



„Gyorsabban, magasabbra, erősebben!” Aki le akarja írni a világ jelenlegi állapotát, gyakran erre a következtetésre jut: Az a nyomás uralkodik, hogy mindent egyre hatékonyabban és egyre rövidebb idő alatt tegyünk meg. Mít okozunk ezzel magunknak?

Hiszen látjuk, mi történik: az embereknek egyre kevesebb idejük van, nincs már pihenőjük, és arra sem találnak már időt, hogy a döntő kérdésekkel foglalkozzanak vagy elgondolkozzanak azon, egyáltalán akarják-e a gyorsítás e formáit. Neurobiológiailag nézve ez különösen akkor kedvezőtlen, ha az ember – ahogyan ez ma is történik – még azon a síkon is gyorsít, amelyen az idegrendszer fejlődése megy végbe, vagyis a gyerekek körében. Ha a gyerekekre is olyan nyomást gyakorlunk, mint magunkra, felnőttekre, akkor olyasmí megy veszendőbe, amire az agynak szüksége van ahhoz, hogy megtalálhassa saját útját. Ha stressz, az idő szorítása, zaklatottság, tartós ösztökélés vagy végtelen sok kínálat által nyomást gyakorlunk egy fejlődésben lévő rendszerre, akkor nem összetettebbé, hanem egyszerűbbé válik. A nyomásra megoldással reagál – látszólagos megoldással. De ezáltal sok olyan lehetőséget veszítünk el, amelyet a gyerekek magukkal hoznak a világra.

Ez azt jelenti, hogy a túl sok ösztönzéssel épp az ellenkezőjét érjük el gyerekeinknél, mint amit szeretnénk?

Hiszen azt kívánjuk, hogy a gyerekek jó megoldásokat találjanak a különböző problematikus helyzetekben, hogy megértsék, mi történik ebben a világban, és hogy hatni tudjanak. Ha valaki képes mindezt kifejleszteni, akkor stabil személyiség. Ha azonban az a lázas nyüzsgés, amelyben a felnőttek élnek, átterjed a gyerekekre, akkor ez inkább azt eredményezi, hogy a gyerekeknek még játszani sincs idejük. Játékon a gyerekek csoportos, gondtalan, felnőttek által nem felügyelt, szabad játékát értem. Ha ilyen játékra már nincs lehetőségük, akkor a gyerekeknek hiányzik az a tér,

amelyben kipróbálhatják magukat. A játék ugyanis nem azt a célt szolgálja, hogy fölkészüljenek az életre, hanem hogy kitalálják, mi mindent lehet valamivel csinálni. És ha ezt nem tudják kipróbálni, akkor olyasmí jön létre, mint a fák fölösleges oldalhajtása, amely gyorsan növekszik ugyan, de nincs stabilitása. Nem olyan gyerekekre van szükségünk, akik csupa „oldalhajtásból” állnak, hanem olyanokra, akiknek szilárd gyökérzetük és erőteljes koronájuk van.

A modern médiumok, a mobiltelefonok, az internet, a közösségi oldalak az összeköttetés lehetőségei, de egyik fő okát jelentik a mai gyorsításnak is. A digitális világ tesz betegé minket?

Mostani világunkban egyre több olyan betegséget hozunk létre, amelynek nyilvánvalóan köze van az életmódunkhoz. Nemcsak a gyerekek, hanem a felnőttek is. A WHO, az ENSZ világegészségügyi szervezete a szorongásos betegségek drámai növekedését jelzi előre a következő húsz évre. Ezek közé tartozik a depresszió, a kényszeres viselkedés, a szenvedélybetegségek és hasonlók. Pillanatnyilag létezik egy olyan betegség, amely a korszellemet fejezi ki, kiégésnek nevezik, emögött azonban szorongásos zavar és depresszió rejtőzik. De a „kiégést” a társadalom jobban elfogadja, mert úgy hangzik, mintha az ember derekasan agyondolgozta volna magát. A kiégés nevű betegséget könnyebb elfogadni, mint a depressziót. Ezért kapják ma sokan a „kiégés” diagnózist.

Ez a kiégés-diagnózis hogyan függ össze életünk felgyorsulásával?

Szívesen meggyőzném önt arról, hogy egyáltalán nem a gyorsulással kell harcolnunk, hanem azzal a ténnyel, hogy már nem tudjuk, mi az, ami valóban lényeges az életben. Csak ebben az esetben bonyolódik az ember olyan nyüzsgésbe, amelyben mindent fontosnak tart. Csak ebben az esetben kerül olyan helyzetbe, hogy már nem képes megszervezni mindazt, amit eltervezett.

És mi a lényeges az életben?

„Az igazság gyalog jár”

Interjú Lorenz Marti íróval

Ha azt kérdezzük, mi is az, ami valóban fontos, akkor szeretnék utalni egy tanulmányra, amelyet az egyik kollégám készített. Menedzserket vizsgált, mert ezek olyan emberek, akik jelenlegi elképzelésünk szerint különlegesen nagy nyomás alatt állnak. Ennek a menedzserekről készített tanulmánynak az első eredménye azonban ez: ők határozottan egészségesebbek, mint az átlag népeség! Bár nagy hajtásban élnek, de úgy tűnik, ez nem sokat számít nekik! Ám van két olyan helyzet, amelyben a menedzserek is depresszióssá válnak vagy kiégnek. Először: Ha egy menedzsertől elveszik a dolgok alakításának lehetőségét. Ez azt jelenti: az egyik legfontosabb megbetegítő tényező az, ha az ember olyan világba kerül, ahol az az érzése, hogy már semmit nem tud létrehozni vagy megváltoztatni. Másodszor: A menedzserek különösen akkor égnék ki könnyen, ha az élettársuk már nem adja meg nekik azt a támogatást, amit korábban. Vagy ha elveszítik a családjukat. Ebből pedig ezt lehet levezetni: Az életben az az igazán fontos, hogy az ember legalább néhány személlyel szoros, jó kapcsolatban élhessen, és úgy érezze, képes kialakítani és bevetni bizonyos képességeket, amelyek segítségével valamit alakítani tud a világon. Tehát két alapvető vágygal szaladgálunk: az összetartozás vágyával és az autonómia vágyával. Jelenleg mindkettőt csak nagyon nehezen lehet érvényesíteni.

De az internet, a mobiltelefon, a Facebook és hasonlók épp a 21. században biztosítanak szabad hozzáférést a világhoz, illetve az egész földet behálózó kapcsolati lehetőségeket, nemde?

Nem az a lényeg, hogy milyen sok kapcsolatunk van másokkal, hanem a bennünk lévő érzés. A kérdés az, hogy lényünk legmélyén összetartozónak érezzük-e magunkat valakikkel, s hogy ha egyedül már nem boldogulunk, akkor találunk-e olyanokat, akik segítenek nekünk. Az, hogy ezer barátunk van a Facebookon, semmit nem segít. Ezek csak látszatkapcsolatok. És

talán pótlékok olyanok számára, akik nem találtak valódi összetartozásra.

*Mi akadályozza meg, hogy meg-
lássuk azt, ami valóban fontos?*

Először is az agyunk számára semmi sem indokolja, hogy még egyszer külön fontolóra vegyük azt, amit már átéltünk. A legtöbb ember esténként odaül a televízió elé, és nem gondolkodik el arról, hogy tulajdonképpen miért is ül oda. Az agy kényelmes szerv, ugyanis mindaddig, amíg valahogy mennek a dolgok, automatizmusokra támaszkodik. Ezért vagyunk valamennyien a szokásaink rabjai, és ismételtelen visszaesünk régi szokásainkba. Az egyetlen hatásos trükk ez ellen, ha kifejlesztünk valami figyelmességfélélet. Például elkezdjük pontosan megfigyelni, hogyan főzünk teát, hogyan költünk el közösen egy vacsorát az asztalnál – ilyenkor rögtön a nyugalom és a higgadság állapotába kerülünk, mert ilyenkor lassan csinálunk valamit. És talán élvezni is kezdjük ezt. Ahhoz, hogy figyelmesebbé váljunk, meg kellene válnunk az agy kényelmességétől, amely biztonságot nyújt. A kényelmes gondolkodási- és viselkedésminták stabilitást adó tényezőként működnek. Abban a világban, amelyben köröskörül minden egyre bizonytalanabbá válik, az emberek természetesen különösen is hajlanak arra, hogy visszavonuljanak a bevált mintákhoz.

A figyelmesség nehéz dolog egy olyan világban, amelyben egyszerre sok dolog szólít fel minket arra, hogy csináljunk vele valamit – egyidejűleg válaszoljunk meg egy e-mailt, hallgassunk rádiót és telefonáljunk.

Azt, amit ma sok ember csinál, és nyilvánvalóan akar is csinálni, „többfeladatúságnak” hívják. Az ember azt hallja: Az a legjobb, ha egyszerre öt dolgot csinál! Az agykutató csak azt mondhatja erre:

az agy tulajdonképpen egyfolytában ezt csinálja. Az agy többfeladatú szerv. Ugyanabban a pillanatban, amikor önnel beszélek, ügyel arra, hogy ver-e még a szívem, együtt működnek-e még a szerveim, működik-e az izomzatom, és nem csuklok-e össze. Csakhogy mindebből semmit sem veszek észre. Ezek mind automatizmusok. Vagyis: többfeladatúként csak akkor viselkedhetem, ha csupán automatizmusokat futtatok le. Egyidejűleg telefonálhatok, szörfözhetek az interneten, zenét hallgathatok – de mindebből semmit sem tehetek tudatosan! Mihelyt egyetlen tárgyra irányítom a figyelmemet, már semmilyen más dolgot nem tudatosíthatok. Jelenleg az a helyzet, hogy számos aktivitás között szörfözünk, és semmit sem csinálunk igazán. Egyáltalán nem jut el már a tudatunkig, amit teszünk. Nem vonjuk be figyelmünk körébe, amit teszünk. Már nem merülünk kapcsolatba érdeklődésünk valamely tárgyával, hanem automatizmusokat hagyunk érvényesülni. És ekkor megtörténik az, amit mindnyájan ismerünk: Telefonálunk, egyidejűleg zenét hallgatunk és figyeljük a számítógépet, aztán a nap végén megkérdezzük magunktól, hogy tulajdonképpen mit is csináltunk egész nap – és már semmire sem tudunk visszaemlékezni.

Tehát a diagnózis: életvesztés?

Igen. Ez egy lapos, önmagát sokféle aktivitásban elvesztegető élet. Elveszítünk valami egészen nagy szerűt, ami tulajdonképpen az élet lényege: az elevenséget, a lendületet, a mélységet. Abban a társadalomban, amelyben mindenki egyre jobban funkcionál, egy valami szükségképpen elvész: az öröm. Az életöröm mindig csak akkor jön létre, ha az ember valami különösét élhet át. Ha olyan helyzetbe kerül, amikor aktivizálódnak az agy emocionális központjai, amikor „húsba vágó”

dolog történik. Amikor valóban lelkesedik valamiért az ember. Az agy minden ilyen esetben ún. neuroplasztikus hírvivő anyagokat bocsát ki, és ezek elősegítik azt, hogy átalakulási folyamatok menjenek végbe az agyban. Ez azt jelenti, hogy „rutin üzemmódban”, többfeladatosságban, az egyre gyorsabbá válásban egyre kevesebb dolog lesz húsba vágó – és ettől önnel olyan agya lesz, amelynek segítségével ön mindent egészen gyorsan csinál majd, de amelyben már semmit nem lehet átalakítani. Pillanatnyilag azt tapasztaljuk, hogy a világ szétesik – talán nem is annyira gazdagokra és szegényekre, hanem olyanokra, akik foglalkoznak önmagukkal, és fontos kérdéseket tesznek fel, és olyanokra, akiknek minden mindegy, akik már semmi új iránt nem tudnak érdeklődni, hanem pillanatnyi állapotukat tartósítják.

Hát akkor mit tehetünk az ellen, hogy ez az „egyre gyorsabban, magasabbra, erősebben”-hajszó öntudatlanul bedaráljon minket?

Nem marad más, mint megszakítani a folyamatot. Igenis vannak olyan emberek, akiknek fontos, hogy időről-időre kilépjenek a hétköznapi nyüzsgéséből, és összeszedjék a gondolataikat. Talán bemennek egy templomba, és ott ülnek tíz percig. Lehet, hogy meditációs technikákat gyakorolnak. És úgy vélem, több ilyen ember van, mint gondolnánk. Azaz sokak számára fontos, hogy újból és újból „észhez térjenek”, és elgondolkozzanak arról, mi az, ami valóban fontos az életben, az egzisztenciám szempontjából. Azt hiszem, hogy erre nagyon egyszerű a válasz, de sokan csak akkor találják meg, ha kiégnek vagy mély válságba jutnak, mert elhagyta őket a feleségük és a gyerekek, vagy súlyos betegséget váltottak ki stresszes megterhelésük. Sok embernek csak ilyenkor jut eszébe ismét az, ami valóban fontos – ez pedig gyakran egészen kevés: néhány jó barát. Vagy talán a természettel való szoros kapcsolat helyreállítása. Talán valamilyen spiritualitás felélesztése, azé az érzése, hogy beletartozom ebbe a világba, és az megtart engem. Mámorító pillanatok, csillagórák azok, amikor az ember visszatalál ahhoz, ami valóban fontos.

Georg Magirius

Forrás: Publik-Forum, 2011/18

