

Az elveszett boldogság nyomában

Ezen írásom legfőbb forrása Jean Liedloff magyarul is megjelent könyve: *Az elveszett boldogság nyomában*, de ha ezt olvastad, akkor is érdekes lehet. A könyv eredeti címe (a magyar kiadásban az alcímet és a címet felcserélték): *A kontinuum elv*. Az író egy venezuelai őslakos törzsszel, a jekánakkal (yequana) töltött összesen két és fél évének tapasztalatairól számol be, amelyek mélyen átformálták a gondolkodását az emberi természetről. A „kontinuum elv” arra utal, hogy egy olyan kultúrában, amelyet nem érintett a Nagy Felejtés (az a furcsa jelenség, hogy például az európaiak sokáig úgy gondolták, hogy ők, a civilizáció emberei azok, akik igazán embernek való, az embernek rendelt életmódot folytatnak, és a mások: a feketék, indiánok, és egyéb természeti népek elfajzott emberek, vagy akár nem is igazán emberek), egy olyan életmódot találhatunk, amely az ember biológiai evolúciójával párhuzamosan alakult ki, és így az eredeti emberi igényeinkhez sokkal jobban illeszkedik.

A könyv íróője, Jean, amerikai. Húsz éves kora körül, amikor nagymamája, akinél eddig lakott, meghalt, egy európai útra indult. Maga se tudta pontosan, hogy mit is keres, és bár Párizsban a Dior-nak és a Vogue-nak is modellkedett, ebben nem találta meg a hivatását. Végül Firenzében találkozott két férfival, akik meghívták egy venezuelai útra, gyémántokat keresni a dzsungelben. Nem a gyémántokban, hanem a dzsungel szóban rejlett számára az a varázs, amelynek hatására húsz perc alatt összekapkodta a cuccait a hotelből és felült a vonatra.

Ezen az úton ismerkedett meg a jekána indiánokkal. A kis expedíciós csapatnak volt egy alumínium kenuja, amely azonban túl kicsinek bizonyult. Ezt az indián törzsnél elcserélték egy hatalmas, egyetlen fatörzsből kifaragott csónakra, amelyben volt, hogy egyszerre huszan is utaztak. Két napra rá indultak el a folyóra vinni a csónakot, a három gyémántvadász és öt indián. Keserves út volt, farönkökön görgetve lassan mozgatni előre a nehéz terhet, miközben a köves talajon sokszor megcsúsztak, és gyakran a csónak valakit egy kis időre egy perzselő sziklához szorított. Az út negyedénél se jártak még, amikor már mindenkinek vérzett a bokája. Részint azért, hogy egy percre felszabadulhasson, Jean kikéredzkedett, hogy csináljon egy fényképet a jelenetről. A magaslati helyzetéből azonban hirtelen valami egészen különös érzést vett észre. Ott volt a két olasz, akik feszültek és idegesek voltak, gyakran káromkodtak, jól láthatóan utálták az egészet. Ezzel szemben az indiánok lazák és vidámak voltak, örültek minden egyes kis továbbgördítésnek, nevettek, amikor valakit maga alá szorított a csónak, és utólag a kiszabadult a lehangosabban a maga megkönnyebbülésén. Úgy tűnt, hogy egy nagy játékként fogták fel a „borzalmas munkát”.

Pedig mindenki ugyanazt csinálta, csak a fehérek szemében az ilyen körülmények szükségszerűen a szenvedést jelentették, és fel se fogták, hogy lenne döntési lehetőségük. Az indiánoknak valószínűleg hasonlóan nem jutott volna eszükbe, hogy a jelen feladatukat máshogy is felfoghatnák. Jól láthatóan még élvezték is a megpróbáltatást, és minden bizonnyal ők nem a közelgő nagy kintől félve töltötték az előző két napjukat.

Jean ezen felismerése után úgy döntött, hogy megpróbálja a dolgot „indián módra” felfogni. Maga is meglepődött azon, hogy a horzsolásai milyen könnyedén lettek hirtelen egy dühítő körülményből egyszerűen azzá, amik valójában voltak: kis sérülések, amelyek hamarosan begyógyulnak. Boldogan ismerte fel, hogy milyen nagyszerűen működő teste van az embernek, amely magától kijavítja a sebeket.

Ekkor döbbsent rá először igazán, hogy az indiánoktól rengeteget tanulhat. További három út alatt Jean összesen két és fél évet töltött a jekánakkal. Eleinte nehezen tudta elhinni, hogy ők is egy fajba tartoznak vele, annyira eltért a viselkedésük attól, amit ő az emberi természetnek gondolt. Néha azon merengett, hogy mikor bukkannak fel a hollywoodi forgatócsoportok a fák mögül, akik egy megrendezett filmet készítenek a harmóniában élő „nemes vademberekről”. A jekánáknak már a csecsemői és kisgyermekai is máshogy „működtek”, mint amit ő normálisnak gondolt. Hol vannak itt az ordító kisbabák, a dackorszak, a gyermekkori agresszió, a tinédzser lázadás?

Fokozatosan értette meg a dolgokat, amelyek ezeket a hatalmas különbségeket megmagyarázták. Most végigvesszük az emberi élet szakaszait, és megvizsgáljuk azokat a szemléleteket és módszereket, amelyek a természeti népeknél az antropológiai kutatások szerint szinte mindenütt működtek, de a mi életmódunkból többnyire kivesztek.

Születés

Az újszülöttekkel való gondoskodás ösztöne nagyon régi evolúciós múltunkban gyökerezik. Az újszülöttek jellegzetességei: a testhez képest nagyobb fej, a fejhez képest nagyobb szemek, az emlősöknél még a fajok közt is képes kiváltani ezt az ösztönt. Mi is aranyosnak találunk egy kiskutyát vagy kiscicát, és még egy kiskacsát is,

de ahogy távolodunk evolúciós rokonainktól, ez a vonzalom úgy csökken: egy kis teknősbéka már kevésbé hat meg minket, egy légylárvá meg már egyáltalán nem. Ugyanezen okból létezhetnek olyan gyerekek, akiket vadon élő farkasok vagy medvék neveltek fel: a gondoskodási ösztön még a vadászösztönnél is erősebb lehet.

Walt Disney a híres rajzfilmfigurái megalkotásánál pont ezeket az „aranyossági” jegyeket hangsúlyozta ki, amelyek mellett a felnőtt szereplők (Hófehérke, Hamupipőke, a herceg és a többiek) gyakran unalmasnak tűnnek. Képzeltethetnénk, hogy mekkora felháborodás övezte volna Walt bácsi munkáját, ha a felnőtt korhoz illő „üzeneteket” hordozó testi jellegzetességeket is ugyanúgy eltűlozta volna.

A kiskacsáknál jól ismert az imprinting jelensége: a tojásból kikelve az első nagyobb mozgó tárgyhoz „rögzülnek”, azt tekintik anyjuknak és követik, mégha az egy ember csizmája is. Ez egy olyan rendkívül erős „program”, amely a természetes körülmények közt a legtöbb esetben nagyon jól szolgált. Ha nem lenne azonnali a követő magatartás kialakulása, a kiskacsák elmászkálnának, és elveszhetnének. Az embernél, és más emlősöknél, ahol az újszülötteknek a születés után még aktívabb gondozásra van szükségük, egy hasonló program az anyákban működik.

Sok kultúrában a nő egyedül szüli meg gyermekét. Így evolúciós okokból szükségszerű, hogy egy anya ösztönösen kötődjön a hirtelen odapottyant „idegenhez”. A szülés során az anyában egy olyan hormonális folyamat zajlik, egy „program”, amely csak a szüléskor lép életbe, ami segít a fájdalmait csökkenteni, és annak emlékét elhomályosítani. Valamint azonnali kötődést hoz létre az anyában a gyermeke iránt. Ennek a kötődésnek azonnalinak kell lennie, mert a csecsemőt ekkor egy természetes környezetben nem hagyhatta ott az anya, illetve évmilliók evolúciós múltunk alatt nyilvánvalóan kiszelektálódott volna az ilyen eset lehetősége. Azonban a kiskacsákéhoz hasonlóan ez a program is képes tévútra jutni, amennyiben a környezet az evolúciós múltunktól túlságosan eltérő. Amennyiben az anya akár csak öt perc után kapja a kezébe az újszülöttet az orvosoktól, az már könnyen lehet, hogy túl késő a kötődés zökkenőmentes kialakulásához. Természetes környezetben, a teljes evolúciós múltunk során, ha egy anya nem érezhette azonnal újszülöttjének meleg testét a sajátján, az csak akkor lehetett, ha a gyermek holtan született. Ez lehet, hogy egy olyan erős pszicho-biológiai hatással bír, hogy még az újszülött rövid idejű elválasztása esetén is beindul a természetes gyászfolyamat, amely egy szülés utáni depresszióhoz vezet.

Egy amerikai kutatás szerint az anyák 20%-ánál nem indul be megfelelően az anyai ösztön, és hetekig vagy hónapokig csak kényszerből és kötelességérzetből látják el a gyermekeiket. Ebből azonban azt a tanulságot vonták le, hogy ezek szerint az anyai ösztön mégse olyan mélyen általános folyamat, ahelyett, hogy azon gondolkodtak volna el, hogy talán valamit nagyon elrontunk.

Csecsemők

A jekána anyák körülbelül fél éves korukig folyamatosan hordozták a csecsemőiket, és velük együtt aludtak. Jean eleinte értetlenül figyelte meg, hogy a kisbabáik nem sírnak, egészen puha izomtónusúak és nyugodtak. Ez teljesen eltért az általa valaha látott „civilizált” babák viselkedésétől, akik bömböltek, és gyakran még miután fel is vették őket, megfeszítették a testüket, hátra görbítették a gerincüket, és mereven rúgkapáltak.

Ennek megértéséhez ismét az evolúciós múltunkba kell visszanezünk. A majmok a hátukon hordozzák a kicsinyeiket, akik kapaszkodnak az anyjuk szőrébe. Amint az ember két lábra állt, és csupasz lett, az anyák a karjukban hordozták csecsemőiket. Az emberi agy a születés után még rengeteget alakul, fejlődik. Egy kisbabának még nincs időérzéke, lényegében a jelen pillanat minden, ami számít. És van egy erős evolúciós programja, hogy az *anyja mellett van a helye*. A legkisebb elválasztás is számára már az elveszés érzetét hordozza, és „vészjelzések leadására” ösztönzi, mivel természetes környezetben az egyedüli biztonságos hely az anya vagy más gondozó mellett lehetett, és a csecsemők ösztönei ennek megfelelően alakultak az évmilliók során.

A jekánáknál Jean nem találkozott hasmenéses, de egyébként egészséges babával. Elég fura az elképzelés, hogy az evolúció kitermelt volna egyetlen fajt, amely az anyatejet nem képes megfelelően megemészteni. Az emésztési problémák egyik fő oka minden életkorban a krónikus stressz lehet. Egy másik ilyen jelenség, amit Jean a jekánáknál soha nem látott: a büfiztetés. Nálunk szinte teljesen elfogadott, hogy egy baba szopás vagy cumizás közben levegőt is nyel. Az indiánok babái, anyjuk karjában vagy egy hordozókendőben ülve az oldalán, passzív szerepet töltöttek be. Az anya ugyanúgy ment a dolgára, részt vett a falu életében, miközben a baba általában csak figyelt vagy aludt. Amikor éhes volt, elég volt egyet moccannia és az anya megszoptatta. Gyorsan kialakult anya és csecsemője közt egy olyan érintéseken alapuló testbeszéd, amellyel a csecsemő az aktuális igényét jelezni tudta, és erre az anya azonnal reagált. A baba így mindvégig nyugodt lehetett, és nem idegesen, kapkodva táplálkozott.

A babák így az anyjuknak is sokkal kisebb stresszt jelentettek, mint „modern kori” társaik. Jean a jekánáknak szégyellte bevallani, hogy ahonnan ő jött, a nők gyakran csak azután mernek elkezdni gyermeket nevelni, miután erről távoli férfiak könyveit elolvasták. Sok anya fájdalmat érez, ahogy a „szakértők” tanácsait megfogadva, az elválasztásra szoktatva, becsukja gyermeke szobájának ajtaját, és a baba keserves ordításba kezd. Nyugtatógatja magát az elméletekkel, hogy ennek így kell mennie, mindig így megy, és hát igazi baja nem lehet a gyereknek, hiszen épp most szoptatta meg és pelenkázta újra. Ez csak egy olyan zűrös időszak, amit ki kell bírni. Sokhelyütt támogató körök is vannak az „álmatlan, problémás” gyermekek szüleinek, ahol beszámolhatnak egymásnak a nehézségeikről és megerősítést kaphatnak a „tapasztaltabb” szülőktől, hogy ez bizony így megy, de majd elmúlik.

Ösztönös bizalom

A jekánáknál a gyermekek fél éves koruk körül kezdtek elkéredzkedni anyjuktól, és mászva felfedezni a környezetüket, fokozatosan egyre messzebb merészkedve. Se az anyák, se más felnőttek nem figyelték ilyenkor a gyermekeket, tökéletesen megbíztak a kicsik ösztönös önfenntartó képességében, de nem is hagyták ott a gyermeket, aki így bármikor könnyen visszamehetett anyjához, vagy bármilyen probléma esetén rövid felkiáltással jelezhetett. Amikor a kisgyerek már járt, az anyák nem terelgették gyermeküket, hanem az erdei úton a megfelelő tempóval mentek, hogy a gyermek követni tudhassa őket. Ha egy gyermek megbotlott, gyakran szó nélkül felállt, és rövid futással hozta be a lemaradását. Felkiáltásra csak akkor volt szüksége, ha tényleg segítségre szorult.

Jean eleinte döbbenten figyelte meg, hogy ezen „hanyag” felügyelet mellett, számára nagyon veszélyesnek tűnő helyzetekben látott kisgyermeket, és mégis nagyon kevés volt a balesetek száma. Egyszer egy kisbabát egy vályogfalépítéshez kiásott mély gödör mellett játszadozni. A gödörnek háttal ült, és jobbra-balra dülöngélt. A felnőttek közül senki sem szólt rá, vagy rakta arrébb. Egyszer egy anyja karjában lévő csecsemőt egy késsel a kezében látott. A fémszerszámok új dolgok voltak a törzs életében, csak a modern kori cserekereskedelemből jutottak hozzájuk. Mégis, amint korábban is engedték, hogy kisgyerekek lángoló végű botokkal játszassanak, hasonló teljes természetességgel megbíztak abban, hogy még egy kisbaba is ösztönösen vigyázni tud magára és másokra. Ezen bizalmuk rengeteg generáción át fennmaradt, és ebben az esetben is működőnek bizonyult: a baba nem vágta meg se magát, se az anyját.

Ismét egy olyan jelenséggel állunk szemben, amely a „mi világunkból” szemlélve teljesen hihetetlennek tűnhet. És ismét az évmilliók törzsi múltunk szolgáltatja a magyarázatot. Az ember *ösztönösen szociális lény*: születésétől fogva a környező emberek elvárásainak megfelelően cselekszik. Amikor ezek az akár teljesen kimondatlan elvárások arra vonatkoznak, hogy képes vigyázni magára, ez harmóniában működik az önfenntartó ösztönrel. Viszont az olyan felszólítások, mint például: „Vigyázz magadra!”, „Gyere le onnan, mert el fogsz esni!”, „Azt rakd le, mert megvágod magad!” valójában a szülő szándékával ellentétes üzenetet hordozhatnak a gyermek számára, aki a mondatok logikai szerkezetét még nem tudja felfogni, csak azt, hogy a szülő tőle „azt várja”, hogy balesete lesz. Alakuló azonosságtudatába beépül, hogy *ő olyan*, aki ügyetlen, és állandó külső segítségre szorul.

Jean egyszer beszámolt a jekánáknál látott ösztönös bizalomról egy nőismerésének, amikor egy fürdőben voltak, ahol a nő folyton követte a kisgyermekét, és gyakran rászólt, hogy „oda ne menj, mert elcsúszol”. Egy kísérletet javasolt, hogy menjenek el a medence egy másik sarkába, ahonnan a szemük sarkából meg tudják figyelni a gyereket, és gyorsan közbe tudnak avatkozni, ha baj lenne, de addig engedjék egy kicsit szabadon mozogni. Az anya nem könnyen egyezett bele, de végül mégis kipróbálták ezt. A gyermek, felszabadulva a folytonos igazgatás alól, de az emberek közelsége miatt magát biztonságban érezve, elkezdte bátran felderíteni a környezetét. A medencében egy vékony fal választotta el a mély részt a sekélytől. Ezen mászva játszadozott, belógatta a lábát a vízbe, és minden látszat szerint nyugodtan pancsikolt. Mikor azonban néhány perc múlva a két nő visszament, az anyját megpillantva a gyerek hirtelen rémülten kezdett kapaszkodni, és felkiáltott: „Anya, anya, segíts!”. Egyetlen pillanat alatt visszaváltozott azzá a tehetetlen, ügyetlen gyermekké, amelynek az anyja mellett úgy érezhette, hogy lennie kell.

Egy másik alkalommal, amikor Jean előadta az „elméletét”, a másik ember egy újságban olvasott esetről számolt be neki. Egy családnak egy medence volt a kertjükben, amit kerítéssel vettek körül, zárható ajtóval. Meg is mondták a gyermeküknek, hogy ez miatta van, hogy ne essen bele a medencébe. Egyszer véletlenül nyitva felejtették az ajtót, a gyerek pedig beleesett a vízbe, és megfulladt. Ezt az esetet az ismerős annak az illusztrálására hozta fel, hogy bármilyen varázslat is játszódott a dzsungelben, az itt nem működik: a gyerekek közt valójában sajnos vannak nagyon hülyék, akinek hiába magyarázzák el, hogy ne essen bele a vízbe, még akkor is megteszi. A történetnek azonban létezik egy másfajta értelmezése is: a gyerek tökéletesen megértette,

hogy a szülei azt képzelik róla, hogy ő beleesik a medencébe. Valamint felfogta, hogy a kerítés ebben őt akadályozza. Így amikor az első adandó alkalma volt rá, beleugrott a vízbe.

Ez még csak egyetlen anekdotikus eset, de például vannak kutatások az égési sérüléseket szenvedett gyerekekről, akik tűzbe nyúltak, vagy a konyhában forró olajat vagy vizet rántottak magukra (tehát szokványos körülmények közt történt a baleset, a tűzvész nem számít ide). Egy ilyen amerikai kutatás több száz esetet fedett le, de ebből mindössze kettő volt, amikor egyik szülő sem volt jelen.

Jó és rossz

A jekánáknál annyira eltér a gyermekek és felnőttek viszonya a modern civilizációban lévőhöz képest, hogy nehezen illik rá a mi „nevelés” fogalmunk. A felnőttek nem csak a babáknak nem gügyögtek, hanem a gyerekekkel való kommunikációjuk is csak kis kérésekre és útmutatásokra korlátozódott. Például amikor a szobatisztaságra nevelték gyermekeiket, egyértelműen tudatták velük, hogy ezt kint kell csinálni, de sose mérgesen. A gyerek így megértette, hogy lehetnek olyan cselekedetei, amelyek nemkívánatosak, de sose érezhette, hogy *ő maga* nemkívánatos volna.

A növekvő gyerekek a felnőttek beszélgetéseit messze a legtöbb esetben csak csendben hallgatták. Amikor mégis volt valami mondanivalójuk, figyeltek rájuk, és komolyan is vették. A gyerekeket lényegében nem tanították, csak ők maguk tanultak utánzással. Jean látta, amint egy két éves kislány érdeklődve odament a nők csoportjához, akik maniókát reszeltek. Kapott egy kis reszelőt, amit külön erre a célra készítettek, és egy kisebb maniókagumót. Egy ideig utánozta a felnőttek mozdulatait, bár a maniókán nem sok nyomot hagyott. Végül megunt, és elment. A nők közül senki se bízta a gyereket a munkára, és teljesen természetesnek vették a megjelenését és a távozását is.

A gyerekek a legtöbb időt más gyerekek közt töltötték, általában a náluk kicsivel idősebbeket utánozni próbálva. A fiúk és a lányok is inkább a saját nemük társaságát keresték, de soha nem zárták ki egymást a játékaikból. A lányok már négy éves koruktól besegítettek a kisbabák gondozásába. A fiúk kis íjakat kaptak, kicsi, de hegyes nyílvevessőkkel. Gyakran szálltak kenuba csak gyerekek, fiúk és lányok vegyesen, és a zubogó vizű folyók trükkjeit gyorsan kitanulták.

A jekánáknál lényegében teljesen hiányzott a jutalmazás és büntetés módszere. Valamint nem volt olyan kifejezésük a nyelvükben, hogy „jó gyerek” vagy „rossz gyerek”. Az utóbbinak a káros hatásait már láthattuk: amint a gyerek önképébe beépül, hogy ő rossz, úgy is viselkedik. Azonban amikor egy gyerek megpróbál besegíteni a felnőttek munkájába, vagy önállóan alkot valamit, ha ezért külön jutalmat vagy dicséretet kap, vagy a felnőtt mutogatja a társainak: „Nézd már, milyen aranyos!”, akkor ez a gyerek számára azt az üzenetet tartalmazhatja, hogy a felnőtt meglepődött a cselekedetén. Meglepődött, tehát nem ezt várta. Nem ezt várta, tehát az, hogy ő most jó gyerek, azt jelenti, hogy egyébként rossz. És így duzzogva vonul el. Ez a jelenet megannyi helyen játszódik le épp ebben a pillanatban is, és lejátszódik újra és újra, de a felnőttek mindig csak értetlenül tekintenek a „dacos” gyerekekre, akinek „semmi se jó”.

Érzelemmásolás

Van még egy emberi tulajdonság, amely már a kisgyermekeket is segíti az ösztönös beilleszkedésben, amennyiben nem túl zavaros üzeneteket kapnak a környezetüktől. Ez az érzelmek lemásolásának képessége. Egy gyermek az anyja mellett már egész kis korában elkezd tanulni, hogy melyek azok a körülmények, amelyeknek örülni, vagy amelyektől éppén félni kell.

Egy nő a II. Világháborúban eldöntötte, hogy a kisgyermek miatt nem engedheti meg magának, hogy pánikot mutasson, minden körülmény között meg kell próbálnia megőriznie a nyugalmát. Később a bombázásra a gyerek lelkesen emlékezett vissza, hogy látott egy repülő fát. Még a bombák robaja sem ijesztette meg a gyereket a nyugodt anyja mellett.

A dzsungelben a csecsemők hasonlóan tanulják meg az anyjuk mellett, hogy az eső, vihar és villámlás természetes jelenségek. Valamint a zsákmányállatok és nagytestű ragadozók hangjait is olyan távolságból felismerik, ami egy idegennek nem tűnne fel, mert benne nem alakult ki az érzékenység az adott hangokra.

Korábban láthattuk, hogy minden ember egy ösztönös szocialitással születik, és egy természetes késztetéssel, hogy tanuljon a környező emberektől. Ezen tanulás azonban nem csak a cselekvések utánzásában nyilvánul meg, hanem a különböző körülmények értelmi és érzelmi felfogási módjainak lemásolásában is. A csónakcipelés története egy példa volt arra, hogy egyazon körülményt különböző „beállítottságú” emberek máshogy foghatnak fel, a bombázásos sztori szintűgy.

Egy kisgyermek, akinek még kevés saját élettapasztalata van, egy olyan felnőtt társaságában érzi jól magát, aki határozottan tudja, hogy mi a jó neki is, így ezt a határozottság- és biztonságerzetet könnyen átveheti. Azonban, amikor egy szülő a két-három éves gyermeke kedvében próbálva járni, akárcsak olyan egyszerű kérdést tesz fel, hogy „Mit szeretnél enni?“, egyfajta rövidzárlat keletkezik. A gyermek kérdően néz a szülőre, hogy megtudja, mi a jó neki, de a határozottság helyett szintén csak kérdő tekintetet lát. A bizonyosságérzet hiányában elkezd mindenre „nem”-mel válaszolni, és ahogy nő a bizonytalanság a szülőben is, egyre hangosabban.

Az érzelmek felismerésének, és lemásolásának képessége a jekánáknál még felnőtt korban is egészen érzékeny maradt. Ez egy olyan szintű empátikus kapcsolatot teremt, ami számunkra szinte teljesen idegen. Jean egy története ezt jól illusztrálja.

A jekánáknál kisebb orvosi tevékenységet is ellátott, voltak kötszerei. Ritkán kellett elővennie ezeket, de néha történtek balesetek. Egyszer egy fiú ment hozzá, egy csúnya sebbel a hasán. Jean kérdezte, hogy mi történt, és a fiú teljes nyugalommal mondta, hogy nyílvesző. Jean visszakérdezett: „A tiéd?“, és a fiú ugyanilyen nyugalommal válaszolt: „Katawehu”, megnevezve a bátyját. Miközben ellátta a sebet, megjelentek a fiú társai, akikkel korábban a folyó mellett íjászatot gyakoroltak. Az idősebb testvéren nyoma se látszott a büntudatnak, ugyanúgy, ahogy a sebesült fiú se mutatott szemernyi neheztelést se. Mindkettőjük számára teljesen természetes volt, hogy nem akarnának ártani egymásnak, így a sérülés csak egy szimpla baleset, ami miatt senki se lehet hibás. Közben a fiúk anyja is megérkezett, és érdeklődve kérdezte Jeantól, hogy mi történt. Jean elmondta neki, hogy az idősebb fia egy nyilat lőtt az öccsébe. A nő halkan és nyugodtan csak ennyit kérdezett: „Tényleg?”. Miután Jean a sebet bekötözte, a sérült fiú vidáman ment vissza játszani társai közé.

Egy zárt közösségben, ahol az érzelmek természetes másolása nagyon erős, mindenki közös érdeke, hogy ne legyen magányos vagy szomorú ember. Ezért létezik például a jekánáknál az a gyakorlat, hogy még a középkorú felnőtt embereket is, akiknek meghalnak a szülei, idősebb rokonai örökbe fogadják. Azonban nem létezik olyan fogalmuk, hogy „az én gyerekem”, sőt, emberek közti semmilyen tulajdon kapcsolat nincs a nyelvükben. Nincsenek tabuik arra vonatkozóan, hogy bárki ne foglalkozhatna „más gyerekével”.

Mindenki „önmagáé”, de emellett az egész törzshöz tartozó. Az ösztönös szocialitásban való bizalmat megtartva, nem szorulnak egymás kényszerítésére. Ha bárki bármikor úgy dönt, hogy egy adott tevékenységben épp nem kíván részt venni, a legkisebb szemrehányást se kapja. Elfogadják, hogy ő tudja a legjobban, hogy épp most miért nincs kedve vagy ereje. És a bizalmuk újra és újra megalapozottnak bizonyul, ahogy az illető később örömmel és lelkesen csatlakozik újra a csapat munkájához.

Jean egyszer látta, amint egy férfi egyedül felment egy közeli dombra, és fél órán keresztül vert egy dobót és hangosan énekelt. Ez egyáltalán nem volt megszokott dolog, mégse vont senki kérdőre. Talán az illető a feszültségét vagy gyászát vezette le így, hogy kiélte hangoskodási impulzusát. A többiek meg nem törődtek azzal, hogy egy másik embernek „lelki segítséget nyújtsanak”, ugyanúgy, ahogy a megbotlott kisgyereket se segítették fel, hacsak nem kérte. Ezzel mindenki, minden életkorban megtarthatta a saját erejében való bizalmát is.

A megszokott keresése

A természeti népek kultúráinak gyakran sok száz generáción is átívelő viszonylagos stabilitását az is garantálta, hogy mi emberek, minden kísérletező és felfedező kedvünk ellenére is, többnyire a megszokott érzéseket és körülményeket keressük magunknak.

Jean szemtanúja volt annak, ahogy egy indián férfi feltalálta a járókát. Egy egész délelőtt dolgozott rajta, és mikor elkészült vele, büszkén belerakta egyéves kisfiát. A baba mászott egy kicsit az egyik falig, aztán vissza, majd mikor rádöbbsent, hogy be van zárva, bömbölni kezdett. Náluk ez a hang nem volt a „szokásos háttérzaj” része, így az apa azonnal megértette az üzenetet. Kivette a fiát, és azonnal nekiállt lebontani az alkotását, ami így még tűzifának se lett jó, mivel nedves ágakat használt.

A mi kultúránkban azonban a megszokott keresése gyakran odáig vezet, hogy a szokatlan boldogság ijesztőbb, mint a megszokott nyomor. A boldogság és a „helyénvalóság” érzése többé már nem a természetes állapotunk, hanem egy egyre megfoghatatlanabb cél. Amint a csecsemő a szobájában sír anyja után, és a gyermek nem kapja meg a bizonyosságérzetet saját maga jószágáról, felnőve egy vágyakozás marad benne egy a jövőben talán elérhető „helyesség” után, ami azonban a jelenben sosincs meg.

Feldmár András pszichológus leír egy esetet, amikor egy családban egy fiú és egy lánygyermek nevelkedett. A szülők gazdagok voltak, és magas pozíciókban dolgoztak, és a gyermekeiktől is a feltétel nélküli szófogadást követelték meg. A fiú, apját követve vállalatigazgató lett, a lány bolondokházába került. Mindketten azt

tanulták, azt látták egész életük során, hogy csak kétféle ember van: akit kötélén rángatnak, és aki a köteleket mozgatja. A mindkét ifjú logikus választ adott erre a helyzetre: a fiú úgy döntött, hogy ha ebből áll az élet, akkor ő lesz, aki mozgat; a lány pedig, mivel ugyanerre nem látott módot, úgy döntött (még ha ez tudattalan döntés is volt), hogy ő inkább elvágja a köteleket, és összeesik, csak hogy őt ne rángassák.

Egy másik példa: vannak olyan nők, akik hivatásos dominák. Pénzért kikötözik, megalázzák, elverik férfi ügyfeleiket, akik messze a legtöbb esetben magas beosztású emberek. A férfiak nem szexért fizetnek, mert azt nála nem is kaphatnak, és ez összeférhetetlen is: egy olyan behódolás lenne a nő részéről, ahol a férfi van hatalmon. Ezek a férfiak valószínűleg pusztán egy olyan gyermekkorukban megszokott érzést keresnek, hogy egy nő megalázza őket és uralkodik rajtuk, amit nyilvános életükben, főnöki pozíciójukban, és „jó családapaként” nem kaphatnak meg.

Sok híres zenészt, színészt ismerhetünk, akik öngyilkosok lettek. Kérdően nézhetnénk ezekre az esetekre: miért dobták el az életük, mikor ők „mindent megkaphattak”? A válasz talán abban rejlik, hogy túl gyorsan kapták meg ezt a „mindent”. A legtöbb ember fenntarthatja magában a reményt, hogy majd egy új kocsi, új ház, új munkahely, új szerelem által majd elégedettséget szerez, közelebb jut a helyénvalóság és elfogadottság érzéséhez. Amikor végül eléri a vágyott célt, de a „megváltás pillanata” elmarad, könnyen visszalép megszokott életmenetébe, választ magának egy új boldogság-ígéretet kultúránk étlapjáról, és várja, hogy megkapja a „rendelését”, újra és újra reménykedve abban, hogy ezúttal talán sikerült ráböknie „az igazira”. Ha valaki hirtelen olyan helyzetbe kerül, hogy ezeket a rendeléseit túl gyorsan megkapja, ez a ciklus nagyon felgyorsulhat. Újra és újra választ, egyre kétségbeesettebben, mert leginkább csak csalódásokat kap. Egyre nehezebben tudja fenntartani magában a reményt, hogy az áhított „igazi étel” egyáltalán szerepel az étlapon. És mivel a kultúránk étlapját összekeveri magával az étellel, mert mást soha nem látott, az életet is eldobja magától.

Egy kultúra halála

Végeztek kutatásokat arra vonatkozóan, hogy az emberi érzések arckifejezései tanult dolgok, vagy egész fajunkra jellemzőek. Ennek során megkerestek izolált, a civilizációval szinte semmi kapcsolatot nem tartó törzseket is, és fényképeket mutattak nekik. Az arckifejezéseket mind értelmezni tudták, de sokkal érzékenyebben hatottak rájuk a képek. Amikor egy erős dühöt mutató arc képét rakták egy törzsi ember elé, az illető egészen kikészült. Remegett, verejtékezett, kapkodta a fejét. Teljesen szokatlan és ijesztő volt számára ez a kép. De sokkal kisebb apróságokat is észrevettek, például sok képnél beszámoltak arról, hogy szomorú rajta az ember, olyanokon is, amelyekkel a készítőknek egyáltalán nem ez volt a szándékuk.

E. Richard Sorenson antropológus egy törzsi népnél tartózkodva látta, amint a felnőttek a babák és gyermekek fürdetésénél és törölgetésénél a nemi szerveiknél is elidőztek. A saját nyugati nevelése hatására reflexből elfordította a fejét. Később azok a törzsi emberek, akik ekkor ott voltak mellette, már nem csinálták ugyanezt, amikor ő jelen volt. Ekkor döbönt rá, hogy a jelenlétét nem tudja pusztán megfigyelői szerepre korlátozni. Egyetlen fejmozdulattal mutatta ki nemtetszését, de az ottaniak még erre is ösztönösen úgy reagáltak, hogy ne okozzanak kényelmetlenségérzést még egy idegennek se.

Ez a két példa segíthet megérteni azt a kulturális összeomlást, amelynek Sorenson később szemtanúja volt egy Andamán-szigeteki törzsnél. A civilizáció nem indított ellenük vadászatot, mint az oly sok helyen megtörtént, de az érzékenységből adódóan, a pusztta kapcsolatba kerülés is elég volt a katasztrófához. Korábban számukra elképzelhetetlen dolgokat tapasztaltak meg az idegenek által: önzést, ellenségeskedést, hazugságot, dühöt. Olyan feszültségeket vettek át, amelyek hatására a korábban működő „kollektív tudat” megbomlott. Hirtelen mindenki álmatlanná vált, éjszakánként is idegesen járkáltak, egyre fokozódtak a veszekedések és verekedések is kezdődtek. És mikor egy hét után a nagy vihar elült, a korábban összhangban élő szomszédok már haragosok maradtak.

A még lényegében „érintetlennek” nevezhető törzsek felkeresése pont ezért is ütközik nehéz akadályokba. Az ő területeiket általában olyan emberek veszik körül, akik a természetes nyugalmaikat már elvesztették, de a „civilizált” hatalmi struktúrákat és törvényrendszereket még nem tették magukévá. Ezek így veszélyes, gyakran háborús zónák.

Ugyanez rávilágít arra is, hogy miért nem szolgálna megoldással, ha a társadalmunkban valaki „varázslatszerűen” visszanyerné természetes emberi érzékenységét. Valószínűleg gyors úton pszichiátriára kerülne (amit én is megjártam), mert a mi világunkban a „túlérzékenység” egy betegségnek tűnik.

Az eddigiekből már láthatjuk, hogy annak a következményei, hogy elfeledtük az elvárások ösztönös „nyelvét”,

messze túlmutatnak azon, hogy gyermekeinket akaratlanul is balesetekre indíthatjuk. Azonban meg kell vizsgálnunk, hogy hogyan lehet az, hogy lényegében minden egyes felnővekvő gyermekkel is elfeledtetjük ugyanezt.

Az értelem, valamint a szabály- és szokásrendszerek, amelyek jekánáknál a vágyaik, érzelmeik és a teljes életük jó szolgálói voltak, nálunk uralkodókká váltak. És rossz, tudatlan uralkodókká, mert nem bírják pótolni a sokkal ősibb ösztöneinket, sőt még harcolniuk is kell ellene. Ezt a harcot tanítjuk gyermekeinknek, amint újra és újra ütköző kéréseket adunk nekik a szavak és az gyermek által észlelt elvárások szintjén.

Munka

A jekánáknak nem létezett olyan szavuk, amely megfelelné a mi „munka” fogalmunknak. Voltak szavaik a különböző tevékenységekre, de nem volt egy gyűjtőfogalom, amely a szükségből vagy kényszerből végzett tevékenységeket fedte le.

Naponta kétszer is el kellett menniük vízért, mert egyszerre legfeljebb csak két tökből hoztak. A folyóhoz vezető út lejtős, köves, és gyakran csúszós volt. Bár az indiánok láthatóan könnyedén jártak a nehéz terepen is, Jean eleinte csodálkozva nézte, hogy egy ilyen alapvető létszükséglet kielégítésére miért nem találtak egyszerűbb módszert. Ezen utak során azonban a nők vitték magukkal a gyermekeiket is, és gyakran a folyóban is megfürödtek. Valószínűleg fel se merült bennük, hogy a vízfordást ennél hatékonyabbá kellene tenni. Ha a vízhez jutás fizikai részét „fejlesztették” volna, azzal közben a társasági jólétük szerzett volna egy kis csorbát. Ahol most a civilizáció tart: szorozd be ezt millióval.

Amikor egy nagyobb feladatot kellett közösen elvégezniük, például egy kunyhó tetejét befedni vastag levelekkel, ebből is egyfajta társasági ünnepet csináltak. Áthívták a szomszéd falu férfait, és előkerült az erjesztett maniókálé, az alkohol által is tompítva a monoton munka unalmát, és tetőfedés közben beszélgettek, viccelődtek. Nem mindenki dolgozott egyszerre, volt, hogy épp sokan megpihentek, és így csak néhány ember volt fenn, máskor meg majdnem mindenki. Mindenkinél teljes szabadsága volt döntenie a saját munkája üteméről, és senki nem kapott emiatt semmi jutalmat vagy büntetést.

Jean a nagyobb ünnepeken látta az egész törzset, férfiakat, nőket és gyermeket egyaránt lerészegedni. Ekkor is megtartották vidám kedvüket, senkiből nem tört elő egy elfojtott agresszió.

Még egy sztori a munkáról: egy jekána nő fia a mexikói édesapjával nőtt fel Mexikóban. Felnőtt korában felkereste a törzset, és úgy döntött, ott marad. Kapott egy kunyhót, de a kertészkedéshez nem volt kedve. Gyakran játszott a szomszédok gyermekeivel, és feleségül vett egy indián nőt, de a vadászaton kívül az indián felnőtt tevékenységek közül mást nem kedvelt meg. Később a halászatra is rákapott, de még mindig főként a szomszédja látta el élelemmel. Öt év után azonban kérte a szomszédját, hogy segítsen neki egy kert kialakításában, és tanítsa meg gondozni azt. A szomszéd nevetett magában, hogy a férfi ezek szerint mindvégig dolgozni akart, csak maga se tudta ezt. A mi munka-fogalmunkkal és szokásainkkal tényleg kineveljük az emberekből a munkára, egy közösség tevékenységében való részvételre vonatkozó ösztönös vágyat.

Betegség és halál

Arról már volt szó, hogy a jekánáknál a gyerekek kisebb sérüléseit a felnőttek nem nézték sajnálkozva. Nagyobb betegségek esetén is ugyanez történt. A beteget hagyták pihenni, de nem látták el a szükségesnél semmivel több támogatással se. Amennyiben ölelésre volt szüksége, a házastársa, vagy a szülei ott voltak mellette (és emlékezzünk arra, hogy akinek meghaltak a szülei, az örökbefogadása által lettek új támogatói). Egyébként családtagok a gyógyítóval együtt a betegtől távol csináltak rituálét, énekeltek, a mi foglaimaink szerint lényegében imádkoztak. Így a beteg érezhette, hogy bíznak a gyógyulásában, és nyugodtan pihenhetett. A családtagok pedig érezhették, hogy megtesznek minden szükségeset, és ha a beteg meghalt, nem keletkezhett büntudatuk.

A halál az emberi élet természetes része. Egy olyan közösségben, ahol minden életszakaszban járó emberek állandóan jelen vannak, az életet egy nagyobb perspektívában képes látni mindenki. Itt nyilvánvaló, hogy nincs „legjobb” életszakasz: mindnek megvan a saját feladata és saját örömei. A gyermekek nevetése, és az öregek nyugodt mosolya, mind az élet rendje.

Azonban nálunk már csecsemőkortól kezdve egy megfoghatatlan űr keletkezik a felnővekvő emberek lelkében. A helyénvalóság érzetét a jelenben nehezen találjuk, így kivetítjük a múltba vagy a jövőre. A gyermek arról ábrándozik, hogy ha felnőtt, akkor végre megtalálhatja a helyét, és erős, határozott és boldog lesz. Talán már ifjúkorban is nosztalgikusan tekint vissza a gyermekkorára, amikor még az apró örömei is annyira nagy hatással voltak rá, de most még szakmát kell választania és rengeteget tanulnia, hogy végre igazán

beilleszkedhessen a társadalomba. A családalapítás és a munkába lépés után a gondjai azonban nem oldódnak meg. Középkorúan rádöbben, hogy talán már az élete fele elment, de valami még mindig hiányzik. A rengeteg teendője mellett azonban nincs ideje mindezt pontosabban megérteni, így hát várja a nyugdíjas arany éveket, amikor végre igazán a családjával és barátaival lehet. De a társadalmunkban oly sok nyugdíjasnak nincs egyéb lehetősége, mint kóborolni az üres házában, és leinnia magát a kocsmában, miközben felesége a kórházban rákban haldoklik.

Talán sokan már korábban is beletörődnek abba, hogy egy lehetetlen álmot kergettek. „Ilyen az élet” – mondják. „Nem is lehetne másképp, pontosan úgy, ahogy minden csecsemő bömböl. Talán már ők is tudják, hogy a földi élet, amelyre megszülettek, egy siralomvölgy.” Az ilyen mértékű elkeseredés természetesen nem általános, de mégis, a kultúránkban, irodalmunkban gyakran megtalálható.

Pótlékok

A legtöbben azonban mindig keresünk tovább, de leginkább csak pótlékokat találunk. Láthattuk, ahogy a jekánáknál nem vált külön a „munka” valamint a szórakozás, társasági élet, sport és játék. A mi munkáinkban ezzel szemben a hatékonyság és a teljesítménykényszer a meghatározóak. Így az embereknek a kikapcsolódásra más lehetőségeket kell találniuk. A tehetősebbeknek egy ilyen játék a golf. Ha a golfra is a munka-szabályaink vonatkoznak, rendkívül értelmetlennek tűnne az ütőkkel való bajlódás. Ha az a cél, hogy a labdát a lyukba juttassuk, miért nem vesszük egyszerűen oda? Vagy még inkább, szerkesztenénk egy gépet a feladatra, hogy mi kényelmesen dőlhessünk hátra.

A szórakozáshoz azonban időre van szükségünk, időnk pedig nincs, ha mind elveszi a munka. Így autókat és mosógépeket és megannyi más szerkezetet készítettünk, amelyekkel időt takaríthatunk meg. De hogy lehet az, hogy az utóbbi évtizedekben robbanásszerűen nőtt mindezen időmegtakarító-gépek száma, és mégis egyre több embernek egyre kevesebb „ideje van”? Talán kevesen gondolunk bele, hogy mindezen időmegtakarító-gépek előállításához, és az ehhez szükséges teljes ipari-gazdasági rendszer működtetése rengeteg munkába, energiába, időbe kerül (mellesleg a környezetünket is tönkrevágjuk vele). Minden jel arra mutat, hogy itt egy csapdába kerültünk: az időmegtakarító-gépeket gyártó teljes rendszer fenntartása több időnkbe kerül, mint amennyit megtakarítunk velük. Azonban ebből a csapdából mindaddig nem tudunk kiszállni, amíg a „munka” jelenlegi fogalmában gondolkodunk.

Az igazi együtt dolgozás helyett tehát megteremtettük a sportot és a hobbit, hogy részben visszanyerjük a közös haladás és az örömmel végzett alkotás élményét. A lelkünkben lévő űrt leginkább tárgyakkal próbáljuk betölteni. Már a gyermekeinket is elárasztjuk játékokkal, amelyekről azt gondoljuk, „kellenek nekik”. A kislányok, akik a jekánáknál már igazi babákkal játszottak, nálunk játékbabákat kapnak. A fiúk játékpisztolyokat, és játékautókat, mintha ezzel készítenénk fel őket az „igazi életre”.

Bár Jean nem ír róla, de sok természeti népnél a felnőttkorba lépésnek rituális keretei vannak. Nem ritkán egy veszélyes és fájdalmas feladatot kell az ifjaknak végrehajtaniuk, és sok helyütt ezt nem mindenki éli túl. Azonban ez is egy olyan szokás lehet, amely által a fiatal egy végső meggyőződést szerezhet arról, hogy megbíznak benne, és befogadják.

Nálunk is sok fiatalban ég a vágy, hogy egy veszélyes terepen bizonyítson. Talán ezért is létezik a katonaromantika, hogy a harcmezőn valaki hősi tetteket hajthat végre, és elnyerheti nemzete megbecsülését. Azonban a modern háborúk e téren igen súlyos csalódást okoznak. Az amerikai vietnámi veteránok közül többen lettek utólag öngyilkosok, mint ahány amerikai katona meghalt Vietnámban.

A meghitt szeretkezés pótléka lehet a szexuális kalandhajhászás, vagy akár a nemi erőszak. A biztonságérzeté, amit a jekána csecsemők az anyjuk mellett megtapasztalhatnak, miközben kinn villámlik, ami egyébként ijesztő lenne: a hullámvasút vagy a horrorfilmek. A karban hordozásé: az autók. A saját helyességünk és elfogadottságunk érzetée: a kényszeres bizonyítani akarás vagy exhibicionizmus. A nyugalomé, vagy épp energikusságé: a különböző legális és illegális drogok. Mivel azonban ezek mind pótlékok, így a teljes, kimondatlanul vágyott érzést nem képesek megadni. Így függőséget okozhatnak, mindig egyre több és több kell belőlük, mert sosem érezhetjük elégnek.

A bölcs szülőnek, aki tudja mi a jó nekünk, pótlékai lehetnek az egyházak vagy egyéb társadalmi intézmények, vagy akár politikusok is. Sokan idealizálnak egy vagy több vezetőt, és várják, hogy ő majd végre megteremti az igazi, vágyott életkörülményeket.

A jóvátétel lehetősége

Korábbi cikkemben írtam a farkasokról, hogy az alfa-elmélet (ami szerint egy domináns pár vezeti a falkát, és a

többiek rendszeresen küzdenek a domináns pozícióért) teljesen hibás, mivel rabságban tartott, egymással rokoni kapcsolatban nem álló farkasok megfigyelésén alapul, nem az igazi farkascsaládokén. A megfigyelők azonban azt a tanulságot vonták le, hogy a farkasok egy veszedelmes, agresszív faj, akiket a legjobb rácsok közt is tartani. Egy másik faj természetes viselkedését is legalább ennyire félreismertük: a sajátunkét.

Az eddigiek alapján talán úgy tűnhet, hogy már túl messzire tévedtünk eredeti természetunktől, hogy azt akárcsak részben helyre lehessen állítani. De nem szabad elfeledkeznünk arról, hogy minden gyermek „tisztalappal” születik, és emberként hatalmas képességünk van a tanulásra.

Jean, miután megírta a könyvét, rengeteg kérdést kapott. Sok szülőt meghatott, és elindított egy babacipelési „mozgalmat”. Sokan féltek attól, hogy a babával aludva esetleg álmukban agyonnyomják. Jean azt válaszolta, hogy hacsak a szülő nem részeg, az ember ösztönösen figyel még alvás közben is, hogy ne okozzon kárt. De volt, aki azt kérdezte, hogy mit tehet hétéves gyermekéért, aki sokat nyugtalankodik, és az iskolában is sok problémája van, mivel őt már nem cipelgetheti, hogy bepótolja az elveszett első félét. Jean itt is azt tanácsolta, hogy a szülők aludjanak együtt egy darabig a gyerekkel. Az első két hét a nő beszámolója szerint borzalmas volt, a gyerek folyton mozgolódott, és gyakran keresztbe fordult az ágyon, és így neki és férjének kapaszkodnia kellett az ágy szélébe. Mindkét szülő fáradt volt ezek miatt egész nap. Azonban kitartottak, és a gyerek álma egyre nyugodtabb lett. Végül három hónap után a fiú visszatért saját ágyába, de bármikor visszakéredzkedhetett a szülei mellé is, ha akart. Eközben a fiú iskolai magatartásproblémái megszűntek, és összességében is boldogabb lett.

Jean pszichoterapeuta munkájában is felhasználta tapasztalata tanulságait. Volt egy férfi, aki járt a pszichodráma csoportjába. Állandó káromkodásokkal „díszítette” a beszédét, sokat ivott és láncdohányos volt, és gyakran barátságtalan „természetű”. Ez a férfi gyermekkorában végignézte, ahogy az apja egy vascsővel agyonverte az anyját, és két férfit, akit vele egy ágyban talált. Későbbi rosszalkodásaira a környezetéből egy csomóan mondták, hogy nem meglepő, amit művel, ő is csak olyan, mint az apja. A pszichodráma csoportban előkészítették neki a terepet, hogy eljátszhassa apja tettét. Egy nő és két férfi az áldozatok szerepét vették magukra, és egy habszivacs rúdra ráírták, hogy „vascső”, és ezt adták a férfi kezébe. Bement a szobába, és felemelte a csövet, hogy lesújtson, de ekkor sírással vegyes nevetésben tört ki, és lekuporodott a földre. Halkan suttopta: „Én mégsem vagyok olyan, mint az apám. Én nem akarom megölni őket.” Ezen katarzis után a viselkedése hatalmasat változott. Szinte egy pillanat alatt leszokott a káromkodásról, ivásról, dohányzásról egyaránt. Egy nagyon mély szinten felfogta, hogy a korábbi gondozóitól átvett önértékelése volt a hibás, és nem ő maga.

Sokunknak, akiket nem ért ilyen meghatározó trauma, csak sok apró szemrehányás, nehezebb megszabadulnunk egy csapásra az önbizalomhiányunktól és bizalmatlanságunktól. Azonban egy támogató környezetben messze nem lehetetlen, mert ahova visszatérhetünk, az a természetes emberi állapotunk, amelyről bármennyire is azt gondoljuk, hogy mélyre temetődött bennünk, valójában mindig ott van a felszín alatt.

Társadalmunk jövője

Kétségkívül nagyon nehéz helyzetben vagyunk mi, a civilizáció emberei. Az olajalapú ipari gazdaság akár egy évtizeden belül összeomolhat, ha nem vesszük vissza a tempóból. És igazából minél hamarabb következne be ez az összeomlás, annál több erdő, talaj, ivóvíz maradna az utánunk jövőknek, amelyek jelenleg mind rohamosan fogyatkoznak, és annál kevesebb széndioxid a légkörben, mérgek és szemét mindenütt, amelyek jelenleg mind csak gyülekeznek.

Azonban nem úgy haladunk „jó úton” önmagunk kipusztítása felé, hogy közben ezt az egészet nagyon élveznénk. Derrick Jensen ezt úgy fogalmazta meg, hogy a kultúránkat egy halálvágy hajtja, bár én ennél óvatosabb szavakat használnék. A kérdés, amit korábbi cikkeimben is feltettem: miközben egyre inkább a képünkbe ordít, hogy a jelenlegi életmódunk rohamosan közelgő korlátokba ütközik, és eddigi pusztításaink következményei is egyre halmozódnak előttünk, miért nem motivál minket ez igazán a cselekvésre? A legfőbb ok talán az, hogy ezt a világot, ezt az életmódot, ezt a civilizációt – nem is igazán *akarjuk* megmenteni. Könnyen lehet, hogy valahol mélyen úgy érezzük, hogy nem méltó arra, hogy megmentjük.

Emellett környezeti pusztításainkat is gyakran magával az emberi természettel magyarázzuk: nem tehetünk róla, hogy ezt tesszük, mert ilyenek vagyunk: önzőek, kapzsis, szűklátókörűek. Rossz gyerekek módjára garázdálkodunk a világban, és szinte már várjuk, hogy Természet Anya jól fenéke billentsen minket.

A megbolydult civilizációnkban két emberi ösztön szemben áll egymással: a nyugalomra, stabilitásra, a megszokottra vágyás ösztöne azzal, hogy a jelen körülményeink valahogy sose elégítenek ki igazán, így mindig

egyre csak rohanni akarunk előre. Ezt a belső ellentétet a kultúránk által elénk rakott értelmezési keretek közt nem tudjuk feloldani.

A jekánáktól láthattuk, hogy egy igazi emberi közösség, tiszta és egészséges környezet, ételek és víz, és az, hogy nincsenek külső nyomás alatt, bőven elegendőek egy boldog és tartalmas emberi élethez. A jelenlegi civilizációnk mindezen paraméterek szerint gyászos csődöt mond, akármennyit is beszélünk a „fejlődésről”, akármennyit számolgatjuk a pénzünket. Ideje letennünk az álmainkról, hogy egyszer majd a csillagokban járunk, ha a Földön se tudunk rendesen. Amint a válságjelek egyre gyülekeznek, erősödnek a bűnbakkeresés, ellenségeskedés, gyűlölködés hangjai. Ideje minden erőnkkel harcolni ez ellen, az emberségesség hangjaival.

Úgy tapasztalom, hogy amiről beszélek és írok, azt egy bizonyos szinten nagyon sokan átérzik. Csak nagyon nehéz önmagunk előtt is bevallanunk, hogy mennyire vakok voltunk. „A császár meztelen!” – kiáltott fel a fiú Andersen meséjében. A felismerés, amit addig is mindenki látott, csak nem merte bevallani, futótűzszerűen terjedt el a tömegben. És talán pont ebben rejlik a kiút a csapdánkból, bármennyire is mélynek tűnik: *nem vagyunk egyedül*.

Modern törzsek

Ezt a cikkemet felnőtteknek írtam, és logikus úton próbáltam bemutatni, hogy a túl sok logika és elmélet és mindenben a hatékonyság keresése: nagyon megárfiasít. Vágyaink és ösztöneink nem csupán valami „irracionális” dolgok, hanem megfelelően értelmezve, sőt, az értelmünket uralkodó helyett szolga szerepben használva, egy igazibb emberi élet iránymutatói lehetnek. A gyermekeknek mindehhez nincs is szükségük logikai magyarázatra, elég, ha megváltoztatjuk körülöttük az elvárások légkörét, és hagyjuk kibontakozni őket.

Nem tudok teljes receptet adni a szívünkhöz való visszatéréshez, és egy igazibb közösség és életmód kialakításához. A jekánáktól sokat tanulhattunk emberi természetünkről, de életmódjukat nem tudjuk egy az egyben lemásolni, attól már nagyon eltérőek a körülményeink. Azonban úgy vélem, mindig van lehetőség a tanulságokat beépíteni az életünkbe, amivel megtehetjük az első lépéseket egy hosszú úton, aminek senki se láthatja a végét.

Ez egyedül azonban nem megy. Sokat kell tanulnunk, míg megerősítjük a bizalmunkat egymás, és önmagunk iránt, de ez csak közösen lehetséges. Ezen írással remélem sikerül közös alapokat teremtenem nagyon különböző sorsú, helyzetű és életkorú emberek közt is. Ha téged megfogott az üzenetem, továbbküldheted az ismerőseidnek, vagy fogalmazd meg a sajátod. Persze mindezt nem lehet senkire se ráerőltetni, ekkor a bizalom alapjai hiányoznának. Azonban, ami rád hatott, biztos fog másra is. Ha megszólítod az embereket, megtalálhatod azokat, akiket érdekel egy mélyebb emberi közösség. Sajnos, mivel annyira nincs erre példa a világunkban, nehéz röviden elmagyarázni, hogy mit is jelenthetne ez. Nekem is már több mint hatezer szavamba került, pedig mindvégig törekedtem a lényegre.

Ha megvan egy kis csapatod, az első lépés az lehet, hogy összeültök beszélgetni. Megoszthatjátok egymással, hogy miért is vagytok itt, hol tartotok az életetekben, és hogy érezték az életetekkel kapcsolatban igazán. Fontos azonban, hogy a találkozók jellege ne csak egy kis lelki támaszkeresés legyen, amely segítségével mindent ugyanúgy folytathattok, mint eddig, (példának lásd a cikk elején említett álmatlan gyermekek szüleinek körét) hanem egy kapu arra, hogy idővel képesek legyetek igazi életközösséget alkotni.

Sok gyász elé is nézünk. Szenvedő világunkban örült dolognak tűnhet megpróbálni érzékenyebbé válni, ahelyett, hogy tovább keményítenénk a szívünket. Mégis ezt kell tennünk, ha érdekel minket gyermekeink jövője. Érezhetünk bűntudatot is amiatt, hogy korábbi vakságunkkal esetleg mekkora károkat okoztunk. Azonban meg kell értenünk, hogy nincsen olyan, hogy igazi bűnös. Akik kegyetlenségeket követnek el, azoknál jól ismert, hogy kivétel nélkül őket is mind megalázták korábban. Félresiklott gyermeknevelési módszereink pontosan ugyanilyen mintát követnek. Itt nincsenek bűnösök, csak áldozatok áldozatai ameddig a szem ellát.

Tennivalóban nincs hiány. Fura, hogy amikor meggyötört világunkban annyi feladatunk lehetne, „munkánélküliségről” beszélünk. De ez csak azt mutatja, a jelenlegi pénzrendszerünk ember- és életellenes. A globalizált ipari gazdaság rengeteg jel alapján fenntarthatatlan. De talán egy igazibb életet keresve szívesen ki is szállunk az időmegtakarító-gépeket gyártó mókuserékből. Helyette újratanulhatunk elfeledett kézműves mesterségeket, amiket élvezünk is, főként mivel a közösségünknek készítenünk dolgokat, nem egy cégnek vagy a főnökünknek.

Ugyanígy fenntarthatatlan a modern mezőgazdaság is. Nem csak a gépek miatt, amelyekhez az üzemanyag fogytán van, hanem mert a monokultúrás gazdálkodás egyfajta folyamatos „háborút” követel meg: a sok egymás melletti egyforma növényen különösen könnyen terjedhetnek „kártévők”, így folyamatos mérgezésükre

van szükség. Van egy kertészkedési irányzat, amely a természetes ökológiai folyamatokból tanulva próbál olyan megoldásokat nyújtani, amely feleslegessé teszi ezt a hadviselést, ez a legismertebb nevén: permakultúra. Mérsékelt égövben például erdőkerteket hozhatunk létre, ahol fák, cserjék, és lágyszárú növények a természetes erdők mintájára egymás alatt élnek, és sok táplálékot adnak. A sokféle növény különböző tápanyagokat vesz fel és ad le a gyökereivel, így a talaj kimerülése nem fenyeget. Vannak olyan „gyomnövények”, amelyek a szagukkal bizonyos rovarokat taszítanak, őket is barátként fogadhatjuk. Ásásra egy ilyen kertben nincs lehetőség, de szükség se, a munkát elvégzik a gyökerek és a giliszták. Egy kis tavat is kialakíthatunk, hogy odavonzzuk a békákat, akik szintén sok növényevő rovarot elkapnak.

Talán egy kicsit túl messzire is tévedtem, mert mindez városi körülmények közt nem megvalósítható, mégis muszáj ennyire előre tekintenünk. A kertgazdálkodással egy ember négynek is kényelmesen megtermeli az ennivalót, de nem sokkal többnek. Mivel az üzemanyag hiányában az élelmiszer hatalmas mennyiségű szállítgatása is lehetetlenné válhat, társadalmunk hatalmas mértékű átrendeződésére van szükség, és lehetőleg minél hamarabb, hogy elkerüljük a katasztrofális éhínségeket.

Nem az a célom, hogy mindent részletesen kifejtsek, inkább csak felvillantom, hogy az emberi élet minden igazán fontos területén találhatunk szelíd alternatívát, ha keresünk (bár például szelíd autó valószínűleg nem lehetséges, hacsak a lovaskocsit nem tekintjük annak). Ami a permakultúrának is az egyik alapelve, hogy aprócska változtatásokkal kísérletezzünk, és megfigyeljük, hogy mely növények érzik magukat jól a terepen, ahelyett, hogy az akarunkat mindenáron rá akarnánk kényszeríteni a földre, a közösségeinkben is hasonlóan működhet. Valószínűleg nem tudjuk megtalálni az azonnal a működő utakat, de nem szabad feladnunk.

Alakuló közösségünkben nem érdemes kihagynunk a gyermekeket és az öregeket se. Tőlük nagyon sokat tanulhatunk. A gyermekektől az élet ösztönös öröme, és amint a gyermekekkel egy közösségként foglalkozunk, szelíden felügyelve rájuk, ez összességében rengeteg időt felszabadít, ahogy annyi minden más is, amikor megosztjuk egymással a dolgainkat. Az öregektől hallhatunk a régebbi, még kevésbé rohanó időkről, mert az ő életük során megtapasztalt változások tényleg hatalmasak voltak. Depressziós vagy nehéz sorsú emberek befogadásával is sokat tanulhatunk az életről, az ő hiányérzetük helyes értelmezése rávilágíthat saját betemetett vágyainkra is. Talán pont azok közül sokan, akik nehezen tudnak beilleszkedni a társadalomba, érzik a legjobban egy tisztább út lehetőségét, és készek is tenni érte, hacsak megadjuk nekik a lehetőséget.

A sok sürgető teendő mellett persze óvatosságra is szükségünk van. Nem kezdetünk el feltétel nélkül bízni bárkiben, csak miután tényleg megismertük egymást. A jelenlegi hatalmi struktúrák mellett nehéznek tűnhet a változtatás, meg kell találnunk a fokozatos lépéseket. Egy városi támogató közösségben például kiléphetnek a munkahelyükről azok, akik úgy érzik, hogy értelmetlen vagy pusztító munkát végeznek a jelenlegi rendszeren belül (erre rengeteg példa van). Ők elkezdhetnek a közösségért élni, és a rengeteg tanulandó dolog közül választhatnak egy szívükhöz közel állót.

Az által, hogy megtanulunk egymás felé pozitív elvárásokat sugározni, igazán összefogunk saját magunk és gyermekeink jövőjéért, és felelősségteljesen gondozzuk a tájat, amin élünk, egyre erősödhet mindannyiunkban a boldogság, az értelmesség és az összetartozás érzete.

Nehéz lezárnom ezt a cikkemet, mégis meg kell valamikor tennem. Valószínűleg még fogom javítani, bővítetni, így ezt a címet terjeszd, ha kedved van hozzá: <http://jand.info/2010/02/az-elveszett-boldogsag-nyomaban/>

Itt várom bármilyen gondolatodat, érzésedet, kérdésedet is.

Források (könyvek, cikkek):

Jean Liedloff: The Continuum Concept (magyarul: Az elveszett boldogság nyomában, Kétezerregy Kiadó, 2008)

David Abram: Spell of the Sensuous

Ecopsychology – Restoring the Earth, Healing the Mind

Joanna Macy, Molly Young Brown: Coming Back to Life

R.D. Laing: The Politics of Experience (magyarul: Az élmény politikája, Könyvfakasztó Kiadó, 2007)

Feldmár András: A tudatállapotok szivárványa/Feldmár mesél/Szégyen és Szeretet

E. Richard Sorenson: Preconquest Consciousness (Tribal Epistemologies: Essays in the Philosophy of Anthropology)

Derrick Jensen, Aric McBay: What We Leave Behind

Daniel Quinn: Beyond Civilization

J. Zornado: Inventing the Child