

Christopher Hamilton

Hogyan küzdünk meg az élet nehézségeivel?

Christopher Hamilton
**Hogyan küzdünk meg
az élet nehézségeivel?**

A fordítás alapja:

Christopher Hamilton: *How to Deal with Adversity*

Macmillan, New York, 2014. All rights reserved.

(„First published 2014 by Macmillan an imprint of Pan Macmillan, a division of Macmillan Publishers International Limited“)

Copyright © The School of Life, 2014

Copyright © Christopher Hamilton, 2014

Fordította © Garamvölgyi Andrea

Szerkesztette: Mandl Orsolya

Borítótervező: Marcia Mihotich

Borítóadaptáció: Tabák Miklós

HVG Könyvek

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Szabó Zsuzsa

Kiadói szerkesztő: Tanács Eszter

ISBN 978-963-304-347-9

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2016

Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: typoslave [Pais Andrea]

Nyomás: Belvárosi Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Derecskey László

Tartalom

Bevezetés	9
1. Vegyes érzelmek, avagy családi megpróbáltatások	27
2. Meg nem értés, avagy szerelmi megpróbáltatások	65
3. Sebezhetőség, avagy testi megpróbáltatások	101
4. Megsemmisülés, avagy a halál mint végső megpróbáltatás	133
Következtetés	171
Ajánlott irodalom	181
Köszönetnyilvánítás	186
A képek forrásai	187

A könyvben szereplő művek magyar nyelvű kiadásai	188
Internetes források	192
Név- és tárgymutató	193
A szerzőről	199

S ha mondhatnék még valamit, csak annyit: ne higgye, hogy aki itt vigasztalni próbál, az gondtalanul él az egyszerű és békességes szavak között, melyekkel olykor bátorítja Önt. Az ő életét szomorúság és keservek igazgatják, s messze elmarad az Ön élete mögött. De ha másként volna, akkor soha nem találta volna meg éppen azokat a szavakat.

Rainer Maria Rilke: *Levelek egy ifjú költőhöz*

Bevezetés

A megpróbáltatások gyökeréről és a könyv felépítéséről

Köztudott, hogy az élet tele van megpróbáltatásokkal. Mindnyájunkat ér veszteség, kudarc, csalódás és fájdalom – még-hozzá a legkülönbözőbb módokon és formában. Ez olyannyira magától értetődő, hogy csak ritkán töprengünk el azon, vajon miért is van ez így. Ám ha tudni szeretnénk, hogyan lehet az élet megpróbáltatásaira konstruktívan reagálni, a legjobb, ha első lépésként elgondolkodunk azon, vajon miért kell egyáltalán szembenéznünk a különféle nehézségekkel.

A megpróbáltatások véleményem szerint elkerülhetetlenek. Nincs rá mód, hogy teljes mértékben megússzuk őket. Ez azonban még véletlenül sem negatív dolog. Sőt inkább mérhetetlenül felszabadító, mert lehetőséget ad arra, hogy reális képet alakítsunk ki saját magunkról és arról, mit tehetünk azért, hogy az életben tapasztalt nehézségekben értelmet találjunk, és azokat a saját hasznunkra fordítsuk.

Korlátozott erőforrások

Mi, akik a fejlett világban élünk, rendkívül szerencsések vagyunk. Ez sok szempontból a bőség és a lehetőségek világa. Nyugodtan kijelenthetjük, manapság nem kell amiatt aggódnunk, vajon lesz-e mit ennünk, lesz-e hol álomra hajtani a fejünket, kapunk-e orvosi ellátást, ha arra van szükségünk, és lesz-e lehetőségünk tanulni. Igaz, a világ, amelyben élünk, tele van abszurdításokkal, ezért az erőforrások az ideálisnál sokkal egyenlőtlenebbül oszlanak el. Ugyanakkor ezek az erőforrások nem kimeríthetetlenek, és az emberek folyton versenyeznek értük, legyen szó olyan konkrét dolgokról, mint a vagyon és a tulajdon, vagy olyan, kevésbé kézzelfoghatóakról, mint a siker, a hírnév, a rang és társaik. Jelen van ez a verseny a munkaerőpiacon, az ingatlanpiacon és a ranglétrán felfelé törekvők között is. Mindemellet az ember fizikailag igencsak gyenge teremtmény – a testünk rendkívül sérülékeny. Jól tudjuk ezt, mégis hajlamosak vagyunk megfeledkezni róla, mert manapság az emberiség jobb egészségnek örvend, mint bármikor a történelem folyamán. De elég csak ellátogatni az ügyeletre vagy a sürgősségire, máris ráeszmélünk, mennyire törékenyek vagyunk mi, emberek.

Éppen ezért természetesen mindenki arra törekszik, hogy önmaga és szerettei számára a lehető legbiztonságosabb körülményeket biztosítsa. Igyekszünk megerősíteni a világban elfoglalt helyünket, és bár mindenki kicsit másképp értelmezi a védelmet és a biztonságot, mégis mind vágyunk rá, amire szükségünk is van. Ez pedig elkerülhetetlenül oda vezet,

hogy összeütközésbe kerülünk egymással, hiszen nagyjából mind ugyanazt akarjuk, miközben az erőforrások korlátozottak. Más szóval nehézségekbe ütközünk.

Az ember azonban nemcsak testileg, hanem lelkileg is igencsak sérülékeny. Ez a fajta gyengeségünk részben annak tudható be, hogy az emberi igényeknek és vágyaknak semmi sem szab határt – egymásból és a minket körülvevő világból táplálkoznak, vagyis a forrásuk kiapadhatatlan. Ezért az ember mindig többet akar – többet abból, amije már van, és abból is, amije még nincs. Meglátásom szerint ennek oka az emberi lélek mélyén lakozik, melynek megértéséhez különösen hasznosnak bizonyult számomra a Samuel Johnson írásában szereplő három gondolatkör: az éhező képzelet, az élet üressége és az újdonság utáni sóvárgás.

Az éhező képzelet

Az emberi elme, ahogy azt Johnson is hangsúlyozza, nem csupán a kívülről érkező információk passzív befogadója. Nem csak közömbösen nyugtazza a körülötte zajló történéseket. Épp ellenkezőleg: aktív erőként van jelen. Megvan a maga saját élete, energikus, tüzes, örökké mozgásban van, mint valamiféle zabolátlan vagy tomboló teremtmény. Nem tűri a korlátokat, és folyton gyarapodni akar. Javarészt a múltban és a jövőben él, azon mereng, ami már elmúlt, illetve folyton újabb terveket kovácsol, feladatokat és célokat tűz maga elé, ambícióit hajszolja. Egyszóval: örökké éhes.

Ez az éhség a képzelet alkotásaiban mutatkozik meg. A fantáziánknak köszönhetjük, hogy el tudjuk képzelni, milyen lehet a jövő, hogy terveket tudunk szőni, hogy változásokat tudunk előidézni – és még sorolhatnám. *Lelki szemeinkkel látjuk, hogyan lehetne másképp csinálni a dolgokat*, és ez a szűnni nem akaró éhség arra késztet minket, hogy a fejünkben élő képhez igazítsuk a jelent. Ez jelentheti azt, hogy venni akarunk valamit, el akarunk utazni valahova, meg akarjuk látogatni egy barátunkat, valami újat akarunk tanulni, vagy valami újba akarunk belevágni – a lehetőségek száma végtelen. De az elménk éhsége csillapíthatatlan: hiába érzük el a kitűzött célt, az éhség nem szűnik meg. Még több kell abból, ami van, vagy kell valami más – esetleg paradox módon egyszerre lángol fel bennünk ez a kétféle vágy. Ezért hasonlította Platón az embert egy lyukas vederhez, amelyben nem marad meg a víz, amit beleöntünk, alul rögvest kifolyik belőle. Ebben az értelemben sohasem lehetünk „tele”, legfeljebb csak egy-egy pillanatra. Platón követői más hasonlattal éltek, és úgy tartották, hogy az ember a vágyak mókuskerekét hajtja, amely folyton csak pörög és pörög, sosem áll le.

Ennek nyilván megvan a pozitív oldala is: úgy tudjuk alakítani a jövőnket, ahogy arra egyetlen állat sem képes, és sokféleképpen be tudjuk biztosítani magunkat a gondok és a nehézségek ellen. Az éhező képzeletnek azonban van egy mélyen felkavaró aspektusa, miszerint a vágy meg tapasztalása egyben traumatikus is: mi birtokoljuk a vágyainkat, ugyanakkor a vágyaink is uralnak minket. Ide-oda ránkgnak, számtalan formában megkísértenek, ilyenkor pedig

idegennek tűnhetnek számunkra. A vágyaink a mieink, de mi is az övék vagyunk.

Ráadásul éhezõ képzeletünk számtalan negatív érzés és hajlam forrása. A fantáziánknak köszönhetjük, hogy képesek vagyunk összehasonlítani magunkat másokkal, és amikor így teszünk, gyakran azt feltételezzük, hogy nekik van valamijük, esetleg egy csomó mindenük, ami nekünk nincsen. Mindez irigységet szíthat bennünk, vagy felébresztheti a kapzsiságunkat. Ezek már önmagukban véve is igen kellemetlen érzések, és nagy valószínűséggel konfliktushoz vezetnek.

Az élet üressége

Mivel az ember ennyire ki van éhezve, az ürességérzet létezésének egyik alapélménye – ugyanúgy, ahogyan üresnek érzi a gyomrát, amikor éhezik. Johnson ezt nevezi „az élet ürességének”. Természetesen mindenki másként éli meg ezt az ürességet, az emberek lelki érzékenysége nagyon eltérõ. Abban is eléggé különbözünk, ahogyan megküzdünk vele. Ám kisebb-nagyobb mértékben mindnyájunkra igaz, hogy nyughatatlanok vagyunk, és folyamatosan próbáljuk megtölteni az életünket. Blaise Pascal francia filozófus híres mondása szerint az ember azért olyan nyomorult, mert képtelen csendben megülni egyedül egy szobában. Ha megpróbálja, rögtön tudatába hasít az élet üressége, az érzés, hogy õ csak egy üres edény, amely képtelen elviselni önnön ürességét. Ezért sóvárgunk folyton figyelemelterelõ

dolgok után. Ki kell töltenünk minden percet. Ha nagyon szigorúan nézzük az életet – mondjuk Pascal szemszögéből –, megállapíthatjuk, hogy alapvetően *valamennyi* emberi tevékenység csupán egyfajta figyelemelterelés, amivel szabadulni próbálunk az üresség érzésétől. De még ha nem is így tekintünk a dolgokra, tagadhatatlan, hogy nagyon sok emberi tevékenység nevezhető – pascali értelemben – figyelemelterelésnek.

Saját figyelmünk elterelésére talán a legjobb modern kori példa a minket körülvevő technológia – a televízió, a film, az internet, a mobiltelefon és társaik – használata. Ezek az eszközök, bár számos helyzetben rendkívül hasznosak, hihetetlenül zavaróak. Kitöltjük velük azt az időt, amely egyébként „üresjárat” lenne – vagyis azt, amikor megtapasztalnánk az ürességet –, és a használatuk végül öncélúvá válik. Ami lényegében azt jelenti, hogy ezek a technológiák rendkívül addiktívak. Ezt látom például a diákjaimnál is, akik az óra végeztével egy emberként nyúlnak a mobiljuk után, hogy megnézzék, volt-e hívásuk, vagy kaptak-e üzenetet. Ez a fajta technológia megadja nekik az érzést, hogy soha nincsenek egyedül, soha nem kell szembenézniük az ürességgel. Pedig ez javarészt bizonyosan csak illúzió.

Mindenesetre tény, hogy sokféle módon és formában igyekszünk lekötni a figyelmünket, és könnyen lehet, hogy a modern társadalmak összes problémája – a drog- és alkoholfüggőség, a szerencsejátékok, az elhízás, a pornográfia és a többi – csupán azért alakult ki, mert így próbáljuk kitölteni a bennünk tátongó űrt.

Másképp megfogalmazva: a világ közömbös irántunk. Aki függővé válik, az így próbál valamiféle reakciót kicsikarni a világból, így akarja kizökkenteni ebből a közönyből. Ezért érzik azt a valódi függők, amikor rászoknak valamire, hogy *övék* az egész világ. Persze amikor ez a pillanat elszáll, csak még hevesebben érzékelik a világ közönyét – és ez tovább táplálja a függőségüket. Nem mindenki függő, de az ember erősen hajlamos a függőségre. Ahhoz, hogy kitöltsük magunkban az űrt, szükségünk van valamiféle figyelemelterelő dologra, és a függőség ennek az igénynek az egyik megnyilvánulási formája.

Mindnyájunknak kezdenünk kell valamit az időnkkel, és az emberi lét egyik nagy problémája, hogy olyasmit találjunk, amivel érdemes foglalkozni – ami nemcsak öncélú energiapazarlás, hanem épít, elmélyít vagy táplál bennünket. Akivel megesett már, hogy órákat töltött céltalan internetezéssel úgy, hogy ennek még csak nem is volt tudatában, és a végén nem is nagyon emlékezett rá, mit látott, vagy nem tudta őszintén azt mondani, hogy talált valamit, amin érdemes elgondolkodni, az pontosan tudja, miről beszélek. Emellett azt is tudja, mire utalt Pascal azzal, hogy az embernek szüksége van figyelemelterelésre.

Az újdonság utáni sóvárgás

Minden vágyunk tehát, hogy megtöltsük magunkat mind lelkileg, mind szellemileg, ezért az emberi elme egyik