

■■■ KOCKÁZATKEZELÉS ■

Kockázatkezelés – A kockázatvállaló magatartás – Kockázatfüggőség – A zene kábulatában – A rock- és popsztárok korai halála – Élj gyorsan – halj meg fiatalon! – A sport és a drog – Alkoholista menedzserek – A szex hajszolása – Van rosszabb is a halálnál? – Korunk rabszolgái – A rossz döntések háttere – Önismereti hiányosságok – Öngyilkosság – Falak és félreértések – Lelki beállítódások – Kockázatkerülő és kockázatkereső viselkedés – A túldimenzionált kockázat – Kockázatok és véletlenek

KOCKÁZATKEZELÉS

A kockázat negatív hatású, bizonytalan, de valószínűsíthetően bekövetkező jövőbeli esemény. Negatív hatás alatt sok mindent érthetünk a katasztrófától kezdve a kisebb nagyobb kellemetlenségig, jelentős anyagi kártól partnerkapcsolatunk megromlásáig, a kitűzött célok meghíúsulásától munkahelyünk elvesztéséig, a túlköltekezéstől, a tervezett erőforrások kimerülésétől a teljes anyagi csődig. Nem tekintjük kockázatnak azt, amit a társadalmi-politikai változások hoznak magukkal, valamint azt sem, ami életünk előrehaladásával (pl. látásunk, hallásunk romlása) bizonyosan bekövetkezik.

A kockázatelemzés, kockázatkezelés ma elsősorban közgazdasági kategória, arra irányul, hogy felmérjük: a lehetséges kudarc mellett adott esetben mekkora nyereség üti a markunkat. A kockázatelemzés megpróbálja számba venni a lehetséges rizikófaktorokat, csoportosítja és értékeli azokat, figyelemmel kíséri a nem várt jelenségek hatását a projekttel, befektetéssel vagy üzemeltetési folyamattal kapcsolatban. A kockázatelemzésnek ezzel a formájával a továbbiakban nem foglalkozunk. Bennünket – tanulmányunk pszichológiai jellegéből fakadóan – az egyéni kockázatkezelési stratégiák érdekelnek elsősorban. De nem hagyhatjuk figyelmen kívül azokat a társadalmi jelenségeket sem – katasztrófavédelem, növényvédelem, egészségvédelem, biztosítás, munkavédelem, kriminalisztika, politika –, amelyek több-kevesebb részletességgel tárgyalják a kockázat konkrét fajtáit, és megpróbálják jogilag szabályozni, kivédeni, enyhíteni hatásukat.

A kockázat negatív hatású, bizonytalan, de valószínűsíthetően bekövetkező jövőbeli esemény.

A KOCKÁZATVÁLLALÓ MAGATARTÁS

Daniel Kahneman, a Princetoni Egyetem professzora – az egyetlen pszichológus, aki (közgazdasági) Nobel-díjat kapott – többek között

arra a kérdésre kereste a választ, hogy az emberek mennyire hajlandók kockázatvállalásra.¹⁵⁶ Ezt a hajlandóságot nem könnyű mérni, számokban kifejezni. Kahnemannak az a remek ötlete támadt, hogy megkérdezte az embereket, vajon mekkora összeg ellenében lennének hajlandóak kockáztatni 100 dollárt annak reményében, hogy pénzfeladással, fej vagy írás alapon, esetleg nyernek valamennyit. Nos, vizsgálódásai során azt tapasztalta, hogy a kockára tett pénz duplájára, vagyis kétszer akkora nyereség kilátására van szükség ahhoz, hogy az emberek hajlandóak legyenek a játékéban részt venni, azaz a veszteség lehetősége ellenére 100 dollárt kockáztatni. Utána számos kísérletet végeztek, mind hasonló eredménnyel zárult. Kahneman értelmezése szerint ez azt jelenti, hogy egy veszteség kétszer olyan fájdalmasan érint bennünket, mint amennyire kellemes az, ha ugyanolyan nyereségben van részünk.¹⁵⁷ A vizsgálatokból tehát az derült ki, hogy az emberek gazdasági szempontból nem szívesen kockáztatnak, ragaszkodnak ahhoz, amit megszereztek, mert az hozzá tartozik a státusukhoz. Ami azonban az üzleti kockázatvállalásra érvényes, nem biztos, hogy elmondható az emberek egészségét, testi és lelki épességét veszélyeztető kockázatokról is. Anyagi értelemben az emberek biztonságra vágnak, ha csak lehet, kerülik a kockázatot. Más vonatkozásban azonban sokszor feleslegesen kockáztatnak, sőt kifejezetten ésszerűtlennek tűnik a viselkedésük. Az is mondhatnánk, hogy a kockázatvállalás és kockázatkerülés szempontjából meglehetősen inkonzisztens, következtelen az emberek viselkedése. Néha akkor sem vállalnak kockázatot, ha ez ésszerű lenne, más esetekben viszont, például ha egy kis öröm van kilátásban, vagy valami olyasmiről van szó, amit nagyon szeretnének elérni, megszerezni, kockázatvállalásuk nem ismer határokat. Némely esetben akár kockázatfüggőségről is beszélhetünk.

...az emberek gazdasági szempontból nem szívesen kockáztatnak, ragaszkodnak ahhoz, amit megszereztek, mert az hozzá tartozik a státusukhoz.

KOCKÁZATFÜGGŐSÉG

Ez az ellentmondásosnak látszó helyzet – az inkonzisztens viselkedés – feltehetően egy ideg-ingerületátvivő anyag, a dopamin termelődésével, illetve annak következményeivel függ össze. A dopamin kellemes érzéseket kelt bennünk, amely arra készítet, hogy fenntartsuk, fokozzuk, megismételjük az adott cselekvéssort, az izgalmasnak, örömteljesnek megélt helyzetet. Az erre irányuló vágy néha szinte leküzdhetetlen, teljesen elhatalmasodhat az emberen. Sokan válnak ily módon valamely szenvedély rabjává. A szenvedély azt jelenti, hogy

¹⁵⁶ Richard Layard: i. m. 167.

¹⁵⁷ I. m. 168.



az ember elveszti realitásérzékét, az agya mintegy átprogramozódik az adott élvezet fenntartására, ilyen esetben a kockázatvállalásban nem ismer határokat.

Elvileg mindegy, hogy mire irányul a késztetés, maga a „tettvágy”, a cselekvési késztetés az, ami dopamint szabadít fel a szervezetünkben. Valamit akarni – az aktivitási igény a boldogság forrása. Amint felvillan a fejünkben egy gondolat, hogy ezt vagy azt jó lenne megszerezni, elérni, megtenni, máris javul a hangulatunk. És amennyiben sikerül törekvésünket megvalósítani, a dopamin termelődése a későbbiekben szinte szárnyakat ad újabb vágyaknak és próbálkozásoknak. Ezzel kapcsolatosan igen tanulságosak James Olds kutatásai.

A neves kanadai tudós patkányokon végzett kísérleteivel vált híressé. Az állatok hipotalamuszába vékony elektródát vezetett, abba a régióba, amely vágyainkért felelős. A vezeték másik végét egy kapcsolóhoz kötötte, amit elhelyezett az állatok ketrecében. Az oktan állatok le-fel szaladgáltak a ketrecben, és időnként véletlenül lenyomták a kapcsolót, amivel stimulálni tudták azt az agyközpontot, melynek eredményeként „jól érezték” magukat. A patkányok hamar rájöttek a dolog titkára, az örömezés és a pedál nyomkodása közti kapcsolatra. Ezt követően mintha odaszegezték volna őket a pedálhoz, képesek voltak óránként több ezerszer stimulálni magukat. A továbbiakban nem érdekelte őket az eledel sem, amit a ketrecbe eléjük tettek. Talán el is pusztultak volna étlen-szomjan, ha James Olds egy idő után nem vet véget a mulatságnak. Nos, ez a mechanizmus épül ki azoknak az embereknek az agyában is, akiket elvakít valamilyen szenvedélyük, és nem veszik figyelembe a rájuk leselkedő veszélyt. Kezdjük egy nagyon egyszerű, mindennapi példával.

...kockázatvállalás és kockázatkerülés szempontjából meglehetősen inkonzisztens, következtelen az emberek viselkedése.

A ZENE KÁBULATÁBAN

Az egyik leggyakoribb függőség a zenehallgatás. Egyes források szerint a felnőttek átlagosan napi 40 percet töltenek „aktív” zenehallgatással, a fiatalok viszont napi két és fél órát, vagy ennél is többet. Egyébiránt ma szinte mindig mindenütt szól a zene: diszkóklubban, vendéglőkben, kávéházakban, szállodákban, üzletekben, plázákban, pályaudvarokon, kaszinókban, autóbuszokon, személygépkocsikban, strandokon, várótermekben. A hordozható eszközökkel felszerelt fiataloknak köszönhetően a villamosokon, metrón is szüntelenül duruzsol az emberek fülébe a háttérzene. „Tízből hét francia azt állítja, hogy zene nélkül nem tudna élni” – írja Jean Sévillia a *Túl jön és*



rosszon című könyvében.¹⁵⁸ Hasonló a helyzet más országokban is. A tömblakások szinte elviselhetetlenek, mert a nap 24 óráján keresztül bömböl valamelyik lakásból a zene. A modern világ mintha összeküzdött volna a lelki élet nyugalma ellen. Valószínű, hogy a csend elviselhetetlen hiányérzetet kelt a zenéhez menekülő emberekben. A tinédzserek egyszerűen nem tudnak meglenni zene, illetve nem is a zene, hanem a súlyos zajártalom nélkül, amit zenének neveznek. Vajon hogyan és miért alakul ki ez a függőség?

Egyes meglátások szerint azoknak van szükségük szüntelen háttérzenére, akik rettegnak attól a belső ürességtől, ami a fejükben van. Életüket nem fogja egybe semmi, ki kell tehát tölteni valamivel azt az űrt, amit a gondolkodás hiánya kelt bennük. Gondolkodni nem tanultak meg, vagy nem mernek helyzetükkel és önmagukkal szembenézni, lévén, hogy az kínosan szembesíti őket életük céltalanságával és ürességével.¹⁵⁹

Hogy félreértés ne essék: a zene kétségtelenül okozhat szellemi élvezetet, felfrissülést, regenerálódást, de ez nem vonatkozik bármilyen zenére. A zene révén mélyebben átélhetjük a valóságot, az életet más oldalairól, teljesebben megtapasztaljuk, de nem mindegy, hogy mit hallgatunk. A zenébe, a zajártalomba menekülők is az örömet keresik, valamiféle transzcendens élmény után kutatnak. Még csak azt sem lehet mondani, hogy rossz helyen kutatnak. Az igénytelenséggel van baj, hiszen azzal, amit hallgatnak, aminek a nyomába erednek, csak megnehezítik a dolgukat. Miközben titkon abban reménykednek, hogy valami csodálatos dolog fog történni velük, mondjuk olyan élményben lesz részük, ami megváltoztatja a hétköznapi valóságot, amelyben nem lelik örömeiket, még jobban eltávolodnak a valóságtól. És ha leveszik a fejhallgatót, még nehezebben tudják viselni önmagukat és a világot. Kábulatból nem lehet valódi reményt meríteni. Ez nemcsak az ajzószerre (alkoholra, drogra) vonatkozik, hanem a zenére is. Ahhoz, hogy a dolgok megváltozzanak, hogy mások legyünk és más legyen az életünk, cselekvő részeseivé kell lennünk a világnak. Nem füldegaszra, nem a zene kábulatára van szükségünk, hanem más emberekkel való együttlétre, együttes élményre, szeretetkapcsolatokra, közösségre, hivatástudatra, célra, küzdelemre. Ezzel szemben a zene ma izolál, atomizálja a társadalmat. Erőszakosságával elszigeteli egymástól az embereket. Nem engedi, hogy beszédbe elegyedjenek egymással, szót értsenek. Túlharsog mindent. Falakat emel. Bebörtönöz, elkábít, retardál. Beolvaszt abba a szubkultúrába, amely aláássa a társadalmi normákat, elsősorban a családokat

Egyes meglátások szerint azoknak van szükségük szüntelen háttérzenére, akik rettegnak attól a belső ürességtől, ami a fejükben van.

¹⁵⁸ Jean Sévillia: i. m. 61.

¹⁵⁹ I. m. 63.



összetartó belső struktúrákat, hogy helyette terjessze, általánossá tegye a droggkultúrát. Ehhez hozzájárul az is, hogy a zenehallgatás ma gyakran együtt jár a drogfogyasztással. Nem véletlen, hogy a zenészek egy része heroinfüggő. A zenerajongók egész nemzedékében vált divattá, hogy heroint fogyasszanak, és így próbáljanak bálványaik nyomába lépni.

A ROCK- ÉS POPSZTÁROK KORAI HALÁLA

A rock- és popsztárok kétszer olyan gyakran halnak meg idő előtt, mint az átlagemberek. Egy 1000 sztárt felölelő kutatás, amely az elmúlt 60 évet vizsgálta, arra az eredményre jutott, hogy a sztárok karrierjük első öt évében sokkal nagyobb arányban halnak meg drogok, alkohol, öngyilkosság, autóbalesetek és repülőszerencsétlenségek következtében, mint mások. A kutatásokat végző brit csoport szerint a zeneipar magas kockázatú szakmának kell tekinteni. A statisztikák sokkolóak azokra vonatkozóan is, akik a zeneipar uszályában vannak.

Az idő előtti halál – amit a szex és a drog okoz – mindennapos jelenséggé vált a szórakoztató- és zeneiparban. Vannak persze más halálmódok is, sokan lesznek közülük öngyilkosok vagy közlekedési balesetek áldozatai. A szórakoztató- és zeneiparban sokan úgy tekintenek a korai halálra, mint szakmai ártalomra.

Egy több mint 1050 amerikai és brit zenészre kiterjedő vizsgálat során, amelyet azok között végeztek, akik 1956 és 1999 között váltak híressé, kiderült, hogy azon a 100 zenészen kívül, akik 2005 előtt haltak meg, legalább negyedük halálát az alkohol és a drog okozta. Az amerikai sztárok átlagéletkora 42, a briteké 35 év volt. Az adatokban nincs okunk kételkedni, hiszen azokat a brit Járványtani és Közegészségügyi Szolgálat tette közzé.

Híressé válásuk első öt évében a popsztároknak háromszor nagyobb esélyük van arra, hogy meghaljanak, mint a hasonló korú átlagembereknek. Az ezt követő 20 évben még mindig kétszer nagyobb az esélyük arra, hogy idő előtt kerülnek a temetőbe. 25 év elteltével már a sztárokat nem fenyegeti nagyobb veszély, mint más halandókat, feltételezhetően azért, mert időközben benő a fejük lágya, az italt és a kábítószer pedigré müzlire és ásványvízre cserélik.

A szórakozóhelyek önmagukban véve is veszélyforrást jelentenek. Előfordul, hogy megbízott személyek LSD-t tesznek valaki kávéjába vagy kólájába, anélkül hogy az illetőnek erről tudomása volna. Azután figyelik a reakciókat, kit lehetne az üzletbe bevonnani. A kísérlet nyo-

*Nem fül dugaszra,
nem a zene
kábulatára van
szükségünk, hanem
más emberekkel
való együttlétre,
együttes élményre,
szeretet-
kapcsolatokra,
közösségre,
hivatástudatra,
célra, küzdelemre.*



mán többen maradandó pszichés károsodást szenvednek, amelynek az oka sohasem derül ki. Váratlan depressziós állapotok és megmagyarázhatatlan öngyilkosságok esetében joggal gyanakodhatunk ilyen jellegű beavatkozásra.

Sokan úgy tartják, hogy a fiatalok nagy része hasonló módon válik kábítószerfüggővé, azaz előzetesen úgy fogyasztott kábítószer, hogy erről nem volt tudomása. A szülők gyakran panaszkodnak arra, hogy fiataikorú gyermekük érthetetlenül kezd viselkedni. Egyes esetekben a közlekedési balesetek is a megváltozott agyműködésre vezethetők vissza. Fönnáll a gyanú, hogy az utóbbi időben gyakori-
vá vált ámokfutásos lövöldözések a drog tudatmódosító hatásaként értelmezhetők. Ilyen fajsúlyú bűncselekményeket csak önkívületi állapotban lehet elkövetni.

Fönnáll a gyanú, hogy az ámokfutásos lövöldözések a drog tudatmódosító hatásaként értelmezhetők. Ilyen fajsúlyú bűncselekményeket csak önkívületi állapotban lehet elkövetni.

ÉLJ GYORSAN – HALJ MEG FIATALON!

Ne feledjük, hogy a legnagyobb kockázat mindig az öröm- és élménykereséssel kapcsolatos, ami elsősorban a fiatalokra jellemző. A modern társadalomban a fiatalok hosszú évekre kulturális vákuumba kerülnek, magyarázó lézengenek. Tétlenségükért kárpótolni kívánják magukat valamivel, és egyúttal menekülni attól a feleslegességérzéstől, ami társadalmi helyzetüknek a következménye. Az alkohol, a nikotin, a drog esetében az élményt valószínűleg elsődlegesen nem maga a szer jelenti, hanem a hatáshoz kapcsolt – szabadságjog kiszélesítéseként felfogott – normaszegő viselkedés nyújtja. Pontosabban a kettő együtt: a hatás és a szabadságjogok vélt kiszélesítése.

Régebben a fiatalok a szüleikkel való együttélésből a munkába állással közvetlenül átléptek a felnőttek világába. Ma azonban előbb bekerülnek egy köztes státusba és kultúrába – a fiatalok világába –, amelynek semmi kapcsolata nincs sem a szülők, sem a felnőttek világával. Az oktatás kitolódásával, az anyagi önállóság elhúzódnásával ez a több évig tartó köztes lét jelentős befolyással van a fiatalok személyiségének a további alakulására, nem segítve, hanem inkább megnehezítve azok későbbi társadalmi beilleszkedését. Jó szellel, szerencsével a fiatalok többsége kinövi ennek a kultúrának a hatását, vannak azonban, akik örökre beleragadnak, és sose jönnek tisztába a rájuk váró szerepekkel (párvalasztás, munkába állás, gyermeknevelés) és kötelezettségekkel.

A vágyak, az örömszerzésre való törekvés egyénhez kötött, de nem tekinthető belülről származónak, autonómnak és auten-



tikusnak, hanem szinte mindig mintakövetésen alapszik. Tanult magatartásformáról van szó. Az emberek egyaránt reagálhatnak boldogságélménnyel és dühkitöréssel, felszabaduló örömmel és elkeseredéssel ugyanarra a szerre, attól függően, hogy a mintát adó személyek a szer hatásával kapcsolatban mit sugallnak a számukra. Abban, hogy a modern társadalomban az ifjúság tömegei a szórazottatóipar befolyására a drogfogyasztást az életminőséget fokozó személyes szabadságjogként élik meg, több a propaganda, az ifjúság hiszékenységének kihasználása, félrevezetése, mint a szer fiziológiai hatásából származó valós élmény. Ezt sugallja az Éljen gyorsan – halj meg fiatalon! propagandában a rockzene, az ellenkultúra, a tudatromboló filmek, klipek, amelyekben a droghasználó életvitelre való invitálás játssza a főszerepet.

Az új magatartásmódokkal való kísérletezés, az új viselkedési formák kipróbálása természetes sajátossága a serdülőkornak, a modern társadalmakban azonban a szabadsággal összefüggő új utak keresése gellert kapott, vakvágányra futott. Nem az újítás szellemében, nem konstruktív módon járul hozzá az emberi élet tartalmi és minőségi elmélyítéséhez, hanem tiltakozás, elutasítás, normaszegés formájában. Ezen a módon, efféle „szabadságelemekkel” nem lehet főlé nőni semminek, nem lehet kijátszani, még kevésbé humanizálni a hatalmat. Csak a korai halált lehet megkísérteni.

A fogyasztói társadalom nem nyújt megfelelő ideákat, értékeket a szubkultúráként megjelenő ifjúság részére. Ebben a helyzetben a tudatmódosító szerekkel való kísérletezés jelenti számukra a kitörés királyi útját a mindennapi élet rutinjából és ürességéből. Ne feledjük, hogy a „forrongó ifjúság” megfékezésének hagyományos eszköze évszázadokon át az volt, hogy a rendszer hasznélvezői újra és újra háborúba küldték háborgó fiataljaikat. Ez a biztonsági szelep ma is működik, csak most a hasznót az ifjúság elé vetett ajzószerék jelentik.

A SPORT ÉS A DROG

Az élsportolók – akár biciklisták, atléták, rögbizók, teniszezők, úszók, focisták – esetében mindig felmerül a doppinggyanú. Egy amfetaminból, kokainból és heroinból kevert doppingyszer fogyasztója számára nem léteznek fizikai akadályok. Sokszor ilyen „belövések” állnak a hirtelen halálesetek hátterében. A rajtakapott sportolók, mintegy védekezésékként, gyakran arról számolnak be, hogy a doppingolás a sportban általános jelenség, amelyben mindenki érintett,

Abban, hogy az ifjúság a drogfogyasztást az életminőséget fokozó személyes szabadságjogként élik meg, több a propaganda, mint a szer fiziológiai hatásából származó valós élmény.



az edzők, a szervezők, a versenyzők. Egyes források szerint száz heroinistából húszan versenyzők.¹⁶⁰

ALKOHOLISTA MENEDZSEREK

A brit Medical Research Council egy tanulmányban kimutatta, hogy azok a nők, akik férfiak uralta területen dolgoznak, nagy arányban küzdenek alkoholproblémákkal. A középosztálybeli nők nagy valószínűséggel harmincas éveikben isznak a legtöbbet, emiatt pedig a különböző rákbetegségek kockázatának nagyobb eséllyel vannak kitéve.¹⁶¹ Egy másik, a Glasgow University által végzett vizsgálatból az a következtetés is levonható, hogy egyes munkahelyeken bizonyos körökben az ivás társadalmilag elfogadott, sőt egyenesen kívánatos szokás. A kutatók 8 710 Nagy-Britanniában született férfit és nőt vizsgáltak meg. Összehasonlították felnőttkori mentális képességeiket a tízéves kori képességeikkel. Kiderült, hogy azok a személyek váltak nagyobb arányban felnőttkorban alkoholistává, akiknek gyermekkorukban jobbak voltak a mentális képességeik. Továbbá, a nemeket tekintve, az alkoholizmus nagyobb arányban fordult elő az intelligens nők körében.

A hivatalos brit statisztikai adatok szerint minél többet keres valaki, annál többet iszik.

A tanulmány érdekessége, hogy azok, akik legnagyobb IQ-val rendelkeznek, minden nap isznak, míg azoknak, akik soha nem fogyasztottak alkoholt, alacsonyabb az IQ-hányadosuk. Ami a nőket illeti: a legtöbb alkoholistát menedzserek között találták. Egy újabb brit tanulmány szerint a középosztálybeli nők vannak leginkább kitéve az alkoholizmus veszélyének. Ezek a nők sokkal többet isznak annál, mint amit gondolnak. A tanulmány szerint ők akár napi egy üveg bort is megisznak egyedül. Kiderült az is, hogy harmaduk titokban fogyaszt alkoholt.

A hivatalos brit statisztikai adatok szerint minél többet keres valaki, annál többet iszik. A felső vezetőik között 30 százalékkal többen küzdenek alkoholproblémával, mint a fizikai munkát végzők között. A cégvezetők néhány éve hetente 15,1 egység alkoholt fogyasztottak, míg a fizikai munkások 11,6 egységnyit. A magas jövedelemmel rendelkező britek soha annyi alkoholt nem ittak, mint manapság. Nagy-Britanniában az alkohol miatt tavaly kétszer annyian haltak meg, mint 15 évvel ezelőtt. 2006-ban 100 000 emberre 13,4 haláleset jutott, míg 1990-ben 6,9.

Az adatok változnak, ettől függetlenül alkalmasak arra, hogy érzékeltessék az alkoholfogyasztással kapcsolatos trendet mint a jóléttel együtt járó fokozott kockázati tényezőt.

¹⁶⁰ l. m. 57.

¹⁶¹ Miért válnak alkoholistává az intelligens emberek? Online. http://www.delmagyar.hu/vilagvevo/miert_valnak_alkoholistava_az_intelligens_embe- rek/



A SZEK HAJSZOLÁSA

A kockázatfüggő magatartásformák közé sorolható a szex hajszo-
lása is, amelytől sokan azt remélik, hogy elfedi a magányt, megvéd a
szorongástól és depressziótól. A követelő vágy a szexben gyakran
ugyanolyan erős, mint szenvedélybetegségek esetén. A művészek
úgy ábrázolják ezt a vágyat, mintha valami megszállottság keriténé
hatalmába az embert. Senki sem tudja megmondani, hogy mi vál-
toztat meg bennünket, miért épp a kiválasztott személy iránt érzünk
ellenállhatatlan vonzalmat. Vajon ha ő nincs, egy másik személy
ugyanúgy elvárásolna bennünket?

A hipotalamuszban termelődik a nemi hormon, amit luliberinnek
hívunk. Ha bármily csekély mennyiség termelődik belőle, azonnal
legyűrhetetlen szexuális vágyat érzünk. Ahhoz azonban, hogy a
szexuális kielégülés után partnerkapcsolat alakuljon ki a partnerek
között, szükség van további hormonokra is. Ilyen anyagok az oxitocin
(nőknél) és a vazopresszin (férfiaknál). Ha ezek nem termelődnek
kellő mértékben, illetve az agyban hiányoznak a neurotranszmitterek,
az emberek nem éreznek magukban semmiféle szexuális késztetést.

1960-ban jelent meg az első fogamzásgátló, ami megszabadította
a nőket a nem kívánt terhességtől. Ezzel együtt divatba jött a mini-
szoknya, a szexuális élvezethez segítséget nyújtó könyvek, mindenki
a szexről beszélt, ami egyfajta lázadás volt a konzervativizmus ellen.
Korábban soha nem látott méreteket öltött a prostitúció, kialakult
a szexturizmus. Addig csak két-három komoly nemi úton terjedő
betegség volt, a szexuális forradalomnak köszönhetően ma már kb.
20 van, köztük az AIDS is, amely ellen igazából az óvszer sem véd.

Miközben a szexuális forradalom a szabadság látszatát keltette,
valójában szexuális árucikké degradált mindent. A független, szexre
bármikor kész férfiak és nők váltak ideállá. Az új ideálok azt szerették
volna elfeledtetni, hogy mekkora válságban van a család, általában az
emberi kapcsolatok, vagyis mi magunk emberek – írja Szendi Gábor
A szexuális forradalom című cikkében.¹⁶²

A nők egyenjogúsítása, a másság elfogadása, a szexualitással kap-
csolatos korábbi tiltások oldódása, a liberalizáltabb abortusztörvények
elvileg egy szabadabb világ felé való nyitást jelentettek, de valójában
nem oldottak meg semmit. Az emberek többsége ugyanolyan gátlásos,
kiéletlen, ugyanúgy szexuális zavaroktól szenved, mint korábban,
ráadásul a tradicionális család széthullásával keletkező kapcsolati
válság miatt az élet kockázatosabbá vált, mint korábban volt.

*Miközben
a szexuális
forradalom a
szabadság látszatát
keltette, valójában
szexuális árucikké
degradált mindent.*

¹⁶² Szendi Gábor: A szexuális forradalom. Online.
http://www.mimi.hu/szex/szexualis_forradalom.html



Az UNAIDS, az AIDS elleni harcra létrehozott ENSZ-szervezet által összeállított jelentés szerint a betegség következtében Afrikában a születéskor várható átlagos élettartam a korábbi 62 évről 49-re csökkent.¹⁶³ Hét olyan országban, ahol a lakosság AIDS-fertőzöttségének aránya meghaladja a 20 százalékot, az 1995 és 2000 közötti születéskor várható átlagos élettartam ma már 49 év, tizenhárommal kevesebb, mint a fertőzés megjelenése előtti időszakban volt.

Afrikában a lakosság átlagos fertőzöttsége a népesség 25 százalékát tette ki 2003-ban. A térség legérintettebb országa Szváziföld, ahol a lakosság 38,8 százaléka HIV-fertőzött, majd Botswana következik 37,3 százalékkal, Lesotho 28,9 százalékkal, Zimbabwe 24,6 százalékkal és a Dél-afrikai Köztársaság 21,5 százalékkal. Ha nem történik valamilyen hatékony beavatkozás, Szváziföldön, Zambiában és Zimbabwében a születéskor várható átlagos élettartam hamarosan 35 évre csökkenhet.

VAN ROSSZABB IS A HALÁLNÁL?

*A lélek megrontása
abban az esetben
is bűn, ha az
áldozat nem hisz a
túlvilágban.*

Téved, aki azt gondolja, hogy a legrosszabb, ami az emberrel megtörténhet, az a test fizikai halála. Azok, akik hisznek a halhatatlan lélekben, az örök életben, a feltámadásban, az üdvözülésben és a mennyországban, jól tudják, hogy az emberre leselkedő legnagyobb veszély nem a halál, hanem a kárhozat.¹⁶⁴

Aki hisz a lélek halhatatlanságában, annak a számára a lelkének megrontása, kárhozatra juttatása a gyilkossággal felérő bűn. Sőt a test megölésénél is nagyobb bűn. A legszörnyűbb bűn, ami van a világon. Ebből a nézőpontból más meglátások is adódnak. A lélek megrontása abban az esetben is bűn, ha az áldozat nem hisz a túlvilágban. Az ember a lelkét ért támadás nemcsak túlvilági, hanem evilági következményekkel is jár. Ha a lelkünk sérül (elkárhozunk vagy önmagunkkal meghasonlunk) mérhetetlen veszteség ér bennünket, drámaian csökken életminőségünk, esetleg magát az életet is céltalannak és értelmetlennek látjuk.

Felmerül a kérdés, hogy testi valónkat, fizikai létünket veszélyeztető rizikófaktorok mellett ugyanúgy érzékeljük-e, ha történetesen a lelki üdvösségünket fenyegeti veszély? Ha igen, mikor és miben nyilvánul meg a veszélyérzet? Ha nem, miért nem érezzük az „elkárhozás” veszélyét? Lássuk előbb a kérdést vallásos szemszögből.

Figyelmet érdemlő körülmény, hogy a Biblia – a mai közgondolkodással ellentétben – nem az ember testi épségének védelmét helyezi előtérbe (egyszer mindenki evilági élete véget ér), hanem sokkal

¹⁶³ Online. <http://www.origo.hu/tudomany/tarsadalom/20040712-afrikaban.html>

¹⁶⁴ Czike László: Az Apokaliptiszis lovasai. [2008. 12. 16.] Online. <http://www.nemzetihirhalo.hu/index>



inkább az embereket megtévesztő, a tömegeket manipuláló hamis prófétáktól, akik úgymond félrevezetik, megtévesztik és bűnbe viszik az embereket. „*Ne féljete azoktól, akik megölik a testet, de a lelket nem tudják megölni. Inkább attól féljete, aki a lelket, meg a testet is pokolba taszíthatja!*” (Mt 10,28–29)¹⁶⁵ Vagy: „*Óvakodjatok a hamis prófétáktól! Báránybőrben jönnek hozzátok, belül azonban ragadozó farkasok.*” (Mt 7,15–20)¹⁶⁶

Világi szemszögből a lelki üdvösség kérdése századrendű kérdéssé vált, annak mértékében, hogy mennyire sikerült lerombolni az istenhitet. A kereszténység alapjainak a felszámolása a felvilágosodással kezdődött, mintegy az ember felnötté válásának következményeként. Valójában az egyház háttérbe szorítása volt a cél, amely szoros összefüggést mutatott a világi hatalom megszerzésére irányuló törekvéssel. Ez a roppant leleményes, szívós, agresszív és meglehetősen hatékony törekvés kívülről és belülről bomlasztja a keresztény egyházat, igyekszik az embereket elbizonytalanítani hitük minden mozzanatában. Nem óhajtok itt belebocsátkozni az eretnek vitákba, sem a hit kérdésben állást foglalni, az égi és földi hatalmak dolgaiba beleszólni, azt azonban le kell szögeznünk, hogy a küzdelem színtere a lélek, és ember legyen a talpán, aki a mai globalizálódó világunkban a tudat befolyásának ellentud állni.

Az egyház tanítása szerint, mint ismeretes, a hívő emberre halála után vár a Paradicsom. A világ hatalmasságai viszont váltig azt hangoztatják, hogy ez csak mese, mákony, ópium, a Paradicsom, az Édenkert itt a Földön, emberi erőből, isten nélkül is megvalósítható, csak hallgassunk rájuk, más szóval: együnk csak nyugodtan az ő tudásuk fájáról.¹⁶⁷ Érdeemes ennek a szellemi küzdelemnek néhány sajátosságára – és mai aktualitására – felfigyelnünk. Ahogyan Czike László írja – Krisztus példabeszédeinek, evangéliumi szövegeinek túlnyomó része szegénypárti, hatalom- és gazdagságellenes; de ugyanakkor mértéktartó is: soha nem uszít erőszakra, forradalomra vagy felkelésre a fennálló hatalom ellen.¹⁶⁸ Nem így a világi hatalom mindenkori képviselői és haszonélvezői, akik kapzsiságukban kíméletlenül eltipornak mindenkit, aki útjukba kerül.

Napjainkban a világválság kirobbanása nem teljesen új és váratlan fejlemény az emberiség történelmében. Ez a korlátlan piacgazdaság és a pénz világhatalmának a szükségszerű következménye, lévén hogy az emberiség néhány százaléka rendelkezik a világon megteremtett profit óriási többségével. A válság ennek az aránytalanságnak a következménye.

Korábban szoltunk róla, hogy a mérhetetlen gazdagság, a politika, az igazságszolgáltatás és a szervezett bűnözés között szoros össze-

¹⁶⁵ Uo.

¹⁶⁶ Uo.

¹⁶⁷ Uo.

¹⁶⁸ Uo.



függés áll fenn, és ma nincs erő, amely ezt a gordiuszi csomót ketté tudná vágni. A tudomány az elkárhozás, a lelki üdvösség, a tisztesség fogalmával nem tud mit kezdeni, kétségtelen azonban, hogy a világi életviteli irányelvek, mint a pénzimádat, anyagiasság, javak hajszo-lása, kapzsiság, önzés az élet fennmaradását veszélyeztető tudati csapdába ejtik az embereket. Ez elől a felismerés elől a racionális gondolkodás és a veszélytudat összefüggéseinek a vizsgálata során nem térhettünk, tértünk ki.

KORUNK RABSZOLGÁI

Az adósrabszolgaság azt jelenti, hogy a hitelező kölcsönt ad házra, autóra, bútorra, fogyasztási cikkekre, gyógyszerre, temetésre, élelmiszerekre és az adósnak az uzorakamatok miatt egész életében fizetnie kell, sőt leszármazottai is nyögik a felvett hitelek terhét.

Azt mondtuk, hogy aki hisz a lélek halhatatlanságában, annak a számára a lelkének megrontása, kárhozatra juttatása a gyilkossággal felérő bűn. Nos, hogy a világban olyan folyamatok zajlanak, amelyek a legmegátalkodottabb ateisták lelkivilágát sem hagyhatják hidegen, pillantsuk be abba a morális válságba, amely sokkal nagyobb gondot és kockázatot jelent a gazdasági válságnál.

Azt hinnők, hogy a mai modern világban a rabszolgaság nem létezik többé. Ez azonban tévedés. A régi időkhöz képest, amikor valaki hivatalosan is egy másik ember tulajdonába került, csak anynyi a különbség, hogy ma adósrabszolgaság és a szexrabszolgaság formájában van jelen és terjed.¹⁶⁹

Az adósrabszolgaság azt jelenti, hogy a hitelező – a rabszolga-tartó – kölcsönt ad házra, autóra, bútorra, fogyasztási cikkekre, gyógyszerre, temetésre vagy alapvető élelmiszerekre, és az adósnak az uzorakamatok miatt egész életében fizetnie kell, sőt leszármazottai is nyögik a felvett hitelek terhét.

Épp ez a mozzanat az, ami igazán veszélyessé teszi ezt az ügyletet. Nevezetesen, hogy a kamat és az adósság öröklődik, ennél fogva nap-jainkban egyre több és több gyerek születik rabszolgának. Millió és millió élet múlik így el hiábavalóan, arra kényszerülve, hogy fizessen valamiért, aminek sohasem látta semmi hasznát.

A gyermekrabszolgák más részét a világ különböző pontjain ugyanúgy adják-veszik, mint bármely más árut. Az adósrabszolgák leginkább Indiából, Pakisztánból, Nepálból, Bangladesből és afrikai országokból kerülnek ki, de leggyakrabban a fejlett nyugati országok kereskedőinek vagyonát gyarapítják, mivel sokszor cukornád-, gyümölcs- és kakaóültetvényeken dolgoznak, melyek terményeit az USA és európai országok vásárolják meg.

¹⁶⁹ Forrás: Alternativa, 2004. május. Online. <http://www.dialektika.extra.hu/dialjunjul04.pdf>



A Föld lakosságának fele napi 2 dollárnál kevesebből küzd a fennmaradásáért. Éves keresetük kevesebb, mint a világ 500 leggazdagabb emberének vagyona. 1970 óta a rabszolgaság folyamatosan növekszik a világban, így ma több (a szó szoros értelmében vett) rabszolga van a világon, mint valaha. Ezek a szerencsétlenek többnyire jó nevű nyugati multinacionális cégek alvállalataiban dolgozzák le rövid életüket. Közel 27 millió embert tekinthetünk adórszolgának.

Az indiai gyermekeket 35 dollárért adják el családjaik. Öszszehasonlításul: 1850-ben egy átlagos rabszolga ára az Egyesült Államokban, átszámítva, 40000 dollár volt. Az Elefántcsontparton mintegy 12000 gyermekrabszolga szüreteli a kakaóbabot, például a Nestlének. Egyiptomban egymillió gyermeket fognak munkára a gyapotföldeken, mert olcsóbbak és engedelmesebbek, alacsonyáguk révén jól látják a gyapotcserjéket. A rabszolga-kereskedelem egyik központjának számító Maliban az utóbbi négy évben 60 000 gyerek eltűnését jelentették be hivatalosan.

Fiatal nők vagy fiúk bárokban és bordélyokban kínálják testüket. Egy bordélyház, amely csupán 10 szexrabszolgát foglalkoztat, évente 10 millió dollárt termel.

A ROSSZ DÖNTÉSEK HÁTTERE

Azt hinnénk, hogy a rossz döntések a racionális gondolkodás hiányának a következményei. Ez azonban nem így van. Elsősorban az érzéseink segítenek abban, hogy előrelátóan cselekedhessünk, mint ahogyan érzéseink sodornak bajba is bennünket. A tudatossá vált érzések hallgatnak az értelem szavára is. Ami fordítva is érvényes: az értelem fontos információkkal lát el bennünket érzéseink vonatkozásában. Agyunk azt igyekszik feltérképezni, hogyan éreznénk magunkat adott esetben, valamely döntésünket követően. Nem az immanens logikai műveleteken van tehát a hangsúly. Az értelem önmagában véve nem képes viselkedésünket megfelelő irányba terelni. Döntéseinket ugyanis nem a hideg tárgyilagosság, hanem az a szándék vezérli, hogy minél jobban érezzük magunkat az életben.

A rossz döntések nemcsak az értelmi képességek hiányával, hanem az érzelmek zűrzavarával vannak összefüggésben. Azt is mondhatnánk, hogy a rizikófaktorok a személyiség érzelmi éretlenségével arányosan növekszenek. A természet saját érzéseinken keresztül nevel bennünket. Az élet legapróbb dolgait is aszerint ítéljük meg, hogy örömet vagy kellemetlenséget okoznak nekünk. Alapvető szükségleteink

A Föld lakosságának fele napi 2 dollárnál kevesebből küzd a fennmaradásáért. Éves keresetük kevesebb, mint a világ 500 leggazdagabb emberének vagyona.



kielégítése ilyen szempontból nem kérdéses: az evés, ivás, pihenés, szex, szórakozás, barátkozás örömet szereznek nekünk. Minél nagyobb hiányt szenvedünk belőlük, annál boldogabbak vagyunk, ha sikerül őket kielégítenünk.

De a természet más vonatkozásban is arra készítet bennünket, hogy azt tegyük, ami életminőségünk javítása szempontjából a legkedvezőbb. Erre azért van szükségünk, hogy biztosítsuk szervezetünk működéséhez (a túléléshez) az optimális feltételeket. Felmerül azonban a kérdés, hogy vajon ez a belső készítetés zavartalanul működik-e minden esetben? Ugyanúgy fogékonyak vagyunk-e a félelemre, szorongásra (a veszélyt jelző ingerre), mint új örömforrások elérhetőségére?

Gyakran tapasztaljuk, hogy az érzéseink megtréfálnak bennünket. Ez a helyzet a szenvedélybetegségek kialakulása esetében. Függetlenül attól, hogy ételről, alkoholoról, kábítószerokról, dohányzásról, szerencsejátékról, tévésorozatokról vagy más kísértésekről van szó, szenvedélybetegségről akkor beszélünk, amikor rossz helyen keressük azt, ami jó. Vagy ahogyan a Jung tanait követő pszichológus, Robert Johnson fogalmaz kitűnő könyvében, az *Ecstasy*ban: a szenvedélybetegség bizonyos örömet okoz borzasztóan alantas pótcselekvések formájában.

*Szenvedély-
betegségről akkor
beszélünk, amikor
rossz helyen
keressük azt, ami jó.*

ÖNISMERETI HIÁNYOSSÁGOK

Ha az emberek tudnák, hogy mikor, mit, miért csinálnak, nem lenne szükség sem pszichológusokra, sem pszichiáterekre. Ezek a szakemberek tulajdonképpen abban segítenek, hogy az emberek kiigazodjanak saját magukon, nyugtalanító érzéseiken, elkuszálódott gondolataikon, saját ostobaságaikon, anélkül hogy megmondanák a pácienseknek, hogy mit hogyan kellene tenniük. Nem szülőként vagy nevelőként viselkednek, nem veszik át mások életének a szervezését, irányítását, csak megpróbálják tisztázni az összefüggéseket. Miért nem tudunk elaludni? Miért szorulunk nyugtatók szedésére? Miért félünk a liftben vagy a tömegben? Miért kínoz bennünket állandó félelem? Miért viselkedünk mások előtt félénken? Vagy ellenkezőleg: miért kerülünk másokkal folyton összetűzésbe? Miért szenvedünk a magánytól? Miért nem szeretnek bennünket? És sorolhatnánk a végtelenségig.

Ezek csak enyhébb tünetek, apró figyelmeztető jelei annak, hogy elkuszálódottak gondolataink, akárha egy sötét erdőben tévelyegnénk.



Néha némi bolyongás után jól ismert ösvényekre lelünk, és megtaláljuk a kivezető utat. Néha azonban nem. Ilyenkor gondolataink még zavarodottabbá válnak, ami az aggodalom és feszültség növekedésével jár együtt. Végül a szerencsétlen gondolataink lelkileg és/vagy testileg beteggé tesznek bennünket.

A LELKI ZAVAROK VESZÉLYE

Az emberek sokkal nagyobb hányada szenved beteg gondolataitól és annak következményeitől, mint a fertőzésektől, balesetektől, fejlődési rendellenességektől. Hivatalos adatok szerint Amerikában – ahol a gyógyítás igen költséges – minden második kórházi ágyon olyan beteg fekszik, aki nem szervi eredetű bajban szenved, hanem képtelen rendbe tenni érzelmeit és gondolatait. Vannak klinikák, ahol a betegek háromnegyedét pszichoszomatikus betegséggel kezelik. A pszichoszomatikus betegségek nem fizikai eredetűek, hanem az aggodalom, szorongás, idegeskedés, gyűlölködés, a bűntudat, a feszültség, a zavarodott tudatállapot érzelmi következményei.

Az amerikaiak például annyira idegesek és túlfeszítettek, hogy képtelenek elaludni. Egyes adatok szerint 7 milliárd adag altatót fogyasztanak el, ami 19 millió tableta naponta. Az álmatlanság mellett kb. 50 fejfájás jut egy emberre évente.¹⁷⁰ Az Amerikára vonatkozó adatok azért érdemelnek figyelmet, mert az onnan jövő trendi életfelfogás és gondolkodásmód jelenti a modellt más népek számára.

A gyűlölet, a rosszindulat elválaszthatatlan járuléka a lelki betegségeknek. A szakemberek néha vonakodnak a dolgokat nevükön nevezni, ezért szívesebben fogalmazznak úgy, hogy a lelki betegségek kialakulása a szeretethiánnyal magyarázható. Ez azonban csak az igazság egyik fele. A szeretethiány oka rendszerint az, hogy nem vagyunk szeretetreméltóak. Nem tudjuk másokkal megszerettetni magunkat. Mások szeretetének megszerzése és megőrzése nem magától értetődő, hanem tudatos hozzáállást, tevőleges magatartást igényel. Ahhoz, hogy pozitív érzéseket keltsünk magunk iránt, nekünk is pozitív gesztusokat kell tennünk. Arra kell törekednünk, hogy valamilyen módon megerősítsük azok lelki erejét, akikkel kapcsolatba kerülünk. Van, aki spontán módon is így viselkedik. Ők azok a szerencsés emberek, akik környezetükben nagy népszerűségnek örvendenek, akiket sokan kedvelnek és szeretnek. De mások kedvére tehetünk tudatos módon is. Azok, akik erre nem képesek, helyette hűvösek, kioktatóak, tüskések, előbb-utóbb magukra maradnak.

Az emberek sokkal nagyobb hányada szenved beteg gondolataitól és annak következményeitől, mint a fertőzésektől, balesetektől, fejlődési rendellenességektől.

¹⁷⁰ Norman Vincent Peale: i. m. 194.



A WHO (Egészségügyi Világszervezet) adatai szerint a világ összes betegségének 11%-a mentális jellegű, s ez az arány 2020-ra a 14,6%-ot is elérheti! A világon manapság 400 millió ideg- és elmebeteg él.¹⁷¹ Az EU-ban évente mintegy 136 milliárd eurós gazdasági kárt okoznak a munkavállalók körében a lélektani problémák, betegségek – ismertették Berlinben 2009. március 17-én a *Leiki egészség a munkahelyen* című konferencián. A becslés a London School of Economicstól származik és az egyes tagállamok egészségügyi rendszereinek adataira alapoz. Szakértők szerint a mostani válság is növeli a lelki betegségek előfordulását az uniós munkavállalóknál. A pszichiátriai betegségekben szenvedők kétharmadának hosszú távon nem sikerül újra megvetnie lábát a munkaerőpiacon – hangzott el a tanácskozáson.¹⁷²

ÖNGYILKOSSÁG

A gyűlölet, a rosszindulat elválaszthatatlan járuléka a lelki betegségeknek.

A brit szamaritánusok 201 szervezeténél az Egyesült Királyságban és Írországban évente 2,8 millió megkeresést regisztrálnak. Nagyjából minden tizedik segítséget kérő pénzügyi gondokkal indokolja problémáit – 41 százalékukat az állása, míg 32 százalékukat a lakása fenntartása aggasztja a legjobban.

Az öngyilkosság nem tartozik a betegségek sorába, nem személyiségzavar, nincsenek öngyilkos „típusok”. Az öngyilkosság egy életút tragikus, de korántsem szükségszerű vége. Sok áldozatnál kimutatható valamilyen felderítetlen pszichiátriai betegség (személyiség- vagy viselkedészavar, szorongásos és evészavar, alkohol- és drogfüggőség, skizofrénia), de ez önmagában véve nem elegendő ok az öngyilkosságra.

Minden ember kerülhet olyan állapotba, amelyben az önpusztítás gondolata felmerül, sőt kézzelfogható veszéllyé válik. Ahhoz viszont, hogy az emberéletnek ez a mélypontja bekövetkezzen, az előzmények sor és számos tényező pillanatnyi kedvezőtlen együttállása szükséges. Az öngyilkossági gondolatok nem egyik napról a másikra jelennek meg, hosszú ideje lappanghatnak a háttérben.¹⁷³ A megelőzés szempontjából az öngyilkossági kísérlet előtti hetek életfontosságúak lehetnek az áldozat megmentése szempontjából. Ekkor ugyanis a legtöbb későbbi áldozat valamilyen formában jelzi szándékát a külvilág felé. Ezek a jelzések néha közvetettek, ilyen lehet az orvos felkeresése valamilyen bizonytalan közérzeti tünetekkel, gyógyszerek felhalmozása, fegyver vásárlása. Ezeknél szembetűnőbb

¹⁷¹ Magyar Szó, Gyógykalauz, 2009. március 4.

¹⁷² Magyar Szó, 2009. március 18.

¹⁷³ Lásd Hódi Sándor: *A meghívott halál. Tanulmány az öngyilkosságról.* Újvidék, 1979, Forum Könyvkiadó.



a viselkedés merevvé, sablonossá válása, a potenciális áldozat érzelmileg beszűkül, emberi kapcsolatai eltűnnek, korábbi értékrendjét, életét értelmetlennek tartja, és ennek hangot is ad.

Súlyos kockázati tényezőt jelent a tartós egyedüllét, a munkanélküliség, a negatív életesemények, gyakori veszteségek. Ennélfogva a társadalom egyes csoportjai (idősek, magányosak, serdülők, mostoha körülmények között élők stb.) nagyobb veszélynek vannak kitéve.¹⁷⁴

Az öngyilkosságot elkövetők majdnem kétharmada depresszióban szenved. A gyógyszeres kezelés mellett az öngyilkossági válságban levő ember számára kulcsfontosságú a megkapaszkodás lehetősége, az odafigyelő, segítő terápiás szakember, akiben bízni lehet. A megkapaszkodásban nagy szerepe van a családnak, a kisközösségeknek, egyházaknak, civil szervezeteknek, önszolgáltató csoportoknak.

FALAK ÉS FÉLREÉRTÉSEK

Az öngyilkosságot sok titok övezi. Ennek az a magyarázata, hogy minden embert a félreértések fala (a titok burka) veszi körül. A falazás belülről is, kívülről is történik. A félreértések egyik forrása az, hogy igazán senki sem tudja és akarja mások számára teljesen átláthatóvá tenni magát, a maga teljességében hozzáférhetővé tenni a fikcióknak és vágyaknak azt a világát, amelyek meghatározzák gondolkodásmódját, életszervezését, világlátását. Mindig van olyan területe, olyan vonatkozása az életünknek, amit nem kívánunk, vagy nem tudunk megosztani másokkal, s talán nem is lenne ésszerű.

A félreértések másik forrása az, hogy senki sem kíváncsi igazán a másikkal. Pontosabban a másik megismerése folyamán elsősorban arra vagyunk fogékonyak, ami megerősít bennünket saját fikcióinkban. A dolgok értelmezése elválaszthatatlan saját beállítódásunktól: azt vesszük figyelembe, ami megerősítésünket szolgálja.

Az öngyilkossággal kapcsolatban egyébként is sokféle elfojtás és háritás működik bennünk. Az öngyilkosság mindenféle hitet, értéket és világgépet megkérdőjelez, szembesít bennünket emberi esendőségünkkel, amit nehezen élünk meg.

Ezek a védekező-elháritó mechanizmusok olyan erők bennünk, hogy befolyásolják a tudományos kutatómunkát is. A különböző teóriák sokszor nem annyira az öngyilkossági cselekmény megértését szolgálják, hanem kapaszkodókat, felmentést, öngazolást jelentenek a témával foglalkozó kutató számára. „Velem ilyesmi nem fordulhat elő.” Vagyis az öngyilkosság-kutatók sokszor nem a valóságról –

...minden embert a félreértések fala (a titok burka) veszi körül.

¹⁷⁴ Népszabadság, Gyógyász Magazin, 2001. november 28.



véggel való szembesülésről – tesznek igaz vagy hamis kijelentéseket, hanem saját életüknek, azon belül a konkrét tevékenységüknek igyekeznek értelmet adni.

Szubjektív meglátásait mindenki valóságként kezeli, mert csak így van értelme az életnek. Ezen a körülményen az sem változtat semmit, hogy felfogásunk, gondolkodásunk gyakran változik. A változásból nem azt a következtetést vonjuk le, hogy lám, a valóságról alkotott képzetünk, fölfogásunk nem eléggé megbízható, hiszen módosulásra szorul, hanem szemrebbelés nélkül tudomásul vesszük, hogy végtelen számú valóság fér meg a fejünkben egymás mellett. Azon sem akadunk föl, hogy ezeket a valóságokat mi magunk hozzuk létre, miközben úgy teszünk, mintha ezek tőlünk függetlenül léteznének.

A valóság relativizálódásával nem arra kívánok rámutatni, hogy nincs mód a valóság megismerésére, még kevésbé óhajtom tagadni a szubjektív nézőponttól független valóság létezését. Azt kívánom érzékeltetni, hogy a bennünk levő, személyiségünkhöz kötött pszichikus valóság amennyiben segíti, annyiban gátolja is az objektív valóság megismerését. Nevezetesen, az egészséges lelkületű ember nem szívesen él együtt olyan gondolatokkal, amelyek az élet értelmetlenségével szembesítik. Ezért ki ilyen, ki olyan értékekbe próbál kapaszkodni, ki így, ki úgy próbálja magát egyensúlyba tartani.

Életérzésünk, gondolkodásunk, cselekvésünk nem közvetlenül a valósághoz kötődik, nem az ilyen vagy olyan valóság függvénye, hanem mentális életünknek a terméke. Az egyéni pszichikum a nyelvi kultúrába ágyazott, azaz társadalmilag formált, adott kultúra által fenntartott és felkínált életszervezési és életértelmezési modell és keret. A kultúra felfogható úgy is, mint a társadalomban élő ember evolúció során kialakult képessége a közösségi élet létrehozására és működtetésére, beleértve az élet értelemmel való felruházását is.

A TÁRSADALMI HALÁL

Az individuum felől nézve a kultúra az identitás és az önszabályozás eszköze, az egyénként való létezés feltétele. Identitás nélkül nem tudjuk megkülönböztetni magunkat másoktól. Az egyéni identitással való létezésnek azonban ára van: a társadalmi-kulturális kontextusban zajló élet alakulásától függ, hogy milyen sorsban lesz osztályrészünk, és milyen értelmet adhatunk életünknek.

*...az egészséges
lelkületű ember
nem szívesen
él együtt olyan
gondolatokkal,
amelyek az élet
értelmetlenségével
szembesítik.*



Ahhoz, hogy létrejöjjön az identitásunk, különféle csoportokhoz kell kötődünk, normákat, értékeket kell elfogadnunk. A csoportokhoz, értékekhez, normákhoz való viszonyulásainkból kell felépíteni, megkonstruálni önmagunkat. Az, amit beépítünk, interiorizálunk magunkba, mindenkor értékkel kell(ene), hogy bírjon a közösség számára, erre vonatkozóan azonban nincs garancia. A kultúra meg lehetőségen inkoherens ebből a szempontból.

A modern társadalmakban az emberek igencsak közömbösek egymás sorsa iránt. Az egyre nagyobb társadalmi távolságot (a személyi kapcsolatokra, közösségre, szeretetre, elismerésre szomjazók) kiközösítésként, társadalmi halálként élik meg. Az, aki öngyilkosságra szánja magát, előbb megéli saját társadalmi halálát, saját életének a közösségi értelemvesztését.

LELKI BEÁLLÍTÓDÁSOK

Látszólag azonos körülmények között élve egyikünk sorsa így alakul, másoké meg amúgy. A dolgokra, attól függően is, hogy melyik agyféltekénk aktívabb, különbözőképpen reagálunk. Azok az emberek, akiknél a bal agyfélteke dominál, többnyire derűsek, optimisták, erős önbizalommal rendelkeznek, ügyesen bánnak másokkal, mindig az élet derűs oldalát nézik. Azok az emberek ellenben, akiknél a jobb agyfélteke dominál, nehezen tudnak úrrá lenni negatív érzéseiken, pesszimisták, gyakran bizalmatlanok másokkal szemben, a bolhából elefántot csinálnak, a legcsekélyebb problémát is katasztrófának élik meg, átlagon felül hajlamosak a depresszióra, általában az élet borús oldalát nézik.

Az, hogy élete folyamán ki mennyi félelmet élt át, ki mennyi bajról, szerencsétlenségről, borzasztó dolgokról képes beszámolni, részben különböző agykérgi régiók aktivitásának az eredménye. Jelenlegi ismereteink szerint az emberek különböző alaphangulatúak. Attól függően, hogy milyen intenzitással reagálnak a negatív ingerekre, rózsaszínűbbnek vagy szürkébbnek látják a világot.

A lelki beállítódás nemcsak közérzetünkre nyomja rá a bélyegét, hanem jelentős mértékben befolyásolja egészségi állapotunkat is. Azok, akik jól kontrollálják negatív érzéseiket, egészségesebbek, ellenállóbbnak bizonyulnak a betegségekkel szemben is. Pusztán attól, hogy derűsebbek, több antioxidáns található a vérükben, ami erősíti immunrendszerüket. Bár még nem tisztázott kellő mértékben, a negatív érzések gyakorisága és intenzitása vélhetően összefügg a

Az, aki öngyilkosságra szánja magát, előbb megéli saját társadalmi halálát, saját életének a közösségi értelemvesztését.



stresszhormon termelődésével is, mint például a kortizol, ami hosszabb távon gyengíti az immunrendszert.

A negatív érzések kontrollálása elsajátítható, ami abból áll, hogy valamiképpen fokozzuk a homloklebeny bal oldalának az aktivitását. Ennek ellenére a társadalomban nagyjából arányosan oszlanak meg a derűs, a boldogtalan és semleges alaphangulatú emberek. Az agyi aktivitással kapcsolatban a pszichológia már régóta beszél vérmérsékleti típusokról.¹⁷⁵ Nem kétséges, hogy a gének befolyásolják „vérmérsékletünket”, vagy ha úgy tetszik, idegműködésünk sajátosságait, felerészben azonban bizonyítottan a környezeti befolyás alakítja ki bennünk a ránk jellemző alaphangulatot. Önmagukban véve a gének senkit sem tesznek boldoggá vagy boldogtalaná.

KOCKÁZATKERÜLŐ ÉS KOCKÁZATKERESŐ VISELKEDÉS

*...a társadalomban
nagyjából
arányosan oszlanak
meg a derűs,
a boldogtalan
és semleges
alaphangulatú
emberek.*

A természet nem azonos mennyiségű dopaminreceptorral és érzékenységgel látott el bennünket, talán ez az oka az emberek eltérő kockázatkerülő és kockázatkereső viselkedésének. Vannak, akiket nem hagy nyugton a kíváncsiság, függetlenül attól, hogy megy a soruk, váltogatják munkahelyüket, lakóhelyüket, partnereiket. Más emberek meg kevésbé érznek magukban késztetést újdonságkeresésre, inkább a biztonság nyújt számukra örömet.

Egyéni sajátosság, hogy kinek, mennyi izgalomra van szüksége az életben ahhoz, hogy jól érezze magát. Bizonyos változatosságra mindenkinek szüksége van. A szórakozás, társalgás, kávézás, tévzés, kiraktnézés és más időöltés tulajdonképpen az újdonságkeresés sajátos formáját jelentik. Mindegyik tevékenységi formában ott van a változás öröme. Egyes embereknek ennél többre van szükségük, valamilyen belső nyugtalanság állandóan új izgalmak felé hajszoja őket, mindig, mindenben újat és jobbat szeretnének. Képtelenek a kínálkozó lehetőségeknek ellenállni, akkor is, ha fennáll annak a veszélye, hogy értelmetlen kalandokba keverednek. Néha pusztán a konvenciók megszegése is érdekesebb, izgalmasabb teszi számukra az életet, heves szívdobogás fogja el őket, kellemes bizsergést érznek gyomrukban már annak gondolatára is, hogy tilosat művelnek.

A dopamin nemcsak a kíváncsiságot és a vágyakozást fokozza bennünk, hanem serkenti a gondolkodást is, kreatívabbá teszi elménket. Ez a titka a tudósok, művészek, feltalálók hatalmas munkabírásának. A jó szakemberek is munkájukban lelik a legnagyobb örömüket,

¹⁷⁵ Erről lásd bővebben: Hódi Sándor: *Magatartásformák és társadalmi viszonyok*. Újvidék, 1983, Forum Könyvkiadó.



annak ellenére, hogy a nagy művészek, írók általában komoly rizikót vállalnak műveikben. Esetükben az új meglátások, gondolatok, illetve a valóságábrázolásuk sajátosságai jelentik a kockázatot. Az üres szövegelés nem jár kockázattal, ahogyan a moderneskedés sem. Mások majmolása sem, annál inkább az eredetiség, a gondolkodás bátorsága.

A TÚLDIMENZIONÁLT KOCKÁZAT

A tudósokkal, nagy írókkal, művészekkel ellentétben, akik újszerűségükkel, elemzésükkel, problémamegközelítésükkel komoly rizikót vállalnak magukra műveikben, vannak emberek, akiket a közszereplés gondolata is izgalomba hoz, akik számára kész kinszenvedés mások előtt megszólalni.

Mindent a világon, így a könnyed és magabiztos fellépést is tanulni kell. Ahhoz, hogy tömören, világosan, meggyőzően fejezzük ki magunkat, nem szabad sajnálnunk az időt a gyakorlásra. A gyakorlás alatt nem a retorikai szabályokra és mesterkélt taglejtésekre, hatásszünetekre kell gondolnunk elsősorban, nem a művi beszédre, szónoklatokra, hanem annak a képességnek az elsajátítására, hogy ha nyilvánosság előtt kell felszólalnunk, ne száradjon ki a torkunk, ne akadjon el a szavunk, ne hebegjünk-habogjunk, hanem természetes egyszerűséggel mondjuk el azt, amit gondolunk. Ha erre az egyszerű dologra egyszer minden ember képessé válik, az meg fogja változtatni a világ menetét.

Alapos vizsgálat tárgyát képezhetné, hogy vajon az emberek milliói miért nem tanulnak meg mások előtt meggyőzően beszélni, miért nem képesek érdekeiket kifejtetni, politikai meggyőződésüknek hangot adni? Pszichológiai rejtély, hogy az ember, aki az élővilágban egyedül rendelkezik a beszéd adományával, nem képes mindig élni ennek a lehetőségével. Jóllehet sorsának alakulása nagymértékben attól függ, hogy fontos szituációkban mennyire tudja magát kifejezni, mennyire képes szándékát közölni másokkal, erre nem mindig képes: gondolatai világos megfogalmazása helyett idegesen topog, zavarában nem figyel a másikra, elfelejti, amit mondani akar, szándéka homályban marad, kiabál, értetlenkedik.

Érdekes módon beszéd közben nem annyira az egyszerű emberek bizonyulnak idegesnek és gátlásosnak, hanem azok, akik szakmai és társadalmi felemelkedésük, személyes sikerük érdekében hosszú éveket töltenek az iskolapadban. Ott, ahol meg kellene tanulniuk, hogy az

A jó szakemberek is munkájukban lelik a legnagyobb örömeiket, annak ellenére, hogy a nagy művészek, írók általában komoly rizikót vállalnak műveikben.



életben magabiztosan mozogjanak, különböző beszédszituációkban könnyedén, világosan fejezzék ki magukat.

Kétségtelen, hogy az iskolában kevesen sajátítják el a hatásos beszéd tudományát. Meglátásom szerint ennek a feleltetés lehet a magyarázata. Az iskolában, tanár-diák viszonylatban nincs lehetőség normális beszédre. Amikor felszólítanak valakit, hogy feleljen, egy sajátos szerephelyzet áll elő. A diákok nagy része számára ez kínos szituáció. Annyira félnek a sikertelenségtől, hogy képtelenek világosan gondolkodni és a mondanivalójukra összpontosítani. Ahelyett, hogy az iskolában magabiztos fellépésre, higgadságra tanítanának bennünket, hogy adott helyzetben beszéd közben is képesek legyünk higgadtan gondolkodni, a feleléssel kapcsolatos szorongás emléke annyira beidegződik, hogy később, ha felállunk, hogy beszéljünk, automatikusan megjelenik az ismerős kínos érzés és a gombóc a torunkban, amely leblokkol bennünket.

Nos, az a körülmény, hogy az emberek többsége remeg és reszket, ha feláll, és a nyilvánosság előtt beszélni kezd, nyilvánvalóan a túldimenzionált kockázatok sorába tartozik. A túldimenzionált kockázatok épp úgy rontják életesélyeinket, mint a kockázat lebecsülése.

...az iskolában kevesen sajátítják el a hatásos beszéd tudományát.

KOCKÁZATOK ÉS VÉLETLENEK

A félelem és a valós veszély, amint erről fentebb szó volt, nincsenek mindig arányban egymással. Láttuk, hogy a kockázat kezelésének különböző módszerei vannak, egyik módszer sem tökéletes, de elvileg mindegyik arra irányul, hogy megpróbálja csökkenteni a helyzet bizonytalanságát, illetve a kockázat bekövetkezésének valószínűségét. Megpróbáltuk rangsorolni a ránk leselkedő veszélyeket kiemelve, hogy milyen mértékben számíthatunk bekövetkezésükre. A kockázatok kezelésének legáltalánosabb módszere azok megosztása az érintettek között. Ezt tettük mi is könyvünkben. Senki sem gondolhatja komolyan, hogy egy könyv néhány lapján a kockázatokkal és kockázatkezeléssel kapcsolatban minden esetet össze lehetne gyűjteni. Itt éppen csak említésre került néhány fontos téma.

Az ember semmilyen veszélytől sem tudhatja igazán védve magát, így eddig csak azokról a veszélyekről szóltunk, amelyek az ember önnön tudati korlátai miatt jelentenek nagy veszélyt ránk. Századunk bőségesen szolgált példát rá, hogy valamit nagyon sokáig rosszul tudtunk. Vonatkozik ez a kockázatokra is, ami többek között azzal a



következménnyel jár, hogy nem mindig a megfelelő dolgoktól félünk, illetve a veszély nagysága és közelsége nincs mindig arányban annak valószínűségével, fenyegető közelségével.

Amit alaposan megismerünk, azzal többnyire meg is barátokunk. Ám egyetlen olyan helyzet sincs az életben, amellyel kapcsolatban elmondhatnánk, hogy rá vonatkozóan teljes körű információval rendelkezünk, következésképp az életben mindig több-kevesebb kockázattal kell számolnunk. Ezzel szemben az emberek többnyire abban a meggyőződésben élnek, hogy ha baj éri őket, az merő véletlen. Egyetlen szenvedélyes dohányzó sem hiszi el, hogy a rák rá nézve is fenyegető veszélyt jelent, ahogyan a száguldó ittas vezető is meg van győződve arról, hogy közlekedési baleset áldozata csak más lehet.

Véletlenek azonban nincsenek, legfeljebb kivételes esetekben. Azért beszélünk véletlenről, mert halvány elképzelésünk sincs a várható események összefüggéseiről, vagy mert az emberi gondolkodás számára egyszerűen lehetetlen valamely döntésünk kapcsán a lehetséges esetek számbavétele.

Nem mindegy azonban, hogy „mi vadászunk másra”, vagy „ránk vadásznak” mások. Attól függően, hogyan viszonyulunk a kockázatokhoz, azok bekövetkezésének a valószínűsége csökkenthető, esetenként teljesen kiiktatható. Viselkedésünkkel kereshetjük a veszélyt, vagy megpróbáljuk a bajt megelőzni.

Lelki életünk folyamatai, ahogyan erre tanulmányunkban többször utaltunk, nehezen áttekinthetőek, legalább olyan mértékben kaotikusak, mint az anyagi világban az elemi részecskék mozgása. A társadalomban együtt élő, egymásra hatással levő egyének rendszerének a vizsgálata még bonyolultabb. Soha nem látjuk át az egész működését, a teljes képet, a részekből viszont nem vagyunk képesek összeállítani az egészet.

Modern életünknek sok baja származik abból, hogy apró rendszerek hierarchikusan egyre nagyobb és bonyolultabb rendszerekké szerveződnek, amelyeknek a működési zavarai csak azután jelentkeznek, hogy maguk a rendszerek már kialakultak, visszavonhatatlanul ellehetetlenítve az apró egységek addigi működését, sőt néha önálló létezését. „Egyszerűbb esetekben csak az okoz gondot, ha rosszul irányítunk egy rendszert: megzavarjuk az egyensúlyi helyzet kialakulását, vagy képtelenek vagyunk arra a pályára vezérelni, amiről tudjuk, hogy helyes.” Ilyenkor megpróbálhatjuk szétválasztani azo-

Ám egyetlen olyan helyzet sincs az életben, amellyel kapcsolatban elmondhatnánk, hogy rá vonatkozóan teljes körű információval rendelkezünk, következésképp az életben mindig több-kevesebb kockázattal kell számolnunk.





kat a dolgokat, amiket valóban tudunk, azoktól, amiket csak tudni vélünk.¹⁷⁶

Mekkora a veszélye annak, hogy egy ilyen rendszer kaotikussá válik? Nyilvánvalóan nagy. Ezért – mint ahogyan azt a bevezetőnkben hangsúlyoztuk – nem tehetünk mást, szüntelenül elemeznünk és értelmeznünk kell azt a világot, amelyben élünk.

¹⁷⁶ Mályusz Károly –
Tusnády Gábor: A
kockázatok matema-
tikai kezelése. *Magyar
Tudomány*, 1999.
január.

