

ROLAND PAULSEN

**mi van, ha...?**

TEST ÉS LÉLEK

SOROZATSZERKESZTŐ  
KOVÁCS ILONA • PLÉH CSABA

ROLAND PAULSEN

# mi van, ha...?

A SZORONGÁS  
KORA

FORDÍTOTTA  
DOBOSI BEÁTA



**TYPOTEX**

The cost of this translation was defrayed by a subsidy from the Swedish Arts Council, gratefully acknowledged.

**SWEDISH  
ARTS COUNCIL**

A fordítás a következő kiadás alapján készült:

Roland Paulsen: Tänk om. En studie i oro. Stockholm, Albert Bonniers Förlag, 2022

Copyright © Roland Paulsen, 2020

First published by Albert Bonniers Förlag, Stockholm, Sweden

Published in the Hungarian language by arrangement with Bonnier Rights, Stockholm, Sweden

Hungarian translation © Dobosi Beáta, 2022

Hungarian edition © Typotex, Budapest, 2022

Engedély nélkül semmilyen formában nem másolható!

ISBN 978-963-493-206-2

ISSN 1417-6793

Kedves Olvasó!

Köszönjük, hogy kínálatunkból választott olvasnivalót!

Újabb kiadványainkról, akcióinkról a [www.typotex.hu](http://www.typotex.hu)

és a [facebook.com/typotexkiado](https://facebook.com/typotexkiado) oldalakon értesülhet.

Typotex Kiadó

Alapította Votisky Zsuzsa, 1989

A kiadó az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadó és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Németh Kinga

Felelős szerkesztő: Türek Rita

Tördelés: Jankovics Milán

Borítóterv: Somogyi Péter

Nyomta és kötötte: OOK-PRESS Nyomda, Veszprém

Felelős vezető: Szathmáry Attila

# TARTALOM

<i>Ablak a gondolatokra</i>	9
<i>Első rész   SZORONGÁS NAPJAINKBAN</i>	23
Hogy vagyunk?	25
Mi a szorongás?	43
Gondolatok szorításában	59
<i>Második rész   A TÖRTÉNELEM FOLYAMA</i>	73
Időhorizontok	75
Varázstalanítás	94
A gép függeléke	109
A világ mint kockázat	125
Az én mint kockázat	146
Gyanakvás önmagunkkal szemben	166
<i>Harmadik rész   MIT TEGYÜNK?</i>	195
A szorongás csillapítása	197
Együttélés a szorongással	215
A terápián túl	228
<i>Köszönet</i>	241
<i>Jegyzetek</i>	243
<i>Névmutató</i>	287

*Annának*

*Gondoljunk arra a régi közbhelyre, miszerint az elme kiváló szolga, de rémes úr! Sok más közbhelyhez hasonlóan ez is sántít, és unalmas a fel-színen, de valójában nagy és szörnyű igazságot fejez ki. A legkevésbé sem véletlen, hogy a lőfegyverrel öngyilkosságot elkövető felnőttek szinte mindig föbe lövik magukat.*

David Foster Wallace





# ABLAK A GONDOLATOKRA

A mítosz szerint Zeusz, Athéné és Prométheusz egymással versengve teremtett egy bikát, egy házat és egy embert. Bírónak Mómoszt, a gáncsoskodás istenét kérték fel. Mómosz elsőként a bika szemének elhelyezését kifogásolta. A szarva alatt kellett volna lennie, hogy jobban tudjon célozni döféskor. Szerinte a házat is rosszul tervezték meg, mert nincs kereke, ezért a tulajdonosa nem tudja magával vinni költözéskor.

Az ember hibájául azt rótta fel, hogy a gondolatai el vannak zárva a külvilág elől. Úgy vélte, hogy hiányzik a mellkasáról egy ablak, amelyen át mindenki láthatja, mi zajlik benne. Zeusz ezt annyira zokon vette, hogy elűzte Mómoszt az Olümposzról. Ez minden, amit a gáncsoskodás istenéről tudunk.

Aiszóposz meséjében, a mítosz első írott forrásában Mómosz nem indokolja, miért akar belelátni az emberbe. Az olvasónak kell kitalálnia. Egy késő ókori változat szerint azonban egyszerűbbé akarta tenni annak eldöntését, hogy az ember hazudik-e. Jó indok, de el lehet képzelni ennél kevésbé cinikusat is. Például hogy a gondolatokra nyíló ablaktól talán nem éreznénk annyira magányosnak magunkat.<sup>1</sup>

A másik ember nehézségeinek alábecslése jól dokumentált jelenség. Azok a vizsgálatok, amelyek során a résztvevőknek el kellett mondaniuk a saját problémáikat, és fel kellett mérniük a másik gondjainak nagyságát, egyértelműen megmutatják, hogy azt hisszük, másoknak sokkal könnyebb, mint valójában. Ez az idegenekre és az ismerősökre egyaránt igaz. Azok becsülik leginkább alá mások szenvedését, akik a leginkább szenvednek. A gondolat, hogy a másik ember boldog, már önmagában is szorongás, csüggedés forrása. Talán van benne egy csipetnyi irigység

is, de inkább arról van szó, hogy kevésbé érezzük kudarcnak a szenvedésünket, ha tudjuk, hogy mások is szenvednek.<sup>2</sup>

Mennyire rettennék meg a saját belsónktól, ha tudnánk, mi zajlik a másik emberben?

## GONDOLATOK SZÁZ DECIBELEN

Daniel zenész. Dús, barna haja van. Könnyű elképzelni, ahogy egy szonáta dallamára ringatja a fejét a cselló felett. Bár tudom, hogy gondjai vannak – ezért beszélünk meg találkozt –, első látásra boldog embernek nézem. Látom magam előtt a gyerekkorát: egészségesen táplálkozott, a szülei házasságban éltek, tenisztáborba járt, és végtelen vakációkat töltött egy vidéki nyaralóban. A felcseperedését meghatározta a csellóval kötött barátsága, amelyen meg akart tanulni játszani. A konzervatóriumban hasonló érdeklődésű barátokra tett szert, és cserediákként eljutott Párizsba meg Strasbourgba.

Ez sokban igaz is Daniel életére. Neki mindig a zene volt a fény, még a gyakorlás is menedéket jelentett számára. Ma már bánja, hogy nem erőltette meg magát még jobban. Lehet, hogy az megmentette volna mindentől, nem utolsósorban attól a végzetes törekvésétől, hogy jó ember legyen.

Na, nem mintha bármi baj lenne a jósággal. Maga a törekvés dicséretes. A kérdés az, mit jelent jónak lenni. Daniel szerint az a minimum, hogy az ember vállalja a felelősséget a cselekedeteiért. De mit takar ez valójában?

Daniel szülővárosában volt egy folyó. A gyerekek nyáron fürödtek benne, télen átkeltek a jegén. Megnyugtató érzés volt a híd korlátján át figyelni a rohanó vizet. És köveket dobálni bele, aztán nézni, ahogy elmerülnek. Egyszer úton hazafelé az iskolából Daniel pont ezzel szórakozott. Fel-szedett pár követ az út széléről, bedobálta őket a vízbe, majd hazament.

Amikor már az ágyában feküdt, és el akart aludni, beléhasított a gondolat, hogy talán butaságot csinált.

Hallotta ugyanis, hogy pár éve valaki beledobott egy biciklit a folyóba. Azóta se emelték ki. Aggasztotta, hogy a szemét ott rozsdásodik a meder iszapjában.

Mi van, ha...

Emlékszik, hogy először viccesnek érezte a gondolatot. Annyira elrugaszkodottnak és valószínűtlennek tűnt, hogy képtelenség volt komolyan venni. De teljesen valószínűtlen azért mégsem volt. Nem hát! Hiszen fennállt a veszély. Csakhogy nevetséges mértékű volt. Irreális. Az természetesen elképzelhető, hogy valamelyik kő eltalálta a biciklit a fenéken. Nem valószínű, de nem is lehetetlen. Az viszont már teljesen valószínűtlen, hogy levert róla egy kis rozsdát. Ugyanakkor ennek is megvolt a minimális kockázata.

És a minimális kockázat is kockázat. Nagyjából mint annak az esélye, hogy egy repülőgép lezuhan, gondolta. Vagy hogy eltalálja a Földet egy aszteroida. Egészen apró kockázat, amely néha katasztrófába torkollik. Ráadásul fennállt a veszélye annak is, hogy a bicikliről levert rozsdaszétterjed, és... Nem, ez már tényleg elenyészően kicsi kockázat volt. Lehetetlenül kicsi.

De akkor is.

A gondolat nem hagyta nyugodni.

*Mi van, ha egy kő eltalálta a biciklit, amiről levált egy kis rozsdá, és ez megmérgezi a folyó halait?*

Őrüлт gondolat volt. Abban a pillanatban tudta, amint az eszébe ötlött. De akkor is: lehetséges. És ha ekkora katasztrófát kockáztatott, nem kellene vállalnia érte a felelősséget?

Forgolódott az ágyában. Érezte, hogy nem veheti komolyan ezt a gondolatot. Mégis nyomasztotta. Teherként nehezedett rá. És minél többet töprengett rajta, annál súlyosabb lett. Főleg amikor elkezdte kiszínezni. Láta a lelki szemei előtt a vízben lebegő döglött halakról készült képeket a helyi lapban. A rendőrt, aki azt nyilatkozta, hogy még nincs gyanúsítottjuk, de a tanúvallomások szerint egy fiú köveket dobált a vízbe a hídról. A szakértőt, aki elmondja, hogy természetesen a „fauna”, az „élőhelyek” meg az „ökoszisztéma” miatt nem szabad köveket dobálni a folyóba, ha szemét van a mederben.

Egyre ezen rágódott. Hülyeség! A következő pillanatban azonban megint elborzadt. Miért dobált be annyi követ? És azt a nagyot miért?

Nem jött álom a szemére. Nem kellene tennie valamit? Nem kellene szólnia egy felnőttnak? Ugyanakkor meg kész örüлтség volt. Tudta, hogy semmi sem igaz az egészből. De akkor miért foglalkoztatja? Mi van, ha mégis igaz? A víz felszínén lebegő döglött halak képe visszatért. Az egész

ház aludt, csak Daniel feküdt ébren. Sokáig. Másnap reggel, amint kinyitotta a szemét, elkezdett befelé figyelni.

Még mindig itt van a gondolat?

Ott volt. Napokig kínozza.

Vívódott. Nem kellene feladnia magát, beismerő vallomást tennie, hogy helyes útra terelje a dolgokat? Ki fogják nevetni. Ez volt a legrosszabb. Félt attól, amit esetleg tett, de attól is, hogy így fél, és komolyan veszi a gondolatot. Valami nem volt rendjén, valami történt vele.

Végül úgy döntött, hogy vállalja a felelősséget, és kitálat az anyukájának. Amikor az anyukája nem értette a problémát, a lehető legaprólékosabban elmagyarázta az összes kockázatos mozzanatot. A mai napig nem biztos benne, hogy az anyja felfogta, de ezzel vallomások és nyugtatgatások hosszú sora vette kezdetét.

Szó volt mindenről a halálfélelemtől – nem utolsósorban a ráktól – kezdve a homályos szorongásokig, amelyekben a katasztrófa nem volt pontosan körülírható. Gyakran félt attól, hogy otthon felejtí a tankönyveit vagy az öltözőszekrénye kulcsát. Ne nézze meg még egyszer? Hiába mondta az anyukája, hogy most nézte meg, úton az iskolába még vagy tízszer kihúzta a cipzárt a hátizsákján, és ellenőrizte, hogy minden megvan-e. Végtére is, tisztán elméleti síkon megvolt a kockázata annak, hogy az előbb rosszul látta. Képes volt húsz percig állni az öltözőszekrénye előtt, hogy meggyőződjön róla, rendesen bezárta-e.

– Miért volt ez olyan fontos? – kérdezem tőle.

– Nem tudom, de fontosnak éreztem, hogy jó gyerek legyek az iskolában. Hetekig készültem a dolgozatokra. Nem tudom, hogy a személyiségemből fakadt-e. Azt hittem, hogy ha nem viselkedem jól, elszabadul a pokol. De hogy ez pontosan mit jelent, nem volt világos.

Daniel szorongása számtalan átalakuláson ment át, és önmagában is szorongást váltott ki. De mi volt a baja valójában? Amikor beismert valamit az édesanyjának, már előre tudta, mit fog mondani a megnyugtatóására, és hogy igaza lesz. A kétség mégis elkísérte, halkán duruzsolt a fejében, és csak testedzéssel meg intenzív zenéléssel tudta kordában tartani.

Azután is rendszeresen felhívta az anyját, hogy elköltözött otthonról, hogy mérnöknek tanuljon, ha megnyugtatóra szorult. Amikor beadta a szakdolgozatát, sokáig azon aggódott, nem találják-e bűnösnek plágium vádjában. Egy évfolyamtársa ugyanis adott pár tanácsot, mit írjon az elméleti részbe. Bár tisztában volt vele, hogy ez nem meríti ki a plágium

fogalmát, rákeresett a kritériumokra az interneten. A sok vitának arról, mi esik a szürke zónába, és mi számít vegytiszta plágiumnak, semmi köze sem volt az ő tettehez. Mégis úgy érezte, hogy valami elvont módon az ő esetére vonatkoznak.

Attól tartott, hogy félreértette a jogszabályt. Tanulmányozta az irányadó ítéleteket, és listába szedte az érveket, amelyekre egy ügyész hivatkozhat. Egy másik oszlopba meg azokat az érveket írta, amelyeket a védőügyvédje hozhat fel. Elképzelte, hogy kizárják az egyetemről. Elgondolta, mit fog írni róla az egyetemi lap. Az édesanyja megnyugtatta, amennyire tudta, de a per órákon át zajlott a fejében. Hamarosan áttért a vegytiszta ítéletlogikára, és a szerzői jog szakértőjévé képzelte ki magát.

A plágiumról szóló gondolatai csak akkor csitulnak el, amikor belefutott a következő szorongásba. És ehhez képest az összes korábbi a meditatív nyugalom állapotának tűnt.

A pornónézés mindig is vegyes érzelmeket váltott ki Danielből. Már fiatal korában is zavarba hozta. Miért találja izgatónak, ha egy nő orálisan kielégít egy férfit? Mi van, ha nem is a nő izgatja fel, hanem a férfi? Ez azt jelenti, hogy homoszexuális? Ezzel persze nincsen semmi baj, de nem tartotta magát annak. A nőkhöz vonzódott, nem a férfiakhoz. De mi van, ha becsapja magát? Mi van, ha a lelke mélyén homoszexuális, csak nem tud róla? Még az is lehet, hogy homofób, mint azok a papok, akik a homoszexualitást a sátán művének kiáltják ki, aztán egyszer csak rajtakapják őket egy férfival egy vécéfülkében.

Az édesanyja ez alkalommal lényegesen komolyabban vette az aggodalmait. Nem akarta, hogy szégyellje az esetleges homoszexualitását, ezért nyitva hagyta a kérdést.

Amikor Danielnek az a gyanúja támadt, hogy pedofil, már nem kérhette az anyja segítségét. Éppen Strasbourgba készült cserediákként, ahol felvette a kapcsolatot egy zenekarral. Egyszer az egyik pornóoldalt felugró ablakok borították el. Miközben bezárógatta őket, megpillantott egyet, amelyben megítélése szerint gyermekpornográfiát mutattak. Pár pillanatig a fülében zúgott a vére. Pánikba esett, és gyorsan kikapcsolta a számítógépet.

– Úgy megijedtem, hogy bebújtam az ágy alá.

Elképzelhető, hogy valakinek a monitorán csak úgy gyermekpornó jelenik meg? Nem kell ahhoz felmenni a „dark webre”, vagy hogy hívják?

Lehet, hogy vírusos lett a gépe, amire a Google így reagált? De nem küzd a Google aktívan az ilyen tartalmak terjesztése ellen?

Rákeresett.

Olyan gondolatok kavargtak a fejében, amelyekről sosem hitte volna, hogy szembesülnie kell velük. Újabb per vette kezdetét.

Az egyik *Mi van, ha...*? jött a másik után, és annyit töprengett rajtuk, hogy végül mind ugyanannyira tűnt igaznak, mint hamisnak.

*Mi van, ha...*? 1: Mi van, ha tényleg bűnös gyermekpornó birtoklásában? Az interneten olvasta, hogy ilyen tartalmat még letölteni is illegális.

*Mi van, ha...*? 2: Mi van, ha a rendőrség meggyanúsítja, és valamilyen digitális nyomot találnak a számítógépén? De miért érdekelné a rendőrséget az ő számítógépe?

*Mi van, ha...*? 3: Mi van, ha a számítógépe jelzett az internetes bűnözéssel foglalkozó osztálynak, amikor megpróbálta kideríteni, hogy gyermekpornót látott-e? Úristen, a lehető leggyanúsabb témára keresett rá: „hogyan lehet gyermekpornót találni?” Ha ez nem indította be a riasztót, nem is lehet internetes biztonságról beszélni.

*Mi van, ha...*? 4: Mi van, ha a rendőrség ráállított valakit, és megfigyelik az internetes tevékenységét? De ez jó dolog, nem? Mert akkor megtudják, hogy nem folytat kétes üzelmeket. De... Lásd *Mi van, ha...* 1.

*Mi van, ha...*? 5: Mi van, ha egy ügyész vizsgálatot indít ellene? Csupa üres kifogást tud felhozni mentségére. De egy ügyész csak megérti?! Hiszen nem csinált semmi rosszat, ezt tudniuk kell! Ha folyik is nyomozás ellene, az ügyész még dönthet úgy, hogy a bizonyítékok nem elég erősek a vádemeléshez.

*Mi van, ha...*? 6: Mi van, ha perre kerül sor, és kénytelen lesz ügyvédet fogadni? Végig tudja ezt csinálni?

*Mi van, ha...*? 7: Mi van, ha perre kerül sor, és felmentik? Az jobb, mint ha elítélnék, de képes lesz együtt élni a tudattal, hogy vád alá helyezték? Mi van, ha nyoma marad valahol egy nyilvántartásban, és egész életében hallgathatja, hogy „nem zörög a haraszt...”?

*Mi van, ha...*? 8: Mi van, ha elítélik?

Daniel azt mondja, hogy minden egyes *Mi van, ha...*? olaj volt a tűzre.

– Ma is így áll a dolog. Nem nyugtat meg, hogy csak egytized ezrelék az esélye annak, hogy elkapnak. A kockázat pusztá léte elég ahhoz, hogy csak erre tudjak gondolni. Odáig is elmegyek, hogy azt kezdem tervezgetni, mit csinálok, ha elítélnék, és minden barátom elfordul tőlem.

– És mit csinál?

– Szerzetesnek állok, és magányosan élek.

A jogi kérdésekkel párhuzamosan ismét a szexualitása kezdte foglalkoztatni, ám ezúttal a gondolatok már kezelhetetlennek bizonyultak. Mi zaklatta fel ennyire? Csak attól fél, hogy elkapják, vagy valami másról is? Hetekig töprengett rajta, hogyan lehet gyermekpornográfiát szerzeni, nem furcsa? Persze azért, hogy meggyőződjön róla, nem követett el bűncselekményt, de mi van, ha létezik egy rejtett indíték is? Mi van, ha *tudattalanul* pedofil? Mi van, ha az összes korábbi problémája ebben gyökerezik?

A gondolatai száz decibelen harsogtak. Átélt a pedofilok büntudatát és szégyenét, de az izgalmát nem. Ez volt az egyetlen vigasza, az egyetlen szalmaszál. Azt mondhatta, hogy csak beképzeli magának az egészet, a pedofília kizárólag undorral tölti el. De mi van, ha az undor az izgalom jele? Biztos benne, hogy nem érez izgalmat?

A strasbourggi út alatt próbára tette magát.

– Odáig fajult a helyzet, hogy ahányszor a szemem elé került egy gyerek, rögtön ellenőriztem, nem érzek-e szexuális izgalmat. Ez már önmagában is gyanús volt. Mert miért nézem meg magamnak azt a gyereket, ha nem vonzódok hozzá?

Daniel olyan helyzetbe került, amelyben képtelenség volt bebizonyítania magának, hogy nem pedofil. A belső ítélőszéke előtt egyik pert veszítette el a másik után. Ha arra gondolt, hogy csak képzelet, akkor azt rögtön elfojtásnak minősítette. Ha ellenőrizte, hogy érez-e szexuális izgalmat, azt pedofil viselkedésnek ítélte. Ha elhatározta, hogy kiveri a fejéből az egészet, a gondolatok még makacsabban ostromolták. És hát kell ennél szilárdabb bizonyíték? Hiszen másra sem bír gondolni!

A sebet az idő sem gyógyította be. A szorongása fokozódott. Strasbourgban elment az iskolaorvoshoz, és elmondta, hogy egymást kergetik a gondolatai. De azt nem árulhatta el, mi körül forognak. Svédországban aztán felkeresett egy pszichiátert, aki ragaszkodott hozzá, hogy mindent megoszson vele.

Amikor Daniel megtette, a pszichiáter mondott valamit, ami szó szerint megmentette az életét. Azt állította, hogy ha szexuális bántalmazástól féltene a gyereket, Danielt kérné meg, hogy vigyázzon rá. Daniel ugyanis nem pedofil. Ellenkezőleg. Ha nem idegenkedne a pedofiliától, sosem alakult volna ki ez a kényszer gondolat.<sup>3</sup>