



A „lúzer” kreativitásra is szükség van

Buda Béla pszichiátert Szikora Réka kérdezi

„Különös dolog a sors és az életút! Lehet rosszkor és rossz helyen születni, évtizedeken át bajok közepette élni, de lehet mindezeket a körülményeket úgy is átgondolni, hogy valaki nagyon gyáva volt, nem mert változtatni, kezdeményezni.” Így kezdődik Buda Béla pszichiáter, kommunikációs szakember életútjának leírása saját honlapján. A társadalmat formáló történelmi és politikai okokról, a közösségi élet fontosságáról, az érzelmi intelligencia meghatározó szerepéről beszélgettünk. Egyének mentális helyzetéről gondolkodhatunk csak, vagy létezik egységes magyar lélekállapot?

Nagyon magas absztrakció a magyar lélek kifejezés. De a magyar lelkiállapot is csalóka, mivel Magyarországon létezik panaszkodási kultúra, mely minden korban jelen volt. Az emberek rejtették egymás elől mindazt, ami pozitívum, inkább a negatívumokat osztották meg, és ez rontja az önminősítést. De a magyar ember szubjektív életérzése – a jelenlegi magyar társadalmi valóságban és a jövőre vonatkozó kivetítésében egyaránt – kétségtelenül nagyon negatív. Negatívabb, mint a nyugati országoké, és néhány környezetünkben lévő, hasonló helyzetű államénál is.

– Panaszkodási kultúra, pesszimista hajlam, vagy tény, hogy egyre gyakoribb az elgyötört, borúlátó ember?

– Kopp Máriaék országos mintán, tíz- és hússzezer közötti jól kiválasztott csoporton megmérték a szubjektív lelkiállapot ismérveit – különös tekintettel a szorongásra, depresszióra, a pszichoszomatikus panaszokra és a stresszes terhelésre. A felmérések alapján azt állapították meg 2008-ban, hogy folyamatosan romlik a magyar lélekállapot. Azaz egyre gyakoribb a depresszív hangulat, nő a szorongás, a kilátástalanság és a reménytelenség érzése. Fontos tényezőnek gondolom, hogy az emberek nagyon magukra maradtak a társadalommal való szembenállással: azaz individualizálódtak.

– Ez csak Magyarországra jellemző, vagy a történelmileg hasonló helyzetű országokra is?

Nemzetek, sőt talán az egész régió szociális közérzetében olyan volt az élet, mint az időjárással kapcsolatos viszony: soha nem tőlük függött a sorsunk, hanem beláthatatlan, ellenőrizhetetlen események sorozatának áldozatai voltunk. A „kádári alku” minden más szocialista országnál nagyobb mértékben, töményebben és szűretlenebbül engedte a nyugati fogyasztói mentalitást átáramlani. Az elmúlt húsz évben is elemi létbizonytalanság jellemzi a magyar életet. A legkisebb hatalmukat is úgy használják az emberek egymással szemben, hogy valamiféle jóindulatot váltsanak ki egymásból, akár viselkedéssel, akár pénzzel. A tényleges hatalom pedig létbizonytalanságban tartja a társadalom többségét – főleg azokat, akik nehezebben tudnak elvonatkoztatni közvetlen szükségleteiktől.

– Hol a határ egészséges szükséglet és felesleges, ostoba költekezés között?

– A magyar élet alaptémája az életszínvonal, az anyagi javak, az érvényesülés. És természetesen az ezekkel kapcsolatos versengés, melyből csak rosszul lehet kijönni. Ha versengek a javaimat illetően, akkor mindig van, aki nálam jobban jár. Ugyancsak a „kádári alku” részei voltak az akkor önkizsákmányolásnak nevezett feketemunkák és kisebb-nagyobb csalások. A kádári kor jutalmazása az volt a sportolók számára, hogy bármit vámmmentesen áthozhattak a határon. De időnként – következmény nélkül – lebuktatták őket: emlékeztetés céljából.

– Mit jelent a társadalom számára a kiszámíthatatlanság?

– A kiszámíthatatlanság és korrupció azt jelenti, hogy nincs bizalom, és hiányzik a szociális tőke. Egyénileg kell gondoskodni a családról, lakásról, ez milliók életének alaptémája volt – és most is az. Az én életrajzomat például le lehetne úgy írni, hogy hogyan gürcöltem össze valami egész picike lakásból a gyerekek számának növekedésével egy-egy szobával nagyobb, kínzó adósságok révén. Megalázó életprogram volt, és teljesen irreális viszonyt jelentett a pénzhez. Az elmúlt évtizedek embere úgy élt, mint egy részeg milliomos vagy egy kába pénztáros: szórta a pénzt, illetve más pénzét kezelte a saját munkája nyomán. Ezek mind az elmagányosodáshoz vezettek.

– Az elmagányosodás helyett a közösséghez tartozás nem segítette volna az embereket?

– A nagy társadalmi változások kivették az embert természetes közösségeiből. A rendszerváltást is előkészítő értelmiségi lázadás – a felismerések nyomán – a problémákkal való szembenézés volt. A falvakat fokozatosan szétverte az iparosítás, a térszerkesztés. A vidék természetes közösségeit nem engedték működni – ez elsősorban az egyházakra vonatkozik, mely a magyar falusi közösség tradicionális összetartó ereje. Nemcsak az ígéretek miatt fontos, hanem a hagyományos kapcsolati struktúra kialakulásának és megmaradásának szempontjából is. A falusi életben több felmérés szerint százezer fölötti önálló csoportosulás létezett, például olvasókör, gazdakör, imakör stb. Ezt a centralizációs politika szétverte, az emberek behúzódtak, és létrejött a fortélyos félelem. Főleg a legaktívabb réteget tette deviánssá, akik felkerültek a városba, és folyamatosan küzdeniük kellett a létért. Elmagányosodott családok születtek, mivel a rendszer szisztematikusan irtotta a spontán csoportosulásokat a városokban is.

– A rendszerváltozás nem hozott javulást a társadalmat érintő problémák terén?

– A rendszerváltozásnak nem sikerült egyik öröklött problémát sem kezelnie – nemhogy megoldania. Hiába éledne újra egy falu vagy város közössége, mert aki bír valamit csinálni, az elmegy oda, ahol munkát talál. És ahova elment, ott magányos lesz. Az egyházak sem tudtak feléledni, a mai napig leginkább vallási létük fenyegetettségének megszűnése miatt örülnek, és elsősorban a „tan” körül építik magukat újra. Kisebb hangsúly jut a közösségi lét megszervezésére.

– Az egészséges társadalom záloga a fiatalokban rejlik. Milyennek látja a mai fiatalság identitását?

– Először is szükség lenne ifjúságkutatásra, de náluk is gond van a sokféle minta zűrzavarában. A különféle csoportok jelrendszere sokszor hiteltelen vagy túl markáns és azért nem elfogadható. Emiatt a fiatalok halogatják az elköteleződést, felelősségvállalást minden téren, a házasság és családi leköötődés zavara már egyenesen diszfunkcionális és ijesztő.

– Mennyire jellemző a magyar társadalomra az érzelmi analfabetizmus?

– Ezen a téren javulást érzek. Valamiféle érzelmi kulturálódás, fölzárkózás érzékelhető, mely nem a direkt politikának vagy a nevelésnek köszönhető. Sok érvényes pszichológiai tudás került át olyan emberekbe, akik a lélektannal nem hivatásszerűen foglalkoznak. A módszer- és eszmekínálatok palettája nő, és sok emberben érik, hogy a lelki fejlődés érdekében haladnia, változnia kell.

– Egy politikai fordulat eredményezhet-e változást a társadalmi és mentális élet szempontjából?

– Nem szűnt meg a bizonytalanság. Nagyon optimistának kell lennie annak, aki azt hiszi, hogy ma egy politikai változás ezen gyorsan javítani tud. Eszmei megújulásra lenne szükség, spirituális, morális forradalomra. Hagyományos, közpolitikai úton nagyon nehéz lenne változtatni.

– Min múlik a változás? Rajtunk, egyes embereken?

– Az egyének tudnak változni. Minőségi élményeket, pozitív pszichológiai tényezőket kell megismerni, melyek aztán a másik emberhez való kölcsönösségen alapuló, kreatív alkalmazkodást eredményezik. Idővel ennek lenne politikai vetülete is. A közösség nem azt jelenti, hogy beleülök a készbe, mint a fürdőben a gyógyvízbe, hanem hogy együtt teremtyük meg a feltételeit! A felnőtt, igazán spontán-kreatív ember ha megtalálja a közösséget, akkor azt föl tudja virágoztatni, katalitikus elemévé tud válni.

– Mi akadályozza a spontán viselkedési kultúra kialakulását – a szorongással ellentétben?

– A szociális embernek rendkívül komplex viselkedési normáknak kell megfelelnie, és állandóan figyelnie kell önmagát. Ezt nem adhatja fel, mert többek között ennek segítségével marad fenn a társadalmi rend, amelynek hiányát és leépülését az egyik legfőbb problémának tartom. A lelki egészségünkhöz hozzátartozik az a fórum, ahol velünk egyívásúak vannak, ahol nem kell feszültségek, konfliktusok áthidalására számítani, ahol magunkat adhatjuk. Innen alakul ki az identitás is: ha egy közösséggel azonosulunk, akkor az megerősít. Ahol a másikkal való kommunikációt ellenőriznem kell a hatékonyság, és a másik kímélése szempontjából, ott előjön a szorongás.

– Miben bízik?

– Ha a zűrzavart nézem, akkor csak valami pozitív megújulás segíthet. Amikor az emberek egymás felé fordulnak, segíteni próbálnak a másikkal, abbahagyják a versenyt – amikor a „lúzer” kreativitása is kell a közösségnek, és nem csak az elité.

Szikora Réka

NAGYÍTÁS hetilap

Interjú - 2010/15. szám (2010.04.14.)