



„Előre örülj a következő válságnak!”

Interjú Eva-Maria Zurhorst és Wolfram Zurhorst bestseller-szerzőkkel

Zurhorst asszony, Ön írt egy nagy sikerű könyvet ezzel a címmel: *Szeresd magadat, és mindegy, ki a házastársad! Miért mindegy, kivel házasodom össze, ha csak önmagamat szeretem?*

Eva-Maria: Végül persze nem mindegy, kivel házasodom össze. A cím provokáció. Ezzel a címmel arra szeretném meghívni az olvasót, változtasson gyújtópontot. A legtöbb partneri kapcsolatban teljesen a partnerünkre irányítjuk figyelmünket. Elvárjuk tőle, hogy széppé tegye az életünket, jó érzéseket keltsen bennünk – hogy gyengéd legyen hozzánk és lángra lobbantsa a szenvedélyes szerelmet. Szegény embernek mindezt nyújtania kell! És feltételezve, hogy ténylegesen nyújtja is mindezt, én magam nagy valószínűséggel egyáltalán nem lennék abban a helyzetben, hogy mindezt elfogadjam, mivel – mint oly sok más embernél is – a lelke mélyén él az az érzés, hogy értéktelen vagyok, s ebből nő ki aztán az a vágy, hogy mindezt a partnerem nyújtson nekem.

És ezért ajánlja Ön, hogy előbb önmagamat szeressem?

Eva-Maria: Pontosan. Mert nézze csak, sok nővel ez a helyzet: Jön a férje, és azt mondja neki, hogy mindennél jobban szereti, és nagyon szépnek találja őt – aztán a nők belenéznek a tükörbe, és egyáltalán nem találják olyan szépnek magukat. Mi történik ekkor? A nők nem hisznek a férjüknek, nem tudják elfogadni a szeretetét. És ezért mondom: Az nyit meg engem valóban a szeretet számára, ha tekintetemet kívülről befelé irányítom, és megkérdem magamtól: Ki vagyok én tulajdonképpen? Megérdemlem, hogy szeressenek? Szeretetre méltó vagyok?

És aztán?

Eva-Maria: Ha felteszem magamnak ezeket a kérdéseket, és utánuk járok, akkor megtörténhet az a csoda, hogy egészen új kapcsolatba tudok kerülni a partneremmel – még ha az nem valami herceg is. Egy kapcsolat sikere szempontjából ugyanis az a döntő, hogy elfogadjam önmagam.

Zurhorst úr, meg tudja erősíteni ezt?

Wolfram: Abszolút módon. Én magam éveken át jártam-keltem világos elképzeléssel arról, milyen legyen az ideális partner. Kezdetben nem voltam tudatában ennek, de ma azt mondhatom, hogy ezek a képek teljesen felszínesek voltak: Legyen csinos, a lényében legyen valami könnyedség, és legyen vidám érzületű! Aztán minél inkább arra kényszerültem a kapcsolatunk során, hogy átlásam saját felszínességemet, annál jobban vágyakoztam arra a mélyebb síkra, amelyet a feleségem kezdetben megmutatott ugyan nekem, de amely akkoriban valahogy idegesített és túlterhelt.

Itt is arról a bizonyos perspektíva-váltásról van szó – kívülről befelé?

Wolfram: Mint oly sok férfit, engem is csak a foglalkozásbeli siker mozgatott. A kívülről jövő elismerés volt fontos számomra. És közben teljesen elfelejtettem magamat.

Tehát itt egy személyes tapasztalat áll a háttérben.

Wolfram: Nagyon korán házasodtunk össze, és korán váltunk szülőkké. Mi tettem? Nem mondhatnám, hogy kíváncsisággal mentem bele a házasságba, hanem megcsináltam magam a semmiből, és teljesen belevetettem ma-

gam a munkába. És ez addig tartott, amíg a feleségemmel el nem jutottunk oda, hogy végérvényesen nem volt már lehetőségünk arra, hogy beszéljünk egymással. Egyszerűen nem láttuk már egymást. És ekkor következett be a törés. Az én egyik kerek születésnapom volt. Különösen kedves akartam lenni, és azt akartam, hogy minden vendégünk jól érezze magát. És ekkor a feleségem kijött a sodrából.

Mi történt?

Eva-Maria: Nem bírtam tovább. Nem tudtam tovább játszani ezt a szerepet: a vendéglátó háziasszony, a feleség, az anya – csupa lepel. Úgy éreztem, nem vagyok más, mint ezeknek az egymásra rétegződött lepleknek az összessége. És hozzá még kedveskednem kellett: puszi ide, puszi oda...

Wolfram: Amíg az egyik barátnője oda nem ment hozzá a konyhába, és meg nem kérdezte tőle, mi újság. Ebben a pillanatban elkezdődött egy olyan folyamat, amelynek során könyörtelenül kitálaltunk egymásnak.

Eva-Maria: Számomra világos volt, most már csak a válás következhet.

Wolfram: És először volt bátorságom megmondani: Én már régóta nem akarom ezt a kapcsolatot.

Eva-Maria: Párokkal folytatott sok-sok beszélgetésből ma már tudjuk, hogy abban, ami velünk történt, semmi rendkívüli nincs, hogy sokan először valami ürességet éreznek egymás között, s aztán „átmentik magukat”: szerelmi ügyekbe, a munkába, a gyerekekbe, mindegy; és hogy csak a partneri kapcsolat funkcionális kereteit tartják fenn. És pont ez a végzetes. Ezen az estén megtanultuk: Az embernek mernie kell hagyni, hogy minden összeomoljék.

Miért?

Eva-Maria: Mivel a hamis élet összeomlása teremt meg annak az esélyét, hogy napvilágra kerüljön az, ami igaz és valódi. Csak később értettük meg, de évek óta ezen az estén volt érezhető ismét olyasmi, amit közelségnek lehetne hívni. Bár ez a valami nem volt szép, de igaz volt.

Wolfram: Ekkor világos volt: Most új szakasz kezdődik, amikor mindenki már csak önmagával foglalkozik, és tisztázza, ki ő, és mit akar. És tudja, mit tett ez velem? Észrevettem: Itt semmi sincs. Egyáltalán nem tudom, ki vagyok!

És hogyan érték el, hogy egy ilyen fájdalmas helyzetben kifejlesszenek valami önszeretetfélét?

Eva-Maria: Az önszeretet nem valami eufórikus állapot, amelyben boldogan támolygok ide-oda. Az önszeretet önismeret; ebben az esetben az a tapasztalat, hogy még a totális összeomlást is kiálltuk, és ebben az összeomlásban a hamis szerepek és képek alatt kialakult bennünk a valódi és mély összetartozás tudata.

Wolfram: Számomra teljesen új dolog volt megállni, és befelé figyelni, elfogadni azt, ami meg akart mutatkozni bennem, s szembenézni az igazsággal. Nem volt szép, de stimmel.

Eva-Maria: És ez az önszeretet!

Nos, mindketten keresztülmentek ezen a folyamaton, és házaspárként ülnek előttem...

Eva-Maria: Elnézést, hogy félbeszakítom, de ellent kell mondanom: Itt nem egy olyan folyamatról van szó, amelyet ön egyszer végigcsinált. Ez élethosszig tartó folyamat, Az életet úgy képzelem el, mint egy rózsát, amely kibontja a szirmait. Minden szírom új, eddig ismeretlen oldalamat mutatja meg. Minél több oldalam mutatkozhat meg, annál szebb az életem. És annál izgalmasabb: mert minél jobban belebocsátok önmagam kibontakoztatásának kalandjába, annál gazdagabb és érdekfeszítőbb lesz a kapcsolati életünk. Ez megköveteli azt a bátorságot is, hogy ne akarjunk valahová megérkezni – azzal a mottóval, hogy „Na, kincsem, ezt megcsináltuk!” –, hanem mindig továbbmenjünk. Az élet állandóan új feladatok elé állít minket. Éppen ezt jelenti az elevenség.

Wolfram: Megtapasztaltuk, hogy egy látszólag kiútlan helyzetben mégis megtaláltuk annak az útját, hogyan mehet tovább: olyan utat találtunk, amely a válságon vezetett keresztül – olyan utat, amelyet először külön-külön jártunk, de aztán közösen mentünk tovább rajta.

Megakaszthatom egy pillanatra? Önök azáltal találtak el egymáshoz, hogy előbb mindegyikük a maga útját járta, és magába szállt?

Wolfram: Így van. Az a pont volt a döntő, amikor mindketten bevallottuk egymásnak: Nem vagyunk képesek tovább csinálni! Ezen a ponton, amikor mindent kimondtunk, és előttem már elsötétült az egész világ, a mély összetartozás apró, parázsló érzését fedeztem fel. Ez az összetartozás korábban egyáltalán nem volt tudatos bennem. De az érzés valódi volt. Ennek köszönhetjük, hogy ma együtt vagyunk. Mert nyomába eredtünk ennek az érzésnek – mintegy lesbe álltunk, egészen óvatosan és gyengén.

Eva-Maria: Szép, amit mondasz. Itt volt ez az apró érzés, amit mindegyikünk érzett, még ha kezdetben nem tudtuk is megnevezni. De jelen volt, és dolgozni tudtunk vele.

az úgy hangzik, mintha a válság afféle zuhany lenne, amely leviszi képeink és ideájlaink régi salakját, míg a végén fel nem tárul a szeretet igazi lényege.

Eva-Maria: Ezzel kapcsolatban egy Marianne Williamson nevű spirituális író története jut eszembe. Ennek a nőnek egy csomó problémája volt: alkoholizmus, férfi ügyek, drogozás. Amíg a barátai azt nem mondták neki: „Miane, meg kell változtatnod az életedet! Be kell engedned Istent az életedbe! Akkor majd nyugalom száll rád.” De ő nem törődött ezzel, míg idegösszeomlással kórházba nem került. Annyira rosszul volt, hogy azt mondta: „Rendben, akkor alighanem imádkoznom kell, és meg kell hívnom Istent az életembe!” Megtette, és Isten nyilvánvalóan tényleg eljött. De nem úgy, ahogy a barátai kilátásba helyezték neki. Egy hatalmas faltörő kos volt nála, és régi életének utolsó omladékait is lerombolta.

Mit tehetünk ilyenkor?

Eva-Maria: Az a fontos, hogy kifejllesszük annak érzékét, mikor és hol van szükség irányváltásra: a párkapcsolatomban, a testemet vagy a lelkeimet illetően. Tudom, de nem merem ezt a tudásomat tettekre váltani. Mivel félek a következményektől: a magánytól, a biztonság hiányától, a bizonytalanságtól. Akkor jön a válság, és segít nekem; mert arra kényszerít, hogy mozgásba lendüljek. Mint a Jóisten a faltörő kossal.

De muszáj, hogy mindig rögtön a válság jöjjön? Nincsenek más utak is, amelyek a sikeres élethez vezetnek?

Eva-Maria: Nincsen tíz pontos program. Az a lényeg, hogy mindig szembenézzünk az adott pillanattal. Még akkor is, ha fáj; mert minél érzékenyebbé válok önmagam iránt, annál fájdalmasabbnak érződik, ha elveszítem magam. Hatalmas a veszély, mert folytonosan a médiumok által közvetített elképzelések között mozgunk, amelyek

nem tőlünk származnak. Ezért fontos, hogy önmagunk maradjunk, hogy eljussunk önmagunkhoz. Érzékeljem, mit teszek! Tudatosan élvezzem az evést, tudatosan menjek ki a természetbe! Ez talán giccsesen hangzik, de megfelel a tapasztalataimnak. Mert hát ki van még tényleg jelen a dolgaiban? Ki élvezi az ételét? Ma minden egyszerre és automatikusan történik: tévézés, telefonálás, kávézás, cigarettázás. És most a döntő mozzanat: Ha ezekben a pontokban nem változom meg, akkor arra sincs esélyem, hogy megváltoztassam a partnerkapcsolatomat. Ha valóban el akarok jutni önmagamhoz, akkor ez brutális „bevágásokat” követelhet az életem egészében.

Wolfram: Talán komikusan hangzik, de saját tapasztalatomból tudom, hogy képes vagyok örülni a válságoknak; mert pontosan megmutatják, miről van szó a következő lépésben. Nem vagyok mindig minden pillanatban figyelmes. Mindig előfordul majd, hogy indulatos vagy szomorú leszek. Ekkor abban áll számomra a művészet, hogy elfogadjam ezt, ne fussak el előre, hanem a nyomába eredjek.

Eva-Maria: És óvakodni kell attól, hogy azt higgyük, már megérkeztünk valahová – tisztában vagyunk a dolgokkal, és többet tudunk, mint mások. Itt leleskedik egy csapda sok nő számára, akik mindenféle könyvet olvastak, és különféle tanfolyamokat végeztek: „Én tudom, merre hány lépés, de a férjem – annak fogalma sincs semmiről!” Ez így nem megy. Végül csak három dolog fontos: a figyelmesség, az alázat, és az a képesség, hogy újból és újból meg tudjunk bocsátani.

Hogy érti ezt?

Eva-Maria: Hiszen én is állandóan elpackázom a dolgokat. Én is figyelmetlen vagyok, én is veszekszem a férjemmel. A trükk éppen nem az, hogy ideálisak akarjunk lenni, hanem hogy elfogadjuk magunkat, és megbocsásunk, alázatosak és érzékenyek legyünk.

Alázat és érzékenység – nem olyan tulajdonságok, amelyek különösen fejlettnek tűnnek a férfiakban. Hogyan tanít meg férfiakat arra, hogy nyitottak legyenek ilyesmire?

Wolfram: Először is: előbb nekem is szóbeszéd tárgyává kellett lennem, mielőtt megtanultam volna, hogy ügyeljek az érzéseimre. Mindig szemem előtt lebegett az a kép, hogy férjként és családapaként ne legyek szomorú vagy sebezhető. Pontosán emlékszem még, mint mondott egy napon a lányunk: „Papa, én még sosem láttalak bőgni.” És ebben a pillanatban kitört belőlem. Nem hiszi el, milyen jót tettek nekem ezek a könnyek, és milyen üdvösek voltak számomra. Ma azt mondom: Érzékenynek lenni azt jelenti, őszintének lenni. Újra felfedezett érzékenységem által sokkal többet tanulok, sokkal több finomságot fedezek fel.

És nem mondják olykor Önnek, hogy „maga egy pancser”?

Wolfram: Na hallja! Természetesen. Amikor keresztülmentem ezen az egész történeten Évával és az érzéseimmel, és mindezt nem is rejtettem el, mindez nagyon zavarta a környezetemet.

Eva-Maria: A férjem karriert csinált. Számára ez magától értődő volt, de egyre kevésbé állt az én rendelkezésemre, meg a lányoméra. Kifelé minden ragyogó és nagyszerű volt, de mi éreztük, hogy nem tesz jót neki. És akkor elbocsátották, ami férfi mivoltának alapjaiban rengette meg. Egy férfi, aki sugárzott a sikertől, egyik napról a másikra senki sem lett.

Wolfram: Kapcsolatunk óriási válsága után egyik pillanatról a másikra ezzel a kérdéssel szembesültem: Tulajdonképpen mit is akarok elérni a foglalkozásomban? Mit tegyek?

Eva-Maria: Akkoriban külsőleg minden összeomlott. A férjem nagyon jól keresett. Mi elveszítettük a biztonsá-

gunkat, ő a karrierjét. És hirtelen lett otthon egy férfinak! Nagyszerű folyamat kezdődött ezzel, mert az a férfi, aki korábban minden energiáját a cégére fordította, hirtelen a családja rendelkezésére állt. Ez nemcsak a családjunk számára jelentett forradalmat – az én szememben ez az egész társadalom számára is forradalom; ugyanis világossá vált számomra, hogy nálunk a férfiak arra kényszerülnek, hogy minden erejüket valamilyen termék vagy cég rendelkezésére bocsássák, és hogy családjaink gyakran teljes mértékben nélkülözik ezt a férfi erőt. Az a legrosszabb, hogy aztán gyakran a nők is belemennek ebbe a szerepbe, és a férfiaknál is férfiasabbakká válnak. Erre az óriási problémára csak akkor figyeltem fel, amikor a férjem egy csapásra ismét otthon volt.

Jót tett ez Önöknek?

Eva-Maria: De mennyire! Én megváltoztam, a lányunk kivirult, s a férjemnek is megvolt most az a környezete, ahonnan kiindulva új feladatokat után nézhetett.

A nagy válság révén tehát nem csupán a kettejük partneri kapcsolata vált igazibbá, hanem mindketten újra felfedezték nemi identitásukat is?

Eva-Maria: Abszolúte. Tudja, mi, nők manapság olyan magatartást tanúsítunk, amely a háború utáni asszonyokéra emlékeztet engem. Mindenestül belebocsátkozunk a férfi szerepekbe, és bebeszéljük magunknak, hogy mindent intézünk egyedül is: „Karrier, gyerekek – nem téma, megoldom!” Ez maga a horror! Magam is így éltem. A férfiak pedig tökéletesen tévútra keveredtek a férfiasságukkal.

És hogyan éli meg ma a nőiességet?

Eva-Maria: Mára megtanultam, hogy elismerjem a határait, főképpen a női határait. Igazán nem vagyok az a konyhatündér, aki hozzánőtt volna tűzhelyhez, de amikor a férjem ismét itthon volt, akkor éreztem először, mennyire túlterhelt és magányos voltam korábban.

Wolfram: Az én férfi mivoltom abban az időben tökéletesen üres burok volt. Most már elmondhatom, hogy a férfi lét egészen más formáját fedeztem fel. Letéptem ezt a burkot, és észrevettem, az én valódi erőm rejtőzik alatta. Mindig sok energiát fektettem a munkámba. Ma időnkint még többet is dolgozom, de egészen más belső erővel. Sokkal inkább jelen vagyok – és sikeresebb vagyok a munkámban. De ez nem olyan siker, amelyet számokkal ki lehetne fejezni, hanem az igazi siker, amely abban áll, hogy új minőség lépett be az életembe.

Mit jelent ez konkrétan?

Wolfram: Újjonnan felfedezett férfi mivoltomban szabad gyengeséget mutatnom, és sebezhetőnek lennem. Ennek ellenére rendezettebbek a dolgaim. Mondhatnám, sokkal jobban és sikeresebben rendezettek, mint a korábbi mintában.

Az Önök könyvét egyesek a házasság melletti védőbeszédként jellemezték. Joggal?

Eva-Maria: Bizonyos szempontból igen. De nem abban az értelemben, hogy az embernek minden áron ki kell tartania egy kapcsolatban, és mindent végig kell csinálnia. Én azt akarom mondani, hogy a valódi szeretet útján az embernek olykor világos nemet kell mondania, hogy meg kell vonnia a határokat. És hogyha az ember ezt teszi, akkor fel fogja fedezni, hogy ő maga ér valamit. És hogy talán egészen más, mint amit a szülei, a társa, a kollégái örökké elvártak tőle. Ki fogja fejleszteni az érzékét önmaga iránt. És erre az egyáltalán nem eufórikus, hanem inkább csendes érzésre gondolok, amikor önszeretetről beszélek.

Abból, amit Önök mondanak, sok minden emlékeztet arra, amit spirituális tanítók is mondanak. Az Önök könyveinek a címeiben pedig (Szeresd magadat, és mindegy, ki a házastársad! – Szeresd magadat, és örülj előre a következő válságnak!) a Biblia szavai csengenek vissza: Szeresd embertársadat, mint önmagadat! Van ennek a vallási vonatkozásnak valami jelentősége az Önök számára?

Eva-Maria: Amikor ezt mondja, az az elképzelés támad bennem, hogy a Jóistennek úgy tetszett, hogy egy olyan nőbe öltöztessen be engem, aki szívesen vásárol cipőket, aki egy divatos brancsból választott férjet, és aki-ben egyébként sem utal semmi arra, hogy az Úr megbízásából lenne úton. Ezzel azt akarom mondani: Isten rejtett ügynökének érzem magam. Hiszem, hogy ő adta meg nekem az esélyt arra, hogy új módon beszéljek róla, olyan módon, amellyel nem riasztok el sok embert, aki fél kapcsolatba kerülni Istennel. De azt is megmondom Önnek: A normális világban gyakran teljesen elveszettnek érzem magam – mivel magányosnak érzem magam ebben az ügynökszerepben, és olykor dühös vagyok amiatt, hogy ezt kell játszanom. De mélyen belül tudom, hogy végső soron csak Istentől van szó.

Csak Istentől?

Eva-Maria: Igen. Ezt az egész utat, amelyről beszélünk, jól le tudom írni, de nem tudom megcsinálni. Bízhatom abban, hogy túljutok a válságon, de nem vagyok rá képes a saját erőmből. Korábban az egyház izzó ellenfele voltam. Gyermekként egy csomó rossz dolgot éltem meg benne. De amikor nyakig voltam a válságban, elkezdtem imádkozni. És attól kezdve ismét megtaláltam az utamat.

Wolfram: Én is totálisan taszítónak találtam az egyházat, amilyennek gyerekként megismertem – csupa üres rituálé, aminek semmi köze nem volt hozzám. De aztán eljutottam arra a pontra, amikor magamra maradtam, és ezáltal felfedeztem ezt a mély összetartozást a feleségemmel. Ennek a felfedezésnek számomra valamilyen köze volt az Istenihez. Amikor mindaz, amit felépítettem magamnak, összeomlott, csak ez a mély isteni összetartozás maradt meg. És ekkor először éltem át, hogy sosem vagyok egyedül, hanem itt mindig működik egy csendes erő, amely velem van. És ez a valami teszi lehetővé ma számomra, hogy sok mindent elengedjek. Ma már képes vagyok elengedni magamat.

Eva-Maria: Naponta imádkozunk. Naponta keressük az Istennel való kapcsolat terét.

Mit jelent ez konkrétan?

Eva-Maria: Beszélgetek Istennel, állandóan kérem a vezetését – azt, hogy mutassa meg nekem, mit tehetek érte az Ő ügynökeként; és azt, hogy hozzon vissza, ha eltévedek. Miközben itt ülök ezen az interjúban, belül mosolygok, és azt gondolom: „Rendben, most megadtál nekem minden választ.” Ebben az interjúban magamnak mondtam el, amiről az elmúlt napokban megfeledkeztem. Látszólag Önnek vagy másoknak mondom ezeket, de valójában mosolygok, és tudom, hogy általam Isten szól énhozzám. Nem szép ez?

Forrás: Publik-Forum, 2008/1

