

Egzisztenciánk mérlege – élettörténetek kreatív feldolgozásának lehetőségei

Az ember földi életének mulandóságával foglalkoztunk, s megkockáztattuk azon felismerés megfogalmazását, hogy az élet végessége nem fosztja meg a létet értelmétől. Ennek alátámasztása érdekében Viktor E. Franklra hivatkoztunk, aki a múltat az emberi lét telehordott csűrjeként értelmezi. Mi történik azonban akkor, ha egy ember múltja igencsak kevés learatott gabonával dicsekedhet? Vagy ha valaki elégedetlen a betakarított terméssel? Ha éppen maga a múlt az, ami a maga kérlelhetetlen bizonyosságával gyötör, mert olyan, amilyen, mert jóvá sem hagyható, ám soha többé nem is korrigálható. Mert nemcsak a mulandóság gondolatával kell tudnunk megbékélni, hanem tudnunk kell megbirkózni múltunk feldolgozásával is ahhoz, hogy életünket teljes egészében elfogadhassuk, mert egyébként a csűrben is ott ólálkodna egy sárkány arra várakozva, hogy önvádak és mások vádaskodásának agyaraival szétmarcangoljon, perlekedések és lelkiismeret-furdalások malmai közt szétzúzzon bennünket. Eugen Biser fentebb említett „Entwurf einer Medien-Therapie” című művében három kritikus pontot nevez meg ennek kapcsán, amelyek közül a harmadik Frankl érvrendszerén belül már-már „öngólnak” minősül:

- a csalódottság érzése, mert életünk teljesítményét elégtelennek érezzük;

- annak az érzése, hogy nem éltünk eléggé az élet adta lehetőségekkel;
- annak az érzése, hogy már semmit sem változtathatunk sorsunkon.

Biser beszél azokról a gyakran megtapasztalható esetekről, amikor az emberek életük egészének mérlegét negatívnak ítélik meg, ami az öregkorra sokszor jellemző rezignációt okozza, s ami aztán – temperamentumtól függően – depresszív hangulatban vagy agresszív beállítódásban nyilvánul meg s mindennel szembeni idegenkedésben, amit új idők hoznak magukkal.

Az emberi élet egészének negatív mérlege – hogyan lehetne ezt elkerülni? Nos, időnként minden ember felállítja életének mérlegét. Vannak azonban, akik tévednek, s hamis eredményre jutnak. Az emberi élet negatív mérlegei majdnem mindig ugyanarra a tévedésre vezethetők vissza, arra ugyanis, hogy a *lét* síkja helyett a *birtoklás* síkján vonják meg őket. Mert akkor így tevődik fel a kérdés: Mit adott nekem az élet? S a válasz így hangzik: „semmi jót” vagy „kevés örömdetést”. „Mi jóból részesültem az életben?” S a válasz: „semmiből”, vagy „alig valamiből, ami szépnak nevezhető”. „S mit várhatok még az élettől?” Válasz: „most aztán már tényleg semmit”. Valóban lehangelő következtetések. S hogy hol rejlik a hiba? A birtoklás felőli megközelítésben. Mert az igazi, az „egzisztenciális”, tehát az ember egzisztenciájának megfelelő élet mérlegelésének az adott állapot és az elérendő állapot között kell zajlania, s nem pedig a birtokolható és elérendő között; a között tehát, ami vagyok, amivé lettem, és a között, amivé még válhatok, amivé még lenem kell. Mérleg a már megvalósított értelemlehetőségek és azok között, amelyek még megvalósításra várnak. Hogy földi életünk még ránk vá-

ró lehetőségeit felfedezhessük. A feszültségív mindig ott húzódik a csűrbe betakarított termés és a még földeken kinn lévő gabona között, s minél szegényesebb az előbbi, s gazdagabb az utóbbi, annál sürgetőbb a felhívás, hogy a kint maradt szemek is a helyükre kerüljenek a még rendelkezésünkre álló időben. S ha gazdagabb a betakarított termés, s csak kevés, ami kint maradt, annál boldogabban és hálásabban adhatjuk beleegyezésünket – ha eljött az ideje – a csűr kapuinak bezárásához. Éppen ezért elképzelhetetlen, hogy az emberi élet egészének negatív legyen a mérlege. Csak kihívás van, ami vagy aratásra szólít fel, vagy arra, hogy jóváhagyjuk a learatott termést.

Azonban mi az, aminek révén a birtoklás síkjára tévedünk, mi az, ami miatt a lét síkját szem elől tévesztjük? Olyan jelenségről van szó, amit a pszichoterápia jól ismer, mert éppen ez betegíti meg az embert: az embernek az a tulajdonsága, ami arra tesz hajlamossá bennünket, hogy mindent a „sors”-ra hátrítsunk, s önnön szabadságunkat figyelmen kívül hagyjuk. Ezért a következőkben ezt a két fogalmat vizsgáljuk meg: a sorsot (mi az, amit birtokolunk vagy nem birtokolunk) és a szabadságot (ami mi magunk vagyunk).

Sokan emlegetik a sorsukat, s ezen valami bizonytalant, meghatározatlant értenek. Valami olyasmire gondolnak, ami rájuk méretett, amit valamiféle eleve elrendeltség rájuk kényszerített; egy teherre, ami alól nem szabadulhattak, erőszakra, aminek áldozatul estek. S ráadásul úgy képzelik, hogy a sors emberi vonásokkal rendelkezik, hiszen kényszer és erőszak alkalmazása az emberi magatartás jellemzői, tehát nem vetíthetők rá csak úgy egyszerűen transzcendens jelenségekre. S gondoljunk arra is, hogy – a gyerekeket kivéve – senki sem csupán áldozata a sorsának, hanem mindenki messzemenően részt is vesz annak formálásában, amit a népi

bölcsesség már régen megfogalmazott, amikor azt mondja: „Ki mint veti ágyát, úgy alussza álmát.”

Természetesen vannak sorscsapások, amelyek fölött nincs hatalmunk, ez vitathatatlan. Nem az ember dönt mindenről. Vannak véletlenek, amelyek döntően befolyásolják az életünket, és – hitünk szerint – létezik a gondviselés földön túli ereje, túl minden kényszeren és erőszakon. Sohasem tudhatjuk azonban, hogy mi a véletlenek valós tartalma, mi belőlük az, amit valóban nekünk szánt, ránk méretett sorsként kell értelmeznünk. A szerencsés véletlenek minden bizonnyal a csoda létezésére figyelmeztetnek bennünket, míg az élet szerencsétlen esetei legtöbbször sokkal inkább emberi mulasztásra vezethetők vissza, mint „isteni elrendelésre”.

Maradjunk most ezért egy semleges definíciónál: *a sors életünk egészének azon rétege, amelyen belül nem adottak számunkra választási lehetőségek.* Ezen definíció szellemében mindegy, hogy azért nem rendelkezünk a választás lehetőségével, mert „így és nem másként vetettük ágyunkat”, vagy mert a körülmények határolják le lehetőségeink körét. Lényeges csupán az, hogy életünk azon szegmenséről van szó, amely akaratlagosan meg nem változtatható, vagy legalábbis a rendelkezésünkre álló időben nem volt megváltoztatható.

Mi minden tartozik ide? Frankl tanításából tudjuk, hogy életünk összes múltbéli eseménye *mára* legszemélyesebb sorunk részévé vált. S hogy kellemes vagy kellemetlen részévé, azt az események minősége határozza meg. S bár vigasztaló a tény, hogy életünk csűrbe hordott termése nem semmisíthető meg többé, az éremnek másik oldala is van: a gabonával együtt ocsút is aratunk. Mindaz, aminek származásunkhoz, öröklött tulajdonságainkhoz, neveltetésünkhöz, eddigi pályafutásunkhoz és élettörténetünk minden egyes mozzanatához köze van, időközben sorssá lett: a történelem ősközetébe fa-

lazott, visszafordíthatatlan és megváltoztathatatlan sorssá. Legkésebb idős korunkban fontos szembe néznünk ezzel a ténnyel, hogy ne „szóllíthatassunk el” addig, míg lezárult élettörténetünkkel meg nem békültünk.

Gondoljuk tovább: Mi tartozhat még életünk sors által meghatározott körébe? Nem választhatjuk meg tetszőlegesen életkorunkat, nemünket, súlyunkat, küllemünket, egészségi állapotunkat. Lehetünk ugyan bizonyos hatással pl. testűlyunkra vagy külsőnkre, ha kitartással munkálkodunk azon egy lassú folyamat során, tudomásul véve, hogy eredménye nem „itt és most” mutatkozik meg. Ugyanez érvényes a lelki tulajdonságokra is. Szorongás vagy bizakodás, elevenség vagy fáradékonyság, vidámságra vagy szomorkodásra való hajlam nem választhatók meg vagy programozhatók át minden további nélkül, ám jövőbe mutató, lassú folyamatokon át megváltoztathatók. Fizikai és lelki állapotunk határokat szab számunkra, részben nem merev határokat, ám mégis. Olyanokat, amelyek lezárják az adott pillanat sorsunkban gyökeröző lehetőségeinek körét.

Keressünk még tovább ebben a sorsszerűség megszába körben. Sok minden van még, ami kívül esik a hatáskörünkön. Az időjárás, az éghajlat, a nagyvilág politikai harcai, a trópusok becses őserdőinek kiirtása, kocsmák és éjszakai bárók heroinkereskedelme és így tovább. Sok mindent felsorolhatnánk még; a lehetőségeinknek határt szabó falak hossza a Kínai Fallal vetekszik. Nagyrészt nem mi tartjuk kézben mindazt, ami szűkebb vagy tágabb környezetünkben zajlik. S nem is kell ennek kapcsán távoli helyek eseményeire gondolnunk, legtöbbször azt sem választhatjuk meg, hogy legközelebbi környezetünkben mi történjék. Üdvözölt-e ma reggel a postás? Megköszönte-e a pincér az étteremben a borralvót? Hogy igen-e vagy nem, *nem az én elhatározásom függ-*