Hogyan küzdjünk meg az élet nehézségeivel?

Christopher Hamilton

THE SCHOOL OF LIFE

CHRISTOPHER HAMILTON

Hogyan küzdjünk meg az élet nehézségeivel?

hvg könyvek

S ha mondhatnék még valamit, csak annyit: ne higgye, hogy aki itt vigasztalni próbál, az gondtalanul él az egyszerű és békességes szavak között, melyekkel olykor bátorítja Önt. Az ő életét szomorúság és keservek igazgatják, s messze elmarad az Ön élete mögött. De ha másként volna, akkor soha nem találta volna meg éppen azokat a szavakat.

RAINER MARIA RILKE: *Levelek egy ifjú költőhöz*

Bevezetés

A megpróbáltatások gyökeréről és a könyv felépítéséről

Köztudott, hogy az élet tele van megpróbáltatásokkal. Mindnyájunkat ér veszteség, kudarc, csalódás és fájdalom – méghozzá a legkülönbözőbb módokon és formában. Ez olyannyira magától értetődő, hogy csak ritkán töprengünk el azon, vajon miért is van ez így. Ám ha tudni szeretnénk, hogyan lehet az élet megpróbáltatásaira konstruktívan reagálni, a legjobb, ha első lépésként elgondolkodunk azon, vajon miért kell egyáltalán szembenéznünk a különféle nehézségekkel.

A megpróbáltatások véleményem szerint elkerülhetetlenek. Nincs rá mód, hogy teljes mértékben megússzuk őket. Ez azonban még véletlenül sem negatív dolog. Sőt inkább mérhetetlenül felszabadító, mert lehetőséget ad arra, hogy reális képet alakítsunk ki saját magunkról és arról, mit tehetünk azért, hogy az életben tapasztalt nehézségekben értelmet találjunk, és azokat a saját hasznunkra fordítsuk.

Korlátozott erőforrások

Mi, akik a fejlett világban élünk, rendkívül szerencsések vagyunk. Ez sok szempontból a bőség és a lehetőségek világa. Nyugodtan kijelenthetjük, manapság nem kell amiatt aggódnunk, vajon lesz-e mit ennünk, lesz-e hol álomra hajtani a fejünket, kapunk-e orvosi ellátást, ha arra van szükségünk, és lesz-e lehetőségünk tanulni. Igaz, a világ, amelyben élünk, tele

van abszurditásokkal, ezért az erőforrások az ideálisnál sokkal egyenlőtlenebbül oszlanak el. Ugyanakkor ezek az erőforrások nem kimeríthetetlenek, és az emberek folyton versenyeznek értük, legyen szó olyan konkrét dolgokról, mint a vagyon és a tulajdon, vagy olyan, kevésbé kézzelfoghatóakról, mint a siker, a hírnév, a rang és társaik. Jelen van ez a verseny a munkaerőpiacon, az ingatlanpiacon és a ranglétrán felfelé törekvők között is. Mindemellett az ember fizikailag igencsak gyenge teremtmény – a testünk rendkívül sérülékeny. Jól tudjuk ezt, mégis hajlamosak vagyunk megfeledkezni róla, mert manapság az emberiség jobb egészségnek örvend, mint bármikor a történelem folyamán. De elég csak ellátogatni az ügyeletre vagy a sürgősségire, máris ráeszmélünk, mennyire törékenyek vagyunk mi, emberek.

Éppen ezért természetesen mindenki arra törekszik, hogy önmaga és szerettei számára a lehető legbiztonságosabb körülményeket biztosítsa. Igyekszünk megerősíteni a világban elfoglalt helyünket, és bár mindenki kicsit másképp értelmezi a védelmet és a biztonságot, mégis mind vágyunk rá, amire szükségünk is van. Ez pedig elkerülhetetlenül oda vezet, hogy összeütközésbe kerülünk egymással, hiszen nagyjából mind ugyanazt akarjuk, miközben az erőforrások korlátozottak. Más szóval nehézségekbe ütközünk.

Az ember azonban nemcsak testileg, hanem lelkileg is igencsak sérülékeny. Ez a fajta gyengeségünk részben annak tudható be, hogy az emberi igényeknek és vágyaknak semmi sem szab határt – egymásból és a minket körülvevő világból táplálkoznak, vagyis a forrásuk kiapadhatatlan. Ezért az ember

mindig többet akar – többet abból, amije már van, és abból is, amije még nincs. Meglátásom szerint ennek oka az emberi lélek mélyén lakozik, melynek megértéséhez különösen hasznosnak bizonyult számomra a Samuel Johnson írásaiban szereplő három gondolatkör: az éhező képzelet, az élet üressége és az újdonság utáni sóvárgás.

Az éhező képzelet

Az emberi elme, ahogy azt Johnson is hangsúlyozza, nem csupán a kívülről érkező információk passzív befogadója. Nem csak közömbösen nyugtázza a körülötte zajló történéseket. Épp ellenkezőleg: aktív erőként van jelen. Megvan a maga saját élete, energikus, tüzes, örökké mozgásban van, mint valamiféle zabolátlan vagy tomboló teremtmény. Nem tűri a korlátokat, és folyton gyarapodni akar. Javarészt a múltban és a jövőben él, azon mereng, ami már elmúlt, illetve folyton újabb terveket kovácsol, feladatokat és célokat tűz maga elé, ambícióit hajszolja. Egyszóval: örökké éhes.

Ez az éhség a képzelet alkotásaiban mutatkozik meg. A fantáziánknak köszönhetjük, hogy el tudjuk képzelni, milyen lehet a jövő, hogy terveket tudunk szőni, hogy változásokat tudunk előidézni – és még sorolhatnám. *Lelki szemeinkkel látjuk, hogyan lehetne másképp csinálni a dolgokat,* és ez a szűnni nem akaró éhség arra késztet minket, hogy a fejünkben élő képhez igazítsuk a jelent. Ez jelentheti azt, hogy venni akarunk valamit, el akarunk utazni valahova, meg akarjuk látogatni egy barátunkat, valami újat akarunk tanulni, vagy

valami újba akarunk belevágni – a lehetőségek száma végtelen. De az elménk éhsége csillapíthatatlan: hiába érjük el a kitűzött célt, az éhség nem szűnik meg. Még több kell abból, ami van, vagy kell valami más – esetleg paradox módon egyszerre lángol fel bennünk ez a kétféle vágy. Ezért hasonlította Platón az embert egy lyukas vederhez, amelyben nem marad meg a víz, amit beleöntünk, alul rögvest kifolyik belőle. Ebben az értelemben sohasem lehetünk „tele”, legfeljebb csak egy-egy pillanatatra. Platón követői más hasonlattal éltek, és úgy tartották, hogy az ember a vágyak mókuskerekét hajtja, amely folyton csak pörög és pörög, sosem áll le.

Ennek nyilván megvan a pozitív oldala is: úgy tudjuk alakítani a jövőnket, ahogy arra egyetlen állat sem képes, és sokféleképpen be tudjuk biztosítani magunkat a gondok és a nehézségek ellen. Az éhező képzeletnek azonban van egy mélyen felkavaró aspektusa, miszerint a vágy megtapasztalása egyben traumatikus is: mi birtokoljuk a vágyainkat, ugyanakkor a vágyaink is uralnak minket. Ide-oda rángatnak, számtalan formában megkísértenek, ilyenkor pedig idegennek tűnhetnek számunkra. A vágyaink a mieink, de mi is az övék vagyunk.

Ráadásul éhező képzeletünk számtalan negatív érzés és hajlam forrása. A fantáziánknak köszönhetjük, hogy képesek vagyunk összehasonlítani magunkat másokkal, és amikor így teszünk, gyakran azt feltételezzük, hogy nekik van valamijük, esetleg egy csomó mindenük, ami nekünk nincsen. Mindez irigységet szíthat bennünk, vagy felébresztheti a kapzsiságunkat. Ezek már önmagukban véve is igen kellemetlen érzések, és nagy valószínűséggel konfliktushoz

vezetnek.

Az élet üressége

Mivel az ember ennyire ki van éhezve, az ürességérzet létezésének egyik alapélménye – ugyanúgy, ahogyan üresnek érzi a gyomrát, amikor éhezik. Johnson ezt nevezi „az élet ürességének”. Természetesen mindenki másként éli meg ezt az ürességet, az emberek lelki érzékenysége nagyon eltérő. Abban is eléggé különbözünk, ahogyan megküzdünk vele. Ám kisebb-nagyobb mértékben mindnyájunkra igaz, hogy nyughatatlanok vagyunk, és folyamatosan próbáljuk megtölteni az életünket. Blaise Pascal francia filozófus híres mondása szerint az ember azért olyan nyomorult, mert képtelen csendben megülni egyedül egy szobában. Ha megpróbálja, rögtön tudatába hasít az élet üressége, az érzés, hogy ő csak egy üres edény, amely képtelen elviselni önnön ürességét. Ezért sóvárgunk folyton figyelemelterelő dolgok után. Ki kell töltenünk minden percet. Ha nagyon szigorúan nézzük az életet – mondjuk Pascal szemszögéből –, megállapíthatjuk, hogy alapvetően *valamennyi* emberi tevékenység csupán egyfajta figyelemelterelés, amivel szabadulni próbálunk az üresség érzésétől. De még ha nem is így tekintünk a dolgokra, tagadhatatlan, hogy nagyon sok emberi tevékenység nevezhető – pascali értelemben – figyelemelterelésnek.

Saját figyelmünk elterelésére talán a legjobb modern kori példa a minket körülvevő technológia – a televízió, a film, az internet, a mobiltelefon és társaik – használata. Ezek az

eszközök, bár számos helyzetben rendkívül hasznosak, hihetetlenül zavaróak. Kitöltjük velük azt az időt, amely egyébként „üresjárat” lenne – vagyis azt, amikor megtapasztalnánk az ürességet –, és a használatuk végül öncélúvá válik. Ami lényegében azt jelenti, hogy ezek a technológiák rendkívül addiktívak. Ezt látom például a diákjaimnál is, akik az óra végeztével egy emberként nyúlnak a mobiljuk után, hogy megnézzék, volt-e hívásuk, vagy kaptak-e üzenetet. Ez a fajta technológia megadja nekik az érzést, hogy soha nincsenek egyedül, soha nem kell szembenézniük az ürességükkel. Pedig ez javarészt bizonyosan csak illúzió.

Mindenesetre tény, hogy sokféle módon és formában igyekszünk lekötni a figyelmünket, és könnyen lehet, hogy a modern társadalmak összes problémája – a drog- és alkoholfüggőség, a szerencsejátékok, az elhízás, a pornográfia és a többi – csupán azért alakult ki, mert így próbáljuk kitölteni a bennünk tátongó űrt.

Másképp megfogalmazva: a világ közömbös irántunk. Aki függővé válik, az így próbál valamiféle reakciót kicsikarni a világból, így akarja kizökkenteni ebből a közönyből. Ezért érzik azt a valódi függők, amikor rászoknak valamire, hogy *övék* az egész világ. Persze amikor ez a pillanat elszáll, csak még hevesebben érzékelik a világ közönyét – és ez tovább táplálja a függőségüket. Nem mindenki függő, de az ember erősen hajlamos a függőségre. Ahhoz, hogy kitöltsük magunkban az űrt, szükségünk van valamiféle figyelemelterelő dologra, és a függőség ennek az igénynek az egyik megnyilvánulási formája.

Mindnyájunknak kezdenünk kell valamit az időnkkel, és az

emberi lét egyik nagy problémája, hogy olyasmit találjunk, amivel érdemes foglalkozni – ami nemcsak öncélú energiapazarlás, hanem épít, elmélyít vagy táplál bennünket. Akivel megesett már, hogy órákat töltött céltalan internetezéssel úgy, hogy ennek még csak nem is volt tudatában, és a végén nem is nagyon emlékezett rá, mit látott, vagy nem tudta őszintén azt mondani, hogy talált valamit, amin érdemes elgondolkodni, az pontosan tudja, miről beszélek. Emellett azt is tudja, mire utalt Pascal azzal, hogy az embernek szüksége van figyelemelterelésre.

Az újdonság utáni sóvárgás

Minden vágyunk tehát, hogy megtöltsük magunkat mind lelkileg, mind szellemileg, ezért az emberi elme egyik legnagyobb ellensége az unalom. Az unalom – vagy annak legalábbis egy formája – az elviselhetetlen ürességérzés, az élet ürességének lélektani megtestesülése. Az unalom elkerülésének egyik módja pedig, hogy keressük az újat. Gyötör minket a vágy – mint azt Johnson is megjegyezte –, a sóvárgás az újdonságok után. Albert Camus francia filozófus szerint az ember bármihez hozzá tud szokni. Ez igaz lehet, de az is igaz – és köztudott –, hogy bármire rá tudunk unni, akkor is, ha először nagyon örültünk neki. Korunkban ez a jelenség leginkább a fogyasztásban érhető tetten. Rengeteg holmit nem azért veszünk meg, mert a régi elkopott vagy már használhatatlan, hanem egyszerűen azért, mert a régi már túlságosan ismerőssé, megszokottá vált – vagyis ráuntunk. A

„divat” lett az egyik olyan kulcsszó, amellyel kitüntetjük életünknek ezt az aspektusát.

Lelki zavarodottság

Mindezek eredményeként az emberek komoly ellentmondásban élnek mind önmagukkal, mind egymással. Lelkileg össze vannak zavarodva, ami konfliktust szül kívül és belül egyaránt – ezeket *interszubjektív*, illetve *intraszubjektív* konfliktusnak nevezzük. Az ürességérzet fájdalmától áthatva elkerülhetetlen, hogy összeütközésbe kerüljünk másokkal, miközben keressük azokat az eszközöket, amelyekkel enyhíthetnénk a szenvedésünket. Nem mondok ezzel semmi újat: számtalanszor megfogalmazták már azóta, hogy az ember elkezdett azon gondolkodni, vajon miféle teremtmény is ő. A nagy világvallások mind igen komolyan vették az emberi létnek ezeket a ténykérdéseit, és keresték a választ, vajon híveik hogyan tudnának megküzdeni ezzel a szenvedéssel, és miként lehetne értelmet találni benne. A buddhizmus például kidolgozta a meditáció és a tudatos jelenlét gyakorlásának módszereit – olyan gyakorlatok ezek, amelyek célja, hogy megtanuljuk elfogadni és a saját hasznunkra fordítani az ürességet, az emberi létnek ezt az alapélményét. A kereszténység, amely az említett nyughatatlanságot „eredendő bűnnek” nevezi, ugyanezt az imával igyekezett elérni, amely – ha igazán jól csinálják – tisztító hatással bír. Mindezzel azt sugallta, hogy az ember a végső nyugalmat csakis az Istennel való üdvözítő találkozása, vagyis a halála után találhatja meg –

bár ízelítőt már ezen a világon is kaphat belőle. Korunkban azért érzik sokan lelkileg kifosztottnak magukat, mert többé már nem tudnak ténylegesen hinni a vallások által kínált megoldásokban. Friedrich Nietzsche német filozófus részben erre utalt „Isten halott” kijelentésével. Ám ettől még nem szűntek meg azok az igények, amelyeket a vallások a maguk sajátos módján akartak kielégíteni.

Lételméleti kívülállók

Mivel az ember tisztában van a saját lelki zavarodottságával, különféle módszereket talál ki arra, hogyan szüntethetné meg ezt az állapotot. Ideálokat gyárt magának, és igyekszik felülmúlni önmagát. A nyugati kultúrkörben a kereszténység volt az egyik ilyen legfőbb ideál – és többeknek a mai napig is az –, ám sokan ma már nem tudnak hinni benne. De ettől még bőven akadnak ideálok: személyes jellegűek, erkölcsiek, politikaiak, esztétikaiak, és még sorolhatnánk. A gyakorlatban az ideál alapvetően aközött tesz különbséget, hogy *milyen* a világ, és *milyennek kellene lennie*. Mivel az ember is szerves része a világnak, így ezzel magunkat is alávetjük ennek a kutakodásnak: az ember *olyan*, *amilyen*, de törekszik rá, hogy olyan legyen, *amilyennek lennie kellene*, bármilyennek képzelje is azt.

Ez tulajdonképpen nem jelent mást, mint hogy *szabadulni akarunk jelen állapotunktól, és felül akarjuk múlni önmagunkat*. Így joggal állíthatjuk: az embernek ilyen a természete, nem éri be azzal, amilyen, mindig más akar lenni. Mindez nyilván nem

jelenti azt, hogy minden egyes ember minden percben így érzi magát, de tény, hogy ez alapvető tulajdonságunk: egyszerűen ilyenek vagyunk.

Hadilábon állunk saját magunkkal, és többek között ez különböztet meg minket az állatoktól, illetve ezért irigyeljük néha őket, mert képesek egyszerűen csak otthon lenni ebben a világban. Amit itt fejtegetek, azt a történelem folyamán sokszor úgy fogalmazták meg, hogy az ember se nem ördög, se nem angyal, mert ezek a lények békében élnek önmagukkal – mi pedig nem. Mi *lételméleti kívülállók* vagyunk. Nem vagyunk otthon ebben a világban. Úgy vélem, javarészt ezzel magyarázható, hogy az emberiség történelme lényegében a saját magunknak és egymásnak okozott szenvedések könyörtelen és végeláthatatlan sorozata. Nyomorult zavarodottságunkban összevissza csapkodunk, és közben megsebezzük magunkat és a minket körülvevő embertársainkat is. Miközben próbálunk kitörni jelen helyzetünkből, találni valami szilárd kapaszkodót, hogy megteremtsük a hőn áhított stabilitást, megpróbáljuk uralni saját magunkat és másokat is, irányításunk alá akarjuk vonni a dolgokat, és ezzel csak tovább rontunk a helyzeten.

Ez mind szép és jó, gondolhatja az olvasó. Ha ilyen az ember természete, hogy változtatni akar a helyzetén, ám ezzel különféle nehézségeket okoz, akkor világos a megoldás: be kell fejezni az állandó menekülést, és el kell fogadni magunkat emberi mivoltunkban. Ez azonban nem segít, mert ha az ember elfogadja önnön természetét, akkor nyilvánvalóan azt is el kell fogadnia, hogy természetéből adódóan folyton menekülni akar

előle. Se így, se úgy nem jó. Ha elfogadjuk önmagunkat, akkor elfogadjuk a vágyódásainkat is, amiket aztán be is akarunk teljesíteni. Ha pedig nem fogadjuk el emberi mivoltunkat, akkor szintén arra fogunk törekedni, hogy megváltoztassuk. Csapdába estünk, és nincs menekvés.

Mint írtam, ezeknek a lételméleti hajlamoknak igen sokféle megnyilvánulási formájuk lehet. Teljesen senki sem mentes tőlük, mert az azt jelentené, hogy az illetőnek a leghalványabb elképzelése sincs arról, hogyan lehetne bármi is másként, mint ahogy van. Márpedig ilyen ember nincs. Senki sem hiszi, hogy a világunk tökéletes. Ilyet csak az gondolna, akinek egyáltalán nincsenek vágyai – az viszont bizonyára halott.

Véletlenek

Mindezt akár úgy is összefoglalhatnánk, hogy az életünk irányítása javarészt nem a mi kezünkben van, és az alakulását nem a döntéseink, hanem a véletlenek határozzák meg. Senki sem dönthet arról, megszülessen-e, mikor és hol lássa meg a napvilágot, kik legyenek a szülei, vagy milyen anyanyelvű legyen. Senki sem választhatja meg a hajlamait és a tulajdonságait, vagy a személyiségét formáló, első élményeit. A pszichológiai mintázatok már rég kialakulnak, mire az ember elég idős lesz ahhoz, hogy elgondolkodjon rajtuk, és megpróbálja átcsatornázni vagy megváltoztatni azokat. Ráadásul mindannak, ami életünk során történik velünk, nagy része csupán a véletlen műve. A véletlenen múlik például, kikkel találkozunk, és milyen betegségekkel vagy

nehézségekkel kerülünk szembe. Mivel mindannak, ami vagyunk, és amit megtapasztalunk, ilyen nagy része véletlen csupán, gyenge kis lényekként nézünk szembe a világgal, kiszolgáltatva szinte mindennek, ami árthat, ami fájdalmat okozhat nekünk. Ezt úgy is megfogalmazhatjuk, hogy mind testi, mind szellemi, mind pedig lételméleti értelemben törékeny teremtmények vagyunk. E törékenységet valószínűleg akkor érezzük át a leginkább, amikor megtapasztaljuk – méghozzá a legkülönfélébb formákban –, hogy mennyire nincs uralmunk a saját életünk felett.

Megpróbáltatások

Martin Heidegger német filozófus is hasonlóan gondolkodott, amikor azt állította, hogy az ember egyszer csak belecsöppen a világba, és soha nem tudja igazán szilárdan megvetni a lábát benne. Ez prózaibb megfogalmazásban úgy hangzik, hogy sok gondolkodás után arra jutottunk, hogy az ember életében a megpróbáltatások elkerülhetetlenek, sosem lehet teljes egészében megúszni őket. Mindez persze nem azt jelenti, hogy ne tudnánk különféle stratégiákat kidolgozni a csökkentésükre vagy kezelésükre. Ahhoz viszont, hogy ez sikerüljön, először is el kell fogadnunk, hogy az életünk sosem lesz teljesen mentes a nehézségektől. Más szóval realistának kell lennünk. Ezt pedig nem a kétségbeesés mondatja velem. Ellenkezőleg! Ha reálisan látjuk a dolgokat, azzal meg is tettük az első lépést a változás felé. Noha a dolgok soha nem lesznek tökéletesen olyanok, amilyeneknek szeretnénk őket, javítani azért egészen biztosan

tudunk rajtuk.

A könyvről

Miről szól ez a könyv? Felfedeztem, hogy életünknek négy olyan területe van, ahol igen gyakran érnek minket megpróbáltatások. A célom az, hogy megmutassam, hogyan lehet az eddigieknél hatékonyabban megbirkózni velük. Ezek a területek a következők:

- *A család:* ebben a fejezetben főként azzal foglalkozom, hogyan festenek a dolgok a gyerek szemszögéből.
- *A szerelem:* ez a fejezet a szeretet számtalan formája közül elsősorban a szerelemre, avagy az *erószr*a koncentrál.
- *A betegség:* az én megközelítésemben a betegség itt főként fizikai, és nem mentális betegség.
- *A halál:* ebben a fejezetben szerettem volna feltárni mind a meghalástól, mind a haláltól való félelmet.

Az rögtön nyilvánvaló lesz az olvasó számára, hogy választhattam volna másfajta megközelítést is. Foglalkozhattam volna például azzal, hogy a szülők hogyan látják a gyerekeiket, vagy feltárhattam volna a testvérek kapcsolatát, illetve rivalizálását is. Mint ahogy a halálnak is vannak olyan vetületei, amelyeket kihagytam – így például azt, hogy hogyan birkózzunk meg egy szerettünk halálával. És még sorolhatnám. A cél ugyanakkor az volt, hogy minden esetben egyetlen, központi elem köré építsem fel a témát annak reményében, hogy így összegyűlik elegendő részlet ahhoz, hogy valós, konkrét

gondolatokat adhassak át. A kérdéses témákat végig filozófusok és más, nagy gondolkodók műveire támaszkodva igyekeztem feltárni. Ennek több oka is volt, de elsősorban az, hogy meggyőződésem szerint a nehézségekkel folytatott küzdelmeinket leginkább úgy tudjuk megérteni, ha látjuk, hogyan küzdöttek meg velük mások. Az ő példáik persze nem helyettesíthetik a saját szellemi erőfeszítéseinket, de rengeteget segítenek.

Itt tehát csak a felvetett témák néhány aspektusával kapcsolatban teszek javaslatokat. Célom, hogy olvasóim nyitottak legyenek a *produktív gondolkodás*ra. Nem teszek megkérdőjelezhetetlen állításokat, és arra biztatok mindenkit, hogy tanácsaimat bátran vesse össze saját tapasztalataival, érzéseivel, gondolataival. Ugyanakkor azt remélem, hogy – ha el is vetik néhány gondolatomat – egyet nem értésük okának megfogalmazásával sikerül jobban megérteniük életük nehézségeit, emellett konstruktívabban átgondolniuk és tudatosabban átélniük azokat.

Egyetlen könyv írója sem remélheti, hogy mindenkit megnyer majd olvasójának. Nietzsche is erre utalt, amikor az *Im-így szóla Zarathustra (Also sprach Zarathustra)* című művének ezt az ironikus alcímet adta: „Könyv mindenkinek és senkinek.” Ami a jelen kötetet illeti, az olvasóközönséget részben eleve kijelölik a témák, amelyekkel foglalkozom, de azok a személyek – filozófusok és más gondolkodók – is, akiknek az eseteit tárgyalom. Sok mindenki megtalálható köztük a nagy klasszikus gondolkodóktól, Senecától és Plutarkhosztól kezdve olyan regényírókon át, mint Proust és Kafka, egészen az olyan kortárs

szerzőkig, mint Updike. Engem személy szerint nem igazán érdekel, hogy egy szerzőt filozófusnak, regényírónak vagy más egyébnek minősítenek, ha a mondanivalójára érdemes odafigyelni. Vallom, hogy életünk megértéséhez minden lehetséges forrásból segítséget lehet szerezni.

Ezt a könyvet mégis a „terápiás filozófia” vagy a „filozófia mint életmód” polcra tenném, mert egyesíteni akarok benne egy bizonyos szintű elvont elmélkedést konkrét esetek részletes tárgyalásával – annak reményében, hogy ezzel olyan muníciót adok az olvasónak, amelynek segítségével produktívabban gondolkodhat el a saját életén. Ezért visel minden fejezet olyan címet, amely egyszerre mutat elvont és konkrét irányba is. A filozófia mint terápia ősi és igen nemes hagyomány. E kötettel ennek a hagyománynak szeretnék adózni.

Nézetem szerint a filozófia is olyan gondolkodásmód, amely segít megértenünk az emberi lét nagy kérdéseit. Az emberekben néha felmerül a kérdés, vajon mire is jó a filozófia; mi a haszna. Erre a következő választ adnám: más-más formában és mértékben, de mindnyájunkat érnek megpróbáltatások az életben. Ilyenkor óhatatlanul is azon kezdünk gondolkodni, vajon mi az értelmük. A „filozófia” – részben – épp ennek a gondolkodási folyamatnak az elnevezése, amit akkor használunk, ha az adott gondolatmenet egy bizonyos irányba, egy bizonyos stílusban halad tovább. E tekintetben a filozófia egyszerűen a hagyományos gondolkodásmód kiterjesztése. Azt remélem, ebben a kötetben adok néhány támpontot, amelyek segítségével kiterjeszthető a gondolkodásunk. Ha sikerrel jártam, e könyv elérte célját.

1. Vegyes érzelmek avagy családi megpróbáltatások

Olyan korban élünk, amikor a társadalom mélyen elkötelezett a család mellett. Úgy véljük, hogy a nyugati kultúra nagyrészt az érzelmi alapon szerveződő család eszméjére épül – amely úgy jön létre, hogy két ember összeáll, mert szeretik egymást, majd idővel szerelmük elmélyül, és gyermekvállalásban nyilvánul meg. Meggyőződésünk, hogy egy gyereknek stabil családban felnőve van a legjobb esélye arra, hogy jól induljon el az életbe. Eszményünk az olyan pár, amelynek tagjai az élet viszontagságai közepette is kitartanak egymás mellett. Mindenki lelki szemei előtt ott lebeg a kép, ahogy a kertkapuban álló idős házaspár a közösen elköltött vasárnapi ebéd után a gyerekeinek és az unokáinak integet. Egyetlen politikus sem úszná meg ép bőrrel, ha nyíltan kritizálni merné a család intézményét. Az a politikus pedig, aki kiáll a melegek gyerekvállalása vagy az egyedülálló szülők jogainak védelme mellett, majdnem mindig azzal érvel, hogy ezek csupán alternatívái vagy új formái a családnak.

A valóság azonban – ahogy azt mind tudjuk – sokkal kuszább, mint amit ezek az idealizált képek sugallnak. Bármennyire is szeretnénk, hogy a család a nyugalom és a biztonság testet-lelket tápláló szigete legyen, sokszor igen távol áll ettől. A család gyakran a konfliktusok, sőt az erőszak színtere, ahol félelmetes és fájdalmas dolgok zajlanak, amelyek életre szóló pszichológiai károkat okozhatnak. Ezzel mindnyájunknak meg kell tanulnunk együtt élni, és ebből kell a lehető legtöbbet kihoznunk. Ebben a fejezetben azt próbálom kicsit körbejárni,

hogy ezt hogyan lehet elérni. Elsősorban a szülő-gyerek kapcsolat keretein belül, a gyerek szemszögéből fogok vizsgálódni.

Boldog és boldogtalan családok

Alain (Émile-Auguste Chartier) *Propos sur le bonheur* (Gondolatok a boldogságról) című könyvében azt írja, kétféle ember létezik: az egyik el akarja némítani a többieket, a másik hozzászokik a zajongásukhoz. Mindkettő a hasonszőrűeket keresi, ezért – állítja Alain – családokból is kétféle létezik:

> Vannak olyan családok, ahol a tagok hallgatólagos megegyezést kötnek arról, hogy minden olyan dolog, amely valamelyik családtagot felzaklatja, az a többieknek tilos. Egyikük nem szereti a virágillatot, másikuk a hangoskodást; az egyik családtag csendes estékre, a másik csendes reggelekre vágyik. Az egyik nem akarja, hogy a vallást említsék előtte, a másiknak a politikai témák őrlik fel az idegeit. Mind elismerik, hogy valamennyi családtagnak vétójoga van, és mind ellentmondást nem tűrő módon élnek is vele. […] Ez aztán nyomorúságos egy békéhez vezet, és feszült boldogságot szül.
>
> Vannak másfajta családok, ahol a családtagok szeszélyeit szentül tisztelik, szeretik, és ahol soha senkiben fel sem merül, hogy az ő öröme idegesítené a többieket. […] Ők az egoisták.

Mind értjük, miről ír Alain. Talán többekben is felmerült, hogy

remekül rímel a gondolataira Tolsztoj *Anna Kareninájának* híres első mondata: „A boldog családok mind hasonlók egymáshoz, minden boldogtalan család a maga módján az.” Ez sok mindent jelenthet. Az egyik értelmezés szerint a boldog családokról nincs nagyon mit mondani – a boldogtalan családokról viszont annál többet. Ennek az értelmezésnek a megerősítését lehet felfedezni Edmund Gosse történetében, amely saját gyerekkoráról és az apjához fűződő viszonyáról szól. A *Father and Son* (Apa és fia) című könyvben kapcsolatuk számtalan megpróbáltatását idézi fel, és sokat mesél az apjáról, aki intoleráns és dogmatikus vallási nézeteivel teljesen elnyomta őt. De azt is leírja, hogy amikor az unokatestvéreinél töltött némi időt, boldog volt és felszabadult. Mégsem tud szinte semmit sem felidézni abból, hogy mit csinált az idő alatt, amíg a rokonoknál volt.

> Az unokatestvéreimnél tett hosszú látogatás […] biztosan nagyon élvezetes lehetett: halványan rémlik is, hogy az volt. Mégis csak néhány momentumára emlékszem. Az emlékezetem, amely oly élénken és tisztán őrzi a korábbi magányos időszak emlékeit, ezzel kapcsolatban most csak halvány, elmosódott képeket mutat. […] Erről a kis boldog pihenőhelyről nem sok mondanivalóm van. […] [Itt] egy rövid közjáték erejéig megadatott nekem az egészséges, boldog gyerekkor, amikor meggyötört lelkemnek szabad volt egy rövid időre mindent elfelejtenie.

Természetesen az ember gyakran emlékszik a szép időkre. Gosse írása azonban arra a tényre hívja fel a figyelmet, hogy az

öröm és boldogság általában nem szokott összezavarni minket. Így nem is nagyon van mit elmélkedni rajtuk, nem utolsósorban azért, mert amikor boldogok vagyunk, egyszerűen belemerülünk abba, amit csinálunk, és az elménk nem ütközik olyan ellenállásba, amelynek meg akarná érteni a természetét, hogy ezzel feloldja azt. Amikor boldogok vagyunk, egyszerűen *elfogadjuk* ezt az állapotot; nem okoz számunkra problémát. Ezért nem tudjuk igazán megkülönböztetni egymástól a boldog családokat. Alain viszont könnyűszerrel meg tud különböztetni egymástól kétfajta boldogtalan családot, és az embernek az a benyomása, hogy a probléma egyik eleme minden esetben ugyanaz: a *szélsőségesség*. Alain bebizonyítja, hogy ahhoz, hogy az ember békére és elégedettségre leljen a családban – vagy bárhol máshol –, kvázi kötéltáncossá kell válnia. Akrobatikus ügyességgel kell egyensúlyoznia, és nem elég, ha nem esik le – az egyensúlyát is méltósággal meg kell őriznie.

Kötéltánc

Az eltűnt idő nyomában (À la recherche du temps perdu I: Du côté de chez Swann) első kötetében Marcel, a narrátor leír egy jelenetet, ifjúságának egyik estéjét, amely igen sokat elárul a családi életről – arról, hogy miért is annyira nehéz megteremteni azt a bizonyos méltóságteljes egyensúlyt.

Marcel anyjának az volt a szokása, hogy minden este bement a fia szobájába jó éjszakát kívánni és puszit adni. A kérdéses estén azonban Marcel szüleinek egyik barátja, M. Swann náluk vacsorázott, így Marcelt már az előtt aludni küldték, hogy a

felnőttek asztalhoz ültek volna. A fiú épp megpuszilta volna az anyját, amikor megszólalt a vacsorát jelző csengő, és a puszi lehetősége elillant. Marcel rosszkedvűen tért nyugovóra. Majd azt találta ki, hogy Françoise-zal, a cseléddel üzenetet küld az anyjának, amelyben kéri, jöjjön fel hozzá. Françoise-nak azt mondta, hogy az anyja még korábban megkérte, keressen meg neki valamit, és üzenjen, ha megvan. Az üzenetküldés valódi okát nem akarta elárulni. Françoise vélhetően nem hitt neki, de azért kézbesítette az üzenetet. Marcel anyja szóban üzent vissza: „Nincs válasz." A csalódott Marcel elhatározta, hogy a szobájában ébren várja ki a vacsora végét, majd feltartóztatja anyját, amikor az aludni megy.

Az este vége felé hallotta, hogy Swann távozik, anyja pedig elindul felfelé a lépcsőn. Kilépett a szobájából, hogy szembetalálkozzon vele. Az anya meglepődött, hogy ott találja fiát a folyosón – és dühös lett. Marcel könyörögve kérte, hogy menjen be vele a szobájába, és kívánjon neki jó éjszakát. Ám az anya csak ennyit felelt: „Takarodj, takarodj, ha mondom, legalább apád ne lássa, hogy vártál itt, mint egy őrült." Mindketten tudták, hogy Marcel apja nagy valószínűséggel gyarló és gyenge tettnek tartaná a fiú viselkedését. De túl késő volt: Marcel apja már ott állt a lépcsőn, és látta, mi zajlik éppen. Mindkettejük legnagyobb meglepetésére az apa, látva, hogy fia mennyire kimerült, azt javasolta feleségének, hogy menjen be a fiukhoz, és ott ágyaztasson meg magának: aludjon vele aznap. A nő tiltakozott, nem akarta megadni magát Marcel túlérzékeny természetének. Mindkét szülő tudta, hogy ez a rendkívüli érzékenység aligha kedvez Marcelnek, különösen a jövőjére

nézve. Az anya mégis megágyaztatott magának.

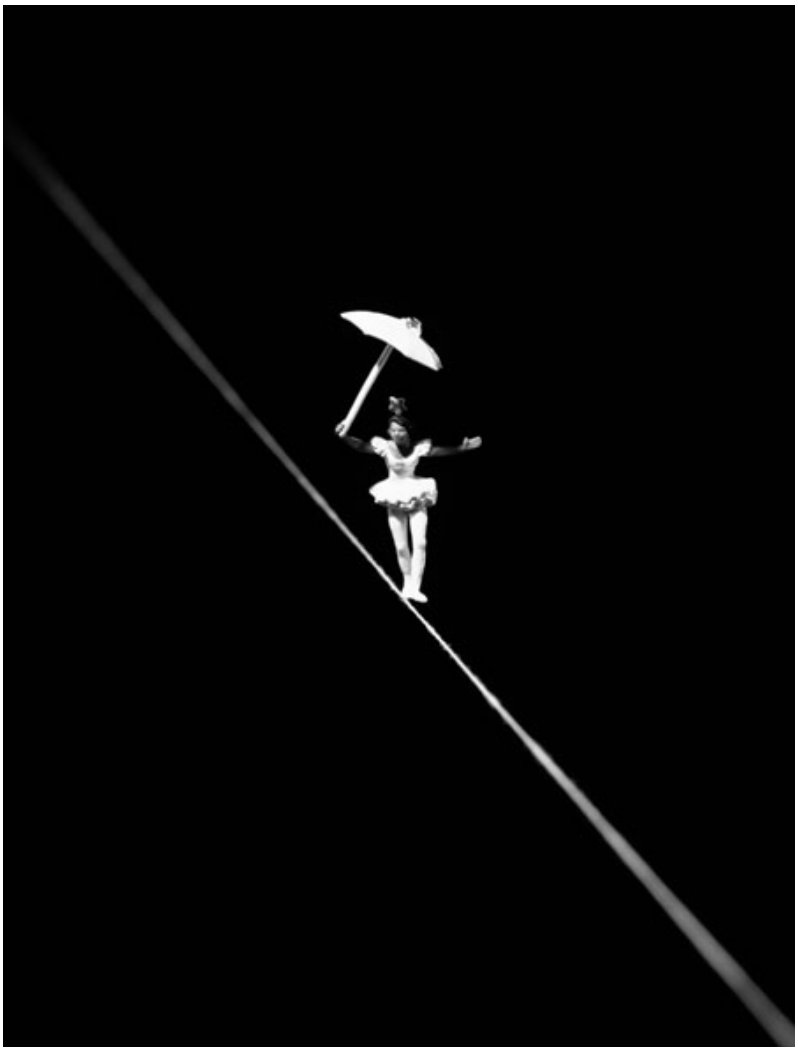
„Boldognak kellett volna lennem: nem voltam az” – írja Marcel, majd így folytatja:

> Úgy éreztem, hogy anyám most egy oly első engedményt tett, amely neki csak fájdalmas lehet, hogy ezzel először mond le a számomra elképzelt ideálról, s ő, aki oly bátor volt, először vallotta magát legyőzöttnek. Úgy éreztem, hogy ha most győztem, csakis őellene győztem, s úgy értem el ezt a sikert, mint a betegség, a kor vagy a bánat, amelyek elgyöngítik az akaratát s meghajlítják az értelmét, s hogy ez az este új korszakot kezd, és szomorú dátum marad.

Azt gondolom, mindebből két kulcsfontosságú tanulságot vonhatunk le. Az egyik, hogy Marcel végre felfogta, tökéletesen megértette, hogy az anyja egy másik, tőle független ember, akinek megvan a saját élete, és nem mindig a fia körül forognak a gondolatai. Marcel életében minden jónak a forrása és középpontja az anya – és az elmaradt jó éjt puszi ennek a pillanatba sűrített leképezése. Ám amikor a nő megvonja magát a fiútól – azzal, hogy nem megy be a szobájába –, Marcel megérti, hogy e jóság fölött nincs semmilyen hatalma, és bármikor, egy pillanat alatt megfoszthatják tőle. Itt nem csupán arról van szó, hogy boldogtalan, amiért az anyja nem ment be hozzá: tudatosul benne, hogy mennyire törékeny az a kapcsolat, amely őt a számára oly fontos, tápláló dolgokhoz fűzi.

A jelenet másik fontos tanulsága, hogy amikor Marcel végül megkapja, amit akar, az már nem teszi boldoggá. Méghozzá

azért nem, mert amikor az anyja végre bemegy hozzá, olyan másnak tűnik: hiszen a fiú csikarta ki belőle ezt a látogatást. Pedig Marcel azt akarta, hogy az anyja önszántából jöjjön, anélkül hogy neki akárcsak kicsit is kényszerítenie kellene. A fiú azzal, hogy győzelmet aratott az anyja felett, meg is változtatta őt, még ha ez a változás alig észrevehető is. Ettől pedig szakadék nyílik Marcel lelkében, amely elválasztja őt a saját vágyától. Rendes körülmények között azt gondoljuk, hogy nincs semmi, ami jobban jellemezhetne minket, mint a vágyaink: például a vágy, hogy megírjam ezt a könyvet, számos szempontból igen sokat elárul arról, aki vagyok. Aligha tudnám elképzelni az életem a nélkül az újra és újra feltámadó vágy nélkül, amely arra sarkall, hogy olvassak, elmélkedjek, tanuljak és írjak. Mindnyájunkban van egy sajátos vágykép, amely egyénileg jellemez minket. De Marcel elszakad a saját vágyától: megkapja, amit akar, és ettől boldogtalan lesz.



A kötéltáncos kecsessége és egyensúlya sokat taníthat nekünk arról, hogyan viszonyuljunk a családi kapcsolatokhoz.

Bizonyára akad, aki nem ért egyet ezzel, mondván Marcel nem kapta meg, amit akart, hiszen ő arra vágyott, hogy az anyja úgy menjen be hozzá, ahogy azelőtt, és ne változzon meg. Aki azonban így gondolja, az nem érti, mi Marcel vágyakozásának lényege. Igenis megkapta, amit akart, csak épp nem igazán értette, hogy mi is az, amit akar. A vágyaink néha tényleg így működnek: csak akkor jövünk rá, mit is akartunk kezdettől

fogva, amikor már teljesült a vágyunk – mert mielőtt teljesült volna, még nem tudtuk, milyen árat kell majd fizetnünk érte. Nem arról van szó, hogy igazából nem is akartuk azt, amire vágytunk – bármi legyen is az –, hanem arról, hogy nem ismertük saját vágyunk természetét. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy soha senkivel nem eshet meg, hogy teljesül a vágya, majd rájön, hogy igazából nem is azt akarta, amit kapott. Marcel esete azonban nem ezt példázza, az övé az imént leírtaknak a nehezen megfogható változata.

Vegyes érzelmek

Marcel felfedezte, hogy a vágy mindig magában hordozza a *trauma* lehetőségét. Konkrétan arra is rájött, hogy az anyja iránti vágya is traumatikus. Melanie Klein pszichoanalitikus ezt talán inkább úgy mondaná, hogy *ambivalens*. Marcel arra jött rá, hogy képes ellenséges érzelmeket táplálni az iránt, aki életében minden jónak a forrása – vagyis az anyja iránt –, méghozzá pontosan azért, mert az képes megfosztani őt ettől a forrástól. Marcelnek meg kell tanulnia elviselni, hogy minden, ami jó az életében, független tőle, és hogy vegyes érzelmeket táplál a forrás iránt, amelyből minden jó fakad. Klein szerint felnőttnek lenni főként azt jelenti, hogy az ember képes elrendezni magában azokat az ambivalens érzéseket, amelyek a kérdéses felismerésből fakadnak.

Marcelnek persze részben az a problémája, hogy felismeri: az anyja is csak egy *korlátolt* emberi lény. Sigmund Freud szerint – ahogy azt *A neurotikusok családregénye (Der Familienroman der*

Neurotiker) című rövid, ám annál hatásosabb esszéjében is kifejti, és ahogy az Klein több művében is visszaköszön – ez az egyik legfájdalmasabb pillanat az életben. „A kisgyerek számára eleinte – írja Freud – az egyetlen tekintélyt és minden hit forrását a szülők jelentik.” Majd így folytatja:

> Az értelmi fejlődés előrehaladtával azonban a gyerek lassanként óhatatlanul megismerkedik azokkal a kategóriákkal, amelyekbe szülei tartoznak. Megismer más szülőket, összehasonlítja őket a saját szüleivel, és ily módon feljogosítva érzi magát arra, hogy kétségbe vonja a nekik tulajdonított felülmúlhatatlanságot és egyediséget. A gyerek életében adódó, elégedetlenséget keltő apró események adnak alkalmat a szülők bírálatára, és az így nyert tapasztalatot, mely szerint más szülők némely tekintetben előbbre valók, felhasználja a szüleivel szembeni állásfoglaláshoz. […] Ezeknek az alkalmaknak a tárgya nyilvánvalóan a mellőzés érzése. Csakhogy túl gyakran adódnak olyan alkalmak, amikor a gyereket mellőzik vagy legalábbis ő mellőzöttnek érzi magát, amikor nélkülözi a szülők teljes szeretetét.

Ez a leírás tökéletesen illik Marcelra. Még ha nem is fogadjuk el teljesen a két szerző véleményét, tagadhatatlan, hogy Freud és Klein fontos igazságra tapintott rá: mind olyanok vagyunk, mint Marcel. Vagyis bár lehetnek köztünk kivételek, általában mind azt akarjuk, hogy anyánk – vagy általánosságban véve a szüleink és, ha vannak, a testvéreink, egyszóval a családunk – megadja nekünk mindazt a szeretetet és jót, amelynek kínzó

jelenlétét Marcel megérezte abban az elmaradt jó éjt pusziban. Attól, hogy ezt a szüleink és a testvéreink nem tudják megadni nekünk, a családi élet a gondok és a fájdalom színterévé válhat, holott a melegség és a biztonság fészke is lehetne.

Pedig biztos, hogy nem tudják megadni, mert – ahogy George Eliot fogalmaz *Middlemarch* című művében: „Erkölcsi butaságra születünk mindahányan, s mint holmi tőgybe, úgy kapaszkodunk a világba, hogy példátlan lényünk táplálására kényszerítsük.” A család az első olyan közösség, amelyben megértjük, hogy a körülöttünk élők mind tőlünk független emberek. Miközben megtanuljuk, hogy tőlük kapunk mindent, ami jó, ugyanakkor ezt a jót bármikor meg is tagadhatják tőlünk – akár szándékosan, akár más okból –, azt is megtanuljuk, hogy nem körülöttünk forog a világ, és az embernek el kell fogadnia, hogy létezésének egyik központi eleme a hiány. Mindennek a család lesz a színtere – a család, amely látszólag olyan sokat ígér, mintha még ezt a tagadhatatlan tényt is cáfolni tudná.

Idióták és bolondok

Ezek a gondolatok egy nagy igazságra világítanak rá, méghozzá arra, hogy sosem növünk fel. Bármikor képesek vagyunk visszaváltozni azzá a kisgyerekké, aki mérgében toporzékol, mert nem kapja meg a szüleitől, amire vágyik.

Ez jutott eszembe nemrégiben, amikor megláttam egy párt a vasútállomáson, akik a velem szemben lévő peronon veszekedtek. Nyilván nagyon mérgesek lehettek, mert kiabáltak egymással, majd a nő egy idő után faképnél hagyta a fickót,

aztán a peron végéről még visszakiabált neki: „Egyáltalán nem érdekelsz!” – szólt az üzenet. A férfi utánament, és míg odaért hozzá, egyfolytában kiabált. Nekem pedig eszembe jutottak azok az esetek, amikor ugyanígy hagytam faképnél az anyámat, és miközben szidalmaztam őt, végig arra vágytam, hogy utánam jöjjön. Ennek a párnak a viselkedésében ezt a gyermeki reakciót láttam megismétlődni. Valamennyien részesei voltunk már ilyen vitáknak – akár az egyik, akár a másik oldalon állva. Vagy hátat fordítottunk a másiknak, vagy néztük, ahogy a másik otthagy minket. Közben pedig tökéletesen átéreztük, milyen ostobán viselkedünk, mégis látszólag képtelenek voltunk megálljt parancsolni magunknak. Lehet, hogy ez a kulcspont: sosem szabadna megfeledkeznünk a saját ostobaságunkról.

Ha így gondolunk magunkra, azzal valószínűleg csökkenthetjük a nehézségeket az életünkben.

Mindig emlékeznünk kellene arra, milyen nevetségesek vagyunk, mert akkor talán jobban kezelnénk azokat a helyzeteket, amikor visszacsúszunk ebbe a gyerekes viselkedésbe. Próbáljunk meg nevetni a saját butaságainkon: azzal talán sikerül feloldani az olyan helyzeteket, amelyekben – a peronon veszekedő párhoz hasonlóan – csak elrontjuk a dolgokat magunk és mások számára is, és a viselkedésünkkel semmit sem érünk el. Titkon mindig úgy hisszük, hogy saját konfliktusaink tragikus hősei vagyunk. Ám inkább tekintsük magunkat udvari bolondnak. Akkor talán sikerül kiegyensúlyozottabb viszonyt kialakítani aközött, amit elvárunk a másiktól, és aközött, amit ténylegesen megkapunk tőle.

Bűneltérítés

Akik késztetést éreznek arra, hogy a szüleikről írjanak, sok esetben mély fájdalomról és veszteségérzésről számolnak be. Olyan lelkiállapotról, amelyet Franz Kafka apjának írt, de soha el nem küldött levelében – *Levél apámhoz (Brief an den Vater)* – így fogalmaz meg: „lélekben kárt vallottam”. Kafka ezt a kifejezést akkor használja, amikor elmeséli egy emlékét „az első évekből”. A következőket írja:

> Egyszer egy éjjel folyton vízért nyöszörögtem, nyilván nem azért, mert szomjas voltam, hanem valószínűleg: részint, hogy bosszantsalak, részint a magam szórakoztatására. Miután egypárszor erősen megfenyegettél, s ez nem használt, kiemeltél az ágyból, kivittél a folyosóra, s otthagytál: hadd álldogáljak ott egy

> darabig, ingben, egyedül, a zárt ajtó előtt. Nem mondom, hogy helytelenül jártál el, akkor talán valóban nem állíthattad helyre másképp az éjszakai nyugalmat – csak a nevelési eszközeidet akarom jellemezni, és azt, hogy miként hatottak rám. Akkoriban, ezek után, feltehetően engedelmes voltam, de lélekben kárt vallottam. Az értelmetlen vízért kunyerálást, ami számomra magától értetődő volt, és a kívül rekesztés roppant rémületét – természetem az oka – sohasem voltam képes megfelelő összefüggésbe hozni egymással. Még évek múlva is szenvedést okozott az a gyötrelmes gondolat, hogy apám, ez az óriás, a legfőbb Hatóság, szinte ok nélkül odajöhetett hozzám éjszaka, kivihetett ágyamból a folyosóra – hogy tehát ennyire semmibe sem vett.

Kafka apja, Hermann Kafka nagydarab ember volt, és termetéhez uralkodó jellem is társult. Rendkívül érzékeny fiát lelkileg teljesen összetörte apja kegyetlen bánásmódja. Kafka levele nem más, mint az ilyen és ehhez hasonló incidensek fájdalmas lajstroma. Az egészben azonban az az igazán rendkívüli, hogy Kafka görcsösen igyekszik nem elítélni az apját. Figyeljük meg, szinte túlzásokba esve bizonygatja, hogy nem volt abban semmi helytelen, amit az apja csinált, amikor a síró fiát éjjel kivitte a folyosóra. Ez a stratégia jellemző Kafka egész levelére – és egész életére is: így próbált kibékülni az apjával.

Kafka leírja, hogy szerinte hogyan látja kettejük kapcsolatát az apja, és felsorolja, hogy ő maga mi mindent tett vagy nem tett meg, illetve hogy személyiségének melyek azok a jellemzői,

amelyek – és ebben biztos – csalódást, frusztrációt okoztak az apjának, vagy bosszantották őt. Abban is biztos, hogy az apja szemében ő rideg, tartózkodó, hálátlan gyermek. Ráadásul, írja Kafka, az apja szerint erről ő maga tehet – ő itt a bűnös, nem Hermann. Majd így folytatja:

> Ebből a Te szokásos fejtegetésedből csak annyit fogadok el, hogy én is azt hiszem: teljesen ártatlan vagy elidegenülésünkben. De éppily teljesen ártatlan vagyok én is. Ha rá tudnálak bírni ennek elismerésére, akkor – ha új életre nem is volna lehetőségünk, hisz ehhez mindketten túl makacs természetűek vagyunk – valamiféle békét köthetnénk, s meg ugyan nem szűnnének, de legalább enyhülnének szüntelen szemrehányásaid.

Később hozzáteszi, hogy „soha, még álmomban sem hiszem, hogy Te ebben hibás volnál. Úgy hatottál rám, ahogy hatnod kellett”. Kafkának elsősorban az a célja, hogy mind önmagát, mind az apját feloldozza a bűn alól. Ezt pedig úgy szeretné elérni, hogy megérteti az apjával: ami köztük történt, az elkerülhetetlen volt, tekintve, hogy milyen – és mennyire eltérő – kettejük személyisége.

Kémia

Primo Levi zsidó származású, olasz író munkáin végigvonul egy ki nem mondott gondolat, amely segít megvilágítani és megérteni azt a kérdést, hogy vajon Kafka módszere mitől ennyire hatékony.

Levi vegyész volt, akit 1944 februárjától 1945 januárjáig az auschwitzi munkatáborban tartottak fogva. Túlélését sok szempontból épp a hivatásának köszönhette: először is nyilvánvalóan azért, mert a nácik – kihasználva szakmai tudását – a tábor laboratóriumában dolgoztatták, ami megkímélte a nehéz fizikai munkától és az időjárás viszontagságaitól. A második ok talán már kevésbé egyértelmű, de legalább olyan fontos.

Levi vegyész lévén rendszeresen kísérletezett különféle elemekkel és vegyületekkel, és megfigyelte, hogyan lépnek reakcióba egymással. Aztán egyszer szabadjára engedte a fantáziáját, és olyasmit talált ki, ami egyébként annyira adja magát, hogy épp ezért senki másnak nem jutott még eszébe. Attól kezdve úgy tekintett fogolytársaira, mint kémiai elemekre, a táborra pedig, mint egy hatalmas, kémiai kísérletre, amely azt vizsgálja, hogy a különböző egyének hogyan reagálnak egymásra a munkatábor sajátos körülményei közepette. Levi rájött, milyen hasznos lehet, ha úgy gondol az emberekre, mint elemekre, amelyeknek a kémiai elemekhez hasonlóan megvannak a maguk sajátos vonásai. Mindegyik a maga meghatározott módján reagál a többi elemre, attól függően, hogy azok milyen tulajdonságokkal bírnak.

Ahogy például a kálium heves reakcióba lép, amikor levegővel vagy vízzel érintkezik, és ezért elzárva kell tárolni, úgy az emberek is törvényszerűen egy adott módon – a természetüknek megfelelően – fognak reagálni, amikor más emberekkel (vagy éppen helyzetekkel) találkoznak.

A kémia is taníthat nekünk néhány fontos dolgot a személyes kapcsolatokról.

Amikor Kafka azt írja az apjáról, hogy úgy hatott rá, ahogy hatnia kellett, az hasonlónak tűnik ahhoz, amit Levi gondolt – azaz, hogy az emberek olyanok, mint a kémiai elemek. Való igaz, hogy Kafka is ebbe az irányba tereli olvasói gondolkodását. Hiszen úgymond *anyagi*, *fizikai* szemlélettel viszonyul mind testvéreihez, mind önmagához, mondván ők az apjukból, Hermann Kafkából és az anyjukból, Julie Löwyből származó anyagok elegyei. Önmagára például úgy tekint, hogy „Löwy vagyok, bizonyos kafkai alaptermészettel”, míg a húgára, Vallira úgy, hogy „kevés kafkai anyag volt benne”. Hermann Kafka sikeres üzletember volt, aki a maga erejéből küzdötte fel magát

a nincstelenségből. Olyan ember volt, akit Kafka egyik barátja, Hugo Bergmann úgy jellemzett, mint aki két lábbal áll az ő saját világában, az üzletben. Hermann Kafka, ahogy azt maga Kafka is írta, olyan ember volt, akinek a következők valódi értékek: „erőd, egészséged, étvágyad, harsány hangod, beszédkészséged, önelégültséged, tapasztalt fölényed, kitartásod, lélekjelenléted, emberismereted”. Egyszóval tökéletes ellentéte volt fiának, aki törékeny alkatú, érzelmileg és szellemileg igen érzékeny, elővigyázatos, bátortalan, kétkedő és szkeptikus ember volt, ráadásul komoly önbizalomhiányban szenvedett. Nem csoda, hogy ez a két, egymástól teljesen eltérő természetű kémiai elem robbanékony elegyet alkotott.

Ebben a szemléletmódban az a rendkívül értékes, hogy sokat segít a bűntudat gyökeres kiirtásában. Hiszen nincs értelme azért hibáztatni egy kémiai elemet, amiért úgy reagál egy másik elemre, ahogy – egyszerűen ilyen a természete. Ha így tekintünk az emberekre is, talán jobban el tudjuk fogadni őket olyannak, amilyenek; és képesek leszünk reakciójukat csupán egyéni természetük folyományának betudni. Kafka is így viszonyul az apjához. Ha tényleg törvényszerű volt, hogy – természetéből adódóan – ilyen hatással legyen a fiára, akkor semmi értelme akár egyiküket, akár másikukat okolni a kialakult helyzetért, ahogy annak sincs semmi értelme, ha valamelyikük ezért bűntudatot érez.

Természetesen léteznek olyan körülmények, amelyek esetében ez a modell nem alkalmazható. Az igazságszolgáltatásban például teljesen használhatatlan lenne, hiszen ott a bűnösség és a felelősség kérdésének sokkal több

személytelen aspektusa van, mint a szoros családi kapcsolatokban. Bensőséges családi körben azonban véleményem szerint nagyon hasznos lehet ez a gondolkodásmód. Elvégre az ember személyisége javarészt állandó, és – ahogy azt már korábban kifejtettem – nagyrészt a véletlenen múlik, hogy milyen személyisége lesz valakinek – ahogyan az is, milyen hajlamokkal, képességekkel és adottságokkal születünk, illetve milyen külső hatások érnek minket. Ha Kafka példáját követve úgy tudunk tekinteni a minket cserbenhagyó vagy nekünk oly keveset adó családtagokra, mint „elemekre”, akik semmi mást nem tesznek, csupán úgy viselkednek, úgy reagálnak a világ dolgaira, ahogyan a természetükből adódóan tudnak, akkor talán mi sem érezzük magunkat annyira csalódottnak, vagy nem várunk tőlük túl sokat, mert belátjuk, hogy egyszerűen nem tudnak ennél többet adni. Ez pedig komoly előrelépés lenne, és talán elindulnánk egy olyan úton, amely békésebb kapcsolatokhoz vezet. Kafka belátja, hogy az apját nem lehet megváltoztatni, sőt azt is, milyen abszurd lenne, ha egyáltalán megpróbálná: az apja olyan, amilyen, és ennyi. A legjobb, amit tehet, hogy elfogadja ilyennek.

Ez nyilván rendkívül nehéz –, de talán segít, ha elgondolkodunk azon, mennyire nehéz *magunk*at megváltoztatni. Ennek fényében máris világossá válik, mennyire abszurd még a gondolata annak is, hogy másokat megváltoztassunk. Természetesen az ember képes megváltozni, legalábbis bizonyos irányba és mértékben, ám tagadhatatlan, hogy ez kemény munka, amelynek nincs azonnali eredménye.

Ha ebből indulunk ki, könnyen beláthatjuk, hogy nincs sok értelme mások megváltoztatásával próbálkozni. Lehet, hogy nem is akarják, hogy megváltoztassák őket! Ez esetben egyet tehetünk: megpróbáljuk elfogadni az embereket olyannak, amilyenek. Mint írtam, ez nem könnyű, de legalább rajtunk múlik – míg az, hogy a másik megváltozik-e, nem. Ezért ésszerűbb inkább az elfogadásra törekedni.

Álljunk félre az útból!

Kafka ugyanakkor arra is vágyott, hogy az apja képes legyen úgy szemlélni a dolgokat, ahogyan ő – és többé ne akarja megváltoztatni. Hogy az apa képes volt-e erre, az – a jelen perspektívánkból nézve – azon múlt, hogy ő eleve olyan elem-e, amelyben megvan az ehhez szükséges rugalmasság. Nem volt meg. Mit tehet az ember ilyen helyzetben? Az egyik lehetséges választ Dorothy Rowe adja meg *Depression: The Way Out of Your Prison* (Depresszió: Kiút önmagad börtönéből) című könyvében, ahol nővéréről azt írja: amikor csak kapcsolatba lép vele, mindig eszébe jut a gyerekkoruk, és az emlékek rossz érzésekkel töltik el, mert azt idézik fel, hogy „minden egyes nap küzdelem egy olyan krónikus betegség hatásaival, amely a gyermekkori elhanyagolás eredményeként alakult ki”. Így aztán mindent megtesz azért, hogy ezt elkerülje, amit úgy tud elérni, hogy a lehető legritkábban keresi a testvérét. Rowe mindezt egy buddhista fogalommal élve a leválás egyik formájának tekinti, amit egyfajta megbocsátásként értelmez. Bár tény, hogy ez teljesen másfajta megbocsátás, mint amit általában (és teljesen

irreálisan) úgy képzelünk, hogy a lelkünk megtelik pozitív érzésekkel az iránt, aki megbántott minket.

Véleményem szerint Rowe módszere messzemenően emberséges és őszinte. Ha elkerülhetetlen, hogy valaki megbántson minket, akkor a legjobb, amit tehetünk, hogy egyszerűen kevesebbszer érintkezünk vele. Kézenfekvő megoldásnak tűnik, mégsem könnyű megtenni, mert a család általában megköveteli a jelenlétünket. Különféle kulturális, társadalmi és pszichológiai nyomás nehezedik ránk, hogy ápoljunk jó kapcsolatot családunkkal. Sokszor maga a család is ilyen elvárásokat támaszt velünk szemben, sőt mi magunktól is igyekszünk megfelelni ezeknek. Ám ha van valaki a családban – ahogy a Rowe által felvázolt helyzetben is –, aki folyamatosan fájdalmat okoz nekünk, és őszintén úgy gondoljuk, hogy semmit sem tudunk tenni azért, hogy ez a helyzet megváltozzon, akkor lehet, hogy tényleg az a legjobb megoldás, ha leépítjük vagy megszakítjuk a kapcsolatot. Senki nem állítja, hogy ez jó – egyszerűen arról van szó, hogy egy rossz helyzetből kell kihozni a lehető legjobbat. Egy idő után azonban ez már csak „veszett fejsze nyele”, ahogy azt Harcourt-Reilly, T. S. Eliot *Koktél hatkor (The Cocktail Party)* című drámájának egyik szereplője megjegyzi.

Az eredmény a lényeg

Kafkának nem sikerült megoldania az apjával kapcsolatos problémáit. A levelet sosem küldte el, így nem tudjuk, milyen hatással lett volna Hermann Kafkára. Valószínűleg nem értette

volna. Az azonban egyértelmű, hogy Kafka úgy érezte, az apja nevelési módszere életre szóló károkat okozott neki. Levelében bevallja, hogy kétségbeesetten próbált kikerülni apja hatása alól – sikertelenül. Például többször is nősülni akart, ám a frigy mindannyiszor füstbe ment, és Kafka úgy érezte, ennek az apja az oka: az apja hatása miatt szabotálta az eljegyzéseket. A nősülés számára azt jelentette volna, hogy egy szintre kerül az apjával azáltal, hogy ő is családfővé válik. Ez a szerepazonosság ugyanakkor azt is jelentette volna, hogy olyan emberré vált, aki „szabad, hálás, bűntelen, őszinte" fia az apjának, az apja pedig egy „nem elnyomó, nem zsarnoki, de részt vevő, elégedett apa". „De – írja Kafka a *Levél apámhoz* című művében – ehhez meg nem történtté kellene tenni mindent, ami megtörtént, azaz önmagunkat kellene eltörölnünk." Ez pedig természetesen lehetetlen volt.

Nagyon gyakori, hogy az embert a szülője egy életre megsebzi. Peter Weiss *Abschied von den Eltern* (Búcsú a szülőktől) című önéletrajzi regényében leírja: „csakis gyászos hangon, nehéz szívvel beszélhettünk az életről. Az élet komolyságot jelentett, erőfeszítést, felelősséget." Azt is elmeséli, milyen hatással volt rá az a két alkalom, amikor gyerekként találkozhatott szülei barátjával, Fritz W.-vel, aki teljesen másként viszonyult az élethez. Az ő jelenlétében Weiss felszabadultnak, könnyűnek és jókedvűnek érezte magát. Így írt erről a két találkozásról:

> Gyerekkorom fénypontja volt, amely megmutatta, hogy más körülmények között mennyire máshogy alakulhatott volna az életem, és hogy micsoda kincs az a számomra

szokatlan öröm, ami ott lakozott, és lakozik most is bennem, a sok fájdalom alatt.

Aztán ott van Italo Svevo fekete humorral megírt regénye, a *Zeno tudata (La coscienza di Zeno)*, amelyben az apja haláláról szóló fejezet végén Zeno elmondja, hogy az apja még egyszer, utoljára felkelt a halálos ágyából, és pofon vágta őt, majd holtan esett össze. E tett jelentése élete végéig kísérti Zenót. Vajon csak azért kapta a pofont, mert megpróbálta ágyban tartani az apját, ahogy azt az orvos rendelte? Vagy inkább azért: „mert annyira kevés közünk volt egymáshoz, hogy [apám] egyszer bevallotta: azok közé tartozom, akik leginkább idegesítik ezen a világon? […] Ha ezeken a dolgokon elmélkedem, sokszor elámulok: hogyhogy nem előbb, csak apa halála után ébredt bennem a kétségbeesés magam fölött, jövőm fölött!” Akárcsak Kafkát és Weisst, őt is egész életére megsebezte az apja.

Kafka, Weiss és Zeno ugyanakkor jó példával járt előttünk azzal, hogy a fájdalmat az alkotásba ölték, és így sokkal elviselhetőbbé tették. Ez mind szép és jó, gondolhatja most az olvasó, de nem mindenki képes arra, hogy a fájdalmát valamilyen kreatív tevékenységbe fojtsa. Ez egyfelől igaz: nem válhat mindenkiből Kafkához hasonlóan nagy író, nem vitás, de ha az embert annyira megbántották, mint Kafkát, azt igenis leírhatja. Írja le a gondolatait, az érzéseit egy naplóba, vagy írja meg egy levélben annak, aki megbántotta. A levelet el sem kell küldenie, nem ez a lényeg. El sem hinnénk, milyen sokat tudunk ezzel segíteni magunkon. Nem az a fontos, hogy megjelenjen, még csak meg sem kell mutatnunk senkinek. A lényeg, hogy *kifejezésre juttassuk* a gondolatainkat és az

érzéseinket, kifejezzük *önmagunk*at, és hogy így képesek legyünk egy kicsit távolabbról szemlélni a saját személyünket és életünket. Van abban valami, ha élményeinket szavakba öntjük. Az írás segít rendszerezni a dolgokat, javít rajtuk, vagy elviselhetőbbé teszi őket. Akár a válaszlevelet is megírhatjuk a címzettünk nevében, csak el kell képzelnünk, hogyan reagálna arra, amit írtunk. Kafka mindent megtett azért, hogy képes legyen az apja nézőpontjába helyezkedni, mert ez is segített neki abban, hogy rendszerezze és megfelelő perspektívába helyezze a saját élményeit. Kövessük hát Kafka példáját.

Kommunikációs problémák

Bármit mondjunk is Kafka és az apja kapcsolatáról, az egyértelmű, hogy Hermann Kafka soha nem tett semmit azért, hogy kommunikáljon a fiával. Ám a legfájdalmasabb mégiscsak az, amikor ugyan megvan a családtagokban a valódi szándék, a komoly hajlandóság arra, hogy kommunikáljanak, hogy megnyíljanak egymásnak, ez mégsem történik meg. Ez volt a helyzet Weiss esetében is, aki így mesél az apja viselkedéséről:

> mindig is kerülte őket, és sosem tudott beszélgetni velük, de amikor távol volt tőlük, akkor talán érzett irántuk valamiféle gyengédséget, és hiányoztak neki, és mindig magánál hordta a fényképüket, és amikor utazgatott, akkor esténként, a szállodai szobájában bizonyára ezeket a megkopott, gyűrött képeket nézegette, és egész biztosan úgy gondolta, hogy amikor hazatér, bizalom fogadja majd, de otthon sosem volt más, csak csalódottság és egymás

megértésének teljes hiánya.

Amiről Weiss ír, az az egyik formája annak, amikor az emberek képtelenek megnyílni egymás társaságában, annak ellenére, hogy ennek nincs különösebb oka. Ez az állapot pedig eszünkbe juttatja, mennyire nem értjük egymást. Nem csoda hát, hogy a kapzsiság, az irigység, a harag és a félelem gyakran vezet a kapcsolatok összeomlásához. Az viszont már sokkal meglepőbb, hogy ez az összeomlás ott is megtörténhet, ahol a felek egyébként kölcsönös jóindulattal viseltetnek egymás iránt. Ez igen gyakori jelenség a családokban, mert – ahogy Weiss is emlékeztet rá – az ember általában azt szeretné, hogy a családi kapcsolatai jól működjenek. A vérségi kötelék nagyon sokat számít. Sokaknak nehéz megbarátkozni azzal a gondolattal, hogy csupán azért muszáj jóban lenniük a családtagokkal, mert összeköti őket a rokoni szál, ami ebben az értelemben mélyen megfoghatatlan, hiszen egyszerre fizikai és lelki természetű is.

Ezt a rejtélyt igyekszik megfejteni Gabriel Josipovici is *Contre-Jour* (Ellen-nap) című regényében, amelyben Pierre Bonnard festő és felesége, Marthe kapcsolatát rekonstruálja meg nem született lányuk szemszögéből. A regény első része egy hosszú monológ, amelyet a már felnőtt, önálló életet élő lány mond el az anyjának. Arról az alkalomról mesél, amikor egyszer meglátogatta a szüleit. Elmondja, mindig is úgy érezte, hogy nincs helye ebben a családban, az anyja és az apja szinte ügyet sem vetnek rá, kirekesztik őt, és egyszerűen fogalmuk sincs, mihez kezdjenek vele. A lány e kirekesztettség miatt még jobban ragaszkodott hozzájuk. De…

> ez talán nem is így volt […] Lehet, hogy ez mindig csakis az én hibám volt. Lehet, hogy egyszerűen csak túlreagáltam egy hétköznapi panaszt, egy […] olyan dolgot, ami az élet természetes velejárója. […] Nem is tudom. Az ember előbb cselekszik, aztán megpróbálja értelmezni a cselekedeteit, de az értelmezés is csak egyfajta cselekvés, ami maga is értelmezést kíván.

Josipovici remekül megfogalmazza azt az érzést, hogy sokszor azt sem tudjuk, mit csinálunk; hogy a gondolataink és az érzéseink olyan megfoghatatlannak tűnnek, ha megpróbáljuk felidézni őket – még akkor is, ha egyébként, amikor cselekszünk, kristálytiszták és világosak. Olyan, mintha két párhuzamos világban élnénk. Egyrészt a felszínen, ahol meg tudjuk magyarázni, mit csinálunk – meglátogatjuk a szülőket, igyekszünk harmonikus kapcsolatot kialakítani –, másrészt lent is élünk, a mélyben, ahol nem teljesen tudjuk, hogy mit teszünk, vagy miért tesszük, mert nem értjük tetteink és gondolataink mélyben húzódó mozgatórugóit – és ettől csak még inkább vágyunk a kapcsolatra, például a szüleinkkel.

Ragaszkodni akkor is, ha nehéz

Ezt a kettősséget az előnyünkre is fordíthatjuk. Rainer Maria Rilke *Levelek egy ifjú költőhöz (Briefe an einen jungen Dichter)* című kötetében ezt írja: „Egyetlen dolog sem olyan könnyen érthető és magyarázható, mint azt sokan szeretnék elhitetni velünk; az események zöme elmondhatatlan, s egy olyan térben zajlik, melyet emberi szó még eddig el nem ért.” Ez a

vezérfonala annak a válaszlevélnek, amelyben fiatal levelezőpartnere, Franz Kappus kérdéseire és aggodalmaira reagál.

Kappus néhány átküldött versét illetően akar tanácsot kérni, de kiderül, hogy emellett – vagy inkább elsősorban – az életével, konkrétabban mélységes magányával kapcsolatban vágyik tanácsra. Rilke arra buzdítja, hogy ne *küzdjön* az elégedetlenség érzése ellen:

> és szeretném megkérni, szívből megkérni, kedves Uram: legyen türelemmel szívének minden megoldatlan kérdése iránt, s próbálja meg *magukat a kérdéseket* megszívlelni, mint zárt szobákat vagy mint valamilyen sosem hallott nyelven írt könyveket. Ne kutakodjék most olyan válaszok után, melyeket senki meg nem adhat Önnek: még nem kelnének életre ezek a válaszok. Most arról van szó: éljen át mindent. Élje át a kérdéseket!

Rilke rendkívül gyümölcsözőnek találja Kappus magányát, mert lehetőséget ad arra, hogy megtalálja önmagát.

> Az emberek (konvencióik segítségével) mindent a könnyebb oldala felől oldottak meg, sőt a könnyűnek is a legkönnyebb oldala felől; világos azonban, hogy nekünk ahhoz kell igazodnunk, ami nehéz. Minden élő ehhez igazodik, a természetben minden növekszik és a maga módján védekezik, és saját törvényei szerint válik önmagává, megpróbál önmaga lenni mindenáron és minden ellenállással szemben. Keveset tudunk, de hogy

> nekünk a nehéz dolgok felé kell tájékozódnunk, az olyan bizonyosság, amely soha nem hagy el bennünket; áldás az, ha magányos az ember, ugyanis a magány nehéz.

Fontos, hogy azt javasolja Kappusnak, tekintsen úgy a dolgokra, mint egy gyermek:

> Magunkba szállni, és órákig nem találkozni senkivel – ezt kell elérnünk, elérni tudni. Magányosnak lenni, mint amilyen magányosok voltunk gyerekként, amikor felnőttek surrogtak köröttünk, dolgokkal összefonódva, amelyekről úgy véltük: fontosak és nagyok – mert a Nagyok olyan serények voltak, s mert semmit sem fogtunk fel sürgés-forgásukból.

Rilke rendkívül pozitívnak találja azt az állapotot, amelyben az ember éppúgy különösnek és furcsának látja mások viselkedését, ahogy azt az általa elképzelt gyermek is tenné – mert ebben az állapotban lehetőség nyílik egyfajta *leválás*ra.

A szeretet és a világ szépsége

Ez a családi kapcsolatokra is érvényes. Ha csalódottak vagyunk, vagy haragszunk azokra a családtagjainkra, akik nem adják meg nekünk azt, amire vágyunk, amire szükségünk van, attól általában magányosnak érezzük magunkat. Természetes, hogy ilyenkor szabadulni akarunk ezektől a negatív érzésektől – méghozzá úgy, hogy megszerezzük azt, amit akarunk. Rilke szerint azonban, ha teret adunk magunkban ennek a

magányosságnak, ahelyett hogy igyekeznénk lerázni magunkról ezt a terhet, azt fogjuk érezni, hogy közelebb kerültünk a lelki békénkhez. Ez azzal magyarázható, hogy a csalódottság és a harag csak még erősebben *hozzáköt* minket ahhoz az állapothoz, amelytől szabadulni akarunk. Más szóval, ha elfogadjuk a magányt – ami ennek a csalódottságnak és haragnak a másik oldala –, azzal elűzhetjük ezeket a negatív érzéseket. Ehhez Rilke szerint az kell, hogy tápláljuk magunkban a gyermeki magányt, amelyet érzünk, de *érteni nem értünk*. Vagyis el kell fogadnunk ezt a rejtélyt, hogy valamiért képtelenek vagyunk megszerezni másoktól azt, amit szeretnénk. Ahogy Rilke fogalmaz: a családi kapcsolatok rejtélyét az életünk részévé kell tennünk, ahelyett hogy mindenáron szabadulni akarnánk tőle. Ezért írja Kappusnak:

> Abban a drámában, mely örökké feszültségekkel terheli a szülő és gyermek közötti viszonyt, ne élezze tovább az ellentéteket; ez nagyban elpocsékolja a gyerekek erejét, és fölemészti az öregek szeretetét, mely akkor is táplál és melegít, ha *megérteni* már képtelen. Ne kérjen tanácsot szüleitől és ne számítson megértésükre; de higgyen a szeretetben, melyet – mint valami örökséget – megőriznek Önnek, s bízzék benne, hogy ebben a szeretetben olyan erő és áldás lakozik, amit Önnek nem kell feltétlenül elutasítania, bármilyen messze igyekszik!

Sokan talán azt gondolják, bármilyen nehéz is, amit Rilke tanácsol, legalább van értelme, ha a felek szeretik egymást. De mi van, ha nem? Véleményem szerint a kérdés, bár jogos, a

lényeget veszíti szem elől. A kérdéses szeretet nem lehet az a fajta szeretet, amelyet a szülők éreznek a gyerekük iránt. Amikor Rilke arra ösztönöz, hogy higgyünk a szeretetben, amely olyan, mint valamiféle örökség, meglátásom szerint valójában arra utal, hogy egy olyan szeretetben higgyünk, amelyet mi magunk tudunk ápolni és táplálni azzal, hogy elfogadjuk a magányt és a családi kapcsolatok rejtélyét – és a kérdéseinkben élünk. Ezért tanácsolja Kappusnak újra meg újra, hogy figyelmével forduljon a világ dolgai felé – csodálja az éjszakai égboltot, érezze a szelet, nézze a fákat, figyelje az állatokat. Így közelebb kerülhetünk a világ dolgaihoz, és megszerethetjük őket.

Rilke mindezzel arra utal, hogy ha a világ efféle szerethető dolgokat kínál, akkor bizony a szüleink voltak azok, akik megadták nekünk a lehetőséget arra, hogy ekképpen reagáljunk a világra. Ez a mi szeretetörökségünk tőlük. Lehet, hogy soha nem lesz olyan kapcsolatunk velük, amilyenre vágyunk. Az is lehet, hogy – Dorothy Rowe mintájára – le kell építenünk vagy meg kell szakítanunk a kapcsolatot velük. Ám Rilke erre azt mondaná, hogy ezzel is a kérdéseinkben élünk; emlékeztetne rá, hogy magát az életet kaptuk örökül, amely nem más, mint a szeretet öröksége. Ha így tudunk szeretni, az már önmagában megszabadíthat minket a csalódottságtól és a haragtól.

Senki sem állíthatja, hogy Rilke útmutatását követve biztosan jónak találjuk majd a dolgokat. Hogy mit kezdünk az író gondolataival, az csakis rajtunk áll, és saját személyiségünk korlátozottságától vagy korlátlanságától függ. Én mégis azt

ajánlom: próbáljuk megfogadni Rilke tanácsát. Próbáljuk meglátni a természet végtelen és rendkívüli szépségét. Napjaink rutinszerű kábulatban telnek, és észre sem vesszük, mi van körülöttünk. Pedig a növények, a fák, az állatok, az égbolt, a tenger és minden egyéb ott van előttünk, csodálatos és teljesen ingyen van. Ha kinyitjuk a szemünket, a látvány talán kárpótolhat minket azért a fájdalomért, amelyet magunkban hordozunk. Ha ekképp vigaszra lelünk, talán enyhül bennünk a szüleinkkel kapcsolatos csalódottság, veszteség vagy megbántottság érzése is. Elvégre tőlük kaptuk ezt az életet. Nekik köszönhetjük, hogy egyáltalán rácsodálkozhatunk a világra.

2. Meg nem értés avagy szerelmi megpróbáltatások

Az ember a szerelem megszállottja. Mindenki a szerelmet keresi, vagy a szerelemről ábrándozik. Legalábbis úgy tűnik, ha végignézünk a vonatok, buszok és metrókocsik reklámfelületein, amelyeket elárasztottak az internetes társkereső szolgáltatások hirdetései. Vagy ha csak azt nézzük, hány ilyen weboldal működik: világszerte mintegy 8000 randioldal létezik, köztük számtalan olyan, amely egy bizonyos célcsoportra specializálódott. Van netes társkereső keresztényeknek, oxfordi és cambridge-i diplomásoknak, herpeszeseknek, a házi kedvencek szerelmeseinek, és azoknak, akik mobilon keresztül szeretnének ismerkedni („A No-frills Mobile Dating *szuperbiztonságos* és garantáltan működik *mindenféle* mobiltelefonon, okostelefonon és butatelefonon is"; „A szerelem ott van a kezedben!"). Létezik randioldal katonai érdeklődésű embereknek, vagy azoknak, akik szeretnek egyenruhát viselni; hippiknek; vegetáriánusoknak; olyanoknak, akik csúnyának tartják magukat (randilehetőség az esztétikai szempontból átlagosak számára); Star Trek- és sci-fi-rajongóknak; gigerliknek; kockáknak; gót stílusúaknak; zöldeknek… és még sorolhatnám. Emellett végeláthatatlan mennyiségben elárasztanak minket a szerelmet ünneplő, kortárs filmek és regények. Társadalmunkban mély gyökeret eresztett az a modern gondolat, miszerint a házasság alapja csakis a szerelem lehet, vagy legalábbis kellene, hogy legyen, és minden más indok – mint például az anyagi biztonság – megvetendő. Soha nem szűnő érdeklődéssel követjük a

hírességek szerelmi életéről szóló pletykákat, és úgy érezzük, szívfájdalom ide vagy oda, ők még a szerelemből is valami olyat kapnak, ami nekünk, bár vágyunk rá, soha nem adatik meg. És a sort még folytathatnánk.

Nyilvánvaló, hogy olyasmit látunk a szerelemben, ami valami nagyon fontos, már-már ellenállhatatlan dolog ígéretét sejteti. Pedig mind tudjuk, hogy ennek az ígéretnek sokszor csalódás a vége. A válási statisztikák az egekbe szöktek, a házassági szerződés intézménye eleve azt sugallja, hogy tudjuk, a frigyben benne van a szakítás lehetősége; és mind átéltük már azt a kínt, amelyet a szeretett személy elvesztése, a viszonzatlan szerelem fájdalma vagy az a felismerés okoz, hogy aki mellettünk van, nem az az ember, akinek hittük. Mit is keresünk a szerelemben? Hogyan lehetne értelmet találni a szerelemmel óhatatlanul együtt járó csalódásban és konfliktusokban?

Szerelembe esni

Nagyjából a Kr. e. 4-5. században, Szókratész és Platón korában született az a gondolat, miszerint a szerelem az őrület vagy a bódulat egy formája. A szerelem görög istenét Erósznak hívták, így számos nyelvben magát a szerelmet is *erósz*ként emlegetik. A 19. században Stendhal elevenítette fel ezt a gondolatot *A szerelemről (De l'amour)* című könyvében, amelyben ezt írta: „A szerelemnek nevezett őrültség […] a földön ízlelhető legnagyobb emberi örömmel ajándékoz meg valamennyiünket." Tagadhatatlan, hogy ez az őrület vagy bódulat valóban a szerelem egyik kulcseleme. A mi modern,

bürokratizálódott világunkban – avagy Theodor Adorno szófordulatával élve az „adminisztrált világban” – többségünk élete olyan erősen strukturált keretek közt zajlik, amelyeket nem teljesen tudunk megérteni, és még annyira sem tudunk befolyásolni. Itt elsősorban a munkahelyünkre gondolok. Ráadásul – ahogy azt Max Weber szociológus oly világossá tette – mi itt, a modern Nyugaton egy szinte teljesen kiábrándult, józan világban élünk: az ókori istenek elhagytak minket, a keresztény Isten pedig, ahogy Nietzsche fogalmazott, sokunk számára halott. Lapos egy világ a miénk, amelyben a misztérium helyét átvették a tudományos magyarázatok, a természetet pedig kitúrták jelentőségteljes szerepéből az evolúciós biológia vak erői. Ezért vágyunk ilyen erősen a szerelem bódulatára.

Ebben a bódult állapotban hirtelen megérzünk valamit, ami sokkal mélyebb és valóságosabb, mint a hétköznapi világ, a maga fárasztó rutinfeladataival, kötelezettségeivel, felelősségeivel és prózai laposságával. A szerelemmel együtt járó féktelenség és önfeledtség érzése olyan éles kontrasztot alkot a mindennapi tevékenységeinkkel, és annyira felszabadít minket ezek alól, hogy egyáltalán nem csoda, hogy látszólag képtelenek vagyunk ellenállni neki. Kétségtelen, hogy az *erósz* tényleg maga Erósz: sokunk számára a szerelem maradt az egyetlen isten, az egyetlen dolog, amit ebben a világban, ahol olyan nehéz bárminek is értelmet találni, még istenként imádunk. Persze ha már Szókratészt és Platónt emlegettem, nyilvánvaló, hogy a szerelem nem új keletű élmény az ember számára, de a modern korban különleges jelentéstartalommal

gazdagodott.

A szerelem ma egyfajta menekülés. De olyan menekülés, amely révén otthon tudjuk érezni magunkat ebben a világban. Régen erre szolgáltak a vallások: megadták azt az érzést, hogy ez a világ a mi otthonunk, hogy itt találhatjuk meg létezésünk értelmét, még ha az végső soron e világon kívülre, az istenek királyságába vezet is minket. A szerelem élménye – pontosan azért, mert nemcsak a szeretett személyt, hanem *mindent* szeretetre méltónak mutat – a hazatérés érzésével ajándékoz meg minket: úgy érezzük, végre megbékéltünk a világgal.

A kereszténység öröksége

A szeretettel kapcsolatos gondolataink javarészt a kereszténységből erednek. Ezek közül is a legsarkalatosabb, hogy a szeretet abszolút feltétel nélküli, örök és teljesen önzetlen, ahogy azt már Pál apostol is megfogalmazta a Korinthusbeliekhez írt első levelében: „[a szeretet] nem keresi a maga hasznát […] mindent elfedez […] soha el nem fogy”. Pál apostol itt nem a szerelemről beszélt, mi gyakran mégis azt képzeljük, hogy nézetei a szerelemre is igazak. Azt gondoljuk, hogy amikor szerelmesek vagyunk, tökéletesen ismerjük a másikat a maga őszinte valójában, és csakis az ő jólléte érdekel minket – más szóval nagylelkűek, kedvesek, toleránsak és türelmesek vagyunk.

Ez azt jelenti, hogy képesek vagyunk a heves szerelmi mámort azzal a meggyőződéssel ötvözni, hogy amit megtapasztalunk, az igazán csodálatra méltó, hiszen

tökéletesen önzetlen. Már-már úgy tűnik: túl szép, hogy igaz legyen. A szerelmes ember azt érzi, hogy megmámorosodott, az élete ragyogó, és végre értelmet nyert, a világ megtelt szépséggel, a szíve pedig önzetlenséggel.

Kristályosodás

Ez *tényleg* túl szép, hogy igaz legyen. Ha meg szeretnénk úszni néhány szerelmi csalódást, érdemes a szerelmet higgadt racionalitással kezelni, már amennyire tőlünk telik.

A szerelemről című könyvében Stendhal megpróbálta megérteni és ugyanakkor legyőzni a Mathilde Dembowski iránt érzett viszonzatlan szerelmét. 1818-ban ismerte meg és szeretett bele, a nő azonban sohasem viszonozta az érzéseit; és minél állhatatosabb volt Stendhal, Mathilde annál jobban eltávolodott tőle. A könyvben a szerelem természetének egyik legpontosabb leírását fogalmazza meg. Az ábrázolt folyamatot *kristályosodás*nak nevezte. Ha a férfi szeret egy nőt, írja Stendhal, akkor

> száz meg száz tökéletességgel ékesíti, s végtelen gyönyörűséggel részletezi boldogságát. Végeredményben nem egyéb ez, mint hogy egy égből hullott nagyszerű ajándék jelentőségét túlbecsüljük, nem ismerjük ugyan, de birtoklásában biztosak vagyunk. Hagyjuk működni huszonnégy óra hosszat egy szerelmes férfi agyát, s a következőket észlelhetjük: Ha a salzburgi sóbányák elhagyatott mélységeibe bedobnak egy téli hidegtől letarolt gallyat, két vagy három hónappal azután csillogó

> kristályokkal megrakottan találnak rá; a legkisebb ágacskák nem nagyobbak egy cinege lábánál, mozgékony és tündöklő gyémántok sokaságától ékesek; már föl sem lehet ismerni az eredeti gallyat.
>
> Amit kristályosodásnak nevezek, oly szellemi művelet, mely minden jelenségből újabb és újabb tökéletességeket fedez fel a szeretett lényben.

Stendhal szerint emellett egy második kristályosodás is végbemegy, amelynek során az érzést, hogy szerelmének tárgya tökéletes, *tovább mélyíti* a kétség, hogy vajon e tökéletes lény viszontszereti-e. A szerelmes férfi, hogy kételyeit eloszlassa, bizonyítékok után kutat, amelyek igazolják, hogy a nő is szereti őt, és amikor rálel, „a kristályosodás mindegyre újabb jó tulajdonságokat fedez föl” a szeretett nőben. Lehet, hogy ezt az egész folyamatot a szeretett nő szépsége indította be, de a „szerető hamarosan szépnek találja kedvesét, úgy, ahogy van, anélkül hogy az *igazi szépségre* gondolna”.

Nyilvánvaló, hogy Stendhal az egész szerelmi folyamatban a *képzelet* jelentőségét hangsúlyozza. A kristályosodás csak az egyik példája ennek. Más példákban a képzelet szerepe abban áll, hogy vonzóvá teszi számunkra a másikat, de nem annak belső tulajdonságai, hanem, mondjuk, a megismerkedés körülményei miatt, vagy valamilyen egyéb adottsága, például a hírneve miatt. Közismert tény, hogy az átlagos külsejű emberek a vagyonuknak vagy a szakmájuknak köszönhetően rendkívül vonzóvá, sőt egyenesen gyönyörűvé válhatnak mások szemében. Ilyen esetekben a képzeletet ezek a külsőségek hozzák lázba, nem pedig a másik valós személyisége vagy

annak valamely eleme. Következésképp a képzelet ilyenkor, úgyszólván, félreismeri az adott személyt, és felruházza őt ezeknek a külsőségeknek a ragyogásával. Az igazság az, hogy a képzelet hathatós közbenjárása nélkül aligha létezne maga a szerelem, hiszen a képzeletünk az, ami kivetíti választottunkra reményeink, sóvárgásunk, vágyaink, szükségleteink és félelmeink kusza elegyét, amelynek kevés köze van a kérdéses személyhez. Nem is az a nehézség ebben, hogy a képzeletnek is szerepe van a szerelemben, hanem inkább az, hogy a képzelet képes elvakítani az embert, aki így nem látja, mi történik valójában. Stendhal erről így vélekedik:

> Attól a pillanattól kezdve, hogy szeret, a legbölcsebb férfi sem látja olyanoknak a tárgyakat, amilyenek. Saját előnyeit kisebbíti, kedvese legkisebb erényét viszont felnagyítja. Félelmei és reményei nyomban némi (waywardi) *regényesség*et öltenek.

A *wayward* szó a regény eredeti, francia nyelvű változatában is angolul szerepel, így adva további nyomatékot annak, mennyire különös, furcsa, idegen az, ami a szerelmes emberrel történik. Mindenesetre igen tanulságos ez azok számára, akik csalódtak már a szerelemben, illetve azok számára is, akik viszonzatlan szerelemtől szenvednek. Stendhal egyfajta gyógyírt kínál a szerelemre. A célja nem az, hogy soha többé ne tapasztaljuk meg ezt az érzést – egy efféle feladatra vállalkozni egyébként is abszurd ötlet lenne –, hanem az, hogy képesek legyünk megküzdeni a szerelem okozta csalódásokkal. Azt vallja: ha a szerelmünk viszonzatlan, vagy fájdalmat okoz nekünk,

gondoljunk arra, hogy a szerelem, főleg a kezdeti időszakban, egyfajta őrület, valami, ami – legalábbis részben – vakká teszi az embert, aki így nem tudja megítélni sem szerelmese valódi természetét, sem önnön állapotát. Aki így tud gondolni a szerelemre, az kis szerencsével talán képes lesz némiképp eltávolodni tőle.

Sokszor nem azért vonzódunk valakihez, mert olyan, amilyen, hanem azért, mert amije van, az rendkívül vonzóvá teszi.

A szerelmi csalódásokkal úgy is meg lehet birkózni, ha a fájdalmat egyfajta élettapasztalatnak tekintjük. Van egy barátom, akinek egy időben igencsak kijutott a sikertelen szerelmi ügyekből. Sokszor nagyon boldogtalannak és nyomorultnak érezte magát. De lassacskán megértettem, hogy

volt valami megfontoltság a különféle viszonyokban, mert a barátom tudta, hogy ha belekezd egybe, azzal kielégítheti az emberiség iránti kíváncsiságát. Kereste, hogy mi módon győződhetne meg a dolgokról – jókról és rosszakról egyaránt –, és ezek a kapcsolatok jelentették az egyik megoldást. Jean-Paul Sartre is ilyen ember volt. A *The War Diaries: November 1939–March 1940* (Háborús napló: 1939 novemberétől 1940 márciusáig) című művében a következőt írta:

> Úgy tűnik, ebben a pillanatban végre sikerült megértenem önmagam legfontosabb elemét: a nyomorúságos vágyat, hogy lássam magam érezni és szenvedni […] hogy megismerjem mindennek a „természetét" – a szenvedésnek, az örömnek, a létezésnek. Pontosan ez vagyok *én*, ez a folyamatos, önelemző megkettőződés; ez a sóvár sietség, hogy hasznomat vegyék; ez a fürkészés. Tudom én ezt – és sokszor már elegem van belőle. Ez a forrása annak a bűvös vonzerőnek, amivel a sötét, fuldokló nők hatnak rám.

Van valami csodálatra méltó ebben a hozzáállásban. Persze ahhoz, hogy az ember így tudja szemlélni a világot, igencsak sztoikus alkatnak kell lennie, ráadásul ezzel az életformával önmaga leépülését kockáztatja. Ám aki képes a viszonzatlan szerelemre vagy a szerelmi csalódásra úgy tekinteni, mint egy ablakra, amely különféle emberi tapasztalatokat tár elé, és mint ilyet, örömmel fogadja, az biztosan tanul valami értékeset saját magáról és az életről, és ez már önmagában segít értelmet találni a fájdalomban.

Legyünk realisták!

Stendhal semmi esetre sem cinikus, annak ellenére sem, hogy a szerelemről mint őrületről beszél. Nem tagadja, hogy a szerelem értékes érzés, és olyat sem állít, hogy a szeretetnek ez a formája valójában nem is létezik. Mint láttuk, szerinte ez az emberiség legnagyobb öröme. Csak éppenséggel realista, és meggyőződése, hogy sokat segíthetünk önmagunknak azzal, ha megszabadulunk néhány szeretetről szóló illúziónktól – többek között azoktól, amelyek még a kereszténységtől maradtak ránk.

Dönteni, dönteni

Az egyik legfőbb illúzió, amely a szerelmeseket gyötri, hogy szerelmük tárgyát ők maguk választják ki. Ezt az illúziót gyakorta szembeállítjuk a családi kapcsolatokkal: az ember a családját nem választhatja meg, gondoljuk, de a barátait és a szerelmeit igen. E meggyőződésünk mögött részben az áll, hogy amikor a szerelmi kapcsolat megromlik, elfog minket a marcangoló bűntudat. „Ha úgy döntöttem, hogy vele leszek – így okoskodunk –, akkor tudnom kéne működtetni ezt a kapcsolatot. És ha nem tudom, ha nem tudjuk, akkor joggal érzek szégyent és bűntudatot.” Így vagy úgy, kimondva vagy kimondatlanul, de az efféle gondolatok bizony gyakorta megtalálják azokat, akiknek egy kudarcba fulladt szerelmi kapcsolat következményeivel kell szembenézniük.

Én viszont azt gondolom, csupán illúzió, hogy mi magunk választjuk a szerelmeinket. Eltekintve attól, hogy többé-kevésbé úgyis a véletlen műve, kivel találkozunk össze, az igazság az,

hogy megfejthetetlen, miért is vonzódunk valakihez egyáltalán. Sokkal kisebb beleszólásunk van ebbe, mint azt hinni szeretnénk. Megeshet, hogy valaki, aki erényes és kedves, akiben semmi kivetnivalót nem találunk, érzelmi szempontból mégis közömbös vagy taszító *lesz* a számunkra, míg valaki más, aki híján van ezeknek a jó tulajdonságoknak, valamilyen érthetetlen oknál fogva mély benyomást tesz ránk. Lehet, hogy – amint azt Stendhal írja *A szerelemről* című művében – a kalap a probléma:

> Egy nemes lelkű férfiú a leggyengédebb figyelmességekkel halmoz el egy boldogtalan fiatal lányt; erényekben gazdagabb férfi el sem képzelhető; a szerelem már-már megszületik, de a férfi rosszul átalakított kalapot visel, és egy alkalommal a lány jelenlétében nagyon sután száll nyeregbe; a lány sóhajtva vallja meg önmagának, hogy a férfi odaadását sajnos nem tudja viszonozni.

Rejtély, hogyan tudja egyetlen kalap eldönteni a dolgot. De tény, hogy képes rá. Talán azért, mert a maga titokzatos módján olyasmit szimbolizál a szépreményű szerelmes számára, ami nagyon nem tetszik neki. Persze megeshet, hogy valaki másnak a kalapja pedig épp ellenkezőleg hat ránk, mert számunkra olyan szimbolikus jelentést hordoz, amely vonzóvá teszi a viselőjét. Akár így, akár úgy hat a kalap, nem a mi döntésünk eredménye.

Nagyon fontos szem előtt tartani, hogy ha beleszeretünk valakibe, az talán csak valamilyen apróságnak az eredménye, legyen az a modora, a járása vagy a beszédstílusa. Ennek azért

van jelentősége, mert ha azt hisszük, hogy kézben tudjuk tartani ezt a folyamatot, akkor könnyen eljuthatunk az önvádnak azokhoz a formáihoz, amelyeket korábban említettem. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy nem kell dolgozni a szerelmi kapcsolatokon, hiszen amikor elmúlik a bódulat első időszaka, és valamennyire kijózanodunk, igenis nagy szükség lesz rá. Inkább azt szeretném leszögezni, hogy a szeretet – a közvélekedéssel ellentétben – nem feltétel nélküli. Amikor kapcsolatban élünk valakivel, és kezdenek elromlani a dolgok, akkor – hacsak nincs már elegünk az egészből – megoldást akarunk találni a problémákra. Ugyanakkor fontos, hogy ne rontsunk tovább a helyzeten azzal, hogy makacsul ragaszkodunk ahhoz, miszerint az igaz szerelem igenis feltétel nélküli, és ne korholjuk magunkat azért, mert nem tudjuk a másikat feltétel nélkül szeretni. Jobb, ha őszinték vagyunk, és ragaszkodunk azokhoz az apróságokhoz, amelyek annak idején fellobbantották köztünk a szerelem lángját. Természetesen meg kell beszélni a dolgokat a szerelmünkkel, de lehet, hogy azzal még többet használunk a kapcsolatunknak, ha veszünk a másiknak egy dilis kalapot, vagy elmegyünk vele megnézni egy bolondos filmet, esetleg meghívjuk magunkhoz a barátainkat vacsorára. Ez mind része lehet annak, amit Nietzsche úgy nevezett: „a mélységből következő felszínesség”.

Sokszor csak arra van szükségünk, hogy olyannak lássuk a másikat, amilyennek legelőször láttuk. Alain *Propos sur le bonheur* című könyvében, amely egy pár életét mutatja be, azt írja, hogy az efféle problémákra az egyik megoldás az lehet, ha a pár társaságba megy. Hiszen társaságban udvariasnak kell

lennünk, és ezzel már önmagában elűzhetők a negatív érzelmek. Ráadásul mások társasága lefoglal minket, és elvonja a figyelmünket a pusztító önmarcangolásról. „Ez az oka annak – teszi hozzá Alain –, hogy az ember mindig joggal aggódik azokért a párokért, akik túlságosan elszigetelődnek, és teljesen alárendelik magukat a szerelemnek.” Itt Alain nyilván arra gondol, hogy társaságban inkább olyannak látjuk a párunkat, mint megismerkedéskor, és ez eszünkbe juttathatja, mi tetszett meg benne annyira. Ha a szerelem feltételhez kötött, akkor tápláljuk ezeket a feltételeket; és ne akarjunk olyan szerelmi kapcsolatot ápolni, amely nélkülözi ezeket.

Bolondság

„Születésünkkor sírunk, hogy a bolondok / E roppant színpadára feljövünk” – mondja Lear király. De persze mind azt hisszük, hogy csak a többiek bolondok, mi magunk nem. Ezért nagy csapda az önhittség, amelybe még akkor is könnyű beleesni, ha alapvetően nincs semmi gond a kapcsolatunkkal.

Ennek az önhittségnek egyik legremekebb bemutatása Ingmar Bergman 1973-as, *Jelenetek egy házasságból (Scener ur ett äktenskap)* című filmje, amelyben Johan és Marianne látszólag tökéletes házasságban él: van két gyönyörű gyerekük, sikeres karrierjük, pénzük – megvan mindenük. De az összeomlás kezdeti jelei már az első jelenetben megmutatkoznak, amikor Johan az intelligenciájával és az érzékenységével dicsekszik. Egy későbbi jelenetben pedig még egyértelműbbé válik, amikor saját személyüket, az életüket és a

házasságukat illetően önmagukat egyértelműen kőkemény realistának nevezik. Nem titkolják, hogy jobbnak tartják magukat a barátaiknál, Peternél és Evánál, akik a közös vacsora közben is hevesen vitatkoznak. De pontosan ez az önhittség okozza majd a vesztüket. Lassacskán rájönnek, hogy ők sem jobbak, mint mások, hanem ugyanolyan gyengék, sebezhetőek és bizonytalanok, mint bárki más. Egyszóval ők is épp ugyanolyan bolondok – vagy ahogy Bergmann fogalmaz: „érzelmi analfabéták”. Sokkal inkább a jó szerencse, semmint a kimagasló tehetség és intelligencia tartotta össze őket. Ez persze nem azt jelenti, hogy nem kell tenni azért, hogy jól működjön egy kapcsolat, vagy hogy ne lehetne szerepe ebben a tehetségnek és az intelligenciának. Inkább arról van szó, hogy a *hála* többet segíthet: aki hálás, az elismeri, hogy javarészt még mindig rejtély, mitől lesz tartós egy szerelem. Johan és Marianne ezt nem látja be. Azt gondolják, hogy minden, amit megszereztek, joggal az övék. Aki így gondolkodik, azt kockáztatja, hogy eluralkodik rajta az a fajta önhittség, amely Johan és Marianne kapcsolatát is megmérgezte.

Tehát – ahogy arról már az előző fejezetben is szó volt – ahhoz, hogy a szerelem sokáig éljen és virágozzon, többek között kell egy egészséges „bolondságtudat”. Ez nem önkritika, és nem is önmagunk lekicsinylése. Csak annyit jelent, hogy tudunk nevetni magunkon, és az évek során sem hagyjuk elveszni ezt a képességünket. Készek vagyunk beismerni, hogy a véltnél bizony sokkal kevesebbet tudunk arról, mi jó a szerelmünknek. Belátjuk, hogy mennyire nem értjük a többi embert – elsősorban talán épp azt, akit a legjobban szeretünk;

és ellenállunk a kísértésnek, hogy kritizáljuk a párunk érzéseit, gondolatait. „Mindannyian megfontolatlanok és meggondolatlanok vagyunk, mindannyian megbízhatatlanok, panaszkodók, sértődősek, becsvágyók […] rosszak vagyunk” – emlékeztet rá a maga tömör stílusában a római filozófus Seneca *A haragról – Novatusnak (De ira)* című művében – „[Ezért] bármit kifogásol is valaki a másikban, ugyanazt ki-ki megtalálja magában is.”

Barátság

A barátság lényege dióhéjban ennyi: jó barátnak kell lenni.

Arisztotelész a barátság három típusát különböztette meg az alapján, hogy mire alapozzák: hasznosság, élvezet, közös erény vagy jóság. Az első azt jelenti, hogy egyes barátságok alapja az, hogy a barátok hasznára vannak egymásnak. Ilyenek a munkahelyi barátságok, vagy ilyen a szolgáltató és az ügyfél (például a háztulajdonos és a felújítást végző építész) közötti barátság. A második típusú barátság alapját a közös élvezetek adják, például a közös sportolás. A harmadik típus – írja Arisztotelész *Nikomakhoszi etika (Ithika Nikomacheia)* című művében – a legjobb: „Tökéletes viszont az erkölcsileg *jó* és az erényben egymáshoz hasonló emberek barátsága.” Szerinte azért ez a legideálisabb, mert – a másik két típussal ellentétben, amely felbomlik, ha már nincs benne haszon vagy élvezet, ami összetartsa – ez tartós marad. Ráadásul attól nagyon értékes, hogy mindegyik barát önzetlenül a másik javát keresi, és nem azt lesi, milyen haszonban vagy élvezetben lehet része. Ez a

harmadik típus már önmagában véve is hasznos és élvezetet nyújt, így tulajdonképpen megvan benne minden, ami az első két típusban jó.

Könnyű belátni, mire is szeretne Arisztotelész kilyukadni, de nekem úgy tűnik, egy kissé túlmoralizált a nézőpontja. Ennek oka, hogy Arisztotelész elképzelése szerint az igaz barátság az, amikor a két barát valami közös, jó ügyön dolgozik, és egymásban leginkább a másik erénye érdekli őket, illetve ennek az erénynek az ápolása. Ez köszön vissza a *Nikomakhoszi etiká*ban olvasható híres mondásában is, miszerint „a barát nem egyéb, mint önmagunknak a mása”, és abban a gondolatában, amely szerint „[a barátok] mintegy lemintázzák magukban azt, amit egymásban kedvükre valónak látnak”. Úgy vélem, mindez nemcsak hogy nem áll az igaz barátságokra, hanem ráadásul túlságosan is előírásos, vagyis nem arról szól, milyen is egy barátság, hanem arról, hogy milyennek kellene lennie.

Véleményem alátámasztására jó példa Werner Herzog egyik filmje, amely a Klaus Kinskihez fűződő barátságát mutatja be. Az 1999-es film címe ironikus módon *Legkedvesebb ellenségem (Mein liebster Feind).* Az eredeti cím a német *Feind* (ellenség) és *Freund* (barát) szavak hasonló hangzásával játszik. A filmből kiderül, hogy a két férfinak rengeteg – néha igen súlyos – konfliktusa volt egymással, ám ennek ellenére nagyon szoros barátságban álltak. Persze az ember mindig ragaszkodhat ahhoz, hogy csak az az igaz barátság, amely olyan, mint amilyennek Arisztotelész képzeli. Ez azonban azt jelentené, hogy a valóságot próbáljuk az elmélethez igazítani ahelyett, hogy hagynánk, hogy az elmélet kövesse a valóságot. Az igazság

az, hogy részben épp a hibáikért szeretjük a barátainkat, ahogy Herzog is szerette Kinskit; és ha ez nem így lenne, akkor egyáltalán nem lennének barátaink, hiszen mindenkinek vannak hibái. Ráadásul – bár a barátoknak általában vannak hasonló vonásaik – a barátság azt is jelenti, hogy az ember állandóan tudatában van annak, hogy mindannyian mások vagyunk, és ezt képes elfogadni. Meglátásom szerint Richard Wollheim filozófus közelebb áll az igazsághoz, mint Arisztotelész, amikor azt írja *The Thread of Life* (Az élet fonala) című könyvében:

> Úgy gondolom, a barátság lényege, hogy képesek legyünk meglátni, hajlandóak legyünk tisztelni, és meg akarjuk érteni az emberek közti különbségeket. A barátság abban rejlik, ahogyan a másik egyediségére reagálunk, és csak addig terjed, amíg ez az egyediség lebilincsel minket.

Aki jó barátja akar lenni annak, akit szeret, illetve feltett szándéka megoldani azokat a problémákat, amelyek óhatatlanul is felmerülnek a szerelmesek között, annak feltétlenül érdemes megszívlelnie Wollheim tanácsát. Ami nem könnyű, mert az egyik legnehezebb feladat az életben, hogy *békén hagyjuk a másikat*. Hajlamosak vagyunk ugyanis azt hinni, hogy tudjuk, mi a legjobb a másiknak, és meg akarjuk mondani neki, mit csináljon. Ennek ellensúlyozására jó megoldás lehet, ha észben tartjuk, hogy egy kicsit mind bolondok vagyunk. Továbbá arra is rájöttem, hogy nagyjából mindenféle kritika jó esetben teljesen értelmetlen, rossz esetben viszont – még ha jogos is – ellentétes hatást vált ki. A

személyes kapcsolatokban legalábbis mindenképp. A kritika ugyanis még azokban a nagyon ritka esetekben is, amikor esetleg építő jellegű, nem más, mint rendkívül tapintatos ítélkezés, és a többség valószínűleg úgyis félreérti. Meg kellene tanulnunk, hogyan legyünk elővigyázatosabbak és körültekintőbbek, amikor olyasvalakinek akarunk tanácsot adni, akit szeretünk.

Egoizmus

Korábban említettem, hogy a kereszténységtől örökölt szeretetfogalmunk szerint a valódi szeretet teljesen önzetlen. Ezt részben azért hisszük el, mert a fejünkben a bűnök és az erények tökéletes ellenpólusai egymásnak. Ez azonban csak mítosz. Az erényeket a bűnök táplálják. Ahogy La Rochefoucauld írja a *Maximák (Maximes)* című könyvében: „Az erényekben éppúgy jelen való a bűn is, mint ahogyan az orvosságban a méreg: a kettőt az óvatosság adagolja s keveri össze, hogy azután eredményesen használhassa föl az élet nehéz pillanataiban.” A hiúság és az önimádat például mindenféle erényben jelen van, így erősítve azokat. Természetesen ezeket a bűnöket mérsékelni kell – és ehhez La Rochefoucauld is ragaszkodik –, ám ez nem jelent egyet a teljes kiirtásukkal. A szerelemtől pedig egyenesen elválaszthatatlan az egoizmus, hiszen a szerelmes embernek *szüksége van* a másikra, és ezt kifejezésre is juttatja. Allan Bloom ezt zseniálisan fogalmazta meg William Shakespeare *Antonius és Cleopatra (Antony and Cleopatra)* című darabjáról szóló, tüzes

vitairatában. A címszereplő pár szerelmi viszonyáról ezt írja *Love and Friendship* (Szerelem és barátság) című könyvében:

> Ez nem az a bizalmas és odaadó szerelem, amelyet a modern korban olyan nagyra tartanak. Ez a szerelem végtelenül önző, és talán pontosabban mutatja meg, mi is a szerelem valójában: kétségbeesett egymásba kapaszkodás. Nézetem szerint, amikor Kleopátra a haldokló Antoniusnak panaszkodik – „S reám nincs semmi gondod?” –, az sokkal erőteljesebb szerelmi vallomás, mint a fájdalom vagy a sajnálkozás önzetlen megnyilvánulásai. Mindkét felet a múlhatatlan szükség fordítja egymás felé. Egymás iránt érzett imádatuk azt jelenti, hogy történjék bármi, nekik birtokolniuk kell egymást. Kínzóbb ez az éhség, erősebb ez a birtoklási vágy, mint bármely másik. Kevés férfi és nő képes ilyen önző önfeladásra.

Antonius és Kleopátra szerelme talán szélsőséges példa, de csak azt mutatja meg nyíltan, ami minden szerelemben rejtve benne van, nevezetesen az egoista önimádatot. A lényeg természetesen nem az, hogy az ember próbáljon önző lenni a szerelemben, vagy hogy az önzést sose tekintsük a szerelem ellenségének. Sokkal inkább az, hogy beszéljünk őszintén a szerelem természetéről. Ahogy a feltétlen szeretet, úgy a tökéletesen önzetlen szeretet gondolata is könnyen lelkiismeret-furdalást és frusztrációt okozhat – főleg akkor, ha problémás a kapcsolat. Valamennyi kapcsolatra jellemző, hogy az erőegyensúly folyamatosan változik, és az a fél, aki a stabilitás reményében önzetlenül aláveti magát a párja

igényeinek, általában végül arra a felismerésre jut, hogy ezzel csak rombolta a kapcsolatukat. A feladat az lenne, hogy egyensúlyba hozzuk a különböző erőket, és meg se próbáljuk – lévén teljesen hiábavaló – az egész kapcsolatból vagy annak egyik feléből kiűzni azokat.

Tanmese

Arthur Schopenhauer német filozófusnak van egy fabulája, amelyben az embert a sündisznóhoz[1] hasonlítja. Ebben a mesében egy hideg, téli napon a sündisznók összebújtak, hogy felmelegítsék egymást, de megfeledkeztek a tüskéikről, és jól összeszurkálták egymást. Erre gyorsan elhúzódtak egymástól, így viszont megint nagyon hideg lett. Schopenhauer szerint az emberek is épp ilyenek: vágyunk a másik közelsége nyújtotta meleg intimitásra, különösen a szerelemben, de amint megkaptuk, bántani kezdjük egymást – épp a közelség miatt. Ebből a helyzetből számtalan, ellentmondásos érzelem fakadhat. Közülük a két legtipikusabb, amelyek a legnagyobb valószínűséggel fogják tönkretenni a kapcsolatot, a harag és a féltékenység.

Az ember tüskéi láthatatlanok, de ugyanolyan nagy fájdalmat okoznak.

Harag

Az ókori filozófusokat különösen érdekelte a harag témaköre – és hogy hogyan lehetne elkerülni vagy kontrollálni ezt az érzést. Így van néhány megfontolásra érdemes gondolatuk. Plutarkhosz például *A harag megfékezése* címmel írt esszét, amelyben Seneca már korábban említett tanácsai is visszaköszönnek. Az írásban komoly szerepet szánt Fundanusnak, aki Kr. e. 107-ben konzulként tevékenykedett, és úgy tűnik, leginkább lobbanékony természetéről volt ismert. Fundanus elmeséli, hogyan tudta megzabolázni a haragját, és számos hasznos tanáccsal szolgál. Elmondja például, hogy elgondolkodott azon, mennyire nevetségesen néz ki az ember,

amikor kiül a harag az arcára: a vonásai eltorzulnak, elvörösödik, megváltozik a hangja, és így tovább. Amikor ez tudatosult benne, többé már nem akart úgy kinézni mások előtt, mint egy „háborodott”, és örült volna, ha van egy szolgája, aki tükröt tart elé, valahányszor feldühödik, vagy csak emlékezteti rá, hogy tartózkodjon az efféle méltatlan viselkedéstől. Majd azt tanácsolja, hogy gondoljunk azokra, akik visszafogták a haragjukat, még akkor is, ha az jogos lett volna.

Kedvenc példám erre Antigonosz esete, aki a sátrában állva meghallotta, hogy a közelben álló katonái szidják őt a háta mögött. Erre kilépett a sátorból, és odaszólt nekik: „Jaj, nem akartok messzebb menni és ott szidni engem?” Fundanus azt tanácsolja, hogy amikor dühösek vagyunk, ne cselekedjünk azonnal, hanem várjunk egy kicsit – ha már lehiggadtunk, visszafogottabban tudunk reagálni, ami sokkal ésszerűbbnek tűnhet. Majd hozzáteszi, hogy a harag szinte minden esetben annak az eredménye, hogy úgy érezzük, megbántottak vagy semmibe vettek minket. Ezért a legjobb, amit tehetünk, hogy megpróbálunk közömbösen viszonyulni ezekhez az érzésekhez. Akárcsak Diogenész, akit egyszer figyelmeztettek arra, hogy kinevetik, mire ő így felelt: „De én nem vagyok nevetséges.” Fundanus további tanácsa, hogy tanuljunk meg örülni a kis dolgoknak is, éljünk egyszerű életet – például ne csináljunk nagy faksznit abból, hogy mit eszünk-iszunk. Az a legjobb – vallja *A harag megfékezése* című művében –, ha „nem szorulunk rá sok fölösleges dologra”. Emellett kiemeli, hogy ezek a stratégiák a párkapcsolatokban is hasznunkra válhatnak.

Mindehhez még hozzávehetjük Seneca tanácsát is, miszerint

az embernek ismernie kell a saját korlátait, hogy ne vállaljon olyan feladatot, amely túlságosan megterhelő a számára, különben garantált a kudarc és a harag. A szerelemben ezt a következőképp hasznosíthatjuk: ne várjuk magunktól, hogy többet adjunk, mint amennyit adni tudunk. Ezzel nem a lustaság mellett érvel, hanem amellett kardoskodik, hogy az ember reálisan lássa önmagát. Egyszer megkérdeztem egy barátomat, aki már 30 éve élt egészséges kapcsolatban a párjával, hogy mi a titka. Azt felelte: „alacsony elvárások". Amit akár szánalmasan cinikus életfelfogásként is értelmezhetnénk, de nem az. A barátom egyszerűen reálisan látja egyrészt azt, hogy mit adhat neki a kapcsolat, másrészt azt, hogy ő mit adhat bele a kapcsolatba. Sokkal nehezebb erkölcsre, mint izomra gyúrni, és általában katasztrófához vezet. Ahogy azt a francia esszéista Montaigne írta: aki angyalként akar szárnyalni, az még durvábban fog a földbe csapódni.

Seneca másik tanácsa az embereknek – amint azt *A haragról…* című művében írja –, hogy „Lelküket […] a kellemes művészeteknek adják át", illetve hogy „csillapítják a beteg lelkeket az örömet nyújtó tanulmányok" is. Ha ezt szerelmi tanácsként fogjuk fel, akkor bizony szépen összecseng azzal a korábbi gondolatommal, miszerint tápláljuk azokat az apróságokat, amelyek fellobbantották a szerelem lángját: a szerelmet a pár közös örömei éltetik. Csillapítják a beteg szíveket az örömet nyújtó tanulmányok. Világos. Tudjuk, hogy így van. De érdemes néha elismételni, mert olyan könnyen megfeledkezünk róla.

A fentiekkel természetesen nem azt akarom mondani, hogy a

harag sosem lehet jogos – bár Plutarkhosz ezen az állásponton volt –, csak azt szeretném, ha megtanulnánk kordában tartani a haragunkat.

Az Antigonoszról szóló anekdota különösen tanulságos. Nyilván felfogta, hogy nincs értelme azt várni a katonáitól, hogy egyáltalán ne kritizálják. Elfogadta, hogy ez alól senki sem kivétel, és a legjobb, amit tehet, hogy nem dühöng emiatt. Ez a szemlélet igen közel áll ahhoz, amit Nietzsche írt a barátságról *Emberi, nagyon is emberi (Menschliches, Allzumenschliches)* című művében:

> Tisztázd csak egyszer önmagaddal, milyen különbözőek az érzések, milyen megosztottak a vélemények még legközelebbi ismerőseid között is; hogy barátaid fejében még ugyanazok a vélemények is egészen más helyet foglalnak el, és más a súlyuk, mint a tiédben; hogy hányféle indíték vezethet félreértésre, ellenséges szanaszét-menekvéshez. Ezekután így szólsz majd magadhoz: milyen ingatag talajon áll minden szövetségünk és barátságunk, milyen közel vannak a hideg záporesők és gonosz viharok, milyen elmagányosodott minden ember! Ha belátja ezt az ember […] talán […] kiáltott fel: „Barátaim, nincsenek barátaim!” Sokkal inkább azt fogja vallani magának: igenis vannak barátaid, ám a veled kapcsolatos tévedés, a csalóka látszat vezette őket hozzád; és meg kellett tanulniuk hallgatni, hogy a barátaid maradjanak; mert az ilyen emberi kapcsolatok szinte majdnem mindig azon alapulnak, hogy néhány dolgot soha nem mondunk ki, sőt még csak nem is

> érintünk; […] Vajon vannak-e olyan emberek, akik nem sértődnének meg halálosan, ha megtudnák, voltaképpen mit tudnak róluk legbizalmasabb barátaik?

Nietzsche azt állítja, a barátsághoz kell egyfajta tapintat, ami annyit jelent, hogy az ember hajlandó elfogadni, hogy *nem ismerheti* barátja minden, vele kapcsolatos gondolatát, és hogy ezek *nem rá tartoznak*. Más szóval ahhoz, hogy egy barátság virágozzon, többek között *egymás kölcsönös meg nem értésére van szükség:* a barátunk sok szempontból örök rejtély marad a számunkra, és ez egyike azoknak a dolgoknak, amik táplálják a barátságunkat. Ugyanez igaz a szerelmi kapcsolatokra is, ahogy arra Dorothy Rowe is rámutat *Depression: The Way Out of Your Prison* című könyvében. Ha azt akarjuk, hogy a szerelmünk kiteljesedjen, fogadjuk el a tényt, hogy a párunkat sosem ismerhetjük meg teljesen, ahogy ő sem ismerhet meg minket egészen; ha ugyanis tökéletesen kiismernénk egymást – ami persze lehetetlen –, az meg is ölné a szerelmünket.

Féltékenység

Az előző gondolat akkor is segítségünkre lehet, ha felüti fejét az egyik legpusztítóbb érzelem: a féltékenység. Sokan átélték és átélik, és persze vannak esetek, amikor az érzés nem alaptalan. Köztudott azonban, hogy a féltékenykedés bizony öngerjesztő folyamat, a legkisebb gyanú is tovább hizlalja, és a féltékenység alanya ilyenkor már semmit sem tehet azért, hogy ezt az érzést lecsillapítsa. Ennek oka, hogy a féltékenység olyasmire irányul, amit nem lehet elérni: a másik fél teljes felügyeletére, ami már

csak azért is lehetetlenség, mert ha ellenőrzésünk alá tudnánk vonni a másik tetteit és viselkedését, a gondolatait és érzéseit akkor sem tudnánk kontrollálni. Mindennek két fő oka van. Az egyik az, hogy ha a féltékeny partner általában véve tudja is, mire gondol, és mit érez a társa, azt még mindig értelmezheti úgy, hogy az a saját féltékenységét igazolja. A másik ok pedig, hogy egyszerűen lehetetlen pontosan és hiánytalanul megtudni, mit érez és gondol a másik.

Aki hajlamos a féltékenykedésre, az többek között tartsa szem előtt, hogy a féltékenységét soha semmi sem fogja tudni kielégíteni. A féltékeny ember végső soron azt akarja, hogy párjának ne legyen saját élete – és ezt csodálatosan mutatta be mind Tolsztoj, mind pedig Proust abban, ahogyan Anna féltékenykedik Vronszkijra, vagy ahogyan Marcel viszonyul Albertine-hez. Annának és Marcelnek elviselhetetlen a tudat, hogy Vronszkij, illetve Albertine életének vannak olyan aspektusai, amelyeknek ők nem lehetnek a részesei. A helyzet fájdalmas iróniája, magyarázza Proust, hogy többek között épp azért szeretünk bele valakibe, mert azt érezzük, vele új és ismeretlen világ nyílik meg előttünk. A szeretett társ olyan világban él, amely nem sajátunk, és annak megismerése hihetetlenül izgalmas a számunkra – de a féltékenység is épp ebből az érzésből, a másik világának különbözőségéből táplálkozik. Ez az egyik oka annak, hogy a szerelem és a féltékenység gyakran kéz a kézben jár: részben ugyanaz a forrás táplálja mindkettőt. Akit féltékenység gyötör, jusson eszébe egyrészt az, hogy hiábavaló dologra vágyik, mert vágyát lehetetlen teljesíteni; másrészt az, hogy bármi gyötri is, nagy

valószínűséggel ugyanaz a dolog, ami miatt beleszeretett a párjába. Ahogy az élet minden területén, úgy a szerelemben is igaz, hogy mindennek ára van. Az pedig csupán illúzió, hogy van olyan élethelyzet, amelyben mindent megkaphatunk.

Ezen túlmenően persze igaz az, hogy egy szerelmi kapcsolatban a féltékenységnek leginkább a hűtlenség vagy a megcsalástól való félelem az oka. Hiszen ha két ember egymásba szeret, majd kapcsolatuk elmélyülésével az érzéseik is elmélyülnek, az olyan élmény, amely azt üzeni, hogy a hűség a kapcsolat természetes állapota, a hűtlenség pedig az, ami ezt megmételyezi. Ez a szemlélet azonban figyelmen kívül hagyja, hogy a hűség *nem alapelvárás*, hanem komoly teljesítmény eredménye. Ezt fogalmazta meg a maga bölcs, de humoros módján Dustin Hoffman is, amikor interjút adott a BBC Radio 4 csatorna Desert Island Discs című műsorának. Elmesélte, mit tanácsolt neki az egyik barátja: „Egy házasság csakis úgy lehet sikeres, ha a férj retteg a feleségétől.” Hoffman rájött, hogy ebben igenis van igazság, mert nézete szerint a férfiak természetüknél fogva nem igazán alkalmasak arra, hogy hosszú távon – vagy akár egy életen át – kitartsanak *egyetlen* nő mellett, ahogy azt manapság elvárnánk tőlük. Az efféle elkötelezettség kemény dió, szorgalom és fegyelem nélkül nem megy. Ám ha az ember fél a feleségétől – magyarázta –, az visszatartja attól, hogy elkóboroljon.

Hofmann realista szemléletű, humorral fűszerezett gondolata visszhangzik a Tábornok búskomor bölcseletében Márai Sándor *A gyertyák csonkig égnek* című regényében. A Tábornok visszagondol a legjobb barátja, Konrád és a felesége 40 évvel

korábbi viszonyára, és így elmélkedik:

> Mi a hűség, mit várunk attól, akit szeretünk? Öreg vagyok, sokat gondolkoztam ezen is. Nem valamilyen rettenetes önzés a hűség, önzés és hiúság, mint az emberi dolgok és igények többsége az életben? Mikor hűséget követelünk, akarjuk-e, hogy a másik boldog legyen? S ha a hűség finom rabságában nem lehet boldog, szeretjük-e azt, akitől hűséget követelünk? […] Most, az élet végén már nem mernék e kérdésekre olyan határozottan felelni, mint feleltem volna negyvenegy év előtt, ha valaki megkérdez…

Ha nehezen fogadjuk el az itt leírtakat, az annak a jele, hogy bizony igaz.

Mozart *Così fan tutte* című operájának két katonatiszt főhőse, Ferrando és Guglielmo jegyben jár egy testvérpárral, Dorabellával és Fiordiligivel. Don Alfonso, a *vecchio filosofo,* avagy a vén filozófus váltig állítja, hogy a két fiatal tiszt téved, ha azt hiszi, hogy menyasszonyaik egy életen át hűségesek maradnak hozzájuk, mert ő akár bizonyítani is tudja, hogy ez a két nő, mint minden nő, ingatag. A férfiak fogadást kötnek, hogy eldöntsék a kérdést. Ferrando és Guglielmo úgy tesznek, mintha hadba vonulnának, és eltűnnek a színről, majd „albánoknak” maszkírozva visszatérnek, és ebben a szerepben újra elcsábítják asszonyaikat. Mikor kiderül a turpisság, Don Alfonso arra buzdítja a tiszturakat, hogy bocsássanak meg menyasszonyaiknak – elvégre *così fan tutte*: minden nő egyforma (avagy szó szerinti fordításban: mind ezt csinálja).

Egyesek úgy vélték, ez egy nőgyűlölő és cinikus opera.

Véleményem szerint azonban Mozart varázslatos zenéje révén a mű felülemelkedik ezeken a kategóriákon, és megmutatja, hogy lehet pozitívan viszonyulni az emberi gyengeséghez, sebezhetőséghez, hogyan lehet derűvel fogadni az emberi léttel együtt járó viszontagságokat. El kellene már ismernünk végre, hogy a hűség igenis nehéz dolog, ami azt jelenti, hogy a hűség fogalmát sosem fogjuk tudni megérteni, ha nem úgy tekintünk rá, mint olyasvalamire, amit nem lehet csak úgy, egy csapásra beépíteni az ember életébe. Az ember természeténél fogva ingatag, ezt már Machiavelli is megmondta. A hűség ezért rendkívüli teljesítmény, és a féltékeny szerelmes jól teszi, ha féltékenységét ennek fényében újra górcső alá veszi. Ha ebből indulunk ki, a féltékenység is könnyebben kezelhető lesz. Méghozzá pontosan azért, mert teret nyer egy újfajta értelmezés, hogy a féltékenység okát – a hűtlenséget – ne csupán valami borzalmas dolognak tekintsük, hanem lássuk meg benne, hogy ez is az életen végigbotorkáló ember szörnyű gyengeségének egy újabb megnyilvánulása – ahogy azt *A gyertyák csonkig égnek* és a *Così fan tutte* is üzeni.

Természetesen tisztában vagyok vele, milyen nagyon nehéz így viszonyulni a hűtlenséghez, főleg akkor, amikor az embert az a bizonyos zöld szemű szörny kínozza. Éppen ezért bölcs dolog ezeken nyugodt lelki állapotban, még a féltékenység kialakulása *előtt* elgondolkodni. Más szóval ésszerű felkészülni. Érdemes észben tartani, hogy a lelki béke nem jön egyik pillanatról a másikra, nehéz, és csak ritkán sikerül elérni. De ha sikerül is egyszer eljutni a bölcsességnek erre a fokára, akkor sem örülhetünk sokáig. Samuel Johnsonnak igaza volt, amikor

Rasselas, Abyssinia herczegének története (The History of Rasselas, Prince of Abyssinia) című tanmeséjében azt írta, hogy az ékes szavak aggodalomra adnak okot, és e szavakat adta egyik szereplője, Imlac szájába: „Csak ne siessen olyan gyorsan bízni, vagy bámulni az erkölcstanítót; […] angyalként beszélnek ők, de mint emberek élnek.” Van ebben valami búskomor bölcsesség is, és Johnson lett volna az utolsó, aki megfogadta volna a tanácsot, miszerint az ember ne akarjon okos lenni az élet viszontagságaira adott érzelmi reakcióiban. Ugyanis az ő egész élete éppen ennek a küzdelemnek a megható tanúságtétele.

A szerelem korlátai

Pál apostol a Korinthusbeliekhez írt első levelében a szeretetet mint valami mindenható erőt festi le, és azt írja, hogy a szeretet soha el nem fogy, illetve soha nem vall kudarcot[{2}]. De téved. Néha igenis kudarcot vall, mert megeshet, hogy olyan emberbe szeretünk bele, akit nem kedvelünk. Néha igenis elfogy, mert megeshet, hogy egyszer csak már nem szeretjük többé azt, akit korábban szerettünk. Vagy megeshet, hogy két ember még szereti egymást, de már képtelenek együtt élni. Egy kapcsolatnak csak az *egyik* aspektusa a szeretet, és önmagában kevés a sikerhez. A probléma azonban részben abban gyökerezik, hogy ki mit tart kudarcnak vagy sikernek. Egy kapcsolat végét kudarcként éljük meg, de nem feltétlenül ez a legjobb hozzáállás. Az persze tagadhatatlan, hogy amikor valami – így vagy úgy – véget ér, az általában rendkívül

fájdalmas, az egyik félnek legalábbis biztosan, bár lehet, hogy mindkettőjüknek. Ugyanakkor nem vagyok meggyőződve arról, hogy a dolgok tényleg olyan egyértelműek, mint azt gondolnánk.

Egy barátom mesélte, hogy bár elvált, mégsem érezte azt, hogy „nem a megfelelő nőt vette el”, ahogy azt oly közhelyesen mondani szokás. Részben azért, mert voltak közös gyerekeik, és számára a gyerekei voltak a legfontosabbak az életben. A gondolat, hogy úgy tekintsen a volt feleségére, mint a „nem megfelelő” nőre, már csak azért is zavarta, mert ebben benne van az a feltételezés, hogy találhatott volna vagy találhatna egy „megfelelő” nőt is: egy olyan nőt, akivel egyáltalán nem lennének nehézségei. De – mondta erre a barátom – ez nem így van: lehet, hogy a mostani kapcsolata jobb, mint a házassága volt, ám ez még nem bizonyítja, hogy régen „rosszul csinálta”, kivéve persze abban az értelemben, hogy a házasság véget ért. A volt feleségével megéltek jót is, rosszat is, hullámhegyeket és -völgyeket – de akkor ez volt az ő *élete*. Lehet, hogy bizonyos dolgokat megbánt, ellenben sosem tudná megbánni az egészet.

Abból, ahogy a barátom a válásához viszonyul, meglátásom szerint kiérződik, milyen erősen kötődik a saját életéhez, amely számára páratlanul értékes – és nem annak ellenére, hanem éppen azért, mert tele van hibákkal. Bölcs ez a szemlélet, és egy kicsit segíthet annak, aki elveszítette egy szerettét: ha nem is most, akkor majd később, de kis szerencsével és kemény munkával elérhető, hogy az ember így lássa a helyzetet. Ahogy a barátom élete, úgy mindannyiunk élete is páratlanul értékes, és nem annak ellenére, hanem éppen azért, mert értek minket

csalódások – a szerelemben is.

3. Sebezhetőség, avagy testi megpróbáltatások

Néha, amikor tanítok, hirtelen rádöbbenek, milyen szerencsések is vagyunk – én és a diákjaim. Hiszen együtt lehetünk, és van két teljes óránk arra, hogy elgondolkozzunk valamilyen filozófiai problémán – mondjuk a vallásos hit természetén és értelmén, vagy a komédia és a tragédia kapcsolatán, esetleg azon, hogy mit értünk az emberi lény fogalmán. Ezt többek között azért tehetjük meg, mert jó egészségi állapotban vagyunk – semmi olyasmivel nem kínoz minket a testünk, ami akadálya lehetne egy ilyen hosszadalmas elmélkedésnek és beszélgetésnek. Időről időre nyilván előfordul, hogy a diákjaim közül néhányan elkapnak valamilyen súlyos vagy kevésbé súlyos betegséget, ám tanulmányaikat csodálatra méltó módon még ekkor sem szakítják meg. De ők jelentik a kevés kivételt. Sajnálatos tény, hogy az emberiség története során az emberek többsége sosem volt kellően jó egészségi állapotban ahhoz, hogy elméje olyan dolgokkal foglalkozhasson, amelyek engem és a diákjaimat foglalkoztatnak az óráimon. Épp ellenkezőleg: a meggyengült egészség vagy egy-egy betegség úgy tönkretette az emberek életét, ahogy az ma már szerencsére egyre ritkábban fordul elő a fejlett világban – bár még mindig rengetegen vannak, akik nem ilyen szerencsések.

A betegségeket tehát nem sikerült teljesen eltörölni a Föld színéről, és soha nem is fog sikerülni. Amikor betegek vagyunk, akkor tudatosul csak bennünk igazán, hogy milyen törékeny és sebezhető a testünk, hogy mennyire magától értetődőnek

tartjuk az egészséget, pedig az valójában sokkal inkább a jó szerencse ajándéka, semmint elidegeníthetetlen jogunk. Betegen szembe kell néznünk önnön lényegi gyengeségünkkel: a testi megpróbáltatásokkal. Ebben a fejezetben ehhez a szembenézéshez kínálok kiindulási pontokat.

Montaigne és a test sebezhetősége

Élete vége felé Montaigne-t vesekő gyötörte – hajlama volt rá, amit az apjától örökölt. A vesekő kialakulásának oka, hogy kalcium és egyéb ásványi anyagok halmozódnak fel a szervezetben, és üvegcserepekhez hasonló, tüskés vagy recés kristályokba rendeződnek. Rendkívül éles fájdalommal jár, és nemcsak a hasban, hanem a húgyvezetékben is – ahogy a kő a veséből a húgyhólyagba jut. A beteg ilyenkor úgy érzi, mintha belülről égetné a tűz. A vesekő ma már kezelhető, de Montaigne korában a beteg csak abban reménykedhetett, hogy a kövek a húgycsövön át végül kiürülnek – ami szintén heves fájdalommal járt. Ráadásul régen fennállt a halálos kimenetelű fertőzésveszély lehetősége is, de azt mondják, egyes esetekben már önmagában a fájdalom is elég volt ahhoz, hogy a beteg öngyilkosságot kövessen el.

Montaigne *Esszék (Essais)* című kötetében rendre szóba kerül a veseköve. E témában az egyik legőszintébb és legmeghatóbb részletet a legutolsó esszében találjuk, amelynek címe: *A tapasztalatról (De l'experience).* Ebben a szerző elénk tárja, hogyan és miként próbált megküzdeni a betegséggel. Ez az írás ugyanakkor sokkal több ennél: védőbeszéd a testért, annak

szükségleteiért, legitimitásáért; könyörgés hozzánk, emberekhez, hogy fogadjuk el a testet, annak minden különös követelésével együtt. Montaigne minden írásában tetten érhető a test csendes elfogadása és szeretete, annak ellenére, hogy ilyen kiszolgáltatott a betegségekkel szemben. A szerző igyekszik beláttatni velünk, hogy a testünk, bár e gyengesége révén hajlamossá tesz minket a megbetegedésre, egyben a fizikai élvezetekkel és örömökkel is megismertet minket. Ezért nagylelkűen és elnézően beszél az olyan szükségleteinkről, mint az evés, az ivás vagy az alvás, és arra biztat, hogy élvezzük ezeket a tevékenységeket, elvégre nincs is más választásunk, mint teljesíteni testünk követeléseit. Montaigne bevallja, hogy ő még vakarózni is szeret, különösen a fülét vakarja szívesen, ami gyakran viszket.

Montaigne-nek meggyőződése volt, hogy a 16. századi Franciaország túlságosan bizalmatlan az örömökkel szemben, és kétlem, hogy a mi modern korunkról másként vélekedne. Amit mi minden további nélkül az örömök közé sorolnánk, azt ő csupán az üres kielégülés siralmas hajhászásának, a be nem vallott boldogtalanság megnyilvánulásának tekintené, amitől a valódi örömök hajszolása csak még kétségbeesettebbnek, és ugyanolyan elérhetetlennek tűnik. Azt mondaná, boldogságunk örökös bizonygatása a legfőbb jele annak, hogy valami nagyon nincs rendben, hogy amire vágyunk, az nem is annyira az öröm, mint inkább az önfeledtség – a mámor gondolatoktól és ítéletektől mentes siralmas karneválja. Ez érhető tetten abban is, ahogy korunk embere az erotikus vágyakhoz viszonyul – számára a szex már nem is annyira örömszerzés, mint inkább

egyfajta kétségbeesett sóvárgás a menekülés után: el akarunk menekülni önmagunk elől egy olyan intenzív érzéki élménybe, amely véget vet minden további élvezetnek, mintha legalábbis egyetlen aktussal megszabadulhatnánk a test követeléseitől, és örökre letehetnénk ezt a terhet. Önhittségünk megakadályozza, hogy megkapjuk, amire valójában vágyunk, részben azért, mert már fel sem tesszük magunknak a kérdést: mi is az, amire valójában vágyunk. Ahogy kortársai, úgy – a maga módján – a modern ember sem fogadja meg Montaigne tanácsát, miszerint ne meneküljünk az élvezetek elől, de ne is hajhásszuk azokat.

Montaigne dolgozószobájának gerendáiba belevéste néhány kedvenc, klasszikus szerzőjének egy-egy sorát, amelyek mind arról szóltak, ők hogyan küzdöttek meg az

élet megpróbáltatásaival.

Mivel Montaigne ilyen jól ismerte az emberi testet, nem csoda, hogy van néhány elgondolkodtató mondanivalója a betegeskedésről is. Utolsó esszéje egyfajta terápia is egyben. Ebben például azt írja, hogy amikor szembenézett a saját betegségével – nem csak a vesekővel, bár itt bizonyára arra is gondolt –, nem akart sem szüntelenül küzdeni ellene, sem erőtlenül megadni magát neki. Inkább úgy döntött, hogy – figyelembe véve a betegség és önmaga természetét – helyet enged neki. „Szelíden kell tűrni állapotunk törvényszerűségeit. Meg kell öregednünk, el kell gyengülnünk, meg kell betegednünk, minden orvostudomány dacára” – írja *A tapasztalatról* című esszében. Montaigne azt tanácsolja, hogy ne panaszkodjunk, ha valami olyasmi történik velünk, ami bárki mással is megtörténhetne; és emlékeztet rá, hogy sokszor bizony egykedvűen szemléljük mások betegségét és fájdalmát, de kesergünk, ha nekünk jut ki ugyanabból a kínból. Van Montaigne szolidaritásában valami, ami arra sarkall minket, hogy felismerjük: a magunk egyediségében csöppet sem vagyunk különlegesek – mert ami mással megtörténik, az éppúgy megtörténhet velünk is, hisz az élet már csak ilyen.

Mindezek után Montaigne tételesen felsorolja, mi minden segített neki megküzdeni a vesekő okozta betegséggel. Belátta, hogy ez egyszerűen része az öregedés folyamatának. Megtudta, hogy sok általa tisztelt férfiú is ugyanebben a betegségben szenved, és megtiszteltetésnek érezte, hogy közéjük tartozhat. Hálás volt azért, hogy ez a betegség csak élete végén alakult ki, így szabadon élvezhette a fiatalságát. Továbbá örült a sok

dicséretnek, amit másoktól kapott, amiért ilyen bátran szembenéz a betegségével. Arra is felhívja a figyelmünket, hogy régen voltak, akik aszkéta életükhöz különféle betegségekért könyörögtek, mert hitték, hogy ettől még erényesebbé válnak. Montaigne saját bevallása szerint ilyet sosem tenne, de kéretlen betegsége is erényességre tanítja, így végső soron hálás lehet érte. Továbbá elismeri, hogy bár a vesekő siettetheti halálát, ugyanúgy siettetné még számtalan egyéb betegség is, amelyekben ő történetesen nem szenved. Végül pedig hozzáteszi, hogy a betegség legalább leszoktatja az életről, és segít nagyobb nyugalommal szembenézni az elkerülhetetlen halállal. Ezt a gondolatmenetet a következő, rendkívül meglepő elgondolással zárja: „nem azért halsz meg, mert beteg vagy; azért halsz meg, mert élsz. A halál vígan megöl a betegség segítsége nélkül is.”

Montaigne eszmefuttatásában van egy nagy adag realitásérzék; egészen közvetlenül képes az élményeket, tapasztalatokat megragadni, és ez esetében igen ritka. Világosan látja, mi történik vele, ugyanakkor képes gyötrelmeiben – önámítás nélkül – vigasztalást lelni. Képes a szenvedésből értéket kovácsolni, és a saját hasznára fordítani. Ezenfelül megmutatja, hogy az ember testképe nem állandó; e téren van bennünk némi rugalmasság, képesek vagyunk fogalmakat alkotni, más szemmel nézni a testünkre, és azt más formában is megtapasztalni.

Azt hiszem, keveseknek van olyan világos képe önmagáról és a saját valóságáról, mint Montaigne-nek volt. Én egész biztosan nem tartozom közéjük. Nemrég megbetegedtem – semmi

komoly, leginkább kimerült voltam, de ehhez heves szívdobogás és szemprobléma is társult. A házi orvosnál és a kórházban is elvégeztek egy sor vizsgálatot, de nem derült ki, hogy bármilyen komoly betegség állna a tünetek hátterében. Az állapotom mégis tovább súlyosbodott – már szédültem és zsibbadtam is. Ekkoriban történt, hogy volt szerencsém néhány hónapra Olaszországba utazni. Abban a pillanatban, hogy megérkeztem, a tüneteim elmúltak: a klíma- és életmódváltás kiszakított a korábbi rutinból és a betegség ördögi köréből. Azonnal nyilvánvalóvá vált számomra, hogy valójában a betegség miatti szorongásom betegített meg. Tényleg beteg voltam, de aztán valahogy eluralkodott rajtam az aggodalom, és utána már egyszerűen csak a betegségtudattól voltam beteg. Biztos vagyok benne, hogy ha hallgatok Montaigne-re, már jóval az olasz út előtt megszűntek volna a tüneteim. Ez az élmény már csak azért is volt nagyon meglepő számomra, mert általában nem jellemző rám a hipochondria. Tudom, hogy amit átéltem, meglehetősen gyakori jelenség: mindenki – vagy legalábbis a többségünk – képes rontani a saját állapotán azzal, hogy nem úgy tekint a betegségre, mint ami az élet áramlásának szerves része; hogy túl gyorsan akar megszabadulni tőle; hogy idegeskedik miatta. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy szükség esetén ne kérjünk orvosi segítséget, hanem azt, hogy – Montaigne-hez hasonlóan – nekünk is meg kellene próbálnunk reálisan viszonyulni testünk sebezhetőségéhez. Ironikus, de gyengeségünk elfogadásától erősebbek lehetünk.

Egy betegség története: hála fakadhat belőle

Arthur W. Frank igen hasznos könyvet írt *The Wounded Storyteller* (A sebzett mesélő) címmel, amelyben szintén foglalkozik azzal, hogyan viszonyul az ember a saját testéhez, és részletesen ki is fejti az általam összeszedett pontok némelyikét – bár nem abban a kontextusban, ahogy Montaigne, őt nem is említi. Frank azt taglalja, hogyan lehet egy betegségnek *narratívá*t adni: vagyis elgondolkodni rajta, beszámolni róla, elmondani róla egy történetet. Frank szavaival élve Montaigne úgy adja elő a betegségének narratíváját, mint egy kutatás történetét. Az efféle „kutatásnarratíva – írja Frank – szembenéz a szenvedéssel; elfogadja a betegséget, és hasznosítani akarja."

John Updike, aki egy életen át küzdött a pikkelysömörrel, szintén jó példája ennek a típusú narratívának. Azok után, hogy hosszú évekig csak az állandó napozás hozott számára enyhülést, az 1970-es években végre valódi segítségre lelt egy újfajta kezelésben, a PUVA-terápiában, amely során UVA fénnyel kezelik a beteget. Amikor végre „tiszta" lett, felmerült benne, hogy vajon volt-e szorosabb összefüggés a bőrbetegsége és a tehetsége, az írói vénája között. Erről így írt *Self-Consciousness* (Öntudatosság) című könyvének At War with My Skin (Harcban a bőrömmel) fejezetében: „Csak a pikkelysömör volt képes arra, hogy egy teljesen átlagos kisfiúból […] írót […] csináljon. Mi más lett volna az én kreativitásom, […] mint bőröm kínos túltermelésének paródiája? Vajon írói énem vastag bőre […] nem az én saját, szegény, sebezhető bőröm felsőbbrendű változata volt?"

Updike itt kifejti, hogy képes volt a betegséget a maga hasznára fordítani – bár ez csak utólag, visszatekintve tudatosul

benne. Nem mellesleg tanúbizonyságot tesz egy méltatlanul alábecsült képességről, miszerint hálás tud lenni a betegségéért, nem felejti el, hogy az ember igenis hálás lehet azért, ami bántja, mert azzal együtt többet tud kihozni önmagából. Biztos, hogy Updike már sokkal korábban alávetette volna magát a gyógykezelésnek, ha rendelkezésére állt volna. De őt olvasva könnyen belátja az ember, hogy a gyógymód nem mindig olyasvalami, amire jó okkal vágyakozunk. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy a betegség (vagy a betegségek némelyike) jó dolog. Inkább csak arra emlékeztet, hogy mindenkinek azt kellene kérnie, amire legbelül és igazán vágyik, amire valóban szüksége van, és abban, hogy ezt megkapjuk, nem segít, hanem – legalábbis bizonyos esetekben – csak gátol az, ha megszabadulunk a betegségünktől (vagy az élet egyéb megpróbáltatásaitól).

Kövessük Updike példáját, és gondoljuk végig, hogy mindaz, amitől szabadulnánk, nem része-e annak, ami értékessé teszi az életünket. Ha azt szeretnénk, hogy mindig tökéletes legyen az egészségi állapotunk, és teljesül is ez a kívánságunk, az könnyen önelégültséghez és önteltséghez vezethet. Megeshet, hogy érzéketlenné és nemtörődömmé válunk másokkal szemben. De az is lehet, hogy így hiányozni fog életünkből az a fajta látószög, amitől sajátos perspektívában láthatnánk a világot, és sokkal produktívabban, intenzívebben kapcsolódhatnánk a világ dolgaihoz. A betegség nem feltétlenül rossz, és nem mindig félnivaló.

További betegségtörténetek: diadal és csend

Frank két további narratívatípust említ könyvében: az egyik a „kárpótlás-narratíva”, a másik pedig a „káosznarratíva”. Előbbi olyasfajta történet, amelyben a betegség mint ideiglenes hiány vagy mint kitérő jelenik meg, utána az élet visszatér a normál kerékvágásba – értsd a betegség előtti állapotba, az egészség állapotába. A modern Nyugaton, ahogy arra Frank is rámutat, a betegségnarratívák túlnyomó többsége ebbe a kategóriába tartozik, köszönhetően az orvostudomány bámulatos fejlődésének. Ennek a típusnak az egyik hátránya – teszi hozzá Frank –, hogy túlságosan diadalittas, úgy tesz, mintha minden betegség gyógyítható lenne. A másik hátránya pedig az, hogy segít elrejteni önmagunk elől a halál realitását. Minden betegséget, még a halálos betegségeket is, kezelhető és gyógyítható problémák sorozatára bontja, így megkímél minket attól, hogy szembe kelljen néznünk saját halandóságunkkal. Frank így írt anyósa haláláról a *The Wounded Storyteller* című könyvében:

> Amikor az anyósom, Laura Foote rákban haldoklott, mind tudtuk, hogy hamarosan meg fog halni. De erről soha nem beszéltünk a családban, és ennek több oka is volt. Az egyik, hogy még két nappal a halála előtt is az orvosok által ajánlott gyógyszerek egyre csak gyarapodó sora foglalt le minket. Bármilyen egyértelmű volt is az állapotromlás, mindig tudtak valami újabb gyógymódot javasolni. Amíg a részproblémákat meg tudtuk oldani – hogy elmúljon ez, vagy javuljon az –, addig a halál súlyos kérdése elkerült minket. A specialisták mind elértek némi sikert, a páciens mégis meghalt.

Az utóbbi, a káosznarratíva nem is valódi narratíva, mert a beteg olyan mély szenvedést él át, hogy nincs is semmiféle perspektívája, ahonnan szemlélődve a fájdalmát történetté tudná kerekíteni. Ahogy azt Frank is említi, ha a beteg képes szavakba önteni a szenvedését, az mindig el is távolítja őt a szenvedés forrásától, ami abban is segíthet, hogy képes legyen megbirkózni vele. A szenvedés legmélyebb formája ebben az értelemben hangtalan. Ez pedig eszünkbe juttat valamit, amit ugyan tudunk, ám gyakran elfelejtünk, nevezetesen azt, hogy az emberi szenvedés sokszor nem más, mint enyhülni nem tudó fájdalom, értelmetlen gyötrelem. Ezt mindnyájunknak – főleg pedig nekünk, akik írásban vagy szóban, de mind a betegségek és az emberi test törékenységének értelmét keressük – szem előtt kellene tartanunk, hogy egy pillanatra se felejtsük el, milyen is a mi saját szenvedésünknek és embertársaink szenvedésének valódi természete.

Milyen a testképünk?

A betegségnarratívák mellett Frank a test megtapasztalásának különféle formáival is foglalkozik. Az egyik a *fegyelmezett testkép:* ez esetben az ember vagyontárgynak tekinti a saját testét, amelyet szabályoznia kell, akárcsak egy gépet. A másik a *tükörkép testkép:* ez azt jelenti, hogy a testképet egy ideálisnak tartott kép határozza meg. A harmadik a *domináns testkép:* ez esetben a test egy másokkal összecsapó erő formájában él az ember fejében, amelyen keresztül kiadhatja, levezetheti a dühét. Végül pedig a *kommunikatív testkép:* ez azt jelenti, hogy

az ember tökéletesen elfogadja az esetlegességet, vagyis azt, hogy az egyén egyfajta dinamikus kapcsolatban áll az őt körülvevő világgal, a kettő közötti határvonal pedig elmosódott és képlékeny. Ez utóbbi fogalma talán furcsának tűnhet, pedig a legjobb példa rá éppen az, ahogyan Montaigne viszonyult a saját testéhez – vagyis hajlandó volt úgy tekinteni a betegségre, mint a természet áramlására, amely áthalad az ő testén, és szolidáris tudott lenni azokkal, akik ugyanúgy elszenvedik vagy elszenvedhetik azt, amit ő is.

Természetesen – bizonyos mértékig és kontextustól függően – mindenkiben ott él mind a négy testképtípus, gyakran akár egyszerre is. Ugyanakkor, ahogy azt már korábban is említettem, Frank fogalmi rendszere és Montaigne elmélkedései abban segítenek, hogy meglássuk, az ember többféleképpen is viszonyulhat a testéhez. Ha betegek vagyunk, kis szerencsével és kitartással elmerenghetünk a testünkről és annak állapotáról, ahogy Montaigne tette, ez pedig segíthet abban, hogy másként, illetve produktívabban lássuk az élet dolgait.

Értelmet kell találnunk a betegségben

Amikor azt írtam, Montaigne eszmefuttatásában van egy nagy adag realitásérzék, Nietzsche azon elképzelésének fényében gondoltam, miszerint az ember nem magát a szenvedést, hanem az értelmetlen szenvedést nem bírja elviselni. Természetesen Montaigne is kereste a betegsége értelmét, de érezhető, hogy az éppen a helyzet realitásában gyökerezett. Ez

valóban így van, még ha egyértelműen stilizálta is önmagát ebben a betegségben, vagyis kereste azt a perspektívát, amelyből az nemesnek, magasztosnak vagy valami hasonlónak hat.

Max Blecher nagyszerű, *Inimi cicatrizate* (Sebzett szívek) című, betegségről szóló regényének egyik szereplője is hasonló álláspontra helyezkedik, mint Montaigne, amikor azt mondja, a betegség képes egyfajta *ironikus hős*t faragni az emberből. Még az is lehet, hogy a gerincet megtámadó Potts-kórban szenvedő Blecher is így tekintett önmagára. Regénye egy szanatóriumban játszódik, és a kérdéses szereplő, Quintonce egy betegtársával épp az állapotáról, illetve a többi beutalt állapotáról beszélget. Azt állítja, hogy a hősnek ahhoz, hogy elérje célját, energiára és akaraterőre egyaránt szüksége van:

> Ezek mind megvannak a betegekben is. Egy beteg egy év leforgása alatt pontosan annyi energiát és akaraterőt használ el, amennyi egy egész birodalom meghódításához szükséges. […] Csakhogy esetében az egész kárba vész. Ezért mondhatjuk, hogy a betegek valójában negatív hősök. Mindegyikünk „az, akiből nem lett Caesar”, még ha meg is van bennünk minden, ami a caesarsághoz kell. […] Birtokában lenni mindannak, amitől az ember Caesar lehet, és mégis […] betegnek lenni. Meglepően ironikus formája ez a hősiességnek.

Biztos vagyok benne, hogy Montaigne nagyra értékelte volna a betegnek ezt a némiképp abszurd, túlzóan szerény, mégis önmaga értékét helyén kezelő definícióját, miszerint egyfajta

ironikus hős lenne. Tetszett volna neki, hogy ebben a gondolatban ilyen különös, sőt abszurd módon keveredik egymással a helyi jelentéktelenség és a világhír. Biztos jót nevetett volna rajta.

Max Blecher, egy ironikus hős az édesanyjával

A korábban már említett Updike másfajta – összességében sokkal komolyabb – megközelítést ajánl ahhoz, hogy értelmet találjunk egy betegségben – persze abból az időszakból, amikor még nem tudták eredményesen kezelni a pikkelysömörét. Elgondolkodott azon, milyen sok időt töltött a tengerparton, kint heverve a napon, az enyhülést várva, és azt írja *At War with My Skin* című művében, hogy az ő fejében ez mindig egyfajta isteni megbocsátással társult, amely számára „kézzelfogható valóság, ahogy fekszem […] kint […] a trópusi napon. És az érzés, ahogy a nap a bőrömre nehezedik, nekem

mindig egyet jelentett: megváltást, amely visszavezet az emberiségbe […] a torzultság és a szégyen világából.”

Updike számára a betegsége abszolút vallásos jelentéssel bírt, mert ugyanazokat a fogalmi kategóriákat társította hozzá, mint a valláshoz: a szégyent és az isteni megbocsátásnak köszönhető megváltást. Részben ezért is tudott megbirkózni vele: a pikkelysömör nem csupán egy testi nyavalya volt számára, hanem – ami talán még fontosabb – egyfajta kapcsolat Istennel, amely a fizikai világ közvetítésével jött létre – és így különleges kapcsolatot teremtett közte és e fizikai világ között is. Az adott értelmet a betegségének, ami értelmet adott a gyógyulásának. Hogy a beteg képes-e megbirkózni a bajával, az javarészt attól függ, képes-e értelmet találni benne, ahogy tette azt Montaigne, Quintonce és Updike. Ennek persze számtalan más módja is van.

Igazából azt gondolom, mindenkinek valamilyen módon stilizálnia kell magát ahhoz, hogy értelmet tudjon találni egy betegségben, főleg ha olyan tartós és súlyos, mint amilyen Quintonce-t és Updike-ot kínozta. Quintonce Caesarhoz hasonlítja magát, és bizony vannak ennél rosszabb párhuzamok is. Az ő szemlélete sokkal kifinomultabb, mint Updike-é. Mindenesetre nagyon termékeny dolog lehet az, ha betegen stilizáljuk magunkat, és végiggondoljuk, hogy a betegség hogyan segíthet hasonlóvá válni azokhoz, akiket csodálunk. Meglátásom szerint az is segít, ha elképzeljük, hogy ezek az emberek mit mondanának nekünk a betegségünkkel kapcsolatban. Természetesen ez a módszer nem csak betegségek kapcsán alkalmazható.

Igaz, hogy ebben a fejezetben az volt a célom, hogy felhívjam a figyelmet azokra, akiket érdemes lehet példaképnek választani, mégis azt gondolom, mindenkinek önmagának kell megtalálnia a forrást, amelyből segítséget meríthet. Ezért kellene igyekeznünk odafigyelni a körülöttünk élőkre és az ő élettörténeteikre, hogy felfedezzük bennük azt, ami érdekes, különös, jó és szeretetre méltó, mert ezek mellett sokszor elmegyünk a mindennapi rohanásban. Viszont ha figyelmesek vagyunk, nemcsak embertársainkat fogjuk jobban megérteni, hanem önmagunkat is.

Csak rontunk a helyzeten

Még ha igaz is, hogy az ember folyton a betegsége értelmét keresi, elképzelhető, hogy néha eljátszik pár különös és a valóságtól elrugaszkodott gondolattal ennek kapcsán. Ám ezzel csak ront a saját helyzetén. Gyakran megesik például, hogy a betegséget az erkölcsiséggel kapcsoljuk össze, és úgy tekintünk a kórra, mint egyfajta büntetésre. Albert Camus *A pestis (La Peste)* című regényében Paneloux atya ezt az irányzatot képviseli – legalábbis kezdetben. Azt prédikálja a gyülekezetének, hogy a város, Oran lakói büntetésül kapták a pestist bűnös életvitelükért. Az emberiség történetében ez a fajta érvelés mind a mai napig újra és újra felbukkan. *A betegség mint metafora (Illness as Metaphor)* című könyvében Susan Sontag is arra emlékeztet, hogy a betegségeket – ő a tüdőbajt, a rákot és az AIDS-et hozza példának – gyakran használják metaforaként: néha hibáztatásra, máskor büntetésre, megint

máskor valami egyéb célra, például a kontroll gyakorlására. Sontagnak ezzel a kötettel az volt a célja, hogy lefejtse a betegségről a metaforát – „azért kaptam el ezt a betegséget, mert rossz ember vagyok”; „ez a betegség a büntetésem” stb. –, és ezáltal megfossza többletjelentésétől, amely csak súlyosbítja a szenvedést.

Franz Kafka élete jó és megható példája annak, amikor az ember értelmet talál a betegségében (ez esetben a tuberkulózisban), de úgy, hogy azzal csak ront a saját helyzetén. Az első fejezetből kiderült, milyen fájdalmakkal terhelt volt Kafka és az apja kapcsolata. De amint azt látni fogjuk, másfajta szenvedésekkel is sújtotta őt a sors. Prágában élő, német ajkú zsidóként mindig is kívülállónak érezte magát. A nyugtalanság és a zavarodottság szinte az egész életét végigkísérte. Meghasonlott vágyai között: alapvető belső igénye volt, hogy író legyen, ugyanakkor elvárták tőle, hogy rendes, kenyérkereső foglalkozást űzzön, emellett pedig hőn vágyott arra, hogy végre megállapodjon és családot alapítson. Ez pedig idegileg teljesen kikészítette. Ráadásul erős hajlama volt arra, hogy az önvizsgálat és az önkritika különböző formáival gyötörje magát. Ezért folyton úgy gondolt a testére, mint ami alkalmatlan arra, hogy teljesítse a saját magával szemben támasztott szellemi igényeket, és emiatt folyton korholta magát, ahogy erről a *Naplók, levelek* című kötetben is olvashatunk:

> Bizonyos, hogy előrehaladásom fő akadálya testi állapotom. Ilyen testtel nem lehet menni semmire. […] Testem hosszú a gyengeségéhez képest, a legcsekélyebb zsír sincs rajta, hogy egy kis áldásos meleget fejleszthetne,

óvhatná a belső tüzet, semmi zsír, amelyből a szellem az egész organizmus ártalma nélkül meríthetne napi szükségletén felüli táplálékot.

1917-ben, amikor Kafkán először jelentkeztek a tüdőbaj tünetei, rögtön azt kereste, vajon mit üzen ez a betegség, és arra a következtetésre jutott, hogy a kór a lelke betegségének metaforája. „Nekem ugyanis titokban az a véleményem – írta menyasszonyának, Felice Bauernek –, hogy ez a betegség egyáltalán nem tüdőbaj, vagy legalábbis most még nem tüdőbaj, hanem az életem általános csődje.” A betegséget az anyjával való viszonya szempontjából is elemezte, mert úgy vélte, ezt a kórt tőle örökölhette, és Max Brodnak címzett levelében azt írta: „Mindenesetre én a tuberkulózissal ma úgy vagyok, ahogyan a gyermek az anyja szoknyájával, melybe kapaszkodik. Ha a betegség anyai eredetű, annál inkább így van, és akkor anyám az ő végtelen gondoskodásával, a lényeg értésétől messze elmaradva ugyan, még ezt a szolgálatot sem tagadta meg tőlem.” Kafka természetesen tudta, hogy tuberkulózisa van. Amit írt, azt úgy értette, hogy ez egyrészt valódi betegség, másrészt a metaforája az ő *valódi* bajának – nevezetesen a lelke állapotának. Kafka nem egyszerű betegségnek tekintette a tüdőbajt, hanem az önkritika egyik formájának; a betegsége *elárulta* őt. Ebbe azonban mind érzelmileg, mind szellemileg még jobban belemerült azzal, hogy a kreativitás jelét és okát is e betegségben látta – annak a kreativitásnak, amely lehetővé tette azt, amire oly nagy szüksége volt: hogy írjon. Emellett úgy gondolta, a betegsége volt az oka annak, hogy végül nem nősült meg, ugyanakkor a házasság gyógyírt jelenthetett volna.

Kafka esete azért tanulságos, mert megmutatja, milyen messzire képes elmenni az ember, hogy értelmet találjon a betegségében. Mondanom sem kell, nem áll szándékomban kritizálni őt. Még véletlenül sem. Csak arra akarom felhívni a figyelmet, hogy Kafka személyében olyasvalakit láthatunk, aki csak tovább súlyosbította a saját kínjait azzal, hogy megpróbált értelmet találni a betegségében. Kafka barátjaként szinte biztosan arra intettük volna őt, hogy legyen kíméletesebb önmagához. Jusson ez eszünkbe, ha betegen hajlamosak vagyunk szigorúan bánni önmagunkkal, még ha nem is esünk kafkai túlzásokba. Ez segíthet abban, hogy magunk felé fordítsuk a fájdalmunkat, és könyörületesebbek legyünk önmagukkal.

Mindig más a hibás

Gyakran megesik, hogy betegen nem csupán önmagunkkal vagyunk szigorúak, ahogyan Kafka, de arra is hajlamosak vagyunk, hogy másokat hibáztassunk az állapotunk miatt, még akkor is, ha pontosan tudjuk, hogy nem ők a felelősek. Ezzel persze nem azt akarom mondani, hogy minden beteg tudatosan másokat hibáztat a saját betegségéért. Sokkal inkább arról van szó, hogy a beteg ember általában dühös – haragszik a világra, mérges, mert úgy érzi, igazságtalanul bánik vele a sors, és haragjában egyre csak azt kérdezgeti: „Miért én?” Minthogy embertársai is részesei annak a világnak, amelyre olyan nagyon haragszik, könnyen e harag céltáblájává válhat, aki keresztezi a beteg útjait. Aki így *másokon vezeti le* a dühét. Sokan igen nagy

örömüket lelik ebben, még ha nem is túl épületes látvány az ilyesmi. Tomasi di Lampedusa *A párduc (Il Gattopardo)* című regényének egy pontján a narrátor is azt mondja, hogy „a mámor – ahogy végre megint elkiálthatta: »Nem megmondtam?!« – a legnagyobb gyönyör, amelyet a halandó ember élvezhet itt a földön”. De a világ, mint olyan, se nem igazságos, se nem igazságtalan, egyszerűen olyan, amilyen. Montaigne is erre akart kilyukadni, amikor azt írta, hogy az ember ne panaszkodjon olyasmi miatt, ami bárki mással is megtörténhet.

Ha már szóba került, hogy a beteg hajlamos a haragját másokon kitölteni, Samuel Johnson erre a következőt írta *The Table Talk of Dr Johnson* (Johnson doktor társalgásai) című művében: „a betegség nagyon önzővé teszi az embert. A fájdalomtól szenvedő ember folyton az enyhülést keresi.” Vagyis igaz, amit sejtettem, hogy az emberi elme részéről természetes reflex, hogy máson akarja leverni minden szenvedését és fájdalmát. Az is lehet, hogy az erkölcsi ítéletek nagy része valójában ennek a kellemetlen emberi jellemvonásnak az ékesszóló megnyilvánulása. Bárhogy legyen is, Johnson, aki szinte egész életében beteg volt – olyannyira, hogy egyszer azt mondta, nem is emlékszik olyan napra, amikor ne kínozta volna fájdalom –, példás módon ellen tudott állni a kísértésnek, és nem másokat hibáztatott a betegségéért. Írásaival pedig képes volt áthatolni a felszínen, és arra kényszeríteni az embert, hogy szembenézzen a saját állapotának realitásával. Egyszer például megjegyezte a barátjának, Boswellnek, hogy az folyton arra panaszkodik, hogy

melankólia gyötri. Szerinte ez azt bizonyítja, hogy Boswell élvezi ezt a lelki szenvedést. Ahogy azt a *The Table Talk of Dr Johnson* című kötetében olvashatjuk, azt mondta neki: senki nem beszél olyasmiről, amit legszívesebben eltitkolna, márpedig minden ember el szeretné titkolni azt, amit szégyell. […] Vegyük ezt […] magunkra nézve kötelezőnek, és soha ne tegyünk említést saját mentális betegségeinkről. Ha sosem beszélünk róluk, nem is fogunk olyan sokat gondolni rájuk; és ha csak keveset gondolunk rájuk, akkor csak ritkán fognak gyötörni minket. Ha viszont beszélünk róluk, akkor nyilvánvaló, hogy vagy dicséretet, vagy sajnálatot várunk. Dicsérni ezen igazán nincs mit, a szánalom pedig szemernyit sem segít rajtunk. Következésképp […] ne is beszéljünk róluk, ne is gondoljunk rájuk többet.

Ez Johnson, a maga sztoikus valójában, és van valami a szavaiban, ami már-már ijesztő, főleg talán a modern kori olvasók számára, akik olyan korban élnek, amikor is büszkeség, hogy végre hajlandóak vagyunk beszélni a mentális betegségekről. Noha nyilvánvaló, hogy Johnson az elme szenvedéseiről beszél, ám a testi szenvedés is képes mentális kínokat okozni, így a kettő ma már elválaszthatatlan egymástól. Még egyszer kiemelném, ezzel nem azt akarom sugallni, hogy testi bajainkra semmiféle kezelést ne vegyünk igénybe – Johnson maga is jól tudta, hogy minden józan gondolkodású ember inkább egészséges akar lenni, és nem beteg. A lényeg itt inkább az, hogy meglepő, sokszor milyen könnyen rátestáljuk másokra betegségünk terhét azzal, hogy beszélünk róla, ahogy

Boswell is folyton ezzel a témával zaklatta Johnsont. Természetes, hogy betegen néha szükségünk van baráti segítségre, és arra, hogy kibeszéljük, épp min megyünk keresztül. Ugyanakkor abszolút igaza volt Hannah Arendt filozófusnak, amikor az *Embernek lenni sötét időkben (Von der Meschlichkeit in finsteren Zeiten)* című beszédében azt mondta:

> Ezeknek az affektusoknak a megítélésekor aligha kerülhetjük el az önzetlenséggel vagy inkább a mások iránti nyitottsággal, a szó bármely értelmében vett „emberiesség" tényleges előfeltételével kapcsolatos kérdés feltevését. Nyilvánvalónak látszik, hogy ebben a tekintetben az öröm megosztása teljes mértékben elsődleges a szenvedés megosztásához képest. A boldogság beszédes, nem pedig a szomorúság, és a valódi emberi párbeszéd különbözik az egyszerű társalgástól vagy akár a vitától is abban, hogy áthatja a másik emberben és az általa mondottakban lelt élvezet.

Lehet, hogy amikor betegek vagyunk, épp a barátság örömére van a leginkább szükségünk, és inkább ezt az örömöt őrizgessük, ne pedig a szomorúságot, amely együtt jár azzal, hogy a betegségünk tényét dédelgetjük. Úgyhogy én azt javaslom: ha betegek vagyunk, a barátainknál keressünk vigasztalást, de ne feledjük, hogy nem a szomorúság, hanem az öröm táplálja a legjobban a beteget, a barátot és a barátságot. Sokat segíthet, ha betegen is képesek vagyunk nevetni.

Élni akarás

Ha van valaki, aki megszívlelte ezt a tanácsot – miszerint fontos az öröm és a nevetés, akár barátokkal, akár nélkülük –, az Norman Cousins. *Anatomy of an Illness* (Egy betegség anatómiája) című, mára már klasszikussá vált művében Cousins arról mesél, amikor 1964-ben, a Szovjetunióba tett látogatása után megtámadta egy nagyon ritka, tulajdonképpen gyógyíthatatlan és rendkívül súlyos kollagénbetegség. A kollagén az az anyag, amely összetartja testünk sejtjeit, és Cousins esetében ez az anyag elkezdett lebomlani. Ahogy ő fogalmazott: a szervezete kezdett „szétesni”. Azt mondták, egy az ötszázhoz az esélye annak, hogy felgyógyul. Mivel az orvosok vajmi keveset tudtak tenni érte, Cousins saját felelősségére eljött a kórházból, és beköltözött egy szállodai szobába. Igen jártas volt az orvosi szakirodalomban, és emlékezett rá, hogy egyszer olvasott valami olyasmit, hogy a negatív érzelmek negatív hatással lehetnek a testre. Elgondolkodott, vajon ez fordítva is igaz lehet-e: van-e pozitív hatásuk a pozitív érzelmeknek. Felmerült benne a kérdés, hogy vajon „a szeretet, a remény, a hit, a nevetés, a magabiztosság és az élni akarás bír-e terápiás értékkel”.

Tett hát egy próbát. Megtagadta az orvosai által javasolt, szokásos kezelést, mert meggyőződése volt, hogy az csak többet ártana, mint használna. Kidolgozta a saját módszerét. Ennek részeként nagy dózisban fogyasztott C-vitamint (aszkorbinsavat), mert több orvosi jelentésben is azt olvasta, hogy a kollagénbetegségben szenvedő betegek közt akadtak olyanok, akikről kiderült, hogy C-vitamin-hiányosak. Továbbá

kitalált egy programot arra vonatkozóan is, hogyan vidítsa fel és nevettesse meg önmagát. Beszerzett egy sor vígjátékot, köztük a Marx fivérek műveit, és csak ezeket nézte. Hihetetlen, de egy idő után enyhülni kezdtek a tünetei. Végül pedig szinte teljesen felgyógyult.

Segíthet a gyógyulásban, ha a Kacsalevest nem megesszük, hanem megnézzük, és nagyokat nevetünk rajta.

Cousins elismeri, hogy a C-vitamin talán csak placebóként szolgált. Sőt boldogan alá is írja, mert ez is csak az eredeti elképzelését erősítené: meggyőződése volt, hogy „az élni akarás nem valami elméleti absztrakció, hanem élettani jelenség, terápiás vonásokkal”. Teljesen mindegy tehát, hogy a C-

vitaminnak volt-e bármilyen egyéb hatása azon kívül, hogy pozitív gondolkodásra ösztönözte, mert az élni akarás hatásosságának bizonyítására a saját esetén kívül még két másik esetet is fel tudott mutatni: Pablo Casals világhírű csellista, illetve Albert Schweitzer teológus és orvos misszionárius esetét. Elmondása szerint tőlük tanulta, hogy „egy alaposan kidolgozott cél és az élni akarás kulcsfontosságú alapanyagai az emberi létnek. Ma már meggyőződésem, hogy ez a két anyag talán a leghatalmasabb erő, amely az ember számára elérhető."

Nyilvánvaló, hogy Cousins esete sok szempontból kivétel – nem utolsósorban azért, mert jártas volt az orvostudományban. Ráadásul egész biztosan nem az volt a célja, hogy elvesse a modern orvostudomány vívmányait, vagy hogy azt állítsa, semmi szükségünk rájuk. Ahogy azt sem állította soha, hogy a negatív érzelmek okozzák, a pozitív érzelmek pedig meggyógyítják az olyan betegségeket, mint amilyenben ő is szenvedett. Abban azonban szentül hitt, hogy a betegségekkel szembeni immunitást igenis csökkenthetik olyan dolgok, mint a szorongás – a jókedv viszont erősítheti. Abban pedig bizonyára igaza volt, hogy mi itt a fejlett Nyugaton egyre érzékenyebben reagálunk a fájdalomra, ezért szinte megszállottan kapkodjuk be a gyógyszereket. Azt javasolta, legyen bennünk némi egészséges szkepticizmus, hogy képesek legyünk „megtalálni az okos középutat a kritikátlan pirulazabálás és a valódi tünetek felelőtlen semmibevétele között". Ehhez persze nem árt, ha szorult belénk némi bölcsesség. De – ha Cousinsnak igaza volt – kell hozzá humor is; kell, hogy tudjunk nevetni; és kell, hogy

meglegyen bennünk az a fajta életszeretet, amit Casalsnál és Schweitzernél tapasztalt: „kreativitás, élni akarás, remény, hit és szeretet […] Ezek jelentős mértékben hozzájárulnak a gyógyulásunkhoz és a jóllétünkhöz. A pozitív érzelmek igazi életadó élmények.” Ez pedig valamennyiünk számára tanulságos lehet.

4. Megsemmisülés, avagy a halál mint végső megpróbáltatás

Tizenhét éves lehettem, amikor apámat – aki azóta nem élt velünk, hogy anyám és ő kilencéves koromban elváltak – különféle gyomorfájdalmak kezdték gyötörni. Mindig is eléggé egészségtelenül táplálkozott, ezért az orvos egészségesebb, rostban gazdag étrendre fogta, gondolván, hogy a baj csupán átmeneti. Apám ezzel ugyan nyert egy kis haladékot, de aztán a helyzet még tovább romlott. Szilveszterkor az öcsém és én elutaztunk hozzá Nyugat-Angliába – apánk ekkor már hónapok óta betegeskedett. Aznap este ott ültünk vele a folyóra néző lakása nappalijában, ő pedig közölte velünk, hogy meg fog halni. Szó szerint azt mondta: „Nos, fiúk, úgy tűnik, hogy ez a valami végezni fog velem.” Míg élek, emlékezni fogok ezekre a pusztító közönnyel kimondott szavakra. Apám rákos volt. Fogalmam sincs, mit feleltünk neki. Azt hiszem, nem túlságosan lepett meg minket a hír, valahol számítottunk rá. Apánk korán aludni tért, mi meg csak ültünk ott, üres tekintettel bámulva egymásra, ahogy közeledett az éjfél, és vártuk az új évet. Apám semmilyen gyógykezelést nem kapott a betegségére, csak fájdalomcsillapítót. A következő év májusában halt meg, egy hospice házban. Emlékszem, mennyire örültem az enyhe és napsütéses tavasznak, amit a szobája erkélyén még ő is élvezhetett egy kicsit.

Az apámnak, mint minden embernek, számtalan hibája volt. De azt, ahogyan a halálához viszonyult, fiatal korom ellenére is hihetetlenül lenyűgözőnek találtam, és mind a mai napig végtelenül csodálom őt a sztoikus nyugalmáért, és legfőképp

azért, mert élete végéhez közeledve nyoma sem volt benne önsajnálatnak.

1784-ben Samuel Johnson vízkórságtól (ma ismert nevén ödémától, vagyis abnormális mértékű folyadékfelhalmozódástól) gyötörve feküdt a halálos ágyán. Tudta, hogy meg fog halni. A vízkór a mellkasától egészen a lábfejéig terjedt. Arra kérte orvosát, bizonyos William Cruikshaw-t, hogy vágjon bele a lábába, és csapoljon le némi felesleget. Johnson egyik életrajzírója, Walter Jackson Bate így írt erről:

> Cruikshaw félt, hogy esetleg üszkösödés lép fel, ezért csak finoman, a bőr felszínét vágta meg. Johnson felkiáltott: „Mélyebben! Mélyebben! Én az életemet akarom meghosszabbítani, maga meg fél fájdalmat okozni, de én ezt nem értékelem.” […] Később, mikor senki sem figyelt, Johnsonnak sikerült megkaparintania egy ollót, amit az ágy mellett, egy fiókban talált, és mélyen belevágta mindkét vádlijába. Ezzel azonban csak azt érte el, hogy ömleni kezdett a vére.

Akárcsak az apám, Johnson sem adta át magát az önsajnálatnak. De ő messze nem nevezhető nyugodtnak, a sztoicizmusa pedig egész más jellegű volt. Két különböző halál, mégis mindkettő egyformán csodálatra méltó. Nincs ideális halál, nem egyféleképp lehet csak jó halált halni. Ebben a fejezetben ugyanakkor sorra veszünk néhány olyan gondolatot, amelyek segíthetnek szembenézni saját halálunkkal – még ha nem is oly nemesen, ahogyan apám és Johnson nézett szembe az övével,

de legalább egy csöppnyi méltósággal. Arról is szó lesz, hogyan találhatunk némi vigaszt a halandóságunkért és a halandóságunkban; és arról, hogyan lehet jó halált halni.

Valaki meghal

Tolsztoj novellája, az *Ivan Iljics halála (Smrt' Ivana Iljic ˇ a)* az egyik legerőteljesebb megidézése a halálnak, amit csak el lehet képzelni. Tolsztoj különösen megkapóan ábrázolja a halál két fő motívumát. Egyrészt azt a szörnyű félelmet, ami elfog minket, amikor a saját halálunkra gondolunk. Másrészt azt, hogy az ember valójában el sem tudja képzelni a saját halálát, mert hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy a halál valami olyasmi, ami mindig *valaki más*sal történik meg. Ez utóbbit Tolsztoj zseniálisan ragadta meg Ivan gondolataiban. Ivan sosem vitatta azt a logikai gondolatsort, miszerint ha Kaj (azaz Gaius Julius Caesar) ember, és minden ember halandó, akkor Kaj is halandó. Azonban, írja Tolsztoj, ezt

> világéletében csupán Kajra nézve tekintette érvényesnek, és semmiképp sem önmagára nézve. Ott egy Kaj nevű emberről volt szó, általában az emberről, és ebben a vonatkozásban a tétel helyes és igaz volt; de ő nem Kaj, és nem általában ember […] Hiszen Kaj sohasem érezte a csíkos kis bőrlabda szagát, amelyet Ványa [Ivan] annyira szeretett! Kaj sosem csókolta anyuskája kezét, sosem hallotta édesanyja selyemruhájának azt a bizonyos suhogását!

Az az igazán csodálatos ebben az idézetben, hogy Tolsztoj képes volt megragadni azt a fajta erős kötődést, amely az embert a saját élményeihez fűzi, és megmutatni, hogy ezt kívülről szemlélve mennyire nem lehet megérteni. Nyilvánvaló, hogy bizonyos értelemben – képletesen szólva – minden egyes ember számára csupán egyetlen világ létezik: a saját világa. Persze tudom, hogy számtalan másik emberi lénnyel osztozom ezen a bolygón, és a világnak csupán töredéke az, amit én megtapasztalok belőle. Ám aki meghal, annak nem csupán a *saját* világa ér véget, hanem az *egész* világ. Az *én* világom az *egész* világ, mert minden, amiről nem tudok, az az én világomban nem is létezik. Amikor azt mondom, hogy vannak dolgok, amelyek kívül esnek a tudatomon, akkor azok úgy léteznek, mint rajtam kívül álló dolgok, és én úgy tapasztalom, úgy fogom fel, úgy érzékelem őket, hogy nem tapasztalom meg, nem fogom fel és nem érzékelem őket. Ilyen értelemben ezek a dolgok számomra nem *teljesen* ismeretlenek, hanem ismeretlenül is az *enyémek*.

Ráadásul bizonyos értelemben én magam *alkotom meg* a saját világomat. Az értékrendem, az igényeim, a vágyaim, a reményeim, a félelmeim, a kívánságaim, és még sorolhatnám – mindezek együtt alakítják ki az én sajátos világértelmezésemet. Proust szerint minden ember egy ismeretlen ország bennszülöttje, amely ország egyedül a sajátja. Ennek mind tudatában vagyunk, csak nem tudjuk elmondani, milyen is az a világ, mégis mind a magunk módján látjuk *ezt* a világot, mert máshonnan származunk, abból az ismeretlen országból. Csak a művészek tudják megmutatni másoknak a saját világukat, és

nekik köszönhetően mi is más megvilágításban láthatjuk ezt a világot. Ezért mondjuk, hogy egyes regényírók, drámaírók és társaik egy külön világot teremtenek, ahová olvasóként, nézőként mi is beléphetünk.

Ezzel természetesen nem az egyéni egoizmus felett ítélkezem. Csak szeretném megragadni az ember egyéni világlátásának központi elemét, vagyis ennek a világlátásnak a fenomenológiáját. Mert nézetem szerint az, hogy minden, ami létezik, egyedül a mi saját világunkban létezik, leginkább akkor tudatosul bennünk, amikor összehasonlítjuk a saját halálunk gondolatát azzal a gondolattal, hogy valaki más hal meg. Ha valaki más hal meg, bármennyire fontos volt nekem, bármennyire is szerettem őt, az élet megy tovább, a világ nem szűnik meg létezni. Ha én halok meg, akkor viszont nem marad semmi.

Ezért írta azt Ludwig Wittgenstein a *Logikai-filozófiai értekezés (Tractatus Logico-Philosophicus)* című művében, hogy „a halál nem eseménye az életnek. A halált az ember nem éli át.” Itt nemcsak arról van szó, hogy a halál után nem vár ránk semmi, hanem arról is, hogy az ember a saját halálát mindig csak valaki másnak a nézőpontjából tudja elképzelni. Wittgenstein bizonyos értelemben ezzel arra utal, hogy meghalni olyan, mint elaludni: aki átéli, az nem tudja elmesélni, hogy milyen élmény, mert az elalvás élménye üres – ellentétben mondjuk azzal, amikor fáradtan elnyújtózunk az ágyon. Az elalvás pillanatát nem lehet belülről elmesélni. Csak ébredéskor tűnik úgy, hogy akkor történt valami, ám ez csupán illúzió.

Egyesek ugyanakkor azt gondolják, hogy a haláluk után majd

felébrednek, és az élet megy tovább – mondjuk Isten oldalán. Én nem feltételezek ilyesmit. Azt gondolom, a halál éppen azért olyan ijesztő, mert az én világom vége az egész világ végét is jelenti.

„A halál semmit nem jelent nekünk”

Az ókori világ két nagy alakja, Epikurosz és Lucretius továbbfűzte azt a gondolatot, miszerint az én világom vége az egész világ végét jelenti, mondván, akkor igazából nem is kellene félnünk a haláltól. Hiszen amikor élünk, a halál nincs jelen az életünkben, amikor pedig meghalunk, már mi nem vagyunk jelen, hogy megtapasztaljunk bármit is. Ha tehát azt gondoljuk, hogy a halál rettenetes dolog, igazi csapás, akkor – tévesen – azt feltételezzük, hogy ott leszünk, csak épp halottként, hogy megéljük ezt a megpróbáltatást. De ez nyilván nem így lesz. Így aztán, vallották, nincs miért félni a haláltól, mert ha bekövetkezett, már nem ér el hozzánk semmi. E tekintetben a halál cseppet sem nevezhető csapásnak.

Sokan elgondolkodtak ezen, de közülük csak kevesen találták kellően meggyőzőnek az előző érvelést. Alapvetően az volt a gondjuk ezzel az elmélettel, hogy a halál mégiscsak csapás, mert ez a fajta okfejtés figyelmen kívül hagyja azt a tényt, hogy az ember mélyen kötődik ahhoz a saját élményhez, amelyről Tolsztoj is írt. Még ha igaz is, hogy nem leszek majd ott, hogy megéljem a saját halálomat, maga a halál akkor is rossz nekem, mert azt akarom, hogy folytatódjon az én világom, az, ahogyan *én megtapasztalom a világot*. Ez nem azt jelenti, hogy az élet

sosem válik terhessé, vagy még annál is nehezebbé. S bármilyen szörnyű legyen is az élet, a halál akkor is veszteség lehet – legfeljebb a két rossz közül a halál a kisebbik rossz, de attól még rossz.

Ez nyilván nem azt jelenti, hogy halandóságunkban semmilyen vigasztalást nem lehet találni, vagy hogy ne tudnánk a saját halálunkkal méltósággal vagy zokszó nélkül szembenézni.

Halál és valóság

Egyik barátomnál nemrég rákot diagnosztizáltak. Egy beszélgetésünk során mondott valamit, ami teljesen szíven ütött. Azt mondta, egyfajta megkönnyebbülést érzett, amikor megkapta a diagnózist, mert végre szembesítette őt a valósággal. Ezt úgy értette, hogy a tény, hogy meghalhat, kézzelfogható valósággá tette azt, ami korábban számára egy elvont gondolat volt csupán – nevezetesen a halandóság. Mert bár igaz, hogy mind tudjuk, hogy meg fogunk halni, nem ennek fényében éljük az életünket. Elnyomjuk magunkban ezt a tényt. Ismerjük, de nem ismerjük el. A barátom viszont kénytelen volt elismerni, és kénytelen volt tudatosítani magában, hogy ő is csak egy sebezhető emberi lény, akinek az a sorsa, hogy meghaljon. Számára mindez egyfajta vigaszt nyújtott, találkozást jelentett önnön létezésének valóságával. Ez nem jelenti azt, hogy a fenyegető halál ne töltötte volna el félelemmel, vagy hogy akarta volna ezt a betegséget. Csak annyit jelent, hogy a szembesülés tudatosította benne, hogy van

valami itt és most az életében, amiről mindig is tudta, hogy ott van, csak eddig eltitkolta önmaga elől.

Ugyanezek a gondolatok fogalmazódnak meg a 2011-ben, rákban elhunyt Philip Gould stratéga, a lordok házának munkáspárti tagja *When I Die* (Amikor meghalok) című könyvében, illetve az Adrian Steirnnel közösen készített, azonos című rövidfilmben. Gould elmesélte, mit élt meg, amikor diagnosztizálták a rákját, és már tudta, hogy közeleg a vég. Elmélkedéseiből kiviláglik, mennyire tudatában volt annak, hogy mi segített neki ebben az élményben értelmet, sőt általa és benne örömet és eksztázist találni: az, hogy képes volt elfogadni a halált, képes volt szembenézni a realitásával. „Csak akkor tudunk megszabadulni a haláltól – írta –, ha elfogadjuk. […] A kulcs az elfogadás.” Az elfogadás pillanatában „az ember szabadságot nyer, […] erőt, […] bátorságot”. Továbbá világos, hogy mi volt ebben igazán fontos Gouldnak azon túl, hogy képes legyen meglátni saját helyzetének realitását: az, hogy közelgő halála segíthet neki megbékélni a világgal. Azt mondta, egynek érzi magát a világgal, és annak részeként, hangsúlyozta, ő is bekerült az élet és a halál örök körforgásába.

A filmben elmondta, hogy ez két dologban nyilvánul meg igazán. A leendő sírhelye mellett állva azt mondta, egyáltalán nem nyomasztja saját halálának gondolata, és „csodálatos a gondolat”, hogy itt, ahol az emberek meglátogatják a halottaikat, „az élők és a holtak egy közösséget alkotnak”. De ugyanilyen súlya volt a következő megjegyzésének is: „Láttam megszületni a gyerekeimet […] és láttam, micsoda elképesztő, hatalmas ereje volt annak a pillanatnak. És amikor az apám

meghalt, és az utolsó lélegzete elhagyta a testét, az ugyanolyan erőteljes pillanat volt, mint amikor a levegő először tört be lányaim tüdejébe.” Gould ezzel arra utal, hogy a halál összeillik az élettel, egész pontosan az élet *kezdeté*vel: egyfajta elfogadás van ebben, a természet állandó, örök körforgásának elfogadása, és az a hit, hogy az ember csak akkor tud beletörődni a halálba, ha elfogadja a helyét ebben a körforgásban.

Miért van az, hogy ez a fajta elfogadás segít az embernek megszabadulni a halálfélelemtől? Mi történik ilyenkor valójában? Íme, az én válaszom: az egész életünk azzal telik, hogy védelmezzük önmagunkat. Minden, amire az ösztöneink predesztinálnak minket, minden igényünk és vágyunk arra irányul, hogy a biztonságot keressük, hogy fejlődjünk, hogy megvédjük azt, amik vagyunk. Iris Murdoch regényíró és filozófus *The Sovereignty of Good* (A jó felségterülete) című könyvében „a kövér, könyörtelen, egót” emlegeti ezzel kapcsolatban. Ez nála annyit tesz, hogy minden cselekedetünk – az, ahogy igyekszünk a napjainkat (a munkát, a pihenést, a szórakozást, a feladatokat s a többit) és az életünket (a karriert, a házasságot, a gyerekvállalást) is úgy szervezni, hogy a lehető legtöbbet hozzuk ki belőle – egyfajta önkéntelen, egoista önimádatból táplálkozik, és ezt tükrözi vissza. Ezzel nem azt akarja mondani, hogy mind önzőek vagyunk: elvégre a saját jóllétünk is hozzátartozik ahhoz, akik vagyunk, és amit védeni akarunk. Amikor másokkal törődünk, az nem az önmagunkkal való törődés álcázott formája, hanem része annak, amit az ember a saját megítélése szerint fontosnak tart, amitől az élete védelemre érdemessé válik. Ami pedig Gould esetét illeti, a

közelgő halál árnyékában ez a kérlelhetetlen önvédelem elkopik, mert egy ilyen helyzetben *nem marad semmi, amit védeni kellene*. Ez azt jelenti, hogy az ember ilyenkor nyitottá válik a világra, és képes úgy befogadni azt, ahogy egyébként csak nagyon ritkán lehetséges. Mindez valódi örömforrás, nem utolsósorban azért, mert hatalmas megkönnyebbüléssel jár. Emiatt mondta Gould, hogy élete utolsó öt hónapjában több boldog és eksztatikus pillanata volt, mint az azt megelőző sok-sok évben. Ezért van az, hogy a Gouldéhoz hasonló esetekben egyszerre jelenik meg a halandóság érzése, önmagunk és a világ realitásának megtapasztalása – amikor, talán életünkben először, valóban *látjuk* a világot. A valóságnak, a halálnak és a világnak ez az összefonódása, valamint az érzés, hogy az efféle állapot elérése egyáltalán lehetséges – véleményem szerint ez az, ami segíthet nekünk kevesebb félelemmel a szívünkben szembenézni a halállal, és azzal az érzéssel, hogy a halál több lehet, mint pótolhatatlan veszteség. Ettől még ugyanakkora csapás marad, de Gould és a hozzá hasonlók, például a barátom esetéből megtanulhatjuk, hogy ne csak annak tekintsük.

Azt hiszem, a lényeget a következőképp is megfogalmazhatjuk. Mint ahogy azt Gouldnál láthattuk, a valóság, a világ és a halál fogalma összefonódik, így tulajdonképpen a halálnak központi szerepe van abban, hogy értelmet találunk önmagunk és a világ létezésében. Más szóval, ahogy azt már számos filozófus megfogalmazta, halandóságunk központi eleme annak, hogy képesek vagyunk értelmet találni a világ realitásában. Ha halhatatlanná válnánk, elveszítenénk az egyik kulcselemét annak – bármi legyen is az –, amitől értelmet

nyer az életünk. Épp ezért a halállal nem csupán életünk végén találkozunk – születésünktől fogva kísér minket az úton. Ebben az értelemben a halál folyamatosan jelen van az életünkben. Aki él, meghal, aki meghal, élt. Ezért választottam ennek a fejezetnek a címéül a *megsemmisülés* fogalmát: az életünk a megsemmisülés egy formája – vagyis haldoklás –, és magának a halálnak a pillanatában találja meg a megdicsőülését. Az ember folyamatosan haldoklik. Ezért mondta Heidegger, hogy mi *meghalunk*, az állatok viszont csak *elpusztulnak*, mert ők nem állnak olyan kapcsolatban a halállal, mint mi, emberek.

Ám a megsemmisülés tényének ismeretét folyamatosan elnyomjuk magunkban, annyira félünk a haláltól. Gould arra hívja fel a figyelmünket, hogy ha értelmet akarunk találni mind az életünkben, mind pedig a halálunkban, akkor igenis ennek az információnak a tudatában kellene élnünk. Erre általában csak akkor vagyunk képesek – már ha képesek vagyunk egyáltalán –, amikor közeleg a vég. Gould viszont arra bátorít, hogy ne várjunk addig. Mert ha ez sikerül, akkor talán kevésbé fogunk félni a haláltól.

Mindez természetesen olyasmi, ami a legjobb esetben is csak részben valósítható meg, mert még a legtudatosabbakban is folyton változik, hogy ez a gondolat mennyire tölti ki az elméjüket. Mindenesetre egyesek életében tényleg vannak olyan pillanatok, amikor szembetalálkoznak a halál realitásával, és attól kezdve úgy élik meg az életet, ahogyan Gould. Az egyik barátommal például 23 éves korában közölték, hogy rákos. Ettől pedig egyszerre uralkodott el benne a rettegés és egy olyan érzés, amitől intenzívebben érzékelte a világot – az ég kékjét, a

madarak énekét, mindent – a maga lenyűgöző gazdagságában. Elmondta nekem, hogy gondolkodott, és arra jutott, hogy jöjjön, aminek jönnie kell, de neki meg kell őriznie magában ezt az érzést. Aztán kiderült, hogy a diagnózis téves volt. De néha még most, évekkel később is eszébe jut az a pillanat, és tudatosul benne, hogy akkor valami nagyon fontosat tanult meg, és sajnálja, hogy nem tudja mindig úgy látni az életet, ahogy abban a rövid időszakban látta. Akinek volt már hasonló élménye, az talán mozgósítani tudja az akkori gondolatait, érzéseit, hogy intenzívebben élje meg az életet, ahogyan a halál közelségét is intenzívebben élte meg.

Megbánás

Gould bizonyos értelemben szerencsés ember volt. A szerettei körében halt meg, anyagi kényelemben, orvosok segítették és gondoskodtak róla, és a fájdalmai sem voltak annyira erősek, hogy gátolták volna például a gondolkodásban vagy az elmélkedésben. Ráadásul 60 éves is elmúlt, amikor utolérte a halál, tehát nem volt már olyan fiatal, és előtte teljes és aktív életet élt.

De lehet, hogy sokakat teljesen más körülmények között ér a hír vagy a felismerés, hogy meg fognak halni. Egy fiatalt talán elsősorban a veszteségérzés, az elszalasztott lehetőségek miatt érzett szomorúság keríti hatalmába, vagy az a gondolat – és ez kortól független –, hogy elrontotta az életét, és ettől fájdalmas megbánásokkal telik meg a szíve. Ez történik Ivan Iljiccsel is, aki a halálos ágyán jut el arra a felismerésre, hogy az egész élete

egy hazugság volt, hogy mindent rosszul csinált. Először elönti a félelem, a rettegés és a sajnálkozás. Ám még Ivan is képes vigaszra lelni: közelgő halála ugyanis arra kényszeríti, hogy életében először végre őszinte legyen önmagához. Ivan végre megérti, hogy az egész életét úgy élte le, hogy önmagát mindig mások szemével nézte, anélkül fogadta el mások értékítéletét és ízlését, hogy akár csak egyszer is felmerült volna benne a kérdés, vajon az tényleg megegyezik-e az ő *saját* értékítéletével. Életének nem volt valódi mélysége, Ivan soha nem gondolkodott el a saját helyzetén. Nem követte a delphoi jós vezérelvét: „Ismerd meg önmagad!" Amikor végre belátja mindezt, már csak az vigasztalja, hogy most legalább némi bepillantást nyert élete valóságába.

Igen erősen kiérződik a halál árnyékában feltörő megbánások fájdalma abban, amit Primo Levi írt *Il sistema periodico* (A periódusos rendszer) című regényében. Miután a fasiszták letartóztatták, egy cellában tartották fogva, és kihallgatták, mielőtt Auschwitzba deportálták volna. Levi biztos volt benne, hogy a kihallgatások után végeznek vele. Azt írja:

> Azokban a napokban, amikor egészen bátran vártam a halált, heves vágyakozást éreztem minden iránt, minden elképzelhető emberi élmény iránt, és átkoztam az addigi életemet, mert akkor úgy tűnt, alig-alig és igen rosszul használtam ki az időmet, és úgy éreztem, kifolyik a kezeim közül, az élet pedig percről percre szökik belőlem, mint egy vérzés, amit nem lehet elállítani.

Levi akkoriban még csak a húszas évei elején járt, és saját

bevallása szerint meglehetősen félénk, esetlen, kissé naiv fiatalember volt, aki félt a nagyvilágtól. De bármit is bánt, nagy bátorsággal és méltósággal viselte közelgő halálának gondolatát. Ez nem elsősorban abból derül ki, amit ír, hanem *ahogyan* írja – *hangvétele, stílusa* árulkodó, olvasóira mindig nagy hatással van ez a rendkívüli józanság és megfontoltság. Itt pedig el is érkeztünk ahhoz a ponthoz, ami nagyon fontos lehet azok számára, akik el szeretnének gondolkodni a halálhoz való viszonyukon, és azon, hogyan találhatnának valami értékeset és érdemlegeset a saját halandóságukban. Ez pedig a következő: mint az élet minden területén, itt sem az számít, hogy *mit* teszünk, hanem inkább az, *hogyan* tesszük. Senki nem tud helyettünk meghalni. Ez az az esemény az életben, amelyből tökéletesen kiderül, hogy az ember végső soron egyedül van, és csak magára számíthat. Mert mindegy, milyen sok segítséget kapunk fájdalmaink enyhítésében vagy egyéb területen, a halállal egyedül kell szembenéznünk, méghozzá a legradikálisabb értelemben. Részben ettől olyan félelmetes. És ez az, amiben az emberek messzemenőkig egyenlőek, amellett hogy minden egyes ember halála egyedi: mind meghalunk, de mind a saját halálunkat haljuk. Ahhoz, hogy az ember szembenézzen a halálával, meg kell találnia a maga útját, mondhatni, a saját *stílusát,* éppen ezért nincs és nem is lehet erre semmilyen minta – bár az segíthet, ha látjuk, mások hogyan csinálták.

Biztos, hogy a halál a legrosszabb, ami történhet velünk?

Mindenesetre Levi felismerte, hogy vannak rosszabb dolgok a halálnál, és ez a gondolat segíthet szembenézni a saját elmúlásunkkal.

Levi tökéletesen tisztában volt vele, hogy az ókori filozófusokat igencsak foglalkoztatta a halál és a halálfélelem témája. Úgy vélték, az erényesség egyik fontos eleme a halál megvetése, és az volt az elképzelésük, hogy a filozofálás egyfajta felkészülés a halálra, hiszen elmélkedés közben a szellem elkülönül a testtől, így ez az állapot egy kicsit hasonlít a halálra, és segít felkészülni rá.

Az élet teljes erővel sújt le ránk, amikor tudatosul bennünk önnön halandóságunk.

Montaigne is hasonlóképpen vélekedik a halálfélelem leküzdéséről a *Bölcselkedni annyi, mint megtanulni meghalni*

(Que philosopher, c'est apprendre à mourir) című esszéjében, kiemelve, hogy az embert számtalan különböző formában ragadhatja el a halál. Példaként saját fivérét említi, akit játék közben eltalált egy teniszlabda épp a jobb füle alatt, és „öt vagy hat óra múltán ettől az ütéstől agyvérzést kapott". Ezzel arra akar emlékeztetni minket, hogy tulajdonképpen bármikor meghalhatunk – ezért is kell felkészülnünk rá.

Hogy hogyan, arra számos javaslata van. Először is, többé ne idegenkedjünk a halál gondolatától, gondoljunk csak rá minél többször, akkor is, amikor épp remekül érezzük magunkat. Ő maga elismerően írt az ókori egyiptomiakról, akik „ünnepségeik kellős közepén, a legnagyobb evés-ivás közepette előhozatták egy ember csontvázát, hogy intelmül szolgáljon a meghívottaknak". Továbbá azt javasolja, hogy – követve az ő példáját – olvasás vagy beszélgetés közben próbáljuk kitalálni, hogy az egyes emberek vajon hogyan haltak meg, hogy választani tudjunk magunknak egy példaképet azok közül, akik jó halált haltak. „Aki az embereket megtanítaná meghalni, az megtanítaná őket élni" – teszi hozzá a maga lakonikus modorában. Montaigne itt arra gondolt, amivel már korábban is találkoztunk, hogy maga az élet és a halál elválaszthatatlanok egymástól, legalábbis abban az értelemben, hogy egész életünk során a halálba tartunk. „A lét, amely a tiétek, amelyet élveztek, egyszerre indult a halál és az élet felé" – írja –, és részét képezi a természet „szövedékének". Mivel egész életünk egy haldoklás, „mindazt, amit megéltek, az élettől, az ő rovására veszitek el". A legjobb, tanácsolja Montaigne, ha úgy tekintünk önmagunkra, mint az élet és a halál örök körforgásának egy elemére, és

hajlandóak vagyunk méltósággal lemondani arról, amit – úgyszólván – csak kölcsönbe kaptunk. A másik javaslata, hogy próbáljuk meg egyéni életünket a végtelenség távlatából szemlélni. Gondoljunk azokra az apró teremtményekre, amelyek csak egy napig élnek: a mi szempontunkból nincs jelentősége, hogy egy ilyen kis lény reggel nyolckor hal meg, vagy délután ötkor – a végtelen időben ugyanígy nincs jelentősége annak, hogy rövid vagy hosszú életet élünk.

A fenti gondolatok nem mindenkinek válnak hasznára, aki vigaszt keres a halál torkában. Én mégis azt javaslom, gondolkodjunk el rajtuk, hátha segítenek. Levi azonban – ahogy arra korábban már utaltam – nem értett egyet azzal, hogy a filozófiai elmélkedés tárgya csakis a halál lehet. *Ember ez? (Se questo è un uomo)* című könyvében az Auschwitzban zajló rombolásról ír: az emberek állati szintre alacsonyítása, ahogy ő fogalmazott, azzal kezdődött, hogy a foglyokat megfosztották minden vagyontárgyuktól, majd meztelenre vetkőztették őket, leborotválták a testüket, és arra kényszerítettek őket, hogy nyilvánosan végezzék a dolgukat. A nevüket pedig számokra cserélték. Levi azt írta erről, hogy így akarták lerombolni az emberek személyiségét, és döbbenten látta, milyen gyorsan és könnyen végbemegy ez a rombolás. Így folytatta:

> személyiségünk […] törékeny: nagyobb veszélyben van, mint az életünk; az antik bölcsek is jobban tették volna, ha a „gondolj a halálra” intelem helyett erre, erre a fenyegetőbb veszélyre figyelmeztetnek bennünket.

Montaigne úgy vélte, a halálfélelem egyik legfőbb oka az, hogy a

vég elől senki sem tud kitérni, míg más csapások nem ennyire elkerülhetetlenek. Ebben természetesen igaza volt. Ha pedig ez tényleg így van, akkor egyet kell értenünk Montaigne-nyal, és tanácsait megfogadva vigaszt kell keresnünk saját halandóságunkra. De lehet, hogy Levi véleménye pontosan azért tud vigaszt nyújtani, mert beláttatja velünk, hogy nem a halál a legrosszabb dolog, ami lesújthat ránk, még ha elkerülhetetlen is – a személyiségünk lerombolása pedig szerencsére nem az. Vagyis könnyebb lehet szembenéznünk a halállal, ha azt látjuk, hogy életünkben elkerült minket a balsors, és ha ezért hálásak tudunk lenni. Ettől a halál már nem is tűnik annyira félelmetesnek. Mindenesetre Levi elképzelése – vagy az, amit én levontam belőle – ezen a ponton összecseng Montaigne gondolatával, mivel utóbbi is azt javasolja, hogy ha jó életünk volt, legyünk hálásak érte, és úgy távozzunk az életből, ahogyan egy lakomáról távoznánk – eltelve és elégedetten. Ahogy Montaigne írja *Bölcselkedni annyi, mint megtanulni meghalni* című írásában: „ha nem tudtatok mihez kezdeni vele [az élettel], ha haszontalan volt számotokra, mit számít, hogy elveszítettétek” – vagyis mit számít, hogy meghaltatok?

Ha mind hajlamosak vagyunk „amiatt is panaszkodni, hogy rövid az élet, meg amiatt is, hogy hiábavaló és szomorú” – mert „ilyen nagy az ember nyomorúsága, hogy még az ellentmondásokat is összeegyezteti”, amint azt Hume írja *Dialogues and Natural History of Religion* (Párbeszédek és a vallás természetrajza) című művében –, akkor Levi és Montaigne a maga módján mégis ugyanazt akarja: kiszakítani

minket ebből az ellentmondásból. Ezért igyekeznek abban segíteni, hogy hálásak tudjunk lenni mindazért, amink van, és épp e hála miatt könnyebben el tudjuk engedni ezeket, amikor eljön az ideje. Megoldást a halálra abban talál az ember, ahogyan él.

A halál és annak pillanata

Eddig nem igazán tettem különbséget a halál mint állapot és a halál mint folyamat vagy tett (vagyis a test működésének összeomlása) között. Pedig fontos, hogy e kettőt megkülönböztessük, mert meglehet, hogy valaki fél az egyiktől, de a másiktól egyáltalán nem. Simone de Beauvoir például anyja utolsó hónapjairól szóló, *Könnyű halál (Une mort très douce)* című kisregényében egy ponton elmeséli, hogyan viselkedett anyai nagyanyja, illetve az apja a halál árnyékában. A nagyanyám, írta,

> tudatában volt annak, hogy haldoklik. Derűsen kijelentette: „No, még utoljára megeszem egy jó kis lágy tojást, aztán megyek Gustave után.” Sohasem lobogott benne az életkedv; nyolcvannégy esztendős korában már csak tengődött mogorván: nem riasztotta hát a halál.

Az apjáról pedig ezt írta:

> [Apám] ugyanilyen erősnek bizonyult. „Kérd meg anyádat, ne hívasson papot. Nem akarok komédiázni” – mondta nekem. Aztán még különböző utasításokat adott

gyakorlati ügyekben. Anyagilag tönkrejutott és megkeseredett, de ugyanolyan derűsen indult a semmibe, mint nagymama a Paradicsomba.

Kétségtelen, hogy mindkettőjüknek megvolt az oka rá, hogy így fogadják a halált, és ezek az okok leginkább a saját életük korlátozott mivoltában keresendők. Persze így vagy úgy, de valamennyiünk élete korlátozott, és Beauvoir inkább bátornak tartotta őket. Akárcsak Philip Gould, ők sem rettegtek a haláltól, attól, hogy halottak lesznek. A kérdés tehát, amit fel kell tennünk magunknak, hogy vajon a haláltól félünk, vagy csak a meghalástól. Ha nem vagyunk őszinték önmagunkhoz, akkor, azt hiszem, nem is fogunk tudni megbirkózni ezzel a félelemmel. Ezen mindenkinek magának kell elgondolkodnia.

Ha foglalkozunk a halál gondolatával, talán kevésbé fogunk félni tőle.

Beauvoir anyja, aki rákban hunyt el, a haláltól és a meghalástól is félt. Bár katolikus volt, szörnyű betegsége során sosem kérte pap segítségét, nem is imádkozott, ami – írja Beauvoir – leginkább azzal volt magyarázható, hogy anyja számára az ima „lelki gyakorlat volt […], s elmélyedést, koncentrációt, bizonyos lelkiállapotot követelt meg", ezért csak kimerítette volna. Beauvoir így folytatja:

> Nagyon jól tudta, mit kellene mondania Istennek: „Uram, gyógyíts meg! De legyen meg a Te akaratod: ha meg kell halnom, belenyugszom." Márpedig nem nyugodott bele. S a végső őszinteség perceiben nem akart valótlant mondani. Lázadozásra pedig nem mert jogot formálni. Hallgatott hát: „Isten irgalmas." […] Mama különben nem félt sem Istentől, sem az ördögtől, csak attól, hogy el kell hagynia a földi életet.

De még neki is voltak „örömteli" pillanatai, időnként „megbékélt önmagával", és „most, a halálos ágyán, valami boldogságfélére lelt". Ez természetesen nem azt jelenti, hogy ne szenvedett volna borzalmasan. Csupán azt hivatott kiemelni, hogy e szenvedés ellenére is tudott valami pozitívumot találni a haldoklásban. Esetében ez annak volt köszönhető, írja Beauvoir, hogy az anyja, életében először, lelkiismeret-furdalás nélkül tudta átadni magát a vágyainak és az élvezeteknek.

Mindezekkel még véletlenül sem szeretném letagadni, hogy

sokan borzalmas, nyomorúságos halált halnak – még a világnak ezen a fejlett és gazdag felén is, ahol elérhető a megfelelő orvosi ellátás. Csupán azt szeretném mondani, hogy ha szerencsénk van, és ha nyitottak vagyunk erre a lehetőségre, akkor még a haldoklás is adhat nekünk valamit. Meggyőződésem, hogy ehhez a szerencséhez elengedhetetlen mások szeretete és barátsága. A halálban, mint említettem, mind egyedül vagyunk, de a körülöttünk élők szeretete még ezt a magányt is képes enyhíteni.

Beauvoir elgondolkodván azon, hogy az anyja hite vajon miért nem tudott vigaszt nyújtani neki, összehasonlította a vallás által felkínált halhatatlanságot a saját, írói hírneve által biztosított halhatatlansággal. *Könnyű halál* című kisregényében azt írja: „A vallás éppen úgy tehetetlennek bizonyult anyám esetében, mint nálam a síron túli élet reménye. Akár a mennyben, akár a földön képzeli el az ember a halhatatlanságot, ha ragaszkodik az élethez, a halállal szemben nem jelent vigaszt.” A lényeg itt az, hogy a vallás által felkínált halhatatlanság, bármilyen legyen is, nem ugyanolyan, mint a földi halhatatlanság, és egyes hívők talán pontosan ez utóbbira vágynának inkább. Vagy ha nem is örökké, de azért egy kicsit tovább szeretnének élni itt, lent. Természetesen erre vágynak az ateisták is. Woody Allen is nagyjából ezt fogalmazta meg a maga sajátos, tréfás stílusában, amikor azt mondta: „Én nem a munkáim révén akarok halhatatlan lenni. Én úgy akarok halhatatlan lenni, hogy nem halok meg.” Amikor pedig azt kérdezték tőle, hogy szeretne-e az emberek szívében tovább élni, azt felelte: „Inkább a lakásomban szeretnék tovább élni” –

olvashatjuk a *The Illustrated Woody Allen Reader* (Illusztrált Woody Allen-olvasókönyv) című kötetben.

Talán csak vérmérséklet kérdése, hogy az ember vigaszt talál-e abban, hogy a halottak tovább élnek az itt maradottak szívében. A modern kori ember számára még tovább nehezíti ezt a kérdést, hogy a halál mostanra szinte teljesen elvesztette rituális jellegét, és az élet perifériájára szorult: elődeinkkel ellentétben a mi életünkben a halál már nincs állandóan jelen. Olyan világot teremtettünk, amelyben nincs helye a halálnak. Beauvoir ezt igen erőteljesen fogalmazta meg, amikor elgondolkodott mindazon, amit az üzletek kirakatában lát, miközben az anyja egy klinikán a halálos ágyán feküdt:

> Illatszerek, szőrmék, fehérneműk, ékszerek: egy olyan világ kihívó fényűzése, amelyben nincs helye a halálnak; ám azért ott bujkál e kirakat mögött, a klinikák, a kórházak, a csukott ajtajú betegszobák titokzatos szürkeségében. És számomra most már ez volt az egyetlen valóság.

A halállal kapcsolatban javarészt tagadásban vagyunk. Ez az egyik oka annak, amiért az olyanok, mint Gould, aki megírta saját haldoklásának történetét, újra és újra azt hangsúlyozzák, milyen fontos, hogy őszintén bevallják önmaguknak: igen, ez történik, haldoklanak. Az efféle őszinteség ugyan nem győzi le a halált, de – mint arra Gould rávilágít – megszabadít tőle. Tolsztoj történetének főhőse, Ivan is csak akkor szabadul fel, amikor végre elismeri, hogy haldoklik, és ez ellen semmit sem tehet.

Mindenesetre bizonyos értelemben tényleg tovább élnek a

holtak, de nem babonás vagy szó szerinti értelemben. Tudom például azt, hogy az apám – mindaz, amit tett, és az, ahogyan az életét élte, jóban-rosszban – gyakran megjelenik az érzéseimben, a gondolataimban, és még mindig tanulok tőle. *Propos sur le bonheur* című könyvében Alain azt írja, hogy

> a holtak nem halottak, ez elég világos, hiszen mi élünk. A holtak gondolkodnak, beszélnek és cselekednek; tudnak tanácsot adni, vágyakozni, helyeselni és vádaskodni. Ez mind igaz. De ezt hallani is kell. Ez mind bennünk van; mindez bennünk él igazán.

Ahogy Alain írja, a halottak sírjának látogatása, ha figyelmesen hallgatunk, visszavezethet minket az életbe, mert a holtaknak, bizony, bőven van számunkra mondanivalójuk. Tegyük hozzá, az is kétségtelen, hogy a holtak, úgy általában, beleértve azokat is, akiket sosem ismertünk, jelentős szerepet játszhatnak az ember lelki életében, gondolataiban, érzéseiben. Könyvek, filmek, fényképek, zeneművek és egyéb alkotások révén beszélnek hozzánk, de csak az hallhatja meg őket, aki odafigyel. Egy interjúban W. G. Sebald író örült, hogy „szellemvadásznak” nevezték, és a munkájában is gyönyörűen megjelenik, hogy ő tényleg megpróbált odafigyelni a holtak szavára. Amint azt a *Ghost Hunter* (Szellemvadász) című írásában megfogalmazza: „A tudatom mélyén mindig is ott volt az a gondolat, hogy […] ezek az emberek [a holtak] valójában nem mentek el, hanem ott lebegnek valahol az életünk peremvidékén, és rendszeresen rövid látogatásokat tesznek nálunk.” Műveiben Sebald megtanít minket erre az odafigyelésre. Ahogy azt egy másik interjúban

megfogalmazta:

> Olyan attitűd kialakítására törekszem – mert ez olyasmi, amit tanulni kell –, amit úgy neveznék, hogy a gyász attitűdje. De ez nem érzelmi állapotot jelent, hanem azt, hogy az ember tökéletesen tudatában van annak, hogy amit lát, legyen az egy test, egy társadalom, egy állam, a természetnek egy darabja vagy bármi más, az előbb-utóbb el fog tűnni.

Bár Sebald természetesen nem csak egyéni emberekről beszél, világos, hogy mondanivalóját szűkebben is értelmezhetjük. Írásaival, mint említettem, az a célja, hogy odafigyelésre buzdítson. Ez sikerül is neki, mert fájó szeretettel átitatott műveiben messzemenőkig az egyéni sorsok részleteire fókuszál, és arra, hogy az adott személy mit kezdett az életével. Az a tény, hogy Sebald 2001-ben elhunyt, csak hozzátesz mindahhoz, amit megtanulhatunk tőle, hiszen most már ő maga is szellemként beszél hozzánk a szellemekről, halott íróként szól a halálról, és azzal, hogy halálunkat az élet kikerülhetetlen, szomorkásan szép körforgásának szerves részeként láttatja, arra ösztönöz, hogy kevésbé féljünk a haláltól.

Mint említettem, talán vérmérséklet kérdése, hogy ezek a gondolatok vigaszt nyújtanak-e az ember saját halálára, illetve saját halálában. Aki vigaszt lel bennük, az lehet, hogy – Gouldhoz hasonlósan – vigaszt lel a halottakhoz fűződő, majdani közösségi érzésben is. Hiszen meghalni egyet jelent azzal, hogy az ember belép az elhunytak birodalmába, mondhatni csatlakozik hozzájuk. Nekem mindenesetre nyújt

némi vigaszt ez a gondolat. Az általam nagyra tartott férfiak és nők többsége már halott, és van egy olyan érzésem, hogy amikor meghalok, hozzájuk csatlakozom – nem szó szerint, hanem pusztán abban az értelemben, hogy attól kezdve engem is közéjük sorolnak. Ezzel az érzésemmel nem vagyok egyedül. Beauvoir az anyja betegségéről és haláláról írt történetében elmeséli a temetést is. Amikor nővérével a halottaskocsiban ültek, testvére ránézett a koporsóra, amelyben anyjuk feküdt. Beauvoir kisregényében leírja, mit mondott ekkor a nővére, majd hozzáfűzi a saját véleményét is:

> „Csak az vigasztal – mondta aztán nekem –, hogy velem is ez fog történni. Különben nagyon is igazságtalan dolog volna.” Így van. Saját temetésünk főpróbáját néztük végig.

Beauvoir nővére talán nem pontosan ugyanazt érezte, mint amit én érzek, amikor azt mondom, hogy majd csatlakozni fogok a holtak köréhez, de mindenképpen van benne egyfajta szolidaritás, közösségi érzés a halottakkal. Benne van az az érzés, hogy egyszer majd ő is belép közéjük, és világos, hogy Beauvoir nővére ezt így érezte igazságosnak. Nem tudom, ez vajon segített-e neki szembenézni a saját halandóságával, és könnyebben beilleszteni azt az életébe, ám a lehetőségét biztosan megteremtette.

A következő érzéseim vannak még ezzel kapcsolatban: a férfiak és nők, akiket csodálok, és akik már meghaltak, már teljesítettek valamit – pontosan, a halálukat. Ez azzal az erőteljes érzéssel tölt el, hogy ha ők képesek voltak erre, akkor én is képes leszek rá. Azt érzem, hogy *nem lehet annyira rossz,*

ha ők is megtették. Eszembe jutnak azok az esetek az életemből, amikor megrémített a kihívás, ami előtt álltam, de végül könnyebben ment a dolog, mint gondoltam. Mindig meglep, nehéz időkben milyen rugalmas az ember. Gould azt mondta, hogy mielőtt megkezdődött a kezelése, azt hitte, egyszerűen nem fogja kibírni. De kibírta. Majd közölték vele, hogy többé nem fog tudni rendesen enni, és ő ehhez is hozzászokott. „Aztán rájössz, hogy bármi is jön még ez után, megbirkózol vele.” Neki még ezzel a „végtelen fájdalommal” is sikerült megbirkóznia. Nem tekintette értéknek a fájdalmát, semmilyen értelemben, és enyhíteni akarta, amennyire csak tudta. Ettől azonban – mint mondta – életében először végre megértette, milyen is a fájdalom, és így meg tudta érteni mások fájdalmát is. Ebben az értelemben a fájdalom egyértelműen nyitottabbá tette a világra.

Hozzáállás kérdése

Modern, polgári világunkban óriási hangsúlyt fektetünk az egyén biztonságára. Ez kétségtelenül számos előnnyel jár, ugyanakkor ennek is, mint sok minden másnak – például a szekularizációnak és az orvostudomány fejlődésének –, egyértelműen az lett az eredménye, hogy ma már sokkal rosszabbul tűrjük a fájdalmat, mint elődeink. Sőt emiatt jobban félünk a haláltól is. William Hazlitt *On the Fear of Death* (A halálfélelemről) című írásában a modern életnek erről az aspektusáról írt kritikát, mondván a mai, civilizált ember két kézzel kapaszkodik az életbe, míg a múltban az emberek önként

vállalták a nehézségeket, a háború veszélyeit, vagy

> kockára tették mindenüket, vagy mentek a szívük után, mert ha ezt nem tehették meg, akkor terhessé vált számukra az élet – a mai ember legfőbb vágya viszont a gondolkodás, legfőbb szórakozása az új színdarabok, költemények, regények olvasgatása, és ezeknek a legnagyobb kényelem és biztonság közepette hódolhatunk. […] A tettekkel és veszélyekkel teli élet csillapítja a halálfélelmet. Nemcsak erőt ad, hogy elviseljük a fájdalmat, hanem minden egyes lépésnél figyelmeztet is arra, hogy a létünk bizony ingoványra épült.

Panaszra ad okot – ahogy azt J. P. Stern is megfogalmazta *Idylls and Realities* (Idill és valóság) című írásában, amelyben a modern kori élet egyes aspektusait tárgyalja –, hogy oly korban élünk, amely „a gyenge szív és a tompa érzékek kora, olyan világban, ahol a konformizmus és a kereskedelem, a közszolgálat és a kispolgári tabuk vették át a kaland és a hősiesség helyét”. Az emberek nyilván régen is féltek a haláltól, de akkor nem a biztonság volt a legfőbb érték. A nemes ügy érdekében halt halált viszont nagyon is érdemlegesnek tartották. Ma már másképp ítéljük meg a dolgokat, még akkor is, ha úgy érezzük – például heves és értelmetlen fájdalmak közepette –, hogy jobb lenne meghalni, mint így folytatni tovább az életet. Amikor a háborúban vagy valamilyen bátor, merész tett következtében elszenvedett hősi halálról beszélünk, az efféle halált akkor is mint kivételt emlegetjük, amely csak tovább erősíti a „szabályt”. Vajmi keveset értünk meg abból, amit Nietzsche meglepő kifejezéssel élve úgy nevezett: „der

verschwenderische Geist”, avagy a tékozló szellem. Mivel ilyen nagy hangsúlyt fektetünk az egyén biztonságára, már nem értjük azokat a múltbéli karaktereket, akik a képességeik határait feszegetve, folyamatosan a halállal kacérkodva éltek, nem utolsósorban azért, mert közben másokat is megkísértettek a halállal, és így eltékozolták önmagukat. Jó példa erre a már korábban említett Antonius és Kleopátra csodálatos egoizmusa. Az osztrák Stefan Zweig írásai is tele vannak ilyen példákkal. Lényegében az ő munkássága sok szempontból egyfajta siránkozás afelett, hogy mai világunkban már nincsenek vagy egyre ritkábban akadnak olyan jellemek, mint Magellán, Balzac, Casanova és társaik.

Persze nem kell túlzásba esni, vannak azért modern kori kivételek, főleg a sportban és a művészetben, de a lét bürokratizálódásának még ide is sikerült oly mélyen behatolnia, hogy az élet ezen területein is eluralkodott a túlszabályozottság. Romantikus elképzelés csupán, hogy az ember képes lenne visszafordítani az idő kerekét, és úgy élni, ahogy az elődei. Mindazonáltal Nietzsche elmélete a tékozló szellemről a tekintetben igen tanulságos, hogy hogyan lehet produktívan és kevesebb félelemmel gondolni a halálra. Mert így lehetőségünk nyílik rá, hogy sokkal inkább kalandnak, kutatásnak fogjuk fel az életet. Miközben minden erőnkkel arra koncentrálunk, hogy az életünket kívülről a lehető legjobban bebiztosítsuk, elfelejtjük, hogy belső életünket a legkülönlegesebb kalandok színterévé változtathatjuk, és sokkal nagyobb kihívásokat is le tudunk küzdeni, mintsem azt gondolnánk magunkról. Belső életünk olyanná válhat, amilyennek Hazlitt elképzelte,

izgalmakkal és veszélyekkel teli életté. Ám ennek még a lehetőségét is képesek vagyunk teljesen elfojtani azzal, hogy folyton a boldogságra vágyakozunk, és a legkevésbé sem vagyunk képesek elfogadni, hogy a szenvedés – a búskomorság, a csalódás, a veszteség és a többi negatív érzelem – teljesen normális, mert titkon, és néha nem is annyira titkon, azt gyanítjuk, úgy képzeljük, hogy ezeknek a dolgoknak nincs igazán helyük a világban. Egy teljesen másfajta lehetőség – amely inkább Hazlitt nézeteivel azonosul – jelenik meg részletesen Hermann Hesse *Gertrud (Gertrud)* című regényének nyitó szakaszában:

> Ha most utólag végigpillantok az életemen, nem látom különösebben boldognak. Boldogtalannak azonban még kevésbé nevezhetem, tévedéseim ellenére sem. Végül is bolondság boldogságot és boldogtalanságot keresni benne, mert azt hiszem, életem legboldogtalanabb napjait nem adnám oda a derűsekért. Ha az emberi életnek az az értelme, hogy elfogadjuk az elkerülhetetlent, jóllakjunk jóval és rosszal egyaránt, és külső életünk mellett meghódítsunk egy belső, egy valódibb, nem a véletlenek által irányított sorsot is, akkor az én életem nem volt sem szegényes, sem rossz. Bár a sors áthaladt fölöttem, mint mindenki fölött, s nem kerülhettem el, amit az istenek kiróttak rám, belső életem mégis az én művem volt, édessége és keserűsége is csak az enyém, egyedül vállalom érte a felelősséget.

Ezzel vissza is kanyarodtunk ahhoz az érzéshez, hogy az életnek

szerves része a halál. Mert aki képes úgy látni az életet, ahogyan Hesse bemutatja, az képes lehet arra is, hogy a saját halálát ne valami borzalmas dolognak tekintse, amely az élet végén rá vár, hanem olyasvalaminek, amit kiérdemelt, amiért megdolgozott, ami méltó hozzá. Érkezzen bár váratlanul vagy lassan, a halálunk is lehet olyasmi, amit teljesen a magunkévá tehetünk, mert a mi szemünkben a halál egy az élettel, olyasmi, amit nap mint nap *megélünk*, épp úgy, ahogy magunkévá teszünk minden egyéb történést is azzal, hogy a külső végzetünkkel párhuzamos belső végzetet formálunk belőlük. E tekintetben, ahogy azt már említettem, halandóságunk ténye kulcsfontosságú eleme annak, hogy értelmet tudunk találni az életben.

Wittgenstein azt javasolta a diákjainak, hogy válasszák a nehezebb utat. Ezalatt azt értette, hogy a filozófia soha ne legyen pusztán intellektuális vagy tudományos tevékenység, hiszen *egész* embert kíván, és csak így segíthet abban, hogy az ember azt lássa, amit *valójában gondol*, és ne csak azt, amiről azt gondolja, hogy gondolja, mert épp az a kényelmes, divatos vagy lenyűgöző, esetleg használ a karrierjének. Azt gondolom, van valami abban, amit Wittgenstein mond, ami általánosan érvényes az élet egészére. Nem az számít, milyen hosszú az életünk, hanem inkább az, milyen szellemben éljük le. Ha a teljesség szellemében igyekszünk élni, az egyet jelent azzal, hogy halandóságunkat annak akarjuk látni, ami, és meg akarjuk *élni* – méghozzá pontosan azért, mert elkerülhetetlen, és mivel szerves része külső végzetünknek, belső életünknek is szerves részévé kell tennünk.

Ez a legnagyobb lecke, amelyre Tolsztoj Ivan Iljicse taníthat

minket: azzal, hogy hazugságban élt, teljesség nélkül élt, anélkül hogy bármit is igazán a *magáévá* tett volna, és ő pontosan ezért rettegett annyira a haláltól. Egyéniségnek lenni nem azt jelenti, hogy az ember olyasmit tesz vagy nem tesz, amit még soha, senki más, hanem azt, hogy amit tesz, azt a saját, teljes lénye kifejezésének szellemében teszi. Aki így él, az – vallja Gould – ugyan nem győzi le a halált, de azt a halál sem tudja legyőzni.

Következtetés

Ebben a könyvben megpróbáltam produktív utakat kínálni az élet négy különböző területén jelentkező nehézségek elméleti feldolgozására és továbbgondolására. Ám most néhány zárógondolat erejéig szeretnék ezektől elvonatkoztatni, és részletesebben is kifejteni azt az egy-két általánosságot, amelyek, úgy látom, végigvonulnak a fejezeteken. Mindeközben a megpróbáltatások témakörét is kiegészíteném néhány további gondolattal.

Szkepticizmus

Ahhoz, hogy értelmét leljük életünk nehézségeinek, véleményem szerint fontos, hogy legyen bennünk némi szkepticizmus. Ez sok mindent jelent. Egyrészt jelenti azt, hogy be kell ismernünk a tényt: számtalan dolgot nem tudunk még az emberi létről – sokkal többet, mint amennyit tudunk róla. Az élet egy hatalmas rejtély, ahogy sokszor az is, hogy vajon mi motiválja az embert arra, amit csinál – ilyenkor az indíték nemcsak a kívülállók, hanem az érintett személy számára is homályos. Ne küzdjünk e rejtély ellen, inkább igyekezzünk megélni! Próbáljunk elnézőek lenni – másokkal és magunkkal egyaránt! Ha ítélkezünk is, csak higgadtan, és csak némi gondolkodás után tegyük.

Hogy az ember szkeptikus-e vagy sem, az attól is függ, hogy milyen viszonyban van a saját hiedelmeivel és meggyőződéseivel. Változtathat ugyan a véleményén, de az

igazság az, hogy akinek véleménye van, az automatikusan arra az álláspontra helyezkedik, miszerint *tudja*, hogy a véleménye helyes, hogy neki van igaza. Ezért írta E. M. Cioran román-francia filozófus *A bomlás kézikönyve (Précis de decomposition)* című művében, hogy „az ember kiváltképpen dogmatikus lény". A szkepticizmusnak megvan az az előnye, hogy segít kiiktatni a konfliktusokat – úgy a saját, belső konfliktusainkat, mint a másokkal szembenieket. Ahogy arra Cioran is felhívja a figyelmünket, az emberiség történelme nem más, mint a saját magunknak és egymásnak okozott szenvedések könyörtelen és végeláthatatlan sorozata, méghozzá azért – vagy legalábbis javarészt azért –, mert mindig akadtak olyanok, akik szentül meg voltak győződve a saját igazuk helyességéről, és arról mindenáron meg akarták győzni a többieket is. Akik biztosak benne, hogy mindenre tudják a választ, azok hajlamosak másokra is ráerőltetni a véleményüket. Ehhez tegyük még hozzá azt, amit a *Bevezetés*ben írtam, miszerint az ember lételméleti kívülálló. Aki azt állítja, hogy tudja az igazat, az ezzel – minden esetben – csupán önnön lételméleti bizonytalanságát akarja elrejteni saját maga elől: a stabilitás látszatát akarja kelteni, olyan embernek akar tűnni, akiben egyáltalán nincs bizonytalanság. Ha otthon lennénk a világban, akkor nem kreálnánk és nem élnénk át olyan megpróbáltatásokat, mint így.

A szkepticizmus nem csak távlati, történelmi szinten lehet a segítségünkre. A személyes kapcsolatokban is segít visszaszorítani a nehézségeket, mert aki szkeptikus, az sokkal inkább hajlandó nyitottsággal fordulni a másik véleménye, nézőpontja felé. Ezenkívül a szkepticizmus még a saját belső

békénk megtalálásában is hasznunkra lehet, hiszen ezzel a hozzáállással egyfajta vidám toleranciával viszonyulunk a nézeteltérésekhez.

Az efféle szkepticizmust ugyanakkor rendkívül nehéz a gyakorlatban is alkalmazni. De ha – akárcsak alkalmanként vagy nehezen is – mozgósítani tudjuk magunkban a szkeptikus énünket, máris sokat tettünk azért, hogy csökkentsük életünkben a nehézségek számát.

Gyengeség

Ne *harcoljunk* önnön sebezhetőségünk és gyengeségünk ellen! Inkább töprengjünk el rajta, és próbáljuk tudatosan beépíteni az életünkbe! Az ókor nagy gondolkodói, mint Marcus Aurelius és Seneca, azt javasolták, hogy ha meg akarunk birkózni az élet megpróbáltatásaival, gondolatkísérletekkel előre készüljünk fel rájuk. A titok először is az, hogy tudomásul kell venni: igenis történni fognak velünk rossz dolgok is, mert az élet már csak ilyen. Másodszor pedig az, hogy gondolatban foglalkozni kell ezekkel, így ha bekövetkeznek, hatékonyabban tudunk megküzdeni velük. Ezért írja Seneca *A lelki nyugalomról (De tranquillitate animi)* című művében:

> Az által, hogy mindarra, ami megtörténhet, eleve úgy tekint, mint ami be is fog következni, elviselhetőbbé teszi a maga számára valamennyi baj rohamát, amely azoknak, akik felkészültek rá és várják, semmi újat nem hoz, míg azokat, akik nem gondolnak vele, és csak szerencsés eseményekkel számolnak, váratlanul éri.

Képzeljük bele magunkat mindenféle nehéz helyzetekbe, és tegyük fel magunknak a kérdést: mi volna az adott helyzetben a legkonstruktívabb reakció? Aki rendszeresen elvégzi ezt a gyakorlatot, azt jó eséllyel felkészültebben éri majd egy ilyen szituáció, és talán kisebb zűrzavart fog okozni az életében, mint okozna egyébként, hiszen kezdettől fogva tisztában volt saját gyengeségével. Tapasztalatom szerint igen hasznos lehet, ha néha elképzeljük, hogy egy ilyen helyzetben mellettünk áll egy bölcs és nagylelkű, ám szigorú tanácsadó, aki egész nap elkísér. Személyes kedvencem Montaigne, mert az ő kiegyensúlyozottsága egészen rendkívüli. Amikor elhatalmasodna rajtam a harag vagy az idegesség, elképzelem, erre vajon mit mondana, és ez mindig segít perspektívába helyezni az érzéseimet, kordában tartani őket, és megőrizni a nyugalmamat. Ezenkívül sokat segít az is, ha belegondolok, micsoda kicsinyes dolog felhúzni magam mindenféle apróságokon – ami egyébként szokásom – egy olyan világban, amelyet, Johnson szavaival élve, „majd' szétvet a bűn és a bánat", főleg, hogy engem a jó sorsom eddig még megkímélt azoktól az elmondhatatlan borzalmaktól, amelyeket már eddig is oly sokan elszenvedtek, és elszenvednek mind a mai napig.

Öröm

Most lássuk az érem másik oldalát, avagy úgy is meg lehet küzdeni az élet nehézségeivel, ha folyamatosan keressük azokat a dolgokat, amelyek örömet szereznek nekünk, és békével töltenek el. Seneca azt tanácsolja, hogy sétáljunk nagyokat,

igyunk bort, és úgy általában véve legyünk jók önmagunkhoz – utóbbi ugyanis meglepő módon néha nagyon nehéz. Montaigne tanácsa is hasonlóképp hangzik. Nietzsche javaslata úgyszintén, aki azt vallja, hogy minden reggel gondoljunk el valami kellemes dolgot, ami aznap belefér a napunkba, és tegyük is meg: nem utolsósorban azért, hogy ezzel is segítsünk önmagunknak sikeresen megküzdeni bármilyen, esetlegesen felmerülő nehézséggel. Fontos, hogy kíméletlenül realistán tekintsünk önmagunkra, de az is ugyanilyen lényeges, hogy megtaláljuk az életben azt, ami jó. Montaigne *A figyelem eltereléséről (De la diversion)* című írásában azt javasolja, hogy ha fájdalmas vagy súlyos gondolatok rohannak meg minket, tereljük el róluk a figyelmünket:

> [amikor] egy keserű képzet fogva tart; úgy találom, hogy egyszerűbb megváltoztatni, mint megfékezni; helyettesítem, ha ellentétessel nem lehet, legalább mással. A változtatás mindig enyhíti, feloldja, eloszlatja. Ha nem tudok megküzdeni vele, menekülök előle.

Mindezt nemcsak magunkkal, hanem másokkal is megtehetjük. Montaigne elmeséli, hogy egyszer egy elkeseredett hölgyet kellett vigasztalnia. Ahelyett, hogy azt bizonygatta volna neki, semmi oka keseregni, és egyenesen kétségbe vonta volna a szenvedését, inkább az érzéseiről kezdett vele beszélgetni, majd fokozatosan másfelé terelte a beszélgetést. „A lehető legjobb és legenyhültebb állapotban tartottam” – teszi hozzá.

Nagyvonalúság

Azt hiszem, mindezt egyetlen szóban úgy foglalhatnánk össze: nagyvonalúság. Ahhoz, hogy az ember nagyvonalú legyen, többek között az kell, hogy ironikusan és jóízűen tudjon nevetni az emberi ostobaságon, beleértve a saját ostobaságát is. Seneca is emellett érvel, amikor arra emlékeztet, hogy mindenkinek vannak olyan pillanatai, amikor gyűlölettel vagy undorral viszonyul az emberi fajhoz. Vagy ahogy G. K. Chesterton fogalmaz *Eretnekek (Heretics)* című könyvében: „Mindenki gyűlölte már az emberiséget […] mindenki érezte már orrlyukaiban fojtogató szagát." Seneca erre az esetre azt tanácsolja, hogy gyűlölködés helyett inkább keressünk az emberekben valami nevetségeset.

Azt is mondhatnánk, hogy ilyenkor idézzük fel a római drámaíró, Terentius *Az élősdi (Phormio)* című művének egy sorát, a főhős, Chremes szavait – amely, egyébként, egyike azoknak a klasszikussá vált idézeteknek, amelyeket Montaigne a dolgozószobája gerendáiba vésett: „Ember vagyok, semmi sem idegen tőlem, ami emberi."

A könyvemen végigvonul két kulcsfontosságú gondolat. Az egyik, hogy ami megpróbáltatásként jelentkezik az életünkben – vegyes érzelmek, meg nem értés, sebezhetőség, megsemmisülés –, az mind olyasmi, amiért hálásak is lehetünk. A vegyes érzelmek megtapasztalása nélkül nem válhatna belőlünk felnőtt, ezért ezeket az érzéseket fogadjuk tárt karokkal. Soha senkit nem találnánk fizikailag vonzónak, ha tökéletesen értenénk, így a meg nem értésnek is megvan a maga értéke. Képtelenek lennénk élvezni a test örömeit, ha soha nem

betegednénk meg, így jó okunk van arra, hogy örüljünk a sebezhetőségünknek. Továbbá értelmetlen lenne az élet, ha halhatatlanok lennénk, így a megsemmisülésünk, a haldoklás folyamata, amely végigkíséri az egész életünket, és végül a halálunkkal ér véget, sem teljesen elutasítandó. Ahogy Hume írja *Dialogues and Natural History of Religion* című művében:

> A jó és a rossz, a boldogság és a nyomorúság, a bölcsesség és a bolondság, az erény és a bűn mind elválaszthatatlanul összefonódik, sőt összekuszálódik. Semmi sem tisztán és egészen önmagában áll. Minden előny és hátrány kéz a kézben jár. Minden létállapotban jelen van egy egyetemes ellensúly. És bármennyire is szeretnénk, nem tudunk olyan állapotot vagy helyzetet elképzelni, amely minden részletében tökéletesen kívánatos.

A megpróbáltatásokat nem lehet megúszni. Ezt el kell fogadnunk, és nem szabad folyton küzdenünk ellene, vagy sajnálkoznunk miatta. Azt se feledjük, hogy a nehézségek jó dolgokat is hozhatnak.

E könyv másik kulcsfontosságú gondolata, amely szorosan kapcsolódik az elsőhöz, hogy nem annak ellenére, hanem éppen azért, mert oly sok hibát elkövettünk már az életben, és nem annak ellenére, hanem éppen azért, mert oly sok nehézséget éltünk és vészeltünk már át jól-rosszul – az élet, amit eddig éltünk, és amit most élünk, sajátos szemüveggel ruházott fel minket, és ezen keresztül a magunk egyedi módján látjuk önnön emberi létünket és az emberi létet úgy általában. Az élet megpróbáltatásai értékes források, amelyek elhozhatják

a megvilágosodást. Lesznek még az életben nehézségek. Közben pedig ne csupán arra törekedjünk, hogy a lehető legkonstruktívabb módon birkózzunk meg velük, és a magunk hasznára fordítsuk őket, hanem jusson eszünkbe az is, hogy ezek segítenek megismerni és megérteni mindazt, ami pótolhatatlanul értékes az életben. Ez is része emberi örökségünknek – ezért ne idegenkedjünk tőle.

Ajánlott irodalom

A könyv főszövegében említett könyveken kívül ajánlanék még egyéb műveket is, amelyeket az olvasó haszonnal forgathat – többek között az alábbiakat.

Bevezetés

Pierre Hadot *A lélek iskolája – Lelkigyakorlatok és az ókori filozófia (Exercices spirituels et philosophie antique)* című műve egyrészt remek bevezető a filozófiába, másrészt meggyőzően érvel a filozofálás terápiás értékei mellett.

1. Vegyes érzelmek, avagy családi megpróbáltatások

Julia Blackburn *The Three of Us* (Hármunk) című könyve bepillantást enged egy mélyen megtört család természetébe – a gyermek nézőpontjából. Fájdalmas, mégis lenyűgöző olvasmány.

Aki Melanie Klein gondolkodásmódjával szeretne megismerkedni, annak nagy hasznára lehet Hanna Segal hivatkozásokkal teletűzdelt könyve, a *Bevezetés Melanie Klein munkásságába (Introduction to the Work of Melanie Klein)*.

Ozu Jaszudzsiró 1953-as, *Tokiói történet (Tókjó monogatari)* című filmje kegyetlenül őszintén boncolgatja a szülő-gyerek

kapcsolatot.

2. Meg nem értés, avagy szerelmi megpróbáltatások

Simon May *Love: A History* (Szeretet: Egy történet) című könyve remek összefoglaló arról, hogyan viszonyul a nyugati kultúrkör a szeretet és szerelem témájához.

A *Philosophies of Love* (Bölcseletek a szeretetről) egy igazán hasznos antológia, amelyben részleteket találunk a legnagyobb filozófusok különféle szerelemmel kapcsolatos írásaiból.

Irving Singer a munkáiban sokat vizsgálta a szeretetet és a szerelmet – filozófiai nézőpontból. Kezdésnek a *Philosophy of Love: A Partial Summing-Up* (A szeretet filozófiája: Részösszegzés) című könyvét ajánlanám.

Öt érdekes, a bensőséges kapcsolatok nehézségeivel foglalkozó esettanulmány található a pszichoanalízisről Deborah Luepnitz *Schopenhauer's Porcupines: Intimacy and its Dilemmas* (Schopenhauer tarajos sülei: Intimitás és annak nehézségei) című könyvében.

C. S. Lewis *A szeretet négy arca (The Four Loves)* című művében igazán inspiráló dolgokat ír a szeretet különféle formáiról. Elképzelése szerint – és van ebben valami igazság – az *erósz* egyik feladata az, hogy életünkben a bohóc szerepét eljátssza.

Jonathan Lear *Love and its Place in Nature* (A szeretet és a helye a természetben) című könyve a címben megadott témát pszichoanalitikai nézőpontból járja körbe.

A *Love, Sex and Tragedy: How the Ancient World Shapes Our*

Lives (Szerelem, szex és tragédia: Hogyan formálja az ókor az életünket) Simon Goldhilltől rendkívül élvezetes olvasmány, amely hidat ver az ókor és a modern kor közé, hogy fényt derítsen jelenlegi helyzetünkre.

Caroline J. Simon *The Disciplined Heart* (A fegyelmezett szív) című könyvében a filozófiától a teológiáig többféle kontextusban tárgyalja a szerelmet, irodalmi példákkal bőségesen megtámogatva gondolatait.

A filmesek közül elsősorban Michelangelo Antonionit és munkásságát emelném ki. Ő az a rendező, aki alaposan elmélyült a modern kori erotikus szerelem problémáiban. Az 1960-as, *A kaland (L'Avventura)* című filmje igazi mestermű. Eric Rohmer filmjeinek nagy része is lényegében ugyanezzel a témával foglalkozik – csak teljesen más megközelítésben. A rendező pályafutásának korai szakaszában, 1969-ben készült az *Éjszakám Maudnál (Ma nuit chez Maud)* című film, amely ma éppoly aktuális, mint születésének idejében. Woody Allennek is bőven van mondanivalója a modern kori szerelemről – az ő műveiből is sokat tanulhatunk. Nekem mind közül a legkedvesebb az 1986-os *Hannah és nővérei (Hannah and her Sisters)*.

3. Sebezhetőség, avagy testi megpróbáltatások

Sarah Bakewell *How to Live: A Life of Montaigne in One Question and Twenty Attempts at an Answer* (Hogyan éljünk: Egy kérdés és húsz lehetséges válasz Montaigne életéről) sok szempontból is hasznos olvasmány lehet, ha Montaigne filozófiáját – azon

belül is a betegségekhez és a halálhoz való viszonyát – szeretnénk megérteni. Michael Screech *Montaigne and Melancholy* (Montaigne és a melankólia) című műve lenyűgöző írás Montaigne ideáiról, szellemi környezetéről és hátteréről, ráadásul tele van bölcsességekkel.

Ha Kafkának a saját testéhez és betegségéhez fűződő viszonyáról akarunk olvasni, akkor igazán nagy hasznunkra lehet Sander Gilman *Franz Kafka, the Jewish Patient* (Franz Kafka, a zsidó beteg) című műve.

Virginia Woolf *On Being Ill* (A betegeskedésről) című alkotása a legjobb kisregény betegség témában, amit csak ismerek.

4. Megsemmisülés, avagy a halál mint végső megpróbáltatás

Herbert Fingarette *Death: Philosophical Soundings* (Halál: Filozófiai mélységek) című könyve nagyon hasznos olvasmány – benne egy remek bevezetővel és a halál témájában legavatottabb filozófusok írásaival.

Geoffrey Scarre *Death* (Halál) című műve a halállal tömören foglalkozó akadémiai filozófiai egykötetesekből a jobbak közül való.

A halál filozófiai szakirodalmának két modern klasszikusa Bernard Williams „The Makropulos Case: Reflections on the Tedium of Immortality” (A Makropulos-ügy: Gondolatok a halhatatlanság unalmáról) című írása, amelyet a szerző a *Problems of the Self* (Az én problémái) című könyvében publikált, illetve Thomas Nagel válasza, a *Death* (Halál), amely

(részleteiben) a *Mortal Questions* (Halálos kérdések) című kötetben jelent meg.

Koreeda Hirokazu 1998-as filmje, a *Túlvilág (After Life)* szintén alaposan körbejárja a halál témáját.

Köszönetnyilvánítás

Hálás köszönetemet szeretném kifejezni a következő személyeknek, amiért közvetve vagy közvetlenül segítettek ennek a kötetnek a létrehozásában: Cindy Channek, Sebastian Gardnernek, Ryoichi Hirainak, Juliette Mitchellnek, Michael Newtonnak és Edith Steffennek. Köszönet jár Alain de Bottonnak is, amiért egyáltalán felkért e könyv megírására.

Különösen hálás vagyok Nelly Marsnak a sok beszélgetésért, amelyek során közösen kidolgoztuk a kötet főbb témaköreit, és azért, hogy még azon melegében elolvasta az elkészült fejezeteket, valamint azért is, hogy nagylelkűen ellátott tanácsaival és javaslataival.

A képek forrásai

A szerző és a kiadó köszönettel tartozik mindazoknak, akik hozzájárultak fotóik közléséhez:

Kötéltáncos © Nicholas Eveleigh / Getty Images

Udvari Bolondok Fesztiválja © Getty Images

Laboratóriumi vizsgálatok © Camerique / Archive Photos / Getty Images

Marilyn Monroe és David Wayne a Hogyan fogjunk milliomost? (How to Marry a Millionaire) című filmben, 1953 © REX / c.20thC.Fox / Everett

Tarajos sülök © PhotoAlto / Jerome Gorin / Getty Images

Maximák Montaigne könyvtárszobájának gerendáiba vésve © Roger Viollet / Getty Images

A Marx fivérek: Groucho, Zeppo, Chico és Harpo a Kacsaleves (Duck Soup) című filmben, 1933 © © LFI / Photoshot

Ullswater Lake, Cumbria © David Boyer / National Geographic / Getty Images

Egy férfi és egy csontváz © Vintage Images / Getty Images

A könyvben szereplő művek magyar nyelvű kiadásai

Arendt, Hannah: „Embernek lenni sötét időkben – Gondolatok Lessingről”. Ford.: Veres Máté. *Holmi*, 2007/4: 407–25.

Arisztotelész: *Nikomakhoszi etika (I¯thika Nikomacheia)*. Ford.: Szabó Miklós. Budapest, Európa, 1997.

Beauvoir, Simone de: „Könnyű halál” (Une mort très douce). In: *A megtört asszony – Kisregények (La femme rompue)*. Ford.: Justus Pál – Raýman Katalin. Budapest, Európa, 1984.

Camus, Albert: *A pestis (La Peste)*. Ford.: Győry János – Vargyas Zoltán. Budapest, Európa, 2011.

Chesterton, Gilbert Keith: *Eretnekek (Heretics)*. Ford.: Lukácsi Huba. Budapest, Szent István Társulat, 1991.

Cioran, Emile M.: *A bomlás kézikönyve (Précis de decomposition)*. Ford.: Cziszter Kálmán. Budapest, Atlantisz, 1999.

Eliot, George: *Middlemarch (Middlemarch)*. Ford.: Bartos Tibor. Budapest, Európa, 1976.

Eliot, Thomas Stearns: *Koktél hatkor (The Cocktail Party)*.

Ford.: Vas István. Budapest, Európa, 1968.

Freud, Sigmund: „A neurotikusok családregénye” (Der Familienroman der Neurotiker). In: *Válogatás az életműből*. Ford.: Bart István et al. Budapest, Európa, 2003.

Hadot, Pierre: *A lélek iskolája – Lelkigyakorlatok és az ókori filozófia (Exercices spirituels et philosophie antique)*. Ford.: Cseke Ákos. Budapest, Kairosz, 2010.

Hesse, Hermann: *Gertrud (Gertrud)*. Ford.: Hudáky Rita – Dohy Gábor. Budapest, Cartaphilus, 2001.

Johnson, Samuel: *Rasselas, Abyssinia herczegének története (The History of Rasselas, Prince of Abyssinia)*. Ford.: Sikó Ernő. Tisza-Várkony, Szerző, 1893.

Kafka, Franz: *Levél apámhoz (Brief an den Vater)*. Ford.: Szabó Ede. Budapest, Noran, 2003.

Kafka, Franz: *Naplók, levelek – Válogatás*. Ford.: Györffy Miklós – Antal László – Eörsi István – Tandori Dezső. Budapest, Európa, 1981.

Lampedusa, Tomasi di: *A párduc (Il Gattopardo)*. Ford.: Füsi József. Budapest, Ulpius, 2007.

La Rochefoucauld, François de: *Maximák (Maximes)*. Ford.: Szávai János. Budapest, Umbria, 2004.

Levi, Primo: *Ember ez? (Se questo è un uomo)*. Ford.: Magyarósi Gizella. Budapest, Európa, 2014.

Lewis, Clive Staples: *A szeretet négy arca (The Four Loves)*.

Ford.: Orzóy Ágnes. Budapest, Harmat, 2013.

Márai Sándor: *A gyertyák csonkig égnek*. Budapest, Helikon, 2001.

Montaigne, M. de: *Esszék (Essais: Livres 1–3)*. Ford.: Csordás Gábor (Bajcsa András fordításának figyelembevételével). Pécs, Jelenkor, 2013. Idézett művek: Első könyv: „Bölcselkedni annyi, mint megtanulni meghalni” (Que philosopher, c’est apprendre à mourir); Harmadik könyv: „A figyelem eltereléséről” (De la diversion), „A tapasztalatról” (De l’experience).

Nietzsche, Friedrich: *Emberi, nagyon is emberi – Könyv szabad szellemek számára (Menschliches, Allzumenschliches: Ein Buch für freie Geister)*. 1. kötet. Ford.: Horváth Géza. Budapest, Osiris, 2008.

Nietzsche, Friedrich: *Im-így szóla Zarathustra (Also sprach Zarathustra)*. Ford.: Wildner Ödön. Szeged, Szukits, 1997.

Plutarkhosz: „A harag megfékezése”. In: *Morálfilozófiai értekezések*. Ford.: Lautner Péter. Budapest, Kossuth, 1998.

Proust, Marcel: *Az eltűnt idő nyomában – Swann (À la recherche du temps perdu I: Du côté de chez Swann)*. Ford.: Gyergyai Albert. Budapest, Grill, 1937.

Rilke, Rainer Maria: *Levelek egy ifjú költőhöz (Briefe an einen jungen Dichter)*. Ford.: Báthori Csaba. L’Harmattan, Budapest, 2014.

Segal, Hanna: *Bevezetés Melanie Klein munkásságába*

(Introduction to the Work of Melanie Klein). Ford.: Balázs-Piri Tamás. Budapest, Animula, 1997.

Seneca, Lucius Annaeus: *A haragról – Novatusnak (De ira)*. Ford.: Kovács Mihály. Pécs, Seneca, 1992.

Seneca, Lucius Annaeus: *A lelki nyugalomról (De tranquillitate animi)*. Ford.: Bollók János. Budapest, Seneca, 1997.

Shakespeare, William: *Antonius és Cleopatra (Antony and Cleopatra)*. Ford.: Szász Károly. Budapest, Ráth, 1886.

Shakespeare, William: *Lear király – szomorújáték (King Lear)*. Ford.: Vörösmarty Mihály. Budapest, Franklin, 1895.

Sontag, Susan: *A betegség mint metafora (Illness as Metaphor)*. Ford.: Lugosi László. Budapest, Európa, 1983.

Sontag, Susan: *Az AIDS és metaforái (AIDS and its Metaphors)*. Ford.: Rakovszky Zsuzsa. Budapest, Európa, 1990.

Stendhal: *A szerelemről (De l'amour)*. Ford.: Kolozsvári Grandpierre Emil. Győr, Tarandus, 2013.

Svevo, Italo: *Zeno tudata (La coscienza di Zeno)*. Ford.: Telegdi Polgár István. Budapest, Európa, 2008.

Terentius, Afer P.: *Az élősdi (Phormio)*. Ford.: Maróti Egon, Budapest, Akadémiai, 1961.

Tolsztoj, Lev: *Anna Karenina (Anna Karenina)*. Ford.: Németh László. Budapest, Európa, 2012.

Tolsztoj, Lev: „Ivan Iljics halála" (Smrt' Ivana Iljic ˇ a). In: *Bál*

után – Kisregények és elbeszélések. Ford.: Szőllősy Klára. Budapest, Európa, 1984.

Wittgenstein, Ludwig: *Logikai-filozófiai értekezés (Tractatus Logico-Philosophicus)*. Ford.: Márkus György. Budapest, Atlantisz, 2004.

Internetes források

Gould, Philip – Adrian Steirn: „When I Die: Lessons from the Death Zone”, www.youtube.com/watch?v=S2eUw0CUuMc

Szent Biblia, azaz Istennek Ó és Új Testamentomában foglaltatott egész Szent Írás. Ford.: Károli Gáspár. mek.oszk.hu/00100/00161/html

A szerzőről

Dr. Christopher Hamilton vallásfilozófiát oktat a londoni King's College-ban. Emellett az *Art of Living* sorozat részeként 2009-ben megjelent *Middle Age* (Középkor) és a 2001-ben kiadott *Living Philosophy* (Élő filozófia) című könyvek szerzője.

Az élet iskolája sorozat

Hogyan valósítsuk meg önmagunkat? Lehet-e élvezetes a munka? Miért fontos a közösséghez való tartozás? Tarthat-e egy kapcsolat egy életen át? Nem tudjuk a választ az összes kérdésre, de Az élet iskolája sorozat – a pszichológiai, az irodalmi és a filozófiai témáktól a képzőművészeti alkotásokig – hasznos ötleteket ad, amelyek kétségtelenül ösztönözni, provokálni, tanítani és segíteni fognak bennünket.

*

„Az élet iskolája új módszereket kínál, hogy a magunk javára fordítsuk a felhalmozott emberi tudás kincsestárát."

The Independent

*

Korunkban, amikor az erkölcsi és értékrendi zűrzavar egyre nő, az önsegítő könyveknek is megújulásra van szükségük. Az élet iskolája *(The School of Life)* sorozat, mely olyan mindnyájunkat érintő témákkal foglalkozik, mint a pénz, a munka, a

technológia, a szex, a testedzés vagy az egyedüllét, épp erre vállalkozik.

Alain de Botton,
a sorozat szerkesztője

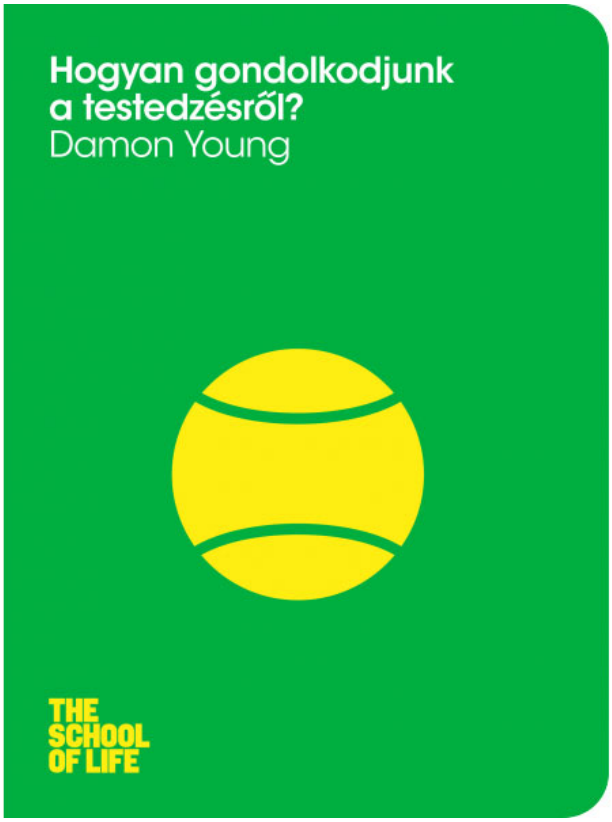
Hogyan fejlesszük érzelmi egészségünket?

Oliver James új megvilágításba helyezi életünk értelmét: „Ne a boldogságot kergessük, inkább érzelmi egészségünk javításán fáradozzunk!”

De mit is jelent valójában az érzelmi egészség? Mennyiben függ neveltetésünktől? Milyen képességeinket kell fejlesztenünk, hogy érzelmileg egészségesebbek legyünk?

Hogyan tárhatjuk fel múltbéli élményeinket? Miként írhatjuk át a gyermekkorunkban rögzült mintázatokat? Hogyan válhatunk jó szülővé és találhatunk a nevelés terén is megfelelő társat?

A könyv rengeteg érdekes pszichológiai vizsgálat, esettanulmány és példa alapján meggyőzően igazolja, hogy valóban teljesebb életet élhetünk, ha tudatosan vigyázunk érzelmi egészségünkre.



Hogyan gondolkodjunk a testedzésről?

Ki ne szeretne testileg és szellemileg is fitt lenni? Ép testben ép lélek – tartja a közmondás. Manapság azonban mintha épp az ellenkezője lenne a trendi. Egyesek a testükkel, mások az agyuk révén akarnak kitűnni. Előbbiek azzal hivalkodnak, hogy izmosak, csinosak és nem strapálják magukat a gondolkodással. Utóbbiak viszont a tudásukra és kreativitásukra büszkék, és nem fecsérlik az idejüket a testükre. Pedig a test és a szellem szorosan összetartozik. A szerző filozófiai és kultúrtörténeti eszmefuttatásai mellett saját példáján keresztül mutatja be, hogyan kellene a testedzésről való gondolkodásunkat

megváltoztatni, és miként tudjuk fizikai erőfeszítéseinket szellemi feltöltődéssé alakítani.

Hogyan legyünk egyedül?

Ki szeret egyedül lenni?

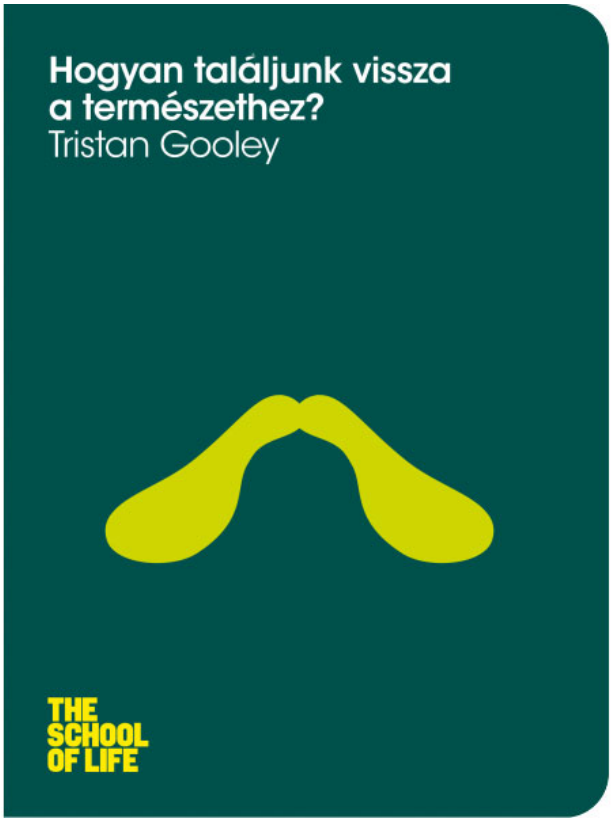
Többnyire sajnáljuk az egyedül élőket. Természetellenesnek, egoistának, antiszociálisnak, sőt veszélyesnek tartjuk viselkedésüket. Pedig az egyedüllét fontos része életünknek. Lelkünk mélyén mindannyian vágyunk rá, csak nem merjük bevallani. Mert félünk. Félünk a társadalmi előítéletektől és persze saját magunktól. Miért érdemes mégis felülemelkednünk kétségeinken? Hogyan legyünk egyedül? Miféle élményekben, örömökben lehet részünk? A szerző rendkívül meggyőző történelmi, antropológiai és

kultúrtörténeti fejtegetései alapján bemutatja, hogy az egyedüllét öntudatosabbá, kreatívabbá tesz, egyúttal ráébreszt a természettel való csodálatos kapcsolatunkra és igazi énünkre.

Hogyan szeressük az életkorunkat?

Ki ne szeretné, ha éveket letagadhatna a korából?

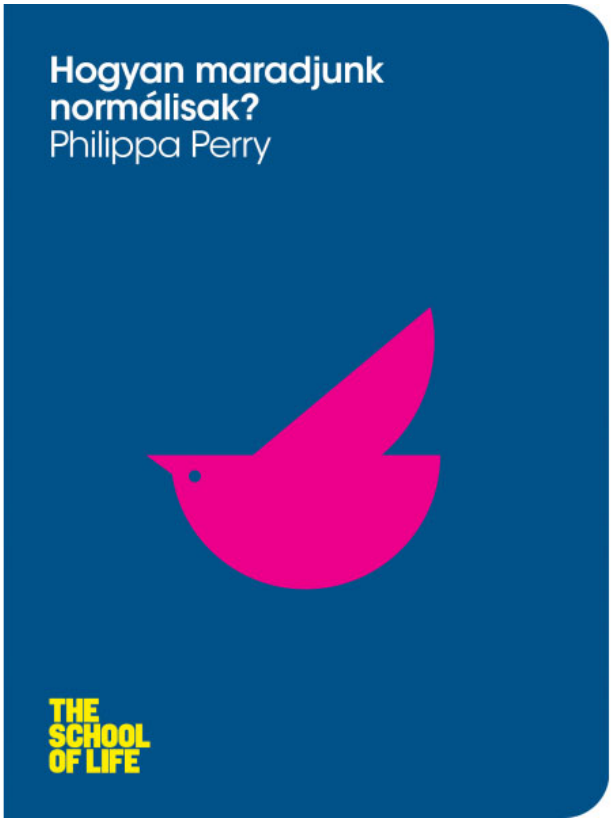
Félünk az öregedéstől, bármit megtennénk, hogy elkerüljük. Anne Karpf szociológus arról ír könyvében, mennyire meghatározza az öregedéshez való viszonyunkat történelmünk és kultúránk. Egyúttal szemléletmódunk megváltoztatására ösztönöz, konkrét eseteken keresztül mutatja be, hogy az öregedés életünk szerves része, és akár gazdagító tapasztalat, fejlődési lehetőség is lehet.



Hogyan találjunk vissza a természethez?

Miért jelent boldogságot, ha visszatérünk a természethez?

Tristan Gooley navigátor és felfedező könyvében bepillantást enged az élőlények – legyen az növény vagy állat – bonyolult kapcsolataiba. Bebizonyítja, hogy a természet ciklusainak, harcainak megértése gazdagabb és boldogabb életet hozhat számunkra. Különböző technikák bemutatásával kísérletet tesz érzékeink felébresztésére. A tudatos figyelem gyakorlásának és a természetben szerzett élményeink megértésének köszönhetően új kapcsolatot teremthetünk a természettel, sőt általában a világgal – ajtón kívül és belül egyaránt.

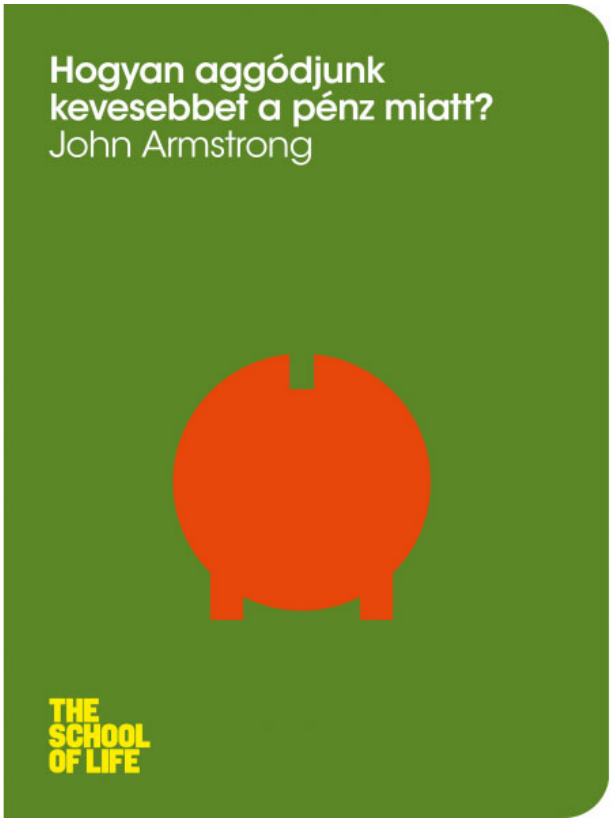


Hogyan maradjunk normálisak?

Mitől érezzük magunkat jobban a bőrünkben?

Manapság rengeteg stresszhatás ér bennünket: egyre többet elégedetlenkedünk, és egyre kevésbé vagyunk nyitottak az új élményekre. De min múlik, hogy kiábrándultak vagy inkább derűlátóak vagyunk? Philippa Perry pszichoterapeuta feltárja előttünk agyunk működésének titkait, és számos módszert ajánl, amelyekkel változtathatunk berögződéseinken, fejleszthetjük rugalmasságunkat, tágíthatjuk látásmódunkat, és növelhetjük kreativitásunkat. Ez a könyv hasznos útmutató ahhoz, hogyan küzdjünk meg könnyebben mindennapi

problémáinkkal, és nézzünk szembe az élet nagy kihívásaival.

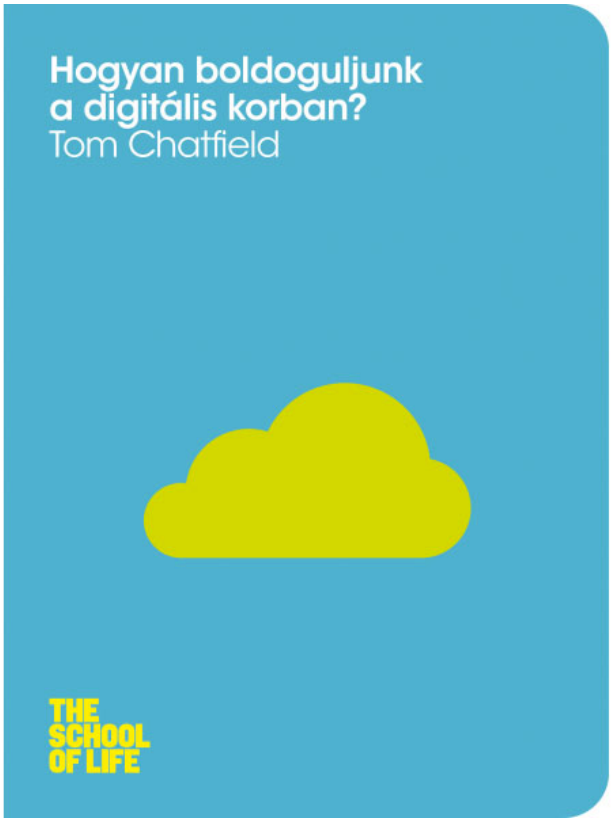


Hogyan aggódjunk kevesebbet a pénz miatt?

Vajon a pénz boldoggá tesz?

Ha a pénzről van szó, rögtön elbizonytalanodunk. Számolgatni kezdünk, hogyan szerezhetnénk belőle többet, vagy hogyan jöhetnénk ki kevesebből. John Armstrong azonban teljesen új szemszögből közelíti meg aggodalmaink forrását. Szerinte nem az a lényeg, mennyi van belőle, hanem az, milyen érzelmeket vált ki belőlünk: miért szeretjük, vagy éppen tartunk tőle. Nem a pénzünk mennyiségétől, hanem a pénzhez való viszonyunktól függ, mennyire vagyunk gazdagok vagy szegények. Ez az egyszerre meglepő és tanulságos könyv segít, hogy

újragondoljuk a pénzhez fűződő érzéseinket, és mindazt, ami igazán fontos az életünkben.

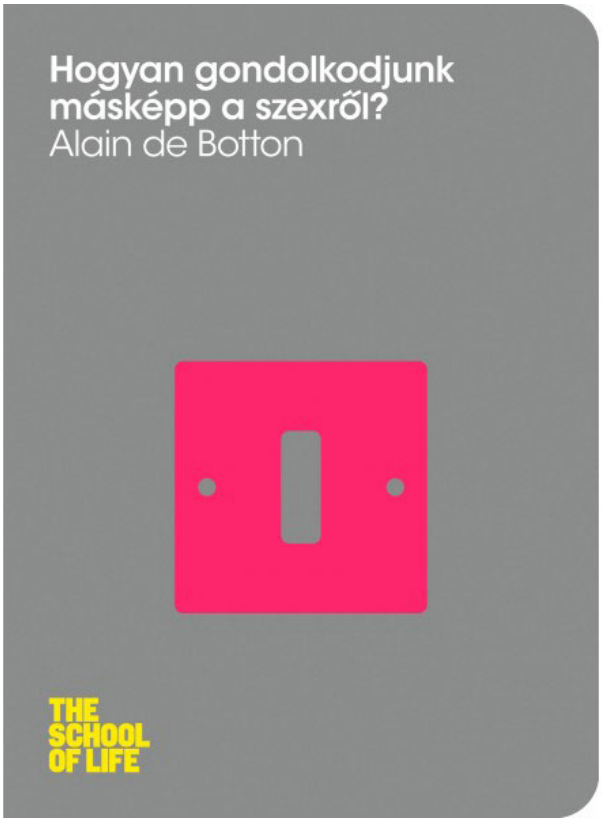


Hogyan boldoguljunk a digitális korban?

Képesek vagyunk-e jól együtt élni a technológiával?

Bolygónk felnőtt lakosságának több mint fele a digitális világhoz csatlakozva tölti napjai nagy részét. A mobiltelefon, az internet, a közösségi média, az email, az sms és a blog nemcsak a munkánkban, hanem a magánéletünkben is állandó és fontos szerepet játszik. De valójában milyen hatásai vannak ennek a kapcsolattartási kényszernek? Tom Chatfield az elsők között vizsgálja a digitális élet elménkre gyakorolt pozitív és negatív hatásait. Újszerű és gyakorlatias megközelítése rávezet, hogyan boldogulhatunk a digitális évszázadban úgy, hogy közben ne

veszítsük el emberi mivoltunkat.

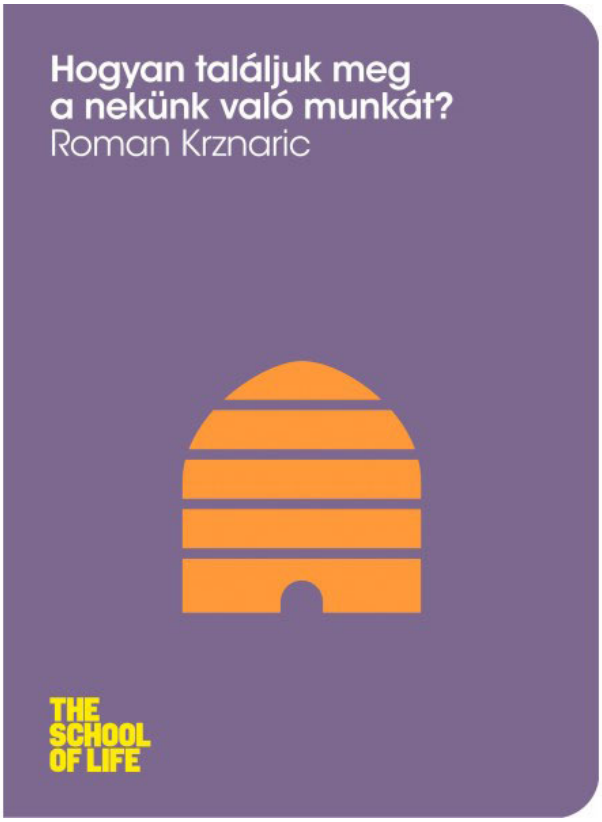


Hogyan gondolkodjunk másképp a szexről?

A legtöbb embernek még felnőttként is nehézséget okoz, hogy őszintén beszéljen vágyairól, azok száma pedig elenyésző, akik úgy érzik, hogy a szexszel kapcsolatos gondolataik „normálisak” lennének. Szeretet és vágy, kaland és elkötelezettség között lavírozva, bűntudattal telve éljük mindennapjainkat.

„Mindannyian deviánsak vagyunk, igaz, csak a normalitás valami roppant torz eszményéhez viszonyítva” – állítja vigasztalóan Alain de Botton. Őszinte hangvételű könyvében olyan kényes témákat feszeget, mint a fetisizmus, a házasságtörés és a pornográfia, és mély empátiával segít

eligazodni bennünket ebben az intim és izgalmas – bár gyakran zavarba ejtő és bonyolult – témakörben.

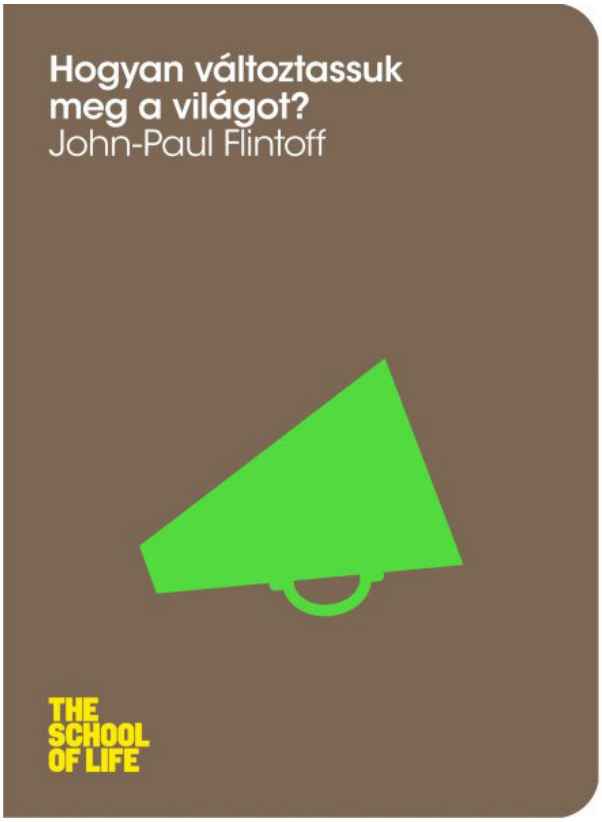


Hogyan találjuk meg a nekünk való munkát?

Rengetegen vágyunk olyan munkára, amely többet jelent egyszerű pénzkereseti lehetőségnél. Azt szeretnénk, ha valami igazán fontos dologgal foglalkozhatnánk, ami összhangban áll az értékrendünkkel és a képességeinkkel. A pénzért, a státuszért folytatott küzdelmek miatt azonban inkább a háttérbe szorítjuk ezeket a késztetéseinket.

Roman Krznaric inspiráló könyvéből kiderül, mit veszítünk, ha nem vállaljuk az új kihívásokat. E gyakorlati útmutató segítségével legyőzhetjük félelmünket a változásoktól, könnyebben eligazodhatunk a lehetőségek labirintusában, és

rátalálhatunk arra az életpályára, amely elégedettséget és élvezetet nyújt számunkra.



Hogyan változtassuk meg a világot?

Mindannyian szeretnénk egy jobb világban élni, de gyakran úgy érezzük, nincs beleszólásunk a dolgok alakulásába. John-Paul Flintoff számos történelmi és személyes példát sorakoztat fel, hogy szembesítsen azzal, nem csak olyan nagy emberek tudnak változásokat előidézni, mint Gandhi vagy Teréz anya. Mi is felszólalhatunk, ha valami nem tetszik. Ez a gyakorlatias könyv segít, hogy úrrá legyünk a tehetetlenség érzésén és a közönyön, és megtaláljuk, mely területeken és milyen módszerekkel érhetünk el változást.

{1} Schopenhauer a német *Stachelschwein* szót használta, ami tarajos sült jelent, de a magyarban a sündisznóval ismert ez a történet. *(A Szerk.)*

{2} A Biblia angol nyelvű változatában az *it never fails,* azaz „soha nem vall kudarcot” fordulat szerepel. *(A Ford.)*