

Amikor szülő és gyermek kapcsolatáról gondolkodom, természetesen magamról gondolkodom, gyermekként és szülőként egyaránt. Két gyermekem van. Nagyon magányos gyermek voltam.

I.
CSECSEMŐBŐL GYERMEK

Szerintem a gyerekek nem teljesen tudatosan érzékelnek. Úgy értem, nincsenek mindennek tudatában. A kezdet kezdetétől csak úsznak a világban. Mahatma Gandhi ezt úgy fogalmazta meg, hogy a szüleink fogantatásunk pillanatában megtapasztalt tudatállapota végigkísér bennünket, mint egy felhő. Ez lehet sötét, és lehet boldog felhő, lehet csodálatos vagy szörnyűséges. Főleg attól függ, milyen tudatállapotban volt az anya abban a pillanatban, amikor megfogant benne a gyermeke.

A fogantatás az a pillanat, amikor talán a legnépszerűbb voltál egész életedben. Sok milliárd sejtje volt akkor anyádnak, ám abban a pillanatban, amikor apád spermája találkozott az édesanyád petesejtjével, és a genetikai információk kicsomagolódtak és összekeveredtek, akkor bekapcsoltak téged. Addig nem léteztél, és attól fogva hirtelen létezni kezdtél. A zigóta létrejött az a pillanat, amikor megérkezettél, és erről értesült az anyád testének minden egyes sejtje. Ez pont olyan, mintha többmilliárdos közön-

séged lett volna, amelynek tagjai hirtelen egyszerre megtudták, hogy ott vagy.

Én úgy hiszem, hogy minden sejt, akár a zigóta, amelyből kinőttél, tudattal és memóriával rendelkezik. Nem pontosan ugyanolyannal, mint amilyenel a tegnapi emlékszünk, de mégis valamiféle emléktárral. Minél korábbról származik egy emlék, annál inkább olyannak tűnik, mintha érzelem lenne. Sokszor az ún. örültség vagy elmezavar lényegében azt jelenti, hogy az ember emlékszik valamire, de fogalma sincs, mire, és nem is tudja, hogy emlékszik. Azt hiszi, valami elárasztja abban a pillanatban, és nem tudja, mit kezdjen vele. Ilyenkor nagy valószínűséggel egy emlékről van szó, és minél elsöprőbb erővel hat, annál korábbról származik. Ha az anya sokkhatás alatt állt a fogantatás pillanatában, akkor a gyermeke később nehezen fog tudni megérkezni bárhová is. Nehéz lesz arra számítania, hogy örülnek neki és szívesen fogadják. Nehéz lesz hinnie abban: jó dolog, hogy itt van.

Tegyük fel, hogy ma meghalsz, és holnap újjászületsz egy fogantatáson keresztül! Egy férfi és egy nő szeretkezni fog, és hirtelen ott teremsz. Az új reinkarnációban. Vedd sorra az összes embert, akit csak ismersz! Mindenkiről gondolkodj el, és kérdezd

meg magadtól: kinek a méhében szeretnél megfoganni holnap, ha ma meg kellene halni. Egyértelmű a döntés? Könnyű kitalálni? Például ha férfi vagy, és van barátnőd, akkor szeretnél-e az ő méhében megfoganni? Ha előlről kezdenéd az életet, szeretnéd, ha a barátnőd lenne az anyád? Talán nehéz megérteni, merre is visz ez a gondolat. De szerintem gyakran a kapcsolat felbomlása a születésszabályozás egyik módja. A legjobb fogamzásgátlási módszer az, ha nem élünk jó kapcsolatban. És gyakran az sem számít semmit, mit mond az ember. Mondhatod azt, hogy te tényleg akarsz gyereket, de a termékenységi problémák 90%-ának hátterében valójában az áll, hogy nincs hely egy új élet meghívására a már fennálló kapcsolatba. Ugyanis a párnak meg kell halnia ahhoz, hogy a háromtagú család megszülethessen. Ha a férfi vagy a nő úgy akarja folytatni az életét, mintha semmi sem történt volna, lehet, hogy semmi sem fog történni.

A születéstől számított plusz-mínusz 9 hónapos időszakot franciául – Lucien Lévy-Bruhl nyomán – Jung így nevezte: *participation mystique*, azaz misztikus részvétel. Ezt az időt mindannyian anyánk tudatállapotában – a tudatában és a tudattalanjában – úszkálva éltük meg. Mindenről tudtunk, amit

az anyánk gondolt vagy érzett, semmit sem tudott elrejtteni előlünk. Ez fordítva is igaz, anyánk ránk volt hangolva. Ha semmi sem vonta el a figyelmét, akkor annyira ismert, mint önmagát.

Az anyaméhben soha nem éhezik a baba. A csecsemő számára egy új érzés, ha megéhezik, és akkor rögtön elkezd magá elé képzelni az anyamellet. Ha az anya rá van hangolva a gyermekére – márpedig egy átlagos mértékben odaadó édesanya általában rá van hangolva –, mielőtt a csecsemő kinyitja a szemét, egy tejjel teli, gyönyörű anyamellet lát maga előtt, egy mellbimbót, amelyet csak el kell érnie. Ez tényleg így van. Akiknek közölünk ilyen élmény adatott meg újra és újra és újra, 24 órán belül 6–9 alkalommal, vagy akár még többször is, azok megtanulták, hogy amit elképzelnek, amire vágnak, az ott van számukra a világban. Ezzel kezdődik minden. Az imagináció, az akarat, a vágy alapja az, hogy ebben a korai, függő állapotban frusztráció nélkül megkapod mindazt, amire szükséged van. Az első filmvásznon az anyamell. Amíg a csecsemő szopik, ábrándok és álmok jelennek meg előtte, amelyeket azonnal kivetít az anyamell vásznára.

Az anya a helyi képviselője a világmindenségnek, amelybe a gyermek beleszületett. Ahogyan az anya

a csecsemőjéhez viszonyul, úgy mutatja be neki a világot. Ha valamilyen oknál fogva történetesen az anya férje talál egy szeretőt magának a terhesség alatt, vagy az anyja meghal, vagy bármilyen tragédia, traumatikus élmény éri, akkor nem tud olyan figyelmet fordítani a gyermekére, amelyet az megérdemel. Pedig erre a figyelemre – hogy bizonyos dolgokat vár az anyjától – a csecsemő már évezredek óta rá van hangolva. Az anyaméhben lenni egyfajta ígéret, hogy az anya mindig ott lesz velünk a külvilágban is. Ha nincs ott, akkor az embert csúnyán elcsábították és cserbenhagyták. Ez a megtévesztés akkor kezdődik, ha az anya figyelme bármilyen okból elvonódik a gyerekről – és itt most nem vádolok senkit, egyszerűen így zajlik. Ha az anya nem tud odafigyelni a gyerekére, akkor a gyerek úgy érzi, elcsábították és átverték. Ígéretet kapott, amelyet nem teljesítettek.

Sokat gondolkodtam azon, miért van, hogy bizonyos emberek nagyon nyitottak a csábításra, mások nagyon hajlamosak csábítani, és egyesek el tudják őket csábítani, ők pedig nem csábítanak. Hogyan lehet ez? Úgy gondolom, talán Don Juan története választ adhat erre. Ez a férfi egy gyönyörű nő méhében fogant meg, akit a szeretője elhagyott, miután

a nő teherbe esett. Akkoriban nagyon nehéz volt egyedülálló anyaként boldogulni, de a nő mégis talált egy fogadót, ahol nevelgethette a fiát, miközben nagyon keményen dolgozott. Egy napon egy jóképű vendég szállt meg a fogadóban. Az anya és a fiatalember egymásba szerettek, és amikor a férfi tovább akart állni, a nő megkérte: „Vigyél magaddal engem is!” A férfi azt válaszolta, hogy őt magát szívesen elviszi, de a gyereket nem akarja. Akkor az anya úgy döntött, elhagyja a gyermekét, és az új szeretőjével tart. A fogadó tulajdonosai felnevelték a babát, akiből később Don Juan lett, és aki lényegében elcsábította fél Európát, széltében-hosszában. Több száz nőt Itáliában, Angliában, Németalföldön. Felírta, megszámlolta, hány nőt bolondított magába, majd hagyott el életében. Aki azt gondolja, hogy ez a szexről és a szerelemről szól, szerintem súlyosan téved. Don Juan nem jó szerető volt, hanem bosszút akart állni. Elégtételt akart venni. Azt tette a nőkkel, amit az anyja tett vele, újra és újra. Az anyja becsapta őt, ő becsapott több ezer nőt. Ennyire meghatározó a korai időszak az ember életében.

Több kutatás kimutatta már, hogy sejtnyi korunk óta emlékszünk mindenre, ami velünk történt. A pszichoterápia is foglalkozik ezzel, például az ál-

mok kapcsán. Fodor Nándor, egy nagyon jó magyar pszichoanalitikus évekkel ezelőtt írt egy könyvet *The Search for the Beloved* (A szeretett keresése) címmel. Nagyon alaposan elemezte az emberek álmait. Az írásait olvasva eléggé nyilvánvalóvá válik, hogy az emberek egészen korai élmények alapján építik fel az álmaikat.

Stanislaw Grof szintén hasonló eredményre jutott pszicholitikus módszerével. Ő azt vizsgálta, mit látnak, tapasztalnak az emberek ismételt LSD-használat során. Kivétel nélkül mindenkinél azt találta, hogy visszamentek a születéshez, később pedig a fogantatáshoz. Sőt, ami még jobban felkeltette a kutató érdeklődését: úgy tűnt, az emberek vissza tudtak menni a fogantatás előtti időkbe, amelyeket korábbi életeknek érzékeltek.

Fontos szerintem, hogy filozófiai szempontból csak annyit állíthatok a saját élményeimről: megéletem őket. Az égvilágon semmi okom nincs rá, hogy feltételezzem, az élményeim valamit jelentenek. Szóval, csak azért, mert van egy élményem, attól még nagyon nyitott kérdés, hogy az mit jelent. Lehet például olyan élményem, hogy hirtelen azt érzem, minden egy, és én egy vagyok mindennel. Vajon arról van-e szó, hogy az én mérgezett agyam és a többi

ember valamilyen módon mérgezett agya produkálja ezt az élményt? Vagy hirtelen a világmindenség valódi természetébe nyerünk bepillantást? Hát, azt hiszem, ezt nem fogjuk megtudni a halálunkat követő néhány percig, vagy talán még akkor sem. Mert talán ott sem leszünk. Mindenesetre a pszicholitikus és a pszichedelikus terápiákból származó eredményekből úgy tűnik, emlékszünk a korai élményeinkre, sőt mi több, továbbra is arra számítunk, ami már megtörtént.

Alapvetően kétféle tanulás létezik. Megtanulunk cselekedni, és megtanulunk elkerülni dolgokat. A történelmünk során ez segítette hozzá fajunkat a túléléshez. Most azonban az utóbbi már nehézséget okoz, mert az elkerülés valójában az egyszerű kipróbálással működő tanulás. Ha valami megijeszt – mint például ha tűzbe teszed a kezed, és megéget –, soha többé nem fogod azt tenni. Ha egy kisgyerek fél az apjától vagy az anyjától, akkor az elkerülő magatartások komplett arzenálját építi ki talán élete egész hátralévő részére. Ráadásul az ember még csak tudatában sincs annak, hogy elkerül valamit, amíg el nem kezd igazán odafigyelni magára. Ezért lehet többek között a Vipassaná meditáció is különösen terápiás hatású. Bármit hipnotizáltak

is belénk gyerekként, és bármilyen poszthipnotikus szuggesztió él is bennünk, a felébredés egyetlen módja, hogy először tudatosuljon bennünk: bizonyos dolgokat automatikusan csinálunk. Észre kell vennünk az automatikus szokásmintázatainkat, amelyek a szívünkéből-lelkünkéből jövő válaszreakciókat helyettesítik.

Amint tudatosítod magadban, hogy vannak bizonyos automatikus szokásaid, nagyon kemény munkával le tudod állítani ezeket a szinte számítógépes vírus jellegű működéseket. Mert, ugye, a számítógépes vírusok sem törődnek egy szemernyit sem az-
zal, mire való az adott gép. A benned lévő automatikus szokásmintázatoknak az égvilágon semmilyen jó hatásuk nincs rád. Teljesen automatikusak, csak arról szólnak, hogy megtanultad, és folyton alkalmazod őket. Ha meg akarsz szabadulni tőlük, le kell lassítanod a tempót, fel kell ismerned őket, szembe kell menned velük. Fel kell szabadítanod magad ezektől a teljességgel önműködő, vírusszerű szokásoktól, amelyek javarészt elkerülő tanúlással ivódtak beléd.

Freud egyik páciense, a kis Hans extrém módon rettegett a bundáktól. Ha egy bundába öltözött nő közeledett felé, teljesen kiborult. Eltartott egy da-

rabig, mire a kisfiú apja és Freud közösen rájöttek, hogy amikor a kisfiú még babakocsiban feküdt, egy nagytestű kutya egészen közelről az arcába ugatott. A kisbaba nagyon megijedt, de abban a pillanatban nem azt tárta el az agyában, hogy egy nagy kutya megijesztette. Ő csak a bundát jegyezte meg, és általánosított. Onnantól kezdve mindent el akart kerülni, mindentől el akart menekülni, aminek szőrös bundája volt. Nem nehéz elképzelni, hány meg hány tucat hasonló dolgot cipelünk magunkban úgy, hogy még csak nem is tudunk róluk.

Szerintem ez azért fontos, mert a kezdet kezdetétől igaz, hogy nem létezik környezet nélküli organizmus. Tehát abban a pillanatban, amikor téged aktiváltak, amikor apád spermája betalált anyád petesejtjébe, máris valamilyen környezet vett körül. Nagy valószínűséggel ez az anyád petevezetéke volt. Általában innen indulunk, aztán kábé hétnapos utazás következik végig a petevezetéken a méh felé, ahol bebocsátást kell kérni a méhnyálkahártyához, amely a méhet borítja. Mindaddig némileg céltalanul vándorlunk, de már eddig is valamekkora veszéllyel szembe kell nézni. Mert ha egy bizonyos időn belül nem tud beágyazódni sejt, akkor a következő menstruáció alkalmával eltávozik a szervezet-

ből. Soha senki nem fogja megtudni, hogy létezett. Pontosan így működik a méhen belüli fogamzásgátló eszköz.

Egyébként a blastula, a megtermékenyített petesejtből osztódással kifejlődő sejtlabdácska a fogamzás után 7–10 nappal igyekszik úgy manőverezni, hogy olyan helyet találjon, ahová beágyazódhat. Nos, ha az anya készen áll rá, hogy fogadja a gyermeket, akkor mire a sejtek megérkeznek, blokkolja az immunrendszerét. Így érkezéskor az egész méh olyan, mintha egy bíborvörös ágy várná az elcsigázott utazót, olyan, mint egy hatalmas befogadó ölelés. Hívogat, hogy fáradj beljebb, és szépen betakarog. Akkor elkezdődhet a differenciált növekedés, amely során az egyik sejtből a fejed, a másikkól a lábaid, megint másikkól a csontjaid, egy újabb sejtől pedig a belső szerveid fejlődnek ki. Amíg be nem ágyazódsz, nem tud elindulni a differenciált növekedés. Csak növekednek az egymással azonos sejtek, mindegyikből lehet bármi. Hatalmas pillanatról van tehát szó. Akinek az anyja nem kapcsolta ki az immunrendszerét, ennek ellenére mégis itt van a világban, annak valószínűleg a normandiai partraszálláshoz hasonló offenzívát kellett folytatnia a beágyazódáshoz. Úgy lehet elképzelni, mintha az anya

közölte volna: „nem, nem jöhetsz be ide”, és bombázta volna az immunrendszerével: „kifelé innen, te nem én vagy”. A sejt pedig megmakacsolta magát, és azt válaszolta: „márpedig én bejövök, be bizony, nem érdekel, mi történik”. Szerintem ez az első élmény – hogy egy partraszállás során kerültél-e be a méhbe, vagy bíborvörös, örömmel teli ágygal fogadtak – holtbiztos, hogy a mai napig hatással van rád.

A környezettel való minden interakció – akár csak a petevezeték folyadékának pH-értéke – lehet pozitív, negatív vagy semleges. Lehet az élet számára kedvező, fenyegető vagy semleges. Az már bizonyított tény, hogy minden környezetre, amelyben léteünk, lényegében emlékszünk is. Negatív, negatív, pozitív, pozitív, negatív, negatív, pozitív, negatív, pozitív. Jól tudod, hogy az életedet eddig körülvevő közegekben küzdened kellett-e, vagy segítettek téged. Ráadásul minél többet kellett küzdened, annál több küzdelemre számítasz a későbbiekben. Nagyon nehéz elhinni, hogy egy sor, az életerődnek, a találékonyságodnak, az intelligenciádnak köszönhetően túlélt negatív közeg után hirtelen vége szakad a háborúnak. Még ha gondoskodó, a gyarapodásodat szolgáló és szerető környezetbe kerülsz, akkor is védekezőállásba helyezkedsz.

Egyszer volt egy nyolc év körüli kisfiú páciensem. Egészen közel ültünk egymáshoz, és hirtelen ki akartam simítani az arcomból az akkor még hosszú hajamat, ezért a fejemhez lendítettem a kezem. Ő rögtön az arca elé kapta a kezét. Én soha nem ütöttem meg azt a fiút, de azonnal tudtam, hogy valaki egészen biztosan megtette. Valaki verte, még-hozzá elég gyakran ahhoz, hogy arra számíton, én is meg fogom ütni. Sajnos itt lép működésbe az elv, hogy a gazdag még gazdagabb lesz, a szegény pedig még szegényebb.

Adott egy normális gyerek. Sőt, szerintem egy aranyos, csodálatos gyermek, amilyenek mindannyian vagyunk az elején, kivétel nélkül. Ahogy a gyerek növekszik, nagy valószínűséggel egy problémás családba kerül. A környezete nyilvánvalóan hatással van rá, így az egyenes, tökéletes gyerek egy kicsit elhajlik, mint a fa a szélben. Ha ez a gyerek kikerül a nagyvilágba, találkozik egy átlagos emberrel, az is elkezd hatással lenni rá. Azután egy vadidegen hat majd úgy rá, mint ahogy a szülők. Mindannyiunknak megvan rá a képességünk, hogy másokban olyan viselkedést hívjunk elő, amilyenhez már hozzászoktunk. Ez nem túl jó, kivéve, ha a szüleink tényleg szerettek minket, örömeiket lelték

bennünk, és mindig is támogattak – így lesz a gazdag még gazdagabb. Kikerülsz a nagyvilágba, és az egyébként undok emberek szeretni fognak. Olyanok is, akik amúgy bántják a többieket, segíteni fognak neked. Mert ugyanazt a fajta viselkedést váltod ki az egyébként nehéz emberekből, amelyet a szerető szüleid mutattak feléd. Másrészt viszont, ha nem foglalkoztak veled, vagy bántalmaztak, akkor nem-törődöm és bántalmazó viselkedést fogsz előhívni az egyébként szeretetteljes emberekből is. Ez bizony nagyon rossz, és nagyon nehéz megváltoztatni. Csak akkor tudod elkezdni, ha valóban rádöbbersz, hogy ezt te csinálod.

Amikor 16 évesen Kanadába érkeztem, nem tudtam angolul, de a matematika jól ment a magyar gondolkodásommal. Hát matematikusnak mentem, és ott mindenki azt hitte, valami istenáldotta tehetség vagyok. Persze, ez nem volt igaz, de érdekelt a dolog, és némi fogódzót adott, úgyhogy az egyetemen matekot, fizikát és kémiát kezdtem hallgatni. Meg is házasodtam, de három és fél év elteltével a házasságom véget ért. Úgy gondoltam, hogy a nő, akit elvettem feleségül, elárult engem. Úgy értékeltem, hogy az egész az ő hibája, én ártatlan vagyok. Nem sokkal később ismét megházasodtam, mert

rendíthetetlen vagyok. A második házasságomnak is vége lett három és fél év múlva. Akkor az eszembe ötlött, hogy itt valami nem stimmel. Mivel a Johns Hopkins Egyetemre jártam, amelynek a pszichiátriai kara akkoriban világhírű volt, besétáltam hát oda, és közöltem, hogy terápiára van szükségem. Végül egy torontói analitikus szakembernél kötöttem ki: körülbelül 9 hónapig heti 5 napon jártam hozzá. Elég hamar megkérdezte tőlem: „De hát nem veszed észre, hogy te rendezed úgy, hogy három és fél év után felbomoljanak a házasságaid?” Nos, én egyáltalán nem láttam semmit. Addigra már elmeséltem neki a történetemet. Többek között azt is, hogy 1940-ben, Budapesten születtem, de 1943-ban az apámat elvitték munkatáborba, a nagyanyámat gettóba zárták, az anyámat pedig Auschwitzba deportálták. Vagyis minden hozzám közel álló embert elveszítettem, és egy fiatal, katolikus nő gondoskodott rólam és bújtatott el, különben megöltek volna. Másfél évig vigyázott rám, amíg visszatért az anyám, majd az apám és a nagyanyám is. Tehát valódi szünet állt be a kapcsolataimban három és fél éves koromban.

Nem tudtam figyelmen kívül hagyni azt a gondolatmenetet, miszerint talán tudat alatt megjegyeztem, hogy egyetlen kapcsolat sem tart tovább

három és fél évnél. Ebben a pillanatban a hozzátartozóim elvesztése felett érzett fájdalomnál sokkal erősebb volt a meglepetés. Úgy ért, mint derült égből a villámcsapás. Ezt utáljuk, a rossz meglepetésektől rettegünk igazán. Freud *isméltési kényszerek* és *hatalmi ösztön*nek nevezte azokat a jelenségeket, amelyeket az ilyenfajta trauma vált ki. Mindezek olyan, általunk kifejlesztett, automatikus szokások, amelyekkel igyekszünk megvédeni magunkat, nehogy a rossz, a fájdalmas még egyszer megtörténhessen. Én pontosan ugyanezért – ahelyett, hogy megkockáztattam volna, hogy elhagyjanak, és anélkül, hogy tudatában lettem volna – úgy alakítottam, hogy megteremthessem azt, ami velem történt. Lényegében a hatalmi ösztön hatására elhatároztam, hogy engem aztán senki nem fog még egyszer így meglepni. Majd én előidézem azt a helyzetet. Ráadásul egyáltalán nem voltam tudatában az egésznek. Nos, abban a pillanatban, amikor erre rájöttem, úgy gondoltam, a psziché sokkal érdekesebb, mint a matematika, a fizika és a kémia, ezért otthagytam ezeket a szakokat. Elkezdtem pszichológiát tanulni, és ráeszméltem, hogy az áltudomány. Aztán pszichoterapeuta lett belőlem, ami meg már egy teljesen más történet.