Julie Reshe[1]

Depresszív realizmus

Futunk a boldogság után, de az igazi világosság a depresszióból és az egzisztenciális félelemből ered. Ismerjük be, hogy az élet borzalmas, és legyünk szabadok

Emlékszem arra, amikor depressziós voltam. Ijesztő lelkiállapot, amely úgy tűnt, örökké tart. Már a felébredés puszta gondolata is rettegéssel töltött el. A belső zűrzavar, a sötét jövőtől való félelem csak előidézte a pozitív és derűlátó hozzáállás csődjét. Úgy éreztem, hogy hirtelen beteges és elferdült lett az elmém. Nem ismertem új önmagamra, és csodálkoztam, mi történt azzal az életvidám emberrel, aki voltam. Depresszióm oka egy szakítás volt. Ami viszont a depresszióhoz vezetett, nem annyira a kapcsolat megszakadása által kiváltott reakció volt, hanem a ráébredés, hogy arról az emberről, akiről azt hittük, hogy szeret minket, a legközelebb áll hozzánk, és megígérte, hogy örökké velünk lesz, kiderült, hogy másvalaki, egy fájdalmunk iránt közömbös idegen. Ráébredtem, hogy a szerető személy csak illúzió volt. A múlt értelmét vesztette, a jövő megszűnt létezni. Maga a világ vesztette el hitelét. A depresszió állapotában éreztem, hogy gyökeresen megváltozott mások hozzám való viszonyulása. A társadalom nemigen tűri a depressziót, és rájöttem, hogy a körülöttem lévőket kétféle meggyőződés hajtja. Az egyik csoport rendbe akart tenni, és vagy azt mondta, hogy szedjem össze magam, vagy azt, hogy forduljak szakemberhez. A másik csoport került, mint a pestisest.

Ugyanakkor sikerült kifejlesztenem egyfajta mélyebb megértést mások valódi szenvedésével kapcsolatban. Tanultam a világ sötét oldaláról, amelyről előtte keveset tudtam. Miközben új ablakot nyitottam az igencsak kellemetlen valóságra, nem tudtam többé figyelmen kívül hagyni a szenvedést és a hiedelmeket. Tapasztalatom nem mondható egyedinek, de bizonyos értelemben emelkedett volt, mivel amellett, hogy egy sajnálatos szakítást megélő átlagember vagyok, filozófusnak is mondhatom magam. Filozófusként tudom, hogy ami nyilvánvalónak tűnik, az messze van attól, hogy mindig úgy is legyen, és ezért szigorú kritikai elemzést igényel. Így aztán tapasztalatom nyomán különösképpen hajlottam arra, hogy kétségbe vonjam a pozitív kedélyállapotok az egészség, illetve a negatív kedélyállapotok és a torzítás közti egyenlőséget. Lehetséges, hogy depresszióm idején olyannak láttam végül a világot, amilyen volt?

Mielőtt így a mélybe zuhantam volna, összezavart, amikor doktori kutatásom témavezetője, Alenka Zupančič filozófus a Szlovén Tudományos és Művészeti Akadémián felvetette, hogy boldogságra való szokásos törekvésünk elfojtó jellegű ideológia. Vajon mi a csuda lehet téves vagy elfojtani való abbéli vágyunkat illetően, hogy boldogabb hellyé tegyük a világot? Mindazonáltal, miután megfigyeltem magam, arra jutottam, hogy egyetértek vele. Nézzünk körbe, és észre fogjuk venni, hogy a boldogság állandó állapotát követeljük meg magunktól és másoktól is. Ez az irányzat, amely túlzott módon hirdeti a boldogságot, együtt jár azzal, hogy megbélyegzi a boldogság ellentétét – a lelki szenvedést, mint például a depressziót, a szorongást, a bánatot és a csalódottságot. A lelki szenvedést devianciának és problémának nevezzük, olyan torzulásnak, amelyet meg kell szüntetni – kóros elváltozásnak, amely kezelést igényel. A szomorúság hangját betegesnek ítélve cenzúrázzák. Az Amerikai Pszichológiai Társaság úgy határozza meg a depressziót, mint „orvosi értelemben vett, gyakori

1 Julie Reshe: filozófus és pszichoanalitikus. A szibériai Tyumen Egyetemen az Advanced Studies School (SAS) professzora, valamint az Advanced Studies (GCAS) Pszichoanalízis Intézetének igazgatója.

és súlyos betegséget, amely negatívan befolyásolja érzelmeinket, gondolkodásmódunkat és viselkedésünket". Már maga a kifejezés megbélyegzi a szenvedőt, és arra utal, hogy gyógyítani kell. Nehéz megmondani, hogy vajon a terapeuták és az egészségügyi intézmények kényszerítik-e ránk ezt a hozzáállást, vagy ők is az uralkodó kulturális paradigma befolyása alatt állnak. Akárhogy is, a ma alkalmazott terápiák nagy része a negatív kedélyállapotok kiküszöbölésére törekszik.

A negatív gondolatok megtisztítására a legismertebb módszer a kognitív viselkedésterápia (cognitive behavioural therapy, CBT), amelyet eredetileg a depresszió és szorongás kezelésére alakítottak ki. A mentális betegség kognitív modelljén alapszik, amelyet először Aaron Beck amerikai pszichiáter fejlesztett ki az 1960-as évek végén. A feltevés úgy hangzik, hogy a „depresszogén gondolkodásnak" nevezett depressziót negatív típusú gondolatok okozzák. Amikor depressziósok vagyunk, hajlamosak vagyunk magunkat tehetetlennek, kudarcra ítéltnek, elégtelennek, értéktelennek, hibáztathatónak látni, akit mások nem szeretnek és elutasítanak. Ez a negatív világszemlélet olyan kifejezésekkel jellemezhető, mint például az „Értéktelen vagyok és csúnya", „Senki se tisztel", „Reménytelen a helyzetem, mert a dolgok sose fognak változni" és „A dolgok csak rosszabbak lehetnek!" Beck azt állítja, hogy az ilyen depressziós állapotban „torzított" és haszontalan gondolkodási mintákat alkalmazunk. A CBT-terapeuták arra vannak kiképezve, hogy felismerjék és megtörjék a torzított gondolkodást, és így boldogabb végkifejlet felé vezető úton indítsanak el bennünket. Depressziós időszakom alatt, otthagyott barátaim tanácsára elmentem egy CBT-terapeutához. Mint látható, nem gyógyultam meg teljesen, és még mindig tele vagyok depresszogén gondolatokkal. A terápiával kapcsolatos érzéseim változók voltak kezdve attól a vágytól, hogy bízzak magamban és a terapeuta gondoskodásában egészen addig, hogy már maga ez a vágy is dühített. Úgy éreztem, hogy azt mondták nekem, amit hallani akartam, akárcsak a vigaszra vágyó gyereknek egy szép esti mesével, hogy elmeneküljek a kegyetlen valóság elől, amely körbevett. A depresszogén gondolatok tényleg kellemetlenek, sőt elviselhetetlenek, de ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy torzítva mutatják a valóságot. Mi van akkor, ha ténylegesen ennyire szörnyű a világ, és depressziósan épp az illúziókat veszítjük el, amelyek segítenek bennünket abban, hogy minderről ne vegyünk tudomást?

Mi van akkor, ha épp ellenkezőleg, a pozitív gondolkodás képviseli a valóság elfogult megértését? Mi van akkor, ha depresszióm alatt valami értékeset tanultam, amit nem lettem volna képes kisebb árat fizetve? Mi van akkor, ha ez az illúziók összeomlása volt – a nem valószerűtlen gondolkodás összeomlása – és a valóság egy darabjának a megpillantása, amely ténylegesen okozójává vált a szorongásomnak? Mi van akkor, ha depresszióba süllyedve csakugyan pontosabban érzékeljük a valóságot? Mi van akkor, ha a boldogságszükségletem és a pszichoterápia igénye a depresszió gyógyítására ugyanazon az illúzión nyugszik? S mi van akkor, ha a terápia úgynevezett aranyszabványa maga is pusztán csak vigasztaló áltudomány?

A modern pszichológia a mindennapi gondolkodást nagyrészt elfogultnak tekinti, amely számos torzításon alapul. Ez a felismerés azonban a pozitivitás keretein belül létezik. Röviden, a fősodor a köznapi illúziókat mint egészségeset fogadja magába, amíg azok meg nem szakítják a pozitív áramlást.

A pozitív illúziókról szóló jelenlegi elképzelés először 1980-ban jelent meg egy tanulmányban, amelyet Shelley Taylor, a Los Angeles-i Kaliforniai Egyetem pszichológus professzora, illetve Jonathan Brown, a Déli Metodista Egyetem pszichológus professzora írt. A pozitív illúziók gyakori kognitív torzítások, amelyek önmagunkról, másokról, helyzetünkről és a bennünket körülvevő világról alkotott, valószerűtlenül előnyös gondolatokon alapszanak. A pozitív illúziók típusai közé tartozik többek között a valószerűtlen optimizmus, az irányítás illúziója és a képzelt felsőbbrendűség, amely arra késztet bennünket, hogy másokhoz viszonyítva túlbecsüljük képességeinket és tulajdonságainkat. Tanulmányok sora igazolja, hogy ezek az illúziók igen elterjedtek. Az emberek körülbelül 70-80 százaléka értékeli magát átlagon felülinek a következő szempontok szinte mindegyike alapján: a tudásbeli képességek, a munkabírás,

elfogulatlanság, párkapcsolati boldogság vagy intelligencia. Ugyanakkor a matematika könyörtelen törvényei szerint ez nagyrészt csak illúzió – magától értetődően nem lehet mindenki átlag feletti.

A mai pozitivista irányzat gyökerei a vallásos múltban keresendők, amely annak idején életvezetési útmutatással és az üdvösségről szóló elképzeléssel látta el az embereket, miközben biztos képet nyújtott egy boldogan véget érő világról. Szekularizált világunkban a pszichológia tölti be a vallás által hagyott űrt, célt és reményt adva az ember számára. Például a vallásnak a pszichológiával történő helyettesítése keresztény hagyomány sok vonását változatlanul hagyja. A tanácsadó vagy a terapeuta szerepe, és azon igényünk, hogy ellátogassuk hozzájuk, sok hasonlóságot mutat a lelkipásztori gyakorlattal és a gyónás hagyományával. Mind a tanácsadó, mind a lelkipásztor olyan személyiségek, akiknek felhatalmazásuk van arra, hogy megmondják, mi baj van velünk, és hogy miként javíthatunk rajta. A francia filozófus, Michel Foucault (1926–1984) a pszichoterápia eredetét a lelkipásztori tevékenységig vezette vissza, és elgondolása szerint a lelkipásztor eredeti feladata az volt, hogy az egyént a megváltás útjára vezesse.

A kortárs dán tudós, Anders Dræby Sørensen rámutat, hogy a szenvedés és a szorongás kiküszöbölését és végül a boldogság felfedezését célzó modern törekvéseink legalább részben azon a vallásos elképzelésen nyugszanak, hogy a világi szenvedéstől megszabadulva az üdvözülés, azaz a mennyei boldogság állapotába jussunk. Szekularizált világunkban ez olyan feladattá válik, amelyet földi életünkben kell véghez vinni. A menny többé már nem a földöntúli birodalomról szól, hanem arról, hogy a jelenben érjük el a boldogság teljes állapotát és a Földet változtassuk mennyországgá.

A vallás és pszichoterápiás megfelelője mellett a filozófia tekinthető még eretnekségnek. Lehet, hogy a legproblematikusabb páciens a német filozófus, Schopenhauer (1788–1860) volt, aki azon állítása révén vált ismertté, amely szerint a szenvedés elkerülhetetlen és kulcsfontosságú része az emberi létnek. Schopenhauer azt állította, hogy nincs értelme vagy célja a létezésnek, és az életet céltalan törekvés mozgatja, amelynek soha nem lesz beteljesülése. Pozitív világnézetünket feje tetejére állítja – létezésünk normális alapvető módja nem a boldogság, amelyet időről időre megszakít a szenvedés; ehelyett, maga az élet csontig hatoló szenvedés és végtelen gyász. Soha nem lesz jobb, jelenti ki Schopenhauer: „Ma rossz, holnap pedig még rosszabb lesz…" Schopenhauer leszögezte, hogy a tudatosság tovább rontja az emberi állapotot, mivel a tudatos lények még élesebben tapasztalják meg a fájdalmat, és képesek létezésük abszurditásán elmélkedni. „Azt mondják majd nekem, … hogy vigasztalan a filozófiám – mert kimondom az igazat; az emberek pedig jobban szeretik, ha arról biztosítják őket, hogy minden, amit az Úr alkotott, jó" – írta *A világ szenvedéseiről* című esszéjében (1851)[2]. Akkor menjenek a papokhoz, és hagyják békében a filozófusokat."

Martin Heidegger német filozófus (1889–1976) sem biztatóbb. A szorongást az emberi lét alapvető módjának nevezi, és különbséget tesz az autentikus és a nem autentikus emberi életformák között. Többnyire nem autentikusan éljük mindennapjainkat, ahol úgy belemerülünk a napi feladatokba, bajokba és aggodalmakba, hogy a hétköznap zaja eltompítja létünk hiábavalóságát és értelmetlenségét. Munkába megyünk, gyereket nevelünk, dolgozunk az emberi kapcsolatainkon, takarítjuk a házat, aludni megyünk, majd megint kezdődik minden elölről. Úgy tűnik, hogy értelme van a körülöttünk lévő világnak, sőt gazdag jelentéssel bír. Az autentikus élet azonban csak a szorongás idején tárul fel. Akkor tudatában leszünk önmagunknak és elkezdhetünk szabadon gondolkodni, elvetve a társadalom által ránk erőltetett közös illúziókat. Heidegger számára a szorongás filozofáláshoz megfelelő kedélyállapotot jelent.

A norvég gondolkodó, Peter Wessel Zapffe (1899–1990) még tovább vitte a filozófiai peszszimizmust. Az emberi tudat szerinte tragikusan túlfejlett, ami egzisztenciális félelmet eredményez. *Az utolsó Messiás* című esszéjében (1933) Zapffe ezt „biológiai paradoxonnak, utálatosságnak, abszurdnak, katasztrófa jellegű túlzásnak" nevezte. Az emberek kifejlesztettek egy igényt, amelyet nem lehet kielégíteni, mivel a természet maga is értelmetlen; állítása

2 Parerga és Paralipomena I–IV. Kisebb filozófiai írások.

szerint az emberiségnek a túléléséhez el kell nyomnia a tudatosságnak ezt a káros többletét. Ezt „kívánja meg a társadalmi alkalmazkodóképesség és mindaz, amelyet általában egészséges és normális életnek neveznek” Zapffe négy, az emberiség által kifejlesztett általános védekezési mechanizmust nevezett meg:

- **elszigetelés**, beleértve a zavaró és ártalmas gondolatok és érzelmek elnyomását;
- **lehorgonyzás**, magasabb rendű jelentések és eszmék megteremtése. A kollektív lehorgonyzásra az alábbi példákat adja: „Isten, az egyház, az állam, az erkölcs, a sors, az élet törvénye, az emberek, a jövő”. A lehorgonyzás olyan illúziókkal lát el bennünket, amelyek biztosítják a pszichológiai vigaszt. A lehorgonyzás hiányossága az a kétségbeesés, amelyet akkor tapasztalunk, amikor felfedezzük, hogy ez a mechanizmusunk illúzió;
- **elterelés**, gondolataink és energiánk összpontosítása egy bizonyos eszmére vagy feladatra, hogy megakadályozzuk az elmét az önreflexióban; és
- **szublimálás**, egyfajta védekezési mechanizmus, amelyben a negatív késztetések pozitívabb cselekedetekké alakulnak. Például, elhatároljuk magunkat létezésünk tragédiájától, és tudatosságunkat filozófiává, irodalommá és művészetté alakítjuk.

A pszichoanalízis atyja, Sigmund Freud (1856–1939) – a filozófusokhoz hasonlóan – a vallás ellen volt, és annak fő célját abban látta, hogy kielégítse gyerekes érzelmi igényeinket. „Az idegbetegek söpredék társaság, csak arra jók, hogy anyagilag támogassanak bennünket, és lehetővé tegyék számunkra, hogy tanuljunk eseteinkből: a pszichoanalízis, mint terápia lehet, hogy semmit nem ér” – jelentette ki állítólag kollégájának, Ferenczi Sándornak. Freud nem volt túl optimista a pszichoterápiás kezelés kimenetelét illetően, és vonakodott attól, hogy eredményként boldogságot ígérjen. A *Tanulmányok a hisztériáról* (1895) című művében azt ígérte, hogy a pszichoanalízis a hisztérikus nyomorúságot „hétköznapi boldogtalansággá” változtathatja. Freud számára az volt a cél, hogy segítse a betegeket abban, hogy elfogadják az életet jelentő poklot, és hogy elgondolkodjanak rajta.

Annak ellenére, hogy a pszichológia-elmélet a pozitivitás felé fordul, van egy ága, amely arra a pesszimista filozófiai hagyományra összpontosít, amelynek maga Freud is híve volt. „Depresszív realizmusként” vált ismertté, és eredetileg Lauren Alloy és Lyn Yvonne Abramson amerikai pszichológusok vetették fel *Sadder but Wiser?* (’*Szomorúbb, de bölcsebb?*’, 1979) című munkájukban. A szerzők azt tartották, hogy a valóság mindig átláthatóbb egy lehangolt személy szemével nézve. Alloy, a pennsylvaniai Temple Egyetem és az Abramson, a Wisconsin-Madison Egyetem munkatársa az irányítás illúziójának mérésével tesztelték a hipotézist. Miután elbeszélgettek az egyetemistákkal, depressziós és nem depressziós csoportokba osztották őket. Minden hallgató választhatott, hogy vagy megnyom egy gombot, vagy nem, majd a két eredmény valamelyikét kapta: zöld fény villant fel, illetve nem villant fel. A kísérleti beállítások lehetővé tették a hallgatók számára, hogy különböző fokon irányítsák a gombokat, 0-tól 100 százalékig. Miután befejezték a teszteket, megkérték őket, hogy elemezzék az irányítás mértékét, amelyet válaszaik gyakoroltak a kimenetelre – azaz, hogy hányszor villant fel a zöld fény cselekedeteik eredményeként. Kiderült, hogy a szomorúbb, de bölcsebb egyetemisták pontosabban ítélték meg az irányítás mértékét. Alloy és Abramson arra következtettek, hogy a depressziós diákok kevésbé voltak hajlamosak az irányítás illúziójára, és ennek következtében nagyobb realitásérzéket mutattak. Ezzel szemben a nem depressziós egyetemisták, túlbecsülték irányításuk mértékét, és ezért önámítással akarták növelni önbecsülésüket.

A „depresszív realizmus” hipotézis továbbra is ellentmondásos, mivel megkérdőjelezi a CBT elveit, amelyek szerint a depressziós egyén gondolkodását jobban jellemzi az elfogultság, és ezért meg kell gyógyítani annak érdekében, hogy realisztikusabban lásson. Későbbi tanulmányok azonban megerősítették az elképzelést. Például Joseph Forgas ausztrál szociálpszichológus és munkatársai kimutatták, hogy a szomorúság erősíti a kritikus gondolkodást: segít az embereknek leküzdeni az elfogultságot az ítélkezés során, javítja a figyelmet, növeli a kitartást, és általában elősegít egy kétkedőbb, részletesebb és figyelmesebb gondolkozási

stílust. Másrészt a pozitív kedélyállapotok kevésbé igényes és módszeres gondolkozási stílushoz vezethetnek. A boldog emberek hajlamosabbak a sztereotípiás gondolkodásra és egyszerű közhelyekre támaszkodnak. Esetükben valószínűbb, hogy „együtt haladnak az árral", és jellemző rájuk, hogy elfogultságuk miatt többször ítélnek meg tévesen társadalmi helyzeteket.

Más kutatók a depresszió evolúciós előnyeit vizsgálták. Például Paul Andrews a Virginia Nemzetközösségi Egyetem és J. Anderson Thomson a Virginiai Egyetem oktatója azt az uralkodó orvosi nézetet támadják, amely szerint a depresszió rendellenesség és biológiai működésképtelenség, és azt állítják, hogy inkább kifejlődött adaptációról van szó. A depresszió evolúciós szerepe, hogy kifejlesztette az analitikus gondolkodási mechanizmusokat, és hogy segített az összetett mentális problémák megoldásában. A depressziós rágódás segít bennünket a koncentrálásban és azoknak a problémáknak a megoldásában, amelyeken tépelődünk.

Hasonlóan a lázhoz, amely ijesztő lehet abban a pillanatban, de nem eredendően rossz, a depresszió csökkenti a funkcionális jólétet, károsítva az élet számos területét, mint például a munkát, a társas kapcsolatokat és a szexuális életet. Ugyanakkor bármennyire kellemetlen is a láz, nem helytelen biológiai működés következménye, hanem inkább fontos fertőzéseleküzdő mechanizmus. A láz okozta károsodások azoknak a szervezetben zajló kompromisszumoknak az adaptív eredményei, amelyek szükségesek a fertőzés leküzdéséhez. Hasonlóan, a depressziós rágódás is egy problémamegoldó mechanizmus, amely felhívja a figyelmet bizonyos problémákra, és elősegíti elemzésüket. Alice Holzhey-Kunz, egy kortárs, egzisztencialista irányultságú svájci pszichoanalitikus, *Daseinsanalysis* ('*Jelenlétanalízis*', 2008) című könyvében Heidegger autentikus és nem autentikus létforma közti megkülönböztetéséhez fordul. Azt állítja, hogy a mentális szenvedés a létezés valóságával való kiábrándító összeütközést jelent. Ebben az értelemben a depresszió nem annyira rendellenesség, mint inkább az emberi létezés semmiségének kiábrándító robbanása. Ebben az összefüggésben aligha lenne kóros egy vidámabb formája a „nem autentikus életnek", mivel az ellensúlyozza a kínzó egzisztenciális tudatosságot a mindennapi feladatokkal és a közönségességbe feledkezéssel.

Bár a szakításomat követő depresszió nem érte el az egzisztenciális félelem szintjét, életem legerőteljesebb szemléletmódosító tapasztalata volt. Lényem legbelsejéig visszafordíthatatlanul megváltoztatott és megsebzett, és mostanában általában szomorúbb és visszavonultabb vagyok, mint szoktam lenni. Mégis, mi van akkor, ha ez a fizetség illúzióink elvesztéséért és azért, hogy végtelenül többet tanuljunk magáról a valóságról? Lassan talán kezdünk odajutni. Némely tanulmány azt sejteti, hogy az egzisztenciális szenvedés és a mentális szorongás napjainkban világszerte nő, különösen a modern nyugati kultúrában. Lehetséges, hogy épp azért üldözzük a boldogságot, mert már többé nem elérhető? Az az ördögi kör, amelyben találjuk magunkat – a boldogság folyamatos hajszolása és elérésének lehetetlensége –, csak még inkább megsebez bennünket. Talán az lesz belőle a kiút, ha ténylegesen elfogadjuk tudatosságunk megemelkedett szintjét. A melankólia mélyén úgy érezzük, hogy a boldogság felszínes állapotai többnyire nem vezetnek az életben maradáshoz. A mentális egészség, a pozitív pszichológia és az uralkodó terápiás módszerek, például a CBT mind azt követelik, hogy hallgassunk, és halálunk pillanatáig adjuk meg magunkat illúzióinknak.

Végezetül Hozzád szólok, kedves Olvasóm. Rájöttem, hogy miközben olvastad ezt az esszét, biztosan meg kellett tapasztalnod „igen, de…" reakciót. („Igen, szörnyű az élet, de annyi jó dolog is van."). Ez a „de" automatikus válasz a negatív, rémisztő felismerésekre. Ha egyszer ki vagyunk téve ezeknek az erőknek, beindulnak pozitív védelmi mechanizmusaink. Engem is magával ragadott ez a gondolat, miközben ezt az esszét írtam (ahogy életem folyamán már igen sokszor). E nélkül a védekezés nélkül, teljes reménytelenségünk miatt valószínűleg már mindannyian öngyilkosok lettünk volna.

Szerény kis javaslatom az lenne, hogy a kiábrándulást és a pozitivitástól való menekülést úgy vizsgáljuk, mint az élet megtapasztalásának új területét, remélhetőleg mielőtt

még bekövetkezne az öngyilkossági reakció. Legközelebb, mielőtt ivásra adnád a fejed, szeretteidhez, barátokhoz, pszichoterapeutákhoz vagy a sok egyéb életigenlő gyakorlat közül bármelyikhez fordulnál, ne feledd, hogy szinte minden konstrukció, amelyben jelentést próbálunk találni – a munkától a sportig és a szívünk Jézusnak történő megnyitásáig – eredendően megtévesztő. Az élettől illúziók révén való menekülés alternatívája, ha felfedezünk egy illúziómentes helyet, a lehető leghosszabb időre, hogy még inkább képessé váljunk egy csalódásokat tartogató, tényleges élet valóságának elviselésére. Ha ez sikerül, megszabadulunk hamis pozitivitásunktól és láncainktól. A végén természetesen az is előfordulhat, hogy nem tudunk megszabadulni sem a szenvedéstől, sem pedig az illúzióktól. Az élet maga a pokol, és úgy néz ki, hogy mennyország se igen vár ránk befejezésül. Ez önmagában elvezethet a szabaduláshoz, hiszen, elvégre, nincs veszteniválónk.

(AEON Magazine)

Maha Yahya

A Közel-Kelet elvesztegetett évtizedei Fejlődés, másként gondolkodás és az arab világ jövője

---

A szeptember 11-ei terrortámadások óta szinte állandó nemzetközi aggodalomra ad okot az arab világ viszonylagos gazdasági, társadalmi és politikai elmaradottsága. Az ENSZ Fejlesztési Programja (UNDP) egy 2002-es nagyszabású jelentésében azt a következtetést vonta le, hogy az arab országok jóval a legtöbb ország mögött kullognak az olyan fejlődési mutatók tekintetében, mint a politikai szabadság, a tudományos fejlődés és a nők jogai. Bush elnök idején ez az elemzés segített az ún. „szabadság-agenda" ösztönzésében, amely a Közel-Kelet demokratizálását célozta – akár erőszak árán is – hogy felszámolják az elmaradottságot és a tekintélyelvűséget, amelyek a terrorizmus kiváltó okai egyes washingtoni tisztviselők szerint. Bush utódja, Obama, kritikával illette a szabadság-agenda egyik sarokkövét – az USA 2003-as iraki invázióját – de egyetértett Bush megállapításával. Obama első nagy külpolitikai beszédében, amelyet elnökként mondott Kairóban 2009-ben, arra hívta fel a közel-keleti kormányokat, hogy tegyenek lépéseket a demokrácia, a vallásszabadság, a nemek közti egyenlőség, továbbá a „gazdasági fejlődés és lehetőségek terén." Szavaiban ott rejtőzött a Közel-Kelet nyugati megfigyelőinek széles körében elterjedt nézet: az arab világ rendellenes működése olyan társadalmi-gazdasági berendezkedés terméke, amely meghiúsítja az emberi lehetőségeket, előmozdítja az egyenlőtlenséget, és egy szűk elitnek kedvez a lakosság szélesebb rétegeinek kárára. Ennek az évszázadnak az első évtizedében lassú volt a fejlődés. Ugyanakkor a felszín alatt nőtt az elégedetlenség. Ez hágott tetőfokára a 2010–2011-es tiltakozásokban, közismert nevén az arab tavasz során. Az olyan különböző országokban, mint Egyiptom, Líbia, Szíria és Tunézia, egyszerű állampolgárok mentek ki az utcára, hogy felelősségre vonják önkényuralmi vezetőiket, és hogy méltóságot, egyenlőséget és társadalmi igazságosságot követeljenek. Egy pillanatra úgy tűnt, mintha a változás szele végre elérte volna a Közel-Keletet.

Ugyanakkor az arab tavaszt követően megállt a fejlődés. Bár néhány országban, mint például Tunéziában képesek voltak a demokratikus rendszer megszilárdítására, a térség nagy részén az önkényuralmi vezetők sikeres ellentámadásba lendültek. Egyiptomban a katonaság 2013-ban államcsínyt hajtott végre, hogy lemondassa a demokratikusan megválasztott kormányt, Líbiában és Szíriában a diktátorok erőszakkal válaszoltak a békés tüntetésekre, amelyek kegyetlen polgárháborúkba csaptak át, majd ez utóbbiak pedig nemzetközi távháborúkká alakultak. Még az erőszakcselekményektől megkímélt országokban is elfojtották a zsarnokok az elégedetlenséget és erőforrásaikat saját népük elnyomására és a demokratikus átalakulás aláaknázására használták fel szerte a Közel-Keleten. Eközben vagy leállt, vagy visszájára fordult a haladás azok szerint az emberi fejlődési mutatók szerint, amelyet mind a nemzetközi