

MENEKÜLÉS A SZABADSÁG ELŐL..(?)

Nyár, szabadságok időszaka. Talán megütközhetnek a címen: „Micsoda? Ki az, aki menekül a szabadság elől? Mi ez a bődületes butaság?”

Pedig talán nem is olyan butaság. Hogy is tervezzük a szabadságunkat? „Csináljuk ezt és azt, menjünk ide és oda..”, Jellemzően telezsúfoljuk eseményekkel és csinálással, tervezünk; így a hónapok óta várt időszak tele lesz „kell”-ekkel és feladatokkal. Stresszelünk, hogy biztosan jól sikerüljön, és megpróbálunk saját és szeretteink előzetes elvárásainak és elképzeléseinek minimum megfelelni. „Ez az aktív pihenés.” - mondanák sokan. „Kihaszználjuk azt a pár hetet és kihozzuk a legtöbbet a lehetőségeinkből, de ez szervezést és odafigyelést igényel.”



Szabadság ez akkor? Pihenünk így? Nem épp ugyanazt csináljuk, mint egyébként a mindennapok során, csak most más témakör (a szabadság tervezése) mentén?

Valahogy a ma embere nem tud mit kezdeni a szabadsággal. Szinte kényszert érez arra, hogy „értelmesen” töltsen minden percét. Írásom címét Erich Fromm egyik írásától kölcsönöztem (1969), amely ugyanezen témában gondolkodtat, ámde egészen más mélységekig jut.



Mitől lesz értelmesen eltöltött az idő? Sokaknak attól, hogy hasznos. Biztos, hogy ezek - hasznosság, értelmesség - a megfelelő kritériumok?

Egy másik oldalról közelítve a témát, azon is érdemes elidőzni, hogy miért így tölti szabadságát a XXI. század embere. Pszichológiai értelemben a csinálás és minden percében strukturált idő elkerülő funkciót is szolgál. Mit kerülhetünk el? Az érzéseinkkel, legbelső önmagunkkal való kapcsolódást. Mikor lekötjük figyelmünket, kimerítjük magunkat annyira, hogy mire vége a sok tevésnek, azonnal, teljesen kiütve álomba zuhanjunk, ezzel épp kikerüljük az önmagunkról, életünkről való gondolkodást. A szabadság ilyen értelemben fenyegetővé válhat. Ha vannak bennünk érzések, gondolatok az életünkre, kapcsolatainkra vonatkozóan, amik feszítenek, és nem akarjuk érezni, nem akarunk róluk tudomást venni akkor gyakran választjuk ezt a tevényt, a társadalom szemében értékes és hasznos szabadság strukturálást, amivel lekötjük és beszabályozzuk a potenciális veszélyt jelentő időszakot.

Vannak, akik keresik a kapcsolatot ezzel az érző énjükkel. El akarnak szakadni mindentől és mindenkitől: elutaznak valahova egyedül. Önmagukat keresik, eltávolodva saját életüktől. Érdekes, nem? A belső szabadságot a hétköznapi kötött élettől való fizikai eltávolodással igyekeznek elérni, pedig ahhoz nem is kellene elutazni. Ilyenekre vágyunk, mint „kiszabadulni a mókuserékből”, „teljesen elengedni magunkat”. Mások ennek eléréséhez szerekhez nyúlnak (alkohol, drogok): valamihez, ami gyengíti a kontrollt és segít a felszabadultság érzésében. Ezek szerint valami drog kell ahhoz, hogy szabadnak érezzük magunkat? A függőségen keresztül a szabadságba?

A modern ember maga teszi magát függővé saját életében, hiszen amink van, attól elméletileg biztonságban érezzük magunkat. Halmozzuk a vagyont, tárgyakat, munkahelyeket, azt remélve, hogy ez által szabadabbak és függetlenebbek leszünk. Idővel ezek alapján határozzuk meg magunkat, így énképünk, saját értékünk fog függeni ezeken. Sokan sok mindent el is érnek, igen; és itt jön a csalódás: nem érzi magát szabadnak, sőt. Erre azt gondolják: ha többet és jobban csinálom, majd attól szabadabb leszek. Ezen gondolatszál mentén pedig egyre több dologtól egyre nagyobb mértékben válunk függővé.



Mi lenne a megoldás? Semmiképp nem azt mondom, hogy ne dolgozzunk és adjunk túl minden értékünkön. Azt mondom, hogy találjuk meg a legbelsőbb önmagunkkal való kapcsolódás módjait. Szabadítsuk fel magunkat belül, engedjük magunkat érezni, tapasztalni a belső világunkban, ami sokkal nehezebb, mint azt gondolnánk. Tele vagyunk félelmekkel, korlátokkal, elkerülésekkel. Kapcsolódjunk önmagunkhoz. Aki belül szabad, azt semmi sem teszi függővé..

Vágyi Petra – Klinikai Szakpszichológus, München
www.psychhealth.de
petra.vagyi@gmail.com