

Jorge Bucay: Életmesék

Jorge Bucay
Európa Könyvkiadó, 2012

Egy kancsó borért.

A híres bortermelő ország királya elhatározza, hogy eltörli az adókat. Alattvalóit csak arra kéri, hogy mindenki hozzon az évi terméséből egy kancsónyi bort a palotába, és öntse a nagy közös hordóba. Ebből a tizenötezer liter kitűnő borból azután fedezik az állam összes kiadását. Így is történik, mindenki odajárult a hordóhoz, és beleöntötte a maga kancsónyi borát. Tele lett a hordó, a király büszke volt és boldog. Megmerítette poharát, hogy koccintson népe egészségére, de döbbenetére a folyadéknek nem volt se színe, se íze. Víz volt a hordóban.

»Rontás, alkímia? Semmi ilyesmi, uram – hangzott a magyarázat. –Alattvalóid emberek, felség, ez minden.«

»Mi lenne, ha bor helyett vizet tennék a kancsóba? Ugyan ki venné észre? Egy kancsó tizenötezer liter borban?« Örök emberi az attitűd: nem is vette volna észre senki, ha nem gondolta volna MINDENKI így!

S lám, ugyanígy gondolkodik, aki eldobja az utcán a csikket, aki nem fizeti be az adót, aki szennyezi a környezetét: ugyan, mit számít az, ha én ezt teszem/nem teszem, mindenki ezt csinálja/nem csinálja, úgysem veszik észre.

A két szerzetes

Két buddhista szerzetes vándorlása során egy síró hölgyet pillant meg, aki nem tud átkelni a megduzzadt folyón. Az idősebb szerzetes felnyalábolja a hölgyet, és átcipeli a túloldalra. Gyalognak tovább, este a fiatalabb kérdőre vonja az idősebbet: »Mester, szüzességi fogadalmunk köt bennünket, mi nem érinthetünk asszonyt, hogy tehetted?«

A válasz tömör és elgondolkodtató: »átvittem, igaz. De én már rég letettem, te miért hordozod tovább?« Vagyis: miért cipeljük sérelmeinket, haragunkat, bánatunkat? Ott és akkor helye van, de évekig magunkban hordozni felesleges és pusztító. El kell engedni.

Az elefánt meséje

S a kérdés: miért van a cirkuszi elefánt egy pici karóhoz kötve, és vajon miért nem rántja ki a lábát a karóval együtt? Mi tartja ott? A válasz egyszerű: egészen kicsi kora óta egy ilyen karóhoz kötve él. Akkoriban bizonyára megpróbálta kiszabadítani magát, de hiába erőlködött, hozzá képest erős volt a karó. Azután beletörődött.

Így élünk mi is száz meg száz karóhoz kötve, amelyek korlátozzák szabadságunkat. De sokszor ezek csak lelki béklyók, meg sem próbáljuk elszakítani őket, mert nem hisszük el, hogy képesek vagyunk rá. Következésképpen ezt a »nem tudom, és soha nem is fogom tudni« hozzáállást kell megváltoztatnunk. Az egyedüli módja, hogy megtudd, sikerül-e megtened, ha megint megpróbálsz – de most szívvel-lélekkel.

A bumeráng-tégla

Aznap nagyon rossz passzban voltam. Rosszkezdvem volt, minden zavart. A rendelőben csak panaszkodtam, és így persze nem igazán jutottunk előbbre. Utáltam mindent, amit csináltam, mindent, amim van. Leginkább magammal voltam haragban. Akárcsak abban a Papini-elbeszélésben, amelyet Jorge olvasott fel nekem, aznap én is azt éreztem, hogy „nem tudom elviselni önmagamat”.

– Én egy hülye vagyok – mondtam neki (vagy csak úgy saját magamnak). – Egy nagy hülye... Azt hiszem, utálok magam.

– Akkor ennek a rendelőnek a fele népszerűsége utál téged. A másik fele pedig elmesél egy történetet.

*

Volt egyszer egy ember, aki egy téglával a kezében járta a világot. Elhatározta, hogy valahányszor feldühíti valaki, jól megdobja a téglával. A módszer ugyan kissé erőszakos, de hatékonynak tűnik, nem?

Történt egyszer, hogy találkozott egy nagyon fölényes barátjával, aki pökhendien beszélt vele. Elhatározásához híven emberünk fogta téglát, és hozzávágta.

Nem emlékszem, eltalálta-e vagy sem. Ámde ezek után nagyon macerásnak tartotta, hogy mindig menni kell, hogy fölvegye a téglát. Elhatározta, hogy tökéletesíteni fogja a „Téglás Önvédelmi Szisztémát”, ahogy ő nevezte. Méteres hosszúságú kötéltre erősítette a téglát, és úgy ment ki az utcára. Ennek köszönhetően a téglát nem megy túl távol tőle, gondolta, ám rájött, hogy az új módszerrel is hamar meggyűlik a baja: egyrészt az ellenszenv tárgyát képező személynek egyméternyire kell állnia tőle, másrészt ha eldobja a téglát, vigyáznia kell, nehogy elengedje a kötelet, ami ráadásul sokszor összegabalyodik, csomó lesz rajta, és megint csak fáradtsággal jár, hogy kibogozza.

Akkor emberünk kieszelte a „III. számú Téglás Önvédelmi Szisztémát”. A téglát maradt, ám kötélen helyett ezúttal rugó került a rendszerbe. Most aztán többször is el lehet dobni a téglát, mert majd magától visszajön, gondolta az emberünk.

Ahogy kilépett az utcára, és elszenvetve az első sérelmét, eldobta a téglát. De elvétette a célt, mert ahogy működésbe lépett a rugó, a téglát visszajött, és pontosan fején találta az emberünket.

Megint tett egy kísérletet, és újból eltalálta a téglát, mert rosszul mérte föl a távolságot.

A harmadik dobás azért nem sikerült, mert túl korán hajította el a téglát.

A negyedik igen különösre sikeredett, mert miután elhatározta, hogy hozzávágja a téglát áldozatához, rögtön meg is akarta őt kímélni féktelen dühétől, úgyhogy megint csak az ő fejének repült neki a téglá.

Jókora dudor keletkezett rajta...

Sohasem derült ki, miért nem dobott meg ezután senkit a téglájával: talán a kapott ütések miatt, vagy talán azért, mert megváltozott a hangulata.

Minden dobás célpontja saját maga lett.

*

Jorge Bucay

– Ezt a mechanizmust retroflexiónak nevezzük: az a lényege, hogy a másik embert önkéntelenül megvédjük saját agresszióinktól. Valahányszor ezt tesszük, gátat vetünk agresszív és ellenséges energiáinknak, mielőtt a másik emberhez eljutna, mi magunk állítunk elé sorompót, amely nem egyszerűen megakadályozza az ütközést, hanem visszapattintja az energiát. Így aztán az összes harag, rosszkedv, agresszió, ami bennünk van, ellenünk fordul, vagy ténylegesen autoagresszív viselkedési módokban (önsebzés, falánkság, kábítószer-fogyasztás, ok nélküli kockázatvállalás), vagy leplezett emóciók és érzelmek formájában (depresszió, büntudat, szomatizálás).

Nagyon valószínű, hogy az utópisztikusnak mondható „megvilágosodott”, ép elméjű és erős emberi lény sohasem gerjedne haragra. Nagyon hasznos lenne számunkra, ha sohasem dühödnénk be, mindazonáltal ha egyszer előnt bennünket a méreg, a harag vagy a bosszúság, akkor az egyetlen módja, hogy megszabaduljunk tőle, ha kiadjuk magunkból, és cselekvéssé alakítjuk át. Ellenkező esetben csak annyit érünk el, hogy előbb vagy utóbb önmagunkra fogunk haragudni.