

A woman with long brown hair, wearing a white t-shirt and blue jeans, is sitting in a white plastic chair, leaning back with her hands behind her head. She is looking up and to the right. The background is a teal color with black line drawings. On the left, there is a window with a cracked pane and curtains. On the right, there are several stacks of sticks or logs, one of which is on fire. On the floor in the foreground, there is a spilled mug of coffee.

**EGY KIS
REMÉNY
EGY
ELB*SZOTT
VILÁGBAN**

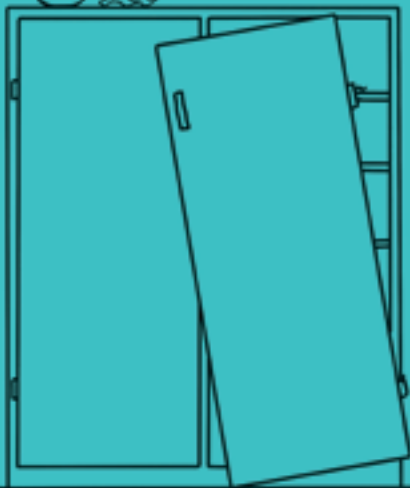
MARK MANSON

Mark Manson, A „lesz*rom” rafinált művészete című sikerkönyv szerzője új, provokatív munkával rukkolt elő.

Érdekes korban élünk. Minden a lehető legszuperebb: szabadabbak, egészségesebbek és tehetősebbek vagyunk, mint az emberiség valaha is volt. Ennek ellenére mégis minden el van ceszve: nyakunkon a globális felmelegedés és a gazdasági csőd, egyik kormány bukik meg a másik után, és mindenki állandóan háborog. Eddig soha nem látott technológiai fejlődés, információtenger és kommunikációs eszközök birtokában vagyunk, mégis reménytelenségtől roskadozunk. De vajon miért?

Mark Manson egyszerre hivatkozik a legfrissebb lélektani kísérletekre és a legjelentősebb írókra, gondolkodókra. Górcső alá veszi a vallásokat és

a politikát, és megmutatja a közöttük lévő megdöbbentő hasonlóságokat. Megvizsgálja viszonyunkat az anyagiakhoz, a szórakozásokhoz, valamint az internethez. A szerző most grabancon ragad bennünket, hogy nézzünk végre szembe önmagunkkal meg a világgal. Úgy gázol bele a lelkünkbe és legrejtettebb fájdalmainkba, ahogy azt csak a legnagyobb filozófusok és gondolkodók tették előtte.



MARK MANSON

**EGY KIS
REMÉNY
EGY
ELB*SZOTT
VILÁGBAN**

— részlet —

1.

A lelombozó igazság

Közép-Európa egyhangú vidékein, egy kicsiny földdarabon, egykori katonai barakkok között olyan sötét, feneketlen gonoszság ütötte fel a fejét, amelyet még nem látott a világ. Négy év leforgása alatt több mint 1,3 millió embert vetettek rabságba, válogattak szét, kínoztak és öltek le itt. Mindez alig nagyobb területen játszódott le, mint a Central Park Manhattanben. Senki nem akadt, aki megállíthatta volna ezt a módszeres embertelenséget.

Egyvalaki kivételével.

Mesék és képregények szólnak erről a hősről, aki a pokol lángot okádó torkában masírozik és szembeszáll a Sátán megtestesülésével. Semmi esélye, hogy megússza. Kész röhej az egész. A mi páratlan hősrünk azonban egy pillanatig sem habozik. Szeme se rebben, amint kiáll a sárkány ellen, és

kinyuvasztja, vagy cafatokra tépi a démonhadakat, megmenti planétánkat és mellette talán egy-két hercegkisasszonyt is.

Rövid időre visszatér a remény a halandók szívébe.

Ez a sztori azonban nem a reményé. Egy olyan világé, amelyben minden, de minden el van cseszve. Éspedig olyan mértékben, ami manapság, az ingyen WiFi és a kényelmi takarók korában is alig tűnik hihetőnek neked és nekem.

Witold Pilecki már azelőtt háborús hős volt, hogy elhatározta, belopja magát Auschwitzba. Fiatalon kitüntették az 1918-as lengyel–szovjet háborúban tanúsított hősiességéért. Előbb rúgta tökön a kommunistákat, mint hogy az emberek többsége egyáltalán ráébredt volna, kik azok a komcsi vörös pöcsök. A háború után hazájában vidékre költözött, és feleségül vett egy tanárnőt. Két gyerekük született. Witold élvezte az élet egyszerű örömeit: lovagolt, habókos kalapokat hordott, és szivarozott.

Aztán jött Hitler, és minthogy a lengyelek annyit mondhattak volna, hogy bikkmakk, a nácik előzönlötték a fél országot. Lengyelország teljes területe alig egy hónap alatt a kezükre került. Nem volt éppen lovagias küzdelem: a németek nyugatról, míg a szovjetek keletről támadtak. A szerencsétlen lengyelek két tűz közé kerültek: az egyik egy világuralomra törő, megalomán tömeggyilkos volt, míg a másik felbőszült, állatias népirtó. Máig nem tudom eldönteni, melyik az egyik, melyik a másik.

Kezdetben a szovjetek sokkal kegyetlenebbek voltak a náciknál. Volt már gyakorlatuk ilyen szörnyűségeken: abban, hogyan döntsenek meg egy kormányt, és vessék a népet egy hamis ideológia rabigájába. A nácik tapasztalatlan szüzek

voltak még a világhódításban (ami Hitler bajszát elnézve nem is olyan hihetetlen). A háború első hónapjaiban a szovjetek a becslések szerint több mint egymillió lengyel állampolgárt szedtek össze, és hurcoltak keletre. Gondolkodj el ezen egy pillanatig! Egemillióan tűnnek el csak úgy ukk-mukk-fukk néhány hónap alatt! Egy részük meg sem állt a szibériai munkatáborokig, másokat tömegsírokban találtak meg évtizedekkel később. Megint mások sorsa a mai napig ismeretlen.

Pilecki részt vett ezekben a csatákban, úgy a szovjetek, mint a németek ellen. Vesztett, de később lengyel tisztársával földalatti ellenállási csoportot szervezett Varsóban, amely Titkos Lengyel Hadseregnek nevezte el magát. 1940 tavaszán az ellenállók hírért vették, hogy a németek kiterjedt gyűjtőtáborot hoztak létre valami isten háta mögötti település határában, az ország déli részén. A megszállók Auschwitznak nevezték a komplexumot. 1940 nyarára katonatisztek és vezető lengyel véleményformálók ezrei tűntek el Nyugat-Lengyelországból. Az ellenállók attól tartottak, hogy ugyanolyan tömeges letartóztatásokra került sor, mint korábban keleten, a Szovjetunióban. Gyanították, hogy a kisváros nagyságú Auschwitz felel az eltűnésekért, és máris több ezer lengyel katonát tartanak itt fogva.

Pilecki ekkor felajánlotta, hogy elfogatja magát. Kezdetben a bentiek kimentése volt a cél: megszervezni a lengyel hadifoglyokat, lázadást szítani közöttük, majd kitörni a kerítésen.

Öngyilkos küldetés volt. Ezzel az erővel akár arra is engedélyt kérhetett volna parancsnokától, hogy megigyon egy vödör fehéritőt. Felettesei bolondnak nézték, amit közöltek is vele.

Teltek-múltak a hetek, és a helyzet tovább romlott: ezreknek veszett nyoma a lengyel elitből, miközben Auschwitz továbbra is vakfoltnak számított a szövetséges hírszerzők látóterében. Gőzük sem volt arról, mi folyik a táborban, és kevés esélyük volt rá, hogy kiderüljön. Végül Pilecki felettesei beadták a derekukat. Egyik este megszegte a kijárási tilalmat, így kiprovokálva, hogy az SS egy varsói rutinellenőrzés során letartóztassa. Rövidesen úton volt Auschwitzba. Ő volt az egyetlen, aki önszántából került a táborba.

Ott azonnal kiderült, hogy minden sokkalta siralmasabb, mint gondolta. A rabokat semmiségeként lőtték főbe a sorakozókon, például, ha nem álltak egyenesen, vagy idegesen mozgolódtak. Fárasztó, soha véget nem érő fizikai munka volt az osztályrészük. A szó szoros értelmében agyondolgoztatták őket, gyakran kaptak értelmetlen, semmire nem jó feladatokat. Pilecki ott-tartózkodásának első hónapjában barakkjában meghalt a rabok egyharmada. Kimerültség vagy tüdőgyulladás végzett velük, másokat agyonlőttek. Pilecki azonban, a képregényeknek ez a gőzösfejű szuperhőse mindenek ellenére 1940-re megszervezte kémhálózatát.

Ő, te szakadékok fölött szökellő titán; az erény lovagja, hogyan csempészed ki jelentéseidet szennykosarakban? Hogyan építettél kiszáradt alkatrészekből és elcsórt akkukból *MacGyver* módjára? Hogyan juttattad el terveidet a Titkos Lengyel Hadsereghez Varsóba a tábor lerohanásáról? Milyen módon szervezte meg, hogy jusson ennivaló, orvosság és ruha a raboknak, számtalan életet mentve meg ezzel, és reményt csempészve a szívek elszikesedett sivatagába? Miért vállalkoztál erre az emberfeletti erőfeszítésre?

Két év alatt Pilecki komplett ellenálló hálózatot épített ki a lágerben, tisztekkel, szuper logisztikával és külső kapcsolat-tartókkal. Közel két évig az SS-őrök mit sem tudtak az egész-ről. A végső cél zendülés kiobbantása lett volna a táborlakók soraiban. Pilecki azt remélte, hogy külső vezénnyel és támogatással a túlerőben lévő lázadók legyőzhetik az SS-őröket, harcedzett lengyel katonák – leendő gerillák – tízezreit bocsátva vissza a küzdelembe. Közben kitartóan küldözgette Varsóba a terveit és jelentéseit. Hónapokig várt a válaszra. Hónapokig élte túl a túlélhetetlent.

Ekkor azonban megérkeztek a zsidók. Először buszokon érkeztek, később zsúfolt tehervagonokon. Hamarosan több tízezret számláltak, tengernyi halált és kétségbeesést hozva magukkal. Kevéske tulajdonuktól és emberi méltóságuktól megfosztva tus alá terelték és elgázosították őket, majd elégették a holttesteket. Pilecki jelentései egyre őrzöngöbbek lettek. Naponta tízezzrel öldösik itt le az embereket. Többnyire zsidókat. Összevissza milliós nagyságrendű lehet az ember-vesztés. Könyörgött a Titkos Lengyel Hadseregnek, hogy haladéktalanul szabadítsa fel a tábort, de ha az nem megy, hát bombázzák le. Az isten szerelmére, legalább a gázkamrák semmisüljenek meg. Legalább azok.

Üzenetei célhoz értek, de az ellenállók túlzásnak vélték mindezt. Semmi nem lehet ennyire elbaszott, semmi – született meg az ítélet agyuk titkos rekeszében.

Pilecki volt az első, aki felhívta a világ figyelmét a holokausz borzalmaira. Kémjelentései eljutottak a különböző lengyel ellenálló csoportokhoz, az Egyesült Királyságban székelő emigráns lengyel kormányhoz és a szövetségesek

londoni parancsnokságához, végül pedig Eisenhowerhez és Churchillhez.

Ők szintén úgy vélték, hogy túloz.

1943-ra rájött, hogy nem lesz itt se lázadás, se kitörés a rabságból; a Titkos Lengyel Hadsereg nem foglalkozik vele. Az amcsik és a britek szintén. Várhatók viszont a szovjetek, ami rosszabb. Pilecki úgy döntött, hogy túl veszélyes a táborban maradni. Ideje volt megszökni.

Neki természetesen könnyen is ment. Először is betegnek tettette és felvetette magát a tábori kórházba. Ott azután azt hazudta az orvosoknak, hogy a pékek várják vissza éjszakai műszakra, mégpedig a láger szélén, a folyóhoz közel. Miután a kórházból elbocsátották, a pékség felé vette az irányt, ahol hajnali kettőig „dolgozott”, addig, amíg a legutolsó sütet kenyeret is kivették a kemencéből. Ezután már csak a telefonkábeleket kellett átvágnia, nesztelenül kifeszegatnie a hátsó ajtót, és lopott civil ruhába bújnia úgy, hogy az SS-őrök semmit ne vegyenek észre. Utána elfutott a kábé másfél kilométerre fekvő folyóig, ekkor már lőttek rá. A csillagok vezérelték vissza a civilizációba.

Manapság egy csomó minden el van cseszve. Nem a náci holokauszt módra (közel sem), de azért épp eléggé.

A Pileckiéhez hasonló sztorik fellelkesítenek bennünket. Reményt adnak. Efféléket mondatnak velünk: „A francba is, akkor sokkal szarabb volt, ez a fazon mégis leküzdötte az összes akadályt. És én? Tettem én valamit az utóbbi időben?” Ez jelenleg, a kanapén heverők, krumplizabálók, politikacsinálók Twitter-viharos, pornóbotrányoktól hangos világban jogos kérdés. Tágabb összefüggésekből nézve rájövünk, hogy

mialatt a Pileckihez hasonlók megmentik a világot, mi bizony csak szűnyogokat csapkodunk agyon, és a légkondit szidjuk.

Pilecki történeténél hősiessébbel életemben nem találkozom! A hősiesség ugyanis nem csupán bátorságot, csavaros észjárást és tökök kiállást követel. Közkeletű tulajdonságok ezek, és gyakran nem túl hősiesen vetik be őket. Hős az, aki akkor is remél, amikor minden teljesen reménytelen. Aki gyufát gyújt, hogy megvilágítsa az űrt. Aki felmutat egy jobb világot: nem olyat, amilyenre vágyunk, hanem amelyiknek a létezéséről sem volt eddig tudomásunk. Aki teljesen elbaszott helyzetekből is kihoz valami jót.

A bátorság nem ritka erény. A kitartás sem. A hősiességnek azonban már van egy filozófiai összetevője. „Miért?” – kérdezik a hősök, és meg is válaszolják e nagyszerű kérdést valami hihetetlen érveléssel vagy hiedelemmel, ami mindennel dacolva is megállja a helyét. Ezért igényli kultúránk olyan kétségbeesetten a hősöket. Nem azért tehát, mintha annyira rosszul állna a szénánk, hanem mert elvesztettük a tisztázó „miért”-eket, amelyek egész nemzedékeknek mutattak irányt.

Világunknak nem békére, jólétre vagy csicsás új motorháztető-kütyüre van szüksége. Ezek egytől egyig a rendelkezésünkre állnak. Jóval megfoghatatlanabb valamit hiányosunk: a reményt.

Annyi háborús év, kínzás, halál és népirtás után, jóllehet elvesztette hazáját, családját, barátait és kis híján a saját életét, Pilecki soha nem szűnt meg reménykedni. Még a háború után sem, a szovjeturalom idején is szabad és független Lengyelországról álmodott. Mindvégig remélte, hogy gyermekeinek

már békés, boldog élet jut. Hogy még többeket menthet meg vagy segíthet rajtuk.

A háború után Varsóban kémkedett tovább, ezúttal a nemrég hatalomra került Kommunista Párt disznóságairól jelentett. Megint csak ő számolt be először a Nyugatnak arról, hogy minden ugyanolyan szar, mint volt. Hogy a szovjetek beszivárogtak a lengyel kormányba, és megbuherálták a választási eredményeket. A háború idején elkövetett atrocitásaikról is ő szolgáltatott elsőnek adatokat.

Ezúttal azonban rajtakapták. Figyelmeztették, hogy börtönbe juttatják. Elmehetett volna Olaszországba, ő azonban maradt. Inkább hal meg lengyelként, jelentette ki, mint valahol ismeretlenben. Egyedüli reményét most is a szabad és független lengyel hazába vetette. Enélkül semminek érezte magát.

Ez a remény azonban most a vesztét okozta. A komcsik 1947-ben letartóztatták, és nem bántak vele kesztyűs kézzel. Majd egy évig vetették alá kínvallatásnak; olyan kegyetlenül és kitartóan, hogy később azt mondta a feleségének, Auschwitz semmiség volt ehhez képest.

Ennek ellenére nem tört meg, nem adta ki a társait.

Látva, hogy nem mennek vele semmire, a komcsik elhatározták, hogy példát statuálnak vele. 1948-as kirakatperében az égvilágon mindennel megvádolták: okirat-hamisítással, a kijárási tilalom megszegésével, kémkedéssel és hazaárulással. Egy hónapos tárgyalás után bűnösnek mondták ki, és halálra ítélték. A tárgyalás lezárásakor megszólalhatott az utolsó szó jogán. Mindig is hű maradt hazájához, és népéhez, mondotta. Soha nem ártott egyetlen honfitársának sem, és nem árult el lengyeleket. Nem is bán semmit. „Igyekeztem

úgy élni az életemet, hogy halálom óráján örömet érezzek és ne félelmet” – fejezte be beszédét. Ha hallottál ennél brutálisabb sztorit, hát rajta, állj elő vele!

Mivel lehetnék a segítségedre?

Ha a Starbucksban melóznék, ahelyett, hogy neveket pingálnék a kávécsészékre, a következőt írnám fel:

Egy napon meghalsz és meghal mindenki, akit szeretsz. Az emberek hihetetlenül hamar elfelejtenek majd. Alig marad fenn valami szavaidból és tetteidből. Ez az a lelombozó igazság, amellyel előbb-utóbb mindannyian szembesülünk. Minden, amit mondasz vagy teszel, ennek az elkendőzésére szolgál. Mulandó kozmikus por vagyunk egy porszemnyi kék bigyón. Csak képzeljük, hogy fontosak vagyunk. Célokat találunk ki magunknak, holott szart sem érünk.

Természetesen apró betűkkel írom le mindezt. Beletelt egy kis időbe, mivel előtte a reggeli hektikus vásárlóforgalmat kellett lebonyolítanom. Nem éppen csillagászati bevétel, de a betevőre elegendő.

Komolyra fordítva a szót, hogyan kívánhatnál bárkinek jó lelkiismerettel jó napot, tudva, hogy minden erejével háritani igyekszik a szembenézést a lét alapvető értelmetlenségével?

Hiszen a téridő végtelenjében az univerzum fütyül rá, hogyan sikerült anyád csípőműtété; járnak-e egyetemre a srácaid; vagy hogy a főnököd szerint bitang jó táblázatot hoztál össze. Az sem érdekli, a demokraták vagy a republikánusok nyerik-e meg az elnökválasztást. Tesz rá, ha egy celebet (újra)

rajtakapnak, amint egy reptér klotyójában maszturbálva kokainozik. Magasról leszarja, ha az erdők kiégnek, a jég megolvad, és a tengerek vízszintje megemelkedik, hogy szinte forr körülöttünk a levegő. Mit neki, ha egy felsőbbrendű faj az utolsó szálig kiirt minket.

Téged viszont aggasztanak ezek a dolgok.

És mivel aggasztanak, kétségbeesetten győzködöd magad rejtett kozmikus jelentőségükről.

Aggódsz, mert a lelkednek szüksége van jelentőséged tudatára, különben szembe kellene nézned a lelombozó igazsággal, léted értelmetlenségével, letaglózó porszem mivoltoddal. Azután te is mint mi, mindannyian kivetítetted ezt a fontosság-tudatot a környezetedre, mert reményt meríthetsz belőle.

Túl korai ez a beszéd? Tessék, egy újabb csésze kávé. Tejjel még egy kis mosolygós arcot is rajzoltam rá neked. Hát nem cuki? Alig várom, hogy feltedd az Instára.

Oké, hol is tartottunk? Ja, igen! Léted értelmetlenségénél. Helyes. Erre te talán azt mondod: „Nézd, Mark. A magam részéről hiszek abban, hogy valamennyien okkal vagyunk itt. Semmi nem véletlen, mindenki számít, mert az összes tettünk kihat valakire. Akkor is van tehát értelme, ha csak egyetlen emberre. Rendben?”

Jó duma, ugye?

Így beszél a remény. Efféléket ötölsz ki, hogy érdemes legyen felébredned reggel. Muszáj, hogy így legyen, enélkül nincs értelme az életnek. *Valamiféle* jóindulat és a szívatás csökkentésének szándéka is munkál itt, különben fel sem emelnéd a hátsódat.

Pszichénk ugyanúgy haldoklik remény híján, mint a partra vetett hal. A remény szellemünk motorjának üzemanyaga,

a vaj szendvicsünkben. Gagy metaforák tömegét idézhetem még ide. Remény nélkül éhen veszne szellemünk. Ha nem hinnénk abban, hogy a jövő jobb a jelennél, s az életünk szebb lesz valamiképpen, lelkileg belepusztulnánk. Végére is amennyiben nem reménykedhetünk a folyamatos tökéletesedésben, akkor minek élni vagy a kisujjunkt is mozdítani?

A legtöbben azonban nem értik, hogy a reménynek nem a harag vagy a szomorúság az ellentéte.¹ A haragos vagy szomorú ember még reagál a dolgokra. Számít neki ez-az. Reménykedik valamiben.²

A boldogság ellentéte a boldogtalanság, a lemondás és közöny vég nélküli szürkése.³ A boldogtalan ember szemében minden el van már cseszve, és nincs értelme semminek.

A reménytelenség hideg, sivár nihilizmus. És ha már így van, a fene egye meg, akár ámokfutásba kezdhetünk egy ollóval, lelőhetünk egy osztályteremnyi diákot és tanárt, vagy lefekhetünk a főnökünk nejével. A lelombozó igazság egyenlő, a néma felismeréssel, miszerint a végtelennel szemben minden, amit fontosnak tartottunk, rövid úton értelmét veszti.

A reménytelenség a gyökere a szorongásnak, tébolynak és depresszióknak is. Ez az oka megannyi nyomorúságunknak és bármiféle függésnek. És ez egyáltalán nem túlzás.⁴ A krónikus szorongás válságba jutott remény. Félelem a kudarcokkal teli jövőtől. A depresszió úgyszintén. Ilyenkor az értelmét vesztett jövő uralja el lelkivilágunkat. Tévképzetek, szenvedélybetegségek, rögeszmék – mind az elme kétségbeesett, neurotikus kísérlete a remény feltámasztására.⁵

Így válik elménk fő törekvésévé a reménytelenség kerülése, azaz a remény táplálása. Summa summárum, minden, amit megértünk önmagunkból és a világból, a remény fenntartását

célozza. Nemhiába ez az egyetlen valami, amiért önként és dalolva áldozzuk az életünket. Hatalmasabbnak hisszük magunknál. Nélküle, úgy érezzük, elvesznénk.

Nagyapám egyetemista koromban halt meg. Utána évekig abban a hitben voltam, úgy kell élnem, hogy büszke lehessen rám. Lelkem bugyraiban mindez elfogadhatónak és nyilvánvalónak tűnt, holott nem volt az. Valójában ellene ment minden logikának. Nem álltam közel nagyapámhoz. Nem telefonoztunk és leveleztünk egymással. Élete utolsó öt évében még csak nem is láttam.

Arról nem szólva, hogyan lehet büszke egy halott egy élőre?

Halála mégis arra sarkallt, hogy kikeljek a lelombozó igazság ellen. Agyaltam hát rendesen, hogy a remény újraélesztésével vegyem fel a harcot a nihilizmussal szemben. Legbelül úgy döntöttem, hogy mivel nagyapámnak már nincs mit remélnie, én reménykedem az emléke előtt tisztelegve. Ez volt az én külön bejáratú hitem, értelmet adó minivallásom.

Ami, csodák csodája, működött! Rövid ideig nagyapám halála fontosságot és jelentőséget kölcsönzött amúgy banális, semmitmondó történéseknek. És ez reménnyel töltött el. Talán te is átéltél hasonlót egy közeli hozzátartozód elhunytakor. Gyakran esik ez meg velünk. Elhítetjük magunkkal, hogy eltávozott kedvesünk büszkén néz le ránk odafentről. Megfogadjuk, hogy életünkkel az övét ünnepeljük. Jelentősnek, helyesnek érezzük ebbéli elhatározásunkat.

Jól tesszük, mert ez véd meg az egzisztencialista rettegéstől. Jómagam elképzeltem, hogy nagyapám minden lében kánnál kísértetként jár a sarkamban, és szüntelenül átkukucskál

a vállam fölött. Habár alig ismertem életében, most irtóra érdekelte, hogyan sikerül a matekvizsgám. Agyrém volt ez az egész.

Pszichénk a sorscsapásokkal szembesülve ehhez hasonló ötletekkel áll elő; effajta előtte/utána sztorikat szövögetünk önmagunknak. Muszáj életben tartanunk velük a reményt, legyenek bármilyen képtelenek vagy kártékonyak, mivel egyedül ők védenek meg a lelombozó igazság ellenében.

Ezek a reménycsírák értelemmel töltik meg az életünket. Jobb jövőt sugallnak, mi több, elhitetik velünk, hogy a világba kilépve elérhetünk valamit. Ha valaki arról locsog, milyen fontos, hogy rátaláljon „élete céljára”, ezzel valójában elárulja, hogy összekuszálódott a fejében, mi a fontos, mi nem; mire érdemes az idejét vesztegetnie rövidre szabott hátralévő napjaiban,⁶ más szóval, miben reménykedjen. Mindenáron tudni szeretné, hogyan alakul az élete sorsfordító elhatározását követően.

Ez a legnehezebb az egészben, kitalálni magunk számára, hogyan legyen azután. Azért nehéz, mert senki nem mondja meg, jó úton járunk-e. Ezért sereglenek oly sokan a vallás védelme alá. A vallás ugyanis állandósítja a bizonytalanságnak ezt az állapotát, és hitet követel meg a tudás bizonyossága helyett. Vélhetőleg ez az oka, miért kevesebb a hívő a depressziósok és öngyilkosok között: hitük gyakorlása megóvjá őket a lelombozó igazságtól.⁷

De a reménynarratíváknak nem muszáj okvetlenül vallásos tartalommal telítődniük. Bármilyen adhat reményt. Nekem például a könyvem az, ami célt és értelmet ad napjaimnak. A narratíva, amelyet a remény köré szövök, vagyis, hogy

hiszek abban, e kötet segítségére lesz egyeseknek, és kissé szebbé teszi mind a világot, mind az életemet.

Biztos vagyok ebben? Nem. De ez az én kis előtte/utána sztorim, és ki is tartok mellette. Ez segít felkelni reggelente, és ez lelkesít ébren. Nemcsak hogy nem rossz ez, hanem az egyetlen, ami tartja bennem a lelket.

Másoknak az előtte/utána sztori gyerekeik felnevelése. Megint másoknak a környezet védelme. Akadnak, akik a pénztől indulnak be, vagy luxusjachtról álmodnak. Szerényebb embertársaink mindössze a golfütésükön szeretnének javítani.

Észrevesszük-e vagy sem, valamennyien rendelkezünk hasonló narratívákkal, amelyekben ezért vagy azért vakon hiszünk. Mellékes, hogy hitünk, tényekkel alátámasztott teória, megérzéseink vagy alaposan alátámasztott érvek vezetnek el a reményhez, az eredmény ugyanaz: (a) hiszünk a fejlődés vagy megváltás lehetőségében, egy jobb jövőben, valamint abban, hogy (b) nekünk is részünk lehet ennek áldásaiban. Ennyi. Napról napra, évről évre életünket behálózzák ezek az egymást átfedő reményváltozatok. A lélektani sárgarépa ez a bot végén.

Ha mindez túl nihilistának tűnik, kérlek, ne ítéld elhamarkodottan! Könyvem nem ezt az eszmeáramlatot tolja. Éppenséggel ellene érvel: mind a bennünk lakozó, mind pedig a modern világban elburjánzó nihilizmus ellen.⁸ Ahhoz azonban, hogy sikeresen vitába szállhassunk vele, ezt kell megneveznünk kiindulópontnak. A lelombozó igazsággal kell kezdenünk. Innen indulva lassan, fokozatosan felépíthetjük magunkban a reményt, és pedig annak egy meggyőző, fenntartható, jótékony változatát. Olyat, ami összehoz és nem

szétszakít minket. Ami erős és életképes, mégis a józanság és a valóság az alapja. Ami hálát és elégedettséget fakaszt bennünk utolsó napjainkig.

Mindez (kézenfekvően) csöppet sem könnyű, kivált nem a huszonegyedik században. Jelen világunkat áthatja a nihilizmus és az élvezetek öncélú hajszolása. A hatalmat a hatalomért, a sikert a sikerért, a gyönyöröket a gyönyörökért nyomatjuk. A nihilizmus nem ismer messzebb vezető „miért”-eket. Tesz az okokra és a nagy igazságokra. Válasza ennyi: „Mert jó érzés.” Ez azonban, mint látni fogjuk, mindent beárnyékol és elfektetít.

A haladás paradoxona

Érdekes korszakban élünk. Az anyagiakat tekintve valóban párja nélküli bőség ideje ez, a világ mégis egyetlen óriási, összerondított végcésészének tűnik, ami elveszi az eszünket. A jóléti társadalmakon érthetetlen módon eluralkodott a reménytelenség érzése. A haladás paradoxona ez: minél kedvezőbbek a körülményeink, annál jobban szorongunk, és annál mélyebb letargiába süllyedünk.⁹

Újabban a Steven Pinkerhez és Hans Roslinghoz hasonló szerzők elvetik a pesszimizmust. Soha nem volt még ilyen jó dolga az emberiségnek, és ez is egyre jobb lesz, hangoztatják.¹⁰ Mindkettő vaskos köteteket töltött meg ábrákkal és grafikonokkal, amelyek az egyik sarokban kezdődnek és valahogyan mindig a szemköztiben végződnek.¹¹ Mindketten hosszan fejtegették, miféle torzult látásmód tesz minket borúlátókká. A haladás megállíthatatlan korunkban, szögezték le. Az emberek iskolázottabbak és olvasottabbak, mint valaha.¹² Az erőszakos bűncselekmények száma évtizedek, ha

nem éppen évszázadok óta csökken.¹³ A rasszizmus, nemi és másfajta megkülönböztetés, valamint a nők elleni erőszak a minimumára süllyedt az emberiség írott történetében.¹⁴ Több mindenhez van jogunk, mint valaha.¹⁵ A földlakók félnének van internet-hozzáférése.¹⁶ Egyre ritkább világszerte a mélyszegénység.¹⁷ Egyre kevésbé fordul elő, és kisebb területet ölel fel a háború.¹⁸ Kevesebb gyerek hal meg, és megnőtt az átlagéletkor.¹⁹ Nagyobb az általános jólét.²⁰ Egy csomó betegségnek ismerjük a gyógymódját.²¹

Igazuk van. Fontos adatok ezek. A fenti könyveket olvasni mégis olyan, mint amikor Larry nagybácsid locsog neked arról, mennyivel nehezebb volt az élet, amikor annyi idős volt, mint te most. Ha igaza is van, ettől még nem érzed könnyebbnek a *saját* problémáid súlyát.

A tetszetős statisztika mellett ugyanis ellenkező előjelű, meglepő mutatók is napvilágot láttak az Egyesült Államokban. Eszerint a depresszió és szorongás gyakorisága nyolc éve folyamatosan nő a fiatalok, és huszonegy éve a felnőtt népesség körében.²² Azaz nem csupán a depisek száma növekedett meg, de a fiatalok között is évről évre jobban elterjed ez a betegség.²³ 1985 óta a férfiak és nők egyre elégedetlenebbek a körülményeikkel.²⁴ Ennek oka vélhetőleg részben az, hogy az utóbbi harminc évben meredeken megugrott a stresszszint.²⁵ A kábítószer-túladagolás a közelmúltban minden idők legmagasabb szintjét érte el, amióta az opioid-válság az Egyesült Államok és Kanada nagy részét tönkretette.²⁶ Az Államok polgárai a magánytól és a társadalmi elszigeteltségtől is szenvednek. Az amerikaiak közel fele panaszolja, hogy egyedül van, kizárva a közösség életéből.²⁷ A társadalommal szembeni bizalom nem csupán csökken, de egyenesen

mélypontra jutott a fejlett világban, azaz egyre kevesebben bíznak a kormányban, a médiában és egymásban.²⁸ Az 1980-as években, amikor a közvélemény-kutatók azt firtatták, hány emberrel beszéltek személyes, bizalmas ügyekről a megkérdezettek az elmúlt hat hónapban, a leggyakoribb válasz a „három” volt. 2006-ra ez nullára csökkent.²⁹

Időközben a környezet is totál szennyezett lett. Futóbolondoknak van hozzáférésük az atomfegyverekhez, vagy karnyújtásnyira vannak ettől. Világszerte egyre jobban elharapóznak a szélsőséges megnyilvánulások mind a jobb-, mind a baloldalon, politikai és vallási meggyőződéstől függetlenül. Az összeesküvéselmélet-hívők és az Armageddonra készülők száma egyre szaporodik. Annyira megnőtt a civil milíciák és mindenfajta zavaros eszmeiségű szubkultúrák száma, hogy lassan ez lesz a fősodor.

Hiába élünk tehát a történelem folyamán kivívott maximális biztonságban és jólétben, az emberiség mégis reményvesztettebb, mint valaha. Minél jobbak a körülményeink, annál mélyebb letargiába zuhanunk. Ezt nevezik a haladás paradoxonának. Egyetlen megdöbbentő tény is meggyőző erről: minél tehetősebb vagy, minél szilárdabb az egzisztenciád, annál nagyobb a valószínűsége, hogy vannak szuicid hajlamaid.³⁰

Letagadhatatlan a haladás, amit az elmúlt évszázadokban az egészségvédelem, biztonság és anyagi javak terén elértünk. Ezek a statisztikai mutatók azonban a múltra vonatkoznak, nem a jövőre. Márpedig a remény mindig is előre tekint.

Nincs sok köze az adatokhoz sem. Nem érdekli, hogy csökken a fegyver által okozott halálesetek, avagy a baleseti

halálozások száma. Hidegen hagyja, hogy tavaly egyetlen utasszállító repülő sem zuhant le, vagy hogy az írástudatlanságot csaknem teljesen felszámolták Mongóliában (nos, ha csak nem vagy mongol).³¹

A reménynek semmi köze a már megoldott gondokhoz, csupán a megoldandókkal foglalkozik. Hiszen minél élhetőbbé válik a világ, annál nagyobb a veszítenivalónk, és minél többet veszíthetünk, annál reménytelenebbnek látjuk a helyzetünket.

A remény megszületéséhez és megmaradásához három feltételnek kell teljesülnie. Azt kell éreznünk, hogy kezünkben az irányítás. Hinnünk kell valamiféle értékekben. Harmadsorban pedig közösségre kell támaszkodnunk.³²

Az első feltétel azt jelenti, hogy urai vagyunk az életünknek, és befolyásolni tudjuk sorsunk alakulását. „Értéken” azt értem, ami jobba tesz, amiért érdemesnek tartjuk munkálkodni és küzdeni. Az általam feltételezett „közösség”, amelyhez tartozunk, osztozik értékrendünkben, és egyazon célok elérésén fáradozik. A közösségtől elszigetelődve értékrendünk is értelmét veszti. Érték híján pedig a kisujjunktat sem érdemes megmozdítani. Aki nem tartja szilárdan kezében az irányítást, elveszti a kontrollt, az képtelen bármit is befolyásolni. Jobb tehát, ha magára húzza a vizeslepedőt. Akármelyiket veszíted el a három alapelemből, a másik kettőről is lemondhatsz.

Ahhoz, hogy megértsük, miért jutott válságba a remény napjainkban, meg kell világítanunk működési mechanizmusát, eredetét és fennmaradásának lehetőségeit. A három következő fejezet három alapfeltételének – kontroll (2. fejezet),

értékek (3. fejezet) és közösség (4. fejezet) – kialakulását és fejlődését tárgyalja.

Ezután visszatérünk eredeti kérdésfeltevésünkhöz: mi az oka, hogy egyre rosszabb a közérzetünk, rációfolva folyamatosan javuló körülményeinkre?

Meg fog lepni a válasz.