

Solymos Mónika

A többarcú  
magány

Kedves Olvasóm!

Könyvem papírra vetésével nem volt célom szakirodalmat írni a témáról, részben, mert nem vagyok e téren szakavatott, másrészt, mert nem tanítani szeretnék, vagy tanácsokat adni, csak a megtapasztalt élményeimet, megfigyeléseimet megosztani.

A magány úgy tűnik, hogy valakit egyáltalán nem érint meg egész élete során, az ilyen személyek mindig kiegyensúlyozottnak, boldognak, elégedettnek tűnnek és soha sincsenek egyedül. Míg vannak olyanok, akik életében időről-időre felbukkan, mármár társként megjelenve.

Az egyedüllét sokakat megrémiszt, azonban vannak, akik nagyon jól, saját javukra tudják fordítani ezt a helyzetet: tanulásra, önfejlesztésre, régen dédelgetett álmaik megvalósítására és stb.

Mindezek ellenére még is úgy érzem, hogy tabu témának számít, mert félelem és rossz érzetek társulnak ehhez a szóhoz, a létnek ehhez a formájához. A testi-lelki egyedüllét beszippantja, felőrli azokat, akik nincsenek felkészülve rá. Joggal kérdezhetjük: lehet-e

erre felkészültnek lenni? Ez ugyan úgy egyéni felfogástól, beállítottságtól függ, mint az, hogy valaki képes-e hosszú távú kapcsolatokat fenntartani, vagy sem, vagy nagy családot szeretne-e avagy sem. Nincsenek szabályok rá, amik követhetőek, mert ahány ember, annyi féle magány, ahány magány, annyi kiút lehet belőle.

Ami meglepő, de számos esetben az egyedüllét javára írható, hogy a belsőnkben lévő zűrzavart harmóniára válthatjuk általa, a belső csönd létrehozásával. Számomra nehezen érthető, de elfogadható, hogy sokan hogy bírják elviselni azt, hogy munkahelyükön szól a háttérben egy rádió, vagy épp a munkazaj ad alaphangot, aztán autójukba beülve automatikusan bekapcsol indításkor a rádió, vagy a cd lejátszóba bekészített zene, majd hazaérve már is önkéntelenül nyúlnak a hifi vagy a tv távkapcsolójához. És akkor még nem említettem a telefon csörgést, ami bárhol utolérheti az embert, valamint a modern gépekből folyamatosan kiáramló hangokat, csipogásokat. Sajnos a jelenlegi, civilizáltak mondott világunkra a kelleténél több információ be- és kiáramlása

a jellemző. Hajdanán, gyermekkoromban, mikor még nem volt óránként híradó, vagy nem volt mindenkinél mobil telefon és nem suhant szinte a történéssel egy időben tova az információ, akkor is megtudtunk mindent, ha nem azonnal, akkor pár nap múlva. Volt, hogy lemaradtunk egy-egy eseményről, de legalább volt lehetőségünk a magunk tempójában felfogni, feldolgozni a beérkező tudnivalókat.

Most erre esély sincs, hisz ömlik be mindenhonnan a hír, akár akarunk róla tudni, akár nem. Hol van az elgondolkodás, a napi történések feldolgozásának ideje? Hol van a belső nyugalom keresése, a szembesülés magunkkal, még ha olykor nem is kellemes visszanézni mekkora butaságot is csináltunk, vagy milyen érzéketlenek voltunk ezzel vagy azzal? Mikor dolgozzuk fel a munkahelyi stresszt, ami szintén nagyon jellemző korunkra, vagy mikor emésztjük meg – és itt nem véletlenül választottam ezt a szót – a háborús, kriminális, kellemetlen híreket? Mikor távozik ez a halmozottan felgyülemlett adat mennyiség belőlünk, illetve milyen hatással van ránk, ha mindezeket

nem tartjuk távol magunktól, vagy épp befogadás után nem dolgozzuk fel a magunk szintjén? Még a számítógépeket is újra kell indítani, ha megadják magukat időközönként a sok adat kezelése során, vajon mi emberek hogy és mikor tudunk újraindulni?

Szerintem a legtöbben nem is a magánytól, hanem a csöndtől, a befelé fordulástól félnek! A befordulni szót mostanában igen pejoratív értelemben használja társadalmunk, azokra mondják, hogy befordultak, akiknek tartósan rossz a kedve, passzívvá válnak a környezetük addig elfogadott modorára és megváltozik viselkedésük, visszahúzódók, görcsösek, maguknak valók lesznek. Holott a befelé fordulás valójában a magunk megismerésére, értékeink, gyengeségeink felismerésére szolgálna elvileg. Valóban nem jó érzékelni és visszajátszani agyunkban egy-egy kellemetlen eseményt, de ha nem haraggal, gőggel, indulattal nézünk vissza, egészen más perspektívába helyeződik a múlt. Átértékelődik, lehetőséget ad a belőle való tanulásra, fejlődésre, személyiségünk, viselkedésünk fejlesztésére. Nyilván itt felmerül egy további kérdés: min-