

A mullah diót akart hozni a feleségének, mivel az megígérte, hogy feszenjant főz, olyan ételt, amelyhez dió is kell. Mivel előre őrtült az enivalónak, a mullah jó mélyen a korszóba nyúlt, és olyan sok diót markolt, amennyi csak a tenyerébe fért. Amikor megpróbálta kihúzni a kezét a korszóból, nem sikerült neki. Bármennyire húzta és rángatta a kezét, a korszó nem eresztette el a kezét.

A mullah siránkozott, sóhajtozott és átkozódott, de semmi sem segített. Az sem használt, amikor a felesége a kezébe vette a korszót, és teljes súlyával nekiveselkedve húzni kezdte. A mullah keze beszorult.

Sok hiábavaló fáradozás után segítségül hívták a szomszédait. Mindenki nagy érdeklődéssel szemlélte az eléje táruló színjátékot. Az egyik szomszéd így szólt a kétségbeesetten sóhajtozó mullahhoz: „Segítek neked, ha pontosan azt teszed, amit mondok.” „Szíves-orómost teszem, amit mondasz, csak szabadíts meg ettől a szörnyűséges korszótól.” „Akkor dugd a kezéd mélyebben a korszóba.” A mullah csodálkozott, miért kellene beljebb dugnia a kezét, amikor épp hogy ki szeretné húzni a korszóból. De úgy tett, ahogy mondták neki. A szomszéd folytatta: „Nyisd ki a kezéd, és ereszd el a diókat, amiket a markodban tartasz.” „Erre a kívánságra a mullah ellenkezni kezdett, hiszen a kedvenc ételéhez kellett a dió, és most azt kéri, hogy csak úgy engedje el őket. Kelletlenül követte segítője utasítását. Az azt mondta: „Szorítsd egymáshoz az ujjaidat, hogy egészen keskeny legyen a kezéd, és húzd ki lassan a korszóból.” És láss csodát, a mullah minden nehézség nélkül kihúzta a kezét. De azért nem volt teljesen elégedett. „A kezem ugyan kiszabadult, de hol maradnak a dióim?” Ekkor szomszédja megragadta a korszót, megdöntötte, és annyi diót gurított ki belőle, amennyire a mullahnak szüksége volt. A mullah álmélkodva nézte, és azt mormogta: „Te varázsló vagy?”

Nossrat Peseschkian²⁸

A történet a boldogság paradox voltának ósrégi témáját fogalmazza meg. Minél inkább kapkodunk a boldogság után, annál gyorsabban elliln. Amit feltétlenül meg akarunk szerezni, az bezárul előttünk. Vannak, akik fél életüket azzal töltik, hogy elérhetetlen vágyalmokat kergetnek. A dolgok kibújnak a kényszer alól – minél értékesebbek, annál inkább. A

legszébb, a legkedvesebb és a legdrágább egyben mindig elérhetetlen is számunkra.

Ugyanezek a dolgok a kegyelemteljes pillanatokban ajándékként hullanak az ölünkbe. Egészen váratlanul, lábujjhegyen osonnak be életünkbe, és fénybe öltöztetik azt. Az öröm hirtelen szétárad nyugtalan szívünkben, melyet minden szenvedésért megjutalmaz. Bensőséges szeretet özőne árad valakire, aki erre teljesen érdemtelennek tartja magát. Ha engedjük azt, amit nem markolhatunk meg, nem szerezhetünk meg és nem tehetünk meg, egyszer csak ott terem, és belesimul nyitott, üres tenyerünkbe.

A pszichoterápia során nyitott tenyér helyett gyakran a történetben említett ökölbe szorított kézzel van dolgunk. Belekapaszkodunk a dióba, melyet a korszó nem enged kivennünk. Viktor E. Frankl, Paul Watzlawick, Milton Erickson és más úttörő kutatók érzékletesen írták le ezt a jelenséget, amely még állatkísérletekkel is bizonyítható. Vegyünk egy éhes csirkét, tegyük bele egy olyan ketrecbe, amelynek csak három rácsos oldala van, és a középső falon kívül tegyünk le egy csirketáppal teli tálat.

Csirke »

Étel

A csirke természetesen szeretne odarahanni az eledelhez, melyet a drót föloldalán meglátott. Nekiszalad a falnak. Újból és újból megpróbálja. Növekvő étvágásával egyre erőteljesebben próbálkozik, dühöng, csapkod, és csőrrelé vadgos maga körül. Minden hiába, a fal állja a sarat. Ha nem segítünk a csirkének, éhen hal. Pedig csak „paradox módon” kellene „cselekednie”, el kellene távolodnia az eledeltől, hogy kijusson a ketrecből, és a falakat megkerülve akadály nélkül elérhesse az etetőálkát.

A csirke nem képes eljutni eddig a felismerésig. Sajnálatos módon az ember – lényegesen átfogóbb felismerőképessége ellenére – is juthat olyan helyzetbe, amikor fejfel megy a falnak. Ezért a történet tanulsága így hangzik a mullah számára: „Tégy úgy, mintha egyetérténi annak ellenkezőjével, amit olyan csökönösen akarsz.” Konkrétan: „Dugd beljebb a kezéd a korszóba! Nyisd ki a tenyered! Ereszd el a diókat!” És: „Az értékes így is magától a tiéd lesz.” Konkrétan: „A diók maguktól kigurulnak a megfordított korszóból – odagurulnak hozzád!”

Az a negyvenegy éves hölgykliensem jut eszembe, akinek amputálták a mellét. A pszichoterápiás utókezelés során elem tártá „élete nagy fájdalom”: férjhez akart menni. Már kislányként is főképp a szerelmes re-

²⁸ Nossrat Peseschkian: *Der Kaufmann und der Papagei*. Frankfurt a. M., 1985. 58–59.

gényeket falta. Mindig is romantikus kapcsolatra vágyott, gyengédségre, hűség fogadalomra és izgalmas együttlétekre. De az igazi férfi nem bukkan fel. Évtizedek teltek el kiábrándító balsikerekkel. Aztán egyszer csak „csoda” történt: a hön áhított románc kialakulni látszott egy biztosítási ügynökkel, R-rel. És ekkor, épp amikor rámosolygott a szerencse, a sors rákötettség formájában sújtott le rá. Élete közepén mindkét mellét el kellett távolítani.

Hogyan viselkedett ekkor R.? Bizonytalan, habozó, távolságtartó lett. Ezt a hölgy nem tudta elviselni. Levelekkel, telefonhívásokkal bombázta a férfit, felemlegette az együtt töltött szép órákat, és folyton nyomorúságáról panaszzkodott. A férfi visszahúzódtott. Amikor a hölgy azzal vágta a férfit, hogy túl kevés alkalommal keresi fel őt, a látogatások még inkább megrikkultak. Amikor a hölgy azt vágta a férfi fejéhez, hogy nem érti meg őt, az egyre kevesebb megértést tanúsított. A „csapda” bezárult.

Amikor a hölgy elolvasta nálam Peseschkian történetét, felháborodottan kiáltott fel: „Mire akar ezzel utalni? Adjam fel a kapcsolatot R-rel? Mondjak le a boldogságomról? Nekem már nem jár a szerelem?” „Végigolvasta a történetet?” – kérdeztem vissza. A hölgy újból elmerült a szövegben. Csend következett, majd valamivel nyugodtabban fordult hozzám: „Akkor mit tanácsol?” „Leginkább mi lenne az ellentéte annak, amire vágyik?” Válasza gyors volt: „Hogy R. keres magának egy csinos, egészséges nőt, és én megint egyedül leszek.” „Talán pontosan ezt kellene felkínálnia neki – mérlegeltem hangosan –, de legalábbis el kellene engednie, hogy új kapcsolatot hozhasson létre, ha akar.” „És én? És velem mi lesz?”

Mély együttérzés töltött el a hölgy iránt, de ez neki semmit sem használt. Egyedül az békíthette meg, ha elengedi a férfit. Ezért tovább érveltem: „Ha R. csak a nyomás miatt marad Önnel, akkor már úgyis rég elvesztette őt. Ha megpróbálja magához láncolni, ha rossz lelkiismeretet szuggérál belé, akkor ezekkel garantáltan el fogja űzni. De ha őszintén és becsületesen a férfitra bízta, hogy a jövőben valódi vonzalmainak megfelelően dönthesse, akkor az az Ön számára mindenféleképpen nyereség lesz. Az állandó, kínzó félelem helyett – hogy a férfi vajon marad-e, vagy sem – lehetővé válik a barátságos hangvételű búcsú, vagy az óvatos új-rakezdés.” „A búcsút nem bírom ki” – siránkozott a hölgy. „Ó, dehogyan – válaszoltam. – Ön a saját lábán áll. Nem függ attól, hogy egy férfi körülrajongja-e, vagy sem. Legfőbb ideje, hogy felfedezze az Önben szunnyadó erőket.” A történetre mutattam. „Az élet számtalan esélyt kínál. Dió sokhelyütt terem. De a kezünket ki kell húzni a korsóból! Más-különből sehol sem lesz képes diót szedni!”

A hölgy nehéz szívvel fogadta meg a tanácsomat. Egy átmeneti fázis után R. szerelme elég erősnek bizonyult.

Eddig a történet tanulsága. A benne rejlő ígéret azonban még gyógyító erejét is túlszárnyalja. Az ember nagy lendülettel beleveti magát valamibe. Megakad. Hiába próbál továbbjutni. Segítségül hívja társait. Azok érdeklődve nézik. Ezt a helyzetet mindenki ismeri... És az ígéret: van valaki, aki segít. Biztos lehetsz bennel Van valaki, aki megvált. Ki az? Egy szomszéd? Egy varázsló? Akármilyen alakban, de ott lesz, és segít.

A selyempárnák

A kalifa halálos betegen feküdt selyempárnái között. Országá orvossai körülállták, és egyetértettek abban, hogy csak egy dolog hozhatja gyógyulást a kalifa számára: ha egy boldog ember inget tennék a fejé alá. A küldöncök szétrajzottak, és minden várost, minden falut átkutattak egy boldog ember után. De bárkit kérdeztek, boldogság helyett mindenki csak gondról és bánatról számolt be. Végül a küldöncök egy pásztorra leltek, aki nevetve és énekelve őrizte a nyáját. Megkérdezték tőle, hogy boldog-e. „Nem tudom elképzelni, hogy nálam bárki is boldogabb lenne” – válaszolta a pásztor kacagva. „Akkor add oda az inged” – mondták neki a küldöncök. De a pásztor azt mondta: „Nincs ingem.”

Ez a nyomorúságos hír, hogy az egyetlen boldog embernek, akit a küldöncök találtak, egy inge sincs, elgondolkoltatta a kalifát. Három napra és három éjtelre visszahúzódtott magányába. A negyedik napon elosztogatta selyempárnáit és drágaköveit a nép között, és a legenda szerint ettől a perctől fogva ismét egészséges és boldog lett.

Nossrat Peseschkian²⁹

Ez a példázat az előző tanulságát folytatja. A boldogság nem külsőség, birtoklással (ingbirtoklással) nem szerzhető meg, sokkal inkább belső dolog, az ember létének alkotóeleme. A boldogság megtestesítője „meztelen”.

A történet nem a szegénység felmagasztalásáról szól, ezt a pásztor alakja is mutatja, akinek munkahelye, és talán egy egész nyája van. „Nevetve és énekelve” végzett feladattal rendelkezik, amely létfenntartását biztosítja. Döntő jelentőségű, hogy örömét leli feladatában, odaadón végzi szolgálatát, és szerénységében másra nincs is szüksége.

²⁹ Nossrat Peseschkian: *Der Kaufmann und der Papagei*. Frankfurt a. M., 1985. 70-71.

Ennek ellentétéként a gazdag kalifa halálos betegen fekszik selyempárnák között. A párnák nem segítenek rajta, ahogyan drágakövei és alatvalói sincsenek hasznára. Az újjászületés csak belülről indulhat el. És meg is történik. De hogyan? A lehető legjobb úton: töprengés, elcsendesedés, megfeszülés és szeretetből fakadó jöttel által.

Egy harmincöt éves, négygyermekes családanya kliensem jut eszembe. Több mint egy éve kitért a „házasság börtönéből”, elhagyta férjét és gyerekeit, és hanyatt-homlok egy amerikai professzorhoz költözött az Egyesült Államokba. Úgy vélte, eddigi „szintelen” életében még nem élete meg azt a fajta szerelmi együttélést, amit ezzel a férfival („Between us is a good chemistry” – kémiai szempontból jól összeillünk!). Az a luxus pedig, amit a férfi nyújtott számára, mindeddig ismeretlen volt előtte. A professzor ruhákkal és utazásokkal kényeztetete, és megszabadította a házimunka terheitől. Ennek ellenére a hölgy egyre szomorúbb lett. Nem értette sem magát, sem a világot. Az általa felkeresett amerikai orvosok tanácsára antidepresszáns gyógyszereket kezdett szedni. Az orvosok úgy vélték, annyi mindent kellett végigszenvednie, hogy lelki sebei még nem gyógyultak be. De ahelyett, hogy ezek a sebek gyógyultak volna, egyre csak mélyültek.

A professzor tanácstalan volt, és az utolsó eszközhöz nyúlt, ami eszébe jutott: befizetett egy közös európai utazásra. „Talán honvágya van, és látnia kell az ismerős vidéket, hallania kell az ismerős nyelvet” – gondolta. Mivel a kliens számára ismerős környék közel van ahhoz a helyhez, ahol én lakom, és mivel depressziója odahaza az elvárásokkal ellentétben csak rosszabb lett, felkeresett. Megrémültem a felírt antidepresszánsok magas dózistól, és felmerült bennem a kérdés, vajon nem teljesen más probléma rejlik-e a háttérben. Egyetlen kérdés elég volt, hogy gyanúm megerősödjön: „Kapott hírt a gyermekei felől, tudja, hogy vannak?” A zsilipek kinyíltak, és a zokogás nem akart véget érni. Lehetetlen volt folytatnunk a beszélgetést. Odaadtam neki Peseschkian történetét, és arra kértem, hogy (a kalifához hasonlóan) három napra és három éjjelre vonuljon vissza, csendesedjen el, és a negyedik napon számoljon be arról, hogy milyen eredményre jutott.

A negyedik napon a professzor és a hölgy együtt keresett fel. Az asszonynak sötét karikák voltak a szeme alatt, mégis összeszedettnek tűnt. „Úgy döntöttem, visszatérek a gyerekeimhez. Ot és tizenegy év között vannak, szükségük van az anyjukra. A férjem nem képes egyedül felnevelni őket, az egymást váltó kísérőket pedig csak minimális ellátást tudnak biztosítani. A lelkük szenved, ezt érzem.” Szeretettel nézett a professzorra. „A Paradicsomba csábított engem, de ebbe belebetegedtem.

Még azzal is egyetértene, ha magammal hoznám a gyermekeimet, de a válás elviselhetetlen bíróság megurcoltatását jelentene, és nem akarom még több gonddal és elidegenedéssel terhelni a gyerekeket. Nem, viszszaadom a »selyempárnák«... A professzor megfogta az asszony kezét: „Bennem mindig jó barátra lelsz, bármi lesz is, ezt ne feledd!” – mondta, és felállt. „Továbbra is szednie kell az antidepresszánsokat?” – fordult hozzám búcsúzásakor. Lassú, óvatos csökkentést tanácsoltam, és egy kontroll-látogatást három hét múlva.

Három hét múlva – amikor a professzor már visszautazott – elhagyhattuk az antidepresszánsokat. A leírhatatlan káosz ellenére, amely otthon fogadta az asszonyt, és a rengeteg iskolai probléma ellenére, amelyvel keményen szembe kellett néznie, kliensem szája sarkában mosoly bujkált. „A gyerekek határtalanul örülnek, hogy újból itt vagyok – mondta –, és a férjemmel elmegyünk házassági tanácsadásra. Mindannyiunknak nagyon hiányoztam.” „És Önnek hiányzik valami?” – tudakoltam. Spontán bólintott. Aztán lassan megrázta a fejét. „Nem – mondta –, a selyempárnák tényleg nem nekem valók...”

Mit ígér a történet? Nem kevesebbet, mint azt, hogy a boldogság „megtalálható”. Jól tudjuk, hogy a boldogság nem vásárolható meg, nem állítható elő és a legkevésbé sem kényszeríthető ki, ahogyan ezt már a dióskorsz esetében is láttuk. „Szerencsés esetben” ajándékba kapjuk. Mégis, legfinomabb formájában is „megtalálható”. Hol? Ott, ahol egyszerűen, nap nap után és hűségesen jelen vagyunk a nekünk kijelölt helyen. Ahol igent mondunk – nevetve, énekelve, „ing nélkül” (azaz feltétlenül) igent mondunk arra, amire meghívást kaptunk.

A pincérnő

Egy család étterembe ment vacsorázni. A pincérnő először a felnőttetek rendelését vette fel, aztán a hétéves kisfiúhoz fordult.

– Hát te mit kérsz? – kérdezte.

A kisfiú félénken körbenézett, végül kibökte:

– Egy hot-dogot kérek.

Még mielőtt a pincérnő felírhatta volna a rendelést, a mama közbeszólt:

– Szó sem lehet hot-dogról! Hozzon neki egy szelet húst krumplipürével és párolt sárgarépával!

A pincérnő azonban nem figyelt rá.

– Ketchupot vagy mustárt kérsz hozzá? – kérdezte a kisfiút.

– Ketchupot.