Edl András

A KÉTFAJTA CSEND HANGJA

Megjegyzések az egyedüllétről és a magányról

„Csakis a vadállat vagy Isten lelheti örömét a magányban”
Francis Bacon[1]

Magány kaparta
Üres gödör a szemem
Nem nézhetek rád

Nem biztos, hogy sokan felfigyelnének rá. Mégis jó lenne egy reggel arra ébredni, hogy az ezo-pszicho-biológia már három naposan is ősi tudományának művelői végre eldöntik, hova sorolható rendszertanilag a magány. Növényi jellemzői ismertek. A pitypanghoz hasonlóan repülőszőrös magvakkal szaporodik, virágja tüskés és nincs az a rovar, ami a közelébe merészkedne. Ugyanakkor állatszerű is, nincsenek gyökerei, s függetlenül attól, hol éri a leendő páciens bőrét, mindig átvándorol a hát közepére. Útközben anyagot gyűjt a fészkéhez, és ha megérkezett, tapadókorongját a nyaki gerincnél rögzíti, hólyagos teste pedig a lapockák között feszül a hátra. Tüdeje és kopoltyúja van, de pár évig levegő nélkül is bírja. A gazdatest két oldalán gombafonalakra hasonlító nyúlványokat bocsát előre, ezek átfonják a bordakosarat, és időszakosan összepréselik az áldozat mellkasát. Attól függően, hogy ki néz rá, néha, de csak néha, más alakot vesz fel. Lehet ködpamacs, rángó lábú pók, vagy egy kampó. Képes élethű másolatát az ágy szélére hologramként kivetíteni. Szóval, mi is ez? Egy reggelen majd talán…

✣

Addig azonban reggelente, csak így pontos meghatározás nélkül, a magány még vár valakit. Sokszor nehéz megállapítani, mikor érkezett, vagy hogy egyáltalán ott van-e. Máskor viszont súlyos jelenléte összetéveszthetetlen. Nem azonos az egyedülléttel, melyhez egyszerre kapcsolódhat, ugyanakkor nem is állhatna távolabb tőle. Az biztos, hogy mindkettő általános emberi élmény. A legelterjedtebb meghatározás szerint a magány egy negatív érzés, amit az ember inkább igyekszik elkerülni. Bizonyos tekintetben hasonlít a fizikai fájdalomhoz, azon belül talán az elvesztett végtag fantomfájdalmához mérhető, mivel valami hiánya *is* fáj. Ellenben az egyedüllétre vágyhat az ember, kifejezetten örülhet neki, vagy egyáltalán nem zavarja, ha bekövetkezik. Gyakran a nyugalommal, feltöltődéssel, belső fejlődéssel kapcsolják össze.

Időbeli és térbeli kiterjedésük is más. Az egyedülléthez általában mások távolsága is kell. Ez lehet fizikai, de elegendő lehet egy lelki, láthatatlan határ, amit csak nagyon jó indokkal lépnek át mások. Erre a virtuális korlátteremtésre és profi eszközhasználatra jó példa a fülhallgatós, könyvébe mélyedő utas. Sokszor enynyi is elég. A fizikailag támogatott egyedüllét megteremtése és fenntartása már gyakran eltökélt szervezést igényel. A magány ilyesmit nem követel, csak játszi könnyedséggel megjelenik. Ráadásul viszonya a térrel különösebb, hiszen az is lehet magányos, aki épp társaságban van, barátok vagy családja körében. Egészen egyértelmű, hogy a magány nem az emberek fizikai jelenlétén múlik. Sőt, mások interakcióját látva fokozódhat, hiszen a vágyott dolog megjelenése felerősítheti a hiányérzetet.

✣

Hogy miért van egyáltalán szükségünk a többi ember jelenlétére, korántsem egyértelmű. Az olyan kijelentések, mint *„az ember társas lény"* inkább összegzések, mintsem okok. A tudományos magyarázat szerint az emberi faj sikerének oka az együttműködésben keresendő. A nyelv, mint hatékony eszköz éppen a kommunikációt, a közös cselekvés összehangolását illetve a tudás megosztását teszi lehetővé. Egy ember egyedül nem tudna sem felépíteni, sem működtetni olyan civilizációt, mint a mai. Egyszerűen képtelenek lennénk elsajátítani ezt a hatalmas tudásmennyiséget. Emellett sorakoznak a pszichológiai, evolúcióbiológiai érvek is: ha őseink nem tudtak jól beilleszkedni egy csoportba, kiközösítették őket, ami gyakorlatilag a halálukat jelentette. Mindig is csoportokban éltünk, így számunkra ez a természetes és így kellemes. Ebben a megközelítésben a magány, akárcsak a testi fájdalom, egy jelzés, ami mutatja, hogy valahol baj van, változtatni kell a túlélés érdekében. Más irányból közelítő elképzelések elismerik az együttműködés gyakorlati hasznát, ám embertársamban Isten képmását, a Menny szent küldöttét látják. Megint más elgondolások a másik embert a bennem is működő erők megtestesüléseként fogják fel, vagy az egy kozmikus Ember tagjaiként, esetleg igazi önmagam elveszett részeként. A két nem kapcsolata ugyanilyen elvek mentén vázolható. A nő és a férfi lehet két DNS-hordozó, aki csak öntudatlanul utódnemzésre törekszik. Tompa biorobot, semmi több. De lehet a szent egység megteremtésének feltétele és résztvevője is.

Mégis, az egyedüllét dicsérete már a legkorábbi időktől megjelenik. Ha az archaikus felfogás szerint a másik ember isteni teremtmény, testvér, vagy akár társ a szellemi úton, akkor miért kell tőle távolságot tartani? A válasz a létezés hierarchikus természetében keresendő, hiszen alapélmény, hogy bizonyos társaság felemelő, míg más lehúzó, egyenesen káros lehet. Az egység felé elmozdulás nem a határok teljes elmosását jelenti, hanem kezdetben épp azok megerősítése lehet a legmegfelelőbb lépés. Az ember természetének sötét oldala naponta megnyilatkozik, illetve a szükségszerűen tökéletlen társadalom tagjának lenni komoly erőket emészt fel, csírájában fojthat el bármilyen felfelé mutató törekvést. Akik ráláttak a társadalom eme vonásaira, gyakorta kifigurázták vagy épp korholták világukat. Diogenész jó példa erre: gúnyolta a közösség szabályait, az emberek bolondságát, és egészen szélsőséges határokig vitte a szókimondást. Tréfamester és igazi kívülálló volt, még Platón is úgy jellemezte őt: *„egy megőrült Szókratész"*. Ugyanakkor nemcsak érvelt és beszélt, hanem szavainak megfelelően élt. A puszta elmélkedést, az olvasást megvetette, és festett gyümölcshöz hasonlította.[2] Tetszetős lehet, de nem táplál. A Diogenész által is pellengérre állított szokások, szövevényes emberi viszonyok, apró-cseprő problémák, feladatok visszatarthat-

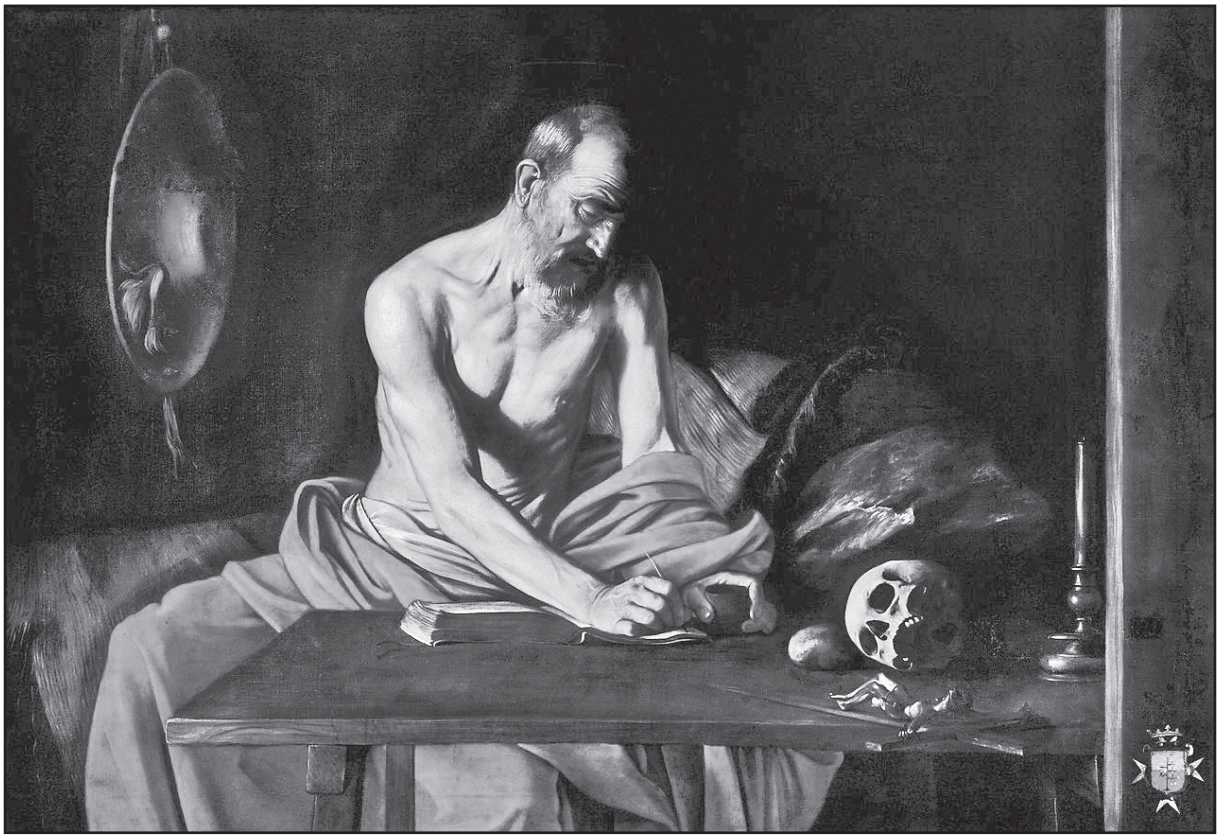
ják azt, aki egy nehezebb célt tűzött ki maga elé, legyen szellemi törekvő, művész vagy tudós.

A társadalomban alapesetben szétszórt erőket megmentve, akár egyes örömökről lemondva, az egyedüllét önmagában is külön minőséget alkot. Erre még az átlagos embereknek is volt igénye. Ellentétben a mai világgal, ahol az egyedüllét terei inkább a lakás, vagy az autó, a régi alapállapot szerint a zsúfolt házat vagy lakást el kellett hagyni, ha az ember egy kis egyedüllétre vágyott. Megteremtésének eszköze pedig sokáig a gyaloglás volt, ami minőségében is más utazási mód, mint a ma alkalmazott formák. Ha mégsem tudtak megszökni otthonról, vagy nem volt külön helyiség, ahova elvonulhattak, gyakran az ima, vagy az olvasás adott lehetőséget arra, hogy mások jelenlétében is felidézzék az egyedüllétet.[3] Ekkor a figyelem az egyént körülvevő szituáció vagy a másik ember helyett az ima esetében felfelé és befelé áramlik, míg az olvasás során a könyv által felkínált világ és az egyén között egy zárt kört alakít ki. A csukott szem vagy a tekintet iránya egy jelzés, és képes teremteni, képes kiemelni a környezetből.

Az egyedüllét az az időszak, amikor a valódi bensőm elém fordul. Megismerése nem automatikus, s nem is mindenki számára fontos. Ralph W. Emerson azok közé tartozott, akik törekedtek önmaguk bensője felé, ennek minden nehézsége ellenére. Henry D. Thoreau *Walden* című művében leírja, miként élt egy tó partján, távol a civilizációtól, lazítva a szálakat, sok támasztékot elvetve, megkísérelni önmagában állni és helytállni. Úgy vélték, az ember csak saját magára támaszkodjon, nem hozhat számára más megnyugvást és boldogságot. Tulajdon, barátok, jó hírek és más kellemes állapotok csak átmenetiek és elveszhetnek. Ám Emerson tisztában volt azzal is, hogy könnyű az egyedüllétben a magunk kedve szerint élni. Ugyanilyen könnyű a világban a világ véleményét követni és igazodni. De az igazán nagy ember a tömegben is megőrzi az egyedüllét függetlenségét.[4] Az ellenállás, a kritika garantált. Epiktétosz idejében sem volt ez másképp, s mint sokan, ő is a kitartásra buzdít, mert habár a tömeg kinevethet, később csodálni fogja a rendíthetetlent. Ha eltántorodok, kétszeresen nevetséges leszek.[5] Úgy tűnik, igaza van. Fennmaradt történetek olyan híres mestereknek állítanak emléket, akik ha nem is magányosan, de a tömegtől eloldottan éltek, nem zavartatva magukat mások véleményétől. Mint Hakuin zen mester, aki elvesztette hírnevét, s megvetés tárgya lett, mikor egy lány megvádolta, hogy ő a születendő gyermeke apja. Mikor kiderült az igazság, nem győztek tőle bocsánatot kérni, de ő végig derűs közönnyel, neheztelés nélkül szemlélte a folyamatokat.[6] Ez nem egy elérhetetlen, emberfeletti fokozat, s nem csak zen mesterek képesek rá. Egy kellően intenzív belső élet esetén a másokra utaltság drasztikusan lecsökken. Néhány nagy művészt megfigyelve igazolták, az elmélyült alkotás folyamata képes strukturálni a személyiséget, és a műalkotásokon keresztül megtalálják önmagukat.[7] Az alkotást pedig sokak esetében segíti a csend és az egyedüllét. Ezért építenek ma is írókunyhókat, vagy vonulnak el máshogy a világ zajától.

„Ha bárhol felépül egy zsarnoki berendezkedés, a magányos filozófust gyűlölik, mert olyan belső menedékbe húzódik vissza, amit nem ér el a kifordult hatalom."

Az egyedüllét megteremtésének kísérlete nem csak legyintést és gúnykacajt szülhet. Nem érti majd a család, a pár, a barátok, a munkatársak. Részükről az enyhe neheztelléstől, az alkudozáson vagy érvelésen át az érzelmi zsarolásig minden feltűnhet a legváltozatosabb intenzitással. Ha a sötétség sűrűbb, jön a féltékenység, a gyanakvás vagy a gyűlölet, s ezt zúdítják arra az egyénre vagy csoportra, aki el merészel vonulni. Az indok sokszor éppen a „mi" védelme lenne, de mindig a bíráló oldala a fontosabb ebben az



Caravaggio: Szent Jeromos írás közben (1605–1606 körül)

egyenletben. Nietzsche jól tudta, ez a politikában is érvényes. Ha bárhol felépül egy zsarnoki berendezkedés, a magányos filozófust gyűlölik, mert olyan belső menedékbe húzódik vissza, amit nem ér el a kifordult hatalom. De ezen a rejtekhelyen csapdába is eshetnek a magányos lelkek, ami az egyik legfőbb fenyegetés számukra.[8] A gyanú éppen ezért alkalmanként helyesnek bizonyul. A lezárt edényben érlelődő főzet néha méreg, néha iszonytató. Az egyedüllét csendje nem tudni mit szül majd. A dolgozószoba zárt ajtaja mögött formájukba öntött, kihűlő gondolatokat, amik megvalósulva életeket vagy országokat nyomoríthatnak meg, vagy fordítva. De talán a csend nem is az egyedüllét csendje, hanem a levegőtlen, vákuumba vetett magányé, amiből sosem juthat ki az igazi hang, csak az ajtó elé állított lemezjátszó recsegi: *„köszi, minden rendben van"*!

A művész vagy a gondolkodó menedékén kívül az egyedüllétnek vannak magasabb fokozatai is. Az erre épülő gyakorlatok lehetnek egészen rövidek, vagy akár egy életforma is, mint a korai kereszténység sivatagi atyái számára. Nekik az egyedüllét igazi tanító volt, mert csak így tárulhatott fel az ember valódi énje, mivel a társadalom nyüzsgése nem terelte el a figyelmet, csillogó vagy kényszerítő jelenségei nem állandósították a kifelé fordulást. Ugyanakkor élesen bírálták azt, aki csak menekült a társadalomból. Az ilyen egyedüllét nem jár igazi eredményekkel.[9] Montaigne találóan fogalmaz, mikor az egyszerű kiszakadást és utazást ahhoz hasonlítja, mint amikor a beteget feleslegesen ide-oda

cipelik. Csak romlik az állapota. Nem lehet igazán egyedül az, aki a tömeg jellemzőit és a világhoz ragaszkodást nem vetkőzi le.[10] A társadalomból kiszakadás sok esetben nem ítélhető meg egyértelműen, a mögöttes okok vegyesek lehetnek. A mai Japánban külön fogalmat kapott a *jōhatsu*, vagyis az „elpárolgás". Egyesek egyszerűen úgy döntenek, hogy akár erre szakosodott cégek szolgáltatásait igénybe véve egyszerűen eltűnnek szó nélkül, és megpróbálnak máshol új életet kezdeni.

A muszlim szúfi iskolák, illetve a hinduizmus és a buddhizmus ugyanúgy felismerték az egyedüllét értékét és gyakorlatokat építettek köré. Ám ezeket szinte mindig csak előrehaladott törekvők részére engedélyezték, valamint a műveleteket egy tapasztalt mester felügyelte. A sötét elvonulásnak nevezett gyakorlat egyik buddhista változata során, a törekvő 49 napra elvonul és majdnem teljes sötétségben tölti ezt az időszakot, nem egyszer meztelenül.[11] Egyes kommentárok szerint a helyes végrehajtás egyik kulcsa, hogy a szem nyitva van, így elindul egy folyamat, ami végül a tudat által előállított képet vetíti ki a térbe, de úgy, hogy az ott fizikailag is jelenlévő tárgyak részei ennek a képnek. A gyakorló tényleg látja őket, de egyedi mivoltuk mellett a tárgy ideája is kivetül. Előlép, ami titok volt, ami eddig a sötétben létezett. A sok éves felkészülés ellenére a gyakorlat nehéz és nem teljesen veszélytelen. De a feltáruló víziók, felismerések és egyéb tapasztalások előrevihetik a törekvőt.

Nem ritka a hagyományosan három évig, három hónapig és három napig tartó elvonulás sem. Időszakosan megszakíthatják szertartások vagy más gyakorlatok, de ezek részleteibe nem engednek betekintést a kívülállóknak.[12] Előfordult, hogy kiegészítésképpen és szigorú feltételek betartásával, hosszú felkészülés után pszichedelikus szereket fogyasztottak. Az elnevezés annyiban megtévesztő, hogy az elkészítés és a használat módja, de legfőképp a *célja* teljesen más volt, mint ahogy azt ma sokan hiszik. Az eme szerek iránt a közelmúltban megélénkülő érdeklődés részben érthető, s tényleg vannak, akik komoly belső munkához vennék igénybe ezeket. Ám sajnos az érdeklődést a következő trendi élményt kereső spiri-turisták és az évtizedek óta tömött sorokban érkező, anyagilag erősen motivált álmesterek is fokozzák. Hosszasan sorolható, milyen problémák adódnak a modern álbeavatás-bizniszben, de most csak egy megjegyzésre szorítkozunk. Hogyan lehetséges, hogy szinte soha senkit nem küldenek el, ha befizeti a megfelelő összeget? Nyoma sincs a tanítvány felkészültségét vizsgáló éber és szigorú figyelemnek.

✣

Az egyedüllét tartogatta kincsek kérdését egyelőre elhagyva, vessünk egy pillantást az emberi kapcsolatok másik oldalára. Az egyén számára a másik ember érték, tükör és remény. Pszichológiai kutatások alapján a boldogság egyik kulcseleme a társas kapcsolatok minősége. Sokkal fontosabb, mint az anyagi helyzet, ami szintén szerepet játszik ugyan, de egy bizonyos szint felett már nem járul hozzá az elégedettséghez.[13] A másik ember a tapasztalás tere, rajta keresztül értek, változom, határozom meg helyzetemet a világban, egyfajta visszacsatolás és tükör. Ám míg a normális ember nem szédül bele e tükörképbe, a posztmodern ember esetében előtűnik egy lefelé vivő tendencia. Ahogy Christopher Lasch 1978-ban megfogalmazta, a posztmodern lélek a visszaigazolást én-igazolássá alakítja, ez számára létfontosságú. Belső instabilitását és ürességét igyekszik feltölteni a másik létének kizsákmányolásával. Ez Lasch feltevése szerint oly mértékben áthat mindent, hogy meghatározza az egész politikai életet, az oktatást, de még a nemek viszonyában is tetten érhető. Az ilyen, feneketlen kútba szórt visszajelzés legfontosabb

vonása, hogy egyáltalán van. Nem baj, ha nem kellemes. A visszaigazolás-függőnek ez mindegy. Az adagjáért egyre több mindenre hajlandó, váltogatja elképzeléseit, megjelenését stb., ami ahhoz vezet, hogy semmiben nem hisz, semmiben nem mélyed el, magát sem tudja komolyan venni. Persze, a visszajelzéseket adó személyeket is baleknak nézi. Az ilyen ember alapállapota, vagy inkább vallása a rezignáció lesz, ami a hitetlenek hite.[14]

Szinte közismert, hogy a posztmodern ember gyakran a vásárlásba menekül, így szeretné kicsit bevakolni identitása málló falait. De arról kevesebb szó esik, hogy ez két alapvető érzelem megerősödését is okozza. A fogyasztói reklámgépezet az utánzás vágyát fokozza fel, amely a másikat oldalpillantásokkal vizslató rivalizálás alapja.[15] A márkajelzés élő reklámtáblát csinál a viselőjéből, de az árcédulát is helyettesíti, s azon keresztül egy társadalmi rangot, attitűdöt, sőt, a reklámtevékenységnek hála, bizonyos értékeket is színlel. Jellemző, hogy a divat remek érzékkel épp az önkifejezést és az önmegvalósítást teszi meg központi hazugságává. Mit is fejez ki? Mi az önrész itt? A létében tapasztalható bizonytalanság és határtalanság miatt a posztmodern személy egyszerre védekezik, összehúzódik, ugyanakkor bátor hódítóként önmegvalósítani is szeretne. Érthető módon mindkettő egyszerre lehet fenyegető és nagyon kecsegtető. Ugyanakkor elképesztő csapdába is esett, lévén meg van róla győződve, hogy a vágyai jogosak. Hiszen az emberek egyenlők, neki is jár minden, amit csak megkíván, azonban annak csupán töredékét kaphatja meg, legyen az anyagi tárgy vagy dicsérő figyelem. Ennél kedvezőbb táptalaj nem is kell az irigységnek.[16]

Fontos részlet, hogy a posztmodern ember *már most* azt hiszi, egyenrangú. Vagyis ebben a pillanatban is ugyanannyit ér, mint aki vele ellentétben keményen gyakorolt, dolgozott, alkotott, meditált. Az egyenlőség ilyen tételezése egy rejtett egyenlőtlenségre épül, miszerint a másik összes érdeme, mindaz, amiben előbbre tart, mint ő, semmis. Ugyanakkor a saját hibái nem számítanak. Sem holmi túlvilági istenek, sem evilági bírók ne tegyenek semmit a mérleg serpenyőjébe, felesleges szőrszálat hasogatni, nagyjából úgyis egyenlő lesz, hát nem? Ez a rosszul titkolt, belső PR-művelet áll a harag hátterében, ami a beígért javak elmaradása és a legkisebb kellemetlenség miatt is képes fellobbanni.[17]

„(…) a digitális eszközök már nem semleges szerszámok, hanem az elmébe lebocsátott szondaként működnek. Információkat gyűjtenek, s ezekre építve az ember terelgetése egyre kifinomultabb, valamint olyan világszemléleti kamrákba zárják az óvatlant, ami csak tovább fokozza elszigeteltségét."

Senki nem gondolhatja komolyan, főleg a járványidőszak bezártsága után, hogy a lélekben ilyen súlyosan megroppant illető számára az egyedüllét valami csodálatosat tartogat. Nietzsche is figyelmeztet: *„A magányban megnő, amit valaki belévisz, a belső fenevad is. S ilyenképpen sokaknak a magány ellenjavallt."*[18] Otthonában a legtöbb embernek eleve vannak olyan cselekedetei, kis furcsaságai, amiket soha nem tenne meg egy vendég jelenlétében. A tartós izoláció ideje alatt ezek száma és intenzitása megnőhet. Addig rejtett, kontroll alatt tartott tendenciák törhetnek a felszínre, kialakulhatnak új, rossz szokások, mániák, berögződések. Ha ehhez komoly lelki problémák társulnak, akkor az egyén szétesik. Végeredményben megindul egy sötét forgás az emberben, s egyre lejjebb húzza. A folyamat végén bekövetkező összeomlás egészen drámai is lehet, és extrém esetben nem is lehetséges az egyént újra egy közösségbe emelni. Erre jó példa a japán társadalomban évtizedek

óta létező *hikikomori*k reintegrációjának nehézsége. Életük egy pontján a társadalmi nyomás és az elvárások alatt összeroppantak, s a család lakóhelyén bezárkóztak egy kisajátított lakrészbe, legtöbbször a saját szobájukba. Az elszigeteltségben kialakított viselkedésük és szokásaik a szétesettséget, a leépülést demonstrálják. Miután a róluk gondoskodó szülők meghalnak, olyan embernek kellene ismét boldogulnia a társadalomban, aki akár évtizedeken keresztül ki sem lépett a szobájából, esélyesen nem dolgozott, és talán nem is látott élő emberi arcot.

A szépen hangzó, a különbségeket hangsúlyozó meghatározások után láthattuk, hogy magány és egyedüllét mégsem annyira független egymástól. Gyakran úgy tűnik, a két fogalmat egymás szinonimájaként használják. Ez az összemosás nem puszta figyelmetlenség. Egyik oka, hogy az egyéni képességeket és határokat meghaladó egyedüllét előidézheti a magányt. Van, akinél ez olyan gyors, hogy a kettő majdnem egyszerre lép fel. Ezért mindig kell egy újabb inger, ami megakadályozza a magány kibontakozását. Ez az az embertípus, aki állandóan valami eseményen nyüzsög, zavarja a csend, inkább fenntart száz látszatkapcsolatot, csak nehogy üres folt legyen a naptárában. Ha valaha is egyedül, egymagában állt, vagyis dehogy állt, az egy statikus helyzet, inkább folytonos zuhanásban volt saját maga üres közepe felé. Vagy ha úgy tetszik, életének peremvidékeit járta be, ahol befagyott csatornákat, nyikorgó salakfákat és mindig hátulról érkező morgást talált.[19]

A fogalmak keveredése itt nem áll meg. Az egyedüllétet a társtalansággal is összekapcsolják. Van egy meglehetősen homályos határvonal, ami csoportok és egyének felfogásán keresztül kígyózik. Ha ezen a határvonalon túlra kerül az egyedüllét hossza, vagy módja, könnyen a magány társtalan fajtájának pecsétjét osztják ki érte. Ráadásul ott lebeg mögötte a kimondatlanul is sugárzó gyanú: a Te hibád, hogy egyedül vagy. A rossz hír az, hogy ha valakivel közlik, minderről ő tehet, az az egyre terjedő áldozatiság kultusz ellenére sem lesz automatikusan hamis. Igen, ha régóta vagyok egyedül, az ok sokszor valóban bennem található. Ez az ok lehet egy tényleges jellemhibám, ostoba vélekedés, félelem, de lehet egy teljesen jogos igény is. Bár ez utóbbiak száma mindig sokkal kisebb, mint azt feltételezem. Érdemes tehát alaposan megvizsgálni, miért is vagyok egyedül. De lehet, ez már nem is az, hanem magány.

A párkeresés és nemek közötti viszony szorosan összefüggenek a magány kérdésével, ám a téma olyan szövevényes és szerteágazó, hogy ez külön tanulmányt kívánna. Megjegyzésként csak annyit teszünk most hozzá, hogy jelenleg több csoport a nemek közti kapcsolatot keserű hatalmi harcként igyekszik bemutatni. E töredékes vagy rossz információkkal kifogásokba burkolt ideológiai vergődés célja minden, csak nem a nemek közti harmónia megteremtése. Beszédes az is, hogy ha valaki valamilyen kritikát fogalmaz meg a másik nemmel szemben (s ezek között bizony elég sok jogos), az könnyen magára vonja az egyik leggyakoribb személyeskedő vitapatront: sosem lesz párod és/vagy egyedül fogsz meghalni. Ez a jóslat természetesen vagy igaz lesz, vagy nem, de azt mindenképpen szemlélteti, hogy olyan érzékeny pont, amivel a szembenálló felet megpróbálják kibillenteni és szavait hitelteleníteni. Kicsit alaposabban megvizsgálva, olyan remény is lakik e mondat mögött, hogy kimondója majd *nem* egyedül fog meghalni. Pedig csak nagyon kevesek foghatták párjuk kezét a halál pillanatában. De ha mégis, az a kézfogás csupán a halál küszöbéig kíséri el, utána már nem.

✣

A magánynak több válfaját különítik el. Az interperszonális magány akkor élhető át, mikor

egy fontos emberi kapcsolat szűnik meg, például egy barátság vagy egy párkapcsolat véget ér, vagy a társ mellett magányos valaki. A szociális magány, mikor a csoport peremére szorul az egyén, vagy egyszerűen kiközösítik. Összefügghet vele a kulturális magány. Ennél értelemszerűen az idegen szokások, gondolkodásmód, vagy akár a nyelvtudás hiánya lehet kiemelt hatású. Pszichológiai magány esetén az egyén olyan élmények hatására, ami mások számára érthetetlen, elszeparálódik embertársaitól. A súlyos traumák átélői általában ebbe a csoportba tartoznak. Az intellektuális magány akkor lép fel, ha a személy tanultságban vagy mentális képességeit tekintve élesen elválik a környezetétől. Az utolsó magánytípusról most még nem ejtünk szót.

Egy tanulság mindenképpen leszűrhető. Bármilyen nagy erőket igénylő feladat vagy élethelyzet felidézheti a magány érzését. A megterhelő munka, a túlzásba vitt tanulás, a családi nehézségek mind ide sorolhatók. Utóbbiak közül kiemelhető egy súlyos betegség, ami mind az azzal küzdő beteg, mind pedig hozzátartozói számára komoly kihívást jelent. Elszigetelődésük nemcsak az átélt megpróbáltatások kimondhatatlansága miatt következhet be, hanem az idő és a változó életkörülmények miatt is. Ugyanide tartozik egy idős hozzátartozó gondozása. A társadalom gyakran természetesnek veszi ezt, anélkül, hogy figyelmet kapna, mivel is jár. A legtöbb ember meg is próbálja betölteni e szerepet, és sokan elképesztő belső erőről tesznek tanúbizonyságot. Azonban ez a fajta feladatkör nagyon megterhelő, mind fizikálisan, mind lelkileg. Egyesek, legyenek akár gondozók, akár segítségre szorulók, keserűek lesznek, sőt dühösek, máskor pedig bűntudatuk van érzéseik és gondolataik miatt.

A magány intellektuálisan könnyen kategorizálható, de az átélő számára már nem mindig ilyen egyértelmű a dolog. Egyes esetekben erős, karakteres érzés, máskor viszont lassan, araszolva épül fel, és megszokottá válhat, hangulatként olvadhat a hétköznapok háttérzajába. Tévhit, hogy csak azok lehetnek magányosak, akik ügyetlenek az emberi kapcsolatokban vagy nem próbálkoznak eléggé. Empatikus emberek akár át is vehetik a környezetükben lévőktől a magányosság érzését, de attól még ugyanolyan tartóssá válhat. Az elhúzódó magány hatására kialakulhat elhízás, depresszió, szorongás, alvászavar, az immunrendszer gyengesége, s úgy tűnik, a magány gyorsítja az öregedést is. Fokozott vágy alakulhat ki a figyelem, a fizikai érintés felé, mint azt sok terapeuta vagy masszőr megtapasztalta. Megeshet, hogy a fizikai meleget is jobban keresi az illető, kényelmes takaró, forró italok formájában.

A legrosszabb hír azonban nem a fenti tünetcsoport. Hanem a tény, hogy a magány egy idő után önfenntartóvá válhat. Kutatások alapján elmondható, aki magányos, jobban figyel a társas szituációkban a fenyegető, negatív jelekre, ugyanakkor jóval gyakrabban értelmezi tévesen mások viselkedését.[20] Még a semleges arckifejezéseket is hajlamosabbak negatívként értékelni.[21] Talán nem túlzó megállapítás, hogy egyszerűen kijönnek a gyakorlatból. Ennek folyományaképp a magányos ember ellenségesnek, ridegnek, furcsának tűnhet. Akár egy egyszerű kérdés megzavarhatja őket, s ezt könnyű valami másnak tulajdonítani. Aki magányos, kezdetben szeretné ugyan megváltoztatni emberi kapcsolatait, de ezzel párhuzamosan egyre inkább fenyegetve érzi magát és az önfenntartás válik elsődlegessé számára, ami csak növeli a távolságot közte és embertársai között.[22]

A magány tipikusan az az érzés, amire figyelni kell, de nem hinni egy szavát sem, mert hazudik. Egy torz képet közvetít. Sajnos a magány elég jóban van a képzelettel. A képzelet az a képesség, amely az alkotás, a tervezés előfelté-



Csontváry Kosztka Tivadar: Magányos cédrus (1907)

tele, ugyanakkor rémképeket is teremthet, illetve olyan vágyképeket, amelyekhez képest jelen állapotunk kevésnek tűnik. Az elégedetlenség egyik legfőbb hajtóereje tehát a zabolátlan képzelet.[23] Az ilyen képzelet könnyen gyárt negatív belső monológokat. Ha egy személy maga ellen fordítja ezeket, azzal leépül az önbizalma, becsmérli magát, elhúzódik mindenkitől, s megretten akár átlagos feladatoktól is. Úgy érezheti, nem is méltó arra, hogy másokra nézzen. Néha még önmagában is kárt tehet, mint a Csontváry festette *Magányos cédrus*. Más esetben a felgyülemlett keserűség másokra, vagy a világra irányul, és szó szerint gyűlöletté vagy gyilkos indulattá válhat. Nem egy tömegmészárlás mögött a közösségből kivetett, magányos alakok állnak.

A magány igazi romboló erejét mutatja meg, amikor emberek megtörésére használják. A magánzárkák több államban a börtönök velejárói. Bevezetésükkor felmerült egy idealista elképzelés, miszerint a rabok majd elmélkedésre és bűnbánatra használják fel az ott töltött időt. Az eddigi eredmények ezt nem támasztják alá. A legújabb maximális biztonságra törekvő börtönökben már szó sincs rehabilitációról, egyszerűen csak tárolják a rabokat. Egy ridegen precíz kifejezéssel emberi hűtőházaknak is nevezhetők. Általában egy börtönbeli ballépésért magánzár-

kába kerülhet olyan valaki is, aki eredetileg csak kisebb bűntény miatt van bent. Bírói ítélet nem kell, a magánzárkához elég egy egyszerű adminisztrációs döntés. A magánzárka célja nem a rab meggyőzése, hanem kontrollálása, megtörése, elkülönítése a társaitól. Napi 22,5 órát tölt a szándékosan sivár kialakítású cellában. Kis időre ugyan kimehet egy zárt udvarra, de ott sem érintkezhet senkivel.[24] A rabokra gyakorolt hatások drámaiak és sokszor maradandóak. Hamarosan befelé fordulnak, ahol az ellenőrizetlen tudati kavargás vár rájuk. Többen képtelenek végigvinni egy egyszerű gondolatsort, romlik a memóriájuk, a látásuk, rövid beszéd is megerőltető számukra, mivel hangszalagjaikat sem használják. Van, aki órákig fekszik a cella padlóján, csak hogy egy elhaladó lábat lásson. Az időérzéküket is elvesztik, a világról alkotott képük ténylegesen elkezd lebomlani, minden bizonytalanná válik. A legkétségbeesettebbek inkább maguknak okoznak fájdalmat, hogy legalább valamiféle ingerhez jussanak.

Még a sötétzárkánál is durvább eszköz az úgynevezett fehér szoba. Ezeket konkrétan kínvallatás céljával alkották meg, és egyik ország sem ismeri el, hogy használatban lennének. Fizikai sérülést nem szenved a rab, azonban teljes izolációban van, minden fehér, továbbá állandóan világít egy erős fényforrás. Rövidebb fogva tartás is elég a vallomások kicsikarásához, de az élethosszig tartó lelki megnyomorodáshoz is.

✣

Nem csak a cellákba zártak érezhetik, hogy magukra hagyták őket. A magányhoz eleve félelmek és stigmák kapcsolódnak. Szégyen, ha valaki magányos, hiszen akkor elbukott a boldogságért tülekedésben. Ha mégis feltárná valaki őszintén, hogy ő bizony egy jó ideje ettől szenved, idegenkedéssel, zavart csenddel vagy semmitmondó frázisokkal találkozna, s ez kísértetiesen hasonlítana egy átlagos részvétnyilvánításra. A félelem a másik oldalon is megjelenik: aki nem magányos, fél tőle, hogy az lesz. A felmérések alapján ez a félelem sokkal erősebben képes megzavarni a viselkedést és a gondolkodást, mint egy sima rossz hangulat vagy például testi sérülések kilátásba helyezése. Ha felmerült a kirekesztés lehetősége, a kísérletek résztvevői sokkal hamarabb feladtak nehéz feladatokat, elhagytak egészséges, de nem túl finom ételeket vagy dekoncentráltakká váltak.[25] De ha erről a félelemről nem szabad tudomást sem venni, s így megnevezni, hogyan lehetne szembeszállni vele? Ezért sem meglepő, ha a magányt nyíltan vállalótól elhúzódnak. Ez a félelem olyan megalkuvásokra és ostobaságokra vehet rá embereket, hogy csak évek, évtizedek múlva eszmélnek rá – életük füstölgő romhalmain kuporogva –, hogy mit is tettek. Ebből levonható egy tanulság: aki nem tud egyedül lenni, az nem tud igazán kapcsolatban sem lenni, mert az egyedülléttől és magánytól való félelem behálóz majd mindent. A megnevezhetetlenség, sok más egyéb tényező mellett, természetesen hozzájárul a probléma terjedéséhez. Nyugaton általánosan csökken a barátok száma, de Magyarországon sem jobb a helyzet. Egy 2017-es felmérés szerint a magyarok negyedének nincs egyetlen barátja sem. Az idősebb generációk körében ez gyakoribb, akárcsak a barátok alacsony száma. De emellett egyre jobban nő a már fiatalon is magányosak csoportja.[26]

Mivel a megküzdés nehéz, pótlékok, halogatási technikák sokaságát találjuk. A magány elfojtható, ebből a szempontból nem tolakodó. Megvárja a lámpaoltást, s csak akkor kezdi el szorítani a mellkast és ilyen-olyan alakban kaparászni a szoba sarkában. Napközbeni megjelenését elodázandó majdnem bármilyen eszköz megengedett. Egy jó hangfal, pár hatóanyag, az állandó munka, pörgés, edzés, utazás, kiállítás,

mind jöhet. A látszatbarátokon és mindenféle pótcselekvéseken kívül van több terület, ami némi figyelmet érdemel. Nem újdonság a háziállatok tartása és kényeztetése. Már a New Yorkban kiadott *The Aldine* magazin 1873-as számában beszámoltak arról, milyen népszerűek, mennyire kényeztetik háziállataikat az emberek. Egyesek a tiltások ellenére háziállat-dílerekké váltak, és eladó állatkölykökkel a zsebükben környékezték meg a négylábú nélkül sétálókat.[27] Az állatok szeretete értékes elem lehet egy ember életében, azonban tudható, hogy sokan azért szereznek egy állatot, hogy ezzel helyettesítsék a valódi emberi kapcsolatokat. Gondoskodásuk, kapcsolódási vágyuk öntőformája a házi kedvenc lesz. A gazdája mellett futkározó vagy lustán doromboló állat a magány élő szobra is egyben.

Különös kapcsolódó jelenség, hogy az emberek már észlelhető nagyságú csoportjai szeretik az állatokat, főleg a kölyköket, azonban a csecsemőktől és gyerekektől irtóznak, vagy egyenesen rettegnek. Egy részük kifejezetten koszosnak érzi magát, ha egy gyermek hozzáért, és rohan mosakodni, míg ha egy öleb egy percen át nyaldossa az arcukat, annak önfeledten tapsolnak. Az emberi gyermek egyszerűen mást *jelent* számukra. Ennek az alapvetően kifordult szemléletnek a hátterében több, társadalomban keringő hiedelem és sötét sugalmazás áll. Ezek egyike éppen az, hogy akinek gyermeke van, garantáltan magányos lesz, egyfajta börtönbe kerül minimum örökre, és majd el is hagyják. A félelemnek lehet valamennyi alapja, de kellemetlen sajátossága, hogy ha nincs alapja, akkor teremt magának. Önbeteljesítő jóslatként lebeg azok élete felett, akik engednek neki.

Az állatok már nem az egyetlen házi kedvenc lehetőség. Az utóbbi évek jelensége a robot- illetve szoftvertársak iránti vágyakozás markáns emelkedése. A jelenséget vizsgálók nagy felismerése volt, hogy vonzerejük egyik legfontosabb eleme a bizalom. A mesterséges társ soha nem fogja elárulni vagy visszautasítani a gazdáját. Soha nem lesz kellemetlen a társasága, így sokan olyan egyszerű helyen is inkább gépekre vágynak, mint egy bolt, ahol pár szót váltani az eladóval már inkább kínos. Ha elfelejtjük, mi az intimitás, akkor az ember kész lesz a gépek társaságára, és elhiszi majd, hogy egy valódi társalgáshoz elegendő az emberpótlék.[28] Sokak által remélt, gond nélküli gép–ember kapcsolatot bemutató film *A nő* (*Her*, 2013). A kapcsolat szinte tökéletes, a mesterséges intelligencia alkalmazkodik gazdájához, teljesen emberinek tűnik. De minél jobban hasonlít a mesterséges ember egy igazi emberre, annál teljesebb illúziót képes teremteni, ugyanakkor annál félelmetesebb is. Mi lesz, ha a megmentőm elárul engem? A film főhőse valódi válságot él át, mikor a biztos szigetnek gondolt MI-től épp azt kapja, amitől a legjobban rettegett egy élő ember esetében is.

„Egy 2017-es felmérés szerint a magyarok negyedének nincs egyetlen barátja sem."

Fontos megtennünk egy kiegészítést. A magány nemcsak abból áll, hogy velem nem törődnek, hanem, hogy én sem törődhetek senkivel. Nincs kinek adnom, nem fogadják el, amit felkínálnék és egy pillanatban akár a legértékesebbnek érzek magamban. Egy robot ezt a problémát is megoldja, és ebből a szempontból még tökéletesebb lesz, mint egy háziállat. Közeledik a technológiai pillanat, mikor az önmagában forgó, saját tükröződéseiből kisarjadó magány el tudja majd hitetni, hogy ő nem is magány.

Az egyedüllét, a magány és a gép különös keveredéséből eredt a másik mesterséges álmessiás, a láthatatlanság ígérete. Csak ügyesen kell rejtőzködni. Az internet az instant kapcsolódás illúzióját adja, ugyanakkor egy védett környezetnek tűnik. A legintimebb részleteket osztják meg egymással a netezők, pedig mindenki tisztában van vele, hogy ezek az adatok

lementhetők. Bármilyet díszletet felépíthetünk magunkról, ráadásul a másikból is bármit faraghatunk, mert a róla kapott kép vázlatos és sokszor még az is hamis. Könnyűsége és súlytalansága miatt lesz csábító. De ez a megkonstruált virtuális én annyira sérülékeny, hogy egy a telefonhívás már rémisztő lehet, mivel teljesebb, mélyebb kommunikációt igényel.[29] A net megkönnyíti a hazudozást, lehetővé teszi a visszahúzódást, a csendes megfigyelést. Észrevétlenül bámulhatunk más embereket, mintha üvegbúra alatt lennének, épp úgy, mint a magányt megrázó erővel vászonra vivő Edward Hopper *Éjjeli baglyok* című képének szereplőit. Ennek a névtelenségnek azonban kettős ára van. Egyrészt a digitális eszközök már nem semleges szerszámok, hanem az elmébe lebocsátott szondaként működnek. Információkat gyűjtenek, s ezekre építve az ember terelgetése egyre kifinomultabb, valamint olyan világszemléleti kamrákba zárják az óvatlant, ami csak tovább fokozza elszigeteltségét. Másrészt a láthatatlanság hatalom. Platón egyik szereplője Gügész gyűrűjének történetével szemléltette, hogy a figyelő és így kontrollként funkcionáló emberi tekintetek nélkül az erkölcsös viselkedés lehámlik, és olyat is megtesz a láthatatlan, amit máskülönben nem merne.[30] Az internet anonimitása csekély hatalom ugyan, mégis eltorzítja az emberek viselkedését, elég csak meghallgatni a netes párkereséssel kísérletezők történeteit.[31] Összegezve ezt a kettős árat, a privát szféra és a tetszőlegesen hozzáférhető beszélgetés illúziójának fenntartása tovább erősítheti az elszigeteltséget, és lealjasítja az arra fogékonyakat.

✣

A magány feloldó és eltorzító ereje ellenére is felszámolható, nem legyőzhetetlen ellenfél. A fentebb említett automatizmusoknak, belső köröknek a megtörése nehéz feladat, nem is mindig megy egyedül. Kezdetnek a kis nyitások, a másoknak tett, érdek nélküli apró kedvességek hatékony módszernek bizonyulhatnak. A nagy,



Edward Hopper: Éjjeli baglyok (1942)

látványos lépések csak ellenhatást váltanának ki. Természetesen más metódusok is léteznek, a források száma szerencsére ugrásszerűen megnőtt a világjárvány hatására, mivel egy átmeneti időszakra a magány szalonképessé vált és többeket érintett.

Az igazi megoldáshoz fel kell vetni a felelősség kérdését is, ami legalább olyan összetett, mint az egész problémakör. Egyszerre vagyok felelős és vétlen a magányom ügyében. Felelős, nem pedig hibás, s ez fontos különbségtétel. Kezdeti kialakulásához hozzájárulhatott néhány ballépésem, majd az elszabaduló folyamatok és erők maguk alá temettek, mint a szökőár. Tehát nem a világ gonoszsága az oka. S ez akkor is igaz, ha a világban borzalmas és romboló folyamatok zajlanak, és sok kártékony, sérült, vakon vagdalkozó lény kószál benne. Akkor sem a világ. Ez egyrészt jó hír, hiszen ha esendő személyként az egész világgal kellene megküzdenem, az teljesen esélytelen lenne, mintha egy hangya akarná felemelni a Napot.[32] Másrészt rettenetes hír is, hiszen innentől kezdve rajtam áll, hogy földre fekszem és torkomat tartom a magam teremtette lidércnek, vagy megpróbálom teljesíteni a próbát. Hiszen ha már ott vergődöm a szökőár hullámai alatt, nekem kell elsősorban tennem valamit, hogy túléljem. Ez a saját felelősségem, vagy ha úgy jobban tetszik, feladatom.[33]

Mindenesetre fel kell készülni, hogy a magány szinte sohasem egyedül jár. Más gondok kísérik: hiányosságok, hibák, tévedések, megterhelő külső körülmények. Nem egy nagy szörny van, hanem egy hordányi kicsi, és minden irányból felém kapkodnak fogaikkal. Ha feltennék a kérdést, vajon szabad-e halogatni a magány megoldását, mert erőt szeretnénk gyűjteni, rendezni viszonyainkat, az már nehéz kérdés. Ha a válasz nemleges lenne, akkor nem vennénk figyelembe a valóban kényszerítő külső körülményeket. Van, hogy tényleg erőt kell gyűjteni, időt felszabadítani, sürgető, még nagyobb katasztrófával fenyegető dolgokat megoldani. De ha a válasz igen, akkor a halogatás, kifogáskeresés előtt is megnyílik az ajtó. Szerencsés lehet ezért konkrét határidőket szabni, amikor egy szakember felkeresése következik, vagy más nagyobb lépés. Összességében a magány néha lassan, néha nagyon keservesen, de feloldható egy hétköznapi, ám harmonikus élet érdekében.

✣

Van ennél magasabb lehetőség, ami a magány hatodik formájához köthető. Ez a kozmikus vagy egzisztenciális magány, amelyet az ember a saját és a világ mulandóságának felismerésekor érez. Itt világossá válik, a személy mennyire esendő, és erősnek hitt léte csak levágott hajtincsre emlékeztet. Ingatagsága a lényegtől elszakítottság következménye, nem embertársaival nem tud kapcsolatot létesíteni, hanem azzal, amit pótolni szeretett volna a jó társasággal. Fontos kitétel: a magányhoz szükséges, hogy *valaki* egyedül legyen. Egy lehatárolt, korlátozott létező érezheti csak, hogy léte üres.

Ez a kozmikus felismerés nem csak egy kórházi ágyon derenghet fel. A halálos veszély jelenléte képes kiemelni a magányos létezés igazságát. A harctereket megjárt katonák gyakran számolnak be az ütközet erőinek kitett ember tehetetlenségéről, magányáról.[34] A közös szenvedés és az egymás iránti hűség mégsem engedi, hogy cserbenhagyják egymást, s akár életüket áldozzák bajtársaikért. Egy katasztrófa túlélői után kutató mentőcsapatok tagjaitól, de akár átlagosnak tűnő járókelőktől is láthatunk hasonló tetteket, ami felmutat egy, a magába zárt személy feletti valóságot, amiért érdemes akár a halált választani.

Az egzisztenciális magány képes a lényege mélyéig megrázni átélőjét, és már ez a betörés intuíciókhoz vezethet. De ez is tovább bővíthető.

A szellemi utakat járó, komoly gyakorlatokat végző emberek számára nincs visszaút, a tapasztalásokat nem tudják kitörölni. Ugyanolyan szakadék képződik köztük és a hasonlót át nem éltek között, mint a pszichológiai magány esetében. Ahogy Hölderlin írja: *„Boldogok, akik nem értenek Téged! Ha valaki megért – osztoznia kell nagyságodban és elkeseredésedben."*[35] Ám egy szellemi tapasztalás oly mértékben más, hogy nem sorolható be a pszichológiai magány alá, így felállítható a szellemi magány kategóriája, mely tartalmazza a kozmikus/egzisztenciális magányt. Ráadásul, ez a fajta magány, a halállal szembesülés mellé tudja sorakoztatni a fájdalmat, mint építőkövét. A komoly fájdalom a legsegítőkészebb, a legkedvesebb környezetből is ugyanúgy kitépi az embert és kérlelhetetlenül gyötri. Még elemibb az élmény, ha a szenvedő boldog, önfeledt embereket lát, akik nem is tudják mit él át tőlük alig pár méterre.

Az ilyen, mások által észre nem vett szenvedés éppen kíméletlen jellegénél fogva ébresztő erejű lehet. A halállal szembesülésnek és a fájdalomnak van egy tisztító sajátossága. Abban az értelemben, hogy minden más gondot, igényt, panaszt, tervet és még ki tudja mit, egyszerűen eltöröl. Maga a személyiség is háttérbe húzódik, foszlányok, ha maradnak belőle. Mégis rendíthetetlenül jelen van egy tapasztaló középpont, ami a szenvedés közepében áll. Ez ugyanaz a pont, ami a fájdalom elmúltával az újrarendeződő világot is tapasztalja majd.

A magány kiterjesztett formája tehát nem a fontosnak vélt emberi kapcsolatoknak hiánya. Az, akitől elszakadásom a legsúlyosabb, nem a párom, a gyerekem, a szüleim, a legjobb barátom, a kutyám, a macskám. Nem is egy személy, legalábbis nem úgy, mint egy másik ember. Nem csak személy. Magamtól szakadhatok el, belső lényegemtől. Ez egy el- és kifordulás, elsodornak a mindennapok teendői, a téves vélekedések, a ragaszkodás, a kisebb vágyak. Saját magamtól idegenedek el, saját magamtól zárom el magam, saját magamon belül. Elszakítottság az Egytől. Az egyedüllétben alkotó és gyakorló törekvők ugyanúgy megtapasztalták, és tudták, visszatérhet. De nem tüneti kezelést szerettek volna találni, sem a magány kínjaira, sem az emberi lét más problémáira. Ehelyett a legmagasabbra törekedtek, lévén, ha elérik ezt a célt, a zavartság, a fájdalom, a félelmek, a vágyak mind megszűnnek.

A magány percei sejtetik, milyen próbatételek várnak rám. Már közeledik a követező sorsdöntő esemény, amikor csak egyedül állhatok helyt. Ugyanúgy, mint a halálesetek, amiket hallok és látok, s felhívják a figyelmemet saját halálomra. Még erőteljesebb jelkép a *kodokushi*, vagyis azok halála, akik magányosan éltek és halálukat csak hosszú idő után vették észre, és sokakat még akkor sem érdekelt. Mind közül a legnagyobb próbatétel lesz, mikor az összes tapasztalás, tanítás, felkészülés az élet végpontjában sűrűsödik összse. Korábbi képességeimnek még a maradéka is távozik, minden fogódzó, támasz és vigasz velük együtt, beköszönt az igazi magány.

✣

Ezért kis hétköznapi magányaim gyakorlópályák. Tanulhatok. Kiteszem magam nekik, megélem és kellemetlenségét morgás nélkül elviselem, ha tudom. Ugyan a szenvedés és a magány elesettségből fakad, de legalább valódi. Meg kell becsülni, mert a világ gőzerővel dolgozik azon, hogy ezt a fájdalom adta valódiságot is elvegyék és egy minden eddiginél hatékonyabb fojtótapaszt tegyenek rá. Igény van rá, főleg a szakítás utáni felejtő tablettára pályáznak sokan. Az új dogma szerint a jelenkor embere nem csak nem okozhat szenvedést, de magának sincs joga szenvedni. A tisztítótűz tilos. Mindenki másszon csak be a hangszigetelt vattacukros medencéjébe. Igaz, ott lehet, egyedül leszek.

Jegyzetek

[1] Francis Bacon: *A barátságról*. Idézi Lengyel Zsuzsanna: *Szociálpszichológia*. Budapest, é. n., Osiris Kiadó. Online forrás: https://regi.tankonyvtar.hu/en/tartalom/tkt/szocialpszichologia/ch01s02.html. (Utoljára megtekintve: 2021. október 6.)
[2] Peter France: *Hermits. The insight of solitude*. New York, 1998, St. Martin's Press, 25–32. o.
[3] David Vincent: *A history of solitude*. Cambridge, 2020, Polity Press, 52–70, 128–140. o.
[4] Ralph Waldo Emerson: *Self-Reliance*. Online forrás: https://archive.vcu.edu/english/engweb/transcendentalism/authors/emerson/essays/selfreliance.html. (Utoljára megtekintve: 2021. okt. 5.)
[5] *Epiktétosz kézikönyvecskéje*. Ford. Sárosi Gyula. Budapest, é. n., Gladiátor Kiadó, 54. o.
[6] *Százegy zen történet*. Ford. Szigeti György. Budapest, 1998, Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 10. o.
[7] Anthony Storr: *Solitude. A return to the self*. New York, 1989, Ballantine Books, 147. o.
[8] Walter Kaufmann (szerk.): *Existentialism from Dostoevsky to Sarte*. New York, 1960, Meridian Books, 102. o.
[9] Peter France: i. m. 40–45. o.
[10] Michel de Montaigne: *On solitude*. Ford. M. A. Screech. London, 2009, Penguin Books, 9–15. o.
[11] Charles Ramble: *The navel of the demoness*. Oxford, 2008, Oxford University Press, 168. o.
[12] Uo. 169–170. o.
[13] John T. Cacioppo – William Petrick: *Loneliness, human nature and the need for social connection*. London, 2009, W. W. Norton & Company, 219–220. o.
[14] Christopher Lasch: *Az önimádat társadalma*. Ford. Békés Pál. Budapest, 1996, Európa Könyvkiadó, 59–90. o.
[15] Elena Pulcini: *Irigység*. Budapest, 2012, Typotex Kiadó, 184–185. o.
[16] Uo. 180–181. o.
[17] Remo Bodei: *Harag*. Budapest, 2013, Typotex Kiadó, 157. o.
[18] Friedrich Nietzsche: *Also sprach Zarathustra*. H. n., 2006, Friedrich Nietzsche Society, 440. o. (A felsőbbrendű emberről, 13. fejezet) *„In Der Einsamkeit wächst, was Einer in sie bringt, auch das innere Vieh. Solchergestalt wiederräth sich Vielen die Einsamkeit."* (A szerző fordítása)
[19] A Vatikáni Hírmondó szerint híres ördögűzők megerősítették, hogy ezeknek az elátkozott lélekterületeknek az őrzésére már jó ideje nem kell külön démont kirendelni, az emberek többsége önkéntes kertészként tényked ott.
[20] Elliot A. Layden és mások: Perceived social isolation is associated with altered functional connectivity in neural networks associated with tonic alertness and executive control. *Neurimage* 145 (2017), 58–73. o.
[21] K. Lira Yoon – Richard E. Zinbarg: Interpreting neutral faces as threatening is a default mode for socially anxious individuals. *Journal of Abrnomal Psychology* 117. évf. (2008) 3. sz. 680–685. o.
[22] John T. Cacioppo – Hsi Yuan Chen – Stephanie Cacioppo: Reciprocal influences between loneliness and self-centeredness. *Personality and Social Psychology Bulletin* 43. évf. (2017) 8. sz. 1125–1135. o.
[23] Anthoy Storr: i. m. 62–72. o.
[24] Lisa Guenther: *Solitary confinement*. Minneapolis, 2013, University of Minneapolis Press, 161–165. o.
[25] John T. Cacioppo – William Petrick: *i*. m. 50–51. o.
[26] Albert Fruzsina – Dávid Beáta: A felnőttek negyedének egyetlen barátja sincs. Online forrás: https://tk.hu/a-baratsagok-alakulasa-magyarorszagon. (Utoljára megtekintve: 2021. okt. 5.)
[27] Our Household Pets. *The Aldine* 6. évf. 12. sz. (1873. december) 239–240. o.
[28] Sherry Turkle: *Reclaiming conversation*. New York, 2015, Penguin Press, 320–332. o.
[29] Uő: *Alone together*. New York, 2011, Basic Books, 187–188. o.
[30] Platón: *Az állam*. Ford. Jánosy István. Budapest, 1988, Gondolat Kiadó, 35. o. (2. könyv, 3.)
[31] Emiliano Trerá: *Hybrid media activism*. London, 2020, Routledge Publishing, 163–203. o.
[32] Bár nem tagadjuk a kozmikus méretekkel bíró űrhangyák létét, ebbe most talán túlzás lenne őket belekeverni.
[33] Frieda Fromm-Reichmann: Loneliness. *Contemporary Psychoanalysis* 26. évf. (1990) 2. sz. 305–330. o.
[34] John T. Cacioppo – William Petrick: i. m. 226–227. o.
[35] Friedrich Hölderlin: *Versek. Hüperión*. Ford. Szabó Ede. Budapest, 1993, Európa Könyvkiadó, 307. o.