

Feldmár András
ÉLETUNALOM, ÉLETTÉR,
ÉLETKEDV

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

ÉLETUNALOM, ÉLETTÉR,
ÉLETKEDV

A könyv Feldmár András 2013 őszén,
„Életunalom, élettér, életkedv” címmel tartott
előadás-sorozatának anyagából készült.

Feldmár András: *Életunalom, élettér, életkedv*
© Feldmár András, 2014

Szerkesztette: Szörnyi Krisztina

Borítóterv: Szabó Balázs

HVG Könyvek
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

ISBN 978-963-304-181-9

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., Budapest, 2014
Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Sörfőző Zsuzsa
Nyomás: Reálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt.
Felelős vezető: Vágó Magdolna

Mindig, amikor benne találom magam egy helyzetben, először azon gondolkozom, hogyan kerültem bele. Miért én beszélek, és ti hallgattok? Miért nem vagyok ott, és valaki más itt? Szerintem azért, mert sokkal félelmetesebb itt lenni, és izgalmasabb, mert nebezebb unatkozni. Ti úgy hallgattok, hogy talán nem fogtok unatkozni, pedig lehet, hogy fogtok. Én viszont semmiképpen. Az adrenalin felmegy bennem, és remélhetőleg valahogy annyira elfog önteni, hogy meg tudom lepni magam. Ha nem, azt mindannyian sajnálhatjuk.

I.
ÉLETUNALOM

Azt gondoltam, hogy érdemes beszélni az életről. Mert pontosan azt, ami kézenfekvő, amiben mindannyian részt veszünk, általában nem látjuk.

Én amúgy is szeretek kézenfekvő dolgokról beszélni. Szerintem az élet egy csoda. Van egy nő meg egy férfi, és énekelnek. Volt olyan pont az életükben, amikor még egészen picik voltak. Aztán nagyra nőttek, és ma énekelni is tudnak. Mindez anélkül történt, hogy megállt volna bennük az élet. Sokszor elgondolkodtam rajta, hogy ha egy kicsi házba születik valaki, 30-40 év múlva pedig már egy nagy házban él, hogyan lehet abból a kicsi házból átmenni a nagy házba anélkül, hogy akár egyszer is elektromosság vagy gáz nélkül maradjon. Vagyis hogyan lehet, hogy menjen tovább az élet, de állandóan nőjön a ház? Szerintem ez egy csoda.

Én mindig nagyon meglepődök azon, hogy az emberek, akik azért jönnek hozzám, mert nem érzik jól magukat, azt hiszik, a terápia végén jobban lesznek. Nem tudják, hogy tulajdonképpen csak egy

dolog történik a terápiában: megnő a kapacitásuk a szenvedésre. Vagyis a végén már nem ijednek meg attól a szenvedéstől, ami együtt jár az étellel. Amikor először jönnek, azt hiszik, nagyobb a szenvedés, mint amit elbírnak. Hosszabb vagy rövidebb idő alatt megtanulják, hogy mindannyian szenvedünk, és talán valójában arra teremtődünk, hogy tudjunk szenvedni. A *joy* angol szóban, amit örömmek is lehet fordítani, benne van a szenvedés is. Azt érdemes elképzelni: csoda, hogy egyáltalán van élményem.

Például azt hisszük, létezik szivárvány, de nélkülünk, emberek nélkül nincsen. A szivárvány egy élmény, amihez kell az emberi agy. Nyilvánvaló, hogy valahogyan az univerzumban – ami szerintem legalább annyira intelligens, mint a legokosabb közülünk – részt tudunk venni, de az nem az enyém, és nem a tied... Ahogy az almafa almát terem, a világmindenség embert terem. Valószínűleg azért, mert nélkülünk nem tudna magára nézni a világmindenség. Arra vagyunk teremtve, hogy a csillagpor, amiből lettünk, megérezze, mi van bennünk, körülötünk és közöttünk.

Azért mondom, hogy nincs szivárvány nélkülünk, mert persze van a fény meg az eső, amik meglennének nélkülünk is esetleg, de a szivárvány észlelésé-

hez kell az emberi szem. Az élmény, amit mi szivárványnak hívunk, teljesen attól függ, mit kezdünk azokkal az impulzusokkal, amelyekben úszunk. Szerintem komolyan kell vennünk, hogy minden pillanatban meg legyünk lepve attól, hogy egyáltalán élünk. És hát hogyan unatkozhat valaki, amikor önmaga, és minden más körülöttünk is, egy csoda? Ha én untatnék valakit, aki a pszichoanalitikusom lenne, akkor igazat adnék neki, ha megkérdezné tőlem, miért vagyok rá mérges.

Sok szó esett már közöttünk elítéltekről és fogvatartottakról. Az egyik büntetés, amit azok számára eszeltünk ki, akik olyanokat csinálnak, amiket nem szeretnénk, éppen az, hogy unalomra ítéljük őket. Az unalom büntetés annak, akit untatnak. Azért untatjuk őket, mert mérgesek vagyunk rájuk. Voltak velem szupervízióban olyan terapeuták, akik azt mondták, egyes emberekkel nem tudnak dolgozni, mert elalszanak a társaságukban az óra közepén.

Én ezt nem értettem, mert nekem még egyetlen unalmas páciensem sem volt. Amikor elküldték hozzám az unalmas pácienszt – ők meg bekéredztek, hogy nézhessék, mit csinálok –, arra jöttem rá, hogy az ember akkor unalmas, ha nem mond igazat. Aki őszinte és spontán, az mindig meglepő.