

Nincs alku

Bevezető részlet

Jankai János

Azt mondják, van az a könyv, amit úgy vesz kézbe az ember, mintha egy régi baráttal ülne le egy kávéra. És van az, amelyiknek már a borítójáról érezni: ez most valamit fel fog kavarni. A Nincs alku az utóbbi kategória. De nem azért, mert különlegesen extravagáns szeretne lenni. Egyszerűen csak azért, mert másként közelíti meg azokat a dolgokat, melyeket életünk lelki részeként szoktunk emlegetni. Úgy, ahogy azt a legtöbben már elfelejtettük. Ködösítések nélkül, emberi hangon.

És mielőtt még belevágnánk abba, hogy mit is kapsz ettől a könyvtől – hisz az előszavak elvileg arra valók, hogy ráhangoljanak, felvezessenek, és megalapozzák a kellemes elvárásokat –, inkább fordítsuk meg az egészet. Jobb, ha először azt tisztázzuk, mi az, amire biztosan ne számíts. Tapasztalatból mondom: néha a „mit nem” a legőszintébb indulás.

Különben is: nem árt, ha már az elején elkezdünk ismerkedni egymással... Röviden és egyszerűen: ne számíts arra, hogy beállunk a sorba, és ugyanazokat a rigmusokat ismételtetjük, mint a legtöbb könyv. Például, hogy a problémáid forrása dédszüleid traumája, amit sejt szinten cipelsz, és amit csak egy beavatott terapeuta tud feloldani. Tudod, azokat az oda nem illő sémákat. És nem lesz három fejezet arról sem, hogy minden egyes exed minimum diagnosztizálatlan nárcisztikus volt, te pedig szeretetfüggő áldozat, aki csak segíteni akart – és laminált listát sem adok, hogyan ismerd fel őket a jövőben, már a buszmegállóban. De azt sem fogom beléd magyarázni, hogy a haragod valójában egy síró belső gyermek, akit kézen kéne fognod, és visszasétálni vele valami homályos, biztonságos kötődéshez. Nem foglak megkérni arra sem, hogy öleld meg

magad a tükör előtt, és nem fogsz találkozni a benned élő bölccsel sem, aki egy erdei faházban vár rád, levendulaszörp mellett. Ja, és még valami: nem fogunk megbocsátani azoknak, akik bántottak, csak mert úgy jobban kering az energia – vagy hogy ne rontsd el a karácsonyi családi vacsorát.

Ehelyett kérdéseket teszek fel. Néha fárasztóan őszintéket, máskor zavarba ejtően egyszerűeket – de mindegyik arra való, hogy továbbgondold őket. Lehet, hogy néha kényelmetlenek lesznek, de unalmasnak egészen biztosan nem nevezheted majd őket. A Nincs alku tehát nem előrecsomagolt válaszok gyűjteménye. Inkább kitárt ablak, amin keresztül igaz, hogy huzat jön be – de legalább kimozdít a megszokott gondolkodásodból. Talán épp ezért íródott ez a könyv. Hogy kiszellőztessük azt, ami beragadt. Mert túl régóta ülünk félig megértett mondatokban, jól hangzó, de üres válaszok között.

Közben pedig? Közben pedig szép lassan elhalkult minden, ami igazán számít. Talán mert túlságosan is megszoktuk, hogy mindent újrakeretezünk, átnevezünk vagy megszakértünk, miközben pont így veszítettük el azt, amihez igazán vissza kéne találunk. Mert ahhoz, hogy mélyre menjünk, talán elég lenne csak őszintén odafigyelni. Egy kérdésre, egy érzetre, egy mondatra, amit nem szükséges rögtön megérteni – csak hagyni, hogy elgondolkodjon bennünk.

Ehhez pedig nem kell semmiféle módszertan, csak hajlandóság. Nem kell hozzá címke, csak bátorság. És nem kell hozzá tükörmantra sem, csak az, hogy végre ne kerüljük ki azt, amit épp látunk. Úgy, ahogy van.

És hogy ezek után mire számíthatsz? Valamire, ami nem egy „sikerrecept”, és nem is tanácsosztogatás az életvezetési gyorsforgalmin. Inkább egy új élmény. Már amennyire élményként lehet megélni az ismeretlen ösvényeket. Kell hozzá bátorság? Valószínűleg igen. Meg egy adag természetes kíváncsiság némi igénnyel, hogy levedd – de legalább félrehúzd – a jól ismert gondolati jelmezed. Tudom, ez most úgy hangzik, mint egy önsegítő sablon, de nyugi: itt nem lesz önsegítés. Legalábbis nem abban a formában, ahogy megszoktad. Helyette inkább egy őszinte, néha abszurd, időnként (talán) humoros – de mindenképp emberi – utazásra hívlak. A gondolkodásod legmélyére. Oda, ahol már nincsenek kapaszkodók, csak a nyers valóság.

Hát nem ez lenne a lényeg? Elképzelések helyett tények?

De ez a könyv nemcsak az önmagaddal való találkozás új dimenzióiról szól. Hanem egy olyan szemlélet létrejöttének történetéről és alapjairól, amit sokan évek óta vagy idegesítően provokatívnak, vagy felszabadítóan újítónak tartanak. Egy gondolkodásmódról, amely időközben a segítő szakma egyik mumsává nőtte ki magát – és amit azok, akik még a tekintélyelv súlya alatt rogyadoznak, inkább csak kerülgetnek, mint a forró kását.

A felfedezők viszont már fejest ugrottak bele. Van, aki félszegen, van, aki túl nagy lendülettel – de legalább nem a mozdulatlanságot őrzi, miközben a változásról beszélnek. Ez pedig az ITS – azaz Intelligent Thinking System. Lehet, hogy már hallottál róla, és talán ideges is lettél tőle – ha viszont nem, annál jobb. Legalább most találkozol vele először. Meg-

születése nem egy hősi legenda, nem egy tanfolyami sikersztóri, hanem egy hosszú, néha nyugós, máskor üdítően felszabadító felfedezés eredménye. Egy folyamat, amelynek fő kérdése sosem az volt: „hogyan lehetne jobban, szebben, boldogabban élni?”, hanem egy sokkal tágasabb, valódi térrel bíró gondolat: Lehet-e másként élni?

Ez az, amit ebben a könyvben együtt járunk körül. Mire számíthatsz? Nem ígérek könnyű, megúszós válaszokat. Nem simulunk bele a klisékbe, nem tolom rád a felelősséget – de nem is veszem le rólad. Egyszerűen csak odaállok melléd, és azt mondom: „Gyere, nézzük meg együtt, mi az, ami valóban lehetséges.” És ha mindketten őszintén szeretnénk felfedezni a helyes választ – legyen az bármi is –, akkor jó helyen vagy. Ja, és még valami... Ha útközben kérdezni támad kedved, tedd meg! Lehet, hogy pont abból lesz a legfontosabb felismerés. Aztán sétálj egyet olyan helyen, ahol tér van, és levegő.

Üdv: Jankai János

. . .

Zárópecsét – mert az jár. A Nincs alku olyan, mint egy szimpla presszókává az első randin: rövid, erős, kicsit kesernyés – de ha bejön, biztosan nem felejtet el...