

ROLAND PAULSEN

mi van, ha...?

TEST ÉS LÉLEK

S O R O Z A T S Z E R K E S Z T Ő
KOVÁCS ILONA • PLÉH CSABA

ROLAND PAULSEN

mi van, ha...?

A SZORONGÁS
KORA

FORDÍTOTTA
DOBOSI BEÁTA


TYPOTEX

The cost of this translation was defrayed by a subsidy from the Swedish Arts Council, gratefully acknowledged.

**SWEDISH
ARTSCOUNCIL**

A fordítás a következő kiadás alapján készült:

Roland Paulsen: Tänk om. En studie i oro. Stockholm, Albert Bonniers Förlag, 2022

Copyright © Roland Paulsen, 2020

First published by Albert Bonniers Förlag, Stockholm, Sweden

Published in the Hungarian language by arrangement with Bonnier Rights, Stockholm, Sweden

Hungarian translation © Dobosi Beáta, 2022

Hungarian edition © Typotex, Budapest, 2022

Engedély nélkül semmilyen formában nem másolható!

ISBN 978-963-493-206-2

ISSN 1417-6793

Kedves Olvasó!

Köszönjük, hogy kínálatunkból választott olvasnivalót!

Újabb kiadványainkról, akcióinkról a www.typotex.hu
és a facebook.com/typotexkiado oldalakon értesülhet.

Typotex Kiadó

Alapította Votisky Zsuzsa, 1989

A kiadó az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók
és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Németh Kinga

Felelős szerkesztő: Türek Rita

Tördelés: Janković Milán

Borítóterv: Somogyi Péter

Nyomta és kötötte: OOK-PRESS Nyomda, Veszprém

Felelős vezető: Szathmáry Attila

TARTALOM

<i>Ablak a gondolatokra</i>	9
<i>Első rész SZORONGÁS NAPJAINKBAN</i>	23
Hogy vagyunk?	25
Mi a szorongás?	43
Gondolatok szorításában	59
<i>Második rész A TÖRTÉNELEM FOLYAMA</i>	73
Időhorizontok	75
Varázstalanítás	94
A gép függeléke	109
A világ mint kockázat	125
Az én mint kockázat	146
Gyanakvás önmagunkkal szemben	166
<i>Harmadik rész MIT TEGYÜNK?</i>	195
A szorongás csillapítása	197
Együttélés a szorongással	215
A terápián túl	228
<i>Köszönet</i>	241
<i>Jegyzetek</i>	243
<i>Névmutató</i>	287

Annának

Gondoljunk arra a régi közhelyre, miszerint az elme kiváló szolga, de rémes úr! Sok más közhelyhez hasonlóan ez is sántít, és unalmas a fel-színen, de valójában nagy és szörnyű igazságot fejez ki. A legkevésbé sem véletlen, hogy a lőfegyverrel öngyilkosságot elkövető felnőttek szinte mindig föbe lövik magukat.

David Foster Wallace

ABLAK A GONDOLATOKRA

A mítosz szerint Zeusz, Athéné és Prométheusz egymással versengve teremtett egy bikát, egy házat és egy embert. Bírónak Mómoszt, a gáncsoskodás istenét kérték fel. Mómosz elsőként a bika szemének elhelyezését kifogásolta. A szarva alatt kellett volna lennie, hogy jobban tudjon célozni döféskor. Szerinte a házat is rosszul tervezték meg, mert nincs kereke, ezért a tulajdonosa nem tudja magával vinni költözéskor.

Az ember hibájául azt róttá fel, hogy a gondolatai el vannak zárva a külvilág elől. Úgy vélte, hogy hiányzik a mellkasáról egy ablak, amelyen át mindenki láthatja, mi zajlik benne. Zeusz ezt annyira zokon vette, hogy elűzte Mómoszt az Olümposzról. Ez minden, amit a gáncsoskodás istenéről tudunk.

Aiszóposz meséjében, a mítosz első írott forrásában Mómosz nem indokolja, miért akar belelátni az emberbe. Az olvasónak kell kitalálnia. Egy késő ókori változat szerint azonban egyszerűbbé akarta tenni annak eldöntését, hogy az ember hazudik-e. Jó indok, de el lehet képzelni ennél kevésbé cinikusat is. Például hogy a gondolatokra nyíló ablaktól talán nem éreznénk annyira magányosnak magunkat.¹

A másik ember nehézségeinek alábecslése jól dokumentált jelenség. Azok a vizsgálatok, amelyek során a résztvevőknek el kellett mondaniuk a saját problémáikat, és fel kellett mérniük a másik gondjainak nagyságát, egyértelműen megmutatják, hogy azt hisszük, másoknak sokkal könnyebb, mint valójában. Ez az idegenekre és az ismerősökre egyaránt igaz. Azok becsülik leginkább alá mások szenvedését, akik a leginkább szenvednek. A gondolat, hogy a másik ember boldog, már önmagában is szorongás, csüggedés forrása. Talán van benne egy csipetnyi irigység

is, de inkább arról van szó, hogy kevésbé érezzük kudarcnak a szenvedésünket, ha tudjuk, hogy mások is szenvednek.²

Mennyire rettennék meg a saját belsőnkől, ha tudnánk, mi zajlik a másik emberben?

GONDOLATOK SZÁZ DECIBELEN

Daniel zenész. Dús, barna haja van. Könnyű elképzelni, ahogy egy szonáta dallamára ringatja a fejét a cselló felett. Bár tudom, hogy gondjai vannak – ezért beszélünk meg találkozt –, első látásra boldog embernek nézem. Látom magam előtt a gyerekkorát: egészségesen táplálkozott, a szülei házasságban éltek, tenisztáborba járt, és végtelen vakációkat töltött egy vidéki nyaralóban. A felcseperedését meghatározta a csellóval kötött barátsága, amelyen meg akart tanulni játszani. A konzervatórium-ban hasonló érdeklődésű barátokra tett szert, és cserediákként eljutott Párizsba meg Strasbourgba.

Ez sokban igaz is Daniel életére. Neki mindig a zene volt a fény, még a gyakorlás is menedéket jelentett számára. Ma már bánja, hogy nem erőltette meg magát még jobban. Lehet, hogy az megmentette volna mindentől, nem utolsósorban attól a végzetes törekvésétől, hogy jó ember legyen.

Na, nem mintha bármi baj lenne a jósággal. Maga a törekvés dicséretes. A kérdés az, mit jelent jónak lenni. Daniel szerint az a minimum, hogy az ember vállalja a felelősséget a cselekedeteiért. De mit takar ez valójában?

Daniel szülővárosában volt egy folyó. A gyerekek nyáron fürödtek benne, télen átkeltek a jegén. Megnyugtató érzés volt a híd korlátján át figyelni a rohanó vizet. És köveket dobálni bele, aztán nézni, ahogy elmerülnek. Egyszer úton hazafelé az iskolából Daniel pont ezzel szórakozott. Fel-szedett pár követ az út széléről, bedobálta őket a vízbe, majd hazament.

Amikor már az ágyában feküdt, és el akart aludni, beléhasított a gondolat, hogy talán butaságot csinált.

Hallotta ugyanis, hogy pár éve valaki beledobott egy biciklit a folyóba. Azóta se emelték ki. Aggasztotta, hogy a szemét ott rozsdásodik a meder iszapjában.

Mi van, ha...

Emlékszik, hogy először viccesnek érezte a gondolatot. Annyira elrugaszkodottnak és valószínűtlennek tűnt, hogy képtelenség volt komolyan venni. De teljesen valószínűtlen azért mégsem volt. Nem hát! Hiszen fennállt a veszély. Csakhogy nevetséges mértékű volt. Irreális. Az természetesen elképzelhető, hogy valamelyik kő eltalálta a biciklit a fenéken. Nem valószínű, de nem is lehetetlen. Az viszont már teljesen valószínűtlen, hogy levert róla egy kis rozsdát. Ugyanakkor ennek is megvolt a minimális kockázata.

És a minimális kockázat is kockázat. Nagyjából mint annak az esélye, hogy egy repülőgép lezuhan, gondolta. Vagy hogy eltalálja a Földet egy aszteroida. Egészen apró kockázat, amely néha katasztrófába torkollik. Ráadásul fennállt a veszélye annak is, hogy a bicikliről levert rozsdaszétterjed, és... Nem, ez már tényleg elenyészően kicsi kockázat volt. Lehetetlenül kicsi.

De akkor is.

A gondolat nem hagyta nyugodni.

Mi van, ha egy kő eltalálta a biciklit, amiről levált egy kis rozsdá, és ez megmérgezi a folyó halait?

Őrült gondolat volt. Abban a pillanatban tudta, amint az eszébe ötlett. De akkor is: lehetséges. És ha ekkora katasztrófát kockáztatott, nem kellene vállalnia érte a felelősséget?

Forgolódott az ágyában. Érezte, hogy nem veheti komolyan ezt a gondolatot. Mégis nyomasztotta. Teherként nehezedett rá. És minél többet töprengett rajta, annál súlyosabb lett. Főleg amikor elkezdte kiszínezni. Látta a lelki szemei előtt a vízen lebegő döglött halakról készült képeket a helyi lapban. A rendőrt, aki azt nyilatkozta, hogy még nincs gyanúsítottjuk, de a tanúvallomások szerint egy fiú köveket dobált a vízbe a hídról. A szakértőt, aki elmondja, hogy természetesen a „fauna”, az „élőhelyek” meg az „ökoszisztéma” miatt nem szabad köveket dobálni a folyóba, ha szemét van a mederben.

Egyre ezen rágódott. Hülyeség! A következő pillanatban azonban megint elborzadt. Miért dobált be annyi követ? És azt a nagyot miért?

Nem jött álom a szemére. Nem kellene tennie valamit? Nem kellene szólania egy felnőttnek? Ugyanakkor meg kész örültség volt. Tudta, hogy semmi sem igaz az egészből. De akkor miért foglalkoztatja? Mi van, ha mégis igaz? A víz felszínén lebegő döglött halak képe visszatért. Az egész

ház aludt, csak Daniel feküdt ébren. Sokáig. Másnap reggel, amint kinyitotta a szemét, elkezdett befelé figyelni.

Még mindig itt van a gondolat?

Ott volt. Napokig kínozza.

Vívódott. Nem kellene feladnia magát, beismerő vallomást tennie, hogy helyes útra terelje a dolgokat? Ki fogják nevetni. Ez volt a legrosszabb. Félt attól, amit esetleg tett, de attól is, hogy így fél, és komolyan veszi a gondolatot. Valami nem volt rendjén, valami történt vele.

Végül úgy döntött, hogy vállalja a felelősséget, és kitálat az anyukájának. Amikor az anyukája nem értette a problémát, a lehető legaprólékosabban elmagyarázta az összes kockázatos mozzanatot. A mai napig nem biztos benne, hogy az anyja felfogta, de ezzel vallomások és nyugtatgatások hosszú sora vette kezdetét.

Szó volt mindenről a halálfélelemtől – nem utolsósorban a ráktól – kezdve a homályos szorongásokig, amelyekben a katasztrófa nem volt pontosan körülírható. Gyakran félt attól, hogy otthon felejt a tankönyveit vagy az öltözőszekrénye kulcsát. Ne nézze meg még egyszer? Hiába mondta az anyukája, hogy most nézte meg, úton az iskolába még vagy tízszer kihúzta a cipzárt a hátizsákján, és ellenőrizte, hogy minden megvan-e. Végére is, tisztán elméleti síkon megvolt a kockázata annak, hogy az előbb rosszul látta. Képes volt húsz percig állni az öltözőszekrénye előtt, hogy meggyőződjön róla, rendesen bezárta-e.

– Miért volt ez olyan fontos? – kérdezem tőle.

– Nem tudom, de fontosnak éreztem, hogy jó gyerek legyek az iskolában. Hetekig készültem a dolgozatokra. Nem tudom, hogy a személyiségemből fakadt-e. Azt hittem, hogy ha nem viselkedem jól, elszabadul a pokol. De hogy ez pontosan mit jelent, nem volt világos.

Daniel szorongása számtalan átalakuláson ment át, és önmagában is szorongást váltott ki. De mi volt a baja valójában? Amikor beismert valamit az édesanyjának, már előre tudta, mit fog mondani a megnyugtatóására, és hogy igaza lesz. A kétség mégis elkísérte, halkán duruzsolt a fejében, és csak testedzéssel meg intenzív zenéléssel tudta kordában tartani.

Azután is rendszeresen felhívta az anyját, hogy elköltözött otthonról, hogy mérnöknékné tanuljon, ha megnyugtatóra szorult. Amikor beadta a szakdolgozatát, sokáig azon aggódott, nem találják-e bűnösnek plágium vádjában. Egy évfolyamtársa ugyanis adott pár tanácsot, mit írjon az elméleti részbe. Bár tisztában volt vele, hogy ez nem meríti ki a plágium

fogalmát, rákeresett a kritériumokra az interneten. A sok vitának arról, mi esik a szürke zónába, és mi számít vegytiszta plágiumnak, semmi köze sem volt az ő tettehez. Mégis úgy érezte, hogy valami elvont módon az ő esetére vonatkoznak.

Attól tartott, hogy félreértette a jogszabályt. Tanulmányozta az irányadó ítéleteket, és listába szedte az érveket, amelyekre egy ügyész hivatkozhat. Egy másik oszlopba meg azokat az érveket írta, amelyeket a védőügyvédje hozhat fel. Elképzelte, hogy kizárják az egyetemről. Elgondolta, mit fog írni róla az egyetemi lap. Az édesanyja megnyugtatta, amennyire tudta, de a per órákon át zajlott a fejében. Hamarosan áttért a vegytiszta ítéletlogikára, és a szerzői jog szakértőjévé képzelte ki magát.

A plágiumról szóló gondolatai csak akkor csitulnak el, amikor belefutott a következő szorongásba. És ehhez képest az összes korábbi a meditatív nyugalom állapotának tűnt.

A pornónézés mindig is vegyes érzelmeket váltott ki Danielből. Már fiatal korában is zavarba hozta. Miért találja izgatónak, ha egy nő orálisan kielégít egy férfit? Mi van, ha nem is a nő izgatja fel, hanem a férfi? Ez azt jelenti, hogy homoszexuális? Ezzel persze nincsen semmi baj, de nem tartotta magát annak. A nőkhöz vonzódott, nem a férfiakhoz. De mi van, ha becsapja magát? Mi van, ha a lelke mélyén homoszexuális, csak nem tud róla? Még az is lehet, hogy homofób, mint azok a papok, akik a homoszexualitást a sátán művének kiáltják ki, aztán egyszer csak rajtakapják őket egy férfival egy vécéfülkében.

Az édesanyja ez alkalommal lényegesen komolyabban vette az aggodalmait. Nem akarta, hogy szégyellje az esetleges homoszexualitását, ezért nyitva hagyta a kérdést.

Amikor Danielnek az a gyanúja támadt, hogy pedofil, már nem kérhette az anyja segítségét. Éppen Strasbourgba készült cserediákként, ahol felvette a kapcsolatot egy zenekarral. Egyszer az egyik pornóoldalt felugró ablakok borították el. Miközben bezárogatta őket, megpillantott egyet, amelyben megítélése szerint gyermekpornográfiát mutattak. Pár pillanatig a fülében zúgott a vére. Pánikba esett, és gyorsan kikapcsolta a számítógépet.

– Úgy megijedtem, hogy bebújtam az ágy alá.

Elképzelhető, hogy valakinek a monitorán csak úgy gyermekpornó jelenik meg? Nem kell ahhoz felmenni a „*dark webre*”, vagy hogy hívják?

Lehet, hogy vírusos lett a gépe, amire a Google így reagált? De nem küzd a Google aktívan az ilyen tartalmak terjesztése ellen?

Rákeresett.

Olyan gondolatok kavargtak a fejében, amelyekről sosem hitte volna, hogy szembesülnie kell velük. Újabb per vette kezdetét.

Az egyik *Mi van, ha...*? jött a másik után, és annyit töprengett rajtuk, hogy végül mind ugyanannyira tűnt igaznak, mint hamisnak.

Mi van, ha...? 1: Mi van, ha tényleg bűnös gyermekpornó birtoklásában? Az interneten olvasta, hogy ilyen tartalmat még letölteni is illegális.

Mi van, ha...? 2: Mi van, ha a rendőrség meggyanúsítja, és valamilyen digitális nyomot találnak a számítógépén? De miért érdekelné a rendőrséget az ő számítógépe?

Mi van, ha...? 3: Mi van, ha a számítógépe jelzett az internetes bűnözéssel foglalkozó osztálynak, amikor megpróbálta kideríteni, hogy gyermekpornót látott-e? Ūristen, a lehető leggyanúsabb témára keresett rá: „hogyan lehet gyermekpornót találni?” Ha ez nem indította be a riasztót, nem is lehet internetes biztonságról beszélni.

Mi van, ha...? 4: Mi van, ha a rendőrség ráállított valakit, és megfigyelik az internetes tevékenységét? De ez jó dolog, nem? Mert akkor megtudják, hogy nem folytat kétes üzelmeket. De... Lásd *Mi van, ha...* 1.

Mi van, ha...? 5: Mi van, ha egy ügyész vizsgálatot indít ellene? Csupa üres kifogást tud felhozni mentségére. De egy ügyész csak megérti?! Hízen nem csinált semmi rosszat, ezt tudniuk kell! Ha folyik is nyomozás ellene, az ügyész még dönthet úgy, hogy a bizonyítékok nem elég erősek a vádemeléshez.

Mi van, ha...? 6: Mi van, ha perre kerül sor, és kénytelen lesz ügyvédet fogadni? Végig tudja ezt csinálni?

Mi van, ha...? 7: Mi van, ha perre kerül sor, és felmentik? Az jobb, mint ha elítélnék, de képes lesz együtt élni a tudattal, hogy vád alá helyezték? Mi van, ha nyoma marad valahol egy nyilvántartásban, és egész életében hallgathatja, hogy „nem zörög a haraszt...”?

Mi van, ha...? 8: Mi van, ha elítélik?

Daniel azt mondja, hogy minden egyes *Mi van, ha...*? olaj volt a tűzre.

– Ma is így áll a dolog. Nem nyugtat meg, hogy csak egytized ezrelék az esélye annak, hogy elkapnak. A kockázat pusztán léte elég ahhoz, hogy csak erre tudjak gondolni. Odáig is elmegyek, hogy azt kezdem tervezgetni, mit csinálok, ha elítélnék, és minden barátom elfordul tőlem.

– És mit csinál?

– Szerzetesnek állok, és magányosan élek.

A jogi kérdésekkel párhuzamosan ismét a szexualitása kezdte foglalkoztatni, ám ezúttal a gondolatok már kezelhetetlennek bizonyultak. Mi zaklatta fel ennyire? Csak attól fél, hogy elkapják, vagy valami más-tól is? Hetekig töprengett rajta, hogyan lehet gyermekpornográfiát szerezni, nem furcsa? Persze azért, hogy meggyőződjön róla, nem követett el bűncselekményt, de mi van, ha létezik egy rejtett indíték is? Mi van, ha *tudattalanul* pedofil? Mi van, ha az összes korábbi problémája ebben gyökerezik?

A gondolatai száz decibelen harsogtak. Átélt a pedofilok büntudatát és szégyenét, de az izgalmát nem. Ez volt az egyetlen vigasza, az egyetlen szalmaszál. Azt mondhatta, hogy csak beképzeli magának az egészet, a pedofília kizárólag undorral tölti el. De mi van, ha az undor az izgalom jele? Biztos benne, hogy nem érez izgalmat?

A strasbourg-i út alatt próbára tette magát.

– Odáig fajult a helyzet, hogy ahányszor a szemem elé került egy gyerek, rögtön ellenőriztem, nem érzek-e szexuális izgalmat. Ez már önmagában is gyanús volt. Mert miért nézem meg magamnak azt a gyereket, ha nem vonzódok hozzá?

Daniel olyan helyzetbe került, amelyben képtelenség volt bebizonyítani magának, hogy nem pedofil. A belső ítélőszéke előtt egyik pert vesztette el a másik után. Ha arra gondolt, hogy csak képzeli, akkor azt rögtön elfojtásnak minősítette. Ha ellenőrizte, hogy érez-e szexuális izgalmat, azt pedofil viselkedésnek ítélte. Ha elhatározta, hogy kiveri a fejéből az egészet, a gondolatok még makacsabban ostromolták. És hát kell ennél szilárdabb bizonyíték? Hiszen másra sem bír gondolni!

A sebet az idő sem gyógyította be. A szorongása fokozódott. Strasbourgban elment az iskolaorvoshoz, és elmondta, hogy egymást kergetik a gondolatai. De azt nem árulhatta el, mi körül forognak. Svédországban aztán felkeresett egy pszichiátert, aki ragaszkodott hozzá, hogy mindent megosszon vele.

Amikor Daniel megtette, a pszichiáter mondott valamit, ami szó szerint megmentette az életét. Azt állította, hogy ha szexuális bántalmazástól féltene a gyereket, Danielt kérné meg, hogy vigyázzon rá. Daniel ugyanis nem pedofil. Ellenkezőleg. Ha nem idegenkedne a pedofiliától, sosem alakult volna ki ez a kényszergondolat.³

EGYÜTTÉLÉS A BIZONYTALANSÁGGAL

Daniel kényszerbetegségben, obszesszív-kompulzív zavarban (OCD-ben) szenvedett, annak is abban a formájában, amelyet néha *Pure O*-nak neveznek. Az ilyen esetekben a „mi van, ha pedofil vagyok?” típusú kellemetlen kérdések újra meg újra előtolakodnak, és teljesen kitöltik az ember gondolkodását. Mindenkinek lehetnek nemkívánatos gondolatai, ám problémássá csak akkor válnak, ha nem engedjük meg maguknak, hogy rájuk gondoljunk. „Semlegesítjük” – helytelenítjük vagy megcáfoljuk – őket, és ettől megnő a jelentőségük, megerősödnek.

A probléma keletkezését nem ismerjük, de az idők során különböző elméletek születtek vele kapcsolatban. Az orvostudományra a következő kettő gyakorolt különösen nagy hatást:

1. Daniel problémája valószínűleg egy diszfunkcionális agyi kapcsolatra vezethető vissza az orbitofrontális kéreg, a bazális ganglionok és a talamusz között. Nagyon leegyszerűsítve az orbitofrontális kéreg kezeli a szenzoros információkat, jeleket küld a bazális ganglionoknak, amelyek továbbítják ezeket a talamusznak. Ez utóbbi irányítja a motoros rendszert, és a feltételezések szerint ez felelős a kellemetlen gondolatok semlegesítéséért. Aztán a talamusz visszajelzést küld az orbitofrontális kéregnek. Mindez szakadatlan körforgásban. A gond az, ha a talamusz téves figyelmeztetést ad ki, mert a szenzoros információ alapján nem áll fenn veszély. Ez oda vezet, hogy a semlegesítő gondolat várt és valós kifutása nem fog egybeesni. Ami azt az érzést kelti, hogy újra semlegesíteni kell. És létrejön egy ördögi kör.⁴

2. Daniel kifejlesztett egy hipermorált a saját magára vonatkozó kellemetlen igazságok elkendőzésére és kompenzálására. Nem utolsósorban a fiatalkori önkielégítés miatt érzett tudattalan büntudata, valamint az olyan agresszív impulzusok miatt, amelyeket a hipermorál segítségével űz ki a tudatából, és amelyek kényszer gondolatokként térnek vissza. Sigmund Freud A „*patkányember*” című esettanulmányában egy férfi attól félt, hogy az apját és a jövődöbelijét olyan kíznásnak vetik alá, amelynek során kiéhezett patkányok fúrják be magukat a testükbe a végbelükön keresztül. A szenvedéssel és undorral párosuló gondolat kényszeressé vált, és Freud azt a következtetést vonta le, hogy ez nem más, mint az elfojtott análerotika kifejeződése. Ha a férfi a patkányra

gondol az apja végbelében, nem kell elismernie az análerotikus hajlamát. Daniel kényszergondolatai, akármilyen rémesnek tűnnek is, segítettek elkendőzni egy még kellemetlenebb igazságot.⁵

Elképzelhető, hogy mindkét elmélet igaz. Az egyik nem zárja ki a másikat. Csakhogy mindkettőnek vannak hiányosságai. Például csak részben válaszolják meg a probléma kialakulásának kérdését. Ha a kényszergondolatok egy diszfunkcionális agyi kapcsolatban gyökereznek: miért jön létre ez a diszfunkcionális kapcsolat? Ha egy hipermorálban, amely nem engedi, hogy az ember beismerje a szégyenletes vágyakat: miért alakít ki valaki ilyen hipermorált? Mi előzi meg ezt az egészet?

Ebben a könyvben egy harmadik elméletet fogok felállítani. Azt mondom, hogy Daniel problémája egy tanult képtelenség szélsőséges formája. A legtöbb ember különböző mértékben szenved tőle, de az utóbbi két évszázadban a helyzet radikálisan romlott. És nem csak egyéni cselekvésekben nyer kifejezést. Meglátszik a társadalmon, a politikán, a törvényhozáson, a technológián és a munkán is. Amennyiben betegségről van szó, nem pusztán egyéni: a modern ember kollektív szinten fejlesztette ki *a bizonytalansággal való együttélés képtelenségét*.

A Mi van, ha...? a gondolatok eszköze a bizonytalanság kezelésére. Olyan dolgokat képzelünk el, amelyek megtörténhettek vagy megtörténhetnek. Kiszámoljuk a valószínűségüket, és összehasonlítjuk a kockázatokat. Amikor ezt írom, a közbeszédet majdnem kizárólag a Covid19-cel kapcsolatos különböző *Mi van, ha...?* kérdések uralják.

Mi van, ha nem teszünk eleget a koronavírus-járvány megfékezéséért? Mi van, ha túl sokat teszünk? Mi van, ha az intézkedések gazdasági világválságot idéznek elő? Mi van, ha a krízis következtében többen halnak bele a munkanélküliség és a szegénység okozta betegségekbe, mint a Covid19-be?

Szerencsére elég információnk van, hogy állást foglaljunk ezekkel a *Mi van, ha...?* kérdésekkel kapcsolatban. Amióta a pandémia uralja a híreket, sok nagyobb internetes hírportál forgalma megkétszereződött. Megnézhetjük a statisztikákat, elolvashatjuk a tudományos tanulmányokat, és meghallgathatunk sok száz szakértőt, akik az egész szakmai életüket az epidemiológiai kérdések kutatásának szentelték. A jövő mégis bizonytalanok tűnik, és minden döntés kétséges. A szakemberek sincsenek egy véleményen. Ez nem utolsósorban abban mutatkozik meg,

ahogyan a világ kormányai a beutazási és kijárási tilalmat, az iskolák, egyetemek és éttermek bezárását, valamint a gyülekezési tilalmat elrendelték. Minden országban viták folynak arról, hogy az intézkedések túl enyhék vagy túl szigorúak voltak-e.⁶

Ha valaki ilyen *Mi van, ha...?* kérdéssel találja szemben magát a magánéletében, nagyon bonyolult helyzet áll elő.

Ahogy haladunk előre a történelemben, megfigyelhetjük, hogy az ember egyre többet foglalkozik a *Mi van, ha...?* kérdéssel. Az 1970-es években becslések szerint az Egyesült Államok lakosságának mindössze 0,005-0,05 százaléka küzdött kényszerszorongókkal. Egy gyakorló pszichológus akkoriban nagy valószínűséggel nem látott kényszerbetegségben szenvedő pácienszt a rendelőjében. 1973-ban egy amerikai kutató azt írta, hogy a kényszerbetegség „kétségtelenül a pszichés zavarok egyik legkritikábilis formája”.⁷

Ma az Egészségügyi Világszervezet, a WHO a kényszerszorongásokat a leggyakoribb mentális zavarok között tartja számon. A legtöbb felmérés szerint a nyugati világban két-három százalék felel meg a diagnózisnak. A kényszeresség azonban csak egy az ugyanazon gondolkodási minta különféle kifejeződési formái közül. Ide tartozik minden szorongás, amely a *Mi van, ha...?* kérdéssel kezdődik, és a ránk leső veszélyek kockázatának elemzésébe torkollik. A különböző típusú *Mi van, ha...?* kérdések az évek során saját diagnózisokat kaptak.⁸

A Mi van, ha azért fáj a fejem, mert agyhártyagyulladásom van? típusúakat hipochondriának hívjuk.

A Mi van, ha azért hallgattak el a többiek, mert nem szeretnek?-et szociális fóbiának.

A Mi van, ha most meghalok?-féléket pedig pánikbetegségnek.

Idővel jócskán elszaporodtak a diagnózisok, hogy megmagyarázzák a variációkat ugyanarra a témára. Ha egy kalap alá vesszük az összes úgynevezett szorongásos zavart, amelyben a *Mi van, ha...?* kognitív csomópontot képez, akkor azt látjuk, hogy az európaiaknak nagyjából a harmada szenved tőlük az élete során, globálisan nézve pedig ez a legelterjedtebb mentális probléma.⁹

A zavar elnevezés azonban korrekcióra szorul. Zavarról ugyanis akkor beszélhetünk, ha az ember rosszul érzi magát a *Mi van, ha...?* gondolatától. Amennyiben valaki arra gondol, hogy „mi van, ha jön a zombiapokalipszis?”, és bunkert épít a kertjében, diagnosztikai szempontból nem szenved zavarban, amíg a viselkedése őt magát nem zavarja. Ellenkező-

leg, még társadalmi elismerést is kaphat érte, és erre a kockázatkerülésre építheti fel az identitását.

Egy rendszerfejlesztő is csak a munkáját végzi, amikor kiépíti a munkateljesítmény, az ügyfélkapcsolatok és az eladások felügyeleti rendszerét. Semmilyen kockázat sem túl kicsi, ha a teljesítménymérésre és nyereségmaximalásra kerül sor. A politikus szavazatokat szerezhet, ha keményebb fellépést ígér a bűnelkövetőkkel szemben, függetlenül attól, hogy a bűnözés nő-e a társadalomban. A politika egyféle őrző-védő szerepet kapott. A célja a kockázatkezelés: a gazdasági válság, az elharapózó munkanélküliség, a csökkenő versenyképesség, a lassuló ütemű növekedés, a népesség romló egészségi állapotának kockázatát kezeli. Mára még a radikális politikát is átítatta a kockázatközpontúság. A globális felmelegedés megállításának igényére felépített politikának is ez az alapja. Jó politika lenne, de az elv ugyanaz.

És ez nem volt mindig így.

A szorongás magában hordozza a megvilágosodást. Azt, hogy valaki ráébred a kockázatokra, hívhatjuk felismerésnek is. Minden szorongásban benne rejlik a bizonytalanság tudatosulása. Ahogy annak is megvan a kockázata, hogy a nap holnap nem kel fel, fennáll az a veszély is, hogy Daniel folyóba dobott kövei egy maximálisan szerencsétlen pillangóhatás folytán legalább egy halat megmérgeztek. A katasztrófa minden percben beüthet. Az, hogy egy hipochonder hetvenöt-ször elmegy az orvoshoz olyan panaszokkal, amelyeket ő a rák tüneteinek vél, nem zárja ki, hogy hetvenhatodszor rákot diagnosztizáljanak nála. Ha a halál, a betegségek és a balesetek kevésbé misztikus kockázatait vesszük, nagyon valószínű, hogy életünk folyamán valami szörnyűség történik velünk. Az az igazi téveszme, ha biztonságosnak tartjuk a világot.

De a szorongásban nem csak a minket körülvevő számtalan kockázati tényező felismerése van benne. A cselekedeteinkhez és ahhoz is kapcsolódik, mit teszünk ezekkel a kockázatokkal. Ebben különbözik a szorongás a félelemtől.

A dán filozófus, Søren Kierkegaard azt mondta, hogy a félelem az az érzés, amelyet akkor érzünk, amikor lenézünk egy szakadékba. A kockázat egyértelmű: *Mi van, ha leesem?* Szorongás ellenben akkor jelentkezik, amikor arra gondolunk, hogy én állok ott a szakadék szélén, én nézek le a mélybe, én teszem ki magamat ennek a látványnak, és *rajtam* áll, hogy lépek-e egyet, és ugrom-e.

A szorongásban nemcsak annak kockázata rejlik benne, hogy valami történni fog, hanem önreflexió is: *Mit tegyek? Miért gondolok erre? Kezdek megőrülni?* Ez az önvizsgálat – Kierkegaard szerint – a „szabadság szédülését” idézi elő.¹⁰

Hasonló gondolatmenetet találunk az *aniccsával* szembeni tehetetlenségünkről szóló buddhista tanításban is: az egyetlen tény, hogy a világon minden változik, és végül beüt a katasztrófa a halálunk formájában. A szorongásból hiányzik a mulandóság elfogadása. Észleljük a veszélyt, és felzaklat minket a saját zaklatottságunk, ami öngerjesztő folyamattá válik, miközben igyekszünk megtalálni a veszély kiküszöbölésének módját. Ezért minden szorongás a kényszergondolatokhoz hasonlóan az obezsesszió (a kellemetlenségnél való leragadás) és a kompulzió (a kellemetlenség semlegesítésére való törekvés) között ingadozik.

A buddhista tanítók már rég rámutattak, hogy ez az ingadozás nem beteges abban az értelemben, hogy nem abnormális. Ellenkezőleg. A gondolataink többsége – a hivatalosan „egészséges” embereknél is – a jövőbeli problémák felismerése és semlegesítése körül forog. Ez folyamatos duruzsolás formájában jelentkezik a fejünkben. Időnként olyan hangos, hogy minden mást elnyom. Nem számít, hol vagyunk: a puha ágyunkban fekszünk a lélegzetvételünket hallgatva, vagy egy jó hangulatú baráti találkozáson veszünk részt, vagy a sarki fény tündöklését csodáljuk az égbolton. A duruzsolástól minden igazi rémálommá válhat.

És sosincs vége. Az, hogy már számtalanszor végigvettünk egy gondolatmenetet, nem akadályoz meg minket abban, hogy még egyszer át-rágjuk, mintha ez felelősségteljesebb lenne, mint kiverni a fejünkéből. A mentális kérődzés összefolyik azzal, amit az „én”-ünknek tekintünk. A gondolatok nehezen szabályozható folyama, amely a jelen meg a múlt uralhatatlan benyomásai szerint változik, lesz a középpontunk. Azonosítjuk magunkat a fejünkben duruzsoló hanggal, mintha valami agyi vezérlőteremből szólna, és felépítjük belőle az arról szóló történetet, hogy kik vagyunk.

Olyan régóta kíséri az emberiséget ez a duruzsolás, hogy mindnyájan – buddhisták, sztoikusok, egzisztencialisták, pszichoanalitikusok, behavioristák – elkezdjük egzisztenciálisnak tekinteni.

Én amellet fogok érvelni, hogy nem az. Nem mindig foglalkoztunk olyan kérdésekkel, hogy kik vagyunk „tulajdonképpen”, és mit hoz a jövő. Az önkritika és az önmagunkkal szembeni örökös gyanakvás történelmi

léptékkal mérve új keletű jelenség. A jövő katasztrófák miatti aggodalom ugyancsak.

Gondoljunk arra a kétszázézer évre, amikor az ember nomád életmódot folytatott. Arra a hosszú-hosszú időszakra, amikor mindazt, amire szüksége volt, nap mint nap össze kellett gyűjtenie. Mivel nem kellett földet művelnie – és terményt raktározni –, nehéz volt pár napnál hosszabb időre tervezni. Nem is volt értelme. A laza társadalmi kapcsolatok, a gyakori átrendeződések és a gyenge vagy nem létező hierarchia miatt fejlett énkonstrukcióra se igen volt szükség. Annak a maroknyi embernek, aki még a 20. században is így élt, nem is volt különösebben nagy igénye rituális meditációs gyakorlatokra vagy az ego pszichedelikus transzcendenciájára. Enélkül is a jelenben élt.¹¹

Ez a könyv arról szól, hogyan erodálódott a jelenlét szociális alapja. Hogyan lehet a jövő horizontját a radioaktív hulladék százezer éves lebomlására kovácsolt tervekkel és a meg nem született gyerekeknek nyitott bankszámlákkal felfoghatatlan mértékben kitágítani. Hogyan ruházta fel az egyént „én”-nel a vezetéknév és a személyi szám, az iskolarendszer tízenkét éves kategorizálása és szelektálása, az ezernyi karrierlehetőség és az anyagi jólét jelentette státusz (a kevesebb mint napi húsz koronától a több mint kétmillióig). Hogyan szűrődtek be az életünkbe olyan mértékben a kulturális és technológiai tömegtermékek közötti választások, hogy a legtehetősebbeknek ma már napi kétszáznál is több döntést kell meghozniuk csak az ételükkel kapcsolatban. Hogyan jutottunk el oda, hogy minden választásunkat racionálisan meg kell indokolnunk, még az olyan komplexeket is, mint hogy egyedül, párkapcsolatban, nyitott házasságban, magcsaládban vagy gyerekektől nyüzsgő szivárványcsaládban szeretnénk-e élni. És hogyan hozta magával a választás a rossz döntés, a kudarc és a lecsúszás veszélyét a győztesek és vesztesek egyre markánsabb megkülönböztetése folytán.¹²

Rajzunk egyes vonalai elnagyoltabbak lesznek, mint mások, de egészében véve ez a kutatás elegendő ahhoz, hogy felvázoljuk a szorongás szociológiáját. A színeket a számtalan interjúalany szolgáltatta, akik a legsötétebb félelmeiktől a legszégységteljesebb kényszergondolataikig mindenről meséltek. Ha ennek a könyvnek sikerül beváltania az irodalom nagy ígétét – és Mómosz ablaka lehet az összes gondolatunkra, amelyekről csak a bátrak mernek beszélni –, az érdem az övék.

ELSŐ RÉSZ

**SZORONGÁS
NAPJAINKBAN**

HOGY VAGYUNK?

Vártam egy jelet, hogy ne tegyem meg. Nem jött.

(Ismeretlen)¹

A történelem egyik első szociológiai tanulmánya az öngyilkosságról szól. Engem is ez a téma vezetett vissza a szociológiához, amelyből egykor doktoráltam. Akkor történt, amikor belebotlottam egy sűrű szedésű, általában csak maroknyi kutató által forgatott tanulmánykötetbe. Több száz öngyilkos búcsúlevele szerepelt benne. Olvasás közben úgy éreztem, mintha megnyílt volna előttem az ember mellkasába épített ablak, és betekinthessem volna rajta.

A média napi szinten foglalkozhatna a szuicidológiával (az öngyilkosság tudományával), nagyjából úgy, mint a nemzetgazdasággal. A gráfjaival és a makroelméleteivel a két tudományterület amúgy is hasonlít egymásra. Sajnos abban is, hogy többnyire absztrakt síkon mozognak, ahol a statisztikai mérések és a korrelációs vizsgálatok megnehezítik a megértést az átlagember számára.

A szuicidológia alapjait bő egy évszázaddal ezelőtt megvető francia szociológusnak, Émile Durkheimnek az volt az elmélete, hogy az öngyilkosság egyéni indítéka irreleváns: a tudomány jobban tudja, mi zajlik az emberben, mint ő maga. Ez a 19. századi elképzelés szívósnak bizonyult, és hamarosan orvosi köntöst kapott: az emberek, akik eldobják maguktól az életet, pszichésen betegek, ezért nincsenek is tisztában az indítékaikkal.

Az ebből a premisszából kiinduló kutatással az a baj, hogy nem kínál Mómosz-ablakot arra, mi zajlik az egyénben. Nem ad választ a legfeszítőbb kérdésre: mit gondolnak és éreznek azok, akik önkezükkkel vetnek véget az életüknek?

2007 szeptemberében arra jutottam, hogy nem érdemes élni. Mindenemet pénzzé tettem, és úgy döntöttem, hogy ha az összeg elfogy, véget vetek ennek az egésznek. Elfogyott.²

Az indíték sokrétű. Minden válasz újabb kérdést vet fel. Lásd a fenti idézetet. Mi vihette rá ezt a világ egyik leggazdagabb országába, nyilvánvalóan jó anyagi körülmények közé született embert arra, hogy eldobja magától az életet? Lehet egyáltalán racionálisan elfogadható oka, vagy csupán körmönfont magyarázatok adhatók rá, amelyek csak a felszínét borzolják fel egy mélyebb ingoványnak?

Tudjuk, hogy az öngyilkosság nem pusztán egyéni rendellenességekben gyökerezik. Nem véletlen, hogy az elmúlt évtizedekben Oroszországban hússzor-hatvanszor gyakoribb volt, mint Barbadoson. Ezek szerint van valami Oroszországban, ami negatívan hat az életkedvre. De mi? Milyen társadalmi magyarázata lehet az öngyilkossághoz vezető kérésbeesésnek?³

Ezt a kérdést nehéz megválaszolni, főleg annak a gyakran hangoztatott megállapításnak a fényében, amely szerint az embereknek még sosem volt olyan jó dolguk, mint ma. Az érthető, hogy a 14. századi európaiak nehéznek érezték az életüket. A lakosság fele-harmada meghalt pestisben. Beleborzongunk a gondolatba, hogy bizonyos korokban rossz volt a termés, és tuberkulózis-, himlő-, vérhas- meg mumpszjárványok pusztítottak. Elképzelni sem tudjuk, milyen lehetett akkor élni, amikor a – szegény és gazdag – gyerekek húsz-harminc százaléka a születése után pár évvel meghalt.⁴

De most, hogy ez a sok baj már mind a múlté, mire lehet még panaszkodni? Ma Európában a gyilkosságok gyakorisága negyvenszer alacsonyabb, mint a középkorban. Mostoha időjárási körülmények között is tudunk élelmet termelni, holott pár száz éve ez még éhínséghez vezetett volna. Globálisan nézve ma sokkal többen szenvednek túlsúlytól, mint alultápláltságtól. Az emberiséget évszázadokig tizedelő himlőt eltöröltük a föld színéről, és a gyermekbénulás is közel ehhez. Mivel a gyermekhalandóság világszinten az ötödére csökkent, a gyermekvállalás távolról sem jelent akkora dilemmát, mint régen.⁵

Nem lehet eléggé hangsúlyozni: az emberiség egy sosem látott gazdasági és technológiai hullámot lovagol meg. Táplálék, technikai felszereltség, fűtés, egészségügyi ellátás tekintetében még a legalacsonyabb jövedelműek is jobban élnek egy középkori királynál. Olyan csodákat hordunk

a zsebünkben, mint a mobiltelefon, amelynek nagyjából hétmilliószor nagyobb a memóriája és százezerszer nagyobb a processzorteljesítménye, mint az embert a Holdra szállító Apollo–11 számítógépéé volt.⁶

Akkor miért érzi magát valaki rosszul a bőrében?

SZESZÉLYES BOLDOGSÁG

A közvélekedés szerint a közérzetünk a folyamatos emberi fejlődéssel együtt változik. Az emberek hajlamosak a boldogságukat, vagy ahogy nevezik, az „élettel való elégedettségüket”, annál nagyobbak érezni, minél nagyobb a gazdasági növekedés. Mivel minden ország egyre többet termel és fogyaszt, ez jó hír. Ha a gazdaság kereke mind gyorsabban forog, bizakodhatunk benne, hogy az összboldogság is növekedni fog. Megnyugtató válasz: aggodalomra semmi ok, csak az számít, hogy ezen az úton haladjunk tovább.

Ha azonban közelebről is megnézzük a boldogságkutatásokat, számtalan okot találunk ennek a világképnek a megkérdőjelezésére. Bizonyos szint felett (nagyjából arról a szintről van szó, amelyet Svédország az 1950-es évekre elért) ugyanis jelentősen gyengül az összefüggés az ország gazdasági növekedése és az életükkel elégedett emberek száma között. Ezen túl egyre nehezebb mintát észrevenni. Egy olyan gazdag ország, mint Szingapúr, boldogság tekintetében nem produkál magasabb mutatókat egy nála lényegesen szegényebbnél, mondjuk Panamánál. Egy Finnország-féle közepesen tehető ország pedig megelőzhet nála lényegesen gazdagabb vetélytársakat is, például Luxemburgot vagy Kuvaitot.⁷

Történelmileg nézve az összefüggés gyengülése a leggazdagabb országokban a leglátványosabb. Japánban, az Egyesült Államokban és Nagy-Britanniában a boldogság szintje régóta stagnál, pedig közben a gazdasági növekedés megduplázódott. Az 1970-es évek elejétől máig tartó felmérések azt mutatják, hogy az amerikaiak kissé még elégedetlenebbek is lettek az életükkel, holott az ország megkétszerezte a gazdagságát.⁸

Más szóval a boldogságmérések többféleképpen értelmezhetőek. A módszereikről is rengeteg vita folyik. Általában egy tízfokú skálát használnak (amelyet Cantril-létrának hívnak), ahol a válaszadóknak 0 („a lehető legrosszabb élet”) és 10 („a lehető legjobb élet”) között kell pontozniuk. De mit jelentenek ezek a megfogalmazások? Hogyan értelmezzük például a „lehető legjobb” vagy a „lehető legrosszabb” fogalmát?

A témáról megoszlanak a vélemények. Sok kutatás jutott például arra a zavarba ejtő eredményre, hogy a szülők kevésbé érzik boldognak magukat, mint a gyermektelenek. Nem annyira elégedettek az életükkel, főleg abban az időszakban, amikor gondoskodniuk kell a gyerekeikről.⁹

Ha azonban csak egyetlen milliméterrel is mélyebbre ásunk, a szülői lét teljesen más képe tárul elénk: arra a kérdésre, hogy úgy érzik-e, hogy az életüknek fontos célja, azaz értelme van, a szülők nagyobb arányban adnak igenlő választ, mint a gyermektelenek.¹⁰

A „boldogság” és az „értelmesség” közötti különbségtétel a jó közérzet eltérő aspektusaira világít rá. Vannak közöttünk elégedettek és elégedetlenek, jókedélyűek és szomorúak, boldogok és boldogtalanok. De legbelül mindannyian tudni akarjuk, mi a célja az életünknek, részei vagyunk-e egy nagy egésznek, erkölcsileg igazolható-e, ahogy élünk, és hozzájárulunk-e ahhoz, hogy jobb helyé váljon a világ?

Ha górcső alá vesszük ezeket a kérdéseket, nehéz elhinni, hogy a világ egyre jobb hely lesz.

A sosem látott gazdasági és társadalmi fejlődés kétszáz éve ellenére a ma élő generációk azt állítják, hogy *fordulópont*hoz érkezünk. Azoknak, akik most nőnek fel, rosszabb lesz. Főleg az anyagi jólét tekintetében rendült meg a jövőbe vetett hit. A többség mind a magas, mind az alacsony jövedelmű országokban azt mondja, hogy a mai gyerekeknek gazdaságilag nehezebb lesz, mint a szüleiknek. Bizonyos országokban, például Franciaországban és Japánban, csak tizenöt százalék hisz abban, hogy a gyerekeknek jobb lesz. Még ha fiatalabbakat (1982 után születetteket) kérdezzük is, a vizsgált országok zömében a többség nemcsak azt hiszi, hogy anyagilag rosszabb lesz neki, hanem azt is, hogy kevésbé lesz boldog élete, mint a szüleinek.¹¹

Nem lehet túlbecsülni a jövőbe vetett hit ezen megrendülését. Fordítva szokott lenni. A fiatalabb nemzedékek azt szokták mondani, hogy nem akarják a szüleik életét élni, és új utakat keresnek.

Amikor az 1960-as években fújdogáló baloldali szelekben a diáklázadások végigsöpörtek a nyugati világon, a lázadók a szüleik által rájuk hagyományozott társadalmi struktúrák ellen emelték fel a szavukat. „Egy olyan társadalomban, ami minden kalandot megsemmisít, az egyetlen kaland megsemmisíteni a társadalmat”, állt Párizs épületeinek homlokzatán. Nem voltak hajlandók a szüleik jól szervezett életét élni és a munka meg a családi kötelezettségek között őrlődni.

Mára megfordult a helyzet. A fiatal generációk – akiket gyakran vádolnak önzéssel és narcizmussal – attól félnek, hogy a szüleik jól szervezett élete elérhetetlen számukra.¹²

Még azok sem biztosak benne, hogy egy nagyobb egész részei, akiknek sikerül megfogatniuk a mókuskereket. A kérdésre, hogy a munkájuk hozzájárul-e a világ jobbá tételéhez, a megkérdezettek közel fele nemleges választ ad. Egy másik kérdésre, amelyet az 1950-es évek óta tesznek fel („Mit tenne, ha annyi pénzt nyerne, hogy soha többé ne kelljen dolgoznia?”), nagyjából kétharmad feleli azt, hogy felmondana a jelenlegi munkahelyén.¹³

Ezeket a kutatásokat elsősorban Európában és Észak-Amerikában végezték, de globálisan is szembetűnő, milyen kevesen érzik értelmesebbnek az életüket. Nemrég a Gallup közvélemény-kutató intézet felmérte, mit gondolnak az emberek a munkájukról. Alig tizenhárom százalék vallotta magát „elkötelezettnek”. A többség, hatvanhárom százalék nem volt elkötelezett, „szellemileg nem volt jelen”, csak a pénz miatt járt be dolgozni. További huszonnégy százalék „határozottan kelletlen” volt. Nemcsak utálta, hanem kifejezetten ellenségesen állt hozzá a munkájához és a munkaadójához. Bár a többség kitartott, csaknem kétszer annyian utáltak munkába járni, mint ahányan szerettek.¹⁴

Az értelmesség érzésével kapcsolatban az a meglepő, hogy globálisan nézve fordított mintát követ, mint a boldogság. Míg a boldogság az ország gazdagodásával növekszik, az értelmesség ellentétes tendenciát mutat. Csökken.

A Gallup százharminckét országból származó adatai szerint ez a trend ugyanolyan erős, mint amennyire egyértelmű: minél nagyobb az egy főre jutó GDP, annál kevesebben válaszolják azt, hogy az életnek van valamiféle célja. Nem arról van szó, hogy a magasabb GDP szükségszerűen értelmetlenné teszi az életet. Ezt nem tudjuk. Azt viszont igen, hogy az iparosodás, valamint az áruk és a szolgáltatások dömpingje nem oldja meg a problémát.¹⁵

Amit még nem old meg a növekedés, az az öngyilkosság kérdése. Ugyanis itt is fordított, bár gyengébb összefüggést láthatunk: minél gazdagabb egy ország, annál gyakoribbak az öngyilkosságok.¹⁶

BOLDOGTALAN TÖMEGEK

Ha kimegyek egy svéd vasútállomásra az embereket figyelni, tudom, hogy minden tizedik antidepresszánt szed, vagy szedett az elmúlt egy évben. Az OECD adatai alapján 2001 óta megkétszereződött a számuk, és ha a szorongásoldókat meg más pszichofarmakológiai készítményeket is hozzávesszük, a Szociális Hivatal szerint minden hatodik ember érintett. Kisebb eltérésekkel nagyjából ugyanez a helyzet a többi nyugati országban is. Az Egyesült Államokban például minden negyedik középkorú nő antidepresszánt szed.¹⁷

Miért igényelnek ilyen sokan gyógyszeres segítséget?

Ha így tesszük fel a kérdést, megfordítjuk a perspektívát: nem azt kérdezzük, mennyire érzik jól magukat az emberek, hanem azt, mennyire érzik rosszul. Ennek több előnye is van.

„A boldog családok mind hasonlóak egymáshoz, minden boldogtalan család a maga módján az.”¹⁸ Ezzel a mondattal kezdődik az orosz író, Lev Tolsztoj *Anna Karenina* című regénye. És ez a boldogtalanságról általában is elmondható. A boldogtalanságot különböző alkategóriákba és felmérésekben használatos kérdések alá lehet besorolni és ezzel konkretizálni. Mivel a világ nagy részében a „boldog életet” egyúttal „sikeres életnek” is tekintik, a rossz közérzetünk válfajainak felsorolásával csökkenthetjük a társadalmi elvárások hatását: kevesebben válaszolnak a jó élet ismervei szerint.¹⁹

A rossz közérzetünk vizsgálatával azonban van egy kis gond: ilyen felméréseket főleg orvosi premisszákból kiindulva készítenek, amelyek a rossz közérzetet betegségnek tekintik. Ez a probléma jól illeszkedik abba a régóta folyó vitába, hogy szabad-e az aggodást *medikalizálni*, azaz orvosi kezelés tárgyává tenni.

Például hol húzódik a határ a szégyenlősség és a szociális fóbia között? Vagy a levertség és a depresszió között? A nyugtalanság és a generalizált szorongásos zavar között?

Amit régen normálisnak tekintettek, azt mára nagyrészt betegségnek nyilvánították. Ez megmutatkozik abban is, ahogy a diagnózisok száma nőtt, a kritériumaik bővültek. Az amerikai diagnosztikai kézikönyv legutóbbi kiadásában például a depresszió diagnosztizálásakor a „gyászreakciót” már nem tekintik kivételnek. Korábban nem lehetett depresszióval diagnosztizálni azt, aki két hónapon belül veszítette el egy közeli hoz-