

Harwig Volbehr
Félelem és azonosság¹

Megsokasodott a félelem. Napjainkban uralkodni látszik az együttélés összes formáján.

A félelem a gyerekeket se kíméli. Az oktatási intézményeket pedig megbénítják a szabályozások és biztonsági intézkedések.

Hamar teszik fel az aggodalmas kérdést a szülők, hogy gyermekükből vajon sikeres, jól működő polgár lesz-e. Ami nem ezt a célt szolgálja, másodlagos. Hova vezet ez a félelem-kultúra a gyerekekben? Hogyan bontakozzék ki bennük az eredeti ösbizalom? Hogyan hat rájuk, ha nem élhetik át, hogy szüleik bizalommal lennének a sors erői, a dolgok természetes menete és a gyermekek természetes fejlődése irányában?

Persze hiba lenne azt hinni, hogy a félelem csak a mi korunkra jellemző. Már az élet létrejöttével és a tudat felébredésével megjelenik a félelem a fejlődésben, mert az élet alapvetően veszélyeztetett. A félelemnek fontos védelmi funkciója van, és a fejlődés motorja is lehet, amennyiben megoldási stratégiák keresésére ösztönöz. A félelem gátolhatja, de serkentheti is a lelki fejlődést; akkor serkenti, ha az ember elfogadja a kihívást, és félemével bátran szembenéz. Ez számos mese témája, és az archaikus népeknél a beavatási szertartások része volt, hogy meg kell állni az embernek a helyét veszélyes helyzetekben.

A félelemnek sokféle oka lehet. Lehet félni valami konkrét veszélytől, például vihartól, vadállattól, ellenségtől, vagy egy konkrét helyzettől, pl. a fogorvosi kezeléstől. Ezt a konkrét félelmet valamitől, ezt hívták korábban félelemnek². Ez előttünk áll, és azzal függ össze, ami ránk vár. Készenlétbe helyez bennünket, megoldások keresésére és bátorságra sarkall. A mai nyelvhasználatban, különösen a tudományban, a félelem kifejezés háttérbe szorult a szorongás³ kifejezés mögött, az angol *anxiety* kifejezés megfelelőjeként.

Az állatoknál, és valószínűleg az ősembernél is, félelem csak konkrét, fenyegető helyzetben lépett fel. Ahogy egyre jobban kialakul a képzetalkotás képessége, az ember egyre jobban képes mindenféle fenyegetettséget elképzelni, és így állandóan félni. Félemét maga hozza létre.

Az ilyen ijesztő képzeteket könnyű felszítani, és politikusok és különböző érdekképviselők képviselői gyakran élnek ezzel a lehetőséggel a médiák közvetítésével. Nem a szabad, autonóm én, hanem kívülről vezérelt képzetek uralják a tudatot. Ez drámai erővel veti vissza a gondolkodás szabadságát, azt, amire az emberiség valójában törekszik.

Az korántsem új, hogy befolyásolni lehet az emberek képzeleti életét. Gondoljunk csak arra, hogy a középkorban mennyi rettegést idéztek elő különböző babonák, vagy milyen félelmeket szítottak különböző vallások. Ezek a hatalmak, amik máig is uralmat gyakorolnak a társadalom széles rétegei fölött, hatást fejtenek ki az emberek testi szerkezetére, mindenekelőtt az étertestre. Az étertestben bontakoznak ki a gondolatok és a képzetek, ott fejt ki hatását a nevelés, ott van szokásaink és hittételeink lakóhelye, ott tároljuk emlékeinket. Onnan indulnak ki hatások gondolkodásunkra, érzésünkre és akartunkra, és ezek néha erősebb befolyást fejtenek ki,

¹ Megjelent az *Erziehungskunst* c. folyóiratban, 2017 novemberben. Fordította Böszörményi László

² Angst.

³ Furcht.

mint az én. Szokásaink, szenvedélyeink, kényszereink jól mutatják, hogy hiába tesszük a legnemesebb fogadalmakat: a döntő pillanatban mégis automatikusan a már meglévő minták szerint cselekszünk. Ezek a minták a félelmeinkhez hasonlóan uralkodnak a lelki életen és megbénítják az én szabad cselekvését.

Korábbi időkben az ember még teljesen a közösségi „mi” élményben élt, feladata az volt, hogy úgy nevelje magát, és úgy hagyja magát alakítani, hogy része legyen a közösségnek, ami biztosította létét. A mai, individuálissá és én-tudatosná vált ember feladata fordított: ma az a cél, hogy saját felelősségből alakítsa lelki életét, biográfiáját és a közösséget. Sok minden, ami ma történik, ez ellen a fejlődés ellen dolgozik.

A félelem, mint a többi emóció is, gyakran egyedi jelenségek halmozódása. A félelem egyes jelenségein tudunk uralkodni, de a feltornyosuló összfélelmen aligha. Például egy utazás előtt szorongások egész halmaza előtt állunk: mi minden sikerülhet félre, mi mindent felejünk felejünk el becsomagolni, mi vár ránk, ha megérkeztünk és így tovább. Sokaknak mindez együtt túl sok. De ha végigmegyünk az egyes kisebb félelmeken, megosztjuk a nagy össz-szorongást, akkor a kisebb félelmek kézzelfoghatóvá és megoldhatóvá válnak. Csak a nagy félelem túl nagy nekünk. Minden olyan félelem, amivel szembenézünk, és amit leküzdünk, erősíti önbizalmunkat és énlünket.

A tulajdonnal a félelem újabb változata lép az életbe, mert a tulajdont el lehet veszteni. Ez aggodás „valamiért”, a veszteségtől való félelem. Mennél több a tulajdon és a jólét, annál nagyobb a szorongás, hogy elveszthetjük. Ez a nyugati társadalom tulajdonképpeni félelme. Sehol sem vezeti az emberek cselekedeteit olyan mértékben a félelem, sehol sincs annyi biztonsági intézkedés, sehol sem szednek annyi szorongás elleni gyógyszert, mint nyugaton. Ez a félelem hátratekint, a múlthoz ragaszkodik, és így megbénít minden előrehaladást. Fogva tart bennünket, nem jelent kihívást, hogy új megoldásokat találjunk, új utakat járjunk. Ennek következményeképpen a nyugati világ legtöbb gazdag országában egyre inkább konzervatív erők vannak uralmon, akiket kizárólag az az eszme vezet, hogy megőrizték és növeljék a tulajdon mértékét. A jövő alakítására irányuló vizionárius politikai mozgalmak alig vannak már. A hátrafelé tekintő erők, amiket a veszteségtől való félelem táplál, úgy tűnik, egyetlen választ ismernek: biztosítás minden erővel, fegyverrel. Földünk gazdasági helyzetére nézve ez súlyos következményekkel járó tévedés és hatalmas illúzió. A fegyverre mindig fegyver a válasz, és ez újabb félelmeket szít. E pillanatban a félelem növekedését és terjedését éljük át, ami elvakít bennünket, akadályává válik valami újnak, és veszélyezteti a jövőnket.

A nyugati világban a legtöbben teljes mértékben azonosítják magukat jólétükkel, életszínvonalukkal, és a növekedésen alapuló gazdasági rendszerrel. Ezek számítanak a legfőbb értéknek, ezeket kell megvédeni mindenáron, és, amint látjuk, habozás nélkül fel kell áldozni értük a szabadságunkat. Noha persze azt mondják, hogy a fokozott ellenőrzés, szabályozás és bürokratizálódás arra van, hogy biztosítsa szabadságunkat.

De milyen szabadság az, amiben az ember nem bontakozhat ki, hanem teljes mértékben alkalmazkodnia kell, a „rendszerrel” összhangban kell viselkednie? Mind e mögött az a félelem működik, hogy elveszítjük látszólagos identitásunkat, ami nem más, mint a társadalmi rendszerrel való azonosulás. Ez az identitás gyenge lábakon áll, és összeomolhat, mint egy kártyavár. Félelmet gerjeszt bennünk és például arra készítenek, hogy irracionálisan és embertelenül bánjunk a kétségbeesésükben hozzánk menekülő emberekkel. A menekültek nem veszélyeztetik biztonságunkat, nem veszélyeztetik jólétünket, de veszélyeztetik sekélyes identitásunkat. Cselekvés-

seink nyilvánvalóvá teszik, hogy így van, és mindenkit gyűlölet és erőszak illet, aki megkérdőjelezi ezt a külsőségeken alapuló identitást. Ez az aggodalom a jólétünkért, a félelem a veszteségektől, az identitás elvesztésétől arra indít, hogy föltegyük a kérdést: „kik vagyunk?”. Kik is vagyunk mi, a keresztény nyugat polgárai? Hol maradtak alapvető értékeink, és hol működnek még? Hol a felebaráti szeretet, és még élesebben: hol marad a szellemiség?

Szellemi lények vagyunk, akik leszállunk a Földre, és aztán ismét távozzunk. Ebben van az ember tulajdonképpeni identitása. Minden, egész élete és minden birtoka csak földi ruha, amit levett a halállal. De hogy jussunk el identitásunkhoz, ha tagadjuk a szellemiséget? Ha szellemünk, énünk, ha Isten nem más, mint agyműködésünk terméke?

Az ösbizalom forrása az igazi identitás. Ez a bizalom a leghatalmasabb erő a félelem ellen. Jean Gebser így fogalmazta ezt: „Az ösbizalom az a tudat, hogy a szellemiség tart bennünket.” A modern ember elvesztette ezt az eredeti bizalmat, és nincs „önmagánál”. Kétségbeesetten keresi identitását a jólét és gazdagság pótlékjában, és görcsösen kapaszkodik bele, mint a hajótörött a mentőövbe.

A korábbi emberiség még bizonyossággal élte át szellemi azonosságát, ahogy még a gyerekek is egységben vannak eredetükkel. A mai embernek belső munka segítségével újonnan kell megszereznie önmaga értelmét. Magának kell keresnie a választ saját életének hajtóerejére és feladatára irányuló kérdésre.

A gyerekek iránti aggodalom is szorosan összefügg a valódi azonosságunkra vonatkozó kérdéssel. Ez az aggodalom nem a közönséges tulajdonosi aggódás eredménye, mert a gyerekek nem képezik tulajdonunkat. A gyerekek a jövő, a remény hordozói, a reményé, hogy nekik sikerül eljutniuk az igazi emberséghez. Sikerüljön nekik, amit nekünk nem sikerült elérnünk. Ez az idea a kulturális fejlődés központi ereje. De ma sokszor az anyagi gyarapodás és jólét gondolatára redukálódik.

A gyermekek iránti aggodalomnak mély gyökerei vannak, és nem lehet elvenni a szülőktől. Minden olyan pszichológiai bölcsesség, hogy „kedves Anyuka, vagy Apuka, meg kell tanulnia korlátoznia önmagát” elszalasztja a lényegét. És mégis meg kell tanulnunk bánni ezzel a félelemmel. Mert akármilyen lényeges is, megbénítja az élethez való bátorságot és a gyerekeink jövőjét, ha az egész világot már csak fenyegetőnek és veszélyesnek éljük át. Ez a benyomásunk keletkezik, ha megfigyeljük, ahogy a mai szülők a gyerekeikkel bánnak. Szokás „helikopter-szülőkről”⁴ beszélni, akik a politikusokhoz hasonlóan azt hiszik, hogy az élet és egyáltalán minden legfőbb elve az ellenőrzés. Nekem még azt mondhatták a szüleim minden búcsúzáskor: „Istennek ajánlunk!” Ma azt mondják: „Ne felejtse el bekapcsolni a mobilodat!”

Ez a félelem erős lelki energia, ami hat a környezetünkre is. Meg lehet próbálni élet-energiává átalakítani. Ahelyett, hogy a gyerekeket szorongásos és aggódó gondolatokkal kísérjük, küldjünk inkább tudatosan szeretetteljes gondolatokat feléjük, kísérjük őket szeretettel belsőnkben. Tudatunkban egyek lehetünk gyerekeinkkel. A gyerekek érzékelik a szeretetteljes, énnel áthatott gondolatokat és kívánságokat, amik erősítik ösbizalmukat, és ezzel saját identitásukat.

A szerzőről: Dr. med. Hartwig Volbehr a pszichiátria és pszichoterápia szakorvosa, valamint a Nemzetközi Jean Gebser Társaság elnöke. Számos antropozófiai intézményben és képzésben fejti ki működését.

⁴ A „helikopter-szülő” állandóan a gyerekei körül kering, ha tisztes távolságra is.