



**Tari Annamária** diplomái és szakvizsgái: Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola pszichopedagógus szak; ELTE BTK pszichológia szak; klinikai szakvizsga; pszichoterapeuta szakvizsga

**Szakterületei, tevékenységei:** Pszichoanalitikusan orientált pszichoterápia és standard pszichoanalízis neurotikus betegekkel (kapcsolati krízisek, önértékelési problémák, neurotikus tünetképzés stb.); üzleti tréningek (asszertivitás, tárgyalástechnika, válságkezelés, ügyfélszolgálat, vezetőképzés stb.); onkopszichológiai tevékenység leukémiás és csontvelőtranszplantált betegekkel; az Állampolgári Jogok Országgyűlési Biztosának eseti külső szakértője; Wesley János Főiskola, pszichológia és önismeret tárgyak oktatása; vérképzőszervi daganatos betegségek és szervtranszplantáció onkopszichológiai oktatása; csoportterápia

**Publikációk:** Az étkezési zavarokról; Az ortorexia nervosa – az új étkezési zavar; Félelmek az ágyban; Érzelmek és emberi kapcsolatok – gondolatok a média hatásairól; Ha kérdeznék, mondd, hogy hallgatod a...; Mindenki szebb és jobb nálam?; Szex és érzelmek; Új élet vékonyan...

**Tasi István** (Íśvara Kṛṣṇa dāsa) (szül.1970) egyetemi tanulmányait az ELTE BTK kulturális antropológia szakán végezte. Kutatási területei: a hinduizmus irányzatai; összehasonlító vallástörténet; a modern tudomány kulturális hatásai. A Védikus Tudományok Kutatóintézetének vezetője, ahol a modern tudomány, illetve az ősi indiai védikus írások összehasonlító elemzésével foglalkozik többféle tudományterületen. Több könyve jelent meg a tudomány és a vallás határterületeit érintő kérdésekben: Ahol megáll a tudomány (1999), A természet IQ-ja (2002), A tudomány felfedezi Istent (szerk., 2004), Mi van, ha nincs evolúció? (2007).

**Sonkoly Gábor** (Rādhānātha dāsa) (szül.1969) a történelemtudomány kandidátusa, az ELTE BTK Történettudományi Intézetének nemzetközi igazgatóhelyettese, egyetemi docens, az „Atelier” Európai Historiográfia és Társadalomtudományok Tanszék vezetője. Kutatási területe a várostörténet és a kulturális örökség. A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola címzetes főiskolai tanára. Publikációinak száma és nemzetközi tudományos szervezői munkája jelentős. Palládium-díjas (2002).

Vita:

## Hogyan tehetők jobbá az emberi kapcsolatok?

Részvevők:

**Tari Annamária**

**Tasi István**

Moderátor:

**Sonkoly Gábor**

**Sonkoly Gábor:** Ennek a beszélgetésnek a címe: Jobbá tehetők-e az emberi kapcsolatok? Ez a cím azt sugallja, hogy az emberi kapcsolatok rosszak, vagy nem igazán jók. Éppen ezért az első kérdésem az, hogy valóban rosszak-e az emberi kapcsolatok?

Ami a mai nyugati társadalmat illeti, elég elborzasztó az a statisztika, amely szerint száz esküvőre majdnem ötven válás jut. Felmerül a kérdés: rossz dolog-e, hogy ilyen sok a válás? Hiszen, mint tudjuk, a változatosság gyönyörködtet. Lehet, hogy épp az teszi jóvá a kapcsolatokat, ha az ember minél több partnerrel próbálja ki a saját kapcsolatteremtő képességét? A kérdésem az, hogy valóban rosszak-e a kapcsolataink? Én, mint történész, még az időfaktort is bevonnám: az emberi kapcsolatok csak a mi modern korunkban romlottak el? Amit az elmúlt korokról gondolunk, az vajon csak nosztalgia, vagy pedig valóság?

**Tari Annamária:** Az én szakterületem a pszichoanalízis, azon belül pedig tárgykapcsolati pszichoanalízissel foglalkozom. Ez az irányzat megpróbálja a szubjektív objektivizálását, amennyire csak lehet; nem tüneti segítséget nyújt,

hanem egy-egy betegség vagy jelenség értelmezését, megértését teszi lehetővé. Nemcsak arra alkalmas, hogy betegeket kezeljünk és gyógyítsunk a segítségével, hanem arra is, hogy társadalmi jelenségeket megérthessünk, hiszen a pszichológia tudományterülete mindig tükrözi a társadalom változását.

Arra a kérdésre, hogy milyenek mostanság az emberi kapcsolatok, azt tudom válaszolni, hogy a rendszerváltás óta a helyzet egyre romlik. Elég bemenni egy könyvesboltba, és számtalan kötetet találunk, amelyek azt tárgyalják, hogyan viselkedjünk egymással, hogy kell megismerkedni az ellenkező nem tagjaival, hogyan kell egy párkapcsolatot vagy egy barátságot létrehozni és fenntartani, mi a módja a munkahelyi interjúkészítésnek stb. Tehát lassan mindenféle kapcsolathoz kell egy kotta. Szerintem aggasztó, hogy az emberek ennyire elbizonytalanodtak, és a valaha egyszerűnek és magától értetődőnek számító viselkedésformák gyakorlásához segítségre van szükségük.

A rendszerváltás óta nálunk is kialakult fogyasztói társadalomról mostanra kiderült, hogy egy pénz- és érdekközpontú, profitorientált világ. A profitorientáltság azonban bekúszik az emberi kapcsolatokba is, és az emberek nagy része érdekezérelt kapcsolatokat alakít ki, saját fennmaradása érdekében. Egyáltalán nem biztos, hogy megtalálja azt a magánéleti partnert, akivel jól tud élni. Prózaian hat, de pszichológiailag a jó kapcsolatban a felek kellően ki tudják elégíteni egymás narcisztikus szükségleteit. Tehát „én akkor tudlak téged szeretni, ha te pont úgy szeretsz engem, ahogy én szeretném, hogy szeressen engem valaki”. Ez egy rettenetesnek tűnő képlet, s roppant önzőnek hangzik, de ilyen az emberi személyiség. Persze lehetnek ennek túlzó formái, de az optimális érdekérvényesítés nélkül

az ember – a mi fogalmaink szerint – életképtelen. A jó emberi kapcsolat attól asszertív, vagyis hatékony, hogy a két résztvevő kihozza egymásból a legjobbat, úgy, hogy közben mindketten jól is érzik magukat a kapcsolatban. Együttes erővel egy új, közös entitást hoznak létre, ami már nem egyszerűen a kettejük összege.

Mi, szakemberek úgy látjuk, hogy romlik az érzelmek és az emberi kapcsolatok minősége.

**Sonkoly Gábor:** Tehát rosszabbak az emberi kapcsolatok, mint mondjuk húsz évvel ezelőtt. Mi ennek az oka?

**Tari Annamária:** Ennek van egy társadalomlélektani oka, a profitorientált társadalmi háttér, és van egyfajta emberi oka. Az előző generációk szülőként „kitermelték” azokat a generációkat, amelyek életcéljuknak azt tekintik és azért küzdenek, hogy jól éljenek. A „jól élést” azonban nem tudják definiálni, hogy vajon az egy jó emberi kapcsolatot jelent, vagy magas fizetést, amiből sokat utazhatnak.

Két évvel ezelőtt találkoztam a Millward Brown nevű piackutató cég kutatási eredményével. Európa nyolc országának első- és másodéves egyetemi hallgatói voltak a kutatás alanyai, amely mélyinterjút jelentett, életútelemzést. Tulajdonképpen egy „brandhűség”-vizsgálat volt, arra irányult, hogy márkafüggők-e a fiatalok és ragaszkodnak-e a kialakított stílusukhoz. A kérdések körüljárták tehát, hogy milyen mobiltelefont vesznek és milyen kólát isznak ma Európában, s ennek lett egy fontos, pszichológiaiag értelmezhető „mellékeredménye”. A fiatal, egyetemista generáció perspektivikusan csupán az autó, a lakás, az utazás, a ház megszerzését tartja fontosnak. Sem érzelmeket, sem kapcsolatot, sem gyereket vagy feleséget, barátságot

nem említettek az életben megszerzendő vagy elérendő célok között. Semmi emberit tehát, kizárólag az anyagiakat. Ez a kutatás nyilván nem reprezentatív az egész világra nézve, még talán Európára nézve sem, de látletnek elfogadható, és annak elég pocsek – ilyen a mi világunk.

**Sonkoly Gábor:** Köszönöm. Megkérem Istvánt, mondja el ő is a válaszát.

**Tasi István:** Elárulom, hogy mi a legfőbb félelmem ezzel a beszélgetéssel kapcsolatban. A mi teológiánk egyik alapelve, hogy az embernek példamutatónak kell lennie, amit mond, annak összhangban kell állnia a valósággal. De mi lesz, ha ezen a „Hogyan tehetők jobbá az emberi kapcsolatok?” című fórumon a kedves vitapartneremmel, akivel addig egész jó kapcsolatom volt, a végére alaposan összeveszünk? Akkor mindegy, hogy mit mondok, csak azt fogják látni, hogy nem tudok jóban lenni az emberekkel.

Van egy rossz tapasztalatom is: két évvel ezelőtt, az I. Létkérdés Konferenciára meghívtunk egy nagyon tekintélyes tudóst, az volt a vitatéma, hogy van-e lélek vagy nincs. Előtte beszélgettünk ezzel a tudóssal, s mondta, hogy neki nagyon szimpatikus a mi közösségünk, még az adója 1%-át is nekünk szokta adni. Aztán az előadás során kiderült, mennyire mást gondolunk arról, hogy van-e lélek, és mi a lélek. Szerintem azóta még az 1%-át sem adja nekünk. Mindig nekem jutnak ezek a nehéz témák.

Szóval, miért rosszak az emberi kapcsolatok? Szerintem is rosszak, ebben nagy egyetértés van közöttünk. Az élet minden területén jelentkezik ez a probléma; a gyerek-szülő, a gyerek-tanár, a tanár-szülő, a házastársi, a baráti és a párkapcsolatok is rendkívül felszínesek és nagyon könnyen elromlanak. Nemrég egy olyan

épületben tartottam előadást, amelyikben egy rendezvényszervező vállalkozás és egy művelődési ház is működik, de az eszközöket közösen használják. Kérdésemre a rendezvényszervező azt mondta, hogy jó a kapcsolatuk a művelődési házzal, de amikor egy dobogót kértem az előadáshoz, a rendezvényszervező csak nehéz küzdelmek árán tudta megszerezni. Tehát, ahol emberek és érdekek vannak együtt, ott nagyon nehezen működnek a dolgok. Hogy ez mennyire csak a jelenkor problémája, nem tudom.

Igazából az önzés miatt rosszak a kapcsolatok. Az önzés alapvető oka pedig az emberek jellemének a gyengesége. Ha részletesebben vizsgáljuk a kérdést, beszélhetünk felszínes okokról és mélyebbekről. A felszíniekről szólva, egyetértek azzal, amit Annamária mondott, hogy a fogyasztói kultúra erősödése hozzájárult az emberi kapcsolatok romlásához. Nem biztos, hogy ezt az általa említett kapcsolati témájú könyvek nagy számából le lehet mérni, hiszen a rendszerváltás előtt hivatalosan mindennek jónak kellett lennie, így az emberi kapcsolatoknak is. Végző soron a materializmus problémájával állunk szemben. Az anyagi értékek hajszolása felülkerekedett az emberi kapcsolatok, a lelki értékek, az Istennel való kapcsolat fontosságán. Ez bizony materializmus, és a tendencia egyre romlik. Ezt látom a mindennapokban, és ugyanezt támasztják alá a védikus írások is, amelyek szerint olyan korban élünk, amit az elanyagiasodás, a félreértések és a nézeteltérések jellemeznek. Az emberiség sok szempontból degradálódik, s ennek egyik tünete az, hogy az emberi kapcsolatok egyre kevésbé működőképesek.

**Sonkoly Gábor:** Annamária, szeretnél erre valamit mondani?

**Tari Annamária:** Könnyű lenne annyival elintézni a dolgot, hogy a rendszerváltás előtt minden jó volt, most meg minden rossz. De ez nyilván nem így van. Az előbb utaltam rá, hogy a klinikai pszichológia és a pszichiátria nagyon alkalmas arra, hogy megmutassa az adott társadalom állapotát. Ha huszonöt évvel ezelőtt besétáltunk volna a Lipótra, nagyon plasztikus, egyértelmű körképek jöttek szembe velünk: például skizofrénia, paranoid körképek, klinikai esetek, meghatározható, jól definiálható tünetképzéssel. Ma – ha megvizsgálánk a kórrajzokat – nemigen találnánk példát az akkoriban jellemző típusú depresszióra, büntudatra, szorongásra, paranoid tünetekre. Inkább azt a jelenséget tapasztalhatjuk, amelyet Bret Easton Ellis ábrázolt – talán kissé eltúlozva – az *Amerikai pszichóban*. Ebben nagyon jól megjeleníti azt a fajta mai karaktert, aki kemény, narcisztikus, elég agresszív, kicsit olyan, mintha két arca lenne: egy nappali és egy éjszakai. Van egy munkahelynek szóló, yuppi jellegű megjelenése, egy higgadt, nyugodt embert látunk üzletember-öltözékben, ugyanakkor este vagy éjszaka egy másik karaktervonása bújik elő, erőszakosan és indulatvezérelten cselekszik.

Napjaink pszichiátriai betegségeinek a hátterében is narcisztikus, agresszív, indulatos működések állnak. Ha valaki egy pszichoterápiás rendelőben azt mondja, hogy depressziósnak érzi magát, nem biztos, hogy azt fogalmazza meg, ami a klasszikus pszichiátriai tankönyvekben áll, hogy ő szorong és szomorú, hogy büntudatot érez vagy valami nyomasztja. Hanem azt mondja: itt benn üres valami, vagy hogy olyan szürkének érzi az életét. Ez már egy másik világ. Az érdekvezéreltség vagy profitorientáltság azt eredményezi, hogy a szülők nem képesek megfelelő érzelmi háttérrel biztosítani a gyerekeiknek, tehát szükségszerűen jelennek meg ezek a generációk. Ráadásul a



társadalmi létben való megmaradáshoz szükséges az a túlélési stratégia, hogy az ember tudjon nárcisztikus és önérvényesítő lenni. El tudja adni magát egy munkahelyen vagy egy bizonyos társaságban, különben lemarad, lúzer lesz, és akkor neki vége. Ez a két jelenség együtt egy jellegzetes karaktert eredményez, amellyel számtalan kortárs irodalmi műben és filmben találkozhatunk.

Tehát, ha az a kérdés, hogy a rendszerváltás óta Magyarországon mi változott meg nagyon érzékelhetően, akkor az agresszió mértékét kell első helyen említenem. Annyi agresszióval van tele az életünk, hogy a nagy része már fel sem tűnik, csak ha tényleg ordít valaki velünk. Lehet az agresszió passzív is, amikor az embert például vezetés közben egy másik autó kiszorítja, s még csak oda se néz. Tehát, akár a passzív, akár az aktív formáját nézzük, az életünk része, a miénk lett. Ez nem örömhír, mert így az ember nem tud igazán boldog lenni, nem képes igazi felismerésekre.

A másik szakterületem az onkológia, s közismert, hogy akit rákkal diagnosztizálnak, az nagyon gyorsan rájön, mi a valódi értékrend. Nem biztos, hogy az a legfontosabb, ami a bankszámlán vagy a ruhásszekrényben van. Egyszer egy páciensem mesélte csontvelő-transzplantáció után, hogy a Daróci úti kórház ablakából kinézve rálátott egy tulipánfára, és az volt az élet legnagyobb kincse, amikor tavasszal virágozni látta, mert ez azt jelentette, hogy ő él. És ennél nagyobb dolog nincs, csak ezt mi elfelejtjük. Amíg nem vagyunk betegek, hajszoljuk a pénzt, utazni akarunk, rengeteg dolgot megszerezni, és ezek körül forog az életünk napi huszonnégy órában; sőt az elmúlt öt évben a pörgés sebessége megduplázódott, manapság huszonnégy órában annyi mindent csinálunk, mint öt-tíz éve negyvennyolc órában.

**Sonkoly Gábor:** Ezt én is tanúsíthatom. Nem túl vidám kórkép alakult ki tehát az emberi kapcsolatokról, elhangzott, hogy nagyon rosszak a kapcsolatok, és egyre romlanak. Egy fontos szót említett *Ísvara prabhu*, a materializmust. A rendszerváltástól datáljuk a romlást, de a materializmus az előző korszakokra is igencsak jellemző volt, sőt kötelező ideológiája volt a kommunizmusnak vagy a szocializmusnak, ki minek nevezi.

A következő kérdésem arra vonatkozik, hogy a kapcsolatok romlása történelmileg magyarázható-e. Említetted az *Amerikai pszicho* kapcsán, hogy az emberek énje kettéválik egy munkahelyre és egy otthonira. Tudjuk, hogy a nyugati kultúrában a magánszféra és a közsféra szétválása a középkor végén, a kora újkorban kezdődött, majd olyannyira felerősödött, hogy a 19. század végén megjelent az individualizáció, és az elidegenedés – főleg a nyugati nagyvárosokban – általános tünetté vált. Tehát történelmi jelenségről van-e szó, ami kb. 300–400 éve keletkezett, vagy valami mélyebb problémáról?

**Tasi István:** Történelmileg is megragadható, de azt én felszíni oknak tekintem. Korszakról korszakra romlik a helyzet. Lehet, hogy az előző korszak uralkodó filozófiája a materializmus volt, de napjainkban az életmód még erősebben materialista, szóval fokozható a dolog. Az európai kultúrában ez a szekularizációnak nevezett jelenség visszavezethető a felvilágosodásig, de a gyökerei még mélyebben vannak, hiszen már a görög filozófusok között is találunk ateistát, materialistát, hedonistát. Tehát a romló tendencia alapvető oka a materialista felfogás, amely szerint nem létezik más, csak az anyag, ami körülvesz bennünket. Az ember csupán élő anyag, amelyik képes élvezni az élettelen anyagot vagy egy másik élő anyagot, és ennyi az élet. A probléma gyökere

ez, és ennek vannak fokozatai aszerint, hogy ki mennyire gátlástalanul csinálja.

A korábbi kultúrákban a materialista életmód szűkebb területen érvényesült. A világ ma abba az irányba változik, hogy ez a tér egyre tágul. Egyre inkább mindent lehet, az ember mindent megtehet azért, hogy az érzékeit kielégítse, és egyre intenzívebb az a biztatás, hogy az élet célja az érzések kielégítése legyen. Ez nem csupán néhány évtizedes vagy évszázados, hanem több ezer éves folyamat, amely az egész emberi kultúrát jellemzi. A lelki értékek, a vallásosság hanyatlása és a materializmus erősödése: minden erre vezethető vissza.

Ebből az egyetlen gyökérből nemcsak a romló kapcsolatok problémája fakad, hanem pl. a környezetszennyezés is. A környezetvédők azt szeretnék elérni, ami a hagyományos vallási kultúrákban korábban természetes volt, hogy az emberek szabályozottan éltek, és csak annyit vettek el a természettől, amennyire feltétlenül szükségük volt. Milyen jó lenne ismét elérni ezt, de vallások nélkül – mondják a mai környezetvédők. Ám azt látjuk, hogy vallások nélkül nem tudják megcsinálni. Lelki tanítómesterünknek, Śrīla Prabhupādának volt egy mondása: Az emberek Isten királyságát akarják, de Isten nélkül. Úgy akarjuk élvezni ezt a világot, hogy teljesen elfeledkezünk arról, honnan ered a világ, kihez tartozik, és mi a felelősségünk Isten irányában. Ezek a törtető emberek, akik csak érző, élvező húscsomónak gondolják magukat, a végén teljesen frusztráltak lesznek, és klinikai esetek válnak belőlük.

**Tari Annamária:** Tartozom egy vallomással, én nem vagyok vallásos.

**Sonkoly Gábor:** Ezek szerint egy élvező húscsomó vagy!

**Tari Annamária:** Igen, itt ül egy hedonista húscsomó... De attól még értem, amit mondasz. Az én felfogásomban egy egyházhoz való tartozás valamilyen rendszerhez tartozni vágyást jelent. Ha bármilyen hit, vallás, Isten vagy eszmerendszer keretezi az életemet, azt várom tőle, hogy adjon biztonságot, útmutatást, amikor arra szükségem van. Fogalmam sincs, hogy az emberek mekkora hányada csatlakozik ilyen rendszerekhez. Én két lábbal állok a földön, és az emberekben hiszek. Arra, hogy mindent használni és élvezni akarnak, azt mondom, tegyék. A bajt én nem egy külső rendszer hiányában látom, hanem az önismeret, az önbizalom, az önértékelés hiányában. Köznyelvi kifejezéssel azt is mondhatnám, hogy az emberek egy részének nincs tartása. Ha valaki megiszik két pohár bort kétnaponta, mert vacsorázni jár, nem mondhatjuk rá, hogy biztosan alkoholistá lesz. Miért lenne, ha kontroll alatt tartja ezt a szokását?

Igaz ez mindenre az életben, de változik a társadalom; van egy iszonyatos technológiai és informatikai robbanás az életünkben. Az internet, s ez az internetes életforma, amit élünk, hihetetlen, elképesztő jelenségeket produkál. Ma már a generációk életkora összecsúszik. Biztos ismerik az emo jelenséget; 10–11 éves emós kislányok magukat 21 évesnek kisminkelve „egóznak”. Ez azt jelenti, hogy a mobiltelefonjával lefotózza saját magát a fürdőszobai tükör előtt, felteszi a netre, és vígan chatel huszonévesekkel. Amíg nem volt internet – és nem a fejlődés ellen akarok szólni –, egy 11 éves gyereket kiharancsolt a szobából a nővére, amikor a fiúügyeit tárgyalta meg a barátnőjével, mert valahogy mindenki tudta, hogy a 10–11 éves ezzel még ráér. A mai

tízéves nagyon nehéz helyzetben van, mert ha ebben a szexista, pénz- és profitorientált világban ő már tízévesen, agyonsminkelve fotókat készít magáról, akkor előfordulhat, hogy tíz év múlva már kiégett és depressziós lesz. Persze nem minden gyerek ilyen, de a tendencia általános: elveszük a gyerekektől a gyerekkorukat. A kiskamaszoktól a kamaszkort, a tinédzserektől az igazi tinédzserkort. Ma már egy bölcsődébe vagy óvodába is felvételizni kell.

Olyan társadalmi változások indultak meg, amelyek azt eredményezik, hogy mindenki mohó lesz. Ezt az én szakmámban úgy írják le, hogy az emberek „itt és most” akarják megszerezni, amit lehet, mert fogalmuk sincs, hogy mi lesz holnap. Van, aki meg is fogalmazza ezt – nem feltétlenül csak a klinikusi rendelőben –, hogy nem lát előre, azt sem tudja megmondani, hogy a következő két napban mi fog vele történni. Kiszolgáltatót a munkahelyén, ahol a főnöke úgy ugráltatja, ahogy akarja, vagy bármikor elveszítheti a munkáját. Ha az életben túl sok a bizonytalansági tényező, akkor bármilyen felnőtt valaki, azzal védekezik tudattalanul is, hogy regrediálni fog. A regresszió azt jelenti, hogy egy korábbi életkorra jellemző viselkedést mutat. Például, ha valaki nagyon megijed, azonnal visszatér a gyerekkori szokásaihoz: rágja a körmét, babrálja a haját, az ujját a szájába veszi. Így regrediálunk egy szorongató bizonytalanság hatására, szinte csecsemőkori mohósággal. Mindent meg akarunk venni, a betegségek között megjelenik a kóros vásárlási kényszer, azt látjuk, hogy teljesen racionális emberek csinálnak irreális dolgokat, jóshoz járnak, kártyát vetnek. Mindezt azért teszik, mert egyrészt azzal hitegetik magukat, hogy e módszerek segítségével megtudják, mi lesz holnap, másrészt azonnali kielégülést akarnak, mert az azonnaliság most a vezérelv. Ez tovább színezi a társadalmi működést, tovább

erősíti a materialista létet, és újramódosítja az emberi viselkedést.

**Sonkoly Gábor:** Ez tehát történelmi jelenség, amelynek a fogyasztói társadalom vagy a magán- és közszféra szétválása az oka? Vagy van más oka is annak, hogy nem működnek a kapcsolatok?

**Tari Annamária:** Ezek a hardverek, és a szoftver az ember, az meg csak így tud működni, e hardverek alapján.

**Sonkoly Gábor:** Nézzük az embert. Esetleg tudnád pontosabban definiálni, hogy a szoftver alatt mit értesz?

**Tari Annamária:** A személyiség működését. A történelmi viszonyok változását törvényszerűen követi a személyiség változása. Már Freud is leírta, hogy ha változik a társadalmi közeg, akkor egy idő után változik az egyének személyisége is. A társadalmi közegben módosulni fog a csoportok viselkedése, az hatni fog a kiscsoportokéra, a kiscsoportoké a családéra, s a család a gyerekre. Így jutunk el az agyonhajszolt anyáig, akik öt éven belül megszülik azt a generációt, amelyiknek még rosszabb lesz. Tehát ez a szoftver.

**Sonkoly Gábor:** Tehát a szoftver működésére nagyon erősen hat a hardver.

**Tasi István:** Annamáriával egyetértünk abban, hogy a történelmi változások befolyásolják az emberek gondolkodásmódját, mentalitását, és ez megjelenik a viselkedésükben, a klinikai kórképekben. Ez szükségszerű. Ám szerintem mélyebbre kell ásni. Hogy mi okozza ezeket a történelmi változásokat, az már nagyrészt történelemfilozófiai kérdés, de minden kornak van

valamilyen szelleme. Néhány ezer éve a földön nagy vallási kultúrák léteztek, egyértelműen Isten-központú kultúrák. Lehet, hogy néhányan nem értettek egyet vele, de a vallás alapelvein nyugvó szabályrendszer mégis társadalmi harmóniát eredményezett.

Tehát ha leásunk a kérdés legmélyére, akkor egy világnézeti problémához jutunk. Mindennek az a gyökere, hogy az emberek mit gondolnak a saját eredetükről, a világ eredetéről, a halál utáni létről, miként vélekednek arról, hogy van-e Isten vagy nincs. Van Isten, és nekünk figyelni kell arra, hogy Ő mit miért csinál, és mit akar tőlünk. Ha azt gondoljuk, hogy nincs Isten, akkor mi alkotjuk a szabályokat, a jogrendszert, mi döntjük el, hogy nekünk mi a jó. És emiatt indul el ez a romlási folyamat, amelynek az eredményei már rövid távon jól érzékelhetők, mi is főleg az elmúlt 20–25 év szembetűnő változásairól ejtettünk szót. Meg kell találnunk a legmélyebb okot, mert anélkül nem lehetséges a változtatás.

**Tari Annamária:** Ami most zajlik, azt szerintem nem Isten irányítja, hanem a világ tizenöt leggazdagabb üzletembere.

**Sonkoly Gábor:** Elérkeztünk ahhoz a kérdéshez, hogy hogyan lehetne javítani ezen a helyzeten, hogyan javíthatók az emberi kapcsolatok?

**Tari Annamária:** Ez az a kérdés, amit mindig megkapok, de sajnos nincs biztos receptem. Mit lehet tenni, hogy minden jobb legyen? Ajánlhatnék például egy lakatlan szigetet, ahol megvalósíthatjuk önmagunkat. De visszatérve a valóság talajára, a kivezető utat abban látom, ha az ember szert tesz kellő önismeretre, megismeri önmagát. Legyen tisztában a helyzetével, azzal, hogy milyen célok reálisak a számára, s melyek

nem. Legyen képes egy életutat kijelölni magának, amelyhez társakat talál, és tudjon csatlakozni másokhoz. Ez a személyes projekt azért megvalósítható, mert nem kell hozzá nagy társadalmi átalakulás, sem lottóötös, vagy bármi más, csak egyfajta reális szembenézés önmagunkkal.

Az önismeret igénye azonban nem mindenkié van meg. Nekem lesújtóbb a véleményem, mint Istváné, én úgy látom, az emberek nem szoktak önmagukon gondolkodni. Pörög az életük, a 24 óra elillan, egyszer csak karácsony van, aztán nyaralni mennek, és nincs naponta öt percük arra, hogy végiggondolják a napjukat: mit éltek át, kivel találkoztak, jól telt-e az a nap, s egyáltalán, hogy érzik magukat. Ilyen kapcsolatuk az embereknek önmagukkal nem szokott lenni, nekem ez a tapasztalatom. Úgy hajtanak, mintha robotpilóta vezérelné őket, és ez elég nagy baj. Meggyőződésem, hogy az ember senkitől nem várhatja el, hogy boldoggá tegye, ez nem működik. Sem Isten, sem egy szerelem, sem egy lottóötös vagy egy jó munka nem képes erre, senki nem válthatja meg az embert, ha ő nem teszi hozzá a saját részét. Ha azt akarom, hogy jó kapcsolataim legyenek, akkor a tennivalóknak legalább a fele az enyém. Például odafigyelek a társamra, a barátaimra, olyan emberekkel igyekszem találkozni, akiknek a társasága feltölt, és mindannyian többek leszünk tőle, valamint kerülöm azokat a helyzeteket, amelyekben agressziót élek át. Manapság az emberek előszeretettel mennek bele olyan passzív-agresszív kapcsolatokba, amelyekben leszívják egymás életerejét és -kedvét, s nem értik, hogy mi a baj. Majd egy pszichoterápiás ülésen kiderül, hogy mindkettőjük nárcisztikus igénye a másik kizsákmányolása volt. Olyan kapcsolatot érdemes csak fenntartani, amelyben átélhetők pozitív érzelmek.



Hogy az emberi kapcsolatok társadalmi szinten hogyan javíthatók, arról fogalmam sincs. De azt tudom, ha az ember foglalkozik a saját életével, az általában meghozza a gyümölcsét. Nem kell világrengető dolgokat kitalálni, csak nézzünk körül a saját házunk táján. Például egy feleség azt mondja 25 évnyi boldogtalan házasság után, hogy ő nem válik el a gyerekek miatt. De a gyerek, amint 18 éves lesz, megkérdezi az anyját: „Miért nem váltál el? Boldogtalan voltam 18 évig.” Az anya föláltozta az életét, olyan emberrel élt együtt, akire ránézni sem bírt már évek óta – milyen élet ez? Százvezrek élnek így, és komolyan azt hiszik, hogy ennek így kell lennie. Mert van egy hatalmas akadály bennük, a szorongás. Szorongunk attól, hogy egyedül maradunk, hogy egy új, ismeretlen helyzetbe kerülünk, abban megmértetünk, s hogy helyt tudunk-e állni. Tény, hogy bátornak kell lenni az embernek a saját életében, mert máshogy nem megy. Azt szoktam mondani, ha olyan hirdetést adsz fel, hogy „pamlagon ülve aggódást vállalok”, az nem jó életcél, kevés boldogsággal kecsegtet. Tehát ha nem aktivizáljuk magunkat, akkor másvalaki nem fog minket megváltani.

**Tasi István:** Több ponton nem értek egyet Annamáriával, de szeretnék a fő kérdésnél maradni. Meg lehet-e változtatni ezzel a módszerrel az emberi kapcsolatokat, és általában mennyire tudunk ellenállni a materializmusnak, amit Annamária is elítél ebben a megvalósulási formájában? Azt hiszem, hogy az emberek túlnyomó többsége gyenge ehhez. Lehet, hogy néhány nagyon magas intellektusú és a dolgokat jól átlátó ember képes távolságot tartani tőle, de a tömegek nem képesek rá. Túl erős a nyomás, a kultúra, a fogyasztói szemlélet nyomása, vagy ha filozófiailag fogalmazzunk, a *māyā*nak, az

illúzióknak a nyomása. Az emberek pedig nem ülnek le gondolkozni, nem fáradoznak a kapcsolataik javításán, hanem csak sodródnak az árral, mert olyan erős ez a sodrás.

A védikus szemlélet nem passzivitást javasol, nem azt mondja, hogy majd Isten megoldja. Hanem azt, hogy erőfeszítést kell tenni, mégpedig az e szemlélet által javasolt módon. A védikus írók szerint a személyiségünket úgy tudjuk legjobban fejleszteni, ha meditációt végzünk. Különösen fontos ebben a korban egy mantra-meditáció, a *Hare Kṛṣṇa*-mantra éneklése, amely megvédi a pszichét. Rengeteg benyomás ér minket a világban, és sok-sok benyomást hordozunk előző életeinkből. Szabaduljunk meg ezektől, *ceto-darpana-mārjanam*, mondja Caitanya, Kṛṣṇa inkarnációja, aki ezt a meditációs módszert a legsikeresebben mutatta be. Ha ezt gyakoroljuk, ez fokozatosan kitisztít az elméből mindent, ami negatív: kéjvágyat, dühöt, irigységet, mohóságot, mindazt, ami szenvedést okoz nekünk és az emberek között súrlódást idéz elő. Így válhatunk jobbá. Ha az emberek nem jók, soha nem fogják jól érezni magukat együtt. Ha jó emberekké válnak, akkor van esély rá, de definiálni kell, hogy mit jelent a jó ember: aki alázatos, tiszteletben tartja Isten törvényeit, barátságos másokkal, segítőkész, türelmes, megzabolázta a vágyait. Ezeket a tulajdonságokat azonban nem lehet mesterségesen kifejleszteni, nem lehet kikényszeríteni magunkból. Pusztán a saját erőnkől nem fog sikerülni, szükségünk van támaszra, és itt lép be a képbe Isten. Ahogy a Kṛṣṇa-tudat mondja: ha ismétljük Isten nevét, akkor Isten is segít, a közmondás szerint pedig „Segíts magadon, Isten is megsegít.”

Ez a módszer védettséget ad az embernek még egy ilyen értékvesztett világban is, amelyik rossz irányba halad, s ahol a kapcsolatok

egyre romlanak. Pszichikai védelmet alakít ki magának az ember, s ily módon egy másik minőséget tapasztal meg. A Védák azt mondják – és akik megélték ezt, szintén azt állítják –, hogy egy másféle tudatállapothoz jut az ember. Kiegyensúlyozott és békés lesz, a kapcsolatai harmonikussá válnak, mert az elméje tiszta. Az elme megtisztítása nélkül nem lehet ezt a célt elérni, nem képesek az emberek békéssé válni, s ha nem békések, akkor nem lesznek soha boldogok.

**Sonkoly Gábor:** Véleményem szerint nincs olyan nagy különbség a két álláspont között. Egy-egy szóban összegezve: Annamária azt mondja, önreflexió, István azt mondja, meditáció. A módszerek nem különböznek, csak a forrásuk más. Az egyik azt mondja, kell Isten, a másik azt mondja, nem kell Isten.

**Tari Annamária:** Abban különbözünk, hogy István a mantrázást, meditálást ajánlja. Szerintem egyazon szöveg ismétlése egy adott helyzetben valóban segít a bejövő ingerek ellen, de a tudatalan konfliktusokat nem fogja feloldani.

**Tasi István:** Próbáld ki!

**Tari Annamária:** Az általad ajánlott módszer működése érzelmi szinten jelentkezik. Az önreflexió viszont az arra való törekvést jelenti, hogy ezek az érzelmek a felszínre kerüljenek. Szerintem a kéjvágy, a mohóság és a többi bűnösnek tartott dolog nem rossz, csak kontroll alatt kell tartani őket. Szörnyű lenne, ha egy neutrális világban fél méterrel a föld fölött lebegnénk az éterben. Az ember ennél jóval „piszkosabb gyönyörökre” vágyik, s ez így van jól, az emberek sokszíniűek. Illuzórikus lenne azt kívánni, hogy ezeket a bűnöket hagyják el vagy nyomják el, és

törekedjenek egy szubtilis létre, ahol minden gyönyörű és tiszta.

Ezért én azt mondom, az önismeret, az önreflexió segít abban, hogy meg lehessen inni két pohár bort alkoholizmus nélkül, lehessen boldog párkapcsolat promiszkuitás nélkül, tehát abban, hogy normális övezetben tartsuk a dolgokat. Természetesen nagy kérdés, hogy mi számít normálisnak, hiszen más volt ez a középkorban, és más most. Ilyen szempontból szürreális világot élünk. Olvastam Csányi Vilmossal egy nagyon jó interjút, s ő mondta, hogy ha az ősemler látná a mi mostani életünket, elszörnyedne. Mi sem tudjuk elképzelni, hogy milyen életformák lesznek száz vagy kétszáz év múlva. Már a mostani helyzetre is azt mondjuk, hogy szörnyű, miközben a fejlődés törvényszerű folyamatát látjuk, ennek vagyunk a részesei.

**Tasi István:** Szerintem nem lehet megszüntetni a materialista életmód burjánzását a materialista filozófia leváltása nélkül; ez logikailag sem áll meg. Az önreflexió nem oldja meg ezt a problémát, sem egyénileg, sem pedig társadalmilag. Ha kizárólag az önreflexióra akarunk támaszkodni, azzal azt mondjuk, hogy én meg tudom oldani, de Isten nem tudja. Szerintem reálisabb, ha úgy gondolkodom, hogy én nem tudom egyedül megcsinálni, de Istennel együtt igen. Abban teljesen egyetértünk, hogy nem lehet minden világiasságot kiküszöbölni a világból, mert ez a világ a világiasságról szól, de kordában lehet tartani.

Az nagyon fontos kérdés, hogy hol a mezsgye, az ösvény. Ahogy telik az idő, egyre szélesebb mezsgyét tartunk természetesnek. Te azt mondd, hogy a válás természetes dolog, ha nem érzik jól magukat a felek, akkor váljanak el. De kérdezzük meg a gyereket, hogy érzi magát, miután elváltak a szülei. Vagy például az öcsémet apukám el

akarta vetetni, anyukám nem. Vajon milyen érzés az öcsémnek az a tudat, hogy őt meg akarta ölni az apja. Ezek nem jó, nem természetes dolgok, s mindnek a gyökere a materialista, hedonista felfogás. Hogyha fel akarunk lépni ellene, nincs más lehetőség, mint valamilyen spirituális, szellemi megközelítés. Nem állítom, hogy egyedül a Kṛṣṇa-tudat alkalmas erre – én ezt tartom a legjobbnak –, hanem mindenki találja meg a számára legmegfelelőbbet. A materialista felfogás – amely szerint csupán atomok vagyunk – nem ad választ arra, hogyan lesz az atomokból tudat, mi történik a tudattal a halál után, honnan jön a sors; semmilyen filozófiai kérdésre nem ad releváns választ. De keresnünk kell a filozófiai választ, amiből aztán következik valami az életvitelünkre nézve is.

**Tari Annamária:** Tudod, amikor valaki HIV-pozitív lesz, vagy rosszindulatú daganattal diagnosztizálják, akkor egy teljesen bizonytalan kimenetelű életszakasz áll előtte, valamennyi idő, amit leélhet jó vagy rossz minőségben is. A neurológia, a neurofiziológia, az élettan nem tud a spirituális kérdésekre választ adni, nem tudja értelmezni a lélek fogalmát. Azt ma már meg tudja határozni, hogyan működik a tudattalan és a tudatos. Nagyon érdekes, hogy néha egy-egy érzelem fiziológiai vizsgálatánál a tudattalan rész az agy más területén helyezkedik el, mint a tudatos. Tehát pár éven belül be lehet majd jelölni az agy térképén, hogy minek hol a helye.

Spirituálisan szemlélve az életünket számos kérdés merül fel: honnan jöttünk, hová megyünk, mik leszünk, mik voltunk, hova lesz az energia. Ebből a szempontból az egész életről úgy gondolkodom, mint egy szakaszciklusról, amelyet ugyanúgy meg kell komponálnunk, hogy jó legyen, mint a súlyos betegséggel diagnosztizáltak a hátralévő

idejét. Lehet, hogy nem tudjuk beilleszteni egy nagyobb folyamatba, lehet, hogy apró hangyáknak látjuk magunkat a világban, vagy csupán az etológia szabályai irányítják a viselkedésünket, de az ember tudatos lény, a 21. századi ember meg különösképpen. A tökélyre fejlesztett intelligenciánkat érdemes lenne arra használni, hogy tudatosan felelősséget vállalunk az életünkért ebben a szakaszban.

**Sonkoly Gábor:** Már egy ideje foglalkoztat az a kérdés, hogy az önreflexióban mi az „ön”?

**Tari Annamária:** Az, hogy saját magad gondolkodsz saját magadról.

**Sonkoly Gábor:** De ki az a saját magad? Hogy definiáld saját magadat?

**Tari Annamária:** A cselekedeteket és érzéseket jelenti. Tehát, a jó önreflexív kérdés egy ilyen helyzetben úgy szól: hogyan vagyok én, mit csináltam?

**Sonkoly Gábor:** Ki az az én? Mi a forrása ezeknek a cselekedeteknek?

**Tari Annamária:** Én, mint személyiség.

**Sonkoly Gábor:** A személyiség egy interakció közted és a társadalom között? Istvánnál világos volt, hogy a lélek az én. Te azt mondod, hogy a lelket a tudomány nem tudja definiálni, illetve zavaró materialista szempontból. De az önreflexiónak akkor ki a tárgya?

**Tari Annamária:** Az önreflexiónak, ebben a vonatkozásban, az én a tárgya. Az én ebben az esetben nem az interakciókban meghatározható társadalmi személyiség, hanem egy saját

önértékelési szempontrendszer alapján definiálható valaki. Tehát amit én gondolok magamról: ez vagyok, ilyen vagyok, ezt szoktam érezni stb. Ha definiálni kell az ént, akkor az egy saját szempontrendszer alapján értelmezhető.

**Sonkoly Gábor:** Ez tautológia. Tehát az én, az az én. De nem tudunk róla többet, csak azt, hogy én.

**Tari Annamária:** Igen. Bizarrr is lenne, ha egy terápiát azzal kezdenék, hogy ülj le, gondolkozz és definiáld az én fogalmát.

**Sonkoly Gábor:** Az elején azért nem árt, ha tudom, mi az az én.

**Tari Annamária:** Az önreflexió pusztán annyit jelent, hogy definiálatlanul hagyva ezt az én-kérdést, csak végiggondoljuk, hogyan vagyunk a bőrünkben. Egyébként az én a freudi kategóriák esetében is csak egy rész, a felettes én és a tudattalan között.

**Tasi István:** Én a HIV-pozitív példára szerettem volna reflektálni. Diákkoromban valaki az osztályban mindenkit megkérdezett, hogy mit tenne, ha megtudná, hogy halálos beteg és két hét múlva meg fog halni. Nem mondom el, milyen válaszok születtek. De azt hiszem, ha az ember felteszi magának ezt a kérdést, a válasza alapján el tudja magáról dönteni, hogy ő transzcendentalista vagy materialista. Az osztálytársaim materialisták voltak, ezt elárulom.

Van egy érdekes példa a mi egyik szentírásunkban, a *Śrīmad-Bhāgavatā*ban Parikṣit királyról, aki mélyen vallásos volt, és az az átok érte, hogy hét napon belül meg kell halnia. Abban a pillanatban, ahogy ezt megtudta, otthagya a királyságot, elment a bölcsekhez, megkereste a

legbölcsebb embert, aki akkoriban élt a földön, Śukadeva Gosvāmī, s hét napon keresztül étlenszomjan Istenről faggatta. Tehát így viselkedik egy transzcendentalista, amikor megtudja, hogy hamarosan meg fog halni. Hogy a materialisták mit csinálnak ilyenkor, azt látjuk magunk körül. Hiszen mindenki tudja, hogy meg fog halni. Mindannyian HIV-pozitívak vagyunk, aki megszületett, az biztos, hogy meg fog halni. Aztán, ha a lélekvándorlást elfogadjuk, akkor aki meghalt, az biztos, hogy meg fog újra születni. Hogy két hét, két hónap, két év vagy húsz év van még hátra, nem tudjuk, de a vége biztos. És hogyan élünk addig, milyen értékek fényében, mit akarunk elérni, mi az életcélunk? Kocsi, lakás, utazás, esetleg kapcsolatok, hogy legyen valami magasabb dolog is, de mindennek vége lesz. Véges dolgokért éljük-e az életünket, vagy valami hosszabb távú célért? Szerintem az utóbbi lelkesítőbb és valóságosabb, főleg ha megértjük, hogy mi magunk örök élőlények vagyunk. Mint örök élőlénynek nem érdemes átmeneti dolgokért küzdeni. Fenn kell tartani magunkat, mert erről szól ez a világ, hogy megéljünk benne, de az igazi célunk, az élet végső célja magasabb rendű ennél.

**Sonkoly Gábor:** Utolsó kérdésem: Ha öt mondatban adhatnátok tanácsot valakinek, akinek két hete vagy két hónapja van hátra, mit mondanátok neki, mit csináljon? Hogyan javíthatja meg a kapcsolatait, mit tehet még? Mi lenne az a nagyon rövid összefoglaló, amivel segíteni tudnátok neki?

**Tasi István:** Azt mondanám neki, hogy olvasson Istenről, Isten cselekedeteiről, a világ természetéről, az élet céljáról, s e témákat leg részletesebben az ősi védikus írásokban találja meg. És kezdje el ismételni Istennek a neveit, mert ez transzcendentális dolog, s így kapcsolatba



kerül Istennel. Ily módon ebben a hátralévő időben meg fog tisztulni, és egy jobb létállapotba kerül. Vagy visszamegy Istenhez, vagy a következő életében folytathatja lelki fejlődését onnan, ahol ebben az életben abbahagyta.

**Tari Annamária:** Csináljon jó dolgokat. Beszéljen mindenkivel, aki fontos neki, hogy el tudjon búcsúzni. Ez nem annyira magasztos, sőt nagyon prózai, de nagyon emberi is. Ha valaki haladoklik, akkor neki is, meg a körülötte lévőknek is az a legjobb, ha el tudott búcsúzni, ki tudott mondani dolgokat. Istennel foglalkozni ebben a helyzetben az én szememben nárcisztikus dolog, mert az illető nem törődik az itt maradókcal, csak azzal, hogy a saját útját építgesse. Én azt preferálom, hogy a földi létet kell elrendezni. Azért tegyünk jó dolgokat, mert fontos, hogy az ember tudjon örülni. Nemcsak magasztosan, hanem egy gombóc fagynak is.

**Sonkoly Gábor:** Maradt még néhány perc, maradt néhány kérdésre idő.

**Kérdés:** Annamáriától szeretnék kérdezni. Beszélte arról, hogy mindent csak mértékkel élvezzünk, nem szabad túlzásba vinni a dolgokat. A társadalomban követünk bizonyos elveket, törvényeket. Ha megnézzük ezeket a törvényeket, akkor azt látjuk, hogy ezek a törvények a vallások törvényei. Ha megnézzük az állatvilágot, akkor ott azt látjuk, hogy az erősebb megöli a gyengébbet, de az emberek esetében ezt nem tartjuk jónak. Azt egyikőnk sem akarja, hogy valaki ne legyen boldog, a vágyai ne legyenek kielégítve, és ha minden jó mértékkel, akkor jó-e az, hogy egy pedofil ember húszról kettőre csökkenti a heti adagját.

**Tari Annamária:** Természetesen jó, ha

húszról kettőre csökkenti, szerintem ez határozott fejlődés. Persze, furcsán hangzik ez a válasz. Nagyon sok olyan dolog van, ami kívül esik ezen a kategorizáláson. A társadalmi törvények jelentősen szabályozzák az emberi viselkedést, és ebben van sok borzasztó dolog is. Ellenben a pedofília szép számban találunk társadalmilag és vallásilag is igazolt helyzeteket, melyeket lepel fed. Tehát minden helyzet többoldalú. Én inkább az élet azon szituációit értem jó dolgok alatt, amelyek az ember élvezni tud, jó, ha vannak, jó, ha csinálja, de nem embertársai kárára és nem agresszióval a háttérben, nem féktelen önzéssel a működtetésében.

**Kérdés:** Nekem éppen ez a fő kérdésem. Miért ítéled el az egyik dolgot, a másokra meg azt mondd, hogy jó, amikor mindkettő egy-egy embernek a saját, természetes vágya. Miért lenne rossz az?

**Tari Annamária:** Maradva a pedofil példánál, egy nyolcéves kislány vélhetőleg nem élvezi az anális szexet, míg egy tőrögombóc porcukorral, ha szeretem, az jó dolog és senkinek nem fáj.

**Kérdő:** De a másik élvezi! Neki jó, amit csinál.

**Tari Annamária:** Én olyan szituációkban gondolom az öröm érzését megszerezni, amelyekben senki senkinek nem okoz semmiféle fájdalmat. Semmilyen perverzió vagy bűncselekmény nem felel meg ennek a kritériumnak, mert ezekben a bűnelkövető személyisége keres kielégülést. Teljesen mindegy, hogy szexuális perverzióról vagy életellenes bűncselekményről van szó. Az összes többi ember ezt megszenvedti. A jó, asszertív működésben a személyes hatékonyság azt jelenti, hogy meg tudom magamnak szerezni mindazon örömeit, amelyek a másoknak nem okoznak

fájdalmat, kárt, problémát. Tehát agressziótól mentes.

**Kérdés:** Mi tesz valakit alkalmassá az önvizsgálatra?

**Tari Annamária:** Bárki alkalmassá válhat, csak egy dolgot figyelembe kell venni: az ember legjobban önmagától és a tudattalanjától, meg a saját érzéseitől fél. Mindenki attól tart, hogy hajmeresztő dolgokat fog látni, gondolatokat és fantáziákat, amelyeket jobb szőnyeg alá söpörni. Tehát a legfontosabb feltétel az, hogy ne féljünk

ennyire önmagunktól. Egyébként bárki alkalmas rá. Persze, szükséges az intelligencia bizonyos szintje, de alapvetően mindenki meg tudja tenni, hogy gondolkodik.

**Kérdező:** Akinek nincs meg ez az intelligenciaszintje, kihez forduljon?

**Tari Annamária:** Ha olyan emberről beszélünk, akinek az intelligenciahányadosa lejjebb van a gondolkodási szintnél, akkor nem tudok válaszolni. Miért fordulna ő bárhova?