

TÓTH BERNADETT

„AZ IGAZI KINCSEM AZ ŐSZINTESÉG ÉS A SZERETETE A VILÁGNAK, AZ ÉLETNEK” – POLCZ ALAINE ÉLETE ÉS MUNKÁSSÁGA

Polcz Alaine pszichológus, író, a thanatológia (halál és a gyász tana) magyar nagyművésze. 1922. október 22-én született Kolozsváron, 2007. szeptember 20-án távozott az élők sorából. Anyakönyveztetett neve Ibolya, francia becenevét, Alaine-t az édesapja adta neki. Szakmai munkássága páratlan, életműve szerteágazó, az ő nevéhez fűződik a Világjáték megalkotása, ami a mai napig pszichodiagnosztikai eszközként funkcionál, számos tudományos és irodalmi művet publikált. Töretlen népszerűségét karizmatikus személyiségének is köszönhetette, teltházas előadásokat tartott országszerte. Legismertebb irodalmi műve az *Asszony a fronton*, az egyik legmeggrázóbb második világháborús emlékirat, fájdalmasan lüktető műalkotás, őszinte közlés a megélt traumákról, éhínségről, háborúról, szexuális erőszakról.

Ablonczy Anna, aki a *Magam Világa* című, Polcz Alaine élete előtt tisztelgő mű előszavát írta, ekképpen fogalmazott: „Ha Polcz Alaine életútjára pillantunk, mintha egy hivatás kiteljesedéséhez fel kéne írnia az orvosnak a traumákat, a házassági válságokat, a gyermektelenséget és a szegénységet...” A vele készült interjúkból, életrajzi műveiből megismerhetjük szenvedéssel teli sorsát, melyet végtelen életszeretet kísért, vidámság és derű. Írásaiban reménnyel kínálja az olvasót, felajánlva annak a lehetőségét, hogy a traumákból és veszteségekből épülni és növekedni is lehet, mindezt megismételhetetlen írói stílussal és megrendítő emberi közelségből teszi. Alaine előtt nem volt olyan családi minta, amit követhetett volna, *Gyermekkorom* címet viselő posztumusz megjelent könyvéből kiderül, hogy a szülők házassága rendkívül zilált volt,



| Forrás: Wosinsky Mór Megyei Múzeum

konfliktusokkal teli, nélkülözésben éltek. Öten voltak testvérek, három édestestvére volt, bátyját, Egont sokszor említi, ő volt a legkedvesebb számára, akire mindig számíthatott. A *Kit siratok? Mit siratok* című írásából kiderül, hogy húszéves koráig tizenhét helyen éltek, végül egy szoba-konyhás lakásban, kültéri mosdóval, vödörrel hordták a vizet. *Befejezhetetlen* című 2009-es alkotásában szavakba szorította az édesapja hiányát, aki ritkán aludt otthon és szeretőket tartott, az édesanya keresetéből éltek, nagyon hamar önállósodni kényszerültek a gyermekek, Elaine tizenegy évesen már főzött. Az említett apai mintázat a lány életében is megjelent. Tizennégy évesen ismerkedett meg első szerelmével, Vitányi János újságíróval, akit 1942-ben behívtak katonai szolgálatra, ezt megelőzően eljegyezték egymást. 1943-ban Polcz Elaine leérettségizett és elképesztő tudásvágyát az orvostudományi egyetemen szerezte volna kamatoztatni, de a vőlegénye nem értett egyet az elképzelésével és válaszút elé kényszerítette, döntenie kellett, hogy az esküvőt vagy az egyetemet választja. Jelentkezését elhalasztotta és 1944-ben összeházasodott Jánossal, aki már a nászút során félrelépett, és megfertőzte feleségét szifilisszel.

„Amikor (Jánost) megismertem, vonzott a hallgatagsága, vonzott, hogy nem nagyon udvarolt. Engem a többi fiúk körbeimádtak, a kedvencük voltam. Nagyon ünnepeztünk lányok voltunk Irénkével, mind a ketten. János hallgatag volt, csöndes. Sok fiú volt körülöttünk, azt mondták, a Polcz lányoknak külön hadserege van. És vonzott a szürkés-kék szeme, az, hogy ír, verset ír hozzám. Ugye milyen csodálatos? És amikor mindenki udvarolt, bókolt, akkor vonzott ez a visszafogottság. De a nővérem is beleszeretett... János néhány évvel idősebb, érettebb volt. Azonkívül művelt, olvasott és nagyon kulturált... Ez adott egy lökést, ami a bennem rejlő valamilyen belső készséget és vágyat elindította.” (Polcz Elaine, *Befejezhetetlen*, 2009) 1991-es *Asszony a fronton* című művében írt János alkoholbetegségéről, kapcsolatuk nehézségeiről, Jánost „hidegnek és élettelennek” jellemezte, a következő sorok láttatják kapcsolatuk terheltségét: „Mivel Jánost szerettem és fontos volt a véleménye, nagyon könnyen és gyorsan megingatta az önbizalmamat. Ezt még valahogy elviseltem, de szeretetlensége és ridegsége kibírhatatlan volt. Hiszen szerelmes voltam.”

A háború következtében el kellett hagyniuk Kolozsvárt, Magyarországra menekültek gróf Esterházy Móric családjának hívására. Alain ekkor nővérként dolgozott egy hadikórházban. Erről az időszakról részletesen ír az *Asszony a fronton* című regényében, 2007-ben a *Partitúra* című kötetben, melyet tanítványával, Singer Magdolnával közösen alkottak, így nyilatkozott: „Elviselhetetlen szenvedés volt, éhezés, fázás, rettenetes, sorozatos megerőszakolás az oroszok részéről, az ember azt hinné, túl sem lehet élni. De túléltem, és hihetetlen, de utólag az életnek erre a szakaszára is úgy gondolok, mint egy szükséges tapasztalatra, amely a végső utam megtalálásához kellett... (Partitúra, 2007). Ezen a ponton szükségesnek érzek egy rövid kitérőt, ami esetleges magyarázattal szolgálhat a fentebb idézett mondat tartalmához. Nehéz lehet megérteni, hogy ennyi elszennvedett szörnyűség után hogyan lehet egyáltalán lélegezni, szeretni és szeretve lenni, teljes életet élni. Alain utóbbiakat is „meghaladva” szinte elképzelhetetlen szakmai sikereket ért el mint pszichológus, író és nő. Ennek egyik lehetséges magyarázata a poszttraumás növekedés.

Az elmélet megalkotói Tedeschi és Calhoun, ami a klasszikus definíció szerint „olyan pozitív változás megtapasztalása, amely a nagyfokú kihívást jelentő életválsággal való küzdelem eredményeként alakul ki”, vagyis a „trauma pozitív hozadéka”. Tehát olyanfajta személyiségfejlődésre utal, amely felülmúlja a trauma előtti fejlettségi állapotot, az egyén olyan kognitív újjáépülésen megy keresztül, mely előkészíti az újabb megrázkódtatásokkal szembeni kedvezőbb ellenállást (Tedeschi és Calhoun, 2004). Visszakanyarodva Elaine rendkívüli életéhez, fontosnak tartom a következő sorok ismertetését, melyet *Befejezhetetlen* című alkotásában publikált, 2009-ben: „Én csalódtam a szerelemben és Istenben is. Ha azt, ami a háborúban volt, amit átéltem másokkal együtt, ha azt megengedte, akkor nincs Isten. Aztán rájöttem, hogy a háborút mi emberek csináltuk, nem kértünk engedélyt hozzá, mert szabadok is vagyunk. Meg aztán Isten nem kívül, hanem belül van. Mindenkinek olyan az istene és a szerelme, amelyet magának teremt.” A háború után másfél évet Kolozsváron töltöttek, testi megbetegedések győztek, kórházban kezelték. Az újrainduló kolozsvári egyetemen beiratkozott pszichológia szakra, de röviddel tudományai megkezdése után politikai okokból újra Magyarországra kényszerültek. Elaine felbontotta házasságát Jánossal és Budapesten folytatta pszichológiai tanulmányait. „Hosszú ideig úgy éreztem, hogy három dologról nem tudok beszélni: a háborúról, az első házasságomról és Erdélyről” (Egész lényeddel, 2006).

1947-48 fordulóján ismerkedett meg második férjével, Mészöly Miklóssal. A beszámoló alapján szerelmük lassan bonthatkozott ki, Elaine nehezen engedte bele magát egy új kapcsolatba. Mészöly Miklós a 20. század egyik legkiemelkedőbb írója volt és igen jóképű férfi, Göncz Árpád szerint „Bessenyei óta a legszebb magyar író” (Így szeret egy pszichológus: Polcz Elaine és Mészöly Miklós, *Mindset Pszichológia*, 2022). „Nem tetszett. Túlságosan szép volt. Acélkék szemek, fekete haj, atlétaalkat. Hosszú idő kellett, ameddig fölismertem, elfogadtam, megéreztem, hogy mi van a szépsége mögött” – írta Alain az íróról a naplórészletében. A kapcsolatuk elején Elaine kórházba került, tuberkulózis nehezen gyógyítható szövődeményekkel járt, közel került a halálhoz, rettenetes rosszulletei voltak. Az önélettrajzi naplórészletek szerint ebben a nehéz helyzetben tapasztalhatta meg először Miklós gondoskodó odafordulását, szeretetteljes jelenlétét: „Nem a szerelem éltetett, hanem az éltetett, hogy éltetni akart.” Több mint fél évszázadon át tartó szenvedélyes szerelmük gyümölcse a majd kilencszáz oldalas levélregény, melyet Nagy Boglárka rendezett sajtó alá, *A bilincs a szabadság legyen* címet viseli, 2017-ben adták ki. Nehéz összefoglalni a kapcsolatuk jellegét, erős érzelmek, mély kötődés jellemezte őket, ugyanakkor viharos, hullámvölgyekkel teli volt a viszonyuk. Mint ahogyan édesapja, majd első férje, úgy Mészöly is szeretőket tartott. Alain többször kezdeményezte a válást, de végül mindig visszafogadta a megtért Miklóst. A cím önmagában sugallja kapcsolatuk dinamikájának színezetét: *A bilincs a szabadság legyen*. Minden küzdelmük, párkapcsolati nehézségük ellenére a külvilágtól megannyi pozitív visszajelzést kaptak, Örkény így fogalmazott: „Ilyen szép emberpárt sosem láttam még.” Polcz Alain, *A szeretet szabadsága* című kötetében így nyilatkozott a kapcsolatukat fenntartó tényezőkről: „Így társult Miklós politikai-emberi bátorságához, őszinteségéhez, szókimondásához az én hivatásomból is eredő türelmem. Az, hogy sem szellemi, sem írói, sem fizikai szabadságában őt soha nem korlátoztam. Ekként tudtuk egymást szeretni, kiegészíteni, elviselni, a másikhoz mindig visszatérni” (*A szeretet szabadsága*, 2004). Mindketten nehéz sorsot kaptak, úgy vélem, hogy az együttélésre ebben a formában voltak képesek.

Alaine már az egyetemi évek alatt a Lipóton gyakorolta a szakmát, mentális zavarban szenvedő felnőtteket kísért, grafológiával is foglalkozott, majd a Gyermek-ideggondozóban helyezkedett el, ahol neves mesterei voltak, a legkiválóbb szakemberektől tanult, egész életében (pl. dr. Ballay Judit, Lóránd Blanka pszichiáter, Mérei Ferenc pszichológus, Klinikai Pszichológiai Laboratórium vezetője). „Azt gondolom, hogy az élet árnyékos oldalán jártam, és az élet árnyékos oldalán járva az ember megtanulja az élet szépségeit értékelni és érezni. Azonkívül mások szenvedése, amiben óhatatlanul részt vesz az ember, ha pszichológiai munkát végez, ezek mind beleivódnak az emberbe, s lassan kikerülnek az arcára” (Napló-részlet, 2004).

Pszichológusként fél évszázadon át kísért haldokló gyermekeket és hozzátartozóikat, számos tanulmányt írt gyászról és gyászfeldolgozásról, a thanatológia magyarországi nagykövete lett. Ebben a témában is sok publikációja született, egyik legismertebb az *Együtt – a halálban és a gyászban*. Alaine kimondta a kimondthatatlant, ledöntötte a halál köré épített tabukat, és a tőle megszokott őszinteséggel és bátorsággal írt a halál és gyász témaköréről. Dús élményanyaggal rendelkezett az élet a halál kapcsán is, megkérdőjelezhetetlen hitelességgel dolgozta fel a szerzett tapasztalatokat, pszichológusi pályája során az átélt és megdolgozott élményanyagok segítettek a munkájában. Alaine rendkívüli személyisége kellett ahhoz, hogy a súlyos betegségben szenvedő gyermekeket a szülők rendszeresen látogathassák, a korábbi heti egy óra láthatási idő helyett. Neki köszönhetjük a *Világjáték* elnevezésű pszichodiagnosztikai eszközt, valamint az ő nevéhez kötjük a játéktérapiás pszichológiai módszereket, bábjátékkal is foglalkozott. Jelenczki István Polcz Alaine-ről szóló dokumentumfilmjében így nyilatkozott a *Világjáték*ról: „Emberek, fák, állatok, házak, szobaberendezés, kerítés, alagút, minden, ami van a nagyvilágban, itt minden megvan kicsiben. Ez itt a tenger, ez a homok, a tengerből felépítéd homokkal a szárazföldet, és berendezed úgy, ahogy te akarod, ez lesz a te világod. Ez egy nagyon jó diagnosztikai és terápiás játék, mert annyi mindent tud meg az ember a gyerekről, és a diagnózis egyenesen átmegy terápiába.” A hospice mozgalom elindítása idején már nyugdíjas volt, szakmai munkájának betetőzésekként, onkológus-orvos-pszichiáter kollégájával létrehozták a Magyar Hospice Alapítványt is.

Nehéz méltóképpen zárni egy ilyen gazdag és páratlan életműről szóló cikket, bízom abban, hogy az Alaintól idézett sorok meghozzák az olvasók kedvét a teljes életmű megismeréséhez. Fogarassy Miklós a Polcz Alaine-ről szóló interjúban így fogalmazott: „Valamifajta olyan emberi mintát adott, női bölcséletet az élet nagy kérdéseiről, a női létről, hogy egyáltalán merete ezeket a dolgokat leírni, ahhoz a lélek merészsége és nyitottsága kellett. Nem véletlen, hogy az ő könyvei, interjúi, sokaknak élettanácsot, biztatást, mintát jelentenek az életről és a halálról való gondolkodásban.”



| Forrás: <https://ujvarosonline.hu>