

## Végesszorongásaink

Végességünkről ritkán gondolkodunk, még ritkábban beszélünk róla. Mintha a tudatunk nem lenne képes befogadni azt a biológiai tény, hogy az életünk, amely elindul, egy nap meg is érkezik a végállomásra. Állandóan a növekedés, a fejlődés, majd az elkerülhetetlen leépülés és a halál árnyékában éljük életünket. És a „van valamim, amit egy nap elveszíték” szorongásában. Mindannyian félünk a haláltól, még akkor is, ha gyerekként már nagyon korán felfogjuk elkerülhetetlenségét. Van, akinél nem tudatos szinten nyilvánul ez meg, valamilyen más pszichés elválkozás mögé rejtőzve, másoknál viszont nagyon is a tudatba törve a rettegés formáját ölti, megsemmisítve a csíráját is annak a lehetőségnek, hogy mindennapjaikban örömet is érezhessenek.

Van, aki végesszorongását kreatív erőkre váltja át, és úgy éli meg aktivitásait mindennapjaiban, mint a különleges, soha vissza nem térő lehetőségek idejét. Másokban a sokkal hangosabb, féktelenebb, haláltól való rettegés formájában tör felszínre, feliasztva őket álmukból az éjszaka kellős közepén, és csak hosszabb idő múltán tudnak szabadulni tőle. De az alvás mindannyiunkban önmagában is jelzi a halál, a megszűnés mozzanatát, hiszen az alvás a tudatnélküliség állapota, és mint ilyen, megegyezik a nem létezés, a halál állapotával. Ezért van az, hogy mindennap egy „kicsit meghalunk”. A halál jelez számunkra a feledékenységünkben is, amely mindennapi életünk állandó kísérője, és a biológiai kor haladásával egyre hűségesebb társunk.

A halálfélelem megjelenhet nyílt, közvetlen formában, amikor nem valami érzést helyettesít, vagy rejtett módon, vagy éppenséggel a kezdetben semmihez sem kötődő lebegő szorongás formájában. Sokan a rossztól, az elhagyatottságtól, a magánytól való félelemmel tévesztik össze. Mások képtelenek elképzelni a nemlétezés állapotát, és azt kérdezik, hol lesznek haláluk után. Aztán vannak, akik saját világuk megszű-

nésének rémületére figyelnek csak, ismét mások a halál elkerülhetetlenségének problémájával küszködnek.

Tudni kell azt is, hogy bizonyos élethelyzetek természetsszerűleg váltanak ki halálfélelmet. Súlyos testi betegség, a szeretett személy halála, válás, munkahely elvesztése, a velünk szemben elkövetett erőszak legkülönbözőbb megnyilvánulásai, mind-mind okai lehetnek a bennünk nyíltan megjelenő haláltól való rettegésnek.

De amennyire magától értetődő a végesszorongás megjelenése bennünk, annyira nem az a társadalmi környezetünk mentalitása számára. A halálfélelmet beismerni és pláne beszélni róla olyan attitűd, amelyet a mai értékrendszer sajnos még a nem támogatott és elvárt viselkedésmódok között tart nyilván. Ennek a következménye az, hogy halálfélelmeinket többnyire elfojtani tanuljuk meg, nem pedig azt, hogy sikeresen megküzdjünk velük. A tudat alatt magunkban hordozott rettegés az elmúlástól pedig számos fájdalmas következménnyel jár.

### Élettörténéseink ráirányítják figyelmünket

Ameddig megszokott ritmusában éljük életünket, kevésbé vagy egyáltalán nem tudatosodik bennünk a pillanat, az aktuálisan megélt szituáció megismételhetetlensége, visszafordíthatatlansága. Az itt-és-most bármikor lehetséges megismételhetőségének bennünk lévő illúziója segít abban, hogy a végesség érzése ne támadja meg tudatunkat, hogy a halálfélelem ne tartson bennünket állandóan fogva. Életünk egy-egy pillanatában azonban mindannyiunkban tudatosodik halandóságunk. Megszámlálhatatlan módon történhet ez meg. Kiválthatják a tükörből visszaneéző ráncaink, az öszülő hajunk, meggörnyedt vállunk; a születésnapok egymás utáni érkezése – különösen a kerek évfordulók: ötven, hatvan, hetven. Barátok, akikkel régen nem találkoztunk, és összefutva velük megrökönyödve vesszük

észre, mennyire megöregedtek; saját régi fényképeink böngészése meg azoké, akik gyerekkorunk részei voltak; a halállal való álmodás, és még sorolhatnánk mindazt, ami arra emlékeztet bennünket, hogy az idő fölöttünk is eljár.

Vannak élettörténetek, amelyek akarva-akaratlanul rádöbbennek arra, hogy az idő előrehaladtával végességünk is egyre jobban kirajzolódik. Az érettségi találkozók, a diplomázási, a házasságkötési évfordulók, a jelentősebb születésnapok, az esetleges rossz álmok vagy éppenséggel a végrendelet készítése, mind-mind arra emlékeztet, hogy életünk eddigi időszaka véglegesen a múlté lett. Felnyitják a szemünket, hogy jobban rálássunk arra, hogyan éltünk eddig, és milyen lehetőségek állnak rendelkezésünkre a továbbiakban.

Az érettségi találkozók, különösen a néhány évtized múltán való találkozások, sok tapasztalatot hoznak. Semmi sem teszi annyira nyilvánvalóvá az élet körforgását, mint az osztálytársakkal való találkozás, akik felnőttek, és valóban megöregedtek. Különösen kijózanítólag hat azoknak a társaknak a szólítása, akik már nincsenek az élők sorában. A sok-sok év utáni találkozás a legjobb tükör, amely megmutatja a különbséget a tegnapi és a mai énünk között. Kinek ne jutna eszébe ilyenkor az, hogy: „Hogy megöregedtek, milyen öregek lettek mindnyájan! Mit keresek én itt köztük, miben hasonlítok én rájuk?” Az érettségi találkozó jelentheti egy olyan regény végét számunkra, amelyet harminc, negyven vagy akár ötven évvel ezelőtt kezdtünk el olvasni. Az iskoltársainkkal van közös múltunk, kialakult bennünk a szoros közelség érzése. Ismertek bennünket fiatal korunkban, mielőtt még kialakult volna személyiségünk. Megbízhatóbbnak tűnnek számunkra másoknál, és ezért ilyen találkozásokkor nem egyszer fellobbannak hajdanán elfojtott, régi szerelmek, mert mindannyian részesei vagyunk annak az előadásnak, amely a múltban, a végtelen lehetőségek érzésének légkörében kezdődött el.

Az érettségi találkozók felnyitják a szemünket arra, hogy már van múltunk, de még van jövőnk is – amelyet olyan tartalommal lehet megtölteni, amelyet eddig nem láttunk meg.

A házassági évfordulók azt a kérdést vetik fel önmagunkban, hogy a felvállalt életvitelünkkel beteljesítettük-e vagy sem azokat a vágyakat, amelyek hajdanán nagy erővel munkálkodtak

bennünk. Mert akkor mi sem volt természetesebb, mint nekiindulni az alkotásnak. Az évtizedek pedig meghozták azt a tapasztalatot, hogy meg tudunk békülni az idő visszafordíthatatlanságával, és arra is figyelmeztetnek, hogy mindennapi életünk szervezésében mindig lehetünk jobbak. És ez el tudja csendesíteni a felkorbácsolt végességszorongásainkat.

A végrendelet szintén jelentős élettörténet, amely elkerülhetetlenül kifejti hatását létezésünk tudatára, mert olyankor az elmúlásunkkal, a halálunkkal és az örökösainkkal foglalkozunk gondolatainkban. Azzal, hogy meggyőződésünk szerint igazságosan osszuk szét az életünkben szerzett javakat. Az élet összegzésének folyamata sok kérdést vet fel bennünk: Kit szeretek, és kit nem? Kinek fogok hiányozni? Ki iránt kell nagylelkűnek lennem? Amikor összegezzük eddigi életünket, elkerülhetetlen, hogy ne szembe-süljünk gyakorlati mozzanatokkal is, mint amilyen a végességünk, amely miatt fontosnak tartjuk befejezni félbehagyott dolgainkat, vagy éppen azt, hogy temetésünkről rendelkezünk.

A mindennapokban folyamatosan abban az illúzióban éljük életünket, amelyet a nyugati civilizáció tart fenn fáradhatatlanul. Ez az illúzió arról szól, hogy az ember élete végtelen fejlődés, állandó előrehaladás, és az idő múlása csak a gyarapodásról szólhat. Amikor rádöbbenünk, hogy mindennek nem felelünk meg teljesen, akkor azt tapasztalhatjuk, hogy saját illúzióink belátása élhetőbb életet jelent számunkra.

### A továbbadás eszméje segít

Életünknek a végesség olyan szerves része, mint amilyen a festménynek a keret. Megszűnésünkkel teljessé válik az a kép, amelyet egész életünkön át apránként rakogatunk össze egyetlen megismételhetetlen egésszé. És amikor majd nem leszünk, ez az egész adja tovább létezésünk üzenetét egy más dimenzióba. Lehet, azt gondoljuk, hogy a születés előtti és halálunk utáni nemlétezés állapota teljesen ugyanaz, de talán az utóbbi mégis többé tud válni azzal, amit megalkotunk életünk során, és továbbadunk másoknak, a következő generációnak.

Az élet mulandósága okozta fájdalomon legjobban a továbbadásnak, az önmagunk továbbadá-

sának eszméje tud enyhíteni. Akarva-akaratlanul mindannyian hatunk másokra. Először legközelebbi környezetünkben, majd a koncentrikus hullámmáshoz hasonlóan egyre szélesebb körben terjedve, generációk hosszú során át hagyunk magunk után könnyen fellelhető nyomokat. Amikor képesek vagyunk meglátni, hogyan tudunk hátrahagyni valamit, ami a miénk, az meggyőző válasz lehet azok számára is, akik az emberi mulandóságot és végességet kiegyenlítik az értelmetlenséggel.

A továbbadás nem azt jelenti feltétlenül, hogy nevet vagy akár kézzelfogható tárgyi emlékeket, fényképeket hagyunk magunk után. Az a törekvés, hogy személyes identitásunkról fennmaradjon valami a halálunk után, mindig hiábavaló, mert csak a mulandóság örök. A továbbadás itt azt jelenti, hogy valamilyen élettapasztalatot hagyunk örökül, egy csipetnyi bölcsességet, valamilyen útmutatót, vigaszt, amelyet átadunk másoknak.

Önmagunk továbbadása szorosan összefügg az embernek azzal a legbensőbb kívánságával, hogy átmentse magát a holnapba. Legszembetűnőbb vágyunk az, hogy biológiailag továbbadjuk magunkat génjeink által gyerekeinkben. Valamilyik szervünk másoknak való adományozása is egy ilyen út. De továbbadás játszódik le akkor is, ha valamilyen társadalmi területen sikert érünk el, és azt a nevünkkel fémjelzik a továbbiakban. Ugyanez történik, amikor intézményeknek, alapítványoknak, ösztöndíjaknak adunk nevet, vagy a tudományos haladáshoz járulunk hozzá, amelyre további eredményeket lehet majd ráépíteni, vagy éppenséggel a saját molekuláink természetbe való visszajuttatásával, amelyek egy új élet kialakulásához járulhatnak hozzá.

Sokan nagyon ritkán gondolkodnak saját halálukról, de ugyanakkor rögeszméjüké tud válni a mulandóságtól való rettegés. Minden kellemes percet gyötrelmessé tehet a háttérben meghúzódó tudat, hogy minden, ami most történik, mulandó, és hamarosan véget ér. A kényelmes sétát az erdőben egy számunkra kedves baráttal elronthatja a gondolat, hogy minden eltűnik egyszer – barátunk meghal, az erdőt megsemmisíti a mindent letaroló urbanizáció. Mi végre hát az egész, ha egyszer minden porrá válik? A mulandóság azonban csak a továbbadással alkot egészet. Nem törvényszerű ugyanis, hogy a szép mulandósága lehetetlenné tegye annak élvezetét. A

csak egy éjszakára kinyíló virág ettől még nem lesz kevésbé bájos. Ami meg a természetet illeti, jól tudjuk, hogy minden télen megsemmisül, de a következő évben mindig újra is születik, mintegy üzenve ezzel nekünk, hogy mégiscsak van örökkévalóság, ha nem is lehetünk közvetlenül részesei. De közvetetten igen.

Nemritkán találjuk szemben magunkat azzal a kérdéssel, hogy mit adjunk tovább önmagunkból. Egy változásoktól mentes élet példáját vagy pedig azt az üzenetet, hogy lehetséges változtatni azokon a körülményeken, amelyekre hatni tudunk. Bizonyos, hogy jelentősebb pozitív változás nem következhet be életünkben addig, amíg abban a meggyőződésben élünk, hogy az okok, amelyek miatt nem élünk jól, rajtunk kívül állók. Mindaddig, amíg a felelősséget másokra hárítjuk – nem megértő élettársra, örökké elégedetlen főnökre, akitől sohasem kapunk támaszt; vagy a rossz génekre –, helyzetünk, amelyben élünk, egy helyben topog. Fontos belátni, hogy egyedül csak mi magunk vagyunk felelősek helyzetünk alapvető aspektusai miatt, és csak saját magunknak van hatalmunk változtatni rajtuk. Mert szembesülve a külső korlátokkal továbbra is rendelkezésre áll a lehetőség, hogy nem hagyva figyelmen kívül ezeket az akadályokat, olyan döntéseket hozzunk, amelyek a legkevésbé lesznek hátrányosak számunkra.

Végességszorongásaink akkor tudnak felerősödni, amikor visszapillantva olybá tűnik számunkra, hogy eddigi életünket nem jól éltük. Hogy magunk mögött hagyunk egy nem kiteljesedett életet. Ezt a meggyőződést csak akkor tudjuk korrigálni, ha összegezzük eddigi életünket, amelyben biztosan fellelhetők a sikerek és a hiányosságok is. Látva az eddigieket pedig kirajzolódik az is: hol kell változtatni ahhoz, hogy teljes életet éljünk. Hogy a teljes élet üzenetét adhassuk tovább.

### **A közösségben levés csökkenti végességszorongásainkat**

Az örökké élni vágyás és a halálfélelem olyan páros, amely örökösen bennünk volt, van és lesz. Ösztönösen, mélyen belénk épülve alapjaiban határozza meg életünket. Évszázadok hosszú sora óta az ember folyamatosan dolgozik azon, hogy

minél jobban felvértezze magát a végességtudat fájdmával szemben. A módszerek közül (amelyeket tudatosan vagy ösztönösen alkalmaz) vannak sikeresek, és olyanok is, amelyek alig vagy egyáltalán nem csökkentik a végességszorongásainkat. Azonban a halálfélelmet csökkentő megküzdési stratégiák mindegyike tartalmaz egy alapvető közös mozzanatot: a kötődést, az emberi kapcsolatokban működő kötődést.

Minden ember képes a másokkal való kötődésre. Bárhonnan is tekintjük az emberi társadalmat – hosszú történelmén vagy az egyes tagjai fejlődésén keresztül –, nem kerülhetjük el azt, hogy az egyes embert a másokkal való kötődésében szemléljük. Kötődési igényünk alapvetően afelé terel bennünket, hogy kapcsolatok hálójában éljünk. Nagyon régóta tudjuk, hogy a közeli kapcsolatban levés a boldogság alapfeltétele. A meghalás viszont magányos, a legmagányosabb történés az életben. Nemcsak hogy az emberektől választ el, hanem egy még súlyosabb magányosságnak is kitesz bennünket: magától a világtól választ el.

A magánynak az előbbinél talán még jelentősebb formája az egyén és a társadalom közötti kapcsolatok folyamatos örvényléséből, az emberi viszonyok természetéből ered, ami nemcsak azzal kapcsolatos, hogy egyedül érkezünk a létezésnek ebbe a földi formájába, és egyedül is kell távoznunk ebből a világból, hanem azzal a ténnyel is, hogy mindannyian olyan saját világban élünk, amelyet teljes egészében csak mi magunk ismerünk. Van tehát egy eredendő magányosságunk is, amellyel akkor is számolnunk kell, ha működnek emberi kapcsolataink.

A magány elkerülése, az emberi kapcsolatokhoz való kötődés az, ami segít bennünket a végességtudat szorításával ténylegesen megküzdenni. Erre pedig ma, a kommunikációs lehetőségek elképesztő kitágulásával, sokkal nagyobb lehetőségünk van, mint korábban bármikor. A közösségben levés pedig csökkenti végességszorongásainkat is.

2019. július



*Lakoma utáni álmoság*