

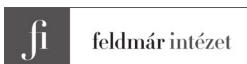
Feldmár András – Büky Dorottya

KAPCSOLATOK KÖNYVE

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 – BÜKY DOROTTYA

KAPCSOLATOK KÖNYVE

Újabb útmutató tévelgőknek

Feldmár András – Büky Dorottya: *Kapcsolatok könyve – Újabb útmutató tévelgyőknek*
© Feldmár András – Büky Dorottya, 2018

Szerkesztő: Szörnyi Krisztina

Borító: Szabó Balázs

HVG Könyvek
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-691-3

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: Dürer Nyomda Kft.
Felelős vezető: Aggod István ügyvezető igazgató

[...] Föld kőzete,
Föveny minden szeme,
Minden szirt és balom,
Föld, tenger, hegyorom,
Felbő, csillag, meteor,
Fű, fa, virág, bokor,
Minden forrás, berek:
Mind messzi emberek.*

William Blake: *Butts barátomnak írom*

Az embereket ugyanis a beszéd gyűjti társaságba, a szavak viszont az átlagos felfogóképesség szerint alakulnak ki. Ezért a helytelenül és ügyetlenül kialakult szavak szembeötlő módon békyóba verik az értelmet.

Ezen a bajon mit sem enyhítenek a tudósok védekezésésképpen alkotott meghatározásai és magyarázatai, sőt épp a szavak tesznek erőszakot az értelmén, a szavak zavarnak össze mindent, és bonyolítják az embereket megszámlálhatatlan hiábavaló vitába és szószaporításba.

Francis Bacon: *Novum Organum*

* Fordította: Jánosy István

Bevezető

B. D.: Én tökéletesen elégedett vagyok a beszélgetéseinkkel, ezzel az örült izgalmas, felkavaró, inspiráló, vicces, évek óta áramló, hömpölygő, hullámzó végtelen tengerócéánnal, amiből minden születik körülöttünk. Miért írjuk hát ezt a könyvet? A *Credót* értem, azért írtad meg, mert inspirálni szeretnél másokat, hogy ők is írják meg a maguk krédóját. De ez, az *Útmutató tévelygőknek* folytatása, a *Kapcsolatok könyve*, szerinted mire inspirál majd, és kicsodát?

F. A.: Minden mű palackposta, ami valahol kisodródik a part-ra. Aki felszedi, azt sem tudja, hogy amit benne talál, az vics, netán segélykiáltás egy lakatlan szigetről, egy hajótörött tutaj-ról, vagy valami kincs lelőhelye egy régi kalóztérképen, esetleg éppen egy olyan szellemet rejt, amelyet Abu talált *A bagdadi tolvaj* történetében. Ha szellem, akkor beszélgetni kell vele, ráadásul okosan, furfangosan, mert a szellem lehet rossz vagy ideges. Vigyázni kell az ilyen üvegekkel!

Minden találkozás, minden beszélgetés, minden élmény megváltoztat minket. Aki elolvassa ezt a könyvet, annak az agyában a neuronok reagálnak, biokémiai folyamatok indulnak be, és isten tudja, mi történik. A nagy változás az élő szavakon keresztül jön. Ezért jobb a beszélgetés, mint az olvasás. Nos, hát arra akarjuk kapacitálni az olvasókat, hogy beszélgessenek,

ahogy mi beszélgetünk. Nem az a cél, hogy veled vagy velem akarjanak beszélgetni, hanem hogy keressenek és találjanak maguknak izgalmas társaságot, amelyben gyakorolják a beszélgetést. Laing arról beszélt az egyik gubancában (a *Gubancok* című könyvében), hogy az ujj a Holdra mutat, és jaj, de érdekes az ujjat szopni. Hát az olvasók ne az ujjat akarják szopni, hanem a Holdat célozzák be maguknak.

B. D.: Gyakorlás, ez jó! Ez akkor egy gyakorlókönyv lesz, ahogy nekem is állandó gyakorlás, tanulás a veled való társalgás.

F. A.: Nem kellene lábjegyzetek sem. Aki nem akar ilyesmivel tökölni, akkor se nézné meg, ha beírnánk. A gyakorlatozás jó lehetőség bárkinek. Én a praxisomat is pszichoterápiás gyakorlatnak nevezem, nem tudást adok át. Laing csak nagyon ritkán utalt arra, hogy honnan jönnek a gondolatai, honnan idéz. Meggyőződése volt, hogy a gondolatokat nem lehet birtokolni. A gondolatok keresik azt, aki világra hozza őket, ahogy Pirandellónál a szereplők keresik a szerzőt, és nem fordítva. Amikor felfedeztem, hogy Laing sok mindent átvett Graham Howe-tól, egyáltalán nem csappant meg a tiszteletem iránta. Sőt nélküle nem tudtam volna meg soha, hogy mit gondolt Graham Howe. Van valami egoisztikus pedantéria a hivatkozásokban, hogy mindenféleképpen ki kell mondani, mi honnan jön, meg kell jelölni a pontos forrást.

B. D.: Amikor a lábjegyzetekkel bajlódik az ember, akkor tulajdonképpen elvész a szellemi munka erotikája. Kíváncsiság, izgalom, szenvedélyes önfeledtség, az elme bekapcsolódása a gondolatok áramlásába. Ám a lábjegyzetekkel, utalásokkal, forrásmegjelölésekkel az ember lelassítja a gondolkodás szabad áramlását, mintha büntetné magát az élvezetért. Amikor

a munka végére hagyom ezt a feladatot, úgy érzem, na, hátra van még a feketeleves...

F. A.: Igen, ez mind benne van. Úgy csinálunk, mintha a gondolatokat lehetne birtokolni, gyártani, szabadalmaztatni. Simon Critchley *How to Stop Living and Start Worrying* című könyvében azt állítja: „Nem az agyunkban gondolkodunk, a nyelvben és a kultúrában gondolkodunk.” A gondolatok áramlása, ahogy mondd, a *living* a forrásmegielölés a *worrying*. Én azonban még Critchleynél is tovább mennék: A nyelv és a kultúra gondolkodik rajtunk keresztül. Szerintem az éter teli van gondolatokkal, amik csak arra várnak, hogy valaki kimondja, leírja őket.

B. D.: Na, ez jól kezdődik, akkor erről még beszélgetünk. Nem tudományos mű lesz, az már biztos. Nem akarunk megfelelni ilyesfajta elvárásoknak. Csak társalgunk... Azt tapasztalom, rengetegen nem is tudják, hogyan lehet jól beszélgetni. Van ez a remek szó: társalgás. Lehet, hogy jobb, vagyis több lehetőség van benne, mint a beszélgetés szóban. Valahol a beszélgetés és a bizalmasság között van, rámutat arra, hogy főleg szavak és gondolatok csörgedeznek a társalgók között, de arra is, hogy kapcsolat van közöttük. A társalgás messze több mint eszmecsere, a könnyed, szeretettel teli együttlét lehetőségét hordozza, és egyenrangúságot feltételez. Kicsit talán könnyed, vagy inkább megengedi a könnyedséget, nem fér bele a veszekedés, az agresszió, az okoskodás, a mindentudás, de belefér a vita, az érvelés. Akik társalognak egymással, azok szerintem udvariasak, figyelmesek, nem akarják mindenáron bebizonyítani az igazukat, nem akarják legyőzni a másikat. Társak, barátok, nem ellenségek. Én így szeretnék társalogni, veled és másokkal is. De milyen hibákat követhetünk el, hogyan tudjuk elrontani

a társalgást? Milyen egy jó társalgás? Hogyan kell úgy beszélgetni, mintha veled beszélgetne valaki? És hogyan kell társalogni ezzel a könyvvel, a palackból kiszabaduló szellemmel?

F. A.: Úgy kéne nekilátni, mintha az olvasó tényleg a beszélgetőtársunk lenne. Ha én olvasnám ezt a könyvet, akkor ceruzával a kezemben forgatnám, és mindenhova beírnám a mondandómat a lapszélekre. Reméljük, lesz hely az olvasó megjegyzései számára, hogy ne csak mi legyünk itt az oldalakon, hanem ő is. Ez a könyv akkor lesz készen, ha az olvasó beírt mindent, ami eszébe jut a sorainkról. Így lesz ez az ő saját könyve.

A másik kérdésed, hogyan lehet egy beszélgetést, egy társalgást elrontani. Hát úgy, hogy nem mondom ki, amit gondolok, mert esetleg félek attól, mit reagál a másik, reagál-e egyáltalán. A félelem a másik fél reakciójától meggémberíti a beszélgetést. Ha a beszélgetőtársak mindahányan spontánok és őszinték, akkor nagyon izgalmas a beszélgetés. Ha hiányzik az őszinteség és a spontaneitás, akkor dögunalom lesz az egész, felszínes csevegéssé hígul. Elrontja a társalgást az is, ha nem figyelek a másikra, ha már alig várom, hogy én mondhassam a magamét. Elrontja a beszélgetést, ha nem a témára figyelek, és nem abban vagyok benne, hanem megtámadom a másikat, vagy ha személyessé teszem azt, ami absztrakt, absztrakttá azt, ami személyes. Amikor valaki metabeszélgetésbe kezd, a beszélgetésről kezd beszélgetni, vigyázni kell. Persze ezt is lehet, de témát váltani vagy metabeszélgetést beiktatni agresszívnek tűnhet. Ha beszélgetünk valamiről, de én egyszer csak irányt váltok, még akkor is, ha velem tudsz jönni az új témába, megmaradhat benned a nehezítés rám, hogy játszom a hatalmassal. Mindig annak van hatalma,

aki tematizál. Ha rákényszerítelek, hogy ugorjunk más témára, akkor – habár logikailag nincs probléma – számolnom kell azzal, hogy lesznek érzelmeid ezzel kapcsolatban. Paul Watzlawick beszél a kommunikáció tartalmi szintjéről, és a viszony vagy kapcsolati szintjéről. Nagyon nem mindegy, mit mondok: „Fontos, hogy ezt a könyvet határidőre leadjuk a kiadónak”. Vagy: „Ülj le a laptophoz, mert nem lesz készen határidőre a könyv”. A kétféle megfogalmazás nagyjából ugyanazt a tartalmat adja vissza, de nagyon különböző viszonyt mutat kettőnk között. A „Vidd ki a szemetet!” felszólítással tartalmi szinten nincsen semmi baj. Viszont érzelmi, kapcsolati szinten ki vagyok én, és kinek gondollak téged, hogy ezt megengedem magamnak? Mintha megegyeztünk volna, hogy én erre megkérhetlek. Mondjuk, arról vitatkozunk, hány híd van a Dunán Budapesten. Én azt állítom, kilenc, te azt mondod, tíz. Utánanézzük, és kiderül, hogy nekem van igazam. A tartalmi ügyben nincs többé semmi baj, de lehet, hogy ettől fogva érzelmi, kapcsolati szinten elkerülsz, mert nekem volt igazam, és szégyelled magad. Erről aztán nem beszélünk többet, és azt sem tudom, miért távolodtunk el egymástól. Mindig el kell határozni, hogy az ember küzd az igazáért, és egyedül marad, vagy kapcsolatot akar, és akkor nem érdekes, nem fontos, kinek van igazsága.

B. D.: Aki csak a győztes-vesztes dualitásban érzi elemében magát, még jó, hogy győztes akar lenni. Sokszor teljesen lényegtelen, igazsága van-e vagy sem, gyorsan, kegyetlenül, éles szóval elvágja a diskurzus fonalát, mert az egyet nem értés elfogadhatatlan a számára. Ismerek egy nagyon értelmes és rokonszenves fiatal párt, akik egy este arról beszélgettek, mit tennének, ha megnyernék a lottó ötöst, ami éppen milliárdos tételt jelentett.

„Egy penthouse lakást vennénk New Yorkban” – így a fiú.
„Ugyan, minek az, egyáltalán nem gazdaságos, inkább kertes házat kell venni” – így a lány. Szó szót követett, míg úgy összevessztek, hogy két hétig nem beszéltek egymással.

F. A.: Az volt a baj, hogy nem voltak kíváncsiak. Egyikük sem tudta megengedni magának, hogy azt mondja, jé, mennyi jó ötletünk van, egyik jobb, mint a másik, hanem vetélkedni kezdtek. Laing *Beszélgetések gyerekekkel* című könyvében jól látható, hogy ő soha nem vitatkozott a gyerekével. Ha a gyerek azt mondta, mindannyian az Isten hasában vagyunk, nem azt felelte, hogy igen vagy nem, hanem megkérdezte, miért gondolja, honnan gondolja éppen azt. Meg akarta ismerni a gyerek világát, nem pedig megtanítani arra, amit ő tudott. Szókratészi dialógusba elegyedett a gyerekeivel, ő tanult tőlük.

Bátorság nélkül nincs jó beszélgetés és nincs kíváncsiság. Létezik egyfajta lustaság, fáradtság – én is érzem néha azt, hogy nagy erőfeszítésbe kerül megtalálni a szavakat, hogy akkurátusan tudjam megfogalmazni, amit akarok. Már csak azért is megdolgozom a pénzemért, mert valamiféle ellenállást kell letörnöm. A közelmúltban, Londonban, egy családterápián tapasztaltam, hogy a fiú keményen dolgozott azon, hogy kimondja, mi az, ami őt bántja abban, ahogy a szülei beszélnek vele. A szülők meg csak ültek, forgatták a szemüket, hogy jaj, micsoda felesleges, lényegtelen, komolytalan dolgokat akar tőlük a gyerek. Néha pont a szüleink vagy a testvéreink nem akarnak ránk figyelni. Ha ezt gyakran átéljük, akkor belénk száll ez a negatív energia, és többé már nem is akarjuk kifejezni magunkat. Szerintem, ha az anyámat, apámat, nagyanyámat mindig érdekelte volna, mit akartam mondani, akkor nem lenne bennem ez

a lustaság. De én már rájöttem, hogy muszáj kimondanom, amit gondolok a magam egészsége és boldogsága érdekében, még akkor is, ha azt hiszem, senki nem figyel rám. Néha azt javaslom a pácienseimnek, válasszanak egy öreg fát az erdőben, látogassák meg, és mondják el neki hangosan, akkurátusan, részletesen a gondolataikat. Mert mindent ki kell mondani. A fát nem lehet túlterhelni, az ágain és levelein keresztül kiárasztja a szavakat a levegőbe, a szélbe, a gyökerein keresztül a földbe, és mindent elvisel.

B. D.: Azért jó vigyázni azzal, hol beszéli ki magát az ember, nehogy úgy járjunk, mint Midász borbélyja. Nádznak, sásnak nem szabad elmondani semmit! De egy fa nem susogja ki senkinek a titkát.

F. A.: Azokkal, akiket mások esetleg skizofrének, pszichotikusnak címkéznének a különféle nem szokványos élményeik, szokásaik miatt, az első órában mindig arról beszélgetek, kinek mondják el a dolgaikat, és kinek ne. Sokan azonnal tennének velük valamit, kórházba küldenék őket, a pszichiátrián orvosságot kapnának, vagy 10-15 percnél biztos nem hallgatnák tovább őket. Ha egy ilyen ember talál valakit, aki nem fél attól, hogy az illető hangokat hall, és akinek mindent el lehet mondani úgy, hogy az tuti nem mondja el senkinek, akkor már egész más a helyzet. Vigyázni kell, kinek, mit mondunk. Ahol a beszélgetés megáll, ott kezdődik az erőszak. Ez igaz a pszichiátriában, a politikában, a gazdaságban, mindenhol. Rémes, hogy sokak számára az az előírás, hogy nem szabad beszélgetni a pszichotikusokkal. Én az időm felét beszélgetéssel töltöm, még akkor is, amikor előadok. A legfontosabb minden beszélgetőnek, és most, a mi olvasóinknak is, hogy legyenek spontánok és őszinték.