak. Ha mindenki alszik, és én felébredek, elég nagy a motivációm, hogy megint elaludjak, mert akkor nem érzem annyira egyedül magam. Párizs a valóságra ébredt, amikor az a szörnyű merénylet megtörtént. Ez nem jó vagy rossz, hanem az a kérdés, mi az igazság. Mi a valóság?

Gyakran elgondolkoztam azon, miért vannak emberek, akik kitartóan festenek vagy szobrászkodnak, miért gyakorol valaki éveken keresztül zongorázni, és másvalaki miért lő le géppuskával embereket. Ez milyen választás? Meg lehet-e jósolni, hogy ki fog zongorázni és ki fog géppuskázni? Én nem hiszem, hogy ezt valaha is meg lehetne jósolni vagy előre lehetne tudni. Azt hiszem, minden pillanatban bárki elhatározhatja, hogy tíz év múlva úgy fog zongorázni, hogy az tetszeni fog az embereknek, és el lehet határozni, hogy tíz év múlva géppuskával fog ártatlan embereket átküldeni a másvilágra.