

*Elég jó vagyok?  
Szeretnek az emberek?  
Van valami értelme  
az életemnek?*

CAROLINE KROOK,  
nyugalmazott evangélikus püspöknő

*...és megvan  
a biztonságérzet  
az életemben?*

ANNA KÁVER

# 1.

## Nem vagy egyedül

Milyen az életed? Sokat nyugtalankosz, aggódsz? Ha igen, nem vagy egyedül. Könyvemben ismereteket szeretnék átadni neked mindezekről az érzelmekről, ugyanakkor arra kérlek, hogy gondolkozz el rajtuk, gondolkozz el önmagadon. Meg vagyok győződve róla, hogy minél többet tudsz önmagadról, a lehetőségeidről és a korlátaidról, annál nagyobb az esélyed arra, hogy megtaláld az életed értelmét és harmóniáját. Könyvemnek elsősorban nem az a célja, hogy megmondjam, miképp tudsz megszabadulni a folytonos aggodásodtól, tépelődésedtől, inkább az, hogy segítsek őket jobban megérteni. Fel akarom ébreszteni benned a kíváncsiságot és az optimizmust, miképp viselkedj a sérülékenységgel és az élettel együtt járó bizonytalanságokkal szemben. Szeretném továbbá, hogy érezd, az élet előfeltételei mindannyiunk számára azonosak, mindannyiunknak meg kell küzdenünk velük. Te és én, mindannyian nagyjából ugyanabban az egzisztenciális valóságban élünk. Néha talán vigasztaló lehet egy ilyen emlékeztetés.

### SEBEZHETŐK VAGYUNK

Teljesen magától értődő, hogy az aggodás, az aggodalmaskodás szerves része az életünknek. Nem is lehetne másképp. Már maga a létezés, maga az, hogy élünk, önmagában véve is egy veszélyes vállalkozás, számos bizony-

talansági tényezővel. Sok minden veszélyezteti az életünket – némelyik ember, veszélyes állatok, természeti katasztrófák, betegségek. A modern embert fenyegető veszélyek listája természetesen ennél sokkal hosszabb. Nemcsak a jól érthető és jól ismert veszélyeket tartalmazza, hanem olyanokat is, amelyek láthatatlanok számunkra, megfoghatatlanok, mégis ott leselkednek ránk például a világhálón.

Tehát sebezhetőek vagyunk. De szerencsére létezik egy olyan képességünk, hogy ezt előre lássuk, így tehát kezelni tudjuk mindazt, ami árthat nekünk vagy halálunkat okozhatja. A félelem, az aggodás ennek az eszköztárnak egy fontos része. Ennek hatására tudunk összpontosítani arra, ami veszélyes, ha egyáltalán az, és arra is, miképp tudjuk elkerülni. De mindennek, sajnos, ára is van. Fennáll a kockázata, hogy örökös készültségben élünk, holott ez nem mindig indokolt. Az emberek egy részénél folyamatosan villog a vészjelzőlámpa, s az élet egy csupa kihívásból álló küzdelem, tele potenciális problémákkal és veszélyekkel, mind valósakkal, mind képzeltekkel. Legtöbbször esetében viszont ez a vészjelző csak olykor-olykor villan fel, s nyugtalanságunk el is múlik, amint vége a krízishelyzetnek.

### *Mi miatt aggodunk?*

Miről is szólnak ezek az aggodalmak? A fentebbi idézetben Carolina Krook svéd nyugalmazott evangélikus püspöknő ezt nagyon szépen összefoglalja: „Elég jó vagyok? Szeretnek az emberek? Van valami értelme az életemnek?” Egy

kerekasztal-beszélgetés során hangzottak el e mondatok, amikor is a püspök arról beszélt, hogy ezek a kérdések jellemzik lelkigondozói beszélgetéseit. Én szeretnék még egy kérdést hozzáfűzni: „Megvan a biztonságérzet az életben?” E kérdésekben az a közös, hogy az érzelmeinkről szólnak. Arról, hogy úgy érezzük, nem elég, amit teszünk, aggódunk, hogy nem tudunk megfelelni az élet során felbukkanó valós vagy képzelt elvárásoknak. És épp ez a tény, hogy mindezek olyan kérdések, amelyeket nagyon nehéz megválaszolni, ez utal arra a bizonytalanságra, amelyben kénytelenek vagyunk élni, talán egész életünkben. És ki fog választ adni, mi magunk vagy valaki más? És mik az *igen* vagy a *nem* kritériumai?

Ezek az egész életünkre kiható kérdések hétköznapijainkban kézzel foghatóbbá válnak. Aggódunk és tételődünk a pszichés állapotunk, az egészségünk, a pénzügyi helyzetünk, a munkahelyi teljesítményünk, az életünk üressége, a gyermekeink egészsége, az egyedüllét, a párkapcsolatunk, a barátainkkal való kapcsolataink miatt, vagy amiatt, hogy mit is együnk... Van, akinél a halálfélelem a leghangúlyosabb. Sokak számára a háború, a terror, az éhezés, az atomháborús fenyegetés, a természeti katasztrófák, a politikai szélsőségek és a környezetünk tönkretétele is fenyegetettséget jelent, és hozzájárul ahhoz, hogy megrendüljön biztonságérzetük.

Általános emberi dolog tehát, érthető, sőt néha konstruktív is lehet, ha valaki aggódik, fél. Bizonyos esetekben viszont előfordulhat, hogy komolyan megnehezíti, akár lehetetlenné is teszi, hogy az illető teljes életet éljen. Klinikai pszichológusként és pszichoterapeutaként naponta találkozom az örökös aggódással, annak különböző foko-

zataival és formáival. Hosszú éveken keresztül dolgoztam olyan személyekkel, akik szélsőséges érzelmi szenvedéseik hatására elvesztették az életkedvüket, és közel álltak az öngyilkossághoz. Azok esetében, akikkel ilyen összefüggésben találkoztam, a fenti fejezetcím négy kérdésére adott válasz egyértelmű és határozott *nem*.

A folytonos aggodás a legtöbb páciensem problémavilágának szerves része. Egyesek esetében olyan komoly méreteket ölt, és annyira lebénítja őket, hogy az már meg is felel a pszichiátriai diagnózis, az ún. generalizált szorongásos zavar (GAD) kritériumainak. (Később visszatérek arra, mi a különbség a „hétköznapi aggodás” és a GAD között.) Ezeknek az embereknek a problémái kevésbé szólnak arról, hogy eljött-e a világvége, inkább arról, hogy képtelenek megbirkózni a hétköznapiakkal és a saját életükkel. Félelmeik és tévhiedelmeik megbénítják őket, és minden tekintetben szárnyukat szegik. Esetükben megoldásnak tűnhet a szétszórtság vagy a menekülés, nemcsak a holnaptól, hanem az adott pillanattól is.

Számos jól bevált menekülőút létezik a félelem és az aggodás elől. Az egyik, hogy nagyobb sebességre kapcsol az illető, és egyre nagyobb elvárásokat támaszt magával szemben. Ez működhet, legalábbis egy ideig, amíg végképp össze nem omlik az adott személy. Vagy különösen fogékonyá válik arra, hogy például alkohollal és drogokkal próbálja meg csillapítani belső nyugtalanságát, aggodását. Könnyen túlzásba eshet az evés, a munka vagy a szex terén is, csak hogy szabaduljon a kellemetlen érzéstől.

||| Gondolkozz el egy kicsit: Úgy érzed, elég jó vagy? Szeretnek az emberek? Van valami értelme az életednek? Biztonságban érzed magad?

*A szabadság ára*

Ebben a könyvemben az aggodásról nem mint diagnózisról beszélek, hanem mint életünk teljesen normális részéről, a mindennapi, átlagos aggodásról. Arról, amely életünk része, amely növeli mentális készenlétünket, segít nekünk a problémák megoldásában, abban, hogy gondoskodjunk egymásról, és elhárítsuk a veszélyeket. Ugyanakkor határozottan fennáll a lehetősége, hogy megzavarjon vagy idegesítsen minket.

Vajon az aggodás szükséges velejárója az életnek? Igen, részben igen. Úgy születünk erre az életre, hogy adott körlátaink vannak. Az egzisztenciális gondolkodók ezt nevezik tényszerűségnek (fakticitás). Azaz mindazt, amit nem tudunk befolyásolni, ami adott az életünkben: rassz, bőrszín, etnikai hovatartozás, szemünk színe, testünk, nemünk, szüleink, vérmeérsékletünk... Életünk lényege, hogy használjuk fel jól a nekünk osztott kártyákat, fogadjuk el őket, a jókat és a rosszakat is. Lehet ugyan, hogy úgy érezzük, mindez „kockadobással” dőlt el, ennek ellenére komoly lehetőségeink vannak arra, hogy befolyásoljuk és alakítsuk életünket.

A szabadság, az, hogy magunk is alakíthatjuk az életünket, könnyen megzavarhat, és lebéníthatja a cselekvőképességet. Ez a szabadság ára. Hisz sok választási lehetőségünk van, és honnan tudhatjuk, melyik a jó számunkra, mi nyugtat meg minket, mitől leszünk boldogok? Milyen típusú partnert, munkát vagy érdeklődést válasszunk? Vagy egyszerűen döntsünk az egyedüllét mellett? Melyik pártra szavazzunk? Lakást vagy házat vásároljunk? Vágassuk le a hajunkat vagy növeesszük hosszúra? Fogyasszunk bioélelmiszert vagy ne? A szabadság követelményekkel áll elő veled

szemben – választanod kell, és el kell viselned ennek a bizonytalanságát. És a választások körüli bizonytalanságból következik az aggodás.

### *Optimizmus és új hozzáállás*

Egy aggodásokról szóló könyvben, természetesen, elkerülhetetlen, hogy ne szóljunk a sötét és fenyegető dolgokról is. Ugyanakkor törekszem arra, hogy az egyensúlyt hangsúlyozzam, kiemeljem a szeretnivalót és a létező jót. Mindazt a törekvést, ami az egyének vagy a társadalom részéről történik annak érdekében, hogy mindenki a lehető legbékeesebb, legértelmesebb életet élhesse itt a földön. Ebben a folyamatban az aggodás egy szükséges hajtóerő. Mert ha nem nyugtalankodunk, nem félünk, nem aggodunk, akkor nem is törődünk a dolgokkal. Ily módon tehát a nyugtalanság egyrészt megmérgezhetheti az életünket, másrészt viszont rendkívül bölcs dolog is lehet.

Az ember sebezhetősége és a kihívások, amelyekkel szembetalálja magát, minden korban a kulturális megnyilatkozások központi témáit jelentették – legyen az irodalom, zene, képzőművészet, színház vagy tánc. Ezek a fórumokon kerülnek színre mindazok a fontos kérdések, amelyek keretet adnak az életnek és a halálnak. De ugyan ezek a kérdések hangsúlyosan jelen vannak a tudományos berkekben is – a filozófiában, a pszichológiában és a vallásokban. És ezek a terek egyáltalán nem zárt egységek, hanem megnyílnak egymás felé. Három ilyen térbe szeretnék betekintést nyújtani – a pszichológiai, a biológiai és a filozófiai/egzisztenciális térbe. Könyvem végén arra

is adok ötleteket, milyen hozzáállás segíthet abban, ha túl sok energiádat emészti fel az aggodás, ha túlságosan sokat rabol el a hétköznapijaidból.

A leghatásosabb segítség nem is olyan bonyolult. Ez az élethez való hozzáállásodban rejlik. A tudatos jelenlétben, az elfogadásban, a részvételben és a lelkivilágod karbantartásában. A segítség azzal kezdődik, hogy megfogalmazod, mi a fontos a számodra, majd lassan elindulsz abba az irányba. De már az is segítség, ha feszegeted biztonságérzeted határait, kismértékű kockázatot vállalsz, megpróbálsz kifürkészni az ismeretlent. Ezzel növeled a bátorságodat, és felfedezed, hogy valójában mi is történik. Ha megengedőbb és kíváncsibb vagy, akkor megláthatod mindazokat a lehetőségeket, amelyeket az élet nyújt. Ha mersz enyhíteni az ellenőrzésvágyadon, akkor egyben szabadabb is leszel, és meglepő módon még az az érzésed is támadhat, hogy jobban tudod saját magadat ellenőrizni. Az életben sok esetben van szükség ellenőrzésre és logisztikára, ez teljesen egyértelmű. Be kell fizetni a számlákat, meg kell tervezni a gyermekek felügyeletét, időben kell végezni a munkafeladatokkal, meg kell tölteni a hűtőszekrényt... A mindennemű tervezés vagy előrelátás nélküli élet elég problematikus lenne. Ha kicsit már jobban tudsz határokat húzni, ha gátat tudsz szabni magadnak, amikor aggodásod bölcsességből gátaddá válik, akkor minden bizonnyal jobban fogod érezni magadat. Remélem, hogy az elkövetkező példák és gyakorlatok segítenek neked abban, hogy többet megtudj saját félelmeidről és aggodalmaidról, és arról, hogyan tudod megőrizni a bölcs aggodást, és elengedni azt, amelyik méregként hat rád.

Két folyton aggódo ember nyitja most meg számunkra ezt az utat.



*Mintha az élet  
sötét démonjai  
éjszakánként találkozt  
adnának egymásnak  
a hálósobámban.*

MARIA

*Semmi mást nem akarok,  
csak végre nyugalmat.*

ERIK