

gyöngédség iránt, de a fájdalom és a könnyek iránt is. Szenvedélyesen élni – ez azt is jelenti, hogy szenvednünk is kell, szenvednünk Isten iránti, gyakran beteljesületlen vágyakozásunktól, szenvednünk önmagunktól és embertársainktól, szenvednünk attól, ami nincs.

Sok olyan keresztény és humanista ember létezik, aki szenvedélyesen sikraszállt az életért. Például *Oscar Arnulfo Romero*, Salvador érseke; ő bevetette magát a földnélküliekért és nincstelenekért. Szembeszállt a nagybirtokosokkal szövetséges kormányzattal, és megérezte, hogy ki lesz szolgáltatva a halálbrigádoknak, és meg fogják gyilkolni. De olyan fogódzót érzett Istenben, hogy tanúságtételében azt mondta: „Halálom által föl fogok támadt El Salvador népében.” Teljesen ráhagykozott Istenre, és bízott abban, hogy Isten nem hagyja őt magára halálában, hanem átalakítja az életét.

Mégis mondj igent az életre! c. könyvében a zsidó pszichoterapeuta, *Victor Frankl* leírta a birkenauai koncentrációs tábor rettenetes kínjait. Túlélte a szörnyűséget, és nem

esküdött bosszút – bízott az életerőben.

Mérföldek választanak el engem e két életpéldától. Meg kell tanulnom elfogadni az életem árnyoldalait, igent kell mondanom a hétköznapi nehézségeire, és el kell tudnom engedni azt, amin nem lehet változtatni. Elethosszig tartó folyamat ez: elengedni, és új életnek adni teret.

Mindig azt kell mondanom magamnak: „Bízzak az életben, mert Isten velem éli azt.”

Josef Heinen

Forrás: Francesco, 2018. Advent

Az örök élet feltételezése nem segít

Tudattalan félelmünk a haláltól

1987-ben három fiatal kutató kísérletet végzett. Az arizonai Tucsonban 22 bírónak le kellett írnia, milyen büntetést szabna ki arra a prostituáltra, aki engedély nélkül üzte iparát. E bírák közül néhányan a döntés előtt ki kellett töltenie egy kérdőívet, amely a saját halálukról gondolkodtatta el őket. A meglepő eredmény: A kontrollcsoport bírái, akik nem kaptak kérdőívet, átlagosan 50 dollárban szabták meg az büntetést, viszont azok a bírák, akiket emlékeztettek saját halálukra, kivétel nélkül szigorúbban ítélték, és átlagosan kilencszer nagyobb óvadékot sóztak a prostituált nyakába.

A haláltól való tudattalan félelem egész gondolkodásunkat és viselkedésünket befolyásolja. Ez régóta „stabil hatásnak” számít a pszichológiában, és ismételt igazolni lehetett tudományos tanulmányokkal. Így a tucsoni bírónak feltett néhány kérdés, amely röviden elgondolkodtatta őket saját végüket illetően – például: „Kérem, írja le röviden azokat az érzéseket, amelyeket az vált ki Önből, hogy a saját halálára gondol” –, elég volt ahhoz, hogy súlyos magatartásváltozást váltson ki. Azok az amerikai egyetemisták, akiket emlékeztettek a halálra, lényegesen sűrűbben támogatták az Irán elleni megelőző csapatot, mint a kontrollcsoport egyetemistái, akiket arra kértek, hogy gondoljanak az általuk művelt szakra. Azok az emberek, akikről megkérdezik, „Mit gondol, mi történik Önnel, amikor fizikailag halott lesz?”, elutasítóbban reagálnak az absztrakt művészetre, mint mások.

Mit teszünk annak érdekében, hogy megóvjuk magunkat ettől a félelemtől – és milyen stratégiák

segíthetnek abban, hogy szervesen beépítsük az életünkbe azt a belátást, hogy halandók vagyunk? Aligha akad más, aki élénkebben foglalkozott ezekkel a kérdésekkel, mint három amerikai szociálpszichológus: *Sheldon Solomon*, *Jeff Greenberg* és *Tom Pyszczynski*. Több mint harminc éve kutatnak valamit, amit a „rettegéskezelés elméletének” hívnak. Mi vagyunk az egyetlen olyan élőlény, amely tudja, hogy egy napon meg fog halni. Az egyetlen olyan reagálás erre, amely célszerűnek látszik, a rettenetes félelem, röviden: a terror.

A félelmet nem lehet lerázni; ott rejtőzik életünk minden rostjában. A mulandóság tudatát „a szívünkben lakó féregnek” nevezte *William James*, a modern pszichológia megalapítója. A Bibliában, a Tórában, a Koránban és az indiai bölcséleti tanokban egyaránt megtalálható az az elképzelés, hogy saját halandóságunk tudata döntő szerepet játszik gondolkodásunkban és cselekvésünkben. Megindító az a 4000 éves szöveg, amelyben Gilgames siránkozik halott barátjára, Enkidura gondolva: „A barátom, akit annyira szerettem, agyaggá vált. Nem fogok-e én is így járni, nem fogok-e én is lefeküdni, hogy soha többé ne álljak föl, örökké soha?”

Védőbástyák a félelem ellen

A félelem nagy. De a tucsoni bírák kemény ítéletei azt mutatják: a félelem ellen emelt védőbástyáink is nagyok. A félelem többnyire egyáltalán nem tudatos bennünk. Ezt számos szemléltető példával írják le *A szívünkben lakó féreg* című könyvükben a *Sheldon Solomon* körüli szociálpszichológusok. Az emberek

mindenekelőtt két mechanizmust, ún. „kulturális félelemlökhárítót” fejlesztettek ki arra, hogy elfojtsák a halálfélelmet, és megvédjék magukat attól a felismeréstől, hogy egy napon el fognak tűnni, anélkül hogy bármit is tehetnének ellene: az egyik az önértékelés, a másik a kultúra.

A magas fokú önértékelés segít abban, hogy jelentős, megmaradó személyként fogjuk fel magunkat – ne pedig elillanó egzisztenciaként. Az önbecsülés lázadás saját jelentéktelenségünk ellen, ezért vagyunk olyan nagy mértékben azon, hogy önbecsülésünket megóvjuk. A második impulzus, amelyet a szociálpszichológusok tanulmányok százával bizonyítottak, az a vágyunk, hogy hozzátartozzunk egy olyan csoporthoz vagy kultúrához, amelynek közös értékei vagy normái vannak.

Szükségünk van az önazonosságunkat megalapozó struktúrákra ahhoz, hogy stabilizáljuk az önértékelésünket. Ez a szükséglet különböző formákban fejeződhet ki, és éppúgy egyesíti egy vallás hívőit, mint a hittérítői lelkületű vegánokat vagy a Bayern München rajongóit. Segítségül szolgálnak azok a közös értékek és szabályok, amelyek megmutatják, hogyan élhet helyes életet az ember: aki igazodik minden parancshoz, aki meghatározott morális kódexet követ, az a végén elmondhatja, hogy mindent helyesen csinált. Az, hogy a csoport többi tagja ugyanígy látja ezt, biztonságot és tartást ad nekünk. Kultúránk maradandónak megélt értékei és teljesítményei megóvnak minket attól a szorongáskeltő belátástól, hogy minden mulandó.

Az, hogy a másmilyen vagy teljesen más alapelvek szerint élő em-

berek éppúgy teljes életet élhetnek, megmutatja, milyen törekeny – és kérdéses – a saját konstrukciónk, és megmagyarázza, miért hajlunk arra, hogy féljünk a másfajta emberektől, elutasítsuk őket és harcoljunk ellenük, mégpedig minél inkább kiváltják egzisztenciális félelmeinket – és ez minél kevésbé tudatos bennünk –, annál hevesebben. Ez magyarázza, hogy azok a bírúk, akik előzetesen kitöltötték a kérdőívet, miért reagáltak szigorúbban és hajthatatlanabban a törvénysértésre: akit emlékeztetnek saját halandóságára, az szükségét érzi annak, hogy megvédje saját világlátását.

Az a világlátás, amely feketére és fehérre, helyesre és tévesre osztja fel a dolgokat, lélektani biztonságot nyújt követőinek, mert világos alapot ad az élet értelmének kereséséhez, az önbecsüléshez és a halhatatlanságra törekvéshez. Ez teszi olyan vonzóvá – és olyan veszélyessé – a fundamentalizmust, amely végső soron oda vezet, hogy egyre több ember válik áldozatává azoknak, akik kétségektől mentesen tesznek különbséget jó és rossz között, és akik abszolút igazságnak tartják a meggyőződésüket.

Valóban ezt akarjuk? Inkább nem. Végül is nincs eleve eldöntve, hogy ebben a harcban melyik oldalon fogunk kikötni: az igazhitűek vagy az elhajlók, a győztesek vagy a vesztesek oldalán. De mik az egyéb lehetőségek, ha egyszer a halál – *Jacques Brel* szavaival – „mint egy vén kéjenc” várakozik a pszichénk árnyékában?

Nem létezik a halálfélelem elleni program. Az élethez mindig társul a félelem. A kérdés ezért így hangzik: Megengedjük-e a félelmet, vagy elfojtjuk? Ha a merev fekete-fehér látásmód helyett megengedjük a szürke árnyalatokat, akkor ez biztosítja, hogy együtt érző tekintettel nézzünk a világra, de távolról sem olyan hatásos, ha a félelem elhárításáról van szó. Hogyan leszünk hát képesek eljövendő halálunk tudatával békében élni egymással, remélni és megöregedni anélkül, hogy kétségbeesnénk?

Megállni, és kibírni: ez az egyetlen értelmes reakció a halálfélelmeinkre: *Solomon* és kollégái erre a következtetésre jutottak. Úgy tűnik, a mi világias kultúránkban ezt még nehezebb megvalósítani, mint a középkorban, amikor a keresztény hagyományban ápolták az *ars moriendi*, a meghalás művészetét. Számunkra ez legalábbis idegenül cseng, ha nem éppen nyugtalanító-

an. Másik lehetőségként a felvilágosodás szellemében közeledhetnénk a tárgyhoz, mozgósíthatnánk az értelmünket, és tisztázhatnánk magunkban, egyáltalán hogyan kerülünk ebbe a dilemmába: Mindent megtenni, hogy életben maradjunk – és egyidejűleg tudni, hogy a végén el fogjuk veszíteni a küzdelmet.

Az okok világosak és sokfélék: Például tudatunk nagyfokú viselkedési rugalmasságot biztosít számunkra, mivel nem vagyunk olyan erősen kötve az ösztöneinkhez; megajándékoz minket a halálfélelemmel, de előnyt is jelent a túlélés szempontjából. Azt is tudjuk: a halál nélküli biológiai élet nem képzelhető el, és nem is kívánatos; a mulandóság az evolúció tulajdonképpeni hajtóereje. A halandó fajok gyorsabban tudnak igazodni az éghajlat és a környezet változásaihoz, mivel minden új nemzedékben lehetőségek a mutációk és az alkalmazkodás. És végül a mulandóság megőrzi a földet a mértéktelen túlnépesedéstől: a szervezetek korlátozott élettartama az egyik oka hallatlan fajgazdaságuknak – és a Föld szépségének. Világos érvek. De közös bennünk, hogy azok a racionális törekvések, amelyek szembe akarnak állítani valamit a halálfélelemmel, Epikurostól mindmáig látványosan sikertelenek maradtak.

Nem tudom racionalizálni a mulandóságomat – és ha holnap rákdiagnózist közölnek velem, egyáltalán semmit sem segítenek nekem a felismeréseim; ezek ellenére először szakadéka fogok zuhanni a félelemtől.

Hogyan egyezhet meg az ember a halállal? A teológusok és a filozófusok az ókor óta tudják, mennyire fontos elfogadnunk saját mulandóságunkat, hogy ily módon elhárítsuk a tudattalan halálfélelem pusztító következményeit, és fokozzuk az élet nagybecsülését. Ezért az emberek minden korban és mindenütt kialakították a halállal történő kiengetelődés, sőt egyenesen megbátározás útjait. Híressé vált *Michel de Montaigne* 1580-ból való tanulmánya, amelynek címe: *Filozofálni annyit jelent, mint megtanulni meghalni*. *Montaigne* számára a halál olyan ellenfél volt, akit elől nem lehet kitérni, és akit ezért a szarvánál fogva kell megragadni.

A lélek megerősítése

„Meg kell próbálnunk megfosztani a halált rettenetes idegenszerűségétől, igyekeznünk kell ügyesen megközelíteni, hozzászoktatnunk magunkat; semmi se legyen olyan

gyakran a fejünkben, mint a halál, fantáziánkban újból és újból fessük le a legkülönbözőbb megjelenési formákban; ha megbotlik a ló, ha leesik egy cserép a tetőről, ha valahogy megszürom magamat, akkor újból és újból azt mondom magamnak: Hát így van, még ha ez maga a halál lenne is!”

Hasonló gyakorlatot javasol *Thich Nhat Hanh* buddhista szerzetes. Őt belátást foglalt össze abban az imádságban, amelyet sok buddhista szerzetes naponta recitál: „Természetes folyamat, hogy megöregszem. Az öregedés útját nem lehet elkerülni. Természetes folyamat, hogy megbetegszem. Semmilyen úton nem lehet kitérni a betegség elől. Természetes folyamat, hogy meg fogok halni. Természetes folyamat, hogy minden változik, amin csak csüngök, és mindazok is, akik kedvesek számomra. Egyetlen valódi tulajdonomat a testemmel, a beszédemmel és a szellememmel végzett cselekedeteim jelentik. Cselekedeteim következményeitől nem tudok megmenekülni.”

Aki megbarátkozik a halál kikerülhetetlenségével, az ideális esetben annyira megerősödik, hogy elmondhatja *Montaigne*-nyel: „Is-tennek hála, olyan higgadtan nézek szembe halálom órájával, hogy indulni tudok, amikor neki tetszik, anélkül hogy nehezemre esne búcsút venni bármitől is.” Mindig lehetséges, hogy holnap már nem fogok élni. Aki ezt állandóan észben tartja, az könnyebben tudja élni az életet, mivel a dolgok egészen más súlyt kapnak, ha az ember a vége felől gondol az életére. A palliatív orvosok és a halálba kísérők mindenesetre valamennyien egyetértenek abban, hogy ezt nem kellene túl későn elkezdni: „Nem az a legrosszabb az ember számára, hogy felismeri: élt, és most meg kell halnia”, írta *Cecily Saunders*, a hospice-mozgalom megalapítója. „A legrosszabb: felismerni, hogy az ember nem élt, és most meg kell halnia.”

Békét kötni saját meghalásunkkal, és bensőnkben magunkévá tenni, hogy a halandó létezés aggasztó ugyan, de grandiózusan gazdagíthatja is az életünket – ez olyan cél, amelyre érdemes törekedni, mivel bátorsággal és együttérzéssel tölt el minket, és arra indít, hogy az eljövendő nemzedékekre gondoljunk: ez a terrormenedzsment-elmélet végkövetkeztetése.