

TÚLÉLŐKALAUZ HÍJÁN... - EMBER A LÉT DZSUNGELEIBEN

Árkovits Amaryl, PhD, pszichiáter, pszichoterapeuta

amaryleszter@gmail.com

ABSZTRAKT

Nem tudom pontosan, a létnek dzsungele (dzsungelei) vagy sivataga van netán? Mindenesetre mindkettő kellően egzotikus, ismeretlen, egyszerre vonzó és félelmetes, alapvető tulajdonsága, hogy nem lehet tudni, csak sejteni a végét - kívül esik a komfortzónánkon. Jól meglepődnék, ha boldogulnom kellene benne, és nem is biztos, hogy sikerülne.

Több túlélőkalauz információhalmazát összevetve (kiválogatva az olyan súlyos, ám kevésbé szükséges tárgyakat mint dezodor, több váltás fehérnemű - ha jobban megnézem, ezek az intim szükségletek kellékei) arra a következtetésre jutottam, hogy a túléléshez kell víz (élelem is persze, de víz nélkül pár napon belül kiszáradnánk, hallucinálnánk, ami jelentősen beszűkíti a tájékozódó-képességünket és rontja a megfontolt, adaptív döntések esélyét), kell tűz (gyufa, öngyújtó) a vadak elijesztésére, melegezésre és legfőképpen jelezni a külvilág felé, hogy egyáltalán létezők, éppen hol vagyunk, és hogy segítségre szorulunk. Ezen kívül szükségünk van mindenképpen késre, a leiratok szerint mobiltelefonra/lokátorra (efelől némi kétségem van, hacsak nem cipelünk magunkkal napelemes feltöltőt így akkor már csak a térerőben kell reménykednünk, és abban, hogy valakiknek hiányzunk). Minden más olyan huncutság, ami jó, ha van, a komfortérzetünket növeli, de egyik fenti szükségleti elem sem felcserélhető vele. Mindezeket túl minden útmutató kihangsúlyozza “ne ess pánikba!”, legjobb, ha leülsz, gondolkodsz, körülnézel es tervezel. A legfontosabb pedig, ha már semmi más nincs (vagy mindenekelőtt, ez nem volt világos a számomra): “hallgass az ösztöneidre!” Csupa elfeledett és elsorvasztott fogalom...

A lét dzsungelébe vagy sivatagába eltévedni, megküzdeni, túlélni vagy belehalni (beleőrülni) lehet feltéve, ha túljutottunk a kezdeti döbbeneten, félelmen, szorongáson és kétségbeesésen. Van ebben valamiféle magány vagy kitettség-érzés még akkor is, ha praktikusán nem vagyunk egyedül. Színre szín változnak és kérdőjeleződnek meg addig fontos dolgok, megváltoznak a hangsúlyok, a világ és a külvilág jelentései és jelentősége, előtérbe kerülnek az egzisztenciát és az egzisztálást érintő kérdések, megváltozik a kontrollhoz és az időhöz való viszonyunk.

Az előbbi felsorolást kiemelve a kontextusból valójában a lélektani krízis definícióját kapjuk. Talán nem túl merész kijelentés, ha azt mondjuk, lehetséges akcidentális kríziseink és tervezhető, ám gyakran nehezen abszolválható fejlődési kríziseink kiegyesülnek egy nehezen megszokható, beletörődéssel, aggodalommal vagy cselekvési szükséglettel “kezelhető”, mindent beborító krízisÁLLAPOTTAL.

DOI: 10.15170/ktk-fogyszimp-2022-09

A fenti sorokat néhány napja írtam. Végig volt valami hiányérzetem, és ma végre bevillant: semmi térkép, semmi iránytű. Csupa olyan eszközt soroltam fel, ami főként a túléléshez szükséges, ám ettől még nem jutunk ki szorult helyzetünkől. Hova lett a cél, a menekülés (a fejlődés) illúziója, hova lett az idő? A mostra, a mára fókuszálunk, a holnap, a jövő fogalma egy hosszúra nyúlt jelenné változott.

A lét dzsungelébe vagy sivatagába eltévedni, megküzdeni, túlélni vagy belehalni (beleőrülni) lehet feltéve, ha túljutottunk a kezdeti döbbeneten, félelmen, szorongáson és kétségbeesésen. A fenyegetettség – főként, ha halálos, lásd közelgő klímakatasztrófa, a szomszédunkban zajló háború vagy a pandémia, amiből fogalmunk sincs, kilábaltunk-e, már, mindenesetre évek óta benne élünk - egzisztenciális kérdéseket provokál. És nemcsak ezek az egyértelműen kiemelhető válsághelyzetek, hanem a mindennapok gyorsasága, a növekvő munkaterhelés, az üres nyugtalanság, a sehova nem vezető kapkodó hiperaktivitás, ami időnként passzivitásba vagy tehetetlenségbe csap át.

Van ebben valamiféle magány vagy kitettség-érzés még akkor is, ha praktikusán nem vagyunk egyedül. Bár a lockdown alatt a magányosak még magányosabbak lettek, a covid-karanténban a családok kényszerű összezártsága, a home office, a home schooling vagy éppen a munkanélküliség fokozta a feszültséget, provokálta az indulatokat, nőtt a családon belüli erőszak. Felületes szemlélő számára áldozatokká váltunk mindannyian, de voltak, akik még súlyosabb és nehezebb áldozatszerepben találták magukat. Az áldozat elszenvedti a bántalmazást, tehetetlen, traumatizált.

Nem szeretném elcsépelni sem az áldozatiság, sem pedig a trauma fogalmát, így mértéktartóan közelítek feléjük ebben a témában. Maradok azon a szinten, hogy a nehezen uralható, fenyegető, mindannyiunkat érintő külső körülményekre eltérő módon reagálunk. Van, aki közömbösen, mintegy tudomást sem véve a fenyegetettségről - ez a lélek háritása, nevezzük egyfajta ellenállásnak, amitől azonban a test még védtelen marad. Van, aki “tanult tehetetlenségbe”, passzivitásba menekül, s van, aki aktívan, cselekvéssel próbálja uralni a belső szorongást és a külső káoszt, legyen az a szociális médiumokban unos unt vagy irigyelt kenyérsütés a covid első és második hullámában vagy az ökotudatos életmód, netán az altruista gesztusok felerősödése. És vannak sokan, akik “kikapcsolnak”, nem bírva elviselni a valóságot, különböző szerek bódulatával próbálják átvészelni... a mit is? Az életet. Hiszen most ilyen az életünk. Szaporodtak a függőségek, és itt nemcsak a kézenfekvő szerhasználatra gondolok, de a munkaalkoholizmusra vagy az online függőségekre is. Nem kell például ahhoz sorozat – vagy pornófüggőnek lennünk, hogy észrevegyük: az internet - és ezen belül a közösségi hálózatok – mennyire fontosakká váltak számunkra. Félnünk a magánytól, a reflektálatlanságtól, a tükrök hiányától, attól, ha nem látnak mások, már nem is vagyunk. Alapjainkban, legbensőbb mélyünkben kérdőjeleződünk meg. Megpróbáljuk a legjobb formánkat mutatni kifelé, miközben otthon mosdatlanul, pizsamanadrágban, mezítláb és kisminkelve veszünk részt a munkahelyi értekezleteken.

Kapaszkodunk a világba, próbáljuk elkerülni az elszigetelődést – akár látszattmegoldásokat is választva. Hova lett a hitelesség? Az autenticitás dilemmáját az egzisztenciális határhelyzetek mindig élesen hívják elő. Szándékoltan nem használtam

egyértelmű pszichiátriai szakkifejezéseket és kórisméket. Nem áll szándékomban patologizálni ezt a témát, csupán az elbizonytalanító, szorongató és megbetegítő jellegét hangsúlyozni. És nem szeretném élesen kijelölni és korlátozni a diagnózisokkal az erről való gondolkodást sem.

Fokozódott az általános szorongás és a félelem. Nem tudom, mi jobb: szorongani vagy félni? Már a kérdés is rossz. Mindenesetre a szorongás egy tárgynélküli, mindent beborító érzés és (lét)élmény lett, a félelemnek tárgya van: vírus, háború, aszályban kiégett mező... A félelemnek élesebbek a körvonalai, mint a szorongásnak, és fenntarthatjuk azt az illúziókat, hogy ha kellően óvatosak, ügyesek és szemfülesek vagyunk – elkerülhetjük.

Már megint a túlélési stratégiáknál tartok. És fogalmam sincs, hogy az ígéket múlt vagy jelen időben kell-e írni. Azt azért gyanítom, hogy a jövőre nézve érvényes lesz néhányuk. Feltéve, ha a jövőt (ami eljön), képesek leszünk-e megkülönböztetni a jelentőtől.

Színre szín változnak és kérdőjeleződnek meg eddig fontos dolgok, megváltoznak a hangsúlyok, a világ és a külvilág jelentései és jelentősége, előtérbe kerülnek az egzisztenciát és az egzisztálást érintő kérdések, megváltozik önmagunkhoz, a kapcsolatokhoz, a kontrollhoz és az időhöz való viszonyunk. Változik a figyelem is: az állandó vibrálás, a nyughatatlan hipervigilitás akadályozza az elmélyülést, a “benne léte”: a pillanatban, a kapcsolatban, az életben. Multitaskingban vagyunk, miként a legelésző állatok (bár azt hisszük, a párhuzamos, osztott figyelem valamiféle fejlődés eredménye, de ha nem lett volna korábban, már az őseink is a körülmények áldozatává vált volna). Hiányzik az elmélyült figyelem, a lassú szemlélődés, a megnyugvás - ám visszatérve a dzsungel metaforához, vajon mikor van több esélyünk a túlélésre? A mennyiségi és minőségi paramétereket most nem választom szét.

A fentieket kiemelve a kontextusból valójában a lélektani krízis definícióját kapjuk. A válsághelyzetben a gondolkodás beszűkül, az addigi megoldási sémáink csődöt mondanak, az adott probléma mindennél kizárólagosabban uralja a mindennapjainkat. Egyre gyakrabban jelennek meg acting out fantáziák - még ha nem is mind halálosak. A válság azonban magában hordozza a változás lehetőségét is. Talán nem túl merész kijelentés, ha azt mondjuk: lehetséges akcidentális kríziseink és tervezhető, ám gyakran nehezen abszolválható fejlődési kríziseink kiegészülnek egy kevésbé megszokható, beletörődéssel, aggodalommal vagy cselekvési szükséglettel “kezelhető”, mindent beborító krízisÁLLAPOTTAL, amit akár meg is szokhatunk, bele is halhatunk, de kreatívan kezelve érettebb és gazdagabb megoldási eszköztárral jöhetünk ki belőle. (Vagyis semmiképpen ne hagyjuk otthon az iránytűt.)