

jor
ge
bucay  Camino

a könnyek
útja

AZ ÚT RÉTEGEI

Biztosan van egy út, mely
bizonyára
sok mindenben személyes és különleges.

Bizonyára van egy út, mely
biztosan
sok mindenben közös mindenki számára.

Van egy biztos út,
amely valami módon lehetséges.

Olyan módon, amelyet meg kell találnunk, s aztán elindulunk az úton. Lehet, hogy egyedül vágunk neki, aztán egy idő után csodálkozva látjuk, hogy milyen sokan tartanak ugyanabba az irányba.

Ez a pontosan miránk szabott, magányos, határozottan a célunkhoz vezető út – jó, ha soha nem felejtjük el – a hidunk mások felé, az egyetlen kapcsolódási pont, amely visszavonhatatlanul összeköt bennünket a való világgal.

A végcél nevezhetjük bárhogyan: boldogságnak, önmegvalósításnak, felemelkedésnek, megvilágosodásnak,

tanulásnak, békének, sikernek, csúcsnak vagy egyszerűen végcélnak... mind ugyanazt jelenti. Mindannyian tudjuk, hogy oda akarunk épségben megérkezni: ez életünk célja.

Vannak, akik menet közben eltévednek, és kicsit késve érkeznek meg, és vannak, akik rövidebb utat találnak, és vezetőként tudnak szolgálni mások számára.

Ilyen vezetőktől tudom, hogy sokféleképpen érkezhetünk meg, végtelen számú útvonal létezik, sok ezer módszer közül választhatunk, és mindegyik elvezet minket a célhoz. De bármelyik utat választjuk is, nekünk magunknak kell végigmennünk rajta. Az is biztos ugyanakkor, hogy vannak utak, amelyek mindegyiknek a részét képezik.

Utak, melyeket nem lehet kikerülni.

Utak, amelyeket be kell járnunk, ha tovább akarunk menni.

Utak, amelyeket meg kell ismernünk, hogy eljuthassunk a célegyenesbe.

Számomra négy ilyen elkerülhetetlen út létezik:

Az első: a saját életünk iránti felelősség határozott elfogadásának útja, amelyet én

Az autodependencia útjának
nevezek.

A második: a másik ember, a szerelem és a szexualitás felfedezésének útja, amelyet

A találkozás útjának
nevezek.

A harmadik: a veszteségek és a fájdalmak útja, amelyet
A könnyek útjának
nevezek.

A negyedik és utolsó: a teljesség és a megértés útja,
amelyet
A boldogság útjának
nevezek.

Saját utamon mindvégig figyelemmel kísértem azokat a leírásokat, amelyeket mások fogalmaztak meg az utazásukról, és időm egy részét arra áldoztam, hogy feltérképezem a magam által bejárt utat.

A térképeim, amelyeket erről a négy útról készítettem, az elmúlt években olyan rétegeket képeztek, amelyek segítettek visszatalálni az utamra, amikor eltévedtem.

Ezek a *rétegek* jó szolgálatot tehetnek azoknak, akik hozzám hasonlóan hajlamosak eltévedni, és talán azoknak is, akik mindig tudnak egy rövidebb utat. Akárhogy is, a térkép sohasem mutatja az egész területet, és minden alkalommal helyesbítenünk kell, amikor tulajdon tapasztalataink rámutatnak a térképrajzoló tévedésére. Csak így juthatunk fel a csúcsra.

Bárcsak találkoznánk ott!

Mert ez azt jelentené, hogy feljutottatok.

És azt, hogy nekem is sikerült...

JORGE BUCAY

1.

FEJEZET

AZ ÚT KEZDETE

Így kezdődik hát a könnyek útja. Így köt össze bennünket a fájdalommal.

Mert ennek az útnak ezzel a teherrel, ezzel a batyuval vágunk neki. És azzal az elkerülhetetlen meggyőződéssel, hogy nem fogjuk elviselni. Mert ehhez az útszakaszhoz érve valamennyien úgy érezzük, hogy elviselhetetlen.

Nem mi tehetünk róla; befolyásos tanítóink nevelték belénk, hogy nem tűrjük a fájdalmat, hogy senki sem tudja túltenni magát a szerettei elvesztésén, hogy belehalunk, ha a szerelmünk elhagy, hogy a bánat ártalmas és pusztító, hogy egyetlen pillanatig sem tudjuk elviselni a valamely súlyos veszteség okozta irtózatot szenvedést.

Ilyen gondolatokkal kondicionálva éljük az életünket, pedig – mint minden más tanult hiedelem – ez is veszélyes társ és félelmetes ellenség, aki olykor magasabb árat fizettet velünk, mint amelyet elkerülni vélünk. Ha például veszteség ér bennünket, letéríthet arról az útról, amely végleg megszabadíthatna a már vissza nem szerezhető utáni vágyakozástól.

A következő történet állítólag megesett valahol Afrikában.

Hat bányász dolgozott egy tárnában. Egyszer csak beomlott a járat. A bányászok némán összenéztek. Egy szempillantás alatt felmérték a helyzetüket. Tapasztalt vajúrók lévén azonnal tudták, hogy a levegővel lesz a legnagyobb baj. Ha minden jól megy, legfeljebb három, három és fél órára lesz elegendő.

Odafenn bizonyára sokan tudják, hogy lent rekedtek, de egy ekkora omlásnál új vágatot kell fúrni hozzájuk, és kétséges, vajon elkészül-e, mielőtt odalent elfogy a levegő. A bányászok elhatározták, hogy amennyire lehet, takarékoskodnak az oxigénnel. Megegyeztek, hogy a lehető legkevesebbet mozognak, eloltották a lámpákat, és csöndben feküdtek a földön. A mozdulatlan némaságban nehezen érzékelték az idő múlását. Történetesen csak az egyiküknél volt óra. Folyton őt kérdezték hát: Mennyi idő telt el? Mennyi van még hátra? Hát most?

Az idő végtelennek tetszett, minden perc egy órának tűnt, és a válaszok nyomán egyre nőtt a kétségbeesés és a feszültség. A bányászok vezetője rájött, hogy ha nem tesznek valamit, a szorongás miatt egyre szaporábban kapkodják majd a levegőt, és ez végzetes lehet. Ezért kiadta az utasítást, hogy ne kérdezzék többé az órával rendelkező bányászt; azon túl csak ő figyelje az idő múlását, és félóránként jelentse, hány óra.

Úgy is tettek, és amelyiknek órája volt, figyelte az időt. Az első fél óra múltán bejelentette: „eltelt egy fél óra”. A többiek összesúgtak, és az aggodalom szinte tapinthatóvá vált. Az órás bányász rádöbbsent, hogy ahogy telik az idő, egyre ijesztőbb lesz közölni a társaival a végső perc közeledtét. Nem szólt senkinek, de eldöntötte, hogy megkíméli őket némi szenvedéstől. Így legközelebb 45 perc múlva jelezte, hogy újabb fél óra telt el.

A különbséget senki sem vette észre, mindnyájan megbíztak benne. A család sikerén felbuzdulva, harmadjára csaknem egy óra múlva szólalt meg, hogy „eltelt egy újabb fél óra”. A másik azt hitte, még csak másfél órája vannak elzárva, és csodálkozott, mennyivel hosszabbnak tűnt az az idő. Az órát figyelő bányász pedig továbbra is egy-egy teljes óra múltán jelentette, hogy fél óra telt el.

A mentőcsapat erejét megfeszítve dolgozott. Tudták, melyik tárnában estek csapdába, és azt is, hogy aligha érnek le hozzájuk négy óránál rövidebb idő alatt. Végül négy és fél óra múlva érték el őket. Arra számítottak, hogy már csak hat holttestet találnak.

De öten életben voltak. Csak egy fulladt meg közülük: az, amelyiknél az óra volt.

Ilyen erővel hatnak a hiedelmek az életünkre. Ilyen háttal lehet ránk mindaz, amire kondicionálnak. Valahányszor biztosra vesszük, hogy egy szörnyű esemény óhatatlanul bekövetkezik – akár tudjuk, hogyan, akár nem –, mi magunk okozzuk, keressük, idézzük elő (vagy legalábbis nem akadályozzuk meg), hogy az előre látott szörnyűség be is következzen.

Ugyanakkor, ahogy a történet példázza, ez a mechanizmus fordítva is működik. Ha bízva hisszük, hogy van tovább, akkor a folytatás esélye megsokszorozódik.

Ha a mentés tizenkét órát vett volna igénybe, természetesen egyetlen bányászt sem találtak volna életben. Nem azt mondom, hogy a pozitív hozzáállás önmagában elhárítja a szerencsétlenséget és elkerülhetővé teszi a tragédiát. De állítom, hogy az önpusztító hiedelmek kondicionálják azt a módot, ahogyan szembenézünk a nehézségekkel.

A bányászok története arra tanít, hogy tudatosítanunk kell ezt a kondicionálást. És ezzel kezdem, mert az egyik hamis mítosz, amelyet neveltetésünk során megtanulunk: hogy nem vagyunk felkészülve a fájdalom és a veszteség elviselésére. Gondolkodás nélkül kimondjuk:

„Nem tudnám folytatni, ha elveszíteném.”

„Ez vagy amaz nélkül nem tudok tovább élni.”

„Nem élhetek tovább, ha ezt vagy azt nem szerzem meg.”

A függőségről beszélve mindig azt mondom, hogy néhány óra vagy napos koromban – bár még nem tudtam –, természetesen nem élhettem az anyám nélkül, vagy legalábbis valaki anyai gondoskodása nélkül; anyám ekkor nélkülözhetetlen volt, valóban nem élhettem nélküle. Három hónap elteltével bizonyára tudatosabbá vált bennem ez a szükséglet, de felfedeztem, hogy apám is van, és kezdtem rádöbbenni, hogy egyikük nélkül sem élhetek.

Bizonyos idő múltán már nem az apám meg az anyám volt csupán, hanem a *családom*, amelyhez hozzá tartozott a bátyám, a nagybácsik, a nagynénik és a nagyszülők is. Nagyon szerettem őket, és emlékszem, hogy úgy éreztem, nem tudok nélkülük élni.

Később megjelent az életemben az iskola, és vele Angeloz néni, Almejún bácsi, Mariano néni és Fernández bácsi, azok a tanítók, akiket nélkülözhetetlennek éreztem az életemben. A República del Perú iskolában ismerkedtem meg az első barátommal, az én bizalmas „Pocho” Valientémmel, akitől – akkor úgy gondoltam – soha az életben nem tudnék elszakadni. Aztán jöttek a középiskolás

barátok és az első szerelmem, Rosita, aki nélkül természetesen nem tudtam elképzelni az életet. Később, az egyetemen úgy hittem, hogy nem tudnék élni a hivatásom nélkül.

Míg aztán 21 évesen, jó néhány, szintén nélkülözhetetlen barátnő után, megismertem Perlát, és nyomban éreztem, hogy nem tudok nélküle élni. Talán ezért családot is alapítottunk, amely nélkül nem tudnék élni.

Így gyűjtöttem hát a hiedelmeket, egyre több nélkülözhetetlen dolgot fedezve fel: a foglalkozásomat, néhány barátomat, a munkámat, az anyagi biztonságot, a saját otthonom, még később pedig újabb embereket, helyzeteket és eseményeket, amelyek nélkül nem tudtam volna élni.

Eladdig, amíg egy napon, egészen pontosan 1979. november 23-án rá nem döbentem, hogy saját magam nélkül nem tudnék élni. Ez korábban nem tudatosult bennem, sosem gondoltam arra, hogy önmagam számára nélkülözhetetlen vagyok.

Ostoba dolog, igaz? Egész idő alatt tudtam, ki mindenki nélkül nem tudnék élni, de harmincéves koromig nem jöttem rá, hogy elsősorban önmagam nélkül nincs tovább élet.

Érdekes volt belátni, hogy valóban nehéz lenne élni számos dolog és ember nélkül, de az új felfedezésen ez mit sem változtatott.

Lehetetlen volna önmagam nélkül élni.

Aztán arra kezdtem gondolni, hogy egy napon eltűnhet néhány dolog, amit megszereztem, és néhány ember, akik nélkül úgy éreztem, hogy nem tudnék élni. Az em-

berek nem feltétlenül halnának meg, csupán úgy döntene nek, hogy elhagynak, kilépnek az életemből. A dolgok megváltozhatnak, a helyzetek az ellenkezőjükre fordulhatnak. És lassan rájöttem, hogy meg kell tanulnom felkészülni ezeknek a veszteségeknek az elviselésére.

Természetesen nem mindegy, hogy az a valaki elmegy-e vagy meghal. Nem mindegy, hogy jobb lakásba költözünk vagy rosszabba. Persze hogy nem mindegy, hogy rozoga autónkat újra cseréljük, vagy megfordítva.

Nyilvánvaló, hogy a veszteség élménye nem azonos a fenti példákban, de azt már most az elején leszögezem, hogy minden veszteség fájdalommal jár.

A veszteség azt jelenti, hogy elhagyunk valamit, „ami volt”, hogy valahol máshol valami más legyen, „ami van”. És „ami van”, nem ugyanaz, mint „ami volt”. A változás, akár külső, akár belső, mindig azzal jár, hogy fel kell dolgoznunk a különbözőséget, alkalmazkodnunk kell az újhoz, még akkor is, ha az jobb, mint a régi.

Ezt a folyamatot nevezzük „gyász munkának”.

A dolgok jobbra fordulása is veszteséggel jár

A gyász mindig fájdalmas; óhatatlanul fáj.

Természetesen az a gondolat, hogy jobb dologban leszek, mint amit magam mögött hagytam, sokszor kitűnő vigasz, és az *átéltek* öröme kárpótol a veszteség felletti fájdalomért. De vigyázat:

KÁRPÓTOL, de nem MENTESÍT,

ENYHÍT, de nem SZÜNTET MEG,

Továbblépésre SERKENT, de nem TÖRLI EL a bánatot.

Sosem fogom elfelejteni a napot, amikor kiköltöztem az első rendelőmből. Meglehetősen hitvány kis bérelt helyiség volt, egyetlen nyomasztó, sötét udvari szobácska. Nem is igen nevezhettem magam pszichoanalitikusnak, mert a pácienseimet nem fektethettem díványra; ahhoz kevés volt a hely. Aztán egy napon, amikor kezdett jobban menni, úgy döntöttem, hogy átköltözöm egy nagyobb, kétszobás, jobb helyen lévő rendelőbe. Jelentős minőségi ugrás volt.

Mégis nagyon megviselt az első rendelőm elhagyása, ahol a pályámat kezdtem. Ha Cacho, a bátyám nem segített volna a hurcolkodásban, csak ültem volna ott, és bámultam volna a falat, a mennyezetet, a mosdó repedéseit, a villanybojlert – mert hozzá sem tudtam volna fogni a pakolásához. Emlékszem, hogy amikor Cacho megjött, azt kérdezte:

– Mi van veled?

– Semmi... – feleltem. – Csak lassan csinálom.

A bátyám erre azt mondta:

– Nehogy megszakadj! Na, gyerünk, mert a teherautó lent vár.

Segíteni jött, de amikor elkezdte leszedegetni a falról a képeket, rászóltam:

– Ne, azt hagyjuk utoljára...

Amit levett, én visszatettem. És ez így ment hosszú órákon át, míg el tudtam hagyni azt a helyet, és jobb helyre tudtam költözni, amelyet pedig magamnak, a magam kényelmére választottam...

Hihetetlen, mert hiába ismertem a folyamatot, mégsem kerülhettem el a fájdalmat, amelyet a régi elhagyása

okozott. Mindig fel kell dolgoznunk azt, amit magunk mögött hagyunk.

Az embernek mindig maga mögött kell hagynia mind-azt, ami már nincs jelen, még akkor is, ha valamilyen formában továbbra is jelen van... (?)

Huszonhat éve vettem el a feleségemet, és tudom, hogy ő ma is ugyanaz, ugyanúgy hívják, ugyanolyanok a vonásai, a megjelenése alig változott, mégis tudom, hogy nem ugyanaz. Sok szempontból egészen más, mint volt.

Testi vonatkozásban természetesen mind a ketten megváltoztunk (én még inkább, mint ő), de ettől függetlenül, amikor arra a Perlára gondolok, aki volt, valahogy elkülönül a mai Perlától. És a legtöbb dologban ez a mai sokkal jobban tetszik, mint az a régi. Bizony fantasztikus ez a Perla, azzal a másikkal összehasonlítva, csodálatos felfedezni, milyen látványosan sokat fejlődött, ám ez nem jelenti azt, hogy nem kellett meggyászolnom azt a Perlát, aki volt. És vegyük észre, hogy nem valaki haláláról vagy elhagyásáról beszélek, csupán valakiről, aki valaha más volt, mint amilyen ma.

A gyászmunkát akkor is el kell végezni, ha a jelen jobb, mint a múlt.