

INGRID SJÖSTRAND:

Van hozzá közöd?

Van hozzá közöd,
mit csinállok?
És hogy mit gondolok?
Van hozzá közöm,
mit csinálsz?
És hogy mit gondolsz?
Van közünk egymáshoz?
Hozzám, hozzád,
mindenkihez,
aki véletlenül épp itt él
épp most,
és akin múlik,
hogy mi lesz a világból?
Van közünk egymáshoz,
talán, igen.



SZÖGECZKI SÁRA

Van közünk egymáshoz?

A pszichológia eddigi története során számos változáson ment keresztül, de számomra talán a legérdekesebb az a folyamat, ahogyan eljutottunk az „én”-től egészen az „én és mások”-ig. Annak ellenére, hogy már Arisztotelész „társas lénynek nevezte” az embert, sokáig maga az egyén és az egyénre ható belső konstruktumok és folyamatok (a különböző patológiák, a tudattalan, a korai traumák, a biológiai öröklöttség) tanulmányozásáé volt a központi szerep a különböző pszichológiai elméletekben. Még szerencse, hogy mindig akad egy-két „rebellis”, akik – akár dacból, akár együttműködés révén, de – egy új perspektívát nyitnak a világ számára.

Így került be a pszichológia vérkeringésébe a környezet, a társas kapcsolatok szerepe is. Akár a családi, nevelői környezetre gondolunk, akár a körülöttünk lévő jelentős, másokkal való kapcsolatainkra, akár a kulturális és tanulási folyamatokra – láthatjuk, hogy **a környezet és a személy folytonos, kölcsönös interakcióban állnak egymással.** Tehát én nem pusztán egy ember vagyok, aki mindentől védve, „sterilen”, egyfajta zárt burokból élek a hétköznapokban. Hanem én egy olyan ember vagyok, akire hat a környezete, a kultúrája, a közössége, aki befogadja ezeket a hatásokat, és aki élete előrehaladtával egyre nagyobb szükségét fogja érezni a hovatartozás, az „én és mások” élmény megtapasztalásának.

2006-ban a KSH (Központi Statisztikai Hivatal) adatai szerint a 45–55 év közöttiek, valamint az időskorú emberek körében volt a legmagasabb az öngyilkosságok száma, és közülük is főként az elvált vagy az özvegy személyekre jellemző a szuiciditás. Mit is mutatnak számunkra ezek az adatok? Láthatjuk, hogy azok a személyek vetnek véget életüknek, akik úgy érzik, nem tartoznak sehova, akiknek nincs közösségélményük. Közösségnek tekinthető egy baráti társaság, az „ivócimborák”, egy idősek klubja, egy imacsoport, vagy maga a család is – tehát minden olyan közeg, ahol számunkra szeretett emberek találhatók, ahol le tudjuk tenni a mindennapos gondjainkat, töltekezni tudunk egymástól, egymásból.

Az embernek egyszerűen szüksége, hogy legyen hová tartoznia. Maslow „piramisa” szerint kétfelé lehet osztani a szükségletállapotainkat: az alsó három szint a hiányalapú, a felső három pedig a növekedésalapú szükségleteinkhez tartozik. Alulról a harmadik pillér a „szeretet, a hovatartozás szüksége”. Ez a szint még a hiányalapú szükségletekhez tartozik, tehát ahhoz, hogy növekedni is tudjunk, elengedhetetlen számunkra, hogy tartozzunk valahová. Ha például elköltözünk egy idegen városba, egyetemre megyünk, elveszítjük férjünket/feleségünket, akkor feltétlen szükséges egy idő után megélnünk azt, hogy az új életállapot, város, egyetem, kollégium részei vagyunk, hozzánk tartozik, mert e nélkül egyszerűen nem tudunk „feljebb menni” a következő fokozatokig, a növekedésig. Nézzük meg, mi történik a teremtéskor! Az Úr a férfi mellé megteremt a nőt – mert egyszerűen Ő is azt látja, hogy nekünk, embereknek szükségünk van másokra ahhoz, hogy növekedjünk.

Fontos megjegyezni, hogy ez a folyamat nem csupán rajtunk múlik... Egyszer az egyik szerzetes ismerősöm mondta, hogy **nemcsak mi választunk közösséget, hanem a közösségnek is igent kell mondania ránk.** Attól nem leszek egy közösség része, hogy eljárók, ott vagyok, lubickolok a boldogságban, hogy „jaj de jó nekem, most már van, akik feltöltsenek, akik megérintsenek, akik megadják nekem a hovatartozás élményét”. Nekem is be kell adnom a közösbe azt, amim van. Énnekem is kell tudnom meghallgatni a másikat, felöltőnek kell lennem, a csapat részét kell, hogy képezzem. Más különben nem fognak tudni rám teljes szívvel „igent” mondani, megtűrt személy leszek, akit egy – „Hát jó, ha már itt

van, akkor legyen...” – mondattal elintéznék. De a közösségemnek nevezhetem ezt, és én vajon tényleg a közösség tagjának mondhatom magamat ebben az esetben?

S még egy érdekesség: egy elmélet szerint evolúciósan is valahogy „belénk van kódolva” az, hogy másokhoz szeretnénk tartozni, hogy szükségünk van nem csupán a közösségre, de a közösség nyújtotta „szertartásokra” is. A 21. században már nem nagyon vannak életállapot-váltást kísérő szertartások (mint például bizonyos primitív törzseknél). Persze ünneplünk születésnapot, ballagást, esküvőt, de ezek csupán egy-egy órák rohanó hétköznapjaink közül, és nem a hétköznapokból teljesen kiszakító hét vagy hónap, ami felkészíti mind fizikálisan, mind lelkileg az embert az újabb szakaszra az életében. Így a mai fiatalok kialakítanak úgynevezett „kvázi szertartásokat”. Mit is jelent ez? Hogy például odacsapódik valaki egy bandához, és abba úgy kerülhet bele, ha különböző feladatokat megcsinál (például dohányoznia kell, ilyen és olyan ruhát kell hordania, ki kell próbálnia különböző tudatmódosító szereket...). Egyfelől úgy érzi, hogy megkapta azt, amire vágyott: a hovatartozás élményét, átlépni egyik életszakaszból a másikba... ugyanakkor ezek az együttlétek strukturálatlanok, tartalom nélküliek, üresek.

Azért is találok veszélyesnek az egyre rohamosabban fejlődő internetes közösségi portálokat, mert az előzőekben felvázolt „kvázi közösségként” definiálhatók, és „kvázi szertartásokat” követelnek tőlünk. Például minden pillanatban elérhető légy, de minimum napi háromszor nézd meg a hírfolyamot, mert még a végén lemaradsz valami fontos fejleményről; jó minőségű, esztétikus fotót tölts fel magadról, amin lehetőleg minden „lényeges” látszik; ha egy barátod „belájkolta” a képedet, akkor te is „lájkdolj őt vissza”. Számítalan előnye és po-

zitivuma van ezeknek a fórumoknak, ugyanakkor hajlamossá tesznek arra, hogy elhitéssék velünk: tartozunk valahová, valakikhez. Pedig valójában nem.

Sajnos nem mindig kap az ember reális visszajelzést ezeken a fórumokon, személyes kapcsolat szinte egyáltalán nincs, és leginkább azt az illúziót kelti az egész rendszer, hogy figyelnek rám, hogy számítok az embereknek... Ellenben kíváncsi lennék, ha például nem jelezné ki az ismerőseink számára az adott oldal, hogy mikor van a születésnapunk, vajon hányan köszöntենek fel minket. Ha nem töltenék fel egy új fényképet magunkról, akkor hányan mondanák nekünk a mindennapokban, hogy „de jól nézel ki”, vagy „csodálatos vagy”? Egyszer érdemes kipróbálni, szerintem mindannyian meglepődnének az eredményen...

Nézzünk hát szét magunk körül. Milyen kapcsolatokkal vagyok körülveve? Van olyan közösség, aminek én is a része vagyok? Ha van, akkor milyen az a közösség, hogy érzem benne magam? Van közöm a többiekhez, van közünk egymáshoz? Fontos, hogy ezekre a kérdésekre megtaláljuk a válaszokat. Mert szerintem talán a legnehezebb dolog: keresni egy csapatot; és nem megállni egy kvázi közösségnél, hanem továbbmenni. **Keresni egy tartalommal teli társaságot, ahol nagyon fontos, hogy nem pusztán „engem szolgálnak ki”.**

Sokan azt gondolják ugyanis, hogy ez a dolog csak arról szól, hogy „jó, most már megvan a csapatom, fogadjanak el úgy, ahogy vagyok”. De ez nem így működik... Egy közösségben a másik is fejlődik, énnekem is fejlődőm kell. Persze, éppen aktuálisan, ahogy vagyunk, el kell fogadnunk egymást, mert egyszerűen nem lehetünk tökéletesek. De mindig szem előtt kell tartanunk, hogy van hova haladnunk, és kell is! Nem szabad „belepunnyadnunk” a kis komfortzónánkba. A közösség erre a legjobb: visszajelezni, segíteni, motiválni téged, engem abban, hogy egyre jobb emberré válhassunk.

Megtapasztalva azt,
hogy mindnyájunknak
KÖLCSÖNÖSEN
VAN KÖZÜNK
EGYMÁSHOZ...

