

# A SZORONGÁS MINT LEHETŐSÉG



**A pszichológia rendszerint úgy képzei el az ember fejlődését és működését, hogy azt biológiai, pszichológiai és társadalmi tényezők befolyásolják. A különböző pszichológiai irányzatok emberképének többségében nem is fér bele egy teremtő Isten képe, Isten és ember kapcsolata. Van viszont néhány, amelyikbe igen.**

Szöveg - **Krúdy Tamás** / **LÉTKÉRDÉS**

- ◆ *„Hogyan változnának meg a kapcsolataid, ha tudnád, hogy te is és szeretteid is örökké élnétek?”* Ezt a kérdést tette fel Louis Hoffman amerikai pszichológus professzor a hallgatóinak a szokásos *„Mit tennél, ha tudnád, hogy egy nap, egy hét vagy egy év múlva meg kellene halnod?”* kérdés helyett. Az egyetemisták túlnyomó többsége azt a választ adta, hogy egyszerűen biztosra vennék a szeretteik létezését és talán kevesebbet foglalkoznának velük. A következő jelentős csoport pedig azt mondta, hogy így végre elkezdhetnék valóban elmélyíteni a kapcsolataikat, mert nem kellene attól félniük, hogy egyszer elveszítik őket. A californiai Saybrook Egyetem tanszékvezetője szerint az első válasz a halál szépségét illusztrálja, azaz mivel tisztában vagyok vele, hogy végesek vagyunk, ezért többet foglalkozom a szeretteimmel. Az utóbbi pedig arra a szintén rendkívül erőteljes attitűdre utal, amit Hoffman úgy hív: „félelem az élettől”. A halál borzalmával mióta öntudatára ébredt, azóta próbálkozik megbirkózni az emberiség. A történelem során különböző válaszok születtek rá, ma leginkább igyekszünk egyáltalán nem tudomást venni róla. Meghalni illetlen dolog, mert akadályt gördít az örökkön áradó jókedv és vidámság útjába. Egyedül a tudomány foglalkozik behatóbban a halál kérdésével. Az egyre növekvő népszerűségnek örvendő transzhumanista mozgalom a halált egy megoldásra váró problémának tekinti, és magabiztosan állítja, hogy a tudomány belátható időn belül megoldást is fog találni rá. Sokan drukkolnak ennek. Az egzisztencialista pszichológia, ami a szorongás fogalma kapcsán központi szerephez jut ebben a cikkben, éppen ennek az ellentétéről szól. Nem arról, hogy minden lehetséges, csak akarni kell, hanem arról, hogy az ember lehetőségei korlátozottak. Ez nem a legnépszerűbb üzenet manapság. Viszont ha meg tudok békélni a saját határainnal és halandósággal, akkor megnyílik előttem egy teljesebb élet lehetősége. Az egzisztencialista pszichológia nem való mindenkinek, ezt a művelői is mondják. Viszont biztosan vannak olyanok, akiknek nagyon sokat adhat.

Kép - Profimedia - Red Dot



**HA HAGYOM, HOGY A BIOLÓGIÁM,  
A TUDATTALANOM ÉS A KÖRNYEZETI  
HATÁSOK JÁTÉKSZERE LEGYEK,  
AKKOR AZ EGZISZTENCIALISTÁK  
SZERINT CSÖKKEN A KÉPESSÉGEM  
AZ ETIKUS ÉLETRE, A LEHETŐSÉGEM  
AZ AUTENTIKUS ÉLETRE ÉS  
A KÉPESSÉGEM AZ INTIMITÁSRA  
ÉS KAPCSOLATI BOLDOGSÁGRA.**

## LENNI VAGY NEM LENNI

Nem rajongok túlzottan a repülésért. Szent borzalommal tölt el, hogy egy akkora fémdarab a levegőbe emelkedik és minden emberi tapasztalatom ellenére fenn is marad. Többnyire. A repülés okozta szorongást remekül oldja például a statisztika, amikor az ember végiggondolja, hogy minden kétharmadik repülőúton történik valami súlyos baleset, akkor megnyugszik. Vele ez nem fog megtörténni. (Bár azok is mind ezt gondolták, akik végül mégis lezuhantak.) A szorongásnak ez a konkrét fajtája azonnal eltűnik, amint a repülőgép földet ér: volt, nincs. Másmilyen és még kevésbé szívesen látott vendég az általános szorongás, ami folyamatosan változtatja a tárgyát: mi lesz, ha elveszítem a munkám; mi lesz, ha nem tudjuk fizetni a törlesztő-részletet; mi lesz, ha lekésem a vonatot; hol van már ez a gyerek, miért nem jön időben haza, és így tovább, mindig lehet találni valamit, ami miatt az ember szoronghat. Vannak hivatásos szorongók, akik még a legbékésebb pillanatokban is találnak valami aggodnivalót (jaj, meg ne fázz!), de láttam már látszólag tökéletesen derűs embereket is elsüllyedni az aggályoskodás tengerében. Aztán van evolúciós szorongás, amit vadászó őseink hagytak ránk (ez a stressz kellett ahhoz, hogy folyamatosan fókuszált tudjon maradni és ne prédá legyen, hanem predátor), és vannak a túlzott média-kitétségből fakadó szorongások, amikor valami annyi csatornán keresztül jut el hozzánk, hogy messze eltúlozzuk a jelentőségét. Ilyen például, amikor valamilyen halálos vírus – pl. ebola – dühög a világban és elterjed, hogy Magyarországon is regisztráltak egy esetet... És ugyanezért van, hogy kegyetlenebbnek érzékeljük korunkat,

pedig az erőszakos bűncselekmények száma valójában csökken. Ezek mind olyan szorongások, amelyekkel általában azért megbirkózik az ember, és ha mégsem, akkor különböző módszerek vannak a kezelésére. Rollo May, akit az amerikai egzisztencialista pszichológia atyjaként tartanak számon, ezeket „neurotikus szorongásoknak” nevezi. Van azonban egy másik fajta, amelynek May az „egzisztenciális szorongás” nevet adta. *„A halál öt éves korom óta foglalkoztat, úgyhogy ilyen szempontból 5 és 85 között nincs nagy különbség, mert egész életemben a halál küszöbén éreztem magam és mindig rettegtem tőle. Ezért nem készítettem nagy terveket soha. Szomorúsággal tölt el, amikor valakinek a hetvenedik, nyolcvanadik, kilencvenedik születésnapját ünneplik, mert annyira hamisnak érzem.”* Ezt Woody Allen mondta nemrég egy exkluzív interjúban. Aki ugyanúgy retteg a haláltól 85 évesen, mint 5 évesen, arra igazán nehezen lehet azt mondani, hogy megbirkózott volna a gondolattal. De nem csak ő fél a haláltól, hanem minden ember. (Valójában nem is halál, hanem a nem-lét lehetősége az, ami a rettegést okozza.) Ez az egzisztenciális szorongás alapja. Az ember agyának valamelyik szegletében mindig jelen van az elmúlás gondolata, legfeljebb nem vesz róla tudomást. Ernest Becker, a világhírű amerikai egzisztencialista filozófus és pszichológus szerint a haláltól való folyamatos és tudatos félelemben lehetetlen élni. Ugyanakkor legalább ennyire destruktív, ha az ember egyáltalán nem vesz tudomást végességéről. Minden ember egyik legfontosabb feladata a kettő között az egyensúlyt megtalálni. Sajnos nincs rá bármikor és bárkinél alkalmazható recept, ezt az utat mindenkinek magának kell kijárni.



## ÉRTELEM VAGY KÁOSZ

Az ember úgy igyekszik megszabadulni az őt a léte legmélyén érintő szorongástól, hogy megpróbál értelmet találni mindabban, ami vele történik. És ha ez nem sikerül, ha valaki szemében minden szenvedés, szeretet, együttérzés, áldozat stb. értelmetlen – nos, ez az egyik elképzelhető legnagyobb borzalom. (A Nirvana frontembere, Kurt Cobain az egyik leglátványosabb példája annak, hogy mi történik, amikor valaki – ahogy ez Cobain naplójából és dalszövegeiből kiderül – semmi, de semmi értelmét nem látja a létének. Cobain 1994. április 8-án öngyilkosságot követett el.)

Az egzisztencialista pszichológia feltevése szerint az ember eredendően értelmet kereső lény. Arról mind a mai napig vita folyik, hogy az ember keresi-e az értelmet – azaz a körülöttünk lévő világ és az emberi élet eleve értelmet hordoz és az embernek az a feladata, hogy ezt feltárja – vagy teremt az értelmet, mivel képes rá és erre van szüksége. Hogy erről mit gondol, az mindenkinek a hitétől és világnézetétől függ.

Az azonban, hogy az ember milyen értelmet talál az életében, nagyon változó lehet. Az egzisztencialista pszichológia beszél „Hamis Értelmről”, „Átmeneti Értelmről” és „Végső Értelmről”. Hamis értelem az, amikor valaki olyasmiben véli felfedezni az élet értelmét, mint pénz, hatalom, kábítószer, szex, amelyek időszakos megnyugvást ugyan nyújthatnak, de a végső kérdésekre semmilyen választ nem adnak. Nincs gyógyító, a szorongást hosszútávon valóban csökkentő erejük, mindig és több, nagyobb adag kell belőlük, hogy a szorongást tompítsák. Ebben rejlik destruktív mivoltuk is, illetve abban, hogy elzárják az utat a magasabb rendű értelmek felé. Az átmeneti értelem segíthet ugyan megbirkózni egy helyzettel, ami így nem temeti maga alá az embert, de a nagy egzisztenciális kérdésekre ezek sem tudnak válaszolni. Elősegíthetik ugyan az ember fejlődését és mélyebb megértését, de önmagukban a végső értelmet nem képesek megadni. Ilyen átmeneti értelmek lehetnek a munka, a tanulás, az önfejlesztés, a szolgálat, a jótékonyság, amelyek nagyszerű értékek, de életcélnak nem elégségesek.

Ezzel szemben a végső értelem olyan, amely segít túllépni a halál, az elszigeteltség, a szabadság és az értelmetlenség kérdésein. A Végső Értelme pedig nem más, mint valamilyen kapcsolatban levés. Az azonban nem mindegy, hogy milyen kapcsolatban. A kapcsolat saját magammal például nem ilyen. Az egzisztencialisták tudatosan szembe mennek az individualizmusnak manapság divatos felfogásával. A személyen belüli kapcsolat legjobb esetben is csak átmeneti értelem lehet. A végső értelem szükségessé tesz egy rajtunk kívül álló Másikat.



## BELSŐ SZABADSÁG

Nem véletlen, hogy a pszichológiát a bölcsészkarokon oktatják és nem az orvosi egyetemeken – noha természetesen használják gyógyításra is. Minden pszichológiai elmélet ugyanis valamilyen emberképen nyugszik, amit valahonnan kölcsönöz, főként a filozófiától. Az egzisztencialista pszichológia már a nevében is elárulja, hogy honnan származik az emberképe: az egzisztencialista filozófiából.

Søren Kierkegaardot tekintik az egzisztencialista filozófia atyjának, ő az első, akinél abszolút központi szerephez jut a szorongás, mint általános emberi tényező. Kierkegaard úgy gondolta, hogy míg az állat az ösztöneinek a rabszolgája, de mindig magabiztos és sosem kételkedik a tetteiben, addig az Istennel végső kapcsolatban lévő ember folyamatos szorongásban él, hogy nem teljesíti, amit az Isten elvárna tőle. Mert az ember teljes szabadságot kapott a döntéseihez, de ez a szabadság felelősséggel is jár.

Szabadság és felelősség – az egzisztencialista felfogás szerint e kettő elválaszthatatlan egymástól. Szabadságon azonban nem a politikai szabadságjogokat értik, hanem a belső, pszichés szabadságot. Placid Olofsson bencés szerzetes 10 évet töltött Szibériában a szovjet Gulagon. A belső szabadságának köszönhetette, hogy túlélte. Nagyon hamar megtalálta ugyanis szenvedése értelmét: „Én nem diákokat fogok tanítani, ahogy elterveztem. Nekem az lesz a dolgom, hogy tartsam a lelket a fogolytársaimban. Ez volt a hivatásom a lágerben tíz évig. Ezért voltam én a legboldogabb ember az egész Szovjetunióban, mert rám talált az életfeladatom.” Három évtizeddel a bencés szerzetes szabadulása után Kurt Cobain, aki a

politikai és személyes szabadságjogokon kívül a teljes anyagi biztonságot is élvezte, öngyilkos lett. De hogyan kerülhetünk a pszichés szabadság birtokába? Otto Rank, aki Freud legközelebbi munkatársából vált mentora legnagyobb kritikusává, úgy fogalmaz, hogy azoknak a dolgoknak, amelyek hatással vannak az életünkre, annyi hatalmuk van felettünk, amennyire nem vagyunk tisztában a befolyásukkal. Másképpen fogalmazva amilyen mértékben nem vagyunk tisztában az ösztöneink, a tudattalanunk, a környezetünk hatásával annyiban vagyunk kiszolgáltatva nekik. Rank az önismeret rögös útját ajánlja, hogy megnövekedhessen belső szabadságfokunk. Persze dönthetünk úgy is, hogy nem veszünk tudomást ezekről az erőkről, sőt, az emberek többsége nem akar tudni róluk. Nagyon ijesztő lehet mélységében megismerni önmagunkat és létezésünk valóságát. De még ennél is sokkal több jót hozhat. Erről szól, hogy a Mátrix piros vagy kék piruláját, a teljesebb életet választom-e egy kegyetlenebb valóságban, vagy megmaradok a boldog tudatlanságban. És a döntés valós, még ha öntudatlanul történik is, mert az egzisztencialisták szerint sem a körülmények, sem a korábbi traumák sem az ösztönei nem tudnak valakit teljesen megfosztani a döntés képességétől. A döntés szabadsága különböző mértékben ugyan, de minden embernél megvan. Ha tehát a boldog tudatlanságot választom, azaz hagyom, hogy a biológiám, a tudattalanom és a környezeti hatások játékszere legyenek, annak az egzisztencialisták szerint több hátránya is van. Az egyik, hogy csökken a képességünk az etikus életre. A második, hogy korlátozódik a lehetőségünk az autentikus életre. A harmadik pedig, hogy csökken a képességünk az intimitásra és kapcsolati boldogságra. Csak magunk minél teljesebb megismerésén keresztül kerülhetünk autentikus kapcsolatba másokkal. És bármennyire paradoxnak is tűnik, önmagunkat csak másokkal kialakított kapcsolatainkon keresztül ismerhetjük meg. „Hiába fűrösztöd önmagadban, csak másokban moshatod meg arcodat.”

## IGEN A HALÁLRA, IGEN AZ ÉLETRE

A negatív érzelmeket az emberek többsége egyszerűen túl akarja élni, meg akar velük küzdeni, meg akar tőlük szabadulni és ebben a modern gyógyszeripar és a ma divatos pszichológiai irányzatok a segítségükre is sietnek. Az egzisztencialisták szerint azonban minden érzelem, így a negatívak is, jó érzelem és lehetőség a fejlődésre, önmagunk minél teljesebb megismerésére és meghaladására. A szorongásra tehát nem legyőzendő ellenségként kell tekintenünk, hanem meghívásként a fejlődésre. A halálra úgyszintén. A halál szép, mert éppen kapcsolataink és egymás mélyebb szeretetére és megértésre hív minket. Akik ezt elfogadják, talán nem fognak félni tovább az élettől sem. ♦

# KÉPMÁS ESTEK – SZABADEGYETEM SOROZAT MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:  
**BOLDOG SALKAHÁZI SÁRA  
PLÉBÁNIA KÖZÖSSÉGI TERME**  
(BP. XV. KER. PATTOGÓS U. 1.)

## ÉLETRE SZÓLÓ GYEREKDALOK

Vendég:

## HALÁSZ JUDIT

Időpont:

2016. 18 ÓRA  
**01. 23.**  
SZOMBAT



## MEDDIG TART A GYEREKKOR?

Vendég:

## CSUKÁS ISTVÁN

Időpont:

2016. 18 ÓRA  
**02. 27.**  
SZOMBAT



**A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES,  
DE HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.**

RENDEZŐ:



stílusos > bátor > elkötelezett

KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:

