

## SÉTATÉR

Novák Éva

# FÉLELEM ÉS MÁS JELENLÉTEK

„– *Nem félsz?*  
– *Mitől?*  
– *Mindentől.*”  
(*Jules Renard*)

A félelmek köre az emberiség történetének kezdetétől jelen időkig mérhetetlenül kibővült, nincs is talán képződmény, élőlény, dolog, tárgy, amittől legalább egy ember (vagy állat) ne félne. Őseink megszámlálhatónak vélt félelmei sem túlbecsültek, nem tűntek el, zömükben megtalálhatók bennünk (az őslények előli menekülést kivéve, de kárpótlásul ott vannak nekünk az erről szóló filmek). Nincsenek információink arról, hogy a kezdeti korszak emberei korlátozott tudásuk miatt enyhébb vagy erősebb félelmeket éltek-e át, mint napjaink emberei, akik a létező legtöbb adathoz hozzáférhetnek az univerzumból (még ha aránytalanul sokan nem is élnek a lehetőséggel). A pestis, kolera-, tífusz- és spanyolnátha-járványok nagyobb félelmet gerjesztettek-e, mint napjaink nagy járványai? Az ismeretek egyre inkább kielégítő volta miatt tudatosulhat-e erőteljesebben bárkiben jelentéktelen porszem volta, akinek a világ történéseire talán csak csekély vagy semmilyen hatása nincsen?

Szorongást, aggodalmat gerjesztő jelenségek („Tele volt aggodalommal, ez volt minden baja. Az aggó ember fülel, szimatol, elszalasztja az életet” – írta Karácsony Benő.), félelemre, rettegésre, pánikra okot adók bőven akadnak. Szakemberek szerint megkülönböztethető fogalmak ugyan, mégis gyakran van átfedés, együttes jelenlét, amelynek intenzitása jelentősen meghatározza az életminőséget. „Mindentől lehet félni. A szélfúttá utcán való gyaloglástól. Attól, hogy a közlekedési tábla az ember fejére esik, és éles széle felhasítja a nyaki ütőeret. Elvérzik és meghal. Attól, hogy egy elhaladó autó pont akkor kap defektet, amikor mellénk ér, és a gumidarabok

az arcunkba csapódnak, és a sebek nem gyógyulnak be. Télen és tavasszal a háztetőkről jégcsapok eshetnek egyenesen az ember fejére, és széthasíthatják az ember koponyáját. Vagy megbotolhatunk az utcai kövezetben, csúszós jégen vagy lépcsőkön, kezünket-lábunkat kitörhetjük. Megőrülhetünk. És az év minden napján, évszakoktól függetlenül, veszélyes emberek mozognak, ismeretlen és kiszámíthatatlan emberek, akik bármely pillanatban bármit tehetnek és mondhatnak” – vallja Pajtim Statovci regényhőse.

A félelmek csoportosítása talán felesleges is, a féloknek számít-e, hogy lehetnek racionálisak és irracionálisak, villámcsapás gyorsaságúak és hosszantartók, moccsatlanok és állandóan más céltárgyat kiszemelők, menthetnek meg életet és tehetnek tönkre életet, jelenlétük meghatározó, vitathatatlan.

Egy dokumentumfilm két találkozást rögzített egy hetvenegynéhány éves emberrel, aki évtizedeken keresztül azon fáradozott, hogy egy katasztrófa kirobbanásakor, legyen az háború vagy természeti jelenség, elég tartalékot halmozzon fel évekre előre, élelmiszerekből, fegyverekből és más szükséges dolgokból. Ez volt élete fő tevékenysége. A pár év múlva zajló, második találkozásnál átderengett a szavain, a viselkedésén a félelem attól, hogy talán nem következik be semmilyen, általa feltételezett katasztrófa, és akkor hogyan számol el magának csak a túlélésre koncentráló életével?

A félelemre való hajlam együtt születik velünk, együtt élünk vele, együtt hal meg velünk. Azok a párbeszéddek, amelyeket gyerekek folytatnak kisebb-nagyobb bátorságpróbáikon, tagadni próbálva egymás előtt a félelmüket, annál jobban tagadva, minél jobban félnek, mesébe illően hamisak. A gyerekek többnyire nincsenek tisztában a reális veszélyekkel, a fiatalok gyakran megszállottan keresik a veszélyeket, az öregek vagy mindenben veszélyt sejtene, vagy hajlamosak elfeledkezni róluk. Félünk, szorongunk mindannyian, változó gyakorisággal, változó mértékben, és az úgynevezett alapfélelmek azonossága mellett, mástól és mástól. Úgy gondolhatnánk, hogy a félelmek összehoznak, egymás iránti empátiát növelnek, de ezek a jelenségek még a kollektív félelmek esetén is kirívóan ritkán fordulnak elő. Az egyéni félelmeknél gyakran a másik félelmének meg nem értése, le- vagy alulbecsülése játszik szerepet, a kollektív félelmeknél pedig a ki nyugtasson meg kicsodát, ha mindannyian egy cipőben járunk közös ingerültsége.

Egy újságíró egy ismerőse kislányáról írt, aki úgy rettegett attól, hogy a Donald kacsa kilép a filmből, és megöli őt, hogy pszichológus segítségére szorult. Carol Shields középkorú nőalakja attól félt, hogy ha megszólal, varangyok ugrálnak ki a szájából, megbánt másokat. Valaki más a rengeteg idő-

től szorongott, amit estig egyedül kell valahogyan eltöltenie. Pascal a végtelen terek sosem szűnő csendjétől félt. A. L. Kennedy regényalakja azért vágyott arra, hogy nagyobbak tartsák a valóságosnál, mert félt, hogy ha nem tesz szert hírnévre, egyszerűen eltűnik.

Az utóbbi évtizedek kutatásai kiderítették, hogy ismeretlen családtagok, soha nem látott ősök félelmei is öröklődhetnek, két-három generációval későbbi utódokban is jelentkezhetnek. Derűs anekdoták mesélnek arról, hogy háborút átéltek bármilyen jel miatt, ami háború közeledtére utalhat, felvásárolnak, és egyéb lázas előkészületekbe fognak, hogy a túlélést kockázatos veszélyektől való félelmüket még idejében kordában tarthassák.

A félelmeket rangsorolni hiábavaló, elájulhat valaki egy pók láttán, miközben az élet más területein kimondottan bátor. (Félni vagy bátornak lenni vajon ellentétpáros-e? Félni és mégis bátornak lenni, még ha csupán a hétköznapi megélésében is, vajon ez-e a realitás hősiessége?) Egy pszichológus, író írt visszaemlékezéseiben arról, hogy az édesapja mindig azt mondta neki: Ne félj, amíg engem látsz. Élete legnagyobb traumái közé tartozott, amikor látta, hogyan pofozzák gépfegyveres, nyilas suhancok az apját, az ő védelmére kelt szülőket.

A sorrendbe állítás elvetése ellenére nyilvánvaló, hogy mindannyiunk életében a legnagyobb félelem a haláltól való félelem. Irracionális félelem, a halál ellen nincs mit tenni. Halandóságunk veti fel a legtöbb kérdést az emberi létezéssel, saját életünk értelmével kapcsolatban, és ezek a gyakran nehezen megválaszolható vagy megválaszolhatatlan kérdések is ehhez a félelemhez csapódnak. Hiába tudjuk, hogy meghal mindenki, aki él, mert amilyen egyszerűnek hangzik ez a megállapítás, annyira nehéz feldolgozni, hogy egyszer csak nem leszünk többé, nem félhetünk tovább. Érthetetlen, miért tagadják le halálfélelmüket, akik letagadják, hiszen szégyellnivaló nincsen benne. Aki fél a haláltól, az az élettől fél, hangzik egy sommás megállapítás, aki fél a haláltól, az nagyon szereti az életet, így a másik. Jonas Jonasson könyvének százéves hőse olyan meglepően jól érezte magát egy szituációban, hogy már-már félni kezdett a haláltól. Jonathan Safran kisfiú szereplője 2001. szeptember 11. után kezdett félni a haláltól, és azt kérdezte egy felnőttől, aki megkínálta: „Kávéja nincs? – Kávém! – Az akadályoz a növényben, és én félek a haláltól!” Peter Hoeg *Smilla kisasszony hóra vágyik* című könyvének címszereplőjét nyugalommal tölti el a tudat, hogy meghal: „Semmilyen tudás nem tesz rám megnyugtatóbb hatást, mint annak biztos tudata, hogy meghalok. A tisztánlátás eme pillanataiban – és az ember csak idegenként szemlélve látja tisztán magát – eltűnik minden kétely, minden

cifraság, minden depresszió, hogy átadja helyét a nyugalomnak. Számomra a halál nem rémkép, nem valamiféle állapot vagy esemény, amely egyszer csak jön, és magával ragad. Sokkal inkább segítség a jelenben való éléshez, szövetséges abban az igyekezetben, hogy létezzem.”

Szert tehetünk-e olyan nyugalomra, mint Pirkko Saissio könyvének alakjai, akik egy temetőben sétálva így trécselnek: „Semmit nem vihetsz magaddal, amikor elérkezik a pillanat – mondja Hilma néni borús elégedettséggel, és valamiféle szomorú, ugyanakkor bosszúvágygal teli mosoly jelenik meg nagymama arcán is. Idekerülünk mi is előbb-utóbb – szólal meg nagymama is elégedetten, és hagyja, hogy tekintete végigpásztázza a kőtengert, mint valami új, szellős és fényűző lakosztályt.”

Legősibb félelmünk bármikor viselkedhet inváziós élőlényként, már megemlétekor vadul burjánozni kezd, területeket foglalna el, elfoglalna mindent, de miután megnyugtatjuk őshonossága felől, leáll.

Félők és nem félők skálájának egyik végén a mindentől félők, szorongók találhatók, az „Én Istenem, minek élek, / ha a semmitől is félek” kezdetű népdalrészletet mottóként vacogók vagy Csoóri Sándor verséből magukra ismerők, „Mondom is a doktornak: doktor úr, hogyan lehet, / hogy én már a fölröppenő madártól is megijedek?”

Szélsőséges pániktól enyhe szorongásig mit fel nem kínál az élet. John Fante főhősének félelmei: „Félek a magas helyektől is, és a vértől, meg a földrengéstől, egyébként nem félek semmitől, kivéve a haláltól, és hogy sikítani kezdek a tömegben, meg a vakbélgyulladásától, meg a szívpanaszoktól, ahogy ülök a szobában, nézem az órát, kezem az ütőeremen, és számolom a szívveréseket, figyelek a gyomrom furcsa kurrogásaira. Egyébként nem félek semmitől.” Józan paraszti ésszel, ami, nem bizonyos, hogy bármiben segíthet, ilyesféle kifakadások hallatán rámutathatnánk a megrázóan nehéz helyzetben élők valóságos fenyegetettséggel teli, valóságos félelmeire, de egy pillanatig se higgyük, hogy az előbbi félelmek kevésbé nyomasztók másmilyen félelmeknél.

„Ha félelemről van szó, a valóságnak esélye sincs a fantázia ellenében” – jelentette ki egy regényhős (és kik vagyunk mi, hogy regényhősök tapasztalatait kétségbe vonjuk?).

A félelemskála másik végén a félelmet nem érző szociopáták. Utóbbiak reménytelennek tűnő terápiájáról vélekednek úgy, hogy az esetleges gyógyulás abban nyilvánul meg, hogy elkezdenek félni, hiszen az agressziót gátló tényezők egyike a félelem. A félelem hiánya gyakran nagyobb veszélyt je-

lenthet, mint a félelem maga, olyan döntésekre sarkallhat, amelyek következményei beláthatatlanok.

„Észrevettem, ha nem félek, akkor unatkozom”, jelentette ki Eugène Ionesco. Nem tudható, az extrém sportok kedvelőin, idegenlégiós kalandokra vágyó zsoldosokon, piros lámpánál úttesten átrohanó nyugdíjasokon kívül hányan vallhatják magukénak a fenti, félelemről valló megállapítást. „Nem remélek semmit, nem félek semmitől, szabad vagyok” – írja Nikosz Kazantzakis, ujjongásával azt a kérdést felvetve, hogy élő ember eljuthat-e a szabadság ilyen fokáig, vagy a sorok maradnak sírfeliratként használható szövegnek? „A rettegés a legkegyetlenebb / az összes gyilkos között. Mert teljesen / nem öli meg soha az embert, / de nem hagyja élni sem” – így Siv Arb svéd költő, és líraian fogalmaz Milan Kundera is: „Ebben a pillanatban mintha valaki a szorongás jégkockáját helyezte volna belém.”

Arnon Grunberg írja: „Hiszek a félelemben. Aki nem ismeri a félelmet, mindent elveszített. Ha én tőled félek, te pedig tőlem, együtt félünk.” A közös félelem a jó kapcsolatok egyik fontos elemeként, meglepő módon, valóban megemlíthető, meggátol abban, hogy olyasmiket cselekedjünk, amivel a másikat megbánthatjuk vagy elveszíthetjük. Egyes megállapítások szerint a félelem valójában nem feltétlenül rossz dolog, hanem olyan tiszta pillanat, ami arra mutat rá, mit fojtunk el, mit fojtunk magunkba. Jó esetben pillanat, a rosszabbikban egy egész élet, és az élet kétségtelenül olyan folyamat, ami kíméletlenül felfedi az ember gyengeségeit. (Gyengeség-e a szorongás, az állandó félelemre, pánikra való hajlam?) G. K. Chesterton arra a megállapításra vetemedik, mely szerint a félelmek között a legaljasabb az érzelmektől való félelem.

A második világháború dzsungeles színterein harcoló amerikai katonák számára kézikönyv és oktatófilm is készült a félelem ellen. Mottója a következő volt: „A félelem megoldása a tudás!” Mikor nagyobb a félelem, ha tisztában vagyunk vele, mitől kell félünk, vagy ha nem tudjuk, mi vár ránk? Vannak emberek, akik azt élvezik, ha nem kiszámítható, mi történik a következő percben, és vannak, akiket a következő perc nyújtotta biztonság óv meg a félelemtől.

Egy közép-európai ország korlátozott számú lakóinak félelemlistája egy világjárvány idején: fél a járványtól mindegyikük, aztán a szegénységtől, attól, hogy elveszíti a munkáját, a magánytól, attól, hogy nem változik semmi, attól, hogy megváltozik valami, és a változás csak rosszabb lehet, bármilyen betegségtől, a harmadik világháború kitörésétől, attól, hogy meghalnak a szerettei, attól, hogy nem éri el a céljait, a nagytetű, fekete kutyáktól, attól,

hogy olyanná váljak, mint a szülei, attól, hogy nem nyit ki újra a törzskávéháza, attól, hogy nem veszik fel az egyetemre, a klímaváltozástól. (Bár az elmúlt években ennek az országnak a lakóit menekültek áradatával fenyegettek sikeresen, hiszen egy kérdőív kérdései között szereplő népcsoportot, a nem létező pirézeket is hevesen elutasították, a listáról most mégis hiányzik a migránsoktól való félelem.) Megérthetik-e az adott ország polgárai egymást, egymás eltérő félelmeit, ha ellentétpárokat ráncigálunk elő, például egy olyan ember félelmét, aki közösségi oldalának elégtelen számú lájkolásától fél, állítjuk szembe egy olyan emberével, aki attól, hogy másnap nem jut elég pénze kenyérre?

Afrika, Ázsia, Közép- és Dél-Amerika számos országában és más szórványterületeken, kormányok diktatúrájától vagy terroristáktól, éhínséggel vagy ivóvízhiánnyal fenyegettetve, a félelmek listája mennyire egyezhet meg az előbb felsoroltakkal?

A történelem kimeríthetetlen, véget nem érő félelemkínálata áttekinthetetlenül bőséges az őskorig visszamenőleg (amikor a félelem nem mellesleg az isteneket teremtette meg), és az aktuális félelemkínálat szűkösségével sem elégedetlenkedhetünk. Azoknak, akik idealistaként és paradox módon mégis túlélték a háborúkkal, forradalmakkal telezsúfolt huszadik századot, a huszonegyedik századra vonatkozó esetleges elvárásaikat, szélnek kell ereszteniük a reményeiket.

A jelenlegi járvány előtti időszak globális félelmei közül vitathatatlanul a bevándorlóktól való réges-régi, bibliai és a klímaváltozás miatti, viszonylag új keletű félelem vezette a rangsort. „Az emberiség végzetes folyamatot indított el, és nem tud uralkodni felettük. Kontár bűvész-inashoz hasonlít, aki megtanulta a kiengedő, de elfelejtette a visszaparancsoló varázsigét” – írta Poszler György. Kurt Vonnegut is pesszimistán nyilatkozik jelenről és a jövőről: „A legnagyobb igazság, amivel szembe kell nézni – s ami megfoszt életem hátralévő részében a jókedvre való hajlamtól – az, hogy szerintem az emberek le se szarják, hogy fennmarad-e a bolygó vagy sem.”

A jelenlegi vilá járvány tombolása közben a legtöbb állam kirívóan hatalmas összegeket költ fegyverkezésre. Megnőtt az erőszakos bűncselekmények száma. Csökken a nyolcmilliárd főhöz közelítő emberiség tolerancia-szintje. Közben aszteroidák cikáznak a bolygó körül, szakértők nyugtatnak azzal, hogy a század vége előtt nem valószínű a Földnek ütközésük, ahogyan több tonna űrszemét megnyugtató elporladását is ígérik. Nő az éhínség sújtotta területek száma, állat- és növényfajok pusztulnak ki hatalmas iramban, erdők tűnnek el, öröknek hitt jéghegyek válnak le, úszkálnak, ol-

vadnak könnyedén. A jámbor tehének pedig békésen emésztenek, és telepuffogatják metángázzal a légeret, bűnbak mivoltukról semmit se sejtve. Még mitől félhetünk?

Mark Haddon *Valami baj van* című könyvének pánikrohamoktól elgyötört főhősével történt, hogy a félelem hullámokban rohanta meg: „Amikor átmosott rajta egy-egy hullám, úgy érezte magát, mint amikor egyszer egy kisfiút látott kirohanni az úttestre, és hajsza hűjén felkenődni egy száguldó autó motorháztetejére. Két hullám között erőt gyűjtött a következő hullámig, és kétségbeesetten igyekezett nem gondolni magára a félelemre, nehogy ezzel is megidézze.”

A félelem természetrajza soha nem befejezett, rejtély, hogy mesterséges módon miért kreálunk ijesztő filmeket, könyveket, eseményeket, amelyekről félhetünk, miközben félünk a félelemtől?

A félelem túléléshez nélkülözhetetlen szükségessége ritkán megemlíttett aspektus. Számos esetben történt meg, hogy katonák, harcosok, veszélyes küldetéseket vállalók éltek át, élnek át kockázatos helyzeteket, csatákat, háborúkat, hogy aztán, félelmeiktől megszabadulva, valami banális balesetben veszítsék el életüket (akár *A félelem bére* című, 1953-as film főhőse).

A félelem lehetőséget ad arra, hogy egy fontos, de általában nehezen látható korlátozást gyakoroljunk magunk felett, az önuralmat. Aki látta már rémülten védekező vagy menekülő állatok szemét, pontosan tudja, hogy a félelem, rettegés, pánik mekkora erővel tud támadni. Számos esetben a félelem megfékezése életbevágó, egy-egy tömegpánik kitörésekor akár egyetlen ember önuralma is életet menthet meg.

A félelem hasznosságát és kártékonyágát latolgatva nyilván módokat, eszközöket keresünk, amelyekkel az utóbbi hatást mérsékelhetnénk, enyhíthetnénk anélkül, hogy a gyógyszeripar antidepresszánsok eladásából származó, elképzelhetetlenül óriási jövedelmét növelnénk, bármilyen más bódítószerezrel az agyunkat tompítanánk, vagy saját agresszióink határait tolnánk ki egyre inkább. Félelmeket kezelni már megtanultak, pánikbetegnek tapasztalatait felhasználva technikákat sajátíthatunk el, terápiákba kezdhetünk, megtanulhatunk együtt élni a félelmeinkkel. Köthetünk színes zoknikat károkatonák fázós lábára, flambírozhatunk réti pipitért, növeszthetünk harsozó izmokat. Megoszthatjuk másokkal félelmeinket, megteremtve azt az intimitást, ami talán csak így jöhet létre. Rátalálhatunk, hiszen keresve sem találhatnánk jobbra (bár keressük, keressük egyre), a művészetre vagy bármilyen művészetközeli vagy művészetet áhító tevékenységre. (Nem a félelemhez, a művészethez kapcsolódik a következő történet Cziffra György

zongoraművésztől, aki egy anya lelkendezésére, mely szerint korán zenét taníttat gyermekének, hogy szép legyen a lelke, indulatosan a következőt mondta: „A zenétől senkinek nem lesz szebb a lelke. Tudod te, mit éltem át a háborúban? Egy német ezredes egy órán keresztül verte a zongorát, szebbnél szebb klasszikus zenéket játszva. Aztán amikor befejezte, kiment az udvarra, és az első, útjába kerülő embert lelőtte.”) Csodákat ne várjunk a művésztől sem, de találjunk rá féleleműzéseként, ahogyan Per Olov Enquist figyelte meg önmagán, hogy írás közben nem fél, de csak akkor nem.

Barlangrajzaink a félelem ellen. Táncunk a tűz körül. Barokkos füttyszólóink. Életigenlő himnuszaink. Mintha rólunk szólnának komédiáink és tragédiáink. Tréfás rigmusaink és érzelmeket bolygató, inspiráló verseink. Az eszkimó népköltészet egyik, találmányra felbukkanó dala:

„Életem kis gondjai / jutnak újra eszembe, / most, hogy a tavi szél / sodorja kajakomat; / hányszor hittem, hogy veszélyben vagyok, / apró bajaim / olyan nagynak látszottak, / olyan nagynak látszott vesződésem / a mindennapi megélhetésért. / Pedig csak egy, / egyetlen nagy dolog van a világon: / utazás közben, útmenti kunyhóban / megélni, / mikor a nagy nappal pirkad, / amikor a fény előnti a földet.”