

A bizalomról

Egy kis indiai faluban, Palampur-ban évről évre megismétlődött az alábbi történet: Egyik paraszt sem akart elsőként vetni, mivel mind-egyik attól félt, hogy a madarak megszállhatják a földjét, és fölcsipegethetik a magokat. Lakjanak jól előbb a szomszéd földjén! És mivel minden paraszt így gondolkodott, rendszeresen túl későn vetették be a földeket, aminek az lett a következménye, hogy minden paraszt igen szűkösen aratott. Ennek ellenére a parasztok a következő években sem voltak képesek arra, hogy a megfelelő időben valamennyien kijutassák a vetőmagot a földekre. Ennyire nem bíztak egymásban.

Pedig az indiai parasztnak nagy-szerű, bátorító példaképük volt saját országukban. *Mahatma Gandhi*, az erőszakmentes indiai szabadságmoz-galom nagy vezére azt mondta: A bizalmatlanság a gyöngeség jele. De mit gondoltak a palampuri parasztnak? A bizalom az ostobaság jele. Idáig jutot-tak a saját falujukban. Ma pedig mindenütt Palampur van. A világ globális falu-vá vált, s ebben az embe-rek semmi mást nem csi-nálnak, mint a palampuri parasztnak: bizalmatlanul néznek a szomszédjukra, és azt kérdezik: Kiben biz-hatsz még egyáltalán ma-napság? Bennem bízhat-sz, kiáltja a bank, bennem is, mondja a biztosító-társaság, bennünk mindenképp, mondják minden párt politikusai, bennünk feltétlenül, mondják az or-vosok és a tudósok, bennem egészen biztosan, sugározza az atomreaktor, bennünk csak igazán, kotkodácsolják a biogazdaság boldog tyúkjai, és ben-nem, amíg a halál el nem választ min-ket, ígérik a jegyesek az oltár előtt. Mindez csak csalás és ámitás, legyint a családott polgár, hiszen senki sem fogja közölni velünk az igazságot! „De igen, mi!” – ordítják a médiu-mok. Ez egyszerűen neveléses! Rosszul állunk a bizalommal. Úgy tű-nik, gondatlanul eljátszottuk azt a ké-pességünket, amely kicsiben és nagy-ban egyaránt összetartja az embere-ket. „A bizalom a társadalom köte-leke”, írta már 1664-ben az angol filozófus, *John Locke*. Az emberek ösztönösen érzik, milyen törekeny ez az alap, amelyen egy egész civilizá-ció nyugszik. Nehéz felépíteni, könnyű lerombolni. Túl sok áldozat van ezen a világon, akiknek a bizal-mával gyalázatosan visszaélték, túl sok hazugság, botrány, szélhámoss-ág, korrupció, árulás, kínos história.

A legmagasabb hivatalos köröktől a legintimebb magánszféráig bemoc-skolták, megkárosították és megsem-misítették ezt a halk, nemes erényt, amelyet bizalomnak hívnak. És most mindenfelől azt kiabálják „Ismét több bizalomra van szükségünk!”, mintha kilóra meg lehetne vásárolni – mert még mindig azt hiszik, hogy pénzért minden kapható, és mivel nem tud-nak élni e nélkül az anyag nélkül, amely összetartja az embereket. Ami-kor reggel kinyitjuk a szemünket, bí-zunk abban, hogy este ismét lecsuk-juk majd. Bízunk abban, hogy a Nap ismét felkel, hogy az ár után ismét apály következik, hogy szívünk a kö-vetkező pillanatban is dobbanni fog, hogy a mai nappal is meg fogunk bir-közni.

A bizalom a hűséggel, a vigasszal és a szilárdsággal rokon. A rászoruló gyermek bízik a szüleiben, és bízik a saját bizalmában. A szülők viszont tudják, hogy csak ez a zsenge kis nő-vény, a bizalom teszi lehetővé a kisember számá-ra, hogy gyökeret verjen a világban, s a rideg klíma el-lenére is életben maradjon. A bizalom a biza-lomból fakad, és a legsúlyosabb csa-

Azok az emberek, akik képesek bizalommal lenni mások iránt, boldogabbak és magabiztosabbak, mint mások, akik arra kényszerülnek, hogy örökké nagy fáradtsággal küzdjék le két-ségeiket.

lódások után is képes ismételtlen meg-újulni, ha a gyermek megfelelő idő-ben eleget gyűjtött belőle. „A biza-lom jó, a bizalmatlanság káros”, mondja *Horst-Eberhard Richter* pszichoanalitikus. „Tulajdonképpen erősen attól függ a dolog, milyen be-állítottságra tesz szert az ember kis-gyermekként. Előfordulhat, hogy vi-gyáznak az emberre, és megbízható-an gondoskodnak róla, s így megta-nulja: Olyan világba nővök bele, amelyre ráhagyatkozhatom, amely jó hozzám. De fordítva is lehetséges, hogy egy gyerek már korán azt ta-pasztalja: Bizalmatlannak kell len-nem, ügyelnem kell arra, hogy meg-kapjam a jussomat, kiabálnom kell, hogy hallgassanak rám; nem tudha-tom, hogy valóban megkapom-e azt a gondozást vagy törődést vagy barát-ságosságot, amire vágyom. És ekkor kialakul valami gyanakvásféle, és an-nak szükségszerűsége, hogy az ember egoista módon lépjen fel, hogy vi-gyázzon, nehogy a rövidebbet húzza, és örökké ugrásra kész legyen, hogy megvédje magát. A bizalmatlanság olyasmi, ami mindig befelé is hat. Az ember nemigen érezheti jól magát, ha mindig úgy érzi, semmibe veszik, ül-

dözik, fenyegetik. Ily módon nem ké-pes belül jól érezni magát, sosincs igazán önmagánál, nem tud nyugodt lenni, oldott lenni, kiegyensúlyozott lenni – állandó feszültségben él.”

S gyakran egy életen át, amint a kö-vetkező történet mutatja. Egy apa a következő eszelle ki tizennégy éves fia megbüntetésére: Valahányszor az apa szerint a fiú hibázott, veréssel fe-nyezetés terhe alatt le kellett vetköz-nie, és meztelenül ki kellett ülnie a ház ajtaja elé. Az apa kiszolgáltatta gyerekét mások, a nézők tekinteté-nek, akiknek a szemében a fiú porrá omlott, ahogyan ezt később, már fel-nőttként elmesélte. A teljes emberi kiüresedés érzése mindmáig megma-radt benne, ahogyan életének jelszava is: „Csak semmi meztelenséget nem mutatni!” Soha többé nem merészke-dett arra, hogy mások előtt leleplezze a gyengeségét, azóta sosem kockáz-tatta a szeretetet, közelséget, bizalmat. „Számodra mi a legemberibb?”, kérdezi *Nietzsche*, és így válaszol rá: „Megtakarítani mások számára a szé-gyenerzetet.” Szeretni azt jelenti, hogy megtakarítjuk a másik számára a szégyenerzetet, drága kincsként öv-jük a másik önértékét és bizalmát. *Theodor W. Adorno* azt írja: „Csak akkor szeretnek, ha gyengének mu-tathatod magadat anélkül, hogy erőt provokálnál.”

A bizalom kockázatos dolog. Ah-hoz, hogy az élet számtalan veresége után újból és újból felálljunk, és ismét bizzunk, bátorság kell, mondja *Horst-Eberhard Richter*: „A bizalom magatartása mindig csökkenti saját védelmünket. Ha nem félünk a má-siktól, és megnyílunk, akkor támad-hatóvá és sebezhetővé tesszük ma-gunkat. Ha engedjük, hogy a bizalom vezéreljen minket, akkor csökkentjük azt a páncélozottságot, amely mind-annyiuunké, hogy ne kapjunk nagy se-beket. Ez azonban támadhatóvá tesz minket, és csak akkor lehet kibírni, ha a másiktól is hasonló megbízhatósá-got és bizalmat kapunk. Az embernek tehát csak akkor nem nehéz megma-radnia a bizalom magatartásában, ha tudja, hogy ráhagyatkozhat a másik-ra.”

Így hát a bizalom a lélek ajándéka. Maga az élettem tanúskodik arról, hogy van bizalmam, hogy az első levegővételt követi a második. Bi-zom. Ez az én boldogságom. És ha a másik embernek ajándékozom a bi-zalmamat, akkor is az én boldogsá-gom marad. Fogyatkozás nélkül és függetlenül attól, hogy a másik visz-szaél-e ezzel a bizalommal, vagy pe-dig kétszeresen-háromszorosan visz-szaajándékozza. A bizalmat ez nem

érinti. Mert a valódi bizalom nem számító. Nem akar semmilyen ellenszolgáltatást. Olyan, mint a szeretet, amely elajándékozza magát, és nem követel azonos értékű ajándékot. Valójában nem létezik csalódott bizalom, mivel a bizalmat nem lehet becsapni. Talán rossz helyen alkalmaztuk, s ott nem volt a helyén. De nem tett semmi rosszat, senkinek sem ártott, sem másoknak, sem nekem. A bizalom ellentéte a bizalmatlanság. A bizalmatlan ember követelőző kézzel ad: Amikor ajándékozik – s ezt bizalmi előlegnek nevezi –, rögtön benyújtja a számlát is. És ha a másik nem fizet, akkor az illető akaratlanul adóssá válik egy olyan szolgáltatásért, amelyet nem is kért. S így kezdődik a sopánkodás a csalódott bizalom miatt, amely a valóságban semmi más, mint düh amiatt, hogy az ember becsapta önmagát.

Azok az emberek, akik ragaszkodnak csalódásaikhoz, bezárják lelkük ablakát. Aki már semmiben és senkiben nem akar bízni, lelki-szellemi rabságba juttatja magát, olyan megrekedt életbe, amelyben már semmi új nem történik. Mert amíg bízunk, addig a lélek úton van. Az az elhatározás, hogy újból és újból felállunk, és megkockáztatjuk a bizalmat, egzisztenciális bátorságot kíván ahhoz, hogy egyúttal valami mást, valami újat, teljesen ismeretlent is kockáztassunk. Am akinek van bátorsága bízni, az valóban mozgásban van, olyan helyeket keres, ahová különben sosem jutott volna el, és olyan emberekkel szövetezik, akiket különben sosem ismert volna meg. A lélek számára nincs is más alternatíva, ha csak nem akarjuk bezárni egy szűk, dohos házba – vagy nem akarjuk egy hűtőládában lefagyasztani a szívet, amely szeretni és bízni szeretne. Használati útmutatás egy emberi agyhoz c. könyvében *Gerald Huether* göttingeni neurobiológus azt ígéri: Ha a szív valami újat keres az életben, az agy szívesen vele tart. Ez az agykutató energikusan el-lene mond annak a dogmának, amely szerint az agyban egyszer már létrejött idegi kapcsolatok megváltoztathatatlanok – mintha ez a minta érvényesülne: Ha egyszer eljártszottuk a bizalmi tőkét, többé sosem tér vissza. Huether azt mondja: az agy ugyanolyan rugalmas, mint a lélek. Semmi- nek sem muszáj olyannak maradnia, amilyen. Mindig kezdeti pillanat van. Az agy még magas korban is hajlandó tanulni a szívtől, ahol – mint ismeretes – a bizalom lakik.

A varázsszó a tapasztalat. Ez a jó hír az élet egész tartamára érvényes. Azok az emberek, akik készek arra,

hogy sokféle tapasztalatnak tegyék ki magukat, meggyökeresztetik ezeket az érzelmeket az agyban. Mert csak a tapasztalatok formálják az agy struktúráját. A tapasztalatok alkotják a legértékesebb kincset, amit csak birtokolhat az ember. A tapasztalatok teremtik meg az önbizalmat. Mind-egy, hogy siker vagy vereség, öröm, csalódás vagy fájdalom, mindez bizonyíthatóan leképeződik az agyban. Minél kevesebb életimpulzus ér vala-

kit, annál egyhangúbb a program, annál vékonyabb az érzelmi háló, annál csekélyebb az önbizalom – vagy ahogyan az agykutató mondja: annál kevesebb neuronális és szinaptikus kapcsolati minta alakul ki az agyban. Nagy butaság tehát, ha nem kockáztatjuk meg ismételtén a bizalmat, hiszen e nélkül a tapasztalat nélkül a szív néma marad, az agy pedig rest massa, mivel nem képeződnek le érzelmek, amelyek mozgásra ingerelnék – és fordítva: az agy nélkül a szív nem kap visszajelzést, amely arra ösztönözné, hogy bizalomteljesen járja tovább életútját. Az agy és a szív közötti kölcsönös folyamat során – az agyban látható és mérhető módon – növekszik az érzelmi intelligencia, a szív bizalomképző intézkedése, mondja az agykutató Gerald Huether: „A bizalom csak annak a tapasztalatnak a révén növekedhet, hogy az ember a többiekkel együttműködve megoldásokat talál, hogy szórakoztató dolog másokkal együtt felfedezni a világot. Ehhez hozzátartozik az a tapasztalat is, hogy

Ha sikerül új megoldásokat találni, és közben szert tenni arra a tapasztalatra, hogy valami közös révén valami nagyobb és stabilabb dolog jön létre, mintha külön-külön küzdenénk, akkor bizalom keletkezik.”

minden embernek és minden kultúrának megvannak a maga sajátos képességei és készségei, és valamennyinek van mivel hozzájárulnia a közös kincshez. Az lenne a legkívánatosabb, ha a rengeteg létező képesség – a férfiaké és a nőké, a vidékieké és a városiaké, az európaiaké és a más földrészen élőké –, rengeteg különböző tapasztalat mind össz-észekapcsolódna, és létrejönne belőlük az emberiség egységes, nagy tapasztalati kincse. A magam részéről ezt várnám a globalizációtól. Ha sikerül új megoldásokat találni, és közben szert tenni arra a tapasztalatra, hogy valami közös révén valami nagyobb és stabilabb dolog jön létre, mintha külön-külön küzdenénk, akkor bizalom keletkezik.”

Úgy tűnik, a bizalom iránti vágy halhatatlan. Az ember végső soron mégsem akar magányos hősként bolyongani a világban, hiszen a bizalom, az önbizalom és a bizakodás minimuma nélkül az élet élhetetlen. A bizalom a legteherbíróbb, s ugyanakkor a legtörékenyebb alap, amelyre az emberek ismételtén újabb és újabb közösségeket építenek. És minél névtelenebbé, bonyolultabbá és hidegebbé válik hétköznapjaink vilá-

ga, annál inkább kezdenek az emberek ismét a maguk kis kapcsolati hálóiba kapaszkodni, annál inkább keresik a bizalmat a családban, barátaik, rokonaik körében, egyesületekben. A barátság- nak ma ismét magas az árfolyama. Helyi szoli-

darításról és civil hálózatokról beszélnek. Az embereknek szükségük van egymásra. Ezért törekszik az ember újból és újból arra, hogy bizalomteli és szilárd kapcsolatokat építsen ki. Noha szinte mindenki elmondhatja, hogy életében legalább egyszer visszaélték a bizalmával, a végén mégiscsak az a felismerés születik meg, hogy azok az emberek, akik képesek bizalommal lenni mások iránt, boldogabbak és magabiztosabbak, mint mások, akik arra kényszerülnek, hogy örökké nagy fáradtsággal küzdjék le kétségeiket. „Ma ismét van okunk arra, hogy bízunk az emberben, a csillagok állása kedvező”, mondja *Horst-Eberhard Richter* pszichoanalitikus. „Ma a változás korát éljük. Megfigyeltük, hogy a hetvenes évek végétől hosszú időn át növekedett az Én hangsúlyozása, és az egymástól való távolságtartás. A szingliként élt élet sokat ért, az emberek nem akartak szorosan együttműködni, lazább kapcsolatokat akartak, a megbízhatóság sem volt már olyan keresett – az Én társadalma volt ez, amely a kilencvenes évek közepéig tartott. Ekkor észrevettük, hogy átbillent az emberek beállítottsága. Az ezredforduló környékén végzett vizsgálatunk már a változás jeleit mutatta: megfigyeltük a vágyakozást a több közelségre, több érdeklődésre, arra, hogy nagyobb teret adjanak a kapcsolatokban az érzelmeknek. Megnőtt a kapcsolatok tartósságának igénye, és egészen határozottan megmutatkozott a másokról való gondoskodás vágya. Mindez olyasmi volt, ami hosszú időn át nem tűnt fontosnak. A bizalom újjá-éled.”

Vajon mi lett a kis indiai faluból, Palampurból? Vajon éhen haltak-e a parasztok? Avagy időközben ők is megtanulták, hogy bizalom nélkül nem maradhatnak életben?

Doris Weber

Forrás: Publik-Forum, 2006/19