

Limpár Imre

100 mondat, amely megváltoztatta az életemet

METSZETEK
egy pszichológus lelkéről

#1 „Az életünkben kell pszichológiát csinálni.”

MÉREI FERENC

Az vagy, ahogy élsz – ennél egyszerűbb öndefiníciót nem ismerek. Túpontosan ragadja meg életünk velejét, életritmusunk sajátosan egyedi ütemét. Hittem Popper Péternek, ő pedig hitt Mérei Ferencnek, aki szerint „az életünkben kell pszichológiát csinálni, és nem a tankönyvekből”. Erre a mondatra és veretes intelemre alapozom e kötetet.

A legtöbb pszichológus nem adja ki magát. Ez egyrészt szakmai kötelessége, lévén, ha terápiákat vezet hétről hétre, hónapról hónapra, egy életen át, akkor nem is teheti meg. Szakmai nagykönyvünk ugyanis arra tanít bennünket, és azt várja el tőlünk, hogy fehér lapok lehessünk a kliensek előtt. Minden egyes tartalom, információ a pszichológus életéről alapjaiban befolyásolhatja a terápiás kapcsolatot, ekképp viszont a gyógyulás – vagy finoman és szebben fogalmazva: az önismereti út – nehezebbnek bizonyulhat. Nem feltétlen járhatatlan, de más lesz. Ezért ha valaki betartja nagykönyvünk szabályait és iránymutatásait, nem írhat vagy beszélhet érdemben önmagáról a külvilágnak; feltéve, ha terápiát csinál vagy akar majd csinálni. Csakhogy mivel jómagam egészen biztosan nem leszek már klinikus és pszichoterapeuta, így nem is vezetek majd senkit sem ezen a mély és gyönyörű terápiás ösvényen, bátran megírhattam ezt a könyvet.

Egy sajátos lehetőség nyílik most előttem: olyanról írhatok, amit kevesen tettek meg korábban: miként is néz ki egy pszichológus lelke? S hogy miért tették kevesen? Azért, mert veszélyes. Számos félreértésre, félreértelmezésre adhat majd okot az előttünk álló fejezetek sora.

Akár tudatos, akár tudattalan belemagyarázások áldozata is lehetek ezután, hiszen betekintést nyújtok lelkem száz apró kis szegletébe. Száz metszet lesz ez, amelynek hitem szerint egyetlen fő célja van, gondolkodásra készíteni az olvasót, hogy kiindulva ezen konkrét példákából: mi lehet vajon az a száz mondat, amely alapvetően formálta személyiségének, életének, jellemének, karakterének illetően alakulását?

A mondatok között vannak olyanok, amelyek sorscsapásként tépáztak meg vagy küldték padlóra formálódó személyiségemet, és akadnak olyanok is – mint látod majd –, amelyek utat mutattak és fényként jelentek meg, amikor a legnagyobb volt a sötétség körülöttem.

Megosztónak ígérkezik ez a kötet. Sejthető, hogy az első és az utolsó fejezet tartalma heves viharokat okoz majd sok-sok érdeklődőben. Egyesek megvetnek majd érte, mondván, ilyen nyíltsággal nem szabad a lelkünkéről beszélni, ez csak a négy falra tartozik. Mások kibuknak, zsörtölődnek majd, sőt olyanok is lesznek, akik irigykednek vagy elítélnék bátorságomért. Vannak, akik már most féltenek: „Nem lesz ebből baj?” – kérdezte nemrég a feleségem, aki egynémely vázlatomat, skiccemet már szemrevételezte.

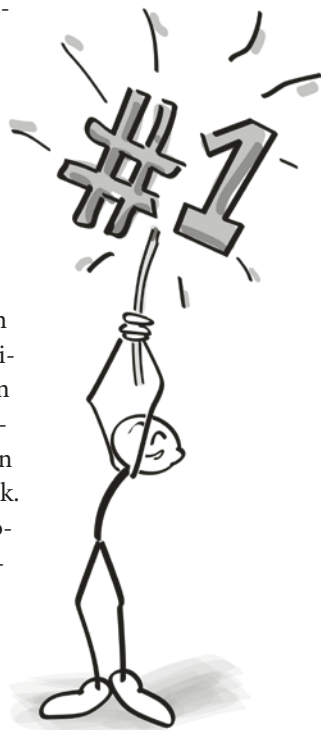
Akadnak majd, akik szerint túl fiatalon, életem felén, korán írom meg ezt a művet. „Ilyenkor még nem illik ilyet tenni” – mondják, és csóválják a fejüket. Ez a műfaj az ősz szakállú és halántékú idősöknek való, akiknek már nem olyan kockázatos az önvallomás. S bizonyára lesznek olyanok is, akik több alázatot várnának el tőlem, mert néhol túl konfrontatív lesz mondandóm, mások pedig még azt is keveslik majd, amit tapasztalnak. Egy előnyöm van: nem akarok megfelelni ezeknek az elvárásoknak. Ha meg akartam volna, biztos nem ilyen megosztó témát választok, hanem sokkal inkább valami kellően populárisat, amely tömegeket vonz és lelkes rajongást generál. Ez azonban nem az én utam, így nem kívánok rajta járni.

Talán észreveszed majd azt is – főként, ha önreflexióra hajlamos és abban jártas olvasó vagy –, hogy önismereted aktuális állása, helyzete, előrehaladott vagy elakadt állapota alapvetően hat a kötetben foglal-

takkal szembeni viszonyulásodra. Aki például nem vált még le a szü-leiről, és a negyedik parancsolatot („Tiszteld apádat és anyádat!”) betű szerint, a szó szoros értelmében vallja, biztosra veszem, hogy a pokol tüzére kíván majd több ponton is. Egyszerűbb ugyanis egy gondolatot és annak szerzőjét odakíválni, mint elgondolkozni azon, amit mutat. Ez a könyv, ahogy ma mondanánk, nem lesz PC – *politically correct* –, de engedelmet kérek: a lélek sem az. Ha egy-egy szakasznál indulatba kerülsz, kedves olvasóm, időzz majd el rajta: vajon miért tudott az az egysoros ennyire kihozni a sodrodból? Miért adtad ilyen könnyen lelki békéd neki?

Két fejezet lesz, amely különösen megosztónak bizonyulhat: keretes szerkezetben az első és az utolsó. Rövidesen ugyanis rátérünk a transzgenerációs téglák tárgyalására, vagyis a szülői örökségünkre. Nem az a kérdés, hoztunk-e valamit otthonról, hanem az, hogy mit hoztunk: mit tett anyu és apu anno lelkeségünk batyujába. Fontos előre leszögezmem, hogy sosem bűnbakképzésről vagy -keresésről van szó. Ebben a tekintetben ők is ártatlanok, hiszen elkezdhetünk visszamenni az időben nagy-, déd- vagy ükszüleinkig, hogy az elsődleges felelőst végre megtaláljuk. Parttalan és értelmetlen volna ez irányú vállalkozásunk.

A lényeg a találkozás lelkünk azon darabjaival, amelyek gyakran szanaszét, rendezetlenül hevernek bennünk, és amelyek segítenek vagy gátolnak a mindennapjainkban, amikor más életre vágyunk. Vágyani azonban vágyhatunk, de amíg nem szembe-sülünk ezekkel a transzgenerációs téglák-



kal, addig csak börtönt építhetünk belőlük. Ha végre összeszedjük a bátorságunkat, hogy szembenézzünk velük, akkor ugyanezen téglákból már fellegvár épülhet.

Az utolsó fejezetben pedig egy tabut feszegetek majd, amelyet éppen emiatt nem tanácsos piszkálni, mégis megteszem. Lelkünk igazságai ugyanis nem ragadhatók meg vagy lelhetők fel a halandóságunkkal, mulandóságunkkal való szembenézés nélkül, így ez is egy kényes és roppant kényelmetlen helyzetbe hoz majd sokunkat. Meg fogunk halni, és erről szólnunk kell.

Az emberek a válaszokat ugyanis odakint keresik, pedig azok valójában odabent találhatóak meg. Vedd észre, ez a könyv is odakint van! Kezedben tartod, de bízom benne, mire a végére érsz, egyre inkább a saját lelkedbe is tekintesz majd általa, meglátva vagy olykor csak megsejtve saját lelked rejtett összefüggéseit.

Egy újságírótól egyszer azt a mondást hallottam, hogy „Aki huszonnyolc szóban mondja el azt, amit tíz szóban is megtehetne, az egyéb aljasságokra is képes.” Bízom benne, hogy nekem sikerült elkerülnöm a felesleges szócséplést. Tartalmilag pedig Popper tanár úr intelmét szeretném idézni: „Mindenki, aki csoportos kirándulást ajánl belső világunkba, netán új Vergiliusként vezetőnek, kísérőnek jelentkezik – csaló! Mindenki, aki biztos sikert, megnyugvást, lelki kiegyensúlyozottságot garantál – szélhámos! Mert ki tudhatja, hova vezetnek a múlt mohájával és aljnövényzetével már sűrűn benőtt ösvények egy ember lelki dzsungelében?”

Évente rengeteg könyv jelenik meg világszerte, a könyvtárak állománya milliós, megtisztelő hát, hogy azokból a kötetekből, amelyeket élünkben elolvashatunk, éppen jelen kötetet találd méltónak minderre.

Az egyes számú mondaton már túl vagyunk. Ahhoz azonban, hogy a hátralévő kilencvenkilenc kellően érthető legyen, szükséges, hogy lehulljon a lepel az úgynevezett transzgenerációs téglákról.