

Mitől telik meg a „szeretettartály”?



Az önismeret értékévé vált, de vajon társul-e önel fogadással? Ha nem, akkor marad egy vita önmagam-mal, ami ugyanolyan káros, mint perlekedni a valósággal. Az önszeretet az önel fogadást követheti. Ráébredek: aki én vagyok, az egy csoda. Elkezdem úgy észlelni magam, mint egy szerethető személyt.

Szily Nóra: *Lássuk be, nincs kellemetlenebb, mint ha az emberrel állandóan ott van az el-lensége, vagyis saját maga... Yvette, neked is megvoltak ennek a stációi?*

Bozsik Yvette: Messziről indultam. A gyermekkorom elég traumatikus volt. Hatéves koromban elváltak a szüleim, sok rossz emléket örök. Meg akartam felelni, jó kislány akartam lenni, hogy elfogadjanak, befogadjanak. Négyéves koromtól balettoztam, aztán kollégistaként bekerültem az állami balettintézetbe. Szenvedtem a bezártságtól és az állandó kritizálástól. Én voltam a vidéki kislány, aki a végében Dosztojevszkijt és Kafkát olvasott. Teljesen hülyének néztek. Nem látták bennem a tehetséget, azt mindig nekem kellett magamból kihoznom. Most már kezdem elhinni, be kell vállalnom, hogy nem megyek a tömeggel, még ha ezért támadnak is. Azzal nem volt problémám, hogy magamat osztorozom, de azzal igen, ha mások tették. Most tanszékvezető vagyok abban az iskolában, ahol sokan elutasítottak. Ez szerintem így szép és kerek. Ma is nehezen viselem, hogy mennyi gyűlölködés van a világban, de terápiaként hat, hogy mindent beleépíthetek a munkáimba.

Buda László: A kultúránkban az intellektualitás mércéje lett, hogy kritizálni tudj. Az önkritika fontos: mindenkinek meg

kell tanulnia, hogy valami nem stimmel veled. Ha nem otthon, akkor a bölcsődében, az óvodában, az iskolában.

Sz. N.: *Ha így gyalogolunk végig a gyerekkoron, nehéz elfogadni önmagunkat.*

Yvette: Próbálok a nekem fontos értékekre figyelni. Visszahúzódok a kertembe, az otthonomba. Szinte remeteként kell élni ahhoz, hogy befogadó és nyitott maradjak. Nem akarok beállni a sorba üvöltözni vagy bólogatni, de kívül maradni küzdelmes és fájdalmas.

László: Nehéz a világ nélkül boldogulni. Gandhi mutatott rá: legyél az a változás, amit a világban szeretnél látni. Ha az embernek derű van a szívében, hajlamos a világot is derűsebbnek látni. De ha fáj valami, akkor könnyen megtalálják a bántó hatások is. Hasznos tehát együtt menni a világgal akár úgy, hogy nem foglalkozom vele. Az önel fogadással párhuzamosan szükséges megbékélni a világgal is. Meghozni azt a döntést, hogy mindaz, ami megtörtént, akármilyen fájdalmas volt, rendben van úgy, ahogy van. Pusztán azért, mert már elmúlt. Rengeteg energiát szabadít fel, ha befejezzük a valósággal való háborúskodást.

Sz. N.: *Háromévesen még fel-szabadultan ugrálunk a tükör előtt. Szeretjük magunkat és a világot is. Aztán telik az idő és múlik a béke...*

„Ha az embernek derű van a szívében, akkor hajlamos a világot is derűsebbnek látni.”

Yvette: Engem nem zavar a korom. Szeretnék sokáig élni és majd nagymama lenni. Az öregség gyönyörű lehet. A színpadon is szép. Kazuo Ohno, a butoh tánc nagymestere száz évig élt. Volt, hogy kerekesszékekben tolták a színpadra. Már nem ugrált, hanem a belső tudását vetítette ki. Mágikus volt!

László: Aki a testében otthon van, azt áthatja a sugárzó békeség. Máshogy jár, máshogy megy állásinterjúra, randevúra, és az életében minden máshogy alakul. Nem valószínű, hogy találunk egy kisgyereket, aki nincs jóban a testével. De az évek múlásával elkezdünk igazodni az elvárásokhoz, és távolodni attól, akik valójában lennénk. Gyakran az élet közepe táján kezd derengeni, hogy kivé váltunk ebben a szocializációs darálóban. Akkor kezd újra érdekes lenni, hogy vajon ki lenné minden trauma, nyeses, kritika és szégyenkeltő folyamat nélkül? Ha visszatalálunk az eredeti valónkhoz – akinek már nem kell teljesíteni, bizonyítani –, akkor újabb kincsekre lelünk. Így érdemes időszünetet.

Sz. N.: *Le kell bontani a rétegeket, amik rám rakódtak, és előhívni azt, aki útnak indult?*

László: Így van. Ha egy gyereknek fáj valami, igyekszik túlélni és félretenni ami bántja. Gyakran az egész élet jellemezhető egy darab érzéssel, amit az ember állandóan kerülni akar. Ez leggyakrabban a szégyen vagy a fájdalom. Ha ezeket elkezdi valaki szeretettel megközelíteni, és nem hideg önismerettel...

Sz. N.: *...szeretni, megölelni esendő éneket, akinek valaha fáj, aki valaha megszegyenült?*

László: Igen, és elfogadni, hogy mindez elmúlt! Szoktam mondani, hogy a pszichológus-, pszichiáter szakma abból él, hogy

rengetegen nem fogják fel: ami volt, az nincs már! Nem az határozza meg a jelen pillanatot.

Yvette: De hogyan felejthetem el a múltat?

László: Van az a fajta felejtés, amit elfojtásnak nevezünk. Amikor erős indokom fűződik ahhoz, hogy ne emlékezzek. De az erőszakkal félretett emlékek újra és újra megmutatják arcukat – belső szenvedések, nyugtalan alvások, indokolatlan évések, egyéb kellemetlenségek formájában. Egész más, ha valami nyugvópontra jut, elsimul, lefolyik a Dunán, és aztán már nincs miért emlékezni rá. Nem jön vissza, mert nincs indoka.

Sz. N.: *Ha nem a múltra, hanem a jelenre figyelünk... Te jobban vagy most magaddal?*

Yvette: Sokszor azt érzem, hogy akkor sikerülne, ha az egészet abbahagynám. Elmennék főállású anyukának, ellennék a kertben és állatokat nevelnék. Kiszállnék a mókuskerékből. De tudom, hogy beleteszem az életemet, megszabadít, felszabadít, és üzeneteket is közvetítek velem, még ha a világot nem is tudom megváltani. Gyakran felteszem magamnak a kérdést: mi az értelme? Önző dolog, mert azért is csinálom, hogy én jobban legyek. De bennem van újra és újra a vágy, hogy kiszálljak – elég volt!

László: Mindenki felmerül, hogy igazán akkor lenne jól, ha megváltoztatná az élete díszleteit. De vagyok ennyire bátor? Adottak a feladatok, hogy ekkorát lépjek? Mi van, ha nem? Szorongató helyzet, amiben elindul egy véget nem érő fantáziálás. A harmónia lehetősége egy jövőbeli pillanathoz kötődik, ami feszültséget kelt a jelenben.

Yvette: Még lesz jó pár bemutatóm, amiket nem mondhatok le, de utána...

Sz. N.: *Majd! Gyakran hiszünk a „majd”-ban!*

László: És ennek nem feltétlenül az a feloldása, hogy az ember azt mondja, hogy a francba, akkor most aztán tényleg mindent abbahagyok. Van egy közbülső lépcső. Addig is, ameddig



„A harmónia lehetősége egy jövőbeli pillanathoz kötődik, ami feszültséget kelt a jelenben.”

a vágyott változás be nem áll, mégis becsempészed a jó érzést az életedbe. Akkor békésebb lehetsz a jeleneddél. Mondok egy példát. A fogyókúra klasszikusan halálra ítélt dolog. Kevés embernek sikerül. Többek között azért, mert szinte mindig önutálatból indul. Jó lenne, ha megtanulnánk szeretni, elfogadni magunkat, úgy állnánk a tükör elé, hogy noha ez nem az a forma, amire vágytam, de nem vagyok önmagam ellensége. Ki az, aki bármit létrehozott az életében utálatból?! Gyereket nem lehet így nevelni, egy növényt sem lehet így gondozni, nyilván egy test sem fog együttműködni attól: „Hogy nézel ki, ne zabálgj már, ez tarthatatlan!” Ebből mi jön ki? Semmi, csak a jojóeffektus. A testünk pedig tiszteletet érdemel.

Yvette: Hálát, hogy élek!

László: Ha valaki képes azt mondani a testének, most ez van, elfogadlak és szeretlek, de

szeretnék változtatni. Nem foglak bántani, kényszeríteni, gyere, találjunk ki valamit együtt! Az önefogadás egész más fogyókúrához vezet, mint a viselkedésből, gyűlöletből induló.

Sz. N.: *Gondolom, neked a testeddel világeletemben békében kellett lenned ahhoz, hogy közvetíteni tudjál vele.*

Yvette: Egy táncos sosincs jobban a testével. Nagyon korán

beteggé válik és folyamatosan fáj. Két nyakcsigolyasérvem van, és az ízületeim is el vannak kopva. De ha már a súlynál tartunk – a gyerekeim hároméves, negyvenhárom évesen szültem, két évig szoptattam, és nem érdekelt, hogy kövér vagyok. Nem is akartam lefogyni. Pár hónapja érzem, talán itt az ideje. Sokan akarják, hogy újra táncoljak, de majd akkor fogok, amikor én szeretnék, amikor azt érzem, hogy színpadra vágyom.

Sz. N.: *A tükörrel jobban vagy?*

Yvette: A tükör gyerekkorom óta kísért, de igazából egy külső kontroll. Én leginkább belülről akarom magam látni. Ám a sok munka miatt gyakran nem adom meg a testemnek azt, ami jár. Többet kellene pihenni – és jelez is a testem! Nem iszom, nem dohányzom, egészségesen

„Csodálatos, hogy az embernek a gyerekei a tanítómesterei.”



táplálkozom, de még több odafigyelés járna neki. Amikor azt mondom, kiszállnék, sokszor abból is fakad, hogy a testem súgja: „Ez most sok! Állj le!”

Sz. N.: „Mit üzen a tested?” – *Laci, ez a könyved címe. De tényleg, ki vigyáz rám, ha én nem? Szeretni kellene önmagunkat. Ahhoz is, hogy szerethetőek legyünk.*

László: Nehéz ezt a bizonyosságot önmagunkban megtalálni. Sokaknál az hozza meg a fordulópontot, amikor gyereük, kutyájuk lesz – amikor van valaki, aki tényleg feltétel nélkül szeret és elfogad. Akkor elkezd az ember megbarátkozni azzal, hogy talán tényleg jó vagyok így, ahogy vagyok.

Yvette: A hároméves kisfiam annyiszor mondja: „Anyá, apa szeretlek benneteket!” Ilyenkor eszmélek rá, hogy felnőttként miért felejtjük el. Miért nem mondom többször anyámnak, apámnak, a páromnak, a nagyobbik fiamnak: szeretlek?

Csodálatos, hogy az embernek a gyerekei a tanítómesterei.

László: De ez nem történik automatikusan. Sokszor ünnepelt emberek kínlódnak éjjel az ágyukban, forgolódnak, sírnak, hogy valami nincs rendben velük, miközben százezrek szeretik őket. Vagy valakit szeret a párja, és mégis úgy érzi, hogy valami hiányzik! Beömlik a szeretet, és valahol ki is ömlik.

Sz. N.: *Üres a „szeretettartály”. A kifejezés tőled való.*

László: A tartály lukas, és nem tudja megtartani a szerethetőség állapotát. Fel kell fedezni, hogy az a rés – ahol kiömlik – tulajdonképpen micsoda. Van-e időrendje, valahol keletkezett-e, van-e valami, ami elveszett és még mindig fáj, valami, amivel nem tudok jóban lenni, pedig jelen van? Ezeknek a felfedezése segíti a tartályt befoltozni. De ezt csak mi magunk tehetjük meg. Mivel ez nem tudatos, hanem sokszor tudattalan, nehéz. Ebben segíthetnek az őszinte kapcsolatok, a terápia.

Sz. N.: *Vagy egy dialógus önmagunkkal. Talán egy levél, aminek a címzettje is én vagyok.*

László: Az nagyon jó lehet. Ha személyessé tudom tenni saját magammal a kapcsolatot, ha

meg tudok élni két szintet, és megtalálom azt az éneket, akinek nincs az a problémája, mint nekem. Akinek nem fáj az, ami most engem gyötör. Van, aki képes fölfedezni önmagában, de van, akinek ebben támogatásra van szüksége. Az a valaki, akinek nincsen problémája – itt van bennünk és velünk! Nem öregszik, jól van, és folyamatosan kísér minket az úton. Érezni kellene azt a valakit! Aki ezzel a részével találkozni képes, annak a lelkében nagyon sok minden tud hirtelen begyógyulni és idejétmúlttá válni. Szerintem az segít igazán megérkezni a jelen pillanatba, ha odaállunk a tükör elé, és akár két rétegben is gyakoroljuk az elfogadást. Az egyik az, hogy „elfogadom és szeretem önmagam így, ahogy vagyok”. Ha ez nem megy, mert még van benne önámítás, akkor rá lehet húzni egy következő elfogadásréteget, ami paradox módon így hangzik: „Elfogadom, hogy nem tudom magam elfogadni.” Tehát az is belefér, hogy időnként komoly dilemmáim legyenek azzal: jó úton járok-e, vagy időnként arról fantáziáljak, hogy mindent most azonnal ott hagyok, de közben meg képtelen vagyok lépni és megcsinálni – és mindezzel együtt igent mondok magamra.

Sz. N.: *Elmosolyodtál, Yvette... Mintha Laci lenne a szinkronhangod.*

Yvette: Tanulok épp. Szerintem ez van a művekben is. Az alkotáson keresztül próbálok magamhoz, a félelmeimhez, a démonaimhoz közelebb jutni. Még mindig folyamatosan keresek. Úgyhogy kimondom: „Elfogadom, hogy nem mindig fogadom el magam!” Hogy mikor lesz igaz az első mondat? Remélem, minél hamarabb eljön az a pillanat is...