

ÉRZELMEINK KULISSZÁI

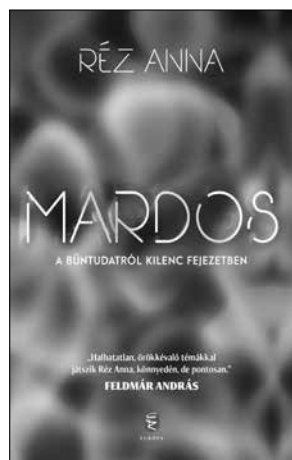
Réz Anna: Mardos. A büntudatról kilenc fejezetben

Réz Anna *Mardos* című kötete, amely 2022 őszén az Európa Kiadónál jelent meg, a büntudat (és a vele rokon szégyen) érzését állítja a középpontba. Az erkölcsfilozófus szerző vállaltan nem a szakmabeliekhez szól elsősorban: a könyv esszéisztikus formában és személyes hangvételt megütve veszi sorra, melyek azok az élethelyzetek, amelyekben tipikusan büntudatot érezhetnek napjaink – ahogyan Réz fogalmaz – „haladó középosztályának” tagjai (akik, úgy sejtem, egyúttal a könyv célközönségét is jelentik). A büntudat érzésének számos megjelenési formája szóba kerül, többek között a halogatásból származó, a bolygó tönkretétele miatt érzett vagy az anyaként megélt büntudat. A kilenc fejezetből álló könyv ezekhez hasonló konkrét jelenségek kapcsán járja körül, milyen társadalmi normák és elvárások munkálnak a háttérben akkor, amikor büntudatot vagy szégyent érzünk.

A kötet egy rövidebb bevezetőt követően a *Jogos a büntudat?* című, módszertani jellegű fejezettel indít, amelyben Réz Anna határozottan kijelöli céljait és szemléletmódját. Azt regisztrálja, hogy az érzelmekről való gondolkodást napjainkban a pszichológia diskurzusa uralja: önségítő cikkekből és könyvekből próbáljuk megérteni önmagunkat és másokat, fel akarjuk dolgozni múltbeli traumáinkat, ismerőseinknek pedig előszeretettel javasoljuk a pszichológus felkeresését rázósabb élethelyzetekben. A fejezet a (társadalomtudományos diskurzusban egyre nagyobb teret kapó) kritikai pszichológia belátásaihoz kapcsolódik, amikor leszögezi, hogy a kizárólag az egyénre koncentrált pszichológiai nyelv közel sem tartható az objektív igazság letéteményesének: „Ez a nyelv látszólag semleges és tudományos. Ám ha elméleti szempontból közelítünk az érzelmekhez, könnyű észrevenni, hogy ennek a beszédmódnak is megvannak a maga előfeltevései” (19.).

S hogy milyen előfeltevéseket működtet a modern pszichológia? Réz szerint például azt, hogy az érzelmeket önmagukban negatívnak vagy pozitívnak bélyegzi, s arra buzdít,

hogy a negatív érzésektől (szomorúság, düh, harag) szabaduljunk meg mihamarabb, helyettük pedig a pozitív érzésekre (öröm, boldogság, elégedettség) törekedjünk. Ezzel szemben a könyv azt állítja, hogy az érzelmeket nem lehet leválasztani azokról a helyzetekről, amelyekben létrejöttek: egy-egy érzelemről csakis akkor tudjuk eldönteni, hogy jogos-e vagy épp indokolatlan, ha ismerjük a kiváltó okát is, vagyis a külső körülményt, amelynek hatására létrejött. Réz abból indul ki, hogy érzelmek kontextusban történő elemzése fontos tanulságokra vezethet, mert érzelmi reakcióink nyomán megbízhatóan tárhatjuk fel, milyen társadalmi normák és eszmények szerint élünk. Hogy a fülszövegbe is ki-



Európa Kiadó
Budapest, 2022
208 oldal, 4399 Ft

emelt, valóban kulcsmondatként funkcionáló szövegrészt idézzem: „Ha feltérképezzük, mitől és miért érzünk büntudatot, vagy miért szégyelljük magunkat, azzal egyszersmind feltérképezzük korunk értékrendjét is” (21.).

Réz azonban szemmel láthatóan nemcsak feltérképezni, de változtatni is szeretne – vagy legalábbis, első lépésként, segíteni abban, hogy a változtatás elgondolhatóvá váljon. A könyv további részében, az *elvégett és indokolatlan* büntudat példáinak elemzése során a szerzőnek az a hangsúlyos szándéka is megjelenik, hogy alternatívát kínáljon azokhoz a gondolkodási sémákhoz képest, amelyek automatikusan fakadnak korunk és társadalmunk értékrendszeréből. Ezeknek az alternatíváknak központi eleme az a meggyőződés, hogy a büntudat érzését nem egyénileg kell legyőzni: megszüntetéséhez társadalmi változások szükségesek. Amint Réz megfogalmazza: „az elvégett büntudatot és szégyent nem egyéni kórképek, nem múltbeli traumák vagy öröklött viselkedésminták okozzák, hanem egyszerűen az, hogy elfogadjuk annak a társadalomnak az erkölcsi szabályrendszerét, amelyben élünk. [...] Nem minket kell megjavítani, hanem azokat a társadalmi normákat, amelyek elvégett érzelmeket ébresztenek bennünk” (34–35.).

Milyen alakokban ölthet tehát testet az elvégett és indokolatlan büntudat? A könyv további fejezetei ennek példáit veszik sorra. A *Világbüntudat* című arra a kérdésre keresi a választ, hogy miért érzünk büntudatot, ha nem cselekszünk környezetbarát módon. Réz szemléletes példája szerint mondjuk akkor, amikor eldobható, egyszerű használatos betéteket használunk a menstruációnk alatt; de említhetünk univerzálisabb tapasztalatot is, például amikor a papírt vagy a műanyagot az egyszerűség kedvéért a kommunális szemétkosárba dobjuk. A fejezet gondolatmenete szerint a büntudat ilyenkor abból fakad, hogy tisztában vagyunk vele: társadalmi igazságtalanságok közepette élünk, s kényelmes középosztályi létmódunkat valójában mások kizsákmányolása teszi lehetővé, ez a létmód pedig ráadásul még a klímaváltozást is gyorsítja. „Világbüntudatunk” gyökereit a szerző az utilitarizmus, a haszonelvűség filozófiai elméletére vezeti vissza, amelynek alapelve, hogy minél több ember számára kell minél több boldogságot teremteni. Réz szerint alapvetően ma is e szerint az elv szerint szeretnénk élni, mivel azonban globális világunkban egyéni szinten ezt lehetetlen kivitelezni, szükségszerűen kudarcot vallunk – és máris megszületett a büntudat. Ez a büntudat azért válik elvégetté a könyv koncepciójában, mert, amint arra a szerző is felhívja a figyelmet, a haszonelvűség elmélete eredeti formájában nem személyes etika volt, hanem politikai reformprogram; ebből kiindulva pedig óva int attól, hogy a globális válságokat egyéni felelősségként éljük meg. Ha ugyanis így teszünk, az rátelepszik az egész életünkre és egymás ellen fordítja az embereket, ugyanakkor szemernyit sem lesz jobb tőle semmi a világon.

Hasonló tanulságokat hangsúlyoz *Az anyaság mítosza* című fejezet: ez a rész az anyaság kapcsán rögzíti, milyen súlyos következményei vannak, ha egy társadalmi szintű ügyet kizárólag egyéni felelősségként fogunk fel – vagyis ha a gyereknevelés minden aspektusát egyedül az anyára hárítjuk. Réz fontosnak tartja leszögezni, hogy „nőiségünkből fakadó elvárások egy adott kor, társadalmi berendezkedés és normarendszer termékei” (145.). Elemzésében az anyai büntudatot az a társadalmunkban uralkodó hitrendszer váltja ki, hogy a gyerekkel kapcsolatban mindenért az anya a felelős; tovább rontja a helyzetet, hogy a közösségi médiának köszönhetően „[a]z anyai büntudat sikeres memmé vált: ha szorgalmas vagy és elég jó a humorod, komplett influenszerkarriert építhetsz annak kimondására, hogy: 1. Kisgyerekes anya vagy. 2. Olyan dolgokat szeretnél csinálni, melyeket bizonyos emberek szerint egy anyának nem illene [...] 3. Ettől büntudatod van” (143.). Réz pontokba szedve tárja fel, mi mindent fed el kártékony módon az anyaság mítosza: többek között azt, hogy módszeresen leépült az állami intézményrendszer, amely képes lenne az anya terheit csökkenteni; vagy hogy a fizetett munkavégzés és a tartalmas családi élet között valójában feloldhatatlan feszültség húzódik – ahelyett azon-

ban, hogy felmerülne a fizetett munkavégzés átalakítása, az anyáknak egyénileg kell rosszul érzniük magukat, mert ügyetlenek az úgynevezett munka–magánélet egyensúly megteremtésében. A szerző ebben a fejezetben mutatkozik a leginkább harciasnak, s itt sürgeti leginkább a berögzült társadalmi elvárások átírását. Konklúziójában arra jut, hogy az anyaság mítosza magától a gyerektől is eltávolítja az anyát: amikor az anyaságból egyfolytában demonstrált identitás lesz, írja, akkor nem az a kérdés, milyenek a gyerekeink, hanem az, hogy *mi milyen anyák vagyunk*; ez pedig mindössze arról szól, meg tudunk-e felelni egy képtelen társadalmi elvárásrendszernek.

A bűntudat példáit sorra vevő fejezetek közül a *Világbűntudat* és *Az anyaság mítosza* tűnik központi jelentőségűnek: érzésem szerint a szerző az ezekben megfogalmazódó kérdéseket látta a tárgyaltak közül a legfontosabb ügyeknek, amelyek esetében az egyéni gondolkodásmód áthangolására valamifajta közös társadalmi cselekvés érdekében van szükség. A többi fejezet elemzéseiben mintha az a törekvés lenne hangsúlyosabb, hogy a különböző élethelyzetekben levegye az egyén válláról a felelősséget.

Az *erkölcsi én* című fejezet arra a kérdésre keresi a választ, miért válthat ki valakiből szégyent, ha rossznak bélyegzik. A szerző arra jut, hogy noha nem létezhet önmagában vett tökéletes erkölcs, amely független a kortól és a társadalomtól, már az is elég lehet, ha legalábbis adott mércéink szerint el tudjuk *gondolni* a tökéletes szabadságot és igazságosságot, így pedig közelíteni is tudunk hozzá. Szorosabb értelemben az erkölcsnek (vagy legalábbis az erkölcs látszatának) a kérdését taglalja a *Jóemberek* című fejezet is, amely a közösségi médiában feltűnő, fontos ügyeknek adakozó, társadalmi igazságtalanságokon rendre nyilvánosan felháborodó „jóembereket” állítja középpontjába, akik ténykedésükkel bűntudatot kelthetnek másokban – mert azok elszégyellik magukat, hogy ők feleeny nyit sem tesznek a világ jobbításáért. Réz itt roppant kritikus hangnemet üt meg: a közösségi média világjobbítóinak viselkedését erkölcsi öntetszelgésnek írja le, amely nemritkán az anyagi jómód fitogtatásaként tűnik fel, hiszen az tud egyfolytában a világ igazságtalanságain gondolkodni, akinek erre pénze és ideje van. Az erkölcsi öntetszelgők Réz értelmezésében egyúttal uralmat is gyakorolnak mások felett: „az erkölcsi vétkek végtelen szaporítása és következetes betartatása hasonló státuszszimbólum, mint a bőkezű adakozás. Csak ebben az esetben nem a pénzügyi, hanem az úgynevezett »művelt«, intellektuális elit mutathatja meg, mennyivel érzékenyebben és összetettebben látja a világot, mint a nálánál kevésbé iskolázottak” (138.).

A *Szégyellő magad* című fejezet a (főképp női) testünk miatt érzett szégyennek ered a nyomába, s azt fogalmazza meg, hogy a testünkkel való elégedetlenség szintén nem egyéni ügy, hanem társadalmi elvárásainkból fakad. Eszerint a nőnek folyamatosan dolgoznia kell a testén az ideális külső eléréséhez (a szépségért meg kell szenvedni!); a háttérben pedig az áll, hogy „úgy érünk nővé, hogy azt tanuljuk, értékünk egyenesen arányos az általunk kiváltott szexuális érdeklődéssel” (98.). Réz javaslata az, hogy se ne gyűlöljük, se ne törekedjünk arra, hogy „megszeressük” a testünket: inkább ne is gondoljunk rá különösebben, csak éljünk benne.

A *Majd holnap* című fejezet a különböző teendőik halogatása miatt érzett bűntudatról szól. A fejezet elemzése szerint a halogatást hajlamosak vagyunk akaratgyengeségként elkönyvelni, s kárhóztatni magunkat, ha mondjuk ahelyett, hogy elmennénk futni, inkább csak görgetjük a közösségi médiát. Ám, amint Réz állítja, az emiatt érzett bűntudat sem véletlenül tör rá az emberre: oka a társadalmunk minden területén uralkodó hatékonyságkultusz. Ha viszont ki merünk lépni ebből a gondolkodási keretből, átértékelhetjük a halogatást is: nem kell akaratgyengeségnek bélyegeznünk, hanem értelmezhetjük a belátás képességeként: hogy egy-egy aktuális helyzetben nem feltétlenül időszerű és keresztlívhető, amit eredetileg elterveztünk. Réz a hatékonyságkultuszhoz hasonló társadalmi beidegződést fedez fel a *Privilegium-bűntudat* című fejezetben is. Az elemzés szerint a sze-

rencsésebb körülmények között élő emberek azért éreznek személyes büntudatot amiatt, hogy mások sokkal szerencsétlenebb helyzetben vannak náluk, mert nevelődésüket az a meggyőződés kísérte végig, hogy privilegizált helyzetüket *saját* erőfeszítéseiknek és teljesítményüknek köszönhetik – ez a meggyőződés azonban elbizonytalanodik akkor, amikor a világ igazságtalanságaival találkoznak.

A kötet koncepciójához leglazábban az utolsó fejezet kapcsolódik, a *Rólad akkor sem írok* című, amely azt fejtegeti, miért okoz szégyent és fájdalmat a viszonzatlan, epekedő szerelem. Egyik okként arra világít rá, hogy társadalmunkban az ember önértékelésében nagy szerepet töltenek be szexuális és romantikus sikerei és kudarcai; s találó meglátása az is, hogy életünkben a földrajzi helyeket és az eltelt időt is nagymértékben strukturálják szerelmeink.

Réz Anna könyvét könnyen lehet szeretni olyan tulajdonságai miatt is, amelyek miatt általánosságban (főként nőként) dicsérni szoktunk (főként női) szerzőket: szarkasztikus és (ön)ironikus, végig elmésen megírt és csattanókkal teli szöveg, amely provokatív és őszinte módon beszél az anyaságról és a menstruáció körüli praktikus kérdésekről egyaránt. Más belátások azonban talán fontosabbak lehetnek. Számomra kifejezetten üdítő fejlemény, hogy Réz nem hisz a „jófejség” általános ideológiájában, nem gondolja úgy, hogy ne lennének indokoltak embertársaink feletti ítéleteink, nem akar minden kellemetlen érzést pozitívvá varázsolni, és még a jellemhiba szót is meri használni. Ezen túl általánosságban is elgondolkodtatja olvasóját az emberi érzelmek és a társadalom viszonyáról, belátatva, hogy a világ problémáit egyéni terhekként cipelni semmilyen szempontból nem üdvös megoldás. Mindez pedig felszabadító hatású.

Emellett kiemelten fontosnak tartom azt az egész könyvet meghatározó szemléletmódot és törekvést, amelynek lényege, hogy olyan jelenségekre kérdez rá, amelyekről sokszor nem is feltételezzük, hogy rájuk lehet kérdezni. Életünk óhatatlanul tele van olyan hitekkel és belőlük fakadó cselekvésekkel, amelyek automatizmusokként működnek; amelyek „magától értetődőnek”, „természetesnek”, „normálisnak” tűnnek. Számomra ezeknek a normáknak, beidegződéseknek a korhoz kötöttségére és esetlegességére mindig a történeti szempontú vizsgálódások szolgáltatták a legtöbb bizonyítékot, mert annak belátása, hogy valami a múltban egészen máshogy volt, mint ma, együtt jár azzal a belátással is, hogy a ma természetesnek vélt érzések és gondolkodási sémák sem öröktől fogva adottak. Réz Anna könyve sikeresen kérdez rá a „haladó középosztályi” jelenünket formáló, a tudományos élet szűk bugyrain túl gyakran reflektálatlanul hagyott társadalmi normákra és elvárásokra, s tárja fel őket közérthető formában. Ezzel pedig sokat tesz azért, hogy az alapértelmezettnek tűnő jelenségek kritika tárgyává, sőt, megváltoztatandó társadalmi feladattá válhassanak.



ZSOLNAY
KULTURÁLIS
NEGYED

március
23 – 26 2023

CSILLAGÁSZATI HÉT a Zsolnay Negyedben

planetárium vetítések

érdekes előadások

távcsöves bemutatók

VR Univerzum



zsolnaynegyed.hu/planetarium

