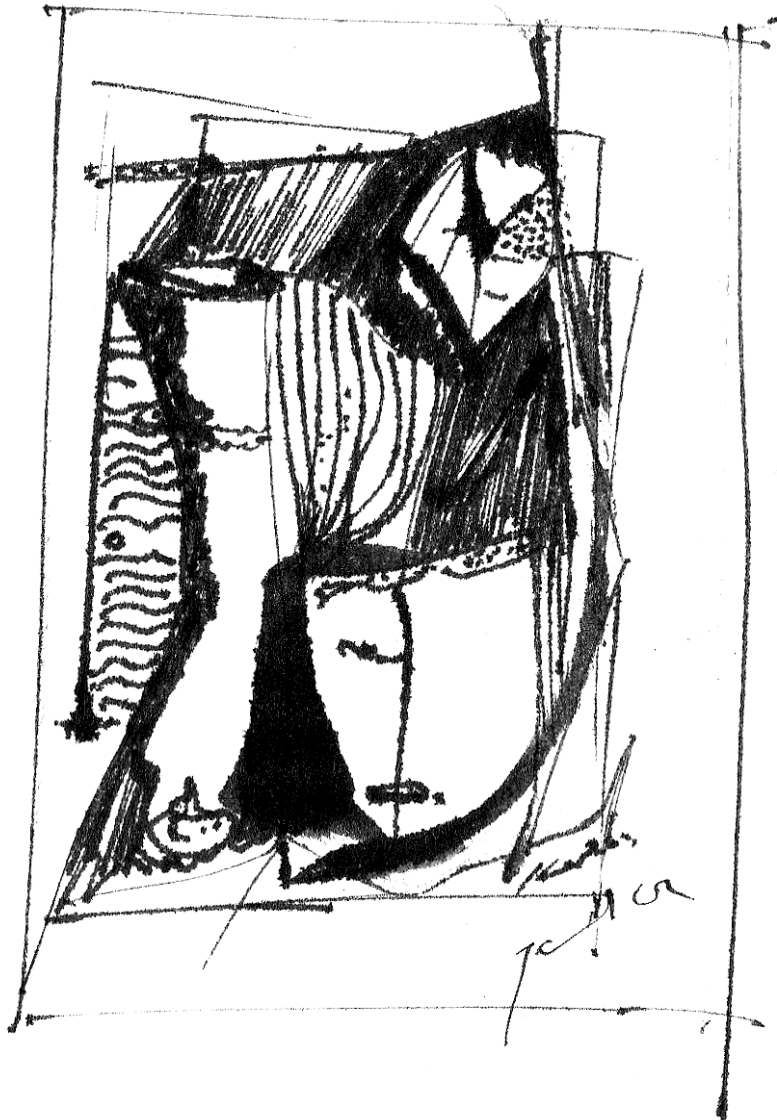


Félelem az elmúlástól

Végességünk szorongásai



Végességünkről ritkán gondolkodunk, még ritkábban beszélünk róla. Mintha tudatos énünk nem lenne képes befogadni azt a biológiai tényt, hogy az életünk, amelyik elindul, egy nap meg is érkezik a végállomásra. Állandóan a növekedés, a fejlődés és az elkerülhetetlen leépülés majd meghalás árnyékában éljük életünket. És a van valamim, amit egy nap elveszitek szorongásában. Mindannyian félünk a haláltól, még akkor is, ha gyerekként már nagyon korán felfogjuk elkerülhetlenségét. Van, akinél nem tudatos szinten nyilvánul ez meg, valamilyen más pszichés elváltozás mögé rejtőzve, másoknál viszont nagyon is a tudatba törve a rettegés formáját ölti, megsemmisítve a csiráját is a lehetőségeknek, hogy mindennapjainkban örömet is érezhessünk.

Amikor a viselkedéskutatók behatóbban nekiláttak vizsgálni a minden szorongás mélyén meghúzódó ősi szorongást - a halálszorongást, halálfélelmet - azt tapasztalták, hogy a gyermekeket rendkívüli mértékben foglalkoztatja a halál, az elmúlás. A halállal kapcsolatos aggodalmaik széleskörű hatást gyakorolnak élményvilágukra. A halál nagy rejtély a számukra és az egyik legfontosabb fejlődési feladatuk a tehetetlenségtől és megsemmisüléstől érzett félelmük leküzdése.

Végesség-szorongásaink színterei

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

A halálfélelem megjelenhet nyílt, közvetlen formában, amikor nem valami érzést helyettesít, vagy rejtett módon, vagy éppenséggel a kezdetben semmihez sem kötődő lebegő szorongás formájában. Sokan összetévesztik a rossztól, az elhagyatottságtól, a magánytól való félelemmel. Mások képtelenek elképzelni a nemlétezés állapotát, és azt kérdezik, hol lesznek haláluk után. Aztán vannak, akik saját világuk megszűnésének rémületére figyelnek csak, ismét mások a halál elkerülhetetlenségének problémájával küszködnek.

A haláltól való nyílt szorongásairól szól egy személyes beszámoló: „A legerősebb félelmet akkor éltem át, amikor tudatosodott bennem, hogy éppen én fogok meghalni, és nem valaki más. Eddig a halálra úgy gondoltam, mint olyasvalamire, ami megtörténhet, és nem úgy, mint, ami a valóságban meg is történik. Az után azonban, hogy túléltem egy nagyon erős pánikrohamot, már tudom, hogy tényleg megtörténik. Úgy érzem, hogy megvilágosodott előttem a szörnyű valóság, és most már nincsen visszaút. Hirtelen agyamba villan az értelmetlenség gondolata... Mindaz, amit teszek, feledésre van ítélve, egy nap a körülöttünk lévő világ is eltűnik. Elképzelem szüleim, testvéreim, barátaim halálát és azt, hogy eljön az idő, amikor az énem nem a saját testem tartozéka lesz. A lélek hallhatatlanságát hirdető eszme, a halál utáni életről, egyáltalán nem nyugtat meg.”

A meghalással kapcsolatos félelmek nagyon gyakran jelennek meg az álmainkban, bármennyire is próbálnak elrejtőzni tudatos énkünk elől. Minden rémálom ilyen álom, amelyben a haláltól való rettegés nyilvánul meg anélkül, hogy bármilyen módon hatni tudnánk rájuk. Felébresztenek bennünket arra emlékeztetve, hogy életünk veszélyben van: menekülünk a gyilkos elől, hogy meentsük életünket, vagy magasból zuhanunk a mélybe tehetetlenül, vagy halálos fenyegetés elől rejtőzködünk.

Álmainkban a halál legtöbbször szimbolikus formában jelenik meg. Egy középkorú férfi, aki gyomorráktól való folyamatos félelemben élt, egy alkalommal azt álmodta, hogy családjával nyaralni utazott.

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

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

Élettörténéseink ráirányítják figyelmünket

Ameddig megszokott ritmusában éljük életünket, kevésbé vagy egyáltalán nem tudatosodik bennünk a pillanat, az aktuálisan megélt szituáció megismételhetetlensége, visszafordíthatatlansága. Az itt-és-most bármikor lehetséges megismételhetőségének bennünk lévő illúziója segít abban, hogy a végesség érzése ne támadja meg tudatunkat, hogy a halálfélelem ne tartson bennünket állandóan fogva. Vannak azonban élettörténések, amelyek akarva-akaratlanul rádöbbenek arra, hogy az idő előrehaladtával végességünk is egyre jobban kirajzolódik. Az érettségi találkozók, a diplomázás, házasságkötés évfordulóit, a jelentősebb születésnapok, álmok, vagy éppenséggel a végrendelet készítése mind-mind arra emlékeztetnek, hogy életünk eddigi időszaka véglegesen a múlté lett. Felnyitják a szemünket, hogy jobban rálássunk arra, hogyan éltünk eddig, és milyen lehetőségek állnak rendelkezésünkre a még megmaradt továbbiakban.

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

érzésének légkörében kezdődött el. Az érettségi találkozók felnyitják a szemünket arra, hogy már van múltunk, de még van jövőnk – amit olyan tartalommal lehet megtölteni, amilyent eddig nem láttunk meg.

A házassági évfordulók arra kérdeznak rá önmagunkban, hogy a felvállalt életvitelünkben megvalósítottuk-e, vagy talán mégsem, azokat a vágyakat, amikhez hajdanán nagy erővel fogtunk hozzá. Mert akkor mi sem volt természetesebb, mint nekiindulni az alkotásnak. Az évtizedek pedig meghozták azt a tapasztalatot, hogy meg tudunk békülni az idő visszafordíthatatlanságával, és arra is figyelmeztetnek, hogy mindennapi életünk szervezésében mindig lehetünk jobbak. És ez el tudja csendesíteni a felkorbácsolt szorongásainkat a haláltól.

Ötvenedik születésnapjáról így számolt be az egyik ismerősöm: Én nem akarok nagy ügyet csinálni belőle. Kellemetlenül érzem magam a bókoktól, amikkel illetnek. Belülről azt érzem ilyenkor, hogy voltaképpen nem is ismernek. Mert én magamat sem ismerem eléggé. Nem értem én ezt, és nem is tudnám megmagyarázni, hogy mért, csak annyit érzek, hogy van bennem valahol mélyen egy fekete folt, amihez nem tudok hozzáférni. De abban biztos vagyok, hogy ebből a sötétségből ered az, hogy ha halálról olvasok vagy hallok, teljesen lebénulok...”

A születésnap neki azt üzenté, hogy még ennyi idő múltán sem találta meg a módját annak, hogy egészen megismerje magát, de talán itt van az ideje elfogadni azt, hogy a végesség elől senki sem térhet ki. És ennek a felismerése segíteni tud abban, hogy érzelmeinket szabadon megélve teljesebb életet élhessünk, mint eddig.

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

A mindennapokban folyamatosan azon az illúzió keresztül éljük meg életünket, amelyet a nyugati civilizáció tart fenn fáradhatatlanul. Ez az illúzió arról szól, hogy az ember élete végtelen fejlődés, állandó előrehaladás, és az idő múlása csak a gyarapodásról szólhat. Amikor azt látjuk, hogy mindennek nem felelünk meg, ez olyan tapasztalatot jelenthet számunkra, amellyel megélhetjük azt, hogy el tudunk indulni abba az irányba, hogy saját illúzióink felállítása és követése élhetőbb életet jelent számunkra.

A továbbadás eszméje segít

Életünknek a végesség olyan szerves része, mint amilyen a festménynek a keret. Megszűnésünkkel teljessé válik az a kép, amelyet egész életünkön át apránként rakosgatunk össze egyetlen megismételhetetlen egészé. És amikor majd nem leszünk, ez az egész adja tovább üzenetét létezésünknek egy más dimenzióba. Lehet, azt gondoljuk, hogy a születés

előtti és halálunk utáni nemlétezés állapota teljesen ugyanaz, de talán azzal, amit megalkotunk életünk során és továbbadunk másoknak, a következő generációnak, mégis többé tud válni az utóbbi.

A halálfélelemmel és az élet múlandósága okozta fájdalommal szemben legjobban a továbbadás, az önmagunk továbbadása eszméjével tudunk megküzdeni.

Akarva-akaratlanul mindannyian közülünk képesek vagyunk másokra hatni. Először legközelebbi környezetünkben, majd a koncentrikus hullámzáshoz hasonlóan egyre szélesebbre terjedve, generációk hosszú sorában hagyunk magunk után könnyen fellelhető nyomokat. Amikor képessé válunk meglátni, hogyan tudunk hátrahagyni valamit, ami a miénk, az meggyőző válasz lehet azok számára is, akik az emberi múlandóságot és végességet kiegyenlítik az értelmetlenséggel.

A továbbadás nem azt jelenti feltétlenül, hogy nevet, vagy akár fényképet hagyunk magunk után. A személyes identitásunk halálunk utáni megőrzésére való törekvés mindig hiábavaló, mert csak a múlandóság örök. A továbbadás itt azt jelenti, hogy valamilyen élettapasztalatot hagyunk örökölni, egy csipetnyi bölcsességet, valamilyen útmutatót, vigaszt, amit átadunk más embereknek, legyenek azok ismerősök vagy ismeretlenek.

Az ember önmaga továbbadása szorosan összefügg azzal a legbensőbb kívánságával, hogy átmentse magát a holnapba. Legszembeötlőbb vágyunk az, hogy biológiailag továbbadjuk magunkat génjeink gyerekeinknek való átadása, vagy valamilyen szervünk másoknak való adományozása útján. De a továbbadás játszódik le akkor is, ha valamilyen társadalmi területen sikert érünk el, és azt a nevünkkel fémjelzik a továbbiakban. Ugyanez történik, amikor intézményeknek, alapítványoknak, ösztöndíjaknak adunk nevet, vagy a tudományos haladáshoz járulunk hozzá, amire további eredményeket lehet majd ráépíteni, vagy éppenséggel a saját molekuláink természetbe való visszajuttatásával, amelyek egy új élet kialakulásához tudnak hozzájárulni.

Sokan nagyon ritkán gondolkodnak saját halálukról, de ugyanakkor rögeszméjüké tud válni a múlandóságtól való rettegés. Minden kellemes percet gyötrelmessé tehet a háttérben meghúzódó tudat, hogy minden, ami most történik múlandó, és hamarosan véget ér. A kényelmes sétát egy számunkra kedves baráttal elronthatja a gondolat, hogy minden eltűnik egyszer – barátunk meghal, az erdőt megsemmisíti az érkező, mindent letaroló urbanizáció. Mivégre hát az egész, ha egyszer minden porrá válik? A múlandóság jelensége azonban csak a továbbadás mozzanatával alkot egészet. Nem törvényszerű ugyanis, hogy a szép múlandósága lehetetlenné tegye annak élvezetét. A csak egy éjszakára kinyíló virág ettől még nem lesz kevésbé bájos. Ami meg a természetet illeti, jól tudjuk, hogy minden télen megsemmisül, de a következő évben mindig újra is születik, mintegy üzenve ezzel nekünk, hogy mégiscsak van örökkévalóság, ha nem is lehetünk közvetlenül részesei. De közvetetten igen.

A mit adjunk tovább önmagunkból az a kérdés, amellyel nem ritkán találjuk szembe magunkat. Egy változásoktól mentes életet leélve, vagy pedig azt az üzenetet, hogy lehetséges változtatni azokon a körülményeken, amelyekre hatni tudunk. Bizonyos, hogy jelentősebb pozitív változás nem következhet be életünkben addig, ameddig abban a meggyőződésben élünk, hogy az okok, amelyek miatt nem élünk jól, rajtunk kívül állóak. Mindaddig,

amíg a felelősséget másokra háritjuk - nem megértő élettársra, örökké elégedetlen főnökre, akitől sohasem kapunk támaszt, vagy a rossz génekre - helyzetünk, amelyben élünk, egyhelyben topog. Fontos belátni, hogy egyedül csak mi, magunk vagyunk felelősek helyzetünk alapvető aspektusai miatt, és csak saját magunknak van hatalmunk azon változtatni. Mert szembesülve a külső korlátokkal továbbra is rendelkezésre áll a lehetőség, hogy ezeket az akadályokat nem figyelmen kívül hagyva hozzunk olyan döntéseket, amelyek a legkevésbé lesznek hátrányosak számunkra.

Végességünk szorongásai akkor tudnak felerősödni, amikor visszapillantva, olybá tűnik számunkra, hogy eddigi életünket nem jól éltük. Hogy magunk mögött hagyunk egy nem kiélt életet. Ezt a meggyőződést csak akkor tudjuk korrigálni, ha összegezzük eddigi életünket, amelyben biztosan fellelhetők a sikerek is meg a hiányosságok is. Látva az eddigieket pedig kirajzolódik a tapasztalat is: hol változtatni azon, hogy teljes életet éljünk. Hogy a teljes élet üzenetét adhassuk tovább. Ami segít megküzdeni a halálfélelemmel.

A kapcsolatban levés csökkenti végességünk szorongását

Az örökké élni vágyás és a halálfélelem olyan páros, amely örökösen bennünk volt, van és lesz. Ösztönösen, mélyen belénk épülve, alapjaiban határozza meg életünket. Évszázadok hosszú sora óta az ember folyamatosan dolgozik azon, hogy minél jobban felvértezze magát a halálfélelemmel szemben. A módszerek közül, amelyeket - tudatosan, vagy nem tudatosan - alkalmaz, vannak sikeresek, és olyanok is, amelyek alig, vagy egyáltalán nem csökkentik a végesség szorongásait. A korábbiakban már említett halálfélelmet csökkentő megküzdési stratégiák mindegyike tartalmaz egy alapvető közös mozzanatot: a kötődésen, az emberi kapcsolatokban működő kötődésen alapulnak.

Felnőtt emberek, akik a halálfélelemmel küszködnek, nem valami különleges teremtmények, hanem olyanok, akiket a család, a kultúra, amelyben élnek, nem tudta olyan védőöltözékkel ellátni, mely megfelelő védelmet nyújtana a halál hideg borzalmaival szemben. Lehet, hogy ők az életükben már korán túl sok halállal találkoztak, lehet, hogy nem adatott meg nekik az otthon szeretet forrása, de az is lehetséges, hogy túl zárkóztak lévén, nem tudták másokkal megosztani a halállal kapcsolatos érzéseiket, vagy, hogy túlérzékenyek voltak, túlságosan öntudatosak és nem tudtak abban a vallásos hitben vigaszt találni, amelyik elvitatja a halál véglegességét.

Vannak, akik fel tudják vállalni a halállal való szembesülést, a folyamatosan velünk lévő árnyékának beépítését a mindennapi létezésükbe.

Egy személyes beszámoló. „Két éve halt meg az apám, és azóta hihetetlenül sokat változtam. Azelőtt elképzelhetetlennek tartottam, hogy szembenézzek saját végességgemmel, és üldözött az a gondolat, hogy egy nap nekem is el kell tűnnöm ebből a világból. Apám halálának az volt az üzenete számomra, hogy ha ő meghalt, akkor ez velem is meg fog történni egyszer, és ez segített megszeretni az életet úgy, ahogyan azt korábban nem tudtam. Néha úgy érzem, hogy több lettem a kortársaimnál, mert már nem aggódom a jelentéktelen, múlandó dolgok miatt. El tudom fogadni azokat, mert úgy érzem, hogy világosan különbséget tudok tenni a

fontos és a kevésbé fontos dolgok között. Azt hiszem, hogy képes leszek megtanulni azt, hogy azt tegyem, ami az én életemet teszi tartalmassá, ne pedig azt, amit csak a társadalom vár el tőlem... Úgy érzem, hogy így élve az életem képes vagyok elfogadni halandóságomat...”

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

Kapcsolatok hiányában a magánynak minden formájával szembe kell néznünk. Elsősorban azzal, amelyik a közelségtől való félelemmel kapcsolatos, az elutasítás szégyenével, vagy azzal, hogy nem érdemeljük meg mások szeretetét. Kultúránkban a haldoklót ma még nagyon gyakran az izoláció és a csend függőnye veszi körül utolsó óráiban. A családtagok és a barátok nem mernek közelébe se menni, mert nem tudnak mit mondani neki, félnek megzavarni őt a távozásban. Ha mégis közeledni próbálnak hozzá, az felébreszti bennük saját halálfélelmüket, amivel nem tudnak mit kezdeni. De ugyanez történik a haldoklóban is: életének utolsó óráiban egyedül kell szembenéznie a most már kézzelfogható közelségbe érkezett véggel, ami tovább erősíti halálfélelmét

A magánynak ez előbbinél tán még jelentősebb formája az egyén és a társadalom közötti kapcsolatok folyamatos örvényléséből, az emberi viszonyok természetéből ered, amely nemcsak azzal kapcsolatos, hogy egyedül érkezünk a létezésnek ebbe a földi formájába, és egyedül is kell távoznunk ebből a világból, hanem azzal a ténnyel is, hogy mindannyian közülünk olyan saját világban élünk, amelyet teljes egészében csak mi magunk ismerünk. Van tehát egy eredendő magányosságunk is, amellyel akkor is számolnunk kell, ha működnek emberi kapcsolataink. Ha pedig a külső világ magunkra hagy bennünket, a teljes magány bénító borzalma lesz úrrá létezésünkön.

A magány nem felvállalása, az emberi kapcsolatokhoz való kötődés az, ami segít bennünket a halálfélelem szorításával ténylegesen megküzdenni. Erre pedig ma, a kommunikáció lehetőségének elképesztő kitágulásával, sokkal nagyobb lehetőségünk van, mint korábban bármikor. A kapcsolatban levés pedig csökkenti végességünk szorongását is.

A jelenlétnek hatalma van

A kapcsolati közelség teszi lehetővé, hogy másoknak is megmagunknak is a legtöbbet tudjunk segíteni abban, hogy a halállal félelem nélkül szembe tudjunk nézni. Amikor valaki a halállal néz szembe - legyen az gyógyíthatatlan betegségből, vagy éppenséggel pánikrohamból eredő - a legtöbb, amit adhatunk neki, hogy mellette maradunk. Jelenlétünk olyan hatalommal bír, mellyel szemben a halálfélelem meghátrál.

Miután kialakítottuk a saját halálfélelmünk leküzdésére alkalmas stratégiánkat, bizonyos, hogy a tőlünk segítséget váróknak megfelelő támaszt

tudunk nyújtani. Amikor önmagunkban már megfogalmazódtak végességünk szorongásai, szabadon tudunk ezekről másoknak beszélni. Ha egy kapcsolati közelségben feltárjuk társunknak érzéseinket és gondolatainkat - üzenve ezzel azt is, hogy lehetséges a legbensőbb érzésekről is beszélni - segítünk neki abban, hogy ezt ő is megtegye. Mint azt annyiszor megtapasztalni, az önfeltárásnak van a legnagyobb szerepe a közelség létrejöttében. Minden kapcsolat alakulása kölcsönös önfeltáráson alapszik. Először egyikünk teszi meg azt a lépést, hogy valami intimebb dolgot oszt meg a másikkal, majd a másik viszonzza ezt – így haladva együtt az önfeltárással spirálisán keresztül. Ha valamelyikünk részéről elmarad a kölcsönösség, a kapcsolat hamar zátonyra fut. Ha egy kapcsolatban van közelség az minden szónak, gondolatnak, vigasznak nagyobb jelentést ad.

Félelmeink másokkal való megosztása nem jár különösebb veszéllyel: csak azt nyilvánítjuk ki, amiről egyébként is magától értetődő, hogy bennünk van. Végso soron mindannyiunkban ott a félelem attól, hogy egyszer megszűnünk, és többé nem leszünk. Egy nap mindannyian szembesülünk azzal, hogy milyen parányiak és jelentéktelenek vagyunk a világegyetem végtelenségében. Apró homokszemek az irdatlan nagy tágasságban. Ezt a világúri magánytól való félelmet tudjuk enyhíteni, ha ottmaradunk a másik mellett a haláltól való rettegéseiben, és feltárjuk előtte, hogy nekünk is vannak félelmeink

Jelenlétünk biztosíték a számára, hogy távozása után ott folytatódik bennünk.

Életünk egyik pillanatában mindnyájunkban tudatosodik halandóságunk. Megszámlálhatatlan módon történhet ez meg. Kiválthatják a tükörből visszanézó ráncaink, az őszülő hajunk, meggörnyedt vállaink; a születésnapok egymás utáni érkezése – különösen a kerek évfordulók: ötven, hatvan, hetven. Barátok, akikkel régen nem találkoztunk, és összefutva velük megrökönyödve vesszük észre, mennyire megöregedtek; saját régi fényképeink meg azoké újra átnézése, akik gyerekkorunk részei voltak; a halállal való álmodás, és még sorolhatnánk mindazt, ami arra emlékeztet bennünket, hogy az idő rajtunk is eljár.

Kérdezzük meg magunktól, mit érzünk ilyenkor? Mit teszünk ezzel a megtapasztalással? Esetleg munkába menekülünk, hogy ne kelljen szembenézni szorongásainkkal? Megpróbáljuk a kozmetikát segítségül hívni és eltüntetni ráncainkat, befesteni ősz hajunkat? Vagy még egy ideig letagadunk éveinkből? Vagy megpróbáljuk elfelejteni, amit láttunk, megtapasztaltunk magunkon és barátainkon az idő múlását illetően? Hagyjuk figyelmen kívül álmainkat? Nem könnyen megválaszolható kérdések ezek.

Leghasznosabban tán akkor járunk el, ha nem tesszük félre végességünkkel kapcsolatos gondolatainkat, érzéseinket. Hanem éppen ellenkezőleg: kihasználjuk azokat. Időzzünk el a régi fényképek előtt, és hagyjuk, hogy átjárjon bennünket a fájó pillanat édes-keserű íze. Jusson eszünkbe, hogy halandóságunk tudatosodása igenis előnyt jelent számunkra – mint azt a korábbiakban már nem egyszer megfogalmaztuk. Mint mások mellett, amikor segítünk nekik, legyünk jelen saját magunk mellett is - mert a jelenlétnek ereje van. Az eredmény pedig nem marad el: jelentős változásokra

leszünk képesek még késői életkorban is. Mert sohasem túl késő, sohasem vagyunk túl idősek ahhoz, hogy új tartalmakat találjunk magunknak.

A halállal szembe kell nézni, ugyanúgy, mint minden más félelemmel. Gondolnunk kell végességünkre, hogy megismerkedhessünk vele, és megérthessük, hogy azt mi magunk sem kerülhetjük el, hogy sikerüljön leküzdeni a bennünk élő vele kapcsolatos rémületünket. Ha nem menekülünk előle nem is alakul ki bennünk az a tévhit, hogy a halál fájdalmas, hiszen megértjük, hogy a nemlétezés állapotába jutva már nem érezzük nemlétezésünket. A halál arcába nézve pedig meg tudjuk találni azokat az irányelveket, amelyekkel nem csak a tőle való félelmet küzdhetjük le, hanem a mindennapi életünket is értékesebbé, tartalmasabbá tehetjük

Végességünk elfogadása nem csak abban segít, hogy létezésünk minden percének örülni tudjunk, hanem abban is, hogy magunkat is másokat is jobban megértsük.

* MEGJEGYZÉS:

Az itt közölt írás a Vajdasági Magyar Tankönyv Tanács szervezésében megjelent tanári kézikönyvből származik, melynek címe: *Közelségben levés – távolságtartás*

Hozzájárulás a személyes növekedéshez

Szerző: Dr. med. Sági Zoltán, neuropszichiáter, pszichoterapeuta, csoportanalitikus.

Ez a kiadvány a magyarországi Nemzeti Kulturális Alap támogatásával jelent meg Újvidéken 2018-ban a VMPE kiadásában. A kiadvány szerkesztője Muhi Béla.