

Tartalom

I. Bevezetés	7
II. Egyedüllét a 21. században	21
1. Szomorú, őrült és rossz	23
2. Hogyan jutottunk idáig?	45
III. Gondoljuk újra viszonyunkat az egyedülléthez!	61
1. Nézzünk szembe a félelemmel!	68
2. Csináljunk valami élvezeteset egyedül!	85
3. Fedezzük fel a révedést!	96
4. Figyeljük meg a természetet!	101
5. Tanuljunk meg valamit kívülről!	109
6. Vágjunk bele egyedül!	115
7. Tanítsuk a gyermekeket!	125
8. Tiszteljük a különbségeket!	132
IV. Az egyedüllét örömei	137
1. Öntudatosság	141
2. Összehangolódás a természettel	146

3. Kapcsolat a transzcendenssel	149
4. Kreativitás	155
5. Szabadság	161
V. Konklúzió	167
Ajánlott irodalom	171
A képek forrásai	191
Jegyzetek a magyar kiadáshoz	193
Név- és tárgymutató	197
A szerzőről	205

I. Bevezetés

Vajon miért érdemes elolvasni egy olyan könyvet, amely – legalábbis azt ígéri – bemutatja, hogyan legyünk egyedül?

Hiszen ez nem is olyan nehéz. Ehhez nem is kell könyv. Az életben sokszor vagyunk egyedül. Próbáljuk ki!

Menjünk ki a fürdőszobába, zárjuk be az ajtót és vegyünk egy fürdőt! Egyedül vagyunk.

Szálljunk be az autónkba, és induljunk el valamerre – vagy sétáljunk, kocogjunk, kerékpározzunk, esetleg úszunk! Egyedül vagyunk.

Keljünk fel az éjszaka közepén (természetesen alvás közben is egyedül vagyunk, még ha meg is osztjuk az ágyunkat valakivel, jóllehet egyedüllétünknek nem vagyunk a tudatában, úgyszólván egyelőre tekintsünk el a példától), a villanyt ne kapcsoljuk fel, üldögéljünk csak a sötétben! Egyedül vagyunk.

Most csavarjunk egyet a dolgon! Gondoljunk valami olyasmire, amit általában társaságban szoktunk csinálni! Képzeld el, hogy moziba vagy étterembe szeretnénk menni, kirándulnánk egyet a környéken vagy inkább külföldre utaznánk nyaralni! Tervezzük meg – a logisztika nem jelenthet akadályt –, tudjuk, hogyan kell ezt csinálni! Ismét csak egyedül vagyunk.

Hol itt a probléma? Miért érdemes elolvasni egy ilyen könyvet?

Természetesen nem tudhatom, kinek mit mondhat. De van néhány eset, amikor biztosan jól jön egy ilyen könyv. Ezek közül minden bizonnyal a legszomorúbb egy haláleset, amikor elveszítjük a társunkat, megváltozik körülöttünk minden, hirtelen ránk tör a magány, nem tudjuk, miből meríthetnénk erőt, és elszántan igyekszünk mindenbe belekapaszkodni. Ma már egyre többen kerülnek ilyen helyzetbe a világon – az egyszemélyes háztartások száma például az Egyesült Királyságban 1961-ben az összes háztartás 12%-át tette ki, 2011-ben pedig már majdnem a 30%-át.

Az is lehet, hogy akiről azt hittük, jól ismerjük, egyszer csak úgy dönt, szeretne inkább egyedül maradni. Hosszabb-rövidebb időre nemcsak minket, másokat is kizár az életéből, ezért egyre jobban aggódunk miatta. Képtelenek vagyunk felfogni, miért csinál ekkora őrültséget és hogyan boldogul majd. Szeretnénk őt megérteni.

Vagy valamit nagyon komolyan szeretnénk megcsinálni. Különösen, ha egy kreatív feladatot vállalunk el. De nem tudunk koncentrálni. Mások igényei, egyéb feladataink, társasági életünk, kapcsolataink miatt állandóan meg kell szakítanunk a munkánkat. Pontosan tudjuk, ha nem vonulunk el egy kicsit, képtelenek leszünk elvégezni a feladatunkat, ugyanakkor félünk az egyedüllétől.

Az is lehet, hogy olyan dolgot szeretnénk csinálni, amit csak egyedül lehet (egyszemélyes vitorlázás, magányos hegymászás, elvonulás, hogy csak három tipikus példát

említsek). Ezekben az esetekben a magányt ugyan magunk vállaljuk, de valamilyen iránymutatás ilyenkor is jól jöhet. Bár valószínű, hogy ha komolyan foglalkozunk ilyen gondolatokkal, már tudjuk, milyen az egyedüllét, és meg is békélünk vele.

Persze az is előfordulhat, hogy úgy érezzük, nem igazán kedveljük azokat az embereket, akikkel az időnkét töltjük, ugyanakkor tudjuk, hogy függünk is tőlük, ami alól nem tudunk kibújni. Közben azt latolgatjuk, hogy bármilyen kapcsolat, még a legkevésbé kielégítő, legkiüresedettebb is, több a semminél, jobb az egyedüllétnél. Mindemellet azon rágódunk, milyen negatív visszajelzéseket kapnánk, ha érzéseinket megosztanánk másokkal is.

Lehet, hogy egyre nő bennünk a szenvedély a természet iránt. Távolságra akarunk kerülni a várostól, és leginkább egyedül szeretnénk lenni. Nem értjük, ezért magyarázatokat keresünk, miért távolít el minket ez az új szerelem a társasági élettől.

Az is lehet, hogy csak egyike vagyunk azon bátor embereknek, akik szeretnék igazán élni, és úgy gondolják, ehhez fel kell fedezniük legmélyebb énjüket, méghozzá úgy, hogy közben nem védi vagy zavarja őket semmilyen társadalmi konvenció és norma. Egyetértünk Richard Byrd amerikai admirálissal és felfedezővel, aki az *Egyedül (Alone)* című könyvében a következőképpen magyarázta, miért töltött egy telet a déli sarkkör jégvilágában 1934-ben: „A tapasztalat kedvéért akartam menni, az ember vágyik arra, hogy a maga teljességében élje meg ezt az élményt [...], hogy pontosan azt

az életet élhessem, amit választottam, semmilyen kényszerűségnek nem engedelmeskedve, csak azoknak, amelyeket a szél, az éjszaka és a hideg támaszt, s nem az emberek törvényeinek, csak a sajátomnak.”¹ Természetesen nem kell az Antarktiszig utaznunk, hogy igazán elmélyedhessünk magunkban. Ha még nem voltunk igazán egyedül, joggal érezhetjük, hogy valami kimaradt az életünkől. Ezért valami fogódzót szeretnénk kapni, milyen is valójában egyedül lenni.

Talán úgy érezzük – még ha nem is igazán értjük ezt az érzést –, valami hiányzik. Ránk tör egy megfogalmazhatatlan, bizonytalan érzés, hogy kell lennie valami másnak, valami többnek; valaminek, ami egyszerre ijesztő és szép. Tudjuk, hogy évszázadokon keresztül a legkülönbözőbb kultúrákból és országokból származó emberek csakis a magányban találtak rá arra a valamire – bármi legyen is az –, amire mi is vágyunk. Ebben a helyzetben nem azért olvas valaki egy ilyen könyvet, hogy megtanulja, hogyan legyen egyedül, hiszen ha belegondolunk, az igazán egyszerű, hanem azért, hogy megértse, miért akar egyedül lenni, miért tölti el ez a gondolat egyszerre vágyódással és mélységes nyugtalansággal. Ennek szeretne utánajárni.

De az is lehet, hogy a legtöbben csak arra kíváncsiak (ahogy más könyvek esetében is), vajon miért *írta* meg a szerző.

Erre már könnyebben tudok válaszolni.

Egyedül élek. Több mint 20 éve. Ezalatt nem csak azt értem, hogy egyedülálló vagyok. Sokak szemében ez már inkább „elszigeteltség”, mint pusztán „magány”. Skóciának

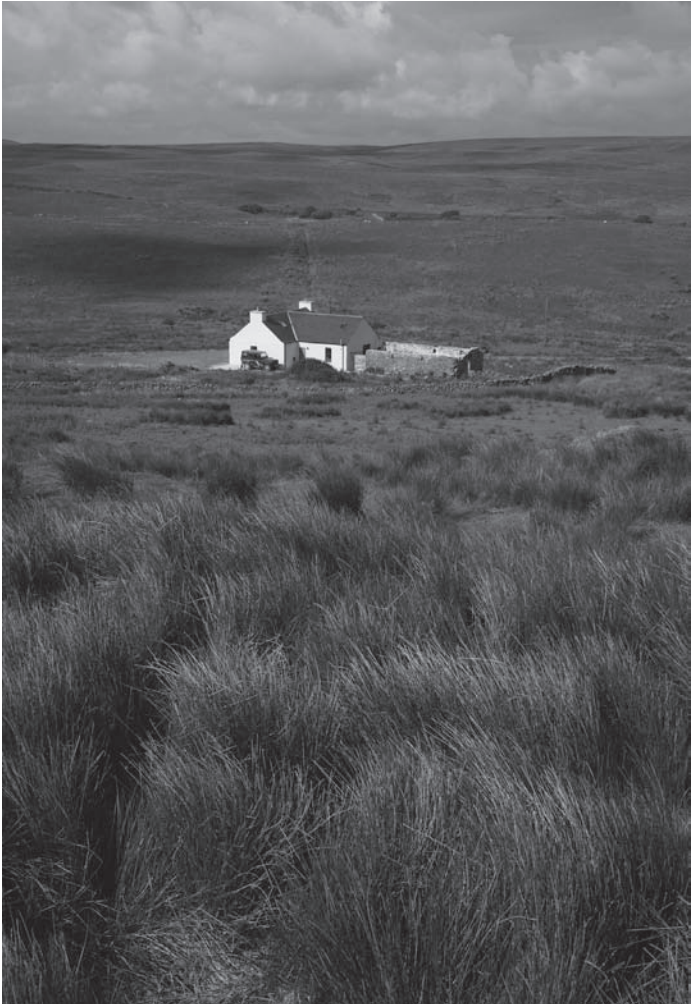
abban a régiójában lakom, ahol európai összehasonlításban talán a legalacsonyabb a népsűrűség, de még ezen belül is ez az egyik legelhagyatottabb terület. Az Egyesült Királyságban az átlagos népsűrűség 246 fő/km^2 , a mi völgyünkben azonban átlagosan 8 km^2 jut minden egyes emberre. A legközelebbi bolt 16 km-re van, a legközelebbi szupermarket több mint 30-ra . Nincs térerő, és a házamtól 400 m-re futó egysávos úton igen gyér az átmenő forgalom. Sokszor egész nap nem találkozom senkivel. Imádom.

De nem éltem mindig egyedül. Nagycsaládban nőttem fel, hat testvér egyikeként. Kicsi volt köztünk a korkülönbség, picit olyanok voltunk, mint egy alomnyi kiskutyá. A befelé fordulás nem igazán volt jellemző ránk, gyakran feleltünk, érzelmesek, szívélyesek és beszédesek voltunk. Sok mindent csináltunk együtt. Máig mély és szeretetteljes kapcsolatban állok az összes testvéremmel. 1968-ban kezdtem meg az egyetemi tanulmányaimat, és bele is vettem magam azoknak az éveknek az izgalmába és viharos optimizmusába. Majd férjhez mentem, és született két gyermekem. Író lettem. Vannak barátaim – a barátság máig is az egyik legfőbb érték az életemben. Mindez nem arról árulkodik, hogy eleve magányos lennék, és mindig is arra készültem volna, hogy a zord skót lápvidék kellős közepén egy mellékút mentén lakjam.

A változást az okozta, hogy beleszerettem a csendbe: abba, ami az emberi szellemmel, azonossággal és személyiséggel történik, ha szüneteltetjük a beszédet, megnyomjuk az OFF gombot, és elmerülünk a hatalmas ürességben.

Érdekelni kezdett a csend mint elveszett kulturális jelenség, mint szépség, mint időköz, amelyet egyének sora fedezett már fel, és használt fel újra meg újra, különféle okokból és teljesen eltérő eredményekkel. Elkezdtem a saját életemet vizsgálni, megfigyeltem néhány gondolatomat, hogy megtudjam, milyen érzéseket keltenek bennem. Csakugyan meglepődtem, amikor rájöttem, hogy szeretem a csendet. Illett hozzám. Szomjaztam rá. A több csend utáni vágyam hajszolása során találtam erre a völgyre, és építettem fel a házamat egy régi pásztoraknyó romjain. 2007-ben be is költöztem.

2008-ban pedig megírtam az *A Book of Silence* (A csend könyve) című művem, amelyet egyfajta „hibrid” alkotásnak szántam. Megpróbáltam egyetlen történetbe gyúrni a kultúrtörténeti vonatkozásokat és a személyes visszaemlékezéseimet, felhasználva mindkét műfaj formai elemeit és hagyományait. Ám kiderült, hogy olyan szempontból lett hibrid, ami nem állt szándékomban. Bár eredetileg a csendről akartam írni, végül az egyedüllétről is szólt. Komoly – és ma már úgy érzem, indokolt – kritikát kaptam azért, hogy nem tettem kifejezetten különbséget e kettő között. A csendben létet és az egyedüllétet hagytam olyan módon összemosódni, ami összezavarta az olvasókat. Az egyik téma, amelyet például érintettem a könyvben, a csend tényleges fizikai és mentális hatása volt. Nemcsak azt vizsgáltam, hogyan hat az érzékeléseinkre (az étel ízére, a meleg vagy a hideg megtapasztalására), hanem arra is kíváncsi voltam, hogyan vezethet olyan szokatlan jelenségekhez,



Sara háza

mint a hallucinációk vagy a gátlások teljes elvesztése. Ezekről a hatásokról mások is beszámoltak már, akik hozzám hasonlóan csendes életre vágytak, és a sivatagba vagy más helyekre vonultak el. De sokan úgy érezték, hogy ezek nem a csend, hanem a magány, az egyedüllét következményei. A könyv megjelenése után – legnagyobb meglepetésemre – olvasóim is sokkal inkább az egyedülléttel, mint a csendben léttel kapcsolatban kértek tőlem tanácsot.

Ez részben arra vezethető vissza, hogy a csendnek legalább két különböző jelentése van. Az *Oxford angol értelmező kéziszótár* (*Oxford English Dictionary*) is két egymást kizáró jelentést ad meg: egyrészt mindenféle hang hiányaként, másrészt a beszéd hiányaként definiálja. Sok ember számára – gyakran engem is beleértve – a „természet hangja”, mint például a szél vagy a vízcsobogás, nem törli meg a csendet, a beszéd azonban igen. Valahol e kettő között pedig ott az érzelmi tapasztalat, hogy az emberi tevékenység keltette zajok (a felettünk elhúzó repülőgépek, egy messzi útról az autók hangja) megölik a csendet, az ugyanolyan hangerejű természetes zajok viszont nem.

De ez nem csupán definíciók kérdése. Nálam a csend és a magány olyan szorosan összefüggnek, hogy sosem volt igazán szükségem a megkülönböztetésükre. Sok ember számára azonban e két jelenség egyáltalán nem azonos. Ezt bizonyítják azok a közösségek – például a trappista kolostorok vagy a kvékerek összejövetelei –, ahol az emberek *együtt* vannak csendben.

A kvékerek hivatalos honlapja, a quaker.org.uk így ír erről:

A kvéker élet alapja a csendes istentisztelet. Olyan csendes közösségi összejövetelre törekszünk, ahol nyitottak lehetünk a szentlélek sugallataira, megtalálhatjuk a lélek békéjét, újra tanúságot tehetünk életünk értelméről, és örvendhetünk a teremtés csodájának.

Istentiszteleteink során egyesek késztetést érezhetnek arra, hogy megszólaljanak: bárki megteheti ezt, hiszen mindenkit egyenlőnek tekintünk. A kvékereknek nincsenek papjaik vagy hierarchikus rendjük, mert úgy hisszük, minden embernek közvetlen kapcsolata lehet Istennel.

Nem kell kvékernek lenni a kvéker összejövetelek látogatásához – mindenki előtt nyitva állunk. Ezekre bárhol és bármikor sor kerülhet, de leginkább vasárnaponként a kvéker imaházakban tartjuk őket. Szeretettel várjuk mindazokat, akik csatlakoznának, és osztozni szeretnének velünk a csendben.

Ennél sokkal egyszerűbben és kevésbé tudatosan is átélhetjük a csendet anélkül, hogy egyedül lennénk. Például, ha egy hozzánk nagyon közel álló személlyel képesek vagyunk örömteli órákat eltölteni anélkül, hogy beszéljünk. De egy csecsemő szoptatása közben vagy egy haldokló mellett is átérezhetjük, milyen kommunikálni a csenden keresztül. Ugyanakkor lehetünk egyedül, csend nélkül. Ha például tévét nézünk, vagy ha a szomszédok rémes zajt csapnak, miközben egyedül vagyunk otthon.

Vannak persze érzelmileg kevésbé megterhelő helyzetek is. Ha biciklitúrára megyünk valakivel, sokszor csendben vagyunk, de nem vagyunk egyedül, ha azonban egymagunkban énekelünk vagy a kutyánkkal megyünk sétálni, egyedül vagyunk, de nem csendben.

Egyik kedvenc mesém *A hat hattyú (Die sechs Schwäne)*, amelyben a hősnő – hogy mentse a gonosz varázslattal mádrrá változtatott fivéreit – fogadalmat tesz: hat évig egy szót sem szól (és testvéreinek egy-egy inget készít csillagvirágból). Az első három évet magányosan tölti az erdő mélyén, és egy faágon ülve egyfolytában csak varr. Véletlenül arra jár a király, beleszeret, magával viszi a palotájába, és feleségül veszi. Három gyermekük születik, de a lány még mindig nem beszél. Szörnyű csapások érik, mégis ragaszkodik a fogadalmához, egészen addig, amíg máglyára nem vetik mint boszorkányt, mert egy szót sem szól. Éppen ekkor telik le a hat év. Fivérei megszabadulnak a varázslat alól, és hűguk megmenekül. A hősnőnek tulajdonképpen két különböző próbát kellett kiállnia: az elsőt elszigeteltségben, a másodikat viszont – nyilvánvaló és szándékos kontrasztként – egy valódi társadalmi helyzetben. Ő azonban mindkét esetben képes volt csendben maradni.

Természetesen ez a kétféle csend nem ugyanaz. Számomra azonban ez korántsem volt olyan egyértelmű, és nehezen tudtam köztük különbséget tenni. Ezért a csendről szóló könyvem után úgy gondoltam, az egyedüllétről is írnom kellene. Ez lett belőle. Azért írtam, mert úgy érzem, a magány súlyos társadalmi és pszichológiai probléma,

amellyel foglalkozni kell. Azért írtam, mert szeretném az emberek félelmeit enyhíteni, és szeretnék hozzájárulni ahhoz, hogy minél többen élvezhessék az egyedül töltött időt. De leginkább azért írtam, mert szeretek könyvet írni és szeretek egyedül lenni. Két legyet ütöttem egy csapásra.