

és karcsú. Ezzel szemben az izületei minden mozdulatnál csikorognak, különösen a térdei nagyon merevek. A háta is vezített a hajlékonyságából. Az öregedés legtöbb jele pedig a nyaki részen mutatkozik. Túl merevek az izmok, görcsösek; vajon ez az oka a gyakori fejfájásnak? Itt bizony esedékesek a javítási munkálatok.

Az asszony tudomásul veszi a szemle eredményét, és átmege a következő megfigyelési területre: felméri egy ötvenéves nő pszichés állapotát. Ehhez a ház belső tereit kell alaposan megvizsgálnia a bútorok fiókjainak legeldugottabb zugáig. Körülményes, időigényes foglalatosság, mert sok minden első látásra fel sem tűnik, s csak hosszadalmas kutatás után bukkan elő. A fiókok régi holmival vannak tele. Időnként kezünkbe akad egy-egy értékes régiség. Egyszer foltos bútorhuzatok váltanak ki ellenérzést, hogy aztán egy újságpapírba csomagolt, észrevétlenül rejtőző hibátlan teáskészlet kárpótoljon bennünket. Ilyen és hasonló gondolatok közepette foglalja össze az asszony mindazt, amit talált: tudását, tetteit, érzéseit. Sokat tanult az életben, ezt-azt már el is felejtett. Elfelejtett információkat, és maga mögött hagyott néhány, kevésbé meghatározó magatartásmintát, amit amúgy is ki kellett volna selejteznie, hiszen azok már nem illenek hozzá, mert akadályozzák a fejlődését, új tulajdonságok kialakulását, mint pl. az a hajlama, hogy sértődötten visszahúzódjon a „csigaházába”. Sok repedésbe beleragadt a frusztrációval szembeni intolerancia. Az ilyen lelki hulladék között azonban igazi drágakövek is akadnak: Tud nagyvonalú lenni, jó szándékú és nagylelkű. Segítőképz, és szívesen megosztja másokkal, amiye van. Milyen szép tulajdonság bukkan fel váratlanul!

Igen, és a tettei? Tarkabarkák. Vannak köztük bámulatra méltó darabok, amelyek díszére válnak élete házikójának. Ahogyan örökké betegeskedő öccsét segített felnevelni és ápolni, míg saját lábára nem tudott állni – ez egyszerűen hihetetlen. Mi is lett volna belőle nélküle? Ezzel szemben hibát követett el, amikor belement a barátnője férjével folytatott, kölcsönös vonzalom alapuló kapcsolatba. Túl későn szállt ki belőle, túl sok minden eltörött, a széthullott cserépdarabokba még mindig belebotlik. Különösen éjszaka, amikor az ember mezítláb botorkál a házban, mert felébresztették nyugtalanító álmái. Végre a szemétre velük! És mit ért el a munkájában? Az eredmény nem is olyan rossz, különösen, ha figyelembe vesszük azokat az eseményeket is, amelyek annak idején akadályozták a továbbtanulásban. Nem a legmodernebb foglalkozás, amire államt lehetne alapítani, de használható. Nem, hangzik a végső ítélet, a renoválást máshol kell kezdeni, azaz a túlérzékenységnél és a büntudatnál.

Az asszony terepszemléjének ezzel még messze nincs vége. A házikó nemcsak egyszerűen van valahol, hanem egy bizonyos közegben áll. Van előkertje, telekhatárát utca szegélyezi, lombos fák árnyékolják. Megközelíthetőségének minősége is jellemző rá, s valamilyen módon beépül a környezetébe is. Hogy ezeket a jellemzőit is felmérje, ki kell mennie a házból, néhány lépésnyire el kell távolodnia tőle. Ekkor egy kívülálló szemszögéből nézve tárul fel előtte egy ötvenéves nő szociális kapcsolatrendszer.

Nos, az összeköttetés a szomszédos területekhez és házakhoz nem éppen optimális. Az előkert ösvényeit benötte a fű, amiből arra lehet következtetni, hogy barátok és ismerősök rit-

kán járnak rajta. Az utca felőli oldalon nincs parkolóhely, és aki be akar kopogtatni, annak a fák mélyen lenyúló ágai közt kell átbújni. Nem vendégszerető fogadtatás! Homlokát ráncolva csóválja a fejét az asszony. Ennek minden bizonnyal a gyakori visszahúzóds a „csigaházba” az oka. Ezt alapvetően meg kell változtatni; a jövőben nem egy ilyen világtól elzárt remetelakban akar élni. S mi értelme lenne a segítőkészségének és jóságának, a kincseinek, ha csak titokban csilloghatnak? Meglehet, hogy a „nagyéninek” így is jó volt – az „örökös” azonban ezt már nem találja rendjén valónak!

S ha már egyszer terepszemléje során az asszony amúgy is kiment a házból, amit bizonyos távolságból szemlél, vehet egy pillantást a tetőre is. Mennyire védett a házikó „felülről”? Megtépázhatja-e minden átélt szenvedés vihara, átnevdesíti-e minden kétkedés zivatara? Sújthatja-e a teljes kétségbeesés villáma? Vagy pedig mindezt kivédi a tető, mint az a hit, ami mindent kibír? Az asszony körbejárja új otthonát, és mindent megvizsgál, ami a szeme elé tárul. Ami legmélyebben és legmagasabban van, az természetesen nem látható. Amennyire azonban meg tudja állapítani, Istenbe vetett bizodalma még sértetlen. Megkönnyebbülés önti el a szívét. S bár a házikó nem palota, ám a paloták is leéghetnek. A kis ház azonban mindenestre védett.

Ezzel a végére értünk a szemrevételezés folyamatának, s átérünk a 2. pontra. Most a döntések ideje érkezett el. Arról kell döntenünk, hogy életünk mely részeinek akarjuk megőrizni a régi stílusát, s melyeket akarjuk új stílus szerint berendezni. Minden döntéshozatal előfeltétele, hogy a kitzűzött cél érdekében kritériumokat határozzunk meg annak a „víziónak” az

alapján, amilyenek házikónknak lennie kell, amilyené válni akarjuk. „Begin with the end in mind”, mondják az amerikaiak. Azaz, ha el akarjuk dönteni, mi az, amit magunk mögött kell hagynunk, ki kell dobnunk, s mi az, amit magunkkal viszünk az útra, amit meg kell őriznünk, a „the end in mind”-del kell konzultálnunk. Úgymond: az épített rajzaszalon megtervezett modelljével. Ez teremti meg számunkra a döntéshez szükséges tisztánlátást.

Ebben a „kezdjük el a saját életünket” játékban ez az „end in mind”-re vetett pillantás azonos azzal, hogy lássuk meg azt a jobb énünket, ami azokban a kivételes percekben lebeg a szemünk előtt, amikor egészen őszinték vagyunk magunkhoz. Kétségtelen, hogy a jobb énünk egyszersmind a boldogabb énünk is. Az az Én, amelyik felnézhet önmagára, amelyik jól érzi magát a bőrében, amelyik közel van ahhoz, aminek lennie kell. S ha példánk-béli ötvenéves asszony venné a bátorságot, hogy vessen egy pillantást jobb énjének tükörképére, meglepődne, mennyire tetszik magának. Vitalitással teli, rugalmas nőt látna testi és lelki hajlékonysággal, egy tapasztalt asszonyt, aki jószágot sugároz, aki embertársaival szemben toleráns és nyitott, derűs, s elégedett a maga szerény életével. S akkor egyszer csak azt is tudná, mi az, amit örökölt házacskájában érintetlenül kell hagynia: jó alakját, segítőkészségét, Istenbe vetett bizodalma. És ki kell dobnia mindenféle testi és lelki merevséget, görcsösséget, túlérzékenységet, önmaga lebecsülését, visszahúzódsát, a kapcsolatoktól való idegenkedést.

Ám miközben rátérünk a 3. pontra, az [elképzelések] cselekvésre váltására, az ideálistól a reálisan megvalósítható felé kell fordulnunk: mi az, ami annak megvalósulását segíti, illetve

akadályozza, hogy a „the end in mind” ne pusztá illúziónak bizonyuljon, olykor bizony váratlan nehézségek lépnek fel. El akarunk távolítani a nagynéni házikójából egy elkorhadt szekrényt, hogy végre több legyen a fény, frissebb a levegő, s helyet készíthessünk egy kecses komód számára, s lásd: iszonyatosan nehéz. Lehetetlenség megemelni. Arrébb tolni sem tudjuk. Meg sem mozdul a helyéről, mintha odaszögezték volna. Talán így is van: hozzá nem értő kezek valamikor erőszakkal a padlóhoz rögzítették. A régi bűnök árnyéka messzire nyúlik... Hagyjuk ott a szekrényt? Hátráljunk meg a múlt elől? Engedjük, hogy tönkregyegye, aminek a jövő érdekében most kell növekedésnek indulnia? Nem! Mi sem természetesebb, mint hogy segítséget hívunk. Ketten kell hozzáállásunk ahhoz, ami egyedül nem megy. Lehetséges, hogy az említett ötvenéves aszszonynak is szüksége van egy kis szakavatott segítségre azon egyedi problémája megoldásához, ami megrekedt valahol az életében, most a nagytakarítás során felbukkant, s végleges eltakarítás után kiáll.

Eszembe jut egy ugyanilyen korú páciensnőm, aki azért keresett fel, mert egy bizonyos szövegrészletben magára ismert. A szövegrészlet Michael Titze²⁰ egyik tankönyvéből való, ami-ben a pszichoterapeuta ezt írja:

Néhány évvel ezelőtt sétálni indultam az akkor hároméves fiammal. Utunk egy kalandot kínáló játszótér mellett vezetett el. Semmi sem tarthatta volna vissza a kisfiút! Merészen nekiindult, hogy kipróbálja a nagyszerű mászókákat, amelyeket kreatív emberek állítottak fel

²⁰ M. TITZE, *Die heilende Kraft*, I. m. 22-23.

a gyerekek számára. Különösen egy lovagvárra emlékeztető építményt talált izgalmasnak. Voltak benne megmászható tornyok, függőhidak, a lapos tetőn kilátók, amelyeket különböző utakon lehetett megközelíteni. Vezetett felfelé egyszerű út is – egy kényelmes falépcső. De egy széles létrán is fel lehetett mászni, mindenesetre a létrafokok igen messze voltak egymástól. A kicsiknek minden erejüket be kellett vetniük, hogy feljussanak a tetőre. S még nehezebb volt egy simára csiszolt mászórád segítségével felkapaszkodni.

A fiam azonban először éppen ezzel a mászóráddal próbálkozott. Hamarosan rájött azonban, hogy túlbecsülte az erejét. Így aztán a létrán mászott fel – látszott rajta az erőfeszítés –, majd örömtől sugárzó arccal lecsúszott a mászórádon.

Közben egy borús tekintetű asszony érkezett egy kb. öt éves kisfiúval. A gyerek egy ideig figyelte a fiamat. Aztán bizonytalanul elindult a mászó szerkezet felé. Az anya csipőre tette a kezét, rosszalló, becsmérlő pillantása követte a fiút. Abban a pillanatban, amikor a fiú megragadta a mászórudat, éles hangon ráriivallt: „Hagyd azt, Andreas! Túl veszélyes, még bajod esik!” A fiú engedelmesen letett a szándékaról. Rövid töprengés után a létrát kezdte el szemügyre venni. De még mielőtt hozzálátott volna, hogy felmásszon, az anyja már oda is kiálltotta: „Hagyd azt, Andreas! Túl nehéz. Úgysem tudsz felmászni rajta!” Így aztán csak a játék legegyszerűbb élvezete maradt a fiú számára: felmehetett a falépcsőn.

Közben a fiam újból nekiindult, hogy felmásszon a létrán. Andreas most fent állt a tetőn, s úgy figyelte a vállalkozást, mint akit megbabonáztak. Valahányszor a kisfiú megcsúszott, s már-már leesett a létráról, halvány, elégedett mosoly suhant át Andreas arcán. Végül a kicsinek mégis sikerült. Szilaj rikoltással száguldott át a tetőn, hogy újból leereszkedjen a mászórádon.